

СРЕДСТВА ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

*Алексеев Евгений Константинович*

*Старший преподаватель кафедры «Физическая культура и спорт»  
Узбекского государственного педагогического института, Ташкент*

**Аннотация**

В данной статье, раскрывается связь физической культуры с её общей культурой. Сущность и связи в общей культуре личности. Приведены основные средства формирования общей культуры личности в процессе занятий физической культурой и спортом.

**Ключевые слова:** общество, культура, физическая культура, спорт, здоровье, физическое развития, двигательная деятельность.

MEANS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT FORMATION

Alekseev Evgeny Konstantinovich

Senior Lecturer of the Department «Physical Culture and Sports» of the Uzbek State Pedagogical Institute, Tashkent

**Abstract.** The content of the article reveals the relationship of physical culture with its general culture. Essence and connections in the general culture of the individual. The basic means of formation of the general culture of the person in the course of employment by physical training and sports are resulted.

**Key words:** society, culture, physical culture, sport, health, physical development, motor activity.

---

У каждого человека, да и для общества в целом, нет большей ценности, чем здоровье. Неуклонно возрастает значение физической культуры и спорта, внедрения их в повседневную жизнь. Занятия физической культурой и спортом готовят человека к жизни, закаляют тело и укрепляют здоровье, содействуют его гармоничному физическому развитию, способствуют воспитанию необходимых черт личности, моральных и физических качеств.

Современные представления о физической культуре связаны с её оценкой как специфической части общей культуры. Как и культура общества в целом, физическая культура включает в себя довольно широкий круг разнообразных процессов и явлений: тело человека с его характеристиками; физическое состояние человека; процесс его физического развития; занятия определёнными

формами двигательной деятельности; связанные с вышеназванным знания, потребности, ценностные ориентации, социальные отношения.

В течении всей жизни у животных и человека естественным путём развиваются одни и те же физические качества и двигательные бытовые навыки. Другими словами - идёт процесс естественного, “до культурного” развития, под которым понимается как сам процесс изменения форм и функций человеческого организма, так и результат этих изменений. Основой его как у животных, так и у человека является естественная потребность в движениях, которое присуще всему животному миру.

По отношению к культуре человек выступает в трёх ипостасях: он её осваивает (“потребляет” её), является носителем культуры (в той мере, в какой он развит духовно и физически) и создаёт новые ценности культуры. Это в полной мере относится к физической культуре как виду культуры. Освоение, “потребление” физической культуры в прямую, непосредственно, или через знания её теории проявляется в результатах этой деятельности – в овладении знаниями, развитии физических качеств и двигательных способностей, “владельцем” которых он является. “Опредмеченная” в них физическая культура предоставляет человеку более широкие возможности для двигательной и интеллектуальной деятельности, для проявления на новом, более высоком уровне его физических и интеллектуальных сил и для дальнейшего развития и распространения культуры физической.

В процессе своей деятельности по образованию природы и окружающей среды человек выступает в целом, всей своей биологической и социальной сущностью. Он не только воздействует на окружающий мир, но и сам является субъектом и объектом собственного развития как физического, так и интеллектуального, нравственного, психического. Его деятельность позволяет ему с одной стороны демонстрировать, реализовать свои духовные и физические качества, с другой – раскрывать потенциальные возможности его в умениях, навыках, физических способностях. В процессе деятельности определяются и развиваются адаптационные возможности человека, реализуются резервы функционирования его организма. А это является одной из важнейших осознанных потребностей человека.

По природе, по сути своей человеческий организм – чудесная и удивительная система, саморазвивающаяся, самонастраивающаяся самовосстанавливающаяся. Однако сам человек социальное существо, зачастую вместо того, чтобы содействовать, ускорять развитие своего организма, беспредельно расширять его возможности – губит его, ограничивает его потенциальные возможности, сокращают свою жизнь. Как правило, животные всегда доживают отведённый им природой срок (исключая смерть от ран,

отравления, инфекции). Человек же, пожалуй, единственное существо, которое не доживает данного ему природой срока. Он убивает себя, медленно, но систематически и постоянно, своим образом жизни, неправильным питанием, нерациональной организацией и проведением отдыха, пьянством, курением, употреблением наркотиков. Одним словом – действует некультурно по отношению к себе.

Культура, как было сказано ранее, является мерой и способом развития человека, она представляет собой качественную характеристику его деятельности, направленной не только на преобразование внешнего мира, но и самого себя, своей духовной и физической, телесной сущности.

Для специалиста в области физической культуры чрезвычайно важно уяснить, что культура направлена не только на преобразование внешней социальной и природной среды, но и на развитие самого человека, на формирование его физического облика. Культура – не только сторона духовной жизни. В процессе культурной деятельности человек формирует себя и физически, во всём многообразии форм двигательной деятельности. В этом и заключается процесс развития природных задатков в человеческие физические способности, которые, в свою очередь, проявляются во всём многообразии его предметной деятельности.

Исследования показали, что нормативный подход к оценке физических качеств студентов, используемый в виде основного критерия эффективности физического воспитания, устарел. На определенных этапах функционирования физического воспитания, как целостной системы специальных педагогических воздействий студентов, он может играть позитивную роль. Однако, в сложившихся условиях значительного снижения уровня здоровья студенческой молодежи, в следствии недостаточной двигательной активности обнаруживается их полная неготовность достичь усредненных нормативно-расчетных результатов, заложенных в программные документы. Вместе с тем сам норматив, выраженный в определенном результате, зачастую усложняет механизм его достижения своей недостижимостью или, наоборот, слишком низким уровнем, что создает иллюзию возможности его достижения без систематической подготовки.

Духовный аспект физической культуры проявляется и в том, что при её помощи и в её сфере формируются духовные ценности, имеющие большое социальное значение (международный олимпизм, музыка, литература, скульптура).

Таким образом, социальная необходимость деятельности в области физической культуры отражает объективные потребности общественного развития, она органически входит в жизнь общества структурно, функционально

и генетически. Её невозможно отнести либо только к материальной, либо только к духовной культуре. Так как она имеет материальные и духовные формы выражения, удовлетворяет как материальные, так и духовные потребности личности и общества. А также, необходима разработка различных форм занятий физической культурой со студенческой молодежью с учетом интересов, потребностей и анализа двигательной активности занимающихся. В связи с этим данная проблема остаётся открытой и не теряет своей актуальности по многим важным теоретическим, педагогическим, социологическим и оздоровительным направлениям.

### Литература

1. MAMIROVA, D. (2019). ASSOCIATION OF PHYSICAL PREPAREDNESS AND ACTOR MASTERY IN A SINGLE APPROACH DURING FUTURE SPECIALISTS TRAINING. *Culture and Arts of Central Asia*, 9(1), 68-72.
2. Mamirova, D. T. (2019). INFLUENCE OF EASTERN HERITAGE ON THE FORMATION OF PERSONAL DEVELOPMENT. *Scientific Bulletin of Namangan State University*, 1(6), 430-433.
3. Мамирова, Д. Т. (2019). Основы организации и управления массовыми видами спорта в системе непрерывного образования. *Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта*, (7 (173)), 113-117.
4. Мамирова, Д. Т. (2021). Физиологические изменения в организме при физических нагрузках и средства восстановления. *Международный инженерный журнал исследований и разработок*, 6(1).
5. Mamirova, D. T. (2019). SOCIAL FACTORS AND MOTIVATION AS A WAY OF INCREASING ATTRACTING STUDENT YOUTH TO REGULAR ACTIVITIES BY PHYSICAL CULTURE AND MASS SPORTS. *Scientific Bulletin of Namangan State University*, 1(4), 370-375.
6. Мамирова, Д. Т. (2021). Национальная методология управления спортивно-массовыми мероприятиями. *Universum: филология и искусствоведение*, (1 (79)), 4-6.
7. Мамирова, Д. Т. (2022). ПРИЧИНЫ ПЕРНАПРЯЖЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ У ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ ЛЮДЕЙ И МЕТОДЫ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ. *Journal of new century innovations*, 10(3), 103-108.
8. Мамирова Д. Т. (2021). СОВРЕМЕННЫЙ ПОДХОД ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ. *Академические исследования в области педагогических наук*, 2 (10), 867-870.
9. Mamirova, D. T. (2019). SOCIAL FACTORS AND MOTIVATION AS A WAY OF INCREASING ATTRACTING STUDENT YOUTH TO REGULAR

ACTIVITIES BY PHYSICAL CULTURE AND MASS SPORTS. *Scientific Bulletin of Namangan State University*, 1(6), 460-465

10. Mamirova, D. T., Ab-raykulova, N. E., Fazlieva, Z. K., Zokirova, S. M., & Jumaev, S. S. (2022). The Manifestation Of Creative Potential By Integrating Physical Culture And Departments Of The Youth Movement In Uzbekistan. *Journal of Positive School Psychology*, 6(7), 5221-5228.

11. Tavakulovna, M. D., Erkinovna, A. N., Kamarbekovna, F. Z., Muratovna, Z. S., & Saidovich, J. S. (2022). Physical education and “union of youth” as an application of creative potential in Uzbekistan. *ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal*, 12(6), 430-439.

12. Tavakulovna, M. D., & Kamarbekovna, F. Z. (2021). THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE IN PROFESSIONAL APPLIED TRAINING IN THE UNIVERSITIES OF ARTS AND CULTURE. *International Engineering Journal For Research & Development*, 6(1), 6-6.

13. Tavakulovna, M. D., & Shamshidinovna, N. A. (2022). METHODOLOGY FOR CARRYING OUT THE EDUCATIONAL PROCESS IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORT. *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal*, 10(3), 457-459.

14. Tavakulovna, M. D., & Shamshidinovna, N. A. (2022). OECD Principles of Corporate Governance and Well Organized Corporate Governance in Liverpool FC. *Spanish Journal of Innovation and Integrity*, 4, 55-58.

15. Tavakulovna, M. D., & Shamshidinovna, N. A. (2022, March). USE OF MULTIMEDIA IN THE TRAINING PROCESS OF YOUNG GRECO-ROMAN WRESTLERS. In *Archive of Conferences* (pp. 32-37).