

УДК 796.817/930.85

Зокиров Улугбек Муроджон угли
Преподаватель кафедры «Физическая культура»
Чирчикский государственный педагогический институт
Ташкентской области

Болтаева Сумбула Музаффар кизи
Студент направления «Физическая культура»
Чирчикский государственный педагогический институт
Ташкентской области

**РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ С ПОМОЩЬЮ СПОРТА
НАЦИОНАЛЬНОЙ БОРЬБЫ КУРАШ**

Аннотация

В этой статье будет рассмотрено образовательное и воспитательное значение физических упражнений в развитии узбекской национальной борьбы в общеобразовательных школах, способы вовлечения учащихся в национальную борьбу и методы, используемые в борьбе.

Ключевые слова: национальная борьба, борец, физкультура, физическая подготовка.

Zokirov Ulugbek Murodjon ugli
Teacher of the department of "Physical Culture"
Chirchik State Pedagogical Institute
Tashkent region

Boltaeva Sumbula Muzaffar kizi
Student of the direction "Physical culture"
Chirchik State Pedagogical Institute
Tashkent region

**DEVELOPMENT OF PHYSICAL FITNESS OF SECONDARY SCHOOL
STUDENTS THROUGH THE SPORT OF NATIONAL WRESTLING**

KURASH

Annotation

This article will consider the educational and educational significance of physical exercises in the development of Uzbek national wrestling in secondary schools, ways of involving students in national wrestling and methods used in wrestling.

Keywords: national wrestling, wrestler, physical education, physical training.

Борьба является национальным видом спорта нашего народа. Особенно поясной и национальный вид борьбы развивается в Узбекистане как массовый вид спорта. В годы независимости Узбекистана становится традицией проведение различных массовых соревнований по борьбе, международных турниров, отборочных соревнований. Указ Президента Республики Узбекистан постановление Кабинета Министров О развитии борьбы было принято в 1998 году. В 1999 году в Узбекистане прошли первые международные соревнования по борьбе. В нем приняли участие более 70 стран и признали узбекскую борьбу. Для расширения кругозора школьников по борьбе важное значение имеет не только практическое, но и теоретическое обучение. Специальный борцовский зал в школе поможет ученикам более эффективно пройти обучение. Чтобы еще больше повысить интерес учащихся к занятию, только однообразие приемов вызовет у ученика скуку по сравнению с борьбой, в то время как с помощью различных приемов интерес будет соответственно возрастать, если борьба будет организована как урок или занятие. Если в школе до 1-5 класса основное внимание уделялось подвижным играм с элементами борьбы, то в 6-8 классе важное значение приобретают занятия по повышению выносливости, развитию физических качеств, в 9-11 классах-занятия по технике и тактике, опирающиеся на силу.

Борьба считается единоборством, основанным на правилах данного вида спорта. Если взглянуть на историю, борьба была широко распространена в Древней Греции и использовалась на соревнованиях в Древней Олимпии.

Основные правила современной борьбы были разработаны в конце XVIII-начале XIX вв. Специальные соревнования по борьбе проходят поэтапно. В стиле районных, областных, республиканских, азиатских, мировых и Олимпийских игр. Победившим спортсменам будут вручены медали, дипломы и памятные подарки. Соревнования по борьбе длятся 3-4 минуты. Кто-то чувствует боль победы, а кто-то-поражения. В отдельных случаях при равенстве сил обеих сторон дается дополнительное время (золотой счет). При равенстве сил (чала) проводится матч за очко. Соревнования по борьбе не обходятся без зрителей. Потому что каждый конкурс проходит интересно. Не будет преувеличением сказать, что этот вид спорта сочетает в себе физические качества. Конкурс честно оценивается и комментируется с помощью судей. Он объективно оценивается с помощью главного судьи, вспомогательных судей, тренера спортсмена и судей, которые записывают комментирующие действия. На международной арене распространены такие виды спортивной борьбы, как греко-римская, самбо, дзюдо и вольная Борьба. В легендарном эпосе “Алпамыш”, возникшем более тысячи лет назад, борьба в прошлом считалась любимым и престижным видом спорта в Узбекистане. Ученый-медик Абу Али ибн Сина в своих руководствах оставил отзыв о том, что “заниматься борьбой-лучшее средство для поддержания тела и здоровья”. В рамках программы урока физической культуры в общеобразовательных школах Республики Узбекистан в течение 45 минут проводятся занятия по национальной и поясной борьбе для учащихся одного возраста и одного контингента. В процессе занятий в школе используется классификация упражнений на развитие вида спорта борьба. Интенсивность, норма, объем упражнений должны быть регламентированы таким образом, чтобы учащийся чувствовал, с какой интенсивностью дается нагрузка (активный отдых). Выполнение в процессе занятий упражнений по общей физической подготовке, специальным, направляющим, развивающим координационное состояние упражнениям по борьбе положительно влияет на физическую подготовленность школьника и его физическое развитие с морфологической, физиологической стороны. В таблице 1 ниже можно увидеть

совокупность циклических, ациклических, динамических и статических упражнений по боевым видам спорта на уроке физической культуры для школьников 7-8 классов.

таблица-1

Комплекс физических упражнений по борьбе

№	Циклическое	Ациклическое	Динамическое	Статическое
1.	Ходьба на цыпочках маленькими шагами	Прыжки учащихся в сидячем положении	Завышенная талия	Выполнение учащимися упражнений на турнике
2.	Медленный бег	Переступание зрачков с помощью руки в полусогнутом положении	Перегиб плеча	Выполнение упражнения на пресс для воздействия зрачков на область живота
3.	Ходьба на внешней стороне стопы	Ходьба ученика руками в положении, когда партнер держит его за ногу	Раскачивание методом "qoshsha"	Выполнение упражнений при отжимании для увеличения силы и воздействия на мышцы
4.	Бег с вращением талии в положении "uchkome"		Раскачивание с помощью щелчка	Упражнение 90 градусов для учеников на шведской стене

В проведенных исследованиях приведенные упражнения по боевым видам спорта в процессе урока физической культуры оказали положительное влияние на учащихся 7-8 классов школы. Их можно характеризовать высокими показателями по результатам тестов физического развития и физической подготовки ("Алпомыш" и "Барчиной").

Для дальнейшего развития борьбы в общеобразовательных школах предусматривается предоставление или обогащение теоретических знаний учащимся. Для популяризации борьбы, являющейся любимым видом спорта узбекского народа, будут представлены ее истоки, правила и методы. Ожидаемый результат может быть достигнут, если на учеников не ложится большая нагрузка в первые часы занятий.

В заключение следует отметить, что только увеличение количества

занятий борьбой, кружков не только в общеобразовательных школах, но и во всех образовательных учреждениях даст большой толчок к развитию молодежи как здорового и всесторонне развитого поколения. Народная игра узбекского народа, ставшая впоследствии любимым видом спорта, до сих пор широко развивается как всемирно признанный вид спорта. Особенно этот вид спорта важен для человеческого организма в развитии физических качеств.

Список использованной литературы

1. Зокиров У.М. “Эркин курашчиларнинг умумий ва махсус жисмоний тайёргарликларини такомиллаштириш усуллари”. The journal of academic research in educational sciences. № 1 (2), 306-314. (2020).

2. Зокиров У.М. “Совершенствование тренировочного процесса студентов факультета физической культуры специализирующихся в спортивной борьбе” маг. Диссертация ФерГУ 2020 г. 25,26,27,28.

3. Zokirov U.M. "Improvement of the training process of students of the Faculty of Physical Education, specializing in wrestling" mag. Dissertation - FerSU 2020 25, 26, 27, 28.

4. Зокиров У.М., Патидинов К.Д. “Умумий ўрта таълим мактаби 7 – 8 синф ўқувчиларининг жисмоний тайёргарлигини жисмоний ривожланишига боғлиқлиги”. The journal of academic research in educational sciences. № 1 (4), 693-697. (2020).

5. Хонкелдиев Ш.Х., Закиров У.М., Меликузиев А.А. Эффективность разработанной методики повышения физической подготовленности юных борцов вольного стиля. Наука сегодня вызовы и решения материалы международной научно-практической конференции. №1(1), 164-168. 2020.