СВЯЗЬ МЕЖДУ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И ЗДОРОВЬЕМ

Умарова Махлиё Рустамжон кизи
Ташкентский государственный педагогический университет имени Низоми

Для получения организмом пользы от физической активности рекомендуется учитывать частоту, интенсивность, продолжительность и вид физической нагрузки. Физическая активность определяется как любое движение тела, производимое скелетными мышцами, которое приводит к расходованию энергии. Однако связь между физической активностью и здоровьем также касается психологических и эмоциональных аспектов здоровья.

Изучить ограничивает ли нынешняя подготовка преподавателей физической культуры тему физической активности и здоровья, как теоретически, так и профессионально.

Научная новизна заключается в изучении взаимосвязи между физической культурой и здоровьем и данных о первоначальной подготовке преподавателей физической культуры. Представлено несколько тем, касающихся связей между физической активностью и здоровьем, которые можно было бы дополнительно включить в подготовку преподавателей физической культуры.

Первоначальная подготовка преподавателей физической культуры в университете состоит из двух отдельных частей. Во время получения степени бакалавра студенты проходят курсы, которые в основном преподаются преподавателями-исследователями, являющимися специалистами в своих областях, но иногда менее осведомленными о физической культуре, для общей многодисциплинарной подготовки. Курсы, касающиеся физической практики, проводятся преподавателями физической культуры и специалистами по физической нагрузки. В год подготовки к письменным экзаменам по призыву на военную службу эти курсы в основном проводятся учителями средних школ, которые считаются специалистами по письменным экзаменам. Однако эти преподаватели, значительная часть которых являются профессионалами, обладают менее глубокими знаниями научных данных.

В ежегодных докладах ученые регулярно выражают сожаление в связи с неадекватностью или даже устареванием научных знаний, которые даются учащимся. Кажется, что условия подготовки к конкурсным экзаменам заставили будущих учителей пренебрегать нынешними знаниями, которыми они располагают по диплому, с тем чтобы вернуться к знаниям, которые зачастую устарели или являются частичными, к знаниям так называемых «полевых» преподавателей. Остальная часть их подготовки сосредоточена на конкретных формах преподавания на занятии и в соответствии с дисциплинарными программами.

Это уже не позволяет установить связь между поведением учащихся в отношении физической активности и теоретическими основами (психологическими, социологическими и т.д.), которые позволяют анализировать такие явления, как наличие или отсутствие интереса у студентов к физической активности; мотивация к занятиям физической активностью; потенциальные причины различного поведения девочек и мальчиков; специфика подросткового возраста в отношении физической активности и т.д. В этих условиях здоровье иногда откладывается на второй план, но имеющийся опыт оправдывает такой выбор преподавания физической культуры, содержания или методов обучения. Вклад физической культуры в здравоохранение часто ограничивается вкладом физической нагрузки в сердечно-дыхательную систему как среди учащихся, так и среди преподавателей физической культуры.

Прежде всего, различные компоненты здоровья (физические, психологические, эмоциональные, социальные, интеллектуальные, духовные), как правило, ограничиваются тремя (физические, психические, социальные) и плохо функционируют.

Что касается психологической литературы о связи физической активности и здоровья, то несколько тем являются стратегическими для понимания ориентации физической активности. Эти темы будут иметь все основания для систематического преподавания в ходе начальной подготовки преподавателей физической культуры.

Определены причины для занятий физической активностью: уменьшить стресс, поддержать вес, быть энергичным, быть в хорошей форме, чувствовать себя хорошо, получить пользу для здоровья, профилактика заболеваний, проводить время с семьей, наслаждаться, улучшить свою сердечную систему, сила, выносливость, весело провести время, потерять вес, конкурировать с другими. Эти причины не ограничиваются только физической подготовкой, они касаются всех аспектов здоровья. Более того, индивидуум движется не одним, а «целевым кластером»: несколько причин для тренировки вкладываются одновременно с различной интенсивностью.

Стремление к здоровью и благополучию через физическую активность стало, по мнению некоторых социологов, культурным законом, проистекающим из ответственности и рациональности человека. Закон здоровья сочетается с социальным давлением в сторону худобы и внешнего вида. Исследования среди молодых людей указывают на существующие противоречия: тело, которое кажется «здоровым», может быть результатом «дурных причин», таких как искажение образа жизни или чувство вины; оно также может порождать действия, которые неблагоприятны для здоровья (неправильное питание, чрезмерные физические нагрузки и т. д.). Забота о своем теле по функциональным причинам является «хорошей» причиной, если она не становится навязчивой.

Программы физической культуры предусматривают список физических активностей, без учета того, что их выбор варьируется в зависимости от возраста. Наиболее востребованные подростками виды деятельности (например, командные виды спорта) все меньше и меньше практикуются после того, как студенты покидают систему образования. Вопросы, которые взрослые ассоциируют со своим досугом и физической активностью, все больше и больше принимают во внимание борьбу со стрессом и необходимость переориентироваться на себя.

Однако соответствующая физическая активность в физической культуре практически не рассматривается. Кроме того, давление дисциплинарных программ приводит к тому, что условия доступа к физическим нагрузкам игнорируются. На самом деле физическая активность, преподаваемая на занятиях физической культурой, практикуются в рамках, которые иногда ограничены для взрослых, получающих заработную плату, которые вынуждены работать в течение длительного времени и нуждаются в транспортных средствах.

Кроме того, доступ к определенным структурам физической активности требует финансовых вложений. Другие виды деятельности, хотя и бесплатные, являются помехой: например, регулярная пробежка после рабочего дня иногда подразумевает пробежку в ночное время или в не совсем безопасном месте (общественный сад, лес и т. д.; нет освещения). Эти обстоятельства держат часть женщин подальше от занятий физическими нагрузками, даже если они «полезны для здоровья». Размышления о том, как получить доступ к практике, и предложения о способах поддержания своего здоровья позволили бы более разумно подойти к выбору физических активностей для студентов или знаний, необходимых для самостоятельной практики.

В дополнение к влиянию рабочих программ по преподаванию, можно отметить значительное влияние «мужских» концепций отношения к физической активности среди

тренеров, таких как акцент только на физическую форму. Это приводит к слабому учету специфики различных аудиторий и их отношения к вопросам физических нагрузок. Имеется обширная литература, в которой подробно описываются гендерные особенности способов участия в физических активностях. В результате социального давления и идеологий в обществе люди усваивают гендерные нормы, ожидания от организма, его возможности и ресурсы, которые должны быть оценены: мужчины склонны ассоциировать здоровье с физической формой, подчеркивая функциональные способности; женщины ассоциируют здоровье с худобой, управляя формой тела и сочетая физические нагрузки с питанием.

Однако тренеры и преподаватели сталкиваются со «спортом» через физическую активность на начальном этапе своей подготовки; многие из них продолжают заниматься самостоятельно, чтобы быть вовлеченными в спортивное движение. По этим причинам физическая культура рассматривается с мужской точки зрения, оценивая конфронтацию, приверженность, принятие риска, победу и эффективность. Именно концепция связи с физической активностью подразумевает определенный тип здоровья и отношения к телу: усилия, а не равновесие, расходы, а не благополучие, конфронтация, а не умение слушать. Все эти данные способствуют тому, что преподаватели физической культуры, как мужчины, так и женщины, более чувствительны и легче понимают связь между мальчиками и физической активностью (турбулентная, интенсивно занимающаяся), чем девочки (более сдержанная, менее активная).

Физическая культура и методы обучения с выбором и регулированием учебных ситуаций в большей степени соответствуют ожиданиям мальчиков. Это способствует сохранению, а затем и подтверждению постепенного отстранения от физической активности доли девочек.

Кратко упомянутые здесь темы могли бы способствовать более глубокому анализу того, что студенты ищут через физические нагрузки и связи между физической активностью и здоровьем, которые они ценят, что еще более важно, они могут помочь преподавателям моделировать свое преподавание, с тем чтобы оно способствовало здоровью учащихся не только с точки зрения физической подготовки, но и путем предоставления им средств для понимания типов связей между здоровьем и физической активностью и их разнообразия как с точки зрения отдельных лиц, так и с точки зрения различных этапов жизни, социального происхождения, возраста и пола, при том условии, что эти темы будут рассмотрены в ходе обучения студентов.

Библиографический список:

1. Масалова О. Ю. Ценности образования по физической культуре. Составляющие компетентности педагога по физической культуре // Научный результат. Педагогика и психология образования. – 2016. – №2. – С. 46–51.

2. Рустамов, Л. Х. (2013). Источники и этапы развития теории и методики физического воспитания. *Педагогика и современность*, (3), 69-76.

3. Рустамов, Л. Х., Утанов, Т. А., & Нигманов, Б. Б. (2015). Назначение и задачи профессионально-прикладной физической подготовки будущих учителей. *Молодой ученый*, (11), 1476-1478.

4. Рустамов, Л. Х. (2013). Физическая культура и ее влияние на организм человека. In *Актуальные вопросы современной науки* (pp. 99-103).