



ISSN 2181-9599

Doi Journal 10.26739/2181-9599

ЎТМИШГА НАЗАР

1 МАХСУС СОН

ВЗГЛЯД В ПРОШЛОЕ
СПЕЦИАЛЬНЫЙ НОМЕР 1

LOOK TO THE PAST
SPECIAL ISSUE 1



ТОШКЕНТ-2025

Бош мухаррир:
Главный редактор:
Chief Editor:

Муртазаева Рахбар Хамидовна
тарих фанлари доктори, профессор,
Ўзбекистон Миллий университети

Бош мухаррир ўринбосари:
Заместитель главного редактора:
Deputy Chief Editor:

Джураева Нилуфар Далибаевна
тарих фанлари номзоди, доцент,
Ўзбекистон жаҳон тиллари университети

ТАҲРИРИЙ МАСЛАҲАТ КЕНГАШИ | РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ | EDITORIAL BOARD

Сагдуллаев Анатолий Сагдуллаевич
тарих фанлари доктори,
профессор, академик,
Ўзбекистон Миллий университети

Бобожонова Дилором Бобожонова
тарих фанлари доктори, профессор,
Ўзбекистон жаҳон тиллари
университети

Юнусова Хуршида Эркиновна
тарих фанлари доктори, профессор,
Ўзбекистон Миллий университети

Аширов Адхам Азимбаевич
тарих фанлари доктори, профессор,
ЎзР ФА Тарих институти

Агзамова Гулчеҳра Азизовна
тарих фанлари доктори, профессор,
ЎзР ФА Тарих институти

Бурдиашвили Майя
тарих фанлари доктори,
Телави давлат университети

Кожакеева Ляззат Темировна
тарих фанлари доктори, доцент,
Хотин-қизлар давлат педагогика
университети

Аминова Азиза Марковна
тарих фанлари доктори, доцент,
Навоий давлат педагогика институти

Ульжаева Шохистахон Мамажоновна
тарих фанлари доктори,
Тошкент ирригация ва кишлок
хужалигини механизациялаш
муҳандислари институти
Миллий тадқиқот университети

Худайқулов Тулқин Дўстбоевич
Тарих фанлари доктори (DSc)
Шаҳрисабз дала педагогика институти

Гофоров Шоқир Сафарович
тарих фанлари доктори, профессор
Самарқанд давлат университети

Эргашева Юлдуз Алимовна
Тарих фанлари доктори, профессор,
Қариш муҳандислик-иқтисодиёт
институти

Халикова Раҳбар Эргашевна
тарих фанлари доктори, профессор,
Тошкент давлат техника университети

Ишанходжаева Замира Райимовна
тарих фанлари доктори, профессор,
Ўзбекистон Миллий университети

Эшов Боходир Жўраевич
тарих фанлари доктори, профессор
Қариш давлат университети

Маҳкамova Надира Раҳмановна
тарих фанлари доктори, профессор,
Тошкент ахборот технологиялари
университети

Кебадзе Мадонна
тарих фанлари доктори,
Телави давлат университети

Абдуллаева Яхшибека Атамуратовна
тарих фанлари доктори, доцент,
Нукус давлат педагогика институти

Мустафасева Нодира Абдуллаевна
тарих фанлари доктори
Ўзбекистон Фанлар академияси

Ерметов Аваз Абдуллаевич
тарих фанлари доктори, профессор,
Ўзбекистон Миллий университети

Хайдаров Ғайратбек Мирзапўлатович
тарих фанлари доктори, профессор,
Андижон давлат университети

Расулов Абдуллажон Нуридиневич
тарих фанлари доктори, профессор
Наманган давлат университети

Ковалев Борис Николаевич
тарих фанлари доктори, профессор
Санкт-Петербург Тарих институти

Кобзева Ольга Петровна
тарих фанлари доктори, профессор,
Ўзбекистон Миллий университети

Ауанасова Алима Мусировна
тарих фанлари доктори, профессор,
Қозогистон давлат тарихи институти

Бегалинова Калимаш Капсамаровна
фалсафа фанлари доктори, профессор,
Қозогистон Миллий университети

Хайдаров Муродилла Махмуталиевич
тарих фанлари доктори, профессор,
Ўзбекистон Миллий университети

Тожибоев Музаффар Турдибоевич
тарих фанлари доктори, профессор,
ИИВ Академияси

Алиева Лале
тарих фанлари доктори,
Озарбайжон давлат университети

Саипова Камола Давляталиевна
тарих фанлари доктори, доцент,
Ўзбекистон Миллий университети

Исмаилова Алмаз
тарих фанлари доктори,
Догистон мустақил университети

Иноятова Диларам Маниглиевна
Тарих фанлари доктори (DSc), профессор
Ўзбекистон Миллий университети

Дорошенко Татьяна Ивановна
тарих фанлари номзоди, доцент,
Ўзбекистон Миллий университети

Бабаджанова Нодира Абдуллаевна
тарих фанлари номзоди, доцент,
Ўзбекистон давлат жаҳон
тиллари университети

Ширванова Тарана Амирага кызы
тарих фанлари номзоди, доцент,
Азербайджон давлат
иқтисодиёт университети

Мирзалиев Улуғбек Бегмурзаевич
тарих фанлари бўйича фалсафа
доктори (PhD), Гулистон
давлат педагогика институти

Нуруллаева Шоира Кушназаровна
тарих фанлари номзоди, доцент,
Урганч давлат университети

Толибоева Нодира Одилжоновна
тарих фанлари бўйича фалсафа
доктори (PhD), доцент, Ўзбекистон
жаҳон тиллари университети
Масъул котиб

Теймураз Ахалмосулишвили
тарих фанлари номзоди, профессор,
Телави давлат университети

Джоробекова Айнур Эшимбековна
тарих фанлари номзоди, профессор,
Қозогистон дипломатия академияси

Рахмонқулова Зумрад Бойхуразовна
тарих фанлари номзоди, доцент,
Ўзбекистон Миллий университети

Исаков Бахадир Нигматуллаевич
тарих фанлари номзоди,
Ўзбекистон давлат жаҳон
тиллари университети

Холмуродов Дилшод Рашидович
тарих фанлари бўйича фалсафа
доктори (PhD), Жиззах давлат
педагогика университети

Одилов Аброр Анварович
тарих фанлари номзоди, доцент,
Ўзбекистон Миллий университети
Масъул котиб

Тўхтабасв Аъзамжон Шарипхўжаевич
тарих фанлари бўйича фалсафа
доктори (PhD), доцент,
Наманган давлат университети

Халмуратов Бахтиёр Режавалиевич
тарих фанлари бўйича фалсафа
доктори (PhD), доцент,
Наманган давлат университети

Алимардонов Отабек Қудратович
тарих фанлари бўйича фалсафа
доктори (PhD), доценти
Ўзбекистон Миллий университети

МУНДАРИЖА | СОДЕРЖАНИЕ | CONTENT


1. Раҳбархон Муртазаева ЯНГИ ЎЗБЕКИСТОННИНГ ХОРИЖДАГИ ВАТАНДОШЛАР БИЛАН АЛОҚАЛАРИНИ МУСТАҲКАМЛАНИШИ - УМУММИЛЛИЙ ТОТУВЛИКНИ ТАЪМИНЛАШНИНГ ЯНГИ БОСҚИЧИ.....	5
2. Diloram Babajanova AMIR TEMIR VA TEMURIYLAR DAVRINING ЎРГАНИЛИШИ.....	9
3. Eshov B.J. JANUBIY O‘ZBEKISTON JANON TAMADDUNI KONTEKSTIDA.....	16
4. Адолат Раҳманкулова ЭТНОКУЛЬТУРНОЕ МНОГООБРАЗИЕ УЗБЕКИСТАНА.....	22
5. Muborak Matyakubova XVI-XVIII ASRLARDA XIVA XONLIGINING IQTISODIY-MADANIY HAYOTI.....	30
6. Раушан Камалова СОЦИАЛЬНОЕ ЗНАЧЕНИЕ НАРОДНЫХ ТРАДИЦИЙ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ У КАРАКАЛПАКОВ.....	38
7. Дилором Разикова ВНЕШНЯЯ ПОЛИТИКА ЯПОНИИ В ЦЕНТРАЛЬНОЙ АЗИИ: КЛЮЧЕВЫЕ ЭТАПЫ И ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ.....	49
8. Фаррух Разаков УЗБЕКСКАЯ ИСТОРИОГРАФИЯ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ ОСМАНСКОЙ ИМПЕРИИ С ГОСУДАРСТВАМИ ЦЕНТРАЛЬНОЙ АЗИИ В XVI-XIX ВВ.....	64
9. Iroda Sanginova O‘ZBEKISTONDA AYOLLARNING DAVLAT VA JAMIYAT ISHLARINI BOSHQARISHDAGI ISHTIROKI GENDER TENGLIGINIG ASOSI SIFATIDA.....	71
10. Турдыгул Пирниязова ҚОРАҚАЛПОҒИСТОН ТАРИХИДА ИККИНЧИ ЖАҲОН УРУШИДАН КЕЙИНГИ ЙИЛЛАРДАГИ БУЮК ҚУРИЛИШЛАР ХАЛҚ ХОТИРАСИДА.....	76
11. Кямаля Наджафова РОЛЬ АХМЕД БЕКА АГАЕВА И ЕГО ПАРТИИ “ДИФАИ” В БОРЬБЕ ПРОТИВ ДАШНАКСКОГО ТЕРРОРА В КАРАБАХЕ В НАЧАЛЕ XX ВЕКА.....	81
12. Ибрагимжан Ташматов ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕЖНАЦИОНАЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ И НАЦИОНАЛЬНОГО СОСТАВА СЕМЕЙ В УЗБЕКИСТАНЕ.....	90
13. Shaxnoza Tasheva QASHQADARYODA MILLIY TIKLANISH DAVRIDA MADANIY MEROSNI ASRASH VA RIVOJLANTIRISH: (1991-2016YY).....	96
14. Umarali Shamayev MUSTAQILLIK YILLARIDA TARIXIY-MADANIY MEROS (ARXELOGIYA YODGORLIKLARI)GA BO‘LGAN E‘TIBORNING QONUN VA QONUNOSTI HUIJATLARIDA AKS ETISHI.....	101
15. Mirzabek Xolboyev FARG‘ONA VODIYSI OBLASTLARIDAGI ARXIV MUASSASALARI FAOLIYATI TARIXI: MUAMMO VA YECHIMLAR.....	106



Раушан Сабировна Камалова,
кандидат исторических наук, старший научный сотрудник
Каракалпакский научно-исследовательский институт гуманитарных наук
Каракалпакского отделения Академии наук Республики Узбекистан
rau5959mail.ru

СОЦИАЛЬНОЕ ЗНАЧЕНИЕ НАРОДНЫХ ТРАДИЦИЙ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ У КАРАКАЛПАКОВ

For citation: Raushan S. Kamalova. THE SOCIAL SIGNIFICANCE OF THE PEOPLE'S TRADITIONS OF HEALTHCARE AND PHYSICAL EDUCATION IN THE PEOPLE OF KARAKALPAK. Look to the past. 2025, Special issue 1, pp.38-48

 <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.15754375>

АННОТАЦИЯ

В данной статье автор рассматривает важность традиционных методов поддержания здоровья и физической активности, характерных для каракалпакского народа. Наряду с культурой физического воспитания автор рассматривает и культуру питания каракалпакского народа. Пища каракалпаков, при правильном и умеренном употреблении, играет ключевую роль не только в удовлетворении физиологических потребностей, но и в укреплении здоровья и лечении заболеваний. Вместе с этим рассматривается роль народной медицины каракалпаков как эффективного средства восстановления жизненной энергии в периоды ее острой нехватки.

В статье анализируется роль народных обычаев, обрядов и игр в формировании физической культуры, а также в укреплении общественного здоровья и укреплении социальных связей в традиционном обществе. Рассматривается влияние обычаев, связанных с физической нагрузкой, на повседневную жизнь каракалпаков, а также их связь с духовными и культурными практиками.

Ключевые слова: каракалпаки, народная медицина, сохранение здоровья, традиционные знания, физическая сила, профилактика заболеваний, обряды, культура питания.

Raushan S. Kamalova,
Candidate of Historical Sciences, Senior Researcher
Karakalpak Research Institute of Humanities of the
Karakalpak Branch of the Academy of
Sciences of the Republic of Uzbekistan. rau5959mail.ru

**THE SOCIAL SIGNIFICANCE OF THE PEOPLE'S TRADITIONS OF HEALTHCARE
AND PHYSICAL EDUCATION IN THE PEOPLE OF KARAKALPAK**

ABSTRACT

In this article, the author examines the importance of traditional methods of maintaining health and physical activity characteristic of the Karakalpak people. Along with the culture of physical education, the author also considers the culture of nutrition of the Karakalpak people. Karakalpak food, when consumed correctly and moderately, plays a key role not only in satisfying physiological needs but also in strengthening health and treating diseases. At the same time, the role of Karakalpak folk medicine as an effective means of restoring vital energy during periods of its acute shortage is considered.

The article analyzes the role of folk customs, rituals, and games in the formation of physical culture, as well as in strengthening public health and social ties in traditional society. The influence of customs related to physical exertion on the daily life of the Karakalpaks, as well as their connection with spiritual and cultural practices, is examined.

Index Terms: Karakalpaks, folk medicine, health preservation, traditional knowledge, physical strength, disease prevention, rituals, nutrition culture.

Раушан Сабировна Камалова

тарих фанлари номзоди, катта илмий ходим
Ўзбекистон Республикаси Фанлар академияси
Қорақалпоғистон бўлими Қорақалпоқ гуманитар
фанлар илмий-тадқиқот институти. rau5959mail.ru

ҚОРАҚАЛПОҚЛАРДА ХАЛҚНИНГ СОҒЛИҚНИ САҚЛАШ ВА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ АНЪАНАЛАРИНИНГ ИЖТИМОЙ АҲАМИЯТИ

АННОТАЦИЯ

Ушбу мақолада муаллиф қорақалпоқ халқига хос бўлган саломатлик ва жисмоний фаолликни сақлашнинг анъанавий усуллари ва аҳамиятини кўриб чиқади. Муаллиф жисмоний тарбия маданияти билан бир қаторда қорақалпоқ халқининг овқатланиш маданиятига ҳам тўхталиб ўтади. Қорақалпоқларнинг озиқ-овқатлари тўғри ва меърида истеъмол қилинса, нафақат физиологик эҳтиёжларни қондиришда, балки соғлиқни мустаҳкамлаш ва касалликларни даволашда ҳам муҳим роль ўйнайди. Шу билан бирга, қорақалпоқ халқ таъбиатининг ҳаётий қувватнинг кескин танқислиги даврида уни тиклашнинг самарали воситаси сифатидаги роли кўриб чиқилган.

Мақолада халқ урф-одатлари, маросимлари ва ўйинларининг жисмоний маданиятни шакллантиришдаги, шунингдек, анъанавий жамиятда аҳоли саломатлигини мустаҳкамлаш ва ижтимоий алоқаларни мустаҳкамлашдаги ўрни таҳлил қилинган. Жисмоний машқлар билан боғлиқ урф-одатларнинг қорақалпоқларнинг кундалик ҳаётига таъсири, шунингдек, уларнинг маънавий ва маданий амалиётлар билан боғлиқлиги кўриб чиқилади.

Калит сўзлар: қорақалпоқлар, халқ таъбати, соғлиқни сақлаш, анъанавий билимлар, жисмоний куч, касалликларнинг олдини олиш, маросимлар, овқатланиш маданияти.

Актуальность

В современном мире существенно нарастает осознание роли физической культуры как фактора совершенствования природы человека и общества. Здоровый образ жизни в целом, физическая культура и спорт в частности, становятся социальным феноменом, объединяющей силой и национальной идеей, способствующей развитию сильного государства и здорового общества.

Одним из принципов государственной политики Республики Узбекистан в сфере сохранения здоровья и физического воспитания населения, является единство культурного и образовательного пространства, защита и развитие национальных культур, культурных традиций и особенностей в условиях многонационального государства. В связи с этим, в стратегии «Узбекистан-2030» (Указ Президента Республики Узбекистан, от 11.09.2023 г.

№УП-158), в Концепциях по развитию физической культуры и спорта, здравоохранения Республики Узбекистана (ПРИЛОЖЕНИЕ №1 к Указу Президента РУз от 24.01.2020 г. N УП-5924), и других государственных и других программных документах выделяются базовые национальные ценности, определяются пути духовно-нравственного развития гражданина Узбекистан.

Результаты исследования:

Каракалпаки, как один из этнических народов Центральной Азии, имеют богатую культуру, которая формировалась на протяжении веков под влиянием различных факторов, включая климатические условия, экономические практики, социальные структуры и исторические события. Венгерский ученый Л. Кун отмечал, что в методологии физической культуры выделяются целенаправленные и планомерные усилия, которые предпринимали люди различных эпох: физическое воспитание детей, военная подготовка, гигиенические и лечебные двигательные упражнения, игры и традиционные состязания (Кун, 1982: 23). В подтверждении этому, традиции каракалпаков, также связанные с физическим воспитанием и здоровьем, являются неотъемлемой частью их идентичности и имеют глубокие корни в их образе жизни, мировоззрении и культурных обычаях.

Народные традиции каракалпаков включают в себя разнообразные практики, обряды и ритуалы, которые способствуют формированию здорового образа жизни. Эти практики не только обеспечивают физическую активность, но и укрепляют социальные связи внутри общины, способствуют передаче знаний о здоровье и физическом воспитании. Важным аспектом является то, что многие из этих традиций имеют глубокие корни в истории народа, отражая его взаимоотношения с природой и окружающей средой. В этой связи исторический обзор народных традиций каракалпаков позволяет увидеть, как эти практики развивались и адаптировались к меняющимся условиям жизни.

На протяжении веков каракалпаки развивали свои уникальные традиции, которые сочетали в себе элементы физической активности, духовного развития и социальной сплоченности. Эти традиции укоренены в их историческом опыте, когда выживание зависело от физической силы, выносливости и умения адаптироваться к суровым условиям окружающей среды. Основные занятия каракалпаков, такие как скотоводство и земледелие, требовали от людей высокой физической активности, что способствовало формированию традиций, направленных на сохранение здоровья и физической формы. Трудовая атмосфера и суровые климатические условия действительно способствовали закалке людей, развивая их физически, так и духовно.

Это мнение подтверждается данными наших респондентов, особенно на примере работы пастухов. Ежедневный выпас скота, требующий прохождения 7-15 километров в день, служил не только физической нагрузкой, но формировал стойкость и выносливость необходимые для выживания в таких условиях. (ПМА-2001: Латипов А. Алламуратова К. Караузьякский, Тахтакупырский, Чимбайский районы)

Вместе с тем, независимо от возраста каракалпаки проявляли значительный интерес и любопытство к военно-физической подготовке и быстро овладевали навыками верховой езды и ухода за лошадьми, стрельбой из различных, допустимого вида оружия, любили бегать, прыгать, играть в мяч, плавать, метать камни и копья, участвовать в кулачных боях. Это также отражалось в их фольклоре и эпосах, где герои, такие как Алпамыс и Коблан, Гулаим воплощали идеалы силы и мужества. Например, в героическом эпосе «Кырк кыз» убедительно демонстрируется военная доблесть героев:

То в джигитовке удалой они проскочут под горой.

То в небо стрелами разят иль саблями в степи звенят.

То рвут козленка на скаку, справляя шумную байгу. (Кырк кыз. Каракалпакский народный эпос ..., 1949.)

Изучая традиционные виды физических упражнений, отечественные ученые отмечают, что каракалпакские сказки, эпосы дают представление о самобытных состязаниях, играх и физических упражнениях народа. Изображенные в них народные герои обладают

богатырской силой, меткостью, отличаются сообразительностью, находчивостью и смелостью (Есбергенов, Ельмуратов, 1985: 137-139). Авторы подчеркивают, что подвижные национальные виды развивались в нескольких направлениях. Особенно характерными для каракалпакского народа можно считать конноспортивные игры: «Жорга жарыс» (Состязания на иноходцах), «Байга», «Кокпар» и др. Распространенными были такие игры, не связанные с верховой ездой: «Жууырыстырыу» (Бег), «Сызыктан отиу» (Прыжки через черту), «Жасырынбак» (Прятки), «Аркан Тартысыу» (Перетягивание каната) и др.

Особо, хочется отметить национальную игру в альчики – асык, который является символом детства. По мнению академика М.К. Нурмухамедова, эта игра порождение скотоводческого образа жизни, которая появилась, прежде, всего в семьях пастухов и скотоводов. Дети скотоводов, вероятно заложили основу этой игры, которая впоследствии стала всеобщей, стала передаваться из поколения в поколение.

М.К. Нурмухамедов описал наиболее распространенные игры в альчики, которые были характерными для многих мест республики: «пеш», «дордиан», «алты табан», «торт асык». Эта игра воспитывает у ребенка физическую подготовленность, ловкость, быстроту, бдительность (Нурмухамедов, 1983: 54-60).

Народные подвижные игры играют важную роль в физическом и духовном развитии как детей, так и взрослых. Они не только укрепляют здоровье и развивают физические качества, но и воспитывают важные личностные черты, такие как смелость, мужественность, ловкость и выносливость. Кроме того, такие игры способствуют развитию смекалки, находчивости и творческого мышления. Радость от движения и участия в играх действительно сочетается с духовным обогащением, формируя уважительное отношение к культуре и традициям родной страны.

Каракалпаки также известны своими национальными играми и спортивными состязаниями, которые служили не только средством физической активности, но и способом укрепления социальных связей. Такие игры, как "кокпар" или «кок мар» (конный спорт с элементами борьбы за тушу козла) и "жарык" (традиционная борьба), не только развивали физическую силу и ловкость участников, но и воспитывали в них командный дух, уважение к соперникам и чувство справедливости. Эти традиционные виды спорта были неотъемлемой частью общественной жизни и часто проводились во время праздников и торжеств, что способствовало их популяризации и распространению среди молодежи.

Физическое воспитание и здоровье, у каракалпаков действительно было неотъемлемой частью их культуры и образа жизни. Физическая сила и здоровье рассматривались как ключевые элементы для обеспечения счастливого будущего и благополучия общества.

В системе традиционных ценностей каракалпаков физическое здоровье занимало одно из приоритетных мест. В этническом сознании каракалпаков физическое здоровье характеризовалось следующими показателями: крепкое телосложение, большая физическая сила и работоспособность, детородные способности, хороший аппетит, внешняя привлекательность и нравственное поведение. Эти аспекты отражали важность физического здоровья в культурной и социальной жизни каракалпаков.

Великий Ибн Сино в «Каноне врачебной науки» детально исследует влияние климата, места жительства, пищи, а также таких элементов окружающей среды, как воздух, вода, почва на здоровье человека. В его работах, посвященных проблеме сохранения здоровья, ясно прослеживается понимание того, что жизнь народа и существование государства зависят от состояния здоровья его граждан и их способности его сохранить. (Абу Али Ибн Сино, 1996)

Каракалпаки считали, что основой всех ценностей мира является здоровье, самым ценным из всех благ – душа, а фундаментом жизнедеятельности – жизнь. В народе существовала поговорка «Жизнь победит зло и беды», что отражало убеждение, что само существование является высшим счастьем.

Каракалпаки и сейчас судят о благополучии семьи и друг друга по состоянию

здоровья. В этой связи перед приветствием спрашивают: «Живы-здоровы ли домочадцы?», а при прощании говорят пожелания добра и счастья: «Пусть будут живы-здоровы все твои близкие».

У каракалпакского народа сильные, волевые, смелые, ловкие, быстрые дети становились любимцами и гордостью не только семьи, но и всего села, рода, народа. В укреплении здоровья детей были заинтересованы, проявляли заботу и стар, и млад. Среди народа всегда особое уважение проявляли к родителям со здоровыми и благополучными детьми. А к слабым и больным детям относились с чувством сожаления и сострадания. Со стороны старшего поколения для выражения благодарности в различных ситуациях детям в первую очередь желали здоровья. Старших детей, которые поливали воду при омывании рук или помогали в выполнении какой-либо работы, благословляли: «Живи долго!», «Пусть жизнь твоя будет долгой!», «Доживи до моих лет!» Желая, чтобы дети были живыми и здоровыми, чтобы долго жили, родители специально приводили детей в дом к долгожителям с подарками и просили у них благословения (патия алыу).

Пожелания долгих лет жизни и крепкого здоровья детям явно проявляются в традиции давать имена, отражающие эти пожелания. Имена каракалпакского народа, такие как Арыслан, Алпамыс, Кылышбек, Мурат, Султан, Куат – символизируют и надежды родителей о крепком здоровье, смелости и храбрости, силе и воле своих детей. Старейшины, которые до старости сохраняли свое здоровье и силу, всегда пользовались уважением и почетом, превращая свои имена в легенду.

По мнению народа, рождение здорового ребенка в первую очередь зависит от точного соблюдения традиций и правил создания семьи. Поэтому при выборе своей половины обращали особое внимание на чистоту происхождения, здоровье потомков будущего мужа и жены. Очень хорошо понимали, что рождение нездоровых и умственно отсталых детей связано с браками между родственниками. Поэтому при сватовстве и заключении брака обязательно выясняли происхождение и опирались на род (родовое происхождение (древо), совещались и принимали решение. Так как в родах рассказывается, в каком поколении проживали лучшие представители каждого рода. Законы и правила народной традиции ограничивали бракосочетание между представителями одного рода, имеющими одних прародителей. Действительно, по традициям и обычаям каракалпаков прошлого века, да и сейчас брак между представителями одного рода или родственниками считали аморальным поступком. Каракалпаки старались при женитьбе сына находить невесту из других сел, другого рода. Единственным условием при вступлении в брак у каракалпаков было и есть, чтобы молодые не принадлежали к одному роду. У каракалпаков категорически запрещаются браки между родственниками любого поколения по отцовской линии. Поэтому, когда парень с девушкой начинают встречаться, они расспрашивают, к какому роду он или она принадлежит, вплоть до седьмого колена.

В жизненной практике народов Центральной Азии забота о здоровье ребенка и его правильном развитии начинается с момента зачатия, когда он находится во чреве матери. Беременную женщину окружали заботой и оберегали от всех тягот и печалей. Для поддержания ее эмоционального состояния ей запрещали посещать похороны, оставаться одной в темноте и ограничивали неприятные встречи. Народ понимал, что страх и излишние переживания могут негативно сказаться на здоровье ребенка.

Для сохранения здоровья матери и ребенка беременным женщинам не позволяли ходить босиком, носить тяжести и питаться вредными продуктами. Народ также знал, что рождение здорового ребенка связано с удовлетворением пищевых желаний беременной женщины, которые называли «вкусовыми капризами». Этнограф И.С. Колбасенко приводит примеры, подтверждающие важность удовлетворения этих желаний. Он писал, что «если казахскую женщину тянуло на мясо кабана, то для удовлетворения ее желания не учитывались ни религиозные каноны, ни народные поверья о допустимости такой пищи» (Колбасенко, 1989: 46-54). Эти постулаты также характерны для каракалпакского народа, что подчеркивает общность культурных практик в регионе.

Культура физического воспитания различных народов тесно связана с их культурой питания. Пища, потребляемая в повседневной жизни, не только удовлетворяет физиологические потребности человека, но и играет важную роль в лечении различных заболеваний и укреплении здоровья. Традиционные блюда каракалпакского народа, при условии их правильного, уместного и умеренного употребления, способствуют укреплению здоровья и противостоянию болезням.

Национальная пища каракалпаков формировалась в тесной связи с преобладающим среди них хозяйственно-культурным типом. Напомним, что для каракалпакского народа был характерен комплексный тип хозяйства: скотоводческое – земледельческое и рыболовецкое, сочетавшееся с полуоседлым образом жизни. Характер пищи определялся хозяйственной деятельностью народа, природными и географическими условиями районов его расселения и этнокультурными традициями, хорошо отразился в поговорке, «Үш ай – қабақ, үш ай – шабақ, үш ай – саўын, үш ай- қаўын» (Три месяца – бахчевые, как тыква, три месяца – рыба, три месяца – молочные продукты, три месяца – дыня). В соответствии с этим, в традиционной пище каракалпаков наиболее полно из всех видов материальной культуры, сохранившей до нашего времени свою специфику, сочетаются растительные (зерновые) и животные (мясомолочные) продукты.

«Қабақ» – это тыква, которую и сейчас употребляют в осенне-зимний период. Тыква обладает и лечебными свойствами, особенно для детей, у которых часто возникают болезни, связанные с желудочно-кишечным трактом, а также тыква спасает и от болезней печени – желтухи, которая очень распространена в неблагополучных районах Каракалпакстана, где дефицит питьевой воды.

«Шабақ» — это рыба, которую очень часто используют в питании каракалпаки, проживающие в Приаральском регионе, близко расположенные к Аральскому морю. Из рыбы часто готовят такое блюдо как «қарма», то есть происходит от слова «қарыў» - постоянное глубокое помешивание, в результате долговременной варки рыбы и джугары (сорго) кости рыбы отваливаются полностью и их можно сцедить, а густой бульон из рыбы и джугары можно есть, не опасаясь, что косточки рыбы попадутся кому-нибудь. Это блюдо часто применялось в холодное зимнее время, согревая и энергетически наполняя замерзшего человека. Это блюдо можно сравнить с блюдами для рыбаков холодных северных стран. Надо заметить, что этого блюда нет в меню соседних народов: узбеков, киргизов, казахов, туркмен.

«Саўын» — это кисломолочные продукты, часто употребляемые каракалпаками в своем питании. Если говорить о сөк - просо (просо, приготовленное особым образом), то можно сказать, что этот продукт является энергетически богатым продуктом для всех людей. Из него очень много можно приготовить различных блюд. Например, варят его в молоке, молоко получается очень вкусным, на вкус кажется топленым. Оставшийся сваренный сөк можно смешать с маслом сливочным, подсыпать сахару, и получится май-сөк – традиционное блюдо каракалпаков, которое подают на всех мероприятиях: той (свадьба), любое торжество, похороны, сүннет той (когда делают обрезание мальчикам) и многое другое. Сөк можно просто смешать с катыком (кефир или простокваша), и получится еще одно блюдо, которое дает человеку энергию на весь рабочий день. Если молоко сворачивается при кипячении, то из свернутого молока готовят «иримшик», это блюдо можно подавать как творог, только он не будет кислым. Из оставшейся жидкости после сцеживания иримшика можно приготовить холодный бульон «гөже», туда хозяйки кидают несколько зерен джугары и варят, потом остужают, после чего применяют в жаркое время года, оно очень хорошо остужает жажду. Можно и не класть джугару, а просто остудить.

«Қаўын» - дыня – традиционное национальное блюдо каракалпаков. Из дыни готовятся очень много блюд. Например, қаўын-ақсаўлақ. Заметим, что этого блюда нет у соседних народов: узбеков, киргизов, казахов, туркмен. Блюдо готовится следующим образом: дыню соскабливают от корки, варят в казане как варенье, как только оно станет густым, его остужают. Затем делают недрожжевое тесто, выпекают на перевернутом

большом казане, который греется на костре. Типа лаваш. Лепешки-аксаўлак разделяют на кусочки, стелят на дно большого лягана, сверху накладывают дынное варенье, на него разливают катык, а сверху всего этого изобилия наливают разогретое сливочное масло, чтобы оно издавало своеобразный треск, когда оно соединяется с катыком на блюде. А сливочное масло получается после взбивания катыка в гүби (своеобразная маслобойка, сделанная из тутового дерева). Опять-таки, оставшаяся жидкость после взбивания масла применяется как кисленькая вода от жажды в жаркие дни, или при отравлении, при болезнях печени и так далее. (Этнография каракалпаков XIX ..., 1980: 112-143).

Все молочные продукты, производившиеся в хозяйстве каракалпаков, можно разделить на две группы: скоропортящиеся и долгохранящиеся. К числу первых относятся: сметана и каймак, простокваша из квашеного молока - полужидкая масса, горьковато-кислая на вкус (катык). Сюда же следует отнести часть продуктов, которые получали при перегонке молока, например, кисловатую смесь творога и иримшик (сыворотки): ее разбавляли горячим молоком и давали детям при повышенной температуре.

К долгохранящимся продуктам можно отнести курт. Из катыка заготавливался творог, который летом высушивали на солнце. Творог спрессовывали руками в комочки и в таком виде сушили, получался курт. В хорошо подсушенном виде он был тверд как камень, его ели, размачивая и размягчая в чае, добавляли в гөже или жарма – суп с рисом или джугары, сваренный на воде, а иногда и просто растворяя в горячей и даже в холодной воде.

Еще один вид использования катыка и дыни – это кауын курт. Приготовленный из катыка творог смешивали с дынным вареньем, также спрессовывали в комочки и сушили. В подсушенном виде он был кисло-сладким на вкус, дети очень любили данный вид курта. Сейчас его очень редко изготавливают в семьях каракалпаков. Это может быть связано с утерей мастериц-хозяек.

Таким образом, вышеуказанная поговорка может быть объяснением того, что традиционная пища каракалпаков демонстрирует национальные и экологические особенности питания этого народа. Эта специфика проявляется в значительной мере через их чувственное восприятие. Важно отметить как прямую, так и обратную связь между материальной культурой и этническим самосознанием, поскольку этническое самосознание придает этническую значимость предметам материальной культуры. Например, культура питания каракалпаков может указывать на самобытность народа.

Вместе с тем следует учитывать, что отдельные традиционные элементы культуры, выработанные тем или иным народом или несколькими народами какой-либо географической области, получают широкое распространение по всей стране. Например, хивинские и туркменские ковры, а также отдельные блюда кавказской, украинской и русской кухни (Бромлей, 1981: 353).

Поэтому в настоящее время, как и многие другие народы Центральной Азии, каракалпаки готовят плов, шурпу, манты и многие другие восточные блюда. Однако каракалпакская кухня имеет свои особенности. Такие традиционные блюда как гүртик (джугара гүртик, бидай гүртик, шаж гүртик, май гүртик), плов, шаўле (шавля), лагман, кесип-ас (кеспас, лапша, манпар, нарын, манты, бөрек (көк бөрек, суў бөрек, мэйек бөрек), аксаўлак (лаваш - сорпалы аксаўлак, қаўын аксаўлак), карма (джугара с рыбой), мәшаба (суп из маша и мяса, фасоли и риса, просто на воде суп из маша, риса, фасоли, плов из маша, риса, фасоли без мяса и с мясом), сүт гөже, самса, қырмыш, гөш нан, зағара нан (хлеб из муки джугары) – это почти каждодневные блюда, которые вошли в меню многих народов. Здесь необходимо отметить, что слово «гүртик» перевели как бешбармак, так как джугара гүртик делается пятью пальцами одной руки, на так называемых кусочках теста должны оставаться следы пяти пальцев. К тому же слово «гүртик» не применяется ни у одного народа соседних среднеазиатских стран. Или, например, зағара – хлеб из муки джугары, который не встречается ни у одного другого народа. В настоящее время зағара используется для лечения сахарного диабета и понижения давления. Однако важно употреблять зағару до обеда, так как этот хлеб является очень энергетически насыщенным продуктом и может заменить собой

энергетический запас ежедневного питания человека.

Каракалпаки верили, что в периоды, когда человек испытывает острую нехватку жизненной энергии, народная медицина часто становится эффективным средством помощи. Народная медицина каракалпаков представляет собой комплексный подход, основанный на интеграции древних знаний, наблюдений и практических навыков, которые на протяжении веков передавались из поколения в поколение. Эти традиции сохраняют свою актуальность и значимость в современном контексте.

Воспитание здорового поколения каракалпаков было тесно связано с народной медициной. В силу исторических условий, не имея доступа к медицинским знаниям других цивилизаций, каракалпаки, опираясь на свой жизненный опыт, сумели создать системные традиционные знания по сохранению здоровья своих потомков, профилактике и лечению различных заболеваний, а также укреплению и развитию физической силы.

В традиционных знаниях каракалпаков можно выделить два противоречащих направления.

Первое - знания, основанные на древних поверьях и религиозных убеждениях. Эти знания включают в себя мифы, легенды и обряды, которые передаются из поколения в поколение. Они часто связаны с природными явлениями и духовными практиками, которые играли важную роль в жизни каракалпаков.

И второе: Реальные эмпирические знания. Эти знания основаны на практическом опыте и наблюдениях. Они включают в себя методы ведения хозяйства, охоты, рыболовства и лечения болезней. Эти знания проверяемы и воспроизводимы, что делает их более надежными с научной точки зрения. Эти два направления часто переплетаются, создавая уникальную культурную и научную картину, характерную для каракалпаков.

Основной задачей народной медицины всегда была и остается профилактика заболеваний. Как отмечает А.А. Воронов это включает не только традиционные методы лечения уже возникших заболеваний, но и превентивные меры, направленные на предотвращение болезней (Воронов, 1991: 125-139). Суровые условия сельской действительности ещё ребенком обрекали сельского жителя на существование, при котором выживали только сильнейшие, а почти половина детей аула погибала, едва дожив до пятилетнего возраста. Эти условия, являясь источником увеличивающейся хилости и дряблости сельского населения, были тесно связаны с материальным бытом аула. Качество воды, используемой в хозяйственно-бытовых, санитарно-гигиенических и кулинарно-питьевых целях, имело и продолжает иметь большое значение для общественного здоровья. Загрязненная вода, часто служит источником распространения многих инфекционных заболеваний.

Другим важным социальным фактором была почти полная безграмотность населения. Чем менее грамотен человек, тем более он подвержен различного рода предрассудкам и суевериям, основанным на вере в духовные сущности. Эти верования приводили к иррациональным способам лечения, таким как заговоры и молитвы.

В народных представлениях каракалпаков о причинах болезней можно выделить две основные группы:

1) Заболевания, возникающие по естественным причинам, представляют собой болезни, вызванные воздействием реальных факторов, таких как употребление недоброкачественной пищи, укусы животных, переохлаждение или неосторожное обращение с огнем. Например, каракалпаки различали заболевания желудка, вызванные перееданием (гупли болды) и отравлением (ушынуу). При переедании они старались ходить пешком, а при отравлении и поносе пили много жидкости и придерживались диеты. В этом контексте существует поговорка: «ишин ауырса аузынды тий, ал козин ауырса колынды тий» - когда болит живот прикрой рот (умерь аппетит), а когда болят глаза придерживай руки. Желудочно-кишечные заболевания как детей, так и взрослых сельские жители связывали с различными причинами, но не с пищей или питьем.

2) Причины возникновения болезни, связанные с магико-анимистическими и

религиозными представлениями, рассматриваются как результат воздействия сверхъестественных сил или как наказание за грехи, предназначенное для очищения человека. В этом контексте болезнь воспринимается как средство очищения от грехов.

Существует разнообразие представлений о роли нечистой силы в происхождении болезней. Считается, что болезни находятся под контролем джинов и обитают у них в аду. Некоторые верят, что джины являются «отцами» всех болезней, которым болезни подчиняются недугам, вызванными нечистыми силами, считаются самыми трудными и неизлечимыми. Нечистая сила может вызвать различные болезни, включая массовые эпидемии, а также психические и нервные расстройства. (ПМА-1997г: Ишан – кази, О. Хожаметов; Полевые записи за № 5, Караузяк, Тахтакупыр)

Роль нечистой силы в этиологии болезней далеко не ограничивается её участием в происхождении лихорадок и повальных болезней. Её влияние значительно шире и может проявляться более непосредственным образом. Например, некоторые информаторы Тахтакупырского района, расположенного в северной части Каракалпастана, связывают возникновение многих болезней с тем, что больной пересёк дорогу шайтану или джину, или встретился с ним. Особенно опасными считаются перекрестки дорог, которые являются излюбленным местом пребывания «пострела», одного из видов нечистого духа. Нечистая сила может вызывать болезни и другими способами. Иногда она принимает форму ветра и мчит в виде вихря. Многие люди боятся вихрей, считая их проявлением сатаны. Считается, что, если вихрь пройдет через человека, это может привести к смерти, тяжелой болезни или безумию. Кроме того, нечистая сила может действовать скрытно, и для распознавания её влияния требуется определенный опыт. К таким случаям относятся болезни, не имеющие видимых причин. В объяснении их этиологии важную роль играют такие явления, как порча или сглаз.

По представлениям каракалпаков, порча или сглаз могли проявляться различными симптомами у человека. Люди становились сонными, часто болели без видимых причин, испытывали боли в ногах. Многие болезни, особенно у детей, объясняли испугом. Эти состояния имели разные названия в зависимости от региона, но обладали схожими признаками. Испуг у детей, обычно проявлялся заиканием, плачем и криком. Похожие симптомы наблюдались и при болезни, известной, у каракалпаков, как «ийт тийме» (буквально – собачье прикосновение), что означает сглаз. Считалось, что, если у ребенка температура была высокой, его сглазил мужчина, а если низкая – женщина.

Способы лечения от «ийт тийме» в традиционной культуре каракалпаков были разнообразными и включали использование природных и ритуальных средств. Одним из методов было нанесение на грудь ребенка водорослей и тины, собранных с озер (бака тоскын). Также использовали остатки теста со скатерти, на которой месили тесто. Для этого собирали муку из семи домов, в которых делали тесто. Часть этого теста наносили на лицо и грудь ребенка, а из оставшейся части жарили лепешки – «шелпек» и раздавали соседям. Раздача ритуального хлеба называли у каракалпаков «нан садака», то есть жертвоприношение. Ребенка с лицом, намазанным тестом сажали перед собакой; считалось, что, облизав ребенка собака прогонит злого духа, болезнь «ийт тийме». В некоторых случаях больного младенца от сглаза купали в кормушке (ийт аяк) из которой ела собака, чтобы защитить его от сглаза. По сообщениям некоторых информаторов, больного ребенка также могли окропить водой, предназначенной для омывания покойника, чтобы излечить его от сглаза. (Есбергенов, Атамуратов, 1975: 153).

Другой детской болезнью была «кызылша» (корь), которая была одной из распространенных детских болезней. В прошлом, при выявлении кори, дом объявляли в карантине, что обозначалось кусочком белой ваты, подвешенным у входа в юрту. Люди, увидев этот знак, избегали входить в дом. Если же кто-то, случайно заходил, то у него тайно отрывали кусочек одежды и сжигали его, чтобы предотвратить распространение болезни.

Существовали и другие магические действия для борьбы с корью. Например, окна, лампы и другие источники света завешивались красной материей, чтобы предотвратить

появление бельма на глазах ребенка, что, по народным поверьям, могло привести к слепоте. Лечение кори также включало использование запаха сжигания костей крупного рогатого скота, что, возможно, связано с древними тотемистическими практиками. (Есбергенов, Атамуратов, 1975: 153)

При всех вышеописанных заболеваниях и других недугах каракалпаки чаще всего обращались к народным лекарям – табибам. Образ народного табиба, был одним из главных в каракалпакском сельском социуме. Сам табиб являлся носителем сакральных знаний и был личностью, к которой постоянно обращались за необходимыми услугами. Кроме того, образ жизни, внешний вид, а также контактирование и взаимодействие над природными силами, придавали табибам ореол таинственности в глазах окружающих.

Образ народного лекаря – табиба у каракалпаков формируется не только через практические навыки, но и через культурные и моральные ценности. Табиб должен был обладать не только знаниями о травах и методах лечения, но и высокими нравственными качествами. Он считался хранителем традиций и знаний, и его роль в обществе была многогранной. Народный лекарь должен был быть мудрым, терпеливым и сострадательным, так как его работа часто требовала не только медицинского вмешательства, но и эмоциональной поддержки. Табиб не просто лечил болезни, но и помогал людям справляться с трудностями жизни, что делает его образ особенно значимым в культуре каракалпаков.

Особенности народной медицины каракалпаков, о которых шла речь в работе, также играют ключевую роль в сохранении здоровья. Традиционные методы лечения, основанные на использовании местных растений, минералов и других природных ресурсов, передаются из поколения в поколение и сохраняют свою актуальность и в современном мире. Эти практики не только помогают лечить болезни, но и формируют у людей уважение к природе и ее ресурсам, что является важной частью устойчивого развития общества. Народная медицина каракалпаков, основанная на многовековом опыте, представляет собой ценный ресурс, который можно интегрировать в современную систему здравоохранения, что позволит обогатить её и сделать более доступной для населения.

Современное состояние народных традиций у каракалпаков также требует внимания, поскольку глобализация и урбанизация оказывают влияние на традиционные образцы поведения и практики. В условиях быстро меняющегося мира, где технологии и массовая культура становятся доминирующими, народные традиции могут служить важным ресурсом для поддержания здоровья и активного образа жизни.

Заключение:

С изменением социально-экономического положения Каракалпакстана в 20-е годы XX века изменилось положение и образ жизни народа. Это привело к появлению новых оригинальных игр и процессу внедрения подвижных игр и соревнований. В регион пришли и до сих пор существуют международные спортивные игры, такие как волейбол, баскетбол, футбол, теннис, фехтование, а также простые подвижные игры из других республик (классики, казаки-разбойники, вышибалы и др.). Эти игры стали популярными среди каракалпакской молодежи и детей. Со временем некоторые традиционные подвижные народные игры стали забываться и изменились в связи с развитием спорта и новыми задачами воспитания подрастающего поколения. Однако некоторые национальные игры сохранились в традиционной форме и продолжают существовать, например, гурес, конный спорт.

Печально, что с развитием технологий и урбанизации многие традиционные игры каракалпаков забываются. Игры, такие как асык (игра в альчики), догонялки, «ак терек хам кок терек», «шуллик» и другие, играли важную роль в физическом и социальном развитии детей. Эти игры не только развлекали, но и способствовали развитию ловкости, выносливости и командного духа. Например, асык развивает меткость и координацию, а догонялки и «ак терек хам кок терек» помогают детям быть более активными и социально взаимодействовать друг с другом. К сожалению, современные дети все больше времени проводят с гаджетами, что может негативно сказываться на их физическом и социальном

развитии. Возможно, стоит подумать о том, как можно интегрировать традиционные игры в современную жизнь, чтобы сохранить культурное наследие и поддерживать здоровье детей.

Сноски/Иқтибослар/References:

1. ПМА 1997 - Полевые материалы экспедиции автора в Тахтакупырский и Караузьякский районы Республики Каракалпакстан, июнь-июль 1997 (тетради 5, 12).
2. ПМА 2001 – Полевые материалы экспедиции автора в Караузьякский, Тахтакупырский и Чимбайский районы Республики Каракалпакстан, июнь-июль 2001, тетради 1, 3,4).
3. *Абу Али ибн Сино*. Канон врачебной науки. -Ташкент: Издательство медицинской литературы им. Абу Али ибн Сино, 1996. -Т.1.
4. *Бромлей Ю.В.* Современные проблемы этнографии (очерки теории и истории). -М., 1981. -С.353.
5. *Воронов А.А.* Традиционно медицинская культура и этническая экология // Этническая экология. Теория и практика. М.: Наука, 1991. С. 125-139.
6. *Есбергенов Х., Атамуратов Т.* Традиции и их преобразование в городском быту каракалпаков. Нукус, 1975. С.153.
7. *Есбергенов Х., Ельмуратов Ы.* Каракалпакия (Подвижные игры) // Игры народов СССР. Составители Л. Былеева, В. Григорьев. М.: Физкультура и спорт, 1985. С. 137-139.
8. *Колбасенко И.С.* Некоторые киргизские обычаи и поверья, имеющие акушерское значение // Протоколы заседаний Киевского акушерско-гинекологического общества. Киев, 1889. Год 3-й. Вып. 5. С. 41-48.
9. *Кун Л.* Всеобщая история физической культуры и спорта / Перевод с венгерского. М.: Радуга, 1982 г.
10. Кырк кыз. Каракалпакский народный эпос. Гос.изд. УзССР, 1949.
11. *Нурмухамедов М.К.* Игры в альчики у каракалпаков // Вестник КК ФАН УзССР, 1983. №1. С.54-60.
12. Этнография каракалпаков XIX - начало XX века (материалы и исследования). Ташкент: Изд. Фан УзССР, 1980. С. 112-143.

ЎТМИШГА НАЗАР

1 МАХСУС СОН

ВЗГЛЯД В ПРОШЛОЕ
СПЕЦИАЛЬНЫЙ НОМЕР 1

LOOK TO THE PAST
SPECIAL ISSUE 1

Editorial staff of the journals of www.tadqiqot.uz
Tadqiqot LLC the city of Tashkent,
Amir Temur Street pr.1, House 2.
Web: <http://www.tadqiqot.uz>; Email: info@tadqiqot.uz
Phone: (+998-94) 404-0000

Контакт редакций журналов. www.tadqiqot.uz
ООО Tadqiqot город Ташкент,
улица Амира Темура пр.1, дом-2.
Web: <http://www.tadqiqot.uz>; Email: info@tadqiqot.uz
Тел: (+998-94) 404-0000