



## Formation of personality and development of the potential of high school students with the use of fitness technologies

Bakhtiyor SULTANOV<sup>1</sup>

Namangan State University

### ARTICLE INFO

**Article history:**

Received July 2023  
Received in revised form  
15 July 2023  
Accepted 25 July 2023  
Available online  
15 August 2023

**Keywords:**

fitness,  
youth,  
state youth policy,  
value-semantic orientations,  
monitoring of physical  
parameters,  
proper nutrition,  
systematic monitoring.

### ABSTRACT

This article discusses the features of high school students as a social group and their value-semantic orientations in modern society. The possibility of developing a harmoniously developed personality by means of fitness technologies using innovative techniques and methods when performing exercises is highlighted. Theoretical foundations of fitness as a technology of physical culture in high school, as well as an integrated approach to the improvement and development of the body, are analyzed.

2181-1415/© 2023 in Science LLC.

DOI: <https://doi.org/10.47689/2181-1415-vol4-iss6/S-pp85-91>

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

## Fitnes texnologiyalaridan foydalangan holda o'rta maktab o'quvchilarining shaxsiyatini shakllantirish va salohiyatini rivojlantirish

### ANNOTATSIYA

**Kalit so'zlar:**

fitnes,  
yoshlar,  
yoshlarga oid davlat siyosati,  
qiymat-semantic  
yo'nalishlar,  
jismoniy parametrлarni  
monitoring qilish,  
to'g'ri ovqatlanish,  
tizimli monitoring.

Ushbu maqolada o'rta maktab o'quvchilarining ijtimoiy guruh sifatidagi xususiyatlari, ularning zamonaviy jamiyatdagi qiymat-semantic yo'nalishlari muhokama qilinadi. Shuningdek, jismoniy mashqlarni bajarishda innovatsion texnika va usullardan foydalangan holda fitnes texnologiyalari yordamida barkamol rivojlangan shaxsni rivojlantirish imkoniyati ta'kidlangan. O'rta maktabda jismoniy madaniyat texnologiyasi sifatida fitnesning nazariy asoslari, shuningdek, tanani takomillashtirish va rivojlantirishga kompleks yondashuv haqida fikrlar bayon etilgan.

<sup>1</sup> Researcher, Namangan State University. E-mail: sultanov\_fitness@mail.ru

# Становление личности и развитие потенциала учеников старших классов с применением средств фитнес-технологий

## АННОТАЦИЯ

**Ключевые слова:**

фитнес,  
молодежь,  
государственная  
молодежная политика,  
ценностно-смысовые  
ориентации,  
мониторинг физических  
параметров,  
правильное питание,  
систематический  
мониторинг.

В данной статье рассмотрены особенности учеников старших классов как социальной группы, их ценностно-смысовые ориентации в современном обществе. Рассматривается возможность развития гармоничной и полноценной личности посредством применения фитнес-технологий и использования инновационных техник и методик при выполнении упражнений. Проанализированы теоретические основы фитнеса как технологии физической культуры в старших классах, а также комплексный подход к оздоровлению и развитию организма.

## ВВЕДЕНИЕ

Согласно Основам государственной молодежной политики Республики Узбекистан от 14 сентября 2016 г., № ЗРУ-406, молодежь это – «социально-демографическая группа, выделяемая на основе возрастных особенностей, социального положения и характеризующаяся специфическими интересами и ценностями. Эта группа включает лиц в возрасте от 14 до 30 лет. В данном законе говорится о формировании у молодежи стремления к здоровому образу жизни, а также создание условий для организации содержательного досуга молодежи и массового развития молодежного спорта [1].

Сегодня в нашей стране огромное развитие получила оздоровительная физическая культура, а конкретно, фитнес и связанная с ним потребность современного общества к развитию своего физического потенциала, стремлении к здоровью, благополучию.

## МЕТОДЫ

Фитнес неразрывно связан с физической культурой и с общей культурой человека. Занимаясь фитнесом, ученики старших классов не только развиваются и совершенствуют свои физические возможности, но и формируют другие качества личности – нравственные и моральные.

Особые методики выполнения упражнений могут быть использованы в различных программах тренировок. Они помогают добиться наилучших результатов в занятиях физической культурой и повышать мотивацию учеников.

Мониторинг физических параметров учеников осуществляется с использованием устройств, позволяющих контролировать пульс, давление, температуру тела и другие показатели.

Мониторинг физических параметров учеников с помощью специальных устройств – это важный инструмент для оценки эффективности занятий и контроля за здоровьем учеников. Для контроля пульса и других показателей может использоваться следующее оборудование:

1. Пульсометры – это устройства, которые фиксируют частоту сердечных сокращений во время упражнений. Они могут быть надеты на запястье или грудь, и в режиме реального времени передавать данные на специальный монитор или смартфон.

2. Устройства для измерения кислорода в крови – они позволяют оценить уровень кислорода в крови во время упражнений и оценить степень аэробной выносливости.

3. Устройства для измерения давления – они позволяют контролировать артериальное давление во время занятий и оценить риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний.

4. Термометры – для контроля температуры тела перед, во время и после занятия [2].

Такие устройства не только позволяют контролировать состояние здоровья учеников, но и помогают следить за эффективностью тренировок. Использование этих устройств может снизить риск травм и перенапряжения мышц, позволить лучше регулировать нагрузки и достигать лучших результатов. Кроме того, полученные данные могут использоваться для разработки персональных тренировочных программ и более эффективной работы с учениками, учитывая их индивидуальные особенности и потребности.

5. Применение дополнительных жизненно важных навыков, таких как правильное питание, сон, гигиена тела. Правильное питание, достаточный сон и гигиена тела – это основные жизненно важные навыки, которые необходимо применять для достижения здорового образа жизни. Они будут полезны как для учеников, так и для педагогов, чтобы иметь больше энергии и лучше усваивать информацию в школе.

Питание – это один из главных факторов здоровья. Правильное питание не только поддерживает здоровье, но и улучшает физическую форму, помогает сбросить лишний вес и предотвращает многие болезни. Школьные программы могут включать курсы по правильному питанию, которые помогут детям понимать, какие продукты питания следует употреблять, чтобы максимально получить пользу для здоровья и физической формы. Педагоги также могут поощрять здоровое питание в школьных столовых, снабжать учеников здоровыми перекусами и напитками.

Сон – это другой важный фактор для здоровья человека. Достаточный сон помогает ученикам сохранять концентрацию в течение дня, улучшает память и позволяет им проводить обучающие занятия более эффективно. Педагоги могут поощрять правильный режим сна учеников, пропагандируя необходимость позднего сна и регулярного распорядка дня.

Гигиена тела – это ключевой аспект здорового образа жизни, который включает регулярные мытье рук, уход за зубами и душевые процедуры. В учебных заведениях нужно пропагандировать правила гигиены и следить, чтобы ученики соблюдали их. Это снизит риски заражения многими инфекционными болезнями. Применение всех этих навыков помогает сформировать здоровый образ жизни у учеников и педагогов, что совершенно необходимо для эффективного обучения.

## РЕЗУЛЬТАТЫ

Содержание понятия «фитнес-технологии» на уроках физической культуры может включать:

1. Комплексный подход к оздоровлению и развитию организма учеников [3].

Комплексный подход к оздоровлению и развитию организма учеников подразумевает использование различных методов и средств для достижения лучших результатов. Он включает в себя комплекс мероприятий, направленных на развитие физического и эмоционального здоровья учеников.

Оздоровление тела является главным компонентом комплексного подхода к здоровью учеников. Школьные программы должны включать занятия физической культурой и спортивными секциями. Это помогает улучшить физическое состояние, повысить работоспособность и устойчивость к стрессам, укрепить иммунную систему. Кроме того, занятия спортом могут помочь ученикам развиваться как личности и приобретать важные жизненные навыки, такие как настойчивость, дисциплина, устойчивость к давлению.

В рамках комплексного подхода должны проводиться занятия по укреплению здоровья, такие как йога, пилатес, танцы. Эти направления помогают улучшить осанку, гибкость, координацию движений, уменьшить риск развития заболеваний опорно-двигательной системы и укрепить сердечно-сосудистую систему.

Для развития эмоционального здоровья учеников, в школьных программах должны быть включены занятия по психологической разрядке, медитации, автотренингу и другим методам релаксации. Эти занятия помогают снизить стресс, повысить уровень присутствия, улучшить настроение и состояние эмоционального благополучия.

В рамках комплексного подхода необходимо уделять внимание также профилактике заболеваний. Это включает в себя проведение диспансеризации школьников, регулярную проверку зрения и слуха, вакцинацию, проведение занятий по профилактике инфекционных заболеваний.

Комплексный подход к оздоровлению и развитию организма учеников помогает сформировать ученикам здоровый образ жизни, повысить работоспособность, а также снизить риск возникновения многих заболеваний в будущем.

**2. Использование инновационных техник и методик при выполнении упражнений [4].**

Использование инновационных техник и методик при выполнении упражнений может улучшить результаты физических упражнений и увеличить их эффективность.

Использование инновационных техник и методик при выполнении упражнений помогает повысить мотивацию, эффективность и интерес учеников к физической активности. Это, в свою очередь, способствует созданию здорового образа жизни и повышению общей физической формы и состояния здоровья учеников.

**3. Систематический мониторинг физических параметров учеников и анализ полученной информации [5].**

Систематический мониторинг физических параметров учеников и анализ полученной информации – это важная часть процесса обучения физической культуре. Он помогает тренерам и преподавателям физической культуры оценивать прогресс учеников, а также корректировать их тренировочные программы и методики.

Мониторинг может включать в себя следующие параметры:

1) Силовые показатели: оценка максимального веса, которым ученик может работать, количество повторений на заданный вес и время, затраченное на выполнение упражнения.

2) Кардиоваскулярные показатели: оценка пульса в покое, пульса после физической нагрузки и пульсовой зоны.

3) Гибкость: оценка гибкости тела ученика.

4) Баланс и координация: оценка способности ученика управлять своим телом и сохранять баланс.

5) Размеры и состав тела: оценка размеров и процента жира в теле ученика.

Анализ полученных данных позволяет оценивать эффективность выполнения упражнений, а также корректировать методику их выполнения, тренировочные программы в соответствии с уровнем подготовки учеников. Это может включать в себя изменение вида упражнений, изменение возможности, уменьшение или увеличение нагрузки, или отношение к определенному типу физической активности.

В целом, систематический мониторинг физических параметров, а также анализ полученной информации играют важную роль в обучении физической культуре, улучшая эффективность и результаты тренировки, а также помогают создавать индивидуализированную программу тренировок в соответствии с потребностями и возможностями каждого ученика.

4. Акцент на важности привития здорового образа жизни и повышение мотивации учеников на занятиях физической культуры [6].

Акцент на важности привития здорового образа жизни и повышение мотивации учеников на занятиях физической культуры имеет большое значение в образовательном процессе. Здоровый образ жизни включает в себя ряд факторов, таких как здоровое питание, физическая активность, отказ от вредных привычек и избегание стресса. Физическая культура является одним из важнейших элементов здорового образа жизни, так как способствует укреплению здоровья и улучшению физической формы.

Повышение мотивации учеников на занятиях физической культуры может произойти с помощью повышения интереса к занятиям, включения новых элементов в программах, организации соревнований между учениками и создания дружественной атмосферы в группах.

Одним из способов повышения мотивации учеников является включение в процесс занятий физической культуры элементов игры. Это может быть проведение занятий на свежем воздухе, игры в командных видах спорта и др. Также важно организовывать совместные мероприятия с другими учебными предметами, такими как биология, анатомия и физиология, чтобы ученики могли лучше понимать, какое влияние на их организм оказывает физическая активность.

Привитие здорового образа жизни должно начинаться с детства. Для поддержания интереса детей к занятиям физической культуры, необходимо использовать современные методики, которые будут соответствовать интересам и потребностям детей и будут способствовать развитию их спортивного потенциала. Различные программы по здоровому образу жизни, реализуемые в школах, предоставляют ученикам возможность получения актуальной информации по данной теме, что также способствует формированию здоровых привычек. В целом, акцент на важности здорового образа жизни и повышение мотивации учеников на занятиях физической культуры является важной составляющей образовательного процесса, которая способствует улучшению здоровья и укреплению физической формы учеников.

5. Уделять особое внимание формированию правильной постановки техники выполнения упражнений и корректировать ее в процессе занятий [7]. Формирование правильной техники выполнения упражнений – это одно из основных направлений физической культуры. Правильно выполненные упражнения помогают избежать травм, повысить эффективность тренировок, а также сделать занятия более приятными и комфортными.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

В процессе занятий физической культурой, учителя должны уделять особое внимание формированию правильной постановки техники выполнения упражнений и корректировать ее в процессе занятий. В начале курса учителя должны показать ученикам, как правильно выполнять каждое упражнение, обратив внимание на правильную постановку тела и движений, а затем вести контроль за техникой выполнения в процессе занятий.

Конечно, каждый ученик уникален и может требовать индивидуального подхода. Одни ученики могут быть гибкими и способными быстро освоить правильную технику, другим может потребоваться больше времени и усилий. Чтобы добиться оптимального результата, учителя могут использовать различные методики, например, давать индивидуальные задания о технике выполнения или устроить групповые практики.

Кроме того, учителям необходимо следить за тем, чтобы ученики не приобретали плохих привычек в технике выполнения упражнений. Если ученик допускает ошибки, учителя должны наставить его на правильный путь, давая необходимые указания и контролируя его действия. При необходимости, учителя могут подойти к ученику и помочь ему исправить ошибки в выполнении упражнения.

Помимо этого, важно уделять внимание таким факторам, как выбор оборудования и нагрузки, которые используются при выполнении упражнений. Эффективная техника выполнения не может быть достигнута при неправильном подборе оборудования и нагрузок. Поэтому, оптимальный выбор нагрузок и оборудования – это важный элемент обучения правильной технике выполнения упражнений.

В целом, формирование правильной техники выполнения упражнений является важным навыком для занимающихся физической культурой. Учителя должны уделять особое внимание этому аспекту, чтобы научить учеников правильной технике выполнения и предотвратить возможные травмы и повреждения.

Понятие «фитнес-технологии» на уроках физической культуры включает комплексные методы и средства, направленные на эффективную и безопасную тренировку учащихся, а также на повышение мотивации и оздоровление организма.

## **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ:**

1. Закон Республики Узбекистан о государственной молодежной политике от 15 сентября 2016 года № 182 (6587).
2. Кошбахтиев И.А. Основы оздоровительной физической культуры молодежи. Ташкент, 1994.

3. Костевич О. В., Слабуха Е. В., Черкашина Л. В. Использование фитнес-технологий в занятиях физическими упражнениями старшеклассников // Молодежь и современный мир, 2019.

4. Котова Т. В., Савицкая И. Г., Плотская Н. А. Развитие функциональной подготовленности старшеклассников с использованием фитнес-технологий // Теоретические и прикладные аспекты физической культуры, 2017.

5. Фитнес-технологии на уроках физической культуры в школе: методические рекомендации для учителей физической культуры / С. Г. Козлов, Н. С. Ракова, Н. В. Фурса, Е. В. Егорова. - Москва: Спорткнига, 2016.

6. Горелова А. В., Рогова Н. Р. Применение фитнес-технологий в работе с учениками старших классов в условиях формирования здорового образа жизни // Молодежь и современный мир, 2019, № 1 (27).

7. Воронина Т. Н., Кравцова Е. А., Храмцова Л. И. Педагогические аспекты использования фитнес-технологий при организации занятий физической культурой в старших классах // Мир науки, культуры, образования, 2018.