JISMONIY TARBIYA VA SPORT BO‘YICHA TANLOV KURSLARINING SHAXSNING UYG‘UN RIVOJLANISHIGA ROLI VA TA'SIRI

Zakirova Renata Rinatovna

OGiSED kafedrasi katta o‘qituvchisi
M.V. Lomonosov nomidagi Moskva davlat universitetining Toshkent filiali.
elektron pochta: renik_zaki@mail.ru
https://doi.org/10.5281/zenodo.15775555

ANNOTATSIYA

Maqolada masalalar ko‘rib chiqiladi, o‘ziga xos xususiyatlar, umumiy xususiyatlar, ushbu yo‘nalishda qo‘llaniladigan usullarning maqsadga muvofiqligi, shuningdek jismoniy madaniyat va sportning shaxsning uyg‘un rivojlanishiga ta'sirining dolzarbligi keltirilgan.

KALIT SO‘ZLAR

shaxsiyat, sport, jismoniy mashqlar.

РОЛЬ И ВЛИЯНИЕ ЭЛЕКТИВНЫХ КУРСОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ НА ГАРМОНИЧНОЕ РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ

Закирова Рената Ринатовна

Старший преподаватель кафедры «ОГиСЭД»
Филиал МГУ им. М.В. Ломоносова в г.Ташкенте
e-mail: renik_zaki@mail.ru

АННОТАЦИЯ

В статье рассмотрены вопросы, представлены отличительные особенности, общая характеристика, целесообразность методик применяемых в данном направлении, а также актуальность влияния физической культуры и спорта на гармоничное развитие личности.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА

личность, спорт, физические упражнения.

THE ROLE AND INFLUENCE OF ELECTIVE COURSES IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS ON THE HARMONIOUS DEVELOPMENT OF PERSONALITY

Zakirova Renata Rinatovna

Senior Lecturer at the Department of OGiSED
Branch of Moscow State University
named after. M.V. Lomonosov in Tashkent
e-mail: renik_zaki@mail.ru

ABSTRACT

The article discusses the issues, presents the distinctive features, general characteristics, the expediency of methods used in this area, as well as the relevance of the influence of physical culture and sports on the harmonious development of personality.

KEYWORDS

personality, sports, physical exercise.

“Физическое воспитание в образовательных учреждениях является важнейшей обязательной частью системы непрерывного образования, проводится высококвалифицированными специалистами в соответствии с Государственными образовательными стандартами, учебными планами и программами. Обязательные занятия, внеурочные занятия по физической культуре и тестирование во всех образовательных учреждениях проводятся в соответствии с физиологическими возможностями обучающихся. Образовательные учреждения осуществляют физическую подготовку допризывной молодежи. Закон Республики Узбекистан о физической культуре и спорте. (Статья 10). Физическое воспитание в образовательных учреждениях.

Физическая культура представляет собой разновидность культурного проявления, где главным содержанием выступает рационально организованная двигательная активность. Она основывается на материальных и духовных достижениях общества, которые созданы специально для улучшения физических качеств человека. Что касается физической культуры на гармоничное развитие личности, то это социально обусловленный компонент общей культуры индивида. Выражается в системном и динамичном состоянии, которое характеризуется определенным уровнем специальных знаний, физического развития, ценностных установок и морально-духовных качеств. Данные характеристики формируются в процессе воспитания и проявляются через физкультурно-спортивную деятельность, образ жизни, духовное развитие и психофизическое здоровье. Элективные курсы по физической культуре и спорту является одним из ключевых направлений человеческой культуры. Её особенность заключается в том, что она ориентирована на оптимизацию физического состояния человека, а также на его психическое развитие. Это достигается за счет рационального использования собственной двигательной активности в сочетании с другими элементами культурного наследия. Физическая культура и спорт играют важную роль в становлении гармонично развитой личности. Задача физической культуры заключается в том, чтобы способствовать развитию человека как единого целого, усиливая его потенциал для полноценной реализации своих возможностей. Это проявляется в поддержании здорового и эффективного образа жизни, успешной профессиональной деятельности, а также в создании комфортной социокультурной среды, которая способствует личностному росту и благополучию. Элективный курс по физической культуре и спорту выступают не только как действенные инструменты физического развития человека, сохранения и укрепления его здоровья, но и как пространство для социальных контактов, проявления активности и разумной организации досуга. Они оказывают значительное влияние на другие аспекты жизни: общественный статус, профессиональную деятельность, формирование морально-интеллектуальных черт, эстетических предпочтений и жизненных ценностей. Физкультура и спорт предоставляют каждому человеку обширные возможности для саморазвития, самовыражения и укрепления собственной идентичности. Регулярные занятия физической культурой или спортивные тренировки направлены не только на развитие физических навыков и качеств, но и на воспитание психоэмоциональных характеристик, личностных черт и свойств, которые формируют гармоничное развитие личности. Физическая культура человека тесно переплетается с его общей культурой, так как свойства, характерные для физически развитой личности, формируются на базе тех же природных задатков и психофизических процессов, что и качества, присущие нравственной, эстетической и другим граням культуры. В процессе занятий физическими упражнениями человек не только совершенствует свои физические способности, но и развивает целый спектр личностных характеристик. Среди них – нравственные и эстетические качества; смелость, решительность, инициативность и терпимость. Помимо этого, физическая активность способствует развитию самостоятельности, стремления к творческому подходу, формированию мировоззрения и выработке критического отношения к своим действиям. Благодаря физкультурной

деятельности человек приобретает положительные черты, которые гармонично дополняют его личность, способствуя росту уровня общей культуры. Под физической культурой личности подразумевается набор качеств, которые человек приобретает в процессе занятий специальными физическими упражнениями. Эти качества проявляются в стремлении человека к всестороннему и гармоничному развитию своей физической сущности, а также к ведению здорового образа жизни. Систематические занятия физической культурой и спортом человек не только познает себя, но и лучше понимает окружающих людей и мир вокруг. В процессе учебных, спортивных тренировок активно развиваются такие важные качества, как инициативность, самостоятельность и творческое мышление. Формируется собственное мировоззрение, вырабатываются индивидуальные черты характера, а также способность критически оценивать как свои действия, так и поведение окружающих. Все эти положительные изменения, возникающие благодаря физкультурной деятельности, характеризуют человека не только как физически развитую личность, но и как гармонично развитую во всех отношениях. Такой человек демонстрирует высокий уровень общей культуры и способен быстрее адаптироваться к различным условиям жизни.

Таким образом, элективные курсы по физической культуре и спорту являются мощными инструментами социализации, самосовершенствования и развития как двигательных навыков, так и личностных качеств. Именно поэтому они играют ключевую роль в формировании разносторонне развитой личности. Физическое воспитание - это педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически и духовно совершенного, морально стойкого подрастающего поколения, укрепление здоровья, повышение работоспособности, творческого долголетия и продолжение жизни человека. Детский и подростковый возраст характеризуется активными процессами формирования личности, что делает данный период особенно значимым для воздействия внешних факторов, включая занятия физической культурой и спортом. В этот временной промежуток спортивная деятельность может оказать наиболее существенное влияние на развитие индивида. Некоторые виды спорта, такие как спортивная гимнастика, художественная гимнастика, фигурное катание или акробатика, предъявляют требования не только к физической подготовке участников, но и к их творческому потенциалу. Это способствует развитию воображения, креативного мышления и эстетического восприятия. Регулярные занятия любительским, массовым, профессиональным спортом выполняют важную функцию социализации, направляя избыточную энергию детей и подростков в конструктивное русло. Это снижает вероятность возникновения девиантного поведения, включая правонарушения, употребление психоактивных веществ или асоциальную активность. Кроме того, спорт способствует формированию устойчивых привычек здорового образа жизни с раннего возраста. Исследования показывают, что дети и подростки, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, реже сталкиваются с такими проблемами, как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания и другие патологии, связанные с гиподинамией. Несмотря на очевидные положительные эффекты, физической культурой могут иметь и негативные последствия при неправильной организации тренировочного процесса. Чрезмерные физические нагрузки могут стать причиной травм, переутомления и истощения организма. Особенно это актуально в контексте профессионального спорта, где достижение высоких результатов часто достигается за счет игнорирования биологических ограничений организма. Высокий уровень конкуренции в спорте может также провоцировать стрессовые состояния, снижение самооценки и формирование негативного отношения к собственным достижениям у лиц, не достигающих ожидаемых результатов. В связи с этим важно создавать условия, при которых занятия спортом будут ассоциироваться с удовольствием и мотивацией, а не с давлением и перегрузками. Излишняя фокусировка на спортивной деятельности может привести к дисбалансу между физической активностью и другими сферами жизнедеятельности, такими как образование, профессиональная деятельность или семейные отношения. Следовательно, необходимо стремиться к гармонизации распределения времени и ресурсов, чтобы обеспечить комплексное развитие личности. Следовательно, физическая культура и спорт, является мощным инструментом формирования гармоничным развитием личности, требуют взвешенного подхода для минимизации рисков и максимизации положительных эффектов.

В заключении; элективные курсы по физической культуре и спорту оказывают

комплексное воздействие на процесс развития личности, охватывая ключевые аспекты человеческой жизнедеятельности: физиологический, психологический, социальный и профессиональный. Данный вид деятельности способствует укреплению здоровья, формированию значимых личностных характеристик; - дисциплинированность, уверенность в собственных силах, лидерские качества, а также повышению уровня адаптации индивида в социальной среде. Особую значимость физическая культура и спорт приобретают в контексте развития детей и подростков, поскольку именно в этот период происходит закладка базовых личностных установок и ценностных ориентаций. Однако их роль не ограничивается ранним возрастом: для взрослых регулярные занятия спортом становятся важным механизмом самосовершенствования, а также инструментом поддержания баланса между профессиональной деятельностью и личной жизнью. Вместе с тем, несмотря на многочисленные положительные эффекты, к занятиям физической культурой следует подходить рационально, избегая чрезмерных физических нагрузок и предотвращая травматизм. Спортивная деятельность должна выступать источником позитивных эмоций и мотивации, а не являться фактором дополнительного стресса. Таким образом, физическая культура и спорт представляют собой универсальный механизм гармоничного развития личности, доступный каждому человеку независимо от возраста и социального статуса. Влияние распространяется далеко за пределы физического здоровья, способствуя формированию гармонично развитой и социально зрелой личности, обладающей необходимыми компетенциями для успешной адаптации к современным условиям существования.

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Закон Республики Узбекистан О физической культуре и спорте // Статья 10; 2000г.
2. Физическая культура как средство становления личности будущего инженера / Чернышева И.В., Шлемова М.В., Егорычева Е.В., Гапоненко Н.И. // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики: матер. IX междунар. науч.-практ. конф., 5 окт. 2012г. / ФГАОУ ВПО «Северо-Кавказский федеральный ун-т». Ставрополь, 2012г.
3. Физическая культура студента. /Под редакцией В. И. Ильинича.- М.: Гардарики, 2000г.
4. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта. - М.: Издательский центр «Академия», 2003г.
5. “Физкультура и труд”. А.В.Жеребцов. Москва.1986г.
6. Физиология физического воспитания и спорта: Учебник для вузов
7. Смирнов В.К., Дубровский В.Я. Владос-Пресс 2002г.