

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ  
ТАДЖИКИСТАН**

**ТАДЖИКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ ИМ. С.РАХИМОВА**

На правах рукописи

**Маджидзода Усмон**

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ  
СТУДЕНТОВ ВУЗОВ РЕСПУБЛИКИ ТАДЖИКИСТАН**

**ДИССЕРТАЦИЯ**

на соискание учёной степени кандидата педагогических наук по  
специальности 5.8.1. Общая педагогика, история педагогики и образования  
(педагогические науки)

**Научный руководитель:**  
доктор педагогических наук,  
профессор Сафаров .Ш.А.

**Душанбе-2024**

<b>ВВЕДЕНИЕ .....</b>	<b>3-14</b>
<b>ГЛАВА 1. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ.....</b>	<b>15</b>
1.1. Теории и концепции физического воспитания студентов вузов Республики Таджикистан.....	15-39
1.2. Роль физической культуры в профессиональной подготовке студентов в высшей школе.....	39-59
1.3. Педагогические условия совершенствования физического воспитания студентов вузов.....	59-85
Выводы по первой главе.....	85-88
<b>ГЛАВА 2. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ТАДЖИКИСТАНА.....</b>	<b>89</b>
2.1. Планирование, управление и организация физического воспитания студентов в вузах Таджикистана.....	89-110
2.2. Организационно-педагогические аспекты учебно-воспитательного процесса по физической культуре в вузах Таджикистана .....	110-131
2.3. Содержание и анализ результатов опытно-экспериментальной работы.....	131-140
Выводы по второй главе .....	140-143
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....</b>	<b>144-151</b>
<b>СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....</b>	<b>152-168</b>

## **Введение**

**Актуальность исследования.** Перед высшей школой стоит задача-обеспечить подготовку высококвалифицированных кадров, в решении которой важное место принадлежит активизации деятельности студентов, формированию здорового образа жизни, гармоническому развитию личности. Современное образование немислимо без развития логики мышления, умения руководствоваться общими методологическими принципами. В этой связи педагогический процесс в вузе становится более сложным и многосторонним и требует глубокого понимания всех связей и отношений между субъектами, принимающими в них участие. Высшие учебные заведения стремятся предложить студентам более широкий спектр специализаций и направлений обучения, чтобы соответствовать изменяющимся потребностям рынка труда и общества в целом. Это требует реализации творческого и духовного потенциала студенческой молодежи, что в значительной степени связано с активизацией всех элементов внутреннего мира человека.

В современном процессе обучения в высшей школе необходимость повышения уровня образования молодежи ставят новые задачи в области педагогического образования. Это способствует развитию интердисциплинарных подходов и формированию более комплексного образования у студентов. Стречневой проблемой образования на современном этапе становится воспитание всесторонней гармоничной личности. Это, в свою очередь, требует специального внимания к воспитательному процессу и формированию ценностей у студентов, включая физическую культуру. Физическая культура играет важную роль в формировании здорового образа жизни, развитии физических и психических способностей, а также социализации студентов. Ее интеграция в воспитательный процесс вузов является актуальной задачей.

Современное общество сталкивается с проблемами, связанными с недостаточной физической активностью, плохим здоровьем и неправильным образом жизни, с проблемами, связанными с сидячим образом жизни,

недостаточной физической активностью и заболеваниями. Высшие учебные заведения могут играть важную роль в пропаганде физической активности, здорового образа жизни и способствовать формированию у студентов навыков и знаний для поддержания своего физического и психического благополучия. Физическая культура должна стать действенным средством всестороннего гармонического развития личности студенческой молодежи.

Дальнейшей заботой Правительства Республики Таджикистан о здоровье человека и его благополучии проникнуты следующие документы «Национальная Концепция развития физической культуры и спорта Республики Таджикистан», Закон Республики Таджикистан «О физической культуре и спорте», «Программа развития физической культуры и спорта на 2022-2026гг» и др., в которых указывается, что физическая культура и спорт должны широко использоваться в целях оздоровления нации, поддержании высокой работоспособности трудящихся, молодёжи, формирования у населения здорового образа жизни и успешное выступление спортсменов республики на региональных, международных соревнованиях и олимпийских играх.

Физическая культура и спорт является важной сферой для развития социальной интеграции, командной работы и развлечения. Вузы могут предоставлять студентам большие возможности для участия в спортивных командах, организации мероприятий и проектов, которые требуют коллективной работы и лидерских способностей. Физическая культура и спорт, прежде всего, способствуют развитию лидерских качеств, командной работы и формированию социальных навыков.

Рассматривая физическую культуру как одно из средств воспитания, в высших учебных заведениях следует особое внимание уделять развитию профессиональных навыков студентов по физической культуре, особенно, методике преподавания и тренировочному процессу, спортивной психологии и другим аспектам, которые необходимы для развития всесторонне развитой личности студента.

Физическая культура в вузах Республики Таджикистан направлена на формирование активного образа жизни студентов, и имеет важное значение для подготовки будущих квалифицированных специалистов. Физическая культура играет ведущую роль в деле создания благоприятной и спортивной атмосферы в вузовском сообществе.

Исследования, посвященные педагогическим аспектам воспитания студентов вузов по физической культуре в Таджикистане, являются ограниченными и проведены недостаточно. Исследование данной темы поможет заполнить этот пробел и предоставит новые знания и рекомендации в области физического воспитания студентов.

Таким образом, исследование педагогических аспектов воспитания студентов вузов Республики Таджикистан по физической культуре является актуальным и востребованным в свете современных требований высшего образования и потребностей общества.

**Степень изученности темы.** Анализ литературы показывает о существовании многочисленных публикаций, посвященных педагогическим аспектам воспитания студентов, включая аспекты физической культуры. В.В. Баранов, Г.В. Барчукова, М. Я. Виленский, Е. Н. Литвинов, В. К. Бальсевич, Ю. Н. Вавилов, Ю. В. Давыдова, В. А. Долгова, В. С. Родиченко, В. И. Столяров, С. В. Барбашов, Д. А. Белухин, Е. В. Бондаревская, С. В. Кульневич, В. В. Сериков и др., в своих монографиях и научных статьях глубоко анализировали разнообразные аспекты физической культуры в контексте высшего образования.

Особое внимание уделено вопросам личностно-ориентированного подхода в подготовке студентов, исследованного С. В. Барбашовым, Д. А. Белухиным, Е. В. Бондаревской, С. В. Кульневичем, О.Н.Сергеевой, А.А.Суриковым, В. В. Сериковым. Многие из этих ученых рассматривают влияние физической культуры на развитие личности студента.

Кроме того, тема развития личности с использованием средств физической культуры затронута в работах Б. А. Ашмарина, В. К. Бальсевича,

П. Ф. Лесгафта, М. Я. Набатниковой, Л. П. Матвеева, Н. И. Пономарева, М.А.Семеновой и других выдающихся ученых. Эти авторы описывают теоретические основы и практические методики воспитания личности через занятия физической культурой. В области теории воспитания и обучения посредством физической культуры можно перечислить исследования М. Я. Виленского, В. А. Ермакова, В. И. Ляха, С. И. Петухова, В. Н. Шаулина, Чупановой Н.В. и других. Эти ученые вносят вклад в понимание процессов воспитания и обучения в рамках физической культуры, что является ключевым компонентом образовательной системы. Особый интерес представляют исследования ученых О.А. Заплатиной, С.С.Бучнева, В.Н.Болгова, Ю.В.Кузнецова, В.Н.Болгова, М.А. Семеновой, Т.В. Скобликовой, В.В.Евсеева, в которых раскрываются вопросы физического воспитания студентов вузов различных профилей.

В таджикской педагогической науке вопросы физического воспитания нашли отражение в исследованиях таких ученых как: М. Лутфуллоева, Д.Р.Давлатова, Г.С.Каграманова, И. Х. Каримовой, Д. Д. Каримовой, Б.Х. Каландарбековой, Б. Кодирова, Дж. Файзалиева, Т. Намозова, Б.К. Сангинова, Ш. А. Сафарова, и др. Их труды охватывают разнообразные аспекты, включая организацию физического воспитания, психологические и педагогические аспекты, адаптацию учебных программ к особенностям региона, организацию отдельных видов спорта, влияние национальных игр на развитие двигательных качеств и другие важные вопросы.

Таким образом, актуальность проблемы и ее недостаточная научная разработанность предопределили тему, объект, предмет, цели и задачи диссертационного исследования.

**Цель исследования:** изучение и анализ психолого-педагогических аспектов к организации и управлению процессом физического воспитания студентов вузов Республики Таджикистан.

**Объект исследования:** процесс физического воспитания в вузах Республики Таджикистан.

**Предмет исследования:** педагогические аспекты совершенствования физического воспитания в системе высшего образования Таджикистана.

Для достижения поставленной цели решались **следующие задачи:**

- осуществление теоретического анализа исследуемой проблемы;
- изучение и анализ сущности, основных функций, роли физического воспитания в профессиональной подготовке студентов в высшей школе;
- определение педагогических условий, обеспечивающие совершенствование процесса физического воспитания студентов;
- изучение и анализ организации и структуры физического воспитания физической культуры в вузах Таджикистана;
- изучение и анализ педагогических и психолого-педагогических аспектов процесса физического воспитания в вузах Таджикистана;
- проведение опытно-экспериментальной работы по применению педагогических и психологических аспектов в воспитании физической культуры в вузах Таджикистана;
- разработка научно-практических рекомендаций по совершенствованию процесса физического воспитания студентов вузов Таджикистана.

**Гипотеза исследования:** воспитание физической культуры в высших учебных заведениях становится эффективным, если:

- определить и анализировать теоретические основы воспитания по физической культуре, и адаптироваться к ним;
- использовать инновационные и передовые методы и технологии воспитания по физической культуре;
- определить педагогические условия для физической подготовки студентов;
- обеспечить материальные и методологические базы физического воспитания в вузе.

**Основные этапы исследования.**

**На первом этапе (2018-2019 гг.)** проходил сбор материалов, их анализ и организация, разрабатывалась актуальность педагогических идей, теорий, результаты были получены в исходном виде.

**На втором этапе (2019-2020 гг.)** продолжалось изучение материалов и их диагностика, полученные результаты сравнивались с первоначальными; были определены педагогические условия, обеспечивающие совершенствование физического воспитания студентов; проведена опытно-экспериментальная работа.

**На третьем этапе (2021-2023 гг.)** была осуществлена работа по систематизации и обобщению результатов исследования, продолжена публикация полученных результатов, формулировались окончательные выводы диссертационного исследования и научно-практические рекомендации, завершалось оформление диссертационного исследования.

**Методологической основой** исследования явились различные теоретические подходы и концепции, которые охватывают широкий спектр дисциплин и научных направлений. Эти основы включают в себя: системный подход - взаимосвязь и взаимодействие различных компонентов физической культуры, ее сложная система, включающую физические, психологические, социальные и культурные аспекты; интегративный подход - аспекты обучения и тренировки, интеграция физической культуры в общий контекст образования, здравоохранения, социализации и формирования личности; личностно-ориентированный подход - воздействию физической культуры на личностное развитие студентов, формирование их ценностных ориентаций, лидерских качеств, саморегуляции и самоопределения; психолого-педагогический подход - психологические особенности студентов, а также педагогические методы для оптимизации процессов обучения и воспитания в области физической культуры. Эти методологические основы совместно создают целостную картину влияния физической культуры на студентов в вузах, учитывая не только физическое здоровье, но и широкий спектр факторов, влияющих на их образ жизни, обучение и развитие личности.

**Теоретические основы** исследования являются ключевыми теориями, концепциями и научными подходами, формирующими фундаментальную основу для анализа и понимания явлений в сфере физической активности и здоровья студентов в вузах. Теория средств физической культуры рассматривает физическую культуру как средство, которое способствует достижению целей в области физического, психического и социального здоровья. Она подчеркивает важность физической активности в обеспечении гармоничного развития личности. Теория личностного развития через физическую культуру утверждает, что участие в физической культуре способствует формированию ценностных ориентаций, лидерских качеств и личностного роста. Социокультурная теория физической активности рассматривает воздействие социокультурных факторов, таких как традиции, ценности и общественные нормы, на участие студентов в физической культуре и спорте. Теория самоопределения в физической активности сосредоточена на внутренней мотивации и самоопределении студентов в физической активности, подчеркивая важность индивидуального выбора и интересов.

Эти теоретические основы служат ориентиром для исследований, направленных на выявление влияния физической культуры на студентов в контексте их обучения, развития и формирования здорового образа жизни. Они предоставляют основу для более глубокого понимания процессов, происходящих в сфере физической активности в высшем образовании.

Источниками информации для данного исследования являются научные труды отечественных и зарубежных учёных, методистов, педагогов и психологов по различным вопросам физической культуры. Кроме того, правовые нормы, такие как Закон Республики Таджикистан «Об образовании», «Об ответственности родителей в воспитании детей», Государственный стандарт общего и высшего образования Республики Таджикистан, образовательные планы и программы. В качестве основных источников информации для данного исследования используются базовые,

методические документы, передовой опыт преподавателей высших учебных заведений, ценности и элементы национальных обычаев и традиций.

**Эмпирические основы исследования.** Эмпирические основы исследования базируются на практической деятельности диссертанта по отношению к объекту исследования: изучение научно-методической литературы по теме, общедидактической и теоретической литературы по методике обучения; изучение и использование передовой педагогической практики; оценка процесса воспитания подростков и молодежи в духе патриотизма; использование эмпирических методов, таких как опрос, интервью и т. д.; анализ и обобщение данных, собранных в процессе экспериментальной работы; сравнительный анализ и оценка их результатов; педагогические наблюдения и др.

**Опытно-экспериментальная база исследования.** Бохтарский государственный университет имени Н.Хусрав, Кулябский государственный университет имени А.Рудаки, Таджикский государственный педагогический университет имени С.Айни явились опытно-экспериментальной базой данного исследования. В разные периоды исследований в экспериментальной работе участвовало 1457 преподавателей и студентов. К экспериментальной работе в основном были привлечены студенты первого и второго курсов, и помимо тестовых анкет, с ними были проведены беседы по существующим вопросам физического воспитания.

#### **Научная новизна исследования.**

Основными элементами научной новизны являются следующие аспекты:

- обоснована роль физической культуры в контексте воспитательного процесса вузов Республики Таджикистан;
- выявлены и обоснованы организационно-педагогические условия, обеспечивающие эффективность физического воспитания студентов в вузах Таджикистана;

- осуществлен анализ структуры, методов и организации воспитательного процесса в области физической культуры студентов, а также выявлены факторы, влияющие на успешное внедрение физической культуры в воспитательный процесс вузов Таджикистана;

- выявлены и описаны психолого- педагогические аспекты физического воспитания студентов вузов Таджикистана;

- разработана программа, структура, содержание организации физического воспитания студентов в вузах Таджикистана;

- проведена опытно-экспериментальная работа по применению педагогических и психологических аспектов в воспитании физической культуры в вузах Таджикистана;

### **Основные положения, выносимые на защиту**

Эффективное воспитание студентов в области физической культуры в вузах требует осознанного подхода, основанного на теоретических основах и концепциях. В рамках гуманистического подхода к физическому воспитанию, акцент делается на индивидуализацию образовательного процесса и поддержке развития личностных качеств студентов. Вместо простой передачи знаний и навыков, активное участие в физической культуре стимулирует самоопределение, повышение самооценки и укрепление самосознания студентов. Концепция ценностно-ориентированного воспитания в обучении физической культуры представляет собой подход, основанный на формировании и развитии нравственных и социальных ценностей через физическую активность и спорт. Концепция интегративного воспитания в физической культуре направлена на комплексное развитие личности через систематическое и целенаправленное использование физических упражнений, спорта и других форм физической активности.

Дисциплина "Физическая культура" обладает универсальным характером в образовательной системе, однако в зависимости от профиля вуза, существует выраженная специфика ее внедрения. Преподаватели физической культуры играют важную роль в процессе физического воспитания студентов, учитывая

особенности конкретных вузов и профессиональных направлений на факультетах. Здесь проявляется возможность вести направленную мотивацию студентов, ориентированную на особенности и требования каждой отдельной специальности. Такой индивидуализированный подход не только повышает эффективность физической культуры в вузах, но также подчёркивает её значимость в соответствии с конкретными профессиональными ожиданиями студентов.

Физическая культура в учебном процессе не только способствует улучшению физического состояния студентов, но и является мощным инструментом формирования универсальных навыков и ценностей, которые оказывают положительное влияние на их жизнь в целом. Отдавая должное значимости физической культуры в учебных заведениях, обеспечивается более гармоничное и успешное развитие будущих специалистов в различных сферах деятельности.

Комплекс организационно-педагогических условий для эффективного воспитания студентов в процессе физической культуры представляет собой систему мер и подходов, направленных на развитие и формирование личностных, социальных и профессиональных качеств у студентов, способствующих их успешной адаптации к учебной среде и будущей профессиональной деятельности. Важно учесть специфику образовательного процесса в вузах физической культуры и особенности студентов, которые стремятся стать специалистами в данной области.

**Теоретическая значимость** данного исследования выражается в обосновании концепции воспитания физической культуры студентов, которая строится на основе принципов гуманистической педагогики. Результаты исследования вносят вклад в развитие теоретического понимания воспитательных аспектов физической культуры, уделяя внимание гуманистическим ориентациям и принципам, что обогащает педагогический дискурс и предоставляет основу для дальнейших теоретических разработок в области воспитания студентов.

**Практическая значимость** Результаты исследования могут быть использованы преподавателями, администрациями вузов и других заинтересованных сторон, которые занимаются организацией и реализацией образовательных программ в вузах. Рекомендации и выводы исследования могут быть использованы для улучшения педагогической работы и эффективного физического воспитания студентов.

**Достоверность результатов исследования.** Научные результаты, полученные с использованием комплексной методологии исследования, которые соответствуют задачам и логике исследования, обеспечены с демонстрацией экспериментальных данных и наличием единой и непротиворечивой теоретико-методологической базы данных диссертационного исследования, которые основывается на различных работах и связаны с темой и задачам исследования.

**Личный вклад соискателя ученой степени.** Разработка, обработка и всесторонний анализ предмета диссертационного исследования является продуктом многолетней деятельности автора. Автор принимал непосредственное участие на всех этапах исследования и самостоятельно обобщал результаты этого исследования.

**Апробация и внедрение результатов исследования.** Основные положения диссертационного исследования и его результаты обсуждались на заседаниях кафедры педагогики и психологии Таджикского государственного института физической культуры им. С.Рахимова (2018-2023гг.). Отдельные результаты диссертации представлялись на республиканских, университетских конференциях, в докладах, на педагогических семинарах и в научных статьях. По теме диссертации автор опубликовал 11 статей, из них 9 статей в рецензируемых научных журналах, рекомендованных Высшей аттестационной комиссией Российской Федерации.

**Структура и объём диссертации.** Структура диссертации направлена на достижение поставленных задач и включает в себя следующие разделы:

введение, две главы, состоящей из шести параграфов, заключение и библиографического списка.

## **Глава 1. Педагогические основы физического воспитания студентов в учреждениях высшего профессионального образования**

### **1.1. Теории и концепции физического воспитания студентов вузов Республики Таджикистан**

Перед высшей школой поставлена задача повысить качество подготовки специалистов. Чтобы успешно решить ее, необходимо совершенствовать учебно-воспитательную работу, и методы преподавания отдельных дисциплин. Роль студентов, получающих высшее образование в различных вузах страны, в формировании будущего нашего государства неоспорима. Они являются ключевыми катализаторами прогресса и развития. Однако существует тревожная тенденция ухудшения здоровья студентов, обучающихся в вузах, что создает проблему для современного общества. Все больше студентов попадает в специальные медицинские группы, что свидетельствует о необходимости принятия мер для обеспечения их стабильности, работоспособности, а также психического и физического здоровья.

Анализ большинства исследований показывает, что результат воздействия на организм студента, прежде всего, зависит от индивидуальных особенностей и способности каждого студента адаптироваться к существующим условиям. В этой связи появляется необходимость организации физического воспитания студенческой молодежи. Органическое единство обучения и воспитания отражается в переходе знаний в убеждения, а убеждений в практические действия. Это поможет разработать эффективные стратегии и методы, способствующие развитию физической культуры студентов.

Целью такого анализа является создание оптимальных условий физического развития для каждого студента. Это может включать в себя разработку гибкого учебного плана, предоставление доступа к спортивным сооружениям и тренировочным программам, проведение занятий по физической активности, а также психологическую поддержку студентов.

Обеспечение возможности заниматься физической культурой поможет студентам сохранить здоровье, улучшить работоспособность и общую жизненную перспективу. Это также способствует формированию активного и здорового общества в будущем, которое будет способно эффективно решать вызовы и задачи национального развития [9, 3].

Физическая культура играет важную роль в современном обществе, влияя на формирование здорового образа жизни и развитие личности. Она становится неотъемлемой частью образовательной среды в вузах, где студенты получают знания и навыки не только по своей основной специальности, но и в области физической культуры и спорта.

Однако эффективное воспитание студентов в области физической культуры в вузах требует осознанного подхода, основанного на теоретических основах и концепциях. Теории и концепции воспитания в данной области являются руководством для педагогов и специалистов, помогая им разработать и реализовать эффективные программы и практики обучения по физической культуре.

Поэтому целесообразным является изучение теорий и концепций воспитания студентов в области физической культуры студентов вузов. Именно на основе сравнительного анализа различных подходов определяется их применимость и эффективность в практике образования. Важно отметить, что изучение и анализ теории и концепции основаны на анализе научной литературы, исследованиях и практическом опыте в данной области, а также учитываются особенности вузов Республики Таджикистан и их специфика в контексте физической культуры.

Как неотъемлемая часть образовательного процесса, физическое воспитание направлено на формирование ценностных ориентаций, нравственных норм и социальных компетенций у студентов. В ходе физического воспитания человек развивается во многих отношениях. Воспитание включает в себя этическое, духовно-нравственное, физическое, психологическое и другие направления, которые взаимосвязаны и образуют

целостную систему. Это отражает многогранность и сложность данного процесса.

Анализ литературы показывает, что предложены разнообразные интерпретации термина «воспитание». Русский исследователь Е.М. Бабосов считает, что воспитание «это целенаправленное воздействие на личность с целью приобщения к ценностям культуры, знаниям, социальному опыту и стандартам поведения, которые необходимы для подготовки индивида к активной трудовой, общественной и культурной деятельности» [11,146].

По нашему мнению, наиболее конкретное и подходящее определение «воспитание» является следующее: воспитание - это система целенаправленных и осознанных действий, направленных на формирование определенных личностных качеств, навыков и поведения.

Воспитание преследует близкие, промежуточные и перспективные цели. Близкие цели связаны с достижением результатов в физическом, нравственном, умственном и других аспектах воспитания. Промежуточные цели воспитания касаются развития уже выработанных навыков и приобретения новых качеств личности в ближайшей перспективе. Перспективные цели относятся к тому, каким человек хочет стать в жизни [22, 88].

Один из основных аспектов воспитания заключается в применении различных теорий и концепций, которые определяют основные принципы и подходы к формированию личности. В области воспитания существует ряд классических теорий, разработанных выдающимися педагогами и философами прошлого. Эти теории служат основой для понимания процесса воспитания и предлагают набор принципов, на которых основывается воспитательная деятельность. Изучение и анализ классических теорий воспитания позволяют нам лучше понять и оценить их влияние на развитие современной системы образования и воспитания.

Мы сфокусируемся на анализе классических теорий воспитания, которые имеют применение в контексте физической культуры и спорта. Мы

рассмотрим основные идеи и концепции, предложенные выдающимися учеными, такими как И. Кант, Я. А. Коменский, Дж. Дьюи и другие. Изучение классических теорий воспитания позволит нам расширить наши знания о принципах и подходах, которые лежат в основе воспитательного процесса. Это, в свою очередь, позволит нам разработать более эффективные стратегии и методы воспитания студентов, способствующие их гармоничному развитию и формированию активного и здорового образа жизни.

Такие классические теории, как гуманистическая теория образования, социокультурная теория образования, теория образовательного развития и другие, могут быть рассмотрены в контексте физической культуры и воспитания. Важно провести анализ идей и принципов этих теорий, а также их применение в области воспитания по физической культуре.

Необходимо подчеркнуть, что в области образования и воспитания важной концепцией является теория гуманистического воспитания. Она базируется на принципе, что основной целью воспитания является развитие и раскрытие потенциала каждой личности. Гуманистическое воспитание стремится создать условия, в которых каждый студент может проявить свои индивидуальные способности, ценности и интересы. Гуманистическая теория воспитания является продолжением и развитием теории коллективного воспитания, но с определенными приоритетами. В отличие от теории коллективного воспитания, где акцент делается на развитии личности как результате развития коллектива, гуманистическая теория уделяет большее внимание достоинству каждого индивида, его свободе и ответственности, а также развитию его способностей как высшим ценностям. В этом контексте коллективная деятельность рассматривается как средство реализации потенциала каждой личности [25,17].

В работах таких ученых, как В.А. Сухомлинского, И.П. Иванова, В.А. Караковского, Л.И. Новиковой, Дж. Дьюи, Ж. Пиаже, Л. Кольберг, Э. Эриксона и др. были исследованы и рассмотрены теория и практика гуманистического воспитания. Гуманистическая теория основывается на убеждении, что каждая

личность уникальна и имеет право на свободу самовыражения и самореализации. Эта концепция подчеркивает важность создания эмоционально-поддерживающей и благоприятной образовательной среды, где студенты ощущают себя уважаемыми, ценными и принимаемыми. Гуманистическое воспитание стремится развить у студентов самоуважение, эмпатию, социальные навыки и ответственность [170,182].

Одной из ключевых концепций, связанных с гуманистическим воспитанием, является идея о целостном развитии личности. Эта концепция предполагает комплексный подход к образованию, включающий развитие физических, интеллектуальных, эмоциональных и социальных аспектов личности. Гуманистическое воспитание признает важность личностного роста, самопознания и самоопределения студента.

Гуманистическое воспитание является процессом, направленным на формирование гуманных качеств личности. Оно предоставляет каждому человеку возможность почувствовать себя морально, социально, политически и юридически компетентным и защищенным.

Ведущим принципом, который является центральным в гуманистическом воспитании, является принцип непрерывного общего и профессионального развития личности. Он подразумевает необходимость опираться на базовые качества, которые необходимы для развития личности на каждом этапе ее жизни. Остальные принципы обеспечивают условия для осуществления этого принципа как внутри, так и снаружи:

-культурологический принцип предполагает учет культурных и исторических традиций народа в процессе воспитания. Он уделяет особое внимание связи этих традиций с общечеловеческой культурой и значимости воспитания духовности в человеке;

-принцип воспитания в деятельности подчеркивает важную роль деятельности в развитии личности и преобразовании внешних воздействий во внутренние убеждения. Вовлечение воспитанника в разнообразную и

продуктивную деятельность позволяет ему успешно осваивать общечеловеческие ценности, культуру поведения, деятельности и общения;

-личный подход (принцип) предполагает отношение к воспитаннику как к субъекту, способному к самостоятельному выбору своих целей и средств самосовершенствования. В этом случае каждый ребенок рассматривается как уникальная и неповторимая личность, которая является самостоятельной ценностью для окружающих взрослых, а не средством достижения их целей;

-принцип субъект-субъектного взаимодействия подразумевает установление диалога и обмена субъектным опытом между воспитателями и воспитанниками. Это способствует обогащению личности каждого участника этого взаимодействия и стимулирует их стремление к саморазвитию;

-принцип индивидуально-творческого характера воспитания предусматривает учет индивидуальных предпочтений воспитанников и создание условий, которые позволяют им выражать себя, самореализовываться и развивать свои творческие способности;

-принцип профессионально-этической взаимответственности включает в себя уважение личности воспитанника, соблюдение норм педагогической этики и проявление педагогического такта во взаимоотношениях с детьми и другими участниками воспитательного процесса [157,29].

В гуманистическом воспитании, особое внимание уделяется личности воспитателя, который не должен быть просто исполнителем воли других. Важными аспектами его профессионализма становятся личностная зрелость, компетентность, наличие разнообразного поведенческого и коммуникативного опыта, а также опыт творческой деятельности. Возникает вопрос о выборе стратегии воспитания в данном контексте. Может ли воспитатель выбрать стратегию, отличную от официальной стратегии, установленной в соответствии с правовыми нормами в каждой конкретной стране в области воспитания в образовательных учреждениях? [40,87].

На наш взгляд, помимо этого, можно выделить и другие недостатки, которые следует учесть:

-идеализацию человека: гуманистическая теория склонна идеализировать человека, считая, что каждый индивидуум по своей природе является добрым и обладает неограниченным потенциалом для развития. Однако такое представление может быть слишком упрощенным, не учитывающим негативные стороны и недостатки человеческой природы;

-ограниченность подхода: гуманистическая теория сосредоточена на индивидуальном развитии и самореализации, не уделяя достаточного внимания коллективным и социальным аспектам. Она может упускать из виду значимость взаимодействия и социальной динамики в воспитательной среде;

-отсутствие конкретики: гуманистическая теория, как правило, представляет общие принципы и идеи, оставляя меньше практических рекомендаций и конкретных методов воспитания. Это может вызывать затруднения для педагогов и воспитателей в их повседневной работе;

-не принимает во внимание различий: гуманистическая теория может не учитывать разнообразие индивидуальных особенностей, культурных контекстов и социальных условий, которые могут существенно влиять на процесс воспитания. Она может быть менее адаптирована для учета и обращения с различиями в индивидуальных потребностях и способностях.

Таким образом, можно подчеркнуть, что гуманистическая теория воспитания имеет свои ограничения, и эти недостатки должны быть учтены и сбалансированы при применении этого подхода в практике образования и воспитания.

Применение гуманистической теории воспитания в вузах может способствовать формированию ценностей, нравственных норм и профессиональных компетенций у студентов. Эта концепция воспитания акцентирует важность индивидуального подхода к каждому студенту, учета его потребностей, интересов и целей. Гуманистическое воспитание способствует развитию у студентов гармоничных, творческих и самодостаточных личностей, готовых к активному участию в обществе.

Теория гуманистического воспитания в физической культуре применяется для развития личности через активное участие в физической активности и спорте. Она придает особое значение достоинству и потенциалу каждого индивида, а также акцентирует важность его свободы, ответственности и самореализации. В рамках гуманистического подхода к физическому воспитанию, акцент делается на индивидуализацию образовательного процесса и поддержке развития личностных качеств студентов. Вместо простой передачи знаний и навыков, активное участие в физической активности стимулирует самоопределение, повышение самооценки и укрепление самосознания студентов.

Основные принципы гуманистической теории в физической культуре включают целостность и интеграцию; учет потребностей и интересов; партнерство и взаимодействие; развитие самосознания и самореализации. Таким образом, гуманистическая теория в физической культуре ставит целью развитие личности студентов, поддержку их самореализации и формирование активного и здорового образа жизни.

Таким образом, теория гуманистического воспитания вносит важный вклад в область физической культуры и спорта. Она подчеркивает значимость развития личности и придает особое внимание достоинству, свободе и ответственности каждого индивида. Основные принципы гуманистического подхода, такие как индивидуализация, учет потребностей и интересов, партнерство и развитие самосознания, имеют значительные практические применения в физическом воспитании. В целом, гуманистическая теория воспитания в физической культуре является важным фактором, который помогает развивать личностные качества студентов и способствует их гармоничному развитию в контексте физической активности и спорта.

Теория социокультурного воспитания является значимой концепцией в области педагогики и воспитания. Она утверждает, что существует взаимосвязь между социокультурной средой и формированием личности каждого индивида. В рамках данной теории важное место занимают

социальное содержание, культурные ценности, нормы и общественная практика, влияющее на процесс воспитания и развития личности. Эффективность воспитания зависит именно от социокультурной среды, в рамках которого происходит взаимодействие между субъектами воспитания. Именно социокультурная среда определяет те ценности, установки, правила и нормы, которые выступают как предпосылки воспитания и влияют на процесс развития личности. Эта теория подчеркивает важность активного участия общества и культуры в формировании индивида и поддержании социального развития [18,93].

Различные стороны данной теории рассматривались В.Г. Бочарова, М.А. Галагузова, А.В. Мудрик, М.В. Шакурова, В.Р. Ясницкая, В.В. Зеньковский, Н.О. Лосский, О.М. Потаповская и др.

Необходимо подчеркнуть, что «в исследовании воспитания существуют определенные предпосылки, относящиеся к нормативно-ценностному содержанию воспитания, на основе которых воспитание рассматривается как феномен, который связан, прежде всего, с культурой, историей и общественными отношениями. На основе социокультурного подхода воспитание рассматривается в контексте социальных и культурных взаимодействий, оказывающее существенное влияние на формирование и развитие личности в определенной культурной среде» [47,38].

Таким образом, следует отметить, что в исследовании воспитания на основе социокультурного подхода требуется рассмотрение и анализ социальных и культурных процессов и воспитания. В этом контексте рассматривается роль социальных отношений, культурных ценностей, норм и практик в формировании и развитии личности. Воспитание рассматривается как активный процесс, в котором общество, культура и социальное окружение играют важную роль во взаимодействии с индивидами. Этот подход позволяет учесть влияние искусства, языка, религии, обычаев и других социокультурных факторов на формирование ценностных ориентаций, мировоззрение и социальную адаптацию личности [137,191].

Воспитание проявляется на разных уровнях: общем, особенном и единичном, и содержит разнообразные аспекты. Таким образом, в рамках общей социологии воспитание является одним из форм существования индивида и рассматривается как социальный процесс. Именно, это форма считается первичным элементом и свойственна каждой эпохи человеческой истории.

Следует отметить, что функции воспитания отражают потребности общества в передаче и воспроизводстве определенного социального опыта через целенаправленное воздействие социальных субъектов друг другу. «Воспитание может осуществляться как отдельными личностями, так и социальными группами, включающими семью, организации, социальные институты и другие» [117,72].

Воспитание это сложный и многоуровневый процесс, включающий взаимодействие между воспитателями и воспитуемыми на общественном, групповом и индивидуальном уровнях. Оно имеет глубокие корни в истории человечества и выполняет важные функции в передаче ценностей, социальных норм и знаний, необходимых для развития личности и ее интеграции в общество.

В рамках социокультурного подхода, воспитание во всех формах своего проявления является продуктом общественных отношений, существующего в определенном социальном пространстве. В этом направлении можно перечислить следующие аспекты:

- воспитание является одним из важнейших форм организации и урегулирования деятельности социальных субъектов, который устанавливает связь между личностью и обществом, присущую конкретному периоду исторического развития и социальным содержанием, который определяется системой общественных отношений;

- воспитание реализуется как целенаправленное и сознательное воздействие на субъекты, направленные на изменение и формирование в соответствии с заранее поставленными целями и результатами. В таком

случае, данные цели и результаты являются теоретическими моделями, которые отражают реальные потребности и ценности существующей системы общественных отношений;

- планирование, систематичность и наличие социального контроля обеспечивают эффективность воспитательных усилий социальных структур. Отметим, что именно посредством этих аспектов появляется заинтересованность многих членов общества или социальной группы в сохранении или изменении существующей системы общественных отношений, норм и ценностей;

- идеальная модель воспитания охватывает социально приемлемые и неприемлемые нормы и ценности, и определяет направления воспитания в существующей среде. Усвоение этих норм и ценностей определяет оценивание существующей системы общественных отношений в целом;

- воспитание включает в себя усвоенный опыт прошлого, поэтому определяет существующую систему общественных отношений и формируют контуры будущего состояния общественных отношений;

- эффективность и результативность воспитательной политики, которая реализуется со стороны социальных субъектов и направлена на позитивные цели, значительно может влиять на современное состояние и будущей социальной системы [117,73].

На основе вышеизложенного следует отметить, что воспитание является активным процессом осуществления взаимодействия между социальными субъектами, цель которого является влияние на развитие, сознание и поведение. Данный процесс протекает в соответствии с нормами, целями и ценностями, отражающий особенности конкретной системы общественных отношений.

Русский исследователь А.А. Жаркова, считает, что «в рамках социокультурного подхода понятие «принцип» отражает сформировавшиеся и проверенные ориентиры, закономерные связи, взаимосвязи и взаимозависимости в виде теоретического обобщения, которые проверены

практикой деятельности. Принципы социокультурной деятельности охватывают философские, политические и нравственные установки общества, которые отражают основные ценности и образ жизни данного общества» [53,309].

Можно выделить следующие принципы социокультурного подхода:

- сущностная характеристика, предполагающая учет основных функций и закономерностей функционирования в условиях интенсивных изменений;

- принцип общественно-ценной целевой направленности социально-культурной деятельности, где акцент делается на значимости общественных ценностей в формировании целей и задач этой деятельности;

- принцип целостного подхода, который предполагает рассмотрение всех процессов взаимодействия различных видов, форм, методов и средств деятельности в их взаимосвязи и взаимозависимости;

- принцип гармонии интеллектуально-эмоциональной, эмоционально-волевой и результативно-практической в деятельности социокультурных учреждений, где подчеркивается необходимость согласования различных аспектов человеческой деятельности для достижения гармоничного и эффективного результата [53,310].

На основе вышеизложенного мы приходим к выводу, что социокультурные принципы охватывают философские, политические, нравственные и эстетические аспекты общественного развития. Эти принципы, учитывая современные цивилизационные трансформации и опираясь на смежные науки, как социология, биология и психология, отражают все аспекты жизни общества.

Принцип деятельных элементов требует педагогического процесса, выражающего отношение к общественной жизни, регулированию и поддержке всех участников социокультурных учреждений. Кроме того, данный принцип обеспечивает развитие самостоятельности, творчества и инициативы в педагогическом сообществе. «Самодетельность и инициатива

являются не только средством организации деятельности всех структур учреждения, но и способствуют успеху педагогического сообщества» [127,62].

В общем, социокультурный подход в исследовании воспитания раскрывает важность контекста, в котором происходит взаимодействие между воспитателями и воспитуемыми. Это позволяет углубленно изучать влияние социальных и культурных факторов на процесс воспитания, а также понять разнообразие подходов и практик, присущих различным культурам и обществам.

Социокультурная теория воспитания в физической культуре является одной из важных концепций в области физического воспитания и занимается изучением взаимодействия социокультурных факторов с процессом воспитания в сфере физической культуры и спорта. Эта теория подчеркивает влияние социокультурного контекста, ценностей, норм и общественных практик на формирование и развитие личности через физическую активность. В рамках социокультурной теории воспитания в физической культуре исследуются социальные факторы, такие как культурные традиции, общественные ожидания, роли и стереотипы, а также социальные институты, влияющие на воспитательный процесс в области физической активности.

Основной упор делается на понимание физической культуры и спорта как социокультурных явлений, которые взаимодействуют с индивидуальными особенностями, ценностями и социальными контекстами. Эта теория помогает понять, как социокультурные факторы формируют представления о физической активности, спорте и здоровом образе жизни, и как они влияют на формирование ценностей, норм поведения и самоидентификации в области физической культуры. Социокультурная теория воспитания в физической культуре имеет практическую значимость для разработки программ физического воспитания, формирования спортивной культуры и создания подходящих социальных условий, способствующих развитию личности через физическую активность.

Теория образовательного развития является одной из ключевых концепций в области педагогики и образования. Она исследует процессы и факторы, которые способствуют развитию и обучению индивида на протяжении всей жизни. Теория образовательного развития основывается на предположении о тесной связи между образованием и развитием личности [155,152].

В основе теории образовательного развития лежат следующие принципы и идеи:

-индивидуальный подход: теория образовательного развития учитывает уникальные особенности каждого студента, его потребности, способности и интересы. Образовательные программы и методы должны быть адаптированы к индивидуальным потребностям и уровню развития каждого студента;

-контекстуальность: теория образовательного развития учитывает социокультурный и контекстуальный факторы, которые влияют на образовательный процесс. Она признает важность социальной среды, семьи, школы и общества в целом в формировании личности и развитии обучающихся;

-активное участие: теория образовательного развития подчеркивает активное участие обучающихся в процессе обучения. Она ставит задачу развития их самостоятельности, критического мышления, проблемного решения и других навыков, необходимых для успешной адаптации и самореализации в современном обществе;

-непрерывность и цикличность образования признает, что обучение и развитие должна продолжаться на протяжении всей жизни человека. Образование должно быть ориентировано не только на приобретение знаний и навыков, но и на развитие личности, самосознания и постоянного обучения в течение жизни [175,184].

Теория образовательного развития является основой для разработки образовательных программ, методов и стратегий, которые способствуют развитию личности и обучению каждого индивида. Она подчеркивает

значимость индивидуальности, контекста и активного участия студентов в образовательном процессе. Как считают Элипханов С.Б. , Цетиев А.А., Ибракова Д.С., «образовательный подход к физическому воспитанию должен проходить в тесном сочетании с устойчивой мотивацией, интересом и ценностным отношением к физической культуре с учетом личного состояния здоровья студента» [174].

Теория образовательного развития в физической культуре исследует принципы и методы, связанные с образовательным процессом в контексте физической культуры и спорта. Она основывается на предположении, что физическая культура играет важную роль в развитии личности, формировании здорового образа жизни и социальной адаптации.

Теория образовательного развития в физической культуре включает в себя следующие основные принципы:

-целостность: образовательный процесс в физической культуре рассматривается как целостная система, где взаимосвязаны физическая активность, образование и воспитание. Физическая активность рассматривается не только как физическое упражнение, но и как средство развития личности в различных аспектах, включая физическое, психологическое, социальное и эмоциональное благополучие;

-индивидуализация: образовательный процесс должен учитывать индивидуальные особенности каждого студента. В рамках физической культуры это означает, что учебные программы и методы должны быть адаптированы к возрасту, уровню физической подготовки, интересам и потребностям каждого студента;

-активность и самостоятельность: образовательный процесс в физической культуре должен способствовать развитию активности и самостоятельности студентов. Они должны быть активными участниками своего обучения и принимать активное участие в физических упражнениях, играх и спортивных мероприятиях. Это помогает развить навыки самоорганизации, решения проблем, принятия решений и сотрудничества;

-развитие компетенций: образовательный процесс в физической культуре направлен на развитие различных компетенций студентов. Это может включать физические навыки, спортивные умения, знания о здоровом образе жизни, понимание спортивных правил и стратегий, а также развитие межличностных и коммуникативных навыков;

-интеграция и междисциплинарность: образовательный процесс в физической культуре должен быть интегрирован с другими предметными областями и науками, такими как биология, психология, педагогика и социология. Это помогает создать более полное и комплексное представление о значении физической активности для развития личности [135,35].

Таким образом, теория образовательного развития в физической культуре является основой для организации образовательного процесса и целенаправленного формирования физических, психологических и социальных навыков студентов через физическую активность и спорт.

Анализ классических теорий воспитания показывает, что физическое воспитание является неотъемлемой частью образовательного процесса, поэтому в этих теориях подчеркивается значимость включения физического воспитания в образовательный процесс. Таким образом, физическая культура является необходимым компонентом развития личности, которая способствует формированию здорового образа жизни и физической активности. В этих теориях физическое развитие и двигательная активность признаются как фундаментальные аспекты образования. Они подчеркивают важность развития физических навыков, координации, гибкости, выносливости и других физических качеств для общего физического и психологического благополучия.

Классические теории образования в физической культуре уделяют внимание формированию ценностей, этических принципов и нравственных основ через физическую активность. Физические занятия могут способствовать развитию таких ценностей, как дисциплина, сотрудничество, честность, справедливость и уважение к себе и другим. Учитывают различия

в физических способностях, интересах и потребностях учащихся, и подчеркивают важность предоставления разнообразных возможностей для физической активности и развития, учитывая индивидуальные особенности каждого.

В целом, классические теории образования в физической культуре подчеркивают значимость физического развития, физической активности, формирования ценностей и нравственных основ, индивидуального подхода и развития навыков саморегуляции. Эти выводы остаются актуальными и влияют на современные подходы к образованию в области физической культуры.

Для организации воспитания, в том числе по физической культуре, кроме классических теорий воспитания, применяются современные концепции воспитания. В данном случае можно рассмотреть концепцию ценностно-ориентированного воспитания, концепцию развития личности через физическую активность, концепцию интегративного воспитания и др. Важно проанализировать их цели, принципы и методы, а также их применимость и эффективность в контексте обучения физической культуре. Мы вслед за Ф.Г. Хамикоевым и К.Э. Кетоевым считаем, что «вузовское физическое воспитание имеет большие резервы не только для совершенства двигательных качеств, но и позволяет глубоко познать себя, активизировать физическое самовоспитание в процессе самостоятельных занятий» [164].

Сущность концепции ценностно-ориентированного воспитания заключается в признании ценностей как основы формирования и развития личности. Она предполагает, что воспитание должно быть направлено не только на передачу знаний и навыков, но и на развитие нравственных, этических и культурных ценностей у индивида.

Особенности концепции ценностно-ориентированного воспитания заключается в центральной роли ценностей, индивидуального подхода, ценностного подхода, в формировании активной жизненной позиции, интеграции ценностей в учебном процессе и др.

Концепция ценностно-ориентированного воспитания придает ценностям ведущую роль в воспитательном процессе. Ценности являются ориентирами, которые помогают индивиду развиваться и принимать осознанные решения. Учитываются индивидуальные особенности и потребности каждого студента. Концепция стремится формировать у каждого индивида собственную систему ценностей, учитывая его интересы, способности и социокультурный контекст [173,108].

Воспитание охватывает различные сферы жизни индивида, включая физическую, эмоциональную, социальную и духовную. Ценностно-ориентированное воспитание стремится развивать личность в целом, обеспечивая гармоничное сочетание различных аспектов, и направлено на развитие активной, самостоятельной и ответственной позиции у индивида. Ценности стимулируют студента к принятию активного участия в жизни общества и способствуют его социальной адаптации.

Концепция ценностно-ориентированного воспитания призывает создавать условия, в которых студенты смогут осознать, принять и внутренне интегрировать ценности, способствующие их гармоничному развитию и формированию полноценной личности.

Ценностные ориентации играют не только роль в развитии личности, но также помогают понять окружающий мир. В.П. Тугаринов подчеркивает, что человек может ориентироваться только на те ценности, которые существуют в обществе. Рассматривая актуальные ценности современного общества, мы задумываемся о возвращении к духовным и культурным традициям. Он выделяет три категории ценностей: материальные, общественно-политические и духовные. Богатство и бесконечный потенциал традиций оказывают влияние не только на формирование духовных ценностей, но также на общественно-политические ценности. Кроме того, эти традиции способствуют правильному пониманию и отношению к материальным благам, в том смысле, что материальные ценности служат стимулом для индивидуально-психологического развития личности [154].

В образовательных учреждениях активно обсуждается проблематика ценностно-ориентированного воспитания. Ученые считают, что образование не должно ограничиваться только усвоением академических знаний, оно также должно способствовать формированию ценностей, необходимых для достижения поставленных целей. Эти ценности играют важную роль в социально-духовном и нравственном развитии общества или нации. Они представляют собой добродетели, идеалы и качества, которые лежат в основе убеждений и действий. Система ценностей определяет мировоззрение, взгляды и поведение людей [158,67].

Концепция ценностно-ориентированного воспитания в обучении физической культуры представляет собой подход, основанный на формировании и развитии ценностей через физическую активность и спорт. Ее сущность заключается в том, что физическая культура не только способствует физическому развитию и здоровью, но и играет важную роль в формировании нравственных и социальных ценностей у обучающихся.

Особенности концепции ценностно-ориентированного воспитания в обучении физической культуре включают следующие моменты:

-центральное значение ценностей: концепция акцентирует внимание на значимости ценностей, таких как здоровье, дисциплина, справедливость, сотрудничество и уважение, которые являются основой для формирования нравственных принципов и норм поведения;

-интеграция ценностей в учебный процесс: ценности интегрируются в содержание и методы обучения физической культуре, чтобы обучающиеся не только развивали физические навыки, но и осознавали и применяли ценности в своей жизни;

-примеры и ролевые модели: преподаватели и тренеры выступают в качестве примеров и ролевых моделей, демонстрируя ценностные поведенческие паттерны и способствуют формированию ценностей у обучающихся;

-рефлексия и обсуждение: обучающиеся призываются к рефлексии и обсуждению ценностей, анализу их значения и влияния на их поведение, а также к размышлению о применении этих ценностей в различных ситуациях.

Таким образом, следует отметить, что ценностно-ориентированное воспитание в обучении физической культуре способствует не только физическому развитию, но и формированию нравственных, социальных и этических ценностей у обучающихся, что способствует их гармоничному развитию и успешной социализации.

Другой немаловажной концепцией в процессе воспитания является концепция развития личности через физическую активность. Физическая активность играет ключевую роль в развитии личности и обладает множеством положительных влияний на физическое, психологическое и социальное благополучие человека. Регулярные физические упражнения помогают укрепить мышцы и кости, улучшить сердечно-сосудистую систему, контролировать вес и улучшить общее здоровье организма. Крепкое физическое здоровье обеспечивает хорошее самочувствие и повышает уверенность в себе. Физическая активность способствует выработке эндорфинов - гормонов радости и удовлетворения. Это снижает уровень стресса и тревоги, улучшает настроение и помогает бороться с депрессией. Физические упражнения также способствуют повышению концентрации и улучшают когнитивные функции мозга.

Регулярная физическая активность требует усилий и постоянства. Спортивные занятия или тренировки помогают развивать самодисциплину, умение работать на результат и ставить перед собой цели. Эти качества чрезвычайно важны для развития личности и достижения успеха в различных областях жизни. Физическая активность часто проводится в групповом формате, что способствует взаимодействию с другими людьми. Такие мероприятия, как командные виды спорта или групповые занятия, позволяют развивать коммуникативные навыки, работать в коллективе и налаживать новые связи. Некоторые исследования показывают, что физическая

активность может способствовать улучшению когнитивных функций, таких как память, концентрация и креативность. Физические нагрузки могут быть вызовом для нашего тела, и их преодоление требует силы и упорства. Это помогает развивать эмоциональную устойчивость и способность преодолевать трудности в жизни.

Однако стоит отметить, что для максимальной эффективности важно выбрать физическую активность, которая, действительно, нравится и приносит удовольствие. Если занятия приносят радость, то с большей вероятностью будет поддерживаться регулярность и получать все преимущества для личности и здоровья.

Физическая активность личности олицетворяет собой активность, определяющая степень развития физических сил и двигательных навыков, жизнедеятельности и жизнедеятельности индивида, его состояние здоровья, и раскрывает потенциальные возможности человека. В контексте личностного роста физическая активность становится инструментом для всестороннего развития. Отличительной особенностью этого процесса является интеграция как природных, так и социокультурных аспектов, что позволяет увидеть взаимосвязь между физическим и духовным в индивидуальном развитии [105,14].

Состояние здоровья имеет влияние на все аспекты жизни человека. Его физическое, психическое и умственное благосостояние играют ключевую роль в определении полноты и интенсивности различных сфер его жизни, а также в возможности их разнообразия. Высокий уровень физической, психической и умственной дееспособности является основой для полноценной жизни человека. Этот уровень здоровья включает как физическую структуру и состояние организма (физический аспект здоровья), так и развертывание творческих способностей (психический аспект здоровья) и всестороннее социальное развитие (социальный аспект здоровья) человека [105,12].

Таким образом, физическая активность играет важную роль в общем благополучии человека, а также в его психологическом и эмоциональном

развитии. Поддержание и улучшение физического здоровья станет возможным только при регулярных занятиях физическими упражнениями. Хорошее физическое состояние помогает чувствовать себя энергичным, снижает риск развития различных заболеваний, укрепляет иммунную систему и повышает жизненный тонус. Физическая активность способна улучшить настроение, снизить уровень стресса и тревоги, а также бороться с депрессией. Во время физических упражнений выделяются эндорфины - гормоны счастья, которые способствуют улучшению настроения и общего самочувствия.

Занимаясь регулярной физическими упражнениями, человек развивает самодисциплину и укрепляет волю. Увидев, что он способен устанавливать цели и достигать их через упорный труд, растет уверенность в своих силах и возможностях. Физическая активность часто проводится в групповом формате, что способствует взаимодействию с другими людьми. Такие мероприятия, как командные виды спорта или групповые занятия, позволяют развивать коммуникационные навыки, работать в коллективе и налаживать новые связи. Физические нагрузки могут быть вызовом для нашего тела, и их преодоление требует силы и упорства. Это помогает развивать эмоциональную устойчивость и способность преодолевать трудности в жизни.

Физическая активность личности олицетворяет собой активность, определяющая степень развития физических сил.

В процессе воспитания большую значимость имеет концепция интегративного воспитания, которая направлена на комплексное развитие личности, включая различные аспекты ее сущности, такие как физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное и духовное благополучие. Основными принципами интегративного воспитания являются комплексность, целостность, индивидуальность, участие студентов различных областях.

Формирование личности рассматривается во всем многообразии ее проявлений, учитывая различные сферы и аспекты развития. Это означает, что воспитание не ограничивается только учебными занятиями, но также

включает физическую активность, общение с другими, эмоциональное самосознание и духовное развитие.

Воспитание направлено на развитие личности в целом, а не только на изолированные аспекты ее жизни. Важно стремиться к гармоничному сочетанию всех сфер развития, чтобы создать целостную и уравновешенную личность. Учитывая, что каждый человек уникален, интегративное воспитание подходит к каждому студенту как к индивидууму с его собственными потребностями, интересами и способностями. Это может включать индивидуальные учебные планы и подходы к развитию.

Интегративный подход в воспитании акцентирует внимание на активном участии студентов в образовательном процессе и развитии. Студенты могут быть вовлечены в принятии решений, установку своих целей и планирование своего образования. Интегративное воспитание может применяться как в формальном образовании (школы, университеты), так и в неформальных областях (внеклассные мероприятия, курсы, семейное воспитание). Оно охватывает все стороны жизни человека и его образования [41,23].

Целью интегративного воспитания является формирование гармоничной, творческой и ответственной личности, способной успешно справляться с жизненными вызовами и внести позитивный вклад в общество.

Методологической основой интеграции воспитания служит философская идея целостности человека и многомерности его развития. С точки зрения философии и педагогики интеграция рассматривается как механизм обеспечения гармонии мышления индивида и развития совокупного сознания человечества, который отражает предпосылки образования любой системы. В педагогике, «сущность принципа интеграции заключается в стремлении создания синтетических и интегрированных систем знаний, дающих студентам представление о целостной картине мира» [130,309].

Концепция интегративного воспитания в физической культуре направлена на комплексное развитие личности через систематическое и целенаправленное использование физических упражнений, спорта и других

форм физической активности. Она учитывает важность физического, психического и социального благополучия человека, а также его духовных и эмоциональных аспектов.

Основные принципы интегративного воспитания в физической культуре включают комплексность, учет индивидуальных особенностей, образовательный подход, интеграция с другими областями знаний, активное участие студентов, способствование здорового образа жизни.

Физическая активность должна быть многообразной и охватывать различные аспекты физического развития, такие как выносливость, сила, гибкость и координация. Также учитываются психические аспекты, такие как самодисциплина, уверенность и справедливость. Воспитание через физическую культуру учитывает индивидуальные способности, потребности и интересы каждого человека. Это может означать адаптацию программ тренировок под конкретные потребности студентов или спортсменов.

Физическая активность рассматривается не только как средство для достижения физических результатов, но и как средство развития различных качеств, таких как лидерство, сотрудничество, толерантность и уважение к правилам. Физическая культура может быть интегрирована с другими образовательными предметами и активностями, такими как здоровье, биология, психология и искусство. Это позволяет стимулировать умственное и эмоциональное развитие через физическую активность.

Студенты активно вовлекаются в процесс планирования и организации своей физической активности. Это может быть достигнуто путем предоставления им возможности выбирать виды спорта или упражнения, участвовать в различных соревнованиях и событиях. Интегративное воспитание в физической культуре поддерживает здоровый образ жизни и популяризирует здоровые привычки, такие как правильное питание, регулярные тренировки и отказ от вредных привычек.

Таким образом, интегративное воспитание по физической культуре направлено на формирование устойчивых и активных индивидов, которые способны к полноценной жизни и стремящихся к постоянному развитию.

Таким образом, на основе рассмотрения данного вопроса, можно предложить следующие выводы:

-физическая культура в вузах способствует гармоничному развитию студентов, учитывая, как физические, так и психологические, социальные и интеллектуальные аспекты личности;

- теории и концепция физической культуры в вузах ставит перед собой задачу повышения уровня физической активности студентов и поддержания их здоровья, что способствует лучшей учебной и общественной активности;

-физическая культура предоставляет возможность для развития социальных навыков, таких как работа в команде, лидерство, сотрудничество и умение решать конфликты;

-физическая культура в вузах также способствует формированию ценностных ориентиров, включая здоровый образ жизни, ответственность, дисциплинированность и уважение к окружающим;

-физическая культура в вузах способствует улучшению общественной интеграции студентов, создавая возможность для общения с людьми и участия в различных мероприятиях;

-теории и концепции воспитания по физической культуре в вузах старается связать теоретические знания с практическими упражнениями, что способствует более глубокому пониманию и усвоению материала.

## **1.2. Роль физической культуры в профессиональной подготовке студентов в высшей школе**

В процессе обучения профессиональным знаниям, физическое воспитание играет важную роль в формировании личностных характеристик будущего специалиста. В рамках разнообразных организационных форм и

методов обучения, физическое воспитание является неотъемлемой частью общей и специальной подготовки студентов.

Физическая культура, которая является обязательной дисциплиной для всех специальностей, направлена на поддержание и укрепление физического и духовного развития студентов. Отсутствие духовной культуры может стать причиной безответственного отношения студентов к здоровью, поддержания физической выносливости, пренебрежения здоровым образом жизни. В этой связи следует отметить, что отношения студентов к физической культуре как к моральной ценности влияет на образ жизни и жизнестойкость каждого человека. Некоторые студенты относятся к занятиям по физической культуре безразлично, а некоторые даже испытывают негативные эмоции. Данные показывают, что многие студенты посещают занятия физкультуры исключительно из-за их обязательного характера [106,85].

Таким образом, разработка подходов к физическому воспитанию студентов, которые бы учитывали не только физическое, но и духовное и моральное развитие, могла бы способствовать более позитивному отношению к занятиям по физической культуре и стимулировать студентов к поддержанию здорового образа жизни.

Физическое воспитание имеет огромное значение в образовательном и воспитательном процессе и оказывает положительное влияние на различные аспекты студенческой жизни. В современном обществе здоровье человека зависит от множества объективных и субъективных факторов. Государственная концепция развития физической культуры включает в себя стремление повысить качество физического воспитания, причем основной целью является активное вовлечение молодого поколения в культуру физической активности, которая способствует формированию здорового образа жизни. Деятельность, связанная с физической культурой, направлена на развитие физической подготовленности человека и укрепление его здоровья. Таким образом, «физическая культура способствует укреплению здоровья студентов, повышению физической подготовки и общей

выносливости. Активные занятия спортом и физическими упражнениями способствуют профилактике различных заболеваний и повышению иммунитета» [55,275].

В Таджикистане стратегия государственной политики в области физического воспитания и спорта направлена на эффективное использование имеющихся ресурсов для здоровья нации, воспитания молодежи и формирования здорового образа жизни всего населения. Концепция развития физического воспитания и спорта включает в себя различные аспекты, такие как повышение уровня физического воспитания, контроль физической подготовленности и развития детей и подростков.

Физическая культура основывается на активности человека, направленной на его физическое развитие. Важно отметить, что такая активность должна способствовать формированию необходимых двигательных навыков, обеспечивать целенаправленное развитие важных физических характеристик и улучшать общее состояние здоровья. Физическая культура выполняет определенные функции, удовлетворяющие естественные потребности людей в разумной двигательной активности и оптимизирующие физическое состояние и развитие организма. Особенно важными являются рекреативные и оздоровительно-реабилитационные функции, которые проявляются в использовании физической культуры во время досуга или как специальных средств восстановления [64].

Проблемами, требующими немедленного решения, является низкий уровень физической подготовленности и развитие среди студентов. Недостаточный объем двигательной активности среди студентов препятствует полноценному развитию и укреплению здоровья молодого поколения. В результате увеличивается количество студентов, которые имеют специальные медицинские ограничения по состоянию здоровья [94,309]. «Студенты старших курсов осознают ценность здоровья и здорового образа жизни, но пока не готовы заниматься сохранением своего здоровья, причина этого, возможно, кроется в том, что они еще не осознали и не прочувствовали

дефицита в состоянии здоровья. Задача преподавателей физического воспитания заключается в том, чтобы мотивировать студентов к занятиям физической культурой и спортом» [99].

Методы физической культуры и их целенаправленное воздействие на физическое и психическое состояние оказывают значительное влияние на адаптацию, восприятие, обработку и усвоение учебного материала вузовских дисциплин, а также на различные формы обучения. Это позволяет значительно сократить время, необходимое для освоения объемного учебного материала. Многочисленные исследования подтверждают, что студенты второго и третьего курсов, которые регулярно занимаются физической культурой и спортом, обладают лучшим физическим развитием и психологическим состоянием. Благодаря физической активности они имеют больше энергии, лучше справляются со стрессом и имеют более высокую работоспособность, что способствует более успешной учебной деятельности [55,278].

Важно отметить, что физическая активность способствует повышению уровня кислорода в мозге, улучшает кровоснабжение и стимулирует работу нервной системы, что, в свою очередь, способствует более эффективному усвоению информации и повышению когнитивных способностей. Более того, упражнения, связанные с координацией и балансом, могут стимулировать активность определенных участков мозга, что способствует лучшей концентрации и памяти. Как отмечают Колькина Е.А., Фоменко Е.Г., Новоселова Г.А., «физическая культура формирует интересы и мотивы в ведении здорового образа жизни, что является неотъемлемым фактором в достижении целей в будущей профессиональной деятельности молодых специалистов» [78,14].

С учетом всех этих преимуществ вузы и образовательные учреждения могут активно поощрять учащихся и студентов к участию в физической культуре и спорте, создавая специальные программы, спортивные секции и условия для физической активности. Это поможет поддержать общее здоровье

студентов, улучшить их учебные результаты и способствовать лучшей адаптации к учебному процессу.

Физическая активность, которая осуществляется регулярно, оказывает положительное влияние на психологическое состояние студентов, способствуя снижению уровня стресса и тревоги, а также улучшению настроения. Одна из причин этого заключается в том, что физическая активность стимулирует выделение эндорфинов — гормонов радости и счастья. Положительное воздействие на психологию студентов, в свою очередь, облегчает их адаптацию к учебному процессу и повседневной жизни.

Следовательно, психологическое благополучие студентов играет важную роль в успешности образовательного процесса. Психологическое благополучие представляет собой устойчивое психическое состояние человека, характеризующееся преобладанием положительных эмоций, наличием тесных социальных связей, активным участием в жизнедеятельности, осознанностью жизни и позитивной самомотивацией. Такое состояние улучшает общее благополучие и способствуют более эффективной учебной деятельности студентов [35,87].

Таким образом, интеграция физической активности в повседневную жизнь студентов может принести большую пользу, включая повышение их психологического благополучия и способности успешно справляться с учебными задачами. Это подчеркивает важность создания подходящих условий и мотивации для студентов, чтобы они могли регулярно участвовать в физических мероприятиях, что благоприятно сказывается на их общей академической успеваемости и благополучии.

Большое количество исследований, посвященных психологическому благополучию личности, показывают, что чувство счастья и успеха в учебной деятельности редко сочетаются. Однако опыт показывает, что студенты демонстрируют лучшие учебные результаты, когда они находятся в состоянии психологического благополучия. Это свидетельствует о том, что образование

и психологическое благополучие тесно связаны и взаимно влияют друг на друга [43].

Психологическое благополучие, такое как чувство удовлетворенности, психическая устойчивость и позитивное отношение к жизни, способствует улучшению качества учебного процесса. Когда студенты находятся в состоянии эмоциональной стабильности и радости, они легче справляются с учебными заданиями, более мотивированы и сконцентрированы на обучении. Это способствует более успешному усвоению информации и достижению высоких результатов в учебе [48,99].

С другой стороны, образование также играет важную роль в формировании психологического благополучия студентов. Получение знаний и навыков, а также достижение учебных целей, способствует удовлетворенности собственными достижениями и повышает уверенность в своих способностях. Кроме того, учебный процесс может способствовать развитию личности и социальной адаптации, что также благотворно сказывается на психологическом состоянии студентов.

Создание благоприятной учебной среды и учебных программ, которые учитывают психологическое благополучие студентов, является ключевым элементом успешного образовательного процесса. Поддержка студентов в их эмоциональном и психологическом благополучии может привести к улучшению их учебных достижений и общего благополучия в жизни [166,75].

Таким образом, психологическое благополучие играет ключевую роль в общественном благосостоянии и успешном функционировании личности. Психологическое благополучие зависит от умения управлять эмоциями и стремиться к балансу между положительными и негативными чувствами. Сознательное внимание к своим эмоциям и умение справляться с трудностями могут способствовать повышению уровня благополучия. Окружающая среда, включая семью, общество, работу и учебу, играет существенную роль в формировании психологического благополучия. Поддержка со стороны

близких, хорошие межличностные отношения и стимулирующие условия влияют на психическое состояние личности.

Регулярная физическая активность способствует улучшению психологического благополучия. Физические упражнения помогают снизить стресс, повысить настроение и укрепить психическое здоровье. Психологическое благополучие связано с наличием смысла и цели в жизни. Люди, которые чувствуют, что их жизнь имеет смысл и они стремятся к определенным целям, часто испытывают более высокий уровень благополучия. Мы также считаем, что «в процессе приобретения профессиональных знаний физическое воспитание, как важная составляющая всего комплекса подготовки специалиста, оказывает большое влияние на формирование личности будущего профессионала» [103].

В целом, психологическое благополучие является многогранной и важной составляющей нашей жизни. Развитие и поддержание психологического благополучия требует внимания, самоанализа и действий, которые способствуют укреплению психического здоровья и лучшей адаптации к жизненным вызовам.

Физическая культура предоставляет студентам возможность участвовать в групповых занятиях и командных видах спорта, что способствует развитию социальных навыков, лидерства, сотрудничества и общения с разнообразными людьми.

Для эффективного функционирования системы высшего образования необходимо, чтобы педагогические условия способствовали не только физическому развитию, но и духовному развитию студентов. Необходимо обратить особое внимание на то, что процесс обучения физической культуре в вузе ориентирован на личные потребности каждого студента. Важным аспектом является взаимная ответственность преподавателей и студентов за высокий уровень социально-профессионального развития личности. Организация физического воспитания должна соответствовать общему социальному процессу молодежи в вузовской среде. Это означает, что

«развитие физических способностей и забота о духовных ценностях должны быть тесно интегрированы в учебные планы и программы, чтобы обеспечить гармоничное развитие личности студентов» [108,18].

Одним из ключевых аспектов успешной реализации этой задачи является учет индивидуальных потребностей и интересов студентов в области физической культуры. Личностно-ориентированный подход позволяет преподавателям учитывать особенности каждого студента, помогать им развивать свои сильные стороны и преодолевать слабости в этой области.

Физическая культура является инструментом, способствующей формированию различных свойств, качеств и ориентации личности. «Эти качества обеспечивают возможности развитие человека в соответствии с культурой общества, обогащение духовной сущности через проявление творческих действий, эмоций и взаимодействия с окружающим миром, а также усваивая знания, которые являются ключом для разрешения противоречий между природой и производством, трудом и отдыхом» [65,84].

В рамках физического воспитания формируется устойчивая личность, активно участвующая в жизни и в труде. Студент, участвуя в физической культуре, укрепляет физическую сторону своей природы, закрепляет в сознание моральные ценности и психологический комфорт. Эти аспекты способствуют всестороннему развитию каждого студента.

Индивидуальный подход применения методов и средств формирования физической культуры студента позволить внедрить авторитарную дисциплину, являющуюся одним из средств формирования мотивации социальных отношений. Физическая культура развивает чувство ответственности, настойчивость в достижении целей, и соответствующее поведение в разнообразных условиях жизнедеятельности. Это также способствует формированию навыков саморегуляции и самопознания, которые являются основой для развития сильной личности и установления базы для Я-концепции .

Физическая культура играет важную роль в формировании сбалансированной и стойкой личности, способной успешно функционировать в обществе и достигать своих целей. Она содействует не только физическому развитию, но также укрепляет моральные и психологические аспекты личности, способствуя лучшей адаптации и социальной интеграции студентов.

Воздействие физической деятельности распространяется на различные аспекты жизни человека, особенно, авторитет и статус в обществе, занятость, ценностные ориентации, эстетические идеалы и т.п. «Основой физической культуры является принцип триединства, который включает развитие двигательных, интеллектуальных и социально-психологических аспектов личности. Это обеспечивает человеку возможность для самореализации и полного раскрытия своего потенциала» [65,83].

В трансформационном общественном контексте физическая культура как сложное социальное явление играет важную роль, выполняя конструктивные функции в различных сферах общества. «Ее значение и роль будут продолжать усиливаться, и государство будет обращаться к ней с ещё большим вниманием, придавая важность государственному регулированию этой области» [171,51].

Участие на занятиях физической культуры и в спортивных тренировках требует соблюдения определенного графика, строгости и усидчивости, что способствует развитию дисциплины и самодисциплины у студентов. Эти качества могут быть полезными не только в спорте, но и во всех сферах жизни.

Любая человеческая деятельность, в своей сущности, имеет четкую структуру и мотивационную составляющую, которая направлена на достижение определенных целей. В образовательной среде, основываясь на деятельностном подходе, выделяются следующие ключевые элементы: мотивирующие факторы, цели и направления поведенческой структуры личности, способы осуществления деятельности, используемые средства и ожидаемые результаты. Успешное достижение целей в деятельности личности

зависит не только от структурирования ее составляющих, но также от таких важных факторов, как самоконтроль, самоорганизация, системность, регулярность, продуктивность, дисциплинированность и т.д.

Однако важным условием эффективности и успешного достижения поставленных целей в деятельности является самодисциплина. Эта способность самостоятельно контролировать свои поступки, соблюдать установленные порядки и придерживаться планов и графиков играет значимую роль в достижении желаемых результатов в образовательном процессе и во многих других сферах жизни.

Самодисциплина является фундаментальным понятием в формировании личной культуры. Она позволяет разумно распределить время между учебой, работой, отдыхом и другими сферами жизни [151,13]. Стив Павлин проводит параллель между самодисциплиной и мускулами: как и с мышцами, чем больше мы тренируем самодисциплину, тем сильнее она становится, и наоборот, если мы ее мало развиваем, она ослабевает. Метод построения дисциплины можно сравнить со способом увеличения нагрузки для укрепления мышц [27].

Самодисциплина играет ключевую роль в различных сферах человеческой активности, таких как изменение и улучшение своей жизни, взаимодействие с окружающими, адаптация и использование возможностей для формирования своего идеального образа души и тела. Признавая важность физической культуры для человека, мы должны быть осторожны и не упускать факт того, как регулярные занятия спортом и физической активностью влияют на психофизику человека. Является очевидным, что выполнение физических упражнений и самодисциплина тесно связаны и взаимообусловлены. Организация личной дисциплины оказывает прямое влияние на уровень эмоционального благополучия и мотивацию человека к достижению успеха. Таким образом, развивая самодисциплину через регулярную физическую активность, мы способствуем улучшению психологического и физического

состояния личности, что оказывает положительное воздействие на все аспекты жизни и взаимодействия с окружающим миром.

Таким образом, роль физической культуры в формировании дисциплины и самодисциплины является значительной и многоаспектной. Регулярные занятия физической культурой, включая тренировки и спортивные мероприятия, помогают развивать самодисциплину у человека. В процессе тренировок необходимо придерживаться расписания, контролировать свои действия и преодолевать лень или отсутствие желания заниматься. Это способствует формированию устойчивой самодисциплины, которая может быть применена и в других сферах жизни.

Включение физической активности в повседневный распорядок помогает управлять временем более эффективно. Регулярные тренировки требуют планирования и организации своего времени, что ведет к более структурированной и дисциплинированной жизни. Физическая культура способствует снижению уровня стресса и тревоги, улучшению настроения и самочувствия. Это влияет на эмоциональное состояние человека и способствует развитию позитивной самодисциплины. В ходе занятий физической культурой, особенно при достижении спортивных целей, человек сталкивается с необходимостью контролировать свои поступки и поддерживать высокий уровень мотивации. Это способствует развитию способности к самоконтролю и укреплению мотивации для достижения желаемых результатов.

Физическая культура включает разнообразные виды спорта и физических упражнений, что позволяет студентам проявить свою креативность и творческий подход к достижению спортивных целей. В современном обществе креативность играет ключевую роль в достижении успеха в профессиональной деятельности. Она предполагает нестандартные подходы при решении сложных и неопределенных проблемных ситуаций, способствует адаптации к меняющимся условиям жизни, оптимальному использованию своего потенциала, личностному росту и открытости к новому. По словам

американского психолога Э. Фромма, креативность означает умение удивляться и открывать новое, а также находить решения в нестандартных ситуациях и глубоко осознавать свой опыт. Каждый человек обладает некой степенью креативности и способности к творчеству [см.144,19].

Современные высшие учебные заведения должны формировать гармонично развитую личность, которая способна к творческому преобразованию и креативному подходу к реальности. Для достижения этой цели образовательный процесс, включая физическое воспитание, должен стремиться к формированию активных, нацеленных на действие, креативных и стремящихся к самореализации отношений у студентов [139,219].

Ключевым фактором, определяющим успешность образования, является активность студентов и их стремление к полноценному развитию личности. Если общество стремится к полному развитию, то необходимо иметь активную и творческую молодежь, которая самостоятельно стремится к развитию своих способностей. Поэтому в оценке методов образования и воспитания важным критерием следует считать уровень активности, достигнутый студентами в процессе учебы.

Таким образом, современное высшее образование должно содействовать формированию творческих и самореализованных личностей, способных преобразовывать и вносить новаторские изменения в общество. Физическое воспитание, как часть образовательного процесса, должно содействовать развитию активности, креативности и стремления к самореализации у студентов.

Физическая активность способствует повышению когнитивных функций, таких как память, концентрация и усвоение новой информации. Улучшение общего здоровья и самочувствия также способствует лучшей учебной активности и успеваемости студентов. Улучшение учебной активности при занятиях физической культурой представляет собой важный аспект влияния физической активности на образовательный процесс. Занятия физической

культурой, включая физические упражнения и спортивные мероприятия, оказывают положительное воздействие на учебную активность студентов.

Физическая активность способствует улучшению кровообращения и поставки кислорода в мозг. Это стимулирует когнитивные функции, такие как внимание, концентрация, память и способность к решению проблем. Когда студенты активно участвуют в физических занятиях, их мозг лучше функционирует, что способствует улучшению учебной активности и результатов.

Регулярные занятия физической культурой помогают снижать уровень стресса и тревоги у студентов. Студенты, которые часто испытывают стресс и тревогу, могут испытывать трудности с концентрацией на учебе. Физическая активность способствует выделению эндорфинов - гормонов радости и счастья, что, в свою очередь, улучшает настроение и помогает справляться с учебными задачами более эффективно [30,120].

Регулярные тренировки и физические упражнения увеличивают уровень энергии и выносливости у студентов. Более энергичные и выносливые студенты более успешно справляются с учебными заданиями и могут более продуктивно участвовать в учебном процессе. Кроме того, физическая активность способствует более качественному сну и восстановлению организма. Хороший сон и отдых после физической активности помогают студентам чувствовать себя более свежими и отдохнувшими, что повышает их учебную активность и способность к усвоению знаний. Участие в различных видах физической активности, включая командные игры и соревнования, способствует развитию соревновательного духа и мотивации учащихся. Это может переноситься на учебную сферу, стимулируя студентов к достижению успеха в учебе [162,341].

В целом, физическая культура представляет собой важный фактор в образовательном процессе, способствуя улучшению когнитивных функций, снижению стресса, повышению энергии и мотивации учащихся. Её влияние на

учебную активность является существенным и может содействовать успешному обучению и развитию личности.

Таким образом, физическая культура в образовательном процессе играет, несомненно, важную роль, поскольку она способствует формированию универсальных навыков и ценностей, которые оказывают положительное влияние не только на учебную среду, но и на повседневную жизнь студентов даже после окончания вуза. Занятия физической культурой и спортом в учебных заведениях не только способствуют улучшению физического состояния студентов, но и развивают такие ценные качества, как дисциплина, самоконтроль, умение работать в команде и управлять временем. Эти навыки и ценности являются универсальными и применимыми в различных сферах жизни.

Дисциплина, которую студенты приобретают в ходе регулярных физических занятий, помогает им более организованно и ответственно подходить к учебным заданиям и срокам, что повышает их учебную активность и результативность. Самоконтроль и умение управлять собственным временем позволяют студентам эффективнее планировать свою учебу и повседневные дела, избегая прокрастинации и отвлечений. Кроме того, участие в физической культуре и спорте способствует формированию коммуникативных навыков и умения работать в коллективе. Командные виды спорта, совместные тренировки и соревнования учат студентов эффективно взаимодействовать с другими, слушать и уважать мнение других, а также решать задачи вместе [160,84].

Таким образом, физическая культура в учебном процессе не только способствует улучшению физического состояния студентов, но и является мощным инструментом формирования универсальных навыков и ценностей, которые оказывают положительное влияние на их жизнь в целом. Отдавая должное значимости физической культуры в учебных заведениях, мы обеспечиваем более гармоничное и успешное развитие будущих специалистов в различных сферах деятельности.

Велика роль физической культуры в формировании личных качеств студентов. Формирование личностных качеств для студентов в рамках физической культуры имеет особое значение, так как это способствует не только физическому развитию, но и развитию характера, эмоциональной стабильности и общественной активности. Регулярная физическая активность помогает укрепить здоровье студентов, повысить их выносливость и улучшить работу организма в целом. Здоровый образ жизни способствует более ясному и упорядоченному мышлению, что влияет на способность к учебной и профессиональной деятельности [70,86].

Таким образом, физическая культура занимает важное место в воспитании человека, стремящегося к гармоничному развитию духа, морали и физического совершенства. Процесс занятий физической культурой способствует формированию сильной воли и характера, а также развитию способности контролировать себя и принимать обоснованные решения. В современном обществе эти качества особенно необходимы студентам, которые сталкиваются с быстрым темпом жизни и разнообразными вызовами.

Физические упражнения развивают не только физические параметры, такие как сила, скорость, выносливость и гибкость, но и умение действовать в экстремальных ситуациях и преодолевать сложности. Этот процесс также способствует развитию у студентов навыков самоуправления, саморегуляции эмоций и умения управлять настроением. Ведь в современной студенческой жизни эти качества являются неотъемлемыми для успешного преодоления всех препятствий и достижения целей [34,107].

Физкультура и спортивные игры являются прекрасным средством развития не только физических, но и духовных качеств. Они помогают укрепить волю и умение принимать ответственные решения, проявляя сознательные действия для достижения успеха. Это способствует личностному росту и самосовершенствованию студентов, делая их более готовыми к преодолению жизненных трудностей и перемен.

Таким образом, физическая культура играет роль не только в развитии физических параметров студентов, но также способствует формированию устойчивой воли, самодисциплины, адаптивности и уверенности в себе. Она предоставляет студентам возможность развивать свои потенциальные возможности и готовиться к будущим вызовам, что является крайне важным в современном образовательном процессе и жизни в целом.

Физическая культура сегодня обладает огромной социальной силой и важностью, которой она никогда не обладала в истории общества. Она признается одним из ключевых средств воспитания человека, способного объединить духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Занятия физической культурой играют важную роль в формировании воли и характера человека, а также развивают умение управлять собой, быстро и адекватно реагировать на сложные ситуации, принимать решения. Эти навыки являются особенно важными для современного студенчества, которому приходится сталкиваться со множеством вызовов и стремиться к успешной учебной и общественной деятельности [162,281].

Физическая культура и спорт играют также большую роль в развитии воли человека. Целеустремленные действия, направленные на достижение спортивных целей, являются проявлением развитой воли. Это качество помогает студентам улучшить свои умения и способности, а также сформировать уверенность в себе и своих силах. Занятия физической культурой создают положительный эмоциональный фон, повышают оптимизм и уверенность в себе у студентов. «Успехи в спорте и физкультуре способствуют формированию позитивной самооценки и стимулируют студентов к активной жизненной позиции. Они начинают рассматривать себя как полезную часть общества и обретают силу быть новаторами, претворять в жизнь передовые идеи» [34,170].

Таким образом, занятия физической культурой и спортом не только развивают физические характеристики, но и формируют личностные качества,

которые переносятся на другие сферы жизни и деятельности студентов. Это делает физическую культуру неотъемлемой частью процесса формирования сильных и уверенных личностей, которые будут способствовать развитию и прогрессу общества.

Достижения в физической культуре и спорте играют важную роль в формировании самооценки студентов. Когда студенты занимаются физической активностью и добиваются прогресса в своей физической форме, это может значительно повлиять на их восприятие собственной ценности и уверенность в себе. Улучшение физической формы и достижение спортивных результатов предоставляет студентам возможность почувствовать себя успешными и способными преодолевать сложности. Каждый успех в тренировках или в спортивных соревнованиях укрепляет их самоуважение и веру в свои способности. Это создает положительный эффект на их эмоциональное состояние и психологическое благополучие.

Важно также отметить, что участие на занятиях физической культуры способствует развитию у студентов важных личностных качеств, таких как настойчивость, ответственность, дисциплина и стремление к самосовершенствованию. Эти качества также способствуют улучшению самооценки и уверенности в себе. Кроме того, успехи в физической культуре могут переноситься на другие сферы жизни студентов. Они могут стать более решительными и уверенными в преодолении трудностей не только в спорте, но и в учебе, работе и личных отношениях [125,49].

Таким образом, прогресс и достижения в физической культуре имеют глубокое значение для самооценки студентов. Они способствуют укреплению самоуважения, повышению уверенности в себе и развитию важных личностных качеств. Интеграция физической активности в повседневную жизнь студентов может стать не только ключевым фактором для их физического здоровья, но и мощным инструментом для поддержания психологического благополучия и личностного роста.

Физическая активность оказывает значительное влияние на физическое и психологическое здоровье студентов. Регулярная физическая активность помогает укрепить сердечно-сосудистую систему, увеличить выносливость и развить мышечную силу и гибкость. Это способствует общему улучшению физической формы студентов. Активный образ жизни помогает снизить риск развития различных хронических заболеваний, таких как диабет, ожирение и артериальная гипертензия. Регулярная физическая активность способствует укреплению иммунной системы, что помогает студентам справляться с инфекциями и болезнями.

Физическая активность стимулирует выделение эндорфинов, которые способствуют снижению уровня стресса и тревоги, улучшают настроение и снижают риск развития депрессивных состояний. Успехи в физической активности и достижение спортивных результатов помогают студентам улучшить свою самооценку, повысить уверенность в себе и веру в свои способности. Физическая активность способствует улучшению когнитивных функций, таких как концентрация внимания, память и решение проблем, что может положительно повлиять на учебную успеваемость студентов.

Занятия физической культурой оказывают благотворное воздействие на психику студентов, проявляющееся в нескольких аспектах:

-улучшение кровообращения и кислородного обмена: физическая активность стимулирует активное кровообращение и более глубокое дыхание, что обеспечивает лучшее снабжение мозга кровью и кислородом. Это, в свою очередь, способствует повышению способности к концентрации внимания, что может быть особенно полезным для студентов во время учебных занятий и экзаменов;

-снятие нервного напряжения: выполнение движений во время занятий физической культурой помогает постепенно снизить уровень нервного напряжения, что в целом улучшает самочувствие и способствует психологическому расслаблению;

-эффект эндорфинов: доказано, что после физических упражнений, особенно бега, уровень бета-эндорфина в крови значительно повышается. Этот гормон обладает эйфорическим действием и способствует преодолению депрессии, достижению душевного спокойствия и равновесия;

-психологические выгоды: средняя активность, связанная с физической культурой, способствует улучшению самооценки студентов, снижает уровень тревожности, помогает бороться с некоторыми вредными привычками и минимизирует влияние стресса на психологическое состояние [74].

Все эти положительные эффекты физической активности способствуют улучшению общего психологического благополучия студентов. Поэтому интеграция регулярных занятий физической культурой в повседневную жизнь студентов может стать важным фактором поддержания и укрепления их психического здоровья во время учебы и в жизни в целом.

Физическая культура играет важную роль в социализации и развитии социальных навыков у людей. Физическая культура часто осуществляется в групповом формате, таких как командные виды спорта или групповые тренировки. Участие в таких активностях позволяет людям научиться работать в команде, сотрудничать с другими и учиться принимать решения в группе. Эти навыки являются важными для успешной социализации в обществе и общении с другими людьми.

Физическая активность создает атмосферу поддержки и сотрудничества. Во время тренировок или спортивных соревнований люди учатся поддерживать и вдохновлять друг друга, делиться опытом и помогать тем, кто нуждается в поддержке. Это способствует развитию социальных навыков, таких как эмпатия, толерантность и умение встраиваться в коллектив [43,22].

Физическая активность предоставляет возможность для межличностного общения. Люди обмениваются опытом, советами, делятся своими достижениями и преодолениями. Общение в рамках физической культуры способствует развитию навыков коммуникации, умения слушать и выражать свои мысли и чувства.

В ходе физических мероприятий могут возникать конфликты и разногласия, например, в спортивных командах. Разрешение этих конфликтов требует умения находить компромиссы, уважать точки зрения других и работать вместе для достижения общих целей. Участие в физической культуре и спорте может способствовать развитию уверенности и самооценки. Успехи в физических достижениях и преодоление трудностей помогают укрепить веру в свои способности и стимулируют личностный рост [148,4].

Все эти аспекты делают физическую культуру мощным средством социализации и развития социальных навыков. Она способствует формированию качественной и гармоничной личности, способной успешно взаимодействовать с другими людьми и эффективно функционировать в обществе.

Рассматривая роль физической культуры в образовательно-воспитательном процессе, можно сделать следующие выводы:

-физическая культура оказывает положительное влияние на эффективность образовательного процесса. Участие студентов на занятиях по физической культуре и спортивных мероприятиях способствует улучшению их учебных результатов и академической успеваемости. Регулярные физические нагрузки способствуют повышению концентрации и памяти, что благоприятно сказывается на усвоении учебного материала;

-физическая культура вносит значительный вклад в формирование личностных качеств студентов, которые находят свое применение как в образовательном процессе, так и в личной жизни. Участие в спорте учит студентов дисциплине, силе воли, умению преодолевать трудности, а также развивает командные навыки и лидерские качества;

-физическая активность студентов благотворно влияет на их физическое и психологическое здоровье. Регулярные тренировки помогают укрепить мышцы, поддерживать здоровый вес и улучшают общую физическую подготовку. Кроме того, физическая активность стимулирует выделение эндорфинов, что повышает настроение и снижает уровень стресса;

-физическая культура выступает как средство социализации и развития социальных навыков. Участие в групповых физических занятиях или спортивных командах помогает студентам научиться работать в коллективе, эффективно взаимодействовать с другими людьми, решать конфликты и развивать навыки коммуникации.

В целом, физическая культура играет важную роль в образовательно-воспитательном процессе, способствуя личностному развитию студентов, улучшению их здоровья и успешной адаптации к общественной жизни. Поэтому поддержка и развитие физической активности студентов должны быть важным аспектом образовательных программ и образовательных учреждений.

### **1.3. Педагогические условия совершенствования физического воспитания студентов вузов**

В современных условиях многие вузы не олицетворяют в полной мере значимость физического воспитания в формировании здоровья нации, воспитания гармоничного и всесторонне развитого индивида. Такая ситуация связана с тем, что до сих пор не разработаны стратегии и механизмы инновационного развития физической культуры, не созданы условия формирования физкультурно-образовательной среды, которые обеспечивают условия реализации функций физической культуры.

Привлечение студентов к занятиям физической культурой является одним из основных элементов здорового образа жизни. Отмечается различное отношение студентов к физическому воспитанию и спорту, что является важной социально-педагогической проблемой современной системы образования. Физическое воспитание и спорт еще не стали повседневной потребностью большинства студентов и не сложились как личный интерес.

Анализ показал, что мотивация студентов к занятиям физической культурой не всегда соответствует основным целям физического воспитания, которое рассматривается как целенаправленный процесс воспитания.

Основная причина этого – недостаточная и неэффективная организация учебного процесса. В результате студенты проявляют лишь 50% удовлетворенности занятиями физической культурой и, следовательно, не проявляют интереса к занятиям и не нуждаются в качественном образовании. Они посещают занятия только для получения кредита, что подчеркивает неэффективное использование учебных материалов и низкую вовлеченность студентов в физическую активность.

Таким образом, повышение эффективности воспитания студентов физической культуры является одним из наиболее существенных вопросов. В контексте общей цели эффективного воспитания оно означает успешное достижение задач, поставленных в процессе образования и развития студентов. Этот процесс охватывает широкий спектр аспектов, включая индивидуальное, социальное и профессиональное развитие студентов.

Эффективное воспитание студентов предполагает не только учебные успехи, но и уверенное овладение учебными программами, накопление необходимых знаний и навыков, а также способность применять полученные знания на практике. Важной составляющей этого процесса является достижение высоких результатов в учебной деятельности, что включает успешное освоение учебных программ и умение применять полученные знания на практике.

Следует отметить, что аспект успешности личности рассматривается во многих исследованиях, связанных с проблематикой личностного развития. В российской философии и психологии этим вопросом активно занимались такие ученые, как В. Л. Бакштанский, О. И. Жданов, С. В. Ковалев, В. Н. Панкратов, М. Е. Литвак и другие. На мировой арене также найдено множество исследователей, чьи работы посвящены успешности в различных сферах жизни. Среди них У. Джеймс, М. Аткинсон, Р. Ассаджиоли, Д. Дьюи, Р. Бэндлер, Дж. Грехем, Д. Карнеги, А. Маслоу, К. Роджерс и другие.

Анализ психолого-педагогической литературы и различных научных теорий позволяет выделить два основных направления при рассмотрении

понятия «успешность обучения». Прежде всего, его можно описать психологически или психолого-педагогически, понятие «успех» и «успешность» определяются как особое эмоциональное состояние студента, которое представляет собой его отношение и личный опыт к деятельности или ее результатам. Второе направление связано с рассмотрением образовательной успешности с точки зрения проблемы эффективности и результативности образования, а образовательная успешность рассматривается в контексте показателей качества образования.

Успешность является ценностной категорией, поскольку восприятие человеком своего успеха в жизни и профессиональной деятельности раскрывает его восприятие смысла своего существования. Все исследователи, обсуждая концепцию успешности, обращаются к термину «успех».

В ходе изучения психолого-педагогической литературы и анализа различных научных теорий и подходов выявляются два основных направления определения понятия «успешность обучения». В первую очередь, которую можно назвать психологической или психолого-педагогической, термины «успешность» и «успех» рассматриваются как особое эмоциональное состояние обучающегося, выражение его личного отношения и внутреннего переживания по отношению к деятельности или ее результатам.

Второе направление связано с рассмотрением образовательных успехов в контексте вопросов эффективности и результативности образования. Здесь ученые обращают внимание на показатели качества образования, связанные с успешностью образовательного процесса.

Понятие «успешность» имеет ценностную природу, так как оно отражает человеческое представление о собственном достижении в жизни и профессиональной деятельности. Размышления об успехе в существовании выражают точку зрения на смысл личной жизни. Следует отметить, что все исследователи при обсуждении понятия «успешность» используют термин «успех».

В свете этого, каждый преподаватель должен уделять особое внимание вопросу формирования академической успешности у студентов. Этот вопрос является невероятно важным, так как успешность в учебной деятельности имеет далеко идущие последствия для развития и профессиональной подготовки студентов. Сознание о том, что формирование академической успешности требует значительных усилий и ресурсов, является ключевым в предоставлении студентам подходящих условий для их развития. Важно создавать стимулирующую и поддерживающую обучающую среду, включая индивидуальное внимание, ресурсы для дополнительной работы и возможности для обратной связи [176,150].

Для преподавателей это также означает постоянное совершенствование своих педагогических методов, чтобы эффективно поддерживать студентов в их стремлении к успеху. Важно учитывать индивидуальные особенности и потребности каждого студента, помогая им развивать академическую мотивацию и уверенность в своих способностях.

Проактивный подход в обеспечении формирования академической успешности у студентов имеет долгосрочные выгоды для образовательного процесса и будущей карьеры студентов. Таким образом, забота о создании условий для их успешного обучения должна стать неотъемлемой частью педагогической практики каждого преподавателя.

Воспитание студентов также должно способствовать их личностному росту и развитию. Это включает формирование позитивной самооценки, самоуважения, эмоциональной стабильности, адаптивности и уверенности в себе.

В системе профессионального образования наблюдаются психофизиологические изменения, связанные с процессом личностного становления. Эти изменения происходят во время овладения профессиональной деятельностью. Профессиональное развитие личности включает накопление специфических знаний, овладение умениями и навыками, а также постоянное совершенствование способов практической

работы. Одной из ключевых целей высшей школы является подготовка будущих профессионалов, творческих и самоактуализирующихся личностей [85,100].

Эффективная организация высшего профессионального образования требует не только учета общих закономерностей психического развития, но и индивидуальных особенностей студентов. Это позволяет направлять процесс личностного и профессионального развития в наиболее продуктивном направлении. Важной задачей преподавателей является обеспечение студентов методами, способствующими формированию высокого уровня профессионализма.

Однако чтобы обеспечить более эффективное образование, необходимо интегрировать процесс получения высшего образования с процессом профессиональной подготовки студентов. Период обучения в высшей школе олицетворяет этап максимальной значимости в личностно-профессиональном становлении. Студенчество сопряжено с адаптацией к новой социальной роли, новым условиям и требованиям, а также с активным обучением и развитием, а профессиональная подготовка лишь дополняет этот процесс [123,85].

Таким образом, период обучения в высшей школе представляет собой ключевой момент в формировании личности и профессионализма. Этот этап включает адаптацию, развитие и профессионализацию, и является временем значительных перемен в индивидуальной сфере студента.

Важным аспектом эффективности воспитания является помощь студентам в успешной адаптации к учебной среде и социальной жизни в университете. Важно создать поддерживающую и инклюзивную среду, где студенты могут чувствовать себя комфортно и успешно взаимодействовать с окружающими.

Процесс адаптации студентов представляет собой сложное динамическое явление и включает в себя несколько уровней и аспектов. Оно предполагает перестройку потребностей и мотиваций, а также изменение набора навыков, умений и привычек для успешной реализации новых задач, целей и

обстоятельств. В вузах создается множество ситуаций, требующих адаптации, и этот аспект называется «дидактической адаптацией». Она включает подготовку к новым методам, формам работы и различным формам контроля. Адаптация первокурсников тесно связана с их академическими успехами. Основная цель дидактической адаптации – разработка оптимальных методов организации учебной деятельности начинающих с учетом особенностей условий обучения и особенностей познавательной деятельности студентов [152,201].

В рамках личностно-ориентированного образовательного процесса можно обеспечить эффективную адаптацию студентов к будущей профессиональной сфере. Этот метод предполагает установление тесных взаимоотношений между студентами и преподавателями, что обеспечивает оптимальные условия для формирования самосознания, самостоятельности и самопознания студентов. Основное внимание в этой педагогической системе уделяется как профессиональному, так и личностному развитию студентов. Сущность этого метода заключается в формировании и расширении познавательных способностей учащихся, а также формировании общих знаний и методов учебной и профессиональной деятельности на основе их личного опыта. Это подчеркивает важность включения смыслового и процессуального аспектов в адаптацию к будущей профессиональной сфере образовательного процесса.

В процессе воспитания студентов также осуществляется развитие их профессиональных навыков и компетенций, которые тесно связаны с будущей профессиональной сферой. Это цель, которая может быть достигнута с помощью практических занятий, прохождения стажировок, вовлечения в проектную деятельность и активного участия в научных исследованиях.

В современной образовательной парадигме важнейшей целью профессиональной подготовки становится формирование и расширение профессиональных способностей и ключевых личностных характеристик будущих специалистов. Результатом образовательного процесса является

усвоение комплекса общекультурных и профессиональных компетенций. Одновременно, создание соответствующей образовательной среды играет существенную роль в формировании как профессионального, так и личностного развития будущего специалиста.

Процесс модернизации высшего образования неизбежно должен быть нацелен на демократизацию и гуманизацию образовательной практики, улучшение качества образования и, в конечном счете, повышение конкурентоспособности выпускников на рынке труда. В настоящее время выпускник высшего учебного заведения должен обладать не только глубокими фундаментальными знаниями, но и способностью успешно применять их на практике, достигая высокой профессиональной результативности.

Современная высшая образовательная система должна обеспечивать подготовку компетентных специалистов, ориентированных на непрерывное профессиональное развитие и самосовершенствование. Это, в свою очередь, обеспечит высокий уровень конкурентоспособности, эффективности профессиональной деятельности и, как результат, позволит достигнуть успеха в карьере и самореализации. Помимо успешного овладения необходимой теоретической базой и навыками, соответствующими выбранной специальности, иметь также важные профессиональные качества и практические навыки, которые является фундаментальным для успешного выполнения профессиональных задач на любом этапе профессиональной карьеры [16,12].

Бакшеева Э.П. подчеркивает существенную важность исследования процесса профессионального становления студентов. Согласно ее взгляду, в высшем образовании имеется значимая цель, превосходящая простое предоставление информации. Это также охватывает активное формирование личностных аспектов будущего специалиста и поддержку процесса самоопределения в выбранной профессиональной сфере [12,91].

В современных образовательных реалиях, где студенты сталкиваются с быстрыми изменениями и разнообразными профессиональными возможностями, понимание своих личностных и профессиональных амбиций становится еще более важным. Сотрудничество учебных заведений с личными пожеланиями студентов способствует формированию высококвалифицированных специалистов, готовых не только к успешной карьере, но и к насыщенной и творческой профессиональной жизни.

При анализе социально-профессиональных ориентиров студентов, которые будут занимать важные места в будущей специализации, необходимо обратить особое внимание на процесс формирования профессионального самосознания. Этот процесс обладает определенной структурой, выделенной Е.А. Климовым. В его работе выделяются следующие составляющие профессионального самосознания: осознание принадлежности к определенной профессиональной группе; знания о профессиональных эталонах, личное мнение о собственном соответствии этим эталонам и месте на шкале общественных статусов; знание особенностей признания внутри профессиональной группы; оценка собственных достоинств и недостатков, определение путей саморазвития, учет индивидуальных особенностей, анализ успешных действий и стиля работы; видение себя и своей будущей работы [75, 61].

Эти аспекты структуры профессионального самосознания играют важную роль в формировании понимания себя как будущего профессионала, ориентированного на успешное вхождение в профессиональное сообщество и достижение высоких результатов в выбранной сфере деятельности.

В процессе исследования профессионального развития студентов было выявлено, что этот процесс представляет собой многоуровневый и многогранный процесс, который охватывает не только усвоение теоретических знаний, но также и развитие практических навыков, личностных качеств и профессиональных компетенций. Студенты, успешно проходящие через этот процесс, обладают не только необходимыми знаниями

и умениями, но и уверенностью в своих способностях, готовностью к непрерывному обучению и самосовершенствованию.

Одним из ключевых факторов успешного профессионального развития студентов является создание лично-ориентированной образовательной среды, которая способствует активному включению студентов в образовательный процесс, стимулирует их творческое мышление и самостоятельную работу. Кроме того, практическая направленность обучения, включая стажировки, проектную работу и участие в научных исследованиях, играет важную роль в развитии практических навыков и адаптации к реальным профессиональным ситуациям.

Исследование также подчеркнуло важность формирования профессионального самосознания у студентов. Осознание своей принадлежности к определенной профессиональной сфере, умение оценивать собственные достоинства и недостатки, понимание своей роли в будущей профессиональной деятельности - все это способствует более успешному профессиональному становлению и самореализации.

Таким образом, профессиональное развитие студентов включает в себя сложный набор факторов, включая активную образовательную среду, практические занятия, развитие профессиональных компетенций и формирование профессионального самосознания. Эффективное взаимодействие всех этих компонентов способствует подготовке компетентных специалистов, готовых успешно справляться с вызовами будущей профессиональной деятельности.

Эффективное воспитание студентов должно поощрять развитие высоких этических стандартов и ценностей. Это включает ответственность, честность, справедливость и уважение к другим. Ценности и нормы взаимодействуют как объединенная нормативная структура, которая регулирует поведение как индивидуумов, так и социальных групп. Эта система действует как ориентир, помогая определить подходящий способ действий, выявить и утвердить

идеалы, а также ставить цели и обозначать пути их достижения. Она также влияет на формирование морального сознания личности.

Рассмотрение морального сознания, представленное Хамагановой Р.В., позволяет выделить несколько уровней, которые формируют эту сложную систему. Эти уровни включают в себя нравственные нормы, которые служат основой, нравственные качества, которые определяют характер и поведение, нравственные принципы, которые направляют принятие решений, нравственные ценности, которые имеют важное значение в жизни, нравственные идеалы, которые служат высшей точкой стремления, и, наконец, абсолютные этические ценности, которые представляют собой наивысшие стандарты [163,19].

Таким образом, ценности и нормы образуют важную нормативную систему, которая оказывает значительное влияние на поведение и моральное сознание человека. Подход, предложенный Хамагановой Р.В., позволяет классифицировать и структурировать моральное сознание, что способствует более глубокому пониманию этого комплексного явления.

Согласно Р.М. Абакаровой, основу традиций составляют общечеловеческие, этнические и индивидуальные ценности, которые объединяются элементарными нормами нравственности. В её интерпретации, в этнокультуре моральные взаимоотношения всегда играли и остаются ключевой составляющей, которая является фундаментом для традиционного общества. Они представляют собой структурную основу и систему ценностей и норм, принимаемых широкой общественностью, составляют основу организации общества. Автор также подчеркнул, что моральные традиции устойчивы, долговечны и удивительно устойчивы во времени. Они продолжают оказывать сильное влияние на общественное сознание, даже в условиях изменяющейся современной среды. Это свидетельствует о том, что традиции не только сохраняют свою релевантность, но и остаются важными ориентирами для этнических и культурных сообществ [1,33].

Таким образом, в процессе подготовки студентов этические ценности играют неотъемлемую роль. Основная идея формирования этических ценностей среди студентов заключается в пошаговом процессе и организации работы с ними, учитывая индивидуальные и дифференцированные подходы. Этот процесс стремится внести вклад в развитие гармоничных и ответственных профессионалов, способных внедрять моральные принципы в свою будущую профессиональную практику [4,212].

Применение индивидуального и дифференцированного подходов к формированию этических ценностей студентов обеспечивает адаптацию к разнообразным потребностям и особенностям каждого студента. Это включает в себя учет разнообразных культурных, социальных и эмоциональных факторов, которые могут оказать влияние на их восприятие и освоение этических норм. Такой индивидуализированный подход способствует более эффективному и углубленному осмыслению этических ценностей студентами, что, в свою очередь, способствует более качественному и глубокому внедрению этих ценностей в их будущей профессиональной деятельности.

Важным аспектом эффективности воспитания является стимулирование студентов к участию в общественной жизни и активному гражданству. Студенты должны быть поощрены к участию в различных социальных и культурных мероприятиях, добровольческой и общественной деятельности.

Активное участие студентов в общественной жизни и проявление активного гражданства не только раскрывают индивидуальные таланты и потенциал студентов, но и обогащают опыт, полученный в ходе учебы, позволяя углубить знания и устранить возможные пробелы. Это также способствует самопроявлению и саморазвитию через совместную креативную, продуктивную или испытательную деятельность. Участие студентов в разнообразных общественных и культурных событиях служит важной основой для формирования будущих профессионалов. Этот опыт помогает развивать навыки коммуникации, лидерства и коллаборации,

которые играют существенную роль в профессиональной сфере. Он также способствует расширению кругозора и пониманию общественных и культурных аспектов, что является неотъемлемой частью подготовки компетентных и ответственных специалистов [20,364].

Активное участие студентов в общественно-политической деятельности оказывает значительное воздействие на их внутренний мир, мировоззрение и нормы поведения, придавая им особый духовный облик. Оказывается, что студенты, которые активно вовлечены в общественную работу, демонстрируют более быструю адаптацию к производственным условиям после окончания учебы.

В период обучения в вузе каждый студент имеет возможность проверить свои организаторские способности и приобрести ценные навыки в области общественно-политической деятельности. Студенты могут выбирать разнообразные формы участия в общественной жизни в зависимости от своих интересов, склонностей, опыта и способностей.

Организации, активно действующие в вузах, играют важную роль в учебном процессе и общественной жизни студентов. Например, профсоюзы оказывают значительное влияние на улучшение организации учебного процесса, рабочей и практики студентов, способствуют развитию самоуправления. Помимо этого, в вузах функционируют и другие студенческие организации и общества (студенческие советы общежитий, спортивные общества, учебно-воспитательные группы и др.), которые активно взаимодействуют с обществом молодежи и профсоюзами. Действия этих организаций базируются на их уставах и положениях [23,19].

Таким образом, для эффективности воспитания студентов необходимо принимать во внимание академическую успеваемость, личностное развитие, социальную адаптацию, профессиональную развитие, и этические ценности. Оценка эффективности воспитания студентов должна быть систематической и включать как количественные, так и качественные аспекты. Регулярные обратные связи от студентов, мониторинг и анализ результатов помогут

внести коррективы и улучшить образовательный процесс, чтобы достичь наилучших результатов в развитии студентов и их успешной адаптации в обществе.

На основе вышеизложенного можно определить и анализировать обеспечение эффективности воспитания физической культуре. Можно применять вышеизложенные условия воспитания студентов в вузах, но необходимо подчеркнуть, что воспитание физической культуре не всегда будет эффективным на основе вышеизложенных условий.

По нашему мнению, одним из способов повышения эффективности физического воспитания является рассмотрение организационно-педагогических условий, что должно успешно способствовать воспитательному процессу. Эффективность воспитания студентов в области физической культуры имеет особое значение, так как включает не только аспекты академической успеваемости, но и развитие физических и спортивных навыков, а также формирование здорового образа жизни и социокультурной компетентности.

Комплекс организационно-педагогических условий для эффективного воспитания студентов в процессе физической культуры представляет собой систему мер и подходов, направленных на развитие и формирование личностных, социальных и профессиональных качеств у студентов, способствующих их успешной адаптации к учебной среде и будущей профессиональной деятельности. Важно учесть специфику образовательного процесса в вузах физической культуры и особенности студентов, которые стремятся стать специалистами.

Одним из важнейших организационно-педагогических условий, которые направлены на обеспечение эффективности воспитания студентов физической культуре является качественная учебная программа. Разработка и внедрение современных учебных программ, которые учитывают актуальные тенденции в области физической культуры и спорта является актуальным. Программы должны сочетать теоретическое обучение с практическими занятиями и

стажировками, чтобы студенты могли набираться опыта в реальных условиях [2,12].

Образовательная программа физического воспитания в высших образовательных учреждениях Таджикистана направлена на развитие физической культуры человека на основе понимания социально-биологических и психофизических основ интеллектуальной деятельности человека. Необходимо подчеркнуть, что учебная программа по физической культуре в вузах республики являются организованной, целенаправленной и разносторонней, и обеспечивают студентам всестороннее развитие физических и личностных навыков.

Учебная программа по физической культуре в вузах республики охватывает решение воспитательных, образовательных, развивающих, оздоровительных и лечебных задач. Общие направления работы по физической культуре в вузах могут быть выделены следующим образом: понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности; воспитание потребности в физическом самосовершенствовании и самовоспитании; обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, повышение физической и умственной работоспособности; приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей; знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни.

По нашему мнению, качественная учебная программа по физической культуре должна охватывать следующие ключевые компоненты:

-формирование основных физических навыков: программа должна начинаться с основных физических навыков, таких как бег, прыжки, метания, плавание и др. Студенты должны освоить технику выполнения этих навыков, развивая координацию и выносливость;

-разнообразие видов физической активности: программа должна предоставить студентам возможность заниматься разнообразными видами физической активности, такими как аэробика, йога, плавание, настольный теннис и другие. Это позволит каждому студенту найти активность, которая ему подходит;

-продвинутое обучение: программа должна предусматривать продвинутое обучение для студентов, которые уже имеют определенный опыт в физической культуре. Это может включать более сложные упражнения, тренировки с высокой интенсивностью и даже соревнования;

-физиологические знания: важно включить в программу базовые знания о физиологии, анатомии и принципах тренировок. Это поможет студентам понимать, как и почему определенные упражнения и виды активности влияют на их тело;

-поддержка психологического благополучия: программа должна включать методы для поддержания психологического благополучия студентов через физическую активность. Ведь спорт и физическая культура способствуют снижению стресса и повышению позитивных эмоций;

-индивидуализация обучения: программа должна учитывать разнообразие физических способностей и состояния здоровья студентов, предоставляя возможность индивидуализированного обучения и адаптации упражнений;

-интерактивные методы обучения: включение интерактивных методов, таких как групповые занятия, командные игры и совместные тренировки, способствует общению, кооперации и содействует развитию социальных навыков;

-оценка прогресса: программа должна включать систему оценки прогресса студентов, что позволит им видеть свои достижения и мотивировать к дальнейшим усилиям;

-связь с профессиональной деятельностью: если программа предназначена для студентов, специализирующихся в определенных областях, она должна учитывать связь физической культуры с будущей профессиональной деятельностью.

Такая комплексная и хорошо структурированная программа по физической культуре будет способствовать эффективному развитию студентов в этой области и содействовать их общему физическому и психологическому благополучию.

Таким образом, качественная учебная программа по физической культуре играет важную роль в формировании здоровой, активной и сбалансированной личности студентов. С учетом современных требований и подходов к образованию, такая программа должна быть разносторонней, адаптированной к индивидуальным потребностям и способностям студентов. Программа должна включать как основы физической активности, так и более продвинутые уровни тренировок, предоставляя студентам возможность выбора подходящей для них активности. Она должна также охватывать не только физические аспекты, но и знания о физиологии, анатомии и принципах тренировок, чтобы студенты понимали процессы, происходящие в их организме. Эффективная программа также учитывает психологические аспекты, предоставляя студентам инструменты для управления стрессом, поддержания психологического равновесия и повышения позитивных эмоций через физическую активность. Индивидуализация обучения и поддержка разнообразных способностей студентов важны для создания максимально эффективной и мотивирующей образовательной среды. Кроме того, связь физической культуры с будущей профессиональной деятельностью студентов придает программе дополнительную значимость, позволяя им развивать навыки, которые будут полезны в их будущей профессии. В целом, качественная учебная программа по физической культуре способствует гармоничному физическому, психологическому и профессиональному развитию студентов, подготавливая их к активной и успешной жизни.

Другим немаловажным организационно-педагогическим условием по воспитанию физической культуре являются квалифицированные педагогические кадры, ведь привлечение опытных и компетентных преподавателей и тренеров, которые обладают не только знаниями, но и педагогическим мастерством обеспечивает эффективность процесса воспитания физической культуре. Они должны уметь вдохновлять и мотивировать студентов к достижению высоких результатов [57,45].

В ходе нашего исследования мы пришли к выводу, что в некоторой степени недостаточная подготовка будущих преподавателей физкультуры и спорта связана с недостаточной проработкой межпредметных взаимосвязей и недостаточным закреплением усвоенных знаний в процессе педагогической практики. Для повышения качества подготовки педагогических кадров мы видим необходимость улучшения программ педагогических практик. Важными шагами в этом направлении являются конкретизация целей, задач и содержания практики на каждом этапе обучения, а также увеличение времени, отведенного на непосредственное взаимодействие будущих педагогов со студентами.

Одним из ключевых путей решения этой проблемы является установление четких целей в области подготовки педагогов физической культуры и спорта. Особенно актуально это в контексте высших спортивных учебных заведений. В настоящее время выпускники таких учреждений обладают хорошей спортивной подготовкой, однако часто испытывают недостаток профессиональных и педагогических навыков.

Для преодоления данной проблемы необходимо уделить особое внимание внедрению обучающих практик, ориентированных на развитие педагогических компетенций, а также обмен опытом между практикующими педагогами и студентами. Такой подход обеспечит более полное и качественное формирование будущих педагогов, способных эффективно применять свои знания и навыки в образовательной деятельности.

Несомненно, эффективность подготовки педагогических специалистов в области физического воспитания и спорта тесно связана с активным сотрудничеством самих студентов в процессе приобретения знаний и развития навыков. Современный контекст образования требует от будущих педагогов более активного и самостоятельного подхода к своему обучению. Этот подход предполагает не только пассивное усвоение информации, но и активное взаимодействие с содержанием предмета, практическое применение теоретических знаний и их адаптацию к реальным ситуациям. Подготовка педагогов в области физической культуры и спорта требует более широкого спектра компетенций, включая педагогические, методические, организационные и межличностные [97,41].

Подобный активный подход к обучению способствует более глубокому усвоению материала, формированию критического мышления и способности к творческой адаптации знаний в различных педагогических ситуациях. Важно также подчеркнуть, что успешная подготовка педагогов требует не только теоретической базы, но и практических навыков, которые могут быть успешно развиты и усвоены через активное участие в педагогических практиках, стажировках и мастер-классах. Таким образом, осознанный и активный подход студентов к учебному процессу сыграет ключевую роль в формировании высококвалифицированных и компетентных педагогов, способных эффективно применять свои знания и навыки в педагогической практике.

Таким образом, эффективная подготовка педагогических кадров в области физкультуры и спорта требует совокупности усилий как со стороны обучающихся, так и со стороны образовательных учреждений. Активное вовлечение студентов в учебный процесс, их самостоятельное и глубокое изучение предмета, практическое применение полученных знаний – всё это составляет важный фактор формирования высококвалифицированных профессионалов. Важно понимать, что успешная подготовка не ограничивается только теоретическими знаниями, но также включает в себя

разнообразные практические навыки, необходимые для успешной педагогической деятельности.

Активный подход обучающихся, их способность самостоятельно и креативно применять полученные знания в различных педагогических ситуациях сделают их более готовыми к сложностям и изменениям, которые могут возникнуть в процессе практики. Также важно осознание студентами не только своей спортивной подготовки, но и педагогической ответственности перед будущими учениками, что способствует более глубокому пониманию ценности и важности их роли в процессе обучения. Таким образом, учебный процесс в области физической культуры и спорта должен стремиться к созданию условий для формирования не только профессиональных навыков, но и активного и критического мышления, адаптирующей способности и готовности к педагогической деятельности. Все это позволит выпускникам успешно воплотить свои знания в реальной педагогической практике и внести свой вклад в развитие сферы физической культуры и спорта [134,42].

Обеспечение специальных образовательных условий является важным аспектом развития физического воспитания в образовательных учреждениях. Этот подход охватывает создание специальных инфраструктурных возможностей, которые способствуют более эффективному и глубокому восприятию материала, а также развитию спортивных навыков студентов. В этом контексте важно обеспечить современные спортивные сооружения, залы, а также оборудование и инвентарь для проведения качественных занятий и тренировок. Наличие адекватных условий способствует не только повышению интереса студентов к занятиям физической культурой, но и эффективному освоению практических навыков. Важно также предоставить достаточное количество мест, где студенты смогут проводить индивидуальные занятия и практические упражнения, что способствует активному вовлечению в учебный процесс.

Эти специализированные условия не только способствуют повышению качества образования в сфере физической культуры, но и поддерживают

формирование положительной мотивации у студентов. Они создают возможности для более глубокого понимания и практического применения знаний, что, в свою очередь, способствует успешной подготовке будущих специалистов в данной области.

На сегодняшний день в Таджикистане наблюдается повышенный интерес к развитию современной спортивной инфраструктуры, в частности, к созданию современных спортивных объектов, спортивных залов и обеспечению их современным оборудованием. Этот важный шаг направлен на обеспечение оптимальных условий для проведения высококачественных занятий и тренировок в вузах.

Стремление к строительству современных спортивных сооружений и обеспечению их современным оборудованием обусловлено пониманием важности физической активности и здорового образа жизни в образовательном процессе. Эти усилия направлены на создание подходящей платформы для студентов, где они могут развивать свои спортивные навыки, повышать физическую подготовку и внедрять знания, полученные в процессе обучения.

Внедрение современных спортивных сооружений и оборудования в вузах Таджикистана способствует не только повышению качества физической подготовки студентов, но и формирует здоровый образ жизни и ценности здоровья. Это важный шаг на пути к созданию образовательной среды, которая позволяет студентам развиваться как личности и успешно вписываться в современное общество.

Таким образом, можно подчеркнуть, что развитие современной спортивной инфраструктуры в Таджикистане является неотъемлемой частью общего образовательного процесса. Специализированные спортивные сооружения, залы и оборудование играют важную роль в формировании здорового образа жизни среди студентов, способствуют повышению качества физической подготовки и спортивных достижений. Создание подходящей среды для проведения занятий и тренировок в вузах способствует активной

физической активности студентов, внедрению современных методик и технологий обучения в области физической культуры. Это также способствует воспитанию здорового образа мышления, дисциплинированности и ценности упражнений и здоровья.

Современные спортивные сооружения также способствуют укреплению образовательного процесса в целом, обогащая его дополнительными возможностями для студентов. Это стимулирует интерес к спорту и физической активности, а также способствует формированию здорового образа жизни на долгосрочной основе. Таким образом, развитие современной спортивной инфраструктуры в вузах Таджикистана является ключевым фактором в поддержании здоровья и активности студентов, а также в создании благоприятной образовательной среды для достижения физической подготовки и спортивных целей.

Особое внимание к индивидуальному подходу к студентам является ключевым организационно-педагогическим условием в процессе развития физической культуры. Этот подход включает в себя создание и развитие системы персонального мониторинга и поддержки для каждого студента. Важно отметить, что данная практика способствует не только улучшению физической подготовки студентов, но и их общей академической и психологической благополучности [56,82].

Преподаватели и кураторы имеют важную роль в реализации индивидуального подхода. Они следят за академической успеваемостью и эмоциональным состоянием каждого студента. Это позволяет своевременно выявлять возможные трудности, с которыми студенты могут столкнуться, и предоставлять им индивидуальную помощь и поддержку.

Поддержка в индивидуальной форме может включать в себя консультации по учебным вопросам, разъяснение материалов, а также психологическую поддержку в случае стрессовых ситуаций. Такой подход не только помогает студентам лучше усваивать учебный материал, но и создает

доверительные отношения между преподавателями и студентами, что способствует более эффективному обучению и развитию.

В результате, индивидуальный подход к студентам в сфере физической культуры создает условия для более глубокого и качественного взаимодействия между преподавателями и обучающимися, способствуя их личностному и учебному развитию.

Основной задачей преподавателя физкультуры является формирование личности студента, что подчеркивает важность использования индивидуального подхода в процессе обучения физическому воспитанию и спорту. Стремление к личностному развитию и успешности каждого студента определяет актуальность использования индивидуальных методов и подходов в процессе обучения и тренировок. С течением времени понятие индивидуального подхода получило все большее внимание. Разнообразие индивидуальных особенностей студентов, их уровень подготовки и интересы делают необходимым учет этих факторов при проведении занятий по физической культуре. Эффективное обучение требует уникального подхода к каждому студенту, учитывающего его физические возможности, цели и потребности [77,44].

Факторы, влияющие на реализацию индивидуального подхода в обучении, включают адаптацию упражнений и тренировок под физическое состояние и уровень подготовки студента, а также учет его мотивации и интересов. Этот метод способствует не только повышению эффективности обучения, но и формированию позитивного отношения к физической активности и здоровому образу жизни.

Таким образом, индивидуальный подход в обучении физической культуре становится важным фактором, обеспечивающим максимальное развитие и успешность студентов в этой области. Это требует от преподавателей гибкости, адаптации и понимания потребностей каждого студента для достижения оптимальных результатов в их физической подготовке и развитии.

Применение метода индивидуального подхода предоставляет преподавателям вуза уникальную возможность выявить склонности и таланты студентов в конкретных видах спорта. В процессе обучения данная методика позволяет учитывать вышеупомянутые аспекты, а также другие индивидуальные особенности студентов. Она активно воздействует на их образовательный процесс, способствует формированию интереса к занятиям физической культурой и спортом. Для успешной реализации индивидуального подхода преподавателям следует постоянно следить за активностью и развитием студентов, адаптировать методы обучения и тренировок к их индивидуальным потребностям. Например, студенты с нестабильной нервной системой, склонные к волнению и нервозности, могут испытывать затруднения при усвоении материала на учебных занятиях. В то время как обучающиеся с уравновешенным характером могут успешно усваивать материал с постоянным, умеренным темпом [76,55].

С учетом того, что каждый год наблюдается снижение уровня здоровья и физической подготовки студентов, вопросу использования индивидуального подхода в вузах стоит уделить особое внимание. Это позволит создать наиболее оптимальные условия для повышения интереса студентов к занятиям физической культурой, улучшения их физического состояния и общего благополучия.

Другим немаловажным организационно-педагогическим условием воспитания по физической культуре является поддержка студентов в развитии лидерских и коммуникационных навыков, так как они могут сыграть важную роль в их будущей профессиональной карьере и личной жизни.

В современной эпохе выделяется множество факторов, способствующих развитию и формированию лидерских качеств. Один из ключевых факторов, который заслуживает особого внимания, связан с областью физической культуры и спорта. Лидер, в первую очередь, должен обладать волевой силой, психической стойкостью, выносливостью, решимостью, способностью к

адаптации, критическому мышлению, стрессоустойчивостью и готовностью менять свой стиль поведения [50,104].

В процессе занятий физической культурой, фактор воли активно развивается под воздействием нагрузок. Учебно-тренировочный процесс в вузах может сопровождаться определенными сложностями, требующими проявления волевых усилий, противостояния усталости, поддержания самоконтроля и работоспособности в стрессовых ситуациях, а также умения сохранять эмоциональную стабильность. На этом пути студенты сталкиваются с соревнованиями, стандартами и выполнением требовательных элементов борьбы, что активизирует их защитные механизмы. Преодолевая стрессовые моменты, они формируют в себе психологические качества, необходимые для успешного выполнения задач [50,146].

Кроме того, занятия физической культурой способствуют развитию находчивости и оперативности в принятии решений. В высшей степени от студентов требуется способность быстро адаптироваться к изменяющейся ситуации, анализировать действия и выбирать оптимальные стратегии. Также одним из ключевых аспектов является умение достигать целей, что приносит человеку несказанное удовлетворение от своей деятельности. В учебно-тренировочном процессе это качество укрепляется через победу на соревнованиях, освоение новой техники, успешное прохождение аттестации – все это позволяет оценить личный прогресс.

Спортивные занятия дают студентам возможность испытать себя в разнообразных видах спорта, что способствует более полному самопознанию и формированию различных качеств. В разнообразных ситуациях, включая стрессовые, студенты накапливают опыт взаимодействия с окружающими, что способствует развитию навыков эффективного общения и понимания других людей.

Особенно важной становится задача формирования лидерских качеств через физическую деятельность среди молодежи. Включение молодых людей

в спортивные мероприятия играет важную роль в развитии их навыков, необходимых для поддержания здорового образа жизни в будущем.

В современном мире, где формирование лидерских качеств играет важную роль, физическая культура и спорт предоставляют значительные возможности для развития и укрепления этих качеств. Исследования показывают, что лидерские черты, такие как воля, психическая устойчивость, адаптабельность, стрессоустойчивость, находчивость и способность к принятию решений, могут быть активно сформированы в процессе занятий физической культурой.

Занятия физической активностью в вузах становятся источником развития и закалки волевых качеств. Прохождение учебно-тренировочного процесса требует от студентов проявления силы воли, умения противостоять трудностям и сохранять работоспособность даже в стрессовых условиях. Это обеспечивает формирование необходимой устойчивости и способности к самоконтролю. Также спортивные занятия способствуют развитию способности быстро адаптироваться к изменяющимся обстоятельствам и оперативно принимать решения. Участие в соревнованиях и выполнение сложных задач требует быстрого анализа ситуации и выбора оптимальных стратегий. Это формирует у студентов навыки обдумывания своих действий, а также способность эффективно реагировать на переменные условия [46,29].

Важно отметить, что физическая деятельность также способствует развитию этических и моральных качеств. Спортивные соревнования и стрессовые ситуации выявляют истинные черты личности. Студенты, побеждая в трудных ситуациях, показывают не только свои физические возможности, но и психологическую устойчивость, честность, спортивный дух и способность работать в команде.

Таким образом, в современном мире, где формирование лидерских качеств играет важную роль, физическая культура и спорт предоставляют значительные возможности для развития и укрепления этих качеств. Лидерские черты, такие как воля, психическая устойчивость, адаптабельность,

стрессоустойчивость, находчивость и способность к принятию решений, могут быть активно сформированы в процессе занятий физической культурой. Занятия физической активностью в вузах становятся источником развития и закалки волевых качеств. Прохождение учебно-тренировочного процесса требует от студентов проявления силы воли, умения противостоять трудностям и сохранять работоспособность даже в стрессовых условиях. Это обеспечивает формирование необходимой устойчивости и способности к самоконтролю.

Для обеспечения эффективности воспитания физической культуры существенное значение имеет развитие позитивной студенческой среды. Создание атмосферы взаимопонимания, доверия и сотрудничества между студентами становится еще одной важной организационно-педагогической составляющей. Организация разнообразных культурно-спортивных мероприятий и клубов, способствующих объединению студенческого сообщества, также играет важную роль.

В высших учебных заведениях создана уникальная образовательная среда, которая связана с общеобразовательной моделью страны и влияет на формирование образовательного процесса, поскольку именно в вузовской среде студенты проводят основную часть своей жизни и учебной деятельности [19, 258].

Таким образом, необходимо подчеркнуть, что реализация комплекса организационно-педагогических условий способствует достижению лучших результатов в воспитании студентов вузов физической культурой, а также формированию высококвалифицированных специалистов в области физической активности и спорта.

На основе изучения и анализа организационно-педагогических условий эффективности воспитания физической культурой мы пришли к таким выводам:

- разработка и внедрение современных учебных программ, которые сочетают теоретическое обучение с практическими занятиями и стажировками

всесторонне обеспечивают эффективность воспитания по физической культуре;

- привлечение опытных и компетентных преподавателей, обладающей не только знаниями, но и педагогическим мастерством, вдохновляют и мотивируют студентов к достижению высоких результатов;

- современные спортивные объекты, залы, спортивный инвентарь и оборудования, а также наличие достаточного количества мест для самостоятельных занятий и практики обеспечивают эффективности воспитания по физической культуре;

- развитие системы персонального мониторинга и поддержки студентов следить за успеваемостью и психологическим состоянием каждого студента, предоставлять индивидуальную помощь и поддержку при необходимости, который обеспечивает эффективность воспитания по физической культуре;

- поддержка студентов в развитии лидерских и коммуникационных навыков является необходимым условием эффективности воспитательного процесса, так как они могут сыграть важную роль в их будущей профессиональной карьере и личной жизни;

- создание атмосферы взаимопонимания, доверия и сотрудничества среди студентов, организация разнообразных культурно-спортивных мероприятий и клубов, способствующих объединению студенческого сообщества является важным условием обеспечения эффективности воспитательного процесса по физической культуре.

### **ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ**

Один из основных аспектов воспитания заключается в применении различных теорий и концепций, которые определяют основные принципы и подходы к формированию личности. В области воспитания существует ряд классических теорий, разработанных выдающимися педагогами и философами прошлого. Эти теории служат основой для понимания процесса воспитания и предлагают набор принципов, на которых основывается воспитательная деятельность. Классические теории, как гуманистическая

теория образования, социокультурная теория образования, теория образовательного развития и другие, могут быть рассмотрены в контексте физической культуры и воспитания.

Одной из ключевых концепций, связанных с гуманистическим воспитанием, является идея о целостном развитии личности. Эта концепция предполагает комплексный подход к образованию, включающий развитие физических, интеллектуальных, эмоциональных и социальных аспектов личности. Гуманистическое воспитание признает важность личностного роста, самопознания и самоопределения студента. Теория гуманистического воспитания вносит важный вклад в область физической культуры и спорта, так как подчеркивает значимость развития личности и придает особое внимание достоинству, свободе и ответственности каждого индивида.

В рамках социокультурного подхода, воспитание во всех формах своего проявления является продуктом общественных отношений, существующего в определенном социальном пространстве. Социокультурная теория воспитания в физической культуре является одной из важных концепций в области физического воспитания и занимается изучением взаимодействия социокультурных факторов с процессом воспитания в сфере физической активности и спорта. Эта теория подчеркивает влияние социокультурного контекста, ценностей, норм и общественных практик на формирование и развитие личности через физическую активность.

Теория образовательного развития является основой для разработки образовательных программ, методов и стратегий, которые способствуют развитию личности и обучению каждого индивида. Она подчеркивает значимость индивидуальности, контекста и активного участия студентов в образовательном процессе.

Физическое воспитание, которая является обязательной дисциплиной для всех специальностей, направлена на поддержание и укреплении физического и духовного развития студентов. Отсутствие духовной культуры, может стать

причиной безответственного отношения студентов к здоровью, поддержания физической выносливости, пренебрежения здоровым образом жизни.

В Таджикистане стратегия государственной политики в области физического воспитания и спорта направлена на эффективное использование имеющихся ресурсов для здоровья нации, воспитания молодежи и формирования здорового образа жизни всего населения. Концепция развития физического воспитания и спорта включает в себя различные аспекты, такие как повышение уровня физического воспитания, контроль физической подготовленности и развития детей и подростков.

Регулярная физическая активность способствует улучшению психологического благополучия. Физические упражнения помогают снизить стресс, повысить настроение и укрепить психическое здоровье. Психологическое благополучие связано с наличием смысла и цели в жизни. Люди, которые чувствуют, что их жизнь имеет смысл и они стремятся к определенным целям, часто испытывают более высокий уровень благополучия.

Физическая культура в учебном процессе не только способствует улучшению физического состояния студентов, но и является мощным инструментом формирования универсальных навыков и ценностей, которые оказывают положительное влияние на их жизнь в целом. Отдавая должное значимости физической культуры в учебных заведениях, мы обеспечиваем более гармоничное и успешное развитие будущих специалистов в различных сферах деятельности.

Прогресс и достижения в физической культуре имеют глубокое значение для самооценки студентов. Они способствуют укреплению самоуважения, повышению уверенности в себе и развитию важных личностных качеств. Интеграция физической активности в повседневную жизнь студентов может стать не только ключевым фактором для их физического здоровья, но и мощным инструментом для поддержания психологического благополучия и личностного роста. Мотивация студентов к занятиям физической культурой

не всегда соответствует основным целям физического воспитания, которое рассматривается как целенаправленный процесс воспитания. Основная причина этого – недостаточная и неэффективная организация учебного процесса.

Эффективное физическое воспитание студентов предполагает не только учебные успехи, но и уверенное овладение учебными программами, накопление необходимых знаний и навыков, а также способность применять полученные знания на практике. Важной составляющей этого процесса является достижение высоких результатов в учебной деятельности, что включает успешное освоение учебных программ и умение применять полученные знания на практике.

Общие направления работы по физической культуре в вузах могут быть выделены следующим образом: понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности; воспитание потребности в физическом самосовершенствовании и самовоспитании; обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, повышение физической и умственной работоспособности; приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей; знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни.

## **Глава 2. Совершенствование процесса физического воспитания студентов в системе высшего образования Таджикистана**

### **2.1. Планирование, управление и организация физического воспитания студентов в вузах Таджикистана**

В современном обществе физическая активность и спорт становятся неотъемлемой частью здорового образа жизни и успешной адаптации молодежи к переменам в обществе. В условиях современной жизни уровень физической активности среди молодежи часто снижается из-за влияния компьютеров, гаджетов и сидячего образа жизни. Повышение актуальности здоровья и физической активности среди студентов важно для укрепления здоровья и профилактики заболеваний [3,47].

В учебных заведениях Таджикистана, предлагающих разнообразные образовательные программы, студенты приобретают разносторонние знания и навыки, развивая свою интеллектуальную, профессиональную и социальную компетентность. В данном контексте, интеграция физической культуры в образовательный процесс придает этому комплексу дополнительную ценность, обогащая личность в физическом, психологическом и эмоциональном плане. Важно подчеркнуть, что физическая активность и участие в спорте обладают способностью развивать не только физические аспекты студентов, но и их внутренний мир. Достигая успехов на тренировках, преодолевая физические трудности и конкуренцию, студенты формируют устойчивость к стрессу и повышают уровень психологической устойчивости. Кроме того, активное участие в занятиях по физкультуре способствует развитию самодисциплины, самоконтроля и стремления к самосовершенствованию. Процесс воспитания через физическую культуру дополняет интеллектуальное и профессиональное образование, содействуя формированию гармонично развитой личности. Такой подход позволяет студентам более полно раскрыть свой потенциал, укрепить здоровье и освоить навыки, которые могут оказать значимое влияние на их будущую карьеру и общественную активность.

Физическая культура в Таджикистане прочно укоренилась в местной культурной среде. Спортивные традиции и уникальные национальные виды спорта несут в себе глубокое этническое наследие страны. Внедрение физкультуры в образовательный процесс дополняет этот богатый культурный контекст, способствуя сохранению и активному продвижению этих ценностей на новом уровне. Традиционные спортивные дисциплины и национальные игры не только объединяют в себе физическую активность, но и отражают особенности местной истории, обычаев и духовной культуры. Включение физической культуры в учебную программу вузов дает возможность студентам ощутить связь с богатым спортивным наследием своей страны и приобщиться к национальным ценностям. Такой интегративный подход к образованию не только способствует поддержанию культурной идентичности Таджикистана, но и воспитывает у студентов глубокое уважение к своему наследию. Кроме того, это позволяет расширить горизонты понимания отечественной истории, способствует межкультурному обмену и взаимопониманию.

Таким образом, изучение организации и структуры воспитания физической культуры в вузах Таджикистана имеет большое значение для развития здоровой, успешной и социально-адаптированной молодежи, а также для сохранения и развития культурных и спортивных традиций страны.

Эволюция физической культуры в вузах Таджикистана на протяжении исторического периода представляет захватывающий путь развития, отражающий изменения в образовательных практиках и социокультурных веяниях. На протяжении истории физическая культура в университетах Таджикистана претерпела значительные трансформации, отражающие дух времени и стремление обеспечить студентам более гармоничное образование.

В истории становления и развития физической культуры в Таджикистане прослеживается пристальное внимание правительства к физическому воспитанию. С 1930 года физическая культура стала обязательным предметом в вузах. Для развития данного направления в высших учебных заведениях

были учреждены кафедры физического воспитания и спорта, а в команду были привлечены квалифицированные специалисты. Несмотря на отсутствие понятия "государственного образовательного стандарта" в период СССР, важную роль выполняли единые учебные программы. Они распространялись на республики и формировали основу реальных учебных планов. Вся работа с молодежью и студентами строилась на основе общих программ, которые включали в себя комплексы "Будь готов к труду и обороне" (БГТО) и "Готов к труду и обороне" (ГТО), а также следовали единой Всесоюзной спортивной классификации. Таким образом, на практике была подтверждена эффективность идеи образовательных стандартов [160, 46].

С момента своего зарождения физическая культура в вузах Таджикистана стала неотъемлемой частью образовательного процесса. В начале своего пути, в согласии с общими тенденциями, она ориентировалась на создание здорового физического состояния студентов. В это время акцент ставился на физической подготовке, укреплении здоровья и физическом развитии молодых людей. Со временем физическая культура в многопрофильных вузах Таджикистана приобрела более широкий характер. В эпоху индустриализации и развития науки, учебные программы стали включать более глубокое изучение физиологии, биомеханики и других научных аспектов физической активности. Это позволило связать физическую культуру с академическими дисциплинами и подтвердило ее значимость в формировании комплексной подготовки студентов.

В последние десятилетия таджикские вузы осознали растущую важность физического воспитания и уделяют физическому воспитанию больше внимания. Это касается не только развития физических навыков студентов, но и формирования здорового образа жизни, навыков межличностного общения и осознанной социальной ответственности. Согласно мировым тенденциям, физическое воспитание становится неотъемлемой частью развития общего образования и культуры.

Таким образом, эволюция физической культуры в многопрофильных вузах Таджикистана на протяжении истории отражает адаптацию к изменяющимся социальным, научным и культурным контекстам. Она подчеркивает важность учебного процесса, направленного на формирование гармоничной личности, способной к успешной социальной и профессиональной деятельности.

Согласно статистике, до того как Таджикистан обрел государственную независимость, функционировали всего 13 учебных заведений высшего профессионального образования, включая 1 университет и 12 институтов, предоставляющих обучение по 82 различным специальностям. На данный момент количество высших учебных заведений выросло до 38, предоставляющих обучение по более 300 различным специальностям. Общее число студентов в вузах превышает 156 тысяч человек, и каждый год успешно завершают обучение более 30 тысяч студентов [141,307]. Все эти высшие учебные заведения включают физическую культуру в свой учебный план как обязательную дисциплину.

Таким образом, в современных условиях организация и структура физического воспитания в вузах Таджикистана считается одним из главных вопросов. Организация физического воспитания и спорта включает в себя использование различных компонентов, предназначенных для воспитания и тренировки обучающихся в рамках учебных занятий, тренировок в спортивных секциях, общественно-спортивных мероприятий, индивидуальных и командных соревнований. При этом, отмечает Сосуновский В.С., организация различных форм физического воспитания в образовательном учреждении может иметь общие принципы и особенности [138,75].

Организация физического воспитания и образования включает в себя разносторонний и комплексный подход, охватывающий широкий спектр аспектов. Этот процесс включает в себя не только планирование, но и систематическую подготовку кадров, а также эффективное проведение

учебных занятий. Ключевыми элементами являются также материально-техническое обеспечение, обеспечение финансовых ресурсов, медицинская поддержка, а также система контроля и оценки эффективности физического обучения и воспитания.

История кафедр физического воспитания и спорта в вузах Таджикистана богата. За время своего существования эти кафедры стали основными центрами, где студенты не только получают новые знания, но и приобретают важные навыки в области физического воспитания и спорта. На базе этих кафедр выработана система преподавания, которая включает в себя современные теоретические и практические методики обучения, нацеленные на развитие студентов в данной области.

С учетом вступления Республики Таджикистан в Болонский процесс и стремления к гармонизации высшего образования, в системе преподавания физической культуры в вузах страны произошли значительные изменения. Общеуниверситетские кафедры физической культуры адаптировали новую учебную программу, которая внесла в образовательный процесс новые ключевые понятия, такие как балльно-рейтинговая система, блочно-модульное построение программы, лайт-спорт и другие. Эти инновации способствуют более эффективному и современному обучению студентов в области физической культуры.

Таким образом, следует отметить, что в организации физического воспитания уделяется особое внимание программе курса. Современные изменения в высшем профессиональном образовании Таджикистана требуют построения его на современных принципах обучения, воспитания, развития и укрепления здоровья студенческой молодежи. Физическая культура вносит значительный вклад в качественную подготовку современных специалистов, однако для полноценной реализации ее потенциала требуется использование современных методологических подходов, в частности, блочно-модульных и балльно-рейтинговых технологий. Высокий уровень разработки концептуальных основ этих технологий делает их применимыми в

образовательной практике вузов физкультурного профиля, а также в области физического воспитания и спортивной подготовки студентов в многопрофильных образовательных учреждениях [21,29]. Эта методология предусматривает разнообразие гибких изменений в тренировочных занятиях и различных сценариях соревновательной деятельности. Иными словами, данный подход позволяет настраивать подготовку спортсмена по различным маршрутам и траекториям, учитывая его индивидуальные особенности, а также цели и задачи учебно-тренировочного и соревновательного процесса, с обеспечением необходимой эффективности и результативности [160,4].

В результате анализа системы физического воспитания в высших учебных заведениях Таджикистана было выявлено, что программа физического воспитания основана на блочно-модульных и рейтинговых технологиях, разделена на три раздела и распределяется на три семестра. Обучение на первых двух курсах осуществляется через обязательные занятия и занимает 144 часа.

Следует подчеркнуть, что внедрение балльно-рейтинговой системы предполагает следующие позитивные аспекты:

- обеспечивает более регулярную работу студентов на протяжении семестра;
- усиливает контроль за активностью студентов в учебном процессе;
- предоставляет стимул для уменьшения прогулов, так как за посещение начисляются баллы;
- формирование общего рейтинга студентов в группе способствует появлению конкуренции и соревновательного духа, особенно среди студентов с высокой успеваемостью [104,30].

В первой части программы физического воспитания для таджикских студентов большое внимание уделялось лекциям по «Физическому воспитанию». Эти лекции включают изучение теоретических основ физического воспитания и спорта, направленных на предоставление студентам фундаментальных знаний. Теоретический материал,

представленный на лекциях, является основой формирования мировоззренческой системы научных и практических знаний, а также влияет на понимание студентами физического воспитания. Полученная теоретическая информация становится неотъемлемой частью понимания социальной роли физического воспитания и спорта в индивидуальном развитии студентов [104,9].

Практическая часть включает в себя выполнение легкоатлетических упражнений (отработка техники бега на короткие и средние дистанции, а также отработка техники прыжков в длину), гимнастических упражнений (разучивание гимнастических упражнений на брусьях, перекладине и на гимнастическом бревне), а также овладение национальными видами спорта (национальная борьба) и участие в спортивных играх (волейбол, баскетбол, футбол, гандбол, мини-футбол).

Раздел самостоятельного обучения направлен на активность соответствующих действий и их влияние на здоровье, формирование и организацию морального духа, формы упражнений, планирование и значение интенсивности физических упражнений для интеллектуальной деятельности студентов [104,36].

Принцип организации самостоятельной работы студентов основан на системном подходе, направленном на развитие как репродуктивных, так и творческих способностей. Этот подход внедряется как в процессе практических занятий, так и во внеаудиторном взаимодействии с преподавателем, а также в рамках домашней подготовки студентов. Системный подход обеспечивает глубокое и всестороннее освоение материала, что способствует более полному усвоению учебного материала и формированию у студентов навыков критического мышления.

Активность студентов в рамках самостоятельной работы по физической культуре становится возможной лишь при наличии значительной и устойчивой мотивации. Одним из наиболее мощных стимулирующих факторов являются следующие аспекты: стремление к обладанию красивым

телосложением и поддержанию здоровья, учет личных интересов студентов при выборе вида спорта и готовность к последующей успешной профессиональной деятельности.

На данный момент наблюдается уменьшение интереса студенческой молодежи к участию в занятиях физической культурой в вузах Таджикистана. Этот процесс зачастую связан с недостаточной эффективностью программ физического воспитания в образовательных учреждениях. Действующая программа включает лекции, практические занятия и индивидуальное обучение, обязательные для всех студентов. Однако количество учебных часов в программе физического воспитания в вузах, а также изменение ее лимитов не могут в полной мере удовлетворить потребности студентов в двигательной активности.

Студенты, обучающиеся в многопрофильных образовательных учреждениях, сталкиваются с рядом трудностей, таких как низкая двигательная активность, высокая учебная нагрузка и проблемы в социальном взаимодействии, оказывающие негативное воздействие на их здоровье [69,38]. В свете этих вызовов важной задачей физкультуры становится внедрение современных технологий с использованием информационно-технических средств в студенческую среду для улучшения физкультурного образования. Для достижения этой цели необходимо сосредоточиться на следующих задачах в организации учебного процесса по физкультуре:

- обеспечение оптимального уровня двигательной активности в рамках учебных занятий;

- формирование ценностного подхода к собственному здоровью;

- передача студентам знаний о мерах профилактики различных заболеваний;

- развитие навыков, связанных с получением и обработкой информации для самостоятельного решения задач здорового образа жизни и профессионального самообразования [107,132].

Таким образом, при организации воспитания физической культурой основной акцент должен быть сделан на таких задачах, как обеспечение оптимального уровня физической активности на учебных занятиях, формирование ценностного отношения к здоровью и передача знаний о профилактике заболеваний, а также развитие навыков самостоятельного принятия решений для поддержания здорового образа жизни и профессионального развития.

Другим немаловажным аспектом организации физического воспитания в вузах Таджикистана является наличие соответствующей инфраструктуры, как спортивные залы, стадионы и тренажерные классы. Развитие спортивной инфраструктуры в вузе предоставляет возможность не только для развития массовой физической культуры и разнообразных видов спорта, но и для повышения уровня профессионализма ведущих спортсменов вуза. Создание центров по круглогодичной подготовке становится неотъемлемой частью потенциала, способствующего активному образу жизни студентов. Обеспечение вузов современными и функциональными спортивными сооружениями не только содействует эффективному образовательному процессу, но также решает социальные вопросы, предотвращая правонарушения, способствуя улучшению физического и морального здоровья, а также сохранению и возрождению национальных спортивных традиций [161,73].

Необходимо отметить, что после приобретения независимости в республике, все вузы приступили к строительству новых современных учебных корпусов, в том числе спортивных сооружений.

С другой стороны, политика Правительства Республики Таджикистан направлена на популяризацию спорта среди молодежи. В декабре 2010 года Президент Республики Таджикистан Эмомали Рахмон, встречаясь со спортсменами, выразил необходимость предоставления льгот предпринимателям, которые активно участвуют в строительстве и

безвозмездно передают государству спортивные объекты, такие как площадки и стадионы [121].

Таким образом, существенным шагом в последние годы в Таджикистане стала интенсивная активность по строительству новых спортивных объектов. С учетом поддержки государственных органов и предпринимательского сообщества фокус стал сосредоточен на высококачественном строительстве и реконструкции спортивных комплексов и площадок в вузах страны. Эти мероприятия направлены на обеспечение условий для тренировок спортсменов мирового уровня и на поощрение здорового образа жизни среди студентов.

Анализ показывает, так, в период с 2010 по 2013 год в республике совместными усилиями предпринимателей было построено более 2400 новых объектов физкультуры и спорта, а также проведена реконструкция более 1800 уже существующих спортивных сооружений в различных регионах.

Однако, несмотря на значительные усилия, потенциал этих объектов не полностью удовлетворяет растущий спрос на физкультурно-спортивные услуги в обществе. Возникает необходимость в дальнейших улучшениях и инвестициях для полноценного удовлетворения потребностей населения в подобных услугах.

В организации физического воспитания в вузах уделяется пристальное внимание формированию и поддержанию здоровья студенческой молодежи. Это достигается путем организации спортивных секций и внедрения мероприятий, целью которых является популяризация основ здорового образа жизни. Спортивно-массовая работа среди студентов остается ключевым компонентом, придавая особое значение как укреплению и сохранению здоровья будущих специалистов, так и достижению выдающихся спортивных результатов. Подобные инициативы способствуют формированию у студенчества осознанного отношения к заботе о собственном здоровье [100, 32].

Спортивные мероприятия представляют собой современные формы массовых спортивных праздников, включающие в себя различные виды и форматы спортивно-культурных мероприятий. Среди них значатся массовые и крупные события, такие как спортивные праздники, парады, олимпиады, фестивали, показательные выступления, а также специально организованные детские спортивные мероприятия и соревнования. Эта целостная система событий не только способствует популяризации физической активности, но и создает благоприятную атмосферу для обмена спортивным опытом, укрепления здоровья и формирования спортивной культуры [109,12].

Во всех учебных заведениях Таджикистана создаются специализированные спортивные секции, предоставляя студентам возможность более глубоко развиваться в конкретных видах спорта. Помимо этого, организуются различные спортивные соревнования и мероприятия с целью поощрения активного участия студентов. Эти инициативы направлены на стимулирование интереса к занятиям физической активностью, а также на поощрение здорового образа жизни в учебном сообществе. Например, в Российско-Таджикском (славянском) университете организован футбольный клуб и ежегодно проводится футбольный турнир между факультетами «Кубок ректора», в котором выявляются наиболее талантливые студенты. В Таджикском национальном университете организовано несколько спортивных секций по волейболу, футболу, баскетболу и шахматам, и ежегодно проводится «Кубок ректора» по этим видам спорта.

Большинство юных спортсменов в той или иной степени являются студентами вузов. Именно по этой причине сфера студенческого спорта активно развивается во всем мире. Международный опыт подтверждает проведение Международной Универсиады, которая является своего рода чемпионатом мира среди студентов вузов.

Система внутриуниверситетских соревнований, включающая комплекс соревнований по различным видам спорта, организуемых в течение учебного года с участием команд факультетов и курсов, играет ключевую роль в

улучшении спортивной жизни. Многоуровневая успеваемость и полная зачетность способствуют поддержанию постоянного интереса академического сообщества к спортивным соревнованиям. При грамотной организации эта система становится эффективным механизмом привлечения студентов к регулярной физической активности. Спортивные состязания проводятся в соответствии с правилами, направленными на достижение установленных спортивных стандартов и выдающихся результатов. К участию в этих мероприятиях допускаются студенты, участвующие в спортивных секциях, а также другие участники с соответствующей физической и технической подготовкой.

Практика показывает, что регулярные внутриуниверситетские соревнования успешно организуются в различных многопрофильных вузах Таджикистана. Этот формат мероприятий акцентирует внимание на командных спортивных играх, предоставляя студентам возможность проявить свои спортивные навыки и соревноваться в дружественной обстановке.

Еще в годы советской власти физкультурные команды вузов были одними из сильнейших команд. Спортсмены отмечают, что соревнования между вузами были более напряженными и интересными, чем всероссийские соревнования. Это объясняется тем, что лучшие спортсмены получали образование в университетах и институтах. В мире студенческому спорту придается большое значение и это направление успешно развивается во всем мире.

В Таджикистане студенческому спорту уделяется недостаточно внимания, и некоторые влиятельные спортивные эксперты объясняют это отсутствием специализированной структуры в Министерстве образования. Такое безразличие может ограничить потенциал развития студенческого спорта в стране.

Управление физического воспитания в Министерстве образования был упразднен, и теперь на уровне города и района нет структуры по контролю за деятельностью учреждений физического воспитания. Из-за отсутствия

эффективного надзора в вузах прекращены соревнования, в том числе спортивные игры. Вопрос о восстановлении работы этой специализированной структуры поднимался на встрече президента со спортсменами в конце прошлого года.

Раньше на кафедрах физического воспитания в высших учебных заведениях работали опытные специалисты, которые занимались оценкой квалификации учителей физкультуры, руководством занятий по физическому воспитанию, организацией студенческих спортивных мероприятий. Однако после реформы и упразднения этого управления в республике ощущается нехватка кадров для надлежащего надзора.

Периодичность межвузовских спортивных матчей связана с Государственной программой развития физической культуры, организаторами которой являются Министерство образования Республики Таджикистан, Министерство образования, Комитет по работе с молодежью, спорту и туризму, а также Национальный олимпийский комитет республики. Отмечается, что состояние спортивной подготовки в вузах оставляет желать лучшего.

Студенческие спортивные команды финансируются самими вузами, и только при организации ими спортивных соревнований или других мероприятий они могут рассчитывать на государственную поддержку. Иногда университеты компенсируют расходы на подготовку сборных команд преподавателям кафедр физической культуры. Однако такой подход ограничивает финансовые возможности вузов для обеспечения полноценной и систематической спортивной подготовки студенческих команд [156,112].

Таким образом, необходимо отметить важную роль спортивных секций в структуре высшей школы. В большинстве случаев студенты активно участвуют на занятиях спортивной секции, что пропагандирует данную деятельность в студенческую спартакиаду. Эти секции становятся основой развития студенческого спорта.

Что касается инфраструктуры спортивных сооружений вузов, то ситуация во многих случаях остается неудовлетворительной. Например, отсутствуют необходимые спортивные сооружения в таких образовательных учреждениях, как Российско-Таджикский (Славянский) университет, Кулябский государственный институт имени Абу Абдуллох Рудаки, Бохтарский государственный университет имени А. Н. Хусрава и др. Многие опасаются, что ситуация в сфере студенческого спорта будет ухудшаться, поскольку более старшее и опытное поколение выпускников постепенно уступает место молодым людям, зачастую не имеющим достаточной спортивной подготовки.

Помимо участия в спортивных секциях и соревнованиях уровня высших учебных заведений, городов, областей, республик и международных мероприятиях, многие студенты активно поддерживают спортивные мероприятия и являются болельщиками на стадионах. Среди студентов были популярны различные виды борьбы, в том числе дзюдо, самбо, вольная борьба, рукопашный бой. Кроме того, планируется реконструкция спортивных секций по баскетболу, волейболу, гандболу, настольному теннису, теннису, плаванию и другим видам спорта. Активное участие в соревнованиях позволяет студентам не только оценивать свои спортивные достижения, но и анализировать выступления своих коллег-соперников.

Сотрудничество с физкультурными организациями играет важную роль в организации системы физического воспитания в высших школах Таджикистана. Такое партнерство позволяет студентам взаимодействовать с квалифицированными тренерами, пользоваться спортивными сооружениями и участвовать в соревнованиях. Однако анализ текущей ситуации показывает, что не существует молодежной организации, способной эффективно координировать и контролировать сотрудничество вузов и спортивных организаций.

В прошлом в Таджикистане успешно функционировали добровольные спортивные общества, такие как "Спартак", "Хосилот", "Таджикистан", "Динамо", "Трудовые резервы". Каждое из этих обществ имело свой

собственный штат, помещения, спортивные сооружения и организовывало различные мероприятия, включая чемпионаты, турниры, спартакиады, а также проводило нормативы комплекса ГТО. В тот период все вузы страны активно сотрудничали с этими спортивными обществами, что способствовало развитию студенческого спорта.

В настоящее время в Таджикистане существует множество спортивных организаций, таких как "Центр спортивного обеспечения", "Федерация футбола Таджикистана", "Федерация тенниса Таджикистана", "Федерация таэквон-до Таджикистана", "Федерация вольной борьбы Таджикистана" и другие. Однако, несмотря на их наличие, отсутствие централизованной и эффективной молодежной организации осложняет взаимодействие между вузами и этими организациями.

В целом, сотрудничество между вузами и физкультурными организациями в Таджикистане имеет исторический опыт, и требует современной структурированности и координации для обеспечения эффективного развития студенческого спорта в стране. Необходима системная поддержка и организационные меры для возобновления и усиления сотрудничества в этой области.

Анализ ситуации Бохтарского государственного университета имени Н. Хусрава свидетельствует о его активном взаимодействии со спортивными организациями. Путем реализации политики многогранного сотрудничества с подобными организациями, университет стремится не только привлечь молодежь к занятиям спортом, но также стимулировать активное участие в учебном процессе.

Сотрудничество с физкультурными организациями влияет на различные аспекты деятельности университета. В частности, такие партнерства способствуют повышению академической репутации учебного заведения. Привлечение студентов с выдающимися спортивными талантами также способствует укреплению образовательной среды.

Очевидно, что для успешной реализации такого сотрудничества требуются дополнительные финансовые ресурсы и поддержка со стороны учреждения. Руководители должны проявить политическую волю и внести усилия для обеспечения этого сотрудничества. Эффективные программы развития студенческого спорта в стране и в университете могут стать стимулом для взаимодействия со спортивными организациями.

В целом, подчеркивается, что сотрудничество между университетом и спортивными организациями не только стимулирует активность студентов в сфере физической активности, но также приносит пользу обеим сторонам, улучшая академическую репутацию университета и создавая условия для развития талантливых спортсменов.

При организации образования в области физической культуры учитываются социокультурные изменения в обществе. В силу изменений в социокультурной динамике и общественных потребностей, вузы стремятся адаптировать программы физической культуры, чтобы соответствовать современным ожиданиям и потребностям студентов. Следует отметить, что Правительство Республики Таджикистан утвердило новую Программу развития физической культуры и спорта на 2022-2026гг. Данная программа является логическим продолжением «Национальной Концепции развития физической культуры и спорта Республики Таджикистан на 2017-2021 годы». В программе отмечается, что требуется комплекс мер для дальнейшего развития физической культуры и спорта в Таджикистане, так как еще имеются многие проблемы в этой области, в частности: нехватка специалистов в данной области, нехватка спортивного инвентаря, малое обеспечение спортивной инфраструктуры, недостаточная разработка программ физического воспитания для дошкольных средних, высших образовательных учреждений и др.

Мы вслед Матвеевым А.П. считаем, что при адаптации программы физической культуры следует учитывать ее общекультурные социальные

функции. Поскольку физическая культура является важной частью культуры общества, ей присущи следующие общекультурные социальные функции:

-образовательная функция: в процессе занятий человек приобретает новые знания, развивает двигательные умения и навыки, а также раскрывает возможности для творчества и формирования познавательной активности личности;

-воспитательная функция: физическая культура способствует воспитанию патриотизма, воли, преданности, трудолюбия и других трудовых качеств, а также формирует социальную активность;

-спортивная функция: занятия физической культурой и спортом позволяют раскрывать максимальные физические и двигательные возможности человеческого организма;

-ценностно-ориентационная функция: занятия спортом и физическими упражнениями способствуют усвоению общечеловеческих ценностей, социальных норм и требований общества, а также развивают гуманистические убеждения;

-коммуникативная функция: Занятия физической культурой и спортом способствуют установлению межличностных отношений, преодолению социокультурных барьеров и созданию позитивного коммуникативного опыта [96,166].

Важно отметить, что указанные функции тесно взаимосвязаны, и с учетом социальных изменений в обществе, некоторые из них могут приобретать особую важность. В связи с этим, наша позиция заключается в том, что при разработке программы физической культуры необходимо учитывать динамику социальных изменений и акцентировать внимание на тех аспектах, которые наиболее релевантны данным изменениям в обществе. Такой подход обеспечит более эффективное соответствие программы современным запросам и потребностям студентов.

Проведенный нами анализ свидетельствует о том, что учебные программы по дисциплине «Физическая культура» в вузах Таджикистана

разработаны с учетом социально-политических трансформаций в таджикском обществе. Эти программы призваны выполнять ряд ключевых функций, учитывая изменения в социально-политическом контексте:

- осознание социальной значимости физического воспитания для формирования личности и подготовки к профессиональной деятельности;

- знание научных и биологических основ, практической физической подготовки и приверженности здоровому образу жизни;

- формирование серьезного отношения к физической культуре, включая заботу о здоровье, физической зрелости и самодисциплине, подчеркивая важность регулярных занятий физической культурой и спортом;

- овладение навыками и умениями, способствующими развитию заботы о здоровье, душевному благополучию, личной и общей гигиене, физической зрелости, а также учету национального самосознания в сфере физического воспитания и спорта;

- обеспечение общей и профессионально-практической физической подготовки, способствующей успешной профессиональной подготовке студентов;

- приобретение опыта, навыков и умений для творческого применения физической подготовки и участия в спортивной деятельности для достижения личных и профессиональных целей [104,4].

Таким образом, можно подчеркнуть, что программы дисциплины «Физическая культура» в вузах Таджикистана разработана с учетом социально-политических изменений в таджикском обществе.

В организации физкультурного воспитания в вузах играют важную роль и несут ответственность педагогические кадры. В контексте физкультурной сферы, эти специалисты выполняют ключевые функции, способствуя формированию здорового образа жизни, активной физической активности и развитию спортивных умений среди студентов. Их многогранная роль охватывает следующие аспекты: они выступают в роли организаторов физкультурного образования, тренеров и инструкторов, психологов и

мотиваторов, специалистов по оздоровлению, экспертов по безопасности, а также координаторов сотрудничества с внешними спортивными организациями. Важно подчеркнуть, что эти педагогические кадры вносят существенный вклад в обеспечение студентов всесторонним развитием и формированием здорового образа жизни [17,155].

Предмет «Физическое воспитание» объединяет различные аспекты физического воспитания студентов в единый процесс, и успех этого процесса во многом зависит от компетентности преподавателя физкультуры. Преподаватель физкультуры должен соответствовать высоким стандартам профессиональной подготовки, обладать обширными знаниями в области анатомии, физиологии, гигиены, спортивной медицины, физиотерапии, педагогики и психологии. Кроме того, педагог должен поддерживать отличную физическую форму, иметь всестороннюю подготовку в области физической активности, поддерживать эстетический имидж, демонстрировать педагогическую тактику. Ключевыми чертами также являются честность, требовательность, дисциплина и порядочность. От преподавателя также требуется любовь к своему предмету, умение эффективно донести свои знания и умения до студентов, а также вызвать интерес и желание усвоить излагаемый материал [124,285].

Профессиональные педагоги играют важную роль в модернизации образовательного процесса и создании нового подхода к физическому воспитанию. Эффективность обновления деятельности педагогов в большей степени зависит от пересмотра их подготовки на факультетах, институтах физической культуры, а также от системы повышения квалификации работников образования. Для достижения необходимого уровня профессиональной компетентности педагог должен обладать полными знаниями по всем аспектам физического воспитания и подготовки в этой области.

Анализ современного состояния вузов Таджикистана и повседневного опыта преподавания показывает, что профессиональный уровень и

качественные характеристики большинства преподавателей физического воспитания не соответствуют современным стандартам высшего образования в этой области. Основной причиной этого может быть не недостаток профессиональных навыков самих преподавателей, а недостатки их системы образования, не ориентированной на применение современных методов обучения физическому воспитанию.

Требования современного образования и стремления обеспечить студентам всестороннее развитие в соответствии с современными тенденциями обуславливают необходимость изменений в системе подготовки преподавателей физической культуры. Развитие новых методик, освоение актуальных знаний в области физиологии, психологии и методологии физического воспитания становятся ключевыми компонентами успешной подготовки педагогов.

Следовательно, необходимо внедрить системные изменения в учебные программы и методики обучения, сфокусированные на актуализации знаний и профессиональных навыков преподавателей. Такой подход поможет выстроить образовательную парадигму, в которой физическая культура занимает центральное место, стимулируя студентов к активному образу жизни и формированию здорового образа мышления.

Другим немаловажным аспектом организации воспитания по физической культуре является организация занятий и тренировок для разных направлений и специальностей. Организация занятий и тренировок для различных направлений и специальностей в области физической культуры и спорта требует учета особенностей и целей каждой конкретной области. Организация занятий и тренировок в разных направлениях можно характеризовать так: силовые виды спорта и фитнес; аэробика и кардиотренировки; танцевальные виды искусства: игровые виды спорта; физическая реабилитация: спортивная подготовка для конкретных видов. В целом, эффективная организация занятий и тренировок требует дифференцированного подхода, учитывающего

уникальные потребности и цели каждого направления и специальности [33,212].

Анализ образовательных учреждений с многопрофильным характером в Таджикистане выявляет, что в сфере физической культуры используется единая учебная программа для студентов всех направлений и специальностей. Этот подход к организации физического воспитания и спортивной подготовки в вузах подчеркивает стремление к универсальности и доступности занятий физкультурой. Несмотря на многообразие образовательных потоков, студенты, по всей видимости, получают единые знания и навыки в области физической активности и спорта. Это позволяет создать общий фундамент для физкультурной подготовки, способствуя единообразию подходов к физической культуре в рамках университетского образования.

Однако несмотря на унификацию учебных программ, необходимо обратить внимание на потребность в индивидуализации и дифференциации в зависимости от специфики направлений и требований различных специальностей. Этот аспект требует дополнительного внимания при формировании содержания образования в сфере физической культуры для вузов, чтобы обеспечить более эффективное соответствие потребностям студентов в различных областях знаний.

Следовательно, после изучения и анализа устройства и структуры занятий физической культурой в вузах, можно сформулировать следующие выводы:

-в организации физического воспитания особое внимание уделяется программе курса «Физическое воспитание». Современные изменения в высшем профессиональном образовании Таджикистана требуют построения его на современных принципов обучения, воспитания, развития и укрепления здоровья студенческой молодежи;

-немаловажным аспектом организации физического воспитания в вузах Таджикистана является наличие соответствующей инфраструктуры, как спортивные залы, стадионы и тренажерные классы. Развитие спортивной инфраструктуры в вузе предоставляет возможность не только для развития

массовой физической культуры и разнообразных видов спорта, но и для повышения уровня профессионализма ведущих спортсменов вуза;

-спортивные мероприятия представляют собой современные формы массовых спортивных праздников, включающие в себя различные виды и форматы спортивно-культурных мероприятий, такие как спортивные праздники, парады, олимпиады, фестивали, показательные выступления, а также специально организованные детские спортивные мероприятия и соревнования;

-сотрудничество с физкультурными организациями играет важное значение в организации физического воспитания в таджикских вузах. Это взаимодействие обеспечивает студентам доступ к опытным тренерам, спортивной инфраструктуре и участие в соревнованиях;

-в организации физического воспитания в вузах играют важную роль и несут ответственность педагогические кадры. В контексте физкультурной сферы, эти специалисты выполняют ключевые функции, способствуя формированию здорового образа жизни, активной физической активности и развитию спортивных умений среди студентов.

## **2.2. Организационно-педагогические аспекты учебно-воспитательного процесса по физической культуре в вузах Таджикистана**

Сегодня, в условиях непрерывных реформ в образовательной сфере, вопрос о совершенствовании системы преподавания физической культуры выходит на передний план. Этот аспект становится ключевым в контексте изменений организационно-педагогической структуры управления учебным процессом. Важность эффективной системы преподавания, основанной на научных подходах и лучших практиках, оказывает влияние на воспитательные цели и академический прогресс студентов.

Осмысление проблемы повышения эффективности организационно-педагогических аспектов учебно-воспитательного процесса по физической культуре требует научного подхода. Ключевой предпосылкой для этого

становится не только развитие новых методов преподавания, но и тщательное изучение организационной структуры управления. Научное обоснование этих изменений должно учитывать современные педагогические тенденции и соответствовать стратегическим целям развития образования.

Существует неотложная потребность в выработке ясных предпосылок для осмысления проблемы повышения эффективности учебно-воспитательного процесса по физической культуре. Важными факторами являются как технологические инновации в образовании, так и внимание к индивидуализации обучения. Кроме того, учет социокультурных особенностей и потребностей студентов становится краеугольным камнем для успешной реализации изменений в организационно-педагогической сфере управления учебным процессом [177,231].

В Республике Таджикистан в настоящее время протекает переход к новой системе образования, нацеленной на внедрение в мировое образовательное пространство. Этот процесс сопровождается значительными изменениями в теории и практике педагогического процесса. Образовательное содержание обогащается новыми умениями в обработке информации и креативным решением педагогических задач, с акцентом на индивидуализацию учебных программ.

Одним из ключевых элементов в новой системе становится личностно-ориентированное взаимодействие между преподавателем и учащимся. Отдельное внимание уделяется духовному воспитанию личности и формированию ее нравственного облика. В основе образовательной системы лежит гуманистическое мировоззрение, способствующее развитию качеств личности, таких как терпимость, уважение к различным культурам и верованиям, а также способность к компромиссу и осознание единства природы и человека.

Перед нами стоит неотложная социальная задача — создание условий для формирования среди студентов здорового образа жизни, устойчивых здоровых привычек, а также осознанного отношения к собственному

здоровью и физической подготовленности. Решение этой проблемы требует внедрения новых подходов в систему физкультурного образования. Необходимо акцентировать внимание на инновационных методах и методологиях, способствующих развитию мотивации студентов к занятиям физической активностью и воспитанию ответственного отношения к собственному здоровью. Успешное решение этой задачи также предполагает интеграцию современных технологий и интерактивных форм обучения, чтобы сделать процесс физкультурного образования более привлекательным и эффективным для молодого поколения.

Правительством Республики Таджикистан утверждена Комплексная программа развития физической культуры и спорта в Республики Таджикистан на 2017-2021 годы от 27 мая 2017 года. Была принята новая Программа развития физической культуры и спорта на 2022-2026 гг». В ней отмечается, что для достижения целей роста благосостояния, национального самосознания и долгосрочной социальной стабильности важным фактором является поддержание оптимальной физической активности на протяжении всей жизни граждан. Этот подход способствует сохранению и улучшению физического и духовного здоровья общества, что имеет важное значение для общенационального процветания. Поддержание здорового образа жизни становится ключевым элементом в стратегии развития, способствуя формированию более сильного национального самосознания и содействуя устойчивой социальной динамике [79,11]. Президент Республики Таджикистан в ежегодном послании Парламенту страны отмечает, «обеспечение развития сферы спорта является одним из приоритетных направлений социальной политики Правительства страны, целью которой является популяризация спорта, укрепление здорового образа жизни, содействие подготовке таджикских профессиональных спортсменов к участию в соревнованиях республиканского и международного уровня»[116].

В Законе Республики Таджикистан от 5 марта 2007 г. № 243 «О физической культуре и спорте» отчасти подчеркивается, что физическое

воспитание в общеобразовательных учреждениях, общеобразовательных учреждениях начального профессионального образования и в образовательных учреждениях среднего профессионального образования является важнейшей частью системы непрерывного образования и проводится специалистами в соответствии с государственными образовательными стандартами, учебными планами и программами [60,4].

Рассмотрение педагогических и психологических аспектов физической культуры представляет собой один из ключевых вопросов, определяющих эффективность воспитания вузовской молодежи. Этот аспект требует внимания к комплексу методов и подходов, способствующих не только физическому, но и психологическому развитию студентов. Важность анализа педагогических стратегий и методов обучения заключается в том, чтобы обеспечить максимальное усвоение знаний и навыков в области физической культуры. При этом, важно учесть психологические особенности студенческой аудитории, направленные на формирование не только физической активности, но и эмоционального благополучия. Поддержка и мотивация студентов в процессе занятий физической культурой имеют ключевое значение для эффективного учебного процесса. Также необходимо акцентировать внимание на индивидуальных особенностях студентов, учитывая их психологический статус и потребности в адаптации. Применение инновационных методов, основанных на педагогической и психологической экспертизе, способствует более полному освоению материала и формированию позитивного отношения к физической активности. Это, в свою очередь, способствует поддержанию устойчивого интереса студентов к занятиям физической культурой, оказывая позитивное воздействие на их общую физическую и психологическую подготовку.

Необходимо подчеркнуть, что от профессионального мастерства преподавателя физкультуры зависит эффективное использование комплекса методов и подходов, способствующих не только физическому, но и умственному развитию студентов. Соответствие их деятельности рабочей

программе субъекта и государственному стандарту образования является важным показателем эффективности. Главным элементом обеспечения качества образования в данном контексте является компетентность преподавателя кафедры физического воспитания, который передает свои знания, используя различные методы, на всех этапах обучения студентов. Этот процесс включает в себя разработку учебных программ, их адаптацию к общегосударственным стандартам, а также активное взаимодействие с учебным материалом в рамках учебного процесса [118,78].

Профессиональная компетентность преподавателя физической культуры и тренера выражается в разнообразных способностях, сгруппированных по нескольким ключевым категориям:

-дидактические способности: оцениваются его способности эффективно передавать учебный материал, адаптируя его к индивидуальным особенностям студентов и стимулируя их самостоятельное мышление;

-академические способности: включают умение проводить научные исследования, обобщать опыт и постоянно совершенствоваться в области педагогики и психологии;

-перцептивные способности: предполагают умение вникать во внутренний мир студента, понимать его эмоции и состояния, а также использовать положительные черты личности в воспитательном процессе;

-конструктивные способности: определяют успешность проектирования и формирования личности студентов;

-экспрессивные способности: включают эффективное выражение мыслей, знаний и чувств с использованием языка, мимики и пантомимики;

-коммуникативные способности: важны для установления благоприятных отношений между преподавателем и студентами;

-организаторские способности: определяют умение организовывать режим труда, учебы и отдыха студентов, а также эффективную трудовую деятельность;

-аттенционные способности: включают способность распределять внимание между несколькими видами деятельности;

-двигательные способности: предполагают способность преподавателя или тренера поддерживать физическую форму, демонстрировать технику выполнения упражнений и оказывать помощь при их выполнении студентами.

Эти способности в совокупности формируют целостный профиль профессионала в области физической культуры и тренировок. Важно подчеркнуть, что их развитие и совершенствование существенны для успешного ведения образовательного процесса и влияют на формирование личности студентов.

Опыт работы, а также проведенное исследование показывают, что не все преподаватели вузов Таджикистана отвечают вышеперечисленным аспектам. В этом направлении можно подчеркнуть коммуникативные и академические способности преподавателей физической культуры в вузах.

К профессиональным навыкам преподавателя относятся личная ответственность за передачу информационных знаний студентам, уважительное отношение к ним и коллегам, а также проявление порядочности, ответственности, честности, предприимчивости, непримиримости к непрофессионализму и безнравственности. Однако основной целью высшего образования является ориентация на личность студента и формирование его как высококвалифицированного специалиста. Они считают, что целью и главным условием эффективности образовательного процесса в университете является формирование всесторонне развитой личности студента.

Для успешной профессиональной деятельности преподавателя кафедры физической культуры наряду со специальным образованием необходимо наличие профессиональных навыков, а также базовых психолого-педагогических знаний. Эти знания являются неотъемлемой частью образовательного процесса и направлены на эффективное воздействие на личность обучающегося.

Важно, чтобы преподаватели физической культуры обладали обширными знаниями в области здоровья человека, охватывающими философию, биоэтику, валеологию, культурологию, педагогику, психологию, анатомию, физиологию, гигиену, биохимию, биомеханику, диетологию, адаптивную физкультуру, спортивную медицину, лечебную физкультуру, травматологию, экологию и многие другие области. Эти разносторонние знания позволяют преподавателям не только эффективно передавать информацию о физической культуре, но также интегрировать ее в общекультурный и образовательный контекст [73,92].

Осведомленность преподавателей о различных аспектах здоровья человека содействует более глубокому пониманию влияния физической активности на общее благосостояние. Такой подход также способствует привлечению внимания студентов к более широким социокультурным и этическим вопросам, связанным с физической культурой. В итоге, обладание широким спектром знаний в различных областях способствует формированию комплексного взгляда на физическую культуру, как составляющую здорового образа жизни и культурного наследия.

Дисциплина "Физическая культура" обладает универсальным характером в образовательной системе, однако, в зависимости от профиля вуза, существует выраженная специфика ее внедрения. Преподаватели физической культуры играют важную роль в процессе физического воспитания студентов, учитывая особенности конкретных вузов и профессиональных направлений на факультетах. В учебные программы физического воспитания включены два ключевых компонента: общая часть, соответствующая стандартам образования, и специальная часть, нацеленная на формирование профессиональных навыков двигательной деятельности, связанных с будущей профессией студента.

Особое внимание в учебном процессе уделяется творческой педагогической, научно-методической и научно-исследовательской работе преподавателей кафедры. Эти аспекты необходимы для успешного

преподавания дисциплины на разных факультетах и адаптации к особенностям каждой профессии. Важно подчеркнуть, что преподаватели физической культуры должны быть гибкими в методах преподавания, чтобы эффективно интегрировать свои уроки в контекст специфики каждого вуза и факультета. Такой подход позволяет более эффективно соответствовать потребностям студентов различных профилей обучения [67,95].

Исследование вузов Таджикистана выявляет, что физическая культура трактуется как универсальная, не учитывая особенностей отдельных образовательных профилей. В настоящее время учебные программы по физической культуре применяются стандартно для всех профилей и специальностей, что может привести к недостаточному адаптированию содержания к особенностям обучения различных групп студентов. Важно подчеркнуть, что универсальность дисциплины не всегда соответствует индивидуальным потребностям и характеру обучения студентов различных профилей. Развивая более дифференцированный подход к физической культуре в зависимости от специфики образовательных направлений, можно повысить эффективность образовательного процесса и удовлетворение студентов.

Анализируя общие задачи физической культуры в вузах с разными профилями и разнообразную практику преподавателей, направленную на формирование здорового образа жизни у студентов, выявляется благотворное воздействие этой дисциплины на здоровье молодежи. Однако при ближайшем рассмотрении можно выделить ещё один аспект — специфичность физической культуры в зависимости от конкретных специальностей. Здесь проявляется возможность вести направленную мотивацию студентов, ориентированную на особенности и требования каждой отдельной специальности. Такой индивидуализированный подход не только повышает эффективность физической культуры в вузах, но также подчёркивает её значимость в соответствии с конкретными профессиональными ожиданиями студентов.

Несмотря на многочисленность литературы по физическому воспитанию студентов, стимулирование интереса студентов к данному виду деятельности остается актуальной и практически нерешенной проблемой. Поощрение учащихся к занятиям физической культурой и забота о их здоровье рассматриваются как важные элементы успешной реализации программы физического воспитания. Основными факторами, влияющими на недостаточную физическую грамотность являются снижение уровня физической активности и отсутствие эффективных методов решения данной проблемы. Особенно важными являются аспекты того, как внедрить концепции бережливости и эффективные стратегии физической подготовки для поддержания и укрепления трудоспособности и здоровья студентов [84,76].

Основной целью студентов, безусловно, является освоение навыков через участие в физическом воспитании. Создание спортивных клубов и обществ с разнообразными направлениями представляет собой эффективный механизм, способствующий привлечению молодежи к популярным видам спорта. Эти общества приносят особенные пользы для студентов с низкой мотивацией и выраженным чувством коллективизма.

Для исследования мотивационно-потребностной сферы в рамках занятий по физической культуре был проведен анализ статистических данных, основанный на исследовании Бохтарского государственного университета имени Н.Хусрав, Кулябского государственного университета им.А.Рудаки, Таджикского государственного педагогического университета им. С.Айни. Основной целью данного анализа было сравнение и анализ мотивации и потребностей студентов. В исследовании использовались неформальные интервью, которые проводились непосредственно в вузах во время занятий по физкультуре. Эти методы позволили более полно понять мотивационные факторы, влияющие на образовательный процесс в области физического воспитания.

При анализе мотивации студентов к посещению занятий физической культурой в вузе был выявлен следующий тренд: 51% участников опроса заявили, что их основная мотивация связана с необходимостью "получения оценки". В то время как у 49% респондентов основной стимул - "получение физического и психологического удовольствия". Анализируя ценности, связанные с физической культурой, 59% участников опроса подчеркнули важность хорошей физической формы и здоровья. Эти результаты говорят о разнообразии мотиваций студентов, что подчеркивает необходимость учета индивидуальных потребностей и интересов при организации учебного процесса по физической культуре в вузе.

Предложения, поступившие от студентов по улучшению условий для занятий физической культурой и спортом в вузе, в значительной степени выражают традиционные ожидания. Основная идея заключается в стремлении респондентов к занятиям спортом в современных условиях, обеспеченных соответствующим современным спортивным оборудованием.

Результаты опроса подчеркнули общие проблемы и тенденции, присущие вузовской среде:

- низкий интерес студентов к физической активности;
- увеличение критики, связанной с негативной оценкой условий для занятий спортом в университете и на его спортивных объектах;
- склонность заниматься спортом в свободное время на площадках, не принадлежащих к вузовским объектам.

В целом, несколько факторов, таких как долгое время, проводимое студентами перед компьютером, и увлечение умственной деятельностью, влияют на пассивный образ жизни. Для того чтобы внести положительные изменения и достичь гармонии, каждый студент должен выделить один час в день для занятий спортом. Отмечается, что здоровый образ жизни включает не только правильное питание и сон, но и физическую активность.

Одной из ключевых задач современной образовательной системы является повышение эффективности физического воспитания при

одновременном формировании его привлекательности. Этот интерес можно повысить за счет эффективного использования конкретных спортивных методов, в том числе спортивных элементов в физическом воспитании. Однако следует помнить, что спорт – это не только увлекательная физическая деятельность, но и серьезное физическое упражнение, которое может представлять опасность для еще не полностью сформировавшегося организма студентов. Поэтому необходимо учитывать, чтобы уровень здоровья студентов, участвующих в физической культуре, соответствовал установленным требованиям [93,326].

Эффективность физического воспитания в вузе может быть значительно улучшена через регулярное отслеживание результатов контрольных испытаний по физической культуре и методологически компетентную организацию учебного процесса. Положительная динамика в показателях является основным критерием качества учебного процесса и является неотъемлемым условием для эффективного планирования и управления учебной работой по физическому воспитанию в вузе. Критерии результативности образовательного процесса включают требования и показатели, основанные на поддержании физической активности не менее определенного уровня. Оценка физической подготовленности студентов, включая основные физические качества, является ключевым компонентом мониторинга.

Основной задачей физического воспитания в высшей школе является формирование как духовных, так и физических качеств человека. Психолого-педагогический эффект в данном контексте заключается в целенаправленной работе со студентами, направленной на формирование навыков саморегуляции, познавательных процессов, формирование произвольных качеств, а также умения ставить цели в области спорта. Сюда же относится способность контролировать свое поведение как в учебно-педагогическом процессе, так и в условиях физкультурно-спортивной и повседневной жизни.

Психолого-педагогические аспекты физического воспитания студентов оказывают значительное воздействие на общество, поскольку физическая культура является важным фактором как для психологического, так и для физического развития. Такое воспитание не только способствует формированию здорового образа жизни у студентов, но и вносит существенный вклад в развитие их общественных и профессиональных навыков.

Учебный процесс включает в себя два важных компонента: физическую культуру и спортивную психологию. Значительное значение психологической подготовки студентов в области физкультуры и спорта обусловлено растущей ролью спорта в поддержании здоровья, повышении социальной значимости физической активности и достижении более высоких спортивных результатов. В настоящее время спортивная психология предоставляет людям инструменты для прогнозирования и решения вопросов и проблем, которые могут возникнуть в ходе их развития и стремления к достижению успеха в спорте. Введение этих элементов в учебную программу позволяет учащимся не только укрепить свое физическое здоровье, но и развить психологические навыки, необходимые для успешного занятия физической культурой и спортом [32,29].

Студенты всех вузов проходят обучение в области физической подготовки, что существенно влияет на их интеллектуальные, эмоциональные, волевые и мировоззренческие аспекты. Это связано с тем, что современное восприятие физической культуры студентами не ограничивается просто физическими упражнениями, оно также включает в себя понимание человеческого организма, мотивацию к физической активности и перспективы развития в области физического воспитания [68,37].

Таким образом, физическая подготовка становится неотъемлемой частью формирования у студентов комплексного взгляда на заботу о здоровье и активный образ жизни, что способствует их общему развитию и готовности к современным вызовам.

Воспитание физической культуры личности представляет собой сложный процесс, подверженный влиянию различных внутренних и внешних факторов. Сегодня все более расширяется осознание того, что физическая культура способствует не только развитию физических, но и личностных возможностей, стимулируя активное участие человека в различных видах спорта и физических мероприятиях.

В процессе обучения в вузах уделяется внимание формированию физической культуры личности студентов. Основное внимание уделяется развитию у них способности осознанно использовать различные средства физического воспитания и спорта. Это направлено на поддержание и укрепление общего физического здоровья, а также достижение психофизической и профессиональной готовности.

Особый акцент делается на положительное влияние занятий по физической культуре на здоровье студентов в учебном процессе. Этот положительный эффект прямо зависит от формирования у обучающихся позитивного мотивационно-ценностного отношения к физической культуре [33,184]. Таким образом, физическое воспитание в вузах не только способствует укреплению физического здоровья, но и формирует у студентов важные личностные качества и ценностные установки.

Анализ выявляет, что специалисты, занимающиеся обучением и воспитанием студентов, уделяют внимание ключевым аспектам этого процесса. Отмечается, что важная роль в воспитательном процессе ложится на самого студента, при этом воспитание представляет собой взаимодействие субъектов образовательного процесса, выделяя ряд характеристик студента:

- студент осознает себя как самостоятельную и самоуправляемую личность;

- обладая разнообразным опытом в быту, профессиональной сфере и социуме, студент становится важным источником воспитания для себя и своих сокурсников;

-в его готовности к обучению присутствует стремление решать жизненно важные проблемы и достигать конкретных целей;

-студент стремится немедленно применять полученные знания, умения, навыки и качества;

-его деятельность в значительной степени зависит от различных факторов, таких как временные, пространственные, бытовые, профессиональные и социальные аспекты [165,174].

Таким образом, следует отметить, что активная роль студента в собственном воспитании и обучении, а также его взаимодействие с окружающей средой, являются неотъемлемой частью успешного образовательного процесса.

Использование средств и форм физкультурно-массовой работы в процессе воспитания студентов обосновано несколькими ключевыми аспектами. Важной составляющей является обеспечение психологической комфортности, которая включает в себя позитивное взаимодействие между всеми студентами, создание оптимистичной атмосферы в процессе воспитания и внушение веры в собственные способности. Применение средств физической культуры имеет значительный мотивационный эффект для студентов. Мотивация студентов включает в себя развитие их личностной мотивации, где основным мотивационным фактором для молодежи может служить стремление привести себя в форму, снять напряжение и усталость, а также добиться успехов в спорте.

Для формирования мотивационного отношения к физической активности важно учитывать различные психолого-педагогические условия. Это включает в себя адаптацию уроков к желанию и физическим возможностям учащихся в спорте, профессиональные консультации преподавателей по питанию и контролю веса, которые приносят значительные результаты и мотивируют учащихся на достижение поставленных целей. Регулярное обучение с постепенным увеличением интенсивности становится неотъемлемой частью жизни студентов .

Таким образом, педагогические аспекты физического воспитания студентов влияют на общество, поскольку физическое воспитание играет главную роль в их умственном и физическом развитии. Этот сегмент не только интересует, но и мотивирует к ведению здорового образа жизни, который становится неотъемлемой частью достижения будущих профессиональных целей молодых специалистов. Отражаясь в личных ценностях и убеждениях студентов, психолого-педагогический аспект физической культуры оказывает существенное воздействие на формирование их общественной позиции, подчеркивая важность заботы о собственном здоровье и активной жизненной позиции. В современных условиях, где стремление к успеху и эффективной деятельности становятся неотъемлемой частью личностного роста, психолого-педагогический подход в физической культуре становится необходимым фактором формирования гармоничной и компетентной личности.

Участие в спортивных занятиях способствует развитию важных волевых качеств личности. Ключевые черты, такие как целенаправленность, инициативность, и активность, проявляются в самостоятельных волевых проявлениях и постановке целей. Дисциплинированность выражается в подчинении установленным правилам и требованиям. Решительность проявляется в способности принимать и настойчиво реализовывать решения. Стойкость и самообладание выражаются в упорстве и способности контролировать эмоции. Воля формируется в процессе преодоления трудностей, каждое действие в спорте требует волевого усилия. Существует взаимосвязь между уровнем волевого напряжения и проявлением силы, выносливости и других качеств в двигательной деятельности [139,84].

В процессе занятий физической культурой и спортом произвольные качества появляются в результате взаимодействия положительных и отрицательных сторон, таких как смелость и отвага, настойчивость и слабость, уверенность и сомнение, решительность и нерешительность, выдержка и поспешность и др. Необходимо учитывать уникальные особенности каждого

участника, поэтому важно создать условия, способствующие выявлению и укреплению сильных сторон.

Участие на занятиях физической культурой и спортом способствует формированию положительных эмоций у практикующих. Этот эффект объясняется несколькими факторами: умеренное мышечное напряжение часто сопровождается приятными ощущениями, а достижение поставленных целей становится ключевым источником удовлетворения от активности. В контексте физической культуры и спорта эти моменты особенно заметны в процессе осознания прогресса в освоении техники упражнений, развития двигательных и психологических навыков, получения различных спортивных достижений и побед на соревнованиях. Через занятия спортом человек открывает для себя новые аспекты своей личности, подтверждая свое сознание в процессе самоутверждения. В конечном итоге, спорт предоставляет возможность человеку стать объектом внимания окружающих.

Участие в спорте может вызывать не только позитивные, но и негативные эмоции. Это может произойти, поскольку студент иногда сталкивается с трудностями и неудачами. Не всегда ему удастся достичь желаемой формы движений или спортивного результата. Особенно сильное негативное воздействие на эмоциональное состояние могут оказывать неудачные выступления на соревнованиях. Травмы и невозможность выступить после долгой и напряженной подготовки также могут вызывать отрицательные эмоции. В тех видах спорта, где оценка зависит от визуального впечатления, таких как гимнастика и фигурное катание, воздействие от не совсем объективного судейства может оказаться отрицательным для самочувствия спортсмена [38,129].

Организация и проведение занятий по физической культуре включает важные психологические аспекты. Физическая культура не ограничивается лишь выполнением физических упражнений; она также охватывает совершенствование физической и психической природы, развитие командного духа, формирование социальных отношений через участие в командных играх,

способность к адаптации в незнакомой социальной среде, а также развитие уверенности в себе, способствующей чувству собственного достоинства [81,205].

Важно отметить, что занятия физической культурой внушают студентам понимание режима дня, оказывая положительное воздействие на общее состояние здоровья. Это, в свою очередь, способствует предотвращению психологических проблем, связанных с высокой умственной нагрузкой. Таким образом, физическая культура становится неотъемлемой частью образовательного процесса, способствуя не только физическому, но и психологическому благополучию студентов.

Педагогические аспекты важны для развития физической культуры и включают в себя различные особенности, такие как адаптация в коллективе, формирование коллективного настроения, развитие навыков коммуникации, влияние оценок окружающих, участие в коллективных традициях, взаимопонимание, сплоченность, а также проявление сопереживания, сочувствия, соревновательного духа, внушение и подражание, а также самоутверждение.

Социально-психологические аспекты физической культуры имеют активное воздействие на различные психические процессы у студенческой молодежи. Они связаны с формированием психологических основ двигательного развития и управления своим психофизическим состоянием. Этот процесс обычно наиболее ярко проявляется в стрессовых ситуациях, под воздействием разнообразных физических нагрузок. Таким образом, психологические аспекты играют важную роль в формировании и развитии личности студентов через участие в физкультурных занятиях [146,125].

Физическая культура оказывает значительное влияние на психологическое состояние студентов, благоприятно влияя на их физическое и эмоциональное благополучие. В данном случае можно перечислить некоторые способы влияния физической активности на психологическое состояние студентов:

-улучшение настроения и снижение стресса: физическая активность способствует выделению эндорфинов — естественных "гормонов счастья". Это помогает снижать уровень стресса, улучшать настроение и справляться с депрессией;

-улучшение когнитивных функций: регулярные физические занятия способствуют улучшению когнитивных функций, таких как концентрация, внимание и память. Это может положительно влиять на успеваемость студентов;

-снятие напряжения и улучшение сна: физическая активность помогает расслабиться, снять напряжение и улучшить качество сна. Это особенно важно для студентов, часто сталкивающихся с высокой учебной нагрузкой;

-повышение самооценки и уверенности: успехи в физической активности могут повысить уровень самооценки и уверенности студентов. Достижения в спорте и физическом развитии могут переноситься и на другие сферы жизни;

-формирование социальных связей: участие в групповых занятиях или спортивных командах способствует формированию социальных связей и укреплению дружбы между студентами. Это может помочь справиться с чувством одиночества;

-улучшение общего физического здоровья: физическая активность содействует общему физическому здоровью, что влияет на общий уровень энергии и жизненного тонуса студентов;

-способствование релаксации и медитации: Некоторые виды физической активности, такие как йога или тихий бег, могут служить средством релаксации и медитации, помогая студентам справляться с эмоциональным напряжением [81,205].

Таким образом, рассматривая указанные психологические преимущества, внедрение элементов физической культуры в учебный процесс становится неотъемлемым компонентом, направленным не только на физическое, но и на психологическое улучшение студентов. Физическая активность способствует улучшению когнитивных функций, таких как концентрация, внимание и

память, что может положительно сказываться на учебной успеваемости. Важным аспектом является также способность физической культуры создавать условия для расслабления и снятия напряжения, что благотворно влияет на качество сна студентов и их общее физическое здоровье. Достижения в физической активности могут быть тесно связаны с повышением самооценки и уверенности студентов, что имеет важное значение для формирования позитивного образа себя. Спортивные команды и групповые занятия также способствуют формированию социальных связей и дружбы между студентами, что помогает справляться с чувством одиночества и социальной изоляции.

При анализе физкультурных занятий в вузах Таджикистана становится очевидным, что воздействие физической культуры на эмоциональное состояние студентов не всегда оказывается достаточно существенным. Несмотря на наличие соответствующих элементов в учебных планах и методиках фактический результат часто оказывается неудовлетворительным.

Этот разрыв между намеченными целями и реальным эффектом может быть обусловлен различными факторами, такими как недостаточное понимание преподавателями педагогических аспектов занятий физической культурой, отсутствие индивидуального подхода к студентам, а также неудачный выбор методов, не соответствующих особенностям студенческой аудитории.

Важно подчеркнуть, что успешное психологическое воздействие физической культуры требует от преподавателей не только профессиональных знаний в области физической подготовки, но и понимания основ педагогики и психологии, и механизмов влияния физической активности на эмоциональное состояние. Кроме того, необходимо акцентировать внимание на создании мотивации студентов для участия на занятиях физической культурой, так как вовлеченность и интерес студентов играют ключевую роль в достижении позитивного эмоционального эффекта.

Повышение эффективности психологического воздействия физкультуры также может зависеть от внедрения инновационных методов, использования технологий и создания учебных сред, способствующих психологическому благополучию. Разработка и регулярное обновление образовательных программ, с учетом последних научных исследований в области психофизиологии, также представляется важным элементом для повышения качества воздействия физической культуры на эмоциональную сферу студентов в вузах Таджикистана.

Как показывает проведенный анализ в процессе проведения физической культуры в вузах Таджикистана существуют некоторые проблемы, которые заключаются в следующем:

-страх и неуверенность: студенты могут столкнуться со страхом неудачи, особенно если они новички в физической активности или испытывают неуверенность в своих физических способностях;

-сравнение с окружающими: негативные эмоции могут возникнуть из-за постоянного сравнения с другими студентами, особенно если кто-то считает, что не соответствует определенным стандартам физической формы или успеха;

-отсутствие мотивации: некоторые студенты могут столкнуться с проблемами в мотивации к занятиям физической культурой, особенно если у них нет четких целей или интересующих их видов спорта;

-стресс и перегрузка: учебная нагрузка, социальные обязанности и другие факторы могут создавать стресс, что может отразиться на физической активности. Недостаток времени может привести к перегрузке, что также негативно влияет на психологическое состояние;

-отсутствие удовлетворения: если студенты не получают удовольствия от физической активности, это может привести к отсутствию мотивации и интереса к регулярным занятиям.

Таким образом, эти факторы становятся преградой на пути к обеспечению благополучия студентов. Решение этих проблем, в первую очередь, зависит от

учебного плана, подхода преподавателей и образовательной среды каждого вуза. Для достижения максимальной эффективности необходимо внедрение методов, таких как индивидуализированный подход к студентам, стимулирование, создание благоприятной обстановки и поощрение самодисциплины и личных достижений.

Особое внимание следует уделить педагогической поддержке и формированию положительного общего опыта в области физической культуры. Эффективное решение данных проблем требует активного вовлечения преподавателей в процесс, где они становятся не только наставниками, но и психологическими поддерживающими фигурами для студентов. Создание позитивного и поддерживающего обучающего окружения в вузе также является неотъемлемой частью этого процесса.

Таким образом, исходя из проведенного анализа педагогическо-психологических аспектов в области физической культуры, можно сделать следующие выводы:

- педагогическо- психологические аспекты физической культуры представляют собой один из ключевых вопросов, определяющих эффективность воспитания вузовской молодежи. Важность анализа педагогических стратегий и методов обучения заключается в том, чтобы обеспечить максимальное усвоение знаний и навыков в области физической культуры;

- профессионализм преподавателя – это индивидуальная ответственность за передачу обучающимся информационных знаний, уважительное отношение к ним и коллегам, а также проявление честности, ответственности, добросовестности, предприимчивости и нетерпимости к непрофессионализму и безнравственности;

- в вузах Таджикистана физическая культура трактуется как универсальная, не учитывает особенности отдельных образовательных профилей. В настоящее время учебные программы по физической культуре применяются стандартно для всех профилей и специальностей, что может

привести к недостаточному адаптированию содержания к особенностям обучения различных групп студентов;

-эффективность физического воспитания в вузе может быть значительно улучшена через регулярное отслеживание результатов контрольных испытаний по физической культуре и методологически компетентную организацию учебного процесса;

-психолого-педагогическое воздействие - это целенаправленная деятельность среди студентов, направленная на формирование навыков саморегуляции, познавательных процессов, формирование волевого характера, а также умения ставить цели в области спорта;

- педагогическо- психологические аспекты важны для развития физической культуры и включают в себя различные аспекты, такие как адаптация в коллективе, формирование коллективного настроения, развитие навыков коммуникации, влияние оценок окружающих, участие в коллективных традициях, взаимопонимание, сплоченность, а также проявление соперничества, сочувствия, соревновательного духа, внушение и подражание, а также самоутверждение.

### **2.3. Содержание и анализ результатов опытно-экспериментальной работы**

Опытно-экспериментальная работа, которая направлена на выявление применения педагогических аспектов в процессе воспитания физической культурой в вузах Таджикистана, представляет собой значимый этап исследования системы образования и физической подготовки студентов. В ходе этой работы осуществляется активное внедрение современных педагогических методик и подходов, которые адаптированы к особенностям различных вузов, учитывая разнообразие направлений обучения и интересов студентов в области физической культуры.

Основными аспектами опытно-экспериментальной работы являются изучение отношения студентов к физической культуре, внедрение инновационных педагогических методов, направленных на повышение

интереса и мотивации студентов к занятиям физической активностью. Помимо этого, уделяется внимание влиянию психологических аспектов на формирование положительного отношения к физической культуре и физической активности у студентов.

Экспериментальное обучение также включает в себя анализ психологического воздействия физической культуры на эмоциональное состояние студентов, адаптацию к учебной среде, и развитие социальных навыков. Результаты исследования помогут определить эффективность применяемых методик и внести коррективы для максимального положительного воздействия на физическое и психологическое развитие студентов в условиях многопрофильных вузов.

В ходе опытно-экспериментальной работы осуществляется анализ и применение инновационных методов преподавания физической культуры, учитывающих разнообразие направлений и специальностей, представленных в вузе. Эксперимент включает в себя педагогические подходы, направленные на эффективное взаимодействие с индивидуальными особенностями студентов и формирование у них интереса к физической активности.

Особое внимание уделяется созданию педагогической среды, способствующей психологическому благополучию студентов. Эксперимент включает в себя изучение влияния физической культуры на эмоциональную стабильность, социальные навыки и психологическую адаптацию в учебной среде.

Важной частью опытно-экспериментальной работы является анализ результатов и коррекция применяемых методик в зависимости от обратной связи со студентами. Этот цикл позволяет постоянно совершенствовать подходы к воспитанию физической культуры в многопрофильных вузах Таджикистана, обеспечивая более эффективное воздействие на общее физическое и психологическое развитие студентов.

Цель эксперимента – определить особенности отношения студентов к физическому воспитанию и оценить качество образовательного процесса по

предмету. Для достижения поставленной цели были проанализированы отношение студентов к физическому воспитанию как учебному предмету, их взгляды на качество организации учебного процесса в области физического воспитания и спорта в вузе и факторы, влияющие на отношение студентов к физическому воспитанию. Методической основой эксперимента послужил анализ научной литературы, анкетирование, педагогическое наблюдение и сравнительная оценка.

Учитывая, что социальная и психологическая безопасность студентов уязвима в связи со сложившейся экономической ситуацией, негативные последствия этого отражаются на общем состоянии здоровья студентов. Этот аспект заслуживает внимания с точки зрения психолого-педагогического анализа. В современных условиях качество и организация образовательного процесса тесно связаны с инновационными навыками преподавания, а также психологическими аспектами взаимоотношений преподавателей и студентов, методическими подходами к обеспечению качества образования и другими факторами. На основании вышеизложенного возникает необходимость контроля качества учебного процесса по предмету «Физическая культура» и оценки отношения студентов к этому предмету в системе высшего профессионального образования республики.

На базе вузов Таджикистана, таких как Бохтарский государственный университет имени Носира Хусрава, Кулябский государственный университет имени Абуабдулло Рудаки и Таджикский государственный педагогический университет имени С.Айни был организован мониторинг, в котором участвовали 1439 студентов.

В рамках данного мониторинга оценивалось отношение студентов к предмету «Физическая культура», анализировались психолого-педагогические методы преподавателей по повышению качества образовательного процесса.

На первом этапе исследования было установлено, что более половины студентов-первокурсников различных вузов Таджикистана (63,8% в

Бохтарском государственном университете, 58,2% в Кулябском государственном университете и 59,3% в Таджикском государственном педагогическом университете) считают предмет «Физкультура» «как несерьезный и необоснованный. Эти данные свидетельствуют о том, что студенты первого курса в целом не придают большого значения поддержанию здорового образа жизни. Однако по мере взросления и близкого взаимодействия с преподавателями, ведущими этот предмет, наблюдается увеличение доли студентов, чье мнение кардинально меняется.



Диаграмма 1. Уровень отрицательного отношения студентов первого курса к физической культуре

На втором курсе уровень студентов, не воспринимающих физическую культуру как неотъемлемую часть своей жизни, снижается до 47,4%, 46,5% и 43% соответственно в упомянутых вузах. Это изменение, по нашему мнению, объясняется формированием осознания необходимости поддержания активного образа жизни и участия в спортивных событиях помимо учебных занятий.



Диаграмма 2. Уровень отрицательного отношения студентов второго курса к физической культуре

Таким образом, возникает важный вопрос о психолого-педагогических аспектах организации образовательного процесса. Преподаватели направляют свои усилия на постоянное повышение мотивации учащихся не только на занятиях по физическому воспитанию, но и на достижение конкретных результатов, таких как выполнение норм ГТО, получение спортивных званий или участие в соревнованиях высокой квалификации. Таким образом, анализ показывает, что по мере взросления студенты пересматривают свои ценности, придают этой теме большее значение и осознают ее важность для своего здоровья и общего развития.

На следующем этапе исследования мы фокусировались на выявление позиции студентов относительно качества организации учебного процесса по физкультурно-спортивной деятельности в упомянутых университетах. Для обеспечения высокого качества образовательного процесса большое значение имеют информационная, коммуникативная, социальная и профессиональная компетентность, а также личностные качества педагога. Компетентный преподаватель последовательно и целенаправленно использует все доступные инструменты, в том числе методы неформального общения, для подачи учебного материала. Его отличительной особенностью является также способность эффективно организовать и вовлечь студентов в учебный процесс

По поводу качества учебного процесса, студенты первого курса высказывают следующее мнение: удовлетворены качеством преподавания предмета – 67,4% в Бохтарском государственном университете, 63,3% в Кулябском государственном университете и 66,8% в Таджикском государственном педагогическом университете; не удовлетворены – 4,3%, 5,3%, 6,2%; не имеет значения – 8,3%, 8,7%, 9,3%; удовлетворенность материально-технической базой – 43,1%, 47,8%, 49,6%; неудовлетворенность – 7,2%, 12,5%, 11,5% соответственно.

Студенты второго курса высказали свое мнение относительно уровня удовлетворенности качеством преподавания данного предмета: удовлетворены – 70,1% в Бохтарском государственном университете, 68,3% в Кулябском государственном университете и 69,8% в Таджикском государственном педагогическом университете; не удовлетворены, но не хотят ничего менять – 2,3%, 3,3%, 4,5% соответственно.

Итоговый анализ полученных данных показывает, что в целом студенты удовлетворены качеством образовательного процесса. Данные показывают, что удовлетворенность предметом возрастает по мере того, как студенты продвигаются по курсам.

На наш взгляд, различия в мотивации между студентами первого и старших курсов объясняются тем, что у первокурсников часто наблюдается более низкая мотивация к занятиям физической культурой. Это явление может быть результатом недостаточной эффективности введения предмета в школьной программе и общего недостатка внимания к физической активности. Однако в процессе взаимодействия со старшими преподавателями, которые активно применяют психолого-педагогические методы и стремятся повысить мотивацию студентов, уровень престижа дисциплины значительно возрастает. Это связано с формированием у студентов понимания важности физической культуры для достижения не только удовлетворительной физической формы, но и для эстетического восприятия своего тела. Таким образом, активное воздействие опытных

преподавателей способствует изменению восприятия студентами предмета и его ценности в контексте их личного здоровья и общественных требований.

Анализ сравнения многопрофильных вузов выявил их практическое сходство, поскольку занятия по физической культуре во всех учебных заведениях страны проводятся в соответствии с установленными государственными стандартами. Это свидетельствует о том, что уровень организации учебного процесса в данной области в целом однороден и соответствует установленным нормам. Такое структурное единообразие может обеспечивать студентам схожий опыт и качество образования в области физической культуры независимо от выбранного университета. Важно отметить, что такое общее соответствие стандартам способствует унификации образовательного процесса в сфере физической культуры по всему образовательному контексту страны.

В результате эксперимента были выявлены и обоснованы факторы, связанные с отношением студентов к физическому воспитанию и учебной деятельности, проводимой в рамках данного предмета. Основные факторы, влияющие на качество учебного процесса по данному предмету, выбор спортивного направления и информация, предоставляемая студентам, оказывают существенное влияние на их мотивацию к учебе. Еще одним важным аспектом является уровень интереса студентов к конкретному виду спорта и способность преподавателя организовать сотрудничество между студентами, а также между студентами и преподавателем.

Опыт также подчеркнул важность профессионального мастерства преподавателя, его высокой научно-педагогической квалификации и использования инновационных и нетрадиционных методов обучения. Неотделимым фактором также стало наличие достаточного уровня материально-технической базы и информационных технологий. Взаимодействие этих факторов определяет не только качество, но и эффективность образовательного процесса.

Результаты исследования показывают, что абсолютное большинство первокурсников выражают удовлетворение организацией учебного процесса, и эта положительная тенденция сохраняется и усиливается на втором курсе. Это подчеркивает важность использования психолого-педагогического метода в процессе обучения физическому воспитанию. Такой подход способствует не только повышению качества учебного процесса, но и формированию положительного отношения студентов к предмету «Физическое воспитание». Эти результаты показывают, что использование эффективных методов обучения и психологических подходов положительно влияет на восприятие студентами образовательного процесса.

В результате исследования выяснилось, что основной формой физического воспитания для абсолютного большинства студентов (70 %) является обучение в образовательном учреждении. При этом лишь около 30 % студентов дополнительно участвуют на занятиях секций и спортивных клубов города. Эти результаты показывают, что учебная деятельность в вузах остается основным источником физической активности студентов, и лишь небольшая часть из них делает выбор в пользу дополнительных занятий в спортивных секциях. Эти данные говорят о том, что существует потенциал для расширения вовлеченности студентов в дополнительные физкультурные мероприятия.

Проанализировав причины, препятствующие участию оставшихся 70% студентов в занятиях физической культурой и спортом, выявлены основные факторы. Прежде всего, 60% студентов отмечают нехватку времени как основное препятствие. Кроме того, 30% респондентов указывают на отсутствие силы воли. В ходе личного интервью с этой группой студентов были выявлены и другие причины, влияющие на их участие в дополнительных занятиях по физическому воспитанию. Среди этих причин – отсутствие регулярной спортивной базы, что ограничивает доступность инфраструктуры для тренировок. Студенты также отмечают высокую стоимость платных услуг в спортивных секциях и клубах города, что делает дополнительные занятия

недоступными широкому кругу студентов. Эти факторы дополняют картину и обеспечивают более глубокое понимание проблем в сфере двигательной активности студенческой аудитории.

Необходимо подчеркнуть важность обеспечения обучающимся доступных и удобных условий занятий физической культурой и спортом, а также разработки гибкого графика, соответствующего учебному процессу, в целях поощрения их участия в физической активности и ведения здорового образа жизни.

Учащиеся, регулярно посещающие занятия по физическому воспитанию и спорту, более правильно и адекватно оценивают свое физическое состояние при самооценке своей физической подготовленности. И наоборот, учащиеся с низким уровнем физической активности склонны переоценивать свои физические способности. Эти результаты подчеркивают важность регулярной физической активности для формирования более объективного восприятия собственного физического состояния.

Энтузиазм и участие в физкультурных мероприятиях среди студентов, регулярно занимающихся спортом, способствуют более осознанной оценке своего здоровья и физической подготовленности. Эти результаты предостерегают от потенциальной переоценки собственных возможностей, что является важным аспектом для поддержания мотивации и продолжительности физической активности в будущем.

Студенты, принявшие участие в опросе, определили факторы, которые они считают вредными для здоровья, и на первом месте признали неправильное питание (80%) и вредные привычки (60%). Лишь 30% респондентов указали на отсутствие занятий физической культурой как на фактор, влияющий на здоровье. А учёные и врачи, наоборот, подчеркивают, что основной причиной ухудшения здоровья молодёжи и школьников является недостаточная физическая активность.

Исходя из анализа результатов опросов, можно сформулировать следующие выводы:

-по мере взросления и близкого взаимодействия с преподавателями, ведущими этот предмет, наблюдается увеличение доли студентов, чье мнение кардинально меняется;

-преподаватели стремятся постоянно повышать мотивацию учащихся не только в отношении физкультурной деятельности, но и для достижения конкретных результатов, например, выполнения норм ГТО, получения спортивного разряда или участия в соревнованиях высокого уровня;

-студенты довольны качеством учебного процесса. Как показывают данные, уровень удовлетворенности предметом растет с увеличением курса обучения;

-сравнения различных вузов Таджикистана выявил их практическое сходство, поскольку занятия по физической культуре во всех учебных заведениях страны проводятся в соответствии с установленными государственными стандартами;

-выявлена также важность профессионализма преподавателя и его высокой научной и педагогической квалификации, а также использование инновационных и нетрадиционных методов обучения;

-выделяется важность использования психолого-педагогического подхода при преподавании физической культуры, поскольку он способствует улучшению качества учебного процесса и формированию положительного отношения студентов к предмету «Физическая культура»

### **ВЫВОДЫ ПО ВТОРОЙ ГЛАВЕ**

В учебных заведениях Таджикистана, предлагающих разнообразные образовательные программы, студенты приобретают разносторонние знания и навыки, развивая свою интеллектуальную, профессиональную и социальную компетентность. В данном контексте, интеграция физической культуры в образовательный процесс придает этому комплексу дополнительную ценность, обогащая личность в физическом, психологическом и эмоциональном плане.

Изучение организации и структуры воспитания физической культуры в различных вузах Таджикистана имеет большое значение для развития здоровой, успешной и социально-адаптированной молодежи, а также для сохранения и развития культурных и спортивных традиций страны.

С учетом вступления Республики Таджикистан в Болонский процесс и стремления к гармонизации высшего образования, в системе преподавания физической культуры в вузах страны произошли значительные изменения. В организации физического воспитания уделяется особое внимание программе курса. Современные изменения в высшем профессиональном образовании Таджикистана требуют построения его на современных принципах обучения, воспитания, развития и укрепления здоровья студенческой молодежи.

На данный момент наблюдается уменьшение интереса студенческой молодежи к участию в занятиях физической культурой в вузах Таджикистана. Этот процесс зачастую связан с недостаточной эффективностью программ физического воспитания в образовательных учреждениях. Действующая программа включает лекции, практические занятия и индивидуальное обучение, обязательные для всех студентов.

Во всех учебных заведениях Таджикистана создаются специализированные спортивные секции, предоставляя студентам возможность более глубоко развиваться в конкретных видах спорта. Помимо этого организуются различные спортивные соревнования и мероприятия с целью поощрения активного участия студентов. Эти инициативы направлены на стимулирование интереса к занятиям физической активностью, а также на поощрение здорового образа жизни в учебном сообществе.

В целом, сотрудничество между вузами и физкультурными организациями в Таджикистане имеет исторический опыт, но требует современной структурированности и координации для обеспечения эффективного развития студенческого спорта в стране. Необходима системная поддержка и организационные меры для возобновления и усиления сотрудничества в этой области.

Профессиональный уровень и качественные характеристики большинства преподавателей физического воспитания не соответствуют современным стандартам высшего образования в этой области. Основной причиной этого может быть не недостаток профессиональных навыков самих преподавателей, а недостатки их системы образования, не ориентированной на применение современных методов обучения физическому воспитанию.

Осмысление проблемы повышения эффективности организационно-педагогических аспектов учебно-воспитательного процесса по физической культуре требует научного подхода. Ключевой предпосылкой для этого становится не только развитие новых методов преподавания, но и тщательное изучение организационной структуры управления. Научное обоснование этих изменений должно учитывать современные педагогические тенденции и соответствовать стратегическим целям развития образования.

Рассмотрение педагогических и психологических аспектов физической культуры представляет собой один из ключевых вопросов, определяющих эффективность воспитания вузовской молодежи. Этот аспект требует внимания к комплексу методов и подходов, способствующих не только физическому, но и психологическому развитию студентов. Важность анализа педагогических стратегий и методов обучения заключается в том, чтобы обеспечить максимальное усвоение знаний и навыков в области физической культуры.

При анализе мотивации студентов к посещению занятий физической культурой в вузе был выявлен следующий тренд: 51% участников опроса заявили, что их основная мотивация связана с необходимостью "получения оценки". В то время как у 49% респондентов основной стимул - "получение физического и психологического удовольствия". Анализируя ценности, связанные с физической культурой, 59% участников опроса подчеркнули важность хорошей физической формы и здоровья

Основными аспектами опытно-экспериментальной работы являются изучение отношения студентов к физической культуре, внедрение

инновационных педагогических методов, направленных на повышение интереса и мотивации студентов к занятиям физической активностью. Помимо этого, уделяется внимание влиянию психологических аспектов на формирование положительного отношения к физической культуре и физической активности у студентов.

Преподаватели направляют свои усилия на постоянное повышение мотивации учащихся не только на занятиях по физическому воспитанию, но и на достижение конкретных результатов, таких как выполнение норм ГТО, получение спортивных званий или участие в соревнованиях высокой квалификации. Таким образом, анализ показывает, что по мере приближения к своему возрасту студенты пересматривают свои ценности, придают этой теме большее значение и осознают ее важность для своего здоровья и общего развития.

Анализ сравнения различных вузов республики выявил их практическое сходство, поскольку занятия по физической культуре во всех учебных заведениях страны проводятся в соответствии с установленными государственными стандартами. Это свидетельствует о том, что уровень организации учебного процесса в данной области в целом однороден и соответствует установленным нормам.

## Заключение

В вузах физическая культура охватывает все аспекты студенческой жизни, обеспечивая гармоничное развитие личности. Теории и концепции воспитания в данном контексте стремятся повысить физическую активность студентов, поддерживая их общее здоровье и благополучие, что, в свою очередь, содействует активности в учебе и общественной сфере.

Физическая культура в различных вузах также выступает как средство развития социальных навыков. Студенты приобретают опыт работы в команде, развивают лидерские качества, учатся сотрудничать и эффективно разрешать конфликты. Кроме того, физическая культура вносит вклад в формирование ценностных ориентиров студентов. Она способствует внедрению здорового образа жизни, поощряет ответственность, дисциплинированность и уважение к окружающим.

Общественная интеграция также находит свое выражение в физической культуре, создавая возможности для студентов общаться с разнообразными людьми и участвовать в различных общественных мероприятиях. В этом контексте, физическая культура способствует улучшению общественных взаимодействий. Теория и концепции воспитания в области физической культуры в многопрофильных вузах стремятся интегрировать теоретические знания с практическими упражнениями. Этот подход способствует более глубокому пониманию и усвоению материала, делая учебный процесс более интерактивным и практичным.

Физическая культура оказывает положительное воздействие на образовательный процесс, влияя на академическую эффективность студентов. Их участие на занятиях по физической культуре и спортивных мероприятиях содействует улучшению учебных результатов и академической успеваемости. Регулярные физические нагрузки способствуют повышению концентрации и памяти, что благоприятно сказывается на усвоении учебного материала.

Физическая культура вносит существенный вклад в формирование личностных качеств студентов, применимых как в образовательном процессе,

так и в их личной жизни. Участие в спорте развивает дисциплину, силу воли, умение преодолевать трудности, а также способствует развитию командных и лидерских навыков.

Физическая активность студентов благотворно влияет на их физическое и психологическое здоровье. Регулярные тренировки помогают укрепить мышцы, поддерживать здоровый вес и улучшают общую физическую подготовку. Кроме того, физическая активность стимулирует выделение эндорфинов, что повышает настроение и снижает уровень стресса.

Физическая культура выступает как средство социализации и развития социальных навыков. Участие в групповых физических занятиях или спортивных командах помогает студентам научиться работать в коллективе, эффективно взаимодействовать с другими людьми, решать конфликты и развивать навыки коммуникации.

В целом, физическая культура играет ключевую роль в образовательно-воспитательном процессе, способствуя личностному развитию студентов, улучшению их здоровья и успешной адаптации к общественной жизни. Таким образом, поддержка и развитие физической активности студентов должны стать неотъемлемой частью образовательных программ и учреждений.

Разработка и внедрение современных учебных программ, которые интегрируют теоретическое обучение с практическими занятиями и стажировками, обеспечивают всестороннюю эффективность в воспитании по физической культуре. Привлечение опытных и компетентных преподавателей, обладающих не только знаниями, но и педагогическим мастерством, способных вдохновлять и мотивировать студентов к достижению высоких результатов.

Обеспечение современными спортивными объектами, залами, спортивным инвентарем и оборудованием, а также наличие достаточного количества мест для самостоятельных занятий и практики, способствующих эффективности в воспитании по физической культуре.

Развитие системы персонального мониторинга и поддержки студентов, следящей за успеваемостью и психологическим состоянием каждого студента, предоставляющей индивидуальную помощь и поддержку при необходимости, обеспечивающей эффективность в воспитании по физической культуре. Поддержка студентов в развитии лидерских и коммуникационных навыков как неотъемлемого элемента эффективного воспитательного процесса, способного сыграть важную роль в их будущей профессиональной карьере и личной жизни.

Создание атмосферы взаимопонимания, доверия и сотрудничества среди студентов, организация разнообразных культурно-спортивных мероприятий и клубов, способствующих объединению студенческого сообщества, как важного условия обеспечения эффективности воспитательного процесса по физической культуре.

В организации физического воспитания в вузах Таджикистана особое внимание уделяется разработке и внедрению программы курса «Физическое воспитание». Современные изменения в системе высшего профессионального образования требуют принятия современных принципов обучения, воспитания, развития и укрепления здоровья студенческой молодежи.

Важным аспектом организации физического воспитания в вузах Таджикистана является наличие соответствующей инфраструктуры, такой как спортивные залы, стадионы и тренажерные классы. Развитие спортивной инфраструктуры в вузе не только способствует развитию массовой физической культуры и различных видов спорта, но и повышает профессионализм ведущих спортсменов вуза.

Спортивные мероприятия в вузах Таджикистана представляют собой современные формы массовых спортивных праздников, включая различные виды и форматы спортивно-культурных мероприятий, таких как спортивные праздники, парады, олимпиады, фестивали и показательные выступления. Кроме того, проводятся специальные детские спортивные мероприятия и соревнования.

Важную роль в организации воспитания физической культуры в таджикских вузах играет сотрудничество с физкультурными организациями. Это сотрудничество обеспечивает студентам доступ к профессиональным тренерам, спортивным объектам и участию в соревнованиях. Значительную ответственность и ключевую роль в организации физкультурного воспитания в вузах несут педагогические кадры. В контексте физкультурной сферы, эти специалисты выполняют ключевые функции, способствуя формированию здорового образа жизни, активной физической активности и развитию спортивных умений среди студентов.

Исследование педагогических и психологических аспектов физической культуры является ключевым фактором, влияющим на эффективность воспитания студентов в вузах. Оценка педагогических стратегий и методов обучения имеет первостепенное значение для обеспечения оптимального усвоения знаний и навыков в области физической культуры.

Профессионализм преподавателей охватывает широкий спектр аспектов, включая личную ответственность за передачу информации, уважительное отношение к студентам и коллегам, а также проявление порядочности, ответственности, правдивости, предприимчивости и нулевой терпимости к непрофессионализму и безнравственности.

В вузах Таджикистана физическая культура рассматривается как универсальная, что не учитывает различий в образовательных профилях. Нормализация учебных программ по физической культуре для всех направлений и специальностей может привести к недостаточной адаптации контента к уникальным особенностям обучения различных групп студентов.

Повышение эффективности физического воспитания в вузе возможно через регулярный мониторинг результатов контрольных испытаний по физической культуре и методологически компетентную организацию учебного процесса. Психолого-педагогическое воздействие на студентов направлено на развитие навыков самоконтроля, саморегуляции, когнитивных процессов, формирование волевых черт и умение ставить цели в спорте.

Психологические аспекты играют важную роль в развитии физической культуры, включая адаптацию в коллективе, формирование коллективного настроения, развитие навыков коммуникации, воздействие оценок окружающих, участие в коллективных традициях, взаимопонимание, сплоченность, проявление сопереживания и сочувствия, развитие соревновательного духа, внушение и подражание, а также самоутверждение.

С постепенным взрослением и близким взаимодействием с преподавателями, преподающими данный предмет, наблюдается увеличение доли студентов, чьи взгляды кардинально меняются в отношении физической культуры. Преподаватели активно направляют свои усилия на пошаговое увеличение мотивации студентов не только к учебным занятиям физической культурой, но и к достижению конкретных результатов, таких как выполнение норм ГТО, получение спортивного разряда или участие в высокоуровневых соревнованиях.

Заметно, что студенты выражают удовлетворение качеством учебного процесса, исследования показывают, что уровень удовлетворенности предметом увеличивается по мере продвижения по курсу обучения. При сравнении различных вузов выявлено их практическое сходство, так как занятия по физической культуре во всех учебных заведениях страны проводятся в соответствии с установленными государственными стандартами.

Важным фактором также является профессионализм преподавателя, его высокая научная и педагогическая квалификация, а также применение инновационных и нетрадиционных методов обучения. Отмечается значимость психолого-педагогического подхода, используемого при преподавании физической культуры, в улучшении качества учебного процесса и формировании положительного отношения студентов к предмету «Физическая культура».

Изучение и исследование вопросов воспитания студентов в области физической культуры в системе высшего профессионального образования выявили, что:

- применяя комплексный подход, изучены теории, связанные с эффективностью образовательного процесса, формированием здорового образа жизни, и влиянием физической активности на личностное развитие студентов. Исследование охватило различные аспекты, такие как педагогические модели, применение инновационных методик, адаптация программ с учетом специфики отдельного вуза и учет потребностей различных студенческих групп. Это обеспечило более глубокое понимание современных подходов к воспитанию студентов в области физической культуры и поддержало разработку целенаправленных стратегий, способствующих их полноценному физическому и личностному развитию;

- в ходе исследования рассмотрены различные педагогические аспекты, включая влияние физической активности на общее здоровье студентов, формирование здорового образа жизни, и развитие личностных качеств через участие в физкультурных занятиях и спортивных мероприятиях. Анализ также охватил аспекты, связанные с социализацией, командной работой, и формированием навыков, необходимых для успешной адаптации в обществе. Полученные данные взаимодействуют с основными принципами воспитания и образования, что дает возможность разработки более эффективных стратегий внедрения физической культуры в образовательные программы многопрофильных вузов;

- в рамках этого исследования осуществлен детальный обзор структуры и методов обучения, а также выявлены факторы, влияющие на успешное внедрение физической культуры в воспитательный процесс. Полученные результаты позволяют выделить ключевые аспекты, такие как наличие современной инфраструктуры, эффективность педагогических методов, адаптация программ под особенности профилей вузов, и обеспечение социальной поддержки для студентов. Эта оценка позволяет предложить рекомендации по улучшению структуры и организации воспитательного процесса в многопрофильных вузах через усиление влияния физической культуры на формирование личности студентов;

- детально рассмотрены различные аспекты, такие как педагогические методы, структура образовательных программ, наличие спортивной инфраструктуры и социальной поддержки для студентов. Полученные результаты позволяют выделить ключевые аспекты эффективности преподавания физической культуры, и предоставлять некоторые рекомендации для усовершенствовании образовательного процесса;

- анализ педагогических аспектов воспитания физической культуры в вузах Таджикистана охватывает широкий спектр вопросов, связанных с преподаванием и воспитанием студентов в области физической активности, учитывая, как педагогические методы, так и психологические аспекты, оказывающие влияние на физическое развитие и общее благополучие студенческой молодежи. Полученные данные предоставляют основательное понимание факторов, влияющих на эффективность воспитания физической культуры в вузах Таджикистана и могут послужить основой для последующих улучшений в данной области.

На основании выводов по диссертации можно сделать **ряд рекомендаций:**

- В высших учебных заведениях непрерывно вести работу по увеличению числа разнообразных спортивных секций; строить спортивные залы или переоборудовать имеющиеся площади для организации занятий доступными видами физкультуры с оптимальным использованием технической и материальной базы высших образовательных учреждений.

- В процессе физического воспитания в образовательных учреждениях Республики Таджикистана использовать современные технологии обучения.

- С целью привлечения большого числа студентов к систематическим занятиям физическими упражнениями помимо традиционных занятий по физическому воспитанию необходимо внедрять новые формы организации спортивной и оздоровительной тренировки.

- С целью обеспечения компетентными преподавателями по физической культуре, обладающих коммуникабельностью и вариативностью, необходимо

проводить курсы повышения квалификации и переподготовки физкультурных кадров.

Представленное исследование не является исчерпывающим. В качестве перспективных направлений исследования проблем в данной области мы предлагаем использование современных технологий обучения при организации физического воспитания студенческой молодежи.

### Список использованной литературы

1. Абакарова Р.М. Нравственно-регулятивная роль традиции в этнокультуре: автореф. дис. ... докт. пед. наук. - СПб., 2003. 43с.
2. Агеевец, А.В. Проблемы планирования организации учебного процесса дисциплин по физической культуре в вузе. Перспективы, особенности, пути решения // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. -2017. - № 6 (148). - С. 9-16.
3. Андриюшенко Л. Б. Спортивно-ориентированная технология обучения студентов по предмету «Физическая культура»//Теория и практика физической культуры. - 2002. - № 2. - С. 47-54
4. Анисимов С.Ф. Духовные ценности: производство и потребление / С.Ф. Анисимов. - М.: Мысль, 1988. - 218 с.
5. Антология педагогической мысли таджикского народа/ Сост.: С. Сулаймони; Х. Афзалов; Ред. Ю.С.Мальцев. -Душанбе: Матбуот, 2007. - 338 с.
6. Бабаев И.И. Деятельность физкультурных организаций Таджикистана по сохранению и укреплению материально-технической базы физической культуры и спорта. -Худжанд, 2004. 217 с.
7. Бабаев И.И. Физическая культура и спорт в годы независимости Республики Таджикистан: автореф. дис. ... канд. пед. наук. : 07.00.02. – Душанбе. – 2005.- 34 с.
8. Баранов, В. В.Физическая культура : учебное пособие для студентов, обучающихся по программам высшего профессионального образования по всем специальностям / В. В. Баранов ; М-во образования и науки Российской Федерации, Федеральное агентство по образованию, Гос. образовательное учреждение высш. профессионального образования "Оренбургский гос. ун-т". - Оренбург : ИПК ГОУ ОГУ, 2009. - 289 с. :
9. Барчуков, И.С. Физическая культура / И.С. Барчуков; Под общ. ред. Н.Н. Маликов. - М.: ИЦ Академия, 2013. 312с.
10. Барчукова Г.В. Теория и методика физического воспитания и спорта (для ссузов).-5-е изд., стер.- М.: КноРус, 2017.- 366 с.

11. Бабосов Е.М. Прикладная социология. - Мн.:ТетраСистемс, 2000. – 496 с.
12. Бакшеева Э.П. Педагогическая поддержка профессиональной самоактуализации студентов в педвузе // Педагогическое образование и наука. -2003. - № 3. - С. 90-98.
13. Бальсевич В.К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека (методологический, экологический, организационный аспекты) // Теория и практика физ. культуры. 1990, №1. –С. 22–26
14. Бальсевич В.К. Феномен физической активности как социально-биологическая проблема //Вопросы философии. 1981, № 8. –С. 8-22.
15. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Физическая культура: молодежь и современность // Теория и практика физ. культуры. 1995, №4. –С.2-4.
16. Барабанова В.В., Зеленова М.Е. Представления студентов о будущем как аспект их личностного и профессионального самоопределения // Психологическая наука и образование. - 2002. -№ 2. - С. 12-23.
17. Баранова Е.В. Воспитание будущей Российской технической интеллигенции / Е.В. Баранова// Вестник ВГАВТ. - Н.Новгород: Изд-во ФБОУ ВПО «ВГАВТ». 2013. - Вып. №35. –С.155-167.
18. Барсукова Т.И. Социологический анализ воспитания. - Ставрополь: Изд-во СевКавГТУ, 2004. 243с.
19. Барчуков, И. Физическая культура и физическая подготовка / И. Барчуков, Ю. Назаров. - М., 2007. -432 с.
20. Баскакова Я.А. Студенчество как особая социальная группа // Информация и образование: границы коммуникаций. - 2012. - Т. 4(12). -С. 364-365.
21. Батышев, С.Я. Блочно-модульное обучение. –М., Транссервис, 1997. –225с.
22. Бахмутский, А. Е. Педагогика. -СПб: Питер пресс, 2017. - 304с.

23. Белова О.Р., Боронина Л.Н., Вишневецкий Ю.Р. Студенчество: динамика ценностных ориентаций // Академический вестник. - 2009. - № 3. - С. 19-36.

24. Беляничева В. В. Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов / В. В. Беляничева, Н. В. Грачева // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики. Вып. 2. - Саратов: ООО Издательский центр «Наука», 2009. - С. 6-9.

25. Бермус А. Г. Теория гуманистического воспитания // Теоретическая педагогика. - Ростов н/Д, 2010. –С.17-27.

26. Беспалько В.П., Гатур Ю.Г. Системно-методическое обеспечение учебно-воспитательного процесса подготовки специалистов/ В.П. Беспалько, Ю.Г. Гатур. -М.: Высш. школа, 2011. – 141 с.

27. Блог Стива Павлина/ <http://www.allstevpavlina.ru/self-discipline-acceptance>

28. Болгов В. Н. Организация физкультурного образования студентов технического вуза на начальном этапе обучения (на примере Камского политехнического института) 13.00.01; 13.00.08: автореф. дис. ...канд. пед. наук.- Йошкар-Ола, 2002-24 с.

29. Большевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого: - М: ФиС, 1988 - 232 с.

30. Бондарь А. И. Концептуальные принципы подготовки кадров в системе физического воспитания // Человек, здоровье, физическая культура на пороге XXI столетия: Матер, междунар. научно-практич. конф. Брест, 1999. С. 120-129.

31. Бучнев С. С. Совершенствование физического воспитания будущих специалистов: автореф. дис. ...канд. псих.наук-. Москва – 2008- 24с.

32. Вайнштейн Л. А. Общая психология / Л. А. Вайнштейн, В. А. Поликарпов, И. А. Фурманов. – Минск: Тесей, 2005. 368с.

33. Васильков А. А. Теория и методика физического воспитания.- Ростов-на-Дону: Феникс, 2008. - 381с.

34. Влияние спорта на формирование личности. -М., Знание 1987. - 175с.
35. Водяха С.А. Предикторы психологического благополучия студентов // Педагогическое образование в России. -2013. -№ 1.-С. 87-94.
36. Возрастная и педагогическая психология / под ред. А. В. Петровского. -М.: Просвещение, 1973.- 288 с.
37. Воронин С. М. Личностно ориентированная физическая подготовка студентов непрофильных вузов: монография. -Ярославль, 2009. -281с.
38. Воспитательная работа со спортсменами / Н.П. Гуменюк, С.С. Гурвич, А.И. Кудренко, В.Д. Ярошенко. – Киев: Здоровье, 1988. -173с.
39. Гаврилик М.В. Эффективность физического воспитания студентов на основе создания физкультурно-спортивной среды// Здоровье для всех. 2020. №1; <https://core.ac.uk/download/pdf/327215625.pdf>
40. Газман О.С. Неклассическая педагогика: от авторитарной педагогики к педагогике свободы. М.: МИРОС, 2002. -87с.
41. Галицких Е.О. Интегративный подход как теоретическая основа профессионально-личностного становления будущего педагога в университете: Монография. - СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2001.- 264 с.
42. Гафиатулина Н.Х. Здоровье как ценность в среде учащейся молодежи: Монография - Ростов-на-Дону: РАС ЮРГУЭС, 2009. -166с.
43. Гергеа Н. Н. Студенты и их отношение к занятиям физической культурой и спортом // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2017. № 5 (147) -С. 22-26.
44. Гилев Г. А. Как повысить эффективность физподготовки / Г. А. Гилев // Вузовский Вестник. Российская информационно-аналитическая газета. - 2015. -№ 23 (239).- С.6-13.
45. Гилев Г. А. Физическая и функциональная подготовленность студентов специальной и основной медицинских групп / Г. А. Гилев, С. К. Романовский // Культура физическая и здоровье. -2015. - № 2 (53). - С. 103-107.

46. Гогунев Е. Н. Психология физического воспитания и спорта / Е. Н. Гогунев, Б. И. Мартьянов. - Москва : АКАДЕМИА, 2000. -204с.
47. Голованова Н.Ф. Подходы к воспитанию в современной отечественной педагогике // Педагогика. 2007. № 10.- С. 38-42.
48. Григоренко ЕЮ. Психологическое благополучие студентов и определяющие его факторы // Проблемы развития теории. 2009. № 2 (48). -С. 98-105.
49. Давлатов Д.Р. Педагогическая диагностика динамики специальной выносливости юных борцов в условиях жаркого климата Таджикистана: 13.00.01.: автореф. дис. ... канд пед.наук.- Душанбе, 2014.- 25 с.
50. Джемгаров Т. Т. Лидерство в спорте / Т. Т. Джемгаров, В. И Румянцева. –М.: Физкультура и спорт, 2006. -146с.
51. Добровольский В. К. Физическая культура и здоровье. М.: Медицина, 1967. - 75 с.
52. Заплатина О.А. Роль физического воспитания в подготовке студентов вуза к будущей профессиональной деятельности: автореф. дис. ...канд.пед. наук. 13.00.08.- Кемерово, 2007.-24 с.
53. Жаркова А.А. Принципы – важнейший структурный компонент теории социально-культурной деятельности// Мир науки, культуры, образования. № 6 (79) 2019.-С.309-311
54. Евсеев В.В. Формирование физической культуры студентов в образовательном процессе вуза: автореф. дис. ... канд пед.наук.:13.00.08.- Санкт-Петербург, 2004.- 20 с.
55. Евсеев, Ю. И. Физическая культура / Ю. И. Евсеев. - 5-е изд. - Ростов н/Д.: Феникс, 2008. - 378с.
56. Ерохова Н. В. Процесс становления интереса у студентов к занятиям физической культурой // Дискуссия. 2017. № 2 (76). С. 80-84.
57. Ершова, Н. Г. Профессионально-личностное развитие студентов в условиях психолого-педагогического сопровождения в вузе физической

культуры / Н. Г. Ершова // Теория и практика физической культуры. - 2005. - №9. - С. 44-47.

58. Жарков А.Д. Теория, методика и организация социально-культурной деятельности. –М.: МГУКИ, 2012. -216с.

59. Жарков А.Д. Теоретико-методологические основы социально-культурной деятельности: монография. -М.: МГУКИ, 2013. -265с.

60. Закон Республики Таджикистан от 5 марта 2007 г. № 243 «О физической культуре и спорте» // Ахбори Маджлиси Оли Республики Таджикистан 2007 год, №3, ст.176; Закон РТ от 16.04.2012г., №825.

61. Закон Республики Таджикистан «Об образовании». - Душанбе, 2013.- 56 с.

62. Закон Республики Таджикистан от 15 мая 1997. №293 «О физической культуре и спорте». -Душанбе, 1997. -17 с.

63. Здравомыслов А.Г. Проблемы интереса в социологической теории / А.Г. Здравомыслов. -Л.: Изд-во ЛГУ, 1964 - С. 29-72.

64. Зимкин Н.В. Физиология человека: - М: ФиС, 1975 - 60 с.

65. Зинцова А.С. Физическая культура как способ формирования социально - активной личности школьника // Гуманитарные научные исследования. 2014. № 4. –С.77-84.

66. Ильин, Е. П. Мотивация и мотивы: монография / Е. П. Ильин. – СПб.: ПИТЕР, 2000. 284с.

67. Ильина Н.Л. Отношение к физическому здоровью современных студентов // Психология здоровья: новое научное направление: материалы круглого стола с международным участием. СПб., 2009. -175 с.

68. Ильинич В. И. Физическая культура студента.- М.: Гардарики, 2010.- 147 с.

69. Каграманов Г.С. Педагогическая система физического воспитания учащейся молодежи: На материалах Республики Таджикистан: 13.00.01: дис. докт.... пед.наук. – Душанбе, 1997.- 431 с.

70. Как спорт помогает оценить себя. -М., 1988.- 87с.

71. Каландарбекова Б.Х. Педагогический процесс как основа нравственного воспитания на уроках физической культуры средствами таджикских национальных подвижных игр (на материале учащихся 5 - 7 классов общеобразовательных школ Республики Таджикистан): 13.00.01.- дис. ...канд. пед.наук.- Душанбе, 2018.- 187 с.

72. Качашкин В.М. Методика физического воспитания. –М.: Просвещение, 1980 – 304с.

73. Кильмяшкина, Т. А. Теоретические и технологические основы развития психологической компетентности студента педагогического вуза / Ю. В. Варданян, Л. Г. Майдокина // Российский научный журнал. – 2011. – № 2 (21). – С. 92–97.

74. Кисельман, В. С. Влияние занятий физической культурой на психологию человека и качества личности / В. С. Кисельман // Студенческий научный форум 2017: материалы IX Междунар. студен. науч. конф. — URL: <https://scienceforum.ru/2017/agys1e/2017038655>

75. Климов Е.А. Образ мира в разнотипных профессиях. - М.: Изд-во МГУ, 1995. 74с.

76. Климова Е. В., Мухаметова О. В. Роль элективных курсов по физической культуре в формировании мотивации студентов к физкультурно-спортивной активности // Вестник Сибирского государственного университета путей сообщения: Гуманитарные исследования. 2020. № 2 (8). С. 55-60.

77. Козлова Е. Г., Михайлова Н. В. Анализ мотивации студентов к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни // Вестник спортивной науки. 2019. № 4. С. 44-49.

78. Колькина Е.А., Фоменко Е.Г., Новоселова Г.А. Психолого-педагогические аспекты физического воспитания студентов современного вуза // Педагогический журнал. 2019. Т. 9. № 3А. С. 11-16.

79. Комплексная программа развития физической культуры и спорта в Республики Таджикистан на 2017-2021 годы от 27 мая 2017 года.

80. Коновалов И. Е. Организационно-педагогические условия оптимизации процесса физического воспитания студентов музыкальных средних специальных учебных заведений // Концепт. – 2013. – № 02 (февраль). – ART 13033. – 0,5 п. л. – URL: <http://e-koncept.ru/2013/13033.htm>.

81. Крахин, В.А., Куванов В.А. Особенности здорового образа жизни студентов технического вуза и роль физической культуры в его формировании // В.А. Крахин, В.А. Куванов / Транспорт: проблемы, идеи, перспективы. Санкт-Петербург, 2018. 205-208.

82. Кузнецов Ю. В. Педагогические условия совершенствования физического воспитания студентов факультетов нефизкультурного профиля педвузов Чебоксары/ 13.00.08: автореф. дис. ...канд пед. наук, 2003.- 24с.

83. Кусякова Р.Ф. Особенности преподавания физкультуры в вузе / Р.Ф. Кусякова, А.Б. Лопатина // Успехи современной науки и образования, 2016. Т. 1. № 12. С. 38-40.

84. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности. -М.: Советский спорт, 2004. - С. 76–77.

85. Лешин В.В. Профессиональная направленность и проблема развития личности студентов // Вопросы психологии. - 2006. - № 8. - С. 100-111.

86. Лотоненко А.В., Стеблецов Е.А. Физическая культура и её виды в реальных потребностях студенческой молодежи // Теория и практика физ. культуры. 1997, № 6. –С. 6-13.

87. Лубышева Л.И. Концепция формирования физической культуры человека. - М.: ГЦОЛИФК, 1992. 281с.

88. Лубышева Л.И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью // Теория и практика физ. культуры. 1997, № 6. –С.10 -13.

89. Лутфуллозода М., Бобизода Ф. Андешахо перомуни салоҳиятҳо ва ташаккули онҳо. – Душанбе: Академиям тахсилоти Тоҷикистон, 2017. - 88 с.

90. Лутфуллоев М. Народная педагогика Таджикистана.- Т.6. - Душанбе, 2015.- 550 с.

91. Макаренко А.С. О воспитании. -М., т.5., 1951, С.216-218.
92. Макаренко А.С. Сочинения. /Сост. и автор В.С. Хелемендик,- 2-е изд. перераб. и доп.- М.: Политиздат, 1990. 354с.
93. Макарова, Г. А. Спортивная медицина. - М.: Стадион Советский, 2004. - С.326-328.
94. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М., 1991. 312с.
95. Манжелей И. В. Педагогические модели физического воспитания: Учебное пособие. - М.: Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 2005. - 185 с.
96. Матвеев А.П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. 543с.
97. Матназарова М.Б. Общепедагогические принципы и их отражения в процессе развития профессиональной компетенции педагогических кадров в высших учебных учреждениях // Вестник науки и образования. 2018. № 17-2 (53). С. 40-43.
98. Махмадрасулов С. Правило организации и проведения соревнования. -Душанбе, 1993. -131с.
99. Мирошникова, А. Н. Педагогические аспекты физического воспитания и мотивация студентов / А. Н. Мирошникова, Д. Г. Намжилон, Т. Б. Жимитдоржиева // Педагогика высшей школы. — 2018. — № 2 (12). — С. 17-20. — URL: <https://moluch.ru/th/3/archive/86/3239/>
100. Мягкова Е.Л.Формирование физической активности детей и подростков как социально-педагогическая проблема // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. 2017. №8. С. 32-34.
101. Намозов Т. Педагогические основы воспитания здорового образа жизни у учащихся старших классов школ Республики Таджикистан. – Душанбе, Ирфон. -102 с.
102. Национальная концепция воспитания. Утверждено решением Правительство РТ от 3 марта 2006г, за № 94. -Душанбе :2006 - 24 с.

103. Никитская Е.А., Сучков С.Л. Основные тенденции физического воспитания в системе высшего образования России // Прикладная психология и педагогика Том 4 № 3 , 2019: <https://naukaru.ru/ru/nauka/article/30671/view>
104. Образовательная программа предмета «Физическая культура» для высших учебных заведений. - Душанбе, 2018г. 87с.
105. Панкратьева Н.В., Попов В.Ф., Шиленко Ю.В. Здоровье - социальная ценность. М., 1989. 238с.
106. Пашин А.А. Эффективность технологии формирования ценностного отношения к здоровью в физическом воспитании подростков // Вестник спортивной науки. 2011. № 5.-С.84-93.
107. Пащенко А.Ю. Особенности организации учебного процесса по физической культуре в вузе в условиях самостоятельного выбора студентами физкультурно-спортивной специализации / А.Ю. Пащенко, Н.А. Самоловов, Н.В. Самоловова // Мир науки. Педагогика и психология, 2016. Т. 4. №.1. –С. 132-141.
108. Пестова Т.Г. Физическая культура как фактор социализации личности студента: автореф. дис.... канд. пед. наук: Карачаевск, 2004.- 24 с.
109. Петров Б.Н. Массовые спортивно-художественные представления. Основы режиссуры, технологии, организации и методики. – М., 2018. 194с.
110. Поддьяков Н. Н. Вопросы психологического развития ребёнка. М. МГЛУ, 2000. -202 с.
111. Покровская, Т.Ю., Юсупов, Р.А. Титова, Е.Б. Сарвартдинова Р.Г. Психолого-педагогические аспекты качества преподавания физической культуры в вузе Наука и спорт: современные тенденции. 2020.- № 2 (Том 8) ; <https://spravochnick.ru/file/scientific-article/b6427b4f-6af3-47e0-b845-254962525307/?>
112. Полат Е.С. Новые педагогические и информационные технологии в системе образования / Е.С. Полат. – М.: Педагогика, 2011. – 127 с.

113. Попов В.С. Физическая культура и спорт как факторы формирования здорового образа жизни: дисс. уч. степ. канд. социол. наук. Новочеркасск, 2004. 173с.

114. Пастушенко Г.А Домашнее задание по физкультуре. -Киев: «Здоровья», 1986 – 83 с.

115. Петрова П. А. Психолого-педагогические аспекты физического воспитания и спорта / П. А. Петрова, Н. Е. Кудрявин // Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в XXI веке : сб. науч. статей Междунар. науч.-практич. конф., 13–14 декаб. 2022 г., / [под ред. О. Л. Борисова, А. А. Антипенко]. – Могилев : МГУ имени А. А. Кулешова, 2023. – С. 90–94.

116. Послание Президента Республики Таджикистан уважаемого Эмомали Рахмона «Об основных направлениях внутренней и внешней политики республики» 2023г. <https://idif.tj/poslanie-prezidenta-respubliki-tadzhikistan-uvazhaemogo-emomali-rahmona-ob-osnovnyh-napravleniyah-vnutrennej-i-vneshnej-politiki-respubliki/>

117. Потаповская О.М. О методологических подходах к духовно-нравственному воспитанию детей дошкольного возраста // Педагогика. 2013. № 6. С. 72-79.

118. Психолого-педагогические аспекты деятельности преподавателя медицинского вуза в условиях непрерывного образования // Сборник статей / Под редакцией Е. В. Лопановой. – Омск: ООО «Полиграфический центр КАН», 2012. –375с.

119. Рахимзода Х. Семья и общество. - Душанбе: 1999.-232 с

120. Рахмонов Э.Ш. Молодежь-будущее нации.-Душанбе:Ирфон,1998.

121. Речь Э. Ш. Рахмонова на церемонии открытия V Центральноазиатских Игр в г. Душанбе// Варзиш-Спорт.-2003.-14 окт.

122. Реан А. А. Психология и психодиагностика личности: теория, методы, исследования, практикум. -М., 2006. 195с.

123. Рейнвальд Н.И. К вопросу об основных свойствах личности студента // Психолого-педагогические проблемы формирования личности в учебной

деятельности: Сб. науч. тр. - М.: Изд-во Ун-та Дружбы народов, 1988. - С. 85-95.

124. Рогов Е. И. Профессиональные представления в содержании вузовского образования. Материалы IX международной конференции «Теоретические и методологические проблемы современного образования. - М., 2012. –С. 285-191.

125. Романова, Е. В. Мотивация молодёжи к занятиям физической культурой (на примере студентов Алтайского края) / Е. В. Романова, Л. В. Готовчикова // Здоровье человека, теория и методика физ. культуры и спорта. — 2017. — № 1 (4). — С. 49-59.

126. Россия в ВТО: проблемы, задачи, перспективы. Сборник научных статей, вып.13. Под общей редакцией проф. В.В. Тумалева. - СПб.: НОУ ВПО «Институт бизнеса и права», 2012. – С.364.

127. Рубинштейн Л.С. Принципы и пути развития психологии. М., 1959. 154с.

128. Сафаров Ш.А. Дидактический потенциал культурологического аспекта спортивных игр в формировании национального самосознания студентов высших учебных заведений Таджикистана: 13.00.01: дис. ... докт.пед.наук.- Душанбе, 2014.- 409 с.

129. Сангинов Б. К. Формирование интереса к физической культуре и спорту у учащихся общеобразовательных учреждений Республики Таджикистан: дис. ... канд пед наук. -Душанбе, 2020.- 176 с.

130. Селевко Г. К. Энциклопедия образовательных технологий: В 2 т. — Т 1. — М.: НИИ школьных технологий, 2006. -451 с.

131. Семенова М.А. Организационно-педагогические условия физкультурно-оздоровительной работы в высшей школе на современном этапе 13.00.01: автореф. дис. ... канд. пед. наук.- М., 2007.- 19 с.

132. Сергеева О. Н.Формирование психофизической готовности к

профессиональной деятельности будущих специалистов по организации и безопасности движения средствами физической культуры и спорта в вузе : диссертация ... кандидата педагогических наук : 13.00.08 / Сергеева Оксана Николаевна. - Йошкар-Ола, 2012. - 262 с.

133. Скобликова Т. В. Становление физической культуры студентов в педагогическом вузе : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.08, 13.00.04.- Курск, 2001.- 366 с.

134. Слостенин, В. А. Основные тенденции модернизации высшего образования / В. А. Слостенин // Педагогическое образование и наука. - 2004. - № 1. - С. 42-50.

135. Смирнов И. П., Ткаченко Е. В. Новый принцип воспитания: ориентация на интересы молодежи. - Екатеринбург: ИД «Сократ», 2005. –184с.

136. Социология / Под ред. В.Н. Лавриненко. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2002. - 407 с.

137. Сорокин П.А. Человек. Цивилизация. Общество. - М., 1992. - С.191-192.

138. Сосуновский В.С. Олимпийское образование в высших учебных заведениях как философия спорта и культуры // Физическая культура, здравоохранение и образование: материалы IX Международной научно-практической конференции, посвященной памяти В.С. Пирусского. – Томск: СТТ, 2015. – С. 74–77.

139. Станкин, М. И. Психологические способы установления контактов между людьми / М. И. Станкин; МПСИ. - М.;, 2006. -400с.

140. Станкин М.И. Психолого-педагогические основы физического воспитания. –М.: Просвещение, 1987. –84с.

141. Статистический сборник сферы образования Республики Таджикистан. –Душанбе, 2014. -320 с.

142. Столяров В.И., Быховская И.М., Лубышева Л.И. Концепция физической культуры и физкультурного воспитания (инновационный подход) // Теория и практика физ. культуры. 1998, № 5. –С. 11 - 15.

143. Сырвачева И. С. Мотивация самостоятельных занятий физическими упражнениями / И. С. Сырвачева // Физическая культура, здоровье: проблемы, перспективы, технологии. - Владивосток: ДГВУ, 2003. - С. 108-111.

144. Суздальницкий Р.С. Новые подходы к пониманию спортивных стрессорных иммунодефицитов / Р.С. Суздальницкий, В.А. Левандо // Теория и практика физ. культуры. - 2003. - № 1. - С. 18-22.

145. Суриков, А.А. Формирование физической культуры студенток специальных медицинских групп на основе личностно-ориентированной модульной программы физического воспитания: дис. ... канд. пед.наук : 13.00.08, 13.00.04. - Чебоксары, 2006. - 181 с.

146. Сущенко, В.П. Воспитание потребности в самоконтроле физического развития как неотъемлемого компонента будущей профессии у студентов технического вуза / В.П. Сущенко, Ю Р. Нигматулина, И.К. Яичников // Международная научно-практическая конференция Инновационные технологии в воспитательной работе вуза: методические рекомендации. - Санкт-Петербург, 2014 - С. 124-125

147. Суяркулов Т. - История возникновения физической культуры и спорта в Таджикистане. – Душанбе: Ирфон, 1990. -106 с.

148. Тайлер Дж. Джонсон. «Товары для спорта» и физического воспитания // Физическое воспитание, отдых и танцы. 2019. № 2. С. 3-5.

149. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Б.А.Вайнбаума. -М.: Просвещение, 1979. - 209 с

150. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Б.А.Ашмарина. -М.: Просвещение, 1990. - 287 с.

151. Ткачева Т.М., Мотивация как стимул самостоятельной работы студентов технических университетов // Современные проблемы развития образования. История и педагогика естествознания. - №1 (2018). - С.13-15.

152. Ткачева Г.В. Научно-дидактические условия учебной адаптации студентов на начальном этапе обучения. Современное образование: преемственность и непрерывность образовательной системы «школа-вуз». - М.: Прогресс, 2003. -240с.

153. Точигин М.Ю., Шутова Т.Н. Оздоровительное воздействие и функциональные возможности плавания в физическом воспитании студентов // Гуманитарное образование в экономическом вузе: матер. IV Междунар. науч.-практ. заоч. интернет-конф. М.,2016. 572с.

154. Тугаринов, В.П. Теория ценностей в марксизме / В.П. Тугаринов. - СПб., 1998. –124 с.

155. Тулькибаева Н. Н., Большакова З. М. Педагогика: взаимосвязь науки и практики: моногр. - Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2008. –162с.

156. Тураева, З.Ю. Студенческая молодежь как субъект политического процесса / З.Ю.Тураева. -Душанбе: Дониш, 2009. –122с.

157. Турбоевской Я.С. Гуманизация образования как педагогическая проблема // Гуманистическая парадигма образования и воспитания: теоретические основы и исторический опыт реализации (конец XIX в,- 90-е гг. XX в.) / Под ред. М.В.Богуславского, З.И.Равкина. М. 1998. –С. 29-37.

158. Фахрутдинова А.В., Махмутова М.Д. Реализация воспитательного потенциала культурного наследия народов Востока в локальном сообществе // Вестник Казанского государственного университета культуры и искусств. 2014. № 4–2. С. 67–70.

159. Физическая культура, как средство влияния на формирование личности. -М.: Мир, 1993. -132с

160. Физическая культура и спорт в системе высшего образования. – М.: Издательство «Перо», 2012. -274с.

161. Физкультурно-спортивные сооружения / Под ред. Л.В. Аристовой.- М.: Издательство «СпортАкадем-Пресс:1999.-536с.

162. Фохтин В.Г. Теория и организация адаптивной физической культуры. В 2 томах Том 2. Содержание и методики адаптивной физической культуры и ее основных видов. М., 2007. 448с.

163. Хамаганова Р.В. Развитие этических знаний младших школьников на основе общечеловеческих ценностей: автореф. дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Р.В. Хамаганова. - Улан-Уде, 2004.

164. Хамиков Ф.Г., Кетоев К.Э. Педагогические условия организации процесса физического воспитания студентов вуза Хамиков Ф.Г., Кетоев К.Э., 2013//Вестник ГУУ.-2013.-№19. <https://cyberleninka.ru/article/n/pedagogicheskie-usloviya-organizatsii-protssessa-fizicheskogo-vospitaniya-studentov-vuza>

165. Ханевская Г. В. Психолого-педагогические аспекты формирования культуры здорового образа жизни у студентов // Материалы VII межрегиональной научно-практической конференции с международным участием (20 апреля 2017г., Москва). –С. 173-185.

166. Хусаинов Б.А. Прогностические аспекты повышения у студентов мотивационно-ценностного отношения к физической культуре // Молодой ученый. 2013. № 1.-С. 75-83.

167. Хусейн-заде М.О. Организация учебно-воспитательного процесса в общеобразовательных школах Таджикистан. -Душанбе,2002.

168. Шабалина, М.Р. Педагогические условия повышения академической успешности студентов: дис. канд. пед. наук / М.Р. Шабалина. – М., 2009. –238с.

169. Шарипов А.А. Исторический опыт подготовки специалистов в системе высшего образования Таджикистана. -ДушанбеДониш, 2000.

170. Шиянов Е.Н., Котова И.Б. Идея гуманизации образования в контексте отечественных теорий личности. Ростов-на-Дону, 1995. –С. 182

171. Шхагошев Р.В., Полочанская О.Г. Совершенствование управления развитием физической культуры и спорта: региональный аспект // Государственное и муниципальное управление. Учёные записки СКАГС. 2012. № 3. -С.50-63.

172. Чупанова Н.В. Педагогические основы физического воспитания студентов с ослабленным здоровьем: дис. ...канд. пед.наук.13.00.01.- Махачкала , 2000.- 216 с.

173. Ценностные основания психологической науки и психология ценностей / отв. Ред. В.В. Знаков, Г.В. Завалевский. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН» 2008. – 344 с.

174. Элипханов С.Б. , Цетиева А.А., Ибракова Д.С. Педагогические аспекты образовательной деятельности в процессе формирования физической культуры личности студента в вузе // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта.-2018.-№5(159) <https://cyberleninka.ru/article/n/pedagogicheskie-aspekty-obrazovatelnoy-deyatelnosti-v-protssesse-formirovanii-fizicheskoy-kultury-lichnosti-studenta-v-vuze>

175. Эльконин Д. Б. Избранные психологические труды / под ред. Д. И. Фельштейна. - М.: Междунар. пед. академия, 1995. -224с.

176. Якунин, В.А. Психология учебной деятельности студентов. – М.: Логос, 1994. -155с.

177. Ямалетдинова Г. А. Педагогика физической культуры и спорта. - Екатеринбург: Издательство Екатеринбургского университета, 2014. -244с.