

УДК 378.172:796.4

МРНТИ 77.03.17

<https://doi.org/10.48371/PEDS.2026.82.3.033>

УСЛОВИЯ И ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ УЧИТЕЛЕЙ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ

***Абугалиев Б.Н.¹, Абишев Ж.Б.²**

***^{1,2}Карагандинский национальный исследовательский университет
имени академика Е.А. Букетова, Караганда, Казахстан**

Аннотация. Актуальность исследования связана с необходимостью повысить уровень общей физической и профессионально-прикладной подготовленности будущих учителей начальных классов в условиях усиливающихся психоэмоциональных и статико-динамических нагрузок педагогического труда, а также с потребностью целенаправленного внедрения здоровьесберегающих технологий в систему высшего педагогического образования и практику подготовки педагогических кадров. Цель статьи – теоретически обосновать и экспериментально проверить условия и специфику использования фитнес-технологий в образовательном процессе подготовки будущих учителей начальной школы. Методологическая база исследования включает анализ научно-педагогических работ, систематизацию подходов к классификации фитнес-технологий, педагогическое наблюдение, анкетирование, квазиэкспериментальный дизайн типа «до–после» с наличием контрольной группы, а также тестирование динамики показателей физической подготовленности и профессионально-прикладной готовности студентов в ходе учебного цикла. В результате работы выделен комплекс условий, обеспечивающих эффективность применения фитнес-технологий (организационно-педагогические, материально-технические, кадровые, дидактические, методические и мотивационно-ценностные), и упорядочены основные разновидности фитнес-технологий, используемых при подготовке будущих учителей начальных классов. Экспериментальные данные показали более заметный прирост показателей физической подготовленности студентов экспериментальной группы по сравнению с контрольной, а также повышение уровня их профессионально-прикладной готовности к работе в начальной школе. Сделан вывод о том, что научно и методически продуманное внедрение фитнес-технологий при соблюдении обозначенного комплекса условий способствует развитию физической работоспособности, повышению устойчивости к утомлению и формированию у будущих учителей начальных классов готовности к реализации здоровьесберегающих практик в профессиональной деятельности и школьной образовательной среде.

Ключевые слова: фитнес-технологии, учителя начальных классов, педагогическое образование, здоровье сберегающие технологии, профессионально-прикладная готовность, образовательный процесс, мотивация, физическая активность

Введение

В условиях обновления системы высшего педагогического образования усиливается роль комплексной физической и профессионально-прикладной подготовки будущих учителей начальных классов. Педагог начальной школы действует в ситуации постоянного эмоционального напряжения, продолжительного статического положения, необходимости сохранять работоспособность в течение всего учебного дня, одновременно решая учебные, воспитательные и задачи, связанные с охраной здоровья учащихся. В этой связи физическая подготовленность будущего учителя понимается не только как фактор сохранения его собственного здоровья, но и как значимый элемент профессиональной компетентности, обеспечивающий устойчивость к специфическим нагрузкам педагогического труда и позволяющий быть для младших школьников личным примером ведения здорового образа жизни.

В современных условиях приоритеты педагогического образования связаны с активным внедрением здоровьесберегающих технологий, ориентированных на всестороннее развитие личности студентов, усиление их мотивации к занятиям физическими упражнениями и становление устойчивой культуры здоровья. Важное место среди таких средств занимают фитнес-технологии, характеризующиеся разнообразием форм, гибкостью использования, практической направленностью и возможностью индивидуально дозировать нагрузку. Включение фитнес-технологий в образовательный процесс подготовки будущих учителей начальных классов позволяет учитывать возрастные, функциональные и профессиональные особенности студентов, повышать их заинтересованность в занятиях физической культурой и содействовать формированию устойчивой привычки к регулярной двигательной активности.

При том, что фитнес-технологии обладают существенным потенциалом, их использование в высшем педагогическом образовании часто ограничивается разовыми и несистемными формами работы. Наблюдается разрыв между реальной потребностью в повышении уровня физической и профессионально-прикладной подготовленности будущих учителей начальных классов и недостаточной проработанностью организационно-педагогических условий и методических схем их включения в учебный процесс. Дополнительной проблемой выступает то, что при выборе и конструировании фитнес-программ специфика труда учителя начальной школы учитывается лишь частично.

Целью исследования является теоретическое обоснование и экспериментальная проверка условий и специфики использования фитнес-технологий в процессе профессиональной подготовки будущих учителей начальных классов.

Для реализации поставленной цели предполагается решить ряд взаимосвязанных задач:

– провести анализ научно-педагогических источников, посвящённых использованию фитнес-технологий в профессиональной подготовке будущих учителей;

– уточнить и описать организационно-педагогические и методические условия, способствующие результативному внедрению фитнес-технологий в образовательный процесс;

– охарактеризовать особенности применения фитнес-технологий с учётом профессионально-прикладной направленности подготовки учителей начальных классов;

– в рамках педагогического эксперимента оценить влияние фитнес-технологий на изменения показателей физической подготовленности и профессиональной готовности студентов.

Гипотеза исследования состоит в том, что при целенаправленном включении фитнес-технологий в процесс подготовки будущих учителей начальных классов, с учётом особенностей их профессиональной деятельности, созданием необходимых организационно-педагогических условий и опорой на дифференцированный, личностно-ориентированный подход, можно добиться повышения уровня их физической и профессионально-прикладной подготовленности.

Материалы и методы

Исследование имеет прикладную направленность и ориентировано на теоретическое обоснование и опытно-экспериментальную проверку условий и особенностей использования фитнес-технологий в системе подготовки будущих учителей начальных классов. В качестве методологической базы выступили компетентностный и личностно-ориентированный подходы в профессиональном образовании, а также положения здоровьесберегающей педагогики и принципы научно обоснованного подбора и регламентации объёма и интенсивности физической нагрузки.

Эмпирический этап исследования был реализован в рамках учебного процесса педагогического факультета Карагандинского национального исследовательского университета имени академика Е.А. Букетова и академии «Болашак» (г. Караганда). В исследовании приняли участие 64 студента образовательной программы 6В01301 – «Педагогика и методика начального обучения». Экспериментальную группу (ЭГ) составили 32 студента, контрольную группу (КГ) – 32 студента. Возраст участников варьировал от 18 до 20 лет; средний возраст в ЭГ составил $19,1 \pm 0,7$ года, в КГ – $19,0 \pm 0,8$ года. По результатам медицинского допуска в ЭГ 27 студентов относились к основной медицинской группе и 5 – к подготовительной; в КГ соответственно 26 и 6 студентов. Студенты специальной медицинской группы в эксперимент не включались. Экспериментальная и контрольная группы были сопоставимы по возрасту и исходному уровню физической подготовленности. Распределение обучающихся по группам осуществлялось с учетом результатов констатирующей диагностики.

В работе была реализована квазиэкспериментальная схема типа «до–после» с участием контрольной группы. Эксперимент проводился поэтапно и включал три стадии:

- констатирующую – первичное обследование показателей физической

подготовленности и профессионально-прикладной готовности студентов, а также анкетирование, направленное на выявление мотивации к занятиям физической культурой;

- формирующую – внедрение учебной программы с использованием фитнес-технологий в ЭГ при сохранении традиционной организации занятий в КГ;

- контрольную – повторное тестирование и сопоставление динамики показателей в экспериментальной и контрольной группах.

В экспериментальной группе занятия по физическому воспитанию были организованы на основе сочетания аэробных, функциональных, силовых и координационно-оздоровительных фитнес-направлений (аэробика/low-impact, функциональный тренинг, упражнения на мышцы-стабилизаторы, стретчинг/мобилити, отдельные элементы пилатеса и др.) с обязательным включением восстановительных упражнений и средств самоконтроля. Содержание программы изначально соотносилось с профессионально-прикладными задачами: предупреждением утомления, укреплении мышечного корсета, формированием правильной осанки, развитием выносливости и освоением приёмов саморегуляции, значимых для будущей работы учителя начальных классов.

Построение нагрузки осуществлялось с опорой на принципы постепенности, доступности и индивидуального подхода; варьировались режимы по интенсивности и объёму, что позволило снизить вероятность перенапряжения и поддерживать устойчивую мотивацию студентов к участию в занятиях.

Для решения исследовательских задач был задействован комплекс взаимодополняющих методов:

- теоретические – изучение и обобщение научных источников, сопоставительный анализ, упорядочение подходов к классификации фитнес-технологий и к определению условий их применения;

- эмпирические – педагогическое наблюдение, анкетирование и опрос (в том числе выявление мотивационных установок), проведение педагогического эксперимента;

- контрольные испытания физической подготовленности – общая выносливость оценивалась по результату бега на 1000 м с фиксацией времени в секундах; силовая выносливость – по количеству подъемов туловища из положения лежа за 1 мин; гибкость – посредством теста «наклон вперед из положения сидя» с фиксацией результата в сантиметрах; координационные способности – по результату челночного бега 3×10 м, выраженному в секундах;

- оценка профессионально-прикладной готовности – использование диагностических шкал и чек-листов, позволяющих оценить работоспособность, устойчивость к утомлению, уровень саморегуляции и готовность студентов к внедрению здоровьесберегающих практик в будущей профессиональной деятельности.

Эффективность реализации экспериментальной программы оценивалась по ряду показателей:

- уровень физической подготовленности – изменения показателей общей и силовой выносливости, гибкости, координационных способностей;
- профессионально-прикладная готовность – умение поддерживать работоспособность, степень устойчивости к утомлению, сформированность навыков саморегуляции;
- мотивационно-ценностные характеристики – выраженность интереса к занятиям, готовность к самостоятельной двигательной активности, отношение к здоровью как к важному ресурсу профессиональной деятельности.

Эмпирические данные обрабатывались с использованием методов описательной статистики. Для количественных показателей рассчитывались среднее арифметическое значение (M) и стандартное отклонение (SD). Динамика физической подготовленности определялась путем сопоставления результатов констатирующего и контрольного этапов отдельно в экспериментальной и контрольной группах. Абсолютное изменение рассчитывалось как разность между итоговым и исходным значениями показателя ($\Delta = X_2 - X_1$), относительный прирост – по формуле $\Delta\% = (X_2 - X_1) / X_1 \times 100\%$. Для тестов, в которых уменьшение времени выполнения свидетельствовало об улучшении результата, динамика интерпретировалась с учетом направленности показателя.

Результаты и обсуждение

В работах по теории и методике физического воспитания фитнес-технологии трактуются как комплекс средств, методических подходов и форм организации двигательной активности, направленных на укрепление здоровья, развитие физических качеств и формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой [1; 2]. В отличие от традиционных форм физического воспитания, фитнес-технологии отличаются высокой степенью вариативности, широкими возможностями учета индивидуальных особенностей обучающихся и нацелены на практико-ориентированный результат [3].

В рамках образовательного процесса фитнес-технологии понимаются как инновационный элемент учебной деятельности, включаемый в систему профессиональной подготовки педагогов с учётом особенностей их будущей работы [4]. Их использование объединяет оздоровительные, развивающие и практико-ориентированные задачи, что способствует формированию у будущего учителя устойчивой физической культуры личности.

В педагогической и спортивно-оздоровительной литературе представлены разные подходы к классификации фитнес-технологий. В русле содержательного критерия, как правило, выделяют аэробные программы (степ-аэробика, танцевальные направления), силовые занятия (функциональный тренинг, работа с отягощениями), формы, акцентированные на развитии координации (пилатес, йога, стретчинг), а

также смешанные комплексы [5]. Если исходить из целевой направленности влияния, различают оздоровительные, коррекционно-профилактические и профессионально-прикладные фитнес-технологии [6]. В системе подготовки будущих педагогов преимущество отдаётся интегративным программам, ориентированным на развитие выносливости, формирование правильной осанки, улучшение координации движений и укрепление психоэмоциональной устойчивости, что особенно значимо для работы учителя начальных классов [7].

Педагогические возможности фитнес-технологий заключаются в том, что их применение позволяет одновременно решать учебные, воспитательные задачи, а также задачи, связанные с сохранением и укреплением здоровья обучающихся [8]. Интеграция таких технологий в систему подготовки будущих учителей способствует развитию профессионально важных качеств: высокой работоспособности, устойчивости к стрессу, навыков саморегуляции и ответственного отношения к собственному здоровью [9].

Как показывают данные ряда исследований, использование фитнес-технологий оказывает выраженное влияние на мотивацию благодаря эмоциональной насыщенности занятий, разнообразию упражнений и возможности гибко регулировать нагрузку с учётом индивидуальных особенностей участников [10]. Это приобретает особую значимость при работе со студентами педагогических направлений, для которых нередко характерно снижение интереса к традиционным занятиям по физической культуре.

Кроме того, применение фитнес-технологий содействует реализации лично-ориентированного и компетентностного подходов в образовательном процессе [11]. Студент педагогического профиля не только овладевает способами поддержания собственной физической формы, но и получает практический опыт включения фитнес-элементов в занятия с младшими школьниками. В этом случае фитнес-технологии рассматриваются как существенный ресурс формирования профессиональной готовности к организации здоровьесберегающих практик в начальной школе [12].

С физиологической точки зрения применение фитнес-технологий позволяет оптимально сочетать аэробные и анаэробные режимы работы, что положительно влияет на состояние сердечно-сосудистой, дыхательной и опорно-двигательной систем [13]. Систематические фитнес-занятия улучшают общее функциональное состояние организма, уменьшают проявления гиподинамии и снижают вероятность развития профессионально обусловленных заболеваний, типичных для работы учителя.

Психолого-педагогический аспект использования фитнес-технологий связан прежде всего с их воздействием на эмоциональное состояние и умственную работоспособность студентов [14]. Исследования показывают, что двигательная активность, организованная в формате фитнес-программ, способствует снижению тревожности, повышению устойчивости и сосредоточенности внимания, а также формированию более позитивного отношения к учебному процессу. Подобный эффект имеет особое значение

в период профессионального становления будущих учителей.

Мотивационный компонент выражается в том, что у студентов формируется устойчивая потребность в движении и ответственное отношение к здоровому образу жизни. Применение фитнес-технологий способствует переходу от преимущественно внешних стимулов к внутренней мотивации, что рассматривается как ключевое условие длительного поддержания физической активности и профессионального долголетия педагога [15].

Результативность использования фитнес-технологий в подготовке будущих учителей начальных классов во многом определяется совокупностью взаимосвязанных условий, обеспечивающих их целенаправленное, системное и научно обоснованное внедрение. В литературе подчёркивается, что успех применения фитнес-технологий обусловлен не только особенностями их содержания, но и организационно-педагогическими, материально-техническими, кадровыми, а также дидактико-методическими предпосылками [8].

К важнейшим организационно-педагогическим условиям относится интеграция фитнес-технологий в образовательные программы подготовки будущих учителей начальных классов с учётом требований государственных стандартов и особенностей их профессиональной деятельности [11; 12]. Это обуславливает необходимость продуманного проектирования учебного процесса, взвешенного распределения учебной нагрузки и согласования теоретического и практического компонентов подготовки студентов.

Существенным условием выступает построение учебных занятий в русле здоровьесберегающей парадигмы образования, ориентированной на обеспечение безопасной и психологически благоприятной атмосферы [8]. Среди организационно-педагогических условий также выделяют применение различных форм проведения занятий (аудиторных, внеаудиторных, модульных), разумное сочетание групповых и индивидуальных видов работы, а также обязательный учет уровня физической подготовленности и состояния здоровья студентов [6].

Отдельные работы акцентируют роль административной поддержки вуза, выражающейся в разработке нормативно-методических материалов, поощрении инновационной активности преподавателей и регулярном отслеживании результатов внедрения фитнес-технологий [9].

Реализация фитнес-технологий требует соответствующей материально-технической обеспеченности: оборудованных учебно-спортивных залов, современного инвентаря и аппаратуры, отвечающих санитарно-гигиеническим и эргономическим нормам [3; 5]. Применение специализированного фитнес-оборудования (степ-платформ, гимнастических мячей, эспандеров, функциональных тренажёров) расширяет возможности по дозированию и варьированию физической нагрузки и усиливает практико-ориентированный характер учебных занятий.

Не менее важным выступает и кадровый ресурс учебного процесса. Преподаватель физической культуры должен владеть не только

базовыми знаниями по теории и методике физического воспитания, но и разбираться в фитнес-технологиях, основах физиологии, психологии и здоровьесберегающих образовательных подходов [1; 4]. В ряде исследований подчёркивается актуальность целенаправленного повышения квалификации педагогов и освоения ими современных фитнес-программ, адаптированных к задачам и особенностям педагогических профилей подготовки.

Дидактические и методические условия использования фитнес-технологий предполагают такой отбор содержания, методов и средств обучения, который соотносится с задачами профессиональной подготовки будущих учителей начальных классов [6; 11]. При этом важным является воплощение личностно-ориентированного и компетентностного подходов: физические нагрузки адаптируются к индивидуальным особенностям студентов, а сами обучающиеся привлекаются к процессам самоконтроля, саморегуляции и оценки собственного физического состояния [10; 15].

Методическое сопровождение предполагает создание учебно-методических комплексов, рабочих программ занятий, а также диагностических материалов и критериев, с помощью которых оценивается результативность внедрения фитнес-технологий [3; 12]. При разработке методики акцент делается на сочетании оздоровительной и профессионально-прикладной направленности упражнений, что способствует формированию у студентов установки на использование элементов фитнеса в собственной педагогической деятельности в начальной школе [9; 14].

Таким образом, включение фитнес-технологий в систему подготовки будущих учителей начальных классов предполагает всесторонний учет организационно-педагогических, материально-технических, кадровых и дидактико-методических условий, структура и взаимосвязь которых отражены в таблице 1.

Таблица 1. Структура и характеристика условий внедрения фитнес-технологий в подготовку учителей начальных классов

Группа условий	Содержание (что обеспечивает)	Механизмы реализации в вузе	Индикаторы/критерии выполнения	Ожидаемый результат
Организационно-педагогические	Включение фитнес-технологий в ОП и КТП; преемственность теории и практики; безопасная, комфортная среда	Модуль «Фитнес-технологии» в дисциплине «Физическая культура»; регламентация нагрузки; диагностика и мониторинг; аудиторские и внеаудиторские занятия	Наличие рабочей программы и КТП; регулярность занятий; протоколы допуска и диагностики; доля студентов с индивидуальными режимами	Системное внедрение; рост дисциплинированности и вовлечённости; снижение пропусков; повышение устойчивости к учебно-профессиональным нагрузкам

М а т е р и - ально-тех- ни-ческие	Пространство и ин- вентарь для вари- ативных фитнес-за- нятий; соблюдение санитарно-гигиен- ических и эргоно- мических требова- ний; дифференциа- ция нагрузок	Оснащение залов (покрытие, вен- тиляция, аудио, зеркала); коврики, фитболы, степ- платформы, эспан- деры, гантели; раз- метка зон; аптечка; при необходимости – пульсоче- ты, трекеры	Инвентарные ве- домости; соот- ветствие нормам безопасности; обеспеченность на инвентарём на группу; исправ- ность и доступ- ность оборудова- ния; инструктаж по ТБ	Повышение качества и вари- ативности занятий; сни- жение травма- тизма; инди- видуализация и контроль интенсивности нагрузки
Кадровые	Готовность препо- дателя к приме- нению фитнес-тех- нологий; владение методикой дози- рования нагрузки, основами физио- логии и здоровьес- бережения; под- держка мотивации студентов	Повышение квали- фикации и серти- фикация по фит- нес-направлениям; методические се- минары; единые критерии оценки; взаимодействие с психологом и мед- службой	Доля преподава- телей, прошед- ших ПК; наличие авторских мето- дических матери- алов; оценка ка- чества занятий по анкетам; соблю- дение методики дозирования и ТБ	Рост методиче- ской культуры; п о в ы ш е н и е э ф ф е к т и в н о - сти и безопас- ности занятий; усиление мо- тивационной п о д д е р ж к и студентов
Дидакти- ческие	Соответствие це- лей и содержания фитнес-занятий компетентностной модели; направлен- ность на развитие физической под- готовленности и профессионально значимых качеств	Формулировка це- левых компетен- ций и результатов; логика «цель – со- держание – кон- троль»; професси- онально-приклад- ные задачи (осан- ка, выносливость, п р о ф и л а к т и к а устомления); диф- ференциация по уровню подготов- ленности	Карта компетен- ций; диагности- ческие матери- алы; разноуров- невые задания; согласованность форм контроля с заявленными ре- зультатами	Повышение физической и профессио- нально-при- кладной подго- товленности; формирование культуры здо- ровья будуще- го учителя
Методи-че- ские	Наличие программ, комплексов упраж- нений, критериев оценки и алгорит- мов дозирования; методика мотива- ции и самоконтро- ля; вариативность фитнес-направле- ний	Учебно-методи- ческий комплекс; конспекты и карты занятий; протоко- лы тестирования; дневники самокон- троля; использова- ние самооценки и рефлексии; игро- вые, музыкаль- ные, интервальные форматы	Наличие УМК и диагностическо- го пакета; регу- лярный входной, промежуточный и итоговый кон- троль; фиксиру- емая динамика показателей; рост внутренней моти- вации по анкетам	Положитель- ная динамика физической подготовлен- ности; рост учебной ак- тивности и са- морегуляции; закрепление привычки к физической активности

Мотивационно-ценностные	Формирование устойчивой потребности в физической активности; переход от внешней мотивации к внутренней; принятие здоровья как профессионального ресурса	Выбор студентами фитнес-модулей; постановка личных целей; портфолио достижений; групповые формы поддержки; связь с профессиональными ситуациями учителя начальных классов	Анкетирование мотивации; доля студентов с самостоятельной физической активностью; регулярность самоконтроля; рост удовлетворённости занятиями	Повышение вовлечённости и устойчивости поведения; формирование здоровьесберегающей позиции будущего учителя
Примечание: таблица составлена на основе источников [1; 3; 5–6; 8–16].				

Особенности использования фитнес-технологий в подготовке будущих учителей начальных классов определяются спецификой их профессиональной деятельности, а также особыми требованиями к уровню физической выносливости, эмоциональной устойчивости и готовности педагога организовывать здоровьесберегающие практики в школьных условиях. В ряде исследований отмечается, что результативность фитнес-технологий значительно повышается, если они носят профессионально-прикладной характер и включаются в образовательный процесс на основе продуманного и научно обоснованного методического подхода.

Подбор фитнес-технологий в системе подготовки будущих учителей начальных классов увязывается с особенностями их профессиональной деятельности: продолжительным пребыванием на ногах, выраженными статическими нагрузками на опорно-двигательный аппарат, высокой голосовой и эмоциональной нагрузкой. В этой связи предпочтение отдается направлениям фитнеса, способствующим развитию общей и специальной выносливости, формированию правильной осанки, укреплению мышечного корсета и снижению риска быстрого переутомления.

Данные казахстанских и зарубежных исследований показывают, что целесообразно опираться на оздоровительные и функциональные фитнес-технологии, характеризующиеся умеренной интенсивностью нагрузки и возможностью гибкой настройки под индивидуальный уровень физической подготовленности студентов [3; 5; 13]. При их выборе существенным выступает и педагогический аспект: предполагается, что в дальнейшем данные виды фитнес-технологий могут быть использованы учителем начальных классов при проведении динамических пауз, физкультминуток и организации внеурочной двигательной активности младших школьников.

Построение занятий с использованием фитнес-технологий в системе подготовки будущих учителей начальных классов основывается на сочетании традиционных и инновационных форм работы. На практике преобладают групповые занятия, способствующие развитию коммуникативных умений и поддержанию интереса к регулярной двигательной активности, а также индивидуально-групповые форматы, дающие возможность дифференцировать объём и интенсивность нагрузки в соответствии с

уровнем физической подготовленности каждого обучающегося.

При методическом построении занятий применяются различные формы и приёмы: комплексы круговой, интервальной и функциональной тренировки, использование музыкально-ритмического сопровождения, а также приёмы самоконтроля и рефлексии собственных результатов [3; 10]. В исследованиях подчёркивается, что включение активных и интерактивных методов в структуру фитнес-занятий повышает эмоциональную включённость студентов и способствует формированию устойчивой установки на регулярные занятия физическими упражнениями [15].

Результативное использование фитнес-технологий в подготовке будущих учителей начальных классов требует обязательного учета индивидуальных и групповых различий в учебно-физической нагрузке [1; 6]. Реализация данного подхода опирается на анализ стартового уровня тренированности, функциональных возможностей, состояния здоровья и мотивационной установки каждого студента.

Дифференцированный подход к нагрузке реализуется через изменение интенсивности и темпа выполнения упражнений, регулирование их общего объёма, а также длительности интервалов отдыха [13; 15]. В ряде исследований отмечается, что применение фитнес-технологий с возможностью гибкого управления нагрузкой снижает вероятность переутомления и способствует формированию устойчивого позитивного отношения к занятиям физической культурой [10].

Основные виды фитнес-технологий, используемые в системе подготовки будущих учителей начальных классов, сведены в таблицу 2, в которой раскрыты их направленность, педагогические функции и профессионально-прикладное значение.

Таблица 2. Ведущие виды фитнес-технологий, используемых в профессиональной подготовке будущих учителей начальных классов

Вид фитнес-технологии	Целевая направленность	Основные средства/упражнения	Педагогические задачи	Профессионально-прикладное значение	Рекомендованная интенсивность и формат	Контроль/индикаторы результата
Аэробные фитнес-технологии (танцевальная, степ-аэробика, low-impact)	Развитие общей выносливости, профилактика гиподинамии	Аэробные связки, шаговые комбинации, ритмические упражнения под музыку	Повышение работоспособности, интереса к занятиям	Устойчивость к длительной нагрузке, снижение утомляемости	Умеренная, 30–45 мин, групповые занятия	Тест выносливости, частота пульса, самооценка самочувствия

Функциональный тренинг (body-weight/круговая тренировка)	Комплексное развитие силы, координации, выносливости	Приседания, выпады, планки, упражнения в круге/станциях	Развитие двигательных навыков, самодисциплины	Профилактика болей в спине, готовность к динамичной работе в классе	Умеренная/субмаксимальная, 20–35 мин, интервальный формат	Количество повторений/время удержания, качество техники, субъективная нагрузка
Силовой фитнес (малые отягощения, резинки, TRX/эспандеры)	Укрепление мышечного корсета, профилактика нарушений осанки	Упражнения с резинками, гантелями, TRX, стабилизация	Коррекция осанки, формирование безопасного поведения при нагрузке	Снижение профессиональных рисков при статических позах, поддержание общего тонуса	Умеренная, 2–3 подхода по 8–15 повторений, индивидуально-групповые занятия	Тест мышечной выносливости, оценка осанки, контроль техники
Пилатес / core-тренинг	Стабилизация корпуса, координация, дыхательный контроль	Упражнения на стабилизацию, баланс, дыхательные практики	Развитие самоконтроля и осознанности движений	Снижение утомления при статической работе, улучшение осанки и пластики	Низкая–умеренная, 30–40 мин, спокойный темп	Оценка осанки, гибкости, субъективной утомляемости
Стретчинг (динамический/статический), мобилити	Развитие гибкости, снятие мышечных зажимов	Растяжка основных мышечных групп, мобилизация суставов	Профилактика травм, восстановление после нагрузки	Снижение напряжения после учебного дня, профилактика болей в шее и пояснице	Низкая, 10–20 мин в конце занятия или отдельный блок	Тесты гибкости, самочувствие, качество восстановления
Йога/оздоровительные практики (адаптированные)	Психоэмоциональная устойчивость, релаксация	Простые асаны, дыхательные упражнения, релаксация	Снижение тревожности, развитие стрессоустойчивости	Управление стрессом в педагогическом общении, профилактика выгорания	Низкая, 25–40 мин, индивидуально-групповой формат	Анкеты стресса и саморегуляции, изменения самочувствия и сна

Фитбол-гимнастика	Координация, баланс, укрепление мышц спины	Упражнения на фитболе: баланс, перекаты, упражнения на «кор»	Развитие координации, профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата	Устойчивость к статической нагрузке, профилактика проблем позвоночника	Низкая–умеренная, 20–30 мин, работа под-группами	Баланс-тесты, оценка осанки, качество выполнения упражнений
Интервальные форматы умеренной интенсивности (адаптированный НПТ/МІСТ)	Повышение функциональной готовности при ограниченном времени	Короткие интервалы работы и отдыха с базовыми упражнениями	Повышение функциональной работоспособности, развитие волевых качеств	Сохранение энергии и работоспособности при плотном расписании	Умеренная, строго дозированной, 12–20 мин	Контроль частоты пульса, субъективная нагрузка, восстановление
Фитнес-элементы для педагогической практики (динамические паузы, «физминутки»)	Подготовка к здоровьесберегающей работе в начальной школе	Короткие комплексы 1–3 мин, дыхательные и координационные упражнения, элементы игры	Освоение методики проведения «физминуток» и минуток здоровья	Готовность внедрять двигательные паузы и упражнения на уроках	Низкая, короткие микросессии, моделирование фрагментов урока	Чек-листы методики, качество показа и объяснения, обратная связь группы
Примечание: составлено авторами						

Сопоставление сведений, приведённых в таблице 2, позволяет заключить, что в системе подготовки будущих учителей начальных классов наибольший эффект дают комплексные фитнес-технологии, объединяющие оздоровительный, развивающий и профессионально-прикладной аспекты. Их применение обеспечивает рациональное сочетание физической нагрузки, мотивационной привлекательности и практической полезности для предстоящей профессиональной деятельности, что обосновывает необходимость их включения в образовательные программы педагогического вуза.

На этапе формирующего эксперимента изучалось влияние применения фитнес-технологий на уровень физической подготовленности и профессионально-прикладной готовности будущих учителей начальных классов. Результаты педагогического эксперимента подтвердили обоснованность включения фитнес-технологий в образовательный процесс педвуза и продемонстрировали их положительный эффект.

Педагогический эксперимент проводился в условиях естественного учебного процесса педвуза и включал три последовательно реализуемых этапа: констатирующий, формирующий и контрольный. В ходе констатирующего этапа определяли исходный уровень физической подготовленности и профессионально-прикладной готовности студентов, а также фиксировали их отношение к занятиям по физической культуре.

На формирующем этапе была внедрена авторская программа занятий с применением фитнес-технологий, ориентированных на специфику профессиональной деятельности будущих учителей начальных классов. В учебный процесс экспериментальной группы включались аэробные, функциональные и оздоровительные направления фитнеса с использованием приёмов индивидуализации физической нагрузки, тогда как обучение студентов контрольной группы осуществлялось по традиционной программе по физической культуре.

На контрольном этапе проводились повторные измерения показателей, что дало возможность отследить их динамику и определить результативность проведённого педагогического воздействия.

Результативность использования фитнес-технологий оценивалась по системе критериев и показателей, характеризующих как физическую, так и профессионально-прикладную подготовленность студентов. В их состав входили уровень физической подготовленности, функциональное состояние организма, выраженность мотивации к занятиям физической культурой, а также сформированность ориентации на применение здоровьесберегающих практик в будущей педагогической деятельности.

Показатели физической подготовленности охватывали развитие выносливости, силы основных мышечных групп, гибкости и координации движений, которые оценивались по результатам выполнения стандартных контрольных упражнений. Профессионально-прикладная готовность характеризовалась уровнем общей работоспособности, степенью сопротивляемости утомлению, сформированностью навыков саморегуляции, а также ответственным и осмысленным отношением студентов к сохранению собственного здоровья.

Результаты контрольного этапа показали более выраженную положительную динамику физической подготовленности студентов экспериментальной группы. Среднее время бега на 1000 м в ЭГ сократилось с $329,4 \pm 26,1$ до $302,8 \pm 22,7$ с, тогда как в КГ – с $327,9 \pm 25,8$ до $319,6 \pm 24,9$ с. Показатель силовой выносливости в ЭГ увеличился с $32,6 \pm 5,1$ до $39,8 \pm 5,4$ повторения, в КГ – с $32,9 \pm 5,0$ до $35,1 \pm 5,2$ повторения. Средний результат теста на гибкость в ЭГ повысился с $14,3 \pm 4,5$ до $18,0 \pm 4,2$ см, тогда как в КГ – с $14,1 \pm 4,3$ до $15,2 \pm 4,4$ см. В челночном беге 3×10 м время выполнения в ЭГ сократилось с $8,64 \pm 0,54$ до $8,18 \pm 0,49$ с, в КГ – с $8,61 \pm 0,52$ до $8,45 \pm 0,50$ с. Таким образом, по всем рассматриваемым показателям в экспериментальной группе наблюдалась более выраженная положительная динамика.

Таблица 3. Динамика показателей физической подготовленности студентов экспериментальной и контрольной групп

Показатель	Ед. изм.	ЭГ до, М±SD	ЭГ после, М±SD	Изменение ЭГ	КГ до, М±SD	КГ после, М±SD	Изменение КГ
Бег на 1000 м	с	329,4±26,1	302,8±22,7	-26,6 с; 8,1%	327,9±25,8	319,6±24,9	-8,3 с; 2,5%
Подъем туловища за 1 мин	количество повторений	32,6±5,1	39,8±5,4	+7,2; 22,1%	32,9±5,0	35,1±5,2	+2,2; 6,7%
Наклон вперед из положения сидя	см	14,3±4,5	18,0±4,2	+3,7 см; 25,9%	14,1±4,3	15,2±4,4	+1,1 см; 7,8%
Челночный бег 3×10 м	с	8,64±0,54	8,18±0,49	-0,46 с; 5,3%	8,61±0,52	8,45±0,50	-0,16 с; 1,9%

Примечание: для бега на 1000 м и челночного бега 3×10 м уменьшение времени выполнения рассматривается как положительная динамика. Относительное изменение рассчитано по отношению к исходному показателю.

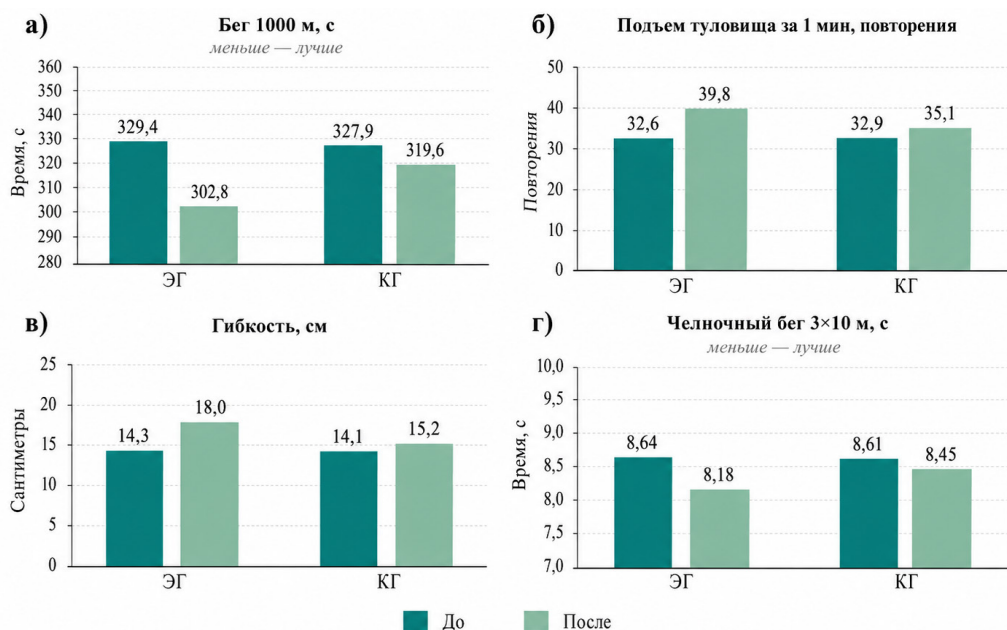


Рисунок 1 – Динамика абсолютных показателей физической подготовленности студентов экспериментальной и контрольной групп

Сопоставление абсолютных значений показывает, что наиболее выраженные изменения произошли в экспериментальной группе. Время бега на 1000 м в ЭГ сократилось на 26,6 с против 8,3 с в КГ. Количество подъемов туловища за 1 мин увеличилось соответственно на 7,2 и 2,2 повторения. Прирост показателя гибкости составил 3,7 см в ЭГ и 1,1 см в КГ, тогда как время выполнения челночного бега 3×10 м сократилось соответственно на 0,46 и 0,16 с. Полученные результаты свидетельствуют о более выраженной положительной динамике физической подготовленности студентов, занимавшихся по программе с использованием фитнес-технологий.

Профессионально-прикладная готовность оценивалась с использованием диагностического чек-листа, включавшего четыре компонента: поддержание работоспособности, устойчивость к утомлению, навыки саморегуляции и готовность к применению здоровьесберегающих практик в будущей профессиональной деятельности. Каждый компонент оценивался по пятибалльной шкале. Интегральный показатель мог принимать значения от 4 до 20 баллов, при этом его увеличение соответствовало более высокому уровню профессионально-прикладной готовности.

На констатирующем этапе средний интегральный показатель профессионально-прикладной готовности составил $12,7 \pm 1,9$ балла в ЭГ и $12,8 \pm 2,0$ балла в КГ, что указывает на сопоставимость исходных результатов групп. После завершения формирующего этапа показатель в ЭГ повысился до $16,6 \pm 1,7$ балла, тогда как в КГ – до $13,8 \pm 1,9$ балла. Абсолютный прирост составил соответственно 3,9 и 1,0 балла, что свидетельствует о более выраженной динамике профессионально-прикладной готовности студентов экспериментальной группы.

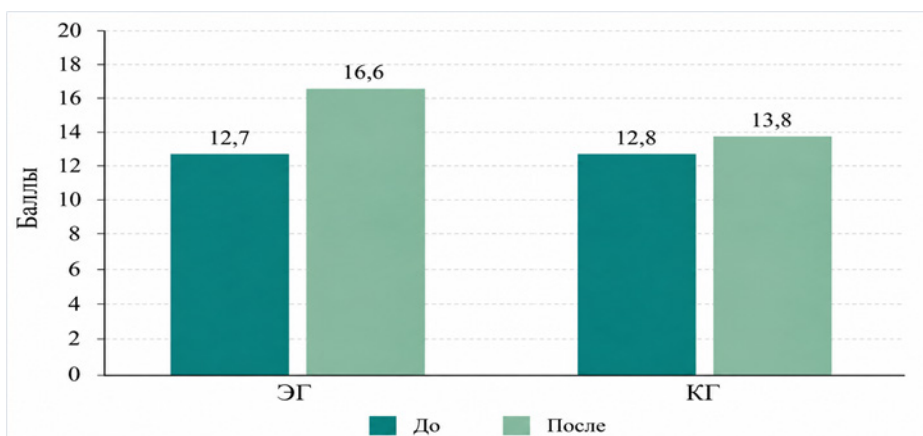


Рисунок 2 – Динамика профессионально-прикладной готовности студентов экспериментальной и контрольной групп, баллы

Сопоставление результатов физической и профессионально-прикладной подготовленности показывает более выраженную положительную динамику в экспериментальной группе. Наиболее заметные изменения отмечены в показателях силовой выносливости и гибкости, а также в интегральной оценке профессионально-прикладной готовности. В контрольной группе также наблюдалась положительная динамика, однако ее величина была существенно ниже. Полученные данные позволяют связать более выраженные изменения в ЭГ с использованием комплексной программы фитнес-технологий, реализованной в рамках формирующего этапа исследования.

В целом результаты исследования показывают, что при грамотно организованном и методически обоснованном включении фитнес-

технологий в образовательный процесс подготовки будущих учителей начальных классов они становятся действенным инструментом повышения уровня физической подготовленности и профессионально-прикладной готовности студентов. Создание в системе подготовки целостного комплекса организационно-педагогических, материально-технических, кадровых, дидактических и методических условий, а также взвешенный выбор и комбинирование фитнес-направлений с учётом особенностей профессиональной деятельности обеспечивают устойчивое улучшение ключевых показателей, что подтверждается результатами проведённого педагогического эксперимента.

Полученные результаты позволяют обосновать необходимость более широкого использования фитнес-технологий в системе подготовки учителей начальных классов. Это связано с разработкой вариативных учебных модулей, расширением профессиональных компетенций преподавателей в сфере фитнес-направлений, а также с формированием системы мониторинга, которая обеспечивает индивидуализацию физической нагрузки и поддержание устойчивой мотивации к здоровому образу жизни как ключевому условию профессионального долголетия педагога.

Заключение

Полученные данные свидетельствуют, что фитнес-технологии обладают высоким педагогическим потенциалом в системе подготовки будущих учителей начальных классов, так как позволяют одновременно решать задачи укрепления здоровья, развития основных физических качеств и формирования профессионально-прикладных навыков. Их включение в учебный процесс способствует формированию устойчивого интереса студентов к занятиям физической культурой, повышению уровня физической работоспособности и закреплению ориентации на здоровьесберегающее поведение как на значимый ресурс их дальнейшей профессиональной деятельности.

Показано, что эффективность использования фитнес-технологий обусловлена действием целостной системы взаимосвязанных условий: организационно-педагогических, материально-технических, кадровых, дидактико-методических и мотивационно-ценностных. Их согласованная реализация позволяет придать процессу внедрения целенаправленный характер, обеспечить разнообразие форм занятий, поддерживать безопасную образовательную среду и реализовать индивидуальный подход к дозированию физической нагрузки, что в конечном итоге повышает результативность учебно-тренировочного процесса и устойчивость полученных образовательных эффектов.

Подчёркивается, что при выборе фитнес-технологий для подготовки будущих учителей начальных классов важно учитывать специфику педагогической деятельности, которая связана с выраженными статическими и психоэмоциональными нагрузками, интенсивным общением и ожиданием демонстрации учителем личного примера здорового образа жизни.

Наиболее эффективными оказываются комплексные фитнес-программы, включающие аэробные, функциональные, силовые и координационно-оздоровительные элементы, дополненные упражнениями на развитие подвижности и восстановление, а также практико-ориентированными модулями, направленными на последующее использование двигательных пауз и элементов фитнеса в работе с младшими школьниками.

Результаты педагогического эксперимента показали более выраженную положительную динамику физической подготовленности студентов экспериментальной группы. В ЭГ время бега на 1000 м сократилось с 329,4 до 302,8 с, количество подъемов туловища за 1 мин увеличилось с 32,6 до 39,8 повторения, показатель гибкости – с 14,3 до 18,0 см, а время выполнения челночного бега 3×10 м уменьшилось с 8,64 до 8,18 с. В контрольной группе изменения соответствующих показателей были менее выраженными. Одновременно интегральный показатель профессионально-прикладной готовности в ЭГ повысился с 12,7 до 16,6 балла, тогда как в КГ – с 12,8 до 13,8 балла. Выявленная динамика согласуется с гипотезой исследования о результативности системного включения фитнес-технологий в профессиональную подготовку будущих учителей начальных классов.

Практическая значимость работы состоит в том, что предложенные подходы и обоснованные условия использования фитнес-технологий могут быть использованы при проектировании модульного содержания дисциплины «Физическая культура» в программах педагогических вузов.

Перспективы дальнейшей работы видятся в уточнении содержания фитнес-программ для различных категорий студентов, расширении системы диагностики (в том числе за счёт мониторинга функционального состояния и мотивационных характеристик), а также в разработке методических решений по включению фитнес-элементов в учебную и внеурочную деятельность начальной школы в контексте профессиональной подготовки будущих учителей.

ЛИТЕРАТУРА

- [1] Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 480 с.
- [2] Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения: учеб. для тренера высшей квалификации. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.
- [3] Григорьев В.И., Давиденко Д.Н., Малинина С.В. Фитнес-культура студентов: теория и практика: учеб. пособие. – СПб.: Изд-во СПб. ГУЭФ, 2010. – 228 с.
- [4] Бальсевич В.К. Физическая культура личности в образовательном пространстве. – М.: Советский спорт, 2009. – 220 с.
- [5] Зинченко В.Б., Усачов Ю.О. Фитнес-технологии в физическом воспитании: учеб. пособие. – К.: НАУ, 2011. – 152 с.
- [6] Wuest D.A., Fisette J.L. Foundations of Physical Education, Exercise

Science, and Sport. – 18th ed. – New York: McGraw-Hill Education, 2015. – 640 p.

[7] Сагындыкова А.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих педагогов // Вестник педагогических наук. – 2021. – № 4. – С. 45–51.

[8] Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. – М.: АРКТИ, 2005. – 318 с.

[9] Кенжебаев Б.К. Формирование профессиональной готовности будущих учителей средствами физической культуры // Известия КазУМОиМЯ имени Абылай хана. Серия: Педагогические науки. – 2022. – № 3. – С. 112–118.

[10] Buckworth J., Dishman R.K. Exercise Psychology. – Champaign: Human Kinetics, 2002. – 344 p.

[11] Зимняя И.А. Ключевые компетенции как результативно-целевая основа компетентностного подхода в образовании. – М.: Исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов, 2004. – 40 с.

[12] Виленский М.Я., Сафин Р.С. Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических специальностей: учеб. пособие. – М.: Высшая школа, 1989. – 159 с.

[13] Kenney W.L., Wilmore J.H., Costill D.L. Physiology of Sport and Exercise. – 8th ed. – Champaign: Human Kinetics, 2021. – 672 p.

[14] Weinberg R.S., Gould D. Foundations of Sport and Exercise Psychology. – 8th ed. – Champaign: Human Kinetics, 2023. – 736 p.

[15] Ryan R.M., Deci E.L. Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness. – New York: Guilford Press, 2017. – 756 p.

REFERENCES

[1] Kholodov Zh.K., Kuznetsov V.S. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya i sporta: ucheb. posobie dlya stud. vyssh. ucheb. zavedeniy (Theory and Methodology of Physical Education and Sport: Textbook for Students of Higher Educational Institutions). – 2nd ed., revised and supplemented. – Moscow: Izdatel'skiy tsentr "Akademiya", 2003. – 480 p. [in Rus]

[2] Platonov V.N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. Obshchaya teoriya i ee prakticheskie prilozheniya: ucheb. dlya trenera vysshey kvalifikatsii (The System of Training Athletes in Olympic Sport. General Theory and Its Practical Applications: Textbook for Highly Qualified Coaches). – Moscow: Sovetskiy sport, 2005. – 820 p. [in Rus]

[3] Grigor'ev V.I., Davidenko D.N., Malinina S.V. Fitnes-kul'tura studentov: teoriya i praktika: ucheb. posobie (Students' Fitness Culture: Theory and Practice: Textbook). – Saint Petersburg: Izd-vo SPb. GUEF, 2010. – 228 p. [in Rus]

[4] Bal'sevich V.K. Fizicheskaya kul'tura lichnosti v obrazovatel'nom prostranstve (Physical Culture of the Individual in the Educational Space). – Moscow: Sovetskiy sport, 2009. – 220 p. [in Rus]

- [5] Zinchenko V.B., Usachov Yu.O. *Fitness-tekhnologii v fizicheskom vospitanii: ucheb. posobie* (Fitness Technologies in Physical Education: Textbook). – Kyiv: NAU, 2011. – 152 p. [in Rus]
- [6] Wuest D.A., Fisette J.L. *Foundations of Physical Education, Exercise Science, and Sport*. – 18th ed. – New York: McGraw-Hill Education, 2015. – 640 p.
- [7] Sagyndykova A.A. Professional'no-prikladnaya fizicheskaya podgotovka budushchikh pedagogov (Professionally Applied Physical Training of Future Teachers) // *Vestnik pedagogicheskikh nauk*. – 2021. – No. 4. – pp. 45–51. [in Rus]
- [8] Smirnov N.K. *Zdorov'esberegayushchie obrazovatel'nye tekhnologii i psikhologiya zdorov'ya v shkole* (Health-Preserving Educational Technologies and Health Psychology at School). – Moscow: ARKTI, 2005. – 318 p. [in Rus]
- [9] Kenzhebaev B.K. Formirovanie professional'noy gotovnosti budushchikh uchiteley sredstvami fizicheskoy kul'tury (Formation of Future Teachers' Professional Readiness by Means of Physical Culture) // *Izvestiya KazUMOiMYa imeni Abylay khana. Seriya: Pedagogicheskie nauki*. – 2022. – No. 3. – pp. 112–118. [in Rus]
- [10] Buckworth J., Dishman R.K. *Exercise Psychology*. – Champaign: Human Kinetics, 2002. – 344 p.
- [11] Zimnyaya I.A. *Klyuchevye kompetentsii kak rezul'tativno-tselevaya osnova kompetentnostnogo podkhoda v obrazovanii* (Key Competences as a Result-Oriented Basis of the Competence-Based Approach in Education). – Moscow: Issledovatel'skiy tsentr problem kachestva podgotovki spetsialistov, 2004. – 40 p. [in Rus]
- [12] Vilenskiy M.Ya., Safin R.S. *Professional'naya napravlennost' fizicheskogo vospitaniya studentov pedagogicheskikh spetsial'nostey: ucheb. posobie* (Professional Orientation of Physical Education for Students of Pedagogical Specialties: Textbook). – Moscow: Vysshaya shkola, 1989. – 159 p. [in Rus]
- [13] Kenney W.L., Wilmore J.H., Costill D.L. *Physiology of Sport and Exercise*. – 8th ed. – Champaign: Human Kinetics, 2021. – 672 p.
- [14] Weinberg R.S., Gould D. *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. – 8th ed. – Champaign: Human Kinetics, 2023. – 736 p.
- [15] Ryan R.M., Deci E.L. *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. – New York: Guilford Press, 2017. – 756 p.

БАСТАУЫШ СЫНЫП МҰҒАЛІМДЕРІН ДАЙЫНДАУДЫҢ БІЛІМ БЕРУ ПРОЦЕСІНДЕ ФИТНЕС ТЕХНОЛОГИЯЛАРЫН ПАЙДАЛАНУ ШАРТТАРЫ МЕН ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ

***Абугалиев Б.Н.¹, Абишев Ж.Б.²**

***^{1,2}Академик Е.А. Бөкетов атындағы Қарағанды ұлттық
зерттеу университеті, Қарағанды, Қазақстан**

Аңдатпа. Бұл зерттеудің өзектілігі оқытудың психоэмоционалды және статикалық-динамикалық стресстерінің артуына байланысты

болашақ бастауыш сынып мұғалімдерінің жалпы физикалық және кәсіби-қолданбалы дайындығын жақсарту қажеттілігінен, сондай-ақ жоғары педагогикалық білім беру мен мұғалімдерді даярлауда денсаулықты сақтайтын технологияларды мақсатты түрде енгізу қажеттілігінен туындайды. Бұл мақаланың мақсаты - болашақ бастауыш сынып мұғалімдерін дайындаудың оқу процесінде фитнес технологияларын қолдану шарттары мен ерекшеліктерін теориялық тұрғыдан негіздеу және эксперименттік түрде тексеру. Зерттеудің әдіснамалық негізіне ғылыми және педагогикалық жұмыстарды талдау, фитнес технологияларын жіктеуге тәсілдерді жүйелеу, педагогикалық бақылау, сауалнамалар, бақылау тобымен квазиэксперименттік «бұрын-кейін» дизайны және академиялық цикл барысында оқушылардың физикалық дайындық көрсеткіштерінің динамикасы мен кәсіби-қолданбалы дайындығын тексеру кіреді. Зерттеу фитнес технологияларын тиімді қолдануды қамтамасыз ететін бірқатар шарттарды (ұйымдастырушылық-педагогикалық, логистикалық, кадрлық, дидактикалық, әдіснамалық және мотивациялық-құндылыққа негізделген) анықтады және болашақ бастауыш сынып мұғалімдерін даярлауда қолданылатын фитнес технологияларының негізгі түрлерін ұйымдастырды. Эксперименттік деректер бақылау тобымен салыстырғанда эксперименттік топтағы оқушылардың дене шынықтыру дайындығының айтарлықтай артқанын, сондай-ақ олардың бастауыш мектепте жұмыс істеуге кәсіби және қолданбалы дайындық деңгейінің артқанын көрсетті. Дене шынықтыру технологияларын ғылыми және әдістемелік тұрғыдан негізделген түрде енгізу, анықталған шарттар жиынтығын сақтай отырып, дене өнімділігінің дамуына, шаршауға төзімділіктің артуына және болашақ бастауыш сынып мұғалімдерінің кәсіби қызметінде және мектептің білім беру ортасында денсаулықты сақтау тәжірибелерін енгізуге дайындығының дамуына ықпал етеді деген қорытындыға келді.

Тірек сөздер: дене шынықтыру технологиялары, бастауыш сынып мұғалімдері, педагогикалық білім беру, денсаулық сақтау технологиялары, кәсіби және қолданбалы дайындық, оқу процесі, мотивация, дене белсенділігі

CONDITIONS AND FEATURES OF THE USE OF FITNESS TECHNOLOGIES IN THE EDUCATIONAL PROCESS OF TRAINING PRIMARY SCHOOL TEACHERS

*Abugaliyev B.N.¹, Abishev Zh.B.²

*^{1,2}Karaganda National Research University named after Academician E.A. Buketov, Karaganda, Kazakhstan

Abstract. The relevance of this study stems from the need to improve the general physical and professional-applied preparedness of future primary school teachers in the face of increasing psycho-emotional and static-dynamic stresses of teaching, as well as the need for the targeted implementation of health-preserving

technologies in higher pedagogical education and teacher training. The purpose of this article is to theoretically substantiate and experimentally test the conditions and specifics of using fitness technologies in the educational process of preparing future primary school teachers. The methodological framework of the study includes an analysis of scientific and pedagogical works, a systematization of approaches to the classification of fitness technologies, pedagogical observation, questionnaires, a quasi-experimental «before-after» design with a control group, and testing the dynamics of students' physical fitness indicators and professional-applied preparedness over the course of the academic cycle. The study identified a set of conditions that ensure the effective application of fitness technologies (organizational and pedagogical, logistical, personnel, didactic, methodological, and motivational-value-based), and organized the main types of fitness technologies used in the training of future primary school teachers. Experimental data demonstrated a more significant increase in the physical fitness of students in the experimental group compared to the control group, as well as an increase in their level of professional and applied readiness for work in primary school. It is concluded that the scientifically and methodologically sound implementation of fitness technologies, while adhering to the identified set of conditions, promotes the development of physical performance, increased resistance to fatigue, and the development of a readiness in future primary school teachers to implement health-preserving practices in their professional activities and the school educational environment.

Key words: fitness technologies, primary school teachers, pedagogical education, health-saving technologies, professional and applied readiness, educational process, motivation, physical activity

Received / Мақала түсті / Стаття поступила: 26.01.2026

Accepted: / Жариялауға қабылданды / Принята к публикации: 25.09.2026

Информация об авторах:

Абугалиев Бекзат Нуртаевич – PhD-докторант, Некоммерческое акционерное общество «Карагандинский национальный исследовательский университет имени академика Е.А. Букетова», Караганда, Республика Казахстан; e-mail: dias_b83@mail.ru; ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1447-0615>

Абишев Жандос Бахытович – PhD, ассоциированный профессор, Некоммерческое акционерное общество «Карагандинский национальный исследовательский университет имени академика Е.А. Букетова», Караганда, Республика Казахстан; e-mail: zabishev09@mail.ru; ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4067-3571>

Авторлар туралы мәлімет:

Абугалиев Бекзат Нуртаевич – PhD докторанты, «Академик Е.А. Бөкетов атындағы Қарағанды ұлттық зерттеу университеті» коммерциялық емес акционерлік қоғамы, Қарағанды, Қазақстан Республикасы; e-mail: dias_b83@mail.ru; ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1447-0615>

Абишев Жандос Бахытович – PhD, қауымдастырылған профессор, «Академик Е.А. Бөкетов атындағы Қарағанды ұлттық зерттеу университеті» коммерциялық емес акционерлік қоғамы, Қарағанды, Қазақстан Республикасы; e-mail: zabishev09@mail.ru; ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4067-3571>

Information about the authors:

Abugaliyev Bekzat Nurtayevich – PhD Doctoral Candidate, Non-profit Joint Stock Company “Karaganda National Research University named after Academician Ye.A. Buketov”, Karaganda, Republic of Kazakhstan; e-mail: dias_b83@mail.ru; ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1447-0615>

Abishev Zhandos Bakhytovich – PhD, Associate Professor, Non-profit Joint Stock Company “Karaganda National Research University named after Academician Ye.A. Buketov”, Karaganda, Republic of Kazakhstan; e-mail: zabishev09@mail.ru; ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4067-3571>