UDK: 616.2-008.4+796.42 **DOI: 10.56292/SJFSU/vol29_iss2/a176**

ИССЛЕДОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И ИНТЕРЕСА К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ У УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ

RESEARCH OF MOTOR ACTIVITY AND INTEREST IN PHYSICAL EDUCATION IN STUDENTS OF SECONDARY SCHOOLS

UMUMIY O‘RTA MAKTABI O‘QUVCHILARINING HARAKAT FAOLLIGI VA JISMONIY TARBIYAGA QIZISHINI O‘RGANISH

Касимов Акмал Насридинович[1]

[1]Касимов Акмал Насридинович − Преподаватель кафедры «Теории и методики физической культуры».

Аннотация

В данной статье представлена информация о том, как с помощью анкет определить популярность различных разделов школьной программы по направлениям физической культуры, двигательной активности, интереса к физической культуре и спорту. Рассматриваются зависимость уровня двигательной активности и уровня здоровья учеников. Доказывается влияние их двигательной активности на уровни успеваемости и заболеваемости.

Annotation

This article provides information on how, using questionnaires, to determine the popularity of various sections of the school curriculum in the areas of physical culture, physical activity, interest in physical culture and sports. The dependence of the level of physical activity and the level of health of students is considered. The influence of their physical activity on the levels of academic performance and morbidity is proved.

Annotatsiya

Ushbu maqolada anketalar yordamida jismoniy madaniyat, jismoniy faollik, jismoniy tarbiya va sportga qiziqish yo‘nalishlari bo‘yicha maktab o‘quv dasturining turli bo‘limlarining ommaviyligini aniqlash haqida ma'lumot berildi. Jismoniy faollik darajasi va o‘quvchilarning sog‘lig‘i darajasiga bog‘liqligi ko‘rib chiqildi. Ularning jismoniy faolligining o‘quv samaradorligi va kasallanish darajasiga ta'siri isbotlandi.

Ключевые слова: *анкетирование, двигательная активность, физическое воспитание, здоровый образ жизни, физическая культура, здоровье учащихся.*

Key words: *questioning, physical activity, physical education, healthy lifestyle, physical culture, students' health.*

Kalit so‘zlar: *so`roq, jismoniy faollik, jismoniy tarbiya, sog`lom turmush tarzi, jismoniy madaniyat, o`quvchilar salomatligi.*

ВВЕДЕНИЕ

Согласно Постановлению Президента Республики Узбекистан № ПФ-5924 от 24 января 2020 года «О мерах по дальнейшему совершенствованию и популяризации физической культуры и спорта в Республике Узбекистан» осуществляются последовательные меры по популяризации физической культуры и спорта, пропаганде здорового образа жизни среди населения и обеспечению достойного выступления страны на международной спортивной арене.

Вместе с тем существует необходимость внедрения в практику конкретных программ в сфере физической культуры и спорта, содействующих укреплению здоровья населения, широкого вовлечения молодежи в спорт и отбора среди нее талантливых спортсменов, формирования национальных сборных команд спортсменами-мастерами, обеспечивающими высокие результаты по видам спорта, и создания дополнительных условий для тренеров.

В целях популяризации физической культуры среди школьников, студентов профессиональных и высших учебных заведений, выявления их талантов провести фестиваль "Спорт общеобразовательных школ", "Детские спортивные игры, конкурс "Учреждение с развитой физической подготовкой" "Детских спортивных игр" конкурс «Учреждение физической культуры» и учреждение номинации на звание лучшей общеобразовательной школы с повышенным уровнем физической подготовки.

ЛИТЕРАТУРНЫЙ ОБЗОР

В процессе развития двигательных способностей человека особое место занимает разносторонняя физическая подготовленность.

В ряде литературных источников (Л.П.Матвеев, Н.Г.Озолин, А.О.Романов, В.М.Заумерский, З.И. Кузнецова) физическую подготовленность характеризуют совокупностью таких физических качеств, как сила, быстрота, выносливость, ловкость. Она в значительной степени определяется

морфологическими особенностями и функциональным состоянием всего организма и отдельных его систем, и в первую очередь - сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

А.Д.Новиков считает, что физическая подготовка спортсмена - это воспитание физических качеств, способностей, необходимых в спортивной деятельности, совершенствование физического развития, укрепление и закаливание организма.

Н.А.Лупандина подразделяет ее на общую и специальную.

Под общей физической подготовкой подразумевается разностороннее воспитание физических способностей, включая уровень знаний и навыков; основных жизненно важных или, как говорят, прикладных естественных видов движений.

Под специальной подготовкой понимается развитие физических способностей, отвечающих специфическим особенностям и требованиям избранного вида спорта.

Н.Г.Озолин, Б.А.Ашмарин, так же как и Лупандина делит физическую подготовку на общую и специальную, но предлагает подразделить последнюю на две части: предварительную, направленную на построение специального фундамента, и основную, цель которой - более широкое развитие двигательных качеств применительно к требованиям избранного вида спорта.

Таким образом, Н.Г. Озолин предлагает трехступенчатость в процессе достижения наивысшей физической подготовленности, причем, на первом этапе должны сочетаться специальная и общая физическая подготовка. При переходе же к высшей специальной ступени на достигнутом уровне должны поддерживаться и общая физическая подготовленность и специальный фундамент.

Понятие «физическая подготовленность» и «тренированность» тесно связаны и в определенной мере характеризуют степень здоровья.

Г.М.Куколевский и Н.Д.Граевская, В.Л.Карпман отмечают, что в процессе систематической тренировки происходит постепенное приспособление организма к нагрузкам, сопряженной с функциональной и морфологической перестройкой различных органов и систем, расширением их потенциальных возможностей.

Физиологические сдвиги в организме в процессе систематических занятий физической культурой и спортом происходят параллельно с совершенствованием двигательных навыков, развитием физических качеств, овладением техникой и тактикой в избранном виде спорта. Авторы определяют тренированность как состояние, развивающееся в организме спортсмена в результате многократного повторения физических упражнений и характеризующее его готовность к наиболее эффективной мышечной деятельности.

И.М. Яблоновский, М.В. Серебровская, при изучении двигательной деятельности школьников применяли испытания по таким видам движений, которые в какой-то степени отражали физическую подготовленность учащихся.

За последние годы выполнен ряд работ физиологами (В.С. Фарфель, Н.В.Зимкин, В.В. Васильева, З.И. Кузнецова).

Из обширного круга проблем, касающихся физического совершенствования, мы хотим более внимательно рассмотреть вопрос физической подготовленности в процессе физического воспитания школьников.

В теории физического воспитания различают общую и специальную физическую подготовку. Если физическая подготовка включает в себя уровень знаний и умений в жизненно важных, прикладных, естественных, основных видах движений, то специальная физическая подготовка связана с профессиональной или спортивной деятельностью (подготовка гимнаста, лыжника и т.п.)

Главная черта, характеризующая высокий уровень общей физической подготовленности - это умение сознательно владеть движениями своего тела, достигая наибольших результатов в кратчайшие сроки при наименьшей затрате сил.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В связи с этим, в целях повышения мобильности школьников нами было проведено исследование среди 367 учащихся начальных классов в возрасте 10-15 лет по физкультурно-спортивным интересам учащихся общеобразовательной школы № 4 г. Ферганы. Контингент разделен на три возрастные группы: 10-11, 12-13 и 14-15 лет. Количество учащихся в этих группах было примерно одинаковым – 120, 126 и 121 ученик соответственно.

По данным опроса, в среднем только 78,2% учащихся посещают уроки физкультуры. С возрастом этот показатель постепенно снижается: в 10-11 лет - 86,7%, в 12-13 лет - 78,6%, у 14-15летних - 69,4%, 42,8% старшеклассников заявили, что хотели бы иметь от трех до шести уроков физкультуры в неделю. В основном это учащиеся с высокой и выше средней

двигательной активностью. Треть (34,1%) учеников предпочла традиционные занятия физкультурой два раза в неделю. 14,4% учащихся средних школ заявили, что одного занятия физкультурой в неделю достаточно для поддержания их здоровья. Часть старшеклассников (8,7%), к сожалению, не хотят заниматься физкультурой. Материал исследования свидетельствует о наличии значимой взаимосвязи между физическим развитием, физической подготовленностью и двигательной активностью со стремлением школьников этого возраста заниматься физической культурой.

Результаты опроса позволили определить уровень популярности различных разделов школьной программы по физическому воспитанию. Учащиеся 10–11 лет (54,2 %) считают, что наиболее увлекательными являются экшн-игры. Среди учащихся 12-13 лет остаются популярными национальная борьба (44,4%) и спортивные игры (29,4%). Наибольший интерес у школьников 14-15 лет вызывают национальные виды спорта (38,4%) и легкая атлетика (28,9%). В каждой категории участников есть и подростки, которым предложенные разделы школьной программы не интересны. Большинство из них (26,4%) – школьники в возрасте 14-15 лет.

Исследование показывает, что в период обучения в общеобразовательных школах по мере взросления учащихся снижается их интерес к традиционным формам физического воспитания. Негативное отношение к традиционным формам занятий физической культурой выявлено у практикующих с достоверно более высоким физическим статусом во всех возрастных группах. Можно сказать, что одним из наиболее эффективных способов преодоления данной проблемы является использование национальных видов спорта в образовательном процессе по направлению «Физическая культура». По данным нашего опроса, заниматься национальными видами спорта хотят 89,4% учащихся. Интерес к такому тренировочному средству предполагает однозначное, детальное изучение и широкое внедрение его в практику занятий физической культурой в школе. По результатам опроса только 9,5 % учеников смогли правильно назвать национальные виды спорта, а именно национальную борьбу, борьбу на поясах, рукопашные единоборства и единоборство Турон (национальный вид спорта Узбекистана со своими правилами, методикой и системой подготовки спортсменов).

Они дали подробное описание этих видов спорта, смогли сказать основные правила соревнований и определить победителей. 21,3% старшеклассников в целом ориентированы на национальные виды спорта. Большинство учащихся (53,9%), к сожалению, фрагментарно знают лишь некоторые из национальных видов спорта. По нашим данным, 15,3% учащихся не знают национальных видов спорта, не смогли назвать ни один из видов спорта, входящих в первенство Узбекистана.

Всем ученикам было предложено оценить свои знания в области физической культуры и спорта по 5-бальной шкале. Оценка этих знаний составила 3,52 балла для учащихся 10-11 лет, 3,51 балла для учащихся 12-13 лет и 3,46 балла для учащихся 14-15 лет. Оценили свои знания данного раздела на 5 баллов 12,8% учеников, на 4 балла - 34,6%, на 3 балла - 42,0%, на 2 балла - 10,6%. Возраст участников существенно не влиял на уровень знаний, но существовала традиция снижения этого показателя по мере возраста.

Оценка показателей двигательной активности идёт рука об руку с анализируемым описанием. Поэтому для повышения интереса к физическому воспитанию необходимо применять как режимы движения на основе национальных видов спорта, так и теоретическую подготовку на кафедре физического воспитания. По нашим данным, 20,4% школьников 10-15 лет считают свою двигательную активность адекватной. По мнению опрошенных, в первую очередь интересная программа упражнений, индивидуализация процесса обучения и использование национальных видов спорта на занятиях могут способствовать повышению их физической активности. 54,8 % учащихся заявили, что будут заниматься регулярными занятиями физкультурой, если будут устранены все препятствия. Оценили свою двигательную активность как умеренно достаточную 26,2% старшеклассников, выше средней - 18,0%, ниже средней - 22,3%. Только отдельные ученики (6,8%) набрали высокие баллы, а 16,6% - низкие. Яркие черты этих описаний не выявлены.

Не смогли самостоятельно оценить свою двигательную активность 10,1% учащихся, особенно это касается учащихся 10-11 лет. Большинство опрошенных (53,1%), по их личному мнению, обладают достаточными знаниями для самостоятельной практики, 27,8% от контингента такими знаниями не обладают, а 19,1% юношей не смогли ответить на этот вопрос. По мере взросления увеличивается доля учеников, обладающих достаточными знаниями для самостоятельного занятия двигательной активностью. Большинство подростков (73,3 %) сказали, что физическая активность полезна, 12,3 % отрицали это, а 14,4 % - не ответили на этот

вопрос. Большинство учащихся (64,0%), к сожалению, не смогли сформулировать нормы двигательной активности, соответствующие их возрасту. 69,2% учащихся не осведомлены о повседневной двигательной активности. По общему образованию только 7,9% подростков имеют отличные оценки, 25,9% - хорошие, большинство (61,8%) - смешанные (хорошие и удовлетворительные), 4,4% - неудовлетворительные. По мере взросления количество учащихся, обучающихся в смешанных классах, увеличивается.

Уровень двигательной активности положительно влияет на успеваемость мальчиков. 52,6% считают, что физическая культура и спорт необходимы для укрепления здоровья. 47,3% считают, что без физических упражнений можно жить. Подростки, составляющие большую долю этого контингента, имеют гипокинезию. Большинство опрошенных (55,3 %) предпочитают заниматься физкультурой в группах по 10-15 человек под руководством воспитателя, а 44,7 % юношей - в малых группах, но также предпочитают заниматься под руководством учителя. По нашим данным, только 10,6 % учащихся регулярно участвуют в подготовке и проведении физкультурных мероприятий в общеобразовательных школах, а большинство (62,9 %) - не участвуют в таких мероприятиях. По мере взросления доля учащихся, проявляющих пассивность в этой работе, увеличивается.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Результаты анкетирования позволили определить показатели самооценки здоровья учеников. 9,3 % опрошенных считают себя «абсолютно здоровыми» (в основном те, кто достаточно физически активен), 54,0 % считают свое здоровье удовлетворительным, а 24,3 % считают свое здоровье неудовлетворительным. Часть учеников (12,4%) затруднились ответить на этот вопрос. Уровень физической активности оказывает существенное влияние на оценку учащихся своего здоровья. По данным опроса, 59,1 % юношей стремятся вести здоровый образ жизни, а 21,5 % опрошенных - постоянно нарушают этот режим.

Оценка уровня физической активности влияет на стремление вести здоровый образ жизни. Только 23,7% опрошенных сказали, что в семье соблюдается здоровый образ жизни. Остальные затруднялись ответить на этот вопрос. Регулярно занимаются утренней двигательной активностью (зарядкой) 10,9 % юношей, 35,1 % - в отдельных случаях, а 54,0 % - вообще не занимаются. Уровень физической активности занимающихся в возрасте 10-15 лет положительно влияет на распространенность данного описания. Для старшеклассников прослушивание звукозаписей (38,7%), просмотр видео и походы на дискотеки (26,7%), общение с друзьями (25,1%) — самые веселые занятия вне уроков. В данном виде деятельности физическая культура и спорт имеют низкий рейтинг.

Уровень двигательной активности учащихся оказывает существенное влияние на рейтинг по физической культуре. Удовлетворены отношениями со сверстниками в процессе занятий физической культурой 58,5% подростков, недовольны такими отношениями 27,8%.

Показатели двигательной активности оказывают существенное влияние на взаимоотношения воспитателей и учащихся. Большинство респондентов сообщили, что не курят, не употребляют алкоголь и наркотики (94,0%). С возрастом распространенность вредных привычек увеличивается.

Показатели двигательной активности оказывают существенное влияние на распространенность вредных привычек. Результаты опроса показывают, что, с одной стороны, у респондентов есть желание заниматься физической культурой и спортом, с другой стороны, существует множество факторов, препятствующих этому процессу.

В мотивационно-потребностной характеристике физического воспитания видно, что они влияют на уровень двигательной активности и должны учитываться в образовательном процессе в общеобразовательных школах. Результаты опроса показывают, что большинство подростков 10-15 лет (54,8%) положительно относятся к занятиям физической культурой. Они считают, что физическая культура и спорт являются неотъемлемой частью их жизни, понимают ценность физической культуры и спорта и активно используют их в своей жизнедеятельности посредством физических упражнений. Объём их двигательной активности составляет более 10 часов в неделю. К другой группе с положительным пассивным отношением к физической культуре и спорту относятся 29,4% респондентов в возрасте 10-11 лет, 29,4% в возрасте 12-13 лет и 33,1% в возрасте 14-15 лет. Это означает, что молодые люди понимают, что физические упражнения положительно влияют на организм человека, и одобряют занятия спортом, но не в роли болельщика или наблюдателя. Они считают, что физкультура – это хорошо, но, к сожалению, у них нет на неё времени, и из-за этого они занимаются в определенных ситуациях под давлением внешних факторов.

В группу учащихся с негативным отношением к физической культуре и спорту входит большое количество детей среднего школьного возраста (10-11 лет - 20,0%, 12-13 лет - 15,1%, 14-15 лет - 12,4%). Респонденты этой группы не любят заниматься спортом, поскольку их интересуют более «интеллектуальные» занятия. Гипокинезия у них ярко выражена.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

С нашей стороны была предпринята попытка определить уровень самомобилизации учащихся в учебной и спортивной деятельности. В результате были получены следующие данные. Ученики, достаточно активные по показателям, кажутся более привлекательными. Занятие физической культурой и спортом также вызывает положительные эмоции, бодрость, создаёт хорошее настроение. Поэтому становится понятным, почему человек, познавший «вкус» физических упражнений и спорта, стремится к регулярным занятиям ими. Полученные данные позволяют сделать вывод о том, что обладающие более высоким уровнем двигательной активности, лучше учатся и значительно реже болеют. Сниженная активность ведёт ко многим нарушениям и преждевременному увяданию организма.

Значит нам, учителям, необходимо создать для детей такие условия, чтобы у них появился аппетит заниматься физической культурой и спортом, чтобы они понимали полезность движения для своего здоровья. Ведь движение - это жизнь. Еще в XVIII в. известный французский врач Тиссо писал: «Движение как таковое может по своему действию заменить любое лекарство, но все лечебные средства мира не в состоянии заменить одно действие движения».

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Указ Президента Республики Узбекистан № ПФ-5924 от января № 24, 2020 г. «О мерах по дальнейшему совершенствованию физической культуры и спорта в Республике Узбекистан». (Decree of the President of the Republic of Uzbekistan No. PF-5924 issued on January 24, 2020. "O merah po dalneyshemu sovershenstvovaniyu physical culture and sport in the Republic of Uzbekistan")

2. Абдуллаев А. Ханкельдиев Ш.Х. Экспериментальное обоснование двигательной активности студенческой молодежи в условиях гипертермии

3. Алламуратов С. И., Ураимов С. Р. Двигательная подготовка студенческой молодежи в процессе обучения в специализированных военно-технических лицеях в условиях гипертермии //Вестник педагогики. Наука и практика. – 2021. – Т. 1. – №. 1.