

**«ПЕДАГОГИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ
ПРОИЗВОЛЬНЫХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ
ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В ВУЗЕ»**

<https://doi.org/10.5281/zenodo.8041708>

Тураев Абдувахаб Бахадирович

Ахмадов Олимжон Шодмонович

Аспирант 1 степени Международного Университета Азии

Аннотация.

Педагогико -психологический подход к формированию произвольных качеств в процессе воспитания и физического воспитания студентов.

Ключевые слова

физическое воспитание, воля, педагогика, психология, знания, высшее образование, студент, урок, упражнение, спорт, тренировка, воспитание.

Annotation

Pedagogical and psychological approach to the formation of volitional qualities in the process of teaching physical education in the process of educating students.

Key words

physical education, will, pedagogy, psychology, knowledge, higher education, student, lesson, exercise, sport, exercise, education

Annotatsiya

O'quvchilarga jismoniy tarbiya o'qitish jarayonida irodaviy sifatlarini shakllantirishga pedagogik-psixologik yondashuv.

Kalit so'zlar

jismoniy tarbiya, iroda, pedagogika, psixologiya, bilim, oliy ta'lim, talaba, dars, mashg'ulot, sport, trening, trening

Входить

Под руководством нашего Президента в нашей стране осуществлены масштабные реформы, охватывающие все сферы, и эти работы продолжаются более последовательно, на новом этапе и в более широком масштабе. Будь то структура государственного управления, здравоохранение, спорт, образование – она дает положительные результаты во всех сферах подрастающего поколения в духе патриотизма и национализма. Это требует повышенного внимания к образованию и воспитанию в семье и образовательных учреждениях.

В последние годы принимаются последовательные меры по популяризации физической культуры и спорта в республике, пропаганде здорового образа жизни среди населения, созданию необходимых условий для физической реабилитации лиц с ограниченными возможностями, обеспечению соответствующего участия страны на международных спортивных аренах. При этом реализация конкретных программ, способствующих укреплению здоровья населения в сфере физической культуры и спорта, широкое привлечение молодежи к занятиям спортом и отбор из ее числа талантливых спортсменов, квалифицированных спортсменов, обеспечивающих высокие результаты в спорта необходимо формировать сборные команды и создавать дополнительные условия для тренеров.

В целях формирования всесторонне зрелой и физически здоровой личности с высокой культурой в стране внедряются инновационные формы и методы в процесс определения приоритетных направлений приобретения навыков и знаний населения в области физической культуры. образование и спорт, отбор талантливых спортсменов.

В нашей республике осуществляются масштабные реформы в области спорта. В частности, большое внимание уделяется детскому спорту, реализуется ряд мероприятий и преобразований, во всех регионах страны в рамках современных требований строятся спортивные объекты, они оснащаются современным спортивным инвентарем. Условия, созданные на основе таких действий, приводят к изменению отношения студентов к поддержке. Теперь они просто пусты они привыкают не заниматься спортом в свободное время, а осознают, что спорт – это основа здоровья и красоты. Формирование нового общественного сознания в соответствии с приоритетами развитого демократического государства и гражданского общества происходит под воздействием двух основных факторов: через непосредственную социальную практику и целенаправленный образовательный процесс.

Каждый человек формируется как личность только через систему образования, социального воспитания и развития, приобретения профессиональных навыков. Социализация человека происходит, когда человек приобретает способность выполнять важные коллективные задачи, когда он начинает осваивать социальные роли, когда он творчески осознает свое предназначение и ответственность, когда он начинает самостоятельно взаимодействовать с другими членами общества. Как известно, не будет

развития и роста в экономике, социальной и духовной сферах, государстве и обществе без профессионально подготовленного, образованного, духовно-нравственно богатого, физически здорового человека. Поэтому приоритетной целью национальной программы подготовки кадров является воспитание всесторонне развитой личности с использованием потенциала системы непрерывного образования, взаимодействия социальных институтов, а также богатого потенциала целенаправленной педагогической физической культуры и спорта. Достижения в формировании личности в процессе физического воспитания определяются тем, насколько успешно реализуются специальные задачи физического воспитания и насколько эффективно используются в этом процессе возможности развития личности. Методикой такой воспитательной работы должны владеть преподаватели вузов и все остальные педагоги.

Обсуждение и результаты

Формирование здорового образа жизни в нашем обществе, создание условий, подходящих населению, особенно подрастающему поколению, для регулярных занятий физической культурой и массовым спортом, укрепление уверенности молодежи в своей воле, силе и возможностях посредством спортивных соревнований, воспитание мужества и патриотизма, чувства верности Родине проводится широкомасштабная работа, направленная на планомерную организацию тренировок, а также отбор талантливых спортсменов из числа молодежи, а также дальнейшее развитие физической культуры и массового спорта. В то же время во всех регионах нашей страны важно пропагандировать значение массового спорта в жизни человека и семьи, что он является основой физического и духовного здоровья, беречь молодёжь, вступающую в жизнь с высокими надежды от вредных привычек, реализовать свои способности и таланты. Важны и неотложны задачи по созданию условий, отбору из их числа талантливых спортсменов, совершенствованию системы целенаправленной подготовки. Физическое воспитание и спорт являются неотъемлемой частью национальной культуры, основой обеспечения физического и нравственного совершенствования каждого гражданина страны. Духовно-нравственное воспитание подрастающего поколения на основе национальной идеи, несомненно, предусматривает укрепление и защиту физического и психического здоровья, а также формирование основ здорового образа жизни. Использование физкультурно-спортивной формы, методов и средств должно быть одним из главных приоритетных факторов в процессе воспитания у студентов

активной жизненной позиции, нравственности, идеалов добра и человеколюбия. В процессе физического воспитания у учащихся формируются нравственное поведение, качества, развивающие волю: упорство, решительность, смелость, выдержка, навыки самоконтроля. Как правило, физические упражнения выполняются в коллективе, поэтому содержание кооперативно-двигательной деятельности и педагогическое руководство ею должны быть направлены на формирование у учащихся навыков поведения в коллективе, подчинения его целям, его защиты. Во время игр и соревнований складываются особые отношения с соперниками, товарищами по команде, судьями. Спортивная этика связана с соблюдением установленных в ходе спортивной деятельности правил и правил поведения, в которых эти правила закрепляются и применяются к реальности повседневной жизни. Выдержка, смирение, уважение к людям и противникам, нетерпимость к несправедливости и жестоким ситуациям в спорте, трудолюбие, дисциплина - воспитание таких качеств всегда должно иметь особое значение во всех занятиях физической культурой. Осваивая и активно используя различные физические упражнения, человек улучшает свое физическое состояние и тренированность, становится физически совершенным. Физическое совершенство отражает уровень физических возможностей человека, который дает ему возможность в полной мере реализовать свои природные силы, успешно участвовать в нужных и нужных обществу видах общественно-трудовой деятельности, укрепляет его адаптационные возможности и на этой основе обеспечивает общественно продуктивный рост. Уровень физического совершенства определяется тем, насколько он обеспечивает основу для непрерывного развития, насколько он «открыт» новым качественным изменениям и условиям, создаваемым для совершенствования человека. Физическое совершенство характеризует стремления человека, правомерно рассматривает процесс его развития посредством избранного вида спорта или физической, культурно-спортивной деятельности, обеспечивает его целостное развитие как динамическое состояние.

При этом по своим морфофункциональным и социально-психологическим характеристикам обеспечивает подбор средств для раскрытия и развития своей индивидуальности. Именно поэтому физическое совершенство является не только желательным или желательным качеством подающего надежды профессионала, но необходимым и необходимым элементом его личностных характеристик. Физическая и культурно-

спортивная деятельность студентов является одним из действенных механизмов, объединяющих коллективные и личные интересы, формирующих факторы коллективных и индивидуальных потребностей. Ее специализированным стержнем являются отношения, развивающие физическую и духовную среду человека, обогащающие ее нормами, идеалами, ценностными целями. В этой ситуации и процессе в характеристиках человека происходит возникновение и развитие социальной компетентности, и наблюдается, что его естественные внутренние силы дают результаты вовне. Целенаправленный характер такой деятельности становится мощным средством повышения социальной активности человека. Физическая культура человека проявляется в трех основных направлениях. Во-первых, она определяет способность к саморазвитию, отражает направленность человека на развитие «Я» на основе своих социальных и духовных способностей, стремится к творческому «Самостроительству», обеспечивает самосовершенствование. Во-вторых, физическая культура является основой нового будущего специалиста, который организует свою деятельность, проявляет инициативу, проявляет творческий подход в использовании средств физической культуры, ориентированных на его профессиональную деятельность и предмет. В-третьих, физическая культура отражает творчество человека, ориентированное на отношения, возникающие в процессе физкультурно-спортивной, коллективной и профессиональной деятельности с «Другими», и обогащает и укрепляет его психические силы, обеспечивая при этом развитие самостоятельных навыков и компетенций. В этой деятельности, чем шире и богаче отношения человека с родными, друзьями, коллегами, коллегами, тем богаче и шире становится поле проявления его внутрисубъектного мира. Спорт является одним из важнейших факторов достижения не только физического, но и духовного и мировоззренческого совершенства.

По свидетельству историков, в земле Туран, эр.ав. Еще в III-I веках наши предки проводили массовые состязания по борьбе, метанию копья, фехтованию, стрельбе из лука, шахматам, бегу на драконах и др. Несколько сотен лет наш самоотверженный народ со всей душой создавал, шлифовал и совершенствовал каждый дом. Выбранные типы игр были бережно сохранены для будущих поколений. Ведь физическая культура и спорт являются важным фактором достижения физического и нравственного совершенства.

Спорт укрепляет волю, стремление человека к достижению цели, учит терпеливо переносить трудности, уверенность в победе, прославляет славу

нашей страны и народа перед мировым сообществом, воспитывает чувство гордости за достижения. Именно поэтому сегодня воспитание молодежи в активной жизненной позиции, духовности, идеалах добра и человеколюбия должно стать одним из приоритетов использования физкультурно-спортивных средств, форм и методов.

Эффективность физических упражнений зависит прежде всего от их содержания. По определению спортивных физиологов, содержание физических упражнений представляет собой совокупность физиологических, психологических и биомеханических процессов, происходящих в организме человека при выполнении физических упражнений. Содержание физических упражнений определяет их оздоровительное значение, воспитательную роль и влияние на развитие особенно важных для нас качеств личности.

Влияние физических упражнений на развитие качеств личности заключается в том, что в процессе физических упражнений, преодоления различных трудностей и управления эмоциональными переживаниями развиваются жизненные качества, в том числе сила воли. Большая часть физической активности в школе проводится в группе сверстников. Кроме того, во многих случаях действия одних учащихся определяют действия других, что особенно проявляется в спортивных соревнованиях и подвижных играх. Умение владеть собой, подчиняться воле общества, находить одно правильное решение и помогать другу независимо от личных амбиций - эти волевые качества активно формируются посредством физических упражнений.

Спорт укрепляет волю, стремление человека к достижению цели, учит терпеливо переносить трудности, уверенность в победе, прославляет славу нашей страны и народа перед мировым сообществом, воспитывает чувство гордости за достижения.

Именно поэтому сегодня воспитание молодежи в активной жизненной позиции, духовности, идеалах добра и человеколюбия должно стать одним из приоритетов использования физкультурно-спортивных средств, форм и методов.

Эффективность физических упражнений зависит прежде всего от их содержания. По определению спортивных физиологов, содержание физических упражнений представляет собой совокупность физиологических, психологических и биомеханических процессов, происходящих в организме человека при выполнении физических упражнений. Содержание физических

упражнений определяет их оздоровительное значение, воспитательную роль и влияние на развитие особенно важных для нас качеств личности.

Влияние физических упражнений на развитие качеств личности заключается в том, что в процессе физических упражнений, преодоления различных трудностей и управления эмоциональными переживаниями развиваются жизненные качества, в том числе сила воли. Большая часть физической активности в школе проводится в группе сверстников. Кроме того, во многих случаях действия одних учащихся определяют действия других, что особенно проявляется в спортивных соревнованиях и подвижных играх. Умение владеть собой, подчиняться воле общества, находить одно правильное решение и помогать другу независимо от личных амбиций - эти волевые качества активно формируются посредством физических упражнений.

Целебные силы природы оказывают глубокое воздействие на тех, кто занимается спортом. Изменения метеорологических условий могут способствовать активизации двигательной активности, создавать дополнительные трудности при выполнении физических упражнений и, как следствие, повышать эффективность развития силы воли. В процессе физического воспитания студентов целебные силы природы используются, как правило, в двух направлениях:

1. как факторы, создающие наиболее благоприятные условия для физических упражнений. В этом случае физические упражнения усиливают свое воздействие на студентов. Занятия в лесу, на берегу водоема способствуют активизации биологических процессов, повышению общих показателей, снижению процесса утомления и т.д.

2. как относительно самостоятельное средство оздоровления и тренировки организма учащихся, важно и для развития их силы воли. При этом в контексте развития произвольных качеств важнейшим направлением является их систематическое и коллективное применение совместно с физическими упражнениями.

Э.П. Ильин, ЛС . Выготский, И. В своих педагогических исследованиях такие ученые, как Д. Бех, проанализировали различные аспекты формирования (развития) произвольных качеств разных категорий у курсантов, курсантов и воспитанников спортивных школ, что дало нам основание сделать следующие выводы:

1. Нет четкого педагогического понятия о воле и волевых качествах;

2. В педагогике проблема воли и волевых качеств рассматривается не со стороны их сущности, а со стороны формирования и развития, поэтому в качестве предмета исследования выступает не сущность явлений, а их формы, методы их развития, изучаются методы формирования.

3. В основу разработки (проектирования) различных систем, моделей, программ, технологий авторы выбирают исходя из целей и задач исследования одну из существующих психологических концепций воли и волевых качеств.

Наше понимание природы и содержания произвольных качеств у студентов основывается на следующих теоретических положениях:

- произвольные качества представляют собой относительно самостоятельное, устойчивое психическое образование человека, содержание которого определяется этапом онтогенеза, личным опытом, знаниями, умениями, сформировавшимися мотивами и взглядами;

- волевые качества выступают как единая, открытая, динамичная, целостная система, компоненты которой в зависимости от объективных условий определенной деятельности взаимодействуют друг с другом

связано и обеспечивает преобладание того или иного волевого качества;

- системообразующая функция волевых качеств - обобщенная способность преодолевать различные трудности, возникающие на пути к достижению цели;

- успешность деятельности и степень сформированности волевых качеств взаимосвязаны: сформированность волевых качеств определяется сущностью и содержанием деятельности, в свою очередь успешность деятельности зависит от уровня сформированности волевых качеств

Гигиенические правила и нормативы могут быть использованы при развитии произвольных качеств по двум направлениям как средства физического воспитания.

Во-первых, как самостоятельный инструмент. Соблюдение режима дня, учебы и питания для студентов не такая уж простая задача и требует от них небольших добровольных усилий. Постоянное побуждение следовать правилам очень поможет их развитию.

Во-вторых, его используют как условие для укрепления здоровья и повышения эффективности физических упражнений.

Анализ содержания средств физического воспитания и их соотношения с особенностями развития и проявления произвольных качеств у студентов позволил определить следующие возможности.

Во- первых, средства физического воспитания позволяют удовлетворить стремление студентов к физическому совершенствованию, ускорить их развитие, укрепить здоровье, удовлетворить потребность в гармоничном развитии.

Во- вторых. Они обеспечивают у студентов стремление подражать людям, добившимся определенных спортивных достижений, физически совершенствующимся, обладающим высокими личностными качествами и репутацией.

В- третьих, они прививают учащимся естественное стремление побеждать в соревновании с другими, выделяться среди других, самоутверждаться, завоевывать авторитет, быть в числе первых, повышать интерес к себе, обеспечивает стремление занять достойное место. в кругу сверстников, добиться признания и уважения.

В- четвертых. Они развивают различные двигательные навыки и компетенции, позволяют проверить себя в преодолении трудностей, воспитывают поведение.

С пятого. Удовлетворяет потребности учащихся в динамичном движении, новизне, различных эмоциях, общении со сверстниками.

С шестого. Они создают мотив приверженности, требуя от учащихся участия в занятиях по физическому воспитанию, даже если они не хотят выполнять требования учебной программы.

Отмечено, что выявленные возможности средств физического воспитания в развитии силы воли студентов влияют на них в разной степени. Эти возможности реализуются не сами по себе, а через урок физической культуры, школьные физкультурные мероприятия, спортивные соревнования, занятия в спортивных секциях и тому подобный педагогический процесс.

Краткое содержание

Не имеет решающего значения для организации работы по формированию силы воли. Хотя он очень важен для оптимизации работы по развитию физических качеств, он не является очень важным фактором формирования волевых качеств у студентов. Ученик может быть сильным и подвижным, и в то же время он может быть смелым, безынициативным, неспособным принимать решения самостоятельно.

Наши наблюдения при выполнении программы формирования волевых качеств показывают, что физические упражнения должны быть достаточно сложными для формирования и развития волевых качеств у студентов. И в то

же время они должны быть индивидуально подходящими для каждого ученика, иначе он потеряет интерес к их реализации, если поймет, что не может их освоить. Это подтверждается общими результатами ранее представленного исследования.

Таким образом, планомерная и систематическая работа по использованию возможностей физического воспитания в формировании у студентов произвольных качеств на занятиях по физическому воспитанию дала положительные результаты. Это проявилось в значительном увеличении числа студентов с высоким уровнем инициативы и стремления к поставленной цели.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. «Теория и методика физического воспитания». Ташкент 2000 Н.Н. Джамилова
2. Бекс И.Д. От воли к личности. - М., 1995. - С. 107.
3. Выготский Л.С. Проблема воли и ее развитие в детском возрасте // Собрание сочинений. - 1982. - Т.2. - С. 441-442.
4. Ильин Е.П. Майор психология. - СПб, 2000. - 243 с.
5. Korj S.V. V kolichestvennoy osenke volevogo usiliya // Voprosi psixologii, №1 1979, - S. 118-121.
6. Smirnov B.N. Psixologicheskie osnovi vospitaniya voli v fizicheskom vospitani sporte // Psixologiya / Pod. Red. A.S. Puni. - M.: FIS, 1984. - S. 32-33.
7. Smirnov B. N. Psixologicheskie aspekti vospitaniya volevix kachestv // Psixologiya fizicheskogo vospitaniya i sporta, Pod red.T. T. Djamgarovix i A. S. Puni. - M., 1979. - S. 21-23.
8. Turdimurodov D.Y. Pedagogicheskie faktori vneshney stimulyasii vliyayushiena volevie usiliya shkol'nikov pri fizicheskix uprajneniyax raznogo xaraktera / D. Y. Turdimurodov // Innovasii v pedagogike i psixologii. - 2020. - № 9. Vipusk 3. - S. 21-25.
9. Turdimurodov, Dilmurod (2021) "formation and education of will in schoolchildren in the process of physical education lesson," Mental Enlightenment Scientific-Me
10. Accadjioli P. Sem' tipov lichnocti tipologiya pcixocinteza. - M.: Mip Upanii, 2018. - S. 143.