



БОРЬБА КАК ЧАСТЬ СПОРТИВНЫХ ПРОГРАММ ШКОЛ И КОЛЛЕДЖЕЙ

Жуманова Ирода Шокиржон кизи
Самаркандский государственный медицинский
университет
Кафедра физического воспитания и спорта

***Аннотация** В данной статье анализируется влияние интеграции борьбы в спортивные программы школ и колледжей на развитие молодежи. Борьба рассматривается не только как средство повышения физической подготовленности, но и как важный инструмент формирования дисциплины, терпения, самоконтроля и осознания своего места в обществе. В статье освещаются социальные, психологические и педагогические преимущества борьбы, а также эффективные методы её внедрения в учебные занятия и спортивные кружки. Результаты исследования показывают, что регулярные занятия борьбой способствуют укреплению физического здоровья молодежи, развитию социальных навыков и повышению уважения к национальной культуре. Кроме того, интеграция борьбы в современные спортивные программы повышает интерес молодежи к спорту и привлекает их к ведению здорового образа жизни. [1,10]*

***Ключевые слова:** борьба, школьный спорт, колледжский спорт, воспитание молодежи, физическое развитие, социальные навыки.*

***Abstract:** This article analyzes the impact of integrating wrestling into sports programs in schools and colleges on youth development. Wrestling is considered not only as a means of improving physical fitness, but also as an important tool for developing discipline, patience, self-control, and awareness of one's place in society. The article highlights the social, psychological, and pedagogical benefits of wrestling, as well as effective methods for its implementation in classroom activities and sports clubs.*

The study results show that regular wrestling practice contributes to strengthening the physical health of young people, developing social skills, and enhancing respect for national culture. In addition, integrating wrestling into modern sports programs increases youth interest in sports and encourages them to lead a healthy lifestyle. [1,10]

Key words: *wrestling, school sports, college sports, youth education, physical development, social skills.*

Цель и задачи Цель исследования изучить значение интеграции борьбы в спортивные программы школ и колледжей для воспитания молодежи, физического развития и формирования социальных навыков, а также определить её эффективность. Кроме того, цель заключается во внедрении занятий борьбой в образовательный процесс с целью привлечения молодежи к здоровому образу жизни и формирования уважения к национальной культуре.[2,4] Задачи исследования включают: анализ влияния борьбы на физическое развитие и здоровье молодежи; изучение роли занятий борьбой в психологическом развитии, формировании дисциплины и терпения; определение социальных и воспитательных преимуществ интеграции борьбы в школьные и колледжские программы; разработка эффективных методов и форм внедрения борьбы в учебный процесс исследование возможностей формирования у молодежи национальной гордости, уважения к культурному наследию и национальным ценностям через борьбу.

Актуальность исследования Борьба является не только национальным видом спорта, но и эффективным инструментом воспитания и здорового развития молодежи. В условиях, когда современные школьные и колледжские спортивные программы недостаточно обеспечивают физическую активность учащихся, интеграция борьбы играет важную роль в повышении физической активности, продвижении здорового образа жизни и развитии социальных навыков молодежи. В настоящее время среди молодежи наблюдается недостаток физической активности, рост стресса и психологического

давления, а также снижение интереса к национальным видам спорта, что делает исследуемую тему особенно актуальной.[3,6] Следовательно, внедрение борьбы в спортивные программы школ и колледжей способствует не только физическому развитию, но и психологической устойчивости и укреплению социального воспитания молодежи.

Основная часть Борьба это вид спорта, развивающий не только физическую силу и выносливость, но и психологические и социальные навыки. Интеграция борьбы в спортивные программы школ и колледжей имеет важное значение для общего развития молодежи. Регулярные занятия борьбой укрепляют мышечную систему, улучшают координацию и равновесие, развивают скорость и выносливость. Кроме того, сложные технические движения борьбы способствуют не только физическому, но и интеллектуальному развитию. В процессе стремления правильно и эффективно выполнять каждое движение молодежь формирует навыки принятия решений, быстрого мышления и стратегического подхода. Такие занятия повышают психическую устойчивость, обучают противостоять стрессу и не падать духом при неудачах.[4,8] Таким образом, борьба является важным инструментом воспитания молодежи не только в физическом, но и в психологическом плане. Занятия борьбой развивают у молодежи дисциплину, терпение, трудолюбие и самоконтроль. Участие в тренировках способствует формированию уважения к сверстникам, обучает работать в команде, вести себя в дружелюбной и здоровой конкурентной среде. Это повышает адаптивность в социальном окружении и формирует активную роль молодежи в обществе. Борьба, как национальный вид спорта, также воспитывает у учащихся национальную гордость, уважение к культурному наследию и национальным ценностям. Интеграция борьбы в программы школ и колледжей способствует развитию у молодежи взаимного уважения, дружбы, способности уважать себя и других, а также стимулирует к ведению здорового образа жизни.[9,11] Существуют эффективные методы внедрения борьбы в

образовательный процесс. Например, включение техники борьбы в еженедельные уроки физической культуры обеспечивает регулярные занятия для учащихся. Кроме того, организация спортивных кружков, секций и соревнований позволяет создавать добровольные тренировки. Это повышает интерес молодежи к спорту и привлекает их к здоровому образу жизни. Проведение показательных соревнований по борьбе на национальных спортивных мероприятиях, а также привлечение учащихся к чемпионатам и турнирам способствует не только физическому, но и социальному и культурному развитию. Исследования показывают, что молодые люди, занимающиеся борьбой, достигают высоких результатов не только в физической подготовке, но и в психологической и социальной устойчивости. Они развивают уважение друг к другу, дружеские и командные навыки, укрепляют самоконтроль и терпение. Кроме того, занятия борьбой повышают способность к самовыражению и стремление к достижению целей, что подготавливает их к будущей жизни и профессиональной деятельности. Интеграция борьбы в образовательный процесс имеет также важное значение для продвижения здорового образа жизни среди молодежи.[12,14] При недостаточной физической активности учащиеся подвергаются риску различных проблем со здоровьем, таких как нарушения опорно-двигательного аппарата, ожирение и психологическая нестабильность. Поэтому включение борьбы в спортивные программы, обеспечение регулярных тренировок является эффективным средством формирования здорового и активного образа жизни. Кроме того, борьба играет важную роль в улучшении социальной среды воспитания молодежи. Этот вид спорта обучает учащихся работать в команде, проявлять уважение к сверстникам и достигать успеха в здоровой конкурентной среде. В ходе занятий молодежь учится правильно оценивать свои способности, принимать победы и поражения, что положительно влияет на их личное и социальное развитие. Борьба позволяет молодежи осознавать свои и чужие возможности, формирует навыки

самоконтроля и принятия ответственных решений. Интеграция борьбы также повышает интерес молодежи к спорту. Регулярные занятия в рамках уроков физкультуры или спортивных кружков привлекают учащихся к систематической физической активности, стимулируют ведение здорового образа жизни и формируют устойчивый интерес к спорту. Таким образом, борьба способствует комплексному развитию молодежи физическому, психологическому и социальному, готовя их к будущей профессиональной и социальной деятельности.[13,15]

Заключение Интеграция борьбы в спортивные программы школ и колледжей имеет важное значение для физического, психологического и социального развития молодежи. Регулярные занятия укрепляют мышцы, развивают выносливость, координацию и равновесие, формируют навыки быстрого мышления и стратегического принятия решений. Педагогические и воспитательные аспекты борьбы способствуют развитию у молодежи терпения, дисциплины, самоконтроля и навыков командной работы. Как национальный вид спорта, борьба воспитывает у молодых людей чувство национальной гордости и уважение к культурному наследию.[1,3] Включение борьбы в программы школ и колледжей через еженедельные уроки, спортивные кружки, секции и соревнования повышает интерес к спорту, стимулирует ведение здорового образа жизни и оказывает положительное влияние на общее развитие молодежи.

Литература

1. Shermamatovich, M., Yalgashevich, K., & Narkulovich, S. (2021). The development of physical preparedness of student young people. *Psychology and Education Journal*, 58(1), 2699-2704.
2. Shermamatovich, M.M., Tursunovna, H.U., Zayniddinovich, N.I., Boltayevich, A.S., & Yalgashevich, K.S. (2021). Physical education of student youth in modern conditions. *Academicia: an international multidisciplinary research journal*, 1, 1589-1593.

3. Shermamatovich, M. M. (2023). Psychological Description Of Sport And Psychological Development Of Sportsmen. *Eurasian Research Bulletin*, 17, 7-9.
4. Shermamatovich, M. M., Norkulovich, S. K., & Tursunovna, H. U. (2022). Place and role of psychological and volitional training in the training process of students-boxers. *World Bulletin of Management and Law*, 8, 141-144.
5. Shermamatovich, M. M., & Boltaevich, A. (2022). Interactive learning methods in the process of teaching physical culture. *World Bulletin of Management and Law*, 99.
6. Shermamatovich, M. M., & Boltaevich, A. (2022). Interactive learning methods in the process of teaching physical culture. *World Bulletin of Management and Law*, 99.
7. Shermamatovich, M. M., Zayniddinovich, N. I., Boltaevich, A. S., Norqulovich, S. Q., Muzaffarovich, S. A., & Abriyevich, E. Q. Endurance Formation in General Physical Training Students. *International Journal on Integrated Education*, 4(3), 356-359.
8. Yalgashevich, X. S., & Shermamatovich, M. M. Enhancing Athletes' Regained Performance Through Rational Nutrition. *International Journal of Innovations in Engineering Research and Technology*, (1), 1-6.
9. Shermamatovich, M. M., & Latif, T. (2023). Development of sports in the republic of uzbekistan. *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal*, 11(3), 374.
10. Shermamatovich, M. M., & Aybixonovich, T. M. (2024). O'quvchilarning futbol bo'yicha texnik-taktik tayyorgarlik tomonlarini o'rganish muammolari. *Journal of new century innovations*, 44(1), 84-87.
11. Shermamatovich, M. M. (2023). The sport of wrestling and the laws of the field of wrestling. *Ta'lim va rivojlanish tahlili onlayn ilmiy jurnali*, 3(5), 84-88.
12. Shermamatovich, M. M. (2023). Development of wrestling sports in uzbekistan and awakening of the concept of patriotism in students. *Journal of science, research and teaching*, 2(5), 36-39.

13. Murodov Muzaffar Shermamatovich, Normaxmatov Ilxom Zayniddinovich, Axmedjanov Shuxrat Boltayivich, Ziyatov Muxammad Nomozovich, Sattarov Qarshiboy Norkulovich, & Khusainov Shamshidin Yalgashevich. (2024). Proposals on innovative solutions of organizing the architecture of multifunctional sports facilities. *Journal of Advanced Zoology*, 45(S2), 131–135.
14. [Ertalabki badan tarbiya hamda jismoniy tayyorgarlikning inson organizmiga foydasi](#) N.I. Zayniddinovich – 2023
15. [Forensic assessment of the nature of dental injuries](#) OA Ergashevich, SE Islamov, NI Zainitdinovich - The American Journal of Medical Sciences and , 2022
16. [Improving the method of training boxers with the application of protection" leaving to the side"](#) AS Boltaevich, NI Zayniddinovich World Bulletin of Management and Law 8, 139-140, 2022
17. [Защита прав пациента при проведении медицинских экспериментов](#) ШЭ Исламов, КН Ураков, ИЗ Норммахматов - Тверской Медицинский Журнал Учредители ...
18. [Proposals on innovative solutions of organizing the architecture of multifunctional sports facilities](#) Yalgashevich Journal of Advanced Zoology, 2 (45(S2)), 131–135., 2024
19. Normurot, F., Firdavsii, B., Noriigit, M., Orif, Q., & Feruz, T. (2021). Effect of the Number of Active Components of the Catalyst on the Yield of the Product During the Synthesis of Vinyl Acetate From Ethylene and Acetic Acid. *Бюллетень науки и практики*, 7(4), 301-311.
20. Байкулов, А. К., Н. К. Муртазаева, and Ф. Н. Тошбоев. "Динамика влияния лактатдегидрогеназы при экспериментальном инфаркте миокарда." *World of Scientific news in Science* 2.3 (2024): 244-251.
21. Мусулмонов, Н., Сидикова, Г., Сидиков, А, & Тошбоев,Ф. (2020). Кинетика синтеза этилацетата из уксусной кислоты. *Збірник наукових праць ЛОГОΣ*, 49.

22. Firdavsiy, B., Normurot, F., Noryigit, M., & Feruz, T. (2021). Influence of the Nature of the Retainer (Carrier) on the Catalytic Activity of the Catalyst in the Gas-Phase Synthesis of Vinyl Acetate from Ethylene. *Turkish Journal of Computer and Mathematics Education*, 12(10), 2262-2270.