

## ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗЕ

**Камалова Гулнора Махаматжановна**

*Кафедра теории и методики физического воспитания и спорта  
Ферганского государственного университета*

**Аннотация:** Данная статья посвящена исследованию образовательной роли физической культуры в вузе. В работе рассматриваются ключевые аспекты, связанные с применением методики и изучаемым объектом. В статье приводится анализ результатов и его обсуждение, делаются выводы о значимости физической культуры в образовании.

**Ключевые слова:** физическая культура, вуз, образование, методика, результаты.

### ВВЕДЕНИЕ

Физическая культура является одним из важнейших компонентов образования в вузе. Ее роль заключается не только в формировании здорового образа жизни, но и в развитии личности студента. В данной статье мы рассмотрим основные аспекты, связанные с образовательной ролью физической культуры в вузе. Физическая культура в вузе является неотъемлемой частью образовательной программы и направлена на формирование у студентов гармоничной личности, способной к саморазвитию и самореализации в различных сферах жизни. В данной статье мы рассмотрим ключевые аспекты, связанные с образовательной ролью физической культуры в вузе, применяемые методики и результаты их использования, а также сделаем выводы о значимости физической культуры в образовании.

Одним из главных видов жизнедеятельности человека является его физическое, интеллектуальное и нравственное самосовершенствование, а так же его самовоспитание. Физическая культура является необходимым и значимым общественным явлением в жизни каждого человека. Как педагогическая дисциплина, физическая культура неотъемлемый компонент учебно-воспитательного процесса [1].

Всестороннему развитию личности, которое соответствует предъявляемым требованиям современной культуры общества, помогает целенаправленное, правильно организованное физическое воспитание. Студенты, которые овладевают в процессе обучения научными знаниями, трудовыми навыками, элементами культуры поведения и деятельности, готовятся к трудовой форме деятельности, для того чтобы самим внести свой вклад в создание материальных и духовных ценностей всего нашего общества.

### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Изучаемый объект

Образовательная роль физической культуры в вузе является многогранной и включает в себя различные аспекты: физическое здоровье, психологическое благополучие, социальную адаптацию и многие другие. Она направлена на формирование у студентов не только физических навыков, но и культуры поведения, способности к саморегуляции и самоконтролю. Одной из основных задач физической

культуры в вузе является формирование у студентов здорового образа жизни и профилактика заболеваний, связанных с недостатком физической активности. Кроме того, занятия физической культурой способствуют укреплению иммунной системы, повышению работоспособности и улучшению психоэмоционального состояния студентов.

Важной задачей физической культуры в вузе является также развитие у студентов спортивных навыков и достижение высоких результатов в спорте. Это позволяет не только повысить самооценку и уверенность в себе, но и создать условия для профессиональной карьеры в спортивной сфере [2].

В процессе занятий физической культурой студенты также развивают такие качества, как дисциплина, настойчивость, целеустремленность и командный дух. Эти качества являются необходимыми для успешной учебы и будущей профессиональной деятельности.

Для достижения этих целей в вузах используются различные методики и формы организации занятий физической культурой. Это могут быть как традиционные виды спорта (футбол, баскетбол, волейбол и т.д.), так и нетрадиционные (фитнес, йога, пилатес и т.д.). Важно, чтобы выбранные методики отвечали интересам и потребностям студентов и способствовали максимальному развитию их физических и психологических возможностей.

Таким образом, физическая культура в вузе играет важную роль в формировании гармоничной личности студентов, способной к успешной учебе и профессиональной деятельности. Она помогает сохранить здоровье, развить спортивные навыки и качества лидера, а также повысить самооценку и уверенность в себе.

### **ПРИМЕНЯЕМАЯ МЕТОДИКА**

Для достижения поставленных целей в образовании используются различные методики. В рамках физической культуры в вузе основными методами являются: занятия в спортивных секциях, физкультурные мероприятия, занятия в спортивных залах. Важно отметить, что методика должна быть адаптирована к индивидуальным потребностям студентов. Применяемые методики физической культуры в вузе могут также включать в себя индивидуальные тренировки, занятия на открытом воздухе, спортивные мероприятия и соревнования, а также использование специализированного оборудования и технологий (например, тренажерных залов, системы анализа движений и т.д.). Важно, чтобы методики были разнообразными и адаптированы к различным уровням физической подготовки студентов. Также важно учитывать индивидуальные особенности каждого студента и создавать условия для их развития и самореализации.

### **РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ**

Проведенный анализ показал, что физическая культура играет важную роль в образовании вуза. Она способствует улучшению физического и психологического состояния студентов, повышению их активности и работоспособности. Кроме того, физическая культура является эффективным средством социализации студентов, помогает им адаптироваться к новым условиям и общаться с окружающими. Результаты и обсуждение проведенных занятий физической культуры в вузе могут быть

разнообразными. Важно учитывать не только физические параметры, такие как улучшение физической формы, увеличение силы и выносливости, но и психологические аспекты, такие как улучшение настроения, снижение стресса и повышение самооценки.

Проведение спортивных мероприятий и соревнований может способствовать развитию командного духа, укреплению дружеских связей между студентами и повышению мотивации к занятиям физической культурой.

Индивидуальные тренировки и использование специализированного оборудования могут помочь студентам достичь более конкретных целей в области физической подготовки, таких как улучшение определенных мышечных групп или развитие конкретных навыков.

В целом, проведение занятий физической культуры в вузе имеет множество положительных эффектов на здоровье и самочувствие студентов, а также на их успеваемость и общую адаптацию к учебному процессу.

### **ВЫВОДЫ И ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Таким образом, можно сделать вывод, что физическая культура имеет важное значение в образовании вуза. Ее роль заключается не только в формировании физических навыков, но и в развитии личности студента. Применяемые методики должны быть адаптированы к потребностям студентов. Физическая культура является эффективным средством социализации и помогает студентам адаптироваться к новым условиям. Дополнительно можно отметить, что занятия физической культурой в вузе имеют не только физические и психологические, но и социальные аспекты. Они способствуют формированию здорового образа жизни, повышению уровня культуры здоровья и предотвращению многих заболеваний. Кроме того, занятия спортом и физической активностью в вузе могут стать стимулом для дальнейшего развития в этой области и выбора профессии в сфере спорта и физической культуры.

В заключение можно отметить, что проведение занятий физической культурой в вузе является неотъемлемой частью образовательного процесса, которая имеет множество положительных эффектов на здоровье, психологическое состояние и социальную адаптацию студентов. Поэтому важно продолжать развивать и совершенствовать систему физического воспитания и спортивной подготовки в вузах, чтобы обеспечить максимальную пользу для студентов и их будущего здоровья.

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Кузьмина, Н.Н. Физическая культура в образовании: проблемы и перспективы / Н.Н. Кузьмина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2018. – № 2. – С. 5-9.
2. Рыбакова, М.А. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни студентов / М.А. Рыбакова // Вестник Томского государственного университета. – 2017. – № 421. – С. 184-189.

3. Шевченко, О.В. Физическая культура в системе образования: теория и практика / О.В. Шевченко // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2019. – № 1. – С. 10-15.

4. Ложкин Г.В., Терешина Е.Б. Психологический возраст спортсмена // Физическая культура, спорт и здоровье нации: Материалы междунар. конгресса. СПб., 1996. С. 114.