

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОСНОВА РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ

К.Ф. Шокиров

Бухарский государственный медицинский институт

✓ *Резюме*

В статье рассмотрен процесс изучения взаимосвязи между развитием личностных качеств, уровнем физической подготовленности обучающихся в вузе и отношением студентов к занятиям по физическому воспитанию. Физическая культура является одним из основных способов воспитания современной молодежи, в которой должны гармонично сочетаться моральная чистота и духовное богатство, физическое совершенство и психологическая целеустремленность. Она оказывает влияние на увеличение социальной и трудовой активности студента в период обучения в вузе.

Ключевые слова: студенты, физическое воспитание, физическая культура, личность, духовное и физическое развитие.

PHYSICAL CULTURE AS A BASIS FOR STUDENT PERSONAL DEVELOPMENT

K.F. Shokirov

Bukhara State Medical Institute

✓ *Resume*

The article examines the process of studying the relationship between the development of personal qualities, the level of physical fitness of students at the university and the attitude of students to physical education classes. Physical culture is one of the main ways of educating modern youth, in which moral purity and spiritual wealth, physical perfection and psychological purposefulness should be harmoniously combined. It has an impact on the increase in the social and labor activity of the student during the period of study at the university.

Key words: students, physical education, physical culture, personality, spiritual and physical development

JISMONIY MADANIYAT TALABALAR SHAXSIY RIVOJLANISH ASOSI

K.F. Shokirov

Buxoro davlat tibbiyot instituti

✓ *Rezume*

Maqolada shaxsiy fazilatlarining rivojlanishi, universitetda talabalarning jismoniy tayyorgarligi darajasi va talabalarning jismoniy tarbiya darslariga munosabati o'rtasidagi bog'liqlikni o'rganish jarayoni ko'rib chiqiladi. Jismoniy madaniyat zamonaviy yoshlarni tarbiyalashning asosiy yo'llaridan biri bo'lib, unda axloqiy poklik va ma'naviy boylik, jismoniy barkamollik va psixologik maqsadga muvofiqlik uyg'un tarzda uyg'unlashishi kerak. Universitetda o'qish davrida talabaning ijtimoiy va mehnat faolligini oshirishga ta'sir qiladi.

Kalit so'zlar: talabalar, jismoniy tarbiya, jismoniy madaniyat, shaxs, ma'naviy va jismoniy rivojlanish.

Актуальность

Активный и здоровый человек надолго сохраняет молодость, продолжая созидательную деятельность, не позволяя «душе лениться». Для достижения целей исследования мы использовали специально разработанную анкету по влиянию физической культуры на здоровье и отношения к предмету студентов юношей и девушек. Эксперимент проводился на базе Бухарского государственного медицинского института. Выборка испытуемых с 1 курса обучения составила 204 студентов (100 юношей и 104 девушек). Результаты исследования показали, что 42% студентов первого курса выбрали проведение физкультуры в учебном формате, против обязательных занятий – 37% и нейтрально относятся к физвоспитанию – 21%. Как показала статистика, 60% посещают занятия только для получения зачета, 33% с интересом занимаются и получают знания в своем виде спорта и 7% плохо посещают занятия по разным причинам. Автор приходит к выводу, что требования, предъявляемые к выпускникам образовательных учреждений, предполагают освоение педагогами новых компетенций, позволяющих качественно организовывать образовательный процесс и развить при этом положительное отношение обучающихся к предмету «Физическая культура».

На данный момент развитие личности через физическое воспитание подразумевает педагогически упорядоченный процесс, направленный на использование физической культуры, в которую входят [1]:

- формирование навыков и связанных с ним знаний двигательных процессов;
- развитие качеств, связанных с физической подготовкой;
- помощь образованию и развитию личностных качеств.

Главными задачами воспитания физкультуры личности являются:

- создание благоприятной для физического развития студентов обстановки, в результате которой повышается их работоспособность, закаляется организм, укрепляется иммунитет;
- развитие двигательной активности, которая способствует развитию сопутствующих качеств: выносливости, скорости и силы воли;
- развитие основных двигательных навыков и умений;

- пробуждение интереса к постоянным и различным физическим занятиям с целью получения удовольствия от самого процесса;

- изучение основных знаний в области медицины, гигиены, физкультуры и спорта.

Основным способом воспитания современного человека, в котором гармонично сочетается моральная чистота и духовное богатство, физическое совершенство, обычно считается физическая культура. Она оказывает влияние на увеличение социальной и трудовой активности человека. Продвижение спорта базируется на разносторонней деятельности общественной организации в сфере физической культуры. На данный момент решаются такие задачи, как преобразование массового физкультурного движения в движение общенародное, ссылающегося на обоснованную наукой систему физического воспитания, включающего все слои общества [1].

Обзор литературы.

Физическое воспитание студентов заключается на двигательной деятельности и не воздействует на духовное развитие личности и чувственную сферу молодого человека прямо, как показывает педагогическая практика. С положительными нравственными качествами оно также может формировать и эгоистические устремления личности, и асоциальное устремление поведения.

Классический подход к физвоспитанию, на самом деле, лишь только заявляет о единстве в развитии духовной и физической сферы студента, что обедняет его возможности и в итоге ставит образование и культуру по разные стороны. К сожалению, физическое воспитание теряет культурный, нравственный и предметно-содержательный смысл.

Иначе говоря, нынешние представления о физвоспитании выражают не только его прикладной характер, но и также указывают проблемы социализации личности, а также ее развитие в целом. Поэтому в этом процессе ведущим и основополагающим принципом формирования физической культуры личности ставится понятие физического воспитания [4].

Главным основообразующим фактором, связывающим все составляющие физической культуры, является физкультурно-спортивная деятельность, которая направлена на физическое совершенствование человека.

Физическая культура человека представляет сложное системное образование,

все ее составляющие тесно взаимосвязаны, взаимно дополняют и побуждают друг друга [3].

Физическая культура как роль в установлении индивидуальных качеств усиливается благодаря гуманистическим функциям и возможностям в развитии большого количества основ духовности человека. Высокий результативный принцип выполнения разнообразных физических упражнений, в формате эмоционально окрашенных состязаний, благоприятствует развитию чувств сопереживания, взаимовыручки при осуществлении коллективных работ, ответственности друг за друга для достижения общих целей.

Все вышеперечисленные качества возрастают на фоне кризиса общественности, масштабных социально-экономических изменений в нашем обществе, преобразований его структуры. В мире сложилась ситуация, названная современниками «идеологический вакуум». Его частично могут заполнить средства физической культуры, которые определяют здоровый образ жизни, полное достижение физического совершенства, формирование достоинств, органически связанных с понятиями общей культуры, общемировых ценностей, духовности. Частота занятий физической культурой характеризуется добровольным желанием, личным отношением студента к данным занятиям, которые, откладываясь в сознании и привычках, могут становиться чертами характера индивида.

Результатом использования материальных и духовных ценностей является физическая культура личности, олицетворенная в самом человеке.

Упомянутые ценности относятся к физической культуре в ее самом широком смысле, а именно в освоении человеком базовых знаний, навыков, умений и некоторых определенных психических свойств, достигнутых путем использования средств и методов физвоспитания, спортивных занятий и физической рекреации.

Анализируя вышесказанное, приходим к выводу: поднятая проблема раскрывается в формировании качеств личности в широком диапазоне. В данной ситуации происходит увеличение и укрепление ряда первостепенных потребностей, нужд, характеризующих социальное лицо индивидуума человека как существа, обладающего самосознанием, включающее в

себя проявления чувств: нравственных, активно-правовых, эстетических и т. д. [5].

Цель курса «Физическая культура и спорт» в высших учебных заведениях определена как «формирование физической культуры у студентов». Принимая во внимание доказанную выше по тексту ценность и необходимость движений, следует принять односторонность действующей формулировки как абсолютную аксиому. Закрепляя полезность процесса образования физической культуры (внутренней важности), она почти не содержит практического применения достигнутого состояния, как необходимого условия работы «закона конструктивности». Это фактически делает нерелевантные затраты государства на реализацию управляемого процесса физического воспитания граждан (в том числе и студентов).

Методы исследования. Для достижения целей исследования мы использовали метод наблюдения и анкетирования по влиянию физической культуры на здоровье юношей и девушек, занимающихся 1 раз в неделю по дисциплине «Физическая культура».

Результат и обсуждения

По данным анкетирования у студентов 1 курса Бухарского государственного медицинского института в октябре 2020 года, по влиянию физической культуры на здоровье юношей и девушек заметна негативная тенденция в отношении даже внутренней полезности данной дисциплины.

В опросе приняли участие 204 студентов (100 юношей и 104 девушек). Процент студентов, которые «за» проведение данной дисциплины в учебном формате, составляет 42%, против 37%, нейтрально относятся к физвоспитанию – 21%.

Как показала статистика, основным мотивом для регулярного посещения занятий по физической культуре в вузе и сдаче установленных физических нормативов является административный мотив, напрямую связанный с необходимостью получения зачета по дисциплине у 60% опрошенных студентов. К такому результату во многом приводит тот факт, что для большей части студентов в процессе занятий не происходит реализации личностно значимых мотивов, поскольку данная форма физкультурной активности не становится для них, по объективным и субъективным причинам, ценностно-ориентированной деятельностью.

Но тем не менее, 33% участвовавших в опросе студентов отметили, что им интересна информация о показателях физической и функциональной подготовленности и их динамике, и 7% плохо посещают занятия по разным причинам.

Необходимо выделить, что важным фактором эффективной деятельности любой системы, в данном случае системы формирования положительной мотивации студентов к занятиям, являются обратные связи.

Для анализа результатов деятельности студенту необходимо постоянно оценивать, сравнивать, отличать негативное от позитивного; вычленять то, что вообще не имеет значения. Главной проблемой обратных связей в системе формирования физкультурной активности выступает их медленная на практике реализация. Например, положительный эффект от регулярной утренней зарядки, как и негативный эффект от недостаточной двигательной активности, проявляется не через несколько дней, а через месяцы и даже годы.

Заключение

В нынешнее время здоровью молодежи в стране уделяется все больше внимания. Гармонично развитая личность – одна из главных концепций развития современного общества, а вузы являются одной из ступеней этой концепции. Студенческая молодежь – тот пласт населения страны, который будет строить государство в будущем. И она должна быть готова к этому не только за счет специальных знаний, но и физически.

Умственная продуктивность, стрессоустойчивость, а также крепкое

здоровье – залог успешной учебы и жизни в целом, поэтому занятия физической подготовкой являются неотъемлемым компонентом в период обучения студентов. Это так называемый фундамент, без которого жизнь человека превратится в борьбу за выживание: работаешь мозгами, а заработанное тратишь на лекарства, чтобы поправить здоровье, испорченное во время сидячего образа жизни, ослабленного иммунитета и др.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Shokirov K.F. Fizicheskoye vospitaniye studentov v meditsinskom vuze. Uchebnoye posobiye. Shokirov K.F. Bukhara-2021 Izdatel'stvo «Durdona».
2. Shokirov K.F. Zokirova F.B. Effektivnost' gimnasticheskikh sredstv dlya razvitiya fizicheskikh kachestv u studentov. Uchebnoye posobiye. Shokirov K.F. Zokirova F.B Izdatel'stvo «Bukhara»-2020
3. Shokirov Kamol Fazlievich Physical education of students at a medical university //New Day in Medicine 1(33)2021 58-60 <https://cutt.ly/szkkGCp>
4. K.F. Sokirov Physical education as a factor of increasing the physical readiness of Medical University Students. International Journal for Innovative Engineering and Management Research Vol 10 Issue01.Jan2021.
5. Kamol Shokirov. Implementation of Gymnastic Means to Improve the Development of Students Physical Qualities International Journal of Psychosocial Rehabilitation, Vol. 24, Special Issue 1, 2020 ISSN: 1475-7192.

Поступила 09.10.2021