

# РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ

Кубаев С.Р.<sup>1</sup>, Назаркулов С.Н.<sup>2</sup> Email: Kubaev663@scientifictext.ru

<sup>1</sup>Кубаев Саид Раимкулович – старший преподаватель;

<sup>2</sup>Назаркулов Собир Нематович – преподаватель,  
факультет физической культуры,

Гулистанский государственный университет,  
г. Гулистан, Республика Узбекистан

**Аннотация:** со школьной скамьи нам всем прививают любовь к физической культуре. В наше время современный человек должен быть сильным как умственно, так и физически. Человеку это необходимо для его полноценной жизни в обществе. По этой причине многие студенты начинают больше заниматься спортом. Спорт является составной частью культуры, представляющей собой кладезь навыков и знаний т.д., которыми пользуются люди для того, чтобы достичь высоких целей и добиться интеллектуального развития. Также физическая культура помогает развивать быстроту, выносливость и силу.

**Ключевые слова:** заниматься, деятельность, повышения, стандарт, воспитания, укрепления, осваивать.

## THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE IN THE PREPARATION OF STUDENTS

Kubaev S.R.<sup>1</sup>, Nazarkulov S.N.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Kubaev Said Raimkulovich - Senior Teacher;

<sup>2</sup>Nazarkulov Sobir Nematovich – Teacher,  
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION,

GULISTAN STATE UNIVERSITY,  
GULISTAN, REPUBLIC OF UZBEKISTAN

**Abstract:** from school, we all instill a love of physical culture. In our time, modern man must be strong both mentally and physically. A person needs it for his full-fledged life in society. For this reason, many students are starting to exercise more. Sport is an integral part of the culture, which is a wealth of skills and knowledge, etc. that people use to achieve high goals and achieve intellectual development. Physical culture also helps to develop speed, endurance and strength.

**Keywords:** engage, activity, enhancement, standard, nurture, strengthen, master.

УДК 7

Не зря сказано, что физическая культура и спорт занимают важное место в современном сообществе, находясь при этом в тесном взаимодействии с другими культурными феноменами. Такая связь приводит к трудности и противоречивости процессов, происходящих в сфере физической культуры и спорта. И за это внимание ученых к этой сфере не ограничивается только медицинскими или педагогическими исследованиями - они дополняются историческими, философскими, социологическими работами. Можно выделять, что в философском дискурсе физическая культура и спорт рассматриваются с различных позиций. Со стороны философии для нас самый высокий интерес представляет попытка дать ответ на следующий вопрос: «Почему существуют физическая культура и спорт?». Данный вопрос подразумевает выявление функций физической культуры и спорта как составной части культуры в целом. Барабанова В.Б. дает ответ на ранее поставленный вопрос «следует выяснить, какие стороны многообразных потребностей человека удовлетворяются в спорте» [4.]

Дети еще в школе начинают увлекаться спортом. Некоторые из них продолжают дальше заниматься им профессионально и достигают больших побед. Физическому воспитанию учат в вузах в виде учебной дисциплине «Физическая культура», которая проходит на кафедрах физического воспитания. Физическая культура - деятельность человека, направленная на укрепление здоровья, выработки выносливости и приобретение силы, а так же познания новых упражнений, для достижения приобретенных качеств. Физическая культура влияет на многие стороны человека, которые он получает в виде задатков, передающиеся генетически, которые далее развиваются во времени под влиянием воспитания, деятельности и окружающей среды [1]. Физическая культура дает навыки, а также помогает студентам развиваться во многих направлениях, а именно:

- ✓ общение;
- ✓ взаимодействие в команде;
- ✓ досуг.

Одна из важнейших задач физической культуры в вузе - привлечь как можно больше студентов к массовым занятиям, соревнованиям, конкурсам и фестивалям на спортивную тематику. Сборные

команды факультетов принимают участие в различных видах спорта: лёгкая атлетика, волейбол, баскетбол, настольный теннис, лыжные гонки, осенний и весенний кроссы, дартс, мини футбол рамках спартакиады проводятся открытые чемпионаты по всем видам спорта. Для повышения спортивного уровня и привлечения к занятиям спортом студентов организовывается различные спортивные секции в учебном заведении; в общежитиях имеются спортивные и тренажёрный залы [2].

Главной целью физического воспитания является решение многих задач: развивающих, оздоровительных, образовательных и воспитательных. К ним относятся конкретно такие задачи как:

- ✓ *закаливание и поддержание иммунитета;*
- ✓ *правильное функционирование организма и его функций;*
- ✓ *повышение психических и физических навыков студента;*
- ✓ *достижение высокой умственной и физической работоспособности.*

Доказано, что для выполнения данных задач время занятий по «Физической культуре» и самостоятельных занятий спортом необходимо не менее 6 часов в неделю. Существует Государственный стандарт, по которому в высших учебных заведениях обязаны проводить, за весь курс обучения, не менее 350 часов физической культуры. Целью физического воспитания студентов является воспитание физической культуры индивидуума и способности конкретного использования различных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности. Таким образом, студенты в период обучения повышают уровень физической подготовленности, а спортивная культура расширяет возможности социализации, приобретение нового жизненного опыта, формирует спортивный стиль жизни молодёжи, располагая значительными возможностями для формирования целостной, гармонически развитой, творчески активной личности в учебно-воспитательном процессе вуза.

Физическая культура отлично влияет на развитие студентов, позволяет быстрее осваивать материал, хорошо учиться, добиваться высоких достижений и развивает не только физические навыки, но и умственные, навыки по самовыражению себя через социально активную деятельность. Студент быстрее приспосабливается к изменениям окружающей среды, если он физически подготовлен. А физически подготовленные студенты могут быстрее освоить новую профессию и больше трудиться в дальнейшем.

#### *Список литературы / References*

1. *Макаров А.Л., Макарова Е.В.* Особенности профессионально-прикладной физической подготовки будущих специалистов сельского хозяйства // Вестник Ульяновской государственной сельскохозяйственной академии. № 2 (5), 2007. С. 85-90.
2. *Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. Ю.Ф. Курамшина.* 2-е изд. М: Советский спорт, 2004. 464 с.
3. *Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинична.* М.: Гардарики, 2000. 448 с.
4. *Барабанова В.Б.* Человек в контексте современного спорта // Фундаментальные исследования, 2009. № 2. С. 59–62.