

К ПРОБЛЕМАМ ПСИХОЛОГИИ СТАНОВЛЕНИЯ ЛИЧНОСТИ УЧАЩИХСЯ В СИСТЕМЕ НЕПРЕРЫВНОГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Д. А. Хошимова-и.о. доцент

Коканского государственного педагогического института
Нуриддинова А, Сулейманова С, Китаева Л, Сотиболдиева М.
студентка Коканского государственного педагогического института

Аннотация. В статье рассматриваются ценностно-смысловые ориентиры, подходы и принципы формирования физической культуры личности в системе непрерывного социо-культурного образования. Разъяснение преимуществ здорового образа жизни позволяет школьникам и студентам своевременно занять активную позицию в отношении своего здоровья, учиться подчинять свои действия и поступки установленным требованиям. Важно помочь им найти практические способы реализации своих потребностей в двигательной активности. Формирование мотивации к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом возможно только за счет повышения образованности человека.

Ключевые слова: культура личности, физическая культура, критерии и механизмы формирования.

Актуальность. Физическая культура личности – один из ключевых факторов, определяющих отношение человека к здоровью, как высшей социальной ценности. Обладая ей, человек сохраняет характерный образ жизни, несмотря на перемены окружающей действительности, места проживания, характера работы, материального достатка и т.д. Уровень этой культуры определяет способность и степень самостоятельного использования средств физической культуры для самосовершенствования организма, повышения общей работоспособности, поддержания здорового стиля жизни. Современный человек должен представлять собой целостную, всесторонне развитую личность, воплощающую в себе идею единства всех своих сущностных сил, духовного и физического совершенства. Высокие требования к характеристикам личности обусловлены прогрессом цивилизации, развитием сфер жизнедеятельности.

Здоровье граждан рассматривается сегодня как категория, характеризующая экономические достижения общества и перспективу его дальнейшего развития. Совершенствование самого человека - главная цель

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

цивилизированного общества. Этот тезис особенно актуален для нашего государства, активно возрождающего традиции здорового образа жизни и здоровье сберегающего поведения.

Целью исследования является анализ ценностно-смысловых ориентиров современной молодежи и проблем сохранения ее здоровья, задачей - поиск эффективных механизмов формирования физической культуры личности на различных этапах получения образования.

Результаты исследований. По нашему мнению, формирование у человека культуры здоровья и здорового стиля жизни является сложной социальной и психолого-педагогической проблемой, успешное решение которой зависит от множества факторов. Современные школьники, подростки – это поколение, сформировавшееся в наиболее трудный период перехода к рыночным отношениям.

В годы Независимости наша страна обрела самостоятельный путь экономического развития, но сохранила при этом социально ориентированную экономику. Этот путь был нелегким, и нынешняя молодежь ощутила на себе все перепады материального благосостояния семей, изменения рейтинга профессий, нравственных ценностей и отношений. Вместе с тем, молодежь остается основным потенциалом интеллектуальных и трудовых ресурсов страны. От качества ее образования, здоровья зависит будущее Узбекистана.

В Республике Узбекистан психологические основы формирования физической культуры личности связаны с совершенствованием системы физического воспитания учащейся молодежи и повышением качества учебной работы. Основные механизмы работы:

- углубление теоретических знаний, освоение практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение здоровья;
- развитие психофизических способностей, качеств и свойств личности, способствующих укреплению тела и психики;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности; изучение опыта творческого использования физкультурной деятельности в других странах и др.

Сегодня приоритетным становится не просто физическое развитие человека, приобретение им различных умений и навыков, а формирование физической культуры личности, ориентация на культурное развитие, устойчивое приобщение к физической культуре. Формирование личности можно решать только на основе единства социальной и биологической самореализации в развитии физических и духовных способностей посредством

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

физкультурной деятельности, освоения ценностей физической культуры. Необходимо формировать у занимающихся знания, умения и навыки физической деятельности, потребность в развитии физических и духовных качеств, развивать стремления осваивать многообразные ценности физической культуры; направлять устремления человека на саморазвитие и самореализацию данных характеристик. Такой подход к формированию физической культуры личности требует кардинальных изменений в организационной структуре учебных заведений, высокой профессиональной подготовки педагогов, обновления методической документации, учебных планов и программ, содержания специальных дисциплин.

Основными задачами физического воспитания в школе являются укрепление здоровья, содействие правильному развитию, обучение учащихся жизненно необходимым двигательным навыкам, воспитанию физических, волевых и моральных качеств. Многочисленные исследования показывают, что до 75% свободного времени подростки проводят на улице, а около 25% во внешкольных и спортивных учреждениях. Таким образом, подростки оказываются в основном под влиянием улицы, их энергия и энтузиазм реализуются в лучшем случае в неформальных объединениях.

Подростки, у которых сформирована физическая культура личности, быстрее осваивают программу по физическому воспитанию. Они принимают активное участие в спортивно-массовой работе, помогают педагогу в организации учебного процесса по физическому воспитанию, широко используют различные тренировочные средства, формы и методы физической культуры в организации самостоятельной работы, часто устремляются на профессии преподавателя физического воспитания и тренера по видам спорта. А в процессе формирования физической культуры личности в условиях непрерывного физкультурного образования обозначился ряд противоречий, среди которых можно выделить следующие:

- рассогласование целей, средств и организационных форм формирования физической культуры личности в различных образовательных учреждениях (среднее общеобразовательное, среднее специальное, высшее образовательное учреждения), приводящее к недостаточному уровню сформированности физической культуры у многих обучающихся;

-противоречие между существующими педагогическими условиями и организационными формами процесса формирования физической культуры

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

личности в различных образовательных учреждениях и необходимостью создания целостной системы формирования физической культуры личности;

-противоречие между пониманием того, что формирование физической культуры личности можно осуществлять только на основе всестороннего физического и духовного развития личности и явным доминированием двигательного компонента в практической деятельности обучающихся в процессе формирования их культуры.

Результаты анкетирования показали, что основные мотивы формирования физической культуры личности обучающихся существенно различаются:

- у учащихся, занимающихся в детских спортивных школах – «соответствует моим увлечениям» 28%, «является привлекательной» 25%, «дает возможность для роста профессиональной деятельности» 22%, «способствует умственному и физическому развитию» 18%, «требуется общения с разными людьми» 19%;

У студентов Ферганского колледжа олимпийского резерва:

- «соответствует моим увлечениям» - 27%;
- «способствует умственному и физическому развитию» -18%,
- «обучение близко к любимому школьному предмету» - 22%,
- «требуется общения с разными людьми» - 20 %,
- «дает возможность для роста профессиональной деятельности» 15%;

У студентов вуза физической культуры – «дает возможность для роста профессиональной деятельности» 25%, «соответствует моим увлечениям» 22%, «способствует умственному и физическому развитию» 21%, «обучение близко к любимому школьному предмету» 20%, «является привлекательной» 22%.

Таким образом, по мере увеличения стажа занятий физкультурно-спортивной деятельностью респондентов изменяются приоритеты и важность основных мотивов процесса формирования физической культуры. Результаты проведенного исследования показывают, что выбор мотивов формирования физической культуры личности в условиях непрерывного физкультурного образования у данного контингента обследуемых носит преимущественно индивидуально значимый характер, основанный на удовлетворении потребностей в собственном физическом развитии, совершенствовании спортивного мастерства, получении определенных материальных привилегий. Мотивы формирования ценностных ориентаций культуры и развитие духовных способностей в процессе физического совершенствования учащихся и студентов занимают низкие рейтинговые места.

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

Мнения анкетированных по выбору факторов, способствующих повышению уровня сформированности физической культуры у различного контингента обследуемых, существенно различаются.

У обучающихся выделено следующее распределение уровней сформированности физической культуры личности: высокий уровень развития данной характеристики имеют 22% обследуемых вуза физической культуры, прошедших все ступени учебно-педагогического комплекса, 21% студентов колледжа олимпийского резерва, 20 % учащихся детских спортивных школ; уровень выше среднего – соответственно 28 %, 32%, 30 %.

Мы полагаем, что формирование культуры личности подростка должно быть направлено на:

- создание благоприятных условий для разностороннего развития личности и более полного удовлетворения образовательных запросов и двигательных потребностей обучающихся;
- формирование знаний, умений и навыков физкультурно-спортивной деятельности, интереса, потребности и привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями;
- укрепление здоровья учащихся и студентов, внедрение здорового образа жизни.

Результаты нашего исследования свидетельствуют о том, что ориентацию на формирование физической культуры личности необходимо осуществлять через вовлечение детей в физкультурно-спортивную деятельность, начиная уже с младшего школьного возраста. Только в условиях непрерывного физкультурного образования можно эффективно обеспечить процесс формирования физической культуры личности.

Формирование физической культуры личности обеспечивается выполнением следующих педагогических условий:

- повышение роли знаний о методах и средствах развития физического и духовного потенциала человека;
- использование комплексного подхода при формировании интереса обучающихся к знаниям, умениям и навыкам физкультурной деятельности;
- применение лично ориентированных средств физического воспитания и спортивной тренировки;
- регулярное осуществление педагогического контроля и коррекции направленности учебных занятий и спортивной тренировки;
- поэтапное формирование ценностных ориентаций физической культуры.

Выводы.

Неспециальное физкультурное образование стало неотъемлемой частью непрерывного образовательного процесса, и оно постоянно совершенствуется - в содержании, средствах, методических подходах и т.д. Тем не менее, здоровье и будущая профессиональная деятельность учащихся и студентов остаются центральными ориентирами в практической работе педагогов. Создание социально и личностно ориентированной среды, способствующей формированию позитивного отношения к своему здоровью, рассматривается большинством специалистов, как главное условие самопознания и последующего физического самосовершенствования.

Без определения личных целей и задач, без достаточных теоретических знаний невозможна фактическая реализация здорового стиля жизни. Специфика современного образовательного процесса выражается в усилении гиподинамии и стрессогенности, а потому требует разработки новых научных и организационно-методических мероприятий, которые позволили бы выяснить, детализировать и систематизировать факторы разрушения здоровья, противопоставить им эффективные меры профилактики, способы укрепления здоровья, регуляции психофизического состояния в процессе учебы. Разъяснение преимуществ здорового образа жизни позволяет школьникам и студентам своевременно занять активную позицию в отношении своего здоровья, учиться подчинять свои действия и поступки установленным требованиям. Важно помочь им найти практические способы реализации своих потребностей в двигательной активности, последовательно увлекая их учебными занятиями, научными экспериментами, массовыми спортивными мероприятиями – исключительно с добровольным участием. Формирование мотивации к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом возможно только за счет повышения образованности человека, наглядной иллюстрации динамики его личного здоровья, его физических резервов, убедительных доказательств того, что физическая культура является мощным инструментом самосозидания, важной составляющей общей культуры современного гражданина и специалиста. Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем формирования физической культуры личности в системе непрерывного образования.

Литература

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

1. Шебеко В.Н. Формирование физической культуры личности ребенка дошкольного возраста в процессе физкультурной деятельности // Мир спорта. – №1. – 2007. – С. 50-55.
2. Логвина Т.Ю. Влияние физических нагрузок на организм дошкольников// Мир спорта. - №1. – 2005. – С. 42-47.
3. Коледа В.А. Физическая культура в формировании личности студента. – Мн., БГУ, 2004. – 167 с.
4. Муратова, Гулнара Рашитовна. "Воспитание нравственных качеств учащейся молодёжи посредством занятий физической культурой и спортом." *International journal of advanced research in education, technology and management* 2.6 (2023).
5. Муратова, Г. Р., and М. Хатамов. "О проблемах развития творческой активности детей школьного возраста на уроках физической культуры." *Образование. Наука. Карьера*. 2018.
6. Madina, Ahmadjonova, Usmonova Zebo, and Xudoynazarova Gullola. "Harakatli o'yin orqali boshlang'ich sinf o'quvchilarida harakat sifatlarini takomillashtirish." *Ta'limning zamonaviy transformatsiyasi* 1.2 (2023): 618-622.
7. Mirxojidinovna, Xudaynazarova Gullola. "JISMONIY TARBIYA DARSLARINI PEDAGOGIK TA'LIM INNOVATSION KLASTERI ASOSIDA O'QITISH METODIKASI (Umumiy o'rta ta'lim maktablari misolida)." *Proceedings of International Conference on Scientific Research in Natural and Social Sciences*. Vol. 2. No. 11. 2023.
8. Ravshan o'gli, Tolibjonov Sardorbek. "HARAKATLI O'YIN ORQALI BOSHLANG'ICH SINFI O'QUVCHILARIDA HARAKAT SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH." *Journal of new century innovations* 38.2 (2023): 138-141.
9. Ravshan o'g'li, Tolibjonov Sardorbek, and Xudoynazarova Gullola Mirxojidinovna. "HARAKATLI O'YINLAR HAMDA ULARNI TASHKIL QILISH." *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ* 23.5 (2023): 24-27.
10. Ravshan o'g'li, Tolibjonov Sardorbek, and Xudoynazarova Gullola Mirxojidinovna. "BASKETBOL O'YINI TARIXI HAMDA O'YIN TAKTIKASI." *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ* 23.5 (2023): 28-32.
11. Mirxojidinovna, Xudoynazarova Gullola, Axmadjonov Abduraxmon, and Tolibjonov Sardorbek Ravshan o'gli. "PHYSICAL EDUCATION CLASSES AND THEIR TEACHING PRINCIPLES." *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal* 11.5 (2023): 604-607.