

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

Исломов Исломуха Азимхужаевич

*преподаватель кафедры «Спортивные игры»
Ферганского государственного университета*

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.

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

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.

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 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 затруднились 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».
2. Абдуллаев А. Экспериментальное обоснование двигательной активности студенческой молодежи в условиях гипертермии

3. Алламурастов 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.

4. Исломов, И. А. (2022). ЎҚУВЧИЛАРНИНГ ТЕХНИК ҲАРАКАТЛАРИНИ НАЗОРАТ ҚИЛИШ АСОСИДА ЧАҚҚОНЛИК СИФАТЛАРИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ (КУРАШ МИСОЛИДА). *INTEGRATION OF SCIENCE, EDUCATION AND PRACTICE. SCIENTIFIC-METHODICAL JOURNAL*, 3(4), 7-11.

5. Islamov, I. A. (2021). Fundamentals of promotion of sports and competitions and physical training among school students. *Current research journal of pedagogics*, 2(06), 85-89.

6. Islomkhoja, I. (2020). Socio-pedagogical purposes of modern physical education. *Electronic journal of actual problems of modern science, education and training*.

7. Azimkhojaevich, I. I. (2022). PEDAGOGICAL FEATURES OF INCREASING STUDENT MOVEMENT ACTIVITY (ON THE EXAMPLE OF WRESTLING AND MOVING GAMES). *Science and innovation*, 1(B2), 295-299.

8. Islomkhoja, I. (2021). STUDY OF STUDENT LEVELS OF MOVEMENT ACTIVITY AND INTEREST IN PHYSICAL TRAINING AND SPORTS TEACHER OF FACULTY OF PHYSICAL CULTURE. *Berlin Studies Transnational Journal of Science and Humanities*, 1(1.5 Pedagogical sciences).

9. Исломова Н. Л. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИНТЕРАКТИВНЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ // ИТМОИЙ ФАНЛАРДА ИННОВАСИЯ ОНЛАЙН ИЛМИЙ ЖУРНАЛИ. – 2022. – Т. 2. – №. 12. – С. 12-17.

10. Козлова Г, Рузиева М. Жисмоний маданият ўқитувчиларининг коммуникатив компетенциясини юксалтириш зарурияти. // "Fan, ta'lim va amaliyot integratsiyasi" журнали. 2022. № 4. <http://bilig.academiascience.org>

11. [Historical sketch of the long jump](#) KG Gennadyevna

Galaxy International Interdisciplinary Research Journal 10 (3), 530-534

12. [Athletics in the System of Physical Education of Student Youth](#) KG Gennadevna Interdisciplinary Conference of Young Scholars in Social Sciences, 143-145

13. [Methods of Teaching the Technique of Athletics to Students of the Faculty of Physical Culture](#) KG Gennadiyevna Journal of Pedagogical Inventions and Practices 7, 28-38

14. [Injury prevention in athletics](#) KSG Kozlova Galina Gennadiyevna Eurasian Medical Research Periodical (EMRP), 56-62

15. Kozlova G.G. «Long jump from a place». «GALAXY» international interdisciplinary research journal» международный научный журнал 2022 г.

16. Козлова Г.Г. «Прыжок в длину с разбега» «Periodica» journal of modern philosophy, social sciences and humanities» международный научный журнал, 2022 г.

17. [Самоконтроль занимающихся физической культурой и спортом](#)

Г.Г. Козлова Ijodkor o'qituvchi 2 (24), 22-29, 2022 г.