



UDK: 796:371.3

Бобомурод ХУЖОМОВ,

Профессор Ташкентского государственного педагогического университета В.Б.

E-mail: Bobomurod1404@gmail.com

К.т.н., доцент Под рецензией О. Утенова

КУРАШ ОДИН ИЗ ВАЖНЫХ ФАКТОРОВ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ШКОЛЬНИКОВ

Аннотация

В статье сделан анализ целей и задач применения вида спорта кураш в физическом воспитании школьников. Установлены характерные черты в формировании движений в ходе физкультурных занятий, где проходит одновременно с физическим развитием школьников. Эти процессы пребывают в непростом взаимодействии, стимулируют и дополняют друг друга. Последовательное накопление двигательного опыта содействует расширению потенциала целю хорошего воздействия на функции и формы организма детей. Кроме того, целью исследования явилось экспериментальная проверка эффективности применения элементов кураша в системе физкультурно-оздоровительной работы с детьми 7 лет в общеобразовательных школах.

Ключевые слова: Дети, физическое развитие, физические упражнения, кураш, здоровье, формирование, движений.

KURASH MAKTAB O'QUVCHILARINING JISMONIY RIVOJLANISHINING MUHIM OMILLARIDAN BIRI

Annotatsiya

Maqolada kurash sportidan bolalarni jismoniy tarbiyalashda foydalanishning maqsad va vazifalari tahlil qilingan. Jismoniy tarbiya darslarida bolalarning jismoniy rivojlanishi bilan bir vaqtda amalga oshiriladigan harakatlarni shakllantirishning xarakterli xususiyatlari aniqlangan. Bu jarayonlar murakkab o'zaro ta'sirda bo'lib, bir-birini rag'batlantiradi va to'ldiradi. Harakat tajribasining izchil to'planishi bolalar tanasining funktsiyalari va shakllariga yaxshi ta'sir ko'rsatish uchun potentsialni kengaytirishga yordam beradi. Bundan tashqari, tadqiqot maqsadi umumta'lim maktablarida 7 yoshli bolalar bilan jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish ishlari tizimida kurash elementlaridan foydalanish samaradorligini tadqiqotal tekshirishdan iborat bo'ldi.

Kalit so'zlar: Bolalar, jismoniy rivojlanish, jismoniy mashqlar, kurash, salomatlik, shakllanish, harakatlar.

KURASH IS ONE OF THE IMPORTANT FACTORS OF PHYSICAL DEVELOPMENT OF SCHOOLCHILDREN

Annotation

The article analyzes the goals and objectives of using the sport of kurash in the physical education of children. The characteristic features in the formation of movements during physical education classes, where they take place simultaneously with the physical development of children, have been established. These processes are in complex interaction, stimulate and complement each other. Consistent accumulation of motor experience contributes to the expansion of potential in order to have a good impact on the functions and forms of the children's body. In addition, the purpose of the study was to experimentally test the effectiveness of using kurash elements in the system of physical education and health work with children 7 years old in secondary schools.

Key words: Children, physical development, physical exercises, kurash, health, formation, movements.

Забота о здоровье детей, формирование здорового образа жизни, безусловно, является одной из приоритетных педагогических задач. Сегодня здоровье человека рассматривается как самостоятельная социально-медицинская категория, фундамент которой можно формировать, управлять, укреплять и поддерживать. Существует значительная разница в показателях здоровья мальчиков и девочек. В процессе физического воспитания в образовательном учреждении мы определили своевременное развитие жизненно важных двигательных навыков детей, формирование действий и простых знаний, связанных с ними. Установлено, что в первые семь лет жизни дети проходят долгий и очень важный путь развития движений, которые дети впервые осваивают в дошкольном возрасте. При этом формирование движений происходит одновременно с физическим развитием. Эти процессы находятся в сложном взаимодействии, стимулируя и дополняя друг друга. Последовательное накопление двигательного опыта способствует расширению возможностей хорошего воздействия на функции и формы детского организма. С другой стороны, отклонения от нормы физического

развития и задержка задерживают формирование жизненных навыков. Правильно созданные и своевременное использование средств физического воспитания в соответствии с образовательной программой, сна, питания и т. д. способствуют и активизируют формирование двигательных навыков у школьников. При этом количество и качество осваиваемых различных движений и действий существенно зависят от круга контактов с реальной действительностью, а значит и психического формирования детей [1,3,5].

Вариативность физических упражнений, в том числе использование элементов кураша в физическом воспитании, укрепляет и развивает опорно-двигательный аппарат ребенка, а также является мерой профилактики нарушений осанки и деформации скелета. Тренировочный процесс, включающий в себя элементы кураша, носит не только оздоровительный, но и познавательный характер. У школьников развиваются волевые качества, развивается внимание и наблюдательность, формируется характер. Здесь стоит отметить, что при внедрении этих упражнений в педагогический процесс необходимо

учитывать низкий уровень резистентности организма, незрелость, высокую гибкость скелета, слабую мускулатуру, а также необходимо будьте осторожны с такими эффектами. Детские способности и поэтому вызывают различные избыточные стрессы, нарушают и тормозят естественный процесс развития [1,2,6].

Узбекский кураш признан одним из важных средств в формирования личности учеников. В процессе тренировок и занятии курашом, ученики не только подрастают физически крепкими и здоровыми, но и формируют свои личностные, волевые качества.

Узбекский кураш имеет большое значение в жизни узбекского народа как один из видов спорта. Этот вид спорта имеет свою интересную историю, как и все другие единоборства. В X-XI веках у узбекского народа кураш занимал основное место в деле сохранения физической подготовленности и укреплении здоровья. Абу Али ибн Сина в своей книге «Китаб ал-конун фит-тиб» («Канон медицины») писал о положительном влиянии физических упражнений и воспитания на здоровье человека. Для того чтобы стать сильными воинами, войска Амира Темура проводили тренировки по копьеметанию, фехтованию и единоборству. Фирдавсий в своем произведении «Шахнама» обращает особое внимание на борьбу, поскольку для победы от бойца требуются ловкость, терпение и воля. В старинных рукописях упоминается о том, что Амир Темур когда объявил поход против государства Хорезм, он предложил Хусейну решить судьбу войны с помощью «кураша». Еще великий мыслитель узбекского народа Алишер Навои писал в своих произведениях «Хамса», «Садди Искандарий» об узбекской борьбе. В «Бабурнаме» отмечается, что Бабур развивал борьбу среди своих войск и уделял большое внимание на физическое занятие. По данным Бабура, в XV-XVI веках борьба получила весьма широкое распространение на территории нынешнего Узбекистана. Узбекский народ использовал борьбу в качестве средства физической закалки человека. Историки и учёные нашей страны доказывают, что кураш как вид спорта занимает важное место в жизни узбекского народа. [4]

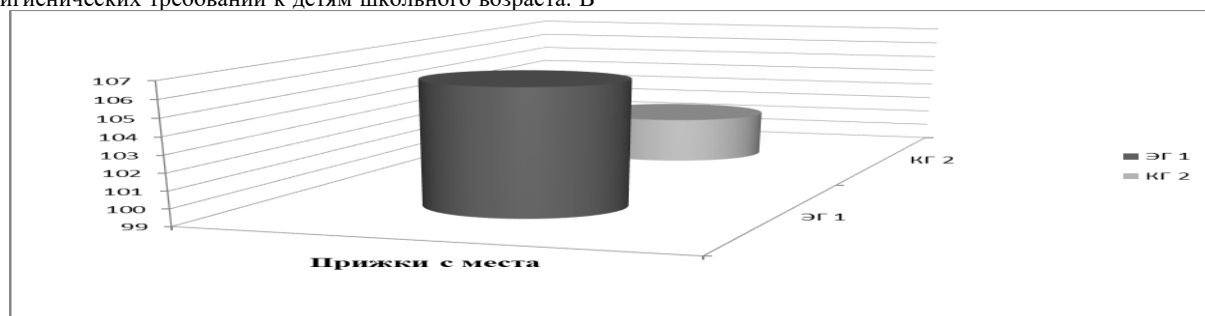
Исследование проводилось с детьми 7 лет на базе общеобразовательной школы № 18 г. Ташкента. Первоначально мы выделили экспериментальную группу (ЭГ) и контрольную группу (КГ) без медицинских ограничений по занятиям физической культурой. В эксперименте приняли участие 48 детей. В обеих группах учебно-физкультурный процесс осуществлялся на основе «Комплексной программы воспитания и обучения в общеобразовательных школьных учреждениях». В контрольной и экспериментальных группах занятия по физическому воспитанию проводились с одинаковой периодичностью (два раза в неделю) и продолжительностью 30 минут, исходя из санитарно-гигиенических требований к детям школьного возраста. В

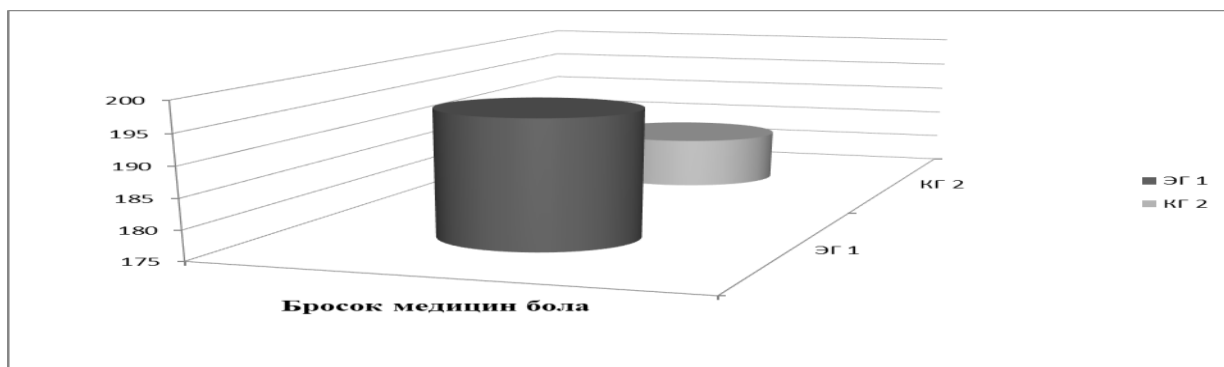
течение четырех месяцев проводился педагогический эксперимент, целью которого было изучение влияния уроков физкультуры с элементами кураш на физическое развитие детей 7 лет.

Учитывая результаты, полученные в процессе получения результатов тестирования на начальном этапе педагогического исследования, мы установили следующее: школьники в обеих группах исследования имели одинаковый уровень исходных знаний. Так, средний результат в тесте «Прыжок в длину с места» составил в опытной группе 98,6 см, в контрольной группе - 99,1 см, а в контрольном тесте «Бросок медицинбола, см» в ЭГ - 178,6 см, у КГ и 181,2 см соответственно. Несмотря на превосходство школьников контрольной группы по всем двигательным тестам, оно было статистически недостоверным ($p > 0,05$).

Здесь важно учитывать тот факт, что процессе подготовки молодых спортсменов характеризуется выбором различных средств и способов, внедрением игрового способа, широким применением элементов разных видов спорта в том числе подвижных игр. Это можно увидеть в многих исследованиях в этой сфере. В исследованиях твердится что в этапе начальной подготовки специалисты, тренера должны избегать планирования тренировочных занятий со значительными психическими и физическими нагрузками, допускающими применение монотонного материала. Специалисты в этой области утверждают, что на начальном этапе занятия кураша больше следует ориентироваться на необходимость усвоения разнообразных подготовительных упражнений.

По окончании педагогического исследования сравнение результатов двигательных тестов показало, что упражнения, проведенные по методике исследования, в том числе и борьба в процессе физического воспитания, показали значительное увеличение результатов тестирования в школе. Результаты, полученные по итогам нашего эксперимента, показали, что мы наблюдали положительную динамику по всем двигательным тестам в исследуемой группе. В тесте по прыжкам в длину с места рост варьировался от 98,6 до 106,4 см, а в контрольном тесте по броску медицинбола см составлял от 178,6 до 196,4 см соответственно. Занятия физкультурой для школьников контрольной группы также привели к повышению физической подготовленности детей школьного возраста. У школьников контрольной группы, как и у испытуемых экспериментальной группы, за период исследования увеличилась подвижность, что отразилось на результате теста «Прыжок в длину с места», превышающем 99,1 см. 101,8 см. а результаты теста «Бросок медицинбола, см» также показали положительную динамику от 181,2 до 183,7 см, что оказалось статистически недостоверным ($p > 0,05$) (рис.).





На основании полученных результатов делаем вывод, что об эффективности методики исследования, результативности включения элементов кураша в процесс физического воспитания школьников достоверно свидетельствует положительная динамика результатов по сравнению с испытуемыми контрольная группа.

Кроме того можно сказать что значение кураша в формировании гармонично развитого поколения, в целом

национальном узбекским курашом способствуют формированию всех физических качеств школьников. Эти занятия могут давать соответствующий эффект в воспитании индивидуально-психологических и волевых качеств школьников.

ЛИТЕРАТУРА

1. Arzibayev Q.O. Sport faoliyati motivlarining namoyon bo'lishi tahlillarda. Zamonaviy fan va tadqiqotlar, (2023).2(10), 694-704.
2. Арзибаев К.О. Применение электронного тренировочного оборудования в учебно-тренировочном процессе юных каратистов. «Fan Sportga» Ilmiy-nazariy Jurnal 2/2021, 78-80.
3. Arzibayev K.O., Rakhimov V.Sh. Effects On Performance By Electronic Training Equipment For Young Karatists. Psychology and education (2021) 58(2): 11488-11490
4. Абдурасулов Р. А. Психологическое влияние узбекского кураша на формирование личностных качеств / Р. А. Абдурасулов, Темур Убайдуллаев. – Текст: непосредственный // Психология: традиции и инновации : материалы II Междунар. науч. конф. (г. Самара, март 2016 г.). – Самара : ООО "Издательство АСГАРД", 2016. – С. 55-57.
5. Казакова Ю.С. Роль и значение секции дзюдо в физическом развитии детей дошкольного возраста // Вопросы дошкольной педагогики. - 2018. - № 2 (12). - С. 16-18.
6. Морозов А.М., Бахарев Ю.А., Устюхова Н.Н., Беляева М.А., Щуров С.В. Применение элементов спортивной борьбы в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. -2021. - № 10 (200). - С. 236-241.
7. Семянникова В.В., Шахов А.А. Дзюдо как средства физического воспитания старшего дошкольного возраста. Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта 2023. _№ 3 (217)
8. Хужомов Б.Х. Подготовка борцов на начальном этапе обучения. Проблемы педагогики. (1(33)), 47-49