



РОЛЬ И СВОЙСТВА БОРЬБЫ В ВЫСШИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Умиров Шоди Бобомуродович

Преподаватель Термезского института
агротехнологий и инновационного развития
<https://doi.org/10.5281/zenodo.12150947>

Аннотация

В данной статье рассматриваются виды борьбы в высших учебных заведениях, имеющие большое значение в системе физического воспитания, которые служат развитию физических качеств учащихся, формированию здорового образа жизни, приобретению навыков самообороны

Ключевые слова

Борьба, физическое воспитание, высшее образование, ценность, физическая подготовка, национальное наследие, физическое качество, спорт, развитие, способности, подготовка.

В нашей стране уделяется внимание физической культуре и спорту в масштабах государственной политики, в частности, в соответствии с постановлением Президента Республики Узбекистан от 4 ноября 2020 года PQ-4881 “О мерах по развитию национального вида спорта Кураш и дальнейшему повышению его международного авторитета” и Указом Президента Ш. М. Мирзиёев в своем постановлении от 3 июня 2017 года № ПП-3031 заявил о важности массового спорта в жизни человека и семьи во всех регионах нашей страны, о том, что он является основой физического и духовного здоровья, оградить молодых людей, которые с большой надеждой входят в жизнь, от вредных привычек, создать им необходимые условия для реализации своих способностей и талантов, среди которых что стоят важные и актуальные задачи по отбору талантливых спортсменов и совершенствованию системы целевой подготовки.

В всестороннем, умственном, нравственном и физическом развитии подрастающего поколения физическое воспитание занимает одно из главных мест. Существуют различные виды борьбы, которые занимают важное место в системе физического воспитания в высших учебных заведениях. Борьба-физически сильный вид спорта, требующий высокой физической подготовки, техники и тактики.

Греко-римская борьба-один из распространенных видов борьбы в высших учебных заведениях. Этот вид борьбы отличается тем, что



запрещено атаковать нижние конечности противника. Основные методы включают бросок, перехват и контроль над противником. Греко-римская борьба развивает у учащихся силу, гибкость, координацию и тактическое мышление. Еще одним важным видом борьбы в высших учебных заведениях является вольная Борьба. В отличие от греко - римской борьбы, в вольной разрешается атаковать голени соперника. В вольной борьбе основное внимание уделяется скорости, гибкости и технике. Этот тип борьбы развивает у учащихся силу, скорость реакции, выносливость и стратегическое мышление.

Также в высших учебных заведениях можно преподавать самбо, представляющее собой синтез различных стилей борьбы. Самбо включает в себя элементы греко-римской и вольной борьбы, а также метательные и удушающие приемы. Этот вид борьбы развивает у учащихся сложные навыки, включая метание, подтягивание, борьбу на земле и технику самообороны. Таким образом, виды борьбы в высших учебных заведениях занимают важное место в системе физического воспитания учащихся, в развитии их физических и психологических качеств, а также служат формированию ценностей, необходимых для здорового образа жизни и успешной активной жизни.

Помимо греко-римской борьбы, вольной борьбы и самбо, в высших учебных заведениях также можно преподавать дзюдо, бразильское джиу-джитсу и другие виды борьбы. Каждый из этих видов борьбы имеет свои особенности и принципы, служащие формированию у воспитанников различных умений и качеств.

Например, дзюдо-это вид борьбы, основанный на использовании динамических бросков и контроле над соперником. Дзюдо требует координации, гибкости и развивает равновесие, а также помогает развить у учащихся дисциплину, уважение и самодисциплину. С другой стороны, это традиционный японский стиль борьбы, который включает в себя различные удержания и броски.

Бразильское джиу-джитсу, с другой стороны, фокусируется на технике сухопутных боев и методах парирования. Этот тип борьбы развивает у учащихся технические навыки, гибкость, выносливость и стратегическое мышление. Тренировки по бразильскому джиу-джитсу также развивают самоконтроль, терпение и способность работать в команде.

Все эти виды борьбы в высших учебных заведениях имеют свои особенности и ценности, способствующие развитию физических,



технических и психологических способностей учащихся. Они предоставляют возможности для физической активности, социального общения и личностного роста. Кроме того, борьба может вызвать у студентов высших учебных заведений интерес к здоровому образу жизни, активно заниматься спортом и продолжать борьбу вне университетской среды.

Таким образом, многообразие видов борьбы в высших учебных заведениях дает возможность учащимся выбирать и развиваться в соответствии со своими интересами и способностями. Кроме того, они положительно влияют на физическую подготовленность, психологическое самочувствие и формирование ценностей у учащихся, способствуют их комплексному развитию в рамках системы физического воспитания.

Кроме того, участие в различных видах борьбы в высших учебных заведениях дает студентам ценные возможности для развития лидерских и командных способностей. Занятия по борьбе и соревнования требуют от учащихся сотрудничества, общения, адаптации и принятия решений в стрессовых ситуациях. Это помогает развивать лидерство, ответственность и способность работать в команде, которые являются ценными навыками как в спорте, так и в жизни в целом. Кроме того, борьба в высших учебных заведениях служит здоровью и общему физическому состоянию учащихся. Борьба требует высокой физической активности, развивает выносливость, силу, гибкость и координацию. Регулярные занятия борьбой могут помочь учащимся вести здоровый образ жизни, укрепить иммунную систему, предотвратить ожирение и другие проблемы, связанные с низкой физической активностью.

Кроме того, спортивные состязания в высших учебных заведениях служат развитию у студентов самодисциплины, правильности выбора времени, целеустремленности. Тренировки по борьбе требуют регулярности и самоконтроля. Занятия борьбой и участие в соревнованиях помогают учащимся осознать важность поставленных целей, разработать план действий и действовать для достижения намеченных результатов.

Наконец, борьба в высших учебных заведениях служит формированию у учащихся духовно-нравственных ценностей. Борьба учит честности, уважению к сопернику, соблюдению правил и принципов спортивного этикета. Студенты учатся преодолевать трудности, проявлять терпение и

сохранять спортивный дух, что является важным аспектом формирования характера и личностного роста.

Таким образом, занятия различными видами борьбы в высших учебных заведениях дают много практических результатов. Это включает в себя развитие лидерских и командных способностей, укрепление здоровья, самодисциплину и тайм-менеджмент, а также формирование этических и этических ценностей. Все это вносит большой вклад в систему физического воспитания учащихся и способствует их всестороннему развитию как личности.

Борьба является традиционным видом борьбы и занимает особое место в системе физического воспитания высших учебных заведений. Борьба имеет древние корни и традиции и исторически связана с культурой и народными обычаями многих стран, особенно Средней Азии и Кавказа. Этот тип борьбы представляет собой одиночную битву между двумя противниками, которые стремятся к победе, используя различные методы, включая захват, бросок, удушение и контроль над противником.

Изучение и применение борьбы на практике в условиях высшего образования имеет несколько практических значений. Во-первых, борьба развивает у учащихся такие физические качества, как сила, гибкость, выносливость, координация движений. Поскольку борьба требует интенсивной физической активности и высокой физической подготовки, занятия этим видом борьбы служат для укрепления общего самочувствия учащихся, повышения выносливости и развития их физической силы.

Во-вторых, занятия борьбой служат формированию у учащихся навыков самообороны. В сегодняшнем обществе Знание основ самообороны может быть полезным и даже жизненно важным. Борьба учит студентов не только эффективным методам самообороны, но и навыкам адаптации и реагирования на различные ситуации, что помогает повысить их безопасность и уверенность в себе.

В-третьих, борьба занимает важное место в формировании личностных качеств учащихся. Тренировки по борьбе требуют высокой концентрации, дисциплины, стратегического мышления и принятия решений в режиме реального времени. Практика совладания помогает учащимся развить важные навыки, такие как концентрация внимания, терпение, уверенность в себе и самоконтроль. Борьба также способствует развитию моральных ценностей, таких как уважение к сопернику, честность и порядочность.



В-четвертых, занятия борьбой служат формированию у учащихся культурно-исторических представлений. Борьба является частью национального наследия и традиций многих культурных групп. Практика борьбы помогает учащимся больше узнать о культуре, истории и традициях своей страны или региона, что способствует их глубокому пониманию и уважению к культурному наследию.

Таким образом, изучение и применение борьбы на практике в высших учебных заведениях дает множество практических результатов, таких как развитие физических качеств, навыков самообороны, личностного роста и культурного понимания. Борьба занимает важное место в системе физического воспитания учащихся, служит их всестороннему развитию, формированию ценностей, необходимых для успешной и сбалансированной жизни..

Использованная литература:

- 1.O'zbekiston Respublikasining "Yoshlarga oid davlat siyosati to'g'risida"gi qonuni. 406-O'RQ. 14 sentyabr, 2016 yil.
- 2.Tastanov N.A. Kurash turlari nazariyasi va uslubi. T. 2015. 245 bet
3. Umirov, S. (2023). O 'QUVCHILARNI DARSDAN TASHQARI MASHG 'ULOTLARDA QO 'L TO 'PI SPORT TURIGA O 'RGATISHNING O 'ZIGA XOS XUSUSIYATI. Центральноазиатский журнал образования и инноваций, 2(6 Part 6), 26-33.
4. Umirov, S. B. (2022). KURASH SPORT TURI TARIXI. Academic research in educational sciences, 3(4), 1272-1277.
5. Mengliev, B. N. (2022). Problems of formation of pedagogical competence of physical education teachers. Eurasian Journal of Sport Science, 2(1), 79-86.
6. Mamasoliyevich, S. S. (2022). DYNAMICS OF DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF CHILDREN AGED 6-9 YEARS. SPORTIVNAYA STREET GYMNASTICS IN ONE-YEAR TRAINING CYCLE. Scientific Impulse, 1(3), 1124-1128.
7. Sidikov, M. S. (2023). USE OF PEDAGOGICAL TECHNOLOGIES IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS (ON THE EXAMPLE OF FOOTBALL LESSONS). American Journal of Pedagogical and Educational Research, 9, 63-71.
8. Mamasoli, S. S., & Mirzodajonovich, S. M. (2022). THE ROLE OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS IN THE INTELLECTUAL EDUCATION OF STUDENTS. Scientific Impulse, 1(3), 1136-1142.
9. Mamasoliyevich, S. S. (2022). USING INTERACTIVE TECHNIQUES IN THE CLASSROOM PHYSICAL EDUCATION IN GENERAL EDUCATION SCHOOLS



- (USING FOOTBALL LESSONS AS AN EXAMPLE). Scientific Impulse, 1(3), 1118-1123.
10. Mamasoli, S. S., & Marubjanovich, N. S. (2022). " EDUCATION OF ENDURANCE OF YOUTH ENGAGED IN ATHLETICS. Scientific Impulse, 1(3), 1118-1125.
11. Umirov, S. B. (2022). KURASH SPORT TURI TARIXI. Academic research in educational sciences, 3(4), 1272-1277.
12. Umirov, S. (2023). O 'QUVCHILARNI DARSDAN TASHQARI MASHG 'ULOTLARDA QO 'L TO 'PI SPORT TURIGA O 'RGATISHNING O 'ZIGA XOS XUSUSIYATI. Центральноазиатский журнал образования и инноваций, 2(6 Part 6), 26-33.
13. Mamasoliyevich, S. S. (2022). DYNAMICS OF DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF CHILDREN AGED 6-9 YEARS. SPORTIVNAYA STREET GYMNASTICS IN ONE-YEAR TRAINING CYCLE. Scientific Impulse, 1(3), 1124-1128.
14. Sidikov, M. S. (2023). USE OF PEDAGOGICAL TEHNOLOGIES IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS (ON THE EXAMPLE OF FOOTBALL LESSONS). American Journal of Pedagogical and Educational Research, 9, 63-71.
15. Umirov, S., & Bobomurodova, S. (2022). BOLALARNI SPORTI SELEKSIYASINING PEDAGOGIC-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI. Theoretical aspects in the formation of pedagogical sciences, 1(6), 33-38.