

## Improvement of popularizing methods of mass sports among youth

D. EGAMOV<sup>1</sup>

Uzbek State University of Physical Culture and Sport

### ARTICLE INFO

**Article history:**

Received August 2021

Received in revised form

20 August 2021

Accepted 15 September 2021

Available online

11 October 2021

**Keywords:**

physical culture,  
mass sports,  
healthy lifestyle,  
physical training,  
improvement of the target  
training system.

### ABSTRACT

This dissertation work is aimed at creating a healthy lifestyle in our society, creating modern conditions for regular participation in mass sports, especially the younger generation, strengthening confidence in the will, strength and capabilities of young people through sports competitions, courage and patriotism, devotion to the motherland development, as well as the systematic organization of the selection of talented athletes among young people and the current problems of increasing the duration of the methodology aimed at further development of physical culture and mass sports.

2181-1415/© 2021 in Science LLC.

This is an open access article under the Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.ru>)

## Ёшлар ўртасида оммавий спортни оммалаштириш усуллари тақомиллаштириш

### АННОТАЦИЯ

**Калит сўзлар:**

жисмоний тарбия,  
оммавий спорт,  
соғлом турмуш тарзи,  
жисмоний тайёргарлик,  
мақсадли ўқитиш  
тизимини  
тақомиллаштириш.

Ушбу мақолада жамиятимизда соғлом турмуш тарзини шакллантириш, аҳолининг, айниқса ёш авлоднинг оммавий спорт билан мунтазам шуғулланиши учун замон талабларига мос шарт-шароитлар яратиш, спорт мусобақалари орқали ёшларда ўз иродаси, кучи ва имкониятларига бўлган ишончни мустахкамлаш, мардлик ва ватанпарварлик, она Ватанга садоқат туйғуларини камол топтириш, шунингдек, ёшлар орасидан иқтидорли спортчиларни саралаб олиш ишларини тизимли ташкиллаштириш ҳамда жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантиришга йўналтирилган методикасини давомийлигини оширишнинг долзарб муамоларини очиқ беришга қаратилган.

<sup>1</sup> Lecturer, Uzbek State University of Physical Culture and Sport, Tashkent, Uzbekistan.  
E-mail: eduryod@mai.ru.

## Совершенствование методов популяризации массового спорта среди молодёжи

### АННОТАЦИЯ

#### *Ключевые слова:*

физическая культура, массовый спорт, здоровый образ жизни, физическая подготовка, совершенствование системы целевой подготовки.

Данная статья направлена на формирование здорового образа жизни в нашем обществе, создание современных условий для регулярного занятия массовыми видами спорта, особенно подрастающего поколения, укрепление уверенности в воле, силе и возможностях молодежи через спортивные соревнования, отвагу и патриотизм, преданность Родине. А также систематическое организация отбора талантливых спортсменов среди молодежи и выявление актуальных проблем увеличения срока действия методики, направленной на дальнейшее развитие физической культуры и массового спорта.

### АКТУАЛЬНОСТЬ ИССЛЕДОВАНИЯ

В настоящее время обеспечение всестороннего гармоничного развития и высокого уровня физической подготовленности подрастающего поколения является одним из приоритетных требований современного общества к физкультурному образованию. Всестороннее физическое развитие молодёжи имеет значение не только потому, что существенно влияет на качество профессиональной подготовки, но и в значительной степени определяет возможность ведения достойного образа жизни.

Во всех регионах страны важное значение имеют значение массового спорта в жизни человека и семьи, продвижение его основы для физического и психического здоровья, защита молодых людей от вредных привычек, их способности и возможности. Актуальные задачи по созданию необходимых условий для реализации своих талантов, отбору из них талантливых спортсменов и совершенствованию системы целевой подготовки.

Постановление Президента Республики Узбекистан Ш. Мирзиёева от 3 июня 2017 года № PQ-3031 «О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и массового спорта» является доказательством государственной важности данного вопроса.

На основании этого решения разработана программа по дальнейшему развитию физической культуры и массового спорта в Республике Узбекистан. Пункт 74 программы предусматривает меры по включению дополнительных массовых видов спорта в программу спортивных соревнований с целью дальнейшего повышения престижа трехэтапных спортивных игр «Умид нихоллари», «Баркамол авлод» и «Универсиада», которые проводятся с 2018 года среди учеников и студентов.

### ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ

Изучить педагогические основы, условия и методы вовлечения учащихся общеобразовательных школ в массовые виды спорта и разработать рекомендации для учителей, тренеров и других должностных лиц, работающих в сфере физического воспитания, по их дальнейшему совершенствованию.

### **ЗАДАЧИ ИССЛЕДОВАНИЯ**

1. Изучить и проанализировать общую ситуацию вовлечения молодежи в массовые виды спорта в нашей стране;
2. Определение потребностей детей в спорте и уровня их интереса к спорту с помощью педагогических и психологических анкет;
3. Способы внедрения массового спортивного движения в общеобразовательных школах.

### **ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ**

Наш эксперимент проводился в форме анкетирования среди учащихся 5-11 классов, обучающихся в 18-й общеобразовательной школе г. Чирчика. В эксперименте приняли участие 20 учителей школы № 18 г. Чирчика и 126 учеников школы № 18. Эксперимент проводился с сентября 2019 года по январь 2021 года.

### **ОБЪЕКТ ИССЛЕДОВАНИЯ**

Педагогические основы и условия вовлечения молодежи в массовый спорт.

### **ПРЕДМЕТ ИССЛЕДОВАНИЯ**

Популярные виды спорта среди детей.

### **РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ**

При исследовании объема недельной двигательной активности учеников учитывались утренняя физическая культура, минутная физическая подготовка, занятие физкультурой, спортивные секции, самостоятельные занятия физической культурой и спортом, пеший туризм.

По результатам нашего исследования, общий еженедельный объем движений мальчиков в школе составил  $16.9 \pm 8.4$  часов. В случае с девушками этот показатель составлял  $15.4 \pm 7.8$  часов в неделю.

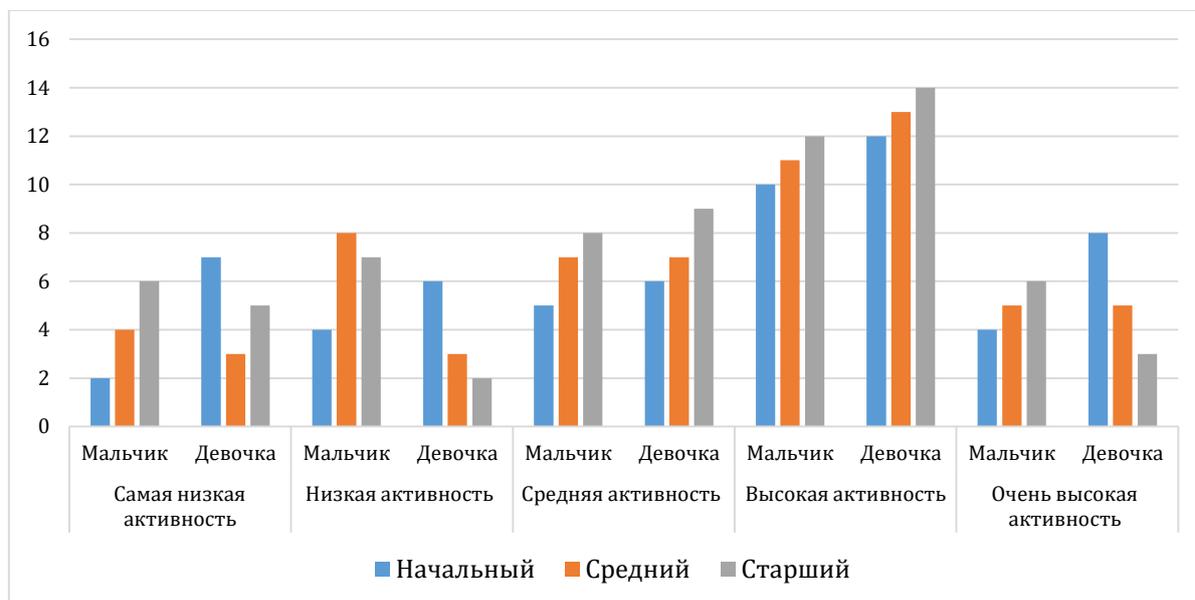
Наблюдалась динамика недельного объема движений по возрастным показателям учеников (рис 1). В возрасте от 6 до 7 лет наблюдается значительное повышение объема двигательной активности. В 11 лет мы наблюдаем повышение двигательной активности. В 17 лет объем физических нагрузок значительно снизился.

Мы видим, что самые высшие показатели активности мальчиков намного выше в начальном классе, чем в старшем классе. С другой стороны, мы можем наблюдать, что средняя активность значительно снизилась при переходе от начального к среднему классу, но в старшем классе она снова вернулась почти на тот же уровень. Высокая активность мальчиков увеличилась вдвое в среднем классе и почти не изменилась в старшем классе.

У девочек самая средняя активность немножко повысилась в среднем классе и снова уменьшилась в старшем классе. Более высокая активность наблюдалась у девочек из средних классов, чем от начальных.

Ученики с низкой активностью имеют тенденцию быть более активными, но именно эти ученики меньше ходят (в среднем от 0.6 до 1.6 часа в неделю). Выяснилось, что малоподвижные ученики не имеют доступа к тренировкам, их семьи имеют финансовые проблемы и сами ученики увлекаются компьютерными играми. Такая ситуация возлагает ответственность за формирование физической культуры этих учеников на специалистов

по физическому воспитанию. Мы заметили, что малоподвижные ученики не могут адекватно оценить влияние упражнений на тело.



**Рис 1. Динамика возрастных изменений недельной двигательной активности учеников.**

**Еженедельные показатели двигательной активности учеников по возрастным и гендерным характеристикам.**

**Таблица-1**

Этап обучения	Самая низкая активность (до 5 часов в неделю)		Низкая активность (до 12 часов в неделю)		Средняя активность (до 19 часов в неделю)		Высокая активность (до 32 часов в неделю)		Очень высокая активность (выше 32 часов в неделю)	
	Мальчик	Девочка	Мальчик	Девочка	Мальчик	Девочка	Мальчик	Девочка	Мальчик	Девочка
Начальный	3.5 %	4.8 %	38.0 %	31.8 %	28.2 %	37.5 %	27.4 %	22.0 %	2.9 %	3.9 %
Средний	1.9 %	1.8 %	21.4 %	23.2 %	22.0 %	33.7 %	49.9 %	39.3 %	4.7 %	2.1 %
Старший	1.2 %	4.2 %	13.9 %	13.3 %	29.7 %	26.1 %	49.7 %	54.5 %	5.5 %	1.8 %

**Таблица-2**

**Изменения структуры активности учеников по возрасту.**

Этап обучения	Уроки физ. воспитания	Спортивные секции	Утреннее упражнение	Минуты физ-х упражнений	Самостоятельные занятия	Ходьба
Начальный	12 %	24 %	1 %	1 %	6 %	56 %
Средний	10 %	18 %	0 %	1 %	7 %	64 %
Старший	10 %	15 %	0 %	0 %	7 %	68 %

Ученики с низкой активностью имеют тенденцию быть более активными, но именно эти ученики меньше ходят (в среднем от 0.6 до 1.6 часа в неделю). Выяснилось, что малоподвижные ученики не имеют доступа к тренировкам, их семьи имеют финансовые проблемы и сами ученики увлекаются компьютерными играми. Такая ситуация возлагает ответственность за формирование физической культуры этих учеников на специалистов по физическому воспитанию. Мы заметили, что малоподвижные ученики не могут адекватно оценить влияние упражнений на тело.

Ученики с хорошей физической подготовкой объясняли свое здоровье посещением спортивных секций и тренировками по утрам. Очевидно, что популяризация физической культуры и массового спорта в школах-это решение многих проблем.

### **ВЫВОДЫ:**

В Республике Узбекистан физическая культура и спорт включены в перечень ключевых направлений государственной политики как надежный инструмент улучшения генофонда нации, воспитания физически и умственно развитого поколения и используются как стратегический инструмент развития идеи национальной независимости.

В школьном возрасте физическое воспитание имеет большое значение для усвоения необходимых для жизни знаний и навыков и усвоения их основ в различных условиях двигательной активности. Установлено, что в этом возрасте способность изучать двигательные действия заключается в быстром и полном освоении новых и повторном изучении хорошо сформированных движений, всестороннего развития всех двигательных качеств. Богатый фонд двигательных знаний и навыков, приобретенных в школьном возрасте, физических, умственных, волевых и других качеств служит хорошей основой для полной интеграции профессиональной, трудовой и другой специальной двигательной деятельности, а затем и для физического развития в зрелом возрасте.

Массовые спортивные игры и спорт имеют особенности, которые могут лечь в основу полноценного развития личности: познавательные и эмоциональные основы, внешние и внутренние движения, единство детской коллективной и индивидуальной деятельности. Все эти условия необходимо реализовать при проведении игр и публичных соревнований, то есть каждая игра должна приносить ребенку новые ощущения, знания, расширять опыт общения, развивать активность совместных и индивидуальных действий.

Важно изучить динамику физической подготовленности и физического развития учеников, что дает основу для эффективного управления процессом физического воспитания за счет изменения содержания учебного процесса.

### **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ:**

1. Avloniy A. Tanlangan asarlar. 1-jild. // To'plovchi, nashrga tayyorl. va so'z boshi muallifi V.Qosimov. Toshkent: Ma'naviyat, 1997. – B. 272.
2. Vohidov M. Bolalar psixologiyasi. (Darslik). – T.: O'qituvchi, 1982. – B. 366.
3. Ganieva F.V. Jamoa xarakatlarini o'rgatishda qo'llaniladigan mashqlar. Uslubiy tavsianoma. TITI nashriyoti, 1997 y.
4. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. – М.: Академия, 2002 г. – С. 264.
5. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati. T.: UzDJTI, 2005.
6. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев, 1999 г.