

УДК 796.8

DOI 10.33514/1694-7851-2024-3/2-112-121

**Есеналиев М. К.**

магистрант

И. Арабаева атындагы Кыргыз мамлекеттик университети

Бишкек ш.

[murat.esenaliev206@gmail.com](mailto:murat.esenaliev206@gmail.com)

**Новикова С.В.**

педагогика илимдеринин кандидаты, доценттин м.а.

И. Арабаева атындагы Кыргыз мамлекеттик университети

Бишкек ш.

[ricana@mail.ru](mailto:ricana@mail.ru)

## **МЕКТЕП ОКУУЧУЛАРЫНЫН ФИЗИКАЛЫК ДАЯРЫН ЖАКШЫРТУУ: ИНСАНДЫК ӨНҮКТҮРҮҮНҮН ПЕДАГОГИКАЛЫК ШАРТТАРЫ**

**Аннотация.** Макалада дене тарбиясы орто мектеп окуучуларынын ден соолугуна жана физикалык жөндөмдүүлүктөрүнө кандай оң таасирин тийгизет деген суроо көтөрүлөт. Дене тарбия маданияттын маанилүү компоненти катары каралат, ал өзүнүн өзгөчө ыкмаларынын жана каражаттарынын аркасында өсүп келе жаткан муундун дараметин өнүктүрүүгө жөндөмдүү. Макалада ошондой эле инсанды тарбиялоодо жана калыптандырууда дене тарбиянын ролуна аныктама берилип, бул процессте туура дене тарбия жана спорт негизги ролду ойной тургандыгын моюнга алат.

Өсүп келе жаткан муундун физикалык өнүгүүсүнүн маанилүүлүгүн эске алып, бүгүнкү күндө Кыргызстанда билим берүүнүн негизги аспектилеринин бири жалпы улуттун ден соолугун сактоо жана чыңдоо маселеси болуп саналат. Изилдөөлөр көрсөткөндөй, билим берүү процессин салттуу уюштуруу мектеп окуучуларында өнөкөт оорулардын пайда болушуна өбөлгө түзгөн туруктуу стрессти пайда кылат. Бул жаштардын ден соолугун чыңдоонун эң натыйжалуу жолдорун жана ыкмаларын табуу зарылдыгын көрсөтүп турат. Мектеп стадиясында эле жигердүү жашоо образын, үзгүлтүксүз физикалык көнүгүүлөрдү жана сергек тамактанууну жайылта турган шарттарды түзүү маанилүү. Мына ушундай жол менен биз улуттун келечегин дени сак, күчтүү муундар менен камсыздай алабыз.

**Негизги сөздөр:** дене тарбия, дене тарбия, мектеп окуучулары, педагогикалык шарттар, инсан, окуу процесси.

**Есеналиев М. К.**

магистрант

Кыргызский государственный университет имени И. Арабаева

г. Бишкек

[murat.esenaliev206@gmail.com](mailto:murat.esenaliev206@gmail.com)

**Новикова С.В.**

кандидат педагогических наук, и.о. доцента

Кыргызский государственный университет имени И. Арабаева

г. Бишкек

[ricana@mail.ru](mailto:ricana@mail.ru)

## УЛУЧШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ШКОЛЬНИКОВ: ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ

**Аннотация.** В статье поднимается вопрос о том, как физическая культура способна положительно сказываться на самочувствии и физических способностях учащихся средней школы. Физическая культура рассматривается как важная составляющая культуры, которая благодаря своим особым методам и средствам способна развивать потенциал подрастающего поколения. Статья также предоставляет определение роли физической культуры в воспитании и формировании личности, осознавая, что правильное физическое образование и занятия спортом играют ключевую роль в этом процессе.

Учитывая важность физического развития молодого поколения, сегодня одним из ключевых аспектов образования в Кыргызстане является проблема сохранения и укрепления здоровья нации в целом. Исследования показывают, что традиционная организация образовательного процесса вызывает у школьников постоянные стрессы, которые способствуют развитию хронических заболеваний. Это свидетельствует о необходимости поиска наиболее эффективных способов и методов укрепления здоровья молодежи. Важно создать условия, которые будут способствовать активному образу жизни, регулярной физической активности и здоровому питанию уже на стадии школьного обучения. Только так мы сможем обеспечить будущее нации здоровыми и сильными поколениями.

**Ключевые слова:** физическая подготовка, физическая культура, школьники, педагогические условия, личность, воспитательно-образовательный процесс.

**Yesenaliyev M. K.**

Master's student

Kyrgyz State University named after I. Arabaev

Bishkek c.

[murat.esenaliyev206@gmail.com](mailto:murat.esenaliyev206@gmail.com)

**Novikova S.V.**

Candidate of Pedagogical Sciences, Acting Associate Professor

Kyrgyz State University named after I. Arabaev

Bishkek c.

[ricana@mail.ru](mailto:ricana@mail.ru)

## IMPROVING PHYSICAL PREPARATION OF SCHOOLCHILDREN: PEDAGOGICAL CONDITIONS FOR PERSONAL DEVELOPMENT

**Annotation.** The article raises the question of how physical education can have a positive effect on the well-being and physical abilities of secondary school students. Physical culture is considered as an important component of culture, which, thanks to its special methods and means, is capable of developing the potential of the younger generation. The article also provides a definition of the role of physical education in the education and formation of personality, recognizing that proper physical education and sports play a key role in this process.

Considering the importance of the physical development of the younger generation, today one of the key aspects of education in Kyrgyzstan is the problem of maintaining and strengthening the health of the nation as a whole. Research shows that the traditional organization of the educational process

causes constant stress in schoolchildren, which contributes to the development of chronic diseases. This indicates the need to find the most effective ways and methods of promoting the health of young people. It is important to create conditions that will promote an active lifestyle, regular physical activity and healthy eating already at the school stage. This is the only way we can ensure the future of the nation with healthy and strong generations.

**Key words:** physical training, physical culture, schoolchildren, pedagogical conditions, personality, educational process.

Улучшение физической подготовки школьников является важным аспектом их развития. Современные педагогические условия, созданные для развития личности, успешно способствуют достижению этой цели [4]. Ключевой аспект в улучшении физической подготовки школьников – это создание благоприятной обстановки для вовлечения их в активные физические занятия. Одним из таких педагогических условий является разнообразие предлагаемых видов физической активности. Школьники должны иметь возможность выбрать деятельность, которая им больше всего по душе: футбол, баскетбол, танцы, гимнастика и т.д. Разнообразие видов физической активности помогает удовлетворить индивидуальные потребности и интересы каждого ребенка [2]. Другим важным педагогическим условием является создание мотивации у школьников для вовлечения в физические занятия. Это может быть достигнуто через организацию спортивных соревнований, награды за достижения в спорте и поощрения за участие в физических занятиях. Вознаграждение и признание помогают поддерживать мотивацию школьников и развивать их интерес к физической активности [1]. Также важным педагогическим условием является предоставление качественного оборудования и инфраструктуры для физических занятий. Школьники должны иметь доступ к спортивным площадкам, залам и тренажерным залам, где они могут практиковать свои навыки. Качественное оборудование обеспечивает безопасность и комфортность занятий, а также способствует более эффективному развитию физических навыков и умений. Все эти педагогические условия, направленные на физическую подготовку школьников, содействуют развитию их физической активности и способностей, а также формированию здорового образа жизни среди молодого поколения [3]. Анализ литературных источников показывает, что уроки физической культуры способствуют лишь 50% необходимой двигательной активности учащихся. Однако, основываясь на результаты мониторингов качества и успеваемости, можно сделать вывод о низкой эффективности физической подготовки на занятиях физической культуры в школе.

Данная проблема объясняется рядом факторов. Представляются уроки физической культуры как основная или единственная форма занятий физическими упражнениями для большинства школьников [6]. Чтобы решить данную проблему, проводятся исследования, направленные на поиск подходов к физической подготовке учащихся общеобразовательной школы.

#### **Причины проблем:**

- Сложность долгосрочного и систематического развития физической активности учащихся.
- Ограниченность форм, методов и методов физического воспитания, которые не всегда адаптируются к потребностям учащихся.
- Отсутствие пропорциональной связи между затрачиваемыми усилиями и выполнением физической подготовки.

- Недостаточное количество уроков физической культуры в школьной программе.

**Последствия проблем:**

- Учащиеся не соответствуют требуемому физическому уровню развития.
- Физическая подготовка не соответствует требованиям современного уровня спорта.
- Система физического воспитания неэффективна и не отвечает потребностям учащихся.

**Пути решения проблем:**

- Разработка новых, более эффективных методов и средств физического воспитания.
- Адаптация форм содержания и физического воспитания к индивидуальным потребностям учащихся.
- Увеличение количества уроков физической культуры в школьной программе.
- Обеспечение постоянной связи между затрачиваемыми усилиями и проведением физической подготовки.

Изучение и анализ научно-методической литературы позволило установить, что традиционные средства физического воспитания учащихся общеобразовательной средней школы недостаточно полно способствуют их физическому развитию и подготовленности. Данное положение обусловлено недостаточным теоретическим и методическим обеспечением физического воспитания, которое не уделяет должного внимания использованию нетрадиционных средств физической культуры.

Важность направленного использования средств физического воспитания заключается в следующем: они являются основой для гармоничного физического развития учащихся, укрепления здоровья и всестороннего физического образования и воспитания. Также они способствуют поддержанию хорошей физической и умственной работоспособности, рационально организуют досуг детей и повышают их нравственную, интеллектуальную, эстетическую и трудовую культуру [6].

Выводы основаны на академических исследованиях и могут служить основой для изменения подходов к физическому воспитанию в общеобразовательных средних школах. Успешное внедрение нетрадиционных средств физической культуры позволит обеспечить более глубокий и всеобъемлющий подход к физическому развитию и воспитанию учащихся, способствуя повышению их общей жизненной компетенции.

Повседневная организованная двигательная активность играет огромную роль в удовлетворении естественной потребности организма в движении и повышении его сопротивляемости неблагоприятным условиям. Кроме того, она способствует управлению интенсивным развитием форм и функций организма. Однако, согласно печальным данным статистики, около 60% школьников имеют отклонения в состоянии здоровья. Интересно то, что за время обучения с первого по восьмой класс, количество здоровых детей снижается в 3-4 раза, и к моменту окончания школы, только около 20% школьников можно считать практически здоровыми.

Одной из причин такого положения является недостаточная финансовая обеспеченность и, как следствие, слабая материально-техническая база школ. Например, согласно санитарно-гигиеническим нормам, потребность общеобразовательных школ в спортивных залах удовлетворена только на 30%, а в бассейнах — лишь на 10%. Следовательно, невозможно говорить о полноценной физкультурно-оздоровительной работе в школе. Кроме того, необходимо учитывать, что современное общество переживает трудный период своего развития, и это отражается на психическом состоянии его граждан, особенно

молодых людей, которые не всегда могут объяснить себе социальные трудности, с которыми они сталкиваются [9].

Все вышеупомянутые факторы подчеркивают важность принятия мер по улучшению состояния здоровья школьников и обеспечению им полноценной физкультурно-оздоровительной работы. Это требует дополнительных финансовых вложений в школьную инфраструктуру, включая строительство и модернизацию спортивных залов и бассейнов. Также необходимо разрабатывать и внедрять программы, направленные на формирование полезных привычек у школьников в области физической активности, чтобы иметь возможность преодолеть текущие трудности и восстановить здоровье нации в целом.

Современные условия жизни и обучения, а также некачественное образование оказывают негативное влияние на здоровье детей. Весьма интенсивная физическая, интеллектуальная и эмоциональная нагрузка в период обучения приводят к постоянному психическому напряжению, которое не может не сказываться на их состоянии здоровья. Особенно важно обратить внимание на физическую культуру, которая должна вооружать обучающихся в школе знаниями и умениями физического самосовершенствования и предотвращения патологических сдвигов в организме. Статистические данные подтверждают, что физическое воспитание способно снижать психическую напряженность детей и уменьшать ее негативное влияние на организм ребенка [2].

Физическое воспитание должно рассматриваться через основные категории, которые определяют его суть: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень развития двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры. Они определяют направленность и содержание задач, решаемых в школьном физическом воспитании, которые можно разделить на общие и частные. Общие задачи физического воспитания включают общую физическую подготовку, специальную профессиональную физическую подготовку, активный отдых и оздоровление, а также спортивную подготовку [4]. Современное направление экономического воспитания включает в себя ряд глобальных задач, которые можно дифференцировать на три основные группы:

**Оздоровительные:** Задачи, направленные на укрепление здоровья, повышение физической работоспособности и профилактику заболеваний.

**Образовательные:** Задачи, направленные на навыки, умения и навыки в области физической культуры и спорта.

**Воспитательные:** Задачи, направленные на воспитание моральных, военных и эстетических качеств.

Процесс решения физических задач воспитания должен основываться на следующих принципах:

**Принципы системы физического воспитания:** гармоничное и всестороннее развитие личности; прикладность (связь с трудовой и оборонной охраной); оздоровительная направленность.

**Дидактические принципы:** сознательность и активность; наглядность, доступность и индивидуализация; системность и динамичность; значение научного воспитания:

**Принципы физического воспитания** определяют эффективность и результативность учебного процесса. Учитель физической культуры должен руководить принципами теории при планировании и проведении уроков физической культуры, а также в процессе обучения и воспитания учащихся [2].



Физическое воспитание, способное воздействовать на нервные процессы, определяющие физическое и психическое здоровье человека, может снижать психическую напряженность детей и уменьшать ее негативное влияние на организм ребёнка.

Физическое воспитание имеет многогранную природу и включает такие категории, как крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень развития двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры. Школьное физическое воспитание решает общие и частные задачи, среди которых можно выделить общую физическую подготовку, специальную профессиональную физическую подготовку, активный отдых и оздоровление, а также спортивную подготовку [3].

Каждое направление открывает перед собой ряд специфических задач, которые, сохраняя общую структуру, приобретают различное содержание в зависимости от основного направления работы. Например, каждая общая задача разделится на три основные группы: оздоровительные, образовательные и воспитательные. Реализация данных задач должна происходить на основе принципов системы физического воспитания, принципов дидактики, а также принципов методик развития физических качеств и обучения двигательным действиям.

Вспомним основные принципы. Система физического воспитания может достигать эффективности только при соблюдении следующих принципов: гармоничного и всестороннего развития личности; взаимосвязи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой; оздоровительной направленности физического воспитания. Система физического воспитания в школе также основывается на этих принципах, и любой, кто связан с данной системой, должен безусловно руководствоваться ими в своей профессиональной деятельности [6].

Принципы сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности и динамичности являются методической основой дидактики и имеют прямое отношение к методике проведения школьных уроков физической культуры, где обучение и направленное развитие занимают важнейшее место. Каждый из этих принципов занимает свое место при планировании учебно-воспитательного процесса и в процессе обучения, где методика выбирается с учетом поставленных задач, возраста детей и их подготовленности [5].

Школьное физическое воспитание в современных условиях основывается на нескольких принципах: развивающем обучении, воспитывающем развитии и воспитывающем обучении. Эти принципы объединяют закономерности в обучении, развитии и воспитании, их целью является эффективное восприятие методических основ школьного урока физической культуры. Для этого рекомендуется повторить предыдущие материалы. Методика школьного физического воспитания, как и любая другая методика, включает в себя комплекс методов, средств и приемов, которые тесно связаны между собой и последовательно применяются для достижения поставленных целей [3].

Методы физического воспитания можно разделить на две группы: общепедагогические методы и методы упражнений. Выбор конкретных методов физического воспитания на уроках физической культуры зависит от целей занятия, возраста и физической подготовленности детей. Например, если задача урока заключается в обучении определенному элементу, учитель может использовать целостный или аналитический методы в зависимости от технической и физической подготовленности учеников. То же самое относится и к методам развития физических качеств: нацеленность урока на общую выносливость будет определять выбор стандартно-непрерывного метода, но в младшем

школьном возрасте учитель может предпочесть методы комбинированного упражнения, которые включают частую смену заданий, темпа и времени выполнения, так как детям этого возраста сложно справиться с продолжительной и однообразной нагрузкой. Один из вариантов усовершенствования системы физической подготовки – проведение уроков физической культуры с применением нетрадиционных систем физических упражнений, таких как восточные единоборства, атлетизм, аэробика и прочие. Такие методики направлены на достижение гармонического физического развития, формирование здорового образа жизни, разностороннюю двигательную подготовленность, развитие личности и создание интереса учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом [3].

Анализ современного состояния физического воспитания в школе позволяет сделать вывод, что существуют противоречия между: – необходимостью совершенствования физической подготовки учащихся и возможностями ее осуществления в общеобразовательной школе; – потребностью в развитии личности учащегося с помощью нетрадиционной физической подготовки и отсутствием педагогических условий для ее реализации. Выявленные противоречия ставят перед нами проблему: какие педагогические условия необходимы для совершенствования физической подготовки учащихся в школе на уроках физической культуры с целью развития их личности [2]. Недостаточное теоретическое развитие проблемы развития личности с использованием нетрадиционной физической подготовки, а также практическая потребность в таком развитии личности определили выбор. Нами были рассмотрены теоретические и практические предпосылки для совершенствования физической подготовки школьников нетрадиционными средствами. В работе были проанализированы исторические предпосылки и рассмотрено современное состояние данной проблематики. В результате была определена сущность нетрадиционных средств физической подготовки и выделены их положительные аспекты. Было определено, что личность представляет собой устойчивую систему различных черт, включая биогенетические, психогенетические и социогенетические аспекты. Компонентами личности являются биогенетические особенности (включая развитие физических качеств), психогенетические особенности (как интегральный показатель развития высших психических функций, включая познавательные способности, темперамент и характер) и социогенетические особенности (включая отношение к окружающим людям и к жизни) [5]. Под развитием личности понимается объективный процесс внутреннего последовательного количественного и качественного изменения данных компонентов. Школьный возраст рассматривается как благоприятный период для развития личности, поскольку в нем происходит интенсивное развитие организма. Воспитательно-образовательный процесс в данном возрасте является необходимым для более качественного и гармоничного развития личности. В ходе анализа научных исследований [1; 2; 6] и изучения существующей практики по физическому развитию старшеклассников, мы выявили ряд важных педагогических условий: 1. Понимание возрастных особенностей старшеклассников. 2. Развитие рефлексивной позиции на основе физкультурно-спортивного интереса. 3. Максимальная ориентация на индивидуальный опыт каждого старшеклассника. 4. Применение деятельностного и личностно-ориентированного подходов. 5. Создание интерактивных форм общения. 6. Моделирование разнообразной учебной и досуговой деятельности с использованием средств физической культуры. 7. Воспитание ответственности и самостоятельности. 8. Создание единого физкультурно-спортивного пространства. Изучая данные условия, мы можем эффективно разрабатывать программы и проводить занятия, сфокусированные на физическом совершенствовании

старшеклассников. Это поможет им не только развивать свои физические навыки, но и формировать личностные качества, такие как ответственность, самостоятельность и рефлексия. Создание благоприятной среды и единого физкультурно-спортивного пространства также способствует успешной реализации данных педагогических условий [4]. Модель развития личности учащихся среднего школьного возраста через нетрадиционные средства физической подготовки заключается в создании организационно-педагогических условий, направленных на развитие личности и укрепление физического развития учащихся. Основные направления деятельности включают внедрение ушу как нетрадиционных видов физической подготовки в воспитательно-образовательный процесс средней общеобразовательной школы, развитие физических качеств, психических функций и социальных способностей учащихся. Для оценки влияния занятий нетрадиционными средствами физической подготовки на комплексное развитие личности используются различные методики, включая физические, психологические и социологические. Систематическое совершенствование технических действий, постепенное и последовательное обучение, соотношение целей и возможностей учащихся, а также удовлетворение от занятий являются основными принципами педагогической модели. Организационно-образовательный процесс осуществляется путем проведения учебно-тренировочных занятий, научно-исследовательского процесса, а также организации деятельности во вне учебного времени. Для реализации модели используются различные методы, включая диагностические, формирующие личность, организации деятельности и контроля. Ожидаемыми результатами реализации модели являются улучшение соматического компонента, развитие когнитивных функций и улучшение функционального состояния учащихся [3]. На наш взгляд, применение техники ушу в обучении старшеклассников в школе играет важную роль в повышении концентрации внимания и работоспособности учащихся. В этом возрасте развивается внимание и память, и в процессе урока, когда учащиеся сосредотачиваются на выполнении заданий, уровень их работоспособности может изменяться. Мы считаем, что включение гимнастики ушу в учебные занятия по физическому воспитанию поможет улучшить концентрацию внимания старшеклассников и повысить их работоспособность при соблюдении нескольких факторов: 1) учет физического развития учащихся и их общего состояния; 2) проведение упражнений с использованием игровых приемов, например, ходьбы подобно суслику; 3) проведение занятий с применением техники ушу от 3 до 5 раз в неделю с общей продолжительностью от 20 до 40 минут [8,9].

**Выводы:** Проведение занятий по физическому воспитанию с использованием методов ушу в старших классах способствует улучшению концентрации внимания учащихся и повышению их работоспособности на уроках. Применение игровых приемов ушу также способствует разнообразию занятий и повышению интереса к физической культуре. Примечательно, что экспериментально выявлено, что использование техники ушу на занятиях по физическому воспитанию, длительностью не менее 20 минут, особенно важно для старшеклассников, так как оно поднимает коэффициент уровня внимания и положительно влияет на их работоспособность.

#### Список использованной литературы:

1. П.Бальсевич В.К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. № 1. – С. 23-25.



2. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. вузов/Е.Н.Гогунев, Б.И. Мартыанов. -М: издательский центр «Академия»,2004.
3. Ибрагимова, Н.Э. Значение физической культуры в жизни молодежи/ Н.Э. Ибрагимова// Вестник КГУ им.И.Арабаева – 2021. – No2/ – С.124-126.
4. Колесникова М.В. Технология определения качества образования в школе дифференцированного обучения. // Сибирский учитель. – 2002. – №2. – С. 19.
5. Кыргызские национальные виды спорта: правила соревнований. – Бишкек: Мектеп, 2017. – С.64.
6. Лукьяненко В.П. Состояние и перспективы физического воспитания школьников в свете современных концептуальных подходов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1999. – № 1. – С. 18-25.
7. Мамытов, А. М. Программа по физическому воспитанию учащихся средних общеобразовательных учебных заведений (школы, гимназии, лицей)/ А. М. Мамытов, К. У. Мамбеталиев, А. А. Абдырахманов. – Бишкек, 2004. – 63. б.
8. Сяо, Цзелань Исследование прогнозирования физической подготовки и копинг-стратегий учащихся 7-18 лет в Нинся на основе теории серых систем (Магистерская диссертация) / Цзелань Сяо // Университет Нэнси, 2021. – С. 19-65.
9. Чередов И.М. Повышение учебной активности учащихся при групповых формах работы на уроках. В кн.: Вопросы активизации познавательной активности учащихся. Вып. 84. – Омск, 1994. – С. 43-52.

**Рецензент: доктор педагогических наук, профессор Анаркулов Х.Ф.**