

Физические упражнения – основное средство физического воспитания, формирующие активную и сильную личность, помогающие в адаптации в любом коллективе и увеличивающие трудоспособность человека. Именно поэтому занятия физической культуры в школе необходимы и их должно быть достаточно для компенсации дефицита двигательной активности школьников. Но одних уроков не достаточно. Ученикам необходимо посещать дополнительные секции. Но определиться с видом выбранного спорта ученику должен помочь учитель или тренер, человек живым примером доказавший пользу физической культуры. Также нужно учитывать желания, интересы и способности учащегося.

Физическая культура и спорт способствуют тому, что ученики направляют всю свою энергию на совершенствование своих физических данных, а свое свободное время юный спортсмен заполняет тренировками. Пропаганда занятий физкультурой и спортом способна уменьшить распространение вредных привычек у детей, укрепляя общее здоровье нации [2].

Список литературы:

1. Давыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., и др. Меры безопасности на уроках физической культуры: (Все для учителя физической культуры) // Учебно-методическое пособие. Волгоград, 2003.
2. В.А. Иванченко «Секреты вашей бодрости»//Изд. «Знание», 1988.
3. Д.Н. Лоранский, В.С. Лукоянов «Азбука здоровья»//Москва, 1979

НАЦИОНАЛЬНАЯ СПОРТИВНАЯ БОРЬБА «ХУРЕШ», КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО И ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ

Жуков В.К., Монгуш Ч.А.

Томский политехнический университет, г. Томск, Россия

В Республике Тыва большой популярностью пользуется национальное спортивное единоборство "хуреш". Это «единоборство» имеет огромное значение не только как средство, способствующее развитию массовости спорта среди населения, но и как важнейшее средство физического, нравственного и патриотического воспитания детей и молодежи.

Национальные виды борьбы, «хапсадай», «хуреш» как предмет для исследования и объект практического использования рассматривались отдельными учеными и специалистами. Но, до настоящего времени ещё не полностью изучен ряд вопросов, касающихся массового вида состязаний "хуреш" у тувинского народа. Не исследована многовековая история, не изучена и не обобщена техника национального спортивного единоборства "хуреш", малое количество разработок и практических рекомендаций по основам методики обучения борьбе «хуреш», по основам тренировок, все это сдерживает широкое развитие данного единоборства, его образовательные и воспитательные возможности.

Актуальность работы обусловлена недостаточной разработанностью вопросов теории и методики развития и применения национальной борьбы «хуреш», а также вопросов истории и спортивной педагогики развития борьбы, как одного из важных национальных средств физического и патриотического воспитания тувинского народа. Накопленный практический опыт и значительный исследовательский материал определили выбор темы исследования.

Объект исследования - этнопедагогические основы физического, патриотического воспитания и национального спортивного единоборства «хуреш».

Предмет исследования – спортивно-педагогическая сущность национального спортивного единоборства "хуреш" как средства воспитания подрастающего поколения.

Цель исследования - изучить этнические и педагогические аспекты и значение национального спортивного единоборства «хуреш»; раскрыть пути дальнейшего развития этого вида единоборства как одного из средств воспитания подрастающего поколения,

определить техническую подготовку борцов.

В основу данного исследования была положена следующая гипотеза: этнопедагогическая сущность национального спортивного единоборства "хуреш" как средства физического и патриотического воспитания подрастающего поколения может - быть раскрыта и возрождена, когда: обосновывается социально - педагогический характер возникновения и развития национального спортивного единоборства "хуреш"; возрождается самобытная жизнь и деятельность тувинского народа, его материальная и духовная культура; определяется роль национального спортивного единоборства "хуреш" как первоосновы развития вольной борьбы и борьбы самбо в Республике Тыва и его воспитательное значение.

Методологической основой данного исследования явились философские воззрения о всеобщей взаимосвязи и взаимообусловленности явлений в мире, о всестороннем развитии личности и об активной творческой природе человека в познании мира, жизни и самого себя, а также сравнительно-исторический подход к изучаемым проблемам и системный анализ материала, научная концепция специалистов о социальном и нравственном развитии личности в современный период времени.

Специалисты и учёные считают, что древний обычай состязаний у тувинского народа представляет собой сложное этнокультурное явление, которое было широко распространенным, устойчивым фактором национальной культуры. Известно, что тувинский народ на протяжении своей истории развития создавал и продолжает в новых условиях развивать разнообразные мероприятия и произведения народного творчества. Широкое распространение имеет народный богатырский эпос - народные песни, сказки, исторические предания, представляющие собой своеобразную устную и письменную летопись минувших дней.

Значимое место в этнических произведениях занимает описание народных игр и других видов физических упражнений. Массовые развлечения и народные зрелища до сих пор играют значительную роль в жизни тувинского народа. Значимые сведения о национальной борьбе «хуреш» в жизни тувинского народа, о других вопросах этого национального единоборства содержатся в исследовании Х.Д-Н. Ооржака [1].

Материалы этнографии, труды ученых по истории Тувы, архивные материалы, а также работы ученых по физической культуре и спорту Республики Тыва неопровержимо свидетельствуют о том, что тувинский народ на протяжении многих веков создавал свою самобытную систему физического воспитания, которая занимала определенное место в национальной культуре.

Тенденции последних лет XX века привели к отделению национальных видов единоборств от их спортивных аналогов. И если национальные виды единоборств развиваются в рамках традиций, то их спортивные варианты тяготеют к единообразию.

Особенно ценным материалом, из которого мы узнаём о бытовании «хуреш» у народа как боевого вида единоборства, явились данные анкетирования и многочисленных бесед со спортсменами и старейшинами. Фактическим доказательством этому служат свидетельства таких прославленных хурешистов как Чамыян моге и другие.

Спортивно-педагогическая сущность тувинского национального спортивного единоборства «хуреш» и его роль в воспитании подрастающего поколения имеют огромное значение. Особенности национального вида единоборства «хуреш» изложены на основе изучения педагогического наследия и научно-методического обоснования методики данного вида единоборств. Предлагается использовать борьбу «хуреш» как одно из основных средств физического и патриотического воспитания детей и молодёжи. С течением времени в народе стали подмечать воспитательные результаты увлечения мужчин различными видами единоборств, что постепенно привело к тому, что они (единоборства) стали упражнениями для формирования определенных физических, нравственных, патриотических и других личностных качеств. В процессе многих столетий тувинский народ вырабатывал определенные действия и правила состязаний по борьбе «хуреш», которые постоянно передавались и совершенствовались из поколения в поколение, соответственно целям,

задачам и содержанию воспитания того или иного исторического периода.

Многочисленные педагогические наблюдения за тренировкой прославленных хурешистов и передачей ими своего опыта молодежи, беседы с ними и со старейшими хурешистами-ветеранами, позволили в определенной мере установить воспитательные обычаи, технико-тактические особенности данной борьбы.

Тувинский народ мудро сохранил уникальный вид единоборства «хуреш», так как видит в нем средство для достойного воспитания подрастающего поколения. Являясь любимым видом единоборства, «хуреш» характеризуется тем, что располагает разнообразными действиями, приемами и эта борьба доступна широким слоям населения и, особенно, молодежи.

Не случайно, что «хуреш» в древности сыграл большую роль в воспитании воина. Ребенка, нареченного быть воином, учили увертливости и ловкости. Возмужавшего юношу после соответствующих испытаний считали настоящим воином.

Участие в состязаниях по борьбе означало для молодых людей достижение зрелости. И только затем обучали премудростям национального вида единоборства - «хуреш».

Устные народные правила состязаний по национальному единоборству «хуреш» сводятся к следующему: схватка ведется хурешистами обязательно стоя на ногах, касаясь земли только ступнями ног; в состязаниях побеждает тот хурешист, который, устояв на ступнях ног, заставил соперника коснуться земли любой частью тела; разрешены все действия с помощью рук и ног. Цель схватки - научиться устоять на ногах.

Основные различия национального единоборства «хуреш» от других видов единоборств отражены в правилах ведения состязаний. Правила ведения схватки явились отражением технико-тактических особенностей этого вида единоборств и непосредственно влияют на формирование у занимающихся таких качеств, как мужественность, решительность, смелость, выносливость.

Воспитательная роль национального спортивного единоборства «хуреш» раскрывается в любви к традициям семьи и народа в целом, своеобразии и значении физической, технической и других видов подготовки хурешиста, а также пути ее осуществления.

Данные результаты получены из литературных источников, встреч и бесед с известными борцами Тывы, опросов участников соревнований и широкого круга занимающихся этой борьбой.

Наряду с этим, в исследовании национальной борьбы «хуреш», как системы физического воспитания и подготовки учащихся-спортсменов, содержатся вопросы техники, тактики и методики освоения этой национальной борьбы. С точки зрения целей и задач воспитания изложены особенности физической, технической и тактической подготовки хурешиста, объясняется их значение в схватке. Раскрывается непосредственная зависимость тактики от технической и физической подготовленности хурешиста, как важнейшее условие его успеха.

Изучая специфику методов и приемов единоборства «хуреш», в работе излагаются пути реализации их в процессе занятий; задачи и содержание тренировок, с точки зрения обучения, воспитания и развития. Здесь же содержится характеристика важнейших качеств борца-хурешиста: мышечного чувства, ловкости, быстроты, мышечной силы, выносливости и объясняется их значение в каждой схватке. Даются методические указания к применению упражнений для развития вышеназванных качеств хурешиста.

Список источников:

1. Х.Д-Н. Ооржак. Борьба «хуреш» как средство физического воспитания школьников. Сибирский педагогический журнал. Новосибирск. -2011, №11, с 29 .

2.Э.К-О.Кыргыз. Физическое воспитание учащихся основной школы на основе традиционной физической культуры тувинцев. Автореферат дисс., к.п.н.. Красноярск,-2008, с.1-23.