



Маматкулов А.А.

**АНКЕТИРОВАНИЕ
УЧАЩИХСЯ КОЛЛЕДЖЕЙ И
ЛИЦЕЕВ ПО ВОПРОСАМ
ОТНОШЕНИЯ ИХ К
ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ**

Мақалада арнайы орта оқу орындары білімгерлерінің дене тәрбиесіне деген көзқарастарын қалыптастыру мен дамытудағы «Алпомыш», «Барчиной» тест жүйелерінің орны мен ролі жайы қарастырылған.

In given clause the author considers the attitude of learning colleges and Liceums to physical education and defines the further increase of a role of the tests "Alpomish" and "Barchinoy" in formation of the person of the future expert, his opportunities of adaptation to educational and labour activity.

Наиболее существенным результатом полноценного использования молодежью физической культуры является достижение комплексных показателей физического совершенства.

Однако создаваемые государством условия для физического воспитания учащейся молодежи сами по себе не могут обеспечить высокого уровня их здоровья. Необходимо воспитать у учащихся заботу о своем здоровье, правильном образе жизни и к регулярным занятиям физической культурой [1.77-82].

Содержание здорового образа жизни учащейся молодежи отражает результат распространения индивидуального и группового стиля поведения, общения, организации жизнедеятельности, закрепленных в виде образцов до уровня традиционного, в чем проявляется результат их социокультурной, творческой деятельности, активными объектами которой они являются.

Совершенствование процесса физического воспитания учащихся предполагает дальнейшее повышение роли оздоровительных занятий в формировании личности будущего специалиста, его адаптационных возможностей к учебной и трудовой деятельности. Однако в настоящее время отмечается, снижение интереса учащихся к своему физическому совершенствованию, снижение уровня их здоровья и разносторонней физической подготовленности. Такое положение требует разностороннего исследования, тем более, что она усугубляется отсутствием необходимых научно-практических разработок, касающихся использования различных форм оздоровительных занятий и научно обоснованных режимов двигательной активности, совершенствования педагогического контроля и самоконтроля учащихся [2.5-16; 3; 4.2-7].

Исключительная роль в формировании духовного облика учащейся молодежи принадлежит переносу положительных качеств из сферы занятий физической культурой и спортом на жизненную деятельность в целом.

Сдача специальных тестов "Алпомыш" и "Барчиной", как правило, проводится в коллективах физической культуры, что способствует формированию у учащейся молодежи чувства коллективизма, развитию высоких нравственных идеалов и психологической совместимости.

В данной работе нами предпринята



попытка внедрения оздоровительных и самостоятельных занятий физической культурой в образ жизни учащихся колледжей и лицеев с учетом их двигательной активности, физического состояния и профессионально-прикладной направленности, а также определения взаимосвязи результатов выполнения специальных тестов "Алпомиш" и "Барчиной" с работоспособностью учащейся молодежи.

Исходя из вышесказанного, нами было проведено анкетирование целью которого являлось определение отношения к ФК и С учащихся академического лицея и строительного колледжа г. Гулистана. В исследовании принимало участие 200 человек, из них 150 юношей и 50 девушек в возрасте от 15 до 17 лет. Исследование проводилось при помощи анкеты.

Проанализировав анкету, мы выявили отношение респондентов к ФК и С в начале педагогического эксперимента и по его окончании.

На 1-й вопрос: «Часто ли вы испытываете усталость после учёбы» - в начале эксперимента 13% респондентов испытывали постоянно, 22 % довольно часто, 45 % время от времени и 20 % довольно редко. По окончании педагогического эксперимента количество учащихся испытывающих усталость после учебы уменьшилось на 10 %, идентичное уменьшение в 10 % наблюдалось и в ответе на «довольно частую» усталость. На 16 % уменьшилось количество учащихся утверждающих, что испытывают усталость после учебы «время от времени». Возрастающая тенденция по окончании педагогического эксперимента стала проследиваться в последних двух вариантах ответов, так за прошедший период процентное соотношение учащихся испытывающих усталость «довольно редко» составило на 30 % больше предыдущего и 5 % опрошенных заявили что «практически никогда» не испытывают усталости после учебы.

На 2-й вопрос, определяющий, что именно респонденты предпочитают применять для снятия усталости, в начале первого курса 10 % ответило, что предпочитают читать книги, 44 % предпочитают сон, 1 % прибегают к медикаментозным средствам, 25 % слушают музыку и 20 % занимаются физическими упражнениями, то есть, предпочитают активный отдых. В конце обучения в колледжах и лицеях учащиеся существенно изменили своё мнение к методам рекреации. Из повторного анкетирования можно определить, что количество желающих восстановиться после учебы просто читая книги уменьшилось на 7 %, так же на 23 % уменьшилось количество желающих поспать, на 8 % сократилось количество прибегающих к прослушиванию музыки, а вот желающих применить медикаментозные средства по окончании исследования не осталось. Положительные эмоции вызывает факт появления учащихся предпочитающих прогулку для снятия усталости 14 %, 45 % высказались в пользу занятия физкультурными упражнениями, что на 25 % больше предыдущего показателя.

На 3-й вопрос: «Как вы относитесь к своему здоровью» первоначально 63 % ответило, что не заботятся о нём, пока не почувствуют недомогание, но к концу эксперимента их количество сократилось на 24 %. Количество заботящихся о своём здоровье поднялось с 32 % до 61 %, что на 29 % больше результатов, предыдущего эксперименту, опроса.

Из 4-го вопроса: «Какие формы заботы импонируют вам больше всего» респонденты в начале эксперимента выбрали: 8 % - ограничение качества и количества пищи, в последующем увеличив этот показатель на 7 %. 19 % - указали на регуляцию сна снизив этот показатель к концу эксперимента до 12,5 %. Довольно стабильный показатель в течении всего эксперимента удерживался в применении активного отдыха как формы заботы за состоянием своего здоровья и составлял 42,5 – 47,5 %. Зато в ответе, связанным с посещением спортивных мероприятий и спортивных секций, наблюдается спад с 30,5 % до 25 %.

При оценки состояния своего здоровья, степень которого предполагалось определить по ответам на 5 вопрос показал, что при поступлении в колледжи и лицеи 13 % опрошиваемых посчитали себя в полнее здоровыми, 55 % утверждали, что их здоровье находится на удовлетворительном уровне, 24,5 % не могли им похвастаться и 7,5 % определили состояние своего здоровья как плохое. По окончании педагогического эксперимента длившегося три учебных года количество вполне здоровых оппонентов увеличилось на 37 %, соответственно лиц с удовлетворительным здоровьем уменьшилось на 26 %. Не смогли похвастаться здоровьем в конце



последнего курса 15 %, что на 9,5 % меньше предыдущего показателя. Лиц с плохим здоровьем, по данным заключительного анкетирования, что говорит о положительном воздействии физических упражнений, не оказалось. Зато, 6% из опрошенных стали утверждать, что их состояние можно описать как «абсолютно здоровое».

По вопросу, касающемуся отношению оппонентов к занятиям физической культурой и спортом, 12 % в начале педагогического эксперимента считали занятия физической культурой и спортом обязательным и сами занимались различными видами спорта, 6 % опрошенных хоть и считают физкультуру и спорт необходимостью, но сами не занимаются в силу не собранности и лени. 34,5 % так же считают, что спортом и физической культурой заниматься всё таки необходимо но для них в данный момент нет условий для этого. 21 % опрошенных заниматься физкультурой и спортом мешают различные, видимо очень неотложные и важные, дела. Самое оригинальное, что 26,5 % не видели необходимости в занятиях физической культурой и спортом и не когда не занимались, но данный показатель за время обучения в колледжах и лицеях снизилось до 5 %. Положительная тенденция наблюдается и в ответах респондентов занимающихся ФК и С, увеличение в этом показателе составляет на 13 % больше предыдущего. 5 % опрошенных по окончании эксперимента все таки не могут заниматься из за собственной несобранности и лени, а учащихся которым мешали заниматься какие то личные дела не оказалось, видимо они пересмотрели свою точку зрения по отношению к этому вопросу. Не занимающихся по результатам тестирования стало на 21,5 % меньше и составило 5 %.

В отношении вопроса касающегося отсутствия времени на занятия физической культурой 4 % опрошенных утверждали, что не занимались физкультурой из за запрета врача, 41,5 % опрошенных не хватало времени, 17 % не занимались из за отсутствия спортивного инвентаря дома и 18 % ссылались на отсутствие спортивных комплексов по месту жительства. 12,5 % посчитали необязательным заниматься физической культурой, а 7 % оппонентов вообще затруднились ответить на поставленный вопрос. По окончании эксперимента учащихся ссылающихся на нехватку времени, по данным заключительного анкетирования, стало на 11,5 % меньше, наибольшего изменения достиг вариант ответа включающий в себя отсутствие спортивных комплексов по месту жительства и составил 40 %, что на 22 % больше предыдущего. Всего 5 %, по отношению 12,5 % в предыдущем анкетировании, посчитали ненужным заниматься физической культурой.

Проанализировав 9-й вопрос: «Если бы у вас было бы больше свободного времени, стали бы вы чаще посещать спортивные мероприятия и принимать в них участие» было определено, что на первом анкетировании положительно ответили всего 14 %, но затем данный показатель увеличился до 40 %. Отрицательный ответ в начале эксперимента дали 32 %, но по истечении срока обучения данный показатель уменьшился 5,5 %. Остальные участники анкетирования затруднились ответить на данный вопрос.

В 10-м вопросе предполагалось определить какую цель ставят перед собой учащиеся при занятиях физической культурой и спортом. В ходе анкетирования было выявлено, что при поступлении никто не видит в ФК и С средство для восстановления сил после учёбы и лишь всего 10 % из опрошенных согласились с этим мнением на заключительном тестировании. Для улучшения физического развития занимаются 28,5 %, в следствии этот процент возрос до 32 %. Любителей приятных ощущений оказалось ровно 12 % из всех опрошенных и эта цифра так и не поменялась до конца эксперимента. 9 % считали, что занятия ФК и С необходимы им для овладения спортивными умениями и навыками в конце обучения к их мнению присоединились ещё 9 % учащихся. Подобный положительный прирост наблюдается и в показателе связанным с развитием волевых качеств, если первоначально 5 % считало, что именно для этого и надо заниматься ФК и С, то по окончании третьего года обучения количество отметивших этот вариант ответа составило 15 %.

Проведя данное исследование, мы выявили отношение студентов к занятиям ФК и С. Объективно рассуждая, можно сделать вывод, что отношение к занятиям ФК и С и собственно к своему здоровью в процессе обучения повышается на довольно высокий уровень. Это связано с тем, что большинство учащихся уделяет внимание ФК и С, а некоторые из них до сих пор продолжают заниматься спортом. Что же можно сказать, в общем, обо всех респондентах, то они абсолютно все ведут активный образ жизни. Физической культуре и спорту большинство испытуемых уделяет



большое значение, так как они понимают, что это единственный способ вести красивую и полноценную жизнь, быть сильным, здоровым и, конечно же, счастливым.

Литература:

1. Каримов И.А. Речь на торжественной церемонии посвященной 100-летию дастана "Алпомиш" // Наша высшая цель-независимость и процветание Родины, свобода и благополучие народа, Т.8, -Ташкент, 2000.
2. Бурханова Р.А. Состояние здоровья студентов институтов и учащихся техникумов сельскохозяйственного профиля, совершенствование их медицинского обеспечения. Автореферат дисс...канд.мед.наук, -М., 1987.
3. Искандаров Т.И., Исхаков В.И. Здоровый образ жизни: традиции и современность. - Ташкент: Медицина, 1989.
4. Жолдак В.И., Калинин Л.А. Валеология: становление, развитие, проблемы, перспективы // ТиПФК, № 8, 1997.