

Хакимова Гулшан Абдухалиловна
преподаватель кафедры Спортивного управления
Термезский государственный университет
Узбекистан, Термез

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА ФОРМИРОВАНИЕ МОРАЛЬНО-ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ

Аннотация: Рассмотрены направления формирования личностных качеств студентов под влиянием занятий физической культурой и спортом. В статье обосновано положительное влияние занятий физическим воспитанием и спортом на развитие моральных ценностей студентов. Рассмотрены какие моральные качества воспитываются на этих занятиях.

Ключевые слова: физическое воспитание, спорт, нравственное воспитание, нравственные черты, ценности.

Khakimova Gulshan Abdukhalilovna
Lecturer at the Department of Sports Management
Termez State University
Uzbekistan, Termez

THE INFLUENCE OF PHYSICAL EDUCATION ON THE FORMATION OF MORAL-WILLED QUALITIES OF STUDENTS

Abstract: The directions of the formation of students' personal qualities under the influence of physical culture and sports are considered. The article substantiates the positive influence of physical education and sports on the development of students' moral values. Considered what moral qualities are brought up in these classes.

Key words: physical education, sport, moral education, moral traits, values.

Одной из наиболее актуальных проблем сегодняшнего дня является развитие и формирование творческой и всесторонне развитой личности молодого человека. Гармоничное развитие нужно человеку, чтобы иметь возможность участвовать в различных направлениях деятельности -

профессиональном, общественном, спортивном, интеллектуальном, творческом и других.

Физическое воспитание является важным средством повышения социальной и трудовой активности людей, удовлетворения их нравственных, эстетических и творческих запросов, жизненно важной потребности взаимного общения. Сама цель гармоничного развития личности является продуктом истории развития человечества [1].

Одним из условий всестороннего развития личности является его физическая подготовленность как результат физического воспитания, занятия спортом. Формирование личности, объединяющей в себе духовное богатство, нравственную чистоту и физическое совершенство, стало программой воспитания людей в современном обществе. Однако спорт выступает не только как средство улучшения физического развития, укрепление здоровья, развитие двигательных качеств. Занятия спортом оказывают положительное влияние на интеллектуальную сферу [2]. Двигательная активность лежащая в их основе, способствует:

- формированию у человека представлений о двигательных возможностях своего собственного тела;
- развитию наблюдательности, поскольку спортивная деятельность требует сосредоточения внимания на условиях, сопровождающих движение, а также быстрого переключения внимания на разного рода раздражители:
- развитию скорости ориентации, так как большинство видов спорта производят способность к адекватному изменению поведения в зависимости от возникших условий;
- развитию мышления, поскольку спортивная деятельность является творческой; в процессе тренировок нужно анализировать причины успехов и неудач своих достижений, правильно оценить возникшую ситуацию, вести поиск путей рационального решения двигательных задач. Вместе с развитием интеллектуальной сферы происходит и духовный рост человека,

занимающий сегодня наиболее значимое место в достижении общей цели воспитания [3].

Задача исследования - проанализировать взаимосвязь между занятиями физической культурой и спортом и повышением уровня развития нравственных качеств будущих специалистов.

Процесс нравственного воспитания студента на занятиях по физическому воспитанию и спорту состоит в закономерном овладении им соответствующими знаниями в учебно-воспитательном процессе, умении видеть моральную основу в содержании дисциплины и спортивных мероприятий, систематизировать эти знания и превратить их в убеждения [4].

В результате исследования определено, что, принимая участие в соревнованиях, некоторые студенты ставят перед собой цель достичь положительного результата для поднятия своего престижа, повышения собственной значимости, другие - идентифицируют себя, исходя из тех ценностей, которые переживают в коллективе. В связи с этим и в целях воспитания волевых качеств ученые рекомендуют в программу занятий по физическому воспитанию включать задачи с дополнительными усложненными упражнениями [5, 6]. Ученые считают, что спортивное соревнование является лучшим естественным стимулом для проявления предельных усилий: при мышечном напряжении, при напряжении внимания, при выполнении действий в условиях утомления, направленных на соблюдение режима, преодоления страха и неуверенности [7].

Спортивные и подвижные игры способствуют тому, что студенты учатся правильным эмоциональным отношениям. Они активизируют творчество, воображение, фантазию. Занятия физическим воспитанием и спортом воспитывают волю студента. В процессе обучения движениям, совершенствованию физических способностей обязательно приводятся в действие, проявляются и развиваются волевые черты личности. Без этого немислима реализация ни одной задачи на пути к физическому совершенству. Среди волевых черт, наиболее подверженных влиянию в

процессе физического воспитания, есть следующие: целенаправленность (подчинение всех сил для достижения желаемого результата); настойчивость (в преодолении затруднений); терпение, выдержка (способность регулировать собственные чувства и настроения); решительность и смелость (способность быстро принимать решения и действовать вопреки опасности); инициативность (преодоление трудностей нестандартными средствами и методами). Специфическими факторами воспитания волевых черт являются систематическое преодоление постоянно растущих трудностей. При этом трудности должны соответствовать возможностям студентов. То есть логика процесса физического воспитания и логика воспитания свободы совпадают, потому что подчинены одним закономерностям и принципам (систематичность, прогрессирующее, доступность) [8, 9].

Физическое воспитание и спорт в учебных заведениях являются самыми массовыми и действенными средствами формирования социально активных будущих специалистов. Следовательно, целью физического воспитания в вузах является содействие в подготовке гармонично развитых, высококвалифицированных специалистов [10]. Положительную мотивацию к физической культуре можно воспитывать у студентов на занятиях в течение всего срока обучения в вузе. Необходимо рассмотреть вопрос об изменении обязательных занятий на занятия по желанию. Продумать время для занятий физической культурой и спортом в рамках учебного расписания, учитывая формы обучения по другим учебным дисциплинам.

Поскольку процесс физического воспитания невозможен без проявления волевых усилий, то сами занятия физическими упражнениями способствуют воспитанию волевых черт.

Формирование волевых черт дает студентам возможность свободно в пределах осознанной необходимости определять свое поведение и деятельность и нести ответственность за ее результаты.

В процессе занятий физическими упражнениями выявляются следующие основные типы волевых усилий:

– волевые усилия при концентрации внимания. Они необходимы для преодоления отвлекающих факторов (соперники, публика и др.). Волевые усилия нужны и для сохранения внимания во время усталости;

– волевые усилия при интенсивных мышечных напряжениях. Мышечные напряжения, проявляющиеся в процессе воспитания физических упражнений, обычно превышают уровень имеющихся в быту. Это особенно выражено в игровой и состязательной деятельности;

– волевые усилия, связанные с необходимостью преодолевать усталость во время тренировок и особенно соревнований. В этих случаях волевые усилия направлены на преодоление затруднений, обусловленных функциональными сдвигами в организме (нежелание продолжать работу, боль, потребность «терпеть»);

– волевые усилия, связанные с преодолением негативных эмоций (страха, неуверенности, растерянности и т. п.), возникающих вследствие травм, падений, встречи с «неудобными» соперниками и т.п.;

– волевые усилия, связанные с соблюдением определенного режима жизни, тренировкой и питанием [11].

Спортивные соревнования дают шанс раскрыть пределы своих возможностей и уверенность в себе. Студенты могут стремиться к новым достижениям, учиться настойчивости, пробовать то, чего не пробовали раньше. При большом разнообразии видов спорта, видов двигательной активности и широкого диапазона требований у них каждый может найти себе то, что ему по силам и что ему больше нравится, и так развивать свое мастерство и свои способности.

Выводы из данного исследования. Год за годом спорт становится сложнее, умнее, интереснее, а активный интерес к нему проявляет все больше молодых людей. А значит, доля влияния физической культуры и спорта на становление личных качеств человека постоянно растет.

Между занятиями физическим воспитанием и спортом и повышением уровня развития нравственных ценностей существует тесная взаимосвязь.

Итак, перед преподавателем физического воспитания открыты широкие возможности воспитания нравственных черт студентов. И здесь очень важен собственный пример, пример профессионального мастера, эрудированности, отзывчивости и обладания высокими нравственными ценностями. С ростом уровня спортивного мастерства происходят изменения в структуре личности студентов, занимающихся спортом, что отражается в качественных показателях развития индивидуально - психологических свойств.

Использованные источники:

1. Турдимуродов Д. Й. Ўқувчиларнинг иродавий сифатларини шакллантиришда жисмоний тарбия воситаларининг имкониятлари //Иновации в педагогике и психологии. – 2021. – Т. 4. – №. 7.

2. Turdimurodov D. Y. Preschool period: pedagogical aspect of education of will in a child //Current Research Journal of Pedagogics (2767-3278). – 2021. – Т. 2. – №. 09. – С. 47-51.

3. Турдимуродов Д. Formation and education of will in schoolchildren in the process of physical education lesson //Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal. – 2021. – Т. 2021. – №. 02. – С. 64-74.

4. Турдимуродов Д. Й. Педагогические факторы внешней стимуляции влияющие на волевые усилия школьников при физических упражнениях разного характера //Педагогика ва психологияда инновациялар. – 2020. – Т. 9. – №. 3.

5. Даминов И. А. Спортивная деятельность-как фактор влияния на личность дзюдоистов //Academic research in educational sciences. – 2021. – Т. 2. – №. 4. – С. 1322-1329.

6. Салимов У. Ш. Особенности организации разных видов занятий по физической культуре для старшего дошкольного возраста //Вопросы педагогики. – 2019. – №. 4-1. – С. 130-133.

7. Salimov U. Pedagogical ideas of the founder of scientific pedagogy Yan Amos Komensky // Scientific Bulletin of Namangan State University. – 2019. – Т. 1. – №. 2. – С. 368-372.

8. Кошбахтиев И. А., Исмагилов Д. К., Даминов И. А. Результаты исследований особенностей формирования системы учебной деятельности у студентов // Молодой ученый. – 2015. – №. 3. – С. 870-873.

9. Norboyev N. N. The most ancient chess in the world detected in uzbekistan //Theoretical & Applied Science. – 2020. – №. 10. – С. 43-47.

10. Абдуллаев Я. М. Развитие физического воспитания подрастающего поколения в непрерывном образовании. // Молодой ученый. – 2012. - №. 11. – С. 381-383.

11. 3. Abdullaev Y. Forms and methods of developing the use of folk movement games in high school students // Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal. – 2021. - №. 2. – С. 73-79.