

# ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ БУДУЩИХ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ИНТЕРЕСА К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

*Д. Д. Шарипова, Ташкентский государственный педагогический университет, профессор, доктор педагогических наук, Узбекистан*

*М. Таирова, Ташкентский государственный педагогический университет, доцент, кандидат биологических наук, Узбекистан;*

*Д. Б. Якубова, Ургенчский государственный университет, преподаватель, соискатель-исследователь, Узбекистан*

DOI: [https://doi.org/10.31435/rsglobal\\_ijitss/30122019/6858](https://doi.org/10.31435/rsglobal_ijitss/30122019/6858)

## ARTICLE INFO

Received 21 October 2019

Accepted 10 December 2019

Published 30 December 2019

## KEYWORDS

Students, teachers, physical education, health, lifestyle health, health saving competences.

## ABSTRACT

The article discusses the problem of training future teachers of physical education to form students' interest in developing a healthy lifestyle. The data of researchers on a healthy lifestyle as an instrument for implementing state policy on protecting the health of the younger generation of students, professional hanging, and compensation for future teachers of physical education on the formation of a healthy lifestyle are presented.

**Citation:** Д. Д. Шарипова, М. Таирова, Д. Б. Якубова. (2019) Deiatelnost Budushchykh Prepodavatelei Fyzycheskoi Kultury po Formirovaniyu u Obuchaiushchykh Ynteresa k Zdorovomu Obrazu Zhyzny. *International Journal of Innovative Technologies in Social Science*. 9(21). doi: 10.31435/rsglobal\_ijitss/30122019/6858

**Copyright:** © 2019 Д. Д. Шарипова, М. Таирова, Д. Б. Якубова. This is an open-access article distributed under the terms of the **Creative Commons Attribution License (CC BY)**. The use, distribution or reproduction in other forums is permitted, provided the original author(s) or licensor are credited and that the original publication in this journal is cited, in accordance with accepted academic practice. No use, distribution or reproduction is permitted which does not comply with these terms.

Как известно, формирование здорового образа жизни учеными рассматривается как эффективное средство воспитания всесторонне развитого физически здорового подрастающего поколения, наделённого высоким интеллектуальным потенциалом.

В Узбекистане физическая культура и спорт рассматривается как приоритетное направление развития общества. Как отмечено, в Указе Президента Республики Узбекистан Ш.М. Мирзиёева УП-5368 от 05.03.2018г “О мерах по коренному совершенствованию системы государственного управления в области физической культуры и спорта” повышение и реализация творческого и интеллектуального потенциала молодого поколения, формирование здорового образа жизни детей и молодёжи, привлечение их к физической культуре и спорту имеет важное значение [1].

В контексте сказанного, проблема подготовки будущих преподавателей физической культуры в образовательных учреждениях к формированию интереса у обучающихся, к воспитанию здорового образа жизни является актуальной и востребованной.

Решению этой проблемы в определенной мере послужит реализация задач, поставленных в концепции по развитию народного образования в Республике Узбекистан до 2030 года, в Постановлении Президента Республики Узбекистан ПП-3775 от 5 июня 2018 года. “О

дополнительных мерах по повышению качества образования в высших образовательных учреждениях и обеспечению их активного участия в осуществляемых в стране широкомасштабных реформах”, в Постановлении Президента Республики Узбекистан ПП-4661 от 12 декабря 2018 года “О дополнительных мерах по патриотическому и физическому воспитанию молодёжи и совершенствованию порядка подготовки призывников по военно-теоретическим специальностям” и в других нормативно – правовых документах в сфере физической культуры и спорта. [2, 3, 4]

Анализ научной литературы позволяет отметить, что в Республике Узбекистан и в странах содружества данная проблема была в центре внимания многих исследователей, в которых, в частности, рассмотрены пути привлечения к тренировкам и сохранения в спортивных секциях [5], подготовка юных чемпионов [6], концепция здорового образа жизни [7], продвижением здорового образа жизни как инструмента реализации государственной политики в сфере охраны здоровья подрастающего поколения [8], мотивационные модели поведения, связанные со здоровьем [9], формирование ценности здоровья [10], компетентность педагога и в основные принципы обучения здоровому образу жизни [11], мотивации деятельности и поведения [12], ценностное отношение к здоровью [13], использование здоровьесберегающих технологий в системе непрерывного образования в целях духовно-нравственного и культурного развития подрастающего поколения (14).

Прежде всего необходимо рассмотреть, что означает понятие “интерес”.

Как указано в педагогическом словаре, интерес (от лат. interest – имеет значение, важно) – психологическое отношение личности к предмету как к чему-то для неё ценному, привлекательному. Содержание и характер интереса связаны как со строением и динамикой мотивов и потребностей человека, так и с характером форм и средств освоения действительности, которыми он владеет. Целенаправленное формирование интереса имеет большое значение в процессе воспитания и обучения.

Интерес может характеризоваться со стороны содержания, широты, устойчивости, силы и действенности. Содержание интереса – объект, на который он направлен (к технике, спорту и т.д.). По содержанию интерес оценивается с точки зрения его общественной значимости. Всестороннее развитие личности предполагает широту и разносторонность интересов при наличии основного “стремительного” интереса, в частности к формированию здорового образа жизни.

Устойчивые интересы, закрепляясь, становятся особенностями личности; неустойчивые интересы носят характер кратковременного, часто меняющегося явления [18].

При этом следует отметить, что все исследователи базировались на высказывании Ж.Ж.Руссо, что прежде, чем делать ребенка умным и сообразительным-сделайте его здоровым.

В контексте сказанного, нами исследована проблема подготовки будущих преподавателей физической культуры к формированию интереса у школьников к здоровому образу жизни, с целью реализации которой была разработана экспериментальная программа “Формирование у обучающихся интереса к здоровому образу жизни” для студентов 3 курса, включающая теоретический раздел (8 ч) и практические занятия (12 ч), предусматривающая ознакомление студентов с понятиями “интерес”, “мотивация”, “потребность”, “образ жизни”, которые дополняли знания, приобретенные студентами в ходе изучения на 1-2 курсах учебных предметов “Анатомия и физиология человека” “Гигиена физической культуры и медико-физиологические основы спорта”.

Занятия проводились с применением современных педагогических технологий, включающих такие интерактивные методы обучения, как “Устоз-шогирд” (Наставник и ученик), “Талаба- жисмоний маданият элчиси” (Студент-посол физической культуры), “Талаба тарғиботчи” (Студент промоутер) и другие, которые способствовали развитию интереса к занятиям физической культуры и спортом.

Как известно, современное общество нуждается в определении преимуществ физической культуры в деле укрепления и сохранения здоровья, поддержания оптимальной работоспособности на протяжении более длительного времени, в умении активно отдыхать, которые реализуются через повышение интереса к занятиям физической культурой и к активному время проведению, к привлечению внимания к своему здоровью и здоровью окружающих, к развитию психических и физических качеств личности, умению использовать весь арсенал физической культуры в повседневной жизни, а также при организации здорового образа жизни [16].

Вместе с тем нами было разработано электронное пособие по физической культуре по разделам, разработанной нами программы, включающей лекции, видео материалы, мини

презентации, а также контрольные вопросы, позволяющие студентам проверять свои знания, а также повышать мотивацию и интерес обучающихся к занятиям физической культурой и к ведению активного образа жизни [16].

Как известно, мотивация-осознанное занятие физической культурой и спортом, укрепление и сохранение здоровья, отказ от вредных привычек [15].

Согласно исследованиям П.К. Дуркина и М.П. Лебедевой, стержнем любой деятельности является потребностно-мотивационный компонент. Потребность в движениях, потребность в физическом совершенствовании, потребность в сохранении и укреплении здоровья — вот психологические основы мотивации занятий физической культурой и спортом. Под мотивацией таких занятий следует понимать их смысл, мотивы, цели, эмоции. Все эти компоненты мотивации должны рассматриваться в единстве.

Различается внутренняя и внешняя мотивация по отношению к школьникам и студентам, при этом активный интерес к занятиям физической культурой и спортом формируется в результате внутренней мотивации, возникающей, в случае, если внешние мотивы и цели способствуют возможностям занимающегося, являясь для него оптимальными и тогда он понимает субъективную ответственность за их реализацию, вызывающей у него вдохновение успехом, желанием продолжать занятие по собственной инициативе, т.е. внутреннюю мотивацию и интерес.

Наряду с этим весьма трудные и, наоборот, чрезмерно лёгкие внешние мотивации приводят к противоположному эффекту: к возникновению эмоции, тревожности, неуверенности в себе, а также к эмоции – скуке и равнодушию [17].

По мнению этих же авторов, процесс формирования интереса к занятиям физической культурой и спортом — это не одномоментный, а многоступенчатый процесс: от первых гигиенических знаний и первого знакомства с физическими упражнениями до глубоких психофизиологических знаний и интенсивных занятий спортом. Этот процесс может быть успешно решён в ходе внеурочной деятельности, которая помогает повысить интерес к занятиям, за счет отбора лучших спортсменов на соревнования, за счет проведения различных мероприятий, направленных на популяризацию активного и здорового образа жизни, где могут участвовать различные категории школьников.

Спортивные секции, открытые в школе, позволяют привлечь учащихся к занятиям спортом и активному времяпровождению.

Считается, что факторами, повышающими интерес к занятиям физической культурой и спортом являются:

- удовлетворенность двигательных потребностей (нравится то, что делаешь);
- подбор упражнений;
- правильная нагрузка;
- организация урока;
- личность учителя;
- эмоциональность;
- развитие физических качеств;
- участие в соревнованиях;
- возможность укрепить здоровье [16].

Таким образом, развитие профессионально компетентными преподавателями интереса у обучающихся к занятиям физической культурой является одним из самых эффективных средств самореализации личности школьников, способом проявления своих физических возможностей и способностей.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Указ Президента Республики Узбекистан Ш.М.Мирзиёева УП-5368 от 5 марта 2018 “О мерах по коренному совершенствованию системы государственного управления в области физической культуры и спорта” <http://lex.uz>
2. Постановление Президента Республики Узбекистан ПП-3031 от 3 июня 2017 года “О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и массового спорта”.
3. Постановление Президента Республики Узбекистан ПП-3775 от 5 июня 2018 года. “О дополнительных мерах по повышению качества образования в высших образовательных учреждениях и обеспечению их активного участия в осуществляемых в стране широкомасштабных реформах”.

4. Постановление Президента Республики Узбекистан ПП-4661 от 12 декабря 2018 года “ О дополнительных мерах по патриотическому и физическому воспитанию молодёжи и совершенствованию и совершенствованию порядка подготовки призывников по военно-теоретическим специальностям”.
5. Озолин Э.С. Пути привлечения к тренировкам и сохранения в спортивных секциях// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2004 №3 С. 23-25.
6. Подготовка юных чемпионов. Пер с англ. /Т.Бомпа, М.; ООО “Издательство Астрель”, ООО “Издательство АСТ”, 2003-ХП, 259с.
7. Никифоров Т.С., Дупченко Е.Ф. Концепция здорового образа жизни: история становления.//Ученые записки Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы. 2017. Том. 27. №1 С. 99-106.
8. Паутов И., Паутова Н. Продвижение здорового образа жизни как инструмент реализации государственной политики в сфере охраны здоровья в современной России.
9. Рассказова Е.И., Иванова Т.Ю. Мотивационные модели поведения, связанного со здоровьем: проблема «разрыва» между намерением и действием// Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2015. Том 12. № 1. 105-131 с.
10. Синягина Н.Ю., Богачева Т. Ю. Формирование ценности здоровья: компетентность педагога.// Образование личности. 2011. №3. С.6-18.
11. Чарлтон Э. Основные принципы обучения здоровому образу жизни//Вопросы психологии. 1997. №2. 3-13 с.
12. Ғозиев Э.Ғ., Жаббаров А., Фаолият ва ҳулк атвор мотивацияси: (Университетларнинг психология мутахасислиги учун ўқув қўлланма). – Тошкент, 2003, 124 б.
13. Карамян М.Х. Ценностное отношение к здоровью. Монография. Ташкент. 2018. С.208.
14. Использование здоровьесберегающих технологий в системе непрерывного образования в целях духовно-нравственного и культурного развития подрастающего поколения. Методическое пособие. Авторы: Д.Шарипова, С.Турсунов и др. Ташкент -2014. 116 с.
15. Технологии разработки и совершенствования молодежных социальных проектов и программ по формированию здорового образа жизни в студенческой среде: Учебно-методическое пособие /Л.А.Цветкова, И.Н.Гурвич, М.М.Русакова и др.; Под ред. И.Н.Гурвича. СПб.: Изд-во Санкт-Петербургского. Ун-та, 2004. 148 с.
16. Панфилова В.В., Формирование устойчивого интереса учащихся к занятиям физической культурой и спортом. Санкт-Петербург.- 2017 .
17. Дуркин П.К., Лебедева М.П. Интерес к занятиям физической культурой и спортом как фактор формирования здорового образа жизни. Журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка" 21 февраля 2009 .
18. Педагогический словарь – справочник. Авторы-составители: Сейтхалилов Э.В., Рахимов Б.Х и др. Издательский Дом «Согдиана». ООО «Optimal Light», 2011. 700 с.