

НАСЛЕДИЕ МЫСЛИТЕЛЕЙ СРЕДНЕЙ АЗИИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Таълат Саидович Усманходжаев,
Профессор Узбекский государственный университет физической
культуры и спорта

Акмалов Акрамхон Ахмедович,
Доцент Института повышения переподготовка квалификация
специалистов физической культуры и спорта.

Учкун Дусанов Суюнович,
Доцент Самаркандского государственного университета.

***Аннотация.** Формирование личного интереса человека и благополучие как основа благосостояния общества может оказать значительное влияние на повышенное понимание роли и места физической культуры в создании и организации здорового образа жизни людей разного возраста. Весьма важным в этом направлении является создание современной модели здорового стиля жизни, который должен быть направлен на индивидуальность каждого человека.*

***Ключевые слова.** Физического воспитания, народные подвижные игры, национального фактор, совершенного человека, узбекского мыслители, культурных традиции.*

***Abstract.** The formation of a person's personal interest and well-being as the basis for the well-being of society can have a significant impact on an increased understanding of the role and place of physical culture in the creation and organization of a healthy lifestyle for people of different ages. It is very important in this direction to create a modern model of a healthy lifestyle, which should be aimed at the individuality of each person.*

***Keywords.** Physical education, folk outdoor games, national factor, perfect person, Uzbek thinkers, cultural traditions.*

Исследования заключается в том, что поиск наиболее вероятных путей реализации новой стратегии самой злободневной проблемы - организации физической культуры и спорта детей и молодежи. В Республике Узбекистан во всех сферах жизни народа признавалось значение национального фактора, ценностей и традиций. Это находило свое выражение в области духовно-нравственного и физического воспитания подрастающего поколения, в

которой за многие века накопился богатый и весьма ценный опыт. Он складывается из концептуально-методологического наследия наших мыслителей, традиций народной педагогики, воспитательного потенциала религиозных учений. Важным аспектом сложной и многогранной проблемы воспитания нового человека является приобщение его к культуре личной заботы о своем здоровье, которую «надо помогать внедрять с самых юных лет, всеми силами семьи, школы, системы здравоохранения, физической культуры и спорта». Как можно видеть, физической культуре и спорту отводится важная роль в решении проблемы человека в условиях становления и развития суверенитета Республики.

В частности, в течении многих веков в процессе воспитания нашим народом эффективно использовались глубокие, сохранившие до настоящего времени свою ценность научные разработки в области физического воспитания Абу Насра Фароби, Абу Райхана Беруни, Абу Али Ибн Сины, Алишера Навои и многих других.

Особая заслуга в разработке проблемы роли физического воспитания в формировании «совершенного человека» принадлежит Абу Али Ибн Сине, который поднял ее до уровня концептуально-практического разрешения. В частности, он отмечал роль «физического воспитания как основного фактора сохранения здоровья» и рассматривал конкретные пути, формы и средства использования физических упражнений для духовно-личностного и физического формирования человека.

На важность физического воспитания для воина обращал внимание в своих записках А. Темур. «При наборе в состав войск навкаров (молодых солдат) придерживался трех правил: первое-силы, энергичность, второе- виртуозного владения саблей, третье - придавал значение уму - разуму и совершенности личности. Если эти три качества признавались, то навкар был достойным к службе». По свидетельству Али Кушчи, Мирзо Улугбек с уважением относился к людям, физически закаленным и ловким. Он был

убежден: для того, чтобы расти здоровым и сильным, необходимо с детства заниматься физическими упражнениями спортом.

В оригинальную педагогическую систему известного узбекского мыслителя Абдуллы Авлоний как важный составной компонент входила концепция духовно-физического воспитания подрастающего поколения. В частности, он писал: «Самое необходимое для человека - это здоровье и крепкое тело. Ибо для того, чтобы учиться, обучать, обретать и преподавать знания, ему следует иметь сильное, подверженное тело. Физическое воспитание способствует интеллектуальному воспитанию». В целом гармонизация общечеловеческих и национальных ценностей в сфере воспитания подрастающего поколения значительно повысить эффективность воспитательного процесса. Все это ставит на очередь необходимость научной разработки теории и методики современного физического воспитания детей как специфической области человеческого ведения, существенного пересмотра роли, значения и места физической культуры в системе воспитания подрастающего поколения, выработки нового подхода к целям, задачам, средствам и методам физического воспитания школьников.

Современный подход к проблеме человека, его физического состояния выдвигает необходимость учитывать две взаимосвязанные тенденции развития школьной физической культуры в наши дни: а) значительная индивидуализация учебно-воспитательного процесса в области физической культуры, прежде всего, за счет введения базовых и вариативных частей содержания программы; б) всестороннее расширение внеурочных форм организации процесса физического воспитания и спорта.

Физическое совершенство как один из существенных аспектов всестороннего развития человека предоставляет собой исторически сложившийся оптимальный уровень здоровья и физических способностей людей, соответствующий требованиям человеческой жизнедеятельности в ее различных формах проявления как в сфере личного, так и общественного бытия и обеспечивающий на долгие годы

высокую активность и работоспособность человека. При этом физическое совершенство может быть подлинным лишь в контексте высокого духовного облика данной личности, т.е. при условии органического единства физических и духовных сил, сочетания физического и духовно-нравственного совершенства. Физическое совершенство – это оптимальная мера общей физической подготовленности, согласующаяся с закономерностями всестороннего развития личности и долголетнего сохранения крепкого здоровья.

На наш взгляд, одной из важнейших закономерностей формирования физического совершенства выступает необходимость реализации этого процессарождения человека и продолжения на всех остальных этапах его жизни не деятельности. При этом одним из наиболее ответственных и по существу решающих этапов физического совершенствования человека является детский возраст, на который приходится пик его двигательной активности, высокие возможности влиять в неразрывной взаимосвязи и единстве на физическое и духовное совершенствование.

Конкретные признаки и показатели физического совершенства определяется реальными запросами общества на каждом историческом этапе и поэтому меняются по мере его развития. Все вышеуказанное обуславливает необходимость уточнения основных параметров понятия «физическое совершенство» в контексте условий Республики Узбекистан с учетом ее исторических особенностей, климатической ситуации, экологической обстановки, национальных и культурных традиции, а также возраста самого человека.

Физическое совершенство как цель воспитания подрастающего поколения в этом случае определяется следующими компонентами: нормальным физическим развитием, оптимальным проявлением основных физических качеств и двигательных способностей, функциональной приспособленностью к местам климатическим и экологическим условиям нравственно-эстетическим воспитанием с учетом

национальных традиций и культуры, достаточным здоровьем, обеспечивающим высокую работоспособность в регионе.

Установлено, что двигательная активность была и остается необходимейшим условием развития, нормального функционирования и самого существования человеческого организма. Исключая двигательную активность или значительно ограничивая ее, мы подвергаем опасности жизни здоровья самого человека, ибо это неизбежно обернется для его организма самыми неблагоприятными, подчас не предсказуемыми последствиями, особенно если не обеспечить должный уровень двигательной активности еще в детском возрасте.

Как известно, в результате прогрессирующей механизации и автоматизации, кибернетизации и компьютеризации производственных процессов резко сокращается объем двигательной активности человека, все тревожнее говорят об опасностях гиподинамии, о порождаемых ею «болезнях века». Помимо этих общих причин есть еще целый ряд специфических факторов, которые ведут к понижению двигательной активности детей (телевидение, компьютерные игры и средства, перегруженность школьных программ и т.д.).

Следовательно, детям и подросткам, для которых двигательная активность выступает как один из факторов, определяющих состояние их здоровья на всю последующую жизнь, гиподинамия может нанести еще большой урон. В последние 20-30 лет ее последствия начали весьма четко проявляться при массовых медицинских обследованиях детей, при оценке их здоровья, физического развития и двигательной подготовленности в ходе наборов на военную службу и т.д.

Таким образом, проблема целенаправленного и современного использования потенциала физической культуры в контексте повышения двигательной активности людей может позитивным образом не только повлиять на состояние здоровья, но и способствовать всестороннему

физическому и духовному совершенствованию детей, подростков, девушек и юношей.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Авлоний, А. Туркий Гулистон ёхуд ахлоқ / А. Авлоний.- Ташкент: Ўқитувчи, 1992.-С.14-15.
2. Абу Али Ибн Сина. Тиб қонунлари. 1 қисм. Абу Али Ибн Сина.- Ташкент, 1979. с.316.
3. Записки Амира Темура.-Ташкент: Навруз, 1992.-С.63.
4. Лях, В.И. Координационные способности школьников / В.И. Лях.-Минск: Полыма, 1989.С.79.
5. Тахиров И. Педагогические взгляды Мирзо Улугбека. Ташкент: Фан.- 1984.-С.52.
6. Khamroeva F.A., Ibragimov L.Z. The importance of educational portals on teaching natural geographical subjects. Наука и мир. Том 1, №2. 2019. Ст.35-37.
7. Khamroeva F.A., Ibragimov L.Z. The application methods of media technologies in practical trainings of natural geographical sciences. Vol 24, № 2. International Journal of Psychosocial Rehabilitation, 2020. Pp.4652-4657.