

*Anvar E. Sattorov,  
aspirant,  
Bukhara State University*

## Possibilities of Professional Culture Future Physical Training Teachers

**Key words:** *education system, physical training, physical culture, esthetic upbringing, future pedagogy, rhythm, harmony, type, dynamic, kindness, plastics, stay able, power, risk, technique, strategy, tactic, competition, win, happiness, feeling of time.*

**Annotation:** *in article was written about opportunities of professional culture of future pedagogues of physical culture. And here was spoken about esthetic aspects in teaching physical culture and satisfaction between esthetic and physical culture. It was analyzed the main aspects and principles of bringing up sportsmen, face to history of them.*

Одним из основных принципов системы образования Республики Узбекистан является раскрытие и развитие молодежи в процессе обучения в высших учебных заведениях. Этот принцип берёт основу в исторических и национальных источниках; в устном народном творчестве, в народной педагогике, в трудах Восточных мыслителей и в современной педагогике. Опыт многих стран показывает, что государственная забота о судьбах национального спорта, физической культуры непременно оборачивается многократной пользой. Ведь поддержка этих статей социальной сферы первым делом создает все необходимые предпосылки для морально-физического оздоровления детско-юношеской и молодежной среды общества. Президент Узбекистана Шавкат Мирзиёев 5 марта подписал указ «О мерах по коренному совершенствованию системы государственного управления в области физической культуры и спорта». Министерство займется поддержкой развития в стране профессионального, массового спорта, в том числе игровых и зимних видов, внедрением современных технологий в процесс спортивной подготовки с учетом передового международного опыта, повышением уровня и качества национальных чемпионатов по всем видам спорта, организацией международных и региональных соревнований.

Понятие физическая культура и эстетика тесно взаимосвязаны между собой. Эстетика охватывает все аспекты физической культуры. Несомненно, что эстетический аспект физической культуры тоже играет немаловажную роль.

Поскольку физическая культура является социально-исторической практикой личности, нужно обратить внимание на историю, дать определение понятию эстетика физической культуры, основным компонентом которой является спорт. Спорт - один из видов социальной деятельности, является составной частью культуры вообще. А также является одним из способов подготовки защитников Отечества и оздоровления населения страны.

Не надо забывать и то, что физическая культура – это плод народного творчества. Она формирует физическое воспитание путем начальной трудовой деятельности человека,

разрабатывает её методы. В процессе труда человек развивает трудовые и духовные силы, которые пронесит через всю свою жизнь.

В настоящее время в Республике Узбекистан проводится работа над совершенствованием деятельности Национального олимпийского комитета Узбекистана. Теперь подготовка к Олимпийским играм и другим престижным соревнованиям будет осуществляться на новой основе, полностью отвечающей мировым стандартам.

Способность человека работать легла в основу физической культуры и способствовала её развитию. С развитием общественной формации и началом общественной деятельности человека появились подвижные игры, что стало основным принципом физического воспитания. Современные виды спорта на протяжении веков сохраняются и совершенствуются. Например, борьба, поднятие тяжестей, фехтование, плавание, коньки, лыжный спорт, конный спорт, футбол и многие другие. Каждый из видов спорта может стать эталоном эстетического и физического воспитания, грациозные движения спортсменов, мастерски исполненные приемы, уважение по отношению к соперникам могут служить примером тому. С развитием цивилизации появились и новые орудия труда, вместе с этим усовершенствовались и спортивные снаряды: клюшки, снаряды, палки, турники и брусья, спортивные площадки и залы, стадионы и игровые площадки.

Стали традиционными спортивные мероприятия, спартакиады и универсиады, соревнования и турниры. Олимпиады и мировые первенства стали своеобразным праздником, как для спортсменов, так и для болельщиков. Спортивные снаряды и спортивные мероприятия приобрели национальный колорит, спортивные площадки и стадионы стали символами страны и поколений (Древняя Греция, античный Рим, Восточные пиршества с национальными играми).

Необходимо обратить внимание, и на значение терминов, описывающих эстетические стороны спорта, такие как - гармония, ритм, динамика, вид, нежность и пластика, тяжесть и усилие, сила и мощь, риск и скорость, техника и точность, тактика и стратегия, соревнование и победа, радость победы и горечь поражения.

Гармония, гибкость тела, стройная фигура, красота движения тела, единение всех частей тела в движении и совокупность отработанных упражнений как единая программа. Например, художественная гимнастика- объединение каких-то элементов как единой программы (медленно, быстро) эти элементы выполняются в программе местами быстро, а местами медленно.

Вид - придающее удовлетворение (облик); внешний вид, конфигурация, строение, структура, индивидуальность и единство, метод и композиция выхода; красота - цель, грациозность и методы показа (например, художественная гимнастика): тонкие линии сложной комбинации как единая программа выступления дает неповторимое удовлетворение.

Ритм - выразительных движений, метод самовыражения (как в танце); неотъемлемая часть единого целого, в ней законченность, полнота и единство; это - полнота композиции, вариация скорости; в гимнастике – последовательные элементы и соединяющая их композиция, интенсивность; сопровождающая музыка и ритмика движения.

Динамика – движение по энергии потраченных сил; линии и формы интенсивности движения.

Утонченность - показатели выразительных движений, тонкость, предусматривает привлекательность; обретает поэтический и эстетический смысл.

Пластика - строение человеческого тела; смотрится непосредственно ; чувство эстетики, приводит к эстетической оценке; посредством своих движений спортсмены доводят до зрителей свои чувства; это выражается в динамике и в статике.

Нежность- обаятельность, красота движений, палитра красок в осанке и ритмике движений, совокупность всех компонентов порождает понятие красоты.

Обаятельность - внешность, линии красоты, совершенство форм, отеченность приемов, нежность движений, удобство одежды и модность (фигурное катание и конькобежный спорт); максимальный минимализм в спорте.

Застенчивость - психологическая застенчивость, физические возможности спортсмена; владение самими собой и ситуацией, мастерствовладения ситуацией в тяжелые минуты игры и полное самообладание в непредвиденных ситуациях; создает волнующие и красивые моменты; даже в моментах проигрыша и конфликтных ситуациях – это все считается элементами красоты в спорте.

Напряжение – один спортсмен, истощение командной энергии (командный дух); тяжесть, территория, требует анализа хода , учитывая положение и ход; требует включения динамических способностей; от такого напряжения можно получить эстетическое наслаждение.

Сила-красота, сила-мощь – скорость – риск – точность – всё это первичные понятия красоты спорта. Здесь сила-физические возможности человека в целом; мощь - результат силы и скорости (красота мощи); скорость- если в совершенстве, то в качестве эталона красоты; в ней имеют влияние “элементы равновесия”( конькобежный спорт: человек движется силами своего тела - это великая красота).

Скорость движения спортсмена отточена до мастерства и артистизма, синхронность движения и высокая скорость заслуживает более высокие оценки судей и этим привлекает зрителей не меньше чем театральное искусство.

Скорость и риск - в контролируемой скорости (санный спорт или горно-лыжный спорт); скорость связана с риском и угрозой, спортсмен действует и движется под угрозой риска, однако зритель этого не видит и не чувствует, поэтому зритель считает выступление спортсмена “зрелищным”.

Мощь - работа выполненная на скорость ( движение); выполняется в спортивных упражнениях; критерии оценки в спорте; держать равновесие или быть уравновешанным призывает спортсменов к победе.

Равновесие - знак высококачественного спортсмена, динамическая сила (это пытаются скрывать гимнасты); взаимосвязь мощи и равновесия, так как, во многих силовых видах спорта сохранение равновесия при затрате силы и мощи является ключевым фактором победы.

Точность - контроль и точность исполнения, чувство времени и полное самообладание, присуще только спортсменам высокого уровня.

Контроль - инвентарь спортсменов и самоконтроль, умение использовать спортивный инвентарь и эстетическое совершенствование навыков, результат которых высокие достижения и победа.

Чувство времени - самоконтроль и синхронность движения, спортивная эстетика; насколько высококвалифицирован спортсмен настолько у него развито чувство времени (стрельба из лука, гольф, стрельба из пневматического оружия - красота баллистики).

Техника исполнения - главный компонент оценивания выступления спортсмена; это не только механическая точность, но и мастерство повтора движений, ключ осознания художественности. Например; художественная гимнастика - здесь растет эстетический потенциал.

Техника и методы в условиях сопротивления соперников, здесь выполнение приемов и навыков особенно непредсказуемо и трудно.

Атака - её цели: не дать ни секунды на раздумие сопернику, застать его врасплох, удовлетворится хотя бы коротким, но переломным моментом. Все это придает спорту эстетическую окраску.

В спорте основная цель достижение результатов, чтобы достичь её требуется упорно трудиться. Самое главное - вера в свои силы, а это приходит со временем и опытом.

Опыт - умение правильно оценивать свои возможности, полное самообладание. Только самообладание может привести к окончанию выступления спортсмена. А это дает зрителю и болельщику в полной мере насладиться эстетикой спорта в целом. В некоторых видах спорта к эстетическому наслаждению приводит ветер или легкое

дуновение ветра. Например: парусный спорт, парашютный спорт, планерный полет или же церемония поднятия флагов в честь победителей соревнований.

В ответ внешним воздействиям спортсмен должен уметь совладать собой и контролировать ситуацию. Такое состояние спортсмена эмоциональное подавление указывает на высококвалифицированность и моральную устойчивость спортсмена, как личности.

Оборона - это процесс творчества спортсмена или команды во время игры - творческий подход, сиюминутное решение - красота процесса игры.

Стратегия контролировать ситуацию во время игры, умение противопоставлять сопернику свои контраргументы, главное навязать ему свою задумку, причем нужно уметь предугадывать заранее ходы соперника и предотвращать его.

Тактика - это обоснованный спортивной спецификой способ мышления, которая совокупляет в себе скорость, логичность, требующие сохранять самообладание, а самое главное - незамедлительное исполнение спортсменом всего вышеуказанного. Это еще требует высокую подготовленность спортсмена или команды в целом. Для достижения поставленных целей от каждого спортсмена требуется самоотдача, физическая подготовка и многое другое, что повышает эстетическое и культурное притяжение к спорту в целом.

Соревнование - здесь важную роль играет темп и ритм. Если победитель встретил достойного по силе и темпераменту соперника, то это соревнование приобретает больше эстетическое значение, чем спортивное. Такое противостояние более глубоко воздействует на память зрителей и болельщиков и может стать кульминацией всего состязания. Игра может дать неожиданные результаты.

Соревновательность - основа верховенства сильного и быстрого спортсмена над остальными. В основном умение спортсменов и спортивных организаторов показать верховенство красоты спорта над банальным состязанием силы с позиции силы.

В заключении можно сказать, что спорт — это не только соревнование, но и культурное мероприятие, несущее в себе эстетическое и культурное воспитание, как спортсмена, так и зрителя, и болельщика с полнотой эмоциональных потрясений, и духовных удовлетворений.

### **References:**

1. Karimov IA. *Highly qualified specialists - the basis of prosperity. Tashkent, 1995; 28.*
2. Karimov IA. *Barkamol Avlod - the foundation of the development of Uzbekistan: President speech. Tashkent, 1997; 2-19.*
3. *The Decree of the President of the Republic of Uzbekistan of 5 March 2018 No. UP-5368 (National Database of Legislation, 06/03/2018, No. 06/18/5368/0851)*
4. Ismailov TU. *Pedagogical features of physical education and recreational activities in primary classes: author's abstract diss. cand. ped. sciences. Tashkent, 2010; 21.*

5. *Kadyrov RKh. People's outdoor games, as a means of improving the lessons of physical culture: Collection of theses of the scientific and practical conference Revival of national sports, folk games and ways of wide use in physical education of the population. Tashkent-Djizak, 1991; 63-64.*