



## ИНТЕГРАЦИЯ МОДУЛЕЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА РАЗВИТИЕ САМОСОЗНАНИЯ И РЕФЛЕКСИИ, В ПРОГРАММЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Рузиева Махлиё Каюмовна

Ферганский государственный  
университет, преподаватель

+998907861976

ORCID ID: 0000-0001-7006-880X

[ruziyevamahliyo@gmail.com](mailto:ruziyevamahliyo@gmail.com)

**Аннотация:** В статье рассматривается проблема повышения профессиональной компетентности преподавателей физической культуры путём интеграции модулей, направленных на развитие самосознания и рефлексии, в программы повышения квалификации.

Обосновывается актуальность развития этих личностных качеств у преподавателей, работающих со студентами и занимающихся их физическим развитием. Описывается содержание таких модулей, включая теоретические основы, диагностику, практические упражнения, групповую работу и проектную деятельность. Предлагаются формы организации обучения и критерии оценки эффективности интеграции. Подчёркивается, что развитие самосознания и рефлексии способствует улучшению взаимодействия со студентами, повышению профессиональной компетентности, снижению риска профессионального выгорания и повышению удовлетворённости работой.

**Ключевые слова:** повышение квалификации, преподаватель физической культуры, самосознание, рефлексия, профессиональное развитие.



В современном образовательном процессе к преподавателю предъявляются высокие требования, касающиеся не только предметных знаний и методических навыков, но и личностных качеств, таких как самосознание и рефлексия. Это особенно актуально для преподавателей физической культуры, работа которых напрямую связана со здоровьем, физическим и психическим развитием детей. Интеграция модулей, направленных на развитие самосознания и рефлексии, в программы повышения квалификации (ППК) преподавателей физической культуры является необходимым условием для совершенствования их профессиональной деятельности и повышения качества образования.

Самосознание — это осознание себя как личности, своих качеств, способностей, ценностей и целей. Рефлексия — это способность анализировать свою деятельность, оценивать ее эффективность и вносить необходимые корректизы. Развитые самосознание и рефлексия позволяют преподавателю:

- **Эффективно взаимодействовать с учениками:** понимать их потребности, мотивы и особенности, выстраивать доверительные отношения.
- **Адекватно оценивать свои сильные и слабые стороны:** постоянно совершенствовать свои профессиональные навыки и знания, учиться на ошибках.
- **Проявлять гибкость и адаптивность:** быстро реагировать на меняющиеся условия образовательного процесса, находить новые подходы к обучению.
- **Избегать профессионального выгорания:** осознавать свои эмоции, управлять стрессом, сохранять интерес к работе.

В практике повышения квалификации преподавателей физической культуры часто преобладает акцент на освоении новых методик, технологий и нормативных документов. Однако без развития самосознания и рефлексии новые знания и навыки могут оставаться формальными, не приводя к реальным изменениям в профессиональной деятельности.



Интеграция модулей, направленных на развитие самосознания и рефлексии, в программу повышения квалификации преподавателей физической культуры может включать следующие направления:

**1. Теоретические основы самосознания и рефлексии:**

- Изучение психологических концепций самосознания, самооценки, идентичности, рефлексии.
- Ознакомление с различными подходами к развитию самосознания и рефлексии.

**2. Диагностика уровня развития самосознания и рефлексии:**

- Использование психологических тестов, анкет, опросников для оценки различных аспектов самосознания и рефлексии.
- Проведение самоанализа и самооценки профессиональной деятельности.

**3. Практические упражнения и техники развития самосознания и рефлексии:**

- Техники осознанного дыхания, медитации, релаксации для управления стрессом и повышения осознанности.
- Упражнения на развитие самооценки и уверенности в себе.
- Методы анализа и оценки своей педагогической деятельности (например, ведение дневника наблюдений, анализ видеозаписей уроков).
- Техники конструктивной обратной связи.

**4. Групповая работа и взаимодействие:**

- Участие в групповых дискуссиях, тренингах, ролевых играх, направленных на развитие коммуникативных навыков, эмпатии и умения понимать других.
- Обмен опытом и взаимная поддержка с коллегами.

**5. Проектная деятельность:**

- Разработка и реализация индивидуальных проектов, направленных на решение конкретных профессиональных задач, требующих самосознания и рефлексии.



**Формы организации обучения.** Для эффективной интеграции модулей, направленных на развитие самосознания и рефлексии, в программу повышения квалификации учителей физической культуры можно использовать различные формы организации обучения:

**Лекции:** для представления теоретических основ и ключевых концепций.

**Практические семинары:** для освоения практических техник и упражнений.

**Тренинги:** для развития коммуникативных навыков, эмпатии и умения работать в команде.

**Мастер-классы:** для обмена опытом и демонстрации эффективных педагогических приемов.

**Групповые дискуссии:** для обсуждения проблем и поиска совместных решений.

**Индивидуальные консультации:** для оказания персональной поддержки и помощи в решении конкретных профессиональных задач.

**Оценка эффективности.** Эффективность интеграции модулей, направленных на развитие самосознания и рефлексии, в программу повышения квалификации учителей физической культуры может оцениваться по следующим критериям:

**Повышение уровня самосознания и рефлексии:** оценка с помощью психологических тестов, анкет, опросников.

**Повышение качества профессиональной деятельности:** оценка по результатам анализа уроков, отзывам учеников и коллег.

**Снижение уровня профессионального выгорания:** оценка по результатам анкетирования и самооценки.

**Повышение удовлетворенности работой:** оценка по результатам анкетирования.



В заключение необходимо подчеркнуть, что интеграция модулей, направленных на развитие самосознания и рефлексии, в программы повышения квалификации преподавателей физической культуры представляет собой стратегически важный шаг к качественному обновлению системы физического воспитания в образовательных учреждениях. Это не просто добавление новой темы в учебный план, а глубокое изменение подхода к профессиональному развитию педагога, переориентация с пассивного восприятия знаний на активное самосовершенствование и осознанное применение полученных навыков.

Развитие самосознания и рефлексии — это непрерывный процесс, требующий от учителя готовности к самоанализу, открытости к новому опыту и стремления к постоянному росту. Модули, интегрированные в программы повышения квалификации, становятся своего рода «стартовой площадкой», отправной точкой для дальнейшего самостоятельного совершенствования.

В ходе обучения преподаватели не только получают теоретические знания о самосознании и рефлексии, но и осваивают конкретные инструменты и техники, которые позволяют им:

Лучше понимать себя и свои профессиональные цели: осознавать свои ценности, мотивы и стремления, определять свои сильные и слабые стороны.

Эффективнее взаимодействовать с учениками: учитывать их индивидуальные особенности, потребности и мотивы, создавать благоприятную атмосферу для обучения и развития.

Анализировать свою деятельность и принимать взвешенные решения: оценивать эффективность применяемых методов и приемов, выявлять проблемные зоны и разрабатывать стратегии их преодоления.



INNOVATIVE PUBLICATION

Journal of Effective

Vol.3 №4 (2025). April

innovativepublication.uz

## Learning and Sustainable Innovation



Справляться со стрессом и предотвращать профессиональное выгорание: осознавать свои эмоции, управлять ими, находить ресурсы для восстановления и поддержания позитивного настроя.

В конечном итоге интеграция модулей, направленных на развитие самосознания и рефлексии, в программы повышения квалификации учителей физической культуры приводит к:

- Повышению качества преподавания: учителя становятся более осознанными, компетентными и эффективными в своей работе.
- Улучшению успеваемости учащихся: учащиеся получают более качественное и современное физическое воспитание, что положительно сказывается на их здоровье, физическом развитии и успеваемости.
- Формированию позитивного имиджа преподавателя физической культуры: педагог становится не только носителем знаний и умений, но и примером для подражания, вдохновляющим учеников на ведение здорового образа жизни.
- Повышению удовлетворенности работой: педагоги получают больше удовольствия от своей деятельности, чувствуют себя более уверенными и компетентными, видят результаты своего труда.

Таким образом, интеграция модулей, направленных на развитие самосознания и рефлексии, является важным инвестиционным шагом в будущее системы физического воспитания, обеспечивающим устойчивое развитие и повышение качества образования. Она не только способствует формированию высококвалифицированных и компетентных преподавателей, но и создаёт условия для всестороннего развития и благополучия подрастающего поколения, что является ключевой задачей современного образования.



### Литература:

1. Руднева Т.И. Новые форматы системы повышения квалификации преподавателей вузов / Т.И. Руднева, С.А. Голубков, Н.А. Илюхина // Вестник Самарского Государственного университета.- 2012.
2. Руднева, Т.И. Педагогическая деятельность в современном социальном контексте / Т.И. Руднева // Вестник Самарского Государственного университета. - 2015.
3. Руднева Т.И. Средства формирования методической компетентности преподавателя / Т.И. Руднева, А.Л. Бугаева // Среднее профессиональное образование. - 2012.
4. Danilova A.M. Self-development of Sport Managers and Coaches Under Conditions of Education Digitalization / A.M. Danilova, A.D. Voronin // in book Digital Economy and the New Labor Market: Jobs, Competences and Innovative HR Technologies. - 2021.
5. Danilova A.M. Success criteria and indicators of adolescent students in the process of sports training / A.M. Danilova, O.D. Savchenko, A.D. Voronin // Di-lemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores. - 2019.
6. Danilova A.M. Using Innovative Technologies During Sports Training in the Additional Education / A.M. Danilova, A.D. Voronin // Current Achievements, Challenges and Digital Chances of Knowledge Based Economy. - 2020.
7. Козлова Галина Геннадьевна Ферганский государственный университет. (2024). ОПРЕДЕЛЕНИЕ КЛЮЧЕВЫХ ПРИНЦИПОВ РЕФЛЕКСИВНОГО ПОДХОДА К ЭФФЕКТИВНОМУ ЛИДЕРСТВУ В СПОРТЕ И ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ. Zenodo. 180 –191. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10896357>
8. Kozlova Galina Gennadievna ANALYSIS OF MODERN METHODS AND APPROACHES TO TEACHING STUDENTS IN THE FIELD OF SPORTS SCIENCE AND PEDAGOGY. (2024). *Proximus Journal of Sports Science and Physical Education*, 1(11), 15-19.  
<https://proximusjournal.com/index.php/PJSSPE/article/view/149>
9. Kozlova Galina Gennadievna INTEGRATION OF DIGITAL TECHNOLOGIES INTO THE SYSTEM-ACTIVITY APPROACH IN PHYSICAL EDUCATION: ADVANTAGES AND CHALLENGES. (2024). International Journal of Artificial Intelligence, 4(07), 205-208.  
<https://www.academicpublishers.org/journals/index.php/ijai/article/view/1250>