

ISSN: 2450-8160

Herald pedagogiki. Nauka i Praktyka

wydanie specjalne



Warszawa



Editorial Team

Editor-in-chief: *Gontarenko N.*

EDITORIAL COLLEGE:

W. Okulicz-Kozaryn, *dr. hab, MBA, Institute of Law, Administration and Economics of Pedagogical University of Cracow, Poland;*

L. Nechaeva, *PhD, PNPUI Institute K.D. Ushinskogo, Ukraine.*

K. Fedorova, *PhD in Political Science, International political scientist, Ukraine.*

Aryslanbaeva Zoya, *Ph.D. in Uzbek State Institute of Arts and Culture Associate Professor of "Social Sciences and Humanities."*

Karimov Ismoil, *Kokand State Pedagogical Institute*

Nishanova Ozoda, *National University of Uzbekistan named after Mirzo Ulugbek*

Isamova Pakiza Shamsiyevna, *candidate of pedagogical sciences, associate professor of Uzbek State World Languages University, Republic of Uzbekistan, Tashkent city.*

(wydanie specjalne) Volume-4, № 2 March 2024

ARCHIVING

Sciendo archives the contents of this journal in [ejournals.id](https://www.ejournals.id) - digital long-term preservation service of scholarly books, journals and collections.

PLAGIARISM POLICY

The editorial board is participating in a growing community of [Similarity Check System's](#) users in order to ensure that the content published is original and trustworthy. Similarity Check is a medium that allows for comprehensive manuscripts screening, aimed to eliminate plagiarism and provide a high standard and quality peer-review process.

About the Journal

Herald pedagogiki. Nauka i Praktyka (HP) publishes outstanding educational research from a wide range of conceptual, theoretical, and empirical traditions. Diverse perspectives, critiques, and theories related to pedagogy – broadly conceptualized as intentional and political teaching and learning across many spaces, disciplines, and discourses – are welcome, from authors seeking a critical, international audience for their work. All manuscripts of sufficient complexity and rigor will be given full review. In particular, HP seeks to publish scholarship that is critical of oppressive systems and the ways in which traditional and/or “commonsensical” pedagogical practices function to reproduce oppressive conditions and outcomes. Scholarship focused on macro, micro and meso level educational phenomena are welcome. JoP encourages authors to analyse and create alternative spaces within which such phenomena impact on and influence pedagogical practice in many different ways, from classrooms to forms of public pedagogy, and the myriad spaces in between. Manuscripts should be written for a broad, diverse, international audience of either researchers and/or practitioners. Accepted manuscripts will be available free to the public through HPs open-access policies, as well as we planed to index our journal in Elsevier's Scopus indexing service, ERIC, and others.

HP publishes two issues per year, including Themed Issues. To propose a Special Themed Issue, please contact the Lead Editor Dr. Gontarenko N (info@ejournals.id). All submissions deemed of sufficient quality by the Executive Editors are reviewed using a double-blind peer-review process. Scholars interested in serving as reviewers are encouraged to contact the Executive Editors with a list of areas in which they are qualified to review manuscripts.

**ОПТИМИЗАЦИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПРОЦЕССА В ЗАНЯТИЯХ
МАССОВЫМИ ВИДАМИ ДЕТСКОГО СПОРТА НА ПРИМЕРЕ
НАЦИОНАЛЬНОЙ БОРЬБЫ КУРАШ**

Матякубов Фаррух,
магистрант УзГУФКС, Узбекистан, г.Чирчик
shwaynshtayger92@mail.ru

Аннотация. В статье анализируется проблема поиска наиболее эффективных методов оптимизации образовательного процесса у детей младшего школьного возраста во время занятий физической культурой с использованием современных технологий национальной борьбы кураш. Представлены результаты исследования, основанного на оценке уровня физической подготовленности младших школьников, и аргументирована необходимость улучшения образовательного процесса по физической культуре в этой возрастной группе. В рамках работы разработано содержание учебного процесса по физической культуре для учеников младших классов на базе освоения элементов кураша.

Ключевые слова: физическая культура, массовые виды спорта, кураш, физическая подготовленность.

Abstract: The article analyzes the problem of finding the most effective methods for optimizing the educational process in children of primary school age during physical education classes using modern technologies of national wrestling - kurash. The results of a study based on assessing the level of physical fitness of junior schoolchildren are presented, and the need to improve the educational process in physical education in this age group is argued. As part of the work, the content of the educational process in physical education for primary school students was developed on the basis of mastering the elements of kurash.

Keywords: physical culture, mass sports, kurash, physical fitness.

На сегодняшний день, здоровье молодого поколения привлекает все больше внимания государства и общества. Политика государства в этом направлении нацелена на формирование физически здоровых, образованных, всесторонне развитых и социально активных личностей. Однако, параллельно с этим, наблюдается усиление учебного процесса на всех уровнях образования. Это приводит к значительному увеличению эмоционально-психологических и функциональных нагрузок, особенно статического характера. Такая организация образовательного процесса негативно влияет на развитие ведущих систем и организма в целом, что отрицательно сказывается на физическом и психическом здоровье детей в процессе обучения в школе. Необходимо искать оптимальные пути решения этой проблемы, учитывая, как академические, так и физические аспекты развития детей в школьной среде.

Исследования, посвященные использованию кураша в учебно-воспитательном

процессе по физической культуре для учащихся младших классов, охватывают разнообразные аспекты, начиная от организации учебно-тренировочного процесса и заканчивая возможностью применения кураша на уроках физической культуры в школе. Однако, вопросы практического применения данного вида спорта с целью улучшения физического здоровья и подготовленности детей младшего школьного возраста остаются не разрешенными.

Актуальность исследования проявляется в разрешении противоречий между теорией и практикой физического воспитания и спорта, таких как:

- необходимость оптимизации учебно-воспитательного процесса по физической культуре и отсутствие современных физкультурно-спортивных технологий в начальной школе.

- интересы младших подростков к разнообразной спортивной деятельности, включая национальную борьбу кураш, и отсутствие методик и технологий, соответствующих их возрастным особенностям.

- наличие методического материала и опыта в спорте высших достижений (в частности, в различных видах борьбы) и его неэффективное применение для гармонизации физического развития детей 11-12 лет в образовательных учреждениях.

Вышеизложенные факторы позволили сформулировать цель исследования, которая заключалась в теоретическом обосновании и разработке содержания учебно-воспитательного процесса по физической культуре для обучающихся младших классов на основе включения элементов национальной борьбы кураш.

В рамках этой цели формулировалась рабочая гипотеза, предполагающая, что интеграция элементов кураша в учебно-воспитательный процесс на уроках физической культуры для учащихся начальных классов будет способствовать повышению уровня физического здоровья, физической подготовленности и овладению техникой этой национальной борьбы.

Таким образом, основной задачей исследования стало выявление эффективных методов и технологий внедрения кураша в учебный процесс среди учащихся младших классов, а также оценка влияния этого вида спорта на их физическое развитие и мотивацию к занятиям физкультурой.

Организация исследования и обсуждение результатов. Эксперимент проводился среди 30 учащихся в возрасте 11-12 лет, обучающихся в средней школе города Ташкента. Контрольная и экспериментальная группы были представлены 15 учащимися в каждой из них. В процессе эксперимента осуществлялась оценка уровня физической подготовленности и освоения технических приемов национальной борьбы кураш среди учащихся начальных классов. Полученные данные были подвергнуты анализу с использованием методов математической статистики для выявления закономерностей и основных тенденций, связанных с влиянием занятий борьбой кураш на физическое развитие и навыки детей.

Используемые тесты позволили оценить различные аспекты физической

подготовленности учащихся, включая скоростно-силовые, координационные способности, выносливость, силу и гибкость. Результаты сравнительного анализа показали, что в начале исследования школьники контрольной и экспериментальной групп статистически не отличались. Однако в конце исследования, учащиеся экспериментальной группы улучшили свои результаты, в то время как учащиеся контрольной группы имели ниже средние показатели в тестах, характеризующих скоростно-силовые способности. В то же время, их уровень выносливости, силы верхних конечностей и мышц пресса также оказался ниже среднего (табл.1 и 2).

Учитывая, что выносливость отражает общую физическую работоспособность, а силовые качества важны для формирования мышечного корсета, низкие результаты могут привести к дисгармоничному развитию и уменьшению адаптационных возможностей организма детей.

Это свидетельствует о неэффективности средств физического воспитания в школе и о необходимости разработки и внедрения новых методик и технологий, направленных на улучшение физической подготовленности учащихся.

Таблица 1

Показатели физической подготовленности учащихся контрольной и экспериментальной групп в начале исследования (n=30)

Показатели	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Достоверность различий (p≤0,05)
Прыжок в длину с места (см)	156,1±1,0	155,2±1,0	^p >0,05
Подтягивание на низкой перекладине хватом сверху (раз)	7,9±0,1	5,9±0,1	^p >0,05
Бег 6 минут (м)	1101,4±27,1	1015,2±18,6	^p >0,05
Челночный бег 3x10 м (сек.)	9,67±0,01	9,79±0,1	^p >0,5

Таблица 2

Показатели физической подготовленности учащихся контрольной и экспериментальной групп в конце исследования (n=30)

Показатели	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Достоверность различий (p≤0,05)
Прыжок в длину с места (см)	159,1±2,1	163,4±1,4	<0,05 ^p
Подтягивание на низкой перекладине хватом сверху (раз)	8,1±0,7	9,3±1	<0,05 ^p
Бег 6 минут (м)	1151,4±21,1	1222,7±14,3	<0,05 ^p
Челночный бег 3x10 м (сек.)	9,56±0,18	9,15±0,22	<0,5 ^p

Полученные данные подтверждают необходимость разработки содержания учебно-воспитательного процесса в начальной школе, основанного на изучении элементов кураша, с целью повышения физического здоровья, физической подготовленности и овладения техникой национальной борьбы кураш.

В рамках проектирования содержания учебно-воспитательного процесса для учащихся начальной школы предполагается проведение трех уроков физической культуры в неделю. В основу третьего урока были положены методы и приемы обучения технике кураша с упором на развитие навыков владения элементами этой борьбы и повышение уровня физической подготовленности. Завершение занятий играми с элементами единоборств способствует не только увеличению интереса учащихся к урокам, но и развитию необходимых физических качеств для успешной практики кураша.

Предлагаемая нами программа включает в себя основы подготовки по спортивному разделу борьбы кураш, которая включает разнообразные упражнения для развития различных аспектов:

1. Упражнения, направленные на развитие простых двигательных навыков, такие как ходьба, бег, прыжки, эстафеты и подвижные игры.

2. Упражнения, целью которых является развитие основных физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости.

3. Упражнения для формирования специальных двигательных навыков, включая простейшие элементы акробатики, спортивной гимнастики и упражнения в безопасном падении.

4. Изучение базовой техники борьбы кураш, включающей стойки и передвижения, броски и захваты.

5. Разучивание 6-10 основных приемов кураша, включая броски и их простейшие комбинации.

Программа адаптирована для лучшего усвоения материала учащимися, предлагая упражнения, соответствующие их уровню технической подготовки и физического развития.

Выводы. Анализ школьных программ по физической культуре выявил проблему повышения оздоровительного эффекта уроков, что требует серьезного научного исследования. Одной из сложностей состоит в том, что на одном уроке физической культуры необходимо решать, как образовательные, так и оздоровительные задачи. В этом контексте использование новых физкультурно-спортивных видов, таких как единоборства, становится актуальным. Исследование роли занятий единоборствами показывает, что они способствуют совершенствованию целей и мотивов самовоспитания у школьников, развитию эмоциональной сферы и формированию новых психических качеств.

Результаты констатирующего эксперимента включают оценку показателей физической подготовленности учащихся младших классов. На основе этого эксперимента было разработано содержание учебно-воспитательного процесса по физической культуре для учащихся 11-12 лет на основе обучения элементам борьбы кураш.

Список использованной литературы:

1. Кипчаков Б.Б. Особенности методики применения подвижных игр с элементами единоборств на уроках физической культуры // Молодой ученый. 2013. - №7. - С. 325-330.

2. Ланда Б.Ф. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб. пособ. М.: Прсвящение, 2012. 192 с.

3. Лях В. И, Зданевич А. А. "Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов" М.: Просвещение, 2008.

4. Челнокова Е.А., Агаев Н.Ф., Тюмасева З.И. Формирование мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом в высшей школе // Вестник Мининского университета. 2018. Том 6. №1.

5. Сатретдинова И., Федосеева Я., Калеева М., Маслова М., Хусиянова А. Состояние здоровья современных детей и подростков // Современные научные исследования и инновации. 2014. № 10-2 (42). С. 183 - 188.

6. Хохрякова Ю.Ф. Стафеева А.В. Моделирование учебно-воспитательного процесса по физической культуре учащихся кадетских классов общеобразовательной школы // Теория и практика физической культуры. №8.2009.