

УДК 796/799:378

## НАУЧНОЕ ОБОСНОВАНИЕ КОНЦЕПЦИИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ НА ОСНОВЕ СИСТЕМНОГО ПОДХОДА

Егизбаев Ж., Есиркепов Ж.М., Абжалелов Б.Б.

*Кызылординский государственный университет им. Коркыт Ата, Кызылорда, e-mail: bakhytbek@mail.ru*

Исследования показали, что существенное улучшение аэробной производительности школьников, что является следствием повышения двигательной активности, а также изменением содержания занятий в сторону увеличения объема упражнений, энергообеспечение которых сопровождается аэробным механизмом в так называемом «устойчивом состоянии», когда работающие мышцы снабжаются достаточным количеством кислорода в процессе работы. Преимущественное улучшение показателей в старших возрастных группах мы объясняем влиянием системы воспитательных мероприятий для формирования потребности в физическом совершенствовании и самовоспитании и осознании значимости здоровья для себя лично и для успеха в дальнейшей учебе и деятельности. Известно, что большинство школьников старшего возраста имеет устойчивые познавательные интересы. На более высокий уровень у них поднимается развитие чувств и волевых процессов. Многие ученики в этом возрасте способны ставить перед собой определенную цель в учебной или общественной работе и определять свои жизненные планы с учетом имеющихся интересов и склонностей. Такие ученики проявляют целеустремленность и энергию в работе, больше заботятся о своем здоровье, проявляя настойчивость в преодолении встречающихся трудностей.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, упражнения

## SCIENTIFIC GROUND OF CONCEPTION OF PERFECTION OF PHYSICAL EDUCATION OF SCHOOLCHILDREN ON BASIS OF APPROACH OF SYSTEMS

Egizbaev Z., Yessirkepov Z.M., Abzhalelov B.B.

*Kyzylorda state university, Kyzylorda, e-mail: bakhytbek@mail.ru*

Researches showed that substantial improvement of the aerobic productivity of schoolchildren, that is investigation of increase of motive activity, and also change of maintenance of employments toward the increase of volume of exercises энергообеспечение of that is accompanied by an aerobic mechanism in the so-called «stable state», when working muscles are provided with the sufficient amount of oxygen in the process of work. The primary improvement of indexes in the senior age-related groups we explain influence of the system of educator events for forming of requirement in physical perfection and self-education and realization of meaningfulness of health of для itself personally and for success with further studies and activity. It is known that most schoolchildren of senior age have steady cognitive interests. On a higher level development of feelings and volitional processes rises for them. Many students in this age are able to put before itself a certain goal in educational or public work and to determine the vital plans taking into account present interests and inclinations. Such students show purposefulness and energy in-process, anymore care of the health, showing a persistence in overcoming of meeting difficulties.

**Keywords:** physical culture, exercises

Физическое воспитание в школе и вузе должно ориентировать всю педагогическую систему на новый целостный подход – формирование физической культуры личности как продукт развития этой культуры в инвалиде, как часть его общей культуры.

Определенно можно сказать, что в физической культуре школьника проявляются все структурные элементы его общей культуры – уровень культурного развития как личности, методы и средства достижения этого уровня, разнообразные виды деятельности, в которой проявляется сформированный культурный уровень [1]. Весь образовательный-воспитательный процесс в школе должен быть ориентирован на развитие общей культуры учащихся в едином комплексе знаний, умений, убеждений, двигательных и иных навыков, физических и нравственных качеств, творческих способностей, правил по-

ведения, реализуемых в учебной, трудовой и общественной деятельности, в здоровом образе жизни и поведении [2].

О физической культуре личности нельзя судить только по показателям физического развития, двигательной подготовленности, овладения двигательными умениями и навыками. Обязательно должен быть учет нравственных качеств и духовной сферы личности: содержание мыслей и чувств, содержание ценностных ориентаций, формирование интересов, потребностей и убеждений. Все это в конечном итоге определяет социальную активность учащегося.

Физическая культура личности – это сложная динамическая система, состоящая из нескольких тесно взаимосвязанных между собою подсистем: мотивационно-ценностные ориентации личности, физическое совершенство, психическое совершен-

ство, нравственное совершенство, знания и убеждения, активность [3].

Например, подсистема «физическое совершенство личности» включает показатели физического развития, состояние здоровья, уровень развития физических качеств, набор двигательных навыков и ряд других. Психическое совершенство личности определяется такими качественными характеристиками, как общительность или содержанность, абстрактностью или конкретностью мышления, эмоциональной устойчивостью, самостоятельностью суждений, серьезностью поведения, принципиальностью, гибкостью суждений, склонностью к новаторству, контролируемостью поступков, выдержанностью, уровнем личностной тревожности.

Прежде чем предлагать какое-то решение проблемы оздоровления учащихся, необходимо учесть все неблагоприятные факторы, влияющие на их здоровье [4].

Как известно, ученики весь учебный день вынуждены сидеть за партой. В таком статическом положении нарушаются многие функции организма, ослабляются мышцы ног, туловища и рук, ухудшается осанка. Для посещения туалета в школе во время урока не у всех учеников хватает смелости, поэтому они терпят, что способствует нарушению нормальной работы желудочно-кишечного тракта и может привести к заболеванию, психическим стрессам разрушающе действует на детский организм. А психические перегрузки школьники испытывают очень часто – это замечания или даже угрожающие выговоры учителя при вызове к доске, при опросе или сдаче экзаменов, при общении со сверстниками и т.д.

Решение проблемы оздоровления учащихся нам представляется в системном использовании не только средств физической культуры, но и широкого круга дополнительных средств, укрепляющих здоровье, а также путем дифференцированного использования средств и методов физической культуры на основе разработки возрастных (групповых) и индивидуальных моделей здоровых, физически, нравственно и интеллектуально совершенных школьников [5,6,7].

По мнению в исследовании многих, в том числе и социальных явлений, включая учебно-воспитательный процесс, позволяет решать такие сложные проблемы на более высоком качественном уровне [8]. Саму систему определяют как совокупность объектов, взаимодействие которых вызывает появление новых интегральных качеств, не свойственных отдельно взятым компонентам, формирующим систему [9]. Отличительными признаками любой системы является связь, целостность и об-

условленная ими устойчивость структуры. Применительно к учебному процессу школы элементами системы являются ученики, учителя, технические работники и руководство школы. Объектом учебной деятельности является множество учеников как система, состоящая из отдельных элементов – учащихся. Учителя – это «субъект учебной деятельности», структурно объединенный в систему однородных элементов, дифференцированных по профессиональному признаку. Системы «объект» и «субъект» представляют собой две стороны учебного процесса, тесно взаимодействуя друг с другом. Общая цель учебного процесса способствует их взаимодействию, которые реализуются по специально разработанному алгоритму – учебному плану.

При практической реализации идей системного подхода в школьном учебном процессе физического воспитания следует предусмотреть рациональное использование всех подсистем и компонентов системы для решения оздоровительных задач. С этой целью необходимо использовать не только урочную, внеклассную и внешкольную формы занятий, но и привлечь других учителей, родителей и руководство школы к развертыванию широкой пропагандистской компании. С этой целью в средних школах №140 и №261 г. Кызылорды были использованы следующие средства: лекции медицинских работников для учащихся и родителей о значении двигательной активности для здоровья; групповые и интеллектуальные беседы, пропагандирующие отказ от вредных привычек; стенды в спортивных залах, читальной комнате и в коридорах с набором разнообразной информации о физической культуре и спорте; встречи с известными спортсменами и тренерами; регулярное проведение внутришкольных соревнований и спортивных мероприятий с регулярным отражением результатов на фотостендах; организация занятий физическими упражнениями родителей и учащихся; регулярное приглашение руководства школ на спортивные мероприятия; и др.

С 1 сентября 2000 года до 1 мая 2015 года в школах №140 и 261 г. Кызылорда стали активно внедрять систему перечисленных выше мероприятий для повышения уровня процесса физического воспитания. Для повышения эффективности воспитания мотивационно-ценностного отношения учащихся к физической культуре был разработан и проверен в практической работе «алгоритм формирования потребности в физическом совершенствовании и самовоспитании».

В сентябре все школьники прошли медико-биологическое и врачебное обследо-

вание, в котором были выявлены заболевания, а также функциональное состояние их организма и физическое развитие.

Анализ врачебного обследования детей школ №140 и №261 г. Кызылорда показал, что в структуре заболеваний первые места занимают болезни органов дыхания, кожные и органов пищеварения.

Низкий уровень был зарегистрирован в показателях физической подготовленности, особенно неудовлетворительными были результаты в контрольных испытаниях на выносливость, а также в упражнениях на силу.

Чтобы привлечь внимание родителей к проблеме неудовлетворительного состояния здоровья школьников были проведены родительские собрания, на которых медицинские работники сообщили о результатах врачебного и функционального обследования детей. На собрания приглашали учителей-предметников, руководство школы и учителей физической культуры. На собраниях было сообщено о системе мероприятий, планируемых руководством школы для укрепления здоровья учащихся. Особое внимание было уделено проблеме увеличения объема двигательной активности, повышению качества питания, соблюдению гигиенических норм и распорядка дня.

В содержании уроков физической культуры было предусмотрено увеличение объема упражнений, развивающих выносливость и повышающих аэробные возможности организма. Ряд исследователей придерживаются мнения, что в физическом воспитании учащейся молодежи, особенно на уроках в школе следует больше внимания уделять развитию выносливости, что объясняется благоприятным влиянием повышения аэ-

робной производительности организма занимающихся при выполнении упражнений, энергообеспечение которых сопровождается аэробным метаболизмом [10]. Был разработан «Индивидуальный паспорт здоровья», в котором были отражены индивидуальные данные об ученике с оценкой его уровня здоровья и рекомендациями по двигательному режиму. В паспорте приведена шкала оценки уровня здоровья и физических способностей человека, таблица с записями результатов функционального обследования ученика, модель недельного цикла тренировки при конкретном режиме советы, расчет очков при выполнении различных физических упражнений, а также примерный объем работы с дозировкой, длительностью адаптации и расчетом заработанных очков. Кроме того, в паспорте здоровья приведены рекомендации по рациональному питанию.

Итоги педагогического эксперимента проводили через 8 месяцев в мае 2011 года. Изучение антропометрических показателей выявило положительную тенденцию по ряду данных. Особенно благоприятные изменения наблюдались в показателях жизненной емкости легких, что способствовало небольшому увеличению жизненного индекса. Однако изменение среднегрупповых показателей физического развития школьников во всех возрастных группах не достигло 5% уровня значимости, что свидетельствует о том, что трудно добиться существенного улучшения физического развития и здоровья детей за такой относительно короткий период времени.

Вместе с тем контрольные испытания для определения физических способностей выявили достоверный ряд показателей (табл. 1).

**Таблица 1**

Изменение результатов контрольных испытаний учеников 11-го класса за период эксперименте (за 8 месяцев)

№	Контрольные упражнения	Результаты контрольных испытаний				Различия, Р
		исходные		конечные		
		x	s	x	s	
юноши (n=28)						
1	Бег 100 м, с	14,9	1,2	14,3	1,3	> 0,05
2	Бег 3000м, мин, с	16,02	1,45	14,18	1,40	< 0,05
3	Прыжок в длину с места, см	196	18	205	19	> 0,05
4	Подтягивания на перекладине, раз	6,8	20,0	8,8	1,9	< 0,05
5	Наклон вперед, см	2,4	0,8	3,6	1,0	< 0,05
девушки (n=26)						
1	Бег 100 м, с	17,6	1,3	17,1	1,2	> 0,05
2	Бег 3000м, мин, сек	12,54	1,28	11,32	1,24	< 0,05
3	Прыжок в длину с места, см	156	14	170	12	< 0,05
4	Подъем в сед из положения лежа на спине за 1 мин, раз	18,9	1,8	20,6	1,9	< 0,05
5	Наклон вперед, см	8,6	1,2	9,0	1,3	> 0,05

Из табл. 1 видно, что за период эксперимента у учащихся 11-го класса наблюдается повышение уровня физической подготовленности.

Однако у юношей хотя и отмечена тенденция к улучшению скоростно-силовых качеств, но различие в показателях бега на 100 метров в прыжке в длину с места не достигли 5% уровня значимости. У девушек прирост достижений в беге на 100 метров и в показателях гибкости не достигает 5% уровня существенности. В то же время результаты в контрольных упражнениях на выносливость достоверно улучшились как у юношей, упражнениях на выносливость достоверно улучшились как у юношей, так и у девушек ( $P < 0,05$ ). У девушек отмечен также существенный прирост в прыжке в длину с места, а у юношей – улучшение результатов в подтягиваниях на перекладине ( $P < 0,05$ ).

Материалы исследований дают основание считать, что причиной положительных изменений в физическом состоянии учащихся является системное использование широкого круга средств, главным образом средств физической культуры, которые обеспечили качественное изменение отношения учащихся к занятиям физическими упражнениями. Двигательная активность учеников во всех возрастных группах (за исключением 16-летних девушек) достоверно увеличилась за период эксперимента на 18–40% при 90% доверительной вероятности ( $P < 0,05$ ).

Следует отметить, что увеличение средних показателей двигательной активности учащихся произошло за счет того, что многие из них стали посещать спортивные секции, часть учеников были приняты в ДЮСШ (детско-юношеская спортивная школа), увеличилось число посещающих занятия в группах оздоровительной физической культуры. Эти факты свидетельствуют об эффективности системного использования средств физической культуры и пропаганды здорового образа жизни в комплексе с привлечением всех работников школы и родителей. Положительное влияние на формирование ценностных ориентаций оказало использование учителями физкультуры алгоритма формирования потребности в физическом совершенствовании и самовоспитании школьников. Об этом свидетельствуют результаты анкетного опроса учащихся о влиянии различных факторов на здоровье человека. Если в начале учебного года перед началом эксперимента большинство учеников на первые места ставили рациональное питание, на второе – экологические условия, на третье – личную

гигиену, то в конце учебного года их мнение на эту проблему существенно изменилось под влиянием системы мероприятий, проводимых в школе.

За период педагогического эксперимента отмечено существенное улучшение аэробной производительности школьников, что является следствием повышения двигательной активности, а также изменением содержания занятий в сторону увеличения объема упражнений, энергообеспечение которых сопровождается аэробным механизмом в так называемом «устойчивом состоянии», когда работающие мышцы снабжаются достаточным количеством кислорода в процессе работы. Именно такой тренировочный режим способствует положительным изменениям в функциональном состоянии организма.

В наших исследованиях увеличение абсолютных величин максисального потребления кислорода за период эксперимента (8 месяцев) произошло преимущественно в группах среднего и старшего школьного возраста. Однако тенденция к улучшению аэробных возможностей организма наблюдается во всех возрастных группах (табл. 2).

Это объясняется эффективностью внедрения широкого круга средств и методов с привлечением всего коллектива школы, особенно учителей-предметников, а также родителей для формирования положительного отношения к двигательной активности школьников. Большую помощь оказали родители, многие из которых включились в занятия оздоровительными формами физической культуры совместно со школьниками.

Несомненно, что согласованность и единство педагогических усилий учителей, семьи и всего коллектива школы оказало положительное влияние на весь процесс воспитания.

Преимущественное улучшение показателей в старших возрастных группах мы объясняем влиянием системы воспитательных мероприятий для формирования потребности в физическом совершенствовании и самовоспитании и осознании значимости здоровья для себя лично и для успеха в дальнейшей учебе и деятельности. Известно, что большинство школьников старшего возраста имеет устойчивые познавательные интересы. На более высокий уровень у них поднимается развитие чувств и волевых процессов. Многие ученики в этом возрасте способны ставить перед собой определенную цель в учебной или общественной работе и определять свои жизненные планы с учетом имеющихся интересов и склонностей. Такие ученики

проявляют целеустремленность и энергию в работе, больше заботятся о своем здоровье, проявляя настойчивость в преодолении встречающихся трудностей. Старшеклассники становятся более требовательными к себе и к результатам своего труда. В большинстве случаев они стремятся выработать у себя те черты и качества поведения, которые способствуют осуществлению на-

меченных планов. Это подтверждает исключительную важность внутренних факторов (цели, мотивов, установок, идеалов) в развитии личностных качеств старшеклассников. Подавляющее большинство учащихся под влиянием системного использования средств и методов педагогического воздействия осознали положительное влияние двигательной активности на здоровье.

**Таблица 2**

Динамика максимального потребления кислорода у школьников за период педагогического эксперимента (за 8 месяцев)

Возраст, лет	n	Результаты контрольных испытаний				Различия, P
		исходные		конечные		
		x	s	x	s	
юноши (n=28)						
10	32	1370	79	1445	88	> 0,05
11	30	1515	86	1635	92	< 0,05
12	34	1586	93	1686	89	> 0,05
13	38	1732	98	1906	96	< 0,05
14	26	1887	97	2130	108	< 0,05
15	31	2005	118	2233	119	< 0,05
16	24	2438	126	2576	130	< 0,05
17	25	2652	130	2805	133	< 0,05
девушки (n=26)						
10	36	939	48	1017	56	> 0,05
11	32	1030	54	1127	59	> 0,05
12	30	1176	60	1286	60	> 0,05
13	33	1330	69	1484	82	< 0,05
14	35	1416	74	1652	84	< 0,05
15	30	1596	78	1856	82	< 0,05
16	29	1626	86	1986	96	< 0,05
17	20	1746	88	2056	98	< 0,05

Разработанный нами алгоритм формирования потребности в физическом совершенствовании успешно прошел апробацию и получил одобрение у всех учителей.

**Список литературы**

1. Есиркепов Ж.М., Копжасар Б.Ж., Кужамбердиева С.Ж., Абжалелов Б.Б. Роль средств народной педагогики в формировании интереса и здорового образа жизни на уроках физической культуры // Международный журнал экспериментального образования №2 (часть 1). – 2015. – С. 13–15.
2. Есиркепов Ж.М., Куатбеков Ш.Н., Кужамбердиева С.Ж., Абжалелов Б.Б. Оценка результатов технологизации обучения как педагогическая научно-практическая проблема // Международный журнал экспериментального образования №2 (часть 1). – 2015. – С. 9–12.
3. Есиркепов Ж.М., Калдыбеков Б.К., Кужамбердиева С.Ж., Абжалелов Б.Б. Современные инновационные подходы по формированию здорового образа жизни учащейся молодежи // Международный журнал экспериментального образования №1. – 2015. – С. 16–18.

4. Есиркепов Ж.М., Егизбаев Ж.А., Кужамбердиева С.Ж., Абжалелов Б.Б. Основные тенденции непрофессионального физкультурного образования // Международный журнал экспериментального образования №1. – 2015. – С. 13–15.
5. Есиркепов Ж.М., Маханова Н.Б., Кужамбердиева С.Ж., Абжалелов Б.Б. Формирование социально ценных потребностей у сельских школьников в процессе туристско-краеведческой деятельности // Международный журнал экспериментального образования №8 (часть 3). – 2014. – С. 14–17.
6. Есиркепов Ж.М., Мурзабеков М.М., Турспенбетова С.Т., Бекетова К.Н., Абжалелов Б.Б. Основные закономерности и принципы формирования социально-экономических ценных потребностей у сельских школьников // Международный журнал экспериментального образования №8 (часть 1). – 2014. – С. 25–29.
7. Абжалелов Б.Б., Кужамбердиева С.Ж., Бекетова К.Н., Есиркепов Ж.М. Формирование социально-экономических потребностей учащихся средствами народной традиции // Международный журнал экспериментального образования №3 (часть 1). – 2014. – С. 8–11.