

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
КЫРГЫЗСКОЙ РЕСПУБЛИКИ**

**КЫРГЫЗСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ИМ. Б.Т. ТУРУСБЕКОВА**

На правах рукописи
УДК 37.037.1: 796 (575.2) (043)

КАСМАЛИЕВА АНАРКАН САРЫГУЛОВНА

**НАУЧНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ
ПОЛОЖИТЕЛЬНОЙ МОТИВАЦИИ ШКОЛЬНИКОВ К
ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

13.00.01 - общая педагогика, история педагогики и образования

13.00.04 - теория и методика физического воспитания, спортивной
тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры

ДИССЕРТАЦИЯ

на соискание ученой степени
доктора педагогических наук

Бишкек-2024

СОДЕРЖАНИЕ

ПЕРЕЧЕНЬ СОКРАЩЕНИЙ И ОБОЗНАЧЕНИЙ	4
ВВЕДЕНИЕ	5
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЙ МОТИВАЦИИ ШКОЛЬНИКОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ	15
1.1. Формирование физической культуры и здоровья детей школьного возраста	15
1.2. Теоретические основы формирования мотивации к занятиям физической культурой	57
1.3. Формирование мотивации детей школьного возраста к занятиям физической культурой	73
ЗАКЛЮЧЕНИЕ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ.....	95
ГЛАВА 2. МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ	96
2.1. Методологические подходы к формированию мотивации школьников к занятиям физической культурой	96
2.2. Методы и организация исследования	115
Выводы по второй главе	119
ГЛАВА 3. ФОРМИРОВАНИЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЙ МОТИВАЦИИ ШКОЛЬНИКОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ	122
3.1. Здоровьесберегающие технологии – основа создания здоровьесформирующей образовательной системы	122
3.2. Психолого-педагогические методы формирования мотивации школьников 11-15 лет к занятиям физической культурой	143

3.3. Структурно-содержательная модель формирования положительной мотивации школьников 11-15 лет к занятиям физической культурой	177
3.4. Готовность будущего педагога физической культуры к здоровьесформирующей деятельности	195
3.5. Методика дифференцированной оценки и мониторинг физического развития и физической подготовленности школьников ...	212
Выводы по третьей главе	228
ГЛАВА 4. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЙ МОТИВАЦИИ ШКОЛЬНИКОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ	240
4.1. Результаты опытно-экспериментальной работы по формированию мотивации школьников 11-15 лет к занятиям физической культурой ...	240
4.2. Результаты оценки уровня физической подготовленности школьников 11-15 лет до и после эксперимента.....	252
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	259
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	263
ПРИЛОЖЕНИЯ	294

ПЕРЕЧЕНЬ СОКРАЩЕНИЙ И ОБОЗНАЧЕНИЙ

ВОЗ – Всемирная организация здравоохранения

ВПО – высшее профессиональное образование

ВФСК – Всесоюзный физкультурно-спортивный комплекс

ГАДМФКС - Государственное агентство по делам молодежи, ФК и спорта

ГКДР – Государственный комитет по делам религии

ГОС – Государственный образовательный стандарт

ДА – двигательная активность

ЗОЖ – здоровый образ жизни

КГАФКС – Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта

КР – Кыргызская Республика

КТУ – Кыргызско-Турецкий Университет

ЛПУ – лечебно-профилактическое учреждение

МОН КР – Министерство образования Кыргызской Республики

МЗ КР - Министерство здравоохранения Кыргызской Республики

НОК – Национальный олимпийский комитет

НСК – Национальный статистический комитет

НСУР – Национальная стратегия устойчивого развития

ООП – основная образовательная программа

РМИЦ – Республиканский медицинский информационный центр

УВП – учебно-воспитательный процесс

УМК – учебно-методический комплекс

ФВ – физическое воспитание

ФК – физическая культура

ФП – физическая подготовка

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы диссертации. В современном мире существенно нарастает осознание роли физической культуры как фактора совершенствования природы человека и общества. Забота о здоровье подрастающего поколения - важнейшая составляющая социальной политики, обеспечивающая воплощение в жизнь гуманистических идеалов, ценностей и норм, путем выявления и развития их способностей, удовлетворения их интересов и потребностей. Это положение закреплено в Законе КР «О физической культуре и спорте» (2000 г.) и Законе КР "Об образовании" [84, 85, 86]. Одной из важнейших государственных задач в условиях модернизации системы образования является забота о физическом, психическом и социальном здоровье обучающихся.

Общеизвестно, что здоровье каждого человека связано с его образом жизни, экологическими условиями окружающей среды, а также социально-экономическими условиями развития и воспитания начиная с самого раннего возраста. В связи с этим, возрастают требования к современной школе, которая должна содействовать освоению подрастающим поколением необходимых компетенций формирования здоровья и успешной социализации молодежи в обществе, так как именно детский возраст является сенситивным периодом для развития способностей ребенка, формируются личностные качества, основы нравственности, социальные установки для ценностного восприятия норм здорового образа жизни, и формирования отношения к собственному здоровью и здоровому образу жизни [25].

Анализ социокультурных и образовательных тенденций в Кыргызской Республике и за рубежом показывает, что различные аспекты поведения человека в отношении своего здоровья в последнее десятилетие стали предметом междисциплинарных исследований и объектом внимания научного сообщества.

В работах отечественных и зарубежных ученых рассматриваются вопросы научно-педагогического обоснования положительного влияния занятий физической культурой (ФК) и спортом на здоровье, физическое развитие и физическую подготовленность детей школьного возраста (Короткова Е.А., Князева Н.В., Лях В.И., Манжелей И.В., Смирнов Н.К., Науменко Ю.В., Турусбеков Б.Т., Анаркулов Х.Ф., Мамытов А.М., Мамбеталиев К.У., Баймуратов К.К., Ommundsen Y., Prohl R., Stein E. и др.).

В нынешних сложных социально-экономических и рыночных условиях, анализ основных факторов, определяющих неудовлетворительное состояние и уровня здоровья детей школьного возраста заставляет нас поднимать вопрос о создании условий для полноценного развития, образования и воспитания подрастающего поколения с достаточным уровнем здоровья, формирования потребности у детей школьного возраста в активных физкультурно-спортивных занятиях и овладение ими навыками здорового образа жизни.

Сегодня в условиях реформирования современного образования особую значимость приобретает использование потенциала физической культуры для формирования здоровья детей и подростков.

В «Программе развития образования в Кыргызской Республике на 2021-2040 годы», «Программе Правительства Кыргызской Республики «Безопасные школы и дошкольные образовательные организации в Кыргызской Республике на 2015-2024 годы», Программе Правительства Кыргызской Республики "Спортивный Кыргызстан" на 2018-2022 годы, Программе Правительства Кыргызской Республики по охране здоровья населения и развитию системы здравоохранения на 2019-2030 годы "Здоровый человек - процветающая страна" и других законодательных актах здоровье человека рассматривается как важный фактор формирования человеческого капитала и возможности успешного развития и адаптации к меняющимся условиям жизни подрастающего поколения [200, 201, 204, 205].

Успешность обучения и эффективность процесса физкультурного образования школьников, формирования здоровья и необходимого уровня физической подготовленности детей и молодежи зависит от создания оптимальных организационно-педагогических условий образовательной среды, обеспечивающей формирование и сохранение здоровья на всех этапах образовательного процесса, а также объективной оценки динамики физического развития и физической подготовленности детей школьного возраста.

Современные ученые В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева, А.В. Уколов и др. отмечают, что проблема формирования устойчивой мотивации молодого человека в систематических занятиях физической культурой связана с освоением необходимых знаний о ценности здоровья человека, осознанным приобщением к здоровому образу жизни, устойчивой потребности в сохранении и укреплении здоровья посредством вовлечения в активную двигательную деятельность.

Необходимость изучения проблемы формирования положительной мотивации школьников к занятиям ФК связана со снижением уровня здоровья детей школьного возраста по причине неблагоприятного влияния на здоровье школьников различных факторов жизни и внешней среды, к числу которых относят стресс-факторы, связанные с началом учебы в школе, значительным повышением нагрузки в процессе учебы в средних и старших классах, массовой увлеченности детей гаджетами и отсутствием достаточной физической двигательной активности детей.

Формирование учебной мотивации у учащихся без преувеличения можно назвать одной из центральных проблем современной школы. Мотивационная сфера обучающихся является основным компонентом в процессе организации учебной деятельности. Она отражает интерес учащихся к занятиям, его активное и осознанное отношение к осуществляемой деятельности, т.е. к учебе, поэтому так важно с началом обучения

формировать у современного школьника необходимые для рационализации его учебной деятельности и повышения эффективности педагогических воздействий мотивы, отличающиеся высокой степенью интереса к занятиям физической культурой и убежденностью в целесообразности этих занятий.

Выявление характера учебной мотивации и смысла учения для школьника в каждом конкретном случае играет решающую роль в определении учителем мер педагогического воздействия.

В связи с этим, возрастает объективная необходимость формирования положительной мотивации учащихся к регулярным занятиям физической культурой в процессе их обучения и воспитания, направленной на осознанное формирование собственного здоровья и устойчивой потребности в активной двигательной деятельности.

На основе анализа теоретических исследований и педагогической практики нами были выявлены следующие **противоречия**:

необходимостью использования ценностного и оздоровительного потенциала ФК для формирования положительной мотивации к регулярным занятиям физической культурой и отсутствием условий, обеспечивающих ее формирование;

- необходимостью использования психолого-педагогических методов и средств формирования мотивации к занятиям физической культурой недостаточной разработанностью педагогических технологий;

- необходимостью внедрения на уровне общеобразовательной школы психолого-педагогических средств и методов формирования мотивации школьников к занятиям физической культурой и недостаточной готовностью будущих педагогов физической культуры к их использованию.

Социальная значимость и актуальность проблемы создания целостной образовательной системы, ориентированной на образование, воспитание и развитие личности каждого ребенка и недостаточная научно-методическая разработанность вопросов формирования мотивации к занятиям физической

культурой, как основы сохранения здоровья и стремления к физическому совершенствованию детей школьного возраста привели нас к выбору темы диссертационного исследования “Научно-педагогические основы формирования положительной мотивации школьников к занятиям физической культурой”.

Связь темы с приоритетными научными направлениями, крупными научными программами, основными научно-исследовательскими работами. Тема диссертационной работы включена в планы научно-исследовательской работы кафедры теории и методики физической культуры и спорта Кыргызской государственной академии физической культуры и спорта и связана с реализацией основных направлений “Концепции развития физической культуры и спорта в Кыргызской Республике на период 2006-2010 годы”, «Национальной стратегии устойчивого развития Кыргызской Республики на 2013-2017 годы».

Цель исследования – теоретико-методологическое обоснование психолого-педагогических закономерностей и организационно-педагогических условий формирования положительной мотивации учащихся 5-9 классов к занятиям физической культурой.

Задачи исследования:

1. Осуществить теоретический анализ проблемы формирования ценностно-мотивационного отношения школьников к физической культуре.
2. Определить методологические подходы и психолого-педагогические закономерности формирования мотивации школьников к физической культуре в контексте современных тенденций воспитания и образования.
3. Разработать структурно-содержательную модель формирования положительной мотивации школьников и педагогические условия ее реализации в общеобразовательной школе.

4. Экспериментально обосновать эффективность структурно-содержательной модели формирования положительной мотивации школьников к занятиям физической культурой.

Научная новизна работы:

1. Теоретически обоснованы научно-педагогические основы формирования положительной мотивации учащихся к занятиям ФК, уточнена сущность и раскрыто содержание понятий *«мотивация к занятиям физической культурой»*, *«здоровьеформирующая образовательная среда»*, *«технологическая готовность педагога ФК»*.

2. Определена совокупность методологических подходов: системно-структурного, личностно-ориентированного, деятельностного и компетентностного подходов для реализации педагогического и оздоровительного потенциала образовательной среды.

3. Разработана структурно-содержательная модель формирования положительной мотивации учащихся 5-9 классов к занятиям физической культурой и педагогические условия ее реализации.

4. Обоснована и экспериментально доказана эффективность реализации структурно-содержательной модели формирования положительной мотивации учащихся 5-9 классов к занятиям физической культурой, разработаны здоровьеформирующие компетенции будущего педагога ФК.

5. Разработан диагностический инструментарий для определения уровня и направленности мотивации и критерии дифференцированной оценки ФР и ФП школьников.

Практическая значимость полученных результатов заключается в том, что:

- разработана и внедрена в практику общеобразовательных школ комплексная программа *«Уроки Здоровья»* для учащихся 5-9 классов (Приложение 11);

- разработаны методические рекомендации по проведению уроков физической культуры с направленностью на ОФП (Приложение 15);

- разработаны и внедрены в учебный процесс учебно-методические комплексы и лекции для студентов факультета спортивных наук КТУ “Манас” по следующим дисциплинам “Педагогика ФК и спорта”, “Специальные методы обучения”, переработаны Программы педагогической практики для студентов 3-4 курса (Приложения 13,14);

- разработаны критерии дифференцированной оценки здоровья, физического развития и физической подготовленности школьников (Приложение 10);

- разработаны рекомендации для создания системы мониторинга и оценки здоровья, физического развития и физической подготовленности школьников.

Основные положения диссертации, выносимые на защиту:

1. Процесс формирования физической культуры личности, ценностно-мотивационного отношения к здоровью и стремления к самосовершенствованию учащихся базируется на использовании педагогического и оздоровительного потенциала образовательной среды.

2. Концепция создания здоровьесформирующей образовательной среды общеобразовательной школы основана на следующих технологических принципах: единство связи компонентов здоровьесформирующей образовательной системы; диагностика цели, задач и ожидаемых результатов; вариативность средств, методов, форм внедрения здоровьесформирующих образовательных технологий; объективность оценки конечного результата с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.

3. Структурно-содержательная модель формирования положительной мотивации школьников 11-15 лет к занятиям ФК основана на системно-структурном, компетентностном, личностно-ориентированном подходе и

ориентирует обучающихся на освоение ценностного потенциала ФК и достижение необходимого уровня здоровья и физической подготовленности.

4. Усиление практической ориентированности содержания ООП подготовки «Бакалавров физической культуры и спорта», способствует формированию здоровьесформирующей компетентности будущих педагогов ФК и готовности к решению задач по формированию положительной мотивации школьников к занятиям ФК.

5. Диагностический инструментарий для определения уровня и направленности мотивации, дифференцированной оценки физического развития, физической подготовленности учащихся позволяет определить эффективность процесса физического воспитания школьников в количественных и качественных показателях.

Личный вклад соискателя состоит в обосновании и реализации основных методологических подходов к исследованию; в разработке структуры и содержания модели формирования положительной мотивации школьников 11-15 лет к занятиям ФК; в разработке содержания компонентов здоровьесформирующей системы и определении ее внутреннего единства; в разработке организационно-педагогических условий реализации модели формирования положительной мотивации; разработке диагностического инструментария оценки мотивации и критериев дифференцированной оценки результатов обучения и физического воспитания; в разработке и внедрении методических материалов, программ и учебно-методических комплексов по дисциплинам ООП подготовки бакалавров ФК.

Апробация и внедрение результатов исследования. Основные положения и результаты исследования обсуждались на международных и республиканских научно-практических конференциях, конгрессах и симпозиумах в период с 2010 по 2024 гг.: XIX Международной научно-практической конференции «Стратегия формирования ЗОЖ населения средствами ФК и спорта: целевые ориентиры, технологии и инновации»

(Тюмень, 2021), International New York Conference on Evolving trends in Interdisciplinary Research & Practices (New York October 3-5, 2021), XX Международной научно-практической конференции “Стратегия формирования ЗОЖ населения средствами ФиС: целевые ориентиры, технологии и инновации” (Тюмень, 2022), XVI Международной научно-практической конференции «Современные тенденции, проблемы и пути развития ФК, спорта, туризма и гостеприимства» (Москва, 2022); Международной конференции, посвященной 95-летию КПУ им. Абая (Алматы, 12 апреля 2023) и др.

Результаты исследования апробированы и внедрены в учебный процесс общеобразовательных школ республики, а также используются в процессе подготовки бакалавров ФК и спорта на факультете спортивных наук Кыргызско-Турецкого Университета «Манас», на курсах повышения квалификации и семинарах методических объединений учителей ФК г. Бишкек, г. Ош, г. Жалал-Абад, г. Нарын. Основные результаты исследования отражены в 65 публикациях. В том числе, учебное пособие для студентов на кыргызском языке: «Дене тарбия сабагын пландоо жана окутуу ыкмалары» (2022), 2 учебно-методических пособия: «Организация гимнастики до занятий для учащихся общеобразовательных школ» (2013), “Методическое руководство для педагогов и инструкторов по физическому воспитанию общеобразовательных организаций КР” (2022), опубликованы 2 статьи в Scopus, более 30 статей опубликованы в научных журналах РИНЦ.

Структура и объем диссертации. Диссертация состоит из введения, четырех глав, заключения, списка использованной литературы и приложений. Объем диссертации - 295 страницы. В диссертации имеется 15 таблиц, 3 рисунка, 8 диаграмм, 15 приложений. Список использованных источников включает 275 наименований.

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЙ МОТИВАЦИИ ШКОЛЬНИКОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

1.1. Проблемы формирования физической культуры и здоровья детей школьного возраста

В современном мире существенно нарастает осознание роли физической культуры как одного из основных факторов совершенствования природы человека и общества. Здоровый образ жизни в целом, физическая культура и спорт в частности, становятся социальным феноменом, объединяющей силой и национальной идеей, способствующей созданию здорового общества и развитию экономически сильного государства. Радикальные перемены в жизни общества в начале 90-х годов повлекли за собой большие изменения в мировоззрении и идеологии, в культуре и образовании. Поворот к демократии, к рыночным отношениям, к правам и свободам личности потребовали переосмысления государственной политики во всех сферах, и в области образования, здравоохранения, физической культуры и спорта.

Забота о развитии физической культуры и спорта является важнейшей составляющей социальной политики, обеспечивающей воплощение в жизнь гуманистических идеалов и культурных ценностей, открывающих широкий простор для выявления способностей людей, удовлетворения их интересов и потребностей, активизации человеческого фактора и укрепления здоровья населения страны. Это положение закреплено в Законе Кыргызской Республики «О физической культуре и спорте» (2000 г.) и Законе Кыргызской Республики "Об образовании" (2003 г.).

В Государственной концепции «Приоритеты развития физической культуры и спорта в Кыргызской Республике на 2011-2016 гг.», принятой 26 октября 2010 года Постановлением Правительства КР № 684, в связи с

проблемой ухудшения состояния здоровья населения, среди обозначенных первоочередных социальных мер, ведущая роль в формировании устойчивой потребности в занятиях ФК и спортом, распространения принципов здорового образа жизни среди населения страны была отведена сфере физической культуры и спорта. В качестве стратегической цели данной концепции было указано на создание особых условий, ориентирующих граждан на здоровый образ жизни и активные занятия ФК и спортом.

В рамках обозначенных социальных мер по дальнейшему развитию сферы физической культуры и спорта, были определены приоритетные направления, в первую очередь, улучшение здоровья детей и подростков, создание благоприятных условий для занятий ФК и спортом, повышение уровня информированности всего населения о преимуществах здорового образа жизни, формирование физической культуры каждого гражданина страны, начиная с самого раннего возраста, а также введение комплекса профилактических мероприятий по сохранению и укреплению здоровья. Наряду с необходимостью развития и усовершенствования материально-технической базы, было особо указано на необходимость разработки и внедрения инновационных педагогических технологий и подходов к обучению, воспитанию и формированию физической культуры детей и молодежи. Физическая культура имеет значительный социальный потенциал и его необходимо в полной мере использовать в качестве наиболее эффективных средств морального и физического оздоровления населения, профилактики заболеваемости населения. Для реализации этого потенциала, прежде всего, необходима добрая воля самого субъекта, морально-психологической настрой личности, коллектива и общества.

По определению Ж.К. Холодова: «Система физического воспитания - это исторически обусловленный тип социальной практики физического воспитания, включающий мировоззренческие, теоретико-методические, программно-нормативные и организационные основы, обеспечивающие

физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни» [59].

Физическое воспитание - система воспитания, дающая человеку знания о своем организме, средствах целенаправленного воздействия на физическое состояние, сохранение и укрепление здоровья, а также формирующая у него потребность в физическом совершенствовании, в активных занятиях физическими упражнениями и спортом, опираясь на общие закономерности функционирования физического воспитания, отражающие характер взаимодействия его со средой. Физическое воспитание, являясь подсистемой общества, формируется и изменяется под воздействием общекультурных, материальных и социальных условий жизни общества и обусловленных ими потребностей. В процессе функционирования в современном обществе система физического воспитания оказывает воздействие на развитие социально-демографических групп. Образ жизни каждого человека определяет его представления о смысле жизни, отношение к окружающему миру, к своему здоровью, к себе.

Важным элементом в организации физического воспитания подрастающего поколения, в частности, формировании позитивного отношения к физкультурно-спортивной деятельности является осознанная мотивация к физической активности, стремления к самосовершенствованию.

В последние годы отечественные и зарубежные исследователи проявляют достаточно высокий интерес к проблемам формирования здоровья детей школьного возраста. Концептуальным основам валеологического образования и психолого-педагогическим технологиям формирования у школьников ответственного отношения к собственному здоровью посвящены работы В.И. Бондина [1997], Э.М. Казина [2000], Н.А. Неклюдовой [2000], Ю.В. Науменко [2004], А.М. Мамытова, А.А. Имангазиева [2010], Н.В. Князевой [2014], М.Я. Виленского, А.Г. Горшкова [2015], Ж.А. Бузурманкуловой [2015], О.В. Гребенникова, А.О. Толстик [2016], М.Ю.

Глуховой [2021] и др. В своих работах они отмечают, что в решении проблемы формирования интереса к занятиям физической культурой и ценностного отношения к здоровью, в воспитании личности, в формировании его здоровья и устойчивой потребности в занятиях физической культурой и спортом первостепенную роль должны играть такие важные социальные институты как семья и школа.

Существенным фактором «школьного нездоровья» является незнание школьниками элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

В работах Б.Н. Абдулахамидовой, Г.Д. Алимжановой, Ж.А. Бузурманкуловой, А.П. Матвеева, С.Н. Морозюк, О.А. Мильштейна, Ю.В. Науменко, А.В. Сизова, С.Т. Токтогулова и др., отмечается, что освоение теоретических знаний о здоровье и здоровом образе жизни раздела программы и участие в практических мероприятиях способствует воспитанию ценностного отношения к своему здоровью [1, 13, 47, 167, 172, 175, 180, 231, 243 и др.].

В своих работах ученые отмечают, что в условиях современной школы имеется ряд типичных ошибок, которые сводят на нет все усилия педагогического коллектива по сохранению и укреплению здоровья детей, мешают формированию привычек здорового образа жизни.

Все эти ошибки подразделяются на следующие группы:

- методологические - в новых социокультурных условиях развития общества «здоровье» и «здоровый образ жизни» не рассматриваются как общекультурные ценности, так как у значительной части населения они основаны на медико-биологических представлениях о здоровье человека, а потребность в физическом совершенствовании и формировании собственного здоровья не мотивирована должным образом;

- организационно-правовые - отсутствие необходимой нормативно-правовой базы для создания здоровьесберегающей среды в школе; отсутствие необходимых условий для сохранения, улучшения и укрепления здоровья индивидом; слабая подготовленность учителей, родителей и социума к организации совместной работы по ЗОЖ; наличие значительных факторов риска и увлеченности детей вредными привычками (курение, алкоголь, наркотические и токсические вещества) и малоэффективность профилактических мер;

- организационно-методические – чрезмерная загруженность учебного плана школы, отсутствие программ ЗОЖ, деятельность педагогического коллектива имеет образовательную направленность; преобладание урочных обязательных форм физического воспитания школьников и слабая организация внеурочных и внеклассных форм; недостаточная информированность учителей и учащихся о динамике физического развития и подготовленности внедрение новых организационных форм двигательной активности школьников, без учета интересов, мотивации и потребности детей; игнорирование самостоятельности, интересов и инициативы школьников.

Сфера физической культуры и спорта выполняет в обществе множество функций и охватывает все возрастные группы населения. По мнению В.К. Бальсевича, полифункциональный характер данной сферы проявляется в том, что физическая культура и спорт способствует развитию физических, эстетических и нравственных качеств человеческой личности, используется для организации общественно-полезной деятельности, досуга населения, профилактики заболеваний, воспитания подрастающего поколения, реализации зрелищной и коммуникативной функции современной ФК и спорта [33].

Сегодня во всем мире наблюдается устойчивая тенденция повышения социальной роли физической культуры и спорта, которая проявляется в следующем:

- повышение роли государства в поддержке развития физической культуры и спорта, общественных форм организации и деятельности в этой сфере;
- использование физической культуры и спорта для профилактики заболеваний и укрепления здоровья населения;
- организация досуговой деятельности и профилактика асоциального поведения молодежи;
- использование физической культуры и спорта как важного компонента нравственного, эстетического и интеллектуального развития учащейся молодежи;
- вовлечение в занятия физической культурой и спортом трудоспособного населения для повышения его потенциала и активного творческого долголетия;
- использование физической культуры и спорта в социально-психологической и физической адаптации людей с ограниченными возможностями здоровья;
- увеличение роста доходов от спортивных зрелищ и спортивной индустрии;
- возрастающий объем спортивного телерадиовещания и роли ТВ, Интернета в развитии физической культуры и спорта;
- развитие физкультурно-оздоровительной и спортивной инфраструктуры с учетом интересов и потребностей населения;
- многообразие форм, методов и средств, предлагаемых на рынке физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг.

Все это является подтверждением тому, что физическая культура и спорт на всех уровнях являются универсальным механизмом оздоровления людей, средством физической, психоэмоциональной рекреации и реабилитации, способом самореализации человека, его самовыражения и развития, а также средством борьбы против асоциальных явлений.

Сегодня наше общество вступило в фазу поступательного развития, в условиях которого социально-экономические и политические преобразования направлены на утверждение гуманистических ценностей и идеалов, создание развитой экономики и устойчивой демократической системы. В 2012 году была принята «Национальная стратегия устойчивого развития Кыргызской Республики на период 2013-2017 гг.», в которой отмечалась ведущая роль сферы физической культуры и спорта в формировании здорового подрастающего поколения, в качестве основы социальной политики государства. В данном документе были обозначены конкретные стратегические цели развития физической культуры и спорта – создание особых условий, ориентирующих граждан, в том числе детей и молодежи, на здоровый образ жизни и активные занятия ФК и спортом [186].

Физическая культура, являясь одной из граней общей культуры человека, его здорового образа жизни, во многом определяет поведение человека в учебе, на производстве, в быту, в общении, способствует решению социально-экономических, воспитательных и оздоровительных задач.

Одним из главных приоритетов социальной политики государства является утверждение и распространение стандартов здорового образа жизни и создание условий для занятий ФК и спортом для различных групп обучающихся. Важное место в этом процессе занимают вопросы, связанные с жизнедеятельностью самого человека, его здоровьем и образом жизни. Подтверждением этому являются принятые в последние годы Правительством Кыргызской Республики ряд таких важных документов, как «Стратегия развития образования в Кыргызской Республике на 2012-2020 годы», «Программа Правительства Кыргызской Республики «Безопасные школы и дошкольные образовательные организации в Кыргызской Республике на 2015-2024 годы», Программа Правительства Кыргызской Республики "Спортивный Кыргызстан" на 2018-2022 годы, Программа Правительства Кыргызской Республики по охране здоровья населения и развитию системы

здравоохранения на 2019-2030 годы "Здоровый человек - процветающая страна", «Программа развития образования в Кыргызской Республике на 2021-2040 годы» по совершенствованию и реформированию системы образования и здравоохранения, в которых именно здоровье человека рассматривается как основной фактор адаптации человека к меняющимся условиям жизни, формирования человеческого капитала и возможности успешного развития страны [200, 201, 203, 204].

Во всех нормативно-правовых актах речь идет о коренном изменении социального статуса физической культуры и спорта, как одной из составляющих национальной идеи, формирующей здоровый образ жизни людей и престиж государства. В связи с вышеуказанными положениями, существенно повышаются требования к организации физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы в современной школе и обеспечению готовности учителя физической культуры к реализации основных задач по формированию физической культуры личности школьника.

Концепция физической культуры и физкультурного воспитания, разработанная российскими учеными В.И. Столяровым, Н.М. Быховской и Л.И. Лубышевой (1998), которая связывает физическую культуру человека с его телесностью, исходит из того, что эта телесность под стихийным и сознательным воздействием социальной среды, в соответствии с определенными культурными идеалами, образцами, нормами, традициями на основе использования специально выработанных для этой цели средств, становится социальной по своему содержанию, характеру и значению, приобретает статус личностных качеств индивида [238].

Данная концепция связывает физическую культуру человека с его телесностью и при этом исходит из того, что телесность под стихийным и сознательным воздействием социальной среды становления по своему содержанию. Авторы данной концепции считают, что рассматриваемая система формирования физической культуры личности, в первую очередь

должна быть перестроена на основе *принципов гуманистической педагогики и психологии*.

Важнейшими из этих принципов являются:

- усиление внимания к личности каждого человека как к высшей социальной ценности;
- превращение ученика из объекта социально-педагогического воздействия педагога в субъекта активной творческой деятельности на основе развития внутренних мотивов к самосовершенствованию и самоопределению;
- демократизация в отношениях преподавателя и учеников;
- формирование у человека мотивации разностороннего и гармоничного развития и т.п. [144, 147, 240, 241].

Понятие "физическая» (телесная, соматическая) культура как раз и выделяет такую сферу культуры, основным содержанием которой является процесс социализации, социокультурной модификации тела (телесности, телесного бытия) человека. Данная сфера культуры связана, следовательно, с телесным бытием людей, их физическим состоянием. Но это телесное бытие, физическое состояние, входит в физическую культуру как специфический элемент культуры в той мере и в том отношении, в каких оно вплетено в *социальную жизнедеятельность является культурной ценностью* [241].

С учетом многообразия социально и культурно сформированных параметров телесного бытия человека, концепция физической культуры Столяров В.И. выделяет *культуру движений* (двигательную культуру), культуру *телосложения* и культуру *физического здоровья*. Кроме этих, указанных выше трех компонентов, в физическую культуру включается целый ряд других компонентов, которые связаны со знаниями, мотивами и потребностями, на основе которых физические способности реализуются в деятельности, формируя отношение человека (социальной группы или общества в целом) к физической культуре и способностям, находясь в связи с соответствующими социальными институтами [239].

Л.П. Матвеев под физической культурой личности понимает воплощенные в самом человеке результаты использования материальных и духовных ценностей, относящихся к физической культуре [164].

Выделение таких существенных компонентов, характеризующих физическую культуру личности, как знания, умения, навыки, показатели физического развития и физической подготовленности в данном определении, предполагает органическую взаимосвязь физического и интеллектуального как основу всестороннего развития личности.

Физическое развитие как процесс изменения морфофункциональных свойств организма в онтогенезе проходит по естественным закономерностям развития и может быть всесторонним и гармоничным, либо ограниченным и дисгармоничным, и возможность его оптимизации, обеспечения направленности на физическое совершенствование индивида является одной из основных задач формирования физической культуры личности.

Л.П. Матвеев выделил следующие структурные компоненты физической культуры личности: базисный, поведенческий и социально-ценностный. Базисный компонент физической культуры личности предполагает развитие основных физических качеств, формирование школы движений, воспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями, оптимизацию двигательного режима. Поведенческий компонент способствует формированию умений самостоятельно заниматься физической культурой, внедрению ее во все сферы повседневной деятельности человека, овладению организационно-методическими умениями. Социально-ценностный компонент раскрывает стремление личности к гармоничному физическому развитию, физической подготовленности, которая соответствует требованиям всех сфер жизнедеятельности и характеризуется определенной системой ценностных ориентаций в отношении к физической культуре (проявление интересов, мотивов, потребностей, убеждений, идеалов личности) [164].

Структуру современной физической культуры составляют следующие организационные формы (компоненты): физическое воспитание, спорт, физическая рекреация, двигательная реабилитация. При этом каждая организационная форма выполняет свои функции: физическое воспитание – направлено на освоение знаний, двигательных умений и навыков, обогащение двигательного опыта и воспитание морально-волевых качеств личности; спорт – связан с физическим совершенствованием и раскрытием способностей человека; физическая рекреация – направлена на сохранение физических сил человека; двигательная реабилитация – связана с восстановлением физических и духовных кондиций человека.

При этом, термин "физкультурное воспитание", предложенный Л.И. Лубышевой обозначает - целенаправленный процесс приобщения людей ко всем ценностям физической культуры, а физическое воспитание рассматривается как элемент физкультурного воспитания, связанный с формированием и совершенствованием лишь физических качеств и двигательных способностей [147].

Основываясь на концепции формирования физической культуры человека теоретические основы и современное состояние формирования ценностно-мотивационного отношения школьников к здоровью и физической культуре. в современной теории физической культуры и спорта, физкультурное воспитание рассматривается как педагогическая система, направленная на приобщение подрастающего поколения ко всей совокупности ценностей физической культуры [34, 147].

Процесс физического воспитания становится важнейшим способом формирования личности и целенаправленным педагогическим процессом, целью которого является приобщение к духовным и материальным ценностям физической культуры. В рамках такого подхода в содержании физкультурного воспитания выделяют три основных компонента: социально-психологическое, интеллектуальное и физическое воспитание.

Сущность социально-психологического воспитания сводится к процессу формирования жизненной философии, убежденности, потребностно-деятельностного отношения к освоению ценностей физической культуры. Положительный эффект социально-психологического воспитания будет достигнут, если личностные ценности физической культуры будут прочувствованы человеком, поняты и осознаны как жизненно важные и необходимые, а ценностные ориентации будут подкрепляться активной физкультурно-спортивной деятельностью.

Содержание *интеллектуального воспитания* предполагает возможность формирования у человека комплекса теоретических знаний, охватывающих широкий спектр философских, медицинских и других аспектов, тесно связанных с физкультурным знанием.

Таким образом, в личную физическую культуру человека входит интеллектуальная сторона личности (разносторонние знания в сфере физической культуры), деятельностная сторона личности, заключающаяся в систематическом добровольном выполнении физических упражнений, гигиенических и закаливающих процедур, активном участии в спортивно-массовых мероприятиях и социально-психологический аспект воспитания, связанный с осознанным освоением ценностей ФК, формированием интересов и ценностно-мотивационной ориентации.

Воспитание физической культуры личности В.К. Бальсевич и Л.И. Лубышева понимают как «активное воздействие не только на физические способности человека, но прежде всего на его чувства и сознание, психику и интеллект, что обеспечивает формирование устойчивых социально-психологических проявлений: положительной мотивации, ценностных ориентаций, интересов и потребностей в сфере физической активности и здоровом стиле жизни. И здесь речь идет не просто о физическом совершенстве как результате занятий физическими упражнениями, но и о

творческом отношении к своей личности, где духовная сторона играет определяющую роль [191].

Таким образом, анализ сущности физической культуры личности позволил нам выделить следующие ее основополагающие структурные компоненты: потребностно-мотивационный, ценностно-ориентационный, телесно-кондиционный и деятельностный компонент.

Такой инновационный подход к формированию физической культуры личности требует кардинальных изменений в организационных структурах учебных заведений, более высокой профессиональной подготовки педагогов ФК, социальных педагогов, обновления методической документации (учебных планов, программ, пособий), а также разработки конкретной технологии и методики формирования физической культуры различных групп населения.

Приучение детей к физкультурно-спортивной активности с дошкольного и школьного возраста, активизация физического воспитания ребенка в семье связано с формированием устойчивых основных мотивов, побуждающих человека к повышению уровня здоровья и физической подготовленности.

Проблема формирования здоровья детей школьного возраста, воспитание у них стремления к активным занятиям ФК и спортом и устойчивой потребности в здоровом образе жизни – является важной социально-педагогической проблемой. Общеизвестно, что здоровье детей и подростков формируется под влиянием целого ряда факторов. Освоение знаний о здоровье, путях его укрепления и сохранения на разных возрастных этапах жизни способствует формированию здорового и трудоспособного активного молодого поколения.

Сегодня в педагогической науке даны многочисленные трактовки понятия «здоровье» - как педагогической категории и социокультурной ценности. По определению Всемирной Организации здравоохранения (ВОЗ) -

здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней или физических дефектов. Здоровое развитие ребенка является фактором первостепенной важности; способность жить гармонично в меняющихся условиях среды является основным условием такого развития [245].

По Г.И. Царегородцеву, «здоровье - гармоничное единство физических, психических, биологических и трудовых функций, обуславливающих возможность полноценного, неограниченного участия человека в различных видах общественной и производственной трудовой жизни». По его мнению, «здоровье человека более чем на 50% зависит от образа жизни, на 15-20% от окружающей среды, а также на 15-20% от наследственности и качества профилактических мер системы здравоохранения [256].

Качественной характеристикой феномена «здоровье» (по определению Л.С. Выготского, С.Л. Рубинштейна и др.) выступает жизнеспособность, которая проявляется в двух уровнях: психофизиологический и социально-личностный, а главным моментом, определяющим развитие, является деятельность [48, 54].

Правильное понимание значимости здоровья человека даёт представление о социально-биологической сущности человека. Ещё античные мыслители и врачи (Аристотель, Гиппократ и др.) в результате наблюдений за жизнью людей, их образом и условиями жизни отмечали, что социальные факторы наряду с природными влияют на здоровье и сущность человека.

Исходя из представлений о человеке как о социально-биологическом существе и на этом уровне - социальное оттесняет биологическое, поэтому состояние здоровья необходимо рассматривать с учётом социального благополучия и биологического компонента. При этом нормальное физическое развитие, развитие функциональных систем, социальная дееспособность - важнейшие атрибуты здоровья.

По мнению А.В. Меренкова, каждое изменение в условиях жизни, в содержании той социокультурной деятельности, которой занимается индивид, всегда ведет к перестройке его физических и психических характеристик [173].

В.К. Бальсевич считает, что главным источником укрепления и развития ресурсов здоровья человека, сохранения тончайших механизмов регуляции его жизнедеятельности является систематическая физическая активность в течение всей его жизни. Главным компонентом содержания двигательной активности, независимо от ее целей, является системное использование физических упражнений, в основе которых лежат целенаправленные двигательные действия [33].

Идея целостного подхода к определению феномена «здоровье» как социокультурной ценности, как залога стабильного развития общества и государства представлена в работах А.Д. Айзакова, Р.И. Айзмана, Г.Л. Апанасенко, А.А. Баранова, М.М. Безруких, В.Д. Сонькина, Ж. Бусурманкуловой, А.И. Бурханова, Н.В. Князева, В.И. Ляха, Н.К. Смирнова и др. [6, 7, 20, 37, 40, 47, 48, 133, 152, 234].

По их утверждению, здоровье человека нужно рассматривать во времени и в аспекте тех социальных функций, которые ему необходимо осуществлять в тот или иной период жизни, рассматривая его изменчивость под влиянием природной и социальной среды обитания. Ведущее значение в формировании здоровья принадлежит социальным факторам. Это подтверждается различиями в уровне общественного здоровья в зависимости от степени социально-экономического развития страны. Как свидетельствует практика, чем выше уровень экономического развития страны, тем выше показатели общественного здоровья и здоровья отдельных граждан, и наоборот.

Таким образом, на основании вышеизложенного, можно говорить о социальной обусловленности здоровья населения. Применительно к детям и подросткам обусловленность здоровья социальными условиями становится

еще большей. Ведущими формирующими факторами оказываются режим дня, условия образования и воспитания, экологическая обстановка, внутренняя помощь, мобилизация резервов человеческого организма и т.д.

В Программе Правительства Кыргызской Республики "Спортивный Кыргызстан" на 2018-2022 годы, утвержденной Постановлением Правительства Кыргызской Республики от 22 сентября 2017 года № 600 приведены официальные данные и анализ текущей ситуации о причинах неудовлетворительного состоянии здоровья населения Кыргызстана. Наиболее распространенными факторами риска для здоровья являются: употребление табака - 26 %; употребление алкоголя - 31 %; нездоровое питание - 23 % населения страдают ожирением; массовость занятий ФК и спортом населения всего 13%; отсутствие у значительной части населения интереса к физической культуре и стремления к ЗОЖ [201].

На основе обобщения официальных данных Национального статистического комитета КР, отчетов ВОЗ за 2011-2016 гг. выявлена отрицательная динамика состояния здоровья школьников, которая показывает, что из общего числа первоклассников - 20 % уже имеют отклонения в состоянии здоровья, а среди выпускников общеобразовательных школ этот показатель достигает 80 %; более половины юношей допризывного возраста не выполняют норм и требований программно-нормативных основ физического воспитания допризывной подготовки молодежи; наблюдается омоложение, считавшихся прежде "возрастными", заболеваний; 80 % женщин репродуктивного возраста имеют определенные отклонения в состоянии здоровья [193].

В Программе Правительства Кыргызской Республики "Спортивный Кыргызстан" на 2018-2022 годы были указаны основные причины снижения уровня здоровья детей школьного возраста: недостаточное финансирование, отсутствие соответствующей инфраструктуры, низкая заработная плата работников физической культуры и спорта, недостаточная обеспеченность

спортивных и общеобразовательных школ квалифицированным тренерско-преподавательским составом, обозначены проблемы слабой профилактической медицины, особенно в регионах республики, недостаточная информационно-пропагандистская и просветительско-образовательная работа по распространению принципов здорового образа жизни среди населения. Приоритетными направлениями в рамках осуществляемых социальных мер по воспитанию здорового и трудоспособного населения в Кыргызстане должны стать, в первую очередь, улучшение здоровья детей и подростков, создание благоприятных условий для занятий физической культурой и спортом, повышение уровня информированности всего населения о преимуществах здорового образа жизни, формирование потребности в использовании средств физической культуры для укрепления здоровья каждого гражданина страны, начиная с самого раннего возраста, а также введение комплекса мероприятий по укреплению здоровья и повышению уровня человеческого потенциала республики [201].

В этом же документе были обозначены основные задачи по преодолению сложившейся ситуации и, в первую очередь, в рамках мер по устойчивому развитию, Правительству КР было поручено разработать и внедрить государственные нормативные основы физической подготовленности (ФП) для различных категорий населения республики.

В работах Атамбаевой Р.М., (2017), Бузурманкуловой Ж.А. (2015), Баймуратова К.К. (2017), Кочкоровой Ф.М. (2018), Токтогулова С.Т. (2001, 2010), Ураимовой А.А. (2020), посвященных проблеме физического развития и здоровья детей школьного возраста также отмечается, что значительная часть выпускников школ республики имеют слабый уровень физического развития, они не имеют в своем распоряжении в полном объеме необходимых знаний о сбережении здоровья, не сформированы навыки ведения здорового

образа жизни, они не способны оценить влияние средовых факторов на здоровье человека.

На основе данных ежегодных отчетов Национального статистического комитета КР, Республиканского медико-информационного центра (РМИЦ) при МЗ КР и отчета МЗ КР было выявлено, что за период с 2011 по 2020 гг. первичная заболеваемость и распространенность болезней среди детского и подросткового населения оставались стабильно высокими. При этом самая высокая заболеваемость наблюдается в трех возрастных группах: в возрасте 2-3 лет (когда ребенок начинает посещать детский сад), 6-7 лет (в начале обучения в школе) и в 12-14-лет (в период полового созревания) [88].

По отчетам Республиканского центра наркологии в Кыргызстане распространенность в стране бытового пьянства составляет 20%. Общая заболеваемость лиц, злоупотребляющих алкоголем, в 2 раза выше, чем лиц, не употребляющих спиртные напитки. Злоупотребление алкоголем является причиной более 70% несчастных случаев, вызывает опасение снижение возраста детей и молодежи, употребляющих алкоголь, при этом растет число школьников, увлекающихся токсикоманией.

Как показывают результаты проведенного анализа динамики состояния здоровья детей до 14 лет, за последние 10 лет в республике остается стабильно высоким уровень заболеваемости по следующим классам заболеваний: болезни органов дыхания (15499,4 на 100 тыс. чел), болезни органов пищеварения (4262,7), инфекционные и паразитарные болезни (2171), болезни крови, кроветворных органов (1560), болезни кожи и подкожной клетчатки (1346,2), глазные болезни (1114,1), болезни нервной системы (1069), болезни кожи и подкожной клетчатки (1346,2), болезни уха и сосцевидного отростка (953). По остальным классам заболеваний наблюдается незначительное уменьшение уровня заболеваемости (табл. 1.1).

Таблица 1.1 - Сравнительный анализ заболеваемости детей до 14 лет в Кыргызской Республике за 2011-2020 годы (на 100 тыс. чел.)

Класс болезней	2011 год	2019 год	2021 год
	Всего: 42574,6	Всего: 39388,4	Всего: 30931,0
Болезни крови, кроветворных органов, нарушение иммунных механизмов	3799,5	2601,4	1560
Некоторые инфекционные и паразитарные болезни	4357,3	1017,9	2172,5
Болезни эндокринной системы, расстройства пищеварения	2791,5	467,0	267,6
Психические расстройства и расстройства поведения	230,0	360,1	275,6
Болезни нервной системы	1362,4	1425,8	1069,8
Болезни органов кровообращения	71,9	65,9	43,0
Болезни глаза и его придатков	2187,3	1934,0	1114,1
Болезни уха и сосцевидного отростка	2187,3	1735,5	953
Болезни органов дыхания	16191,8	16882,8	15499,4
Болезни органов пищеварения	3504,6	4491,1	4262,7
Болезни кожи и подкожной клетчатки	2266,0	2329,1	1346,2
Болезни костно-мышечной системы	762,0	416,7	262,1
Болезни мочеполовой системы	627,1	791,8	515,1
Травмы и отравления	1370,5	1198,8	646,0

По данным пресс-службы Министерства здравоохранения Кыргызской Республики и по итогам социологического опроса населения (2017 г.) в стране выросло число детей и подростков, употребляющих алкогольные и энергетические напитки, около 60 процентов опрошенных детей и подростков пробовали такие напитки. При этом остается острой и проблема курения. За последние годы количество курящих мужчин в стране в возрасте до 40 лет возросло с 45% до 60%, увеличивается удельный вес курящих подростков,

сегодня каждый десятый школьник зависим от табака и имеет те или иные признаки болезней, связанных с курением.

Сегодня здоровьесберегающая деятельность образовательных учреждений, ориентируется на традиционную методологию здравоохранительной работы и представляет собой набор лечебно-профилактических, санитарно-просветительских действий, помогающих ребенку защитить организм от нарастающих болезнетворных факторов (биологических, химических и социально-психологических).

В 2013 году была разработана Антинаркотическая программа утвержденная Постановлением Правительства КР от 27 января 2014 года № 54 и Министерством образования и науки КР при поддержке международных организаций в 2014 году был реализован проект, в рамках которого в общеобразовательных школах в программу воспитательной работы была введена тематика ЗОЖ, проведены семинары-тренинги для учителей общеобразовательных школ, высших учебных заведений по обучению основам формирования здорового образа жизни ЗОЖ вопросов, связанных с сексуальным поведением и репродуктивным здоровьем подростков, профилактикой ВИЧ. Однако, анализ отчетов МЗ КР за период с 2010 по 2020 гг. показывает рост количества подростков, употребляющих наркотики. Так, если в 1990 г. наркомания чаще встречалась в группе от 16 до 18 лет, в 2000 году было зарегистрировано всего 147 подростков-наркоманов и 173 подростка больных алкоголизмом, то на конец 2020 года в наркологических учреждениях республики состояло на учете 8,5 тысячи лиц, страдающих от наркотической зависимости или 128 человек на 100 тыс. населения, при этом как было отмечено выше, увеличилось число лиц, употребляющих наркотические и токсические вещества среди детей от 12 до 14 лет.

Из отчета Всемирного доклада ООН о наркотиках за 2018 год «Наркотики и возраст», следует, что критическим периодом в плане приобщения к потреблению психоактивных веществ является период с

раннего (12–14 лет) до позднего подросткового возраста (15–17 лет), а наибольшая доля лиц, употребляющих психоактивные вещества, приходится на возраст 18–25 лет. Склонность подростков к употреблению психоактивных веществ определяется факторами личного уровня (включая поведенческое и психическое здоровье, неврологические явления и влияние социальных факторов), влияния микроуровня (родителей и семьи, школы и сверстников) и макроуровня (влияние социально-экономической среды) [52].

Анализ современных школьных факторов риска показывает, что большинство проблем здоровья школьников проявляется во время обучения в школах. Одной из причин снижения уровня жизни и здоровья населения республики является повышение уровня бедности: если в 2017 году уровень бедности составлял всего 25,6%, то в 2021 году этот показатель, рассчитанный по потребительским расходам в целом по стране составил 33,3 процента, причем этот показатель примерно одинаков в городской и сельской местности и по отношению к предыдущему году этот показатель увеличился на 8,0 процентных пункта [196].

Согласно официальной статистике Национального статистического комитета КР, за последние два десятилетия в общеобразовательных школах республики снижается число здоровых детей, всего 20% выпускников считаются практически здоровыми, растет количество школьников с отклонениями в физическом развитии. Самыми распространенными среди них являются дефицит или избыток массы тела, нарушение сроков полового созревания, снижение функциональных резервов организма, основными факторами риска являются нездоровое питание, высокое артериальное давление, курение. Это подтверждается данными ежегодных отчетов Минздрава КР «Здоровье населения КР», данными отчетов ВОЗ и других международных организаций о здоровье, социальном статусе и уровне здоровья населения Кыргызстана за 2011-2021 гг. [88, 188, 193].

Ряд отечественных ученых отмечают в качестве основных причин снижения здоровья детей школьного возраста недостаточность научных и методических разработок по оптимизации учебного режима, формированию и сохранению здоровья учащихся, профилактики девиантного поведения (Р.М.Атамбаева, Ж.А. Бусурманкулова, Ф.А. Кочкорова, Б.Т. Турусбеков, С.Т. Токтогулов и др.).

В создавшейся ситуации, физическая культура и спорт являются наиболее универсальным способом физического и духовного оздоровления нации, но надо признать, что их возможности не используются в полной мере.

Решение проблемы сохранения и развития здоровья определяется, прежде всего, значимостью формирования у населения ценностного отношения к физической культуре и понимания ценности здоровья – как основы будущего генофонда народов Кыргызстана.

В новых социокультурных условиях здоровьесберегающая деятельность образовательного учреждения, основанная на медико-биологических представлениях о феномене «здоровье», не может разрешить проблему формирования у подрастающего поколения отношения к здоровью как ценности, так как медико-биологическая модель здоровья далека от социокультурных представлений о феномене «здоровье».

Содержание социокультурного феномена «здоровый образ жизни» определяется жизнедеятельностью человека, направленной на самостановление по законам природного и социального бытия, на естественное самосохранение и позитивного самоутверждения в собственном теле, в ближайшем социальном окружении, в обществе и природе в целом [180].

Ю.В. Науменко предлагает следующее определение социокультурного содержания феномена здоровье - это состояние целостности физического, душевного и социального развития человека, которое необходимо ему для достижения личного и общественного благополучия» [181].

Другими словами – это социальное здоровье человека. Сегодня, улучшение качества жизни населения, укрепление здоровья подрастающего поколения и повышение качества образования и воспитания детей и молодежи - одна из приоритетных задач нашего государства.

Понятие «образование» является одним из основных понятий педагогики, которое широко используется в современной педагогической литературе и за ее пределами. Образование рассматривается как система воспитания, обучения и развития личности, это совокупность приобретаемых знаний, умений, навыков, ценностных установок, функций, опыта деятельности и компетенций. Образование является одним из основных педагогических категорий, оно тесно связано с воспитанием (понимаемым в узком смысле). Эта объективно существующая взаимозависимость проявляется в том, что образование является необходимым и действенным фактором воспитания личности.

Приведем несколько определений «физического воспитания», отражающих целевую направленность и содержание данной дефиниции.

Система физического воспитания – это часть современной системы образования представляет собой определённым образом организованную систему средств и методов, направленных на решение специфических задач: обеспечение разностороннего развития учащихся, укрепление здоровья, гармоничное развитие форм и функций организма, подготовку к профессиональной деятельности.

Физическое воспитание – как педагогический процесс является одним из важнейших элементов образования и общественного воспитания и имеет преимущественную направленность на формирование необходимого фонда двигательных умений и навыков, развитие физических качеств и совершенствование двигательных способностей учащихся.

Физическое воспитание – многовариабельный процесс, составляющий специфическую часть формирования физической культуры, направленную на психофизическое и спортивное совершенствование личности.

Физическое воспитание - это многогранный процесс организации активной физкультурно-оздоровительной деятельности учащихся, направленной на формирование потребности в занятиях физической культурой и спортом, осмысление их психофизиологических основ, развитие физических сил и укрепление здоровья, выработку санитарно-гигиенических навыков и привычек, осознанной потребности в здоровом образе жизни.

Исходя из вышеперечисленных дефиниций, для понимания сущности физического воспитания важно определить, что побуждает человека к двигательной активности, так как этот вид деятельности не связан напрямую с добыванием материальных благ, необходимых для жизни и должен быть ориентирован на формирование ценностного отношения к здоровью. При этом физкультурно-спортивная активность личности рассматривается как важный социальный индикатор отношения человека к собственному здоровью.

В научной и методической литературе даны различные толкования определений *«физическая культура личности»*.

Физическая культура личности – это социально детерминированная область общей культуры человека, представляющая собой качественное, системное, динамичное состояние, характеризующееся определённым уровнем специальной образованности, физического совершенства, мотивационно-ценностных ориентаций и социально-духовных ценностей, приобретённых в результате воспитания и интегрированных в её физкультурно-спортивной деятельности, культуре образа жизни, духовности и психофизическом здоровье.

Исходя из определения понятия *«физическая культура личности»* и её составляющих, становится понятно, что процесс воспитания физической культуры представляется значительно шире, чем процесс физического

воспитания. Последний – это всего лишь специфическая часть формирования физической культуры личности. Процесс физического воспитания, как и его результат (физическое совершенство) представляют собой всего телесную культуру.

Согласно утверждению И.М. Быховской: «Физическая культура – это не область непосредственной «работы с телом», хотя именно телесно-двигательные качества человека являются предметом интереса в этой области. Как и всякая сфера культуры, культура физическая – это, прежде всего, «работа с духом человека, его внутренним, а не внешним миром» [28].

Иначе говоря, через физическую культуру можно прийти к духовному совершенствованию личности, к ее гармоничному развитию.

В новых социально-экономических условиях, приобщаясь к новым моделям поведения, организации производственных отношений, досуга, при удорожании лекарств, медицинских и образовательных услуг, многие категории граждан меняют равнодушие на активный интерес к здоровому образу жизни.

Физическая культура личности является результатом образования на основе личностно-ориентированного и системно-деятельностного подхода, отражающего процесс и результат развития личности в ходе ее обучения и физического воспитания, где происходит овладение системой знаний, формирование познавательных способностей, двигательных умений и навыков учащихся, а также формирование мировоззрения, убеждений, нравственных качеств личности, развитие ее творческих сил и способностей.

Воспитание физической культуры человека - сложный психолого-педагогический процесс формирования физической культуры личности, которая включает следующие составляющие: знания, интеллектуальные способности, мотивационно-ценностные ориентации, физическое совершенствование, социально-духовные ценности и физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Таким образом, разработка технологии формирования мотивационно-ценностного компонента физической культуры личности учащихся и является основанием для дальнейшей разработки научно-педагогических основ формирования положительной мотивации школьников к занятиям ФК.

В предметном стандарте по предмету «Физическая культура» (2022) указана цель учебного предмета «Физическая культура» в 5-9 классах - формирование физической культуры личности учащегося на основе освоения знаний, умений, навыков и компетенций, формируемых в процессе его физического воспитания в школе, что предполагает достижение физического, эмоционального (психологического), социального здоровья учащегося, а также ключевых и предметных компетенций, обеспечивающих культуру выполнения физических упражнений, нацеленных на решение той или иной жизненно значимой задачи [209].

Система ключевых (информационная, социально-коммуникативная и компетентность самопознания и разрешения проблем и др.) и предметных компетентностей по ФК, предложенная в Предметном стандарте (2022), максимально нацелена на то, чтобы ученики к концу завершения обучения в основной школе, могли овладеть информационными, социально-коммуникативными компетенциями и компетенциями самопознания и разрешения проблем, и были в состоянии соответствовать критериям оценки физического, эмоционального (психологического) и социального здоровья, а также качеству выполнения двигательных умений, указанным в п. 3.2. «Основные стратегии и нормы оценивания достижений обучающихся» [209, с. 24].

Важнейшим принципом государственной политики в области образования является гуманистический характер образования, приоритет общечеловеческих ценностей, жизни и здоровья человека, свободного развития личности. В этом плане, издание Президентом Указа Президента Кыргызской Республики от 29 января 2021 года УП № 1 «О духовно-

нравственном развитии и физическом воспитании личности» должно стать одним из ключевых моментов в реформировании системы образования, физической культуры, спорта [247].

В «Дорожной карте» реализации Концепции цифровой трансформации «Цифровой Кыргызстан 2019-2023», указывается на необходимость создания и внедрения информационных систем управления образованием (ИСУО), включающую Национальную базу данных по преподавательскому составу системы дошкольного, школьного и высшего образования и актуализированную Национальную базу данных государственных и муниципальных дошкольных и общеобразовательных организаций, вузов и научно-исследовательских организаций, что, в первую очередь, должно способствовать повышению качества образования [131].

Конституция Кыргызской Республики закрепляет права всех граждан КР на охрану здоровья и образование. В статье 20 Конституции КР особое место отводится образованию и воспитанию подрастающего поколения: «Дети - важная ценность Кыргызской Республики. Государство создает условия, способствующие разностороннему духовному, нравственному, интеллектуальному и физическому развитию детей, их гражданско-патриотическому воспитанию» [84].

В 2020 году Правительством Кыргызской Республики, в целях продолжения реализации реформ, заложенных в «Стратегии развития образования в Кыргызской Республике на 2012-2020 годы», была разработана и утверждена «Программа развития образования в Кыргызской Республике на 2021-2040 годы», в которой обозначена необходимость реформы системы школьного образования.

Качественное выполнение стратегических задач потребует наряду с решением проблемы доступа школ к базовым ресурсам, материально-технической обеспеченности большинства школ, так как «...состояние инфраструктуры более 800 школ представляет угрозу жизни и здоровью

учащихся (отсутствие доступа к питьевой воде, отсутствие горячего водоснабжения и туалетов внутри здания, низкое качество и неполный охват горячим питанием учащихся 1-4 классов, слабая, нехватка компьютеров и др.)» [238].

В то же время, в Программе по реализации данной стратегии п. 2.7. «Обеспечение здоровья учащихся» было запланировано всего 2 мероприятия:

1. Введение штатной единицы медицинской сестры в школах.
2. Обеспечение школ необходимым оборудованием и изделиями для оснащения медицинских кабинетов.

Вопросы формирования здоровья населения всегда были актуальны, при этом важное значение имеет исследование инновационных подходов к образовательному процессу, его организации, требующих обновления содержания образования с учетом современных вызовов, обеспечения направленности образовательной системы на формирование активной трудоспособной личности с хорошим потенциалом здоровья. Современная школа наряду с образовательной и воспитательной функцией, направленной на полноценное и качественное образование, должна обеспечивать функцию формирования и сохранения здоровья учащихся в период обучения.

В «Национальной стратегии устойчивого развития Кыргызской Республики на 2013-2017 годы», утвержденной Указом Президента Кыргызской Республики от 21 января 2013 года № 11, отмечалось, что показатели состояния здоровья различных групп населения, включая детей и подростков, ухудшаются, массовость физической культуры и спорта достигает всего 6-7%, что ниже порогового уровня безопасности генофонда народа (15%); более половины молодежи призывного и допризывного возраста не выполняет норм и требований по физической подготовке [186].

В данном документе были обозначены основные стратегические цели развития физической культуры и спорта:

- необходимость принятия комплекса мер, направленных на решение в первую очередь вопросов укрепления здоровья, изменения отношения населения к своему здоровью;

- создание условий, ориентирующих граждан на здоровый образ жизни, в том числе на занятия физической культурой и спортом;

- возрождение системы сдачи нормативов физической подготовленности учащихся общеобразовательных школ.

Национальная программа развития Кыргызской Республики до 2026 года, утвержденная Указом Президента Кыргызской Республики 12 октября 2021 года № 435 определила сферу образования самым действенным инструментом для сокращения бедности и экономического роста. Однако, несмотря на то, что в секторы образования и здравоохранения выделяется существенная часть средств государственного бюджета, уровень качества услуг, получаемых населением крайне низкий. В сфере школьного образования Кыргызская Республика до настоящего времени демонстрировала наихудшие результаты международного тестирования PISA, В отчетах данной программы (раздел 2.4. «Социальная справедливость») отмечено, что основными факторами слабой образовательной системы являются низкая мотивация педагогов, а также недостаточный уровень технического и методического обеспечения школ [188].

Безусловно, в последние годы наблюдается приращение и строительство спортивных сооружений в столице и в регионах республики, в том числе и физкультурно-спортивной инфраструктуры местного территориального управления, в айыл-өкмөтү были введены штатные единицы инструкторов ФК, с каждым годом растет количество спортивных площадок и оборудованных площадок для ОФП в жилмассивах и застройках, все большее количество детей привлекается к занятиям уличными видами спорта: дворовой футбол, настольный теннис, стритбол, стритворкаут и т.д.

С каждым годом растет число новых спортивных сооружений в столице республики, в различных регионах республики были построены физкультурно-оздоровительные комплексы по программе “Газпром - детям”.

Приоритет жизни и здоровья человека является основополагающим принципом государственной политики Кыргызской Республики. Статья 31 «Охрана здоровья детей и учащейся молодежи» Закона КР "Об образовании" (2003 г.) гласит: «Образовательные организации и органы местного самоуправления создают условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья детей и учащейся молодежи» [84].

Закон Кыргызской Республики «О физической культуре и спорте» (ст.13) закрепляет права граждан на всестороннее развитие, утверждение здорового образа жизни, физическое и нравственное совершенствование, право на занятия любыми видами физической культуры и спорта. В нем указано: “Основными задачами учреждений образования являются: сохранение и укрепление здоровья детей дошкольных учреждений, учащихся общеобразовательных школ, учащихся и студентов профессиональных начальных, средних и высших учебных заведений, формирование у них потребности в физическом совершенствовании и здоровом образе жизни» [85].

23 апреля 2016 года в статьи 3 и 4 были внесены изменения и дополнения, в новой редакции они изложены следующим образом: Ст. 3. дополнена: “Нормативные основы физического воспитания - набор критериев оценки (нормативов) физической подготовленности, в возрастном аспекте последовательно охватывающих население Кыргызской Республики”; Статья 4 дополнена: “Нормативные основы физического воспитания разрабатываются и утверждаются Правительством Кыргызской Республики. Нормативные основы физического воспитания используются в тесном сочетании с Единой спортивной классификацией, устанавливающей принципы, правила и порядок присвоения спортивных разрядов и званий” [85].

На основании основных направлений “Концепции развития ФК и спорта в КР на 2006-2010 гг”, “Национальной стратегии устойчивого развития КР на 2013-2017 гг.” был разработан комплекс мер, направленных на решение вопросов укрепления здоровья населения, повышения мотивации населения к занятиям ФК и спортом, особенно учащейся молодежи.

В «Концепции воспитания школьников и учащейся молодежи Кыргызской Республики до 2020 года», утвержденной приказом МОН КР от 22 июля 2014 года № 545/1, также указано, что «главным критерием продуктивности системы образования будет являться выпускник, способный адекватно реагировать на вызовы, которые стоят перед ним, и обладающий компетентностями, соответствующими экономическим, социокультурным и политическим потребностям страны» [129].

Все это свидетельствует о том, что за годы независимости в республике предприняты определенные шаги по пропаганде здорового образа жизни и использования ценностей физической культуры и спорта для воспитания детей и молодежи. Решение проблем экономического роста любого государства должно осуществляться параллельно с решением проблемы формирования и укрепления здоровья граждан, начиная с детского возраста, эти две проблемы тесно взаимосвязаны и взаимозависимы, так как в основе создания и укрепления человеческого потенциала страны лежит здоровье каждого гражданина. Приобщение детей и молодежи к здоровому образу жизни, формирование у подрастающего поколения ценностного отношения к собственному здоровью с раннего возраста является глобальной проблемой социальной политики государства для улучшения качества жизни населения.

Таким образом, на основе проведенного анализа нормативно-правовых основ современной физической культуры и спорта в Кыргызской Республике, можно утверждать, что в настоящее время в республике имеется достаточная законодательная база, которая определяет основные принципы государственной политики в области физической культуры, спорта и

физкультурного образования, устанавливающая правовые, организационные, финансово-экономические и социальные основы деятельности общеобразовательных учреждений.

Однако, несмотря на то, во всех последних стратегических документах и Программах развития и совершенствования системы образования Кыргызской Республики в качестве одного из основных направлений государственной политики и воспитательной функции образовательных организаций ставится задача формирования у граждан ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни, идея воспитания здорового, разносторонне развитого человека, с высоким потенциалом здоровья и трудоспособности - еще не приобрела достаточной нравственной ценности среди населения страны [123, 125, 156].

По информации Нацстаткомитета КР в нашей республике на 2023-2024 учебный год функционируют более 2 тысяч 330 школ, в которых обучается более 1,5 млн. детей школьного возраста, при этом вместимость школ составляет немногим больше 600 тысяч мест, около 65% школ имеют оборудованные спортивные залы и площадки. В остальных школах, расположенных в основном в сельской местности, из-за отсутствия необходимых условий, учащиеся имеют ограниченный доступ к занятиям ФК и спортом, особенно в зимнее время года.

Как показывают наблюдения и анализ за последние два десятилетия (с 2000 г. по 2020 гг.) неуклонно снижается качество и эффективность школьных уроков физической культуры во многих школах в силу определенных объективных причин: имеющаяся материально-техническая база многих школ не отвечает современным требованиям, имеет место дефицит квалифицированных учителей физкультуры, тренеров-преподавателей по видам спорта, качественного спортивного инвентаря и оборудования, неразвитость инфраструктуры спортивных объектов общеобразовательных школ для занятий ФК и спортом, несоответствие международным стандартам

имеющихся спортивных сооружений, слабая мотивированность учащихся к занятиям ФК и др.

Многочисленные исследования организации учебного процесса показали, что ситуации, когда возможности функциональных систем организма не соответствуют требованиям обучения, не только приводят к низкой успеваемости, но и способствуют появлению функциональных расстройств и болезней школьников из-за длительных стрессовых состояний, связанных с проблемами обучения и воспитания. Нарастающий из года в год объем информации, который должен усвоить школьник в процессе обучения, увеличивает суммарную учебную нагрузку и степень напряжения функциональных систем организма при ее выполнении [37, 47, 48, 223, 243].

Снижение двигательной активности, гиподинамия не только приводит к нарушению нормального роста и развития, регуляторных механизмов и обменных процессов в организме детей и подростков, но и часто является причиной стрессового и невротического состояния, повышенной возбудимости и раздражительности, рассеянности, зачастую неадекватной реакции, что приводит к снижению интереса к учебе.

В Национальной стратегии устойчивого развития Кыргызской Республики на период 2013-2017 годы отмечено, качество образования - один из самых надежных индикаторов будущего развития любой нации, что является залогом успешного экономического и социального развития страны. В комплексе мер, направленных на укрепления здоровья населения Кыргызстана указано «на необходимость создания безопасной, толерантной и поликультурной образовательной среды в каждой школе, обеспечения инклюзивности образовательной системы, учитывая образование детей с особыми нуждами и детей из уязвимых семей» [186].

В качестве основных приоритетных направлений в данном документе были указаны: развитие спортивной инфраструктуры, особенно в регионах республики, создание условий, ориентирующих граждан на здоровый образ

жизни, на занятия ФК и спортом, а также необходимость разработки и внедрения нормативов физической подготовленности населения Кыргызской Республики, в первую очередь, для учащихся общеобразовательных школ.

Приказом Госагентства по делам молодежи, физической культуре и спорту при Правительстве КР № 132 от 26 мая 2016 года была создана рабочая группа по разработке Нормативных основ физического воспитания различных возрастных групп населения Кыргызской Республики, в состав которой были включены специалисты по физической культуре и спорту.

Исторической основой для разработки Нормативов физической подготовленности учащихся КР послужил “Всесоюзный физкультурно-спортивный комплекс “Готов к труду и обороне”, который имел прикладную и оздоровительную направленность и большую популярность среди населения Советского Союза. Всесоюзный физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне СССР», разработанный в 1931 году долгие годы, вплоть до 1991 года, являлся программной и нормативной основой системы физического воспитания населения Советского Союза.

При разработке Нормативов были учтены требования Госстандарта общего среднего образования и содержание ГОС по предмету “Физическая культура”, а также физиологические и возрастные особенности физического развития детей, проживающих в различных климато-географических регионах нашей республики. Были изучены результаты научных работ отечественных ученых по определению физического развития и состояния здоровья детей, подростков и молодежи школьного возраста, сделан анализ содержания “Программы физического воспитания для учащихся общеобразовательных школ (гимназий, лицеев)” (А.М. Мамытов, К.У. Мамбеталиев, А.А. Абдрахманов, 2004), “Программы по физической культуре для учащихся 1-4 классов”, “Программы по физической культуре для учащихся 5-9 классов общеобразовательных учебных заведений Кыргызской Республики” (2011, А. М. Мамытов, Т.Т. Иманалиев, Е. П. Судоргин), в которых был представлен

программный материал для уроков физической культуры (базовая и вариативная часть), учебные нормативы по физической подготовленности учащихся, проживающих в условиях предгорья, среднегорья и высокогорья, а также требования Государственного образовательного стандарта и предметного стандарта “Физическая культура” [205, 207, 208, 209].

Членами рабочей группы было подготовлено теоретическое обоснование для разработки “Нормативов физической подготовленности учащихся общеобразовательных учебных заведений” с учетом физиологических и возрастных особенностей физического развития школьников, проживающих в различных климато-географических регионах нашей республики.

В результате проведенной работы были разработаны общие положения, цель и задачи, структура и содержание “Нормативов учащихся общеобразовательных учебных заведений Кыргызской Республики”, а также “Виды испытаний и нормативы физической подготовленности по возрастным группам”, которые включали 4 вида обязательных испытаний, отражающих уровень развития основных физических качеств (силу, быстроту, выносливость, ловкость и гибкость) и 3 вида дополнительных испытаний, отражающих уровень развития специальных физических качеств и прикладной подготовки школьников (Приложение 1).

Одним из важных шагов в реализации данного стратегического документа является Приказ Государственного агентства по делам молодежи, ФК и спорта при Правительстве КР от 1 июня 2017 года «Об утверждении Положения о типовых нормативных требованиях по ФП учащихся общеобразовательных школ» от 17 июня 2017 № 335-Н. Далее был издан совместный приказ ГАДМФКС и МОН КР № 1264/1 от 3 октября 2017 года “О внедрении типовых Нормативных требований по физической подготовке учащихся в общеобразовательные организации КР” [185, 186]. В 2017-2018 гг. были проведены методические семинары для учителей физической культуры

школ и специалистов отделов образования г. Бишкек и регионов республики «О нормативных требованиях по ФП для учащихся общеобразовательных школ КР» [107].

На основе изучения годовым отчетам Дирекции по развитию школьного и студенческого спорта «Жаштык» при ГАДМФКС за 2018-2020 гг. был сделан анализ результатов сдачи нормативов ФП учащимися общеобразовательных школ г. Бишкек, г. Ош и регионов республики. Было установлено, что нормативы ФП ежегодно всего лишь около 20-25% школьников, сдававших нормативы смогли выполнить нормативы ФП, а большая часть (75-80%) учащихся 4х, 9х и 11х классов не выполнили нормативы и имеют недостаточный уровень физической подготовленности [191].

Результаты наблюдений за организацией процесса ФВ и сдачи нормативов ФП учащимися в общеобразовательных школах республики и многолетний опыт в качестве руководителя педагогической практики студентов физкультурных вузов показал, что среди школьников отмечается снижение интереса к урокам физической культуры, различным внеклассным и внешкольным формам физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы. Изучение состояния здоровья и физической подготовленности студентов вуза также показывает, что за последние годы увеличивается число учащихся и студентов, отнесенных к специальной медицинской группе, что также свидетельствует о низкой эффективности школьной ФК [109].

В качестве основных причин снижения уровня здоровья и физической подготовленности школьников следует отметить, что в современной школе в процессе уроков физической культуры недостаточно внимания уделяется системному освоению знаний об основах здорового образа жизни, формированию потребностей в активных занятиях ФК и спортом для укрепления своего здоровья и повышения работоспособности, так как за 2 часа

в неделю, отведенных на предмет «Физическая культура», большинство учителей едва успевают освоить основы программного материала.

Кроме этого, неготовность будущих педагогов и специалистов по ФК к работе по формированию интереса детей к различным формам физкультурно-оздоровительной работы и мотивации к урокам ФК, следовательно, и к здоровому образу жизни, усугубляет эту ситуацию.

В то же время на других школьных предметах учителя не уделяют достаточного внимания межпредметным связям и использованию ценностного потенциал физической культуры и спорта для сохранения здоровья учащихся и повышения их интереса к учению [28,47,76, 101,111,112,115].

В Предметном стандарте «Физическая культура», разработанном на основе Государственного образовательного стандарта школьного общего образования Кыргызской Республики (Постановление Кабинета Министров Кыргызской Республики № 393 от 22 июля 2022 года) и в целом ряде других законодательных и нормативно-правовых актов в области образования, представлены цели и задачи, ключевые и предметные компетенции, содержание, распределение учебного материала по классам, ожидаемые результаты обучения (компетентности), нормы и критерии оценки здоровья и ФП учащихся, требования к организации физического воспитания, к ресурсному обеспечению и созданию мотивирующей и безопасной среды в школе [209].

Предметный стандарт «Физическая культура» для учащихся 5-9 классов общеобразовательных организаций КР (2022) направлен на реализацию принципов физического воспитания и гармоничного развития личности учащихся средних классов общеобразовательных школ. В нем указано, что при обучении двигательным действиям требуется соблюдение ключевых требований по реализации основных методических принципов обучения: активности, сознательности, прочности, доступности, систематичности и

индивидуализации. Кроме того, в данном документе обозначены ключевые и предметные компетентности, формируемые на уроках физической культуры

Ключевые компетентности включают информационную, социально-коммуникативную компетентность, а также компетентность самопознания и разрешения проблем - это измеряемые результаты занятий физической культурой, определяемые в соответствии с социальным и государственным заказом, обладающие многофункциональностью и надпредметностью, реализуемые на базе учебного предмета «Физическая культура» и базирующиеся на социальном опыте учащихся основной школы. *Предметные компетентности* – совокупность образовательных результатов, представленные в виде компетентностей, обеспечивающих физическое, эмоциональное (психологическое), социальное здоровье учащегося, а также двигательная компетентность, обеспечивающая культуру выполнения физических упражнений, нацеленных на решение той или иной жизненно значимой задачи [209].

Анализ данного документа, показывает особенность современных ГОС общего образования – главной задачей которых является развитие личности ученика. Современное образование отказывается от традиционного представления результатов обучения в виде знаний, умений, навыков и направлено на формирование ключевых и предметных компетентностей учащихся. Распределение и содержание учебного материала по классам и разделам предмета представлено в базовой (48 ч) и вариативной (20 ч) части программы [206].

В Предметном стандарте для оценки образовательных достижений учащихся предлагается использовать три формы оценивания – диагностическое (путем сопоставления начального уровня компетентностей и достигнутого результата), формативное и суммативное (складывается из текущего, промежуточного и итогового оценивания результатов тестирования ФП) [209].

В качестве критериев физического здоровья в предметном стандарте предлагаются: индекс массы тела (ИМТ), характеристика осанки, а также показатели силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости. Здесь же обозначено, что «обобщенными критериями физического здоровья учащегося является отсутствие болезней и физических дефектов в телосложении. Признаками отсутствия дефектов в телосложении являются положение спины (она прямая), правильная походка, уверенные движения, чистая кожа и улыбка на лице» [209, с.25]. В этом же документе представлены критерии эмоционального (психологического) и социального здоровья учащегося средних классов, основным методом оценки которых является наблюдение. На основе полученных сведений учитель физической культуры должен составить краткую личностную характеристику и информировать об ее особенностях родителей, вносить коррективы в процесс физического воспитания, оказывать посильное содействие формированию психологического и социального здоровья учащихся.

В Предметном стандарте также сказано, что «...создание мотивирующей среды требует, чтобы на уроках физической культуры доминировала среда творческого типа, активизирующая имеющиеся у занимающихся мотивы занятий физической культурой, предоставляя им возможности для достижения учебной цели. Ключевым условием создания мотивирующей среды является создание у обучающихся чувства безопасности как физической, так и психологической, во время пребывания на уроках физической культуры» [209].

Основой саморазвития, самовоспитания и самосовершенствования личности является положительная мотивация, которая является главным фактором развития когнитивных способностей человека: внимания, памяти, мышления и др., и только тогда осознанная двигательная активность становится смыслом жизни. В связи с этим, требуется переход в образовании к новой личностно-ориентированной и системно-деятельностной

образовательной парадигме, связанной с принципиальными изменениями в деятельности ученика и учителя, реализующего ГОС и требования предметного стандарта, что в свою очередь, потребует изменения технологии обучения и оценки ее результатов.

В результате наблюдений за уроками физической культуры установлено, что в общеобразовательных школах республики в качестве критериев оценки школьные педагоги ФК применяют 5-балльную шкалу, а уровень ФП учащихся определяют по результату выполнения стандартных учебных нормативов «Программы по физическому воспитанию для учащихся 5-9 классов общеобразовательных школ КР (2015 г.)». В то же время, если свою оценку по предмету «Физическая культура» по итогам четверти или учебного года знают все учащиеся, то, к сожалению, учебные нормативы, которые они должны выполнить к окончанию учебного года, а также свои результаты в контрольных упражнениях многие школьники назвать не в состоянии.

Выставляемые на уроках физической культуры оценки не могут быть конечным результатом школьного образования и воспитания. Цель должна быть операционально задаваема, т.е., прежде всего, измеряема. На уроках ФК такой операционально задаваемой целью являются показатели выполнения нормативных требований по контрольным тестам, определяемым предметным стандартом по физической культуре (2022), однако принятая в школе 5-ти балльная система оценки успеваемости школьников не позволяет дифференцировать оценку и проследить динамику изменения уровня ФП от начального уровня до конечного, хотя в Предметном стандарте «Физическая культура» как отмечалось выше, предлагаются три формы оценивания результатов освоения двигательных умений и навыков: диагностическое, формативное и суммативное [209].

При существующей системе оценок в школе по 5-балльной шкале, педагоги физической культуры фактически используют оценки «5», «4» и «3», такие же уровни оценки предложены в Предметном стандарте по физической

культуре (2022), при таком подходе довольно сложно определить конкретные достижения учащегося, индивидуальные особенности физической подготовленности учащихся, наличие отклонений в состоянии здоровья, что приводит к сегодняшней ситуации в школе, когда оценка по предмету «Физическая культура» крайне формализована.

При оценке результатов обучения на уроках ФК, не учитываются возрастные и психофизиологические особенности развития подростков, не ведется контроль и оценка динамики показателей ФП учащихся за весь период обучения в школе. Родители в дневнике ребенка могут увидеть лишь оценку за четверть или учебный год по физкультуре, которая не несет в себе никакой информации о уровне физической подготовленности, состоянии здоровья и их динамике за годы обучения ребенка в школе. В создавшейся ситуации, осуществлять должным образом контроль за эффективностью процесса физического воспитания учащихся не представляется возможным.

При отсутствии у субъектов процесса физического воспитания информации о конечном результате УВП, отсутствие контроля за процессом и результатами обучения (причем, во всех звеньях процесса физического воспитания: школьник - педагог физической культуры – директор или завуч по учебно-воспитательной работе), не может быть осуществлено целевое планирование, а, следовательно, отсутствие возможности объективно оценивать эффективность образовательного процесса по предмету «Физическая культура» приводит к низкому качеству процесса физического воспитания учащихся.

Для эффективного управления процессом физического воспитания современные ученые предлагают использовать критерии оценки физического развития, двигательной подготовленности и функционального состояния школьников, в основу которых положен «принцип отклонений», заключающийся в преимущественном рассмотрении не всех показателей

(высоких, выше средних, средних), а тех, которые являются отклонениями от нормы [230].

Именно эти низкие показатели, характеризующие проблемные места в работе учителей физической культуры, должны в первую очередь служить основанием для принятия в дальнейшем решений для коррекции содержания учебных и рабочих планов по предмету «Физическая культура», выбора методов и средств обучения и воспитания, используемых в учебно-воспитательном процессе школы.

На сегодняшний день, проблему объективной оценки качества и эффективности процесса физического воспитания школьников КР можно решить путем разработки и применения дифференцированной системы оценки, а также проведения системного мониторинга здоровья, физического развития и подготовленности детей школьного возраста за весь период обучения в школе [93].

Важнейшими критериями при оценке состояния здоровья детей подросткового возраста, является уровень физического развития и физической подготовленности, который отражает влияние различных факторов на растущий организм и зависит от содержания и качества процесса физического воспитания в образовательных учреждениях [6, 10, 23, 27, 74].

Внедрение системно-деятельностного подхода на уроках физической культуры с детьми школьного возраста в условиях реализации ГОС и предметного стандарта открывает значительные возможности расширения образовательных рамок по предмету «Физическая культура». Приоритетной целью школьного образования вместо простой передачи знаний, умений и навыков учителем ученику становится развитие способности ученика самостоятельно ставить учебные цели, проектировать пути их реализации, контролировать и оценивать свои достижения.

Усиление аксиологической направленности и образовательной ценности действующей программы ФК учащихся общеобразовательных учреждений КР

будет способствовать успешной реализации ее цели через решение воспитательных, образовательных и оздоровительных задач. Освоение в процессе физического воспитания системы знаний, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков направлено на воспитание потребности у детей и подростков в регулярных занятиях физическими упражнениями и самосовершенствовании.

В сложившейся ситуации очевидна актуальность разработки и внедрения в образовательный процесс программ для освоения ценностей современной физической культуры, формирования положительной мотивации к физической культуре учащихся, особенно у подростков, как необходимого условия для воспитания у них устойчивой потребности в двигательной активности и здоровом образе жизни.

В соответствии с Конвенцией Организации Объединенных Наций (ООН) «О правах ребенка» период детства определяется рамками от рождения до наступления совершеннолетия. Подростковым периодом детства считается возраст с 10 до 17 лет включительно. Подростковый период – это вторая декада жизни, когда закладывается физический, психологический, репродуктивный базис человека для последующей эффективной жизни [37].

На становление здоровья подростков значительное влияние оказывают условия и образ жизни, которые характеризуются следующим образом:

- значительными учебными нагрузками, интенсификацией учебного процесса;
- неудовлетворительной организацией и ухудшением качества питания в семье и в образовательных учреждениях;
- низкой физической активностью;
- высокой занятостью дополнительным образованием;
- регулярной и достаточно продолжительной по времени компьютерной занятостью;
- несоблюдением регламента и режима дня;

- сформировавшиеся стереотипы поведения, ориентированные на здоровье или нездоровье.

Отсутствие периодических спортивных изданий, специальной литературы, телевизионных программ по пропаганде ЗОЖ, слабая информированность о роли физической культуры в формировании здоровья, правильного телосложения и личностных качеств, о негативном влиянии вредных привычек, увлеченности гаджетами на здоровье человека приводит к низкому уровню двигательной активности (ДА).

Вследствие этого, происходит постепенная девальвация ценности здоровья и физического совершенства в сознании подростка, что отражается в его отношении к занятиям ФК, к собственному здоровью и выражается в отсутствии устойчивой потребности в активных занятиях ФК и снижении уровня здоровья учащихся.

Кроме этого, причинами низкой мотивированности школьников к занятиям физической культурой и спортом является то, что учителя физической культуры заняты в основном решением утилитарно-практических задач по освоению программного материала уроков физической культуры и подготовки школьников к сдаче учебных нормативов по физической подготовке, формализованность оценки по предмету ФК, к тому же перегруженность школьных учебных классов (40-50 детей - в младшей и средней школе, 35-40 учащихся - в средних и старших классах), недостаточная спортивная база, слабая обеспеченность необходимым инвентарем и оборудованием многих школ республики также влияет на отношение школьников к урокам ФК.

Повышение социальной значимости ФК и спорта в сохранении и укреплении физического и психического здоровья людей, в воспитании здорового подрастающего поколения, позволит противостоять распространению таких негативных явлений, как наркомания, пьянство, табакокурение, асоциальное поведение и т.д. Занятия физкультурой и спортом

являются универсальным механизмом оздоровления людей, способом самореализации человека, его самовыражения и развития, а также средством борьбы против асоциальных явлений.

Одним из путей решения данной проблемы видится нам в научно-теоретическом обосновании и разработке организационно-методических и педагогических условий формирования положительной мотивации к занятиям физической культурой для обеспечения необходимого уровня здоровья, физического развития и физической подготовленности школьников.

Таким образом, проблема формирования положительной мотивации детей школьного возраста и особенно подростков к занятиям ФК является одной из ключевых проблем современного физкультурного образования и должна рассматриваться с учетом возрастных особенностей изменения мотивации к занятиям ФК под влиянием внешних (средовых) и внутренних (личностных) факторов, а также определенных организационно-педагогических условий и методов психолого-педагогического воздействия для воспитания устойчивой потребности школьников в активных занятиях ФК.

1.2. Теоретические основы формирования мотивации к занятиям физической культурой

В современной психологии нет единства в понимании существа «мотивации» и «мотива», зачастую их отождествляют и используют наряду с такими категориями как воля, целеустремленность, смелость, решительность и т. п. Между тем роль мотивационных механизмов в занятиях ФК и спортом проявляется особенно ярко.

Существует большое количество мотивационных тенденций, из которых и складывается понятие мотивации, и которые в той или иной степени свойственны каждому человеку. Разные авторы дают определение мотивации,

исходя из своей точки зрения, многие считают, что мотивация - это побуждение людей к деятельности, при этом четкого и общепризнанного определения понятия мотивации не существует.

Мотив характеризуется двумя составными элементами: первый – связан с деятельностью человека, второй – направленностью мотивов (рисунок 1.2.1.).

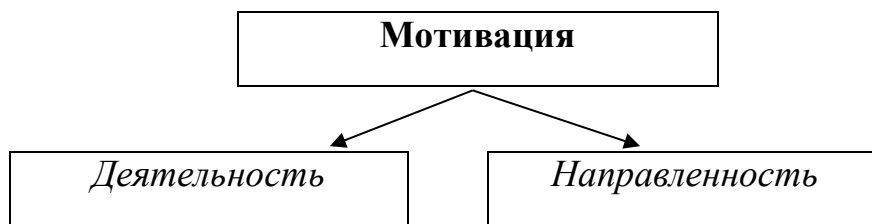


Рисунок 1.2.1. Составные элементы мотивации

Мотив всегда связан с определенной ситуацией. Под мотивацией понимаются активные движущие силы, определяющие поведение человека, с одной стороны – это побуждение, навязанное извне, а с другой стороны - самопобуждение. Создание и поддержание мотивации является достаточно сложный процесс, источники мотивации необходимо находить в привлекательности, творческом характере заданий, различных способах, вариантах и условиях их выполнения.

Мотивировать человека – это значит побудить какие-то важные интересы и потребности человека. Мотивирование - процесс воздействия на человека для побуждения его к конкретным действиям посредством активизации в нем определенных мотивов [92].

Деятельность человека находится под влиянием “внутренних” и “внешних” мотивов. “Внутренние” мотивы порождает сам человек, столкнувшийся с определенной задачей, связанной с завершением работы, стремлением к познанию чего-либо. Следует отметить, что поведение человека всегда мотивировано. Когда мотивы деятельности связаны с решением задачи, вызванной извне (требования к профессиональному росту,

изменением условий обучения и т.д.), их можно назвать “внешними мотивами”.

Мотивация является функциональной составляющей психологической организации личности, ее индивидуальным субъективным проявлением. Личная мотивация отражает состояние внутренних потребностей, способствующих более полному проявлению возможностей человека.

Мотивация занимает ведущее место в поведении личности, управляя всеми ее структурными образованиями: характером, эмоциями, способностями, психическими процессами. При этом оценочные отношения человека к миру выражают значимые моменты в его жизни и составляют ту сферу, в пределах которой разворачиваются эмоциональные процессы и переживания, они и определяют мотивационную сферу и способности человека. При этом испытывают на себе ее влияние, как в содержательном, так и в динамическом отношении. Качественный состав и уровень функциональных возможностей человека обуславливает обычно формирование соответствующих потребностей и интересов. Мотивация поведения человека невозможна вне пределов эмоциональной сферы.

Мотив по сравнению с мотивацией имеет более узкое значение. В мотиве фиксируется психическое содержание, внутренний фон, на котором базируется процесс мотивации. Мотив – причина, лежащая в основе выбора поступков и спортивной специализации, в основе выполнения тренировочной работы и участия в соревнованиях.

В классификации мотивов выделяют:

- а) постоянно проявляющиеся (устойчивые) мотивы;
- б) непостоянно проявляющиеся (ситуативные) мотивы;
- в) мотивы, связанные с процессом деятельности;
- г) мотивы связанные с результатом деятельности;
- д) внешние и внутренние мотивы;
- ж) осознанные и неосознанные.

Наиболее элементарная модель процесса мотивации имеет три элемента:

1. Потребности, которые представляют собой желания, стремления к определенным результатам. Люди испытывают потребность не только в таких вещах как одежда, дом, личная машина и т.д., но также в таких “неосязаемых” вещах как чувство самоутверждения, уважения, возможность личного роста и т.д.

2. Целенаправленное поведение - стремясь удовлетворить свои потребности, человек выбирает свою линию целенаправленного поведения. Например, поведение, устремленное на удовлетворение потребностей в признании.

3. Удовлетворение потребностей - понятие “удовлетворение потребностей” отражает позитивное чувство облегчения и комфортного состояния, которое ощущает человек, когда его желание реализуется.

Мотивацию, анализируемую как процесс, можно представить в виде ряда последовательных этапов:

- Первый этап - возникновение потребностей.
- Второй этап - поиск путей обеспечения потребности.
- Третий этап - определение целей (направлений) действия.
- Четвертый этап - реализация действий, приложив необходимых усилий, чтобы осуществить действия, которые, открывают ему возможность достижения необходимой цели, либо что необходимо предпринять для устранения потребности. Так как данный процесс имеет свои особенности и оказывает влияние на мотивацию, то на этапе реализации действий может происходить корректировка целей.
- Пятый этап - получение вознаграждения за реализацию действия. При оценке результатов выявляется, насколько выполнение действий обеспечило желаемый результат. В зависимости от этого может происходить изменение мотивации.

- Шестой этап - ликвидация потребности. Человек прекращает деятельность до возникновения новой потребности или продолжает искать возможности и осуществлять действия по устранению потребности [92].

Знание логики процесса мотивации не обеспечивает решающих преимуществ в управлении данным процессом. Здесь немаловажным фактором является неочевидность мотивов. Можно только догадываться, какие мотивы преобладают, но в конкретном виде выявить, какие мотивы являются ведущими в мотивационном процессе конкретного человека в конкретных условиях очень сложно. Потребности постоянно меняются, поэтому нельзя рассчитывать, что мотивация, которая сработала один раз, окажется эффективной и в дальнейшем. С развитием личности расширяются возможности, потребности в самовыражении. Таким образом, процесс мотивации путем удовлетворения потребностей бесконечен.

Процессуальные теории мотивации считаются наиболее современными теориями мотивации, они так же признают мотивирующую роль потребностей, однако, при этом, сама мотивация рассматривается в них с точки зрения того, что заставляет человека направлять усилия на достижение различных целей.

Наиболее распространенными содержательными теориями мотивации являются теории А. Маслоу, Мак Клееланда и двухфакторная теория мотивации Фредерика Герцберга.

Теория мотивации по Абрахаму Маслоу раскрывает иерархию потребностей, сущность ее сводится к изучению потребностей человека. Это более ранняя теория. Ее сторонники, в том числе и Абрахам Маслоу, считали, что предметом психологии является поведение, а не сознание человека. В основе же поведения лежат потребности человека, которые можно разделить на пять групп:

- физиологические потребности, необходимые для выживания человека: это потребность в еде, в воде, в отдыхе и т.д.;

- потребности в безопасности и уверенности в будущем - защита от физических и других опасностей, уверенность в том, что физиологические потребности будут удовлетворяться и в будущем;
- социальные потребности - необходимость в социальном окружении: потребности в общении, поддержка семьи, друзей, чувство «локтя»;
- потребности в уважении, в признании окружающих и стремление к личным достижениям;
- потребность самовыражения - потребность в собственном росте и в реализации своих потенциальных возможностей [163].

Первые две группы потребностей первичные, а следующие три вторичные. Согласно теории А. Маслоу, все эти потребности можно расположить в строгой иерархической последовательности в виде пирамиды, в основании которой лежат первичные потребности, а вершиной являются вторичные (рисунок 1.2.2).



Рисунок 1.2.2. Пирамида А. Маслоу

Смысл такого иерархического построения заключается в том, что приоритетны для человека потребности более низких уровней и это сказывается на его мотивации. В поведении любого человека более

определяющим является удовлетворение потребностей сначала низших уровней, а затем, по мере удовлетворения этих потребностей, становятся мотивирующим фактором и потребности более высоких уровней.

А. Маслоу в книге «Мотивация и личность», отмечает, что «для появления высших потребностей требуются более благоприятные внешние условия. А для того, чтобы обеспечить возможность самоактуализации, требуются весьма благоприятные условия» [163].

Самый высокий уровень потребность - потребность самовыражения и роста человека как личности - никогда не может быть удовлетворена полностью, поэтому процесс мотивации человека через потребности бесконечен.

Мотивирующие факторы, также называемые мотиваторами, непосредственно связаны с сущностью самой деятельности и её характером. Они способствуют повышению уровня удовлетворённости работой и рассматриваются в качестве самостоятельной группы потребностей, которую,

Американский психолог, профессор Дэвид Мак Клелланд разделял все потребности на три большие группы:

- 1) потребности во власти;
- 2) потребности в успехе;
- 3) потребности в причастности.

Идеи Макклелланда революционизировали практику отбора во многих отраслях, прежде всего - профессионального отбора. Исходя из представлений Макклелланда, наиболее рационально - подбирать людей для соответствующей деятельности исходя из их мотивации и личностных характеристик, поскольку в случае необходимости нужным умениям их не так уж сложно обучить. И очень важно, что для формирования потребностей, по мнению профессора Дэвида Мак Клелланда, довольно успешно могут применяться методы гуманистической педагогики, где отношения строятся по принципу «учитель и целеустремлённый ученик».

По мнению американского психолога Джона Аткинсона, дополнившего теорию Мак Клеелланда, потребность в успехе необходимо рассматривать в комплексе с потребностью в избегании неудач. Джон Аткинсон отмечал в своей теории, что люди с преобладающей мотивацией к достижениям, как правило, стремятся к успеху, а люди, у которых мотивация к достижениям находится на низком уровне, стараются избегать неудач – так называемый «мотив избегания». Таким образом, содержательные теории мотивации базируются на исследовании потребностей и выявлении факторов, определяющих поведение людей.

По источнику происхождения мотивы подразделяют на три устойчивые группы. К первой группе относятся биогенные мотивы, возникающие в результате осознания инстинктивных потребностей в познании и самореализации (стремление к активности, к информированности, к созидательной деятельности, к самоутверждению, к повышению уровня своего опыта и т.д.). Эти мотивы создают фундамент мотивационной сферы человека. С расширением опыта субъектов деятельности формируются новые мотивы, которые образуют группу так называемых социогенных мотивов. К ним относятся: убеждения, мировоззрение, идеалы, отношение к обществу. Третья группа мотивов образуется в результате педагогического воздействия на обучаемых в виде стимулов. При отражении стимулирующих воздействий появляются мотивы, которые получили название стимульных (награда, поощрение, похвала, требования, давление группы и др.).

В современной психологии по направленности мотивов различают познавательные и социальные мотивы. Направленность на содержание учебного предмета говорит о наличии познавательных мотивов. Социальные мотивы связаны с различными видами социального взаимодействия школьника с окружающей действительностью, социумом (стремление получать знания, чтобы быть полезным обществу, желание

выполнить свой долг, понимание необходимости учиться, чувство ответственности и др.).

Н.В. Савин рассматривает мотив как «побуждение, направленность к деятельности, связанное с удовлетворением определённых потребностей, совокупность внутренних психологических условий, вызывающих, направляющих человеческие действия и управляющих поступками» [222].

По утверждению А.К. Марковой: «Мотив создает установку к действию, а поиск и осмысливание цели обеспечивают реальное выполнение действия. Кроме того, то учебное содержание, которое в учебной деятельности занимает место цели, лучше осознается и легче запоминается учеником. Наличие умений постановки целей является показателем зрелости мотивационной сферы школьника» [166].

Мотив и цель - это два разных качества, которые может приобретать предмет целенаправленной деятельности. В ряде случаев, они часто совпадают: в этом случае конечный результат деятельности совпадает с ее предметом, оказываясь одновременно и ее мотивом, и целью, однако по разным основаниям. Мотивом он является, потому что в нем опредмечиваются потребности, а целью — потому что именно в нем мы видим конечный желаемый результат нашей деятельности, который служит критерием оценки, правильно мы движемся или нет, насколько приближаемся к цели. Осознание цели, перспективного результата, приводит к осознанию связи этого результата с тем, какой цели в перспективе необходимо достичь.

Первой и важнейшей особенностью мотивов является их устойчивость. Это выражается в том, что тот или иной мотив актуализируется достаточно постоянно во всех учебных ситуациях или в большинстве из них. Безусловно, в процессе обучения и воспитания учитель должен стремиться к тому, чтобы социально ценные мотивы стали устойчивым личностным образованием школьника.

В психологической науке мотивация трактуется учеными-психологами как сложное интегральное личностное образование и рассматривается как динамический процесс формирования мотива и как основание поступка.

Проблемами мотивации на примере педагогической деятельности занимались Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, Б.Ф. Ломов, Е.П. Ильин и др. Согласно теории Л.С. Выготского, в психике человека имеются два уровня развития - высший и низший, которые и определяют высокие и низкие потребности человека и развиваются параллельно. Это означает, что удовлетворение потребностей одного уровня с помощью средств другого невозможно. Он сделал вывод о том, что высшие и низшие потребности, развиваясь параллельно и самостоятельно, совокупно управляют поведением человека и его деятельностью [55].

Исследование мотивации в сфере физической культуры и спорта является предметом общей и спортивной психологии. Мотивы являются внутренними побудителями человека к определенной деятельности. Мотивами могут быть различные интересы, стремления, влечения, установки, идеалы и т. п. Формирование мотивов человека связано с воздействием определенных внешних и внутренних факторов (Е.П. Ильин, 2002, Д.А. Леонтьев, 2016, Д.Б. Эльконин, 2007 и др.).

Е.П. Ильин отмечает, что мотивы учения по характеру и направленности подразделяются на процессуальные и результативные. Процессуальные мотивы реализуются в процессе занятий физической культурой: ученик удовлетворяет потребность в двигательной активности, получает удовольствие от самого процесса деятельности (фактор соперничества, риска, азарта, радость победы и др.). Результативные мотивы - возникают под влиянием внутренних факторов (самооценки, убеждения, желания и др.) и отражают стремление к определенному результату, который достигается только в процессе длительных, систематических занятий [92].

Формы проявления мотивов зависят от их модальности, т.е. связаны с их эмоциональной окраской. В связи с этим, в современной психологии говорят об отрицательной и положительной мотивации. Под отрицательной мотивацией подразумеваются побуждения школьника, навязываемые извне. В этом случае, побуждения могут приобретать характер мотивов «избегания», когда ученик учится для того, чтобы избежать неприятностей, исходящих от взрослых, данные мотивы могут быть вызваны осознанием определенных неприятностей, которые могут возникнуть в результате плохих отметок (напоминания и угрозы, наказание, неприятные переживания, вызванные упреками учителей и родителей).

В зависимости от отношения человека к процессу получения знаний подразделяют мотивы на внешние и внутренние. В процессе физического воспитания, где занятия носят обязательный характер, источником мотивации служат как внутренние побуждения (инстинктивные потребности в познании и самореализации), так и внешние факторы (совет родителей, друзей, необходимость оценки, зачета, стремление следовать моде и т. п.). Если опираться на имеющиеся исследования, то мотивы физкультурно-оздоровительной деятельности рассматриваются как относительно устойчивые личностные характеристики.

Рассмотрим различные определения мотивации, приведенные в различных источниках. Мотивация определяется А.К. Марковой как «конкретный мотив или целостная специальная система мотивов личности, которая включает в себя потребности, мотивы, цели и интересы в их взаимодействии» [166].

Под мотивацией Е.П. Ильин понимает внутреннюю психологическую характеристику личности, которая находит отражение во внешних проявлениях, в отношении человека к окружающему миру и различным видам деятельности [92].

По определению Д.Б. Эльконина, «мотивация» - динамический процесс физиологического и психологического управления поведением человека, определяющий его направленность, организованность, активность, устойчивость». Он признает, что учебная деятельность детей, в процессе которой происходит усвоение новых знаний и управление которой составляет основную задачу обучения, является ведущей деятельностью в этот период. В процессе ее осуществления ребенком происходит интенсивное формирование его интеллектуальных и познавательных сил [262].

В.П. Макаренко дает определение «мотивации в физической культуре и спорте - как процесс, в результате которого определенная деятельность приобретает для индивида известный личностный смысл, создает устойчивость его интереса к ней и превращает внешне заданные цели его деятельности во внутренние потребности личности [165].

В работах К. Левина, А.Н. Леонтьева, Т.О. Гордеевой дается теоретическое осмысление мотивации деятельности, объясняющие ее сущность. В предложенной ими теории деятельности дается теоретическое объяснение мотивационной динамики, где ключевым выступает понятие личностного смысла, связывающего цели с мотивами, а мотивы с потребностями и личностными ценностями [59, 138, 141].

В одних источниках, мотивация рассматривается как система мотивов, в других, как характеристика личности, в-третьих, как динамический процесс управления поведением человека.

Мотивация объясняет направленность действия, организованность и устойчивость целостной деятельности. Следовательно, мотивация, являясь системой определенных мотивов, объясняет направленность действия, стремление к достижению определенной цели, а главным условием является организованность и устойчивость целостной деятельности.

Сравнительный анализ имеющихся в литературных источниках трактовок мотивации позволил нам дать следующее толкование **«мотивации**

к занятиям физической культурой» – это совокупность внутренних и внешних мотивов, побуждающих к активной двигательной деятельности и достижению определенных целей, преобразовывая их в устойчивую внутреннюю потребность личности в занятиях физической культурой.

Положительная мотивация связана с выполнением школьником социально значимой обязанности учиться, с достижением успехов в учебном труде, с овладением новыми знаниями и способами их добывания, с поддержанием хороших отношений с окружающими. Обычно положительную модальность имеют побуждения, исходящие из внутренних потребностей самого ученика.

Однако, доказана необходимость в ходе обучения определенного соотношения положительных или отрицательных эмоций. Другие формы проявления мотивов выражаются также в силе мотива, его выраженности, быстроте возникновения и т. д. Они обнаруживаются в том, например, как долго может школьник трудиться над заданием, сколько заданий он может выполнить, движимый данным мотивом и т.д. Все особенности протекания мотивов связаны с их содержательными особенностями — действенностью, доминированием среди других мотивов.

Учитывая такое многообразие мотивов, мы представили следующую классификацию, исходя из направленности мотивов (таблица 1.2.1).

Таблица 1.2.1 - Мотивы и их классификация

Виды мотивов			
1.Познавательные мотивы	2.Социальные мотивы	3.Процессуальные мотивы	4.Результативные мотивы
Широкие познавательные мотивы	Широкие социальные мотивы	Мотивы самосовершенствования	Мотивы достижения успеха
Учебно-познавательные мотивы	Узкие социальные (позиционные) мотивы	Мотивы самовыражения	Мотивы избегания неудач
Мотивы самообразования	Мотивы социального сотрудничества	Мотивы самоутверждения	

В структуре мотивации всегда имеются доминирующие мотивы, а также мотивы второстепенные (они могут называться нейтральными, ведущими, негативными, сугубо негативными). Мотивы любой деятельности, формируются, развиваются и перестраиваются под влиянием общего развития личности – возрастного, умственного, нравственного, в связи с приобретением опыта и изменением социальных, экономических условий.

Таким образом, мотивы, которые составляют мотивацию к занятиям физической культурой и спортом, следует объединить в 4 основные группы (табл.1.2.2.).

Таблица 1.2.2. – Группы мотивов, составляющих мотивацию к занятиям физической культурой и спортом

№	Группы мотивов	
1.	Мотивы, связанные с образом жизни	гуманистические мотивы (бережное отношение к жизни, здоровью); мотивы рекреации и реабилитации (стремление к полноценному отдыху и восстановлению утраченного здоровья); мотивы личного престижа и достижения (стремление к физической красоте, созданию имиджа человека с высокой культурой здоровья);
2.	Мотивы, связанные с личностным развитием	познавательные мотивы (расширение кругозора в сфере физической культуры и спорта); мотивы саморазвития
3.	Мотивы, связанные с социальным окружением	мотивы идентификации (подражание кумирам, родителям, друзьям); мотивы аффилиации и социализации (подчинение этнокультурным требованиям); мотивы самоутверждения (стремление доказать способность добиться успеха в самостоятельных занятиях физической культурой); мотивы, которые связаны с чувством долга и ответственности (стремление быть примером для своих учеников, детей и т. д.).
4.	Гедонические мотивы	эмоциональные мотивы (улучшение настроения от занятий физической культурой и спортом); психофизиологические мотивы (минимизация стрессового напряжения, улучшение психологического и психического здоровья); рефлексивно-волевые мотивы (осознание возможности победы над собственными слабостями, повышение самооценки)

1. Группа мотивов, связанных с образом жизни, представлена гуманистическими мотивами (бережное отношение к жизни, здоровью); мотивами рекреации и реабилитации (стремление к полноценному отдыху и восстановлению утраченного здоровья); мотивами личного престижа и достижения (стремление к физической красоте, созданию имиджа человека с высокой культурой здоровья).

2. Группа мотивов, связанных с личностно-профессиональным развитием, представлена познавательными мотивами (расширение кругозора в сфере физической культуры и спорта); мотивами саморазвития.

3. Группа мотивов, связанных с социальным окружением, включает мотивы идентификации (подражание кумирам, родителям, друзьям); мотивы аффилиации и социализации (подчинение культурным требованиям и запросам общества); мотивы самоутверждения (стремление доказать, способность добиться успеха в самостоятельных занятиях ФК); мотивы, связанные с чувством долга и ответственности (стремление быть примером для своих учеников, детей, коллег и т. д.).

4. Группа гедонических мотивов представлена эмоциональными мотивами (улучшение настроения от занятий ФК и спортом); психофизиологическими мотивами (минимизация стрессового напряжения, улучшение психического здоровья); рефлексивно-волевыми мотивами (осознание возможности победы над собой, повышение самооценки).

Актуальность проблемы формирования учебной мотивации у учащихся обусловлена обновлением содержания обучения, постановкой задач формирования у школьников приемов самостоятельного приобретения знаний и развития активной жизненной позиции, обучая их правилам самостоятельных занятий ФУ и осознанию ценности здоровья.

С учетом характера и направленности мотивов, различают познавательные, социальные, позиционные, процессуальные, результативные виды учебной мотивации (таблица 1.2.3.).

Таблица 1.2.3. – Классификация видов учебной мотивации

Виды учебной мотивации		
Познавательные	Мотивы к овладению новыми знаниями, навыками, приемами самостоятельного приобретения знаний, методами научного познания, способов саморегуляции, рациональной организации труда	Стремление к самообразованию, направленность на самостоятельное совершенствование способов добывания знаний
Социальные	Понимание необходимости учиться, осознание социального долга, ответственности, стремления к выбору профессии.	Стремление получать знания, быть полезным обществу, желание выполнить свой долг
Позиционные	Мотивы самоутверждения, желание занять место лидера, оказывать влияние на других учеников, доминировать в коллективе и т.д.	Стремление занять определенную позицию в группе, основа самовоспитания самосовершенствования
Процессуальные	Мотивы самосовершенствования (улучшение здоровья, телосложения, развитие физических и волевых качеств); мотивы самовыражения, самоутверждения (стремление стать ловким и сильным, добиться успеха в соревнованиях и др).	В процессе занятий ФК ученик удовлетворяет потребность в двигательной активности, удовольствие от процесса деятельности (азарт, соперничество, радость и чувство победы).
Результативные мотивы	Возникают под влиянием внутренних факторов (самооценки, убеждения, желания и др.).	Стремление к результату, который достигается в процессе систематических занятий
Мотивы достижения успеха	Ставят позитивную цель, путем активного включения в реализацию цели, выбирают средства, направленные на достижение этой цели	Обучение вызывает положительные эмоции, мобилизацию внутренних ресурсов и сосредоточение внимания.
Мотивы избегания неудачи	Мотив избегания неудачи связаны с неуверенностью в себе, низкой самооценкой, неверием в возможность успеха.	Любые сложности вызывают отрицательные эмоции, самоопределения, игнорирование объективной информации о своих способностях и возможностях

Учебная деятельность имеет для школьников различный смысл. Выявление характера учебной мотивации и смысла учения для школьника в каждом конкретном случае играет решающую роль в определении учителем мер педагогического воздействия (влияния). Если мотивы, стимулирующие

деятельность учения, не связаны напрямую с ней, их называют *внешними* по отношению к данной деятельности. Если же мотивы непосредственно связаны с учебной деятельностью, то их называют *внутренними*. Мотив учения может быть внутренним — при самостоятельной познавательной работе или внешним — при оказании помощи со стороны учителя, родителей. Внутренние мотивы: это интерес к процессу деятельности, интерес к результату деятельности, к поиску способа решения, стремление к саморазвитию, развитию каких-либо качеств, способностей. Внешние мотивы проявляются тогда, когда деятельность осуществляется в силу долга, обязанности, ради достижения определенного положения среди сверстников, из-за давления родных, учителя и др., а мотивами этого действия могут быть: желание получить хорошую отметку, показать своим товарищам свое умение решать задачи, добиться похвалы учителя и т.д. В ходе обучения учителю необходимо стремиться к тому, чтобы у учащихся формировались прежде всего внутренние мотивы.

При изучении мотивации у конкретной личности в сфере физической культуры условно выделяют 5 типов физкультурно-спортивной деятельности (по Касаткину А.А., 1992):

- тип ярко выраженной спортивной направленности;
- тип полуспортивной направленности;
- тип рекреационной (оздоровительной, развлекательной) направленности;
- тип раздвоенной направленности, когда в основном ставятся спортивные по характеру цели, а мотивы объясняются оздоровительной направленностью;
- тип двигательной реабилитации и адаптивной физической культуры. По структуре мотив может быть доминирующим или второстепенным, подчиненным. В процессе обучения и воспитания надо стремиться к тому, чтобы доминирующими у школьника стали зрелые виды

социальных и познавательных мотивов — мотивы долга перед обществом и окружающими людьми, мотивы самообразования и самовоспитания.

Мотивации перечисленных видов деятельности в сфере физической культуры взаимосвязаны. Так, например, мотивы оздоровительной деятельности у старших школьников тесно связаны с мотивами физического воспитания, а мотивы физкультурной деятельности связаны с мотивами оздоровительной и спортивной деятельности и т.д. [118].

1.3. Формирование мотивации детей школьного возраста к занятиям физической культурой

Притягательность сферы спорта, физкультурного движения, особенно, для детей и молодежи, нужно использовать позитивно для решения задач по формированию положительной мотивации и потребности в физической активности и самосовершенствовании, которая становится особенно актуальной в условиях гуманизации и реформирования современной системы образования.

Однако, в имеющихся психолого-педагогических исследованиях структуры мотивов и потребностей к занятиям физической культурой недостаточно изучены методы и приемы формирования мотивации и стимулирования физкультурно-оздоровительной деятельности школьников.

Процесс формирования физической культуры человека наряду с традиционным процессом воспитания телесной культуры должен обеспечивать постоянное накопление знаний о законах и правилах развития и совершенствования физического потенциала человека, дальнейшее освоение в процессе физического воспитания других общечеловеческих ценностей духовного, нравственного и эстетического порядка. Основопологающим принципом физкультурного воспитания является единство мировоззренческого, интеллектуального и телесного компонентов в

формировании ФК личности, обуславливающее образовательную, методическую и деятельностно-практическую направленность воспитательного процесса [144].

В различные возрастные периоды жизни человека физическое воспитание имеет свои задачи и особенности. В общей системе воспитания физическое воспитание вносит главный вклад в улучшение физического развития человека. В связи с этим, физическую культуру надо понимать гораздо шире, чем просто оздоровительные и спортивные тренировки: это и очень эффективное средство нравственного совершенствования, это и реализация психических и функциональных возможностей, это и возможность повышения как общей, так и специальной эрудиции детей школьного возраста.

Мотивация в физкультурно-спортивной деятельности определяется, как правило, наличием двух разнополярных направлений:

- 1) укрепление здоровья;
- 2) достижение высокого спортивного результата.

Для изучения мотивации к физкультурно-спортивной деятельности необходимо выделить три главных составляющих понятия «физическая культура»: спортивную деятельность, физкультурно-оздоровительную деятельность и физическое воспитание, в связи с тем, что каждая из них имеет свои особенности в поставленной цели и решаемых задачах.

Занятия физической культурой и спортом – это полимотивированная деятельность. Структура спортивной деятельности, физического воспитания и оздоровительной деятельности имеют существенные отличия и прежде всего за счет регулирующих их мотивов. Иерархия мотивов в ней определяется сочетанием и степенью выраженности потребностей школьника, и наиболее важные моменты становления его мотивационной сферы связаны со сменой типов ведущей деятельности. Формирование положительной устойчивой мотивации к занятиям физической культурой и является предпосылкой воспитания личности учащегося. К сожалению, вопросы, связанные с

мотивацией учащихся к занятиям физической культурой и спортом, остаются недостаточно разработанными с научной точки зрения.

В современной науке наиболее подробно изучены мотивы спортивной деятельности. Спортивная деятельность выражается, прежде всего, в процессе спортивной тренировки и в соревнованиях, часто сопровождающихся предельными физическими и психическими нагрузками. Основой мотивации спортивной деятельности является оценка общества через моральные и материальные стимулы. В каждой группе есть доминирующий, ведущий и другие мотивы. Известный психолог Ю.Ю. Палайма (1966) выделяет несколько групп мотивов спортивной деятельности:

- мотивы морального порядка (долг, коллективизм, патриотизм);
- стремление к самоутверждению;
- мотивы, связанные с отношением к сопернику, тренеру, зрителям;
- собственно-соревновательные мотивы (желание помериться силами, азарт);
- мотивы эстетического порядка;
- мотивы, связанные с желанием добиться определенных привилегий, материальных благ и др. [196].

Изучением мотивов и разработкой проблемы структуры и средств развития мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности занимались Е.П. Ильин, Д.Б. Эльконин, А.К. Маркова, Т.О. Гордеева, М.Ю. Глухова, А.А. Касаткин, А.В. Уколов, М.Н. Чаркова и др.

Мотивация человека является составной частью его характера, она формируется в течение всей жизни, начиная с раннего детства. В детском возрасте источниками мотивации могут быть особенности психики данной личности, личная потребность в успехе, признании, общении с друзьями, особенности и склонность двигательной задачи. Мотивация зависит как от внутренних причин (темперамент, черты характера), так и внешних (влияние родителей, педагогов, тренеров).

В работах Э. Деси и Р. Райана дается теоретическое осмысление качественных различий мотивации в теории самодетерминации, в которой гораздо более четкое описание качественной непрерывной совокупности тесно связанных форм мотивации [268].

В теории деятельности, как и в теории самодетерминации, различаются мотивы деятельности (поведения), органично связанные с природой самой выполняемой деятельности, процесс которой вызывает интерес и другие положительные эмоции (смыслообразующие, или внутренние, мотивы), и мотивы, побуждающие деятельность лишь в силу их приобретенных связей с чем-то непосредственно значимым для субъекта (мотивы-стимулы, или внешние мотивы). Любая деятельность может выполняться не ради ее самой, и любой мотив может вступить в подчинение другим, посторонним потребностям. Мотивы посещения уроков по физической культуре, занятий имеют различную причинную обусловленность. Различают процессуальные и результативные мотивы.

Процессуальные мотивы реализуются в процессе занятий физической культурой, когда ученик удовлетворяет потребность в двигательной активности, получает удовольствие от самого процесса деятельности (фактор соперничества, риска, азарта, радость победы и др.). На уроках ФК для повышения интереса к занятиям, прежде всего, необходимо уделять внимание именно такой мотивации, так как данная группа мотивов направлена:

1) на самосовершенствование (укрепление здоровья, улучшение телосложения, устранение дефектов в фигуре, развитие физических и волевых качеств и т.д.);

2) на самовыражение и самоутверждение (стремление стать ловким и сильным, быть не хуже других, выступать в спортивных соревнованиях и т.п.).

Результативные мотивы направлены на результат деятельности. Они возникают под влиянием внутренних факторов (самооценки, убеждения, желания и др.), дальнейшее их укрепление и усиление связано с достигаемыми

результатами. В процессе занятий ФК и спортом ученики стремятся к определенному результату, которые достигаются в процессе длительных и систематических занятий выбранным видом деятельности. Школьники, не удовлетворенные уроками, вынуждены ходить на них ради оценки, чтобы избежать возможных неприятностей из-за прогулов занятий.

Мотивы этой группы могут быть направлены на:

1) самосовершенствование (укрепление здоровья, улучшение телосложения, устранение дефектов в фигуре, развитие физических и волевых качеств);

2) самовыражение и самоутверждение (стремление получать хорошие оценки, желание стать ловким и сильным, быть не хуже других, выступать в спортивных соревнованиях и т.п.).

Формированию таких мотивов в большей мере способствуют занятия в спортивных секциях, где спортивное соревнование является необходимым компонентом.

Мотивы, связанные с процессом деятельности – связаны с удовлетворением потребности в двигательной активности и удовольствием, вызываемого получением острых впечатлений от выполнения физических упражнений, соперничества и сотрудничества. А мотивы, связанные с результатом деятельности, вызваны удовлетворением потребностей личности в самосовершенствовании, самовыражении и самоутверждении и ее социальных нужд.

По утверждению Д.А. Леонтьева, учебное поведение побуждается всегда несколькими мотивами, при этом чаще всего преобладает одна мотивация. Учебная деятельность имеет для школьников разного возраста различный смысл. Выявление характера учебной мотивации и смысла учения для школьника в каждом конкретном случае играет решающую роль в определении учителем мер педагогического воздействия в процессе обучения [140].

В современной педагогической практике возможны разные пути воспитания новых мотивов учения. В одних случаях, появление новых мотивов учения происходит тогда, когда педагогу удается придать личностный смысл действиям ученика, которые ранее не имели для него внутренней значимости.

Например, на первых этапах обучения ребенок иногда выполняет домашнее задание только для того, чтобы его отпустили погулять. Но по мере успешного выполнения заданий и получения за них положительных оценок со стороны, эта цель закрепляется, выполнение заданий для ученика приобретает новый смысл, а это значит, что появляется новый мотив учения. Этот путь появления новых мотивов психологи называют «сдвиг мотива на цель» [166].

По утверждению А.Н. Леонтьева, потребность – это направленность активности ребенка, психическое состояние, создающее предпосылку деятельности. Для достижения предмета потребности, обязательно должна быть цель - определенная направленность на промежуточный или конечный результат [141].

Познавательная потребность может по-разному удовлетворяться в учебной деятельности – это зависит, от условий учебной работы, требований учителя. В одних случаях, познавательная потребность может удовлетворяться получением хороших оценок, в других – при правильно организованной учебной деятельности – ориентацией школьника на внутреннее содержание учебной деятельности, способами выполняемых действий. В ходе самой учебной деятельности – в зависимости от условий ее организации, ее общей атмосферы, типа общения с учителем – потребности учения формируются, перестраиваются, совершенствуются.

В процессе учебной деятельности изменяется не только собственно познавательный компонент потребностей, но и социальные установки учения – потребность включения в общественно-значимую практику, отдачи обществу, другому человеку, потребность в самосовершенствовании. Все это

порождает у подростка стремление к самоутверждению, самовыражению и самовоспитанию (т.е. стремление проявлять себя в тех качествах личности, которые он считает ценными). Депривация указанных выше потребностей и составляет основу кризиса подросткового возраста.

Л.И. Божович (1979), рассматривая этапы формирования личности в онтогенезе отмечает, что существует несколько путей развития потребностей в учении. Во-первых, это путь развития потребностей через изменение положения ребёнка в системе его взаимоотношений с окружающими людьми. Во-вторых, новые потребности возникают у ребёнка в связи с усвоением им новых форм поведения и деятельности, с овладением готовыми предметами культуры (например, ребёнок научился читать, у него возникает потребность в чтении, научился рисовать - потребность в рисовании, научился играть и выполнять упражнения - потребность в совершенствовании двигательных умений и навыков). В-третьих, помимо расширения имеющегося круга потребностей, возникновение новых происходит развитие внутри каждой потребности: от элементарных её форм к более сложным. В-четвертых, это развитие структуры мотивационной сферы ребёнка, то есть развитие соотношения взаимодействующих потребностей и мотивов [49].

Мотивационная сфера обучающихся является основным компонентом в процессе организации учебной деятельности. Она отражает интерес учащихся к занятиям, его активное и осознанное отношение к осуществляемой деятельности, т.е. к учебе. Поэтому так важно в процессе обучения своевременно формировать у школьника необходимые мотивы, позволяющие рационализировать его учебную деятельность и повышения эффективности педагогических воздействий отличающиеся высокой степенью интереса к занятиям физической культурой и убежденностью в целесообразности этих занятий, таким образом происходит формирование потребности в учении [165].

Во-первых, процесс формирования учебной мотивации к занятиям ФК связан с созданием особых условий и моделированием ситуаций развертывания активности детей, где мотивы и цели будут складываться и развиваться с учетом интересов ученика, с учетом его индивидуальности, а также с учетом возрастных особенностей. В связи с чем, возрастает значимость владения современным педагогом психолого-педагогическими технологиями формирования мотивации учащихся к занятиям ФК, умения определять уровень сформированности учебной мотивации школьников и ее модальность.

Процесс формирования положительной мотивации детей школьного возраста к занятиям физической культурой должен быть связан с процессом формирования ценностного отношения к здоровью, внутренним побуждением к осознанному использованию средств оздоровления. Организация здоровьесформирующей деятельности образовательных учреждений путем основывается на использовании различных методик физического воспитания и технологий здоровьесбережения с учетом возрастных и психофизиологических особенностей развития ребенка, а это в свою очередь потребует обеспечения профессиональной готовности педагогов.

В детской психологии наиболее часто упоминается о трех критических периодах возрастного развития детей: кризис 3, 7 и 12-15 лет, последний часто обозначается как кризис подросткового возраста. В критические периоды дети становятся капризными, раздражительными и часто вступают в конфликт с окружающими взрослыми, у них возникает отрицательное отношение к ранее выполнявшимся требованиям родителей и учителей, доходящее до упрямства и негативизма [44, 49, 71, 92, 135, 141, 165, 262, 268, 269 и др.].

Психологи рассматривают эти кризисы в качестве переломных этапов онтогенетического развития личности, раскрывающих психологическую сущность этого процесса. А.А. Гужаловский отмечает, что ребенок на рубеже 7 и 8 лет начинает воспринимать и переживать себя в качестве «социального

индивида», у него возникает потребность в новой жизненной позиции и в общественно значимой деятельности, обеспечивающей эту позицию [71].

Кризис подросткового возраста, как отмечает Л.И. Божович, самый сложный и длительный, в первой его фазе (12–15 лет) - характеризуется возникновением способности ориентироваться на цели, выходящие за пределы сегодняшнего дня («способность к целеполаганию»), а на второй фазе (15 – 17 лет) – осознанием своего места в будущем, т.е. рождением «жизненной перспективы»: в нее входит и представление о своем желаемом «я», и о том, что он хочет совершить в своей жизни [49].

А.Н. Леонтьев, Д.Б. Эльконин в работах по современной возрастной психологии, демонстрирующих наличие больших резервов развития в каждом возрасте, дают характеристику общей картины возрастной динамики мотивов учения и утверждают возможность создания нового типа отношения к учению, например, формирования интереса к способам добывания знаний, уже в младшем школьном возрасте [141, 269].

Учебная мотивация у различных возрастных групп школьников проявляется по-разному. Чтобы понять специфику мотивов у школьников разных возрастов, необходимо остановиться на особенностях каждого возраста. Формирование мотивации и потребности в занятиях спортом и физической культурой начинать следует с самого рождения ребенка. К примеру, родители могут для этого постепенно приучать ребенка делать гимнастику по утрам, чаще ходить пешком и др. По мере взросления ребенок привыкает к активному режиму дня, правилам, установленным для него родителями, и уже не может представить себе другой образ жизни, без физической активности.

Младший школьный возраст (7-10 лет, учащиеся начальных классов) - характеризуется тем, что ребенок впервые включается в новую социально-значимую деятельность, важную не только для него, но и для окружающих. Известно, что к концу дошкольного детства, как правило, у ребенка

формируется достаточно сильная мотивация к обучению в школе. Она выражается в ощущении потребности посещать школу (носить школьную форму, ранец), включиться в новую для него деятельность-обучение, занять новое положение среди окружающих.

А.К. Маркова отмечает, что мотивация младших школьников имеет ряд негативных характеристик, препятствующих обучению. Так, интересы младших школьников недостаточно действенны, неустойчивы, ситуативны, быстро удовлетворяются и без поддержки учителя могут угасать и не возобновляться (учебный материал и задания нередко быстро надоедают ученику, вызывают у него утомление). Мотивы в младшем школьном возрасте малоосознанны, что проявляется в неумении школьника назвать, что и почему ему нравится в конкретном предмете, игре; мотивы слабо обобщены, то есть охватывают один или несколько учебных предметов, объединенных по их внешним признакам; мотивы содержат в себе ориентировку школьника чаще на знания как на результат обучения, а не на способы учебной деятельности [166].

Если рассматривать позитивные и негативные стороны мотивации учения младшего школьника и ее динамику на протяжении этого возраста, то в качестве благоприятных характеристик мотивации, психологи отмечают общее положительное отношение ребенка к школе, широта его интересов, любознательность. В игровой ситуации в проигрывании различных сюжетов реализуются социальные интересы младших школьников, их эмоциональность, появляются коллективные игровые сопереживания и заинтересованность в конечном результате.

До конца обучения в начальной школе у школьника порой не формируется воля к преодолению трудностей в учебной работе (это нередко косвенно стимулируется самими учителями, так как в оценках по предметам фиксируется прежде всего результат, а не стремление к преодолению трудностей). Все эти особенности обуславливают поверхностный, в ряде

случаев недостаточный интерес к обучению, называемый иногда "формальным и беспечным отношением к школе" [166].

В первые дни обучения у школьников преобладает интерес к внешней стороне пребывания в школе (сидение за партой, ношение формы, портфеля и т.д.). В начале младшего школьного возраста у детей нет выраженного интереса к содержанию уроков и учебных занятий. Наряду с этим, существуют объективная готовность к школе, определенный уровень умственного развития, а также наличие знаний и умений, с которыми ребенок приходит в школу [75, 140, 262].

Затем возникает интерес к первым результатам своего учебного труда (к первым написанным буквам и цифрам, к первым отметкам учителя) и только после этого появляется познавательный интерес к учебному процессу, содержанию обучения, и только к 9-10 годам у младшего школьника проявляется интерес к способам добывания знаний.

Дускаева Н.С. утверждает, что познавательные мотивы у детей школьного возраста изменяются следующим образом: от интереса к отдельным фактам идет переход к интересу к закономерностям, принципам. В этом возрасте также возникают мотивы к самообразованию, но они представлены в младшем школьном возрасте самой простой формой - интересом к дополнительным источникам знания, что проявляется в эпизодическом чтении дополнительных книг, просмотра фильмов и др. наличие знаний и умений, с которыми ребенок приходит в школу. Младший школьный возраст особенно важен для социализации ребенка, в это время начинает закладываться стиль жизни и основы для последующей социализации. Дети в этом возрасте уже задумываются над проблемой смысла жизни, возникают первые представления о главных жизненных ценностях, а в качестве ведущих ценностей дети осознают жизнь, семью, здоровье, друзей. Позиционные социальные мотивы в этом возрасте представлены желанием ребенка получить главным образом одобрение учителя. Появляется

стремление занять определенное место и в коллективе сверстников, ориентировка на мнение товарищей. Мотивы коллективной работы широко присутствуют у младших школьников, но пока в самом общем их проявлении [75].

Опираясь на результаты проведенных многочисленных исследований мотивации младших школьников (А.К. Басте, А.Н. Леонтьев, А.К. Маркова и др.) за последние годы, то приходится констатировать, что положительное отношение к обучению несколько снижается к окончанию начальной школы. Как показал анализ, снижение интереса происходит более заметно в тех классах начальной школы, где преобладала установка учителя на сообщение готовых знаний, на их запоминание, где активность школьника носила воспроизводящий, подражательный характер [36, 141, 166].

По мнению А.К. Марковой, при снижении учебной мотивации к концу начальной школы, угасает лишь общее положительное отношение к школе, так как интерес к обучению по-прежнему удовлетворен. Во 2-3 классах понимание социальной значимости обучения должно быть подкреплено интересом к самому содержанию учебного процесса, к способам добывания знаний. Там, где учителю удастся это сделать, снижения учебной мотивации к окончанию начальной школы не происходит [166].

Младший школьный возраст — это начало становления мотивации учения, от которого во многом зависит ее дальнейшая судьба в течение всего школьного возраста. В качестве благоприятных характеристик мотивации многие авторы отмечают общее положительное отношение ребенка к школе, широту его интересов.

Любознательность является формой проявления высокой умственной активности младших школьников. Непосредственность, открытость, доверчивость младших школьников, их вера в непререкаемый авторитет учителя и готовность выполнять любые его задания являются благоприятными

условиями для развития в этом возрасте широких социальных мотивов долга, ответственности, понимания необходимости учиться [165, 166].

Д.Б. Эльконин в работе «Детская психология» отмечает, что переход к подростковому периоду в психологии выделен как наиболее критический. Как и другие изменения, связанные с ростом интеллектуальных и физических сил ребенка, половое созревание оказывает свое влияние опосредствованно, через отношения ребенка к окружающему миру, через сравнение себя со взрослыми и другими подростками, т.е. только внутри всего комплекса происходящих изменений [262].

На основании анализа литературных данных следует отметить, что кризис подросткового возраста связан с возникновением в этот период нового уровня самосознания, характерной чертой которого является появление способности и потребности познать самого себя как личность, которая обладает именно ему присущими качествами и отличает его всех других людей.

По мнению А.Н. Леонтьева (2005), это создает некоторые новые трудности: ведь подчинение своих действий мотиву, не имеющему отношения к самому содержанию действия и не порождающему прямого интереса к нему, требует волевого характера учебной деятельности. Выполнение же учебной деятельности, движимой внутренними мотивами учащегося, в меньшей мере требует волевых усилий, так как может сопровождаться и произвольными интересами [140].

Л.С. Выготский (2006) делит подростковый кризис на две фазы: негативную (12-14 лет) и позитивную (15-17 лет) [54]. К 10-11 годам при переходе ребенка из начальной школы в среднюю происходит качественное преобразование системы “Я”: возникает ориентация на социальные цели, начинается осознание себя, как субъекта общения со сверстниками. В процессе роста и развития личность не просто усваивает определенную

систему знаний, норм, ценностей, но постоянно стремится быть активным субъектом собственной жизни.

Психологи отмечают, что подростковый возраст очень благоприятен для развития познавательных интересов. Развитию широких познавательных мотивов способствуют в этом возрасте многие виды внеклассных и внешкольных увлечений (кружки, секции по видам спорта и др.), существенно укрепляется и интерес к способам приобретения знаний. Надежной основой этих мотивов является стремление школьников к взрослости. Они охотно принимают участие в анализе и обсуждении методов познания, путей научного поиска, что обогащает их представления о приемах самостоятельного пополнения знаний. Вместе с тем, подростки с трудом осознают этот вид учебных мотивов.

Развитие познавательных мотивов в этом возрасте в целом определяется активным стремлением подростка к самостоятельным формам учебной работы. Это проявляется в удовлетворении, с которым подросток выполняет самостоятельные учебные задания на уроке, в его работе со сложным учебным материалом, в стремлении самому строить собственную познавательную деятельность за пределами школьной программы, в различных формах самообразования.

Рассматривая проблему качества мотивации Д.А. Леонтьев считает, что для большинства учащихся среднего школьного возраста наиболее значимым является мотив овладения новыми знаниями, мотив же овладения способами добывания знаний осознается как значимый очень редко. В этом возрасте продолжают развиваться мотивы самообразования [140].

Для развития познавательных мотивов существенной является роль личного примера взрослых, ведь в природе детей заложено подражание взрослым, становясь подростком, ребенок уже не так прислушивается к взрослым. Следует учесть тот фактор, что зачастую в подростковом возрасте пользуются большим авторитетом сверстники, поэтому его образ жизни будет

зависеть во многом от образа жизни его друзей, компании. Если у младших школьников эти мотивы чаще выражены в неопределенных, расплывчатых задачах собственного развития и реализуются в простейших способах - чтении дополнительной литературы, то у подростка мотивы и способы самообразования поднимаются на более высокий уровень. Задачи самообразования становятся более конкретными, причем нередко на первый план выступают близкие цели (сдать экзамены или зачеты, поступить в кружок) без отчетливой связи с перспективными целями выбора профессии и развития личности в целом.

В среднем школьном возрасте или подростковом интерес детей к учебным занятиям начинает дифференцироваться, возникают собственно учебные интересы. Интерес перемещается с выполнения учебного действия на его содержание, задачи, которым это действие отвечает, на способы, которым оно выполняется. Если же этих внутренних мотивов учения нет, то интерес школьников замыкается на отметке и других важных, внешних, по отношению к учебной деятельности моментах.

Социальные мотивы учения в подростковом возрасте все более совершенствуются, так как в ходе учебной и общественной работы у подростков обогащаются представления о нравственных ценностях, идеалах общества, оказывающих влияние на понимание учеником смысла учения. Эти мотивы особенно укрепляются в тех случаях, когда учитель показывает школьникам возможность использования результатов учения в будущей профессиональной деятельности, в общении, самообразовании.

Принципиальные качественные сдвиги в подростковом возрасте имеют место в так называемых позиционных мотивах учения. Их развитие определяется стремлением подростка занять новую позицию (позицию взрослого человека) в отношениях с окружающими, со взрослыми и сверстниками, желанием понять другого человека и быть понятым, оценить себя с точки зрения другого человека. Мотивом, адекватным учебной

деятельности, является мотив поиска контактов и сотрудничества с другими людьми, мотив овладения способами налаживания этого сотрудничества во время урочных и внеурочных занятий. Подросток во всех видах деятельности, в том числе и учебной, ставит перед собой вопрос: «Неужели я не такой, как все, или еще хуже — такой, как все?». Этим обусловлен интерес школьника ко всем формам групповой и коллективной работы, где могут быть реализованы его социальные потребности в дружбе, в общении и взаимодействии с другим человеком, в самовыражении и самоутверждении через отношения с другими людьми.

Если учащиеся начальных классов нуждаются в отдыхе в середине урока или в переключении на другой вид работы, то подростки способны удерживать свое внимание в течение всего урока, умеют распределять внимание между несколькими видами учебной работы, нередко предпочитают быстрый темп работы. Развитие стержневых избирательных интересов делает поведение подростков в целом целеустремленным. Подростки проявляют упорство в достижении цели и в преодолении трудностей на этом пути.

К концу подросткового возраста складывается умение ставить перспективные цели, связанные с будущим. Однако, активность подростка при постановке целей опережает умение их реализовывать и достигать, является нередко причиной трудных ситуаций и отражает стремление подростка ставить «взрослые» цели, одновременно обнаруживается неумение контролировать себя при их реализации.

Развивающая работа с подростками в данном случае состоит в формировании у них отсутствующих приемов целеполагания. Вместе с тем, важной воспитательной задачей является предоставление подростку возможности проверить свои способности самостоятельно ставить перед самим собой несколько целей и пробовать их достичь. Школьник должен сам убедиться в несостоятельности для себя определенных целей, научиться выбирать цели (в том числе и будущую профессию) обоснованно и уверенно.

Для развития процессов целеполагания также большое значение имеет вовлечение школьника, наряду с обучением, и в другие виды деятельности (общественно-полезную, спортивную и др.). Это учит подростка распределять внимание между несколькими целями, определять разумную последовательность их выполнения, а значит, планировать и ценить свое время, оптимально его использовать.

Эмоциональная жизнь подростка связана с ростом его самосознания и вместе с тем с неустойчивостью его самооценки. Процесс сопоставления подростком своих возможностей с возможностями других школьников и со своими потенциальными устремлениями, неумение порой их адекватно оценить вызывают категоричность его оценок, перепады в его эмоциях, резкие колебания и смену настроений от гипертрофированного самомнения, самоуверенности, повышенного критицизма, максимализма в оценке другого человека до самоуничужения, восторженности другим человеком.

Для реализации познавательных интересов подростков эффективны различные формы и виды взаимоконтроля и самоконтроля школьников, когда учитель может помочь подростку осознать и оценить отдельные стороны своей учебной деятельности и собственной личности в целом. Подростку импонируют такие формы учебной работы, где учитель и школьники совместно осуществляют поиск нового знания и новых путей его получения. Вместе с тем по сравнению с младшими школьниками у подростков возникают иногда весьма критические взгляды на учителя. Они очень чувствительны к несправедливости учителя, необъективной оценке результатов, сплачиваются в группы в ходе конфликта с учителем.

А.Н. Леонтьев отмечает, что в подростковом возрасте становится актуальной задача на сопоставление мотивов, решение школьниками задач на поиск смысла: «Что для меня всего важнее?», «Что всего важнее для другого?», «Что для меня самое главное, что менее важное (учеба, спорт, музыка и т.д.)?», «Почему я делаю это так, а не иначе?» [140].

В подростковом возрасте 12-15 лет складывается осознанная система, определенная иерархия мотивов и к концу подросткового возраста может наблюдаться устойчивое доминирование какого-либо мотива. Подросток, как правило, осознает, что им движет несколько мотивов, динамика мотивов учения в подростковом возрасте заключается в большей их избирательности, локализации, и характеризуется все усиливающейся их связью с практической деятельностью.

В процессе целеполагания у старшеклассников, в отличие от подростков, доминируют далекие цели, связанные с жизненными перспективами, выбором профессии и самовоспитанием. Эти мотивы и цели приводят к развитию принципиально новых способов самообразовательной деятельности. Многие ученые-психологи (Л. С. Выготский, А. К. Маркова, Д. Б. Эльконин, Г. У. Ярмухамедова) отмечают значительную избирательность познавательных мотивов в старшем школьном возрасте, причем эта избирательность продиктована не только бескорыстным интересом к учебному предмету, как у подростков, но и выбором будущей профессии [55, 166, 262, 266].

Существенным аспектом процесса формирования мотивации каждого индивида к занятиям физическими упражнениями и спортом, с позиций социальной детерминации личности, является связь мотива с потребностями, а потребности всегда связаны с объективными социальными условиями жизни. И если связь «мотив-потребность» продолжить до «мотив-потребность-цель», то можно говорить о вполне четком направлении, в котором необходимо организовать физкультурно-спортивную деятельность учащихся в процессе школьного ФВ.

По мнению А.Н. Леонтьева всякая деятельность начинается с потребностей, все они, даже биологические по происхождению, складываются во взаимоотношении ребенка с взрослыми и поэтому социально обусловлены. Однако сама по себе потребность не определяет характера деятельности.

Предмет ее удовлетворения определяется только тогда, когда человек начинает действовать [141].

По утверждению Л.С. Выготского, личное общение, построенное на основе полного доверия и общности внутренней жизни, является той деятельностью, внутри которой оформляются общие взгляды на жизнь, на отношения между людьми, на свое будущее, одним словом, формируются личностный смысл жизни. Тем самым в общении формируется самосознание как «социальное сознание, перенесенное внутрь» [55].

Ведущей деятельностью в этот период развития подростков является деятельность общения, заключающаяся в построении отношений со сверстниками и друзьями на основе определенных морально-этических норм, которые опосредуют поступки подростков. Если в ходе урока физической культуры раскрыть для школьников особенность того или иного способа выполнения практического задания (например, в освоение технической, тактической или игровой задачи), то у учащихся появляется желание использовать этот способ и в новых ситуациях. Если систематически вводить школьников в ситуации коллективной учебной работы, то у них повышается действенность вновь возникшего учебно-познавательного мотива, так как возникает самостоятельное устойчивое побуждение поделиться обобщенными способами освоения новых упражнений и задания с товарищами по классу.

Особое значение для формирования учебно-познавательных мотивов в подростковом возрасте имеют самостоятельные формы учебной деятельности, использование форм самоконтроля и самооценки школьников, а также различных видов взаимоконтроля и взаимооценки. Главное содержание мотивации в этом возрасте — научиться сотрудничать с другими людьми в ходе совместно осуществляемой учебной деятельности.

На основании проведенного теоретического анализа литературных источников было выявлено, что подростковый возраст 11-15 лет является самым благоприятным для формирования мотивации к занятиям физической

культурой, так как подросток уже способен наметить для себя самостоятельную иерархию целей, определить последовательность их достижения, планирования крупных блоков своей учебной деятельности. Он уже умеет ставить гибкие цели, меняющиеся в зависимости от условий, что необходимо при обучении, построенном на решении проблем, проявляет упорство в достижении цели и в преодолении трудностей.

Сегодня возрастает роль педагогического коллектива в повышении качества образовательных услуг, создании доброжелательного социально-психологического климата в образовательной организации, активного взаимодействия педагогов с родителями, физкультурно-спортивными организациями и спортивными школами для создания здоровьесформирующей образовательной среды в каждой школе республики.

В свою очередь, формирование устойчивой мотивации потребности школьников в укреплении здоровья следует осуществлять через содержание физкультурного образования и воспитания школьников, не забывая о том, что так как мотивационно-ценностное отношение формируется в результате совместной коллективной деятельности учащихся и педагога.

Педагогическая работа по формированию познавательных интересов в подростковом возрасте состоит в том, что педагог добивается углубления знаний у учащихся и их конкретизации, а со школьниками, имеющими выраженные стержневые интересы, он работает прежде всего над всесторонним расширением кругозора, над обеспечением гармонического развития этих детей.

Система устойчивых мотивов характерна для направленности личности и считается ядром личности. Результатом процесса физического воспитания и образования детей школьного возраста должно стать создание устойчивой мотивации к здоровому и продуктивному стилю жизни, формирование потребности в постоянном физическом совершенствовании.

Физическое развитие как процесс изменения природных морфофункциональных свойств организма в онтогенезе проходит по его естественным закономерностям развития (это закономерности возрастной последовательности, неравномерности развития и др.). Процесс физического развития, может иметь различный характер - быть всесторонним и гармоничным, либо ограниченным и дисгармоничным, и возможность его оптимизации, обеспечения направленности на физическое совершенствование индивида, реализуется при определенных организационно-педагогических условиях. Особая роль в решении задачи формирования активной, созидательной личности, умеющей организовать себя для достижения конечных результатов своей деятельности, принадлежит процессу формирования положительной мотивации к занятиям ФК, являющейся одним из основным условий успешности ее обучения и развития.

Внедрение новых организационно-методических приемов физического воспитания, наличие необходимых современных сооружений, использование и модернизация технических средств создают положительный фон формирования стойких интересов и мотиваций к физкультурно-спортивным знаниям. В связи с этим, создание организационно-управленческих механизмов и необходимых условий для повышения мотивированности учащихся к занятиям физической культурой, формирование ценностного отношения к здоровью и устойчивой потребности в использовании средств физической культуры позволит обеспечить качество и эффективность процесса образования и воспитания учащихся общеобразовательных школ.

ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ

Физическая культура и спорт являются наиболее универсальным способом физического и духовного оздоровления личности. Современные отечественные и зарубежные исследователи отмечают основные причины снижения уровня здоровья школьников: влияние различных стресс-факторов на здоровье и психическое состояние школьников начиная с младшего школьного возраста; слабая информированность учащихся о негативном влиянии вредных привычек и роли ФК в формировании здоровья, увлеченность гаджетами и снижение двигательной активности школьников; недостаточность научных и методических разработок по оптимизации учебного режима (Р.М. Атамбаева, Ж.А. Бусурманкулова, Ф.А. Кочкорова, Б.Т. Турусбеков, С.Т. Токтогулов и др.).

Кроме этого, причинами низкого уровня интереса школьников к занятиям ФК, слабой мотивированности к использованию средств и форм физической культуры для укрепления здоровья является то, что учителя ФК в основном заняты решением утилитарно-практических задач по освоению программного материала уроков, не уделяя должного внимания освоению знаний по использованию средств оздоровления, формированию устойчивой потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, так как не владеют современными технологиями здоровьесбережения и здоровьесформирования детей школьного возраста.

Наряду с образовательной и воспитательной функцией, современная школа должна обеспечивать функцию формирования здоровья ребенка. Очень важно, чтобы в процессе обучения уделялось достаточное внимание формированию положительной мотивации школьников к занятиям ФК. Результатом процесса обучения и воспитания в современной школе должно стать создание устойчивой мотивации к здоровому и продуктивному стилю жизни, формирование потребности в сохранении здоровья и физическом

совершенствовании. Основой саморазвития и самовоспитания личности является положительная мотивация к занятиям ФК, которая является одним из главных факторов развития когнитивных способностей человека: внимания, памяти, мышления и др.

Основываясь на концепции формирования физической культуры человека В.К. Бальсевича и Л.И. Лубышевой, процесс физкультурного воспитания рассматривается нами как важнейший способ формирования личности и является целенаправленным педагогическим процессом, включающим три компонента: социально-психологическое, интеллектуальное и физическое воспитание. Физическая культура личности является результатом образования, на основе личностно-ориентированного и системно-деятельностного подхода, отражающего процесс и результат развития личности в ходе ее обучения и физического воспитания, где происходит овладение системой знаний, формирование познавательных способностей, двигательных умений и навыков учащихся, а также формирование мировоззрения, убеждений, нравственных качеств личности, развитие ее творческих сил и способностей.

Процесс формирования положительной мотивации школьников к занятиям ФК связан с процессом формирования ценностного отношения к здоровью, внутренним побуждением к осознанному использованию средств оздоровления, путем использования различных инновационных методик ФВ, педагогических технологий здоровьесбережения и здоровьесформирования детей и подростков.

В связи с необходимостью реформирования среднего и высшего образования в республике, сегодня требуется переход в образовании к новой личностно-ориентированной и системно-деятельностной образовательной парадигме, связанной с принципиальными изменениями в деятельности ученика и учителя, реализующего ГОС и требования предметного стандарта,

а это в свою очередь, потребует изменения технологии обучения и оценки ее результатов.

Мотивация занимает ведущее место в поведении личности, управляя всеми ее структурными образованиями: характером, эмоциями, способностями, психическими процессами. Внутренними побудителями человека к определенной деятельности являются мотивы. В основе поведения человека лежат его потребности, которые согласно теории А. Маслоу расположены в строгой последовательности в виде пирамиды, в основании которой лежат первичные потребности (физиологические, потребности в безопасности, социальные потребности), а вершиной являются вторичные (потребности в уважении и признании, в самовыражении, росте и реализации возможностей). По источнику происхождения мотивы подразделяют на три группы: биогенные, социогенные, стимульные. В зависимости от отношения человека к процессу получения знаний мотивы подразделяют на внешние и внутренние. В процессе физического воспитания, где занятия носят обязательный характер, источником мотивации служат как внутренние побуждения (инстинктивные потребности в познании и самореализации), так и внешние факторы (советы родителей и друзей, желание получить хорошую оценку, зачет, стремление следовать моде и т. п.).

Положительная мотивация связана с выполнением школьником социально значимой обязанности учиться, с достижением успехов в учебном труде, с овладением новыми знаниями и способами их добывания, с поддержанием хороших отношений с окружающими. Обычно положительную направленность имеют мотивы, связанные с внутренними потребностями ученика.

На основе анализа имеющихся дефиниций мотивации и с учетом потребностно-целевой направленности мотивов нами предлагается следующее толкование *«мотивации к занятиям физической культурой»* – это совокупность внутренних и внешних мотивов, побуждающих к активной

двигательной деятельности и достижению определенных целей, преобразовывая их в устойчивую внутреннюю потребность личности в занятиях физическими упражнениями и в самосовершенствовании.

Подростковый возраст является самым благоприятным для формирования мотивации к занятиям ФК, так как подросток уже способен наметить для себя самостоятельную иерархию целей, определить последовательность их достижения. К 10-11 годам у подростков происходит качественное преобразование системы “Я”: возникает ориентация на социальные цели. К 15-16 годам подросток уже умеет ставить гибкие цели, меняющиеся в зависимости от условий, что необходимо при обучении, построенном на решении проблем, при этом он проявляет упорство в достижении цели.

Выявление характера учебной мотивации и смысла учения для школьника играет решающую роль в определении учителем мер педагогического воздействия в каждом конкретном случае. придать личностный смысл действиям ученика, которые ранее не имели для него внутренней значимости.

Таким образом, проблема формирования положительной мотивации детей и подростков к занятиям ФК является одной из ключевых проблем современного образования и воспитания ценностного отношения к своему здоровью и устойчивой потребности детей школьного возраста в активных занятиях ФК. Поиск путей решения данной проблемы заключается в изучении возрастных особенностей изменения мотивации школьников различного возраста к занятиям ФК под влиянием внешних (средовых) и внутренних (личностных) факторов, требует разработки модели формирования положительной мотивации школьников к занятиям ФК и создания особых организационно-педагогических условий ее реализации в образовательной среде.

ГЛАВА 2. МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

2.1. Методологические основы формирования мотивации школьников к занятиям физической культурой

Методология исследования основана на исходных положениях теории мотивации и использовании наиболее общей системы теоретических положений и принципов и подходов к исследованию педагогической проблемы: современные концепции гуманизации образования и единства духовного, физического развития личности (В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева, Ш.А. Амонашвили, В.И. Столяров, И.Б. Бекбоев, В.И. Вучева, А.И. Арнольдов и др.).

Методологическую основу исследования составляет совокупность следующих методологических подходов: положения системно-структурного (Л.С. Выготский, С.Л. Рубинштейн, В.А. Сластенин, и др.); личностно-ориентированного (Ш. А. Амонашвили, В.И. Вучева, И.Б. Бекбоев, Л.П. Кибардина, Г.С. Акиева и др.), деятельностного (С.Л. Рубинштейн, А.Н. Леонтьев, Л.П. Матвеев, В.И. Лях и др.) и компетентностного подходов (Б.Ф. Ломов, Е.Ф. Зеер, И.А. Зимняя, Н.К. Дюшеева и др.) к обучению и воспитанию личности.

1) Системно-структурный подход, основанием которого можно является определение сущностных признаков идеальной цели воспитания - формирование всесторонней и гармонично развитой личности. Системный компонент основан на идее целостности развития образовательной системы современной школы и способствует выработке стратегии формирования физической культуры и здоровья школьников.

В связи с тем, что обучение и воспитание детей школьного возраста является динамическим процессом и составляют единую сложную педагогическую систему, главным методологическим подходом в нашем исследовании является системно-структурный подход к изучению педагогических явлений.

Рассматривая современную школу, как педагогическую систему, остановимся на содержательных и структурных компонентах данной системы: педагогический коллектив, ученический коллектив, для которых основным системообразующим фактором является единая цель – обеспечение качества обучения и сохранение здоровья обучающихся, а организация учебно-воспитательного процесса имеет определенную ступенчатую структуру в соответствии с возрастными периодами обучающихся.

Системно-структурный подход к исследованию предполагает построение структурной и содержательной модели образования и формирования здоровья школьников, которая позволяет получить информацию о результатах функционирования педагогической системы для качественного улучшения ее структурных и содержательных компонентов.

Основанием системно-структурного подхода в формировании физической культуры можно считать также определение сущностных признаков идеальной цели воспитания - формирование всесторонней и гармонически развитой личности. Системный компонент основан на идее целостности развития образовательной системы современной школы и способствует выработке стратегии формирования ФК и здоровья школьников.

Воспитание ФК личности, представляет собой сложное образование, состоящее из взаимосвязанных структурных элементов (знания и интеллектуальные способности, мотивационно-ценностные ориентации, физическое совершенствование, социально-духовные ценности и физкультурно-оздоровительная и спортивная деятельность), которые

образуют единую систему взаимодействия между участниками учебно-воспитательного процесса.

Основными факторами, определяющими актуальность системно-структурного подхода к формированию физической культуры личности, являются следующие:

- цель и задачи физического воспитания в современных условиях являются комплексными, многоаспектными. Их решение требует разностороннего и системного подхода;

- тот или иной предмет исследования в воспитании физической культуры личности, представляет собой сложное образование, состоящее из взаимосвязанных структурных элементов (знания и интеллектуальные способности, мотивационно-ценностные ориентации, физическое совершенствование, социально-духовные ценности и физкультурно-оздоровительная и спортивная деятельность).

Эффективное решение любой проблемы возможно только путем использования ряда взаимосвязанных методов, форм и средств, которые образуют единую систему взаимодействия между участниками учебно-воспитательного процесса, имеющего определенную структуру.

Основой системного подхода в изучении мотивации личности является принцип системности. Л.С. Выготский описывает и объясняет основные виды связи между разными сторонами психики, сферами психического. Он предполагает, что отдельные психические явления связаны между собой, образуя целостность и приобретая благодаря этому новые свойства [55].

2) Личностно-ориентированный подход к развитию и воспитанию детей школьного возраста, который включает в себя следующие компоненты: аксиологический, когнитивный, деятельностно-творческий, личностный (как системообразующий) и предполагает создание единой системы образовательно-воспитательного пространства, отвечающего интересам школьника, семьи и общества в целом; обеспечение индивидуального подхода

в процессе развития и воспитания каждого обучающегося; интегрирование основного общего и дополнительного образования для формирования здоровья и физической культуры учащихся.

3) Деятельностный подход - выстраивание процесса обучения, при котором центральное место отведено самостоятельной и разносторонней познавательной деятельности учащихся. Формирование личности ученика и продвижение в развитии происходит в процессе его собственной деятельности, направленной на открытие нового для него знания, а не пассивного восприятия информации. Деятельностный подход в физическом воспитании связан с освоением системных знаний, освоением и анализом обобщенных способов действий, а также их адекватного и творческого применения в разнообразных ситуациях, он ориентирует на развитие познавательных сил и творческого потенциала учащихся на овладение знаниями, познания ценностей ФК в процессе участия в проектной работе.

4) Компетентностный подход является определяющим фактором в обеспечении практической ориентированности процесса подготовки бакалавров ФКС к будущей профессиональной деятельности в качестве педагога физической культуры, обеспечивающий освоение профессионально значимых компетенций по формированию здоровья детей и подростков в процессе обучения в вузе. По утверждению Ажибаевой А.Ж., отличительными особенностями компетентностного подхода являются: соответствие целей, направленность и интегративность процесса теоретической подготовки будущих учителей к будущей профессиональной деятельности [6].

По мнению И.Ф. Зеера (2005), целевая ориентация профессионального образования на конечный результат обусловила необходимость проектирования стандартов профессий. Смыслообразующими единицами профессиональных стандартов могут и должны стать ключевые конструкты

образования у студентов, которые способствуют усилению фундаментальной подготовки специалистов.

Важное место в реализации компетентностного подхода принадлежит технологии саморегулируемого обучения и развивающим технологиям образования. К ним относятся:

- когнитивно ориентированные технологии: диалогические методы обучения, семинары-дискуссии, проблемное обучение, когнитивное инструктирование, когнитивные карты, инструментально-логический тренинг, тренинг рефлексии и др.;

- деятельностно-ориентированные технологии: методы проектов и направляющих текстов, контекстное обучение, организационно-деятельностные игры, комплексные (дидактические) задания, технологические карты, имитационно-игровое моделирование технологических процессов и др.;

- лично ориентированные технологии: интерактивные и имитационные игры, тренинги развития, развивающая психодиагностика и др. [82].

Решение проблемы сохранения здоровья и трудоспособности человека определяется, прежде всего, значимостью формирования ценностного отношения к здоровью с раннего возраста, активизацией физического воспитания ребенка в семье, формированием основных мотивов, побуждающих к повышению уровня здоровья и сохранения на протяжении всей жизни.

В качестве основания системно-структурного подхода в решении проблем воспитания физической культуры личности используются *комплексный и интегрированный подходы*.

В педагогике в целом, и в методике физического воспитания, в частности, хорошо известен и достаточно разработан принцип комплексного подхода к обучению и воспитанию личности. Его основными положениями

являются требования единства и взаимосвязи всех участников образовательного процесса, ориентации на всестороннее развитие личности путем использования комплекса средств, методов, форм и технологий обучения.

Проблема создания и функционирования здоровьесберегающей среды в образовательных учреждениях на основе комплексного подхода освещается в ряде работ Ю.Ф. Змановской (1991), М.М. Безруких, В.Д. Сонькина (2002), Н.К. Смирнова (2002, 2003), Г.Д. Алимжановой (2004), Ю.В. Науменко (2006), И.П. Борисовой (2005), В.К. Бальсевича (2006, 2013), А.А. Баранова (2014), Ж.А. Бузурманкуловой (2015), Н.В. Ахаевой (2016), А.В. Сизова (2016), С.Т. Токтогулова (2010) и др.

Комплексный подход в решении проблем физического воспитания осуществляется через реализацию следующих принципов:

1) Взаимосвязь средовых факторов и физического состояния человека. Основные факторы, влияющие на онтогенез человека, систематизированы следующим образом:

- средовые или экзогенные факторы (экологические – биогеографические (климат, сезонность и др.);
- социально-экономические факторы, связанные с социально-экономическим статусом, окружения и условий проживания;
- психологические факторы, т.е. психологический климат, в котором находится человек;
- антропогенные факторы, связанные с процессами индустриализации, промышленного загрязнения, урбанизации и т.д.

2) Единство мотивационно-ценностных факторов, этнокультурных, национальных традиций и применяемых средств двигательной активности. Изучение мотивационно-ценностного потенциала различных категорий, показывает, что мотивы и интересы населения связаны с отношением к

физической активности, к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью, тесно перекликаются с этнокультурными традициями народа.

3) Взаимосвязь качества жизни с уровнем физического состояния. В 1999 году ВОЗ предложила рассматривать «качество жизни» как оптимальное состояние и степень восприятия отдельными людьми и населением в целом того, как удовлетворяются их потребности (физические, эмоциональные, социальные и пр.) в достижении благополучия и самореализации.

Сегодня разработаны стандарты (индексы) качества жизни, состоящие из трех блоков комплексных индикаторов: качество жизни оценивается здоровьем и демографическим благополучием населения (индикаторы: уровень рождаемости и продолжительность жизни; качество жизни оценивается удовлетворенностью населения индивидуальными условиями жизни (индикаторы: достаток, жилище, питание, работа и др.), а также социальной удовлетворенностью положением дел в государстве (справедливость власти, доступность образования и здравоохранения, безопасность существования, экологическое благополучие); оценивается духовным благополучием населения, которое опирается на общечеловеческие ценности. Информацию по данному блоку индикаторов получают путем социологических опросов.

4) Единство и учет региональных и климатических особенностей при контроле и оценке физического состояния детей и подростков.

5) Принцип преемственности – определяется последовательным переходом от одной ступени образования к другой, выражающимся в сохранении и постепенном изменении содержания, форм, методов и технологий физического воспитания. Данный принцип также отражает непрерывный процесс воспитания и обучения, физического совершенствования человека на протяжении всех ступеней развития.

Интегрированный подход в решении проблем физического воспитания предполагает решение основных задач в рамках интегрированных занятий: в

рамках одного раздела воспитания решаются задачи разностороннего развития и воспитания детей, используя разные виды деятельности и знания из разных образовательных областей на равноправной основе [179].

Комплексное использование средств физического воспитания: гигиенических факторов, природно-оздоровительных факторов и физических упражнений (прикладных, гимнастических, спортивных, а также подвижных игр) в процессе интегрированных физкультурно-оздоровительных занятий предполагают тесную взаимосвязь с содержанием валеологического воспитания, освоением принципов ЗОЖ и правил сохранения здоровья.

Интеграция различных разделов физического и валеологического воспитания образовательных программ для общеобразовательной школы, предполагает решение основных задач, взаимодополняющих друг друга, к примеру задачи физического и валеологического воспитания школьников (табл. 2.1.1.).

Таблица 2.1.1. - Задачи интегрированных физкультурно-оздоровительных занятий

Задачи физического воспитания	Задачи валеологического воспитания
1. Формирование осознанного отношения к физической активности на основе освоения представлений и знаний о физической культуре	1. Воспитание у школьников стойкой мотивации на здоровье, здоровый образ жизни на основе освоения знаний о приоритете здоровья и механизмах жизнедеятельности организма
2. Содействие нормальному физическому развитию, обеспечение уровня физической подготовленности на основе формирования и совершенствования двигательных умений и навыков, развития физических качеств и способностей	2. Обучение детей средствам и методам оценки своего физического состояния и использования функциональных возможностей организма и естественных средств оздоровления для поддержания своего здоровья.
3. Воспитание умений самостоятельных занятий ФУ и потребности в физическом совершенствовании на основе формирования интересов и положительной мотивации к физической культуре	3. Организация работы по оздоровлению школьников через систему занятий физическими упражнениями, психокоррекцию, психолого-педагогические консультации и т.п.

В последние годы зарубежными и отечественными учеными в области педагогики физического воспитания активно разрабатывается проблема гуманизации и демократизации образования на основе личностно-ориентированного подхода (Ш. А. Амонашвили, В.И. Вучева, И.Б. Бекбоев, Л.П. Кибардина, С. Газман, Г.С. Акиева, Г.Д. Алимжанова и др). Личностно-ориентированный подход в физическом воспитании предполагает создание единой системы образовательно-воспитательного пространства, отвечающего интересам ребенка, семьи и общества в целом; обеспечение индивидуального подхода в процессе развития и воспитания каждого обучающегося; интегрирование основного общего и дополнительного образования для формирования здоровья и физической культуры учащихся и более полной реализации творческих способностей учащихся.

Личностно-ориентированный подход – особая методологическая ориентация в педагогической деятельности, позволяющая посредством системы взаимосвязанных понятий, идей, способов и действий обеспечить и поддержать процессы самопознания, самостроительства и самореализации личности ребенка, развитие его неповторимой индивидуальности. Суть его состоит в том, что образование рассматривается не как способ передачи знаний, умений и навыков, а как способ развития личности, с опорой на личностный смысл и интересы (познавательные и социальные) каждого ребенка в учении, содействие их обретению и развитию, на основе учета особенностей его индивидуального развития. Личность при этом понимается как субъект свободной творческой деятельности, а личностно-ориентированный подход к воспитанию – это создание комфортных условий для формирования личности, используя для этого разнообразные системы обучения, программы развития и прогнозирования, работу в команде.

Личностно-ориентированное воспитание – определяется как деятельность по формированию особой воспитательной системы (воспитательной среды), позволяющей в полной мере реализовать личностный

потенциал воспитуемого с целью достижения им ценностных (жизненных) ориентиров в интересах его образовательной подготовки и профессиональной деятельности, а также предполагает развитие ценностного отношения человека к собственному развитию.

Содержание личностно-ориентированного воспитания включает в себя следующие компоненты:

- аксиологический - имеет целью введение учащихся в мир ценностей и оказание им помощи в выборе личностно значимой системы ценностных ориентации;

- когнитивный - обеспечивает учащихся системой научных знаний о человеке, культуре, истории, природе, как основе духовного развития;

- деятельностно-творческий - имеет целью формирование творческих способностей учащихся в процессе разнообразных способов деятельности;

- личностный (как системообразующий) - обеспечивает самопознание, развитие рефлексивных способностей, овладение способами саморегуляции и самоопределения, формирование жизненной позиции.

Технология использования личностно-ориентированного подхода в исследовании предполагает: создание единой системы образовательно-воспитательного пространства, отвечающего интересам ребенка, семьи и общества в целом; обеспечение индивидуального подхода в процессе развития и воспитания каждого обучающегося; интегрирование основного общего и дополнительного образования для формирования здоровья и физической культуры учащихся.

Современные ученые в своих исследованиях отмечают, что организация учебно-воспитательного процесса (УВП) должна включать два основных направления педагогической деятельности по формированию мотивации детей школьного возраста к занятиям ФК и устойчивой потребности в ЗОЖ:

- 1) создание оптимальных внешнесредовых условий: это создание особой микросоциальной среды в общеобразовательном учреждении через

организацию совместной деятельности и общения детей и взрослых в обучении (Н.В. Ахаева, М.М. Безруких, А.М. Мамытов, И.В. Манжелей, А.П. Матвеев, Ю.В. Науменко, В.И. Столяров, Н.К. Смирнов, Н.В. Сократов, С.Т. Токтогулов и др.);

2) обеспечение внутрисредовых условий (установок, мотивов и потребностей) для саморазвития и самовоспитания учащихся через механизмы самопознания, рефлексии, целеполагания (С.Л. Рубинштейн, Л.С. Выготский, К.А. Абульханова, Ш.А. Амонашвили, А.Ю. Анисимова, Н.С. Дускаева, И.В. Сапельцева, А.В. Сизов и др.).

На основе анализа имеющихся источников, где личностно-ориентированное обучение и здоровьесберегающие технологии рассматриваются в качестве совокупности средств и методов, направленных на формирование положительной мотивации учащихся к занятиям физической культурой, мы обозначили следующие важнейшие направления работы на основе личностно-ориентированного обучения и воспитания школьников:

1. Формирование интеллектуальной культуры школьников:

- развитие познавательных мотивов, навыков мыслительной деятельности, индивидуально-творческих способностей каждой личности;
- формирование постоянного стремления к обогащению знаниями о здоровье и освоению ценностей физической культуры.

2. Нравственно-правовое воспитание:

- формирование у школьников осознания нравственного и гражданского долга и обязанностей по отношению к обществу и перед Отечеством;
- формирование у учащихся стремления к усвоению правовых знаний, чувства гражданской ответственности за свое поведение и поступки окружающих.

3. Эстетическое воспитание:

- воспитание у детей школьного возраста способностей к эстетическому восприятию отечественной и мировой культуры, искусства, литературы;

- формирование бережного отношения к культурному наследию, искусству и творчеству;
- формирование у школьников стремления к развитию творческих способностей в различных видах деятельности;
- обогащение и развитие эстетического вкуса, восприятия, эстетической направленности освоения умений и навыков.

4. Физическое воспитание:

- формирование у учащихся санитарно-гигиенических навыков, умений самостоятельной организации занятий физическими упражнениями, рационального режима дня, питания и отдыха;
- укрепление здоровья и закаливание, содействие правильному физическому развитию учащихся;
- формирование ценностного отношения к здоровью и стремления к здоровому образу жизни.

Деятельностному подходу в педагогике физического воспитания посвящены исследования С.Л. Рубинштейна, А.Н. Леонтьева, Л.П. Матвеева, В.И. Лях, А.К. Басте и др.

По утверждению Л.П. Матвеева (2008), особенности физического воспитания, отличающие его от других видов воспитания, заключаются главным образом в том, что это есть процесс, протекающий по закономерностям деятельности, обеспечивающей упорядоченное формирование и совершенствование двигательных умений и навыков наряду с оптимизацией развития так называемых физических качеств человека, совокупность которых в решающей мере определяет его физическую дееспособность [164].

Личностно-деятельностный подход в физическом воспитании, связан с освоением глубоких системных знаний, освоением и анализом обобщенных способов действий, а также адекватной и дифференцированной оценкой физического развития, здоровья и уровня подготовленности школьников.

Проблема учебно-познавательной деятельности по освоению ценностей ФК и спорта, включающей мотивационные и операциональные компоненты, отражена в ряде работ В.И. Столярова, М.Ю. Глуховой, Д.Ю. Зернова, А.В. Уколова, Н.Х. Хакунова, М.Н. Чарковой и др. [62, 88, 238, 249, 255, 257].

В интегрированном виде влияние личностно-деятельностного подхода на конечные результаты обучающихся могут быть проявлены через следующие уровни сформированности у школьников учебных действий:

- 1) *действия целеполагания;*
- 2) *действия планирования;*
- 3) *исполнительские действия;*
- 4) *действия контроля (самоконтроля);*
- 5) *действия оценки (самооценки).*

Следует отметить ряд основных характеристик учебной деятельности, отличающие ее от других форм учения:

- 1) учебная деятельность специально направлена на овладение учебным материалом и решение учебных задач;
- 2) в ней осваиваются общие способы действий и научные понятия;
- 3) общие способы действия обеспечивают решение задач;
- 4) учебная деятельность ведет к изменениям в самом субъекте, что является основной ее характеристикой.

В дополнение к личностно-ориентированному, системно-структурному и деятельностному подходу, использование компетентностного подхода в процессе занятий физической культурой позволяет реализовать задачи современного урока, путем формирования таких ключевых компетенций обучающихся, как общекультурная, учебно-познавательная, коммуникативная, социальная, личностная, профессиональная [209, 220].

Применение *компетентностного подхода*, для которого приоритетной целью образовательного процесса является формирование ключевых компетенций, составляющих основу формирования физической культуры

личности, способствует достижению определенных результатов не только на уроках, но и во внеурочной деятельности.

Компетентностный подход также является определяющим фактором в профессионально-личностном формировании будущего учителя в вузе, отмечает Н.К. Дюшеева [77].

По мнению Н.А. Асиповой, динамика жизни, сложность и масштабность социальных задач, стоящих перед школой сегодня предъявляют все более возрастающие требования к личности будущего педагога, его квалифицированной подготовке к профессиональной деятельности, необходимо опираться на теорию и практику компетентностного подхода [11].

Компетентностный подход позволяет обеспечить готовность и качество подготовки будущих бакалавров ФК и спорта к профессиональной деятельности педагога ФК при условии обеспечения практической ориентированности процесса подготовки к предстоящей профессионально-педагогической деятельности по формированию здоровья детей и подростков в процессе их обучения в школе [97].

В условиях модернизации образования подготовка педагога ФК требует применения контекстных интерактивных образовательных технологий моделирования будущей профессиональной деятельности и освоения психолого-педагогических методов формирования положительной мотивации учащихся разного возраста к занятиям ФК. Это в свою очередь, потребовало от нас пересмотреть содержание ООП подготовки бакалавров ФК и спорта, разработки профессионально-значимых компетенций с целью усиления ее практической ориентированности.

2.2. Методы и организация исследования

Диссертационное исследование проводилось с 2010 по 2022 гг. в несколько взаимосвязанных этапов:

На первом этапе (2010-2014 гг.) – осуществлен теоретический анализ проблемы, определены теоретико-методологические основы исследования, изучена нормативно-правовая база, формировался понятийный аппарат, разработка диагностических методик, определены рабочая гипотеза и основные этапы исследования.

На втором этапе (2015-2017 гг.) – на основе систематизации и обобщения теоретических и эмпирических материалов исследования, изучения педагогического потенциала образовательной среды обоснованы педагогические условия и разработана структурно-содержательная модель формирования положительной мотивации школьников к занятиям ФК в условиях общеобразовательной школы и ее реализации.

На третьем этапе исследования (2018-2022 гг.) – на базе исходных теоретических положений исследования разработаны критерии для мониторинга и оценки ФР и ФП учащихся, разработаны и апробированы учебно-методические комплексы по дисциплинам программы подготовки бакалавров ФК. Были систематизированы и обобщены результаты анкетирования, тестирования уровня ФП школьников, на основе анализа полученных результатов были сделаны заключение и практические рекомендации.

Объект исследования: процесс образования и физического воспитания учащихся 5-9 классов общеобразовательной школы.

Предмет исследования: формы, средства, психолого-педагогические методы и условия формирования ценностно-мотивационного отношения учащихся 5-9 классов к занятиям ФК.

Экспериментальной базой для проведения исследования явились 6 общеобразовательных школ республики: сш. № 38 им. Барпы г. Ош, ШГ № 17 им. Гагарина г. Ош, ШГ. № 2 им. В.Чкалова г. Нарын, сш. № 7 им. М.Сыдыкова г. Нарын, СОШ № 2 г. Бишкек, ШГ № 20 г. Бишкек.

В ходе исследования для решения поставленных задач и проверки исходных положений были использованы теоретические и эмпирические методы исследования.

В результате изучения общенаучной, философской, социологической, психологической, педагогической литературы по проблеме исследования, документальных материалов и нормативных документов, Предметного стандарта по «Физической культуре» для общеобразовательных школ КР (2021), отражающих современные тенденции развития и реформирования системы среднего и высшего физкультурного образования, проведен анализ современного состояния проблемы формирования физической культуры и здоровья детей школьного возраста, систематизированы современные методологические подходы к формированию мотивации школьников к занятиям ФК, обоснована необходимость использования психолого-педагогических методов для решения обозначенных задач исследования. Это послужило основанием для формулировки цели и задач исследования, а также выбора адекватных методов исследования.

Эмпирические методы исследования: педагогическое наблюдение, изучение, сравнение в процессе изучения и обобщения передового педагогического опыта преподавания физической культуры в общеобразовательных школах; интервью, беседы в процессе анализа содержания программно-методического обеспечения уроков ФК; анкетирование - для определения мотивационно-ценностного отношения к ФК, тестирование – исходного и итогового уровня ФП учащихся;

- моделирование – построение структурно-содержательной модели формирования мотивации, разработка структуры здоровьесформирующей образовательной среды;

- экспериментально-теоретические: констатирующий и формирующий эксперимент, обработка и анализ полученных данных в результате эксперимента;

- методы математической и статистической обработки полученных данных с помощью компьютерной программы IBM SPSS 22;

- метод шкалирования, который отображает выбранные критерии мотивации в числовых выражениях и позволяет определять уровень и направленность мотивации школьников к занятиям ФК и уровень их физической подготовленности до и после опытно-экспериментальной работы.

В результате анализа литературных данных были изучены и обобщены современные представления об образовании и физическом воспитании детей школьного возраста, выявлены факторы, влияющие на снижение уровня здоровья, современные подходы к формированию и сохранению здоровья детей и подростков, выявлены сущность и содержание психолого-педагогических методов формирования мотивации школьников к занятиям физической культурой. Определены взаимосвязи и соотношение педагогических категорий *«образование»*, *«физическая культура личности»*, *«воспитание физической культуры»* и *«физическое воспитание»* и основных понятий *«мотивы»*, *«мотивация»*, *«здоровый образ жизни»*, *«здоровьесбережение»*, *«здоровьесберегающая образовательная система»* и на их основе сформулировано собственное понимание следующих понятий: *«мотивация к занятиям физической культурой»*, *«здоровьеформирующая образовательная система»*, *«технологическая готовность педагога ФК»*.

При разработке критериев и измерительного инструментария мы опирались, во-первых, на структуру физической культуры личности, представленную мотивационно-ценностным, операциональным и рефлексивно-деятельностным компонентами (Л.И. Лубышева, 1997; Л.В. Лукьяненко, 1998); во-вторых, на структуру содержательно-технологического (программы, методики, оздоровительные и педагогические технологии) и социально-коммуникативного компонента (субъекты образовательной и физкультурно-спортивной деятельности и их взаимодействие) (И.В. Манжелей, 2010).

Изучение уровня *сформированности мотивационно-ценностного компонента* проводится через диагностику физкультурно-спортивных потребностей, мотивов и вовлеченности в физкультурно-спортивную деятельность учащихся по результатам анкетного опроса (Приложения 6, 7, 8, 9).

Изучение *операционального компонента* предполагает оценку физкультурно-спортивной грамотности и физической подготовленности учащихся 5-9 классов:

- оценка физкультурно-спортивной грамотности – используются опросники-задания на освоение теоретических знаний с вопросами о здоровье и ЗОЖ (Приложение 5);
- оценка физической подготовленности по результатам контрольных упражнений (нормативов) для определения уровня развития основных физических качеств.

Изучение *рефлексивно-деятельностного компонента* – оценивается по соотношению реальной физкультурно-спортивной активности и потребностей в ней, а также по степени вовлеченности школьников в физкультурно-спортивную жизнь школы: участие школьника в физкультурно-спортивных мероприятиях: более 7 раз – оценивается как высокий уровень активности, 5-7 раз - выше среднего, 3-4- средний, 1-2 - ниже среднего, 0-низкий.

Изучение мотивации школьников к занятиям физической культурой проводилось по следующим апробированным методикам путем анкетного опроса с участием школьников и их родителей:

- для выявления интересов, целевых установок школьников использована анкета «Отношение к ФК» (Приложение 3);
- для определения уровня освоения знаний учащимися была использована анкета «Здоровье и ЗОЖ» (Приложение 5);
- для определения уровня и направленности мотивов использована методика изучения учебной мотивации (по Н. Лускановой) (Приложение 6);

- для определения “мотивации успеха” или “мотивации боязни неудачи” использована методика изучения мотивации успеха и неудачи (А.А. Реан), включающая 20 вопросов и таблицу оценки результатов (Приложение 7);

- для определения направленности мотивации школьников к занятиям ФК использована методика М. Фоменко (Приложение 8);

- для выявления степени вовлеченности родителей в совместные занятия ФК с детьми использован опросник «Семья и ФК» (Приложение 9).

В анкетном опросе на начальном и итоговом этапе опытно-экспериментальной работы приняли участие 603 учащихся 9х классов (303 юношей и 300 девушек) и 263 родителя.

На констатирующем этапе были изучены Госстандарты и программные материалы по физической культуре для учащихся общеобразовательных школ, проведены педагогические наблюдения, интервью, беседы, анализ опыта практической работы по ФВ общеобразовательных школ в различных регионах республики, изучено содержание программно-методического обеспечения и качество преподавания уроков ФК, методика оценки результатов УВП, проведено тестирование исходного уровня ФП учащихся 9х классов контрольной и экспериментальной групп до начала опытно-экспериментальной работы (Приложение 10).

На формирующем этапе исследования для учащихся экспериментальных классов было предложено проведение двух модифицированных уроков физической культуры в 5-9х классах в неделю с использованием комплексов ОФП для развития физических качеств, включающих упражнения на скоростно-силовые качества, развитие координации, гибкости и общую выносливость. Подготовительная часть урока включала традиционные подготовительные упражнения и разминку. В основной части урока – учащиеся занимались освоением материала, запланированного в соответствии с содержанием учебной программы по

физической культуре для 5-9х классов, с подразделением класса на подгруппы для выполнения общих и специально-подготовительных упражнений. На выполнение комплексов ОФП на каждом уроке физкультуры для 5-9 классов отводилось не менее 15-20 минут.

Нами была разработана комплексная программа «Уроки Здоровья» для 5-9х классов, основанная на интегрированном подходе к формированию здоровья и физической культуры личности. Теоретическая часть программы содержит тематику о здоровье и способах закаливания, правилах личной и общественной гигиены, рациональном режиме питания, индивидуальной программе занятий, дневнике здоровья, методах и способах самоконтроля и самооценки и т.д. Практическая часть включает физкультурно-оздоровительные занятия с использованием комплексов упражнений для формирования и коррекции осанки, гимнастики для глаз, рук и стоп, на внимание, комплексы оздоровительной гимнастики, а также предусматривает участие школьников в физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях в течение учебного года. Общий объем программы составляет 20 часов. Содержание теоретических и практических физкультурно-оздоровительных занятий разработано с учетом программного содержания уроков физической культуры и общей годовой учебной нагрузки в школе (Приложение 13).

Работу по реализации комплексной программы «Уроки Здоровья» – «Ден-соолук сабактары» для 5-9х классов в экспериментальных классах проводили педагоги ФК совместно с классными руководителями.

Для оценки эффективности использования комплексов ОФП на уроках ФК и реализации комплексной программы «Уроки Здоровья» - «Ден соолук сабактары» была использована методика комплексного тестирования, которая дает возможность оценки ФР, уровня здоровья и физической подготовленности школьников.

Для оценки физической подготовленности используются тесты, характеризующие развитие физических качеств и обеспечивающие подготовку школьников к сдаче учебных нормативов по предмету «Физическая культура» (2015 г.) и «Нормативов физической подготовленности учащихся КР» (2017 г.).

Виды упражнений:

1. Бег 60 м. (сек)
2. Челночный бег 4х9 м.(сек)
3. Бег 1500 м. (мин, сек)
4. Прыжок в длину с места (в м., см)
5. Подтягивание на низкой перекладине в висе лежа (девушки) (кол-во раз); подтягивание на высокой перекладине (юноши) (кол-во раз).

6. Тест на определение гибкости позвоночника (см) (наклон вперед, стоя на скамейке (ступеньке) – не сгибая ног в коленях, учащийся сгибает корпус в пояснице. Линейкой измеряется расстояние между указательными пальцами опущенных вниз рук и уровнем скамейки (ступеньки).

Оценка результатов:

- Если кончики пальцев оказываются ниже плоскости табурета, ставят знак «+». (Например, +3 означает, что пальцы опустились на 3 см ниже плоскости табурета);
- Если пальцы не достают до табурета, ставят знак «-». (Например, -5 означает, что указательные пальцы не дотянулись до площади опоры на 5 см).

Таблица 2.2.1 - Шкала оценки уровня достижения образовательных результатов школьников

Уровни	Оценка в баллах	Процент выполнения школьниками нормативов ФП
Высокий	12-11	Не менее 85%
Выше среднего	10-9	Не менее 75%
Средний	8-7	Не менее 65 %

Ниже среднего	6-5	Не менее 50 %
Низкий	Меньше 5 баллов	Менее 50%

По данной шкале мы можем определить уровни достижения образовательных результатов. Если результат выполнения учащимися нормативов ФП составляет 11-12 баллов, то образовательный результат достигнут на высоком уровне. Если результат составляет 9-10 баллов, то уровень ФП оценивается как «выше среднего», если результат выполнения тестов составляет 7-8 баллов, то результат «средний». Если результат выполнения тестов составляет 5-6 баллов – «ниже среднего», результат меньше 5 баллов оценивается как «низкий». Такой подход к оценке является дифференцированным и позволит перейти от 3 бальной системы оценивания к 5 уровневой оценке образовательных результатов школьников.

Для комплексной оценки результатов тестирования использована 5 уровневая оценка ФП учащихся: высокий уровень, выше среднего, средний, ниже среднего и низкий уровень.

Если результаты выполнения нормативов школьником (6 контрольных упражнений) составляет не менее 85%, то уровень ФП оценивается как высокий. Если результат выполнения тестов составляет не менее 75%, то уровень ФП оценивается как «выше среднего», если результат выполнения тестов составляет не менее 65%, то результат средний. Если результат выполнения тестов составляет выше 50% – уровень ниже среднего, менее 50% – оценивается как «низкий уровень».

Предлагаемая технология контроля комплексного развития физических качеств, своевременной коррекции «отстающих» физических качеств с помощью специальных комплексов упражнений для их развития позволяет более объективно оценивать функциональное состояние организма, здоровье и уровень физической подготовленности школьников.

Помимо качественной оценки уровня физической подготовленности учащихся, можно рассчитать количественный показатель в виде суммарной

оценки результатов тестирования от 5 до 30 баллов, когда за каждый выполненный норматив дается оценка от 1 до 5 баллов. Суммарная оценка результатов тестирования дает возможность дифференцированно оценить уровень ФП каждого школьника.

Суммарное значение и уровни физической подготовленности:

25 баллов и выше – высокий.

19-25 – выше среднего;

12-18 – средний;

6-11 – ниже среднего;

5 баллов и меньше – низкий;

Оценка уровня ФП учащихся, основываясь на исходных и конечных результатах тестирования, на основе учебных нормативов по предмету “Физическая культура” и Нормативов ФП учащихся Кыргызской Республики (2017 г.) позволяет более качественно и дифференцированно оценивать достижения ученика, с учетом уровня его здоровья и ФП. Педагог ФК должен способствовать повышению уровня физической подготовленности через механизмы мотивации учащихся в плане стремления к самосовершенствованию, используя методику дифференцированной оценки результатов.

Отличие данной методики оценивания ФП школьников от общепринятой системы оценивания, когда уровень ФП учеников определяется с помощью стандартных учебных нормативов программы по предмету ФК, состоит в том, что она предоставляет учителю возможность оценивать уровень ФП школьников в более широком диапазоне уровней оценивания: высокий, выше среднего, средний, ниже среднего и низкий, также оценивать и уровень развития отдельных физических качеств, с учетом состояния здоровья и исходного уровня ФР и ФП учащихся.

В контрольной группе уроки ФК проводились по общепринятой традиционной методике организации и проведения уроков для 5-9х классов в

соответствии с годовым графиком учебного процесса и рабочим планом учителя (разминка (10-12 мин.), освоение учебного материала по программе ФК (25-30 мин.) и подведение итогов урока (3-5 мин.) Результаты тестирования ФП оценивались по результатам тестирования по общепринятой 5-балльной шкале.

В конце формирующего эксперимента было проведено повторное анкетирование и тестирование учащихся. Результаты анкетирования и тестирования ФП были обобщены и обработаны с помощью методов математической и статистической обработки данных с использованием программы IBM SPSS STATISTICS 22. На основе проведенного анализа и интерпретации полученных результатов сформулированы выводы, разработаны практические рекомендации.

ВЫВОДЫ ПО ВТОРОЙ ГЛАВЕ

На основе изучения основ теории мотивации, целостного применения теоретических положений и принципов современных концепций гуманизации образования, единства духовного, физического развития личности, а также системно-структурного, личностно-ориентированного, деятельностного, компетентностного, комплексного и интегрированного подходов к обучению и воспитанию личности были определены объект и предмет исследования, методы и диагностический инструментарий для решения обозначенных задач.

В ходе диссертационного исследования нами были использованы следующие методы:

- анализ литературных данных и документальных источников позволил изучить и обобщить современные представления о теории мотивации, образовании, воспитании и физической культуре личности, современные подходы к формированию здоровья школьников, сущность и содержание психолого-педагогических методов;

- эмпирические методы исследования использованы в процессе анализа содержания программно-методического обеспечения уроков ФК; наблюдение, изучение и обобщение передового педагогического опыта преподавания ФК в общеобразовательных школах; интервью, беседы, анкетирование по апробированным методикам с участием школьников и их родителей;

- для определения мотивационно-ценностного отношения к ФК; тестирование - для оценки исходного и итогового уровня ФП учащихся;

- экспериментально-теоретические: констатирующий и формирующий эксперимент, анализ данных, полученных в результате эксперимента;

моделирование структурно-содержательной модели формирования мотивации;

- метод шкалирования, который отображает выбранные критерии мотивации в числовых выражениях и позволяет определять уровни мотивации как высокий, средний и низкий; методы математической статистики для обработки полученных данных с использованием компьютерной программы IBM SPSS 22.

На первом этапе исследования (2009-2014 гг.) определены основные этапы исследования, осуществлен теоретический анализ проблемы, определены теоретико-методологические основы исследования, сформирован понятийный аппарат, разработаны анкеты и диагностические методики.

На втором этапе (2015-2017 гг.) были обоснованы и апробированы педагогические условия структурно-содержательной модели формирования положительной мотивации школьников к занятиям ФК. Экспериментальная программа включала проведение двух модифицированных уроков ФК в неделю, включающих комплексы ОФП для развития физических качеств и проведение “Уроков здоровья” для учащихся 5-9х классов. Разработана методика комплексного тестирования физической подготовленности учащихся, с использованием дифференцированного подхода к оценке уровня здоровья, ФР и ФП школьников, были разработаны критерии мониторинга и оценки ФР и ФП учащихся.

На третьем этапе исследования (2018-2022 гг.) разработано содержание учебных планов и УМК по дисциплинам программы подготовки бакалавров ФК и спорта, систематизированы и обобщены результаты анкетирования и тестирования уровня ФП школьников до и после эксперимента. На основе сравнительного анализа и обобщения результатов опытно-экспериментальной работы были сделаны общее заключение и практические рекомендации.

ГЛАВА 3. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЙ МОТИВАЦИИ ШКОЛЬНИКОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

3.1. Здоровьесберегающие технологии – основа создания здоровьесформирующей образовательной системы

Представление о педагогике, сохраняющей и укрепляющей здоровье, не является новым, упоминание о нем найдены в трудах Л.С. Выготского который утверждает, что “...в одной и той же социальной среде возможны совершенно разные социальные установки индивида, и все дело в том, в каком направлении будет воспитана эта активность...” [55].

По мнению ученых и педагогов, необходимое и важное условие сбережения здоровья и его дальнейшего формирования – наличие мотивации к здоровому образу жизни. Многие современные ученые, изучая проблему сохранения здоровья ребенка в школе, прежде всего обращают внимание на создание особых условий, позволяющих осуществить реализацию здоровьесберегающих технологий в современной школе [41, 47, 71, 96].

У каждого молодого человека, вступающего в самостоятельную жизнь, должны быть сформирована устойчивая потребность в занятиях ФК, привычный здоровый образ жизни, а это возможно только в результате многолетней последовательной и системной работы общеобразовательных и физкультурно-спортивных учреждений, а также постоянного мониторинга состояния здоровья, физической подготовленности и их изменения в ходе

обучения и воспитания и проведения эффективных мер первичной профилактики заболеваемости детей школьного возраста.

В связи с этим в процессе обучения и воспитания учащихся одной из главных задач является формирование формирования здоровьесберегающего поведения и личной ответственности за своё здоровье, ценностно-мотивационного отношения к здоровью и здоровому образу жизни. потребности в двигательной активности и самосовершенствовании.

Л.И. Алешина выделяет три основных направления к определению ЗОЖ: философско-социологическое, определяющее его как интегральный показатель культуры и социальной политики общества; медико-биологическое, рассматривающее его как гигиеническое поведение, базирующееся на научно-обоснованных гигиенических нормах; психолого-педагогическое, утверждающее ведущую роль мотивационно-ценностного отношения, сознания, поведения и ценностно-ориентированной деятельности личности для создания своей социокультурной макро- и микросферы жизнедеятельности [22].

Мотивационно-ценностное отношение к физкультурно-спортивной деятельности не формируется спонтанно и не наследуется, оно приобретает личностью в процессе самой деятельности и эффективно развивается с освоением знаний и творческого опыта, с проявлением инициативы и активности в истинно педагогическом процессе. По мнению В.А. Сухомлинского, “важно воспитание культуры потребностей ребенка, поскольку они двигают человеческую личность, духовные и материальные потребности в человеке должны быть сбалансированы, гармоничны...” [235].

По утверждению А.И. Загrevской, выработанные в спорте и физической культуре ценности только тогда могут быть органично восприняты личностью и присвоены на личностно-смысловом уровне, когда они пережиты ею и приняты эмоционально, а не только поняты и усвоены рационально. Для реализации социального потенциала физической культуры и спорта, прежде

всего, необходима добрая воля самого субъекта, морально-психологический настрой личности, коллектива и общества [81].

Исходя из этого, в условиях школьного обучения необходимо формировать философию здоровья, которая будет способствовать становлению здоровьесозидающего поведения учащихся.

А.П. Матвеев, Л.А. Морозова, И.В. Манжелей, Ю.В. Науменко, А.В. Сизов, Н.К. Смирнов, С.Т. Токтогулов и др., отмечают в своих исследованиях, что вопросы формирования здоровья школьников, создания и функционирования здоровьесберегающей среды в образовательных учреждениях, необходимо рассматривать на основе комплексного подхода с применением здоровьесберегающих технологий во взаимосвязи индивида с окружающей средой [159, 167, 171, 181, 231, 234, 241].

Понятие «здоровьесберегающая технология» относится к качественной характеристике любой образовательной технологии, показывающей, как решается задача сохранения здоровья учителя и учеников.

М.М. Безруких, В.Д. Сонькин в качестве основных составляющих здоровьесберегающей технологии рассматривают следующее:

- 1) Условия обучения ребенка в школе (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания);
- 2) Рациональную организацию учебного процесса (в соответствии с возрастными, гендерными, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями);
- 3) Соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка;
- 4) Необходимый и рационально организованный двигательный режим [40].

Здоровьесберегающие образовательные технологии обучения включают следующие компоненты:

- оптимальный уровень трудности, вариативность методов и форм обучения;

- оптимальное сочетание двигательных и статических нагрузок;
- обучение в малых группах;
- использование наглядности;
- сочетание различных форм предоставления информации;
- создание эмоционально благоприятной атмосферы;
- формирование мотивации к учебе;
- культивирование у обучающихся знаний по вопросам здоровья.

Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе предполагают организацию обучения через:

- разные каналы восприятия информации (зрение, слух, ощущение) в зависимости от возрастных особенностей обучающихся, а также целей и задач урока;

- создание здоровьесберегающего пространства классной комнаты;
- знание недельных зон работоспособности и планирование уроков разной степени сложности;

- знание об уровнях работоспособности обучающихся в течение рабочего дня;

- планирование контрольных работ, освоение нового материала, уроков обобщения в зависимости от места урока в сетке расписания;

- распределение интенсивности умственной нагрузки в течение урока и рабочего дня.

Эффективность анализа и оценки здоровьесберегающей деятельности в школе зависит от методологических подходов и строится на следующих принципах:

- комплексность;
- системность;
- целостность;

- динамичность (повторяемость);
- репрезентативность;
- методическое единство.

Комплексность подразумевает единовременный охват широкого круга показателей, отражающих как состояние образовательной среды, так и персональные данные, характеризующие уровень и характер учебной и внеучебной нагрузки, а также индивидуальные адаптивные возможности ученика.

Системность означает анализ не только качественных и количественных показателей деятельности образовательного учреждения, но также (причем, в первую очередь) взаимосвязей между ними, отражающих структуру и эффективность здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения.

Целостность - необходимое условие для полноценного анализа данных, подразумевающее всестороннее представление результатов по каждому учреждению образования.

Динамичность (повторяемость) подразумевает многократное обследование одних и тех же учреждений образования, контингентов обучающихся, конкретных учеников.

Репрезентативность (представленность) обусловлена требованиями статистики, согласно которым надежность выводов и заключений зависит от объема исследованной выборки. Репрезентативность достигается за счет обследования достаточно больших контингентов обучающихся.

Методическое единство - неременное условие сопоставимости данных, полученных на разных этапах исследования, в разных регионах, в различных учреждениях образования.

Среди здоровьесберегающих технологий, применяемых в системе образования, можно выделить несколько групп, в которых используется

различный подход к охране здоровья, а соответственно разные методы и формы работы:

- медико-гигиенические технологии (МГТ);
- физкультурно-оздоровительные технологии (ФОТ);
- экологические здоровьесберегающие технологии (ЭЗТ);
- технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности (ТОБЖ);
- здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ).

Г.К. Селевко в книге «Современные образовательные технологии» дает следующую характеристику педагогической технологии: «Технология определяется как деятельность, деятельность учителя и учащихся; данная деятельность обязательно опирается на педагогические законы и закономерности; обучающая и учебная деятельность предварительно тщательно проектируется и дает гарантированно высокий результат» [227].

Оздоровительная работа в современной системе образования, построенная с учетом основополагающих принципов здоровьесбережения, включающим апробацию берегающих и формирующих здоровье технологий обучения может привести к достаточно эффективным результатам.

Н.К. Смирнов отмечает, что основная цель здоровьесберегающих образовательных технологий – обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по ЗОЖ, научить использовать полученные знания в повседневной жизни [234].

В трудах Ш.П. Амонашвили, И. Б. Бекбоева, Е.П. Ильина, Е.Н. Никитиной речь идёт о формировании нового стиля педагогического общения - педагогики сотрудничества, которая предполагает использование такой системы методов, которые апеллируют к индивидуально-психологическим особенностям личности и создают условия для свободного проявления ее творческих способностей, для саморазвития. Педагогика сотрудничества

предполагает личностный подход к ребенку вместо индивидуального [15, 41, 92, 190].

Для формирования ФК учащейся молодежи, прежде всего, необходимо изменить устаревший, традиционный тип взаимодействия педагогов со учащимися. В связи с вышеизложенным, мы приводим минимальный перечень психологических конструктов, усваиваемых на разных уровнях обучения и необходимых для формирования оздоровительной физической культуры (таблица 3.1.1).

Таблица 3.1.1 - Психологические конструкты для формирования оздоровительной физической культуры школьников

Уровень обучения	Психологические навыки
<i>Начальная школа</i>	<ul style="list-style-type: none"> • самоидентификация • усвоение правил взаимоотношений • преодоление конфликтных ситуаций в модельных конфликтах • обучение общению с чужими • усвоение принципов вербального и невербального общения • умение слушать и высказывать свое мнение • умение выражать чувства и эмоции • умение преодолевать трудности

<p><i>Основная школа</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • знание принципов поведения в группе • умение занять свою позицию в группе • умение принять самостоятельное решение • способность противостоять давлению • умение отстаивать собственное мнение • умение принимать и уважать чужую точку зрения • умение сказать «Нет» • формирование «Я-концепции школьника» • формирование отношения к психоактивным веществам • умение общаться с членами группы • представление о рискованном и нерискованном поведении • начало формирования социальной позиции • умение выражать чувства и эмоции • поло-ролевая идентификация • сглаживание конфликтов переходного возраста • формирование импульса к саморазвитию
------------------------------	---

Преобладание телесного компонента в содержании физического воспитания, в ущерб социокультурному, приводит к деформации физкультурных ценностей, в результате чего физическое воспитание утрачивает черты гуманистической направленности педагогического процесса его общекультурной и нравственной содержательности.

По утверждению М.М. Фатеенкова, если физическое воспитание замкнуто на двигательной деятельности и целенаправленно не воздействует на духовное развитие и чувственную сферу человека, то оно наряду с положительными нравственными качествами может формировать асоциальное поведение и эгоистические устремления личности [250].

Здоровье человека не сводится к некоторой природной данности: оно имеет не только объективные, но и субъективные предпосылки: оно формируется, укрепляется, и, к сожалению, еще утрачивается в силу целого ряда внешних и внутренних отрицательных факторов. В связи с этим,

центральное место в процессе создания и реализации здоровьесберегающей технологии в воспитании и образовании принадлежит формированию знаний личности о здоровье и формированию отношения к здоровью как духовной и биологической ценности.

Основная цель здоровьесформирующей концепции образования - внедрение здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий в педагогическую образовательную среду школы.

Реализация здоровьесформирующей концепции образования требует:

- организации работы по сохранению и формированию здоровья школьников;
- внедрения инновационных здоровьесформирующих технологий обучения и воспитания;
- формирования положительной мотивации к занятиям ФК;
- воспитания культуры здоровья школьников и ценностного отношения к своему здоровью;
- освоения школьниками знания о здоровье и их использование в повседневной жизни;
- воспитания потребности в систематических и самостоятельных занятиях ФК;
- развитие творческих способностей школьников и стремления к самосовершенствованию.

Умения и навыки здоровьесформирующего поведения школьников успешно формируются в процессе деятельности и общения в ходе физкультурно-спортивной деятельности.

В рамках здоровьесформирующей концепции образования встает задача воспитания у школьников потребности в здоровье, формирования у них понятий сущности здорового образа жизни и выработки устойчивых привычек индивидуального здорового образа жизни. Траектория развития субъекта здоровьесформирующей деятельности и поведения проходит через

переживания удовольствия от двигательной активности к формированию образов здоровья, к познанию норм и эталонов здоровья, а от них к осознанию смысла для себя здорового образа жизни. Такое понимание становления субъекта здоровьесформирующей деятельности и поведения позволяет нам определить наиболее чувствительные в развитии периоды к педагогическому воздействию, определению содержания, методов обучения и воспитания.

Обязательным условием создания здоровьесформирующей образовательной среды является формирование ценностного отношения к здоровью, создание в образовательном учреждении благоприятного климата для формирования здоровья школьников, включая инфраструктуру, обеспечение рациональной организации учебного процесса, физкультурно-оздоровительной работы, режима дня и питания, информационно-просветительскую работу с родителями обучающихся, привлечение родителей к мероприятиям по реализации программ ЗОЖ, воспитанию здоровых привычек и стремления к активной двигательной деятельности.

Н.К. Смирнов раскрывает сущность здоровьесберегающих образовательных технологий и характеризует ее как системный подход к обучению и воспитанию, построенный на стремлении педагога не нанести ущерб здоровью учащихся, а внедрение этих технологий в учебную и внеучебную деятельность идет на пользу здоровья школьников. По его мнению, в основу здоровьесформирующей образовательной системы должны быть заложены основные принципы здоровьесберегающих образовательных технологий [234].

Здоровьесберегающие образовательные технологии подразделяются на 5 групп (по Н.К. Смирнову, 2003):

- 1) организационно-педагогические технологии (ОПТ), определяющие структуру учебного процесса, частично регламентированную санитарно-гигиеническими нормами к организации образовательного процесса, способствующие предотвращению состояний переутомления, гиподинамии;

2) психолого-педагогические технологии (ППТ), связанные с непосредственной работой учителя на уроке, его воздействием, на учеников; а также психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса; проведение организационно-воспитательной работы по предупреждению вредных привычек и асоциального поведения подростков;

3) учебно-воспитательные технологии (УВТ) включают программы по освоению знаний о культуре здоровья, ценностей ФК и формирование положительной мотивации обучающихся к занятиям ФК, ведению ЗОЖ;

4) социально-адаптирующие и личностно-развивающие технологии (САЛРТ) - технологии, обеспечивающие формирование и укрепление психологического здоровья обучающихся, повышение ресурсов психологической адаптации личности. К ним относятся: разнообразные социально-психологические тренинги, программы социальной и семейной педагогики;

5) лечебно-оздоровительные технологии (ЛОТ) - самостоятельные медико-педагогические области знаний: лечебную педагогику и лечебную физическую культуру, воздействие которых обеспечивает восстановление физического здоровья обучающихся (табл. 3.1.2).

Таблица 3.1.2 – Классификация образовательных здоровьесберегающих технологий (по Н.К. Смирнову, 2003)

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ		
1	Организационно-педагогические технологии (ОПТ)	Структура учебного процесса частично регламентируется требованиями Государственных санитарных правил и норм
2	Психолого-педагогические технологии (ППТ)	Психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса
3	Учебно-воспитательные технологии (УВТ)	Включают программы по обучению грамотной заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья обучающихся, мотивации их к

		формированию здорового образа жизни, просвещению их родителей
4	Социально адаптирующие и личностно-развивающие технологии (САЛРТ)	Включают технологии, обеспечивающие формирование и укрепление психологического здоровья обучающихся, повышение ресурсов психологической адаптации личности. К ним относятся: разнообразные социально-психологические тренинги, программы социальной и семейной педагогики и т. д.
5	Лечебно-оздоровительные технологии (ЛОТ)	Составляют самостоятельные медико-педагогические области знаний: лечебную педагогику и лечебную физкультуру, воздействие которых обеспечивает восстановление физического здоровья обучающихся

Совокупность различных форм физкультурного образования и воспитания и использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе в конкретной школе и составляет основу создания здоровьесформирующей среды образовательного учреждения. Наблюдения показывают, что использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет обучающимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности, а педагогам - эффективно обучать их и проводить работу по профилактике асоциального поведения школьников.

Знания, полученные при освоении обязательного минимума содержания программного материала по "Физической культуре", должны составить базис ценностного представления о здоровье, здоровом образе жизни и обеспечить теоретическую основу формирования умений и навыков здоровьесозидающего поведения и физического самосовершенствования личности в течение всей жизни.

В качестве системообразующего принципа здоровьесформирующей педагогики выступает приоритет заботы о здоровье обучающихся, в рамках которого можно выделить такие обязательные условия, как научно-методическую обеспеченность учебно-воспитательного процесса, подбор и подготовку педагогических кадров, использование организационно-педагогических технологий здоровьесбережения, достаточное материально-техническое обеспечение.

Проблема качественного образования находится в тесной взаимосвязи со здоровьем детей, при этом система образования, формирующая и сберегающая здоровье, должна быть построена с учетом базовых потребностей учащихся. Для формирования культуры здоровья, во-первых, должны быть созданы условия для индивидуального и гармоничного развития обучающихся, во-вторых, должны быть обеспечены комфортные условия и позитивный эмоциональный настрой школьников, в-третьих, необходимо формирование положительного отношения и мотивации к образовательной деятельности.

Одним из направлений работы педагогического коллектива является организация здоровьесформирующего учебного процесса, который предполагает решение следующих организационных, образовательных и воспитательных задач:

- 1) организация работы педагогического коллектива с наибольшим эффектом для формирования здоровья учащихся;
- 2) создание условий для ощущения у детей радости в процессе обучения;
- 3) научить детей жить в гармонии с собой и окружающим миром;
- 4) воспитание культуры здоровья;
- 5) развитие творческих способностей;
- 6) мотивация на здоровый образ жизни;
- 7) научить использовать полученные знания в повседневной жизни;

- 8) внедрение инновационных педагогических технологий;
- 9) участия в проектной и научно-исследовательской деятельности, семинарах, конференциях.

Основу здоровьесформирующей образовательной системы составляет физическое образование и воспитание школьников, ориентированное на формирование позитивного отношения к здоровью, освоение знаний и формирование привычек ЗОЖ, формирование ФК личности, профилактика девиантного, асоциального поведения школьников.

С учетом вышеизложенного, основные задачи по созданию здоровьесформирующей образовательной среды в школе можно сформулировать следующим образом:

- 1) Ориентирование школьников на поддержание собственного здоровья и здоровья общества в целом, осознание ценности здоровья;
- 2) Формирование знаний об управлении состоянием здоровья, о принципах и формах здорового образа жизни;
- 3) Обеспечение двигательной активности и общественно-полезной деятельности школьника;
- 4) Обеспечение реализации принципов здорового образа жизни и формирование здоровьесберегающего поведения, связанного с неприятием рискованного поведения, употребления наркотиков, табака и алкоголя.

Систему образования, мы рассматриваем как совокупность следующих компонентов: цели - принципы - содержание - методы - средства - формы. Все структурные компоненты системы образования тесно связаны и взаимообусловлены. Задача школы состоит в создании такой системы учебно-воспитательного процесса, которая не усугубляет проблемы физического и психического здоровья и состояния участников образовательного процесса, и, в первую очередь учеников, а наоборот, создает необходимые организационно-педагогические условия для формирования здоровья и достижения физического совершенства обучающихся.

Образование на уровне школы или высшего учебного заведения выполняет задачи обучения, воспитания и всестороннего формирования личности, поэтому способность осваивать новую информацию, принимать правильные решения – поможет ему ориентироваться в огромном потоке информации в динамично меняющемся мире и быть готовым к реализации важнейших профессиональных задач в будущем.

Полноценное освоение предлагаемого учебного материала возможно лишь при формировании познавательного интереса к изучаемому материалу, при этом следует учесть, что базовой потребностью детей в подростковом возрасте является потребность в самоутверждении и признании. Деятельностный подход определяет направленность учебно-воспитательного процесса на всестороннее развитие личности и ее самоопределение по отношению к творческому овладению ценностями физической культуры в процессе практической физкультурно-оздоровительной деятельности.

Физическая культура закладывает в человеке основы сознательного поведения, стремления к здоровому телу и духу, она является носителем индивидуальных общественных ценностей и основ осознанного отношения к ценности здоровья и ЗОЖ. Систематические занятия физическими упражнениями с детского возраста, активная двигательная и спортивная деятельность благотворно влияет также на психическое здоровье человека, снижает риск ментальных нарушений.

Ценностное отношение к здоровью формируется на основе информированности о своих индивидуальных физических способностях и потенциальных возможностях их развития. Этот процесс тесно связан с вовлеченностью школьника в физкультурно-оздоровительную деятельность, с регулярной учебно-тренировочной деятельностью, активным участием в спортивных соревнованиях.

В школьном возрасте необходимым условием для эффективного формирования навыков здоровьесбережения является активное вовлечение

детей и подростков в физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, используя для этого различные формы урочных, внеурочных и внеклассных занятий.

С учетом вышеизложенного, важно чтобы в процессе образования уделялось достаточное внимание формированию положительной мотивации подростков и молодежи, побуждающей к стремлению укреплять и сохранять свое здоровье, устойчивой потребности в активных занятиях физической культурой, для того чтобы в дальнейшем они могли самостоятельно продолжить эти занятия в системе профессионального образования и в трудовой деятельности.

Урок ФК является организационной формой образовательного процесса в школе, содержание и направленность которого непосредственно зависит от учителя. Выявление и использование здоровьесберегающего потенциала школьного урока и на этой основе построение урока является важнейшим условием преодоления здоровьезатратного характера школьного образования.

Учащиеся обязаны посещать уроки ФК независимо от физического, гендерного и социального статуса. Задача педагога — организовать учебный процесс так, чтобы дети могли выполнять большую часть упражнений на уроке, чтобы на уроке было интересно было всем ученикам, отнесенным по состоянию здоровья к различным медицинским группам. Для участия в разных формах деятельности с учетом состояния здоровья и физической подготовленности учащихся все школьники подразделяются на три медицинские группы: основная, подготовительная и специальная медицинские группы [43].

Основным критерием отбора в различные медицинским группы является состояние здоровья учащихся. Определяет группу врач при обязательном участии педагога. При оценке состояния здоровья учащихся следует проверить характер отклонений в деятельности организма. Методика обследования включает следующие разделы: детальный опрос

родителей обследуемого ученика с целью уточнения характера и клинического течения, ранее перенесенных заболеваний (их продолжительность, осложнения), оценка общего состояния, поведения, умственной и физической работоспособности ребенка.

Комплектация учащихся по группам производится после результатам ежегодного профилактического медицинского осмотра школьников, согласно порядку его проведения, рекомендованного Министерством здравоохранения КР. По результатам медицинского осмотра должна быть рекомендация для занятий в одной из медицинских групп, справка о полном освобождении от занятий физической культурой не выдается [98].

Учитывая тот факт, что школьники по состоянию здоровья делятся на разные медицинские группы, возникает необходимость разработки особой технологии обучения, которая позволит обеспечивать максимальное освоение каждым учащимся ценностей ФК и спорта, соотносимых с его задатками, способностями, личностными установками, потребностями и интересами, а также уровнем здоровья, физического развития и подготовленности школьника.

Активное вовлечение представителей различных групп детей и молодежи в систематические занятия физической культурой и спортом и обеспечение достаточного уровня здоровья и физической подготовленности детей школьного возраста, будет способствовать повышению роли спорта в социализации молодежи, что в конечном итоге должно стать закономерным следствием улучшения показателей физического, психического и социального здоровья учащейся молодежи.

В Предметном стандарте «Физическая культура» для учащихся 5-9 классов общеобразовательных организаций (2022) цель физического воспитания гласит: «Гармоничное воспитание учащихся на основе достижения физического развития, духовного богатства и моральной чистоты» [209].

На наш взгляд, сегодня, учитывая актуальность личностно-ориентированного подхода к обучению и осознание социокультурной ценности здоровья человека, инновационная цель современной школьной физической культуры должна быть сформулирована следующим образом: «Содействие всестороннему и гармоничному развитию учащихся, формирование физической культуры и здоровья личности».

Исходя из данной цели, использование средств ФК в физическом воспитании школьников предусматривает решение следующих задач:

1. Образовательные задачи, связанные с освоением необходимых знаний, освоением и совершенствованием необходимых двигательных умений и навыков учащихся, умений их использования для укрепления здоровья и физического совершенствования.

2. Оздоровительные задачи, связаны с обеспечением гармоничного физического развития и формирование здоровья, комплексное развитие физических качеств и повышение общей работоспособности учащихся.

3. Воспитательные задачи, направлены на развитие личностных качеств, формирование положительной мотивации и устойчивой потребности школьников в двигательной активности и самосовершенствовании.

Для эффективной реализации указанных задач, учебно-воспитательный процесс в общеобразовательной школе должен включать два основных ведущих направления педагогической деятельности:

1) создание оптимальных внешнесредовых условий: создание особой микросоциальной среды в общеобразовательном учреждении через организацию совместной деятельности и общения детей и взрослых в обучении (Ахаева Н.В., Безруких М.М., Мамытов А.М., Манжелей И.В., Матвеев А.П., Науменко Ю.В., Н.К. Смирнов и др.);

2) обеспечение внутрисредовых условий (установок, потребностей, способностей) для саморазвития и самовоспитания учащихся через механизмы самопознания, рефлексии, целеполагания (С.Л. Рубинштейн, Л.С.

Выготский, Ш.А. Амонашвили, К.А. Абульханова, В.Г. Асеев, А.Ю. Анисимова, Н.С. Дускаева, Л.И. Лубышева и др.).

Развитие образовательной системы также обусловлено факторами и условиями той среды, в которой она функционирует и от внутрисистемных отношений субъектов системы. Анализ теории и практики различных систем образования, показал, что наиболее популярными и признанными во всем мире являются концепции, основанные на социоконструктивистских теориях (Л.С. Выготский, Д. Хетти и др.), когда обучение происходит не на когнитивном, а на социальном и межличностном уровнях [55].

Данные теории базируются так же на утверждении, что развитие мышления учащихся происходит в условиях взаимодействия имеющихся знаний с новыми, либо со знаниями, полученными в классе из различных источников: от учителя, сверстников или из учебников [244].

С учетом инновационной цели современной школьной физической культуры и основных направлений реализации указанных задач в учебно-воспитательном процессе по физическому воспитанию учащихся в общеобразовательной школе нами была разработана структура здоровьеформирующей образовательной системы (рис. 3.1.1).

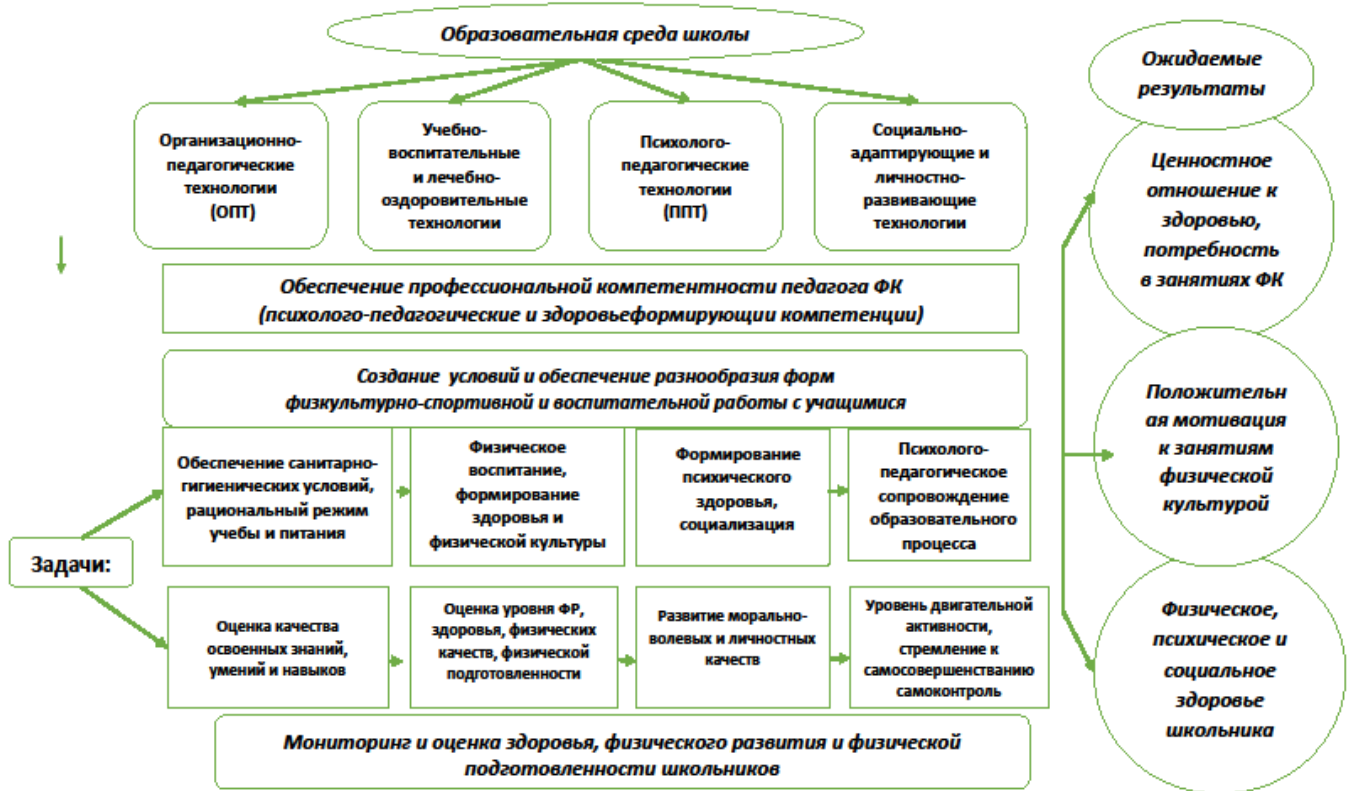


Рис. 3.1.1. Структура здоровьесформирующей образовательной системы

Мы определили основные компоненты здоровьесформирующей образовательной системы. Каждый компонент здоровьесформирующей образовательной системы решает свои специфические задачи, применение педагогических образовательных и оздоровительных технологий, позволяет активизировать деятельность учащихся на уроке, развивать критическое мышление, совершенствовать важнейшие физические и психические функции человека, что в конечном итоге влияет на эффективность и качество обучения.

Для того, чтобы образовательная среда стала действительно здоровьесформирующей необходимо использование организационно-педагогических, учебно-воспитательных, лечебно-оздоровительных, психолого-педагогических, социально-адаптирующих и личностно-развивающих образовательных технологий.

Для полноценного функционирования здоровьесформирующей образовательной системы в школе потребуются решение следующих задач:

1) Социальные: ориентация школьников на поддержание собственного здоровья и здоровья общества в целом, формирования осознания ценности здоровья; формирование здоровьесберегающего поведения, связанного с неприятием употребления наркотиков, табака и алкоголя, обеспечение реализации принципов здорового образа жизни;

2) Психолого-физиологические: формирование знаний о сохранении здоровья, индивидуально-типологических и возрастных особенностях детей школьного возраста, функциональных и адаптационных возможностях организма, физической активности и методах самоконтроля;

3) Организационно-педагогические: организационные (организация учебного процесса, оптимизация режима двигательной активности учащихся); процессуальные (информационные ресурсы и учебная нагрузка, ее регулирование); профессионально-компетентностные (комплексный подход к оценке результатов обучения, педагогическая тактика и профилактика «рисков», методы обучения, воспитания и оздоровления контингента учащихся).

4) Управленческие (контроль качества и эффективности учебно-воспитательного процесса по сохранению здоровья; организация психолого-педагогического сопровождения; материально-техническое и финансовое обеспечение, информационные, методические и кадровые ресурсы ОУ и др.).

Для эффективной реализации задач здоровьесформирующей образовательной системы необходимо осуществлять поиск совместных форм работы педагогического коллектива, родителей и учащихся (физкультурно-оздоровительные мероприятия, общешкольный «День Здоровья», «Походы выходного дня», физкультурно-спортивные праздники, олимпийские викторины, конкурсы и спортивные соревнования) и обеспечить активное взаимодействие с родителями.

3.2. Психолого-педагогические методы формирования положительной мотивации школьников 11-15 лет к занятиям физической культурой

По определению В.П. Беспалько «педагогическая технология — это проект определенной педагогической системы, реализуемый на практике. В основе любой педагогической технологии лежит системный подход, воспроизводимость и планируемая эффективность которой целиком зависят от ее системности и структурированности [39].

По утверждению Ажыбаевой А.Ж., любая технология в той или иной мере направлена на реализацию научных идей, положений или теорий в практике. Поэтому технология занимает промежуточное положение между наукой и практикой, она является тем связующим звеном, которое позволяет научно разработанные положения максимально приблизить к практической деятельности [6].

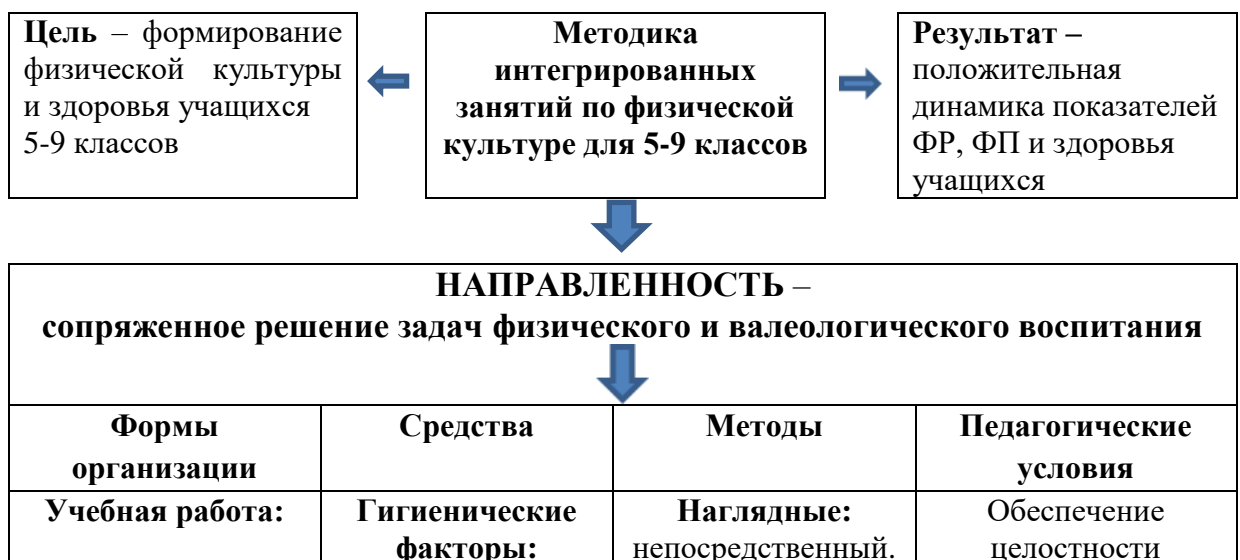
По мнению А.А. Арабаджи, либерализация процесса формирования физической культуры требует отказа от излишней унификации и стандартизации содержания воспитания, создания возможно большего числа альтернативных авторских программ, учитывающих национальные, культурно-исторические традиции, материально-техническую обеспеченность конкретных учебных заведений [12].

Традиционно процесс физического воспитания сводится к физическому развитию, физической подготовке, формированию физических качеств, двигательных умений и навыков занимающихся, т.е. акцентируется на биологический, двигательный аспект. Сегодня в современном мире, необходимо ставить более широкие цели - воспитание через культуру, посредством освоения ценностного потенциала физической культуры.

Комплексное использование средств физического воспитания, гигиенических факторов, природно-оздоровительных факторов и физических упражнений (прикладных, гимнастических, спортивных, а также подвижных игр) в процессе интегрированных физкультурно-оздоровительных занятий предполагают тесную взаимосвязь с содержанием валеологического воспитания, освоением принципов ЗОЖ и правил сохранения здоровья.

Интегрированный подход в решении проблем физического воспитания предполагает в рамках одного раздела воспитания решение задачи разностороннего развития и воспитания детей, используя разные виды физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности, а также необходимые знания из разных образовательных областей. К примеру, интеграция различных разделов образовательных программ по физическому, валеологическому воспитанию, программ психологического сопровождения для общеобразовательной школы, предполагает решение основных задач, взаимодополняющих друг друга.

Интегрированные физкультурные занятия имеют общепринятую структуру, включающую формы организации, средства, методы и педагогические условия для решения задач формирования физической культуры и здоровья учащихся (рис. 3.2.1.).



Интегрированные уроки физической культуры	режим, условия проведения, качественный инвентарь	опосредованный показ: наглядные пособия, карточки, видеоуроки, зрительные, предметные ориентиры	педагогического процесса на основе согласования ГОС и учебных программ и готовности педагога ФК к их реализации
Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня:	Оздоровительные силы природы: ФОЗ на открытом воздухе, парковой зоне наглядные пособия, видеоматериалы	Словесные: термины и названия упражнений, объяснение, указания, беседы	Тропа здоровья - необходимый элемент предметно-пространственной и развивающей среды для проведения уроков здоровья
Активный отдых: интегрированный активный отдых, физкультурно-спортивные праздники, День здоровья	Физические упражнения: динамические упр. на развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей	Практические: игры, игровые и обучающие ситуации, упражнения, соревнования	Комплексное воздействие на сознательную, эмоционально-чувственную и деятельностьную сферу

Рисунок 3.2.1. Методика интегрированных занятий по физической культуре для учащихся 5-9 классов

Применение валеологических знаний, динамических упражнений, а также комплексов упражнений для уроков ОФП, способствуют формированию здоровья, расширению функциональных возможностей и общему укреплению организма, повышению работоспособности. Значительное место при разработке комплексов ОФП отведено упражнениям, направленным на развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей. Физические упражнения представлены прикладными, гимнастическими, спортивными упражнениями и подвижными играми. Сочетание физической активности с формированием валеологических знаний может быть различным. Их подбор обусловлен не только возрастными особенностями, состоянием здоровья, уровнем физической подготовленности детей, временем года, но и необходимостью обеспечения личностно-ориентированного подхода к развитию и воспитанию школьников.

Успешность освоения теоретического и практического материала уроках ФК зависит от мотивации к физкультурно-спортивной деятельности учащихся. В свою очередь, процесс формирования положительной мотивации и потребности учащихся в активных занятиях ФУ, укреплении здоровья и физическом совершенствовании требует создания особой обучающей среды, включающей образовательное пространство школы, педагогический коллектив школы, вовлечение социума - учащихся, педагогов, родителей.

В процессе реализации задач здоровьесформирующей педагогической системы, важное место занимают вопросы социализации личности школьника - усвоения индивидом образцов поведения, психологических установок, социальных норм и ценностей, знаний, навыков, позволяющих ему успешно функционировать в обществе.

Сегодня современные дети – это поколение цифровой цивилизации, активные участники социальных сетей. Социальные сети – это пространство, которое дает ему возможность смело общаться, получать информацию от огромного количества пользователей разного возраста, с различными ценностными ориентациями. Влияние такого общения на психику и сознание ребенка огромно и, к сожалению, зачастую негативно. Это вызов всему педагогическому и родительскому сообществу.

Формированию физической культуры школьника могут способствовать теоретические концепции, новые педагогические технологии, которые сформировались в теории физической культуры в последнее десятилетие. Физическая культура – один из ведущих предметов в школе, который содействует всестороннему развитию личности, и, следовательно, предполагает формирование всех видов универсальных учебных действий: коммуникативных, регулятивных, познавательных, личностных.

Таким образом, *физкультурное воспитание* - это педагогический процесс формирования физической культуры личности. Основными

показателями физической культуры в качестве свойства и характеристики отдельного человека являются следующие:

- забота человека о поддержании в норме и совершенствовании своего физического состояния, различных его параметров (здоровье, телосложение, физические качества и двигательные способности);

- многообразие используемых для этой цели средств, умение эффективно применять их;

- реализуемые на практике идеалы, нормы, образцы поведения, связанные с заботой о теле и физическом состоянии; уровень знаний об организме, о физическом состоянии, о средствах воздействия на него и методах их применения;

- степень ориентации на заботу о своем физическом состоянии;

- готовность оказать помощь другим людям в их оздоровлении, физическом совершенствовании и наличие для этого соответствующих знаний, умений и навыков;

- осознанное отношение к здоровью, физическому потенциалу, способность к самоорганизации здорового образа жизни;

- сила воли, готовность к физическому и нравственному самосовершенствованию;

- физическая и социальная потребность в двигательной активности.

- ценностное отношение к здоровью и процессу физической подготовки.

Для воспитания активного стремления подростков к занятиям ФК и спортом, воспитания потребности в активной физкультурно-оздоровительной деятельности, кроме освоения специальных знаний, формирования и расширения двигательного опыта на базе освоенных умений и навыков, необходимо своевременное формирование ценностно-мотивационной сферы воспитуемых, поскольку даже самый богатый запас знаний, двигательных умений и навыков не вызывает автоматически потребность в самостоятельном занятии и не может обеспечить верную оценку роли ФК в развитии

культурного потенциала и потенциала здоровья личности, обеспечивающей ее творческую активность и работоспособность.

Анализ различных источников по изучению мотивационных механизмов в сфере ФК и спорта позволил установить, что процесс формирования физической культуры личности и положительной мотивации к занятиям ФК должен носить непрерывный уровневый характер [165, 174].

У каждого молодого человека, вступающего в самостоятельную жизнь, должны быть сформирована устойчивая потребность в занятиях ФК, привычный здоровый образ жизни, а это возможно только в результате многолетней последовательной и системной работы общеобразовательных и физкультурно-спортивных учреждений, а также постоянного мониторинга состояния здоровья, физической подготовленности и их изменения в ходе обучения и воспитания.

Базовой потребностью ребенка подросткового возраста является потребность в самоутверждении и признании. Сегодняшних школьников необходимо обучать навыкам реального, конструктивного общения. В подростковом возрасте активно развивается способность к соподчинению мотивов. Подросток способен делать то, что ему не нравится, если это необходимо для его здоровья. Этот период очень важен для воспитания ответственного, волевого и осознанного отношения к сохранению и формированию своего здоровья. В связи с этим, задача педагогов и родителей сделать все возможное, чтобы понятие здоровья для ребенка стало базовой ценностью, а в последующем сформированное здоровьесформирующее поведение школьника – личностным смыслом его жизни.

Подростковый возраст – это возраст стремления к достижению определенных результатов, желания служения и героических поступков. В век цифровизации, многие процессы общественного развития происходят в ускоряющемся темпе. С одной стороны – это благоприятный период для выбора жизненного пути. С другой, в 15-16 лет молодой человек оказывается

в ситуации глобальной неопределенности будущего. Те профессии, которые были востребованы в начале века, сегодня стали не актуальны. Настоящее время требует от старшеклассников способности к самоорганизации в ситуации «здесь и теперь» и своего будущего, определения тех базовых ценностей, которые станут фундаментом в построении своего будущего, своего благополучия: физического, социального и эмоционального (психологического) здоровья личности [175, 179].

В связи с этим, в процессе обучения и воспитания школьников в этом возрасте одно из центральных мест занимают задачи по формированию положительной мотивации к физической активности, ценностно-мотивационного отношения к здоровью и здоровому образу жизни, формирование здоровьесберегающего поведения и личной ответственности за своё здоровье и проведения эффективных мер первичной профилактики заболеваемости детей школьного возраста.

Мотивационно-эмоциональный компонент физической культуры личности отражает убежденность в необходимости физкультурной деятельности, включая интеллектуальную и двигательную составляющие, и характеризует уровень удовлетворенности результатами этой деятельности, их принятие и приложение волевых усилий для дальнейшего формирования. Этот компонент состоит из совокупности физкультурно-ориентированного мировоззрения, мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и эмоциональной удовлетворенности физкультурно-оздоровительной деятельностью. Основными механизмами воздействия на мотивационную структуру личности является сознательное педагогическое воздействие на мотивацию через убеждение, разъяснение, стимуляцию внутренней работы по самосознанию, саморазвитию, самосовершенствованию, переосмыслению себя и окружающей действительности.

Направленное педагогическое воздействие на мотивационную составляющую физической культуры личности, позволяет развивать мотивацию, побуждающую к систематическим занятиям физической культурой, способствует активному включению обучающихся в физкультурно-спортивную деятельность, развитию стремления к самосовершенствованию и активная осознанная двигательная деятельность становится смыслом жизни.

В процессе формирования физической культуры личности и успешной ее социализации особая роль принадлежит разработке и внедрению новых теоретических подходов к реализации принципов физического воспитания: принципа всестороннего развития личности, оздоровительной и прикладной направленности ФВ, позволяющих преобразовать технологию прикладного использования средств физического воспитания для гуманизации физкультурного образования.

На развитие ценностно-смысловой сферы личности оказывают влияние различные инновационные антропные образовательные технологии физкультурного образования, которые ориентируются на индивидуальность физической, психической и социальной конституции человека.

Для формирования потребности в физкультурно-спортивной деятельности, формировании здоровья и дальнейшем физическом совершенствовании необходимы следующие условия:

- 1) наличие мотивации деятельности учащихся на уроке: различают внешнюю мотивацию в виде оценки, похвалы, поддержки, соревновательные элементы; особенности внутренней мотивации и ее стимуляции: стремление к новым знаниям, удовольствие и чувство радости от двигательной активности, проявление интереса к изучаемым действиям, информационному материалу;
- 2) создание благоприятного психологического климата на уроке, построение правильных взаимоотношений на уроке: учитель и ученик (комфорт - напряжение, сотрудничество - авторитарность, учет возрастных

особенностей); ученик и ученик (сотрудничество - соперничество, дружелюбие - враждебность, активность - пассивность, заинтересованность - безразличие);

3) создание доброжелательного эмоционального фона, рационального темпа урока: определяется учителем в ходе наблюдения за учащимися по возрастанию двигательной активности или пассивных отвлечений в процессе учебной деятельности (момент наступления утомления и снижения активности), использование эмоциональной разрядки в ходе урока (шутка, улыбка, юмористическая или поучительная картинка, поговорка, афоризм, музыкальная пауза, физкультминутка и т.д.);

4) использование активных методов обучения (ученик в роли: помощника учителя, исследователя, деловая игра, дискуссия;

5) использование интерактивных методов, направленных на самопознание и развитие обучающихся (развитие интеллекта, умения управления эмоциональным состоянием, общение, самооценке, взаимооценка).

Создание атмосферы сотрудничества, конструктивного социально-психологического климата, совместной спортивно-оздоровительной и соревновательной деятельности учащихся – закладывает основы здорового образа жизни и является главным условием успешного развития личности в будущем.

Интерактивное обучение - это форма организации познавательной деятельности, способ познания в форме совместной деятельности, когда все участники взаимодействуют друг с другом, обмениваются информацией, моделируют ситуации, совместно решают проблемы, оценивают свои действия и действия других участников. Основным условием является создание реальной атмосферы делового сотрудничества по разрешению обозначенной преподавателем задачи.

Преимущества интерактивных форм проведения занятий:

- пробуждают у обучающихся интерес;
- поощряют активное участие каждого в учебном процессе;
- обращаются к чувствам каждого обучающегося;
- способствуют эффективному усвоению учебного материала;
- оказывают многоплановое воздействие на обучающихся;
- осуществляют обратную связь (ответная реакция аудитории);
- формируют у обучающихся мнения и отношения;
- формируют жизненные навыки;
- способствуют изменению поведения.

Интерактивные подходы к обучению:

- творческие задания;
- работа в малых группах;
- обучающие игры (ролевые игры, имитации, деловые игры);
- использование общественных ресурсов (приглашение специалистов, консультантов, экспертов, тренеров, судей и т.д.);
 - социальное проектирование и другие внеаудиторные методы обучения;
 - изучение и закрепление нового материала (интерактивная лекция-презентация, работа с наглядными пособиями, использованием видео- и аудиоматериалов, диалог, «обучающийся в роли преподавателя», «каждый учит каждого» и т.д.);
 - тренинги, семинары и презентации;
 - разминка способствует развитию коммуникативных и физических навыков;
 - ролевая игра – это разыгрывание участниками группы сценки с заранее распределенными ролями в интересах овладения определенной поведенческой или эмоциональной стороной жизненных ситуаций;

- тренинг (от английского train - воспитывать, учить, приучать) – это процесс получения навыков и умений в какой-либо области посредством выполнения последовательных заданий, действий или игр, направленных на достижение наработки и развития требуемого навыка;

- конструирование заданий – связано с выполнением заданий по составлению комплексов утренней гимнастики, самостоятельной работой по составлению режима питания и др.

Использование методов проблемного, коллективного обучения с использованием интерактивных форм проведения занятий, творческий поиск заданий с учетом интересов учащихся в процессе обучения и реализации программ для школьников способствует реализации способностей и социализации личности, усиливая направленность их мотивов к физкультурно-спортивной деятельности.

Для повышения интереса школьников на уроках физической культуры в процессе обучения рекомендуется использовать следующие инновационные педагогические технологии:

- технология проблемного обучения - предполагает создание под руководством учителя проблемных ситуаций и активную самостоятельную деятельность учащихся, в результате чего происходит творческое овладение знаниями и развитие мыслительных способностей;

- технология коллективного обучения - организация занятий, при которой происходит обучение в мини-группах по 3-4 человека с организацией взаимообучения и использованием взаимооценки и самооценки результатов;

- технология использования потенциала личностно-ориентированного подхода - организация занятий, с использованием проблемного и творческого поиска, выбора заданий с учетом интересов, способностей и уровня подготовленности каждого ученика.

На основе аналитического обзора практики применения интерактивных технологий и компетентностно-ориентированный подход в обучении и

подготовке педагогов по ФК на разных уровнях профессионального образования С.Д. Неверкович (2018) предлагает использовать организационно-обучающие деловые игры, кейс-методы, которые способствуют активизации познавательной деятельности учащихся, повышают эффективность обучения; повышению мотивации к учению; формирует умения находить и использовать информацию, делать правильные выводы на основе группового анализа ситуации; формированию умений и навыков изложения собственной точки зрения, убедительно отстаивать свою точку зрения; выработка навыков критического оценивания различных точек зрения, осуществление самоанализа, самоконтроля и самооценки [179].

Сущность кейс-метода состоит в том, что обучение школьников с помощью конкретных ситуаций, основанных на фактах из реальной жизни. Учащимся предлагается осмыслить жизненную ситуацию, описание которой одновременно отражает практическую проблему, которая не имеет однозначных решений и активизирует определённый комплекс знаний, необходимых усвоить при решении данной проблемы.

Метод кейсов направлен на развитие интеллектуального и коммуникативного потенциала школьников. Технология обучения методом кейсов позволяет реализовать на уроках принципы проблемного обучения, проектной деятельности, развития критического мышления, обучения в сотрудничестве.

Кейс-технологии – один из механизмов, позволяющих максимально задействовать коммуникативные и творческие способности учеников. Они могут быть успешно построены как на материале учебника, так и на различных источниках. Суть кейс-метода состоит в том, что усвоение знаний и формирование умений есть результат активной самостоятельной деятельности учащихся по разрешению противоречий, в результате чего и происходит творческое овладение знаниями, навыками, умениями и развитие мыслительных способностей.

Н.Ю. Мищенко (2023) предлагает учитывать следующие методические особенности применения кейс-метода в физическом воспитании:

1. Подбор заданий для возможности использования разных путей их решения.
2. Блочно-модульное построение изучения нового материала.
3. Организация самостоятельной работы учащихся при подготовке к уроку, при работе с кейсом.
4. Общение, обмен ответами между учащимися.
5. Концентрация и оценивание всех видов деятельности по этапам работы [117].

Процесс обучения с использованием инновационных технологий обучения позволяет формировать метапредметные компетенции обучающихся, индивидуализировать учебный процесс. Использование кейс-метода позволяет вызвать потребность в знаниях, познавательный интерес к изучаемому материалу, обеспечивает возможность применения методов научного исследования, развивает познавательную самостоятельность и мыслительные творческие способности, развивает эмоционально-волевые качества и формирует познавательную мотивацию учащихся.

Специалисты рекомендуют использовать различные методы и формы оценивания: тестирование, экспресс-опрос, расширенный опрос, контрольные упражнения, наблюдение, самоконтроль и самооценка.

Применение инновационных педагогических технологий обучения и воспитания в школьном образовании позволит перейти школьной практике от произвольности в построении и реализации педагогического процесса к строгой обоснованности и направленности каждого элемента и этапа образовательного процесса, объективно диагностируемому конечному результату.

На теоретических и практических занятиях рекомендуется использовать видеofilмы, фрагменты фильмов, а также видеоролики и видеосюжеты,

связанные с мотивацией достижения успеха, успешными историями. Для реализации таких программ важное значение имеет процесс формирования потребности в освоении знаний и участие в активной двигательной и спортивной-оздоровительной деятельности.

Сегодня в современном обществе физическая культура и спорт в системе культурных ценностей рассматривается как один из важнейших факторов формирования личности и ее социализации. Вопросы социализации личности школьника играют важную роль в процессе реализации задач по усвоению индивидом образцов поведения, психологических установок, социальных норм и ценностей, знаний, навыков, позволяющих ему успешно функционировать в обществе.

Социализация личности начинается с первых лет жизни и заканчивается к периоду гражданской зрелости человека, хотя, разумеется, полномочия, права и обязанности, приобретенные им, не говорят о том, что процесс социализации полностью завершен: по некоторым аспектам он продолжается всю жизнь.

Институтами социализации являются:

- семья и дошкольные образовательные учреждения;
- школа, учреждения среднего и высшего профессионального образования;
- педагогический и ученический коллектив.

Приобщение школьников к проблеме сохранения своего здоровья - это, прежде всего, процесс социализации личности, создание высокого уровня душевного комфорта, который закладывается с детства на всю жизнь, отмечает Н.В. Сократов [229].

Социализация личности происходит под влиянием социума – тех общностей, в которых находится человек. Известно, что под влиянием семьи и родителей у человека закладывается система ценностей, нормы отношений к старшим, сверстникам и т.д. Вместе с тем, на человека влияют не только

малые группы, в которых он непосредственно развивается, но и общественная культура, ее тип, характеристики. Все это сказывается на характере отношений индивида к обществу, к другим и к себе [253].

Социализация - представляет собой процесс становления личности, постепенное усвоение ею требований общества, приобретение социально значимых характеристик сознания и поведения, которые регулируют её взаимоотношения с обществом. Именно в этом смысле мы говорим о необходимости повышения педагогической культуры родителей, о выполнении человеком гражданских обязанностей, о соблюдении правил межличностного общения. Социализация и воспитание подростков должны не сдерживать, а напротив, помогать детям проявлять свои способности и уникальность.

В соответствии с концепцией социализации, личность выступает как субъект и объект общественных отношений [253].

Существует три стадии развития личности в процессе социализации:

1) социальная адаптация – это активное приспособление к условиям среды посредством усвоения внешних требований и изменения собственных реакций, человек выступает в качестве объекта общественных отношений, и него направлены усилия родителей, воспитателей и других окружающих ребенка;

2) индивидуализация – активное приспособление личности к собственным особенностям в форме самопознания, самопринятия и самореализации, вызванное потребностью персонализации. Он становится субъектом общественных отношений, человек, уже усвоивший определенные культурные нормы общества, способен проявить себя как уникальная индивидуальность;

3) социально-психологическая интеграция - предполагает достижение определенного баланса между человеком и обществом, интеграцию субъект-объектных отношений личности с социумом, постепенное усложнение,

упорядоченность и согласование интрапсихических компонентов и функций в соответствии с требованиями социальной реальности.

Содержание процесса социализации, с одной стороны, определяется социокультурной средой, окружающей подростка, а с другой, его социальным опытом. Следует выделить три сферы, в которых осуществляется социализация личности: деятельность, общение, развитие самосознания.

А.Н. Хузиахметов рассматривает средства социализации на трех уровнях: факторы (социально-политическая жизнь общества, этнокультурные условия, демографическая ситуация); институты социализации (семья, общество, школа, религиозные организации, средства массовой коммуникации); отношения (к себе и сверстникам, родителями, педагогами) [253].

Важнейшая задача родителей и педагогов состоит в том, чтобы убеждать воспитанников в их человеческой ценности. Для того, чтобы дети были готовы преодолевать многочисленные жизненные трудности, успешно адаптироваться к социуму и быть счастливыми людьми, они должны иметь положительное представление о себе. Основы отношения к самому себе закладываются в раннем детстве и очень сильно зависят от того, как с ребенком обращаются в семье, достаточно ли внимания и любви он получает от родителей. Главенствующая роль семьи в социализации молодых людей несомненна. В нашей республике отношения между членами семьи традиционно складывались из взаимоотношений взрослых между собой и взаимоотношениями с детьми в больших семьях [169].

Семейные отношения по-прежнему имеют большую значимость в социализации детей, формировании умений выстраивать отношения и стремиться к определенному социальному статусу. Эмоциональное отношение к себе у ребенка может резко измениться от сильного переживания определенной жизненной ситуации. Развод родителей, смерть близкого человека, переезд в другую школу могут переживаться ребенком и

оцениваться как ситуация «социальной неуспешности», а «самоотношение» развивается со знаком “минус”. Напротив, успешный опыт занятий в спортивных секциях, достижения в спорте, в творчестве, отмеченные взрослыми, устойчивая социальная позиция принятого в среде одноклассников выстраивает у подростка «самоотношение» со знаком “плюс” [253].

Однако, сегодня в век цифровизации и доступности любой информации в сети Интернет, все возрастает влияние СМИ и социальных сетей, поэтому значительную часть социальных ролей и правил поведения в обществе дети осваивают из различных, порою недостоверных источников.

Школа должна видеть свою цель не только в проявлении социализации личности: в формировании системы знаний, умений и навыков, но и в становлении готовности учащихся к самоопределению в нравственной, интеллектуальной, коммуникабельной, гражданско-правовой, трудовой сферах деятельности. Для это каждая школа должна стремиться создавать свою социокультурную среду, обогащать образ жизни детей, обеспечивать условия для разнообразной детской деятельности, в том числе добровольной общественной, занятия должны выходить за пределы школы в досуговые формы и учреждения дополнительного образования.

Воспитание не просто функционирует как составная часть социализации, а системой своих методов, по существу, обеспечивает целенаправленный механизм социализации: примеры успешных людей, пример родителей, пример сверстников, метод педагогического требования, метод упражнения, социальное внушение, метод соревнования, метод поощрения, метод наказания.

В последние годы в силу ряда причин, в обществе все больше используется понятие «дети группы риска» - это дети, которые находятся в критической ситуации под воздействием некоторых нежелательных факторов. Дети обычно подвергаются риску из-за отсутствия нормальных условий для

полноценного развития. Нежелательными факторами, которые воздействуют на детей с особенностями развития и обуславливают большую вероятность их неблагоприятной социализации, являются физические недостатки, социальная, педагогическая запущенность и т. п.

Проблема социализации является одним из важных явлений, оказывающих влияние на формирование школьников, в процессе социализации дети приобретают совокупность привычек, ролей, предпочтений, понятий, представлений, желаний и социальных потребностей, каждое из которых отражает особенности семейной и социальной среды [169].

Имеется целый ряд источников по вопросам социализации личности, где приводятся данные о том, что вовлечение молодежи в физкультурно-спортивную деятельность выступает эффективным средством профилактики девиантного поведения, склонности к асоциальному поведению и вредным привычкам [169, 233, 238, 253].

Организация совместной физкультурно-оздоровительной, спортивной и соревновательной деятельности учащихся способствуют укреплению в сознании детей и молодежи правильных ценностных установок о здоровье, формируют негативное отношение к употреблению наркотиков, табака и алкоголя. Для успешности обучения ребенка в школе и достижения прогресса в учебе и поведении необходима консолидация усилий школы и семьи, требующая разработки и реализации комплексных программ по социализации и профилактике девиантного поведения, организации воспитательной работы по психолого-педагогическому сопровождению.

В связи с этим, ряд специалистов (Качмазов Т.А. (2007), Кострова Н.Н. (2007), Лях В.И. (1998), Лубышева Л.И. (1997), Лебедев Ю.А. (1988) и др.) утверждают, что необходима разработка инновационных технологий, которые позволят обеспечивать максимальное освоение каждым учащимся ценностей физической культуры и спорта, соотносимых с его задатками, способностями,

личностными установками, потребностями и интересами, уровнем физического развития и подготовленности [121, 126, 138, 148, 153].

Спорт в отличие от интеллектуальных и творческих форм социализации вовлекает молодого человека в деятельность «целиком», не дает ему возможности «расслабиться» или «уйти в другую реальность»; спорт требует от занимающихся максимальных физических нагрузок, усилия воли, целеустремленности. В этом смысле можно говорить о том, что спортивная деятельность оказывает как учащимся более сильное формирующее воздействие, чем другие формы социализации. Поскольку в современной культуре социализация является острейшей проблемой для молодого поколения, то спорт выходит на первый план для молодежи всего мира [120].

В рамках этой тенденции в последнее время во многих странах можно наблюдать процесс «спортизации» физического воспитания в образовательных учреждениях. Многие специалисты, сторонники спортизации ФВ придерживаются мнения, что переориентация процесса физического воспитания на спортивную подготовку обеспечивает приоритет социализирующей функции спорта в образовательном процессе при значительном улучшении качества физической подготовленности обучающихся.

Спортивные секции создаются для приобщения большего числа учащихся к занятиям одним из видов спорта. В секцию принимаются школьники основной медицинской группы, получившие допуск врача к занятиям.

В процессе внеклассной работы, по сравнению с учебной, больше возможностей для решения воспитательных задач и выбора той или иной их формы в соответствии с интересами, уровнем физической подготовленности и т.д. При этом предпочтительны занятия, которые отличаются простотой организации, не требуют сложного и дорогостоящего оборудования, обеспечивают массовый охват школьников, имеют наибольшее прикладное

значение. Кроме повышения двигательной активности, у школьников формируются умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями и повышать функциональные возможности организма, укреплять здоровье. Систематические тренировочные занятия в секциях, участие в соревнованиях способствуют воспитанию дисциплинированности, организованности, чувства ответственности, отвлекают детей и подростков от вредных привычек и рискованного поведения, обеспечивая организацию их рационального режима и досуга, способствуют их социализации.

Наряду с тем, что в ходе социализации через спорт, человек, приспосабливается к выполнению социальных ролей вне спорта и выработку не только спортивных, но и более широких ценностных ориентаций к действительности. Проведенные американскими учеными исследования образа жизни различных групп учащихся средних школ показывают, что для группы лиц, систематически занимающихся ФК и спортом, характерны более успешная адаптация к условиям окружающей социальной среды, формирование самосознания, повышение их престижа среди сверстников [143].

В рамках этой тенденции использование элементов спорта, состязательности в учебно-воспитательном процессе позволяет обеспечить приоритет социализирующей функции физической культуры и повлияет на улучшение качества физического воспитания.

Сфера физической культуры и спортивной деятельности затрагивает и такие, казалось бы, несопоставимые явления, как общественное положение, расовые и национальные отношения, деловую жизнь, модели автомобилей, моду, концепцию героизма и этические ценности, представляющих особый интерес для молодого поколения. В связи с чем, возрастает значимость осознанной физической активности в социализации и формировании образа и стиля жизни подрастающего поколения.

Необходимость рассмотрения процесса социализации как процесса поддержки и развития социально и индивидуально значимых качеств личности, обеспечивающих субъекту развития и саморазвития успешное функционирование в обществе, связана с возросшей в настоящее время значимостью социальных и личностных предпосылок развития детей школьного возраста.

Осознание физической культуры и спорта, как общественной и индивидуальной ценности, как одного из средств социализации само по себе может стать важным импульсом для выявления и мобилизации резервов развития физической культуры и спорта, появления новых тенденций в формировании общественного сознания и личностных мотиваций, способствующих активному освоению ценностей физической культуры и спорта обществом и личностью [119].

Существует целый ряд факторов содействующих успешной социализации детей школьного возраста. К базовым условиям успешности социализации ребёнка относятся следующие:

- состояние психического здоровья детей;
- наличие эмоционально-комфортной атмосферы в группе (классе);
- создание благоприятных условий для протекания процесса социализации ребёнка, в частности для обеспечения психологического комфорта в коллективе;
- обеспечение тесного взаимодействия педагогов и родителей;
- организация психолого-педагогического мониторинга динамики показателей здоровья, физического развития и физического воспитания учащихся;
- разработка методического пакета документов по организации образовательного процесса с социально ориентированной акцентуацией и с учётом контингента учащихся и заказа родителей;

- построение отношений партнёрского сотрудничества и готовности работать в социально-ориентированном процессе.

Социализация личности предполагает, что объектом исследования становятся не одно или несколько качеств, а весь комплекс общественно значимых качеств человека в их тесном единстве и взаимодействии. Они охватывают всю совокупность черт сознания и поведения: знания, убежденность, трудолюбие, культуру, воспитанность, стремление жить по законам красоты и т.д.

Процесс социальной адаптации личности школьника тесно связан с условиями школьной среды, имеющей направленность на усвоение индивидом знаний, психологических установок, социальных норм и ценностей, образцов поведения, позволяющих ему успешно развиваться, формировать свое здоровье и сохранять хорошую работоспособность долгие годы. Для успешной социализации учащихся важно в процессе обучения воспроизводить жизненные ситуации, опираться на детские впечатления повседневной жизни; вызывать личную заинтересованность и понимание им социальной значимости результатов своей деятельности; предлагать школьникам активные действия, связанные с планированием деятельности, обсуждением различных вариантов участия, с ответственностью, с самоконтролем и оценкой; при выполнении сложных заданий предполагать взаимопомощь, вызывать потребность в сотрудничестве [73].

Реформирование образовательного процесса требует поиска и использования новых, нетрадиционных источников образования, поиска новых подходов к воспитанию личности. Одним из основных критериев, отражающих отношение различных социально-демографических групп к физической культуре и спорту, их стремления к здоровому образу жизни и самосовершенствованию является физкультурно-спортивная активность личности.

В системе физического воспитания учащихся общеобразовательных школ республики сложились разнообразные формы организации занятий:

- урочная форма физкультурных занятий;
- внеурочные формы занятий;
- внеклассные формы занятий [43].

По содержанию внеклассную работу подразделяют на физкультурно-оздоровительную и учебно-спортивную работу.

Физкультурно-оздоровительная работа включает:

- *Мероприятия с преимущественно оздоровительной направленностью*, обеспечивающие наряду с укреплением здоровья, активный отдых, восстановление сил, повышение или поддержание на оптимальном уровне умственной и физической работоспособности. Рекомендованы следующие формы: гимнастика до уроков, физкультурные паузы, физические упражнения и игры на перемене, туристские походы, праздники физической культуры;

- *Мероприятия для обеспечения общей двигательной и физической подготовленности учащихся*, отвечающей требованиям учебной программы и соответствующих нормативов физической подготовленности школьников. Это занятия в кружках, группах общей физической подготовки, «группах здоровья», оздоровительной физической культуры и др.;

- *Учебно-спортивная работа* направлена на совершенствование соответствующих сторон двигательной и спортивной подготовленности занимающихся. Это занятия в школьных спортивных секциях, участие в соревнованиях по видам спорта, организация физкультурных и спортивных клубов для учащихся старших классов и др. [113].

Урочные, внеурочные и внеклассные формы физического воспитания органично дополняют друг друга и способствуют повышению двигательной активности, физкультурной образованности и физическому совершенствованию учащихся.

Для обеспечения досуга и занятости детей и подростков современная школа должна использовать все доступные формы (урочные, внеурочные и внеклассные), физкультурно-оздоровительных занятий с детьми, а также возможности летних оздоровительных лагерей, используя все возможности имеющихся спортивных сооружений, спортивных площадок и оборудования.

Это обусловлено тем, что каждая из перечисленных форм организации физического воспитания школьников имеет собственную целевую направленность и призвана решать свои специфические задачи.

Из этого следует целый ряд взаимосвязанных положений, влияющих на эффективность решения задач школьной физической культуры:

1. Игнорирование какой-то из форм работы по ФВ существенно обедняет целостный процесс физического воспитания, так как исключает возможность решения целой группы специфических задач школьной физической культуры.

2. Нежелательно, но и невозможно полноценно заменить одни формы физического воспитания другими, так как каждая форма решает свои специфические задачи (повышение физической подготовленности, снижение утомляемости, повышение тонуса организма, профилактика нарушений осанки, повышение интереса к спорту и т.д.).

3. Комплексное и системное использование всех форм занятий физическими упражнениями способствует полноценному решению всех задач физического воспитания школьников.

4. Для обеспечения успешного решения задач по формированию устойчивой потребности в занятиях физической культурой и спортом у школьников необходимо объединение усилий всего педагогического коллектива ОУ, родителей, а также проявления со стороны самих учащихся заинтересованности, должной активности и самоорганизации [44].

Эффективная реализация целей и задач физического воспитания и формирование потребности в занятиях ФУ и спортом зависит от

рационального двигательного режима школьников, который в значительной мере определяется совокупностью форм физического воспитания, реализуемых в каждой конкретной школе. Как уже отмечалось, наиболее полным он бывает тогда, когда школьные формы физического воспитания дополняются самостоятельно организованными занятиями, достаточной двигательной активностью, ведением дневника самоконтроля.

Для обеспечения достаточной двигательной активности полноценный ежедневный двигательный режим школьника должен состоять из следующих наиболее распространенных и доступных форм физического воспитания:

- уроки физической культуры - их содержание определяется Государственным стандартом и учебной программой по физической культуре для учащихся общеобразовательных школ. Направленность урока ФК определяется программными задачами по освоению учащимися знаний, овладению различными необходимыми двигательными умениями и навыками, развитием основных двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости; решением задач по воспитанию морально-волевых качеств личности: целеустремленности, смелости, решительности, настойчивости и др.;

- физкультминутки на уроках, а также физкультпаузы во время уроков, в режиме продленного дня во время выполнения домашних заданий. Они помогают преодолеть утомление, появляющееся в результате напряженного умственного труда, переключение с умственной деятельности на активное выполнение физических упражнений позволяет быстрее восстанавливать умственную работоспособность;

- физические упражнения и подвижные игры во время больших перемен способствуют эмоциональной разрядке, активному отдыху школьников в середине учебного дня.

На уроках физической культуры обеспечивается освоение основных видов программы, овладение необходимыми знаниями и умениями,

обеспечение уровня общей физической подготовки помощью основных средств физического воспитания: различные виды гимнастики: основная, спортивная гимнастика и акробатика; подвижные и спортивные игры, легкая атлетика, которые состоят из естественных видов движения (ходьба, бег, прыжки и т.п), все чаще в программе используются национальные виды спорта и народные подвижные игры.

Недельный двигательный режим для младших школьников (1-4 классы) должен составлять не менее 8-10 часов, а для учащихся средних классов (5-9 классы) не менее 12-16 часов. Особое значение среди этих форм физкультурно-оздоровительных занятий имеет утренняя гимнастика, именно начинается приобщение ребенка к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Утренняя гигиеническая гимнастика (гимнастика до занятий) – состоит из 9-10 упражнений, которые выполняются каждое утро. Их выполнение ускоряет переход от состояния сна к бодрствованию, стимулирует деятельность центральной нервной системы, активизирует работу всех органов и систем организма, способствует бодрому, жизнерадостному настроению. Гимнастика до учебных занятий - должна содействовать созданию условий для активного начала учебного дня, мобилизации школьников на продуктивную работу на уроках (Приложение 1).

Достаточный по объему и интенсивности двигательный режим должен быть тесно связан с правильно организованным режимом питания. Вместе они являются важнейшим условием здоровья, хорошего физического и умственного развития школьников. Под режимом питания подразумевается кратность питания в течение суток, правильное распределение суточного рациона и его калорийность, правильное сочетание по времени с занятиями физическими упражнениями.

Ценностное отношение к процессу физической и спортивной подготовки – это новый подход к формированию физической культуры

общества и человека, который требует изменений в организации физического воспитания в средних и высших учебных заведениях, более высокой профессиональной подготовки учителей ФК, тренеров, социальных педагогов, обновления методической документации (учебных планов, программ, пособий), обеспечивающих процесс нововведений.

К числу важнейших социальных явлений общества, оказывающих огромное влияние на его жизнь, относится олимпийское движение. В условиях совершенствования структуры, принципов организации и управления системы современного образования, реформирования содержания и повышения эффективности учебно-воспитательного процесса школьников, активное использование олимпийских идеалов и ценностей побуждает учащихся школ и юных спортсменов к занятиям ФК и спортом и достижению высоких спортивных результатов. Олимпизм социально-культурное явление, базирующееся на принципах демократизма, гуманизма, либерализма, на общечеловеческих морально-этических ценностях. Он интегрирует в себе процессы образования, воспитания и культуры, создавая тем самым предпосылки для формирования олимпийской культуры, основанной на гуманитарных и гуманистических ценностях физической культуры и спорта [108].

Олимпийская культура — это специфическая философия жизни, включающая в себя духовное содержание спорта. Она несет в себе исторический, мировоззренческий, аксиологический потенциал. В этой связи возрастает роль олимпийского образования, содержание которого состоит в освоении ценностей олимпийской культуры.

Социальные ценности олимпийской культуры — это те ценности, которые созданы обществом в виде исторических знаний, социально-психологических норм, спортивных движений, коллективов, составляющих триаду: олимпизм, олимпийское движение, олимпийские игры. В рамках традиционного физического воспитания, ориентированного на формирование

физических качеств, двигательных умений и навыков, решать задачи олимпийского воспитания и образования детей и подростков чрезвычайно трудно. Для это необходимо разработать новые теоретические подходы, позволяющие преобразовать технологию прикладного использования средств физической культуры в сторону освоения культурных основ спортивной деятельности, усилить гуманистические начала педагогического процесса [240].

Содержание педагогического процесса по освоению ценностей олимпийской культуры должно включать в себя следующие составные части:

- процесс формирования знаний об олимпийских играх, истории олимпийского движения, о гуманистических идеалах и ценностях олимпизма;
- процесс формирования интереса к спорту, потребности к спортивным занятиям, стремление к достижению спортивного результата, победы в соревнованиях;
- процесс активного включения детей и молодежи в физкультурно-спортивную деятельность различной направленности: оздоровительной, спортивной, досуговой.

Олимпийское воспитание, построенное на гуманистических идеалах, дает в руки тренеров и педагогов эффективные средства воздействия на социально-психологические качества юных спортсменов, нравственные и ценностные ориентации, установки, мотивы спортивной деятельности, беспредельно раздвигая возможности формирования культуры человека [241].

Статья 16. Закона Кыргызской Республики «Об образовании» гласит, что: «Школьное образование обеспечивает соответствующие его ступеням знания, умения, практические навыки, достаточные для активной деятельности личности в обществе, и служит базой для овладения профессией и квалификацией...» [85]. Обеспечение фундаментальной теоретической подготовки, формирование общей культуры личности и профильной углубленной подготовки в соответствии с интересами и способностями

обучающихся, проведение работы по распространению олимпийских знаний, созданию благоприятных возможностей для реализации принципов олимпийского движения способствует усилению гуманистического содержания современного образования.

В Уставе Национального Олимпийского Комитета Кыргызской Республики, раздел 3, пункт 3.4. «Права и обязанности НОК КР» гласит, что НОК КР пропагандирует фундаментальные принципы олимпизма в рамках спортивной деятельности, вносит свой вклад в распространение его идей посредством образовательных программ по физическому воспитанию в учебных заведениях Кыргызской Республики [249].

Один из основателей философии олимпизма В.И. Столяров дает следующее определение олимпийского образования - это социально-педагогическая деятельность, призванная формировать и совершенствовать у молодежи определенную, связанную со спортом, гуманистическую систему знаний, способностей, интересов и потребностей в активном приобщении к ценностям олимпизма и практическом их использовании в физкультурно-спортивной практике [240].

Главные олимпийские принципы: положение о роли олимпизма в сохранении и укреплении мира; принцип сотрудничества; принцип всестороннего гармоничного развития личности; принцип использования народных традиций и принципы “Fair Play” не потеряли своей актуальности и в наши дни, напротив, набирают новый импульс в связи с демократическими и гуманистическими преобразованиями и новыми историческими условиями развития современного общества. Именно в олимпийских идеалах и ценностях находит отражение все то, к чему издавна стремилось человечество: красота, честность и благородство, всестороннее и гармоничное развитие. Воспитывающее воздействие состязательной деятельности с неукоснительным соблюдением требований данной категории несет мощный гуманистический заряд и способствует воспитанию не только участников

состязаний, но и зрителей, несут в себе не только гуманистический смысл, но и имеют большое профилактическое значение в воспитании детей и молодежи в «духе олимпизма» [108, 110, 238, 239, 271].

Не вызывает сомнения, что спорту изначально присуща агрессивность, что спорт и состязания сами по себе являются конфликтными системами, в нем в определенной мере, всегда присутствовали элементы насилия. Однако, опыт международного спортивного содружества дает намного больше позитивных примеров. Именно поэтому вопросы управления поведением человека составляют ключевую основу олимпийского образования.

Сфера спорта и олимпийского движения обладает большой притягательной силой для всех людей, особенно, для детей и молодежи. Этот фактор нужно использовать для решения задач, связанных с изучением и освоением гуманистических ценностей олимпизма путем использования принципов честной спортивной борьбы в процессе обучения и участия в спортивных соревнованиях для формирования олимпийской культуры учащихся.

Олимпийская культура представляет собой комплекс накопленных человечеством знаний, нравственных норм и ценностей, образцов поведения, соответствующих идеологии Олимпийской хартии, философии олимпизма, на основе которых формируется гуманистический образ жизни социума и стиль жизни. Олимпийская культура формируется на основе осознания идеи и философии олимпизма, устойчивой положительной мотивации на активное освоение двигательных умений и спортивных навыков [256].

Современная олимпийская культура с ее мощным гуманизирующим содержанием способна преодолеть уже сложившуюся практику утилитарного отношения к физической культуре и наполнить процессы физического воспитания и спортивной тренировки культурным и духовным смыслом на основе идеалов, воплощенных в «Олимпийской хартии» [96, 108, 176, 206, 210, 240].

Активное приобщение учащихся к олимпийскому движению способствуют формированию у подрастающего поколения такой системы ценностной ориентации, которая позволит выработать правильные критерии оценки спортивных состязаний, ориентировать молодежь на нравственно-эстетические и другие гуманистические общечеловеческие ценности, связанные со спортом, воспитывать культуру зрителя и болельщика, подлинного любителя спорта [108].

Олимпийское образование школьников направлено на формирование внутренних оснований для изменения физической культуры личности и личностное развитие учащихся, использование ценностей олимпизма в освоении знаний, формировании ценностной ориентации и привычки высоконравственного поведения. В этом значении, олимпийское образование – это не только получение знаний, их использование, но и постоянное стремление ориентироваться на идеалы и ценности олимпизма в своем реальном поведении, прилагать усилия для их воплощения в реальную практику спорта, общественных отношений.

Как показывают результаты многочисленных исследований, многие молодые люди не придают им значения соблюдению принципов олимпизма, не отдают им предпочтение как реальным, истинным ценностям, а если и считают их таковыми, то в реальной конкретной ситуации, которые часто возникают в спорте, они отдают предпочтение «достижению победы любой ценой» [108, 238].

Для того, чтобы преодолеть или противостоять такому отношению, в процессе усвоения системы социальных ценностей физической культуры и спорта ценностей ФК и спорта следует обратить внимание на процесс социализации личности школьника в ходе освоения олимпийских знаний и формирования олимпийской культуры.

Освоение и дальнейшее углубление теоретических знаний учащимися происходит в ходе проведения уроков физической культуры, так как при

планировании учебной работы по физической культуре учителя физической культуры включают олимпийскую тематику в раздел «Основы знаний» для учащихся 5-9 классов. Учитывая условия школы, сложившиеся традиции, региональные и климатические условия, условия образовательной среды школы рекомендуется активно использовать межпредметные связи и формировать интегрированные уроки по истории, географии, литературе, этике, эстетике [176].

Процесс социализации личности происходит в несколько последовательных этапов: на первом этапе, в ходе освоения знаний об идеалах и ценностях олимпизма, школьник открывает, познает, осваивает эти ценности. На втором этапе, в процессе своей физкультурно-спортивной, учебной и иной деятельности начинает использовать эти ценности в своей практике. И, наконец, в соответствии с тем, как эти ценности используются в обществе, где проходит его жизнедеятельность, будет идти процесс формирования его личных физкультурно-спортивных ценностей, таким образом формируется индивидуальная система ценностей личности [176].

Для более эффективного осуществления программы рекомендуется сочетание непосредственного и контекстного направления олимпийского образования, что выражается в планировании и организации олимпийского образования не только в ходе олимпийских уроков, уроков физической культуры и внеурочных форм учебно-воспитательной работы в школе, но как было сказано выше, путем налаживания межпредметных связей с другими школьными предметами. При осуществлении контекстного направления преподавателям других предметов рекомендовано формировать необходимые блоки по истории, географии, литературе, этике и эстетике, другим предметам школьной программы, с учетом сложившихся традиций и условий каждой школы.

Учителям школ при проведении внеурочной и внеклассной работы наряду с традиционными формами работы рекомендуется использовать

различные формы воспитательной, спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы с использованием олимпийских традиций и символики: торжественные церемонии открытия и закрытия соревнований, зажжение олимпийского огня, традиции чествования и награждения победителей и др. К организации и проведению мероприятий по олимпийскому образованию следует привлекать студентов, обучающихся по специальности «Физическая культура и спорт».

В связи с этим в программы педагогической практики студентов КГАФКиС, факультета спортивных наук КТУ «Манас», факультетов физвоспитания региональных вузов включена олимпийская тематика для проведения классных часов в ходе прохождения ими ознакомительной и педагогической практики в общеобразовательных школах республики. Внедрение олимпийского образования в практику школьного образования, кроме освоения теоретических сведений по олимпизму, предполагает системное проведение учебно-воспитательных, спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий с использованием олимпийской символики.

В работе по олимпийскому образованию в общеобразовательной школе рекомендуются следующие формы работы:

- проведение диспутов – преимущественно используется в работе со школьниками старших как наиболее эффективная форма работы по развитию самостоятельного, критического мышления;
- организация и проведение олимпийской сессии – подготовка рефератов, докладов, участие в различных программах по олимпийскому образованию позволяет повысить уровень знаний в сфере олимпизма, побуждает участников к самостоятельным занятиям;
- конкурс знатоков истории Олимпийских игр проводится с учащимися 5-9х классов. В программе конкурса: подготовка названия, эмблемы команды и ее защита, конкурс капитанов;

- олимпийские викторины – являются одной из наиболее доступных форм контроля знаний школьников, вопросы обязательно должны соответствовать изученному материалу, условия проведения этой викторины должны вызывать интерес участников, а заключительный конкурс «Знатоков олимпизма» проводится для учащихся 9х классов, с присвоением званий «Олимпиоников» или «Знатоков олимпизма»;

- конкурсы «Fair Play» - проводятся с целью пропаганды идеалов и принципов олимпизма, ориентации школьников на идеал олимпийского атлета, сочетающего в себе «телесную» и «духовную» красоту. Обязательно нужно создавать реальные стимулы, побуждающие участников спортивных соревнований не только признавать эти принципы, но и действительно ориентироваться на них в своем поведении во время школьных соревнований;

- общешкольный «Олимпийский фестиваль» – программа фестиваля включает несколько мероприятий по олимпийскому образованию: проведение театрализованных представлений, вечеров на олимпийскую тематику, организацию выставок, конкурсов на лучший спортивный плакат, фотографию;

- проведение «Малой Школьной Олимпиады» - позволяет отойти от традиционных форм проведения школьных соревнований, Спартакиад, повышая интерес и желание учащихся участвовать в спортивных состязаниях, в масштабах своей школы, района, города;

- «Игры Доброй Воли» - общешкольные соревнования, которые проводятся с целью популяризации олимпийских видов спорта, вовлечения школьников к занятиям ФК и спортом, осуществления межпредметных связей другими школьными предметами, например, с географией, историей, иностранными языками;

- создание школьного «Олимпийского Клуба», в работе которого могут принять участие школьники, учителя школы, лучшие спортсмены, тренеры и др. В качестве Почетных членов клуба приглашаются известные спортсмены,

участники олимпийских игр, выдающиеся деятели спорта, образования и культуры.

Для реализации основных принципов олимпийского воспитания необходим активный и творческий поиск путей, обеспечивающих эффективное осуществление олимпийского образования – как одного из основных средств гуманистического, всестороннего воспитания личности, основанного на идее приоритета нравственно-этических ценностей и философии олимпизма.

Организация здоровьесформирующего пространства школы, также предполагает организацию комплексного системного психолого-педагогического сопровождения школьников в учебно-воспитательном процессе, которое невозможно без скоординированной совместной работы педагога-психолога и социального педагога образовательного учреждения. Пропаганда здорового образа жизни с раннего возраста, постоянное вовлечение и активное участие учащихся в оздоровительных и физкультурно-спортивных мероприятиях способствует повышению двигательной активности школьников, укреплению их здоровья, воспитанию морально-волевых качеств личности.

Несомненным фактом является то, что на разных уровнях (ступенях) образования должны учитываться возрастные особенности детей.

Уровень начальной школы (1-4 класс) требует определения готовности ребенка к обучению, обеспечение его адаптации к школе, развития познавательной и учебной мотивации, развитие самостоятельности, самоорганизации и формирование желания и «умения учиться», повышение заинтересованности школьников в учебной деятельности, развитии креативных способностей.

Уровень основной школы (5-9 класс) – характеризуется сложностями перехода учащегося в основную школу, когда потребуется адаптация к новым условиям обучения, поддержка в решении проблем социализации, задачами

личностного и ценностно-смыслового самоопределения, саморазвития, в этот период подростку нужна помощь в решении личностных проблем и формировании жизненных навыков, в построении конструктивных отношений с родителями и сверстниками, в случае необходимости, требуется профилактика неврозов, профилактика девиантного поведения, наркотической и компьютерной зависимости.

Уровень старшей школы (10-11 класс) – учащимся старших классов нужна помощь в профориентации и дальнейшем самоопределении, поддержка в решении проблем самопознания, поиска смысла жизни, достижение личной идентичности, видении перспективы, способности к целеполаганию, развитие психосоциальной компетентности, профилактика девиантного поведения, наркотической и компьютерной зависимости.

Для предупреждения проблем развития и своевременного оказания помощи в обучении, социализации и профилактики девиантного поведения подростков во многих школах создаются службы психолого-педагогического сопровождения. Система психолого-педагогического сопровождения школьников направлена на выявление проблем развития и своевременного оказания помощи в обучении, социализации школьника. При этом особое внимание необходимо уделять переходным этапам в развитии и образовании детей, что предполагает особой необходимости двух следующих уровней сопровождения – в подростковом и юношеском возрасте [189].

Психолого-педагогическое сопровождение школьников направлено на развитие самостоятельности в решении проблемных ситуаций, предотвращение дезадаптации ребенка, возникновения острых проблемных ситуаций, предупреждение девиантного рискованного поведения.

Задачами психолого-педагогического сопровождения являются:

- предупреждение возникновения проблем развития ребёнка;
- помощь ребёнку в решении актуальных задач развития, обучения и социализации;

- психологическое обеспечение образовательных программ;
- развитие психолого-педагогической компетентности (психологической культуры) учащихся, родителей и педагогов [171].

Психолого-педагогическое сопровождение традиционно охватывает всех субъектов образовательного процесса: учащихся, родителей и педагогов, рассматривается как одна из функций образовательной организации, обеспечивающей условия для сохранения и укрепления здоровья всех субъектов образовательного процесса, развития культуры здоровья на основе эффективного психолого-педагогического и медицинского сопровождения образовательного процесса.

Целью психолого-педагогического сопровождения является создание социально-психологических условий для развития личности учащихся и их успешного обучения.

В ходе психологического сопровождения решаются следующие задачи:

- систематически отслеживать психолого-педагогический статус ребенка и динамику его психологического развития в процессе школьного обучения;
- формировать у обучающихся способности к самопознанию, саморазвитию;
- создание специальных социально-психологических условий для оказания помощи детям, имеющим проблемы в психологическом развитии, обучении;
- развитие и совершенствование психолого-педагогической компетентности (психологической культуры) учащихся, родителей и педагогов.

Общеобразовательная школа осуществляет профилактические программы, охватывающие значительные группы учащихся, ведет экспертную, консультативную, просветительскую работу с администрацией и учителями. Важным направлением психолого-педагогического

сопровождения развития учащихся является сохранение и укрепление здоровья детей.

В этом направлении решаются следующие задачи:

- формирование установок школьников на здоровый образ жизни;
- развитие навыков саморегуляции и управления стрессом;
- профилактика курения, алкоголизма и наркомании, компьютерной зависимости, школьного и дорожно-транспортного травматизма.

Для решения задач психолого-педагогического сопровождения школьников необходима организация работы с педагогами и родителями как субъектами образовательного процесса. Это потребует развития психологической компетентности педагогов, овладения методами педагогической и психологической диагностики, обучения технологиям, позволяющими решать актуальные задачи развития, воспитания и обучения на основе реализации индивидуальных, групповых программ психологического развития ребенка и определения траектории его успешного обучения в школе.

В современной ситуации возрастает роль и ответственность родителей за воспитание детей. При этом значительная часть родителей не обладает достаточными знаниями в области педагогики и психологии. Работа с родителями - важнейшая задача, которая решается в системе психолого-педагогического сопровождения как в традиционных формах консультирования и просвещения, так и в достаточно распространенной формой сопровождения - совместных семинаров-тренингов.

Построение эффективной системы психолого-педагогического сопровождения позволит своевременно решать проблемы развития и обучения детей внутри образовательной среды учреждения, избежать необоснованной переадресации проблем школьника внешним службам и дальнейшего усугубления проблем его асоциального поведения. Создание здоровой атмосферы, конструктивного социально-психологического климата, совместной спортивно-оздоровительной и соревновательной деятельности

учащихся – закладывает основы здорового образа жизни и успешного развития личности в будущем [171].

Современная школа является центром формирования мировоззрения и интеллектуального уровня молодого человека. Именно здесь в течение всего периода обучения есть возможность дать детям и родителям глубокие знания о сущности психического и физического здоровья, в доступной форме изложить причины его нарушений, научить методам его восстановления и укрепления.

С учетом вышеизложенного, освоение ценностей современной физической культуры, организация психолого-педагогического сопровождения и социализация учащихся имеет важное значение в создании и функционировании образовательной среды, способствующей воспитанию ценностного отношения к здоровью, положительной мотивации и устойчивой потребности школьников в занятиях физической культурой.

3.3. Структурно-содержательная модель формирования положительной мотивации школьников 11-15 лет к занятиям физической культурой

Организация деятельности по формированию особой воспитательной образовательной и воспитательной среды, позволяющей раскрыть и реализовать личностный потенциал воспитуемого с целью достижения им ценностных (жизненных) ориентиров в интересах его образовательной подготовки и будущей профессиональной деятельности, также предполагает развитие ценностного отношения человека к собственному развитию и здоровью.

В данном процессе особая роль принадлежит разработке и внедрению новых теоретических подходов к реализации основополагающих принципов физического воспитания: принципа всестороннего развития личности,

оздоровительной и прикладной направленности ФВ, позволяющих преобразовать технологию прикладного использования средств физического воспитания для гуманизации физкультурного образования, формирования физической культуры и успешной социализации личности.

Для того, чтобы урочные и внеурочные формы занятий ФК, а также нерегламентированные формы физической культуры в школе, на сегодняшний стали более привлекательными для детей и подростков, очень важно полноценное использование возможностей учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию для формирования здоровья и физической культуры личности. Особая роль в решении задачи формирования активной, созидательной личности, умеющей организовать себя для достижения конечных результатов своей деятельности, принадлежит процессу формирования положительной мотивации к занятиям ФК, являющейся одним из основным условий успешности обучения и развития детей.

Формирование мотивации к физической активности в подростковом возрасте связано с формированием здоровьесберегающего поведения и личной ответственности за своё здоровье. Подростковый и юношеский возраст как характеризуется стремлением к достижению определенных результатов, желанием служения и героических поступков. В век цифровизации, многие процессы общественного развития происходят в ускоряющемся темпе. С одной стороны – это благоприятный период для выбора жизненного пути. С другой, молодой человек оказывается в ситуации выбора будущей профессии, а это требует от учащихся средних и старших классов способности к самоорганизации в ситуации «Я и сегодня», «Я и мое будущее» и определения тех базовых ценностей, которые станут фундаментом в построении своего будущего, благополучия: социального, физического и душевного.

Технология использования личностно-ориентированного подхода и предполагает создание единой системы образовательно-воспитательного пространства, отвечающего интересам ребенка, семьи и общества в целом;

обеспечение индивидуального подхода в процессе развития и воспитания каждого обучающегося; интегрирование основного общего и дополнительного образования для формирования здоровья и физической культуры учащихся.

Личностно-деятельностный подход в физическом воспитании, связан с освоением системных знаний, освоением и анализом обобщенных способов действий, вовлечением школьников в активную физкультурно-спортивную деятельность с учетом его интересов и потребностей, а также адекватной и дифференцированной оценкой ФП, уровня здоровья и подготовленности школьников.

Рассматривая возможности личностно-ориентированного подхода, мы должны понимать, что аксиологический компонент личностно-ориентированного воспитания имеет целью введение учащихся в мир ценностей и способствует выбору системы ценностных ориентаций; когнитивный компонент обеспечивает учащихся системой научных знаний о человеке, культуре, истории, природе и является основой духовного развития; деятельностно-творческий обеспечивает формирование творческих способностей учащихся в процессе разнообразных способов деятельности; личностный (как системообразующий) - обеспечивает самопознание, развитие рефлексивных способностей, овладение способами саморегуляции и самоопределения, способствует формированию жизненной позиции.

Создание благоприятной, комфортной образовательной среды, обеспечивающей стабильное качество физического, психического и социального здоровья подростков, организация образовательного процесса на основе личностно-ориентированного и деятельностного подходов положительно влияет на развитие личности и снижает неблагоприятное воздействие других факторов.

Формирование инновационной образовательной среды - как открытой педагогической системы, обеспечивается управленческими, организационно-

педагогическими и психолого-педагогическими условиями, инновационной деятельностью, а также информационными ресурсами и инновационными образовательными технологиями. Данная среда способствует развитию как растущей личности, так и профессионально-личностному развитию педагога ФК и других членов педколлектива, поскольку строится на инновационных идеях, пронизывающих весь образовательный процесс.

Учебная деятельность имеет для школьников различный смысл. Выявление характера учебной мотивации и смысла учения для школьника в каждом конкретном случае играет решающую роль в определении учителем мер педагогического воздействия (влияния).

Создание инновационной здоровьесформирующей образовательной среды предполагает наличие следующих важнейших направлений:

1. Формирование интеллектуальной культуры школьников (развитие познавательных мотивов, навыков мыслительной деятельности, индивидуально-творческих способностей каждой личности; формирование постоянного стремления к обогащению знаний, освоению ценностей физической культуры, ценностного отношения к здоровью).

2. Нравственно-правовое воспитание (формирование у школьников осознания нравственного и гражданского долга; формирование у учащихся стремления к усвоению нравственно-правовых знаний, чувства ответственности за свое поведение).

3. Эстетическое воспитание (воспитание у детей школьного возраста способностей к эстетическому восприятию и бережного отношения к культурному наследию, искусству и творчеству; формирование стремления к развитию творческих способностей; развитие эстетического вкуса и восприятия, эстетической направленности освоенных умений и навыков)

4. Физическое воспитание (формирование у учащихся санитарно-гигиенических навыков, умений самостоятельной организации занятий физическими упражнениями, рационального режима дня, питания и отдыха;

укрепление здоровья и закаливание, содействие правильному физическому развитию учащихся; формирование ценностного отношения к здоровью и стремления к здоровому образу жизни).

Главной особенностью физического воспитания, отличающей его от других видов воспитания является то, что данный процесс протекает по закономерностям деятельности и связан с формированием двигательных умений и навыков школьника, оптимизацией физического развития и физических качеств, обеспечивающих формирование его здоровья.

Многообразие форм физического воспитания детей школьного возраста необходимо органично дополнять формами работы по реализации межпредметных связей в системе школьного образования, через освоение знаний о здоровье и способах его сохранения, самостоятельные физкультурно-спортивные занятия вместе с родителями: ежедневная утренняя гимнастика, закаливание, спортивные, подвижные и национальные игры во дворе и местах отдыха, выполнение домашних заданий по физической культуре, турпоходы выходного дня, участие в соревнованиях «Веселые старты», «Быстрее, выше, сильнее!», «Папа, мама, я - спортивная семья» и т.д.

Процесс формирования положительной мотивации учащихся к занятиям физической культурой связан с созданием оптимальных внешнесредовых и внутрисредовых условий.

К внешним условиям относится создание особой микросоциальной среды в общеобразовательном учреждении через организацию совместной деятельности детей и взрослых в обучении.

К внутрисредовым условиям относится формирование установок, мотивов и потребностей для саморазвития и самовоспитания учащихся через механизмы самопознания, рефлексии, целеполагания.

Для реализации представленной модели здоровьесформирующей педагогической системы необходимы определенные организационно-педагогические условия:

1) Организационные: создание системообразующих элементов здоровьесформирующей среды в образовательном учреждении.

2) Технологические: использование системно-деятельностного и личностно-ориентированного подхода к реализации содержания уроков физической культуры, внедрение здоровьесформирующих образовательных технологий в учебно-воспитательный процесс.

3) Содержательные - программно-целевое обеспечение и разработка содержания уроков ФК с направленностью на ОФП и ООП подготовки будущих педагогов ФВ на основе компетентностного подхода, практической ориентированности и здоровьесформирующей траектории образования.

4) Диагностические – разработка и внедрение технологии дифференцированной оценки и мониторинга здоровья, физического развития и физической подготовленности школьников.

Содержание разработанных нами организационно-педагогических условий представлены в табл. 3.3.1.

Таблица 3.3.1. Педагогические условия реализации модели здоровьесформирующей системы

№	Педагогические условия	Содержание
1	Организационные	<ul style="list-style-type: none"> • Обеспечение санитарно-гигиенических, медико-социально-психологических, спортивно-оздоровительных и организационно-педагогических условий образовательного процесса; • Обеспечение готовности будущих педагогов ФВ к здоровьесформирующей деятельности; • Наличие системы психолого-педагогического сопровождения учащихся; • Наличие здоровьесформирующего образовательного пространства в школе;
2	Содержательные	<ul style="list-style-type: none"> • Требования соответствия содержанию среднего и высшего образования (ГОС ВПО, Предметные стандарты, учебные планы, программы, УМК, программы практики);

		<ul style="list-style-type: none"> • Наличие здоровьесориентированного образовательного пространства в школе; • Разработка программы «Уроков Здоровья» с учетом здоровьесформирующего и здоровьесберегающего компонентов.
3	Технологические	<ul style="list-style-type: none"> • Система педагогических технологий, способствующих формированию положительной мотивации к занятиям физической культурой; • Психолого-педагогическое и социально-психологическое сопровождение участников образовательного процесса; • Проектирование и реализация системы мероприятий по решению здоровьесозидающих задач общеобразовательной школы.
4	Диагностические	<ul style="list-style-type: none"> • Диагностический инструментарий по выявлению уровня сформированности мотивации учащихся к физической культуре; • Диагностический инструментарий оценки физического развития, подготовленности; • Разработка и внедрение системы мониторинга, оценки физического развития и физической подготовленности школьников.

Основываясь на совокупности рассмотренных ранее методологических подходов к обучению и воспитанию личности (личностно-ориентированного, деятельностного, компетентностного и интегрированного) и важнейшие направления создания и функционирования инновационной здоровьесформирующей образовательной среды нами разработана структурно-содержательная модель формирования положительной мотивации школьников к занятиям физической культурой (рис. 3.3.1).

Целевой блок	Социальный заказ общества	
	Требования ГОС и Предметного стандарта «Физическая культура»	
	Цель	Формирование физической культуры личности и положительной мотивации школьников к занятиям ФК
	Задачи	Формирование когнитивных компетенций; формирование коммуникативных компетенций; развитие интереса и ценностного отношения к занятиям ФК и здоровью

Методологический блок	Методологическая основа	Системно-структурный, личностно-ориентированный, деятельностный, компетентностный и интегрированный подходы			
	Компоненты положительной мотивации к занятиям ФК				
	Когнитивный : знания, осознание ценности здоровья и ФК	Коммуникативный: принципы и правила отношений и поведения личности	Операционально-содержательный: практические двигательные умения и навыки	Ценностно-рефлексивный: ценностные установки, самооценка, отношение к ФК	
Содержательно-технологический блок	Виды физкультурно-оздоровительной деятельности				
	Учебная		Внеклассная		Внеурочная
	Формы	Теоретические занятия	Практические занятия		Самостоятельная работа
	Дидактическое обеспечение	Методическое обеспечение уроков ФК, уроков ОФП, уроков здоровья и внеклассных мероприятий, нацеленные на формирование положительной мотивации к ФК			
	Методы	Психолого-педагогические технологии	Информационно-коммуникационные технологии	Инновационные технологии обучения	Здоровьесберегающие технологии
Диагностическо-критериальный блок	Критерии сформированности положительной мотивации школьника				
	Степень сформированности мотивации	Степень сформированности когнитивных и компетенций	Степень сформированности коммуникативных компетенций	Степень сформированности ценностных установок	
	Показатели сформированности положительной мотивации школьника				
	Знания	Умения и навыки	Компетенции	Отношение к ФК	
	Уровни сформированности положительной мотивации школьника				
	Низкий		Средний		Высокий
	Результат:	Школьник, обладающий физической культурой личности с положительной мотивацией к занятиям физической культурой			

Рис. 3.3.1. Структурно-содержательная модель формирования положительной мотивации школьников к занятиям физической культурой

Структурно-содержательная модель формирования положительной мотивации школьников к занятиям физической культурой состоит из 4 блоков:

1. *Целевой блок* - представлен социальным заказом, требованиями Госстандарта и Предметного стандарта «Физическая культура» и отражает

цели и задачи, связанных с формированием физической культуры личности и положительной мотивации школьников к занятиям физической культурой.

2. *Методологический блок* отражает методологические подходы к формированию положительной мотивации личности (системно-структурный, личностно-ориентированный, деятельностный, компетентностный и интегрированный) и основные компоненты мотивации: когнитивный, коммуникативный, операционально-содержательный, ценностно-рефлексивный.

3. *Содержательно-технологический блок* - включает основные направления работы по формированию положительной мотивации, включает процессуальные модели (технологии), основные формы деятельности, применяемые методы, средства и приёмы.

4. *Оценочно-результативный* отражает критерии и уровни сформированности мотивации к занятиям ФК школьников, а также методы её диагностики.

Создание образовательной среды, обеспечивающей формирование и сохранение здоровья учащихся связано с разработкой программно-методического обеспечения и проведением активной информационно-просветительской работы. Важное значение имеет готовность педагогического коллектива школы к здоровьесозидающей деятельности и обеспечение активного взаимодействия семьи и школы в вопросах здоровьесформирования школьников.

Создание системы мониторинга и оценки уровня физического развития и физической подготовленности школьников, позволит оценить динамику развития и физической подготовленности учащихся, а также дать реальную оценку эффективности и качества процесса физического воспитания в школе.

Мотивация к здоровому образу жизни учащихся общеобразовательных школ может быть реализована через программу профилактики и укрепления здоровья школьников, направленную на осознание значимости своей

личности, воспитание осознанной ценности здоровья и устойчивой потребности его дальнейшего укрепления в процессе обучения в школе, повышения физкультурно-спортивной активности школьников.

Нами была разработана экспериментальная комплексная программа «Уроки здоровья» для учащихся 5-9х классов общеобразовательной школы.

Целью данной программы является создание благоприятных условий для формирования мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, ценностного отношения к собственному здоровью, обеспечение теоретической и практической готовности к использованию способов сохранения здоровья, воспитание устойчивой потребности в самостоятельных физкультурно-спортивных занятиях.

Решаемые задачи:

1. Сформировать ценностные приоритеты и устойчивую потребность в здоровом образе жизни, ответственное отношение школьников к здоровью.
2. Освоение санитарно-гигиенических знаний, знаниями о влиянии курения, алкоголизма и наркомании на здоровье человека, овладение основными методами самодиагностики, самооценки и самокоррекции, ранней профилактики заболеваний.
3. Освоение различных форм двигательной активности школьников, с учетом состояния здоровья, особенностей развития, интересов, способностей учащихся.
4. Воспитание убежденности в необходимости закаливания, развитие умений рациональной организации режима учебы, питания, выполнение требований гигиенического и здоровьесберегающего поведения.
5. Обеспечение психолого-педагогической поддержки учащихся и профилактика девиантного поведения.

При разработке содержания “Уроков Здоровья” для 5-9х классов мы опирались на общие принципы физического воспитания школьников:

1. Принцип всестороннего развития личности.

2. Принцип оздоровительной направленности.
3. Принцип комплексного подхода к обучению.

Также мы опирались на принципы формирования здоровьесберегающей среды, изложенные в работах Ж.А. Бусурманкуловой, Н.К. Смирнова:

1. Учет индивидуальных особенностей здоровья каждого школьника в конкретных условиях школы.

2. Принцип сознательности – формирование у школьников осознания и понимания задач, устойчивого интереса и положительной мотивации к формированию собственного здоровья.

3. Принцип систематичности и последовательности – обеспечить взаимосвязь рационального освоения знаний и формирования умений и навыков формирования собственного здоровья и его сохранения.

4. Принцип постепенности и повторности – предполагает преемственность освоения знаний в обучении, обеспечивает формирование динамического стереотипа.

5. Принцип индивидуализации и доступности – обеспечивает всестороннее развитие учащихся, с учетом возраста, состояния здоровья и индивидуальных особенностей каждого школьника.

6. Принцип наглядности – предполагает использование вспомогательных средств обучения (качественный показ, фото, видеоматериалы и т.д.).

7. Принцип активности – опора на инициативу и творчество обучающихся, формирование ответственности, поощрение самостоятельности и творчества [47, 234].

В программе представлена примерная тематика уроков здоровья для учащихся 5-9х классов, включающая вопросы личной и общественной гигиены, питания, закаливания, факторами, укрепляющими и разрушающими здоровье, самостоятельных занятий физическими упражнениями, индивидуальной программы и дневника здоровья, методы контроля,

самоконтроля и самооценки, взаимоотношения с одноклассниками, родителями и т.д. (Приложение 12).

Содержание программы и тематика занятий по каждому направлению может быть конкретизирована педагогом ФК совместно с классным руководителем. При подготовке и проведении «Уроков здоровья» необходимо учитывать интересы и потребности подростков, вникать в их личные проблемы, осуществлять индивидуальный подход к учащимся, использовать методическую литературу, наглядные, фото и видеоматериалы. Приветствуется использование активных методов обучения: тестирование, анкетный опрос, обсуждение в творческих группах, деловые игры, проблемное обучение, свободный обмен мнениями по обсуждаемой теме повысит интерес учащихся к урокам физкультуры и внеурочным формам физического воспитания.

Работа по реализации данной программы по воспитательной работе с учащимися включает 5 основных направлений: информационно-обучающее; медико-гигиеническое; физкультурно-оздоровительное; физкультурно-спортивное; психолого-педагогическое (табл. 3.3.2).

Таблица 3.3.2 – Содержание комплексной программы «Уроки Здоровья» - «Ден соолук сабактары» (для учащихся 5-9х классов)

№	Направления программы	Решаемые задачи	Формы работы
1.	Информационно-обучающее	Освоение знаний по основам ЗОЖ, повышение информированности учеников, родителей	Классные часы по ЗОЖ, стенды и публикации (сайт школы, инстаграмм, Facebook и др.), анкетирование, тестирование
2.	Медико-гигиеническое	Обеспечение безопасных комфортных условий обучения и развития, создание благоприятного фона и профилактика заболеваний	Организация рационального учебного режима, санитарно-гигиенические мероприятия, ведение, обучение методам самоконтроля, “Дневник Здоровья”
3.	Физкультурно-оздоровительное	Укрепление здоровья, закаливание, овладение двигательным опытом, освоение умений и	Утренняя гимнастика, гимнастика до уроков, физкультпаузы, физкультминутки, “Час

		навыков самоконтроля и самостоятельных занятий, навыков ЗОЖ	здоровья”, подвижные перемены, народные подвижные игры, оздоровительные мероприятия
4.	Физкультурно-спортивное	Повышение мотивации и интереса к спорту, выбор вида спорта, вовлечение в физкультурно-спортивную деятельность	Школьные соревнования “Быстрее, выше, сильнее”, олимпийские викторины, встречи с спортсменами тренерами, занятия в спортивной секции, участие в соревнованиях по видам спорта
5.	Психолого-педагогическое	Индивидуализация, приучение к сотрудничеству, создание здорового психологического климата, воспитание устойчивости к стресс-факторам, социализация	Беседа, аутотренинги, тренинги, коллективное взаимодействие, работа в малых группах, команде, индивидуальная работа, с учетом возрастных особенностей учащихся

Для учащихся 5-9 классов рекомендованы различные формы проведения “Уроков Здоровья”: классный час, беседы, тренинги, факультативное занятие, физкультурно-спортивное занятие, оздоровительный час с включением спортивных, подвижных игр, выполнение комплексов упражнений на осанку, а также упражнения и игры на открытых площадках, на природе, эстафеты, конкурсы, спортивные соревнования и др.

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

1. Освоение и применение правил здоровьесберегающего поведения в школе и дома, знаний о вреде курения, алкоголя и наркотиков, о пользе физических упражнений и закаливания, правила безопасного поведения – наблюдение, опрос (устный, письменный), анкетирование.

2. Осознание ценности здоровья, формирование устойчивого интереса к обучению, овладение необходимыми знаниями, умениями организации собственной деятельности, социальная адаптация – тестирование, подготовка рефератов, презентаций, участие в конкурсах, викторинах, олимпийской сессии и др.

3. Овладение методами самоконтроля и самооценки, знание методов самоконтроля, ведение “Дневника Здоровья”, демонстрация личностных и физических качеств (дисциплинированность, честность, ответственность,

товарищество, стремление быть смелым, сильным и ловким), двигательная активность, участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях и соревнованиях.

По окончании обучения по данной программе школьники должны

знать:

1. Что такое здоровье, что такое эмоции, чувства, поступки и стресс?
2. Как помочь себе сохранить здоровье, правила закаливания.
3. Знать что, принимая решение, каждый несёт ответственность за себя и окружающих.
4. Почему дышать табачным дымом опасно для здоровья?
5. Почему некоторые привычки называются вредными (курение, алкоголь, наркотики, игромания и др.)?
6. Что такое волевое поведение?
7. Почему алкоголь опасен для нашего здоровья?
8. Почему наркотики губительны для человека?
9. Знать, что взаимопомощь укрепляет здоровье мальчиков и девочек, а поддержка в семье сохраняет здоровье её членов.
10. Знать, что такое сбалансированное питание.

По окончании обучения по данной программе школьники должны:

1. Понимать, какое чувство провоцирует на тот или иной поступок (негативный или позитивный).
2. Стараться избегать стрессов и находить выход из конфликтной ситуации.
3. Уметь находить причину и последствия событий, уметь выбирать правильное для своего здоровья поведение.
4. Отвечать за своё решение, заниматься самовоспитанием, уметь управлять своими эмоциями.
5. Уметь противостоять, сказать нет, если кто-то будет предлагать покурить, попробовать алкоголь, наркотические вещества.

6. Самостоятельно составлять комплексы утренней гимнастики.
7. Уметь самостоятельно составить режим дня, питания и рационально распределять свое время.
8. Уметь оказывать помощь своим друзьям и одноклассникам, поддерживать членов своей семьи и помогать им во всем.
9. Знать и придерживаться правил здоровьесберегающего поведения и придерживаться их.

Способы контроля

- наблюдение: непосредственное и целенаправленное наблюдение за поведением детей в школе на уроках, переменах, уроках физкультуры, во время физкультурно-оздоровительных мероприятий и соревнований, экскурсий, походов;
- беседы с детьми и их родителями о соблюдении вне школы навыков здорового образа жизни, самостоятельных и регулярных занятий ФК и спортом;
- опрос на занятиях после пройденной темы, анкетирование;
- семинар-тренинг - создание определенной ситуации и совместная работа педагогов с учащимися, родителями, тренерами. Проведение тренингов, семинаров, итоговых уроков, теоретическое и практическое тестирование рекомендуется проводить в конце четверти и в конце учебного года;
- участие в организации и проведении школьных и внешкольных физкультурно-оздоровительных праздников, викторин, конкурсов и соревнований («День здоровья», ««Спортивная семья», викторина «Все о здоровье», «Все о здоровом питании» и др.).

Реализация комплексной программы “Уроки Здоровья” осуществляется за счет инициативы и творческой активности педагогов и самих школьников. В рамках специальных тематических уроков приветствуется проведение

различных деловых игр, осуществление театральных инсценировок жизненных ситуаций, подготовка презентаций, докладов, стендов, выставок.

Важным элементом совместной работы педагогов и школьников является организация исследовательской и проектной деятельности школьников. Она стимулирует школьников к самостоятельной работе, развивает их творческий потенциал, способствует активному усвоению знаний, учит работать в команде, воспитывает навыки самостоятельной работы, приучает к ответственности за свое здоровье и за свое будущее.

Создание положительного эмоционально-поведенческого пространства в образовательном учреждении достигается за счет использования интерактивных обучающих программ, которые вызывают большой интерес и эмоциональный подъем у участников образовательного процесса.

Программы формирования здоровья и здорового образа жизни могут осуществляться за счет инициативы и творческой активности самих школьников. В рамках специальных тематических уроков можно проводить ролевые игры, осуществлять театральные инсценировки жизненных ситуаций, готовить доклады и т.д. К примеру, учащимся предлагается использовать кейс-технологии, квест-технологии, самостоятельно или в группах подготовить презентации на темы: «Спорт и здоровье человека», «Правильное питание», «Физическая культура – путь к здоровью», «Почему я выбираю спорт», «ВИЧ и его профилактика», «Пять причин отказаться от курения», «Наркотики – и их последствия» и др. В заключительной части программы приведен список рекомендуемой литературы.

Таким образом, формирование положительной мотивации и устойчивой потребности в укреплении здоровья и дальнейшем самосовершенствовании осуществляется путем применения образовательных и оздоровительных технологий с использованием ценностного потенциала физической культуры и спорта, как на уроках физической культуры, так и через различные формы работы внеурочной и внеклассной работы по комплексной программе «Уроки

Здоровья», а также в контекстном формате в процессе изучения других дисциплин школьной программы.

3.4. Профессиональная готовность будущего педагога физической культуры

Физическое воспитание учащихся средних общеобразовательных учебных заведений является составной частью системы воспитания и образования подрастающего поколения. Физическое воспитание способствует оздоровлению учащихся, оказывая существенное влияние не только на физический, но и на психический и социальный компоненты здоровья. Одним из основных педагогических условий создания и успешного функционирования здоровьесформирующей педагогической системы является обеспечение готовности педагога физической культуры к формированию положительной мотивации школьников к занятиям ФК.

В работах Ш.А. Амонашвили, Г.С. Акиевой, В.И. Вучевой, И.Б. Бекбоева, Н.К. Дюшеевой, С.Н. Горшениной, Л.П. Кибардиной, А.Г. Поливаева, Р.Н. Токсонбаева, М.М. Эсенгуловой и др. обосновано, что эффективность учения, его гуманистическая сущность и направленность определяются, в первую очередь, профессиональной компетентностью и высокой технологической культурой учителя [9, 15, 42, 63, 77, 121, 199, 244, 263].

«Дефицит квалифицированных педагогических кадров, а также необходимость создания условий, при которых учитель может реализовать свою потребность в постоянном обучении и развитии, определяют поиск эффективных путей обучения за более короткий срок и за счет обновления современного содержания образования и применения новых образовательных технологий...» - отмечает Г.С. Акиева [9].

Анализ школьных факторов риска показывает, что школьный учитель, как и администрация школы, несет ответственность за сохранение здоровья ребенка с первого дня поступления в школу, поэтому вполне уместен вопрос формирования профессиональных компетенций педагога ФК по сохранению и укреплению здоровья обучающихся. Большинство проблем здоровья обучающихся создается и решается в ходе ежедневной практической работы педагогов и непосредственно связаны с профессиональной деятельностью будущего педагога ФК.

В связи с этим, обеспечение профессиональной готовности будущего педагога ФК, овладению необходимыми здоровьесформирующими компетенциями является одной из важнейших задач высших педагогических учебных заведений.

Опираясь на определения В.А. Сластенина и Т.А. Михайловой, под профессиональной готовностью будущего педагога ФК мы понимаем интегративное профессионально значимое качество специалиста, представляющее собой совокупность организаторских, проектировочных и исследовательских знаний, умений и навыков [177, 228].

М.М. Эсенгулова, анализируя вопросы профессиональной подготовки будущих педагогов отмечает, «необходимо, чтобы сегодняшние студенты педагогических вузов были готовы к работе в школе... Школа ждет интересного учителя, а интересный учитель – это человек, который держит руку на пульсе времени, открыт всем инновациям, заботится о развитии каждого ученика» [263].

По утверждению Ажибаевой А.Ж., отличительными особенностями компетентностного подхода являются:

- соответствие целей – компетентностный подход позволяет готовить будущих учителей к профессиональной адаптации, к выбору адекватной профессиональной позиции, применению полученных знаний на практике;

- направленность – это соединение теоретической и эмпирической составляющих педагогического образования;

- интегративность – это методологически выверенное объединение не только знаниевой составляющей выпускника педагогического вуза, но и его способностей, а также личностных качеств» [6, с. 88].

По мнению П.А. Ханина, готовность педагога ФК к организации урочной и внеурочной деятельности - устойчивая характеристика, многогранная, многоуровневая структура личностных и профессионально - значимых качеств, черт, навыков и умений. При этом он отмечает, что формирование готовности тесно связано с мотивационным компонентом, который является ключевым, потому что если нет мотивации и смысла, то деятельность невозможна, даже хорошие знания и навыки будут бесполезны [252].

По определению Дюшеевой Н.К., компетентность – это владение соответствующей компетенцией, включающее его личностное отношение к предмету деятельности [77].

Дж. Равен определяет компетентность специфической способностью, необходимой «для эффективного выполнения конкретного действия в конкретной предметной области и включающую узкоспециальные знания, особого рода предметные навыки, способы мышления, а также понимание ответственности за свои действия» [215, с. 6].

В контексте перспективы развития высшего профессионального физкультурного образования все более возрастает значимость профессиональной готовности будущего педагога, его способности формирования устойчивого интереса и позитивной мотивации школьников к регулярным занятиям ФК и спортом, стремления учащихся к занятиям физическими упражнениями, формированием осознанного выбора физкультурно-спортивной деятельности.

Сегодня школьный педагог физической культуры должен не просто руководить и управлять физкультурно-спортивной деятельностью учеников. Во-первых, он должен организовать процесс самоуправления ученика его собственной деятельностью по формированию собственного здоровья, научить его определять уровень физической подготовленности, составлять необходимые комплексы физических упражнений и самостоятельно их выполнять. Во-вторых, не просто передавать информацию о состоянии здоровья и уровне физической подготовленности, а стимулировать школьников к углублению знаний и поиску путей физического совершенствования. В-третьих, не просто контролировать деятельность учащихся, а развивать у него способности к самоконтролю, стимулировать рост личных достижений учеников, учитывая динамику роста показателей физической подготовленности. В-четвертых, обеспечить формирование разносторонне и гармонично развитой личности, воспитывать нравственные привычки и понимание ценности здоровья, а также устойчивую потребность учащихся в занятиях ФК и спортом.

Эффективная реализация различных форм физического воспитания, формирование здоровья учащихся и потребности у в занятиях ФУ и спортом, умение правильно организовать учебный и двигательный режим школьников в значительной мере определяется уровнем сформированности здоровьесформирующей компетентности будущего педагога физической культуры.

Ориентация педагогической деятельности на формирование здоровья, устойчивого интереса и стремления к физкультурно-спортивной активности у школьника, требует от педагогов высокого уровня развития рефлексивных процессов, способностей по осуществлению процесса осознанного освоения школьниками знаний о здоровье, основах ЗОЖ, развития умений и навыков применять средства и методы оздоровления организма.

На основе анализа содержания учебных планов подготовки бакалавров физической культуры и в соответствии с требованиями нового Госстандарта ВПО по направлению «Физическая культура» (2021), опираясь на принципы системности, непрерывности, гуманизации образования, компетентностного, личностно-ориентированного и деятельностного подходов, нами разработаны профессиональные компетенции будущих педагогов физической культуры на основе практикоориентированной здоровьесберегающей траектории образования [65, 77, 97]:

- способность использовать ценностный потенциал физической культуры для формирования общей культуры личности обучающихся;
- планировать и проводить учебные занятия по ФК и внеклассную спортивную работу и обеспечивать охрану жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности;
- реализовывать различные формы спортивно-оздоровительных занятий с учетом индивидуальных особенностей занимающихся, гигиенических и др. требований;
- применять накопленные знания, ценностный потенциал сферы ФК и спорта, знания об психологических особенностях личности учащихся разного возраста и пола, средств и методов профилактики девиантного поведения, формирования здорового образа жизни.

Современные исследователи отмечают высокую эффективность практико-ориентированных технологий обучения, способствующих формированию у студентов значимых профессиональных качеств личности, исследовательских и проектных компетенций для разработки оздоровительных программ для разного контингента, при этом важно формирование умения определения приоритетных задач с учетом различных факторов и ограничений [98, 199].

Теоретическая часть педагогических технологий включает современные научные знания о физической культуре, спорте, о методах оценки и контроля

итогах обучения, освоения знаний, умений и навыков. Практическая часть педагогических технологий связана с формированием потребности и мотивации к физкультурно-спортивной деятельности; умением составлять и выполнять комплексы оздоровительной физической культуры, разрабатывать и применять комплексы ритмической гимнастики, атлетической гимнастики, комплексы ОФП; умением осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий; умением организации самостоятельных занятий и т.д.

С.Н. Горшенина отмечает, что для эффективного формирования технологической компетентности будущих педагогов физической культуры, необходимо создание следующих педагогических условий: формирование положительной мотивации к освоению технологических основ организации образовательного процесса; использование возможностей формального и неформального образования в формировании технологической компетентности; этапность формирования технологической компетентности [63].

Необходимым условием реализации указанных педагогических технологий является профессиональная готовность педагогов ФК к организации работы по формированию здоровья школьников по каждому направлению. Речь идет о технологической компетентности педагогов физической культуры, позволяющих успешно реализовывать цель обучения и воспитания, путем применения педагогических технологий в образовательном процессе.

Перед учителем, готовым использовать в своей работе здоровьесберегающие образовательные технологии, на первом этапе в этой связи стоят следующие задачи:

- объективная оценка своих достоинств и недостатков, связанных с профессиональной деятельностью, составление плана необходимой самокоррекции и его реализация;

- необходимое повышение квалификации по вопросам здоровья, овладения здоровьесберегающими технологиями;

- ревизия используемых в своей работе педагогических приемов и техник в аспекте их предполагаемого воздействия на здоровье обучающихся;

- целенаправленная реализация здоровьесберегающих образовательных технологий в ходе проведения учебных занятий и внешкольной работы с обучающимися, отслеживание получаемых результатов, как по собственным ощущениям, так и с помощью объективных методов оценки;

- содействовать формированию в своем образовательном учреждении здоровьесберегающей образовательной среды как эффективному взаимодействию всех членов педагогического коллектива, обучающихся и их родителей для создания условий, и реализации программ, направленных на сохранение, формирование и укрепление здоровья.

Педагогические технологии связаны с разработкой и внедрением авторских образовательных программ, направлены на здоровьесозидание и построены на профилактической идее, с методическим обоснованием гигиенических требований к организации учебных занятий и построению обучения с учетом психофизиологических и возрастных особенностей занимающихся.

Здоровьесберегающие технологии в работе отдельного учителя можно представить, как системно организованное на едином методологическом фундаменте сочетание принципов педагогики сотрудничества, «эффективных» педагогических техник, элементов педагогического мастерства, направленных на достижение оптимальной психологической адаптированности школьника к образовательному процессу, заботу о сохранении его здоровья и воспитание у него личным примером культуры здоровья.

Основываясь на идее практико-ориентированной подготовки педагога по физической культуре к реализации инновационных процессов в системе физкультурного образования Л.И. Лубышевой (2016), сегодня процесс подготовки бакалавров - педагогов физической культуры и спорта должен быть направлен на системное овладение знаниями, формирование педагогических умений и навыков применения образовательных и оздоровительных технологий обучения и воспитания, освоение исследовательских умений и навыков и их совершенствования в период прохождения педагогической практики и стажировок, тем самым способствуя процессу профессионально-личностной готовности будущих педагогов ФВ к педагогической деятельности [149].

Уровень сформированности здоровьесформирующей компетентности складывается из когнитивных, аксиологических, деятельностных и рефлексивных характеристик сформированности компетенций личности педагога. Базовым компонентом для формирования здоровьесберегающих компетенций является когнитивный компонент. Будущий учитель ФК должен уметь воспринимать информацию о предмете, перерабатывая и анализируя ее основные идеи, быть способным применять полученные знания по здоровьесбережению в планировании и организации учебно-воспитательного процесса. Второй компонент – аксиологический, связан с формированием ценностного отношения к здоровью, повышением интереса и побуждением учащихся к поиску, анализу и оценке полученной информации о технологиях здоровьесбережения, повышения функциональных возможностей организма, стремлением самосовершенствованию. Третий компонент – деятельностный, предполагает непосредственно физкультурно-спортивную и оздоровительную деятельность. Будущий учитель должен владеть целым комплексом психолого-педагогических умений и образовательных технологий: информационно-аналитических, гностических (накопление информации о себе и о учениках), проективных, коммуникативных, развивающих,

физкультурно-оздоровительных и др. Внешней формой деятельностного компонента является динамика собственного здоровья и здоровья учащихся; а внутренний показатель – это усвоенные способы здоровьесберегающей деятельности учителя. Четвертый компонент – рефлексивный, он предполагает развитие механизмов осознания значимости здоровья человека, как высшей ценности, формирования жизненной позиции, связанной с ЗОЖ, формированием и сбережением здоровья на долгие годы.

В ГОС ВПО по направлению 532000 “Физическая культура”, утвержденном МОН КР в 2015 году, был сделан акцент на дисциплины базовой части профессионального блока, вследствие чего из перечня дисциплин образовательной программы “выпал” целый ряд дисциплин гуманитарного и естественно-научного блока (“Олимпийское образование”, “Возрастная психология”, “Возрастная физиология”, “Информационные технологии” и т.д.). В данном варианте ГОС ВПО (2015 г.) в перечне профессиональных компетенций будущих педагогов ФК были указаны всего 2 компетенции формирования физической культуры и здоровья:

1. Способствовать формированию общей культуры личности средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий, приобщения к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни.

2. Способствовать осознанному использованию средств физической культуры как средства восстановления и укрепления здоровья, приобщения к здоровому образу жизни [65].

В 2021 году был Приказом МОН КР № 1578/1 от 21 сентября 2021 года был утвержден новый ГОС ВПО по направлению 532000 “Физическая культура” [66]. В новом ГОС ВПО “Физическая культура” (2017 г.) и принято положение о том, что вуз самостоятельно определяет набор дисциплин (модулей) и их трудоемкость, которые относятся к каждому блоку ООП подготовки бакалавров ФК (таблица 3.4.4.1).

Таблица 3.4.1 - Структура ООП подготовки бакалавров ФК и спорта (ГОС ВПО, 532000 «ФКиС»: Бакалавр, 21.09.2021, № 1578/1)

Структура ООП подготовки бакалавров ФК и спорта		Объем ООП и ее блоков (в кредитах)
Блок 1	Дисциплины	215
	I. Гуманитарный, социальный и экономический цикл	34
	II. Математический и естественно-научный цикл	12
	III. Профессиональный цикл	169
Блок 2	Практика	15
Блок 3	Государственная итоговая аттестация	10
Объем ООП ВПО по подготовке бакалавров		240

В ГОС ВПО по направлению 532000 «Физическая культура и спорт», утвержденного Приказом МОН КР от 21 сентября 2021 г. № 1578/1 указаны универсальные и общепрофессиональные компетенции, на основе которых вуза было предоставлено право на разработку предметных профессиональных компетенций, что дало нам возможность расширить компетенции по освоению знаний и овладению здоровьесберегающими технологиями [66].

В соответствии с требованиями нового ГОС ВПО по направлению «Физическая культура и спорт» (2021) нами разработаны новые учебные планы подготовки бакалавров по направлению в КТУ «Манас», уточнена цель программы подготовки бакалавров ФК по специальности «Преподаватель ФК и спорта». Основываясь на положениях ГОС ВПО (2021), на факультете спортивных наук в КТУ «Манас» при разработке новых учебных планов и программ подготовки бакалавров ФК и спорта (2022 г.) были учтены региональные и средовые условия образовательных учреждений, многообразие организационных форм и методов работы по внедрению основ здорового образа жизни, особенностей разработки оздоровительных программ для разного контингента. По-нашему мнению, это будет способствовать

созданию динамичной образовательной среды и позволит обеспечить определенную свободу выбора траектории обучения студентами университета.

В раздел профессиональных компетенций будущего педагога ФК в соответствии с требованиями ГОС ВПО 532000 «Физическая культура и спорт» были включены здоровьесформирующие образовательные компетенции (таблица 3.4.2).

Таблица 3.4.2 – Универсальные и профессиональные компетенции бакалавра ФК

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ	
УНИВЕРСАЛЬНЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ	
Общенаучными; инструментальными; социально-личностными и общекультурными	
	<ul style="list-style-type: none"> • Способен критически оценивать и использовать научные знания об окружающем мире, ориентироваться в ценностях жизни, культуры и занимать активную гражданскую позицию, проявлять уважение к людям и толерантность; • Способен вести деловое общение на государственном, официальном и на одном из иностранных языков в области работы и обучения; • Способен приобретать и применять новые знания с использованием информационных технологий для решения сложных проблем в области работы и обучения; • Способен использовать предпринимательские знания и навыки в профессиональной деятельности; • Способен обеспечить достижение целей в профессиональной деятельности отдельных лиц или групп
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ	
В педагогической деятельности; в организационно - управленческой деятельности; в научно-исследовательской деятельности; в рекреационной и реабилитационной деятельности	
	<ul style="list-style-type: none"> • Владеет психолого-педагогическим и медико-биологическими, организационно управленческими знаниями и навыками, необходимыми для обучения двигательным действиям и совершенствования физических и психических качеств обучающихся; • Способен использовать ценностный потенциал физической культуры для формирования общей культуры личности обучающихся, основ здорового образа жизни, интереса и потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;

- Способен планировать и проводить учебные занятия по ФК и внеклассную спортивную работу в общеобразовательных учреждениях с различным контингентом занимающихся и обеспечивать охрану жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности;
- Способен применять современные методы диагностирования достижений обучающихся и воспитанников, их физических способностей и функционального состояния, осуществлять коррекцию учебного процесса с учетом индивидуальных особенностей занимающихся;
- Способен реализовывать различные формы спортивно-оздоровительных занятий с учетом индивидуальных особенностей занимающихся, гигиенических требований, климатических, экологических и других факторов;
- Способен применять полученные знания в области экономики, права и менеджмента, практически использовать документы государственных и общественных органов управления в процессе осуществления профессиональной деятельности в организациях любых форм собственности в сфере ФКиС с целью повышения ее эффективности;
- Способен разрабатывать документы планирования и отчетности, организовывать и проводить оздоровительные, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия;
- Способен к активному взаимодействию с государственными, коммерческими и общественными организациями;
- Способен использовать накопленные в области ФКиС духовные ценности и полученные знания об особенностях личности занимающихся для воспитания патриотизма, профилактики девиантного поведения, формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- Способен выявлять научную сущность актуальных проблем, возникающих в ходе профессиональной деятельности и находить, наиболее эффективные пути их решения;
- Способен осуществлять поиск, анализ и обобщение информации о достижениях отечественной и зарубежной науки в области физической культуры, спорта и смежных областях знаний;
- Способен определять цели и задачи научных исследований в сфере ФКиС, применять адекватные научные методы и методики их решения, обрабатывать, анализировать и систематизировать полученные данные, представлять результаты исследований, выводы практические рекомендации;
- Способен заинтересовывать население, используя коммуникативные и организаторские способности, для участия в рекреационной

деятельности;

- Способен реализовывать программы оздоровительной тренировки в учреждениях различного типа, выбирать адекватные средства и методы для коррекции физических, психических способностей и функционального состояния занимающихся с учетом контингента, гигиенических, естественно-средовых факторов на основе данных контроля;
- Способен формировать у занимающихся осознанное использование средств физической культуры как фактора восстановления работоспособности, обеспечения активного долголетия.

Для формирования профессиональных компетенций будущих педагогов ФК и спорта, основываясь на методологии личностно-ориентированной технологии физкультурного образования (М.Я. Виленский, 2001), концепцию духовного и физического оздоровления детей и молодежи (В.И. Столяров, 1998) придерживаясь практико-ориентированной траектории физкультурного образования (Л.И. Лубышева, 2016) в содержание учебных предметов профессионального цикла были включены знания по использованию ценностного потенциала ФК для формирования общей культуры личности, формированию основ здорового образа жизни, освоению умений и навыков планирования и организации уроков ФК и внеклассной работы по физической культуре с учащимися разного возраста, с учетом индивидуальных особенностей занимающихся, а также способность использовать полученные знания для воспитания личностных качеств, профилактики девиантного поведения, формирования здоровья и устойчивой потребности в ЗОЖ и регулярных занятиях ФК и спортом.

В результате изучения и анализа содержания Государственных стандартов высшего профессионального образования, учебных планов и программ подготовки «Бакалавров физической культуры и спорта», обобщения педагогического опыта подготовки педагогов ФК в специализированных высших учебных заведениях республики было установлено, что для формирования технологической компетентности будущих педагогов ФК необходимы следующие условия:

- формирование положительной мотивации студентов к освоению технологических основ организации образовательного процесса;
- использование возможностей формального и неформального образования в формировании технологической компетентности;
- этапность формирования технологической компетентности в ходе обучения на разных курсах [66].

Для формирования профессиональной компетентности будущих педагогов ФК дисциплины профессионального цикла выстроены в определенной последовательности, с учетом преемственности этапов формирования технологической компетентности будущих педагогов ФК:

- 1-этап – формирование у студентов профессионально-педагогических знаний и умений;
- 2 этап – обеспечение предметной и профессиональной подготовки;
- 3-й этап – результативно-компетентностный: личностное и профессиональное развитие будущего педагога физической культуры [97, 199].

Опираясь на принципы гуманизации образования, системности и непрерывности обучения, компетентностного, личностно-ориентированного, деятельностного подходов к физическому воспитанию нами были разработаны учебно-методические комплексы и содержание дисциплин основной образовательной программы подготовки педагогов физической культуры с целью формирования компетенций по формированию личностных качеств и здоровья учащихся разных возрастных групп, включены дополнительные темы занятий для овладения студентами образовательными и здоровьесформирующими технологиями, а также задания по разработке оздоровительных программ, ведению проектной и исследовательской деятельности, организации физкультурно-оздоровительной работы по пропаганде ЗОЖ среди детей и подростков, которые составляют основу создания здоровьесформирующей среды в образовательных учреждениях

республики (Приложение 14).

Формирование профессионально значимых технологических компетенций будущего педагога физической культуры на основе создания практико-ориентированной здоровьесформирующей траектории образования предполагает поэтапное освоение ценностного потенциала физической культуры, развитие познавательных, исследовательских способностей, овладение необходимыми технологиями формирования здоровья, наличие готовности и личностного опыта осуществления физкультурно-спортивной деятельности в различных средовых условиях, что очень важно для актуализации педагогического потенциала образовательной среды [159].

Далее приведен сравнительный анализ ГОС ВПО по направлению 532000 «Физическая культура и спорт» старого и нового поколения обозначены всего 2 профессионально-значимые здоровьесформирующие компетенции будущих педагогов ФК в ГОС ВПО (2015), а в новом ГОС ВПО (2021) представлено уже 4 компетенции (табл. 3.4.3).

Таблица 3.4.3 - Профессионально-значимые компетенции будущих педагогов ФК

ГОС ВПО, направление: 532000 «Физическая культура», утвержден Приказом МОН КР от «15» сентября 2015 г. № 1179/1	ГОС ВПО, направление: 532000 «Физическая культура и спорт», квалификация: Бакалавр утвержден Приказом МОН КР от «21» сентября 2021 г. № 1578/1
<p style="text-align: center;">Профессионально-значимые компетенции</p> <ul style="list-style-type: none"> • Использовать в практике физического воспитания знания о физиологических процессах, происходящих в человеческом организме в процессе его развития; • Использовать педагогические, медико-биологические методы, контроля за состоянием занимающихся, влиянием на них физических нагрузок и 	<p style="text-align: center;">Профессионально-значимые компетенции</p> <ul style="list-style-type: none"> • Способен использовать ценностный потенциал ФК и спорта для формирования общей культуры личности обучающихся, основ здорового образа жизни, интереса и потребности к занятиям ФУ и спортом; • Способен планировать и проводить учебные занятия по ФК и внеклассную работу в ОУ с различным

корректировать их в зависимости от результатов контроля;	контингентом и обеспечивать охрану жизни и здоровья обучающихся в УВП и внеурочной деятельности; <ul style="list-style-type: none"> • Способен реализовывать различные формы спортивно-оздоровительных занятий с учетом индивидуальных особенностей занимающихся, гигиенических, климатических, экологических и других факторов; • Способен использовать накопленные в области ФКиС духовные ценности, полученные знания об особенностях личности занимающихся для воспитания патриотизма, профилактики девиантного поведения, формирования ЗОЖ, потребности в регулярных занятиях ФК и спортом.
--	--

Для обеспечения готовности и формирования компетентности будущих педагогов ФК и спорта к работе по формированию физической культуры и здоровья учащихся, нами разработаны УМК и курсы лекций по дисциплине “Педагогика физического воспитания” для студентов 1 курса, в раздел “Технологии обучения” были включены темы “Современные образовательные технологии” - 3 часа, “Здоровьесберегающие технологии в обучении” – 3 часа.

Н.К. Дюшеева (2014) отмечает, что при разработке учебно-методических комплексов следует обратить на постановку цели, указывая общее содержание предмета и конкретизацию задач (целевых установок), а при определении результатов обучения «следует определить минимальный приемлемый уровень, позволяющий студенту получить зачетный балл по модулю. В связи с этим, лучше иметь небольшое число важных результатов обучения, чем множество второстепенных» [78].

Учитывая необходимость обеспечения практической ориентированности программы подготовки бакалавров ФК в курсы лекций по дисциплине “Специальные методы обучения” для студентов 3 курса

включены следующие темы “Повышение интереса к урокам физической культуры” – 3 часа, “Современные методы оценки результатов обучения” - 3 часа. Для практических занятий по дисциплинам “Физиология спорта”, “Биохимия спорта”, “Гигиенические основы физической культуры и спорта” предложены лабораторные практикумы по диагностике и коррекции телосложения, разработке экспресс-тестов оценки физического развития, методики тестирования физической подготовленности и определению рационального режима питания.

Процесс формирования профессиональных компетенций студентов связан с освоением педагогических технологий, нацеленных на формирование здоровья школьников и положительной мотивации к занятиям ФК и их применением в процессе учебной практики на занятиях, прохождения летней организационной практики и педагогической практики в школе.

С целью активизации проектной и учебно-исследовательской работы студентов в программы педагогической практики для 3 и 4 курса были включены следующие задания: составление анкеты-опросника для определения интересов и мотивации школьников к физкультурно-оздоровительной деятельности; задания по тестированию физической подготовленности и оценке его результатов.

В процессе обучения и во время прохождения педагогической практики в общеобразовательных школах студенты отделения “Подготовки учителей ФК” участвуют в организации и проведении различных форм учебной, спортивной и воспитательной работы, физкультурно-оздоровительных мероприятий по тематике программы «Уроков Здоровья», олимпийских уроков для учащихся 5-9х классов.

Педагогическая практика в школе в качестве помощника педагога физической культуры, классного руководителя, воспитателя и тренера, является значимым компонентом профессиональной подготовки студентов педагогических вузов. Педагогическая практика предоставляет возможность

студентам вузов реализовать полученные в процессе обучения в вузе знания, умения и навыки по формированию ценностного отношения к ЗОЖ, развивать и применять исследовательские и проектировочные умения для реализации педагогического потенциала здоровьесформирующей образовательной среды.

Вовлеченность в процесс реализации программ формирования здоровья школьников, студентов педагогических, психологических, медицинских вузов, способствует появлению общности интересов, коллективной цели.

К тому же, студенты имеют малую возрастную разницу со школьниками и могут общаться с ними на «одном языке». При этом студенты уже поступили в вуз и выбрали будущую профессию, т.е. воплотили один из ближайших планов многих школьников, поэтому они одновременно обладают большим авторитетом для сегодняшних школьников. Тем самым повышается вероятность более легкого восприятия преподносимой студентами информации, что приведет к более активному ее усвоению.

Успешная реализация задач физического воспитания и формирование потребности в занятиях ФУ и спортом, организация рационального учебного и двигательного режима школьников в значительной мере определяется совокупностью форм физического воспитания, реализуемых в конкретной школе. Эффективность учения, его гуманистическая сущность и направленность на формирование здоровья детей школьного возраста определяются технологической компетентностью современного педагога ФК.

На основе изучения и анализа понятий технологическая компетентность, нами предложено следующее толкование понятия “технологическая компетентность педагога физической культуры” – предполагает уровень личностного и профессионального развития педагога ФК, владения профессионально-педагогическими знаниями и умениями по использованию технологий формирования физической культуры и здоровья учащихся.

На основе вышеизложенного, можно утверждать, что процесс формирования профессиональных компетенций студентов отделения

подготовки педагогов физической культуры факультета спортивных наук КТУ «Манас» направлен на формирование технологической компетентности педагога ФВ, связанной с активным освоением знаний и использованием педагогических технологий формирования физической культуры и здоровья школьников.

3.5. Методика дифференцированной оценки и мониторинг физического развития и физической подготовленности школьников

Эффективная организация физического воспитания подрастающего поколения в условиях современных общеобразовательных школ предусматривает разработку алгоритма вовлечения учащихся к регулярным и активным занятиям ФК и спортом, способствующего воспитанию ценностного отношения к здоровью, своевременному формированию устойчивой мотивации к занятиям ФК, стремлением к физическому совершенствованию, что является одним из главных условий воспитания разносторонне развитой личности.

Процесс физического воспитания и формирования здоровья человека, как субъекта творческой деятельности составляет главную линию его развития. И образование, в достижении этой цели, играет далеко не последнюю роль. Одним из основных критериев эффективности процесса физического воспитания является уровень физической подготовленности учащихся. При этом, выставляемые на уроках физической культуры оценки не могут быть конечным результатом школьного образования и воспитания. Цель должна быть операционально задаваема, т.е., прежде всего, измерима. На уроках ФК такой операционально задаваемой целью являются показатели выполнения нормативных требований по контрольным тестам, определяемым учебными программами по физической культуре [86, 206].

В то же время, если свою оценку по предмету «Физическая культура» по итогам четверти или учебного года знают все учащиеся, то, к сожалению, учебные нормативы, которые они должны выполнить к окончанию учебного года, а также свои результаты в контрольных упражнениях многие школьники назвать не в состоянии. При существующей системе оценок по физической культуре в школе педагогу физической культуры сложно определить конкретные достижения учащегося, индивидуальные упущения и недостатки в физической подготовленности, наличие отклонений в состоянии здоровья учащихся, в связи с этим оценка по физической культуре крайне формализована. Существующая система оценки уровня ФП школьников на основе учебных нормативов уравнивает их результаты, а отсутствие дифференцированного подхода к оценке образовательных результатов урока ФК снижает интерес учащихся к занятиям.

При отсутствии у субъектов процесса физического воспитания информации о конечном результате не может быть осуществлено целевое планирование, следовательно, отсутствие контроля во всех звеньях процесса физического воспитания: школьник - преподаватель физической культуры – директор (завуч), не позволяет достаточно объективно оценить образовательную и воспитательную деятельность школы по формированию здоровья и физическому воспитанию учащихся.

При этом, на руководство школы, ни органы управления образованием не могут осуществлять должным образом контроль за эффективностью процесса физического воспитания со стороны, а тем более родители ученика, так как в дневнике они могут увидеть лишь оценку за четверть или учебный год по физкультуре, которая не несет в себе никакой информации ни о состоянии здоровья, ни об уровне физической подготовленности, ни о ее динамике за годы обучения ребенка в школе.

Проблема повышения качества физического воспитания учащихся связана с необходимостью совершенствования и обновления педагогического

инструментария для постоянного отслеживания, оценки и анализа результатов УВП, условий его организации с целью проектирования благоприятных условий для проявления и стимулирования личностного потенциала всех участников образовательного процесса в современной школе.

Оценка качества образовательного процесса возможна на основе использования комплекса критериев, в состав которого входят не только количественные и качественные показатели результатов - образованности, воспитанности, развитости учащихся, их социальной адаптированности, ориентированности на общечеловеческие ценности и т.п., но и существенные характеристики самого образовательного процесса - его содержания, организации, технологий обучения и воспитания, а также созданных для его реализации материально-технических, учебно-методических, кадровых, санитарно-гигиенических и иных условий [254].

Формирование устойчивой потребности в занятиях ФК, привычном здоровом образе жизни молодого человека, вступающего в самостоятельную жизнь, возможно только в результате последовательной и системной работы образовательного учреждения, а также постоянного мониторинга состояния здоровья, физической подготовленности и их динамики в ходе обучения и воспитания. Использование системы мониторинга и оценки здоровья, развития и физической подготовленности школьников, будет способствовать повышению эффективности общего школьного образования и качества физического воспитания.

Мониторинг качества образования определяется как целенаправленное, специально организованное, непрерывное слежение за изменениями основных свойств качества образования в целях своевременного принятия адекватных управленческих решений по коррекции образовательного процесса и созданных для него условий на основе анализа, оценки и интерпретации собранной информации и педагогического прогноза [254].

Под мониторингом (от английского слова *monitoring* - следящий) - понимается отслеживание состояния объекта и фиксация проблем, осуществляемые на основе систематизации и обработки, прежде всего, существующих источников информации, а также специально организованных исследований и измерений; прогнозирование тенденций и выработка рекомендаций по корректировке развития объекта мониторинга [93].

Управление качеством образования на основе информационных технологий и медико-педагогического мониторинга представляет собой реконструированную организационную структуру управления образовательным учреждением и, по сути, является главным условием здоровьесформирующей деятельности образовательного учреждения [6].

Разработка содержательных аспектов мониторинга состояния здоровья и физической подготовленности школьников необходима для дальнейшего совершенствования процесса образования и физического воспитания школьников, а также для того, чтобы школьная среда действительно стала здоровьесформирующей и безопасной для ребенка.

Основными условиями для организации и проведения мониторинга являются:

- выявление и обозначение проблем, осуществляемое на основе систематизации и обработки, прежде всего, существующих источников информации, а также по результатам специально организованных исследований и измерений;
- прогнозирование тенденций и выработка рекомендаций по корректировке развития объекта мониторинга.

Объектами мониторинга являются:

- качество образования, под которым понимается качество подготовленности обучающихся с точки зрения государственных и общественных потребностей, а также потребностей личности в получении образования;

- система обеспечения качества образования, включающая в себя основные структурно-функциональные аспекты деятельности учебного заведения по развитию и воспитанию всесторонне и гармонично развитой личности.

Проведение мониторинга включает в себя:

- наблюдение за состоянием физического здоровья, физического развития школьников;
- сбор, хранение, обработку и систематизацию данных наблюдений за состоянием здоровья и физического развития детей, подростков и молодежи;
- формирование баз данных на основе результатов мониторинга;
- проведение анализа полученных данных, выявление причинно-следственных связей между состоянием физического здоровья, физического развития и физической подготовленности детей, подростков и молодежи и воздействием внешних факторов среды, прогнозирование и динамика наблюдаемых явлений;
- подготовку предложений для органов государственной власти по вопросам укрепления здоровья населения, установления факторов, оказывающих негативное воздействие на здоровье школьников и выработку путей их устранения.

И.В. Манжелей предлагает при проведении мониторинга поэтапное выполнение следующих действий:

1. Разработка критериально-измерительного инструментария и выделение критериев результатов и условий УВП (при этом необходимо отобрать показатели, наиболее точно отражающие состояние выделенных критериев; подобрать или разработать информативные методы диагностики показателей и шкалы их оценки).
2. Проведение диагностики отобранных показателей и систематизация первичных данных.
3. Оценка полученных результатов.

4. Анализ результатов мониторинга.
5. Составление прогноза о возможных результатах и оптимальных условиях УВП.
6. Архивирование и тиражирование результатов [160].

Мониторинг качества образования осуществляется по инициативе и под руководством администрации образовательного учреждения. Непосредственное проведение работы по сбору, систематизации и обобщению информации может быть возложено на временные рабочие группы, формируемые из числа представителей управленческого звена школы, членов педагогического коллектива, руководителей методических объединений.

Проведение мониторинга физической подготовленности школьников оказывает положительное влияние на осуществление коррекции даже при элементарном информировании учителей физической культуры о выявляемых отклонениях. Эффективность проведения мониторинга существенно повышается при обсуждении с учителями полученных предварительных результатов, создании установки на проведение повторного тестирования, а также в процессе проведения курсов повышения квалификации педагогов ФВ.

На сегодняшний день, одно из наиболее важных условий для реализации основных функций управления - обеспечение информацией о конечном результате деятельности школьника и оценка эффективности учебно-воспитательного процесса. Организация мониторинга состояния здоровья и физической подготовленности учащихся за период обучения в школе и обеспечение информацией о результатах обучения всех субъектов процесса физического воспитания позволит сделать процесс физического воспитания управляемым и, как следствие, более эффективным.

В соответствии со структурой физической культуры личности и опираясь на структуру физкультурно-спортивной среды в обучении И.В. Манжелей [160] предлагает следующие критерии оценки качества результатов

физического воспитания и критерии оценки качества условий учебно-воспитательного процесса (УВП) (таблица 3.5.1).

Таблица 3.5.1 - Критерии результатов и условий УВП в школе

Критерии качества результатов ФВ	Критерии качества условий ФВ
Уровень сформированности физкультурно-спортивных потребностей	Уровень выполнения требований стандарта по дисциплине «Физическая культура»
Уровень сформированности физкультурно-спортивных мотивов	Уровень укомплектованности кадрами и их качественные характеристики
Уровень физкультурно-спортивной грамотности	Уровень обеспеченности учебно-методической литературой
Уровень физического развития	Уровень обеспеченности спортоборудованием и инвентарем
Уровень физической подготовленности	Уровень применения инновационных технологий
Уровень добровольной физкультурно-спортивной активности	Уровень организации внеурочной физкультурно-спортивной работы

Оценка эффективности системы физического воспитания школьников в образовательном учреждении проводится по следующим критериям:

- темпы прироста физических качеств учащихся за год;
- количество детей с отклонениями со стороны опорно-двигательного аппарата в динамике;
- количество детей с нарушениями физического развития (дефицит и избыток массы тела) в динамике;
- количество детей с низкими значениями физической подготовленности;
- показатели общей заболеваемости школьников в динамике;
- показатели распределения учащихся на медицинские группы занятий физкультурой в динамике;

- вовлечение детей во внешкольные формы занятий (двигательная активность, в %);
- овладение знаниями по гигиене, режиму питания и занятий ФК;
- уровень овладения методами самоконтроля.

Мониторинг качества физического образования и воспитания в общеобразовательной школе должен осуществляться с учетом временных рамок функционирования образовательной системы (учебная четверть, полугодие, учебный год). В процессе обеспечения информацией о результате деятельности и оценки эффективности учебно-воспитательного процесса важная роль отводится реализации программы информатизации образования на уровне управления учебно-воспитательным процессом (сбор, хранение, анализ и использование информации) и созданию единой службы информационного сопровождения образовательного процесса.

Все полученные результаты должны быть внесены в личный электронный дневник учащегося, а также в Единую систему мониторинга общеобразовательных учреждений, таким образом можно будет проследить динамику ФР и ФП уровня здоровья, физкультурно-спортивной активности школьников за весь период обучения с 1 по 11 класс.

Создание Единой базы данных и электронной системы мониторинга и оценки уровня физической подготовленности школьников в электронной системе Министерства образования и науки КР, позволит проводить объективную оценку качества учебно-воспитательного процесса, состояния здоровья, уровня физической подготовленности учащихся и эта оценка должна осуществляется по единым критериям.

В работах посвященных вопросам мониторинга качества процесса образования и физического воспитания А.Д. Айзаков (2010), С.И. Изаак (2005), И.В. Манжелей (2005), А.А. Пашин (2015), А.В. Фурсов (2018), С.В.Хохлова (2003) отмечают, что для эффективного педагогического управления физическим воспитанием, актуализации педагогического

потенциала физкультурно-спортивной среды необходимо разработать критерии оценки физического развития, двигательной подготовленности и функционального состояния школьников используя дифференцированный подход к оценке результатов [6, 93, 159, 197, 251, 254].

Дифференцированный подход в физическом воспитании предполагает реализацию педагогом воспитательных задач применительно к возрасту, полу, уровню физического развития и подготовленности учащихся. Дифференциация направлена на изучение качеств личности, её интересов, склонностей. При дифференцированном подходе учащиеся группируются на основе сходства в интеллекте, поведении, отношениях, уровню сформированности ведущих морально-нравственных и физических качеств.

Для определения уровня двигательной подготовленности, как одного из важнейших компонентов сформированности ФК учащихся, следует использовать те показатели, которые дают возможность оценки ФР, уровня здоровья и динамики ФП с учетом индивидуальных особенностей развития школьников и исходного уровня подготовленности.

Для оценки фактического уровня физической подготовленности учащихся учителя ФК обычно используют показатели, характеризующие развитие двигательных качеств. В качестве критериев определения уровня ФП они применяют всего 3 уровня оценки «низкий», «средний», «высокий» на основании положений Предметного стандарта по физической культуре для 5-9 классов (2015 г.), а успеваемость оценивается по общепринятой 5-балльной системе, без учета психофизиологических, возрастных особенностей и уровня подготовленности каждого учащегося, что приводит к снижению интереса и мотивации школьников к занятиям физической культурой.

Критериями оценки физической подготовленности школьников различного возраста и пола должны быть показатели, которые дают возможность оценки физического развития, уровня здоровья и динамики ФП с учетом индивидуальных особенностей школьников. Важно отметить, что в

основу критериев оценки физического развития и ФП школьников должен быть положен «принцип отклонений», заключающийся в преимущественном рассмотрении не всех показателей (высоких, выше средних, средних), а тех, которые являются отклонениями от нормы. Именно эти низкие показатели, характеризующие проблемные места в работе учителей физической культуры, должны в первую очередь служить основанием для принятия в дальнейшем определенных решений в практической деятельности, в частности для коррекции содержания учебно-воспитательного процесса.

Применение дифференцированной системы оценки содействует развитию всех видов мотивации. Во-первых, необходимость в строго определенных сроки в течение учебного года (в начале года, в начале и в конце каждой четверти, в конце года) у учителя есть возможность контролировать, оценивать и подтверждать качество освоения учебного материала (знаний, умений и навыков), в свою очередь, это потребует от школьника регулярности выполнения заданий учителя и задает направленность его деятельности, а ведение «Дневника Здоровья» в дополнение к теоретическим и практическим занятиям и способствует самостоятельному выполнению школьниками домашних заданий. Во-вторых, возможность получить более высокую объективную итоговую оценку при успешном освоении материала и выполнении заданий, сдачи нормативов ФП, способствует более заинтересованному, осознанному и глубокому изучению материала. В-третьих, в рамках «Уроков Здоровья» предусмотрена самостоятельная работа учащихся в виде рефератов и презентаций, кейсов и т.д., которые обсуждаются в группах и оцениваются совместно с другими участниками.

Оценка уровня физической подготовленности учащихся, основываясь на исходных и конечных результатах тестирования, разработанных на основе учебных нормативов Программы по физической культуре для 5-9 классов (2011) и Нормативов ФП учащихся общеобразовательных школ Кыргызской Республики (2017) позволяет более качественно и дифференцированно

оценивать достижения ученика, с учетом уровня его здоровья и физической подготовленности, а также способствует повышению мотивированности учащихся в плане стремления улучшения своих достижений, добиваясь повышения исходного уровня физической подготовленности.

Отличие данной технологии оценивания физической подготовленности школьников от общепринятой системы оценивания, когда уровень ФП учеников определяется с помощью стандартных учебных нормативов программы по физической культуре, состоит в том, что она предоставляет учителю возможность оценивать уровень физической подготовленности школьников в более широком диапазоне уровней оценивания: высокий, выше среднего, средний, ниже среднего и низкий, также оценивать уровень физического развития ребенка, уровень развития основных физических качеств, а также их динамику с учетом состояния здоровья, сравнивая с исходным уровнем.

Эффективная реализация форм физического воспитания и формирование потребности в занятиях ФУ и спортом, рациональный учебный и двигательный режим школьников, который в значительной мере определяется совокупностью форм физического воспитания, реализуемых в каждой конкретной школе, составляет основу создания здоровьесформирующей системы каждого образовательного учреждения.

Ключевое место в процессе создания и реализации здоровьесформирующей образовательной среды принадлежит формированию мотивации личности, основанной на ценностном отношении к здоровью. Одним из основных условий формирования положительной мотивации школьников является организация учебного процесса на основе личностно-ориентированного подхода с учетом индивидуальных предпочтений и потребностей учащихся в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

Для того, чтобы школа среда действительно стала безопасной образовательной средой и была направлена на формирование здоровья учащихся, необходимо разработать и внедрить постоянную систему контроля и мониторинга за состоянием здоровья и физической подготовленности.

Использование различных типов педагогических здоровьесберегающих, образовательных и оздоровительных технологий в обучении и физическом воспитании являются основой создания и эффективного функционирования здоровьесформирующей системы школы и воспитания культуры здоровья школьников.

Проведенное исследование выявило проблему готовности педагога физической культуры к реализации здоровьесберегающих технологий, позволило выявить основные методологические аспекты формирования компетентности педагога ФК и овладения ими здоровьесформирующими компетенциями в процессе обучения в вузе и в соответствии с требованиями ГОС ВПО «Физическая культура и спорт» (2017), что привело нас к необходимости разработки содержания профессиональных компетенций ООП подготовки бакалавра ФКиС, обновления содержания учебно-методических комплексов по профессиональным дисциплинам. Обеспечение теоретической и практической готовности будущих педагогов к формированию здоровья и воспитанию устойчивой потребности у школьников в активной физкультурно-спортивной деятельности, побуждает участников процесса обучения к саморазвитию, самовоспитанию и самосовершенствованию.

Для проектирования и осуществления гуманистически ориентированного физического воспитания требуется проведение мониторинга – целенаправленного отслеживания динамики состояния объекта, с помощью непрерывного или периодически повторяющегося сбора данных, представляющих собой совокупность определенных ключевых критериев и показателей. Стратегической целью мониторинга является повышение качества физического воспитания [74, 93, 159].

В процессе обеспечения информацией о результате деятельности и оценки эффективности учебно-воспитательного процесса важная роль отводится реализации программы информатизации образования на уровне управления учебно-воспитательным процессом (сбор, хранение, анализ и использование информации) и созданию единой службы информационного сопровождения образовательного процесса.

Одним из основных критериев эффективности процесса физического воспитания является уровень физической подготовленности учащихся, однако, система оценки уровня ФП школьников по 5-балльной шкале на основе учебных нормативов уравнивает результаты школьников, а отсутствие дифференцированного подхода снижает интерес и мотивацию учащихся. Мы предлагаем использовать технологию дифференцированной оценки физического развития и здоровья школьников. Для определения фактического уровня физической подготовленности мы использовали контрольные упражнения, а также метод индексов, позволяющих получить ориентировочную оценку изменений пропорциональности физического развития: весо-ростовой индекс, силовой индекс, плечевой индекс.

Уровень физической подготовленности оценивается по результатам выполнения нормативов ФП по 5-уровневой шкале (высокий, выше среднего, средний, ниже среднего, низкий).

Предлагаемая технология тестирования ФП и ФР и индексной оценки позволяет определять темпы, динамику физического развития и подготовленности школьников за весь период обучения, избирательно применять средства физического воспитания, регулировать нагрузку в процессе занятий (Приложение 10).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ ПО ТРЕТЬЕЙ ГЛАВЕ

Вопросы формирования здоровья школьников, создания здоровьесберегающей среды в образовательных учреждениях освещены в работах А.П. Матвеева, Н.К. Смирнова, И.В. Манжелей, Л.А. Морозовой, Ю.В. Науменко, А.В. Сизова, С.Т. Токтогулова и др. Они выделяют следующие здоровьесберегающие технологии: организационно-педагогические технологии; психолого-педагогические технологии; учебно-воспитательные технологии; социально-адаптирующие и личностно-развивающие технологии; лечебно-оздоровительные технологии. Основная цель здоровьесберегающих образовательных технологий – обеспечение условий и возможности сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по ЗОЖ, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Основными показателями физической культуры в качестве свойства и характеристики *отдельного человека* как человека культуры являются следующие:

- забота человека о поддержании в норме и совершенствовании своего физического состояния, различных его параметров (здоровье, телосложение, физические качества и двигательные способности);
- многообразие используемых для этой цели средств, умение эффективно применять их; реализуемые на практике идеалы, нормы, образцы поведения, связанные с заботой о теле и физическом состоянии;
- уровень знаний об организме, о физическом состоянии, о средствах воздействия на него и методах их применения;
- степень ориентации на заботу о своем физическом состоянии; готовность оказать помощь другим людям в их оздоровлении, физическом совершенствовании и наличие для этого соответствующих знаний, умений и навыков;

- осознанное отношение к здоровью, физическому потенциалу, способность к самоорганизации здорового образа жизни;
- сила воли, готовность к физическому и нравственному самосовершенствованию;
- физическая и социальная потребность в двигательной активности;
- ценностное отношение к процессу физической подготовки и активное участие в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Новый подход к формированию физической культуры общества и человека культуры требует кардинальных изменений в организационных структурах, учебных заведениях, более высокой профессиональной подготовки учителей, тренеров, социальных педагогов, обновления методической документации (учебных планов, программ, пособий), обеспечивающих процесс нововведений.

В качестве системообразующего принципа здоровьесформирующей педагогики выступает приоритет заботы о здоровье обучающихся, в рамках которого можно выделить такие обязательные условия, как научно-методическую обеспеченность УВП, подбор и подготовку педагогических кадров, использование организационно-педагогических технологий здоровьесбережения, достаточное материально-техническое обеспечение. Использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет обучающимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности, а педагогам - эффективно обучать их и проводить работу по профилактике асоциального поведения.

Осознавая социокультурную ценность здоровья человека и учитывая актуальность личностно-ориентированного подхода к обучению нами была сформулирована инновационная цель современной школьной ФК: *“Содействие всестороннему и гармоничному развитию учащихся, формирование здоровья и физической культуры личности, стремления к*

самосовершенствованию». С учетом указанной цели современной школьной ФК нами разработана структура здоровьесформирующей образовательной системы в современной школе и определены ее основные компоненты.

Развитие здоровьесформирующей образовательной системы обусловлено факторами и условиями той среды, в которой она функционирует и от внутрисистемных отношений ее субъектов. Для формирования потребности в физкультурно-спортивной деятельности, формировании здоровья и физическом совершенствовании необходимы следующие условия: наличие мотивации деятельности учащихся на уроке; создание благоприятного психологического климата на уроке, построение правильных взаимоотношений сотрудничества на уроке; создание доброжелательного эмоционального фона, рационального темпа урока; использование активных и интерактивных методов обучения, направленных на самопознание и развитие обучающихся.

Структурно-содержательная модель формирования положительной мотивации школьников к занятиям ФК состоит из 4 блоков: *целевой, методологический, содержательно-технологический и оценочно-результативный.*

Процесс обучения с использованием инновационных технологий обучения позволяет формировать метапредметные компетенции обучающихся, индивидуализировать учебный процесс. Использование кейс-метода позволяет вызвать потребность в знаниях, познавательный интерес к изучаемому материалу, обеспечивает возможность применения методов научного исследования, развивает познавательную самостоятельность и мыслительные творческие способности, развивает эмоционально-волевые качества и формирует познавательную мотивацию учащихся.

Применение педагогических образовательных и оздоровительных технологий, позволит активизировать деятельность учащихся на уроке, развивать критическое мышление, совершенствовать важнейшие физические

и психические функции человека, способствует социализации личности школьника.

Проблема социализации является одним из важных явлений, оказывающих влияние на формирование школьников, в процессе социализации дети приобретают совокупность привычек, ролей, предпочтений, представлений и социальных потребностей. Создание атмосферы сотрудничества, конструктивного социально-психологического климата, организация совместной физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности учащихся с использованием ценностного потенциала физической культуры и спорта, как на уроках физической культуры, так и через различные формы работы внеурочной и внеклассной работы, способствует формированию его личных физкультурно-спортивных ценностей, таким образом формируется индивидуальная система ценностей личности.

Психолого-педагогическое сопровождение школьников направлено на развитие самостоятельности в решении проблемных ситуаций, предотвращение дезадаптации ребенка, возникновения острых проблемных ситуаций, предупреждение девиантного рискованного поведения. Одним из направлений психолого-педагогического сопровождения развития учащихся является сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

Одним из основных педагогических условий создания и функционирования здоровьесформирующей педагогической системы в школе является обеспечение готовности педагога ФК к формированию положительной мотивации школьников к занятиям ФК. Профессиональная готовность будущего педагога связана с его способностью формирования устойчивого интереса и позитивной мотивации школьников к регулярным занятиям ФК и спортом, стремления учащихся к занятиям физическими упражнениями, формированием осознанного выбора физкультурно-

спортивной деятельности учащимися, а это требует высокого уровня развития рефлексивных процессов будущих педагогов, умений по применению образовательных и оздоровительных педагогических технологий, исследовательских и проектных компетенций.

В соответствии с требованиями нового Госстандарта ВПО по направлению «Физическая культура» (2021), нами были разработаны профессиональные компетенции будущих педагогов ФК на основе практикоориентированной здоровьесберегающей траектории образования. В содержание учебных предметов профессионального цикла были включены знания по использованию ценностного потенциала ФК для формирования общей культуры личности, формированию основ здорового образа жизни, освоению умений и навыков планирования и организации уроков ФК и внеклассной работы по физической культуре с учащимися разного возраста.

Современные исследователи отмечают, что для эффективного педагогического управления физическим воспитанием, актуализации педагогического потенциала физкультурно-спортивной среды необходима разработка критериев оценки физического развития, двигательной подготовленности и функционального состояния школьников и применение дифференцированного подхода к оценке результатов обучения [6; 93; 159; 197; 251; 254].

Одним из основных критериев эффективности процесса ФВ является уровень ФП учащихся. При этом, выставляемые на уроках физической культуры оценки не могут быть конечным результатом школьного образования и воспитания. Существующая система оценки уровня ФП на основе учебных нормативов уравнивает результаты. Учителя ФК в качестве критериев оценки ФП используют всего 3 уровня: «низкий», «средний», «высокий» (Предметный стандарт «Физическая культура» для 5-9 классов (2021), а успеваемость оценивается по 5-балльной системе, без учета психофизиологических, возрастных особенностей и уровня подготовленности

каждого ученика, что приводит к снижению интереса и мотивации школьников к занятиям физической культурой. Сегодня следует отходить от стандартных подходов к оценке ФР и подготовленности учащихся по результатам сдачи тестов ФП и использовать конкретные механизмы повышения мотивации учащихся к занятиям ФК. Управление качеством образования на основе информационных технологий и медико-педагогического мониторинга представляет собой реконструированную организационную структуру управления образовательным учреждением и, по сути, является главным условием здоровьесформирующей деятельности образовательного учреждения [6].

ГЛАВА 4. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗДОРОВЬЕФОРМИРУЮЩЕЙ СИСТЕМЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ

4.1. Результаты изучения мотивации школьников 11-15 лет к занятиям физической культурой

Анализ литературных данных показывает, что социокультурный потенциал физической культуры и спорта не реализуется автоматически в полной мере. Потребности и цели являются основными составляющими мотивационной сферы учащейся молодежи. Процесс формирования положительной мотивации учащихся школ к регулярным занятиям физической культурой тесно связан с реализацией потребности детей школьного возраста в двигательной активности и созданием благоприятных условий для раскрытия их способностей при выборе вида физкультурно-спортивной деятельности.

Для определения целевых установок и интересов школьников к занятиям физической культурой и выявления потребностно-ценностной ориентации учащихся был проведен анкетный опрос учащихся, в котором приняли участие всего 603 учащихся 9х классов, в том числе 303 юношей и 300 девушек.

В результате анализа ответов школьников до начала опытно-экспериментальной работы выявлено, что на вопрос «нужны ли уроки физической культуры, как обязательный предмет в школе» 74% респондентов ответили «да», 14% - ответили «нет», 12% - не имели определенного мнения

что свидетельствует об слабом интересе к данной дисциплине у 26 % опрошенных школьников (диаграмма 4.1.1).



Диаграмма 4.1.1. Результаты опроса учащихся о необходимости уроков физкультуры в школе

Анализ посещаемости уроков физкультуры, показал, что 19% школьников регулярно пропускают уроки ФК, 10% - сознательно игнорируют занятия, тогда как 71% школьников посещают уроки регулярно (диаграмма 4.1.2).



Диаграмма 4.1.2. Анализ посещаемости уроков физической культуры учащимися 9х классов

Основная часть школьников - 71% регулярно посещают уроки ФК, 19% учеников считают посещение уроков ФК необязательным и регулярно пропускают их, а 10% сознательно игнорируют уроки ФК.

Учитывая то обстоятельство, что именно в семье закладываются основные привычки и навыки здорового образа жизни ребенка, а родители являются примером для подражания, нами был разработан опросник и проведено анкетирование родителей учащихся с целью выявления вовлеченности родителей в совместные с детьми занятия оздоровительной физической культурой и спортом (Приложение 5).

В анкетном опросе приняли участие 263 родителя (табл. 4.1.1).

Таблица 4.1.1 - Результаты анкетирования родителей по вовлеченности в физкультурно-спортивные занятия с детьми и самостоятельно

№	Вид деятельности	Вовлеченность родителей (%)
1	Занимаются бегом и ФУ самостоятельно	24,3
2	Занимаются спортивными играми самостоятельно	26,1
3	Играют с детьми в шахматы и шашки	11,4
4	Регулярно вместе делают утреннюю зарядку	15,2
5	Предпочитают вместе ходить в турпоходы	22
6	Имеется дома определенный спортивный инвентарь	28

В результате опроса было установлено, что 25,2% родителей предпочитают заниматься бегом, физическими упражнениями и спортивными играми самостоятельно, 11,4% играют с детьми в шахматы и шашки, 15,2% регулярно вместе делают утреннюю зарядку, 22% - предпочитают вместе ходить в турпоходы и всего лишь у 28% семей имеется дома определенный спортивный инвентарь.

Для определения уровня учебной мотивации к урокам ФК нами проведен опрос (по анкете Н.Лускановой), которая состоит из десяти вопросов, в каждом вопросе предлагается выбрать один из трех вариантов ответов. Уровень мотивации определяется по сумме баллов:

- 25-30 баллов – высокий уровень учебной мотивации, активности.
- 20-24 балла – хорошая школьная мотивация.
- 15-19 баллов – положительное отношение к школе, но школа привлекает таких детей внеучебной деятельностью.
- 10-14 баллов – низкая школьная мотивация.
- 10 баллов и ниже – негативное отношение к школе, школьная дезадаптация (Приложение 6).

Таблица 4.1.2 - Результаты определения уровня учебной мотивации учащихся 9 классов к урокам ФК (по Н.Лускановой)

№	Уровни	Баллы	До %		После %	
			ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
1	Высокая мотивация	25-30	19	16	27	17
2	Хорошая мотивация	20-24	17	16	24	19
3	Средняя мотивация	15-19	24	25	24	24
4	Низкая мотивация	10-14	26	28	16	26
5	Негативное отношение	ниже 10	14	15	9	14

Анализ результатов опроса школьников ЭГ, показывает существенное изменение количества учащихся с высоким уровнем мотивации: до эксперимента - 19,4%, после - 26,8% (рост на 7,4%), увеличилось число учащихся с хорошей мотивацией с 16,5% до 24,5% (на 8%), уровень средней мотивации остался примерно на том же уровне (до - 24,2%, после - 23,8%), существенно снизилось количество учащихся с низким уровнем мотивации (с 25,7% до 15,6%), также отметить снижение числа учащихся с негативным отношением к ФК (с 14,2% до 9,3%). У учащихся КГ отмечается незначительно увеличение (на 2,3%) числа учащихся с хорошей мотивацией и

с низким уровнем мотивации (на 1,9%), в остальных показателях КГ существенных изменений не наблюдается (диаграмма 4.1.4)

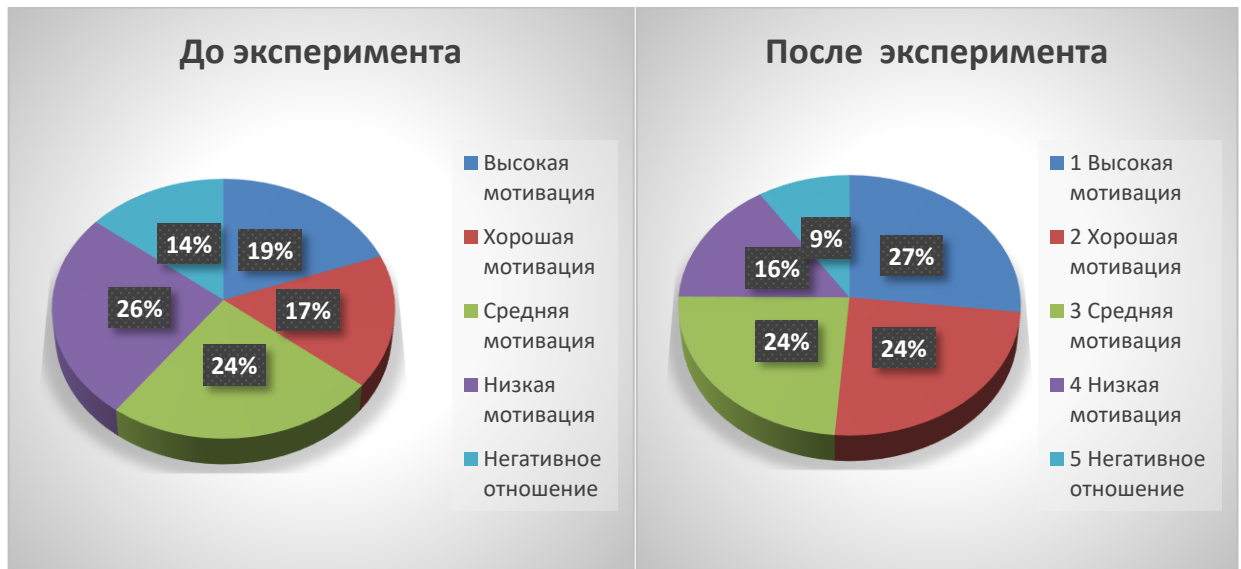


Диаграмма 4.1.4. Результаты определения уровня учебной мотивации учащихся ЭГ к урокам ФК до и после эксперимента

Для определения уровня мотивации успеха и неудачи у школьников был использован опросник-анкета А.А. Реана, состоящий из 10 вопросов с вариантами ответов «да» и «нет», по общему количеству набранных баллов диагностируется уровень мотивации (табл. 4.1.3, диаграмма 4.1.5).

Таблица 4.1.3 - Результаты определения уровня мотивации успеха и неудачи учащихся 9 классов к урокам ФК (по А. Реан)

№	Уровни	Баллы	До %		После %	
			ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
1	Высокая мотивация успеха	14-20	19	20	25	20
2	Средняя мотивация склонная к успеху	11-13	28	27	29	28
3	Средняя мотивация склонная к неудаче	8-10	26	26	23	25
4	Низкая мотивация неудачи	1-7	27	26	23	27

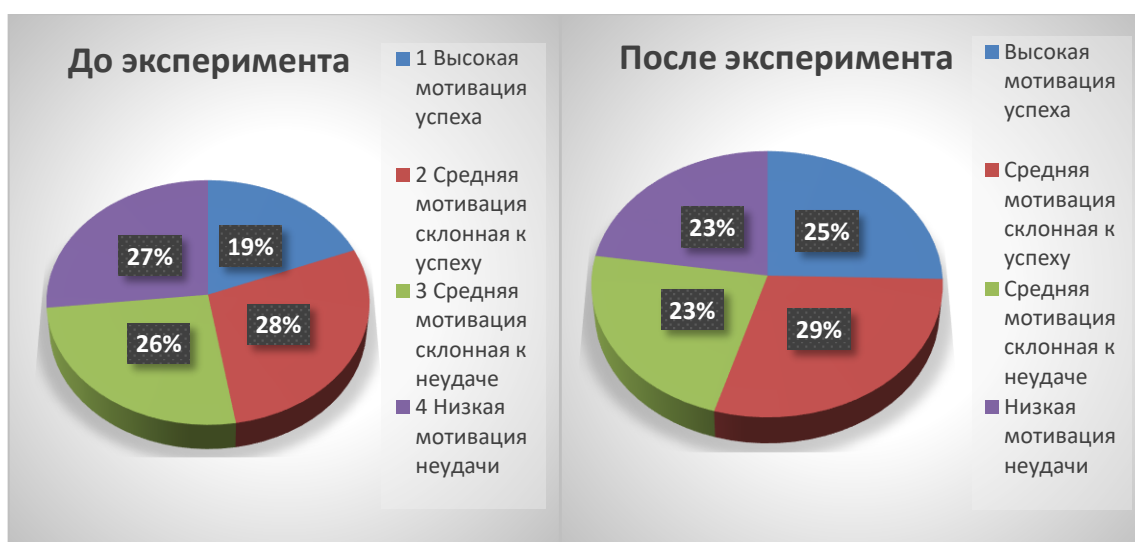


Диаграмма 4.1.5. Результаты определения уровня мотивации успеха и мотивации неудачи учащихся 9х классов

По своей модальности мотивация может быть положительной и отрицательной. Для оценки уровня и направленности мотивации учащихся была использована анкета, состоящая из 12 вопросов и 5-ти уровневой шкалы:

- 61 балл и выше – высокий уровень положительной мотивации;
- 46-60 баллов – хороший уровень положительной мотивации;
- 26-45 баллов – средний уровень мотивации, близкий к отрицательной мотивации;
- 16-25 баллов – низкий уровень мотивации, близкий к отрицательной мотивации;
- 1-15 баллов - отрицательная мотивация.

Таблица 4.1.4 – Результаты определения направленности и уровня мотивации к занятиям ФК учащихся 9 классов (по М. Фоменко)

№	Уровни	Баллы	До %		После %	
			ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
1	Высокий уровень положительной мотивации	61 и выше	13	13	22	12
2	Хороший уровень положительной мотивации	46-60	17	16	21	16
3	Средний уровень, близкий к отрицательной мотивации	26-45	25	26	23	26

4	Низкий уровень, близкий к отрицательной мотивации	16-25	22	22	19	23
5	Отрицательная мотивация	1-15	23	23	15	23



Диаграмма 4.1.6. Результаты определения уровня и направленности мотивации учащихся 9 классов

Для определения уровня информированности учащихся была разработана анкета «Здоровье и здоровый образ жизни», состоящая из 5 разделов.

Уровень знаний школьников оценивался по следующей шкале:

- 21-25 баллов – высокий;
- 16-20-выше среднего;
- 11-15– средний;
- 6-10 ниже среднего;
- 1-5 баллов – низкий уровень.

Таблица 4.1.5 - Результаты определения уровня информированности учащихся 9 классов (анкета «Здоровье и здоровый образ жизни»)

№	Уровни	Баллы	До %		После %	
			ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
1	Высокий уровень	21-25	11	12	24	11
2	Выше среднего	16-20	16	18	26	16
3	Средний уровень	11-15	23	22	22	24

4	Ниже среднего	6-10	26	25	15	27
5	Низкий уровень	1-5	24	23	13	22

По результатам проведенного анкетного опроса до начала эксперимента всего 50 % учащихся ЭГ могли ответить на вопрос «Что такое здоровье?», смогли назвать основные составляющие ЗОЖ, назвать 5 причин сказать «Нет» курению, алкоголю, наркотикам, то в конце опытно-экспериментальной работы 72% учащихся ЭГ смогли дать правильные определения, назвали 5 составляющих ЗОЖ, а также знают признаки, по которым можно определить телосложение и правильную осанку человека. После эксперимента снизилось с 50 % до 28% число учащихся с низким уровнем знаний и ниже среднего.

Учащиеся КГ показали высокий, выше среднего и средний уровень до эксперимента - 52%, а после - 51% опрошенных. Уровень ниже среднего и низкий уровень знаний до и после эксперимента в КГ находился также примерно на одном уровне (до 48%, а после 49%) (диаграмма 4.1.7).

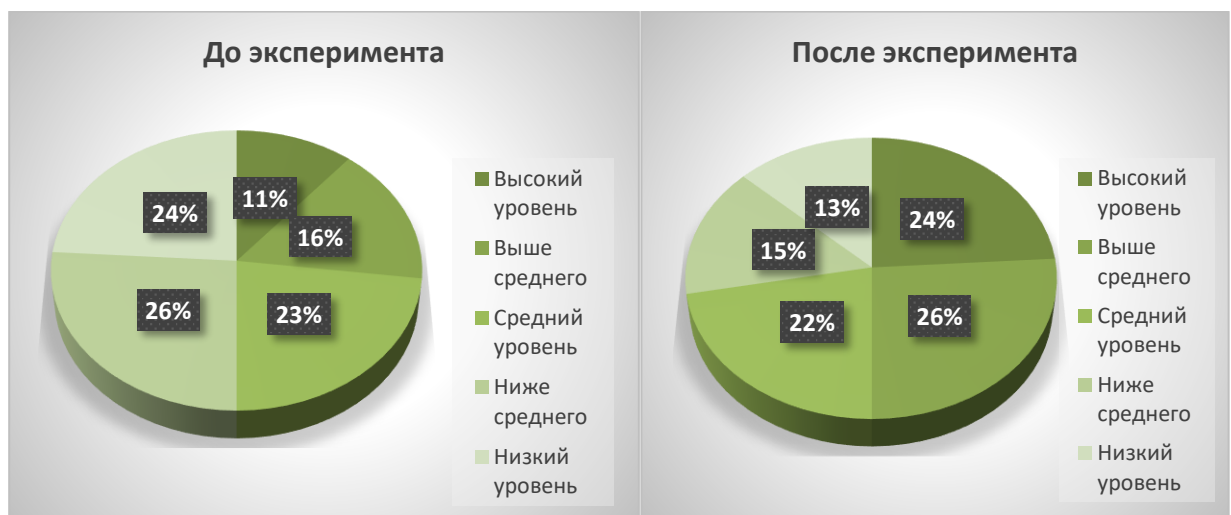


Диаграмма 4.1.7. Результаты определения уровня информированности учащихся 9 классов (по анкете «Здоровье и здоровый образ жизни»)

Результаты анкетирования на заключительном этапе исследования показывают изменение направленности и уровней учебной мотивации учащихся ЭГ к занятиям физической культурой.

Первые три позиции в иерархии мотивов, занимают мотивы, побуждающие учащихся к занятиям физической культурой, улучшение состояния здоровья, желание выполнять физические упражнения, удовлетворение потребностей в движении, стремление показать или проверить свои способности.

В контрольной группе доминирующие мотивы школьников оставались те же и примерно на том же уровне, кроме удовлетворения мотива потребностей в движении – увеличилось с 7,3% до 13,4 % и незначительного усиления мотива улучшения телосложения - с 6,7% до 8,4% соответственно.

На заключительном этапе исследования нами было проведено повторное анкетирование для выявления основных целей занятий физической культурой. В экспериментальной группе о цели занятий ФК ответы респондентов изменились в сторону усиления физкультурно-оздоровительных мотивов, что представлено в диаграмме 4.1.8.

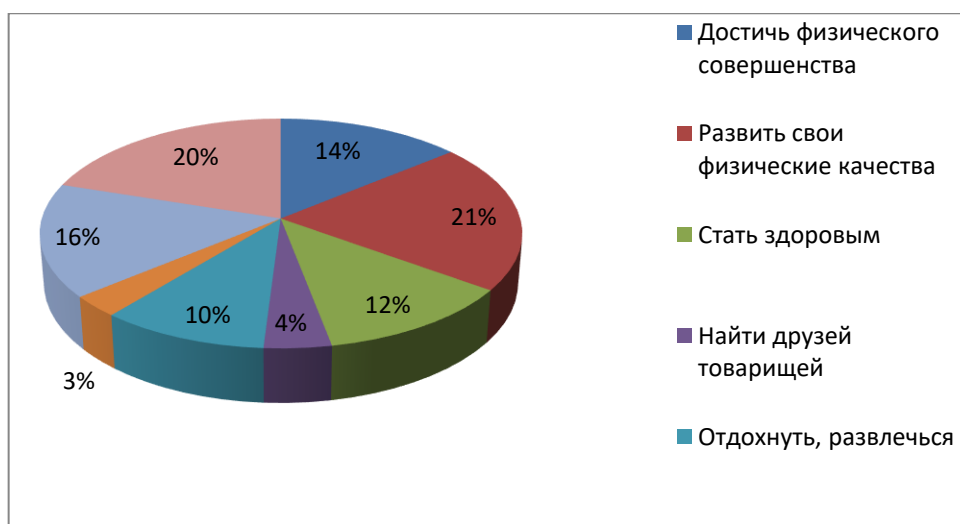


Диаграмма 4.1.8. Цели занятий физической культурой учащихся после эксперимента

Результаты анкетирования учащихся 9 классов до эксперимента показали, что доминирующие мотивы занятий физической культурой в основном были связаны с процессом деятельности, получением впечатлений от соперничества (чувство азарта, радость победы), желанием найти друзей.

По итогам анкетирования выявлено, что у 21,0% респондентов имеют цель "Развить свои физические качества", на второй позиции - "Потребность регулярно заниматься ФУ" - 20%, на третьей - "Воспитание морально-волевых качеств" - 16%, на четвертом – достижение физического совершенства - 14%, на пятом – здоровье - 12%, отдых и развлечение – 10%, найти друзей - 4%, чувство красоты движений - 3%.

В таблице 4.1.6 представлены результаты сравнительная оценка мотивов учащихся к физкультурно-спортивной деятельности после эксперимента в гендерном аспекте.

Таблица 4.1.6 - Сравнительная оценка мотивов юношей и девушек к физкультурно-спортивной деятельности (в %) после эксперимента

№	Мотивы	Категории опрошенных (%)		
		Все	Юноши	Девушки
1.	Развивать физические качества	24,3	29,2	24,3
2.	Воспитать волевые качества, сильный характер	18,8	24,4	16,3
3.	Регулярно заниматься ФУ	17,1	21,5	22,2
4.	Физическое совершенство (вес, телосложение, фигура)	16,5	15,3	22,7
5.	Укрепить свое здоровье	14,6	10,8	15,5
6.	Отдых и развлечение	10,0	13,5	9,6
7.	Найти друзей	9,4	9,7	9,5
8.	Добиться красоты движений	3,0	3,5	3,6
9.	Не думал об этом	7,6	7,2	8,7

Анализ мотивов физкультурно-спортивной деятельности старшеклассников после эксперимента показал, что у юношей ЭГ более доминирующим становится мотив «желание повысить физическую подготовленность» (29,2%), отмечается повышение уровня «морально-психологических мотивов» у юношей (24,4%), по сравнению с девушками (16,3%). При этом, у девушек следует отметить преобладание оздоровительных и функциональных мотивов: «улучшить телосложение» (22,7%), «регулярно заниматься ФУ» (22,2%), «укрепить здоровье» (15,5%).

В результате проведенного сравнительного анализа структуры доминирующей мотивации в зависимости от пола старшеклассников было выявлено, что следующие три группы мотивов играют решающую роль в побуждении старшеклассников к физкультурно-спортивной деятельности:

- функциональные (забота о повышении физической подготовленности);
- оздоровительные (забота о собственном здоровье);
- морально-психологические мотивы, связанные с воспитанием воли, характера и мотивы психологической релаксации (потребность снять усталость и повысить работоспособность) (таблица 4.1.6).

В качестве дополнительных факторов, влияющих на мотивацию, большинство опрошенных (61%) в качестве внешнего стимула, повышающего интерес к занятиям физкультурой, называют возможность самостоятельно выбрать спортивную секцию (футбол, баскетбол, борьба, настольный теннис, плавание, и др.). На втором месте по значимости – личность преподавателя (23%), для 10% старшеклассников побуждающим внешним стимулом является наличие современной спортивной базы и оборудования для занятий, и лишь для 6% - возможность участвовать в спортивных соревнованиях в составе сборных команд школы, района, города, страны.

Результаты опроса показывают, что для учащихся 15-16 лет очень важно иметь право выбора, а также немаловажную роль играет личность учителя, его

профессиональные и личностные качества, умение заинтересовать и объективно оценивать достижения учеников, значительно меньше влияет на их мотивацию наличие условий для занятий и возможность участия в соревнованиях (диаграмма 4.1.9).

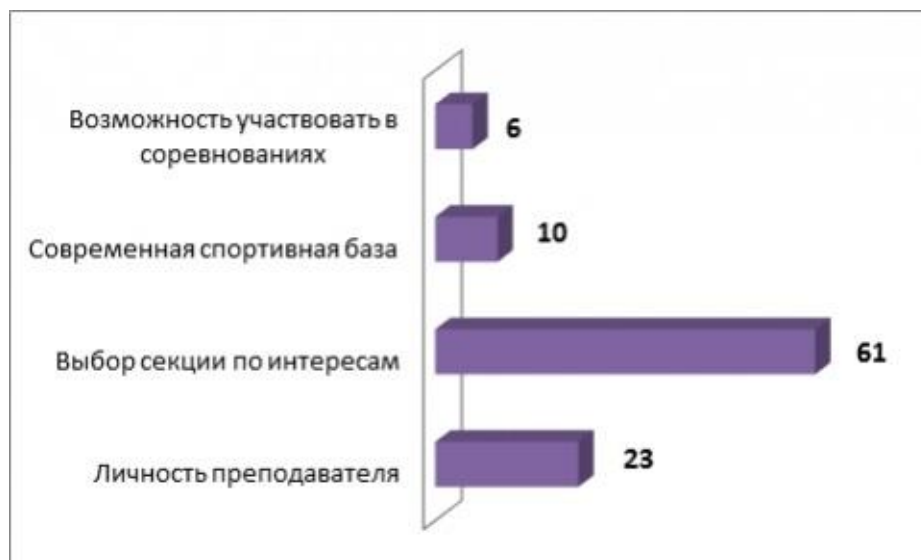


Диаграмма 4.1.9. Внешние стимулы, повышающие интерес к занятиям физкультурой (%)

Таким образом, анализ результатов изучения ценностно-мотивационного отношения учащихся 9 классов, мотивов побуждающих их к занятиям физической культурой показал, что внедрение комплексной программы «Уроки Здоровья», и модифицированных уроков физической культуры с использованием комплексов ОФП, направленных на развитие основных физических качеств (развитие скоростно-силовых качеств, координации, гибкости и общей выносливости) в подготовительной и основной части урока, а также использование дифференцированной оценки на основе прироста показателей ФП учащихся способствовали изменению ведущих мотивов учащихся ЭГ, в сторону усиления положительной мотивации и ее уровня. В контрольной группе наблюдались незначительные сдвиги в значимости отдельных мотивов и их иерархии.

В результате экспериментальной работы было доказано, что использование комплексной программы «Уроки Здоровья» для учащихся 5-9

классов, обогащение уроков физической культуры заданиями на развитие физических качеств, играми и эстафетами соревновательного характера, а также использование различных форм внеурочной и внеклассной работы способствует повышению интереса учащихся ЭГ к занятиям физической культурой, а в целевых установках школьников произошли изменения в положительную сторону: наблюдается усиление познавательной и оздоровительной направленности мотивации к занятиям физической культурой. Формирование положительной мотивации к физкультурно-спортивной деятельности и усиление мотивации успеха является одним из основных условий успешности обучения и эффективности образовательного процесса. Изменение направленности ведущих мотивов учащихся 9 классов, характеризуется положительной валеологической и функциональной направленностью, что характерно для мотивации к сохранению здоровья, повышению физических возможностей, работоспособности и формирования потребности школьников в физическом совершенствовании.

4.2. Результаты оценки уровня физической подготовленности школьников 11-15 лет до и после эксперимента

Для определения оценки уровня физической подготовленности учащихся был проведено тестирование учащихся 6 общеобразовательных школ. Всего в тестировании приняли участие 603 учащихся 9х классов (в том числе 303 юношей и 300 девушек). До начала проведения опытно-экспериментальной работы по результатам предварительного тестирования учащихся выявлено, что у юношей 15-16 лет обеих групп показатели ФП находятся примерно на одинаковом уровне и не имели существенных различий (бег на 60 м - 9,29 (ЭГ) и 9,12 (КГ), челночный бег 4х9 м – 9,75 (ЭГ) и 9,53 (КГ), прыжок в длину с места - 1,94 (ЭГ) и 1,96 (КГ), бег на 1500 м - 8,49

(ЭГ) и 7,92 (КГ), подтягивание на перекладине – 10,19 (ЭГ) и 10,37 (КГ), гибкость – 4,0 (ЭГ) и 3,5 (КГ) (табл. 4.2.1., диаграмма 4.2.1).

Таблица 4.2.1 – Показатели физической подготовленности юношей 15-16 лет экспериментальной группы (ЭГ) до и после эксперимента

Виды упражнений	N до=153 после=150	Среднее значение M	Стандартное отклонение σ	Средняя кв. ошибка	P \leq 0,05
Бег 60 м. (сек)	до	9,2949	0,80352	0,06496	0,000
	после	8,1495	1,07869	0,08807	
Челночный бег 4x9м	до	9,7584	6,62062	0,53525	0,052
	после	8,6950	1,29907	0,10607	
Прыжок в длину с места (м)	до	1,9430	0,27345	0,02211	0,000
	после	2,1155	0,18748	0,01531	
Подтягивание (кол-во раз)	до	10,1961	6,12379	0,49508	0,388
	после	10,6800	3,11161	0,25406	
Бег 1500 м. (мин., сек)	до	8,4890	1,37896	0,11148	0,014
	после	7,1723	1,54538	0,12618	
Наклон вперед гибкость (см)	до	2,8003	3,45371	0,27922	0,001
	после	4,9533	2,54710	0,20797	

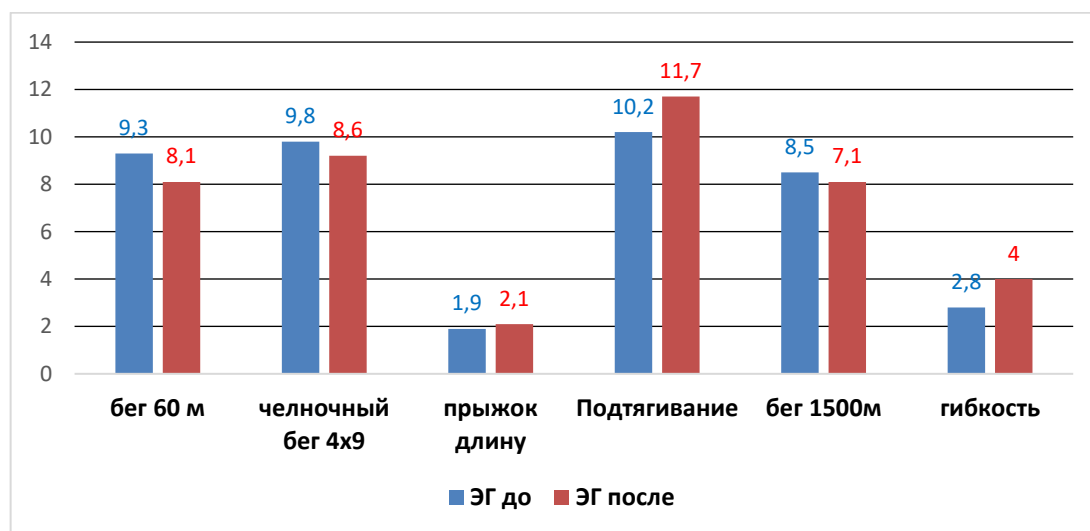


Диаграмма 4.2.1. Сравнительные показатели физической подготовленности юношей 15-16 лет ЭГ до и после эксперимента

По окончании опытно-экспериментальной работы средние численные значения результатов тестирования юношей ЭГ и КГ выглядели несколько иначе: (бег на 60 м - 8,16 (ЭГ) и 8,48 (КГ), челночный бег 4х9 м – 8,6 (ЭГ) и 9,1 (КГ), прыжок в длину с места - 2,1 (ЭГ) и 2,16 (КГ) , бег на 1500 м - 7,1 (ЭГ) и 7,7 (КГ), подтягивание на перекладине – 11,7 (ЭГ) и 10,9 (К), гибкость – 4.0 (ЭГ) и 3,5 (КГ) (таблицы 4.2.1, 4.2.2, 4.2.3).

Таблица 4.2.2 – Показатели физической подготовленности юношей 15-16 лет (КГ) до и после эксперимента

Виды упражнений	КГ -N до - 150 после =146	Среднее значение М	Стандартное отклонение σ	Средняя кв. ошибка	P \leq 0,05
Бег 60 м. (сек)	до	9,1294	0,89110	0,07375	0,003
	после	8,4925	0,73210	0,05978	
Челночный бег 4х9м	до	9,5314	0,95146	0,07874	0,050
	после	9,1309	0,84101	0,06867	
Прыжок в длину с места (м)	до	1,9618	0,23874	0,01976	0,010
	после	2,1321	0,23723	0,01937	
Подтягивание (кол-во раз)	до	10,3699	3,71207	0,30721	0,061
	после	10,8867	4,01764	0,32804	
Бег 1500 м. (мин., сек)	до	7,9275	0,89357	0,07395	0,051
	после	7,7247	0,88896	0,07258	
Наклон вперед гибкость (см)	до	1,5000	2,29016	0,18953	0,271
	после	3,5267	3,04044	0,24825	

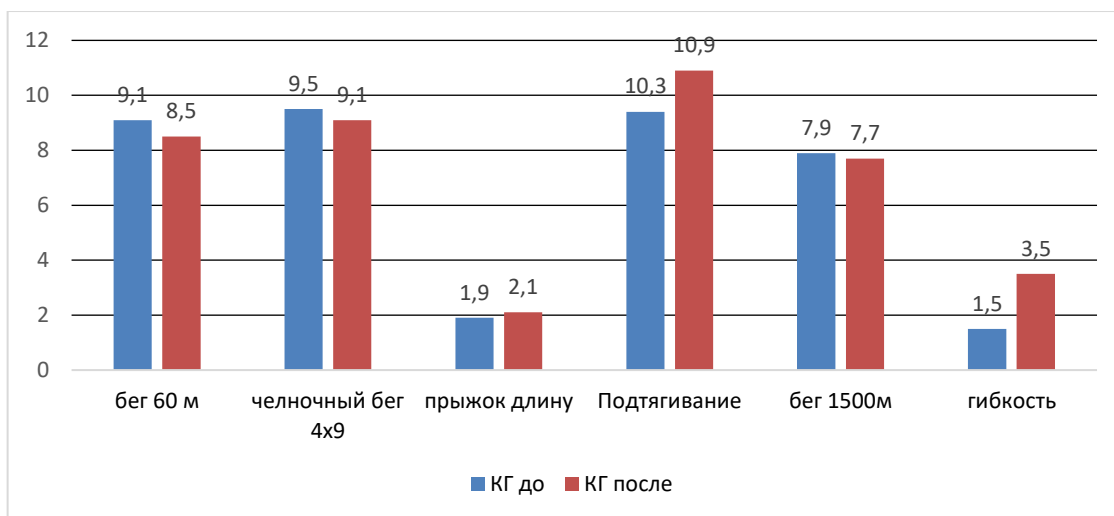


Диаграмма 4.2.2. Сравнительные показатели ФП юношей 15-16 лет контрольной группы (КГ) до и после эксперимента

Таблица 4.2.3 – Сравнительные показатели ФП юношей 15-16 лет экспериментальной группы (ЭГ) и контрольной группы (КГ) после эксперимента

Виды упражнений	ЭГ n=150 КГ n=146	Среднее значение	Стандартное отклонение σ	Средняя кв. ошибка	$P \leq 0,05$
Бег 60 м. (сек)	ЭГ	8,1495	1,07869	0,08807	0,001
	КГ	8,4925	0,73210	0,05978	
Челночный бег 4x9м.(сек)	ЭГ	8,6950	1,29907	0,10607	0,013
	КГ	9,1309	0,84101	0,06867	
Прыжок в длину с места (м)	ЭГ	2,1155	0,18748	0,01531	0,060
	КГ	2,1621	0,23723	0,01937	
Подтягивание (кол-во раз)	ЭГ	10,6800	3,11161	0,25406	0,000
	КГ	10,8867	4,01764	0,32804	
Бег 1500 м. (мин., сек)	ЭГ	8,0723	1,54538	0,12618	0,018
	КГ	7,7247	0,88896	0,07258	
Наклон вперед - гибкость (см)	ЭГ	4,9533	2,54710	0,20797	0,016
	КГ	3,5267	3,04044	0,24825	

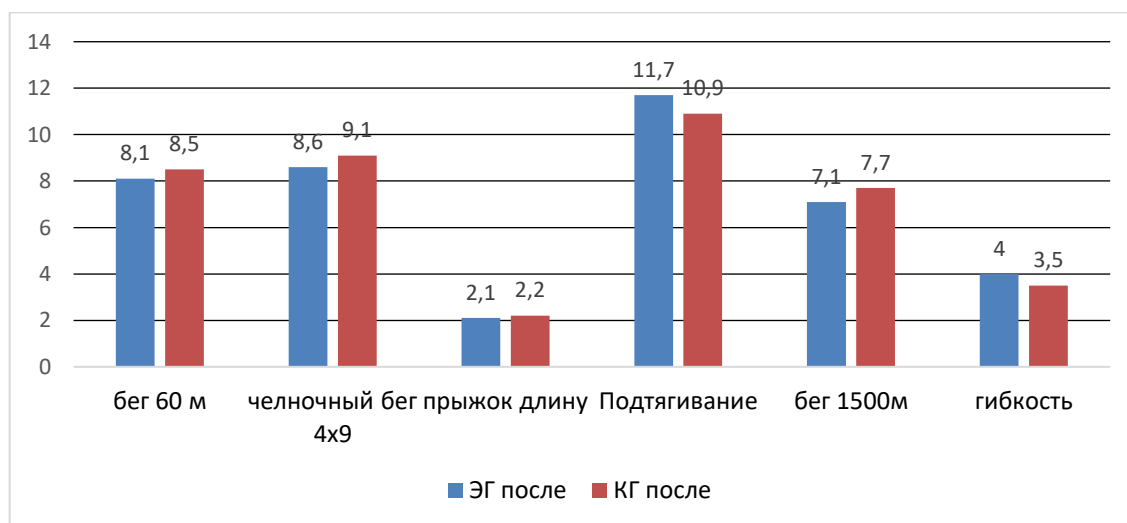


Диаграмма 4.2.3. Сравнительные показатели физической подготовленности юношей 15-16 лет ЭГ и КГ после эксперимента

Сравнительный анализ результатов тестирования учащихся ЭГ до и после эксперимента позволяют констатировать, что уровень физической подготовленности учащихся ЭГ в целом повысился, при этом отмечается улучшение результатов ЭГ в беге на 60 м (+1,16 сек.), в челночном беге 4х9м (+1,07 сек.), беге на 1500 м. (+0,69 мин), прыжке в длину с места (+0,20 м.) ($P \leq 0,05$).

При этом в результатах в подтягивании на перекладине и теста на гибкость отмечается незначительный прирост показателей от исходного уровня, что обусловлено особенностями развития силовых качеств и гибкости у юношей 15-16 лет (диаграммы. 4.2.1, 4.2.2, 4.2.3).

Наибольшая динамика отмечается в результатах развития быстроты, скоростно-силовых качеств, координации и выносливости, за счет целенаправленного воспитания физических качеств посредством использования комплексов ОФП в подготовительной и основной части уроков ФК, а также применения дифференцированного подхода к оценке физической подготовленности школьников с учетом исходного уровня ФП и динамики роста результатов выполнения контрольных упражнений. Учащиеся контрольной группы занимались по общепринятой традиционной методике проведения уроков ФК и оценивались по 5-балльной шкале оценок с учетом показанного результата.

По результатам предварительного тестирования до начала опытно-экспериментальной работы было выявлено, что у девушек 15-16 лет ЭГ и КГ показатели физической подготовленности находятся примерно на одинаковом уровне и не имели существенных различий (бег на 60 м - 10,09 (ЭГ) и 10,41 (КГ), челночный бег 4х9 м – 10,77 (ЭГ) и 10,29 (КГ), прыжок в длину с места - 1,60 (ЭГ) и 1,57 (КГ), бег на 1500 м - 8,83 (ЭГ) и 8,89 (КГ), подтягивание на

низкой перекладине – 17,19 (ЭГ) и 17,91 (КГ), гибкость – 6.50 (ЭГ) и 6,94 (КГ) (табл. 4.2.4. диаграмма 4.2.4).

По окончании опытно-экспериментальной работы средние значения результатов тестирования девушек ЭГ и КГ выглядели следующим образом: бег на 60 м - 8,77 (ЭГ) и 10,45 (КГ), челночный бег 4х9 м – 9,28 (ЭГ) и 10,20 (КГ), прыжок в длину с места - 1,83 (ЭГ) и 1,64 (КГ) , бег на 1500 м – 8,7 (ЭГ) и 8,69 (КГ), подтягивание на перекладине – 21,69 (ЭГ) и 18,1 (КГ), гибкость - 7.14 (ЭГ) и 7,04 (КГ) (табл. 4.2.4, 4.2.5, 4.2.6).

Таблица 4.2.4 – Показатели физической подготовленности девушек 15-16 лет экспериментальной группы (ЭГ) до и после эксперимента

Виды упражнений	ЭГ n - 150	Среднее значение М	Стандартное отклонение σ	Средняя кв. ошибка	P≤0,05
Бег 60 м. (сек)	до	10,0909	0,88973	0,07265	0,000
	после	8,7755	0,91982	0,07510	
Челночный бег 4х9м.	до	10,7728	1,19052	0,09721	0,023
	после	9,9117	0,97080	0,07927	
Прыжок в длину с места (м)	до	1,6021	0,27697	0,02261	0,010
	после	1,8340	0,25268	0,02063	
Подтягивание (кол-во раз)	до	17,9200	4,67540	0,38174	0,003
	после	21,6933	5,14612	0,42018	
Бег 1500 м. (мин., сек)	до	8,8308	1,18546	0,09679	0,285
	после	8,5308	0,77811	0,06353	
Наклон вперед - гибкость (см)	до	7,1400	6,50142	0,53084	0,009
	после	8,6467	3,16935	0,25878	

Сравнительный анализ результатов тестирования учащихся девушек 15-16 лет ЭГ до и после опытно-экспериментальной работы позволяют утверждать, что уровень физической подготовленности девушек-учащихся ЭГ в целом повысился, отмечается улучшение результатов ЭГ в беге на 60 м (+1,32), в челночном беге 4х9м (+1,49), прыжке в длину с места (+0,23), в подтягивании на низкой перекладине (+3,77), гибкость (+0,1) (P≤0,05). В беге на 1500 м (+0,16) достоверных различий в результатах девушек до и после эксперимента не обнаружено.

Незначительный прирост уровня показателей результатов тестов в беге на 1500 м. и на гибкость от начального уровня, обусловлен особенностями физиологического развития девушек 15-16 лет, так как в этом возрасте наблюдается увеличение массы тела и снижение функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы, что зачастую приводит к снижению общей выносливости и гибкости.

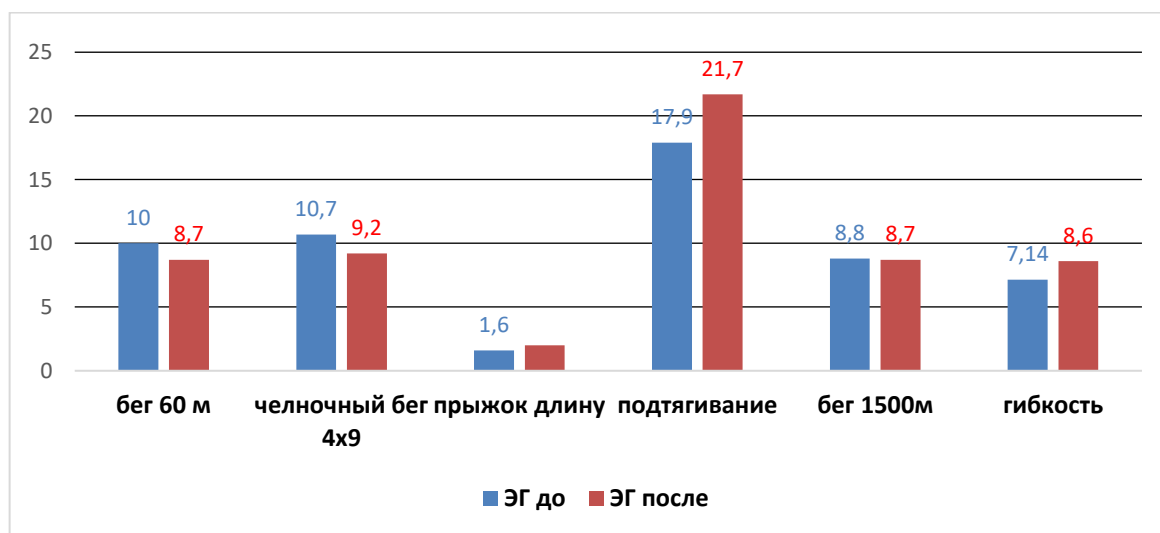


Диаграмма 4.2.4. Сравнительные показатели ФП девушек 15-16 лет ЭГ до и после эксперимента

Таблица 4.2.5 – Сравнительные показатели физической подготовленности девушек 15-16 лет контрольной группы (КГ) до и после эксперимента

Виды упражнений	КГ n= 150	Среднее значение М	Стандартное отклонение σ	Средняя кв. ошибка	P≤0,05
Бег 60 м. (сек)	до	10,4164	1,56217	0,12755	0,809
	после	10,4527	0,96952	0,07916	
Челночный бег 4x9м.	до	10,2934	0,90464	0,07386	0,326
	после	10,2036	0,65684	0,05363	
Прыжок в длину с места (м)	до	1,5436	0,28770	0,02349	0,018
	после	1,6481	0,25571	0,02088	
Подтягивание (кол-во раз)	до	17,9133	6,45577	0,52711	0,772
	после	18,1067	4,98743	0,40722	
Бег 1500 м.	до	8,8913	2,97397	0,24282	

(мин., сек)	после	8,6904	1,95430	0,15957	0,116
Наклон вперед - гибкость (см)	до	6,9400	5,80752	0,47418	0,067
	после	7,0467	4,08301	0,33338	

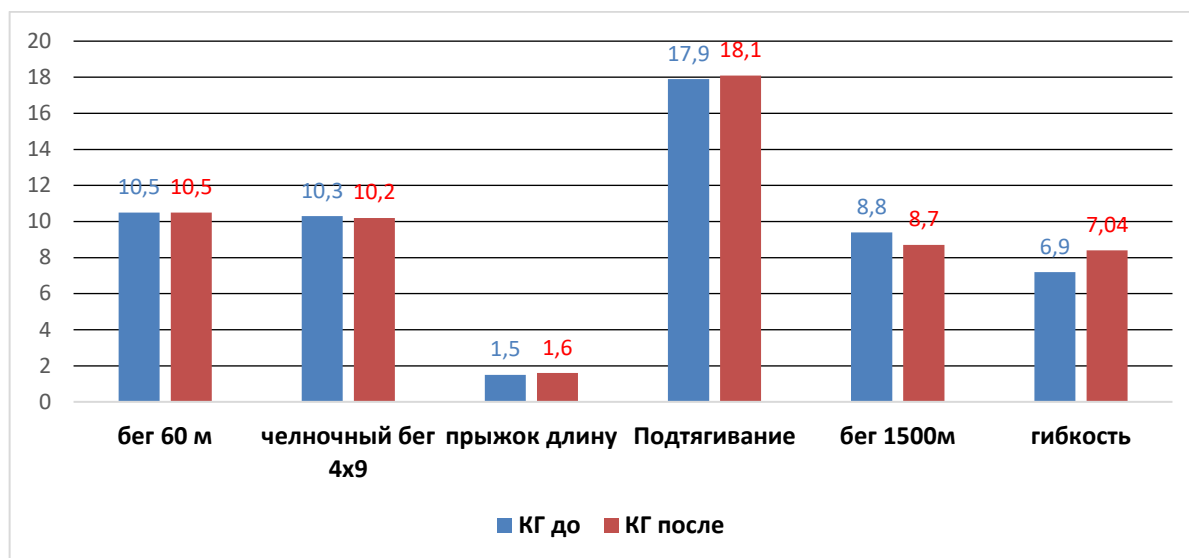


Диаграмма 4.2.5. Сравнительные результаты тестирования девушек 15-16 лет контрольной группы (КГ) до и после эксперимента

Таблица 4.2.6. – Сравнительные показатели физической подготовленности девушек 15-16 лет ЭГ и КГ после эксперимента

Виды упражнений	ЭГ n=150 КГ n=150	Среднее значение М	Стандартное отклонение σ	Средняя кв. ошибка	P≤0,05
Бег 60 м. (сек)	ЭГ	8,7755	0,91982	0,07510	0,030
	КГ	10,4527	0,96952	0,07916	
Челночный бег 4x9м.	ЭГ	8,7817	0,97080	0,07927	0,034
	КГ	10,2036	0,65684	0,05363	
Прыжок в длину с места (см)	ЭГ	1,8340	0,25268	0,02063	0,050
	КГ	1,6481	0,25571	0,02088	
Подтягивание (кол-во раз)	ЭГ	21,6933	5,14612	0,42018	0,003
	КГ	18,1067	4,98743	0,40722	
Бег 1500 м. (мин., сек)	ЭГ	8,5308	0,77811	0,06353	0,010
	КГ	8,6904	1,95430	0,15957	
Наклон вперед - гибкость (см)	ЭГ	8,6467	3,16935	0,25878	0,002
	КГ	7,0467	4,08301	0,33338	

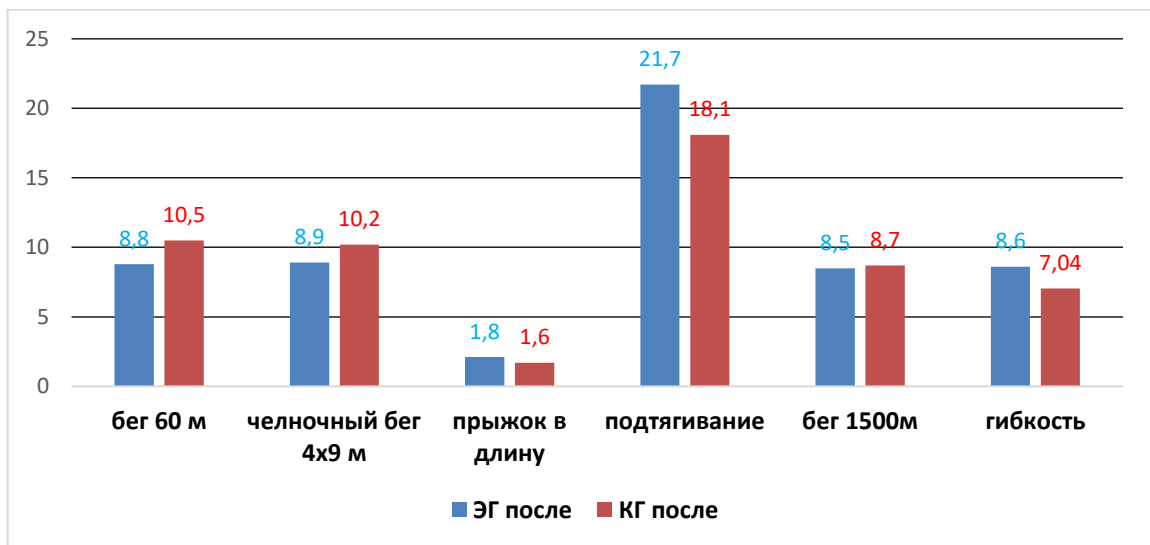


Диаграмма 4.2.6. Сравнительные показатели результатов тестирования ФП девушек ЭГ и КГ после эксперимента.

Наибольшая динамика отмечается в результатах развития быстроты, скоростно-силовых качеств, взрывной силы и координации, за счет целенаправленного использования комплексов ОФП для развития основных физических качеств на уроках ФК и домашних заданий.

На основе анализа полученных результатов доказано, что освоение знаний и формирование умений по здоровьесбережению побуждает активный интерес школьников к занятиям физической культурой и спортом, который формируется в результате внутренней мотивации, основанной на принципах сознательности и личностной активности, он существенно влияет на уровень здоровья и результативность физической подготовленности, о чем свидетельствует повышение результатов тестирования физической подготовленности как у юношей, так и у девушек экспериментальной группы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ ПО ЧЕТВЕРТОЙ ГЛАВЕ

Подводя итоги экспериментальной части исследования, мы можем констатировать следующее:

- несмотря на то, что урок физической культуры более 70% школьников считают необходимым уроком школьной программы, уровень мотивации учащихся 9 классов к урокам физической культуры в начале эксперимента оказался довольно низким. Мотивы у большинства школьников связаны с желанием найти друзей и получением впечатлений от соперничества (), желанием улучшить физическую подготовку, регулярно заниматься физическими упражнениями, улучшить телосложение (), достичь желаемого результата в соревнованиях проявляются незначительно (6%);

- результаты изучения направленности интересов и мотивации в начале эксперимента показали, что и в ЭГ и в КГ среди наиболее значимых факторов, отрицательно влияющих на здоровье, учащиеся указали: на первом месте – курение, на втором – наркотики, на третьем – употребление спиртных напитков, на четвертом - плохая экология.

- в гендерном плане, для юношей сравнительно большее значение имеют функциональные мотивы, связанные с улучшением физических кондиций, самоутверждением и самосовершенствованием, а у девушек преобладают – валеологические, связанные с сохранением и укреплением здоровья и релаксацией, функциональные мотивы проявляются менее выражено, что свидетельствует о гендерном различии в мотивации к занятиям ФК и С. Для обеих гендерных групп равнозначны мотивы психологической релаксации.

- приоритетными для юношей ЭГ в начале эксперимента являлись оздоровительный (37%) и эстетический (27%) мотив, на третьем месте -

административный мотив - получение хорошей оценки (19%), на четвертом - мотив физического совершенствования (13%), оздоровительный мотив у девушек и юношей присутствует в равной степени. При этом, получить высокую оценку по предмету «Физическая культура» желают 25% девушек и 11% юношей. После эксперимента произошли изменения в цели физкультурных занятий юношей ЭГ: "Развить свои физические качества" ответили 21,0% (до эксперимента было 11,2%), на второй позиции - "Потребность регулярно заниматься ФУ" 20% (было 15,9%), на третьей - "Воспитание морально-волевых качеств" - 16% (было 13,2%), на четвертом - достижение физического совершенства - 14% и т.д. В контрольной группе доминирующие мотивы школьников оставались те же и примерно на том же уровне, кроме удовлетворения мотива потребности в двигательной активности – число учащихся увеличилось с 7,3% до 13,4 %.

Результаты, полученные в ходе итогового тестирования участников эксперимента, свидетельствуют о повышении уровня физической подготовленности учащихся ЭГ, как у юношей, так и у девушек (рис. 4.2.1, 4.2.2, 4.2.3, 4.2.4, 4.2.5, 4.2.6).

Анализ результатов тестирования учащихся ЭГ до и после эксперимента позволяют констатировать, что уровень физической подготовленности учащихся ЭГ в целом повысился, при этом отмечается улучшение результатов ЭГ в беге на 60 м, в челночном беге 4х9м, беге на 1500 м, прыжке в длину с места ($p=0,05$). Незначительный прирост результатов юношей 15-16 лет в подтягивании на перекладине и гибкости после опытно-экспериментальной работы обусловлен особенностями развития силовых качеств и гибкости у юношей в возрасте 15-16 лет (рисунок 4.2.1, 4.2.2, 4.2.3).

Анализ результатов тестирования учащихся девушек 15-16 лет до и после опытно-экспериментальной работы позволяют утверждать, что уровень физической подготовленности девушек-учащихся ЭГ в целом повысился, отмечается улучшение результатов ЭГ в беге на 60 м, челночном беге 4х9м,

прыжке в длину с места, в подтягивании на низкой перекладине, теста на гибкость ($p=0,05$), при этом, в результатах девушек в беге на 1500 м. достоверных различий не было выявлено (рисунок 4.2.4, 4.2.5, 4.2.6).

Незначительный прирост гибкости и показателей результатов девушек в беге на 1500 м. от исходного уровня связан с возрастными особенностями физиологического развития, так как в подростковом возрасте у девушек 15-16 лет наблюдается замедление роста, увеличение массы тела и жировой ткани, при этом отмечается снижение функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы и, как следствие, снижаются показатели общей выносливости организма.

Подростковый период в возрасте является важнейшим этапом развития молодого человека, в котором закладываются основы для его дальнейшего совершенствования. У юношей в подростковом возрасте 15–16 лет могут возникать функциональные расстройства различных органов, что во многом обусловлено перестройкой нервной и эндокринной систем, в этом возрасте у юношей наблюдается так называемое «юношеское сердце», характеризующееся увеличением его размеров, сердечным шумом, выявляемым при прослушивании сердца, повышение и понижение артериального давления в покое, сердцебиение, учащение (урежение) пульса, появляется одышка, головные боли. Чаще всего такие изменения сердечно-сосудистой системы наблюдаются у подростков с ограниченной двигательной активностью, которые не занимаются регулярно ФК и спортом [28].

Наибольший прирост результатов тестирования юношей и девушек 15-16 лет отмечается в развитии быстроты, скоростно-силовых качеств и координационных способностей за счет направленного использования комплексов ОФП в подготовительной и основной части уроков ФК. Применение дифференцированного подхода к оценке физической подготовленности школьников с учетом исходного уровня ФП существенно повлияло на динамику уровня физической подготовленности учащихся ЭГ.

На основе проведенного сравнительного анализа результатов исследования следует отметить повышения уровня оздоровительного мотива – 37,0 %, эстетический мотив – 27,0 %, административный мотив – 19,0 %, мотив физического совершенствования -13,0%; - изменились цели физкультурных занятий: развивать свои физические качества – 21 %, потребность в занятиях ФКиС – 20 %, воспитание морально-волевых качеств – 16,0 %, достижение физического совершенства -14,0 %, а также повысился уровень ФП по результатам тестовых упражнений учащихся ЭГ. В контрольной группе изменения результатов выполнения контрольных упражнений незначительны.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Здоровье детей и подростков является наиболее чувствительным индикатором изменений в обществе. Основным путем укрепления здоровья детей и подростков – это создание благоприятных социально-экономических условий для физического и духовного развития личности, повышение уровня информированности о преимуществах здорового образа жизни и формирование потребности в использовании средств физической культуры для улучшения здоровья.

Эффективность физического воспитания подрастающего поколения зависит от разработанности алгоритма привлечения учащихся к регулярным занятиям ФК и спортом в условиях современных общеобразовательных школ, своевременного формирования устойчивой мотивации к занятиям ФУ и спортом, а также создания здоровьесформирующей среды, которая является одним из главных условий воспитания разносторонне развитой личности.

Реализация комплексной программы “Уроки Здоровья” позволяет интегрировать основное общее и дополнительное образование для формирования здоровья и физической культуры учащихся.

В результате проведенного исследования по созданию здоровьесформирующей школьной среды, мы выделили следующие основные организационно-педагогические условия успешной реализации педагогического и оздоровительного потенциала образовательной среды:

- 1) Организационно-управленческие: программно-целевое обеспечение создания здоровьесформирующей среды в образовательном учреждении (разработка авторских программ, методических материалов для уроков ФК, программ дополнительного образования для профилактики школьных факторов «риска», препятствующих формированию и сохранению здоровья школьников).

2) Содержательные: реализация системно-деятельностного, личностно-ориентированного, компетентностного и интегрированного подхода к содержанию уроков физической культуры и уроков здоровья с применением здоровьесберегающих и здоровьесформирующих образовательных технологий, обеспечения психолого-педагогического сопровождения.

3) Технологические – разработка учебных планов, программ, УМК на основе компетентностного подхода и практической ориентированности траектории образования подготовки бакалавров ФК для освоения образовательных и оздоровительных технологий формирования здоровья.

4) Диагностические – разработка и внедрение технологии дифференцированной оценки и мониторинга здоровья, физического развития и физической подготовленности школьников.

Создание образовательной среды для формирования положительной мотивации и потребности учащихся в укреплении здоровья, физическом совершенствовании, способствует активному вовлечению в этот процесс социума - учащихся, педагогов, родителей, студентов, волонтеров. Эффективность данной работы во многом зависит от педагогического профессионализма и мастерства педагога-воспитателя, его умения изучать качества личности и знать, что каждый ученик обладает индивидуальными физическими и психологическими особенностями, потребностями, присущим только ему уровнем здоровья и двигательной подготовленности, с учетом которых педагог ФК определяет методы и формы педагогического воздействия.

Все это требует от педагога не только педагогических знаний, но и знаний по психологии, физиологии, гуманистической и здоровьесформирующей технологии обучения и воспитания на диагностической основе. Дифференцированный подход в физическом воспитании предполагает реализацию педагогом воспитательных задач применительно к возрасту, полу, уровню физического развития и

подготовленности учащихся. Дифференциация направлена на изучение качеств личности, её интересов, склонностей и может применяться для оценки уровня достижения результатов обучения, используя критерии и показатели сформированности мотивации, критерии оценки уровня здоровья, ФР и ФП школьников.

На основании полученных результатов доказано, что освоение знаний и формирование умений по здоровьесбережению побуждает активный интерес школьников к занятиям физической культурой и спортом. Интерес формируется в результате внутренней мотивации, основанной на принципах сознательности и личностной активности, он существенно влияет на уровень здоровья, результативность физической подготовленности и успешность их обучения, о чем свидетельствует повышение результатов тестирования физической подготовленности как у юношей, так и у девушек ЭГ.

Результаты тестирования доказывают, что реализация основных направлений модели формирования положительной мотивации к занятиям ФК, решение задач здоровьесформирующей педагогической системы, комплексной программы “Уроки здоровья” для 5-9х классов способствуют повышению общего уровня образованности и физической подготовленности школьников, а дифференцированный подход к оценке достижений учащихся с учетом исходного уровня физической подготовленности способствует формированию положительной мотивации к активной двигательной деятельности и в целом к занятиям физической культурой.

На основании полученных результатов можно утверждать, что рост общего уровня физической подготовленности учащихся обеспечивается за счет:

- формулирования личностно-значимых целей и конкретизации задач уроков физической культуры и осознанного выполнения заданий учителя;

- использования комплексов ОФП для направленного развития физических качеств на уроках ФК и выполнения домашних заданий на развитие конкретных физических качеств;

- ориентация на индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности учащихся при выборе средств физического воспитания;

- разработки и применения системы дифференцированного оценивания результатов учебной деятельности с учетом исходного уровня подготовленности, которая стимулирует учащихся к дальнейшему самосовершенствованию.

В результате проведенного исследования экспериментально обоснована и доказана эффективность влияния структурно-содержательных и технологических компонентов здоровьесформирующей педагогической системы на формирование положительной мотивации к занятиям физической культурой, что подтверждается результатами анкетного опроса, тестирования и сравнительного анализа результатов проведенного исследования, а также достоверным повышением уровня положительной мотивации и физической подготовленности учащихся ЭГ ($P \leq 0,05$).

Таким образом, вышеуказанные результаты сравнения количественных данных на этапе констатирующего и формирующего эксперимента позволяют сделать вывод о положительной динамике формирования мотивации школьников к занятиям ФК, что позволило нам сделать заключение об эффективности разработанных нами педагогических условий.

ВЫВОДЫ:

1. В современных условиях реформирования системы образования в Кыргызстане решение вопросов формирования положительной мотивации детей и подростков к занятиям ФК является одной из ключевых проблем современного образования и воспитания ценностного отношения школьников

к собственному здоровью и устойчивой потребности в активных занятиях ФК. Поиск путей решения данной проблемы заключается в изучении особенностей изменения мотивации школьников различного возраста к занятиям ФК под влиянием внешних (средовых) и внутренних (личностных) факторов, что потребовало разработки структуры и содержания модели формирования положительной мотивации школьников к занятиям ФК и особых организационно-педагогических условий ее реализации.

2. Методологической основой для исследования проблемы формирования положительной мотивации школьников 11-15 лет к занятиям ФК являются системно-структурный, личностно-ориентированный, деятельностный и компетентностный подходы, которые были интегрированы в учебно-воспитательный процесс учащихся 5-9 классов общеобразовательной школы и обеспечили системность в формировании мотивационно-ценностного компонента физической культуры личности, устойчивой потребности к активным занятиям ФК, усиления практической ориентированности программ подготовки бакалавров ФК и обеспечения профессиональных компетенций будущего педагога ФК.

3. Теоретический анализ сущности имеющихся трактовок, дефиниций и соотношения понятий “мотивация”, “образовательная среда”, “технологическая готовность” позволил дать определения понятий “мотивация к занятиям физической культурой”, “здоровьеформирующая образовательная среда”, “технологическая готовность педагога ФК”.

4. Разработана структурно-содержательная модель, состоящая из целевого, методологического, содержательно-технологического и оценочно-результативного блоков для формирования необходимого уровня положительной мотивации школьников к занятиям ФК, а также разработаны организационно-педагогические условия ее реализации в условиях образовательной среды школы.

5. Экспериментально обоснованы и апробированы организационно-педагогические условия реализации структурно-содержательной модели формирования положительной мотивации школьников к физической культуре, разработаны критерии дифференцированной оценки и мониторинга здоровья, физического развития и физической подготовленности школьников и установлена закономерная взаимосвязь оздоровительных и функциональных мотивов к занятиям физической культурой с уровнем физической подготовленности учащихся 5-9 классов.

Результаты, полученные в ходе исследования, позволили сформулировать следующие рекомендации:

- основные теоретические и методические положения диссертации могут быть использованы для совершенствования процесса физического воспитания и гуманизации школьного образования;

- комплексная программа «Уроки-здоровья» и методические разработки комплексов ОФП на уроках ФК в 5-9 классах рекомендуются в учебно-воспитательном процессе общеобразовательной школы;

- для повышения интереса и мотивации школьников к урокам ФК рекомендуется использовать технологию дифференцированной оценки с учетом индивидуальных возрастных особенностей и уровня ФП школьников;

- комплексная программа «Уроки-здоровья» и комплексы ОФП рекомендуются к использованию на уроках ФК в 5-9 классах общеобразовательной школы;

- материалы по технологии здоровьесформирования, методике оценки ФР и ФП школьников рекомендуется использовать при разработке учебных планов и УМК по дисциплинам профессионального цикла подготовки «Бакалавров физической культуры и спорта», а также на курсах повышения квалификации;

- на основе материалов исследования МОН КР рекомендуется разработать и внедрить систему мониторинга здоровья, ФР и ФП детей школьного возраста.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абдулахамидова, Б. Н. Педагогические основы валеологического образования школьников [Текст] / Б.Н. Абдулахамидова, Н.Т. Шерматова // Педагогическое образование в России. - № 2, 2016. - С.163-167.
2. Асеев, В. Г. Мотивация поведения и формирования личности. [Текст] / – М.: 1990. - Педагогика, 1990. - 300 с.
3. Абульханова, К. А. Психология и сознание личности (Проблемы методологии, теории и исследования реальной личности): Избранные психологические труды [Текст] / К.А. Абульханова. – М.: Московский психолого-социальный институт. – Воронеж: МОДЭК, 1999. – 224 с.
4. Адамкулова Ч. У. Использование европейской системы оценивания обучающихся в кыргызской высшей школе: практика, проблемы, перспективы // Вестник Кыргызского Национального Университета имени Жусупа Баласагына. № 1, 2016. -с. 54-65.
5. Ажыбаева А. Ж. Теория и практика управления качеством подготовки учителей начальной школы [Текст]: дисс. ... док. пед. наук: 13.00.01 / Ажыбаева А.Ж. – Бишкек, 2018. – 328 с.
6. Айзаков, А. Д. Мониторинг состояния физического здоровья и здорового образа жизни детей, подростков и молодежи Западного Казахстана [Текст]: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А.Д. Айзаков. - Алматы, 2010. – 25 с.
7. Айзман, Р. И. Медико-социальные и психологические аспекты формирования здоровья [Текст] // Валеологическое образование (проблемы, поиски, решения). Сб. науч. тр. – Липецк, 1996. – С.97.

8. Акбашев, Т. Ф. Валеопедагогика как система [Текст] / Т.Ф. Акбашев // Проблемы педагогической валеологии. Сб. науч. тр. – СПб, ГУПМ, 1996. – С.73.

9. Акиева, Г. С. Процесс гуманизации системы дополнительного профессионального образования в современных условиях [Текст] / Г.С. Акиева, Н. А. Суходубова // Состояние и перспективы системы обеспечения качества образования в Кыргызской Республике: сб. науч. тр. - Бишкек, 2021. – С. 34-37.

10. Анаркулов, Х. Ф. Учет анатомо-физиологических и гендерных особенностей школьников 11-12 лет при занятиях физической культурой / Х. Ф. Анаркулов, С. Н. Аскапов // сб. мат. конф.: Вестник Международного университета Ала-Тоо. – Бишкек, 2017. - № 1. - С. 317-325.

11. Асипова, Н. А. Проблемы формирования профессиональной компетентности будущих педагогов [Текст]: Sosyal Bilimler Dergisi / Н.А. Асипова. - Бишкек, 2006. – С. 225-230.

12. Арабаджи, А. А. Педагогические условия развития мотивации у старшеклассников средствами информационно-коммуникационных технологий [Текст] / А.А. Арабаджи // Вестник ЧГПУ. № 4, 2011. – С. 16-24.

13. Алимжанова, Г. Д. Формирование ЗОЖ в условиях гуманизации образовательного процесса [Текст]: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Г.Д. Алимжанова. – Алматы, 2004. -51 с.

14. Анисимова А. Ю. Концепция формирования системы физического воспитания студенческой молодежи на основе интеграции социально ориентированных ее ценностей [Текст]: автореф. дис. ... док. пед. наук: 13.00.04. / А.Ю. Анисимова. - Ижевск, 2021. – 375 с.

15. Амонашвили, Ш. А. Личностно-гуманная основа педагогического процесса [Текст] / Ш.А. Амонашвили. - М.: Просвещение, 1990.

16. Амбрумова, А. Г. О некоторых формах девиантного поведения у подростков [Текст] / А. Г. Амбрумова, Л.Я. Жезлова. В кн. Актуальные проблемы психоневрологии детского возраста. М., 1973. - С. 211.

17. Антропова, М. В. Основы гигиены учащихся [Текст] / М. В. Антропова. - М.: Просвещение, 1971.

18. Асмолов, А. Г. Основные принципы психологического анализа в теории деятельности // Вопросы психологии. 1982. № 2. С. 14—27

19. Антонов, Ю. Е. Основные положения программы «Здоровый школьник» [Текст] / Ю. Е. Антонов, Е. Ю. Иванова // сб. науч. тр. - М.: Обруч, 1996. - №1. - С.17-23.

20. Апанасенко, Г. Л. Охрана здоровья здоровых: некоторые проблемы теории и практики [Текст] / Г. Л. Апанасенко. Валеология: диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. – СПб.: Наука, 1993. - С. 125.

21. Арнольдov, А. И. Живой мир социальной педагогики [Текст] / А. И. Арнольдov. - М.: Педагогика, 1999. - 288 с.

22. Алешина, Л.И. Формирование мотивации здорового образа жизни будущего учителя в процессе профессиональной подготовки [Текст]: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08. / Л.И. Алешина. – Волгоград, 1998. – 208 с.

23. Атамбаева, Р.М., Мингазова, Э.Н., Эрбаев, А.Т. Стандарты физического развития детей школьного возраста (7-17 лет) г. Бишкек: Методическое пособие. Издание 2-е, переработанное / Р.М. Атамбаева, Э.Н. Мингазова, А.Т. Эрбаев. – Москва-Казань: Изд. НИИ Общественного здоровья им. Н.А. Семашко. Изд. Академии наук РТ, 2017. - 64 с.

24. Ахаева, Н.В. Научно-педагогические основы формирования одаренной личности в условиях здоровьесберегающего образовательного пространства [Текст]: автореф. дис. ... док. пед. наук: 13.00.01 / Н.В. Ахаева. - Бишкек, 2016. – 42 с.

25. Бабанский, Ю.К. Педагогический процесс [Текст] / Ю.К. Бабанский. Избр. пед. труды. – М., 1989. – С.117.

26. Бабаян, Г.К. Влияние физической культуры на формирование личности [Текст] / Г.К. Бабаян, Е.В. Егорычева // Международный студенческий научный вестник. – М., 2015. – № 5-3.

27. Базилевич, М.В. Анализ физического развития и функциональной подготовленности школьников 15–16 лет г. Тюмени и г. Надыма [Текст] / М. В. Базилевич, А. А. Гущина // Молодой ученый. -2022. - № 2 (397). - С. 241-243.

28. Быховская, И.М. Физическая культура как практическая аксиология человеческого тела: методологические основания анализа проблемы [Текст] / И.М. Быховская // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 1996, № 2, с. 19-27.

29. Баймуратов, К.К. Педагогическое обоснование межпредметного обучения допризывной и физической подготовки старшеклассников [Текст] / К.К. Баймуратов // Территория науки. Мультидисциплинарный научно-практический журнал. - Воронеж, 2017. - №6. - С.7-11

30. Бальсевич, В.К. Физическая активность как феномен кинезиологического потенциала человека [Текст] / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. - М.: Сова, 2013. - №1 (16). - С. 172-177.

31. Бальсевич, В.К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека [Текст] / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – М.: 1990. - №1. – С. 47.

32. Бальсевич, В.К. Технология спортивного физического воспитания учащихся общеобразовательных школ [Текст] / В.К. Бальсевич // Инновационные педагогические технологии в системе физкультурного образования и оздоровления населения. – М.: СПб НИИФК, 2006. – С. 107-111.

33. Бальсевич, В.К. Феномен физической активности человека как социально-биологическая проблема [Текст] / В.К. Бальсевич // Вопросы философии. – М., 1981, № 8. – С. 78-89.

34. Бальсевич, В.К., Лубышева, Л.И. Физическая культура: молодежь и современность [Текст] / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика ФК. – М., 1995. - № 4, - с. 2-8.

35. Бальсевич, В.К., Лубышева, Л.И. Спортивно-ориентированное физическое воспитание, образовательные и социальные аспекты / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры и спорта. - М.: 2003. - №3. - С. 19-22.

36. Басте, А.К. Формирование деятельностного компонента культуры здоровья младших школьников в классе [Текст]: Дис. канд. пед. наук: 13.00.01 /А.К. Басте. Майкоп, 2005. - 201 с.

37. Баранов, А.А. Сохранение и укрепление здоровья подростков — залог стабильного развития общества и государства (состояние проблемы) [Текст] / А.А. Баранов, Л.С. Намазова-Баранова, А.Г. Ильин // Вестник Всероссийской академии наук. - М.: 2014, том 69, № 5-6. -С.65-70.

38. Беспалько, В.П. Слагаемые педагогической технологии [Текст] / В.П. Беспалько // М.: 1989. - 192 с.

39. Безруких, М.М. Возрастная физиология (физиология развития ребенка) [Текст] / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер. – М.: Academia, 2009. – 416 с.

40. Безруких, М.М. Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения [Текст] /М.М. Безруких, В.Д. Сонькин – М.: 2002.

41. Бекбоев И.Б. Теоретические и практические вопросы технологии личностно-ориентированного обучения - Б.: «Педагогика века», 2004. – 384 с.

42. Бекбоев И.Б. Таалим тарбиянын сегиз ачкычы. Мугалим, №1, «Билим куту». - Б., 2006.

43. Бервинова, Н.С. Основы школьной физической культуры [Текст] / Н.С. Бервинова, Н.И. Шарабакин. – Б., 2003. – 200с.

44. Беяничева, В.В. «Формирование мотивации занятий физической культурой» [Текст] / В.В. Беяничева // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики. – Саратов, 2013.

45. Бондин, В.И. Концептуальные основы валеологического образования [Текст] / В.И. Бондин // Валеология. – М., 1997. - №3. – С.76.

46. Борисова, И.П. Обеспечение здоровьесберегающих технологий в школе [Текст] / И.П. Борисова. // Справочник руководителя образовательного учреждения. 2005. - №10. - С. 84-92.

47. Бузурманкулова, Ж.А. Формирование здоровьесберегающей среды в системе современного образования. [Текст] / Ж.А. Бузурманкулова // Материалы IV Международной научно-практической конференции. «Педагогический опыт: теория, методика, практика». - Чебоксары, 2015. - С. 249-251.

48. Бурханов, А.И. Роль школы в формировании здоровья детей и подростков [Текст] / А.И. Бурханов, Н.В. Барышева, Т.А. Муценко // – Самара, 1996. – 88 с.

49. Божович, Л.М. Этапы формирования личности в онтогенезе. [Текст] / Л.М. Божович // Вопросы психологии. 1979. - № 2. - С. 47-56.

50. Виленский, М.Я., Соловьев Г.Г. Основные сущностные характеристики педагогической технологии формирования физической культуры личности [Текст] / Виленский М.Я., Соловьев Г.Г. // Теория и практика ФК. 2001. - № 3. - С. 2-9.

51. Всемирный доклад о наркотиках, 2018 год (издание Организации Объединенных Наций, № R.18.XI.9) [Электронный ресурс] <https://www.unodc.org/doc/wdr2018/V1804959>.

52. Вучева, В.И. Основы формирования гуманистически ориентированной физической культуры будущих педагогов [Текст] / В.И. Вучева // Человек в мире спорта: новые идеи, технологии, перспективы:

Тезисы Международного конгресса “Физическая культура, образование и наука”. – М., 1998. Т 2. - С. 218.

53. Вилюнас В.К. Теория деятельности и проблемы мотивации // А.Н. Леонтьев и современная психология / Под ред. А.В. Запорожца и др. М.: 1983. - С. 191-200.

54. Выготский, Л.С. Психология развития ребенка [Текст] // Л.С. Выготский. – М.: ЭКСМО, 2006.

55. Выготский, Л.С. Педагогическая психология [Текст] // под ред. В.В. Давыдова. – М.: Педагогика: Пресс, 1996. – 536 с.

56. Выготский, Л.С. К вопросу о динамике детского характера [Текст] // Выготский Л.С. // Проблемы дефектологии. – М.: Просвещение, 1995. – С. 101–112.

57. Гаджимурадова, Р.Т. Педагогические условия проектирования и реализации здоровьесформирующей технологии физического воспитания младших школьников [Текст]: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Р.Т. Гаджимурадова. - Махачкала, 2012. - 26 с.

58. Гендин, А.Д. Физкультурно-спортивная активность учащихся профессионально-технических училищ и ее влияние на систему их ценностных ориентаций [Текст] / А.Д. Гендин, А.С. Рыбаков, М.И. Сергеев // Философско-социологические исследования ФК и спорта. Вып. 1. – М.: Советский спорт, 1988. – С. 131-144.

59. Гордеева, Т.О. Теория самодетерминации: настоящее и будущее. Часть 1: Проблемы развития теории // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2010. № 4 (12). URL: <http://psystudy.ru>.

60. Глазырина, Л.Д. Физическая культура - школьникам [Текст] //Л.Д. Глазырина // – М.: Владос, 1999. – 220с.

61. Глухов, В.И. Физическая культура в формировании здорового образа жизни [Текст] / В.И. Глухов. – Киев: Здоровье, 1989. – 312с.

62. Глухова, М.Ю. Исследование мотивации к занятиям физической культурой у обучающихся старшего школьного возраста [Текст] / М.Ю. Глухова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 12 (202). – С. 101-104

63. Горшенина С.Н. Педагогические условия формирования технологической компетентности у будущих учителей физической культуры / С.Н. Горшенина, Н.А. Маринкина, А.Р. Мамаев // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 11. – С. 12-14.

64. Государственный образовательный стандарт среднего общего образования Кыргызской Республики [Текст]. – Бишкек, 2015. – С. 89-106.

65. ГОС ВПО по направлению 532000 “Физическая культура”. Приказ Министерства образования и науки Кыргызской Республики от 15 сентября 2015 г., № 1179/1 // Бишкек. – 2015. – 27с.

66. ГОС ВПО по направлению 532000 “Физическая культура” к приказу Министерства образования и науки Кыргызской Республики от 21 сентября 2021 г. № 1578/1 // Бишкек. – 2021. – 15с.

67. Государственная концепция «Приоритеты развития физической культуры и спорта на период 2011-2016 гг.» [Текст] / Постановление Правительства КР от 26 октября 2011 г. № 684.

68. Государственная концепция развития физической культуры и спорта на период 2006-2010 гг. [Текст] / Указ Президента КР от 20 января 2006 г.

69. Годжиев, Г.Т. Актуальные проблемы современного школьного физического воспитания [Текст] / Г.Т. Годжиев, И.Н. Воробьева // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – М., 2018. Т. 7. - № 2(23)

70. Грачева Р.А. Валеолого-педагогические условия оптимизации двигательной деятельности [Текст] / Р.А. Грачева // Автореф. на соиск. уч. ст. канд. пед. наук. 13.00.01, Республика Казахстан. Астана, 2006. - 28с.

71. Гужаловский, А.А. Проблема «критических» периодов онтогенеза в ее значении для теории и практики физического воспитания [Текст] / А.А. Гужаловский, Л.П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 1989. -143 с.

72. Газман, С. Гуманизация воспитания в современных условиях [Текст] / Под ред. С. Газмана, Н.А. Костенчука. – М., 1995. – 125с.

73. Гуров, В.Н. Содержание и организация социальной адаптации личности ребенка в дошкольном учреждении [Текст] / В.Н. Гуров, В.Н. Галяпина, Л.Я. Селюкова и др. – Ставрополь. -1999. – 210с.

74. Даниярова, Н.Н. Мониторинг физического развития и функциональной подготовленности спортсменов, студентов и школьников. Учебно-методическое пособие в табл. 2-е изд., доп. / Н.Н. Даниярова // - Б., КГАФКС, 2020. – 36 с.

75. Дускаева, Н.С. Формирование интереса к ФК у детей младшего школьного возраста [Текст] / Н.С. Дускаева // Дисс. ... канд. пед. наук, 13.00.04 - Алматы, 2001. – 158 с.

76. Дука, А.Я. Воспитание интереса к занятиям физической культурой у подростков [Текст] / А.Я. Дука // Тез. докл. IV Всесоюзной конф. «Физическое воспитание и школьная гигиена». – М., 1991. – С. 141.

77. Дюшеева, Н.К. Психолого-педагогические основы профессионально-личностного формирования будущего учителя в вузе [Текст] / Н.К. Дюшеева // автореф. дисс... докт. пед. наук: 13.00. 01. - Бишкек, 2009. – 43с.

78. Дюшеева, Н.К. Результаты обучения: сущность, содержание и методика описания [Текст] / Н.К. Дюшеева // Известия Кыргызской академии образования. - 2014. - № 2. С.39-46.

79. Жакипов, А.Ж. Исследование эффективности использования кыргызских народных средств физического воспитания в системе подготовки и к сдаче норм комплекса «Ден Соолук» (ГТО) // Инновационные технологии в науке и образовании: сборник материалов IX Международной научно-практической конференции. – Чебоксары, 2017. – Т.1. – С.86-91.

80. Жакипов А.Ж. Педагогические условия использования кыргызских народных средств физического воспитания в образовательном процессе на уроках физической культуры и подготовка учащихся к сдаче нормативов республиканского комплекса «Ден Соолук» (ГТО) / А.Ж. Жакипов, Ю.Р. Тиленчиев // Педагогический опыт: теория, методика, практика: материалы X Международной научно-практической конференции.– Чебоксары, 2017. Т. 1. – С. 33-40.

81. Загревская, А.И. Социокультурный потенциал спорта и условия его реализации в процессе физкультурно-спортивного образования / А.И. Загревская // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 6. – С. 21-24.

82. Зеер, Э.Ф. Компетентностный подход к образованию / Э.Ф. Зеер // Образование и наука. 2005. № 3 (33). – С. 27-35.

83. Закон КР от 5 мая 2021 года “О Конституции Кыргызской Республики» [Текст]. Режим доступа: <http://cbd.minjust.gov.kg/act/view/ru-ru/112215>.

84. Закон КР “Об образовании [Текст] Режим доступа: <http://cbd.minjust.gov.kg/act/view/ru-ru/>

85. Закон Кыргызской Республики "О физической культуре и спорте", 2000 г. [Текст] Режим доступа: <http://cbd.minjust.gov.kg/act/view/ru-ru/111329?cl=ru-ru>

86. Зимняя, И. А. Ключевые компетенции – новая парадигма результата образования [Текст] / И.А. Зимняя // Высшее образование сегодня. – 2003. – № 5. – С. 34-39.

87. Зизикова, С.И. Формирование позитивного отношения к занятиям ФК [Текст] / С.И. Зизикова // Режим доступа: <https://nauka-pedagogika.com/viewer/188547>

88. Зернов, Д.Ю. Оптимизация физического воспитания старшеклассников путем формирования положительной мотивации [Текст] / Д.Ю. Зернов // дис. ... канд. пед. наук, 13.00.04. – Алматы, 2004. – 158 с.

89. Здоровье населения и деятельность организаций здравоохранения КР за 2011-2021год / Центр Электронного Здравоохранения при Министерстве Здравоохранения Кыргызской Республики – URL: <http://cez.med.kg/> (дата обращения: 28.10.2022).

90. Змановская, Ю.Ф. Оздоровительно-профилактический комплекс в образовательном учреждении [Текст] / Ю.Ф. Змановская, М.Н. Кузнецова, Н.В. Баранова // Школьное воспитание. – М.,1991. - №10. – С.47.

91. Зюрин, Э.А. Исследования результативности выполнения нормативов ВФСК ГТО I-VI ступени как фактора определяющего физическую подготовленность детей, подростков и студенческой молодежи Российской федерации [Текст] / Э.А. Зюрин, Н.В. Масагина, В.А. Куренцов, Е.Н. Бобкова // Вестник спортивной науки. – М., 2017.- №5. – С. 43-47.

92. Ильин, Е.П. Мотивация и мотивы [Текст] / Ильин, Е.П. – СПб.: Питер, 2002. – 512 с: ил. (Серия «Мастера психологии»).

93. Изаак, С.И. Мониторинг физического состояния и физической подготовленности [Текст] / С.И. Изаак // Теория и практика: монография. – Москва: Советский спорт, 2005. – 196 с.

94. Кабанов, С. А. Информационные педагогические технологии в системе физкультурного образования и спорта [Текст] / С.А. Кабанов, А.П. Исаев, Н.З. Мишаров // – Челябинск: Фотохудожник, 2001. – С.148.

95. Казин, Э. М., Основы индивидуального здоровья человека: введение в общую и прикладную валеологию [Текст] / Э.М. Казин, Н.Г. Блинова, Н.А. Литвинова. – М., 2000. – 298с.

96. Каражанов, Б.К. Олимпийское образование в вузах физической культуры и спорта Казахстана [Текст] / Б.К. Каражанов // Современный олимпийский спорт и спорт для всех: материалы VIII Межд. науч. конгр., 3-6

июня 2004 г. // Министерство образования и науки Республики Казахстан, Казахская академия спорта и туризма. - Алматы, 2004. - Т. 1. - С. 28-29.

97. Касмалиева, А.С. Формирование профессиональных компетенций у педагога физической культуры в процессе подготовки бакалавров ФК [Текст] /А.С. Касмалиева// Теория и практика физической культуры, № 4, М., ФиС, 2023. – С.70-73.

98. Касмалиева, А.С. Роль учителя ФК в формировании интереса к занятиям ФК и спортом [Текст] /А.С. Касмалиева, К.У. Мамбеталиев, М.А. Жээнбаев, А.С. Степанюк // Мат. Научно-практ конф. «Межпредметные связи - как фактор повышения качества подготовки специалиста ФКиС». – Бишкек, 2009. – С.172-180.

99. Касмалиева, А.С. Теоретические основы формирования положительной мотивации к занятиям ФКиС [Текст] / А.С. Касмалиева // Материалы Международной научно-практической конференции "Физическая культура и конкурентоспособность страны". – Алматы, 2010. – С.386-390.

100. Касмалиева, А.С. Использование социального потенциала физической культуры и спорта для формирования здорового образа жизни детей и подростков [Текст] /А.С. Касмалиева // Вестник Национального научно-практического Центра ФК. – Алматы, 2011.

101. Касмалиева, А.С. О проблемах создания здоровьесформирующей среды в школах Кыргызстана [Текст] / А.С. Касмалиева // Известия КАО. – Бишкек, 2014.

102. Касмалиева, А.С. Мотивация здорового образа жизни – основное условие формирования потребности в занятиях физическими упражнениями [Текст] /А.С. Касмалиева // “Наука и новые технологии, инновации Кыргызстана // Матер. ”Межд. науч-практ. конференции “Современные проблемы развития массового спорта и спорта высших достижений”. - Чолпон-Ата, 2015.- С.73-76.

103. Касмалиева, А. С. Особенности формирования интереса к занятиям физической культуры детей младшего школьного возраста [Текст] / А.С. Касмалиева, Л.И. Губанова // “Наука и новые технологии, инновации Кыргызстана. – Бишкек, 2016.

104. Касмалиева, А. С. О модели учебно-воспитательного процесса, направленной на повышение интереса учащихся к занятиям ФК [Текст] / А.С. Касмалиева, Д.О. Абдырахманова, Л.И. Губанова // “Наука и новые технологии, инновации Кыргызстана. – Бишкек, 2016.

105. Касмалиева А.С. Түрк элдеринин салттуу оюндарынын мектепте окуу тарбия процессинде колдонуу [Текст] / А.С. Касмалиева // Материалы международного симпозиума “Традиционные игры спорт тюркских народов” 8-10 декабрь 2017 г., Кахраманмараш (Турция) - С. 220-223.

106. Касмалиева, А.С., Чоров М.Ж. Интегративный подход к формированию здоровья школьников и его оценке [Текст] / А.С. Касмалиева, М.Ж. Чоров // Известия ВУЗОВ Кыргызстана, № 11, 2017. - Бишкек, - С. 151-154.

107. Касмалиева, А.С. О разработке и внедрении государственных требований к физической подготовленности школьников Кыргызской Республики [Текст] / А.С. Касмалиева // Мат. межд. научно-практич. конференции "Стратегия формирования ЗОЖ населения средствами ФК и спорта: тенденции, традиции и инновации", 17-18 октября. – Тюмень, 2019. - С.20-25.

108. Касмалиева, А.С. «Теория и практика олимпийского образования школьников Кыргызстана» в 2008 [Текст] / А.С. Касмалиева // автореф. канд. пед. наук: 13.00.01, 13.00.04. – Бишкек, 2008. - с. 26.

109. Касмалиева, А.С. Жогорку окуу жайларында дене тарбиянын денсоолук группаларын уюштуруу [Текст] / А.С. Касмалиева и др. // “Наука, новые технологии и инновации Кыргызстана”. – Б., 2019. - № 8, - С.224-228.

110. Касмалиева, А.С. Влияние занятий оздоровительной гимнастикой на физическую подготовленность школьников 7-8 лет [Текст] / А.С. Касмалиева,

А.Б. Асаналиева, Б.А. Асаналиев // “Наука, новые технологии и инновации Кыргызстана”. – Б., 2020. - № 12, - С.266-270.

111. Касмалиева, А.С. О необходимости и перспективах обновления формы и содержания школьной ФК в Кыргызстане [Текст] / А.С. Касмалиева // Вестник ФК и спорта. – Бишкек, 2021. - № 2. - С. 29-34.

112. Касмалиева, А.С. Система “Образование – Здоровье” в современной школе [Текст] / А.С. Касмалиева, К.М. Арпачиев // Мат. Межд. научно-практ. конфер. “Стратегия формир. ЗОЖ населения средствами ФК и спорта: целевые ориентиры, технологии и инновации”. - Тюмень: Вектор-Бук, 2021. – С.339-343.

113. Касмалиева, А.С. Дене тарбия сабагын пландоо жана окутуу ыкмалары [Окуу куралы] / А.С. Касмалиева, М.К. Саралаев, Дж.О. Абдырахманова // Бишкек, Арип-Пресс, 2022. -151 б.

114. Касмалиева, А.С. Принципы формирования физической культуры личности [Текст] / А.С. Касмалиева, М. Т. Сейтказиев, Л.И. Губанова // Эл агартуу, Бишкек, № 3-4, 2022г.

115. Касмалиева, А.С. Роль учителя физической культуры к в формировании ценностного отношения школьников к здоровью [Текст] /А.С. Касмалиева, А.Р. Акматов // Мат. XX Межд. научно-практ.конференции. “Стратегия форм. ЗОЖ населения средствами ФиС: целевые ориентиры, технологии и инновации”.Тюмень: 24-25 ноября 2022 г. – С.285-292.

116. Касмалиева, А.С. Формирование позитивной мотивации школьников к занятиям физической культурой и спортом [Текст] /А.С. Касмалиева, А.Р. Акматов // Мат. XVI Межд. научно-практ. конференции «Современные тенденции, проблемы и пути развития ФК, спорта, туризма и гостеприимства». – М., 2022. – 369-375.

117. Кейс-метод в физическом воспитании: учебное пособие / Н.Ю. Мищенко, Е.В. Романова, М.В. Дунаева, и др.; Алтайский государственный университет. – Барнаул: АлтГУ, 2023. - с.66.

118. Касаткин, А.А. Структура мотивации оздоровительной деятельности студенток: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01/ А.А. Касаткин. – М., 1992. – 21 с.

119. Калитов, А.Б., Кушнирчук, И.И. Физическая культура как фактор социализации личности студента [Текст] / А.Б. Калитов, И.И. Кушнирчук // Известия Российской Военно-медицинской академии. - 2020. - Т. 39. - №2S. - С. 107-109.

120. Качмазов, Т.А. Педагогические условия профилактики девиантного поведения подростков в учебно-воспитательном процессе общеобразовательной школы: автореф. дис...канд. пед. наук: 13.00.01 / Т.А. Качмазов // – М.: 2007. – С.24.

121. Кибардина, Л.П. Личностно-ориентированное обучение и его особенности [Текст] / Л.П. Кибардина // Инновационные технологии обучения в школе. Информационно-методические материалы. – Бишкек, 2007. - С. 11-15.

122. Ким, В.Л. Основы государственной политики в сфере физической культуры и спорта в Кыргызской Республике на 2006-2010 годы [Текст] /В.Л. Ким, К.У. Мамбеталиев // Фонд «Сорос-Кыргызстан», Бишкек: 2005. – 39 с.

123. Ковалева, О.И. Личностно-ориентированное обучение студентов современных вузов как фактор сохранности здоровья: автореф... канд. пед. наук: 13.00.08 / О.И. Ковалева // Ставрополь, 2004. – 28 с.

124. Короткова, Е.А. Оптимизация учебного процесса по физической культуре в общеобразовательной школе на основе технологии дифференцированного физкультурного образования: дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / Е.А. Короткова // Тюмень, 2002. - 156 с.

125. Коледа, В.А. Двигательный режим и мотивация к занятиям ФУ [Текст] / В.А. Коледа // Организация и методика учебного процесса, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы: Матер. VI Межд. конференции. - М.: МГУ, 2000. - Ч. I. – С. 214 – 219.

126. Концепция государственной политики Кыргызской Республики в религиозной сфере на 2021-2026 годы. Принята Указом Президента Кыргызской Республики № 412 от 30 сентября 2021 г.

127. Конвенция о правах ребенка. / Принята резолюцией 44/2 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 г. [Электронный ресурс] Режим доступа: https://www.un.org/ru/documents/decl_conv/conventions/childcon.shtml.

128. Концепция воспитания школьников и учащейся молодежи Кыргызской Республики до 2020 года. (Приказ МОН КР от 22 июля 2014 года № 545/1.

129. Концепция создания информационной системы управления образованием в Кыргызской Республике [Электронный ресурс] Режим доступа: http://base.spinform.ru/show_doc.fwx?rgn=80946

130. Концепция цифровой трансформации «Цифровой Кыргызстан» – 2019-2023. Бишкек, 2019. – 21 с.

131. Кочкорова Ф.А., Атамбаева Р.М., Китарова Г.С. Физическое развитие школьников, проживающих в южных регионах Кыргызской Республики: одномоментное исследование [Текст] / Ф.А. Кочкорова. Р.М. Атамбаева, Г.С. Китарова // Педиатрическая фармакология. 2018;15(4). – С. 310-317.

132. Кочкорова, Ф. А., Касымов, О. Т. Физическое развитие учащихся общеобразовательных школ северных регионов Кыргызской Республики [Текст] / Ф.А. Кочкорова, О.Т. Касымов // Современные проблемы науки и образования. – № 3, 2020 URL: <https://science-education.ru/ru/article/>.

133. Князева, Н.В. Факторы окружающей среды, влияющие на здоровье школьника [Текст] /Н.В. Князева // Теория и практика физической культуры и спорта: материалы Всероссийской научной конференции (Казань, 23-24 апреля 2014 г.). - Казань: Изд-во «Вестфалика», 2014. – С. 106-108.

134. Кучерова, А.В. Эффективность систематического использования "познавательного-практических" уроков физической культуры в формировании

здорового образа жизни школьников [Текст] / А.В. Кучерова // Автореф. дисс. на соиск. уч. ст. к.п.н.: 13.00.04. - Минск, 2004. - 21с.

135. Ковалев, В.И. Мотивы поведения и деятельности [Текст] / В.И. Ковалев. – М.: Наука, 1988. – 192 с.

136. Лебедев, Ю.А. Социализация личности и роль студенческого коллектива в этом процессе [Текст] / Ю.А. Лебедев, Л.В. Филиппова // Философско-социологические исследования ФК и спорта. Вып. 1. – М.: Советский спорт, 1988. – С. 193-202.

137. Лесгафт, П.Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста: монография. Избранные труды [Текст] / Сост. И.Н. Решетень. - М., 1987. - 232 с.

138. Левин, К. Динамическая психология: избранные труды [Текст] / К. Левин. - М.: Смысл, 2001. - С. 138-144.

139. Ломов Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии [Текст] / Б.Ф. Ломов. – М.: Наука, 1984. – 439 с.

140. Леонтьев, Д.А. Понятие мотива у А.Н. Леонтьева и проблема качества мотивации [Текст] / Д.А. Леонтьев // Вестник Московского Университета. Серия 14. Психология. 2016. № 2. - С.3-18.

141. Леонтьев, А.Н. Деятельность. Сознание. Личность: учебное пособие / А.Н. Леонтьев. – 2-е издание. – М.: Смысл: Академия, 2005. – 352 с.

142. Лубышева Л.И. Концепция формирования физической культуры человека. - М.: ГЦОЛИФК, 1992. - 120 с.

143. Лубышева, Л.И. Социология физической культуры и спорта / Л.И. Лубышева. - М.: ГЦОЛИФК, 1992. – 120 с.

144. Лубышева, Л.И. Теоретико-методологические и организационные основы формирования физической культуры студентов. [Текст] / Л.И. Лубышева // Автореф. на соиск уч. степ. доктора пед. наук: 13.00.04. - М.: - 1992. – 58 с.

145. Лубышева, Л.И. Современный ценностный потенциал ФК и спорта и пути его освоения обществом и личностью [Текст] / Л.И. Лубышева // Теория и практика ФК. – М., 1997. - № 6. – С. 24-26.

146. Лубышева Л.И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации [Текст] / Л.И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1996. -№ 1, с. 5-11.

147. Лубышева, Л.И. Концепция формирования физической культуры человека [Текст] / Л.И. Лубышева. – М.: ГЦОЛИФК, 1992. – С. 27-32.

148. Лубышева, Л.И. Спортивное образование школьников: новые векторы и перспективы развития / Л.И. Лубышева // Инновационные педагогические технологии в системе физкультурного образования и оздоровления населения. СПб: НИИФК, 2006. - С. 139 - 143.

149. Лубышева, Л.И. Практико-ориентированная подготовка педагога по физической культуре к реализации инновационных процессов в системе физкультурного образования [Текст] / Л.И. Лубышева // Мат. Всероссийской научно-практ. конфер, посв. 85-летию Удмуртского гос. университета. 2016 Изд: "Удмуртский университет" (Ижевск). С. 64-71.

150. Лукьяненко, Л.В. Состояние и перспективы совершенствования ФВ школьников в свете современных концепций [Текст] / Л.В. Лукьяненко // ФК: воспитание, образование, тренировка. – М.: ФиС, 1998. -№ 1-2. – С. 21-22.

151. Лях, В.И. Ориентиры перестройки физического воспитания в общеобразовательной школе [Текст] / В.И. Лях // Теория и практика физической культуры. – М., 1990, № 9. – С. 10-14.

152. Лях, В.И. Концепция физического воспитания и здоровья детей и подростков [Текст] / В.И. Лях, Г.Б. Мейксон, Л.Б. Кофман. – М., 1992. – 310 с.

153. Лях, В.И. Мировые тенденции развития системы физического воспитания в общеобразовательной школе [Текст] / В.И. Лях, С.П. Левушкин,

В.Д. Сонькин // Наука и спорт: современные тенденции. – М., 2019. – Т. 22, № 1. – С. 12–19.

154. Мамбетакунов, Э.М. Педагогика: окуу китеби [Текст] / Э.М. Мамбетакунов, Т.М. Сияев. – Бишкек, 2015. – 360 б.

155. Мамбеталиев, К.У. Государственная политика в сфере ФК: анализ и концептуальные основы развития [Текст] / К.У. Мамбеталиев. – Бишкек: «Нур-Ас», 2013. – 190 с.

156. Мамытов, А.М. Кыргыз Республикасынын билим берүү системасын модернизациялоонун концептуалдык негиздери [Текст] / А.М. Мамытов // Билим берүүнүн философиясы жана технологиясы. III Илимий симпозиумдун илим. эмгек. жыйнагы. – Бишкек, 2010. - 4-10 б.

157. Мамытов, А.М. Структура и содержание высшего физкультурного образования в Кыргызской Республике [Текст] / А.М. Мамытов // Материалы международной конференции, посвященной 100-летию Олимпийских игр. - Краснодар, 1996.

158. Мамытов, А.М. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие. [Текст] / А.М. Мамытов, А.А. Имангазиев // – Бишкек: КАО, 2010. -106 с.

159. Манжелей, И.В. Актуализация педагогического потенциала физкультурно-спортивной среды. [Текст] / И.В. Манжелей // Автореф. на соиск. уч. степ. докт. пед. наук: 13.00.04, Тюмень, 2005. - 50 с.

160. Манжелей, И.В. Инновации в физическом воспитании: учебное пособие. [Текст] / И.В. Манжелей // - Тюмень. Изд. ТюмГУ. - 2010. -144 с.

161. Манжелей И.В., Чернякова С.Н. Формирование физкультурных компетенций у бакалавров в образовательной среде вуза [Текст] / И.В. Манжелей, С.Н. Чернякова // Вестник Тюменского государственного университета. Гуманитарные исследования. 2014. № 9. - С. 78-91.

162. Манжелей И.В., Паршикова М.О. Приоритетные задачи и ограничения в деятельности спортивных педагогов. [Текст] / Манжелей И.В., Паршикова М.О. // Теория и практика физической культуры. 2018. № 5. - С. 92.

163. Маслоу, А. Мотивация и личность [Текст] / А. Маслоу // Мотивация и личность. 3-е изд. Серия «Мастера психологии». Пер. с англ. - СПб.: Питер, 2019. - 400 с.

164. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для высшей школы [Текст] / Л.П. Матвеев. – М.: ФиС. 2008. – 486 с.

165. Макаренко, В.К. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом [Текст] / В.К. Макаренко // Известия ПГПУ. 1996. - № 6 (10). – С. 140-144.

166. Маркова, А.К. Формирование мотивации учения в школьном возрасте [Текст] / А.К. Маркова // - М.: Просвещение, 1983. - 96 с.

167. Матвеев, А.П. Физическая культура личности как проблема педагогики [Текст] / А.П. Матвеев // ФК: воспитание, образование, тренировка. – М., 1998. - № 1-2. – С. 2-11.

168. Матвеев, А.П. Содержания понятия «здоровьесберегающие технологии» в контексте современного школьного образования. [Текст] / А.П. Матвеев // Теория и практика физической культуры. № 9, 2016. -С.59-61.

169. Маткаримов, Н.Т. О некоторых аспектах социализации школьников. [Текст] / Н.Т. Маткаримов // Журнал социологии и социальной антропологии. 2008. Том XI. №3. -С. 177-185.

170. Мезинов, В.Н. Организационно-педагогические условия формирования готовности будущего учителя физической культуры к внеурочной деятельности [Текст] / В.Н. Мезинов, М.А. Захарова, Н.А. Нехороших // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. - М.: 2022. Т. 7, № 4. - С. 74-81.

171. Морозова, Л.А. Организация системы психологического сопровождения учебного процесса в образовательном учреждении [Текст] /

Л.А. Морозова // Психология и современное российское образование: Материалы IV Всероссийского съезда психологов образования России (Москва, 8–12 декабря 2008 г.). – М.: 2008. – 554 с.

172. Мельник, В.А. Методика определения типов телосложения детского населения по комплексу антрометрических показателей: учебно-метод. пособие [Текст] / В.А. Мельник, И.И. Саливон. – Гомель: ГомГМУ, 2013. – С.36.

173. Меренков, А.В. Человек: взаимосвязь природного и социокультурного [Текст] / А.В. Меренков. – Екатеринбург, 2007. – 280 с.

174. Мелешкова, Н.А. Мотивационно-потребностная сфера студентов к физкультурно-спортивной деятельности [Текст] / Н.А. Мелешкова, Г.А. Унжаков, А.И. Шульгин // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: матер. Всерос. научно-практич. конф. – Кемерово: Кузбассвузиздат, 2006. – С. 188 – 192.

175. Мильштейн, О.А. Жизненный путь и физкультурно-спортивная активность личности [Текст] / О.А. Мильштейн // Философско-социологические исследования ФК и спорта. Вып. 1. – М.: Советский спорт, 1988. – С. 51-67.

176. Михайлова, С.Н. Готовность преподавателей физического воспитания к проведению работы по олимпийскому образованию / С.Н. Михайлова, В.А. Васицкий // Соврем. олимп. спорт и спорт для всех: материалы VIII Межд. научного конгресса, 3-6 июня 2004 г. / - Алматы, 2004. - Т. 1. - С. 33-35.

177. Михайлова, Т.А. Профессиональная подготовка будущего учителя физической культуры в процессе педагогической практики [Текст] / Т.А. Михайлова // Автореф. на соиск. уч. степ. канд. пед. наук: 13.00.08. – Челябинск. 2004. – 24 с.

178. Мищенко, Н.Ю. Специфика организации и проведения интегрированных занятий по физической культуре с детьми дошкольного

возраста на экологической тропинке здоровья / Н. Ю. Мищенко // Современное образование, ФК и спорт: материалы региональной научно-практической конференции.. – Челябинск: УралГУФК, 2015. – С. 105-108.

179. Неверкович, С.Д. Интерактивные технологии подготовки кадров в сфере физической культуры / С.Д. Неверкович, Е.В. Быстрицкая, Р.У. Ариффулина. – М.: Издательство «Спорт». 2018. - 288 с.

180. Науменко, Ю.В. Проектирование здоровьесформирующего образования [Текст] / Ю.В. Науменко // Стандарты и мониторинг в образовании. 2004. №5(38). С. 46-51.

181. Науменко, Ю.В. Теоретико-методологический анализ отечественного опыта здоровьесберегающей деятельности школы [Текст] / Ю.В. Науменко // Инновации в образовании. 2004. № 5. С. 64-95.

182. Науменко, Ю.В. Здоровьесберегающая деятельность школы [Текст] / Ю.В. Науменко // Педагогика. 2005. -№ 6. - С. 37-44.

183. Науменко, Ю.В. Здоровьесформирующее образование как модель социокультурной педагогической практики [Текст] / Ю.В. Науменко // Стандарты и мониторинг в образовании. 2006. - № 4(49). - С. 13-22.

184. Науменко, Ю.В. Здоровьесформирующее образование как предмет подготовки современного педагога. [Текст] / Ю.В. Науменко, О.В. Науменко // Известия Саратовского университета. Новая серия. Акмеология образования. Психология развития. 2014. Т.3, вып.1(9). - № 3. - С. 21-28.

185. Нормативы физической подготовленности учащихся общеобразовательных школ Кыргызской Республики. Приказ ГАДМФКС при Правительстве КР №1-Н от 21.12.2018 г.

186. «Национальная стратегия устойчивого развития Кыргызской Республики на 2013-2017 годы», утверждена Указом Президента Кыргызской Республики от 21 января 2013 года № 11. <http://cbd.minjust.gov.kg/act/view/ru-ru/61542>

187. «Национальная программа развития Кыргызской Республики до 2026 года», утверждена Указом Президента Кыргызской Республики от 12 октября 2021 года № 435.

188. Национальный статистический комитет КР. Уровень бедности населения Кыргызской Республики в 2021 г. [Электронный ресурс] <http://www.stat.kg/ru/publications/uroven-bednosti-v-kyrgyzskoj-respublike/>.

189. Неклюдова, Н.А. Формирование здорового образа жизни в воспитательной системе школы [Текст] / Н.А. Неклюдова// – Вологда: Русь, 2000. – 215 с.

190. Никитина, А.А. О сущности дефиниции «физическая культура личности» в физическом воспитании студентов [Текст] / А.А. Никитина// – М.: Вестник РГУ им. И. Канта. 2006. Вып. 5. Педагогические и психологические науки. - С. 30-37.

191. Отчеты Дирекции по развитию школьного и студенческого спорта за 2019-2020 год. – Бишкек.

192. Оспанова, Э.К. Формирование нравственных качеств личности уч-ся младших классов средствами физического воспитания [Текст]: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Э.К. Оспанова // –Алматы, 2003. – 158 с.

193. Отчет ВОЗ: Системы здравоохранения в действии. Кыргызстан <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/354485/>

194. Опрос жителей Кыргызстана. / SIAR research & consulting / 6-15 августа 2020 г. https://www.iri.org/wp-content/uploads/2020/09/russian_version

195. Отчет Нацстаткомитета КР за 2021 год. <https://www.stat.kg/media/publicationarchive/9462883c-9dd6-4c33-9a95-2958>.

196. Палайма, Ю.Ю. Мотивы спортивной деятельности [Текст] / Ю.Ю. Палайма // Теория и практика физической культуры. – М., 1966. - № 8.

197. Пашин, А.А. Мониторинг физического развития, физической и функциональной подготовленности учащейся молодежи: уч. пособие / А.А. Пашин, Н.В. Анисимова, О.Н. Опарина. – Пенза: Изд-во ПГУ, 2015. – 142 с.

198. Пантелеева, В.В. Мотивационные механизмы, опосредствующие гармоничную самореализацию личности в профессиональной деятельности [Текст] / В.В. Пантелеева // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2019. – № 4 (апрель). – 0,6 п. л. – URL: <http://e-koncept.ru/2019/192013.htm>.

199. Поливаев, А.Г. Практико-ориентированная подготовка педагога по физической культуре в условиях требований профессионального стандарта «Педагог» / А.Г. Поливаев, Н.В. Фомичева, И.Н. Григорович // Теория и практика физической культуры. - 2016. - № 11. - С. 20-22.

200. Постановление Правительства Кыргызской Республики от 31 июля 2015 года № 551 «Об утверждении Программы Правительства Кыргызской Республики «Безопасные школы и дошкольные образовательные организации в Кыргызской Республике на 2015-2024 годы» [Текст]. Режим доступа: <http://continent-online.com/Document/>.

201. Программа Правительства Кыргызской Республики "Спортивный Кыргызстан" на 2018-2022 годы, утвержденная Постановлением Правительства Кыргызской Республики от 22 сентября 2017 года № 600 (<http://cbd.minjust.gov.kg/act/view/ru-ru/11557/10>)

202. Постановление Правительства Кыргызской Республики от 18 января 2021 года № 7 "О внесении изменений в Закон Кыргызской Республики "О государственном регулировании производства и оборота этилового спирта, алкогольной продукции, розничной продажи и потребления алкогольной продукции, тонизирующих и слабоалкогольных напитков" [Текст]. Режим доступа: <http://cbd.minjust.gov.kg/act/view/ru-ru/158011>

203. Программа Правительства Кыргызской Республики по охране здоровья населения и развитию системы здравоохранения на 2019-2030 годы "Здоровый человек - процветающая страна", 20 декабря 2018 года № 600 [Электронный ресурс] <http://cbd.minjust.gov.kg/act/view/ru-ru/12975?cl=ru-ru>

204. Программа развития образования в Кыргызской Республике на 2021-2040 годы. (Постановление Правительства Кыргызской Республики от 4 мая 2021 года № 200) <http://cbd.minjust.gov.kg/act/view/ru-ru/158227>

205. Программа по физическому воспитанию учащихся средних общеобразовательных учебных заведений (школы, гимназии, лицеи) [Текст]. – Бишкек: ТАС, 2004. – С. 64.

206. Программа олимпийского образования для учащихся 5-9 классов общеобразовательных школ. – Бишкек. -2013. – 20 с.

207. Программа по физической культуре для учащихся 1-4 классов общеобразовательных учреждений: 1-изд. [Текст] – Б.: Билим, 2011. – 20 с.

208. Программа по физической культуре для учащихся 5-9 классов общеобразовательных учреждений: 1-изд. [Текст] – Б.: Билим, 2015. – 22 с.

209. Предметный стандарт «Физическая культура» для 5-9 классов общеобразовательных организаций Кыргызской Республики. – Бишкек, 2022. – 31 с.

210. Поварницын, А. Ценности спорта в представлении будущих специалистов физической культуры [Текст] / А. Поварницын, С. Меринов, А. Бойчевский // Олимпийское движение и социальные процессы. – Омск, 1995. – С. 28-30.

211. Пономарев, Н.И. Физическая культура - как социальное явление [Текст] / Н.И. Пономарев // Теория и практика ФК. – М., 1996. -№ 11. – С. 55-58.

212. Прогонюк Л.Н. Управление развитием инновационных процессов в общеобразовательной школе. [Текст] Дис... канд. пед. наук: 13.00.04. Прогонюк Л.Н. М., 1998. - 153 с.

213. Пуни, А.Ц. Проблема личности в психологии спорта: Лекция для слушателей фак. повышения квалификации [Текст] / А.Ц. Пуни. - М.: ГЦОЛИФК, 1980. - 28 с.

214. Петленко, В.П. Основной закон валеологии [Текст] / В.П. Петленко // Здоровье и образование: проблемы педагогической валеологии. Материалы 1-й Всероссийской научно-практической конференции. – СПб., 1995. – С.128.

215. Равен Н.Т. Компетентность в современном обществе: выявление, развитие и реализация / [Текст] пер. с англ. М.: Когито-Центр, 2002. 396 с. Как вырасти здоровыми и приспособленными к жизни /перевод Н.Т. Романовой // Народное образование. – М., 1995. - №2. – С.67.

216. Ротенберг, Р. Растить здоровым: детская энциклопедия здоровья [Текст] / Р. Ротенберг. – М., 1995. – 325с.

217. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии: учебное пособие [Текст] / С.Л. Рубинштейн. – СПб: Питер, 2007. – 713 с.

218. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии (Наследие эпох) [Текст] / С.Л. Рубинштейн. СПб.: АСТ, 2020. – 75 с.

219. Рунова, М. Формирование дыхательной активности [Текст] / М. Рунова // Школьное воспитание. – М., 2000. - №6. – С.92.

220. Романова, И.В. Готовность педагога к воспитательной работе как составляющая готовности к педагогической деятельности [Текст] / И.В. Романова // Физическая культура, Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. - 2019. – Т.4, № 1. - С.14-21.

221. Рогозкин, В.А. Социальная ценность и гуманитарная направленность физического воспитания [Текст] // В.А. Рогозкин, М.В. Антипова, Е.В. Антипова, А.Г. Комков // Материалы VII Всероссийской научно-практической конференции. – СПб., 1996. - С. 151-154.

222. Саливон И.И., Мельник В.А., Способы определения типов телосложения человека по комплексу антропометрических показателей [Текст] / И.И. Саливон // Курский научно-практический вестник «Человек и его здоровье». – Курск, 2015. № 1. - С. 93-97.

223. Сапельцева И.В. Формирование мотивации к здоровому образу жизни у подростков 14-15 лет при изучении курса "Человек и его здоровье" [Текст]: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.02. - Екатеринбург, 2004.- 210 с.

224. Сейталиева, Г.А. «Ренесанс» ислама в независимом Кыргызстане [Текст] / Г.А. Сейталиева // «Вестник Евразии». – М., 2005, № 3. – С.126-148.

225. Селье, Г. Стресс без дистресса [Текст] / Г. Сельев. – М.: Прогресс, 1979. – 128 с.

226. Синявский, Н.И. Реализация системно-деятельностного подхода на уроках физической культуры в условиях реализации ФГОС [Текст] / Синявский Н.И., Безноско Н.Н., Обухов С.М., Родионов В.А., Михель О.И. // Теория и практика физической культуры. М.: ФиС, № 4, 2015. – С. 90-92.

227. Селевко, Г.К. Современные образовательные технологии [Текст] / Г.К. Селевко. - М., 2006, 816 с.

228. Сластенин, В.А. Педагогика. Учеб. пособие для студентов высших педагогических учебных заведений [Текст] / В.А. Сластенин, И.Ф. Исаев, Е.Н. Шиянов. - М.: Издательский центр "Академия", 2002. - 576 с.

229. Сократов, Н.В. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей: Учебное пособие [Текст] / Под общ. ред. Н.В. Сократова. — М.: ТЦ Сфера, 2005. – 224 с.

230. Семенов, Л.А. «Проблемы управления физическим воспитанием в образовательных учреждениях // Материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной памяти И.И. Сулейманова. [Текст] / Л.А. Семенов. – Тюмень: Вектор-Бук. – 2001. – с. 111-113.

231. Сизов, А.В. Использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе школы. [Текст] / А.В. Сизов // – М.: Образование и педагогика, 2017. – С.41-45.

232. Советова, Е.В. Эффективные образовательные технологии [Текст] / Е.В. Советова. – Ростов на Дону: Феникс, 2007. - 285 с

233. Сминовская, Л.В. Физкультурно-спортивные ценности и социальная ориентация личности [Текст] / Л.В. Сминовская // Материалы VIII Международного научного конгресса "Современный олимпийский спорт и спорт для всех". - Алматы, 2004. Т. 1. - С. 69-70.

234. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. [Текст] / Н.К. Смирнов. - М.: АРКТИ, 2003. - 272 с.

235. Сухомлинский, В.А. Сердце отдаю детям. [Текст] / Н.К. Смирнов // - М.: Концептуал, 2016. - 244 с.

236. Современная психология мотивации [Текст] / Под ред. Д.А. Леонтьева // - М.: Смысл, 2002. - 343 с.

237. Стратегия развития образования в Кыргызской Республике на 2012-2020 гг. - Бишкек, 2012. <https://erasmusplus.kg/wp-content/uploads/>.

238. Столяров, В.И. Концепция физической культуры и физкультурного воспитания (инновационный подход) [Текст] / В.И. Столяров, И.М. Быховская, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. 1998. - № 2, - С. 39-44.

239. Столяров В.И. К вопросу о теории физической культуры (методологический анализ) [Текст] / В.И. Столяров // Теория и практика физической культуры. 1985. - № 2, - С. 39-44.

240. Столяров, В.И. Инновационная концепция модернизации теории и практики физического воспитания [Текст] / В.И. Столяров. -Б: Изд. «Максат», 2013. - 545 с.

241. Столяров В.И. Спорт и культура: методологический и теоретический аспекты проблемы //Спорт, духовные ценности, культура. Вып. первый. Исторические и теоретико-методологические основания: Сб. /Сост. и ред. В.В. Кузин, В.И. Столяров, Н.Н. Чесноков. - М.: Гуманитарный Центр "СпАрт" РГАФК, 1997. - с. 84-209.

242. Токтогулов, С.Т. Оптимизация учебной нагрузки школьников путем введения профильной дифференциации [Текст]: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01. - Бишкек, 2001. - с. 24.

243. Токтогулов, С.Т. Научно-педагогические основы здоровьесберегающего обучения школьников в общеобразовательных школах Кыргызской Республики [Текст]: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.01. – Бишкек, 2010. -40 с.

244. Токсонбаев, Р.Н. К вопросу о необходимости подготовки будущих учителей к реализации новых подходов в преподавании и обучении [Текст] / Р.Н. Токсонбаев, К.С. Ахметкаримова, Р.Ш. Абитаева, А.К. Умирбекова // Вестник науки и образования журнал, 2018. - №15 (51). - С. 65-74.

245. Устав (Конституция) Всемирной организации здравоохранения. 283с. Электронный ресурс: <https://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd48>.

246. Указ Президента Кыргызской Республики С. Жапарова от 29 января 2021 года УП № 1 «О духовно-нравственном развитии и физическом воспитании личности» / Электр. ресурс: URL: <http://cbd.minjust.gov.kg/act/view/ru-ru/430336> (дата обращения: 06.10.2022)

247. Ураимова А.А. Оценка физического развития учащихся школ сельской местности с разной формой организации общественного питания [Текст] / А.А. Ураимова, О.Т. Касымов // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований, 2020. -№ 3. - С. 22-28. URL: <https://applied-research.ru/ru/article/view?id=13030>.

248. Урусова, З.М. Личностно-ориентированный подход как стратегия современного образовательного процесса / [Текст] / З.М. Урусова // Вестник Майкопского государственного технологического университета. - 2013. - № 3 - С. 47-50.

249. Уколов, А.В. Интегративная методика формирования мотивации занятия спортом учащихся младших классов в процессе физического

воспитания в школе [Текст]: автореф. дис. ... канд.пед. наук: 13.00.04. - М., 2013. - 23 с.

250. Фатеенков, М.М. Физическая культура как средство воспитания духовно-нравственной личности / [Текст] / М.М. Фатеенков // Международный журнал экспериментального образования. - 2014. - № 7-2. -С. 86-87.

251. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб.заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 480 с. ISBN 5-7695-0853-1/

252. Ханин, П. А. Специфика внеурочной деятельности как формы и вида учебной деятельности (на примере спортивно-оздоровительного направления) / П.А. Ханин // Мир науки. - 2017. - Т. 5. - № 2. - С. 49-53. -URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=29458096>

253. Хузиахметов, А.Н. Социализация и индивидуализация личности школьника [Текст] / А.Н. Хузиахметов // – Казань: Изд-во «Дом печати», 1998. - 290 с.

254. Хохлова, С.В. Мониторинг качества школьного образования [Текст]: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01. С.В. Хохлова. - Тюмень, 2003. - 25с.

255. Хакунов, Н.Х. Инновационные компоненты педагогической системы освоения ценностей физической культуры и спорта [Текст] / Н.Х. Хакунов // Научно-теоретический журнал «Ученые записки». №6 (52), 2009. - С. 84-89.

256. Царегородцев, Г.И. Наука о религии и здоровье человека. Изд. 3-е испр. М.: Медицина, 1969. - 70 с.

257. Цибульникова, В.Е. Здоровьеформирующая и здоровьесберегающая среда как компонент образовательной среды школы [Текст] / В.Е. Цибульникова // “Наука и Школа”. № 1, 2018. - С. 156-165.

258. Чаркова, М.Н. Мотивация как фактор когнитивного развития личности [Текст] / М.Н. Чаркова. - Абакан: ХБИ, 2001. - 184 с.

259. Шамбеталиев, К.Ы. Цифровая педагогика - фактор повышения качества образовательных услуг в Кыргызской Республике [Текст] / К.Ы. Шамбеталиев // Состояние и перспективы системы обеспечения качества образования в Кыргызской Республике. Сб. статей, Бишкек, 2021.- С.55-59.

260. Шибкова, Д.З. Организация здоровьесформирующей среды с использованием автоматизированной программы «Мониторинг здоровья»: монография [Текст] / Д.З. Шибкова, П.А. Байгужин. – Челябинск: Челяб. гос. пед. ун-т, 2011. – 168 с.

261. Шульга, Т. Смысл жизни и ценности детей группы риска [Текст] / Т. Шульга // Социальная педагогика. –2005. – № 2. – С. 35–39.

262. Эльконин, Д.Б. Детская психология: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений [Текст] / Д. Б. Эльконин. - 4-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2007. - 384 с.

263. Эсенгулова М.М. Инклюзивное образование в высшей школе [Текст]: Интегрированное учебно-методическое пособие / М.М. Эсенгулова. - Б., 2010. - 130 с.

264. Якимович, В.С. Цель физкультурного воспитания [Текст] / В.С. Якимович // Теория и практика ФК. – М.: 2003. - № 2. – С. 7-9.

265. Яковлева А.А. Влияние информационно-коммуникационных технологий на эффективность учебно-познавательной деятельности школьников [Текст] / А.А. Яковлева // Вестник Университета Российской академии образования. -2014, - № 5, - С. 79-83

266. Ярмухаметова, Г.У. Мотивация в спорте / Г.У. Ярмухаметова // Вестник науки. - 2018. - № 8. – С. 62-67.

267. Kasmalieva A, Stamkulova G., Anarkulova A. The Values of the Traditional Games of the Turkic Peoples / A. Kasmalieva, G. Stamkulova, A. Anarkulova // 5th International New York Conference on Evolving Trends in Interdisciplinary Research & Practices. October 3-5, 2021 Manhattan. – С.321-323.

268. Alderman, B. L., Beighle, A., & Pangrazi, R. P. (2006). Enhancing Motivation in Physical Education. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 77(2), 41–51. <https://doi.org/10.1080/07303084.2006.10597828>

269. Deci E.L., Ryan R.M. Self-determination theory: A Macrotheory of Human motivation, development and health // *Canadian Psychology*. 2008. Vol. 49. - P. 182—185.

270. Kristjansson, A. L. The Role of Parental Support, Parental Monitoring, and Time Spent with Parents in Adolescent Academic Achievement in Iceland: A Structural Model of Gender Differences. / A.L. Kristjansson, I.D. Sigfusdottir // *Scandinavian Journal of Educational Research*. - 2009. - Vol. 53.-№ 5.-P. 481 -496.

271. Ommundsen, Y. Fourth Graders' Social Standing with Peers: A Prospective Study on the Role of First Grade Physical Activity, Weight Status, and Motor Proficiency / Y. Ommundsen, K.A. Gundersen, P.E. Mjaavatn // *Scandinavian Journal of Educational Research*. - 2010. - Vol. 54. - № 4. - P. 377-394.

272. Prohl, R. Lehrplan und Lehrplanentwicklung - programmatische Grundlagen des Schulsports. In *Deutscher Sportbund (Hrsg.), DSB-SPRINT-Studie*. / R. Prohl, F. Krick // *Eine Untersuchung zur Situation des Schulsports in Deutschland*, - 2006. - P. 19-52.

273. Rodichenko, V.S. Educational Aspects of the World Youth Games / V.S. Rodichenko // *A Paper Presented to the 39th International session for young participants. International Olympic Academy, July 20 - August 5, 1999, Ancient Olympia*. - 5 p.

274. Rodichenko, V.S. Olympic Education: Searching for a National model / V.S. Rodichenko, A.T. Kontanistov // *Olympic International Congress on Sport Science, Sport Medicine and Physical Education: Books of Abstracts*. -Brisbane, Australia, 7-12 September, 2000. - P. 429.

275. Stein, E. Physical education in Australia. In W. Johnson / E. Stein // *Sport and education around the world*. - 1983. - № 4. - P. 220 - 253.

Утверждено
приказом Государственного агентства
по делам молодежи, физической
культуры и спорта при Правительстве
Кыргызской Республики
от 1 июня 2017 года № 1-Н

ПОЛОЖЕНИЕ

О типовых нормативных требованиях по физической подготовке учащихся общеобразовательных учебных заведений Кыргызской Республики

I. Общие положения

1. Настоящее Положение определяет цель, задачи, структуру типовых нормативных требованиях по физической подготовке учащихся общеобразовательных учебных заведений Кыргызской Республики (далее Нормативы), а также требования, порядок и условия их сдачи.

2. Сдача Нормативов и выполнение их требований является обязательной обязанностью учащегося.

II. Цель и задачи

3. Целью внедрения Нормативов является:

- использование средств физической культуры и спорта для оздоровления детей и молодежи, подрастающего поколения Кыргызской Республики;
- создание единой системы оценки уровня физической подготовленности школьников Кыргызской Республики ;
- совершенствование физкультурно-оздоровительной работы в общеобразовательных учреждениях, гимназиях и лицеях;
- пропаганда здорового образа жизни.

4. Основными задачами по внедрению Нормативов являются:

а) привлечение населения Кыргызской Республики в возрасте от 7 до 18 лет к активным и систематическим занятиям физической культурой и спортом;

б) осуществление контроля за уровнем физической подготовленности школьников;

- в) повышение мотивации учащихся школ к систематическим занятиям физической культурой и спортом, подготовке к труду и защите Отечества;
- г) патриотическое воспитание подрастающего поколения, формирование устойчивого стремления к здоровому образу жизни.

III. Структура Нормативов физической подготовленности учащихся

5. Нормативы в соответствии с возрастом школьников подразделяются на 5 ступеней (Приложение 1):

- 1 ступень – мальчики и девочки 8-9 лет;
- 2 ступень – мальчики и девочки 10-11 лет;
- 3 ступень – мальчики и девочки 12-13 лет;
- 4 ступень – юноши и девушки 14-15 лет;
- 5 ступень – юноши и девушки 16-17 лет.

IV. Нормативы и виды испытаний

6. Нормативы предусматривают нормы и требования (испытания) к уровню физической подготовленности школьников Кыргызской Республики, а также рекомендации к недельной двигательной активности по каждой возрастной ступени (Приложение 1).

7. Оценка уровня физической подготовленности школьников, осуществляется по итогам выполнения установленного количества испытаний (тестов), позволяющих:

- определить уровень развития основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков;
- оценить разносторонность развития основных физических качеств, знаний, умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями.

8. Тесты физической подготовленности включают 4 вида обязательных испытаний, отражающих уровень развития основных физических качеств (силу, выносливость, быстроту, ловкость и гибкость) и 3 вида дополнительных испытаний, отражающих уровень развития специальных физических качеств и прикладной подготовки.

9. Нормативы и требования соответствующих ступеней приведены в Приложении 2.

V. Порядок проведения испытаний

10. Основными формами подготовки к сдаче нормативных требований в общеобразовательных школах (гимназиях, лицеях) являются уроки физической культуры, учебно-тренировочные занятия, а также самостоятельные занятия физическими упражнениями и соревнования по сдаче Нормативов.

11. К соревнованиям по сдаче Нормативов допускаются учащиеся, имеющие допуск врача к занятиям физической культурой.

12. Соревнования по видам испытаний проводятся в 4, 9, 11 классах общеобразовательных школ, в выпускных классах лицеев и гимназий.

13. Прием нормативов по видам испытаний проводится на базах общеобразовательных школ (гимназий, лицеев), спортсооружениях, бассейнах, стрелковых тирах, имеющих аккредитацию Госагентства по делам молодежи, физической культуры и спорта при Правительстве Кыргызской Республики.

14. Выполнившим Нормативы выдается удостоверение (сертификат), “серебряный” или “золотой значок”, образец и описание которых утверждается совместным приказом Государственного агентства по делам молодежи, физической культуры и спорта при Правительстве Кыргызской Республики и Министерства образования и науки Кыргызской Республики.

15. Результаты выполнения Нормативов фиксируются в учетных документах.

16. При переходе в другое образовательное учреждение для продолжения учебы обучающимся выдается личная карточка с указанием результатов последних контрольных испытаний.

17. Лица, имеющие отклонения в состоянии здоровья, осуществляют учебно-тренировочный процесс по индивидуальной программе, рекомендованной врачом и осваивают комплексы адаптивной или лечебной физической культуры.

VI. Виды испытаний и нормативы физической подготовленности учащихся

18. Бег (на 30,60, 1000, 1500 метров). Испытание проводится на беговой дорожке стадиона или любой ровной местности;

19. Прыжок в длину (с места) из исходного положения ноги на ширине плеч. Испытание проводится на любой ровной поверхности в открытых и закрытых помещениях;

20. Подтягивание на высокой перекладине. Испытание выполняется из исходного положения в висе хватом сверху, не касаясь ногами пола (земли). Упражнение считается выполненным при пересечении подбородком грифа перекладины и возвращении в исходное положение. При выполнении упражнения перехват рук запрещается;

21. Поднимание туловища из положения лежа на спине (выполняется лежа на гимнастическом мате, ноги зафиксированы);

22. Метание мяча (150 г) на дальность, метание спортивного снаряда на дальность. Испытание проводится на любой ровной площадке в коридоре шириной 15 метров. Выполняется три попытки, засчитывается лучший результат;

23. Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами;
24. Стрельба. Испытание производится из пневматической винтовки (выполняется в соответствии с требованиями для возрастных групп согласно приложению 1 и 2).
Выстрелов: 3 пробных, 5 зачетных. Время на стрельбу – 20 минут;
25. Плавание (25, 50 метров). Испытание проводят в бассейнах (25, 50 м) с соблюдением мер безопасности.
26. Туристский поход на 10 км с проверкой туристских навыков включен для учащихся старших (9-11) классов.

VII. Организация работы по выполнению Нормативов физической подготовленности учащихся

27. Руководители общеобразовательных школ и образовательных учреждений независимо от форм собственности в целях оздоровления учащихся всемерно содействуют подготовке и сдаче Нормативов.

28. Руководство учреждений образования совместно с территориальными представительствами Государственного агентства по делам молодежи, физической культуры и спорта при Правительстве Кыргызской Республики обеспечивают подготовку и сдачу Нормативов физической подготовленности учащихся.

29. Непосредственную организацию подготовки к сдаче Нормативов во всех образовательных учреждениях осуществляют преподаватели физической культуры.

Возрастные группы учащихся для сдачи Комплекса Нормативов ФП

Название ступени	Возрастной диапазон (лет)	
	Мальчики (юноши)	Девочки (девушки)
“ЗДОРОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ”		
1 ступень	8-9 лет	8-9 лет
2 ступень	10-11 лет	10-11 лет
3 ступень	12-13 лет	12-13 лет
4 ступень	14-15 лет	14-15 лет
5 ступень	16-17 лет	16-17 лет

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Виды испытаний (тесты) и нормативы ФП (для учащихся от 8 до 17 лет)

1 СТУПЕНЬ
(8-9 лет) 2-3 класс

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы			
		Мальчики		Девочки	
		Серебряный знак	Золотой знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)					
1.	Челночный бег 4x9 м (с)	11.1	10.8	11.8	11.3
	или бег на 30 м (с)	5.2	5.0	5.3	5.1
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	-	-
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	-	-	23	25
3.	Бег на 1500 м (мин, с)	8.48	8.30	10.00	9.40
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	140	150
Тесты по выбору (для получения значка)					
5.	Метание теннисного мяча с разбега (м)	25	30	18	22

6.	Плавание без учета времени (м)	25	25	25	25
7.	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	5	7	13	15
Количество обязательных видов испытаний (тестов) в возрастной группе		4	4	4	4
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения серебряного или золотого значка		7	7	7	7

Примечание: В случае отсутствия бассейна в городе или районе вид испытания “Плавание 25 м без учета времени” заменяется на “Кроссовый бег по пересеченной местности без учета времени”

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы			
		Мальчики		Девочки	
		Серебряный знак	Золотой знак	Серебряный знак	Золотой знак
Испытания по выбору (тесты)					
1.	Кроссовый бег по пересеченной местности (мин, с)	300м без учета времени	500м без учета времени	300м без учета времени	500м без учета времени

Требования:

1. Освоить теоретические сведения по предмету “Физическая культура” в соответствии с государственным образовательным стандартом.
2. Выполнить рекомендации к недельному двигательному режиму – в соответствии с

государственным образовательным стандартом (не менее 7 часов в неделю).

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	70
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных учреждениях	90
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	90
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, гимнастике, подвижным и национальными играми, национальным видам спорта, в группах общей физической подготовки; или самостоятельные занятия физическими упражнениями во внеурочное время	180
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов		

2 СТУПЕНЬ
(10-11 лет) 4-5 класс

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы			
		Мальчики		Девочки	
		Серебряный знак	Золотой знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)					
1.	Челночный бег 4x9 м (с)	10.9	10.5	11.0	10.8
	или бег на 30 м (с)	5.1	4.8	5.2	5.0
2.	Бег на 1500 м (мин, с)	8.30	7.40	9.30	9.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	-	-
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	-	-	30	35
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	160	165	145	155
Испытания по выбору(для получения значка)					
5.	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	8	10	14	16
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	25	30
7.	Плавание 25 м	Без учета времени			
Количество обязательных видов испытаний (тестов) в возрастной группе		4	4	4	4

Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения серебряного или золотого значка	7	7	7	7
---	---	---	---	---

Примечание: В случае отсутствия бассейна в городе или районе вид испытания: “Плавание 25 м без учета времени ” заменяется на “Кроссовый бег по пересеченной местности без учета времени”

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы			
		Мальчики		Девочки	
		Серебряный знак	Золотой знак	Серебряный знак	Золотой знак
Испытания по выбору (тесты)					
1.	Кроссовый бег по пересеченной местности без учета времени	500м	800м	300м	500м

Требования:

- Освоить теоретические сведения по предмету “Физическая культура” в соответствии с Государственным образовательным стандартом.
- Выполнить рекомендации к недельному двигательному режиму – в соответствии с Государственным образовательным стандартом (не менее 7 часов в неделю).

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	70
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных учреждениях	90
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	90
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, гимнастике, подвижным и национальными играми, национальным видам спорта, в группах общей физической подготовки; или самостоятельные занятия физическими упражнениями во внеурочное время	180
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов		

3 СТУПЕНЬ
(12-13 лет) 6-7 класс

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы			
		Мальчики		Девочки	
		Серебряный знак	Золотой знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)					
1.	Бег на 60 м (с)	10.0	9.2	10.5	9.7
2.	Бег на 1500 м (мин, с)	8.00	7.15	9.00	8.20
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	6	-	-
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	-	-	35	40
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	165	170	155	160
Испытания по выбору (для получения значка)					
5.	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	5	7	10	12
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	32	37	27	32
7.	Плавание 25 м	Без учета времени			

Количество обязательных видов испытаний (тестов) в возрастной группе	4	4	4	4
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения серебряного или золотого значка	7	7	7	7

Примечание: В случае отсутствия бассейна в городе или районе вид испытания: “Плавание 25 м без учета времени ” заменяется на “Кроссовый бег на 800 м по пересеченной местности (мин, с)”

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы			
		Мальчики		Девочки	
		Серебряный знак	Золотой знак	Серебряный знак	Золотой знак
Испытания по выбору (тесты)					
1.	Кроссовый бег на 1000 м по пересеченной местности (мин)	5.30	5.00	6.00	5.30

Требования:

- Освоить теоретические сведения по предмету “Физическая культура” в соответствии с Государственным образовательным стандартом.
- Выполнить рекомендации к недельному двигательному режиму – в соответствии с Государственным образовательным стандартом (не менее 8 часов в неделю).

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	70
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных учреждениях	90
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	90

4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, гимнастике, подвижным и национальными играми, национальным видам спорта, в группах общей физической подготовки; или самостоятельные занятия физическими упражнениями во внеурочное время	240
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов		

4 СТУПЕНЬ
(14-15 лет) 8-9 класс

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы			
		Мальчики		Девочки	
		Серебряный знак	Золотой знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)					
1.	Бег на 60 м (с)	9,5	8,8	10.2	9.5
2.	Бег на 1500 м (мин, с)	6.57	6.30	8.10	8.05
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	-	-
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	-	-	40	45
4.	Прыжок в длину с места (см)	200	220	180	185
Испытания по выбору(для получения значка)					
5	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	10	12	12	15
6.	Метание мяча весом 150 г (м, см)	35	40	30	35
7.	Плавание 50 м	Без учета времени			
8.	Туристский поход 10 км	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км			
Количество видов обязательных испытаний (тестов)		4	4	4	4

в возрастной группе				
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения серебряного или золотого значка	8	8	8	8

Примечание: В случае отсутствия бассейна в городе или районе вид испытания: “Плавание без учета времени (м)” заменяется на “Кроссовый бег на 2000 м (1000 м) по пересеченной местности (мин, с)”

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы			
		Мальчики		Девочки	
		Серебряный знак	Золотой знак	Серебряный знак	Золотой знак
Испытания по выбору (тесты)					
1.	Кроссовый бег на 2000 м по пересеченной местности (мин, с)	9.50	9.00		
	Кроссовый бег на 1000 м по пересеченной местности (мин, с)			6.10	5.30

Требования:

- Освоить теоретические сведения по предмету “Физическая культура” в соответствии с Государственным образовательным стандартом.
- Выполнить рекомендации к недельному двигательному режиму – в соответствии с Государственным образовательным стандартом (не менее 8 часов в неделю).

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
-------	--------------------------------	--

1.	Утренняя гимнастика	70
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных учреждениях	90
3.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, гимнастике, подвижным и национальным играм, национальным видам спорта, в группах общей физической подготовки; или самостоятельные занятия физическими упражнениями во внеурочное время	240
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов		

5 СТУПЕНЬ

(16-17 лет) 10-11 класс

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы			
		Юноши		Девушки	
		Серебряный знак	Золотой знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)					
1.	Бег на 60 м (с)	8.6	8.1	9.4	9.0
2.	Бег на 1500 м (мин, с)	6.18	5.55	8.18	8.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	12	15	-	-
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	-	-	45	50
4.	Прыжок в длину с места (см)	225	240	185	190
Испытания по выбору(для получения значка)					
5.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	32	38	-	-
	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	-	-	17	21
6.	Плавание на 50 м	Без учета времени			
7.	Стрельба из пневматической винтовки из положения стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (3 пробных, 5 зачет.выстрелов)	20	25	20	25

8.	Туристский поход 10 км	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км			
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		4	4	4	4
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения серебряного или золотого значка		8	8	8	8

Примечание: В случае отсутствия бассейна в городе или районе вид испытания: “Плавание без учета времени (м)” заменяется на “Кроссовый бег на 3000м (2000м) по пересеченной местности (мин, с)”

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы			
		Юноши		Девушки	
		Серебряный знак	Золотой знак	Серебряный знак	Золотой знак
Испытания по выбору (тесты)					
1.	Кроссовый бег на 3000м по пересеченной местности (мин, с)	12.30	11.30		
	Кроссовый бег на 2000м по пересеченной местности (мин, с)			10.00	9.00

Требования:

1. Освоить теоретические сведения по предмету “Физическая культура” в соответствии с Государственным образовательным стандартом.
2. Выполнить рекомендации к недельному двигательному режиму – в соответствии с Государственным образовательным стандартом (не менее 8 часов в неделю).

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	70
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных учреждениях	90
3.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, гимнастике, подвижным играм и национальным видам спорта, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим и военно-прикладным видам спорта, туризму или в группах общей физической подготовки и участие в спортивных соревнованиях и самостоятельные занятия	270
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов		

**Государственное агентство по физической культуре и спорту
при Правительстве Кыргызской Республики**

**Комплексы гимнастики до занятий
для учащихся общеобразовательных школ**

г. Бишкек - 2014

Комплексы гимнастики до занятий разработаны авторским коллективом в составе:

Касмалиева Анаркан Сарыгуловна – к.п.н., доцент, зав. кафедрой ТМФКС КГАФКС, Мухамедвалеева Ольга Владимировна – заслуженный тренер Кирг. ССР, судья международной категории по спортивной гимнастике, главный тренер сборной КР (РУОР), Федотова Людмила Александровна – отличник народного образования, хореограф сборной КР (РУОР), Шамрай Светлана Владимировна - МС по спортивной акробатике, преподаватель кафедры гимнастики и силовых видов спорта КГАФКС, Саликова Ольга Александровна - МС по спортивной акробатике, преподаватель кафедры гимнастики и силовых видов спорта КГАФКС, Харламенко Юрий Прокофьевич - музыкальный руководитель ансамбля «Таберик».

В съемках видеоуроков гимнастики до занятий принимали участие воспитанники Республиканского училища олимпийского резерва, секции спортивной гимнастики: 1-4 классы - Бабакина Яна (3-взр. разряд) и Корниаш Егор (1-юн. разряд), 5-8 классы – Чернышова Амалия (КМС) и Насрединов Бекжан (3-взр. разряд), 9-11 – Сергеева Алла (1-взр. разряд), Хисматулина Аделя (КМС) и Роман Пак (1-взр. разряд).

Авторский коллектив ждет Ваши отзывы, замечания и предложения.

Пояснительная записка к комплексу упражнений гимнастики до занятий в школе

Сегодня успешность обучения детей в школе во многом определяется уровнем здоровья. Актуальность проблемы выполнения утренней зарядки обусловлена следующими данными:

1. В нашей стране в последние годы, по данным официальной статистики, отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей как дошкольного, так и школьного возраста.
2. Значительно снизилось число абсолютно здоровых детей (всего лишь около 20-25% школьников не имеют отклонений в состоянии здоровья).
3. Снижается двигательная активность детей школьного возраста из-за значительной учебной нагрузки в школе и излишней увлеченности компьютером.

В сложившихся условиях необходимы мероприятия, которые помогли бы школьнику справиться с возросшей нагрузкой.

Важнейшим средством всестороннего развития детей и укрепления их здоровья является утренняя гимнастика. Утренняя гимнастика должна обязательно входить в режим дня школьника, что очень важно для укрепления нервной системы, предупреждения простудных заболеваний. После пробуждения организм не в состоянии быстро включиться в работу с полной нагрузкой, так как возбудимость центральной нервной системы понижена, наблюдается некоторая вялость, сонливость, работоспособность обычно несколько уменьшена. Равномерно воздействуя на мышцы, утренняя гимнастика активизирует дыхание и кровообращение, устраняет застойные явления в мягких тканях и внутренних органах. Занятия гимнастикой до уроков оказывают благоприятное воздействие на организм, способствуя регулированию процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга.

Занятия утренней гимнастикой должны проводиться ежедневно до учебных или иных занятий, в виде комплекса из 6-8 упражнений для 1-4 классов и 7-9 упражнений для 5-8 классов и 9-11 классов и продолжительность более 8-10 мин.

Цель: Ускорение перехода от сна к бодрствованию, оказание общего оздоровительного действия, улучшение настроения, повышение работоспособности учащихся на уроке.

Задачи:

1. Способствовать организованному началу учебного дня.
2. Оптимизировать функциональное состояние важнейших систем организма и прежде всего ЦНС.
3. Содействовать формированию правильной осанки и правильного телосложения учащихся.

Особенности комплексов утренней гимнастики для учащихся 1-4 классов

Кроме развития двигательных способностей, поднятия общего тонуса, гимнастика оказывает благотворное влияние на снижение заболеваний органов дыхания (примерно на 20%), на вентиляцию легких. Так, при гимнастических упражнениях она увеличивается в 2—7 раз, а при беге еще больше. Предлагаемые комплексы утренней гимнастики рассчитаны на учащихся 1-4 классов общеобразовательной школы. Нагрузка регулируется количеством повторений того или иного упражнения, максимальный пульс (после прыжков, бега) должен быть не более 100-120 ударов в минуту. Дозировка упражнений должна учитывать возраст школьников. Так, ребенок 6 лет повторит приседание 6—7 раз, а 9 лет — до 10 раз. Упражнения можно разнообразить, сделать более интересными, если в них внести игровые моменты, имитационные движения («покачаемся, как маятник», «попрыгаем, как зайчики», «маршируем, как солдаты»). Во время гимнастики обращается внимание на обучение детей правильному дыханию, их осанку, поэтому рекомендуются общеразвивающие упражнения, упражнения, корригирующие осанку, укрепляющие мышцы ног, спины, брюшного пресса, своды стопы, развивающие гибкость и координацию движений. Упражнения для детей младшего возраста, должны выполняться под наблюдением взрослых и носить имитационный или игровой характер, чтобы заинтересовать детей, выработать у них стойкую потребность в зарядке.

Особенности комплексов утренней гимнастики для учащихся 5-8 классов

У подростков в 12-14 лет интенсивно продолжаются рост, половое и психическое развитие. Проявляются значительные отличия в строении и функционировании организмов девушек и юношей. В 14 лет физическое развитие мальчиков более интенсивное. У них более выражены мышцы, развит плечевой пояс. Мальчики отличаются от девочек большей мышечной силой. Предлагаемые комплексы утренней гимнастики рассчитаны на учащихся 5-8 классов общеобразовательной школы.

Помните, что у подростков сердечно-сосудистая система отстает в развитии от всего организма. Поэтому часто возникают слабость, снижение или повышение артериального давления, обмороки. Однако это не повод отказаться от физической активности. Гимнастические упражнения, наоборот, помогают приспособиться организму к переменам. Физическая нагрузка способствует гармоничному развитию подростков. Максимальный пульс (после интенсивных прыжков, бега) должен быть не более 100-110 ударов в минуту.

В этот период жизни подростки много времени проводят за уроками и за компьютером в школе и дома, поэтому умственная нагрузка у них значительно преобладает над физической. Занятия гимнастикой помогут отдохнуть и размяться после длительного пребывания в положении сидя.

Кроме того, чередование умственной и физической активности улучшает работу головного мозга.

Особенности комплексов утренней гимнастики для юношей и девушек 9-11 классов

Упражнения должны воздействовать на все важнейшие группы мышц и суставы, способствовать формированию правильной осанки. Физическая нагрузка определяется сложностью упражнений, их количеством, числом повторений и темпом выполнения. Юношам рекомендуются силовые и статические упражнения, девушкам - упражнения на осанку, развивающие гибкость, укрепляющие мышцы брюшного пресса и тазового дна. Максимальный пульс после интенсивных прыжков, бега должен быть в пределах 110-120 ударов в минуту.

Порядок выполнения упражнений:

Сначала выполняется комплекс упражнений организующего характера (разные виды ходьбы, простейшие движения рук). Затем упражнения, последовательно вовлекающие в работу основные группы мышц (на растягивание, махи, повороты, наклоны, вращения), выполняемые с постепенным увеличением мышечных усилий; в заключение проводятся упражнения, на восстановление дыхания, снижающие излишнее возбуждение и одновременно помогающие настроиться на предстоящую учебную деятельность.

Рекомендуется следующая последовательность упражнений с целью **оптимизировать функциональное состояние важнейших систем организма:**

1. Ходьба на месте;
2. Упражнения на потягивание;
3. Упражнения для мышц туловища;
4. Упражнения для мышц ног;
5. Упражнения для мышц плечевого пояса;
6. Прыжки и бег на месте;
7. Дыхательные и успокаивающие упражнения.

Или:

1. Ходьба на месте;
2. Упражнения для мышц верхнего плечевого пояса (движения руками и головой);
3. Упражнения для спины и брюшного пресса (наклоны вперед, назад, в стороны);
4. Упражнения для мышц нижних конечностей (приседания, выпады, подскоки);
5. Начинать и заканчивать утреннюю гимнастику необходимо ходьбой на месте и упражнениями на восстановление дыхания.

Важнейшие требования к организации и проведению:

1. Комплекс упражнений гимнастики проводится под руководством классного руководителя в течение 8-10 минут под музыкальное сопровождение (аудио и видеозапись), так как музыка помогает лучше организовать занятия - дисциплинирует занимающихся, повышает их внимание и работоспособность, создает благоприятный фон перед началом учебного дня.
2. Комплекс упражнений составлен с учетом проведения гимнастики в учебном классе, а также с учетом неспортивной формы одежды учащихся, при этом учащиеся должны быть в удобной обуви. При выполнении отдельных упражнений учащиеся стоят вполборота или в шахматном порядке к середине класса, во избежание задевания друг друга.
3. При выполнении комплекса упражнений дежурным заранее необходимо проветривать помещение.
4. Проводить утреннюю гимнастику в школах нужно ежедневно, так как утренний зарядка делает человека более собранным, энергичным, организованным, заряжает его бодростью на целый день. Важное условие эффективности утренней гимнастики – в том, что ее нужно выполнять регулярно, без перерывов. Поэтому убеждаем детей делать упражнения комплекса и дома, и в выходные, и в праздничные дни.
5. Комплексы необходимо обновлять каждые 3-4 месяца и включать новые и интересные упражнения с учетом условий каждой школы, сохраняя последовательность упражнений и требования для каждой возрастной группы и интересы учащихся.

Комплекс упражнений для 1-4 х классов

Комплекс упражнений для 1-4 х классов			
I.	«Марш»	Дозировка	Организационно-методические указания
	1. И.п.-О.с. 1-8. Ходьба на месте 9-12. 4 шага вперед 13-16. 4 шага назад	4 п. х 8р.	Следить за осанкой, руки работают как при марше
II.	«Потягушки»		
	1. И.п.-О.с. 1. Руки вперед 2. Руки вверх 3. Подняться на носки, руки в сторону 4. И.п. 2. И.п.- руки на пояс 1. Правую назад на носок, руки вверх 2. И.п. 3-4 тоже с лево	8п. х 8 раз 8п. х 8 р.	Можно выполнять поочередно по 1 руке. Следить за дыханием, так же можно выполнить с прогибом назад.
III.	«Повороты»		
	1. И.п.- руки на пояс 1. Поворот вправо полуприсед, руки в сторону 2. И.п. 3-4. Тоже влево 5. Поворот вправо правую на пятку, руки в сторону 6. И.п. 7-8. тоже влево	2п. х 8 р. 2 п. х 8 р.	Поворот выполнить на 180 при этом ноги оставить в И.п. Следить за осанкой, как можно больше свести лопатки к центру
IV.	«Наклоны»		
	1. И.п.-стойка ноги врозь, руки на пояс 1.Наклон к правой левой рукой 2. И.п. 3-4. тоже к левой ноге	4 п. х 8 р.	Наклон выполнить как можно ниже, ноги в коленных суставах не сгибать, следить за осанкой.
V.	«Пружинки»		
	1. И.п.-О.с. 1-3 полуприсед, руки за голову 4. И.п.	12 п. х 4р.	Выполнить 3 пружинящих движения вниз, следить за осанкой.
VI.	«Выпады с опорой»		

	<p>1. И.п.-Упор о парту</p> <p>1. Сгибание рук в локтевых суставах</p> <p>2. И.п.</p> <p>3-4. То же</p> <p>2.И.п.- стоя лицом к парте, взявшись за парту</p> <p>1. Выпад вправо</p> <p>2. И.п.</p> <p>3-4. то же влево</p>	<p>4 п. х 8 р.</p> <p>4 п. х 8 р.</p>	<p>«Отжимание» выполнить как можно ниже, следить за дыханием.</p>
VII.	«Борьба»		
	<p>1. И.п.- стоя лицом друг к другу, взявшись руки за вперед</p> <p>1-4 давящие движения вперед со сменой рук.</p> <p>5-6. 2 приставных шага вправо</p> <p>7-8. то же влево</p>	<p>6п. х 8 р.</p>	<p>«Борьба» давить с усилием на партнера всем корпусом.</p>
VIII.	Упр. для восстановления дыхания		
	<p>И.п.- О.с.</p> <p>1-2.Подъем на носки вдох, руки вверх</p> <p>3-4. И.п. выдох</p> <p>5. Шаг вправо с наклоном, руки вверх</p> <p>6. И.п.</p> <p>7. то же влево</p> <p>8. И.п.</p>	<p>4п.х8р.</p>	<p>Следить за дыханием. Вдох-глубже, выдох-дольше.</p>

Комплекс упражнений для 5-8х классов

I.	«Марш»	Дозировка	Организационно-методические указания
	<p>1. И.п.-О.с.</p> <p>1-8. марш на месте</p> <p>9-11. 3-шага</p> <p>12. прыжок, хлопок перед собой (можно заменить на 4 шаг)</p> <p>13-15. 3-шага назад</p> <p>16. прыжок, хлопок перед собой (можно заменить на 4 шаг)</p>	<p>4 п. х 8р.</p>	<p>Все упражнения выполнять в удобной обуви. Следить за осанкой и дыханием.</p> <p>Если класс находится на 2 и 3 этаже - прыжок можно заменить на шаг с хлопком над головой</p>

II.	«Потягушки-повороты»		
	<p>И.п.- руки на пояс</p> <p>1. Правую назад на носок, руки вверх</p> <p>2. И.п.</p> <p>3-4. то же левой</p> <p>5. Поворот вправо правую вперед на носок, руки в сторону</p> <p>6. И.п.</p> <p>7-8. то же влево</p>	8п. x 8р.	<p>Руки выпрямлены, можно прогнуться назад.</p> <p>Отводя руки в стороны - лопатки сведены к центру.</p>
III.	«Упр. для плечевого пояса»		
	<p>1. И.п.- стойка ноги врозь</p> <p>1-2. Круговые движ. назад правым плечом</p> <p>3-4. то же левым</p> <p>5-6. круговое движение назад правой рукой</p> <p>7-8 то же левой</p>	8 р.	<p>Амплитуда максимальная.</p> <p>Девочкам выполнить с элементами танца.</p>
IV.	«Наклоны»		
	<p>1. И.п.-руки перед собой правая сверху</p> <p>1-4. 2 приставных шага с наклоном вправо</p> <p>5-8 - 2 наклона вперед, руки в сторону</p> <p>9-12. 2 приставных шага влево</p> <p>13-16. 2 наклона вперед, руки в сторону</p>	бр.	<p>При выполнении наклонов ноги в коленных суставах не сгибать, ладони на себя, следить за осанкой.</p>
V.	«Выпады»		
	<p>И.п.- руки на пояс</p> <p>1. Выпад правой назад</p> <p>2. И.п.</p> <p>3. Выпад левой назад</p> <p>4. И.п.- стоя правым боком к доске, руки на парту</p> <p>5. Выпад вправо</p> <p>6. И.п.</p> <p>7. Выпад влево</p> <p>8. И.п.- стоя лицом к доске</p> <p>9. Выпад левой назад</p> <p>10. И.п.</p> <p>11. Выпад правой назад</p> <p>12. И.п.- стоя левым боком к доске</p> <p>13. Выпад влево</p> <p>14. И.п.</p> <p>15. Выпад вправо</p> <p>16. И.п.- стоя лицом к доске</p>	8п.х8р.	<p>Выпады выполнять глубже, следить за осанкой.</p>

VI.	«Приседы»		
	<p>1. И.п.- О.с. (д) 1-2. полуприсед (мамбо) 3-4. И.п. 5-6. полуприсед (мамбо) 7-8. И.п. 9-10. Правую вправо на носок (мамбо) 11-12. И.п. 13-14. Левую влево на носок (мамбо) 15-16. И.п. (м) И.п.- О.с. 1-2. Полуприсед, руки вперед 3-4. И.п. 5-6. полуприсед, руки вперед 7-8. И.п. 9-10. Присед, руки вперед 11-12. И.п. 13-14-15-16. то же самое</p>	12п.х8р.	Девочки выполняют данное упражнение с элементами танца, а мальчики в классическом исполнении.
VII.	Упр. для восстановления дыхания		
	<p>И.п.- О.с. 1. Шаг правой вперед, руки вверх 2. И.п. 3-4. то же левой 5. Шаг вправо, руки вверх 6. И.п. 7-8. то же влево</p>	8п.х8р.	На начало движения вдох, на его завершение выдох. Вдох делать глубже, выдох медленный

Комплекс упражнений для 9-11х классов

№ п/п	Название упражнения	Доз-ка	ОМУ
I.	<p>Ходьба</p> <p>И.П. – о.с.</p> <p>1-8 - ходьба на месте, руки как при ходьбе.</p> <p>1-2 - два шага на месте, руки вперед</p> <p>3-4 - два шага на месте, руки вверх</p> <p>5-6 - два шага на месте, руки в стороны</p> <p>7-8 - два шага на месте, руки и.п.</p> <p>1-4 - 4 шага вперед, руки вверх</p> <p>5-8 - 4 шага назад, руки в стороны</p>	<p>2-3р.</p> <p>4р.</p> <p>4р.</p>	<p>Ритм выполнения на каждый счет под музыку.</p> <p>Показ зеркальный</p> <p>Обратить внимание на правильную и четкую согласованность движений.</p> <p>Марш вперед выполнить на каждый счет. Можно добавить хлопок над головой.</p> <p>Обратить внимание на осанку, подбородок приподнят, смотреть вперед.</p>
II.	<p>Потягивания</p> <p>И.П. – о.с.</p> <p>1-2 шаг правой, руки в стороны.</p> <p>3-4 шаг левой, руки в стороны.</p> <p>5-6 шаг правой назад, руки вверх.</p> <p>7-8 шаг левой назад, руки вверх.</p>	<p>4р. – 6р.</p>	<p>Темп и ритм согласно музыке, движение выполняется на два счета. В дальнейшем, можно выполнять движение на каждый счет.</p> <p>Лопатки максимально сводить к позвоночнику.</p> <p>Можно выполнить как танцевальное движение, в стили «латино».</p> <p>Показ зеркальный.</p>
III.	<p>Упоры, разноименные.</p> <p>И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс.</p> <p>1 - подъем правого плеча вверх</p> <p>2 - И.П.</p> <p>3 - подъем левого плеча вверх</p> <p>4 - И.П.</p>	<p>2 *8р</p>	<p>Первые 2 восьмерки, выполнять на 2 счета. Потом тоже, на каждый счет, с учетом ритма музыки.</p> <p>Темп выполнения движения на два счета.</p> <p>Девочки выполняют плавно, как танцевальное движение;</p>

	<p>5 - 8 тоже самое</p> <p>1-2, полуприсев, правая рука вперед, левая согнута в локте</p> <p>3-4 смена тоже левой</p> <p>5-6 правая рука в сторону, полуприсев левая согнута в локте</p> <p>7-8 смена тоже влево.</p>	2*8р	<p>мальчики выполняют с усилием.</p> <p>Показ зеркальный.</p>
IV.	<p>Наклоны, отведения.</p> <p>И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс.</p> <p>1-2 наклон вправо, руку левую вверх</p> <p>3-4 наклон влево, правую руку вверх</p> <p>5-8 тоже самое.</p> <p>И.П. – о.с.</p> <p>1-2 отведение правой ноги назад, руки вверх</p> <p>3-4 тоже левой.</p>	<p>2р</p> <p>2р</p>	<p>Темп выполнения с учетом подобранной музыки.</p> <p>Обратить внимание на правильное выполнение наклона (амплитуда наклона, правильное положение ног).</p> <p>При отведении ноги назад, можно слегка согнуть опорную ногу для устойчивости. Руки прямые, лопатки сведены к центру.</p> <p>Показ зеркальный.</p>
V.	<p>Отжимания</p> <p>И.П. – упор лежа на локтях</p> <p>1-8 сгибание – разгибание рук в упоре лежа «отжимания»</p> <p>И.П. – упор сзади на локтях</p> <p>1-8 сгибание разгибание рук в упоре сзади «обратные отжимания»</p> <p>Полуприседы с наклоном вправо-влево</p> <p>И.П. – стоя руки на пояс</p> <p>1-2 - полуприсед, руки вперед</p> <p>3-4 - шаг влево, наклон влево</p> <p>5-6 - полуприсед, руки вперед</p> <p>7-8 - шаг влево, наклон влево</p>	<p>} 1 серия</p> <p>} 1 серия</p>	<p>Темп выполнения - на два счета сгибание, на два счета - разгибание рук.</p> <p>Взгляд направлен вперед, угол сгибания в локтевом суставе 90⁰. Количество в серии - по 8р</p> <p>Следить за осанкой, держать спину, выполнять по счету, наклон точно в сторону</p> <p>Количество в серии - по 8 р</p>

VI.	<p>Приседания</p> <p>И.П. – Стоя правым (левым) боком к парте, рука на парте, другая на поясе</p> <p>1-8 - присед на правую (левую) ногу</p> <p>9-16 - поворот и смена ног</p>	8 р.	<p>Выполнять каждый присед на 2 счета. Девочки выполняют полуприсед.</p> <p>Счет можно вести по восьмеркам.</p>
VII.	<p>Упражнение на восстановление дыхания</p> <p>1-4 - 4 шага вперед, вдох</p> <p>5-8 - 4 шага назад, выдох</p>	4-5 р	<p>Темп выполнения медленный, под музыку. Вдох и выдох выполнять на 4 счета. Вдох глубокий, выдох полный.</p>

Информация о программе на сайте КТУ «Манас»

<https://www.manas.edu.kg/ru/index.php>

1. Программа бакалавриата «Преподаватель физической культуры и спорта» готовит компетентных специалистов, обладающими специальными знаниями, умениями и навыками, имеющие специальную профессиональную подготовку, позволяющую выйти на региональные и международные рынки труда. В результате освоения программы бакалавриата у выпускника должны быть сформированы общекультурные знания, общепрофессиональные и профессиональные специальные компетенции, умения и навыки. Областью профессиональной деятельности бакалавра физической культуры и спорта являются: общая физическая культура и массовая сфера спорта, спортивно-оздоровительный туризм, двигательная рекреация и реабилитация, деятельность по оздоровлению людей средствами физической культуры и спорта. Отделение «Преподаватель физической культуры и спорта» готовит преподавателей физической культуры для дошкольных образовательных учреждений, лицеев, средних общеобразовательных школ, профессионально-технических и средне-специальных учебных заведений. Выпускники отделения «Преподаватель физической культуры и спорта» могут работать в качестве преподавателя, инструктора-методиста в дошкольных образовательных учреждениях, средних общеобразовательных школах, лицеях профессиональных учебных заведениях, а также специалистом в учреждениях физической культуры и спорта.
2. Для выполнения программы созданы все условия для получения качественного образования и повышения спортивного мастерства. Учебные занятия проходят в 7 аудиториях, и в одном комплексном стадионе, кроме этого, имеются залы для самбо-дзюдо, тяжелой атлетики, тенниса, борьбы, фитнеса, тогуз коргоола и шахмат. Для проведения учебно-спортивных занятий наши отделения полностью оснащены специальным учебным оборудованием (компьютеры, проекторы, киноэкран, сканер, принтеры, нетбук и ноутбуки) и спортивными снаряжениями и инвентарем. Имеется интернет-инфраструктура, которая обеспечивает доступ к электронным книгам, периодическим изданиям, базам данных, электронным ресурсам, обеспечивает бесперебойное обслуживание интернетом читальные залы и центральную библиотеку.
3. В настоящее время обучение в бакалавриате ведут 9 штатных преподавателей, из них 1 профессор, 1 доцент, 2 доктора, 4 старших преподавателя, 1 научный сотрудник. В отделении работает 1 старший преподаватель из Турции. Все преподаватели проводят совместные научные исследования с зарубежными исследователями т.е. участвуют в международных проектах. Также, при необходимости по совместительству работают опытные профессора, доценты работающие в ВУЗах Кыргызской Республики.
4. Успешно обучающиеся студенты имеют возможность пройти бесплатное обучение в университетах многих стран в частности в Турции по программам обмена студентов

Erasmus, Mevlana, Farabi и Orhun, а пройти стажировки при поддержке нашего университета.

5. Программа бакалавриата «Преподаватель физической культуры и спорта» постоянно обновляется в соответствии с научными разработками и инновациями.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ
УНИВЕРСАЛЬНЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ Общенаучными; инструментальными; социально-личностными и общекультурными
<ul style="list-style-type: none">• Способен критически оценивать и использовать научные знания об окружающем мире, ориентироваться в ценностях жизни, культуры и занимать активную гражданскую позицию, проявлять уважение к людям и толерантность;• Способен вести деловое общение на государственном, официальном и на одном из иностранных языков в области работы и обучения;• Способен приобретать и применять новые знания с использованием информационных технологий для решения сложных проблем в области работы и обучения;• Способен использовать предпринимательские знания и навыки в профессиональной деятельности;• Способен обеспечить достижение целей в профессиональной деятельности отдельных лиц или групп
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ В педагогической деятельности; в организационно - управленческой деятельности; В научно-исследовательской деятельности; в рекреационной и реабилитационной деятельности
<ul style="list-style-type: none">• Владеет психолого-педагогическим и медико-биологическими, организационно управленческими знаниями и навыками, необходимыми для обучения двигательным действиям и совершенствования физических и психических качеств обучающихся;• Способен использовать ценностный потенциал физической культуры для формирования общей культуры личности обучающихся, основ здорового образа жизни, интереса и потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;• Способен планировать и проводить учебные занятия по ФК и внеклассную спортивную работу в общеобразовательных учреждениях с различным контингентом занимающихся и обеспечивать охрану жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности;• Способен применять современные методы диагностирования достижений обучающихся и воспитанников, их физических способностей и функционального состояния, осуществлять коррекцию учебного процесса с учетом индивидуальных особенностей занимающихся;• Способен реализовывать различные формы спортивно-оздоровительных занятий с учетом индивидуальных особенностей занимающихся, гигиенических требований, климатических, экологических и других факторов;• Способен применять полученные знания в области экономики, права и менеджмента, практически использовать документы государственных и общественных органов управления в процессе осуществления профессиональной деятельности в организациях любых форм собственности в сфере ФКиС с целью повышения ее эффективности;• Способен разрабатывать документы планирования и отчетности, организовывать и проводить оздоровительные, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия;• Способен к активному взаимодействию с государственными, коммерческими и общественными организациями;• Способен использовать накопленные в области ФКиС духовные ценности, полученные

знания об особенностях личности занимающихся для воспитания патриотизма, профилактики девиантного поведения, формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом;

- Способен выявлять научную сущность актуальных проблемы, возникающие в ходе профессиональной деятельности и находить, наиболее эффективные пути их решения;
- Способен осуществлять поиск, анализ и обобщение информации о достижениях отечественной и зарубежной науки в области физической культуры, спорта и смежных областях знаний;
- Способен определять цели и задачи научных исследований в сфере ФКиС, применять адекватные научные методы и методики их решения, обрабатывать, анализировать и систематизировать полученные данные, представлять результаты исследований, выводы практические рекомендации;
- Способен заинтересовывать население, используя коммуникативные и организаторские способности, для участия в рекреационной деятельности;
- Способен реализовывать программы оздоровительной тренировки в учреждениях различного типа, выбирать адекватные средства и методы для коррекции физических, психических способностей и функционального состояния занимающихся с учетом контингента, гигиенических естественно-средовых факторов и на основе данных контроля:
- Способен формировать у занимающихся осознанное использование средств физической культуры как фактора восстановления работоспособности, обеспечения активного долголетия.

**ФАКУЛЬТЕТ СПОРТИВНЫХ НАУК
ОТДЕЛЕНИЕ ПРЕПОДАВАТЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Цель программы бакалавриата «Преподаватель физической культуры и спорта» - подготовка преподавателей физической культуры и спорта, обладающих знаниями в соответствующей отрасли и знанием иностранного языка, **основ здорового образа жизни, умением эффективно использовать новые учебно-методические материалы, методы исследования и передовые технологии, методы оптимизации физического и психологического состояния человека,** методы воспитания личностных качеств, способного планировать и составлять отчеты о спортивных мероприятиях, эффективно использовать коммуникативные способности и **основы активной жизнедеятельности** для обеспечения социальной мобильности.

КОМПЕТЕНЦИИ ПРОГРАММЫ

№	Компетенции	Общие компетенции			Профессиональные компетенции		
		Общественные	Инструментальные	Социально-личностные и общекультурные			
1	Обладает теоретическими знаниями в области физической культуры и спорта	X					
2	Владеет знаниями по педагогике, биологии и биохимии	X				X	
3	Знает и применяет методы обучения и технологии в области физической культуры и спорта		X				
4	Использует кыргызский, турецкий язык, а также один из иностранных языков в профессиональной деятельности				X		
5	Способен использовать образовательные и оздоровительные технологии и методы повышения эффективности обучения		X			X	
6	Способен организовать работу по пропаганде здорового образа жизни на занятиях по физкультуре и спорту						X
7	Может использовать особенности физической культуры и спорта в формировании личностных качеств обучающихся и основ здорового образа жизни				X		X
8	Умеет планировать физкультурно-спортивные мероприятия и способен подготовить отчет	X				X	

9	Может применять знания по физической культуре и спорту в социальных проектах и мероприятиях с учетом возрастных особенностей учащихся		X			X		X
10	Способен использовать знания по улучшению качества жизни в рекреационной деятельности			X				
11	Может эффективно использовать материалы курса в учебном процессе в академическом развитии учащихся							X
12	Способен использовать коммуникативные и организаторские способности для работы с общественностью в сфере физической культуры и спорта		X					
13	Может определить цели и задачи научных исследований в области физической культуры и спорта; анализировать и систематизировать информацию с помощью научных методов и выработать рекомендации					X		

АНКЕТА

«Здоровье и здоровый образ жизни» (для учащихся 9 классов)

Сколько тебе лет _____ Пол _____

1. Дайте определение следующим понятиям :

"Здоровье" – это

.....

"Здоровый образ жизни" – это

.....

2. Назовите основные составляющие здорового образа жизни (ЗОЖ):

.....

3. Какие навыки ЗОЖ вы используете в своей жизни?

- 1).....
- 2).....
- 3).....
- 4).....
- 5).....

4. Назовите 5 причин сказать " Нет" наркотикам:

- 1).....
- 2).....
- 3).....
- 4).....
- 5).....

5. Я занимаюсь физическими упражнениями (спортом):

- А) Не считаю это обязательным, есть дела поважнее...
- Б) 1 раз в неделю
- В) 2 раза в неделю
- Г) 3 раза в неделю
- Д) более 3 раз в неделю

6. По каким признакам можно определить телосложение и правильную осанку человека?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Оценка уровня знаний:

За каждый ответ - максимальное количество баллов - 5.
 25-30 баллов – высокий, 20-24-выше среднего, 15-19 – средний,

10-14 ниже среднего, 5-9 баллов – низкий уровень знаний.

АНКЕТА для определения учебной мотивации (по Н. Лускановой)

Возраст ___ лет Пол: Муж. Жен. В каком классе ты учишься _____

Инструкция: Для окончания каждого предложения, выбери один из предлагаемых ответов, который подходит для тебя больше всего. Рядом с выбранным ответом поставь знак "+". Отвечать на вопросы следует долго не обдумывая ответ. Ответ, который первым приходит в голову, как правило, наиболее точный.

- 1. Тебе нравятся уроки ФК в школе?**
 - не очень
 - нравятся
 - не нравятся
- 2. Утром, когда ты просыпаешься, ты всегда с радостью идешь в школу или тебе часто хочется остаться дома?**
 - чаще хочется остаться дома
 - бывает по-разному
 - иду с радостью
- 3. Если бы учитель сказал, что завтра в школу не обязательно приходить всем ученикам, что желающие могут остаться дома, ты пошел бы в школу или остался дома?**
 - не знаю
 - остался бы дома
 - пошел бы в школу
- 4. Тебе нравится, когда у вас отменяют уроки физкультуры ?**
 - не нравится
 - бывает по-разному
 - нравится
- 5. Ты хотел бы, чтобы тебе не задавали домашних заданий на уроке ФК?**
 - хотел бы
 - не хотел бы
 - не знаю
- 6. Ты хотел бы, чтобы в школе был еще один урок физкультуры?**
 - не знаю
 - хотел бы
 - не хотел бы
- 7. Ты часто рассказываешь об уроках физкультуры родителям?**
 - часто
 - редко
 - не рассказываю
- 8. Ты хотел бы, чтобы у тебя был менее строгий учитель по физкультуре?**
 - точно не знаю
 - хотел бы
 - не хотел бы
- 9. У тебя в классе много друзей?**
 - мало
 - много
 - нет друзей
- 10. Тебе нравится выполнять упражнения и играть с твоими одноклассниками?**
 - нравятся
 - не очень
 - не нравятся

Ключ

Количество баллов, которые можно получить за каждый из трех ответов на вопросы анкеты.

№ вопроса	кол-во баллов за 1-й ответ	кол-во баллов за 2-й ответ	кол-во баллов за 3-й ответ
1	1	3	0
2	0	1	3
3	1	0	3
4	3	1	0
5	0	3	1
6	1	3	0
7	3	1	0
8	1	0	3
9	1	3	0
10	3	1	0

Первый уровень. 25-30 баллов – высокий уровень учебной мотивации, активности; Преобладание учебных мотивов, возможно наличие социальных мотивов; стремление наиболее успешно выполнять все предъявляемые школой требования. Ученики четко следуют всем указаниям учителя, добросовестны и ответственны, сильно переживают, если получают неудовлетворительные оценки.

Второй уровень. 20-24 балла – хорошая школьная мотивация. Преобладание социальных мотивов, возможно присутствие учебного и позиционного мотивов; подобные показатели имеют учащиеся, успешно справляющиеся с учебной деятельностью при выполнении заданий учителя проявляют меньшую зависимость от жестких требований и норм.

Третий уровень. 15-19 баллов – положительное отношение к школе, но школа привлекает таких детей внеучебной деятельностью. Преобладание позиционных мотивов, возможно присутствие социального и оценочного мотивов: такие школьники достаточно благополучно чувствуют себя в школе, однако чаще ходят в школу, чтобы общаться с друзьями, получать хорошие оценки. Им нравится ощущать себя учениками, иметь красивую спортивную форму, познавательные мотивы сформированы в меньшей степени, а учебный процесс их мало привлекает.

Четвертый уровень. 10-14 баллов – низкая школьная мотивация. Преобладание оценочных мотивов, возможно присутствие позиционного и игрового (внешнего) мотивов; эти школьники посещают уроки неохотно, предпочитают пропускать занятия. На уроках часто отвлекаются от заданий, занимаются посторонними делами, играми. Испытывают серьезные затруднения в учебной деятельности. Находятся в состоянии неустойчивой адаптации к школе.

Пятый уровень. Ниже 10 баллов – негативное отношение к школе, школьная дезадаптация. Преобладание игровых или внешних мотивов, возможно присутствие оценочного мотива; такие школьники испытывают серьезные трудности в обучении: они не справляются с учебной деятельностью, испытывают проблемы в общении с одноклассниками, во взаимоотношениях с учителем. В других случаях ученики могут проявлять агрессию, отказываться выполнять задания, следовать тем или иным нормам и правилам.

ПРИЛОЖЕНИЕ 7

АНКЕТА

(Мотивация успеха и неудач по А.А. Реан)

Возраст _____ лет. В каком классе ты учишься _____.

Инструкция: Отвечая на вопросы, тебе необходимо поставить знак + в один из ответов: «да» или «нет». Отвечать на вопросы следует, долго не обдумывая ответ. Ответ, который первым приходит в голову, как правило, наиболее точный.

1. Включаясь в работу, я, как правило, надеюсь на успех: «да» «нет»
2. Обычно я действую быстро: «да» «нет»
3. Я люблю быть первым в делах: «да» «нет»
4. При выполнении ответственных заданий я по мере сил стараюсь отказаться от них: «да» «нет»
5. Часто выбираю либо очень легкие, либо очень трудные задания: «да» «нет»
6. При встрече с трудностями я, как правило, не отступаю, а ищу способы их решить: «да» «нет»
7. При чередовании успехов и неудач я стараюсь переоценить свои успехи: «да» «нет»
8. Правильное выполнение работы в основном зависит от меня самого, а не от чьего-то контроля: «да» «нет»
9. Когда мне приходится браться за трудное задание, а времени мало, я работаю гораздо хуже, медленнее: «да» «нет»
10. Я обычно настойчив в достижении цели: «да» «нет»
11. Я обычно планирую свое будущее: «да» «нет»
12. Я всегда думаю, прежде чем делать: «да» «нет»
13. Я обычно не очень настойчив в достижении цели, особенно если меня никто не контролирует: «да» «нет»
14. Предпочитаю ставить перед собой средние по трудности или слегка завышенные, но достижимые цели: «да» «нет»
15. Если я потерпел неудачу и задание не получается, то я, как правило, сразу теряю к нему интерес: «да» «нет»
16. При чередовании успехов и неудач я склонен к переоценке своих неудач: «да» «нет»
17. Я предпочитаю планировать свое будущее на ближайшее время: «да» «нет»
18. Если времени на задание отводится мало, то результат моей деятельности обычно улучшается, даже если задание достаточно трудное: «да» «нет»
19. Я, как правило, не отказываюсь от поставленной цели даже в случае неудачи на пути к ее достижению: «да» «нет»
20. Если я сам выбрал себе задание, то в случае неудачи его притягательность для меня еще более возрастает: «да» «нет»

Ключ к опроснику:

«Да»: 1, 2, 3, 6, 8, 10, 11, 12, 14, 16, 18, 19, 20;

«Нет»: 4, 5, 7, 9, 13, 15, 17.

Обработка и критерии. За каждое совпадение ответа с ключом испытуемому дается 1 балл. Подсчитывается общее количество набранных баллов.

1. Если количество набранных баллов колеблется в пределах от 14 до 20, то диагностируется мотивация успеха (мотивация высокая).
2. Если количество набранных баллов колеблется в пределах от 8 до 13, то следует считать, что мотивационный полюс ярко не выражен (средняя мотивация). При этом следует иметь в виду, что при количестве баллов 8-9 испытуемый скорее тяготеет к мотивации боязни неудачи, тогда как при количестве баллов 12-13 - к мотивации успеха.
3. Если количество набранных баллов колеблется в пределах от 1 до 7, то диагностируется мотивация боязни неудачи (мотивация низкая).

АНКЕТА
МОТИВАЦИЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ (по М. Фоменко)

Инструкция. Ребята! Вам предлагается выразить свое отношение к 12 предложенным утверждениям, оценивая их значимость по 5-балльной шкале:

«5» - согласен полностью

«4» - скорее да, чем нет

«3» - согласен частично

«2» - мне безразлично

«1» - не согласен совсем

№ п/п	Утверждение	Балл
1	Уроки физкультуры привлекают меня играми и развлечениями	
2	Я всегда нахожу возможность заниматься физкультурой, потому что движение доставляет мне радость	
3	В любых обстоятельствах я стараюсь регулярно заниматься физической культурой	
4	Мне приходится ходить на уроки физической культуры, чтобы получить оценку	
5	Занятия физкультурой и спортом мне нужны для того, чтобы в дальнейшем использовать эти знания, навыки и умения в жизни	
6	В спортивной секции есть все условия для общения с интересными людьми	
7	Участвуя в физкультурно-спортивных мероприятиях и соревнованиях, я стремлюсь стать победителем	
8	Интерес к физической культуре у меня не пропадает даже во время школьных каникул	
9	Мне нравятся физкультурно-спортивные праздники и соревнования, связанные с борьбой и соперничеством	
10	На занятиях физическими упражнениями и спортом я воспитываю в себе смелость, решительность и самодисциплину	
11	Я получаю удовольствие от занятий физкультурой и спортом	
12	Я хочу заниматься физическими упражнениями и спортом, потому что это модно и престижно	

Шкала оценки уровня и направленности мотивации к урокам ФК

Первый уровень – 61 балл и выше – очень высокий уровень положительной мотивации

Второй уровень - 46-60 баллов – высокий уровень положительной мотивации

Третий уровень - 26-45 баллов – средний уровень мотивации, близкий к отрицательной мотивации

Четвертый уровень - 16-25 баллов – низкий уровень мотивации, близкий к отрицательной мотивации

Пятый уровень – 1-15 баллов - отрицательная мотивация

АНКЕТА для родителей!

Благодарим за участие в опросе!

Сколько Вам лет _____

Внимательно прочтите вопрос, отметьте кружком выбранные варианты ответа.

Нам важно знать ваше мнение о роли физической культуры в жизни вашей семьи

1. Каким видом оздоровительной физкультуры вы предпочитаете заниматься:

Вместе с вашими детьми :

- А) Оздоровительный бег
- Б) Настольные игры: шахматы, шашки
- В) Спортивные игры
- Г) Утренняя гимнастика
- Д) Туристические походы, экскурсии

Самостоятельно:

- А) Оздоровительный бег
- Б) Настольные игры: шахматы, шашки
- В) Спортивные игры
- Г) Утренняя гимнастика
- Д) Туристические походы, экскурсии

2. Назовите факторы, отрицательно влияющие на здоровье, по их значимости для вас и для вашего ребенка (1, 2, 3 и т.д.):

- А) Курение
- Б) Наркотики
- В) Плохая экология
- Г) Спиртные напитки
- Д) Низкое качество медицинской помощи
- Ж) Значительные учебные нагрузки

БЛАГОДАРИМ ВАС ЗА УЧАСТИЕ В ОПРОСЕ!

Технология определения уровня физической подготовленности
учащихся общеобразовательных школ

Тестирование физической подготовленности учащихся

Для оценки физической подготовленности используются тесты, характеризующие развитие физических качеств и обеспечивающие подготовку школьников к сдаче учебных нормативов по предмету «Физическая культура» (2015 г.) и «Нормативов физической подготовленности учащихся КР» (2017 г.).

Виды упражнений:

1. Бег 60 м. (сек)
2. Челночный бег 4х9 м.(сек)
3. Бег 1500 м.(мин, сек)
4. Прыжок в длину с места (м., см)
5. Подтягивание на низкой перекладине в висе лежа (девушки) (кол-во раз); подтягивание на высокой перекладине (юноши) (кол-во раз).
6. Тест на определение гибкости позвоночника (см) (наклон вперед, стоя на скамейке (ступеньке) – не сгибая ног в коленях, учащийся сгибает корпус в пояснице. Линейкой измеряется расстояние между указательными пальцами опущенных вниз рук и уровнем скамейки (ступеньки).

Оценка результатов:

- Если кончики пальцев оказываются ниже плоскости табурета, ставят знак «+». (Например, +3 означает, что пальцы опустились на 3 см ниже плоскости табурета);
- Если пальцы не достают до табурета, ставят знак «-». (Например, -5 означает, что указательные пальцы не дотянулись до площади опоры на 5 см).

Таблица 1 - Шкала оценки уровня достижения образовательных результатов

Уровни	Оценка в баллах	Процент выполнения школьниками нормативов ФП
Высокий	12-11	Не менее 85%
Выше среднего	10-9	Не менее 75%
Средний	8-7	Не менее 65 %
Ниже среднего	6-5	Не менее 50 %
Низкий	Меньше 5 баллов	Менее 50%

На основе данной шкалы определяется уровень ФП. Для комплексной оценки результатов тестирования ФП учащихся используется 5 уровневая оценка: высокий, выше среднего, средний, ниже среднего, низкий.

Если результаты выполнения нормативов школьником (6 контрольных упражнений) составляет не менее 85%, то уровень ФП оценивается как высокий. Если результат выполнения тестов составляет не менее 75%, то уровень ФП оценивается как «выше среднего», если результат выполнения тестов составляет не менее 65%, то результат средний. Если результат выполнения тестов составляет выше 50% – уровень ниже среднего, менее 50 баллов – низкий уровень ФП.

Предлагаемая технология контроля комплексного развития физических качеств, своевременной коррекции «отстающих» физических качеств с помощью специальных комплексов упражнений для их развития позволяет более объективно оценивать функциональное состояние организма, здоровье и уровень физической подготовленности школьников.

Помимо качественной оценки уровня физической подготовленности учащихся, можно рассчитать количественный показатель в виде суммарной оценки результатов тестирования от 5 до 30 баллов, когда за каждый выполненный норматив дается оценка от 1 до 5 баллов. Суммарная оценка дает возможность дифференцированно оценить уровень ФП каждого школьника и

Суммарное значение и уровни физической подготовленности:

25 баллов и выше – высокий.

19-25 – выше среднего;

12-18 – средний;

6-11 – ниже среднего;

5 баллов и меньше – низкий;

Оценка уровня физической подготовленности учащихся, основываясь на исходных и конечных результатах тестирования, разработанных на основе учебных нормативов по предмету “Физическая культура” и Нормативов ФП учащихся Кыргызской Республики (2017 г.) позволяет более качественно и дифференцированно оценивать достижения ученика, с учетом уровня его здоровья и физической подготовленности, а также способствует повышению мотивированности учащихся в плане стремления повышения своих достижений, добиваясь повышения своего исходного уровня физической подготовленности.

Отличие оценивания физической подготовленности школьников от общепринятой системы оценивания, когда уровень ФП учеников определялся с помощью стандартных учебных нормативов программы по физической культуре, состоит в том, что она предоставляет учителю возможность оценивать уровень ФП школьников в более широком диапазоне уровней оценивания: высокий, выше среднего, средний, ниже среднего и низкий, также оценивать и уровень развития отдельных физических качеств, с учетом состояния здоровья и исходного уровня физического развития и физической подготовленности.

Методика определения физического развития учащихся (7-17 лет)

1. Определение массы тела и роста (стоя).

2. Определение пульса в покое и восстанавливаемость пульса для детей, отнесенных к основной мед. группе (через 5 мин после нагрузки – пульс должен восстановиться до исходного уровня). Определение пульса в покое, далее выполнение теста PWC₁₇₀, далее необходимо определить время восстановления пульса, характеризующее функциональные возможности сердечно-сосудистой системы при нагрузке и в период восстановления.

Тест PWC₁₇₀ - восхождение на ступеньку с 3-х мин. отдыхом, высота ступеньки и время восхождения меняется для каждой возрастной группы детей, пульс должен восстановиться до исходного уровня в течение 12 минут. Далее по следующим формулам определяется систолический объем крови (СОК), минутный объем крови (МОК).

СОК – систолический объем крови, определяется по формуле Старра:

$$\text{СОК} = (90,97 + 0,54 \times \text{ПД}) - (0,57 \times \text{ДД}) - (0,61 \times \text{В}),$$

где ПД - пульсовое давление;

ДД – диастолическое давление;

В – возраст;

МОК – минутный объем крови, находят путем умножения систолического объема крови на частоту сердечных сокращений

$$\text{МОК} = \text{СОК} \times \text{ЧСС}$$

Таблица 1 - Динамика восстановления ЧСС после нагрузки большой мощности (уд/мин)

Возраст, лет	ЧСС в покое	ЧСС после нагрузки	Восстановление				
			1 мин	3 мин	5 мин	10 мин	12 мин
9	82-88	172-180	91-97	90-94	88-94	83-89	82-88
13	72-76	176-179	101-107	95-101	87-93	81-85	79-83
17	68-72	174-180	113-121	101-107	86-92	76-80	69-73

3. Оценка телосложения – производится путем расчета коэффициента массы тела (КМТ) по формула Кьютела:

$$\text{КМТ} = \text{МТ (вес тела в кг)} : \text{Р}^2 \text{ (рост стоя м}^2\text{)}.$$

Оценка КМТ:

- менее 20 – недостаток массы;
- от 20 до 23 – вес и рост в норме;
- от 24 до 29 – избыточный вес;
- более 30 – ожирение.

4. Для оценки осанки учащихся можно использовать следующие методы:

1) При визуальной оценке телосложения правильной считается осанка, когда лопатки прижаты к туловищу, расположены на одинаковом расстоянии от позвоночника, а их углы находятся на одной горизонтальной линии, треугольники талии симметричны, ягодичные и подколенные складки на одном уровне (рис. 1).

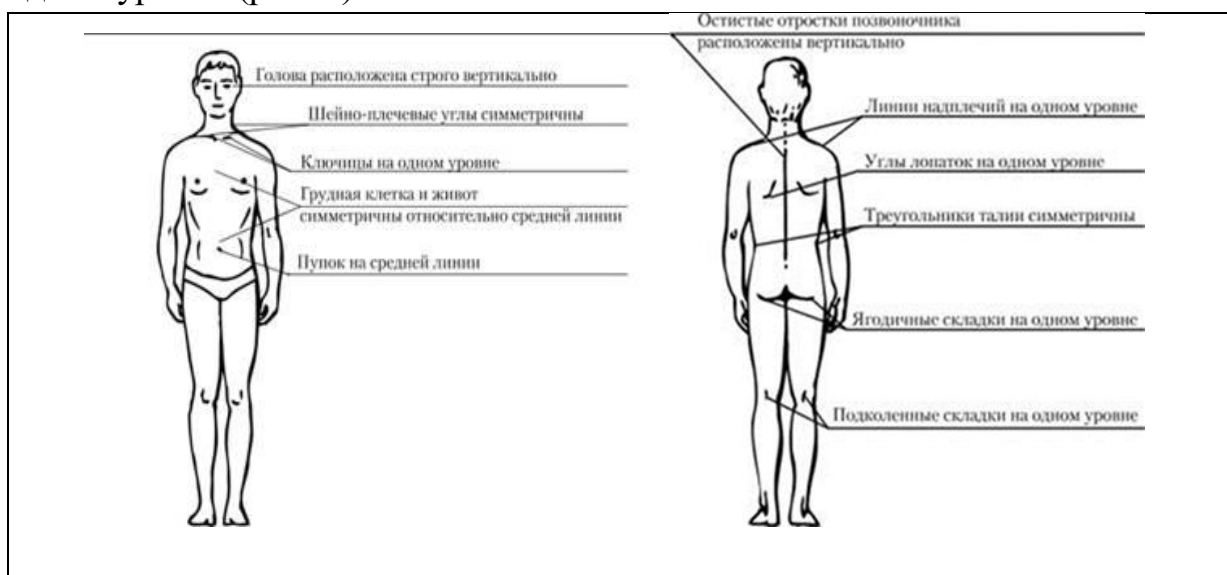


Рисунок 1. Критерии оценки правильной осанки

3) Метод индексов: определение плечевого индекса (ПИ):

$$\text{ПИ} = \text{ШПГ (см)} : \text{ПДС(см)} \times 100\%, \text{ где}$$

ПИ - плечевой индекс

ШПГ- ширина плеч со стороны груди (см)

ПД - плечевая дуга (см)

Оценка результата: ПИ равен 90–100 % – осанка правильная;
ПИ больше 100 % или меньше 90 % - имеют место нарушение осанки.

Характеристика степени нарушения осанки:

- I степень нарушения осанки связана с ослаблением тонуса мышц. Все дефекты исчезают, если человек стоит выпрямившись, рекомендуется выполнение комплексов ФУ для укрепления мышечного корсета.

- При II степени нарушения осанки изменения связаны со связочным аппаратом позвоночника, а не только с мышцами. Рекомендуются занятия лечебной физической культурой.

- При III степени нарушения осанки возникают стойкие изменения в межпозвоночных хрящах и костях. При таких изменениях осанки рекомендуется лечение в специальных клиниках.

5. *Тест на определение развития силы мышц кисти - динамометрия*

Для измерения силы мышц кисти рук испытуемый должен встать прямо, отвести руку вперед и в сторону, обхватить динамометр кистью и максимально сжать его. Нельзя производить дополнительные движения в плечевом и локтевом суставах. Произвести 2–3 измерения, записать наибольший показатель.

Таблица 3 – Критерии оценки силы мышц кисти (кистевая динамометрия)

Оценка	Девушки 15–16 лет	Юноши 15–16 лет
«удовлетворительно»	20–25 кг	40–42 кг
«хорошо»	28–30 кг	46–48 кг
«отлично»	33–35 кг	50–60 кг

6. *Силовой индекс (СИ) рассчитывается по следующей формуле:*

$$\text{СИ} = \text{Сила кисти (кг)} : \text{масса тела (кг)} \times 100\%$$

Оценка результата:

- в норме СИ для девушек 16–17 лет составляет 45-50 %,
- в норме СИ юношей 16–17 лет возраста составляет – 55-70 %.

7. Тест на развитие силы и выносливости мышц спины и брюшного пресса (проба Шаповаловой)

Обследуемый лежит на мате или кушетке, ноги слегка согнуты в коленях, напарник удерживает первоначальное положение стоп. Проба заключается в подсчете числа подъемов туловища без помощи рук, из горизонтального положения (лежа на спине) в вертикальное. Регистрируется полное число посадок за 60 с. Задача исследуемого лица – совершить как можно большее количество подъемов.

Индекс определяется по формуле:

$$\text{Индекс Шаповаловой} = \frac{\text{Масса тела (г)} \times \text{КП}}{\text{Рост стоя (см)} \times 60},$$

где КП - количество подъемов за 60 с;

60 - постоянный коэффициент.

Оценка значений индекса мощности по В.А. Шаповаловой (усл. ед.) для школьников 6–18 лет (мальчики, девочки) приведена в табл. 4, 5.

Таблица 4 - Оценка значений индекса мощности по В.А. Шаповаловой (усл. ед.) для мальчиков 6–18 лет (в баллах)

Возраст (лет)	Оценка, баллы				
	1 низкий	2 ниже среднего	3 средний	4 выше среднего	5 высокий
6	≤59	60–69	70–92	93–103	≥104
7	≤63	64–74	75–97	98–108	≥109
8	≤63	64–88	89–99	100–110	≥111
9	≤69	70–92	93–139	140–162	≥163
10	≤97	98–112	113–153	154–168	≥169
11	≤101	102–117	118–158	159–170	≥171
12	≤114	115–137	138–182	183–204	≥205
13	≤114	115–137	138–182	183–204	≥205
14	≤128	129–157	158–216	217–245	≥246
15	≤134	135–169	170–240	241–275	≥276
16	≤194	195–219	220–270	271–295	≥296
17–18	≤199	200–224	225–275	276–300	≥301

Таблица 5 - Оценка значений индекса мощности по В. А. Шаповаловой (усл. ед.) для девочек 6–18 лет (в баллах)

Возраст (лет)	Оценка, баллы				
	1 низкий	2 ниже среднего	3 средний	4 выше среднего	5 высокий
6	≤39	40–58	59–74	75–90	≥91
7	≤51	52–63	64–88	89–100	≥101
8	≤62	63–76	77–105	106–119	≥120
9	≤90	91–103	104–130	131–143	≥144
10	≤97	114–127	128–156	157–170	≥171
11	≤113	114–129	130–164	15–200	≥201
12	≤113	114–157	158–194	195–253	≥254
13	≤132	133–157	158–230	231–258	≥259
14	≤193	194–216	217–253	254–276	≥277
15	≤193	194–216	217–260	261–293	≥294
16	≤212	213–245	246–296	297–324	≥325
17–18	≤212	213–245	246–312	313–345	≥346

По результатам исследования физического развития учащиеся по гармоничности могут быть распределены на три основные группы:

1. Гармоничное физическое развитие.
2. Умеренно дисгармоничное физическое развитие.
3. Дисгармоничное физическое развитие (недостаточная масса, избыточный рост, избыточная масса, избыточный рост и недостаточная масса).

ПРИЛОЖЕНИЕ 12

**ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА
“УРОКИ ЗДОРОВЬЯ” - “ДЕН СОЛУК САБАКТАРЫ”
(для учащихся 5-9 классов)**

*Автор: к.п.н., доцент Касмалиева Анаркан Сарыгуловна
КТУ «Манас», факультет спортивных наук
anarkan.kasmaliyeva@manas.edu.kg*

Цель программы:

Создание благоприятных условий для формирования мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, ценностного отношения к собственному здоровью, обеспечение теоретической и практической готовности к использованию способов сохранения здоровья, воспитание устойчивой потребности в самостоятельных физкультурно-спортивных занятиях.

Решаемые задачи:

1. Сформировать ценностные приоритеты и устойчивую потребность в здоровом образе жизни, ответственное отношение школьников к здоровью.
2. Освоение санитарно-гигиенических знаний, знаний о влиянии курения, алкоголизма и наркомании на здоровье человека, овладение основными принципами аутогенной тренировки, методами самооценки, самокоррекции, ранней профилактики заболеваний.
3. Освоение различных форм двигательной активности школьников, с учетом состояния здоровья, особенностей развития, интересов, способностей учащихся.
4. Воспитание убежденности в необходимости закаливания, развитие умений рациональной организации режима учебы, питания, двигательной активности, выполнение требований гигиенического и здоровьесберегающего поведения.
5. Обеспечение психолого-педагогической поддержки учащихся и профилактика девиантного поведения.

Работа по реализации данной программы по воспитательной работе с учащимися ведется в следующих направлениях: информационно-обучающее; медико-гигиеническое; физкультурно-оздоровительное; физкультурно-спортивное; психолого-педагогическое.

При разработке содержания “Уроков Здоровья” мы опирались на общие принципы обучения и физического воспитания школьников:

1. Принцип разностороннего развития личности.
2. Принцип оздоровительной направленности.
3. Принцип комплексного подхода к обучению.

При организации уроков ФК и уроков здоровья необходимо придерживаться следующих принципов здоровьесбережения в обучении:

1. “Не навреди” – учет индивидуальных особенностей здоровья каждого школьника, в конкретных условиях.

2. Принцип сознательности – формирование у школьников осознания и понимания задач, устойчивого интереса и положительной мотивации к формированию здоровья.

3. Принцип систематичности и последовательности – обеспечить взаимосвязь рационального освоения знаний, умений и навыков формирования собственного здоровья и его сохранения.

4. Принцип постепенности и повторности – предполагает преемственность освоения знаний в обучении, обеспечивает формирование динамического стереотипа.

5. Принцип индивидуализации и доступности – обеспечивает всестороннее развитие учащихся, с учетом возраста, состояния здоровья и индивидуальных особенностей каждого школьника.

6. Принцип наглядности – предполагает использование вспомогательных средств обучения (качественный показ, фото, видеоматериалы и т.д.).

7. Принцип активности – опора на инициативу и творчество обучающихся, формирование ответственности, поощрение самостоятельности и творчества.

При проведении «Уроков здоровья» необходимо использовать наглядные, фото и видеоматериалы, осуществлять индивидуальный подход к учащимся, вникать в их личные потребности и конкретные проблемы, использовать методическую литературу, данные периодической печати. Приветствуется использование активных методов обучения: тестирование, анкетный опрос, обсуждение в группах. Применение деловых игр, проблемного обучения, свободный обмен мнениями по теме повысит интерес учащихся к урокам физкультуры и внеурочным формам физического воспитания.

СОДЕРЖАНИЕ КОМПЛЕКСНОЙ ПРОГРАММЫ “УРОКИ ЗДОРОВЬЯ” – “ДЕН СОЛУК САБАКТАРЫ”

№	Направление программы	Решаемые задачи	Формы работы, мероприятия
1.	Информационно-обучающее	Освоение знаний по основам ЗОЖ, повышение информированности учеников, родителей	Классные часы по ЗОЖ, стенды и публикации (сайт школы, инстаграмм, Facebook и др.), анкетирование, тестирование
2.	Медико-гигиеническое	Обеспечение безопасных комфортных условий обучения и развития, создание благоприятного фона и	Организация рационального учебного режима, санитарно-гигиенические мероприятия, ведение, обучение методам

		профилактика заболеваний	самоконтроля, “Дневник Здоровья”
3.	Физкультурно-оздоровительное	Укрепление здоровья, закаливание, овладение двигательным опытом, методами самоконтроля, освоение умений и навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями, формирование привычек ЗОЖ	Утренняя гимнастика, гимнастика до уроков, физкультпаузы, физкультминутки, “Час здоровья”, подвижные перемены, народные подвижные игры, физкультурно-оздоровительные мероприятия с участием педагогов, родителей
4.	Физкультурно-спортивное	Повышение мотивации и интереса к спорту, выбор вида спорта, физическая, технико-тактическая, психологическая подготовка	Школьные соревнования “Быстрее, выше, сильнее”, олимпийские викторины, встречи со спортсменами тренерами, занятия в спортивной секции. Участие в соревнованиях по видам спорта
5.	Психолого-педагогическое	Индивидуализация, приучение к сотрудничеству, создание здорового психологического климата, воспитание устойчивости к стресс-факторам, социализация	Беседа, аутотренинги, тренинги, коллективное взаимодействие, работа в малых группах, команде, индивидуальная работа, с учетом возрастных особенностей учащихся

Формы проведения “Уроков здоровья”: классный час, беседы, тренинги, факультативное занятие, физкультурно-спортивное занятие, оздоровительный час с включением спортивных, подвижных игр, выполнение комплексов упражнений на осанку, а также упражнения и игры на открытых площадках, на природе, эстафеты, конкурсы, спортивные соревнования и др.

Примерные темы “Уроков здоровья” для учащихся 5-9х классов (20 часов)

<i>№</i>	<i>Темы</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Содержание</i>
5 класс			
1.	Правила, которые помогут тебе сохранить и укрепить здоровье	1	Основные 6 правил сохранения здоровья: личная гигиена, утренняя зарядка и правильная осанка, здоровое питание, двигательная активность, закаливание, режим дня, сон.

2.	Твое общение со сверстниками	1	Правила общения со сверстниками. Твое настроение и самочувствие. Почему возникают конфликты между людьми? Пути разрешения конфликтов.
3.	Физические упражнения - сделают вас здоровыми и бодрыми!	1	Твои интересы и занятия после школы. О пользе ходьбы, оздоровительного бега, подвижных игр. Основные правила занятий ФУ. Как нужно закаливаться? Закаливающие факторы
4.	Веселый урок-викторина: загадки про ЗОЖ, спорт, здоровье; увлекательные задания на сообразительность и внимание	1	Участники игры готовят домашнее задание: название команды, девиз и эмблему, плакат на тему ЗОЖ. Задания: Пословицы и поговорки, загадки, пословицы и поговорки о здоровье, ЗОЖ. 2-3 команды
6 класс			
1.	Здоровое питание	1	Основные правила здорового питания. Еда, которая дает нам энергию. Витамины, вода в системе питания.
2.	Осанка – это основа здоровья человека	1	Сколиоз, плоскостопие, нарушения осанки и их причины. Формирование правильной осанки и ее значение для здоровья человека.
3.	Режим дня, полноценный сон	1	Как правильно организовать свой рабочий день, как найти время для занятий ФК и спортом.
4.	Отношения и здоровье.	1	Почему важно иметь отношения с другими людьми? Основные правила отношений с ровесниками, родителями, учителями и другими взрослыми людьми.
7 класс			
1.	Мой выбор - здоровье!	1	Здоровье человека и факторы, влияющие на здоровье, основные принципы формирования и сохранения здоровья.
2.	Все о вредных привычках	1	Умение сохранять и укреплять здоровье. Отказ от вредных привычек.
3.	Психология подростка	1	Проблемы подросткового возраста: самоопределение, выбор профессии, высокие требования со стороны учителей и родителей, подросток и деньги, буллинг, кибербуллинг
4.	Что ты можешь сделать для своего здоровья?	4.	Закаливание, рациональное питание. Занятия ФК и спортом. Активный и пассивный отдых.

8 класс			
1.	Профилактика вредных привычек	1	О влиянии курения, наркомания, игромания, алкоголизм и др. вредных привычек на здоровье. Алкоголь и здоровье. 3 причины - сказать нет курению, алкоголю, наркотикам и др.
2.	Твои чувства, эмоции и здоровье	1	Чувства, дружба и отношения. Понятия «влюбленность», «любовь». Умение дружить. Знакомые и незнакомые люди, правила отношений Здоровье - главная ценность в твоём поведении и жизни
3.	Гигиена - тропинка здоровья	1	Правила личной гигиены подростков. Гигиена одежды. Профилактика заболеваний и ИППП.
4.	Твои эмоции, настроение, и самочувствие	1	Как воздействуют положительные и отрицательные эмоции на отношения с людьми? Умеешь ли ты управлять своими эмоциями? Что влияет на твое самочувствие, как обрести уверенность в себе и др.
9 класс			
1.	Правильное питание – залог здоровья.	1	Презентации в группах по 4-5 человек: о здоровье, ЗОЖ, о ФК и спорте и т.д.
2.	Ты и твоя семья	1	Отношения с родителями (о чем вы можете говорить с родителями, любите ли вы делать подарки, близким и родителям? и др.)
3.	Как сделать здоровый выбор?	1	Право выбора вида спорта и будущей профессии (интересы, хобби, успешные истории, встречи с представителями разных профессий: врач, психолог, повар и др.) Творческая работа по изготовлению плакатов, рисунков.
4.	Здоровым быть модно! Двигательная активность и жизнь в движении.	1	Значение физических нагрузок для укрепления здоровья. Физическая нагрузка, активный и пассивный отдых. Сочинение «Если хочешь быть здоров»
	Всего часов:	20 часов	

«Уроки Здоровья» - «Ден соолук сабактары» должны носить творческий характер

Примечание: Содержание программы (20 часов) разрабатывается классным руководителем совместно с педагогом физической культуры, социальным педагогом, психологом с учетом интересов и потребностей учащихся 5-9 х классов.

“Уроки Здоровья” можно проводить в классе, в библиотеке, в столовой, в спортивном зале, на открытой площадке. Приветствуется сотрудничество со спортивными организациями – вовлечение учащихся к занятиям в спортивной секции, а также самостоятельные занятия, совместные занятия с родителями, народные подвижные и спортивные игры, походы и экскурсии.

В тематику занятий программы можно включить беседы по вопросам личной и общественной гигиены, питания, здоровья и закаливания, строения человека, ведения индивидуальной программы, дневника здоровья, освоение методов контроля, самоконтроля и самооценки, вопросы, связанные с факторами, укрепляющими и разрушающими здоровье, отношения с одноклассниками, родителями и т.д.

Оздоровительные паузы в процессе преподавания других школьных предметов комбинируются и проводятся, учитывая направленность уроков и учебную нагрузку, они включают физические упражнения для осанки, упражнения для глаз, рук или стоп, упражнения на осанку, на внимание и т.д. Задача физкультурно-оздоровительных минут и пауз - дать знания, выработать умения и навыки, необходимые каждому ребёнку для укрепления позвоночника, стоп, рук, для формирования красивой и правильной осанки, снятия усталости, обретения спокойствия, равновесия, что способствует успешному освоению учебного материала. Рекомендуются народные, спортивные, подвижные игры, деловые и сюжетные игры, подвижные перемены, самостоятельные занятия, а также организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий и соревнований (“День здоровья”, “Спортивная семья”, “Быстрее, выше, сильнее”, конкурсы “А ну-ка, парни!”, “А ну-ка девушки!”), участие школьников в проектах с привлечением родителей, педагогов и тренеров.

Для подведения итогов обучения рекомендуем организацию олимпийских викторин, конкурсов, фестивалей, олимпийской сессии, мероприятия по спортивному отбору и ориентации школьников, проведение тестирования физической подготовленности, участие в спортивных соревнованиях.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

1. Освоение и применение правил здоровьесберегающего поведения в школе и дома, знаний о вреде курения, алкоголя и наркотиков, о пользе физических упражнений и закаливания, правила безопасного поведения – наблюдение, опрос (устный, письменный), анкетирование.

2. Осознание ценности здоровья, формирование устойчивого интереса к обучению, овладение необходимыми знаниями, умениями организации собственной деятельности, социальная адаптация – тестирование, подготовка

рефератов, презентаций, участие в конкурсах, викторинах, олимпийской сессии и др.

3. Овладение методами самоконтроля и самооценки, демонстрация личностных и физических качеств (дисциплинированность, честность, доброта, ответственность, товарищество, стремление быть смелым, сильным и ловким) – двигательная активность, участие в спортивной секции, на соревнованиях, знание методов самоконтроля, ведение “Дневника Здоровья” и т.д.

По окончании обучения по данной программе школьники должны знать:

1. Что такое здоровье, что такое эмоции, чувства, поступки и стресс.
2. Как помочь себе сохранить здоровье, правила закаливания.
3. Должны знать, что принимая решение, каждый несёт ответственность за себя и окружающих.
4. Почему дышать табачным дымом опасно для здоровья.
5. Почему некоторые привычки называются вредными (курение, алкоголь, наркотики, игромания и др.).
6. Что такое волевое поведение?
7. Почему алкоголь опасен для нашего здоровья.
8. Почему наркотики губительны для человека.
9. Знать, что взаимопомощь укрепляет здоровье мальчиков и девочек, а поддержка в семье сохраняет здоровье её членов.
10. Знает, что такое сбалансированное питание.

По окончании обучения по данной программе школьники должны понимать:

1. Какое чувство провоцирует на тот или иной поступок (негативный или позитивный).
2. Стараться избегать стрессов и находить выход из конфликтной ситуации.
3. Уметь находить причину и последствия событий, уметь выбирать правильное для своего здоровья поведение.
4. Отвечать за своё решение, заниматься самовоспитанием, уметь управлять своими эмоциями.
5. Уметь противостоять, сказать *нет*, если кто-то будет предлагать покурить, попробовать алкоголь, наркотические вещества.
6. Самостоятельно составлять комплексы утренней гимнастики.
7. Уметь самостоятельно составить режим дня, питания и рационально распределять свое время.
8. Уметь оказывать помощь своим друзьям и одноклассникам, поддерживать членам своей семьи и помогать им во всем.
9. Знать правила здоровьесберегающего поведения и придерживаться их.

Способы контроля

Наблюдение: непосредственное и целенаправленное наблюдение за поведением детей в школе на уроках, переменах, уроках физкультуры, во время физкультурно-оздоровительных мероприятий и соревнований, экскурсий, походов.

Беседы с детьми и их родителями о соблюдении вне школы навыков здорового образа жизни, самостоятельных и регулярных занятий ФК и спортом.

Опрос на занятиях после пройденной темы, анкетирование.

Семинар-тренинг - создание определенной ситуации и совместная работа педагогов с учащимися, родителями, тренерами.

Проведение тренингов, семинаров, итоговых уроков, теоретическое и практическое **тестирование** рекомендуется проводить в конце четверти и в конце учебного года.

Участие в организации и проведении школьных и внешкольных физкультурно-оздоровительных праздников, викторин, конкурсов и соревнований («День здоровья», «Спортивная семья», викторина «Все о здоровье», «Все о здоровом питании» и др.).

Рекомендации по режиму двигательной активности

Полноценный ежедневный двигательный режим школьника должен состоять из следующих наиболее доступных форм физического воспитания:

- утренняя гигиеническая гимнастика - должна выполняться каждое утро и состоять из 8 - 10 упражнений. Их выполнение ускоряет переход от состояния сна к бодрствованию, стимулирует деятельность центральной нервной системы, активизирует работу всех органов и систем организма, способствует бодрому, жизнерадостному настроению; именно с неё должно начинаться приобщение ребенка к систематическим занятиям физическими упражнениями;

- прогулки по дороге в школу и обратно - само пребывание на свежем воздухе в сочетании с энергичной ходьбой дает общеукрепляющий, оздоровительный эффект;

- гимнастика до учебных занятий - должна содействовать созданию условий для активного начала учебного дня, мобилизации школьника на продуктивную работу на уроках, снижение утомляемости в течение учебного дня (Интернетресурс: www.sport.gov.kg);

- обязательные уроки физической культуры (2 часа в неделю по школьной программе) – их содержание определяется Государственным стандартом и учебной программой по физической культуре для учащихся общеобразовательных школ. Уроки ФК направлены на освоение учащимися знаний, позволяющих целенаправленно и эффективно заниматься физическими упражнениями, успешно овладевать различными двигательными умениями и навыками, а также успешно развивать и поддерживать уровень физической подготовленности путем развития и

совершенствования основных физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости;

- рекомендуется активное участие во внеурочных и внеклассных формах физкультурно-оздоровительных занятий, где решаются задачи по воспитанию нравственной культуры, личностных, волевых и физических качеств учащихся (целеустремленности, смелости, решительности, настойчивости и др.);

- использование в режиме учебного дня различных форм рекреативной физической культуры: физкультминутки и физкультпаузы на уроках, во время самостоятельного выполнения домашних заданий. Эти формы физкультурно-оздоровительных занятий помогают преодолеть утомление, появляющееся в результате напряженного умственного труда. Переключение с умственной деятельности на активное выполнение физических упражнений позволяет быстрее восстанавливать умственную работоспособность и успешному освоению учебной программы по школьным предметам;

- физические упражнения и подвижные игры во время больших перемен, экскурсии и прогулки после уроков и в выходные дни с родителями, с друзьями способствуют эмоциональной разрядке, активному отдыху и противодействуют гиподинамии;

- использование различных видов народных, спортивных и подвижных игр с учетом интересов школьников, традиций школы и региональных особенностей, кроме того, что они являются одним из средств физического воспитания, еще и являются действенным элементом этнокультуры, играющим большую роль в повышении мотивации к активным занятиям ФК и спортом, социализации и самоидентификации личности школьника;

- внешкольные формы занятий в кружках, спортивных секциях – повышают двигательную активность школьников, способствуют спортивной ориентации и правильному выбору и дальнейшей спортивной специализации;

- участие в спортивных соревнованиях среди школьников (Спартакиады, спортивные соревнования Школьной лиги, соревнования по видам спорта и т.д.) – позволяют подводить итоги, оценить организацию и эффективность процесса физического воспитания в образовательных учреждениях, вносить своевременные коррективы в планы учебно-воспитательной и спортивно-оздоровительной работы с учащимися; кроме того, они повышают двигательную активность школьников, способствуют спортивной ориентации и правильному выбору спортивной специализации;

- участие в спортивных соревнованиях среди школьников – позволяет, во-первых, обеспечивать подготовку школьников к соревнованию, мотивирование на успех, а также подвести итоги, оценить организацию и эффективность процесса физического воспитания в образовательном учреждении и сделать прогнозы на будущее;

- достаточный по объему и интенсивности двигательный режим должен быть тесно связан с правильно организованным режимом питания;

- важнейшим условием сохранения и формирования здоровья, физического и умственного развития детей является сочетание рационального двигательного режима и режима питания с различными доступными формами ФВ школьников. Рациональный режим питания подразумевает кратность питания в течение суток, правильное распределение суточного рациона и его калорийность, сочетание по времени с обязательными и самостоятельными занятиями физическими упражнениями.

Приветствуется творчество и инициатива не только педагогов, но и самих школьников и их родителей!

Участие в реализации Программы “Уроки Здоровья” осуществляется за счет инициативы и творческой активности педагогов и самих школьников. В рамках специальных тематических уроков приветствуется проведение различных деловых игр, осуществление театральных инсценировок жизненных ситуаций, подготовка презентаций, докладов, стендов, выставок и т.д. Важным элементом совместной работы педагогов и школьников является организация исследовательской и проектной деятельности школьников. Она стимулирует школьников к самостоятельной работе, развивает их творческий потенциал, способствует активному усвоению знаний, учит работать в команде, воспитывает навыки самостоятельной работы, приучает к ответственности за свое здоровье и за свое будущее.

БУДЕМ ЗДОРОВЫ!

Список рекомендуемой литературы:

1. Даниярова, Н.Н. Мониторинг физического развития и функциональной подготовленности спортсменов, студентов и школьников. Уч. методическое пособие в таблицах. 2-е изд., дополненное / Н.Н. Даниярова // -Б. КГАФКС, 2020. – 36 с.
2. Касмалиева А.С., Саралаев М.К., Абдырахманова Дж.О. Дене тарбия сабагынын пландоо жана окутуу ыкмалары. Бишкек, Арип-Пресс, 2022. 150 б.
3. Касмалиева, А.С. Использование социального потенциала физической культуры и спорта для формирования здорового образа жизни детей и подростков [Текст] /А.С. Касмалиева // Вестник Национального научно-практического Центра ФК. – Алматы, 2011.
4. Касмалиева, А.С. О проблемах создания здоровьесформирующей среды в школах Кыргызстана [Текст] / А.С.Касмалиева // Известия КАО. – Бишкек, 2014.
5. Касмалиева, А.С. Мотивация здорового образа жизни – основное условие формирования потребности в занятиях физическими упражнениями [Текст] /А.С. Касмалиева // “Наука и новые технологии, инновации Кыргызстана // Матер. ”Межд. науч-практ. конференции “Современные проблемы развития массового спорта и спорта высших достижений”. - Чолпон-Ата, 2015.

6. Касмалиева А.С. Комплексы гимнастики до занятий для учащихся общеобразовательных школ /А.С. Касмалиева, О.В. Мухамедвалеева, Л.А. Федотова и др. // ГАФКС при Правительстве Кыргызской Республики, Бишкек, 2014. – с.16.

7. Касмалиева А.С. Түрк элдеринин салттуу оюндарынын мектепте окуу тарбия процессинде колдонуу //Материалы международного симпозиума “Традиционные игры спорт тюркских народов” 8-10 декабрь 2017 г., Кахраманмараш (Турция) -С. 220-223.

8. Касмалиева, А.С. Влияние занятий оздоровительной гимнастикой на физическую подготовленность школьников 7-8 лет [Текст] / А.С. Касмалиева, А.Б. Асаналиева, Б. Асаналиев // “Наука, новые технологии и инновации Кыргызстана”. – Б., 2020. - № 12, - С.266-270.

9. Касмалиева, А.С. О необходимости и перспективах обновления формы и содержания школьной ФК в Кыргызстане. [Текст] / А.С. Касмалиева // Вестник ФК и спорта. – Бишкек, 2021. - № 2. - С. 29-34.

10. Касмалиева, А.С. Система “Образование – Здоровье” в современной школе. [Текст] / А.С. Касмалиева, К.М. Арпачиев // Материалы XX Межд. научно-практ. конференции “Стратегия формирования ЗОЖ населения средствами ФК и спорта: целевые ориентиры, технологии и инновации”. - Тюмень: Вектор-Бук, 2021. - С.339-343.

11. Касмалиева, А.С. Роль учителя физической культуры к в формировании ценностного отношения школьников к здоровью [Текст] /А.С. Касмалиева, А.Р. Акматов // Материалы XX Международной научно-практической конференции “Стратегия формирования ЗОЖ населения средствами ФиС: целевые ориентиры, технологии и инновации”, 24-25 ноября 2022 г., Тюмень. – С.285-292.

12. Касмалиева, А.С. Формирование позитивной мотивации школьников к занятиям физической культурой и спортом [Текст] /А.С. Касмалиева, А.Р. Акматов // Мат. XVI Межд. научно-практ. конференции «Современные тенденции, проблемы и пути развития ФК, спорта, туризма и гостеприимства». – Москва, 2022. – 369-375.

13. Касмалиева, А.С. Формирование профессиональных компетенций у педагога физической культуры в процессе подготовки бакалавров ФК [Текст] / А.С. Касмалиева // Теория и практика физической культуры. М.: ФиС, 2023. - № 4. - С. 70-73.

14. Касмалиева, А.С. Здоровьесберегающие технологии в учебно-воспитательном процессе школы [Текст] / А.С. Касмалиева // Материалы международной онлайн-офлайн конференции “Система развития инновационных процессов” Алматы, 2023. Том 2. – С. 63-67.

15. Касмалиева, А.С. Методическое руководство для педагогических работников и инструкторов по физическому воспитанию общеобразовательных школ КР [Текст] / А.С. Касмалиева, И.А. Жогина и др. (Издано при поддержке USAID и фонда АГА ХАНА). – Бишкек, 2022. – 57 с.

УТВЕРЖДАЮ

Проректор Кыргызско-Турецкого
университета «Манас»

PhD, доцент Карымшаков К.Т.



2023 г.

А К Т

внедрения результатов научно-исследовательской работы

1. Автор: к.п.н., доцент Касмалиева А.С., старший преподаватель отделения «Преподаватель физической культуры и спорта» факультета спортивных наук КТУ «Манас».
2. Наименование внедрения: учебно-методический комплекс по дисциплине «Специальные методы обучения» - «Özel Öğretim Yöntemleri» для студентов 3 курса, обучающихся по программе бакалавриата по профилю «Преподаватель физической культуры и спорта».
3. Результаты научного исследования к.п.н., доцента А.С. Касмалиевой по теме докторской диссертации на тему «Формирование положительной мотивации детей школьного возраста» использованы при разработке профессиональных компетенций бакалавров и УМК по дисциплине «Специальные методы обучения» - «Özel Öğretim Yöntemleri» в тематический план включены следующие темы: “Современные методы оценки результатов обучения” в объеме 3-х часов и “Повышение интереса учащихся к урокам физической культуры” в объеме 3-х часов.
4. В процессе преподавания студенты осваивают современные методы оценки, способы и пути повышения интереса к урокам физической культуры, что способствует формированию профессиональных компетенций будущих педагогов физической культуры и спорта.
5. Факультет спортивных наук, КТУ “Манас”, 2022-2023 учебный год.
6. Материалы используются в процессе проведения лекционных, учебно-методических занятий для студентов 3 курса отделения «Преподаватель физической культуры и спорта» факультета спортивных наук, а также в ходе подготовки студентов к педагогической практике в школе.

Декан факультета спортивных наук
к.п.н., профессор Джанузакөв К.Т.



Заведующий отделения
«Преподаватель ФК и спорта»
к.б.н., профессор Абдырахманова Дж.О.

КТМУ
СПОРТ И АИМДЕРИ ФАКУЛЬТЕТИ
Зав. кафедрой ТИМФКС КГАФКС
к.п.н. Мамбетова М.К.



УТВЕРЖДАЮ

Проректор Кыргызско-Турецкого
университета «Манас»
PhD, доцент Карымшаков К.Т.



« 12 »

май

2023 г.

А К Т

внедрения результатов научно-исследовательской работы

1. Автор: к.п.н., доцент Касмалиева А.С., старший преподаватель отделения «Преподаватель физической культуры и спорта» факультета спортивных наук КТУ «Манас».
2. Наименование внедрения: учебно-методический комплекс по дисциплине «Педагогика физического воспитания и спорта» - «Beden Eğitimi ve Spor Pedagogisi» для студентов 1 курса, обучающихся по программе бакалавриата по профилю «Преподаватель физической культуры и спорта».
3. Результаты научного исследования к.п.н., доцента А.С. Касмалиевой по теме докторской диссертации на тему «Формирование положительной мотивации детей школьного возраста» использованы при разработке профессиональных компетенций бакалавров и УМК по дисциплине «Педагогика физического воспитания и спорта» - «Beden Eğitimi ve Spor Pedagogisi» в тематический план включены следующие темы: «Современные образовательные технологии» в объеме 3-х часов и «Здоровьесберегающие технологии в обучении» в объеме 3-х часов.
4. В процессе преподавания студенты осваивают основы современных образовательных и здоровьесберегающих технологий и их использования в процессе различных форм урочной и внеурочной физкультурно-оздоровительной работы со школьниками, что способствует формированию профессиональных компетенций будущих педагогов физической культуры и спорта.
5. Факультет спортивных наук, КТУ «Манас», 2022-2023 учебный год.
6. Материалы используются в процессе проведения лекционных, учебно-методических занятий, а также в ходе учебной практики на занятиях по видам спорта для студентов 1 курса отделения «Преподаватель физической культуры и спорта» факультета спортивных наук.

Декан факультета спортивных наук
к.п.н., профессор Джанузаков К.И.



Заведующий отделения
«Преподаватель ФК и спорта»
к.б.н., профессор Абдырахманова Дк.О.

Зав. кафедрой ТИМФКС КГАФКС

к.п.н. Мамостова М.К.

КТМУ
СПОРТ БİLİMLERİ САКУЛБЕСІ
KTU
SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ



УТВЕРЖДАЮ

Директор школы-гимназии
№17 им.Гагарина г.Ош
Кыргызской Республики
Н.А. Абдрахманова

«09» 06 2023 г.

А К Т

внедрения в общеобразовательные школы Кыргызской Республики результатов научного исследования

Наименование внедрения: экспериментальная комплексная программа «Уроки здоровья» - «Ден соолук сабактары» и уроки ОФП для учащихся общеобразовательных школ (на русском и кыргызском языке).

Автор: старший преподаватель отделения подготовки преподавателей физической культуры и спорта факультета спортивных наук Кыргызско-Турецкого университета «Манас», к.п.н., доцент Касмалиева А.С.

Мы, нижеподписавшиеся, комиссия по внедрению достижений научных исследований в практику в составе:

- Председатель: 1. Жумаева Эркайым Арыпжановна
Члены комиссии: 2. Убайдулла уулу СуфянАли
3. Арзымат уулу Илгиз

удостоверяем, что в результате внедрения результатов научного исследования к.п.н., доцента А.С. Касмалиевой в учебно-воспитательный процесс школы-гимназии №17 им.Гагарина г.Ош, Ошской области Кыргызской Республики:

а) Программа «Уроки Здоровья» включены в планы воспитательной работы и проводятся классные часы для учащихся 5-9 х классов на следующие темы: «Наш выбор - наше здоровье!», «Рациональное питание, витамины и калории», «Психологическое здоровье», «Гигиена - тропинка здоровья», «Профилактика вредных привычек» и др.

б) на уроках физической культуры для 5-9 классов используются методические рекомендации и комплексы ОФП для развития физических качеств;

в) в течение 2022-2023 учебного года были организованы и проведены конкурсы «А ну-ка, парни!», «А ну-ка, девушки!», спортивные соревнования: «Быстрее, выше, сильнее!», «Спортивная семья» с привлечением родителей, педагогов и тренеров.

В результате внедрения результатов научного исследования к.п.н., доцента А.С. Касмалиевой в учебно-воспитательный процесс школы-гимназии №17 им.Гагарина г.Ош улучшилась успеваемость и посещаемость уроков ФК.

Председатель  Э.А.Жумаева

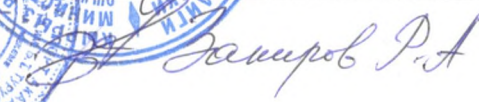
Члены комиссии  Убайдулла у.С.

 Арзымат у.И.

Подписи членов комиссии заверяю

Зав. кафедрой ТИМФКС КГАФКС
к.п.н., Мамбетова М.К.





УТВЕРЖДАЮ

Директор сш. №38 им. Барпы
г. Ош Кыргызской Республики
Г.Э. Матисакова



«12» 06 2023 г.

А К Т

**внедрения в общеобразовательные школы Кыргызской Республики
результатов научного исследования**

Наименование внедрения: экспериментальная комплексная программа «Уроки здоровья» - «Ден соолук сабактары» и уроки ОФП для учащихся общеобразовательных школ (на русском и кыргызском языке).

Автор: старший преподаватель отделения подготовки преподавателей физической культуры и спорта факультета спортивных наук Кыргызско-Турецкого университета «Манас», к.п.н., доцент Касмалиева А.С.

Мы, нижеподписавшиеся, комиссия по внедрению достижений научных исследований в практику в составе:

- Председатель: 1. Төлөкова Гулнара
Члены комиссии: 2. Гүлжигит уулу Абдилаиз
3. Аматов Абибилло

удостоверяем, что в результате внедрения результатов научного исследования к.п.н., доцента А.С. Касмалиевой в учебно-воспитательный процесс сш. № 38 им. Барпы г.Ош, Ошской области Кыргызской Республики:

- а) Программа «Уроки Здоровья» включены в планы воспитательной работы и проводятся классные часы для учащихся 5-9 х классов на следующие темы: «Наш выбор - наше здоровье!», «Рациональное питание, витамины и калории», «Психологическое здоровье», «Гигиена - тропинка здоровья», «Профилактика вредных привычек» и др.
- б) на уроках физической культуры для 5-9 классов используются методические рекомендации и комплексы ОФП для развития физических качеств;
- в) в течение 2022-2023 учебного года были организованы и проведены конкурсы «А ну-ка, парни!», «А ну-ка, девушки!», спортивные соревнования: «Быстрее, выше, сильнее!», «Спортивная семья» с привлечением родителей, педагогов и тренеров.

В результате внедрения результатов научного исследования к.п.н., доцента А.С. Касмалиевой в учебно-воспитательный процесс сш. № 38 им. Барпы г.Ош улучшилась успеваемость и посещаемость уроков ФК.

Председатель Г.Төлөкова Г.Төлөкова

Члены комиссии Гүлжигит уулу Абдилаиз Гүлжигит уулу Абдилаиз

А.Аматов А.Аматов

Подписи членов комиссии
Зав. кафедрой тимфисекста ФКС
к.п.н., Мамбетова М.К.



Закиров Р.А.

«УТВЕРЖДАЮ»

Дирекция по олимпийским игровым видам спорта и проведению спортивно-массовых мероприятий «Жаштык» при Департаменте физической культуры и спорта при Министерстве культуры информации спорта и молодежной политики Кыргызской Республики

Директор Асанбаев У.С.
2023 г.



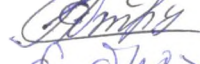
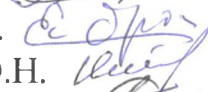

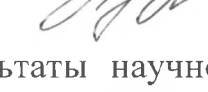
А К Т

внедрения результатов научного исследования

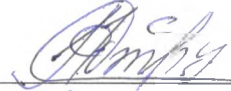
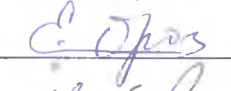
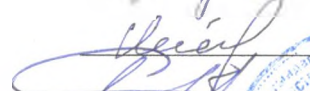

Наименование внедрения: «Нормативы физической подготовленности учащихся Кыргызской Республики», утвержденные ГАДМФК при Правительстве КР (приказ № 1-Н 21 сентября 2018 г. прилагается).

Авторы: ст. преподаватель отделения подготовки преподавателей физической культуры и спорта факультета спортивных наук КТУ «Манас» к.п.н., доцент Касмалиева А.С., с участием членов рабочей группы Судоргин Е.П., Петрушенко А.С., Уматалиева Г.О., Маляренко О.В.

Мы, нижеподписавшиеся, комиссия по внедрению достижений научных исследований в практику в составе:

- Председатель: Асанбаев У. 
Членов комиссии: Евгачев О.А. 
Лазаренко О.Н. 
Кудабаева Г.А. 

удостоверяем, что полученные результаты научного исследования к.п.н., доцента А.С. Касмалиевой используются в процессе определения физической подготовленности учащихся общеобразовательных школ Кыргызской Республики, ежегодно подводятся итоги по результатам сдачи нормативов учащимся во всех регионах республики, учащимся, выполнившим нормативы в каждой возрастной группе, присуждаются «золотой» и «серебряный» значок.

- Председатель  Асанбаев У.С.
Члены комиссии  Евгачев О.А.
 Лазаренко О.Н.
 Кудабаева Г.А.

Зав. кафедрой ТиМОКС КГАФКС
к.п.н., Мамбетова М.К.



