

---

## 19.00.00 – ПСИХОЛОГИЯ ФАНЛАРИ

---

### ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ФОРМИРОВАНИИ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА

DOI: <https://doi.org/10.53885/edinres.2021.22.75.049>

**Латыбова Лилия Владимировна,**

*Старший преподаватель Ташкентского государственного  
университета востоковедения.*

---

*Аннотация. В статье будет приводиться значимость определения стратегических задач в аспекте своевременного осмысления проблемы укрепления и сохранения здоровья молодежи для будущей активной жизнедеятельности, а также аспекты формирования физической культуры и спорта.*

*Ключевые слова: психология, педагогика, физическая культура, формирование физической культуры личности, спорт.*

### PHYSICAL EDUCATION AND SPORT IN THE FORMATION OF THE STUDENT'S PERSONALITY

**Latybova Liliya Vladimirovna,**

*Teacher of Tashkent State University of Oriental Studies.*

---

*Annotation. The article will contain information about the importance of defining strategic objectives in the aspect of modern comprehension of the problem of strengthening and preserving the health of young people for future active life, as well as aspects of the formation of physical culture and sports.*

*Keywords: psychology, pedagogy, physical culture, the formation of a person's physical culture, sports.*

### TALABA SHAXSINI SHAKLLANTIRISHDA JISMONIY MADANIYAT VA SPORT

**Latybova Liliya Vladimirovna,**

*Toshkent davlat sharqshunoslik universiteti o'qituvchisi.*

---

*Аннотация. Мақоллада yoshlarning salomatligini mustahkamlash va kelajakdagi faol hayoti uchun saqlab qolish muammosini, shuningdek, jismoniy tarbiya va sportni shakllantirish masalalarini o'z vaqtida tushunish nuqtai nazaridan strategik vazifalarni belgilash muhimligi ko'rsatilgan.*

*Kalit so'zlar: psixologiya, pedagogika, jismoniy madaniyat, shaxsning*

*jismoniy madaniyatini shakllantirish, sport.*

Введение. Проблема состояния здоровья современного человека обуславливает необходимость включения молодых людей в решение вопросов, связанных с укреплением и сохранением здоровья вне зависимости от их профессионального выбора. Значимость определения стратегических задач в аспекте своевременного осмысления проблемы укрепления и сохранения здоровья молодежи для будущей активной жизнедеятельности раскрыта в работах многих российских и зарубежных ученых. Переход высшей школы на Федеральные государственные образовательные стандарты третьего поколения, формирование общекультурных и профессиональных компетенций, а также требования современной жизнедеятельности являются предпосылками для необходимости структурирования процесса обучения с учетом индивидуальных особенностей студентов, личностных качеств, способностей, их интересов и мотивации к обучению.

Значение физической культуры в современных условиях жизнедеятельности стремительно возрастает. Исследования ученых доказывают, что мотивация занятий физическими упражнениями людей различного возраста становится в настоящее время более устойчивой. Формирование физической культуры личности связано с различными внутренними и внешними факторами. Растет понимание того, что физическая культура способствует раскрытию не только физических, но и личностных возможностей, стимулирует личность проявлять активность, посещать спортивные мероприятия, секции по видам спорта, заниматься физическими упражнениями в свободное от работы (учебы) время.

В программах по физической культуре студентов вуза отмечено, что целью физического воспитания в вузе является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности. Л.И. Лубышева пишет, что в современных исследованиях все чаще отмечается, что в XXI в. станет возможно спрогнозировать такие характеристики человека, как:

- способность к глобальному мышлению в сочетании со способностью к конкретным действиям;

- способность решать конфликты любого уровня с позиции ненасилия;

- креативность как способ бытия в быстро меняющемся мире;

- компетентность при решении проблем любого уровня.

Автором отмечается, что человек при таком подходе и в таком понимании и осмыслении - это человек разумный и гуманный, пытливый и деятельный, умеющий наслаждаться красотой .

Проблема формирования физической культуры личности является в настоящее время актуальной и приобретает в системе образования одно из первостепенных значений. Исследования последних лет доказывают, что в физическом развитии молодежи имеются серьезные проблемы. Из года в год увеличивается количество студентов, имеющих заболевания дыхательной, сердечно-сосудистой систем, опорно-двигательного аппарата.

Кроме того доказано, что в настоящее время некоторые студенты безответственно относятся к сохранению своего здоровья средствами физической культуры. По мнению студентов, здоровье не выступает в качестве первостепенной ценности жизни, поскольку преобладающими являются материальные блага и успешность в карьере. Вышеизложенное вызывает необходимость актуализации формирования физической культуры личности студентов, мотивации здорового образа жизни, учета в воспитательно-образовательном процессе личностных качеств студентов, их интересов, мотивов, стремлений и готовности к здоровьесбережению.

Очевидно, что при формировании физической культуры личности важное значение приобретает ее характер, темперамент, личностные качества: целеустремленность, воля, исполнительность, ответственность, дисциплинированность. Рассматривая личность как субъекта социальных отношений и сознательной деятельности, а также как, представителя общества, свободно и ответственно определяющего свою позицию среди людей, мы предполагаем, что при формировании физической культуры личности необходим учет ряда факторов:

- индивидуальные особенности психики;
- интересы;
- уровень культуры;
- активность;
- направленность (система мотивов);
- степень осознанности отношений с миром;
- развитие самосознания;
- самооценка;
- устойчивость психических качеств;
- самореализация человека и др.

Кроме этого, зная тип темперамента, становится возможным актуализация формирования физической культуры личности и приобщения его к физкультурно-оздоровительной деятельности [1].

Например, для меланхолика, выбирая методы физической культуры, следует учитывать особенности того, что это человек ранимый и склонный к постоянному переживанию различных событий. Он мало реагирует на внешние факторы и свои астенические переживания не может сдерживать усилием воли, он повышенно впечатлителен, легкораним.

В исследованиях утверждается, что флегматик достаточно медлителен, невозмутим, имеет устойчивые стремления и настроение, внешне скуп на проявление эмоций и чувств. Он проявляет упорство и настойчивость в работе, оставаясь спокойным и уравновешенным. В работе он производителен, компенсируя свою медлительность прилежанием.

Сангвиник - это живой, горячий, подвижный человек, с частой сменой настроения, впечатлений, с быстрой реакцией на все события, происходящие вокруг него, довольно легко примиряющийся со своими неудачами и неприятностями. Он очень продуктивен в работе, когда ему интересно, приходя в сильное возбуждение от этого; если работа не интересна, он относится к ней безразлично, ему становится скучно.

Холерик - тип быстрый, страстный, порывистый, однако совершенно неуравновешенный, с резко меняющимся настроением, с эмоциональными вспышками, быстро истощаемый. У него нет равновесия нервных процессов, это его резко отличает от сангвиника. Холерик, увлекаясь, безалаберно растрчивает свои силы и быстро истощается.

Следует также учитывать тот факт, что помимо типа нервной системы и темперамента человека на формирование физической культуры личности влияет биологический ритм жизнедеятельности, к которому ученые относят многолетние, годовые, сезонные, месячные и суточные ритмы. С точки зрения практики доказано, что при регулировании работоспособности студентов на занятиях физической культурой необходимо уделять внимание суточным ритмам жизнедеятельности организма, соблюдая основные правила регулирования биоритмов. Учитывая график воспитательно-образовательного процесса, расписание студентов редко дает возможность проводить занятия физической культурой в соответствии с биоритмами жизнедеятельности студентов. Выделяющиеся в научной литературе подходы к определению фаз подъема и спада работоспособности человека в течение суток: подъемы - в 5, 11, 16, 20, 24 часа; спады - в 2, 9, 14, 18, 22 часа позволяют лишь обратить внимание на их существование и применять физические упражнения с их учетом только с некоторыми учебными группами.

Для формирования физической культуры личности студента, сохранения и укрепления здоровья, повышения его работоспособности

необходим оптимальный режим двигательной активности. В исследованиях ученых приводится пример соотношения динамического и статического компонентов жизнедеятельности студентов в период учебной деятельности: равен 1 : 3, по энергозатратам этот показатель достигает уровня 1:1, а во вне-учебное время, соответственно, 1 : 8 и 1 : 2. Нарушение режима двигательной активности студентов может вызвать различные патологии, гипокинезию (гиперкинезию).

Вывод: Таким образом, формирование физической культуры личности рассматривается нами как целенаправленный процесс, характеризующийся уровнем ее образования в сфере физической культуры, оптимальной физической подготовленностью, здоровым образом жизни, активностью в видах и формах физкультурно-спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности и учитывающий характерологические особенности человека, его мотивацию, уровень готовности, воли, стремления быть гармонично развитым, здоровым.

Список использованной литературы:

1. Ильин Е.П. Психология спорта [Текст] / Е.П. Ильин. - СПб.: ПИТЕР, 2010.
2. Коджаспирова Г.М. Педагогика в схемах, таблицах и опорных конспектах [Текст] / Г.М. Коджаспирова, А.Ю. Коджаспиров. - М.: АЙРИС-пресс, 2008.
3. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://nashaucheba.ru>
4. Лукьянец Н.В. Физическая культура и здоровый образ жизни студентов в вузе: учеб. пособие / Н.В. Лукьянец. - Новокузнецк: НФИ КемГУ, 2005. - 164 с.
5. Панчук Н.С., Психолого-педагогические аспекты развития физической культуры и спорта. 2013