Несомненно, высокая эффективность разработанной методики характеризуется достоверным улучшением показателей в максимальном количестве ударов за 15 секунд (14,6%); максимальном потреблении кислорода (МПК) – на 19,4%; максимальном количестве прыжков через скакалку – на 16,4%; коэффициенте выносливости – на 16,9%. Таким образом, данная методика, используемая в учебно-тренировочном процессе курсантов Пермского института ФСИН России, оказалась эффективной.

ЛИТЕРАТУРА

1. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры : учебник / Ю.Ф. Курамшин. – М. : Советский спорт, 2003. – 464 с.
2. Табаков, С.Е. Современные подходы построения физической подготовки в спортивных единоборствах / С.Е. Табаков // Кулачный боец. – 2002. – № 1. – С. 18.
3. Филимонов, В.И. Бокс и кикбоксинг. Обучение и тренировка / В.И. Филимонов, С.Ш. Ибраев. – М. : Инсан, 2011. – 528 с.
4. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М. : Издательский центр “Академия”, 2000. – 480 с.

REFERENCES

1. Kuramshin, Yu.F. (2003), *Theory and Methods of Physical Culture*, Soviet Sport, Moscow.
2. Tabakov, S.E. (2002), “Modern approaches to building physical training in combat sports”, *Fist fighter*, No. 1, pp. 18.
3. Filimonov, V.I. and Ibraev, S.Sh. (2011), *Boxing and kickboxing. Teaching and training*, Insan, Moscow.
4. Kholodov, Zh.K. and Kuznetsov, V.S. (2000), *Theory and Methods of Physical Education and Sport*, publishing Center "Academy", Moscow.

Контактная информация: starioss@mail.ru

Статья поступила в редакцию 30.03.2017

УДК 37.01

ВОЗМОЖНОСТИ НОВЫХ УЧЕБНЫХ ДИСЦИПЛИН В ДУХОВНОМ РАЗВИТИИ УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ В ШКОЛАХ УЗБЕКИСТАНА

***Нурсулу Муратбаевна Нагметова**, соискатель,*
Узбекистанский государственный университет мировых языков,
Ташкент, Республика Узбекистан

Аннотация

В статье рассматриваются возможности новых учебных дисциплин, введенные в общеобразовательные школы Узбекистана в период Независимости, способствующие формированию чувства любви и гордости своей Родиной, национальной принадлежности, познание учащимися старших классов вековых противоречий между добром и злом, добродетелью и жестокостью, созиданием и разрушением; последовательного внедрения в его сознание определенных принципов и компонентов идеологии трудовое воспитание, которое формирует у каждого человека глубокого уважения к добросовестному труду на благо человека и на общее благо.

Ключевые слова: идея национальной независимости, учащиеся старших классов, любовь к Родине, гражданская позиция, духовное развитие.

POSSIBILITIES OF NEW SUBJECT MATTERS IN SPIRITUAL DEVELOPMENT OF THE STUDYING IN SENIOR CLASSES AT SCHOOLS OF UZBEKISTAN

***Nursula Muratbayevna Nagmetova**, the competitor,*
Uzbekistan State University of World Languages, Tashkent, Republic of Uzbekistan

Annotation

The article discusses the possibility of new disciplines introduced in the secondary schools of Uzbekistan in the period of Independence, contributing to the sense of love and pride

for their Homeland, national identity, understanding by high school students of the old-age conflict between the good and evil, virtue and cruelty, creation and destruction; consistent implementation in his or her consciousness of the certain principles and components of the ideology of vocational education, which forms for each person a deep respect for the conscientious work for the benefit of man and common good.

Keywords: idea of national independence, high school students, love of country, citizenship, spiritual development.

Ближайшее будущее Республики Узбекистан – это сильное, высокотехнологичное и единое суверенное государство с развитым гражданским обществом. На сегодняшний день формирование социально-прогрессивного типа личности является одной из важнейших задач Национальной программы по подготовки кадров. Одним из самых важных и необходимых ресурсов развития и процветания Республики является ресурс профессионального и нравственного управления страной.

Одним из важнейших приоритетов государственной политики в Узбекистане является совершенствование системы национального образования, ориентированная «на формирование нового поколения кадров с высокой общей и профессиональной культурой, творческой и социальной активностью, умением самостоятельно ориентироваться в общественно-политической жизни, способных ставить и решать задачи на перспективу». [3, с. 4]

В этом важном и одновременно сложном процессе формирования нового поколения кадров огромную роль играет система образования. В связи с этим период государственной независимости в общеобразовательных школах Узбекистана введены новые дисциплины как «Теория и практика построения демократического общества в Узбекистане», «Теория и практика прав человека», «Основа духовности», «Идея национальной независимости: основные понятия и принципы».

«Идея национальной независимости: основные понятия и принципы» как учебная дисциплина была введена в систему образования Узбекистана от 18 января 2001 г., и сегодня на этапах общего и среднего образования, средне специального образования, высшего образования активно реализуется обучение по рассмотренному предмету.

Первый Президент нашего государства актуальность рассматриваемой темы отметил следующим образом: «… Сначала появляется идея, затем на ее основе возникает идеология, на основе идеологии строится система, политика» [4, с. 146].

Введенная новая дисциплина «Идея национальной независимости» в школах Республики нацелена на формирование гражданина, патриота своей Родины, активной гражданской позиции, развитие навыков самообразования и самовоспитания, самоактуализации.

Содержание данной дисциплины заключается в следующем:

– становление критерием возрождения исторической памяти, умение делать выводы из прошлого;

– выполнение задачи отражения коренных интересов народа и объединения членов общества;

– становление силой объединяющей нацию, народ и общество, источником высокого доверия;

– иметь одинаковое отношение ко всем народам, нациям, народностям, социальным слоям и их представителям, проживающим в Узбекистане;

– служить формированию в сознании, нашего многонационального народа,

– идея национальной независимости, являясь социальным феноменом, общенациональным явлением, становится ведущей относительно идеологий различных политических партий и общественных групп;

– не абсолютизировать какое-либо мировоззрение, не превратиться в политическое орудие в руках какой-либо силы, партии или группы;

– вбирать в себя все передовые идеи и уметь противостоять против всевозможных враждебных сил;

– стать объективной идеологией свободной от таких пороков как субъективизм, волюнтаризм, опираться на бескорыстную мысль общества;

– уметь объединить слово с делом, теорию с практикой;

– умение своевременно перестраиваться, предлагая новые средства претворения в жизнь своих интересов и целей, приспосабливаясь к быстро меняющейся ситуации, проявлять находчивость и творчество. [5, с. 12]

Идея национальной независимости может стать ведущей только тогда, когда она будет обладать вышеуказанными качествами.

Важнейшей задачей курса является способствовать усвоению, овладению молодежью идеологией национальной независимости. Идеология нужна каждому обществу, без неё человек, общество, государство потеряют ориентиры на своем пути, потерпят крах. "Идеология национальной независимости, основываясь на вековых традициях, обычаях, языке и духе нашего народа, в тесном сочетании с общечеловеческими ценностями, должна служить тому, чтобы донести до сердца и разума людей веру в будущее, воспитывать любовь к Родине, человеколюбие, добросовестность, мужество и терпимость, чувство справедливости, стремление к знаниям и просвещению. Она должна содействовать духовному сближению граждан государства на пути к великой цели» [4, с. 145].

В связи с этим содержание дисциплины ориентирована, прежде всего, на прогрессивное мировоззрение, на менталитет той части общественности, которая не отделяет свою судьбу от судьбы Родины, искренне переживает за то, что сегодня происходит в жизни страны, борется за ее будущее. Имеется в виду труды наших великих предков, таких, как Абу Наср Фараби, Беруни, Ибн Сино, Ахмад Яссави, Амира Тимура, Алишер Навон. Бахауддин Накш-банд, Нажмиддин Кубро. К примеру, при изучении известного произведения Фараби «Город благородных людей» («Фозил одамлар шахри») учащиеся старших классов общеобразовательных школ могут почерпнуть из этого труда важные мысли и наставления для решения сложных проблем современной жизни, несмотря на то, оно создано тысячу лет назад.

Особенно большое духовное развитие учащимся старших классов придает тема, посвященная изучению жизни и деятельности Амира Тимура – великая личность: непобедимый полководец, крупный государственный деятель, правовед, талантливый архитектор, оратор. Великий стратег, умелый политик, решительный реформатор, создатель государства, основанного на законах и обычаях, меценат, покровитель торговли, ремесленничества, культуры.

В духовном наследии А. Тимура очень много полезного для подрастающего поколения, в частности в подготовке юношей к самостоятельной жизни полезно изучение автобиографии Амир Тимур, который пишет о нравственных качествах человека как личности с огромным внутренним духовным богатством и красотой, которые сводятся к следующему:

– в основе нравственных качеств должна быть бескорыстность;

– беспрекословное соблюдение религиозных догматов, уважать личности, почитаемые по воле аллаха;

– всегда нужно делать больше пожертвований в пользу бедных, каждую ссору надо внимательно изучать и по мере возможности её надо решать положительно;

– всю деятельность направлять к всеобщей выгоде и пользе. В этом деле без причины не обижать никого, оказывать посильную помощь тем, кто пришел к тебе за помощью;

– строго придерживаться справедливости;

– никогда не обещать, если не в состоянии выполнить обещания;

– никогда никому не вредить без причин;

– себя считать слугой и рабом аллаха;
– стремиться быть одинаковым и с простыми и с высшими слоями населения;
– никогда не надо завидовать другому;
– строго соблюдать принципы хадисов пророка и аллаха;
– высоко поднимать знамя ислама, признать великую силу тариката веры: «Я слышал, что вера и сила рождены от одной матери. И потому сила, основанная на крепкой вере, будет великой» [7, с. 145].

Из приведенных духовно-нравственных качеств личности, описанных А. Тимуром, юноши старших классов могут сделать вывод, что справедливое правление страной, любовь к народу и храбрость, национальная гордость наших предков, мужественные поединки с врагами за честь Родины и нации ставились превыше всего, и что каждый юноша должен и обязан развивать в себе эти качества.

Изучение легендарной исторической личности Джалолиддина Мангуберды – храбрым сыном Хорезма имеет большое значение в формировании и совершенствовании у юношей старших классов таких взглядов, как человечности, гордости, чувства преданности Родине, безграничной любви к Родине: «лице Хорезма ты должен видеть свою мать!» [2, с. 178].

Изучая героизм Джалолиддина Мангуберды, учащиеся понимают насколько была велика любовь его к Родине, к родной земле, что такая любовь к Родине должна быть примером для нынешнего и последующего поколений. Агитация таких его положительных качеств: как покровительство просвещению, беззаветной любви к Родине, чествования наставников, честности и храбрости – требование сегодняшнего дня при изучении его всесторонне образцовой личности на основании исторических фактов [6, с. 666].

Другим важным источником изучения культурного наследия, где раскрыта роль нравственных ценностей, являющихся основой духовно развитой личности, является религия зороастризм. Заратуштра – по-гречески Зороастр, его именем и названа эта религия, которая впоследствии послужила одним из источников основных догматов ислама. С ранних лет он был знаком с различными религиозными взглядами и учениями. Зороастр – выходец одного из племен Хорезмского оазиса – Спитама. Родиной зороастризма считают Центральную Азию. Мэри Бонс написала четырехтомный труд по истории зороастризма. Она доказала, что родиной этой религии является Хорезм. Зороастризм не относится ни к национальным, ни к мировым религиям. Эта специфичная религия основана на дуализме. Сущность ее в том, что в мире существуют два начала, между которыми идёт постоянная борьба, борьба между тьмой и светом, борьба между добром и злом. Доброе начало олицетворяет Ахурамазда, а злое – Ариман. В конце концов, в этой схватке должно победить добро. Потом наступит долгое доброе существование в мире. В зороастризме особо подчеркивается, что, кроме двух богов, существуют еще пять, которые как будто бы управляют различными естественными процессами. Следует подчеркнуть, что зороастризм освящает огонь, землю, воду и воздух. Их так обожествляли, что за малейшую порчу наказывали беспощадно. Например, за загрязнение воды без колебаний приговаривали к смертной казни. В зороастризме было разработано учение об аде и рае, о двух мирах, о бессмертии души. По представлениям этой религии, после смерти душа человека будет жить самостоятельно [2, с. 178].

Большая роль в развитии духовно-нравственных качеств личности подрастающего поколения принадлежит темам, посвященные изучению нравственно-этическим и дидактические мыслям поэта Алишера Навои, который преподносит их в качестве напутствия юношам и девушкам, чтобы они могли лучше познать и осмыслить характер своих поступков [1, с. 134].

Навои так описывает молодое поколение: "Юношество – весна цветника жизни, свет жизненной опочивальни. От этой весны цветы радости и веселья расцветают, яркие лучи этого света дом восторга и радости озаряют. Юношество – это мощь и сила людей,

в нем красота человека и его изящество. В юном возрасте все чувства остры и ощущения сильны …". Поэт считал, что приветливость, вежливость хороши для всего человеческого рода, но особенно для молодого поколения. Благодаря им в нем воспитываются человечность, человеколюбие, взаимопонимание. Кроме того, они должны быть искренними, далекими от лицемерия и лжи. "Язык, – пишет поэт, – орудие речи …. Если он заодно с сердцем, значит, нет возможности для лжи – тяжелого греха …".

Призывая молодежь овладевать знаниями, Навои одновременно подчеркивает, что почитание тех людей, которые обучали ремеслам, является их священным долгом:

За каплей каплю накопив, текут потоки рек, По крохам знания копя, мудреет человек. Кто был обучен буковке одной, Для достиженья истины земной, Чем своему учителю заплатит, На это всех земных богатств не хватит.

По мнению поэта, самая лучшая плата – то добро, которое совершают ученики, то усердие, которое проявляет молодое поколение в труде.

В поэме "Смятение праведных" есть глава, в которой описывается жизнь талантливого юноши из бедной семьи, который хочет получить образование и мечтает стать великим ученым. Навои подробно рассказывает о трудностях, выпавших на долю этого молодого человека – отсутствие жилья, средств, голод, холод …. Но, несмотря на это, юноша не унывает. Он твердо, последовательно идет к цели и, в конце концов, добивается своего: становится известным ученым.

Навои не зря включил этот рассказ в поэму. Он хотел на примере сильных, волевых, целеустремленных людей воспитать молодое поколение. В строках поэта, посвященных этому юноше, не только сочувствие и сострадание. В них и восхищение. [1, с. 135].

Таким образом, учебная дисциплина «Идея национальной независимости: основные понятия и принципы» для учащихся старших классов, опираясь, на лучшие образцы свободолюбивых идей великих мыслителей, мировые открытия Аль-Хорезми, Аль-Беруни, Улугбека и других, концепция справедливого общества Аль-Фараби, Амира Тимура, философские взгляды Ибн Сина, воззрения Алишера Навои способствует формированию чувства любви и гордости своей Родиной, национальной принадлежности, познание учащимися старших классов вековых противоречий между добром и злом, добродетелью и жестокостью, созиданием и разрушением; последовательного внедрения в его сознание определенных принципов и компонентов идеологии трудовое воспитание, которое формирует у каждого человека глубокого уважения к добросовестному труду на благо человека и на общее благо, будь то труд умственный или физический. Труд – основной источник материального и духовного богатства человека, главный критерий его социального престижа, фундамент развития чувства хозяина своего имущества, результатов своего труда.

ЛИТЕРАТУРА

1. Абдулхайров, М.Х. Методы исследования текстов произведений Алишера Навои / М.Х. Абдулхайров // Вестник Челябинского государственного университета. – 2012. – № 12 (266). – С. 134-137.

2. Антология узбекской педагогики. Т. 1 / под ред. У. Алеуова. – Ташкент : Ўқитувчи, 1995. – 478 с.

3. Каримов, И.А. Гармонично развитое поколение – основа прогресса Узбекистана : речь Президента на IX сессии Олий Мажлиса Республики Узбекистан, август, 1997 года. – Ташкент : Шарк, 1998. – 55 с.

4. Каримов, И.А. Узбекистан, устремленный в XXI век. Т. 7 : Свое будущее мы строим своими руками / И.А. Каримов. – Ташкент : Узбекистон, 1999. – 352 с.

5. Назарова, Р.М. Идея национальной независимости / Р.М. Назарова. – Ташкент : Молия, 2007. – 156 с.

6. Орипова, Н.Х. Исторические источники воспитания преданности Родине / Н.Х. Орипова, Х.Х. Ражабова // Молодой ученый. – 2015. – № 6. – С. 666-668.

7. Тимур, А. Уложения Тимура / А. Тимур. – Ташкент : Чулпон, 2001. – 233 с.

REFERENCES

1. Abdulkhayrov, M.H. (2012), "Methods of a research of texts of works of Alisher Navoiy", *Messenger of the Chelyabinsk state university*, No. 12 (266), pp. 134-137.
2. Ed. Aleuov, A. (1995), *Anthology of the Uzbek pedagogics*, Ikutuvchi, Tashkent.
3. Karimov, I.A. (1998), *Harmoniously developed generation – basis of progress of Uzbekistan. The speech of the President at the IX session Oly Mazhlisa of the Republic of Uzbekistan, August*, 1997, Shark, Tashkent.
4. Karimov, I.A. (1999), *Uzbekistan directed in the 21st century*, Vol. 7, *We build the future the hands*, Uzbekistan, Tashkent.
5. Nazarova, R.M. (2007), *Idea of national independence*, Moliya, Tashkent.
6. Oripova, N.H. and Razhabova, H.H. (2015), "Historical sources of education of devotion to the Homeland", *Young scientist*, pp 666-668.
7. Timur, A. (2001), *Timur's codes*, Chulpon, Tashkent.

Контактная информация: marina-20053@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 09.03.2017

УДК 796.332

РЕЗУЛЬТАТЫ ЭКСПЕРИМЕНТА ПО ВНЕДРЕНИЮ БОРЦОВСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ПОДГОТОВКУ НАЧИНАЮЩИХ ФУТБОЛИСТОВ

***Алексей Алексеевич Наумов**, старший преподаватель,*
***Артём Александрович Шахов**, кандидат педагогических наук, доцент,*
Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина (ЕГУ им. И.А. Бунина), Елец

Аннотация

Система подготовки отечественных футболистов нуждается в поиске путей оптимизации как ни в одном другом виде спорта. В этой связи необходимо рассматривать все варианты, в том числе и не совсем традиционные. Опираясь на опыт подготовки зарубежных футболистов, личные убеждения, мы решили определить точки соприкосновения подготовки борцов и футболистов. Основными направлениями по использованию борцовских упражнений (и их модификаций, связанных с футбольной спецификой) в подготовке футболистов являются: минимизация травматизма посредством обучения самостраховкам при падениях, стретчинга; оптимизация физической и прикладной подготовки, формирование психофизических единоборческих качеств. Проведенный педагогический эксперимент позволил провести апробацию данного подхода с начинающими футболистами, доказать определенную эффективность предложенных положений, наметить пути использования выводов и практических рекомендаций с футболистами различных возрастных групп.

Ключевые слова: футбол, начинающие спортсмены, упражнения из арсенала спортивной борьбы, оптимизация подготовки.

RESULTS OF EXPERIMENT ON INTRODUCTION OF WRESTLING EXERCISES INTO TRAINING OF BEGINNING FOOTBALL PLAYERS

***Alexey Alekseevich Naumov**, the senior teacher,*
***Artem Aleksandrovich Shakhov**, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,*
I.A. Bunin State University, Yelets

Annotation

The system of national football players training needs in searching the ways for optimization like in no other sport. Therefore, it is necessary to consider all variants including non-traditional. Drawing on the experience of the foreign football players training process, individual beliefs, we have decided to define the points of contact in training process for the wrestlers and football players. The main directions of usage the wrestler's exercises (and its modifications, linked with football specification) in training of football players are minimization of injuries through teaching to the lanyards in falls, optimization of the phys-