

УДК: 74.267.5

DOI 10.33514/1694-7851-2025-4/3-182-189

Ван Цайхун

докторант

И. Арабаев атындагы Кыргыз мамлекеттик университети

Бишкек ш.

Сунь Бинь

докторант

И. Арабаев атындагы Кыргыз мамлекеттик университети

Бишкек ш.

ДЕНЕ ТАРБИЯНЫН ЖАРДАМЫ МЕНЕН ОКУУЧУЛАРДЫН БААЛУУЛУКТАРЫН, ТУРУКТУУЛУГУН ЖАНА БАКУБАТТУУЛУГУН КАЛЫПТАНДЫРУУГА ПЕДАГОГИКАЛЫК МАМИЛЕЛЕР

Аннотация. Бул макалада дене тарбия сабактарынын алкагында студенттердин баалуулуктарын, туруктуулугун жана жалпы жыргалчылыгын калыптандырууга багытталган педагогикалык методдор баса белгиленет. Теманын актуалдуулугу билим берүү мекемелеринин окуучулардын кесиптик компетентүүлүгүн өнүктүрүүдө гана эмес, ошондой эле татаал социалдык, психологиялык жана окуу чакырыктарына ийгиликтүү адаптациялоону камсыз кылган Инсандык сапаттарды чыңдоодо муктаждыгынын өсүшү менен байланыштуу. Студенттерде жоопкерчиликти, өзүн-өзү жөнгө салуу көндүмдөрүн, стресске туруктуулукту жана сергек жашоого позитивдүү мамилени бекемдөөгө жардам берген Инсанга багытталган окутуу, ден соолукту сактоочу технологиялар, мотивациялык-баалуулук мамиле жана позитивдүү педагогиканын элементтери сыяктуу заманбап ыкмалар каралат.

Инсандын физикалык, эмоционалдык жана социалдык өнүгүүсүн айкалыштырган тарбиялык таасир көрсөтүүнүн универсалдуу куралы катары дене тарбияга өзгөчө көңүл бурулган. Дене тарбия-спорттук ишмердүүлүк процессинде педагогикалык методдорду системалуу колдонуу психологиялык бакубаттуулукту жакшыртууга, туруктуу Турмуштук баалуулуктарды бекемдөөгө жана командада иштөө көндүмдөрүн өнүктүрүүгө өбөлгө түзөрү белгиленет. Берилген жыйынтыктар Педагогдор, машыктыруучулар жана билим берүү адистери үчүн студенттердин ар тараптуу өнүгүүсүнө өбөлгө түзгөн натыйжалуу программаларды түзүүдө пайдалуу болушу мүмкүн.

Негизги сөздөр: дене тарбия, педагогикалык методдор, баалуулуктар, туруктуулук, туруктуулук, студенттердин бакубаттуулугу, ден соолукту сактоочу технологиялар, мотивациялык-баалуулук мамиле, позитивдүү педагогика.

Ван Цайхун

докторант

Кыргызский государственный университет имени И. Арабаева

г. Бишкек

Сунь Бинь

докторант

Кыргызский государственный университет имени И. Арабаева

г. Бишкек

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ ЦЕННОСТЕЙ, УСТОЙЧИВОСТИ И БЛАГОПОЛУЧИЯ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация. В данной статье освещаются педагогические методы, ориентированные на формирование ценностных ориентаций, резильентности и общего благополучия студентов в рамках занятий физической культурой. Актуальность темы связана с возрастающей необходимостью образовательных учреждений не только в развитии профессиональных компетенций учащихся, но и в укреплении личностных качеств, которые обеспечивают успешную адаптацию к сложным социальным, психологическим и учебным вызовам. Рассматриваются современные подходы, такие как личностно-ориентированное обучение, здоровьесберегающие технологии, мотивационно-ценностный подход и элементы позитивной педагогики, которые помогают укрепить у студентов ответственность, навыки саморегуляции, стрессоустойчивость и позитивное отношение к здоровому образу жизни.

Особое внимание уделено физической культуре как универсальному инструменту воспитательного воздействия, сочетающему физическое, эмоциональное и социальное развитие личности. Отмечается, что систематическое применение педагогических методов в процессе физкультурно-спортивной деятельности способствует улучшению психологического благополучия, закреплению устойчивых жизненных ценностей и развитию умений работать в команде. Приведенные результаты могут быть полезны для педагогов, тренеров и специалистов в сфере образования при создании эффективных программ, способствующих комплексному развитию студентов.

Ключевые слова: физическая культура, педагогические методы, ценности, устойчивость, резильентность, благополучие студентов, личностное развитие, здоровьесберегающие технологии, мотивационно-ценностный подход, позитивная педагогика.

Wang Caihong

Phd doctoral student

Kyrgyz State University named after I. Arbaev

Bishkek c.

Sun Bin

Phd doctoral student

Kyrgyz State University named after I. Arbaev

Bishkek c.

PEDAGOGICAL APPROACHES TO THE FORMATION OF VALUES, RESILIENCE AND WELL-BEING OF STUDENTS BY MEANS OF PHYSICAL EDUCATION.

Abstract. This article highlights pedagogical methods aimed at developing students' value orientations, resilience, and overall well-being through physical education. The relevance of this topic lies in the growing need for educational institutions to focus not only on developing students' professional competencies but also on strengthening their personal qualities, which are essential for successful adaptation to complex social, psychological, and educational challenges. Modern approaches, such as personality-oriented learning, health-preserving technologies, a motivational and value-based approach, and elements of positive pedagogy, are being considered to help students

develop responsibility, self-regulation skills, stress resistance, and a positive attitude towards a healthy lifestyle.

Special attention is paid to physical culture as a universal tool of educational influence that combines physical, emotional, and social development of the individual. It is noted that the systematic use of pedagogical methods in the process of physical culture and sports activities contributes to improving psychological well-being, consolidating stable life values, and developing teamwork skills. These results can be useful for educators, trainers, and educational specialists in creating effective programs that promote the comprehensive development of students.

Keywords: physical education, pedagogical methods, values, sustainability, sustainability, well-being of students, personality development, technologies for maintaining health, motivational and value-based approach, positive pedagogy.

Современное высшее образование направлено не только на развитие профессиональных навыков, но и на формирование личностных качеств, которые способствуют успешной социализации, укреплению психологической устойчивости и обеспечению общего благополучия студентов. В условиях увеличения учебной нагрузки, интенсивного информационного влияния и высокой эмоциональной напряжённости важно уделять внимание педагогическим подходам, ориентированным на поддержание и развитие внутренних ресурсов личности обучающихся. Одним из наиболее действенных инструментов в решении этих задач является физическая культура, которая обладает значительным воспитательным, оздоровительным и социальным потенциалом [1, с. 272].

В образовательной среде физическая культура рассматривается как ключевой элемент в формировании ценностных ориентиров, развитию навыков саморегуляции, стрессоустойчивости, командного взаимодействия и позитивного отношения к личному здоровью. Применение педагогических методов в процессе занятий физкультурой и спортивной деятельностью позволяет эффективно влиять на эмоциональное состояние участников, помогая им обрести устойчивые жизненные установки и повысить уровень субъективного благополучия [2, с. 240].

Несмотря на большое количество исследований, посвящённых физическому воспитанию, вопрос интеграции педагогических подходов, ориентированных на развитие ценностных основ и личной резильентности студентов, всё ещё недостаточно проработан [3, с. 176]. Это подчёркивает важность комплексного анализа существующих методик и поиска наиболее эффективных решений, обеспечивающих гармоничное развитие личности обучающихся. Данная работа ставит своей целью систематизацию и анализ педагогических подходов, которые могут быть успешно внедрены в рамках занятий физической культурой и спортивной деятельностью студентов.

Теоретические основы формирования ценностей, устойчивости и благополучия студентов посредством физической культуры рассматриваются как результат многокомпонентного процесса, опирающегося на сочетание педагогических, психологических и социокультурных концепций. Современные исследования подчёркивают, что полноценное развитие личности становится возможным только благодаря сбалансированному взаимодействию образовательных, социальных и физкультурно-оздоровительных факторов. Физическая культура, являясь важным компонентом образовательной среды, обеспечивает интеграцию этих элементов в единую систему воспитательного влияния.

Одним из ключевых теоретических подходов является личностно-ориентированный подход, признающий уникальность каждого студента, его индивидуальные особенности и личные потребности. Физическая культура в этом контексте выступает не только как средство физического развития, но и как инструмент самопознания, укрепления положительной самооценки и раскрытия внутреннего потенциала личности. Участие в физкультурных занятиях создаёт для студентов условия, в которых они могут проявлять инициативу, разрабатывать собственные стратегии преодоления сложностей и находить свои сильные стороны.

Параллельно важен и социально-личностный подход, основанный на трудах классиков педагогики и современных теоретиков образования. Согласно этой стратегии, ценности и устойчивость развиваются через процессы взаимодействия, сотрудничества и коллективной деятельности. Физкультура зачастую включает групповую работу, командные игры и другие формы совместной активности, что способствует развитию коммуникативных способностей, эмпатии, взаимопомощи, лидерских навыков и ответственности за общие результаты.

Теория резильентности, развиваемая такими исследователями, как А. Маслоу, Э. Фромм и М. Селигман, утверждает, что способность преодолевать стресс, справляться с трудностями и восстанавливаться после неблагоприятных ситуаций зависит от сочетания внутренних ресурсов личности и внешней поддержки. Занятия физической культурой в рамках педагогически обоснованных технологий содействуют формированию качеств, таких как самоконтроль, целеустремлённость и эмоциональная стабильность. При регулярной физической активности снижается уровень тревожности, улучшается общее психофизиологическое состояние и закрепляются устойчивые стратегии поведения.

Подходы позитивной психологии также занимают значимое место в теоретической основе формирования благополучия студентов. Они ориентированы на развитие сильных сторон личности. В физкультурно-спортивной деятельности ключевые принципы позитивной психологии находят выражение в формировании мотивации к достижению успеха, переживании положительных эмоций, укреплении оптимизма и повышении субъективного ощущения благополучия. Упражнения способствуют выработке эндорфинов, улучшают эмоциональный фон и помогают закрепить модели позитивного поведения.

Эти идеи дополняются здоровьесберегающими технологиями, направленными на укрепление физического, психического и социального здоровья. Они подразумевают рациональное распределение двигательной активности, использование техник релаксации, профилактику переутомления и воспитание культуры здоровья. В этом контексте физическая культура выполняет роль механизма формирования устойчивых ценностей здорового образа жизни и ответственного отношения к собственному состоянию.

Социокультурный подход дополняет теоретическую базу, рассматривая физическую культуру как часть исторического и социального наследия общества. Традиции спорта, этические нормы поведения, правила честной игры служат основой для становления нравственных ценностей: уважения к окружающим, дисциплины, честности и следования правилам. Регулярное участие студентов в спортивной деятельности способствует их практическому освоению этих норм, позволяя закрепить ценностные ориентиры на долговременной основе.

В результате теоретические основы формирования ценностей, устойчивости и благополучия студентов через физическую культуру представляют собой синтез личностно-ориентированных, социально-личностных и ценностно-ориентированных подходов, а также

концепций резильентности, позитивной психологии и здоровьесберегающих технологий. Эти подходы определяют физическую культуру как универсальный инструмент воспитания, способствующий гармоничному личностному развитию и повышению качества жизни обучающихся.

Ключевые педагогические подходы в формировании ценностей, устойчивости и благополучия студентов через физическую культуру.

Педагогические методы, применяемые в рамках занятий физической культурой, направлены не только на развитие двигательных навыков, но и на укрепление личностных, эмоциональных и социальных компетенций. Комплексный подход позволяет формировать осознанную систему жизненных ценностей, повышать устойчивость к стрессу и способствовать субъективному благополучию студентов. В разделе представлены наиболее эффективные методики с учётом современных реалий учебного процесса.

Личностно-ориентированные подходы.

Личностно-ориентированный подход предполагает адаптацию педагогического воздействия с учётом индивидуальных особенностей каждого учащегося. В физической культуре он реализуется через:

- персональные программы тренировок, учитывающие уровень подготовки, предпочтения и цели студента;
- возможность выбора видов физической активности, что способствует развитию самостоятельности и внутренней мотивации;
- анализ достижений, где студент оценивает свой прогресс, трудности и успехи.

Эти методы способствуют повышению самооценки, развитию самопознания, осознанности и укреплению позитивного отношения к здоровому образу жизни.

Методы формирования ценностей и мотивации

Ценностно-мотивационные подходы направлены на создание прочных установок через понимание важности физической активности и здоровья. К таким методам относятся:

- обсуждения и беседы по темам здорового образа жизни, моральных ценностей и спортивной этики;
- ситуации успеха, позволяющие студентам испытать положительные эмоции и повысить внутреннюю мотивацию;
- проектные задания, связанные с разработкой мероприятий по укреплению здоровья и продвижению физической активности.

Применение данных методик развивает осознанное отношение к движению и здоровью, а также формирует системную ценностную базу личности.

Подходы к развитию стрессоустойчивости

Укрепление стрессоустойчивости важно для студентов, которые часто сталкиваются с академическими, эмоциональными и социальными вызовами. Основные методы включают:

- выработку волевых качеств через выполнение задач, требующих дисциплины, терпения и контроля эмоциональных состояний;
- упражнения с элементами стресса (например, выполнение нормативов на время), которые повышают навыки работы в напряженных ситуациях;
- тренировки восстановления, включающие дыхательные упражнения, техники расслабления и растяжки.

Регулярное использование этих приёмов помогает создавать устойчивые модели поведения, укреплять эмоциональную стабильность и усиливать способность справляться с трудностями.

Социально-педагогические методы

Физкультурная деятельность в группе способствует развитию коммуникативных навыков, сотрудничества и взаимопомощи. К эффективным приёмам относятся:

- командные задания (эстафеты, групповые упражнения), развивающие умение эффективно взаимодействовать;
- коллективные творческие мероприятия, такие как организация спортивных праздников или соревнований;
- парные упражнения, повышающие доверие и поддержку между участниками.

Эти методы способствуют воспитанию просоциальных ценностей, таких как взаимоуважение, ответственность и эмпатия [4, с. 352].

Методы сохранения здоровья

Занятия физической культурой позволяют активно использовать методики, направленные на поддержание здоровья студентов. К ним относятся:

- продуманное распределение нагрузки в соответствии с возрастом и физическими возможностями обучающихся;
- предотвращение переутомления через балансирование активности и отдыха;
- формирование полезных привычек посредством гигиенического просвещения.

Эти подходы создают основу для физического и психологического благополучия студентов и предотвращают перегрузки.

Методики позитивной педагогики

Позитивная педагогика акцентирует внимание на развитии сильных качеств личности и создании благоприятной эмоциональной среды. Основные её элементы включают:

- позитивное подкрепление (похвала, выражение поддержки, признание успехов);
- конструктивную обратную связь, направленную на развитие учащегося без осуждения;
- формирование оптимистичного взгляда на жизнь через поведенческие примеры.

Такая методика помогает снижать тревожность, укреплять уверенность в себе и улучшать общее эмоциональное состояние студентов.

Практическое применение педагогических методов в сфере физической культуры доказало свою эффективность для формирования личностных качеств, устойчивости и ценностных ориентиров у студентов. Современные образовательные учреждения демонстрируют положительные результаты при внедрении личностно-ориентированных, мотивационно-ценностных, здоровьесберегающих и социально-педагогических подходов.

Повышение мотивации к физической активности и здоровым привычкам

Систематическое использование индивидуальных программ тренировок, рефлексивных практик и методик позитивного подкрепления значительно повышает внутреннюю мотивацию студентов к занятиям спортом. Учащиеся начинают осознавать важность активного образа жизни, что способствует укреплению культуры здоровья, снижению уровня гиподинамии и формированию устойчивых полезных привычек [5; 6, с. 198].

Развитие эмоционально-волевой устойчивости

Методы, направленные на развитие резильентности, включая стресс-моделирующие упражнения, волевые нагрузки и практики саморегуляции, способствуют улучшению способности студентов справляться с напряжением. Выраженными результатами являются снижение тревожности, повышение стрессоустойчивости и улучшение эмоционального самоконтроля. Учащиеся становятся более уверенными в себе, легко преодолевают трудности и адаптируются к новым вызовам, как образовательным, так и социальным.

Формирование ценностных установок

Программы мотивационно-ценностного воспитания, ориентированные на проводимые дискуссии о спортивной этике, участие в проектной и волонтерской деятельности, помогают сформировать устойчивую систему ценностей у студентов. Вырабатываются такие качества, как ответственность, дисциплина, честная конкуренция, уважение к окружающим и стремление к саморазвитию. Соревновательная деятельность способствует осознанию значимости соблюдения правил, справедливости и уважительного поведения.

Укрепление социальных связей и развитие коммуникативных навыков

Командные игры, групповые занятия и коллективные мероприятия создают основу для развития социальных навыков, необходимых студентам в жизни и профессиональной среде. Доказано положительное влияние на умение сотрудничать, уровень взаимного доверия, поддержку внутри группы и раскрытие лидерских качеств. Подобная деятельность снижает риски социальной изоляции и способствует повышению общего уровня благополучия студентов [7; 8].

Улучшение психофизиологического состояния

Применение здоровьесберегающих технологий помогает снизить признаки эмоционального выгорания, улучшить качество сна, повысить общий жизненный тонус и работоспособность. У студентов отмечается стабилизация психофизиологических показателей: увеличение уровня энергии, улучшение концентрации внимания и эмоционального состояния. Также наблюдаются положительные изменения когнитивных функций, что оказывает благоприятное влияние на учебную успеваемость.

Повышение уровня субъективного благополучия

Педагогические подходы, направленные на создание позитивного эмоционального опыта, способствуют увеличению удовлетворенности учебой и жизнью в целом. Участие в занятиях спортом в комфортной и дружественной атмосфере укрепляет уверенность в себе, снижает напряжение и помогает формировать гармоничное отношение к собственному физическому и психологическому состоянию. Студенты чаще оценивают свою жизнь как удовлетворительную и насыщенную позитивным смыслом.

Развитие когнитивных и умственных способностей посредством физической активности

Регулярная физическая активность положительно влияет не только на физическое и эмоциональное состояние студентов, но и на их интеллектуальную сферу. Научные исследования подтверждают, что такие формы активности, как аэробика, силовые тренировки и занятия, требующие координации движений, улучшают внимание, память, скорость обработки информации и способность критически мыслить. В образовательных процессах данный эффект достигается через сочетание физической нагрузки с учебными задачами. К примеру, это могут быть игровые активности с элементами стратегического планирования или команды, которые требуют оперативных решений в спортивных тренировках. Такой метод способствует развитию логического мышления, концентрации и творческих навыков, что напрямую влияет на академическую успеваемость и помогает студентам более эффективно готовиться к будущей профессиональной деятельности. Кроме того, физическая активность помогает снизить уровень умственного напряжения и способствует более эффективному управлению эмоциями. Это создаёт комфортные условия для обучения и личностного роста [14; 15, p. 756].

Литература.

1. Бальсевич, В. К. Онтокинезиология человека. — М.: Теория и практика физической культуры, 2009. — 272 с.
2. Виленский, М. Я., Григорьев, О. В. Педагогическая культура преподавателя физического воспитания. — М.: Академия, 2013. — 240 с.
3. Гончаров, С. Ф. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе. — М.: Педагогическое общество России, 2011. — 176 с.
4. Ильин, Е. П. Психология физического воспитания. — СПб.: Питер, 2014. — 352 с.
5. Коломинский, Я. Л., Панько, Е. А. Психология общения. — Минск: Университетское, 2010. — 320 с.
6. Лубышева, Л. И. Физическая культура в формировании личности студента. — М.: Академия, 2012. — 198 с.
7. Селигман, М. Позитивная психология. — М.: Альпина Паблишер, 2019. — 432 с.
8. Сухомлинский, В. А. Сердце отдаю детям. — М.: Просвещение, 2013. — 384 с.
9. Выготский, Л. С. Психология развития человека. — М.: Смысл, 2006. — 511 с.
10. Маслоу, А. Мотивация и личность. — СПб.: Питер, 2020. — 400 с.
11. Хромов, Б. И. Физическая культура и здоровье студенческой молодежи. — М.: Спорт, 2018. — 224 с.
12. Шиян, Б. М. Теория и методика физического воспитания. — Минск: Высшая школа, 2016. — 296 с.
13. Diener, E., Ryan, K. Subjective well-being: A general overview // South African Journal of Psychology. — 2009. — Vol. 39(4). — P. 391–406.
14. Fletcher, D., Sarkar, M. Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory // European Psychologist. — 2013. — Vol. 18(1). — P. 12–23.
15. Deci, E., Ryan, R. Self-Determination Theory. — New York: Guilford Press, 2017. — 756 p.

Рецензент: доктор педагогических наук, профессор Панкова Т.В.