

**Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar.** Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

## **ФИЗИЧЕСКОЕ САМОВОСПИТАНИЕ СЕЛЬСКИХ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА**

**10.53885/edinres.2022.12.92.039**

**Пашкова Анастасия Николаевна,**

*магистрант института физической культуры и спорта Алтайского государственного педагогического университета*

**Пашков Артем Петрович, к.м.н., доцент,**

*заведующий кафедрой медицинских знаний и БЖД Алтайского государственного педагогического университета, тел. 8-905-926-3157, e-mail: [pashkart@mail.ru](mailto:pashkart@mail.ru)*

**Аннотация.** В работе мы изучили проблему физического самовоспитания школьников в сельской местности. Изучалась осведомленность педагогов и школьников о феномене физического самовоспитания и определили физическое самовоспитание школьников. Установлено, что учителя и школьники не имеют должного представления о данном феномене, методах его формирования. У большинства подростков имеется ситуативный уровень самовоспитания, у части - стимулируемый уровень физического самовоспитания, лишь у 2 % - мотивированный уровень. Необходима разработка методических рекомендаций для педагогов, где бы описывались подходы к формированию стимулированного и мотивированного уровня физического самовоспитания.

**Ключевые слова:** физическое самовоспитание, физическая культура, гиподинамия, дети и подростки, сельские школьники.

**Annotation.** In this work, we studied the problem of physical self-education of schoolchildren in rural areas. The awareness of teachers and schoolchildren about the phenomenon of physical self-education was studied and the physical self-education of schoolchildren was determined. It has been established that teachers and schoolchildren do not have a proper understanding of this phenomenon, the methods of its formation. Most adolescents have a situational level of self-education, some have a stimulated level of physical self-education, and only 2% have a motivated level. It is necessary to develop methodological recommendations for teachers, which would describe approaches to the formation of a stimulated and motivated level of physical self-education.

Key words: physical self-education, physical culture, physical inactivity, children and adolescents, rural schoolchildren

**Izoh.** Ushbu ishda biz qishloq joylaridagi maktab o'quvchilarini jismoniy o'z-o'zini tarbiyalash muammosini o'rgandik. O'qituvchilar va maktab o'quvchilarining jismoniy o'z-o'zini tarbiyalash hodisasi haqidagi xabardorligi o'rganildi va maktab o'quvchilarining jismoniy o'zini o'zi tarbiyalashi aniqlandi. O'qituvchilar va maktab o'quvchilari ushbu hodisa, uni shakllantirish usullari haqida to'g'ri tushunchaga ega emasligi aniqlangan. Ko'pchilik o'smirlarda o'z-o'zini tarbiyalashning situatsion darajasi, ba'zilarida jismoniy o'z-o'zini tarbiyalashning rag'batlantirilgan darajasi va faqat 2% ni tashkil qiladi. motivatsiya darajasiga ega. O'qituvchilar uchun jismoniy o'z-o'zini tarbiyalashning rag'batlantiruvchi va motivatsion darajasini shakllantirishga yondashuvlarni tavsiflovchi uslubiy tavsiyalarni ishlab chiqish kerak. Kalit so'zlar: jismoniy o'z-o'zini tarbiyalash, jismoniy madaniyat, jismoniy harakatsizlik, bolalar va o'smirlar, qishloq maktab o'quvchilari.

**Актуальность.** В последнее время большое внимание уделяется мотивационной составляющей при формировании у детей и подростков навыков здорового образа жизни. Именно осознанному компоненту при работе над собой выделяется большая доля эффективности указанных мероприятий. В связи с этим ближе к концу двадцатого века появился термин «физическое самовоспитание» [1, с.50-51; 2, с.109-110]. Большая роль в формировании осознанной личности ученика принадлежит педагогу. Именно учитель должен выстроить педагогический процесс таким образом, чтобы у школьников появился сначала интерес к физической культуре и своему здоровью, а затем сформировалось мотивационное поведение, направленное на физическое самосовершенствование [3, с. 30].

Результаты исследований говорят, что вопросам физического самовоспитания не уделяется должного внимания. Это ведет к тому, что школьники не понимают, зачем им нужно заниматься физической культурой, и находят все возможные причины, чтобы не посещать уроки по данной дисциплине. Это является звеном в многофакторной цепи формирования здоровья подрастающего поколения, а именно роста заболеваемости хроническими патологиями (нарушения осанки,

**Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar.** Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

плоскостопие, заболевания сердечно-сосудистой и других систем). Важно совершенствовать подход к вопросам физического самовоспитания в условиях школьного образования.

**Цель исследования.** Определить уровень знаний педагогов и школьников о физическом самовоспитании и методах его развития и оценить уровень его сформированности у школьников среднего звена.

**Материалы и методы.** Уровни сформированности самовоспитания мы обозначали тремя принятыми видами: ситуативное, стимулируемое, мотивированное. «Ситуативное» - основная роль в повышении результатов, достижения целей в физическом совершенствовании, эмоциональная составляющая принадлежит педагогу. «Стимулируемое» - равнозначный вклад учителя и ученика в физическое самосовершенствование последнего. «Мотивированное» – ведущая роль в физическом саморазвитии принадлежит ученику, у которого сформировалась мотивационная составляющая, самодисциплина и потребность в собственном развитии, в ведении здорового образа жизни.

Был применен социологический метод для оценки и анализа явлений, указанных в цели исследования.

**Результаты.** Оказалось, что лишь треть из опрошенных педагогов понимают феномен физического самовоспитания с позиции мотивированного компонента, остальные рассматривают его как стимулируемый или ситуативный. Основной причиной, по которой учителя не в полной мере владеют вопросами формирования физического самовоспитания у школьников была нехватка времени и отсутствие методических рекомендаций по формированию мотивационных составляющих.

Правильное понимание феномена физического самовоспитания и его характеристик было выявлено у трети респондентов обоих полов. Большая часть понимает данный феномен достаточно формально, сводя его к посещению уроков физической культуры или к развитию физических качеств, силы воли. Треть девушек при этом не рассматривают варианты по работе над собой и повышению физической активности, у парней доля подобного отношения составила 21 %.

В результате анкетирования выявлены основные причины, которые препятствуют работе над собой у школьников среднего звена:

- отсутствие методических рекомендаций;
- скудность инфраструктуры для работы над собой;
- отсутствие мотивации и стимула;
- недостаток знаний и умений.

Все полученные на предварительном этапе результаты в итоге представили ожидаемую картину по уровню сформированности физического самовоспитания: ситуативный уровень — 87 %, стимулируемый уровень — 11 %, мотивированный уровень — 2 %.

Таблица 1

Уровень физического самовоспитания респондентов

| Пол      | Возраст   | Физическое самовоспитание, % |                  |                   | P                |
|----------|-----------|------------------------------|------------------|-------------------|------------------|
|          |           | 1) Ситуативный               | 2) Стимулируемый | 3) Мотивированный |                  |
| Девочки  | 10-11 лет | 85,4                         | 12,1             | 1,9               | $P_{1,2} < 0,05$ |
|          | 12 лет    | 89,0                         | 10,2             | 0,9               | $P_{1,2} < 0,05$ |
|          | 13-14 лет | 86,2                         | 11,6             | 1,7               | $P_{1,2} < 0,05$ |
|          | P         | $>0,05$                      | $>0,05$          | $>0,05$           |                  |
| Мальчики | 10-11 лет | 89,5                         | 9,1              | 0,8               | $P_{1,2} < 0,05$ |
|          | 12 лет    | 86,7                         | 11,6             | 1,9               | $P_{1,2} < 0,05$ |
|          | 13-14 лет | 84,9                         | 13,5             | 1,7               | $P_{1,2} < 0,05$ |
|          | P         | $>0,05$                      | $>0,05$          | $>0,05$           |                  |

### **Выводы.**

Неосведомленность большей части педагогов в вопросах физического самовоспитания приводит к тому, что у школьников не формируется мотивация и осознанное отношение к своему здоровью и физическому самосовершенствованию, что подтверждено результатами социологического исследования.

### **Список литературы**

1. Ермакова, Е.Г. Основные требования организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание в здоровом образе жизни / Е.Г. Ермакова // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2018. - № 7. - С. 50-53.
2. Пашков, А.П. Совершенствование физического самовоспитания у школьников среднего звена / А.П. Пашков, О.А. Тарасова, М.Б. Ушакова, Т.Г. Требушина // Глобальный научный потенциал. – 2021. - № 9 (126). – с. 109-111
3. Шинкарьук, Л.А. Медико-биологические и педагогические основы адаптации спортивной деятельности и здорового образа жизни / Л.А. Шинкарьук, Н.М. Каримов, Б.М. Сапаров, И.М.О. Джолиев, Л.Ф. Грошева // Молодежь и наука. – 2019. - № 12. – с. 30
4. Karomatovich I. A. PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL SUPPORT OF YOUNG TEAM ATHLETES //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 02. – С. 1011-1016.
5. Ibragimov A. K. DEVELOPING THE PROFESSIONAL COMPETENCE OF TEACHERS AS A PEDAGOGICAL PROBLEM //E-Conference Globe. – 2021. – С. 333-338.
6. Karomatovich I. A. METHODS OF TEACHING CHILDREN FOR MOVEMENT ACTIVITIES IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 1. – С. 242-249.
7. Ibragimov A. K. Catalog of training tasks for training special endurance of young girl handball players. *Academicia: An International Multidisciplinary Research Journal*. Year: 2020, Volume: 10, Issue: 11. P: 486-492. DOI: 10.5958/2249-7137.2020. 01410. X.
8. Narzullayev, Farrux. "Qizlar sporti yo'nalishi bo'yicha tahsil olayotgan qizlarning yengil atletika darslarida kuch siaftlarini rivojlantirishning pedagogik asoslari." *ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu.uz)* 1.1 (2020).
9. Ashrapovich, N. F. (2021). Determination of physical development of primary school students through national movement games. *Middle European Scientific Bulletin*, 11.
10. Ashrapovich, N. F. (2022). FORMS OF CONTROL OVER THE PROFESSIONAL AND PEDAGOGICAL ACTIVITY OF THE TRAINER AND ITS PEDAGOGICAL SIGNIFICANCE. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*, 3(1), 372-379.
11. Narzullayev, Farrux Ashrapovich, and Dinara Olimovna Begimkulova. "Sport psixodiagnostikasi fanini o'qitishda ta'lim texnologiyalardan foydalanishning o'ziga xos xususiyatlari." *Science and Education* 3.4 (2022): 1724-1730.
12. Nematovich K. S. Abduyeva Sitorabonu Savriddin kizi, Fatullayeva Muazzam Azimovna, Kurbanov Shukhrat Kuldoshevich. Using of innovation terms in physical education and sport lessons and their social and educational features //Journal of Critical Reviews. doi. – Т. 10. – С. 470-471.
13. Abdueva S. S. Q. Determining the speed and strength of 14-15 year old handball players in jumping //ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. – 2020. – Т. 10. – №. 11. – С. 1212-1220.
14. Abdueva S. S., Khurbonov S., Sabirova N. Evolution of physical performance and techniques of handball girls aged 11-12 //International Journal of Advanced Research in Science, Engineering and Technology (IJARSET). – 2019.
15. Abdueva S. S. Activities that increase children's interest in the sport of handball //Innovatsionnoerazvitienauki I obrozovaniemejdunarodnayanauchno-prakticheskayakonferensiya. – 2020.
16. Rasulovna S. N. THE PLACE OF PHYSICAL TRAINING AND SPORTS IN THE LIFE OF SCHOOL STUDENTS //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – Т. 2. – №. 04. – С. 306-312.
17. Rasulovna S. N. TOOLS FOR DEVELOPING SPECIAL PHYSICAL TRAINING AND PHYSICAL QUALITIES IN SPORTS GAMES //E-Conference Globe. – 2021. – С. 299-305.

**Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar.** Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

18. Sabirova Nasiba Rasulovna. Basics and Advantages of Individual Training to Increase Technical and Tactical Training of Basketball Players. AMERICAN JOURNAL OF SOCIAL AND HUMANITARIAN RESEARCH. ISSN: 2690-9626 Vol.3, No 1, 2022

19. Akmalovich, D. B., Khalilovich, T. M., Rasulovna, S. N., & Savrievich, F. F. (2020). Psychological impact of football games to the formation of individuality of the student. *Journal of Critical Reviews*, 7(6), 466-469.

20. Сабирова Н. Р. Значение физической культуры в современном обществе //Проблемы педагогики. – 2020. – №. 6 (51).

21. Усмонов, Ш. Х., Самадов, С. С., & Фармонов, А. Ч. (2021). Физкультурно-спортивные интересы и мотивационные установки студентов. *Вопросы науки и образования*, (4), 129.

22. Xujamurodovich, U. S. (2022). CORRECTIONS IN JUMPING IN THE DEFENSIVE BLOCK AGAINST AN OPPONENT IN VOLLEYBALL. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*, 3(1), 442-450.

23. Azimovna F. M. The quality assessment technology and development techniques in volleyball players //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – Т. 2. – №. 04. – С. 242-248.