Педагогические науки / Pedagogical Science
Оригинальная статья / Original Article
УДК 37/796.8
DOI: 10.31161/1995-0675-2021-15-3-106-109

Восточные системы физического воспитания как среда физического, духовно-нравственного оздоровления личности

© 2021 Шихшабеков Ш. Ю.¹, Куршалиев А. Г.²,
Пайзулаев М. К.³, Чупанова Н. В.¹, Нухова З. К.¹
¹ Дагестанский государственный педагогический университет,
Махачкала, Россия; e-mail: Sh-bek55@mail.ru
² Дагестанский государственный технический университет,
Махачкала, Россия; e-mail: Sh-bek55@mail.ru
³ Дагестанский институт развития образования,
Махачкала, Россия; e-mail: Sh-bek55@mail.ru

РЕЗЮМЕ. Цель – рассмотреть вопросы эффективного использования восточных систем физического воспитания в школах Дагестана как среды физического, духовно-нравственного оздоровления личности, которые при своем эволюционировании скопили огромную базу физических методов тренировок, упражнений и морально-волевых кодексов, вызывающих высокий интерес у специалистов. **Методы.** Анализ психолого-педагогической литературы, наблюдение, обобщение. **Результат.** Влияние восточных систем физического воспитания на личность показывает колоссальный пласт культуры, необходимый внедрить в каждодневный быт современных людей, подверженных различного рода негативным, экологическим, психическим, духовно-нравственным явлениям. В особенности нужно применять данные наработки в детском и подростковом возрасте, так как у них неокрепший организм, не сформировавшаяся психика и духовно-нравственные ценности. **Вывод.** Проведенные нами исследования показали, что использование восточных систем физического воспитания как среду физического, духовно-нравственного оздоровления личности на уроках физической культуры благотворно влияет на психическое физическое и духовно-нравственное формирование и оздоровление детей школьного возраста.

Ключевые слова: восточные системы физического воспитания, духовно-нравственное оздоровление личности, спортивные единоборства, гармоническое совершенствование, оздоровительный эффект, духовно-нравственное воспитание, моральные принципы.

Формат цитирования: Шихшабеков Ш. Ю., Куршалиев А. Г., Пайзулаев М. К., Чупанова Н. В., Нухова З. К. Восточные системы физического воспитания как среда физического, духовно-нравственного оздоровления личности // Известия Дагестанского государственного педагогического университета. Психолого-педагогические науки. 2021. Т. 15. № 3. С. 106-109. DOI: 10.31161/1995-0675-2021-15-3-106-109

Eastern Systems of Physical Education as a Medium of Physical, Spiritual and Moral Improvement of the Individual

© 2021 Shikhshabek Yu. Shikhshabekov¹, Abutalib H. Kurshaliev²,
Magomed K. Paizulaev³, Nina V. Chupanova¹, Zaira K. Nukhova¹
¹ Dagestan State Pedagogical University,
Makhachkala, Russia; e-mail: Sh-bek55@mail.ru
² Dagestan State Technical University,
Makhachkala, Russia; e-mail: Sh-bek55@mail.ru
³ Dagestan Institute for the Development of Education,
Makhachkala, Russia; e-mail: Sh-bek55@mail.ru

ABSTRACT. The aim is to consider the issues of effective use of eastern systems of physical education in Dagestan schools, as an environment for physical, spiritual and moral improvement of the individual, which, during their evolution, have accumulated a huge base of physical training methods, exercises and moral and volitional codes that arouse high interest among specialists. **Methods.** Analysis of psychological and pedagogical literature, observation, generalization. **Result.** The influence of eastern systems of physical education on the personality shows that a huge layer of culture is necessary to introduce into the everyday life of modern people who are subject to various kinds of negative, environmental, mental, spiritual and moral phenomena. In particular, it is necessary to apply these developments in childhood and adolescence, since they have an immature body, an unformed psyche and spiritual and moral values. **Conclusion.** Our research has shown that the use of Eastern systems of physical education as an environment for physical, spiritual and moral improvement of the individual in physical culture lessons has a beneficial effect on the mental physical and spiritual and moral formation and improvement of school-age children.

Keywords: eastern systems of physical education, spiritual and moral improvement of the individual, martial arts, harmonious improvement, health effect, spiritual and moral education, moral principles.

For citation: Shikhshabekov Sh. Yu., Kurshaliev A. G., Paizulaev M. K., Chupanova N. V., Nukhova Z. K. Eastern Systems of Physical Education as a Medium of Physical, Spiritual and Moral Improvement of the Individual. Dagestan State Pedagogical University. Journal. Psychological and Pedagogical Sciences. 2021. Vol. 15. No. 3. Pp. 106-109. DOI: 10.31161/1995-0675-2021-15-3-106-109 (in Russian)

Введение

Восточная система физического воспитания эффективно повлияла на формирование физического здоровья людей, их душевное состояние и формирование духовно-нравственных устоев. Современные специалисты используют систему восточного физического воспитания не только для улучшения здоровья, но и для эффективного предотвращения воздействия определенных заболеваний и исправления возникших отклонений в состоянии здоровья.

Ранее в своей статье мы затрагивали проблему (Ш. Ю. Шихшабеков, А. Г. Куршалиев, М. К. Пайзулаев) физического воспитания, формирования культа здорового образа жизни и поиска способов использования элементов боевых искусств для активизации интересов самостоятельных упражнений, что необходимо решать через восточную систему физического воспитания детей, потому что этот возраст больше подходит для решения этой проблемы, чем любой другой возраст [7, с. 86].

Целью исследования являются проблемы эффективного использования Восточной спортивной системы в школах Дагестана как среды физического, духовно-нравственного оздоровления личности, которые при своем эволюционировании скопили огромную базу физических методов тренировок, упражнений и морально-волевых кодексов, вызывающих высокий интерес у специалистов.

Методы

Анализ психолого-педагогической литературы, наблюдение, обобщение.

Результаты и обсуждение

Анализируемая нами современная научная литература доказывает, что подрастающее поколение использует систему восточных видов спорта для физического развития, поэтому, например, физическое воспитание в Японии для студентов дзюдо является неотъемлемой частью. В Японии уроки физического воспитания делятся на гимнастику, легкую атлетику, танцы, плавание, теорию спорта и борьбу дзюдо.

Благодаря курсу дзюдо у студентов формируются дисциплина, взаимоуважение, чувство справедливости, формирование духа и взаимное доверие. Соблюдение особых требований и правил дзюдо может научить студентов самоконтролю, силе воли и основным спортивным качествам. Важно отметить, что использование этих двух компонентов в качестве дыхательных упражнений и упражнений на расслабление мышц является неотъемлемой частью воздействия на человеческое сознание. Самая простая форма этих упражнений дзюдо позволяет ученикам достичь более высокого уровня духовного и нравственного совершенства.

Анализ опубликованной литературы свидетельствует об эффективном использовании различных национальных систем физического воспитания личности, однако восточная система физического воспитания и оздоровления (включая различные виды единоборств) относительно ограничена в отечественной и зарубежной литературе. Однако данные, предоставленные экспертами, показывают, что средства и методы, используемые в настоящее время, очень эффективны для обще-

го образования человека. Система восточных единоборств уделяет внимание не только формированию спортивной культуры студентов, потому что они влияют на психологию, дух, нравственность и общее мировоззрение человека. Только комплексно воздействуя различными приемами, достаточно долгой подготовкой обучающихся, усваивая и совершенствуя полученные знания и навыки, можно достичь этой цели.

На Востоке боевые искусства тесно связаны с образовательными нормами и образом жизни, которые влияют на гармоничное развитие людей.

Почти у большинства народов проводятся различные зрелищные поединки без оружия и с оружием, но только на Востоке возможно собрать опыт, накопленный веками в виде технологий, в целостную систему с четкой систематизацией, точками зрения и техниками, но также способ духовного, нравственного и психологического совершенствования. На Востоке рукопашный бой стал искусством, и нет необходимости слепо копировать давний канон, но сознание проникает в любое движение и творческое развитие человека и различные, иногда совершенно неожиданные способности, наделяя его способностью понимать себя и окружающую среду, реализовывать себя в любой сфере.

Примечательной особенностью метода восточных боевых искусств является строгий спортивный регламент вплоть до канонизации. В восточных боевых искусствах особенно точные движения и позы достигаются путем длительных тренировок. В связи с этим предлагается дисциплина *спорт*, которая также переносится в сферу общения учеников и преподавателей. Следует отметить, что характерной особенностью является сочетание измерительного эффекта метода чистой гимнастики и индивидуализации нагрузки. Речь идет о личной скорости выполнения комплексов по разным направлениям, свободе выбора стилей и создании комбинаций упражнений.

За время своего развития Восточные системы единоборств накопили множество физических упражнений, психофизических методов обучения и этических норм, которые вызвали большой интерес со стороны специалистов. В то же время многие аспекты восточных единоборств далеки от ясности с точки зрения методологии и интерпретации методов обучения в воспитании, развитии и тренировках.

Восточная система физического воспитания, как мы увидели выше, является мощным инструментом для улучшения гармонии личности, ведь этот термин объединяет бесчисленные направления и стили боевых искусств. Мировая культура полна разработанных и уникальных комплексных методик, и навыков обучения, позволяющих сформировать гармонично развитую личность.

Однако надежда найти достойную восточную спортивную систему, полностью адаптированную к условиям учебно-воспитательного процесса в Дагестане, не принесла положительных результатов.

В то же время при изучении программы физического воспитания детей в средней школе Дагестана учебная литература по физическому воспитанию школьников представлена следующим образом: структура системы физического воспитания детей школьного возраста в разных государствах схожа, а форма регулярного обучения занятий – это основа всех систем, в основном ориентированных на развитие спортивных качеств и развитие моторики. В настоящее время целью физического воспитания является повышение спортивного потенциала детей, что частично влияет на коллективизм, взаимопомощь и воспитание мужества. Мало интереса к развитию духовно-нравственных канонов, потому что существующие элементы восточной спортивной системы имеют характер оздоровления.

Вывод

Нами разработаны упражнения, включающие элементы единоборств с учетом возрастных особенностей детей Дагестана. В процессе исследования в некоторых школах Махачкалы проводились занятия по физическому воспитанию с использованием элементов восточных единоборств и боевых искусств.

В работе используются следующие методы исследования: исследование литературы, учебных материалов (учебная программа, учебно-методические письма и предложения) и документов (ожидаания, операции и текущие планы работы по обучению учителей средней школы); исследования, диалоги; педагогические наблюдения; теоретические знания, анализ, синтез и моделирование объектов и тем исследования; абстрагирование – конкретизация – идеализация, педагогический эксперимент, контрольный тест.

Особенностью применения названных методов является то, что они планируют-

ся, реализуются и оцениваются учителем не только с точки зрения усвоения учащимися учебного материала, определен-

ного в образовательной программе, но и использования их в формировании гармонично развитой личности.

Литература

1. Бондаревский Е. Я., Жарова Л. Б., Станиславская Е. Г., Якубова М. Е. Анализ программ школьного физического воспитания в развитых капиталистических странах. М., 1986. 20 с.
2. Каштанов Н. А. Восточные единоборства, как средство формирования нравственно-волевых качеств у подростков. Чебоксары: Изд-во «Калем», 2002. 191 с.

3. Музруков Г. Ушу принадлежит миру // Информ. бюллетень. Вып. № 1. М., 1989. С. 4-6.
4. Оранский И. В. Восточные единоборства. М.: Сов. спорт. 1990. 80 с.
5. Шихшабеков Ш. Ю., Куршалиев А. Г., Паизулаев М. К. Физическое воспитание младших школьников элементами восточных единоборств в школах Дагестана // Известия ДГПУ. 2019. № 4. С. 85-90.

References

1. Bondarevsky E. Ya., Zharova L. B., Stanislavskaya E. G., Yakubova M. E. *Analiz programm shkol'nogo fizicheskogo vospitaniya v razvityh kapitalisticheskikh stranah* [Analysis of school physical education programs in developed capitalist countries]. Moscow, 1986. 20 p. (In Russian)
2. Kashtanov N. A. *Vostochnye edinoborstva, kak sredstvo formirovaniya nравstvenno-volevykh kachestv u podrostkov* [Oriental martial arts as a means of forming moral and volitional qualities in adolescents]. Cheboksary: Publishing house "Kalem", 2002. 191 p.

3. Muzrukov G. *Inform. byulleten'* [Inform. the bulletin]. Wushu belongs to the world. No. 1. Moscow, 1989. Pp. 4-6. (In Russian)
4. Oransky I. V. *Vostochnye edinoborstva* [Oriental martial arts]. Moscow: Sov. sport. 1990. 80 p. (In Russian)
5. Shikhshabekov Sh. Yu., Kurshalieva G., Paizulaev M. K. *Izvestiya DGPU* [Izvestiya DSPU]. Physical education of younger schoolchildren with elements of martial arts in schools of Dagestan. 2019. No. 4. Pp. 85-90. (In Russian)

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

Принадлежность к организации

Шихшабеков Шихшабек Юсупович, кандидат педагогических наук, профессор, кафедра физического воспитания, Дагестанский государственный педагогический университет (ДГПУ), Махачкала, Россия; e-mail: Sh-bek55@mail.ru

Куршалиев Абуталиб Гамидович, заведующий кафедрой физической культуры и спорта, Дагестанский государственный технический университет, Махачкала, Россия; e-mail: Sh-bek55@mail.ru

Паизулаев Магомед Камилевич, старший преподаватель, кафедра развития профессионального и дополнительного образования, Дагестанский институт развития образования, Махачкала, Россия; e-mail: Sh-bek55@mail.ru

Чупанова Нина Вадимовна, кандидат педагогических наук, доцент, кафедра теории и методики физической культуры, ДГПУ, Махачкала, Россия; e-mail: Sh-bek55@mail.ru

Нухова Заира Казанাপовна, кандидат исторических наук, доцент, кафедра обществоведческих дисциплин и правоведения, ДГПУ, Махачкала, Россия; e-mail: zairanuhova@gmail.com

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Affiliations

Shikhshabek Yu. Shikhshabekov, Ph. D. (Pedagogy), professor, the chair of Physical Education, Dagestan State Pedagogical University (DSPU), Makhachkala, Russia; e-mail: Sh-bek55@mail.ru

Abutalib H. Kurshaliev, the head of the chair of Physical Culture and Sports, Dagestan State Technical University, Makhachkala, Russia; e-mail: Sh-bek55@mail.ru

Magomed K. Paizulaev, senior lecturer, the chair of Development of Professional and Additional Education, Dagestan Institute of Education Development, Makhachkala, Russia; e-mail: Sh-bek55@mail.ru

Nina V. Chupanova, Ph. D. (Pedagogy), assistant professor, the chair of Theory and Methods of Physical Culture, DSPU, Makhachkala, Russia; e-mail: Sh-bek55@mail.ru

Zaira K. Nukhova, Ph. D. (History), assistant professor, the chair of Social Sciences and Jurisprudence, DSPU, Makhachkala, Russia; zairanuhova@gmail.com