

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ

Омонбоев Б.И.¹, Исокова С.А.²

¹Омонбоев Бердиёр Ихтиёр угли – преподаватель;

²Исокова Севара Абдуманноновна – преподаватель,
кафедра физической культуры и спорта, факультет физической культуры,
Гулистанский государственный университет,
г. Гулистан, Республика Узбекистан

Аннотация: воспитание нового, всесторонне развитого человека – одно из необходимых и решающих условий успешного развития современного общества. Развитие науки и передовой практики физического воспитания значительно расширило представление о роли двигательной деятельности, в частности физических упражнений, в развитии и укреплении биологических и психических процессов, происходящих в организме человека.

Ключевые слова: физическая активность, физические упражнения, мотивация, изменение поведения, психологическая теория.

Ничто не может сравниться с преобразующей силой физической культуры и спорта. Эта сила делает неуклюжего ловким, медлительного – быстрым, слабого – сильным, всегда жалующегося на усталость – выносливым, болезненного – здоровым. Хорошая физическая подготовка позволяет быстрее осваивать новые сложные производственные профессии.

Физическая культура и спорт способствуют развитию интеллектуальных процессов – внимания, точности восприятия, запоминания, воспроизведения, воображения, мышления, улучшают умственную работоспособность. Здоровые, закаленные, хорошо физически развитые юноши и девушки, как правило, успешно воспринимают учебный материал, меньше устают на занятиях в вузе, не пропускают занятий из-за простудных заболеваний [1].

Физическая культура – это и важнейшее средство формирования человека как личности. Занятия физическими упражнениями позволяют многогранно влиять на сознание, волю, на моральный облик, черты характера юношей и девушек. Они вызывают не только существенные биологические изменения в организме, но в значительной мере определяют выработку нравственных убеждений, привычек, вкусов и других сторон личности, характеризующих духовный мир человека.

Научно-технический прогресс, бурное развитие средств массовой информации, повышение образовательного уровня студентов, совершенствование методов обучения – все это, безусловно, определяет более раннее и более высокое интеллектуальное развитие современной молодежи. Ускоренное созревание организма повышает умственную и физическую работоспособность юношей и девушек, что позволяет им успешнее справляться со значительными возросшими требованиями образовательных программ [2].

Однако напряженная умственная работа в вузе и дома, а также и другие виды деятельности вызывают у студентов значительную перегрузку организма. Вместе с тем большую часть свободного времени они проводят в компьютерных клубах, возле телевизора. Современная молодежь, в основном, ведет малоподвижный образ жизни. А это отрицательно сказывается на физическом развитии, общем состоянии здоровья, уровне физической подготовленности. Вот почему жизненно необходимыми являются физическая культура и спорт, которые позволяют укреплять здоровье, целенаправленно воздействовать на весь организм совершенствовать двигательную деятельность и формировать физические качества [2].

Физическая закалка в некоторой степени определяет дальнейшую жизненную деятельность человека. Осознание здоровья и полноценности дает уверенность в своих силах, наполняет бодростью, оптимизмом и жизнерадостностью.

Многолетняя практика показала, что физическая культура способствует также умственному развитию, воспитывает ценные моральные качества – уверенность, решительность, волю, смелость и мужество, способность преодолевать препятствия, чувство коллективизма, дружбы [3].

Список литературы

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М.: ФиС, 1991. С. 332 с.
2. Родиченко В.С. Западный вирус: Что угрожает международному спорту. М.: Физкультура и спорт, 1998. 145 с.
3. Сальников В.А. Индивидуальные различия как основа оптимизации спортивной деятельности // Теория и практика физической культуры, 2003. № 7. С. 2-9.

4. *Столбов В.В.* История физической культуры и спорта: Учебн. для ин-тов физ. культ. // Под общ. ред. В.В. Столбова. М.: Физкультура и спорт, 1995. С. 256.