ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ КАК СТРАТЕГИЧЕСКИЙ ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ НРАВСТВЕННО-ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ
(На примере Таджикского педагогического института в городе Пенджикент)

Самадов Миршод, кандидат педагогических наук, старший преподаватель Таджикского педагогического института в городе Пенджикенте, 735500, Республика Таджикистан, г.Пенджикент, Тел:+992937755554, E-mail: mirshod264@gmail.com
Давронов Бахтиёр Бурибоевич, Соискатель Институт развития образования им. А. Джами Академии образования Таджикистана, 735500, Республика Таджикистан, г.Пенджикент, Тел:+992927600806, E-mail: zulik.zul@mail.ru

Аннотация: В статье исследуются теоретические и практические аспекты формирования нравственных качеств студентов высших учебных заведений через призму физического воспитания. Авторы обосновывают, что занятия спортом в условиях педагогического вуза являются не только средством укрепления здоровья, но и важнейшим инструментом воспитания дисциплины, ответственности и этических норм поведения. Особое внимание уделяется роли преподавателя физической культуры как морального ориентира для будущих педагогов.

Ключевые слова: высшее образование, физическое воспитание, нравственные качества, студенчество, Пенджикент, дисциплина, волевая подготовка, профессиональное становление.

Современный этап развития высшего образования в Республике Таджикистан требует подготовки не просто квалифицированных специалистов, но и гармонично развитых личностей. В этом контексте Таджикский педагогический институт в городе Пенджикент ставит перед собой задачу формирования высокоэтичного кадрового потенциала. Качество подготовки студентов и уровень их нравственного воспитания находятся в неразрывной связи. Физическое воспитание при этом выступает как фундаментальная составляющая педагогического процесса, способная трансформировать сознание и поведение молодежи.

Физическая культура в широком смысле — это целенаправленное воздействие на мировоззрение, чувства и социальные привычки подрастающего поколения. Исследования показывают, что систематические тренировки способствуют более организованному проведению учебных занятий. Эффективность обучения студентов напрямую зависит от таких черт характера, как:

- Инициативность и дисциплинированность;
- Настойчивость в достижении поставленных целей;
- Стойкость и волевая выносливость.

Для студентов педагогического профиля эти качества имеют двойное значение, так как в будущем они сами станут трансляторами данных ценностей.

В современных условиях развития высшего педагогического образования в Республике Таджикистан, в частности в Таджикском педагогическом институте в городе Пенджикент, вопросы качества обучения и уровня этического развития студентов рассматриваются в неразрывном единстве. Нравственное воспитание в стенах вуза не является изолированным процессом, а выступает органическим компонентом всей

образовательной системы, где физическая культура занимает одну из центральных позиций. Под воспитанием в широком педагогическом смысле следует понимать целенаправленное, системное и планомерное воздействие на эмоциональную сферу, мировоззренческие установки и социальное поведение будущего педагога. Физическое воспитание является неотъемлемым элементом этого процесса, способствующим всестороннему развитию личности. Как подтверждают современные исследования, акцентированное внимание к физической подготовке позволяет более эффективно и организованно выстраивать не только учебные занятия, но и внеаудиторную деятельность студентов. Высокая динамичность и практическая направленность занятий по физическому воспитанию создают фундамент для развития ключевых черт характера, таких как дисциплинированность, настойчивость, волевая устойчивость и самоорганизация. В процессе обучения в педагогическом институте физическая культура способствует формированию устойчивых навыков культурного поведения и этических взаимоотношений. Кроме того, спортивная среда предоставляет уникальные возможности для воспитания гигиенических привычек, бережного отношения к окружающим, а также умения считаться с коллективным мнением и позициями коллег. Целенаправленное воздействие на сознание студентов через физическую активность позволяет не только закалять волю, но и внедрять позитивные социальные нормы и стандарты поведения, принятые в современном обществе. Важно отметить, что формирование нравственных качеств происходит наиболее эффективно тогда, когда педагогические методы и средства используются мастеровито, создавая особую воспитательную среду, в которой студент развивается как субъект собственной деятельности. Таким образом, создание в институте условий, способствующих трансформации физических упражнений в инструмент формирования ценностных ориентаций, является приоритетной задачей современного профессионального образования.

Процесс профессионального становления будущего педагога в Таджикском педагогическом институте в г. Пенджикент неразрывно связан с развитием высокого уровня личной культуры и этики поведения. Занятия физической культурой и спортом в этом контексте выступают не просто как комплекс физических упражнений, но как действенная платформа для практического освоения моральных норм. В отличие от общеобразовательной школы, на уровне высшего учебного заведения акцент смещается с простого следования правилам на глубокое осознание этической ценности своих поступков.

Спортивная деятельность, особенно в её командных формах (баскетбол, волейбол, футбол), создает уникальные условия для воспитания навыков культурного поведения и коллективного взаимодействия. В процессе игры студенты учатся:

- **Проявлять искреннюю заботу об окружающих:** это выражается в поддержке товарищей по команде, умении прийти на помощь в сложной игровой ситуации и нести коллективную ответственность за общий результат.

- **Учитывать мнения и позиции коллег:** коллективные тренировки требуют постоянного согласования действий, что развивает способность слушать других и находить компромиссы, подавляя личный эгоизм ради интересов группы.

- **Соблюдать этику соревновательности:** воспитание привычки уважительно относиться к сопернику, признавать его мастерство и достойно принимать как победы, так и поражения, является важным аспектом формирования профессионального такта будущего учителя.

Культура здоровья и гигиеническое воспитание. Важнейшей составляющей данного раздела является формирование гигиенической культуры и навыков самообслуживания, что имеет прямое отношение к эстетическому облику педагога. Регулярные занятия спортом в институте способствуют закреплению следующих устойчивых привычек:

1. **Соблюдение режима и дисциплины:** осознание необходимости правильного распорядка дня, чередования труда и отдыха, что критически важно для сохранения высокой работоспособности в будущей педагогической деятельности.
2. **Опрятность и внешний вид:** физическое воспитание приучает студентов к чистоте, аккуратности в одежде и уходе за своим телом. Опыт показывает, что будущие учителя, уделяющие внимание своей физической форме, более склонны к поддержанию высокого стандарта внешнего вида и в повседневной жизни, понимая, что их облик является объектом подражания для учеников.
3. **Ценностное отношение к здоровью:** через физические нагрузки у студентов формируется внутреннее убеждение в необходимости ведения здорового образа жизни как основы долголетия и профессиональной пригодности.

Таким образом, учебные занятия и спортивные секции в институте становятся школой «практической этики». Повторяющиеся волевые действия и соблюдение установленных спортивных регламентов постепенно трансформируются в устойчивые нравственные привычки. Студент, привыкший к честной игре, дисциплине и уважению к коллективу на спортивной площадке, с высокой вероятностью перенесет эти качества и в свою будущую профессиональную деятельность в качестве школьного учителя или руководителя.

Занятия физической культурой в институте создают уникальную среду для воспитания культуры поведения. В процессе тренировок у студентов формируются:

1. **Навыки взаимопомощи:** забота об окружающих и учет мнения коллектива.
2. **Культура быта:** привычки личной гигиены, опрятность и самодисциплина.
3. **Толерантность:** уважительное отношение к соперникам и коллегам по команде.

Особое значение имеет осознанность действий. Студент должен понимать не только технику выполнения упражнения, но и моральный смысл соблюдения правил.

В современной социально-образовательной среде Таджикского педагогического института в г. Пенджикент проблема профилактики негативных привычек среди студенчества приобретает особую актуальность. Под негативными привычками в данном контексте понимается не только аддиктивное поведение, но и более широкие социальные явления: гиподинамия (малоподвижный образ жизни), чрезмерная зависимость от цифровых гаджетов, нарушение режима труда и отдыха, а также отсутствие волевого контроля над своим временем. Методология физического воспитания предлагает системный подход к трансформации этих привычек в позитивные жизненные установки.

Центральным механизмом этой борьбы является **метод замещения и переключения**. Психологическая природа вредной привычки часто кроется в стремлении студента к быстрому получению дофамина через пассивный досуг. Спортивная деятельность предлагает альтернативный, «здоровый» путь получения эмоционального удовлетворения. Участие в спортивных секциях института, регулярные тренировки и

участие в межвузовских соревнованиях переключают внимание студента с деструктивного поведения на конструктивное самосовершенствование. Физическая активность выступает как естественный антидепрессант и стимулятор волевых усилий, помогая преодолевать апатию и социальную инертность.

В эпоху цифровизации студенты часто подвержены влиянию «пассивного досуга» (компьютерные игры, социальные сети), что нарушает режим дня и тормозит развитие волевых качеств. Физическое воспитание в Таджикском педагогическом институте рассматривается как антипод деструктивным привычкам.

Для замещения негативных паттернов поведения предлагается:

-Разработка индивидуальных планов тренировок;

-Создание условий для активного отдыха (плавание, командные игры, легкая атлетика);

-Систематический контроль со стороны преподавателя за соблюдением спортивного режима.

В образовательном пространстве Таджикского педагогического института в г. Пенджикент личность преподавателя физического воспитания рассматривается как ключевой транслятор этических ценностей, чей авторитет базируется на единстве слова и дела. В отличие от других дисциплин, физическая культура предполагает тесный межличностный контакт, где педагогическая этика проявляется в умении сочетать высокую требовательность с глубоким уважением к человеческому достоинству студента. Преподаватель вуза выступает для будущих педагогов живым эталоном: его внешний облик, культура речи, справедливость в оценке достижений и эмоциональная выдержка формируют у студентов представление о профессиональном идеале. Этика взаимодействия здесь строится на принципах партнерства и взаимного доверия, где наставник не просто отдает команды, а мотивирует к самосовершенствованию личным примером. Особое значение имеет объективность педагогического контроля — любое проявление несправедливости со стороны учителя может разрушить нравственные установки студента. Таким образом, через корректное и глубоко этичное общение преподаватель трансформирует спортивную площадку в лабораторию по воспитанию честности, гражданской ответственности и педагогического такта, которые станут фундаментом будущей профессиональной деятельности выпускников.

Личность преподавателя физического воспитания в Пенджикентском педагогическом институте является ключевым фактором успеха. Студенты часто подражают внешнему виду, манере общения и поступкам своего наставника. Если преподаватель демонстрирует высокий уровень культуры, опрятность и справедливость, это становится мощным стимулом для формирования осознанной дисциплины у студентов.

Важные принципы работы педагога:

Справедливость оценки: Необъективное оценивание снижает авторитет учителя и провоцирует нарушения порядка.

Разумная требовательность: Строгость должна сочетаться с глубоким уважением к личности студента.

Эмоциональный фон: Занятие должно проводиться энергично и увлеченно, избегая чрезмерной суровости, которая вызывает внутренний протест.

Практическая реализация задач по воспитанию воли у студентов Таджикского педагогического института в г. Пенджикент осуществляется через внедрение в учебный процесс системы упражнений, требующих сознательного преодоления нарастающих трудностей. В контексте вузовской подготовки это подразумевает использование методов «прогрессирующей нагрузки» и «ситуативного вызова», где студенты сталкиваются с необходимостью подавления чувства усталости, страха или неуверенности. Например, выполнение сложных гимнастических элементов на снарядах, бег на длинные дистанции или участие в интенсивных игровых единоборствах приучают будущих учителей к самообладанию и решительности в стрессовых ситуациях. Особое внимание уделяется упражнениям, требующим коллективной слаженности, где волевое усилие каждого отдельного студента становится залогом успеха всей группы. Таким образом, систематическое выполнение волевых действий в процессе занятий спортом трансформирует физическое напряжение в устойчивую черту характера, позволяя выпускнику института сохранять профессиональную стойкость и эмоциональное равновесие в своей дальнейшей педагогической деятельности.

Для воспитания мужества и решительности в учебный процесс внедряются специфические упражнения. В условиях института это могут быть:

- Гимнастические элементы на снарядах (перекладина, брусья), требующие преодоления страха;
- Спортивные игры, где личные интересы подчиняются интересам коллектива;
- Соревновательные методики, формирующие устойчивость к стрессу и умение достойно проигрывать.

Заключение. Таким образом, физическое воспитание в Таджикском педагогическом институте в г. Пенджикент является не просто дисциплиной учебного плана, а комплексной системой формирования этического облика будущего учителя. Процесс выполнения физических упражнений неразрывно связан с преодолением внутренних и внешних трудностей, что является лучшей школой воспитания воли и нравственности. Только физически здоровый и духовно развитый педагог способен стать достойным примером для будущих поколений.

Литература

1. Баскаев, Б. А. Моделирование формирования ценностного отношения студентов к здоровому образу жизни в процессе физического воспитания / Б. А. Баскаев. — Москва, 2018. — 156 с.
2. Воробьева, И. Н. Мотивация студентов педагогических вузов к занятиям физической культурой как фактор профессионального становления / И. Н. Воробьева // Вестник образования. — 2021. — № 4. — С. 45–51.
3. Сафаров, Ш. Дидактический потенциал культурного аспекта спортивных игр в Таджикистане: Монография / Ш. Сафаров. — Душанбе: Ирфон, 2019. — 180 с.
4. Хамикоев, Ф. Г. Педагогические условия организации физического воспитания в современном высшем учебном заведении / Ф. Г. Хамикоев // Теория и практика физической культуры. — 2020. — № 2. — С. 12–15.
5. Кочиева, Е. Р. Адаптивные реакции организма студентов к учебной деятельности в условиях современного университета / Е. Р. Кочиева // Современные проблемы науки и образования. — 2015. — № 5. — С. 609.

6. Рубаева, В. П. Формирование нравственно-ценностных приоритетов студентов высшей школы средствами гуманитарных и прикладных дисциплин / В. П. Рубаева. — Владикавказ: Изд-во СОГУ, 2012. — 135 с.
7. Карасев, Д. Ю. Инновационные технологии физического развития молодежи в образовательном пространстве вуза / Д. Ю. Карасев // Вестник КГУ. — 2010. — № 4. — С. 186–190.
8. Шарипов, В. Д. Нравственное воспитание студентов в процессе спортивной деятельности / В. Д. Шарипов, Н. Н. Комилов // Ученые записки Худжандского государственного университета. — 2019. — № 2 (59). — С. 160–164.
9. Ахмедов, М. С. Роль физической культуры в формировании имиджа будущего педагога / М. С. Ахмедов. — Душанбе: Сохибкор, 2022. — 210 с.
10. Мирзоев, С. Х. Физическое воспитание как средство социальной адаптации студентов в условиях Таджикистана / С. Х. Мирзоев. — Худжанд: Ношир, 2021. — 144 с.