

<https://doi.org/10.5281/zenodo.6327411>

ОБРАЗОВАНИЕ И ВОСПИТАНИЕ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ – ОСОБЕННОСТИ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ НАЦИОНАЛЬНЫХ ЦЕННОСТЕЙ

М.М.Тураев

*доцент кафедры теории и методики физической культуры
Бухарского государственного университета*

Неоценима роль физической культуры и спорта в прославлении Родины и народа. Победы узбекской молодежи на различных престижных соревнованиях по всему миру подтверждают этот факт. Потому что гармонично развитое поколение – это основа развития и будущего Узбекистана. Чтобы Родина была великой, люди, живущие на этой земле, должны быть психически и физически здоровы.

Воспитание духовно и физически гармонично развитого поколения является не только национальной потребностью, но и делом государственной важности, благородной задачей всех братских народов, родившихся и выросших на нашей многонациональной Родине. По словам известного писателя Льва Толстого: «Чтобы быть здоровым духовно, нужно быть в хорошей физической форме».

Физическая культура играет важную роль в воспитании здорового поколения для будущего нашей страны. В последние годы физическая культура и спорт стали неотъемлемой частью студенческой жизни.

Из огромного духовного наследия и национальных ценностей, оставленных историей и предками, известно, что наши предки в древности воспитывали своих потомков в духе общечеловеческих чувств, бессмертной восточной философии, национальных ценностей, поставивших своей первоочередной целью воспитывать подрастающее поколение. Действительно, такие качества достойны нашего трудолюбивого народа, и мы, поколения, должны ими гордиться.

Физическая культура многогранна с разными областями деятельности человека и имеет свою логику и законы развития, сложную внутреннюю взаимозависимость и взаимообусловленность, свою теорию и историю.

Независимость дала нашему народу возможность возродить национальные спортивные игры и вывести их на международную арену. С 1992 года в стране

проводятся фестивали национальных видов спорта и народных игр, а с 1999 года среди женщин проводится фестиваль национальных спортивных состязаний и народных игр «Томарис». Благодаря постоянному вниманию руководства нашей страны узбекская борьба, являющаяся гордостью нашего народа, получила признание на международной арене. С 1992 года в Термезе, Бухаре, Ургенче, Шахрисабзе, Ташкенте и других городах проводятся международные турниры по борьбе, посвященные памяти Амира Темура, Ат-Термизи, Бахоуддина Накшбанда, Бобура Мирзо, Пахлавона Махмуда.

Наша национальная борьба, имеющая многовековую историю, отражающая общечеловеческие ценности, богатство ее приемов, за короткое время привлекла внимание спортивной общественности многих стран. Благодаря усилиям Президента нашей страны и спортивных активистов этот вид спорта, приобретающий все большую популярность на международном уровне, несомненно, в ближайшее время будет включен в программу Олимпийских игр.

Народные национальные игры имеют несколько направлений, в которых преобладают танцы, лапары, поговорки, аскии, искусство во многих жанрах. Есть также ряд экшн-игр и спортивных игр, доставшихся в наследство от древних предков. Их можно разделить на следующие основные группы, а именно:

1. Борьба (Бухарская, Ферганская, Хорезмская и др.)
2. Конные игры (купкари-улак, скачки (ялов), погони за девушкой, опрокидывание коня, чавгон (конное поло).
3. Дорбоз (канатоходец) (упражнения, шутки и рассуждения на дор)
4. Поднятие камня (гири)
5. Перетягивание каната.
6. Проверка силы запястья.
7. Подвижные национальные игры (потягивание ушей, катание на осле, борьба на плечах, петушиные бои, чириканье, «пода туп» и т. д.)

Почти все эти игры широко используются на современных конкурсах и свадьбах. Их содержание известно общественности. Имеются также учебники, монографии, научно-популярные брошюры.

Некоторые развивающие игры также входят в программу «Физическая культура» общеобразовательных школ и пользуются популярностью у учащихся. Кроме того, профессора Т.С.Усмонходжаев, Ф.Ходжаев и ряд других авторов создали сборники "Подвижные игры" (1962-1981), "1001 игра" (1991).

В Самаркандской, Бухарской, Кашкадарьинской, Сурхандарьинской областях, а также в горных районах Джизакской, Наманганской, Сырдарьинской,

Ташкентской и других областей постоянно проводят спортивные национальные игры, кураш, купкари-улак, скачки и различные подвижные игры. Эти игры, наряду с добавлением благословений на свадьбы, высоко ценятся зрителями, особенно интересом школьников к национальным играм, современным видам спорта.

По данным археологических раскопок с применением проб контент-анализов обнаружены (греческие, римские, арабские, персидские рукописи, турецкие надписи), а также фольклор (эпос, эпос, легенды, мифы), головоломки, игры, танцы, музыка и т.д.).

Психолог Д. Б. Эльконин в своих научно-психологических работах исследовал происхождение детских игр с психологической точки зрения, - и пришёл к выводу, что «...первобытные люди выражали свою серьёзную деятельность в играх на охоте, военных действиях и других серьёзных занятиях. Игры помогли им определить ситуации и причины своих неудач которые они допустили».

Главной задачей начального образования является физическое воспитание ребенка. По мнению известного швейцарского просветителя И. П. Песталоцци, «Жизнь... есть не что иное, как пробуждение физических ростков, которые теперь всеми силами, всеми своими ветвями стремятся расти и созреть, кроме пробуждения звериного который должен стать человеком. Вот почему так важно ежедневно тренировать и развивать физическую силу ребенка».

Особое внимание Песталоцци уделял тому, чтобы направить ребенка на различные действия по развитию его физической силы посредством физических тренировок. Он подчеркивал необходимость соединения физического воспитания с умственным, нравственным и трудовым воспитанием и понимал, что основу физического благополучия составляет трудовое воспитание. Вот почему он писал: «Правильно организованный физический труд увеличивает умственные и нравственные силы детей».

Физическая подготовка человека имеет свою структуру. Положительное эмоциональное отношение к физическому воспитанию, формирование потребности в системе знаний, интересов, мотивов и убеждений, направляющих его, а также волевых усилий личности, учебной и практической деятельности по овладению ценностями физического воспитания, входит стремление к здоровому образу жизни, физической культуре.

В спорте, который является частью физической культуры, человек стремится расширить пределы своих возможностей, целый мир эмоций, возникающих от побед и поражений, наиболее массовый аспект, действенное

средство воспитания человека и организации его самовоспитания, он содержит чрезвычайно сложные процессы человеческих отношений. Спорт, по сути, является соревновательной деятельностью и требует специальной подготовки. Он живет по определенным правилам, а также этическим нормам.

В ней ярко проявляется стремление к высоким результатам, что требует мобилизации физических, психических, нравственных качеств человека.

В ряде государственных документов по физической культуре и спорту особое внимание уделяется развитию национальных видов спорта и народных игр, являющихся национальной ценностью нашего народа. В частности, важным вопросом повестки дня становится активизация спортивной деятельности в махаллях.

Известный врач Ибн Сина делит физкультуру, являющуюся одной из народных игр, на пять основных частей с точки зрения оздоровления организма человека и лечения болезней. К ним относятся: а) быстродействующие; б) нежные и легкие движения; в) более сильные действия; г) движения средней силы и д) специальные действия на организм. Данная классификация чрезвычайно актуальна на сегодняшний день и нуждается в регулярном внедрении в деятельность молодежи.

Рост количества достижений наших спортсменов на кортах, рингах и стадионах мира является важным фактором в воспитании интереса к спорту у молодежи. Это говорит о том, что у них формируется положительное отношение к национальным спортивным играм.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Ботиров Х.А. История физической культуры в Узбекистане. - Т.: Издательство Ибн Сина - Полиграфическое объединение. 1993. -128
2. Баротов Ш.Р. Основы психологической службы в образовании (Монография). Т., 1999. - 88 с.
3. Баротов Ш.Р. Методы изучения личности школьника. Т.: Учитель, 1995. - 56 с.