ACADEMIC RESEARCH IN EDUCATIONAL SCIENCES VOLUME 2 | ISSUE 2 | 2021
ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00162

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОСНОВОПОЛАГАЮЩИЙ КОМПОНЕНТ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА

Шамиль Хамидович Кожбахтеев
Старший преподаватель Ташкентского университета информационных технологий имени Мухаммада аль-Хорезмий

АННОТАЦИЯ

В статье физическая культура как компонент здорового образа жизни рассматривается тема активности, и её включения здоровый образ жизни человека объясняется польза физической активности организма. Также физическая культура и спорт в учебно-воспитательном процессе студенческой молодёжи.

Ключевые слова: система образования, физическая культура, здоровый образ жизни, спорт, учебно-воспитательный процесс.

PHYSICAL CULTURE AS A FUNDAMENTAL COMPONENT OF A HEALTHY LIFESTYLE OF A MODERN PERSON

Shamil Khamidovich Kozhbakhteyev
Senior teacher, Tashkent University of Information Technologies named after Muhammad al-Khorezmiy

ABSTRACT

The article discusses the topic of activity as a component of a healthy lifestyle, and its inclusion in a healthy lifestyle explains the benefits of physical activity of the body. Also, physical culture and sports in the educational process of student youth.

Keywords: education system, physical culture, healthy lifestyle, sports, educational process.

ВВЕДЕНИЕ

Физическая культура и спорт – неотъемлемая часть культуры, область социальной деятельности, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья, способствующая гармоничному развитию личности [4].

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00162

Роль физической культуры заметно возросла в эпоху научно-технического прогресса. Нарастающее ограничение подвижности противоречит самой биологической природе человека, нарушая функционирование различных систем организма, снижая работоспособность и ухудшая состояние здоровья. Чем больше прогресс освобождает человека от физического труда и излишних движений, тем больше растет необходимость компенсации двигательной активности [5].

МЕТОДОЛОГИЯ

Решение проблемы сохранения и развития здоровья определяется, прежде всего, значимостью формирования у населения культуры и культа здоровья. При этом, как свидетельствуют результаты многочисленных исследований, на первое место выходит проблема здорового образа жизни. Многие аспекты данной проблемы решаются педагогическими средствами [3].

Здоровье населения в основном определяется образом жизни (на 50%) – по материалам Всемирной организации здравоохранения. Именно поэтому приобщение молодежи к здоровому образу жизни следует считать глобальной проблемой социальной государственной политики Республики Узбекистан. Реализацию части этой проблемы могут взять на себя кафедры физического воспитания ВУЗов.

В «Концепции развития физической культуры и спорта в РУз. на период до 2030 года» отмечается, что приоритетными направлениями развития науки в области физической культуры и спорта должны быть разработка теоретико-методологических основ формирования физической культуры личности и здорового образа жизни апробация и внедрение инновационных технологий, педагогических систем [1].

Здоровый образ жизни, являясь важнейшим составным элементом культуры, содействует формированию здоровья будущего специалиста. Его существенной стороной является гармоническое проявление физических и духовных возможностей студентов связанных с социальной и психофизической активностью в учебно-трудовой общественной и иных сферах деятельности. К условиям, определяющим сохранения здоровья, бесспорно, следует отнести и физическую культуру [2].

Физическая культура - особая, самостоятельная часть общей культуры народа. Под культурой в широком смысле понимается вся совокупная деятельность человека по созданию материальных и духовных ценностей и их

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00162

использование в процессе общественно-исторической практике людей. А физическая культура как часть общей культуры общества - это совокупность достижений и материальных средств, формирующих человека с гармоническим развитием физических, духовных сил и крепким здоровьем.

Физическая культура - обширное социальное явление. Её структуру составляют организационные формы (компоненты): физическое воспитание, спорт, физическая реакция, двигательная реабилитация. При этом каждая форма выполняет свои функции физическое воспитание - освоение, спорт - совершенствование, физическая рекреация -сохранение, двигательная реабилитация - восстановление физических и духовных кондиций человека. Поэтому надо различать два понятия: «физическая культура» - часть общей культуры общества, а «занятия культурой» (правильнее - «занятия физическими упражнениями») - лишь форма двигательной активности человека.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Цели и задачи физической культуры раскрываются через основной ее понятийный аппарат. Физическое (физкультурное) воспитание - система воспитания, дающая человеку знания о своем организме, средствах целенаправленного воздействия на физическое состояние, сохранение и укрепление здоровья, а также формирующая у него потребность в физическом совершенствовании, в активных занятиях физическим и упражнениями и спортом. В различные возрастные периоды жизни человека физическое воспитание имеет свои задачи и особенности. В общей системе воспитания физическое воспитание вносит главный вклад в улучшение физического развития человека. Государственная программа по физическому воспитанию в ВУЗе устанавливает, что ее целью является формирование физической культуры студента. Эта цель достигается через решения воспитательных, образовательных и оздоровительных задач.

В основе формирования физической культуры у студенческой молодежи должна лежать личная физическая культура каждого человека. В личную физическую культуру человека входит интеллектуальная сторона личности (знания, умения, навыки, интересы и ценностные ориентации в сфере физической культуры), а также деятельностная сторона личности (систематическое добровольное выполнение физических упражнений, гигиенических и закаливающих процедур).

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00162

В основе любой деятельности, в том числе и физической - культурной, лежит мотивационно - потребностный компонент. На основе проведенного анкетирования и ответов студентов (о мотивах занятий физической культурой) можно принять следующую их классификацию: а) мотивы реализации знаний, убеждений в полезности таких знаний; б) результативные мотивы; в) процессуальные мотивы; г) зачетные (отметочные) мотивы; д) мотивы благополучия; е) мотивы избегания неприятностей; ж) социально-значимые мотивы: быть здоровым, готовым к высокопроизводительному труду и службе в армии. Такая классификация мотивов отражает направленность студента на отдельные стороны занятий физической культурой.

Для того чтобы сделать студента субъектом физкультурной деятельности, сформировать его личностные мотивы и культуру, педагог, как нам кажется, должен помочь ему в следующем:

1. Поставить перед собой реалистические цели, правильно соизмерять цели со своими возможностями;

2. Выяснить свои сильные и слабые стороны, заняться самоанализом;

3. Определить конкретные действия, которые можно сделать в настоящее время, чтобы потом добиться поставленных перед собой целей;

4. Научиться определять и понимать, приближают ли его эти действия к поставленной цели, обладают ли действия желаемыми последействиями.

И наконец, самое важное в воспитании личной физической культуры молодежи, как основы оздоровления нации - это учет и создание условий для занятий теми видами спорта, которые интересуют молодежь, каждого человека в силу его психофизиологических, биологических и личностных особенностей.

Деятельности кафедры физического воспитания как кафедры особого назначения в нашем университете уделяется большое внимание. По нашему мнению массовая физическая культура и спорт наряду с решением задач узкоспециальных (физкультурно-спортивных) способна решить (и решает) проблему социальной разобщенности людей.

В связи с этим, профессорско-преподавательский состав кафедры физическую культуру понимает гораздо шире, чем просто оздоровительные и спортивные тренировки: это и могучее средство нравственного совершенствования, это и усилие психических и функциональных возможностей, это и возможность повышения эрудиции, как общей, так и специальной. И, конечно, сегодня это как никогда весьма актуальное решение

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00162

проблемы досуга, здорового образа жизни современной молодежи в период пандемии.

ОБСУЖДЕНИЕ

В свете решения этих задач целью исследований стало изучение места и роли физической культуры в жизни студенческой молодежи посредством анкетного опроса 360 студентов 1-4 курсов ТУИТ (40,6 % - лица женского пола, 59,4 % - мужского) в возрасте от 19 до 25 лет.

Анализ результатов показал, что до поступления в университет оздоровительной физической культурой регулярно занимались 39,3% респондентов, спортом - 3.5%, непостоянно различными формами физической культуры занимались 51,4%, не занимались вовсе 5,8%. После поступления в вуз количество занимающихся оздоровительной физической культурой несколько снизилось и составило 28,9%. Отрицательно ответили на вопрос «занимаетесь ли вы в данное время оздоровительной физической культурой» 13,4% студентов, занимаются непостоянно - 32,6%. При этом резко возросло количество занимающихся различными видами спорта - 25,1%.

Была также проанализирована связь занятий оздоровительной физической культурой с употреблением алкоголя и табакокурением (вредными привычками). Установлено, что регулярно употребляют алкоголь 14% респондентов, нерегулярно - 73,7%, не употребляют вовсе - 12,3%. При анализе распространенности курения установлено, что регулярно курят 11,2% респондентов, нерегулярно - 74,2%, не курят вовсе - 14,6%. При помощи детерминационного анализа не найдено связи между регулярными занятиями оздоровительной физической культурой и вредными привычками.

ВЫВОД

Таким образом, регулярные и эпизодические занятия оздоровительной физической культурой положительно связаны с другими компонентами здорового образа жизни. При этом контингент студентов, как не имеющих вредных привычек, так и регулярно курящих и принимающих спиртные напитки, малочислен. Следует вывод, что физическая культура является неотъемлемой частью здорового образа жизни, который в свою очередь оказывает огромное влияние на формирование физической культуры студенческой молодежи высшей школы.

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00162

REFERENCES

1. Постановление Кабинета Министров Республике Узбекистан. Об утверждении концепции развития физической культуры и массового спорта в Республике Узбекистан на период 2019-2023 годы №118 13.02.2019 г. lex.uz.
2. Оптимальный двигательный режим и рациональное питание - важные факторы укрепления и сохранения здоровья (с учетом пола, возраста и состояния здоровья). http://invasait.ru/product/optimalnyiy-dvigatelnyiy-rezhim-i-ratsionalnoe-pitanie-vazhnyie-faktoryi-ukrepleniya-i-sohraneniya-zdorovya-s-uchetom-pola-vozrasta-i-sostoyaniya-zdorovya.
3. Физическая культура как важный элемент образа жизни современного человека. http://www.healdisease.ru/htns-639-1.html.
4. Эрдонов О.Л. Физическая культура и спорт в системе высшего образования // Молодой учёный. - 2015. - №2 (82). -С.113-117.
5. Эрдонов О.Л. Массовая физическая культура и спорт как базис здорового образа жизни учащейся молодёжи // Молодой учёный. - 2015. - №6 (86). -С.753-757.