

РОЛЬ СЕМЬИ В ОБУЧЕНИИ ДЕТЕЙ НАЦИОНАЛЬНОЙ БОРЬБЕ КУРАШ

Кобилжонов К. Email: Kobiljonov687@scientifictext.ru

*Кобилжонов Косимжон – преподаватель,
кафедра теории и методики физического воспитания,
Бухарский государственный университет, г. Бухара, Республика Узбекистан*

Аннотация: в данной статье показывается роль семьи в обучении детей национальной борьбе кураш. Показывается, что правильное физическое воспитание детей на основе национальной борьбы кураш способствует их нравственному и эстетическому развитию, появлению у них трудовых навыков, формированию высокой гражданской позиции.

В семьях, где родители, озабоченные здоровьем своих детей, стараются создать все условия, чтобы дети занимались спортом, отмечается хороший моральный климат, младшие стараются помогать старшим в домашнем труде, растут веселыми и жизнерадостными, во многих отношениях превосходят своих сверстников.

Ключевые слова: борьба кураш, семья, традиция, физическое воспитание, тренировка, развитие, здоровье.

THE ROLE OF THE FAMILY IN TEACHING CHILDREN ON THE NATIONAL FIGHT OF KURASH

Kobiljonov K.

*Kobiljonov Kosimjon – Lecturer,
DEPARTMENT THEORIES AND METHODS OF PHYSICAL EDUCATION,
BUKHARA STATE UNIVERSITY, BUKHARA, REPUBLIC OF UZBEKISTAN*

Abstract: this article shows the role of the family in the education of children in the national wrestling Kurash. It is shown that the correct physical education of children on the basis of the Kurash national struggle contributes to their moral and aesthetic development, the appearance of their labor skills, and the formation of a high civic position. In families where parents, anxious about the health of their children, try to create all conditions for children to play sports, a good moral climate is noted, the younger ones try to help older people with domestic work, grow up cheerful and cheerful, and in many respects surpass their peers.

Keywords: Kurash wrestling, family, tradition, physical education, training, development, health.

УДК 373.3

Борьба «Кураш» является одним из эффективных средств физического развития подростков-юношей, потому что занятия борьбой кураш формируют у спортсмена силу, ловкость, выносливость, быструю и правильную ответную реакцию на динамические раздражители, умение ориентироваться в действиях противника, разгадывать его замыслы.

Климат Узбекистана позволяет заниматься борьбой кураш круглый год на открытом воздухе. Все указанные выше достоинства борьбы кураш позволяют включить ее в арсенал средств физического воспитания подростков и юношей в семье. На протяжении многих веков эта борьба использовалась узбекским народом как средство физического воспитания детей. Это добрая традиция сохранилась и развивается в наши дни.

В Узбекистане накоплен определенный опыт семейного обучения подростков и юношей борьбе кураш. Не случайно в нашей республике есть династии курашистов. Борцовская честь семьи передается из поколения в поколение, как эстафета мужества

и доблести. В Узбекистане, особенно в сельских местностях, многие родители используют национальную борьбу кураш как средство физического и нравственного воспитания детей.

Рассмотрим процесс обучения борьбе кураш в многодетных семьях. И здесь сразу возникают перед родителями вопросы: Когда проводить занятия? Какова их продолжительность?

Первый вопрос решается родителями в соответствии с общим режимом семьи и индивидуальным режимом каждого ребенка и занятия борьбой кураш должны разумно вписываться в этот режим. Наиболее удобно заниматься обучением борьбе кураш в воскресенье в первой половине, а в рабочие дни - во второй половине дня. В воскресенье и родители, и дети свободны, поэтому этот день - наиболее плодотворный для спортивных занятий.

Занятия по борьбе кураш целесообразно проводить три раза в неделю: во вторник, пятницу и воскресенье. Этот распорядок можно изменить, но при любых вариантах необходимо, чтобы интервал между занятиями был в один - два дня. Продолжительность каждого занятия 1-2 часа, что зависит от возраста и физического состояния детей. Обучение борьбе кураш обычно сопровождается постепенным нарастанием силовых и динамических нагрузок.

Обучать детей борьбе кураш можно с 12-14 лет. Возраст этот переходный и характеризуется бурным и неравномерным развитием. Так, рост мышечных волокон отстает от роста трубчатых костей, однако быстрый рост костей сочетается с еще незавершившимся процессом окостенения. Поэтому при неблагоприятных условиях у подростков может искривиться позвоночник. В подростковом возрасте иногда наблюдаются нарушения ритма сердцебиения, перебои в работе сердца, потому что нервный аппарат сердца еще не справляется со своими функциями.

Все это надо учитывать, приобщая подростка к занятиям борьбой, и без заключения врачей о состоянии здоровья подростка нельзя приступать к занятиям борьбой.

При обучении подростков борьбе кураш в семье постепенно увеличивается время на тренировки, что связано с усложнением приемов и физических усилий.

Принцип постепенности лежит в основе не только физической, но и психологической подготовки юных курашистов. Следует на первых порах проводить состязания в кругу семьи, а затем постепенно выводить юных борцов на более ответственные арены - школьные, городские (или сельские), районные и т.д. При обучении курашу в семье психологическая подготовка юных борцов должна включать также и тренировку в преодолении препятствий и неблагоприятных обстоятельств. И эта тренировка должна проводиться по принципу постепенного-нарастания трудностей, которые в условиях семьи надо создавать специально.

Разъясним это положение. Как известно, в борцовских состязаниях встречаются неприятные неожиданности: отсутствие места для разминки, неблагоприятные метеорологические условия, неудобное место схватки, неожиданная замена противника, ошибка в счете очков (баллов), травмы личные или противника и т.д. Перечислить все помехи, препятствия, неблагоприятные ситуации невозможно, но важно помнить, что в схватках и состязаниях они не только возможны, но и неизбежны. Именно поэтому к преодолению их надо готовить юных спортсменов постепенно и заранее.

Например, в семье Юсуповых глава семьи Турсун, обучая сыновей курашу, устраивал домашние состязания. Каждый из его участников знал, кто будет его противником. И вдруг отец перед самой схваткой менял партнеров в парах. Сыновья и не понимали, зачем это понадобилось отцу.

Но Турсун Юсупов знал, что в состязаниях бывают такие неожиданности и к ним надо заранее готовить. Тренировочные схватки он иногда проводил в ветреную или дождливую погоду, на не удобных для борьбы площадках. И эти специально

создаваемые трудности психологически подготавливали сыновей к правильному восприятию трудностей и неожиданностей и к их преодолению.

Разумеется, трудные и неожиданные ситуации надо вводить постепенно на тех этапах обучения, на которых юные спортсмены уже овладели основами техники и тактики кураша.

Здесь требуется разумное сочетание тренировочных занятий с всесторонней физической подготовкой. Некоторые родители считают, что подготовить курашиста в семье можно только путем обучения правилам и приемам борьбы кураш в сочетании с тренировками. Это мнение глубоко ошибочно. Настоящим борцом можно стать только тогда, когда человек всесторонне физически развит, вынослив, ловок, силен.

Кроме специальных борцовских занятий и тренировок, юный курашист должен ежедневно выполнять комплекс упражнений утренней гимнастики, а также упражнений на развитие силы, быстроты, ловкости. Обучая детей борьбе кураш в семье, родители не должны запрещать заниматься катким-то другим видом спорта, не требующим больших физических усилий. Например, подросток дома занимается борьбой кураш и одновременно посещает одну из секций, например, легкой атлетики, или плавания, гимнастики и т.д. Однако в индивидуальных тренировках курашист развивает силу, выносливость к статическим физическим напряжениям путем упражнений с гантелями, со штангой, требующих больших усилий. И это вполне допустимо и даже необходимо. Но если юный курашист серьезно займется, например, штангой как видом спорта, то это, на наш взгляд, нерационально, ибо приведет к перегрузке, опасной для здоровья.

Заключение. Таким образом борьба «кураш» являясь одним из эффективных средств физического развития подростков-юношей положительно влияют на физическое состояние и здоровье спортсмена: улучшают работу органов дыхания, кровообращения, активизируют обмен веществ, укрепляют нервную систему, способствуют гармоническому развитию тела.

Борьба кураш, при правильной организации занятий, является одним из средств нравственного воспитания подрастающего поколения. У курашистов формируются дисциплинированность, выдержка, умение владеть собой в любой ситуации, сила воли, смелость, чувство долга, коллективизм. Кроме того, борьба кураш является для спортсмена своеобразным преддверием к олимпийским видам борьбы.

Список литературы / References

1. *Абдуллаев К.Ф., Бобомуродова Н.Ж.* Физическая культура и спорт – эффективное средство предотвращения вредных привычек у подростков // Человек и природа, 2018. С. 195-198.
2. *Атоев А.Қ.* Болаларни чакқон, эпчил ва бақувват қилиб тарбиялаш. Т.: «Ўқитувчи» нашриёти, 1987.