



IMPROVING PHYSICAL TRAINING INDICATORS OF STUDENTS IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS USING KURASH ELEMENTS

Jumaqulov J. M.

National University of Uzbekistan named after Mirzo Ulugbek the Faculty of Taekwondo and Sports Activity, Professor of the Department of "Sports Management"

Abstract:

This article uses the methods necessary to improve the physical fitness indicators of higher education students using kurash elements. On how important physical training is in the lives of students.

Keywords: Wrestling, sports, elements, speed, individual actions, technical and tactical exercises, factor, lifestyle, exercises, physical training, sports networks, pedagogical approach, repetition method, basic endurance, dynamic and static directions.

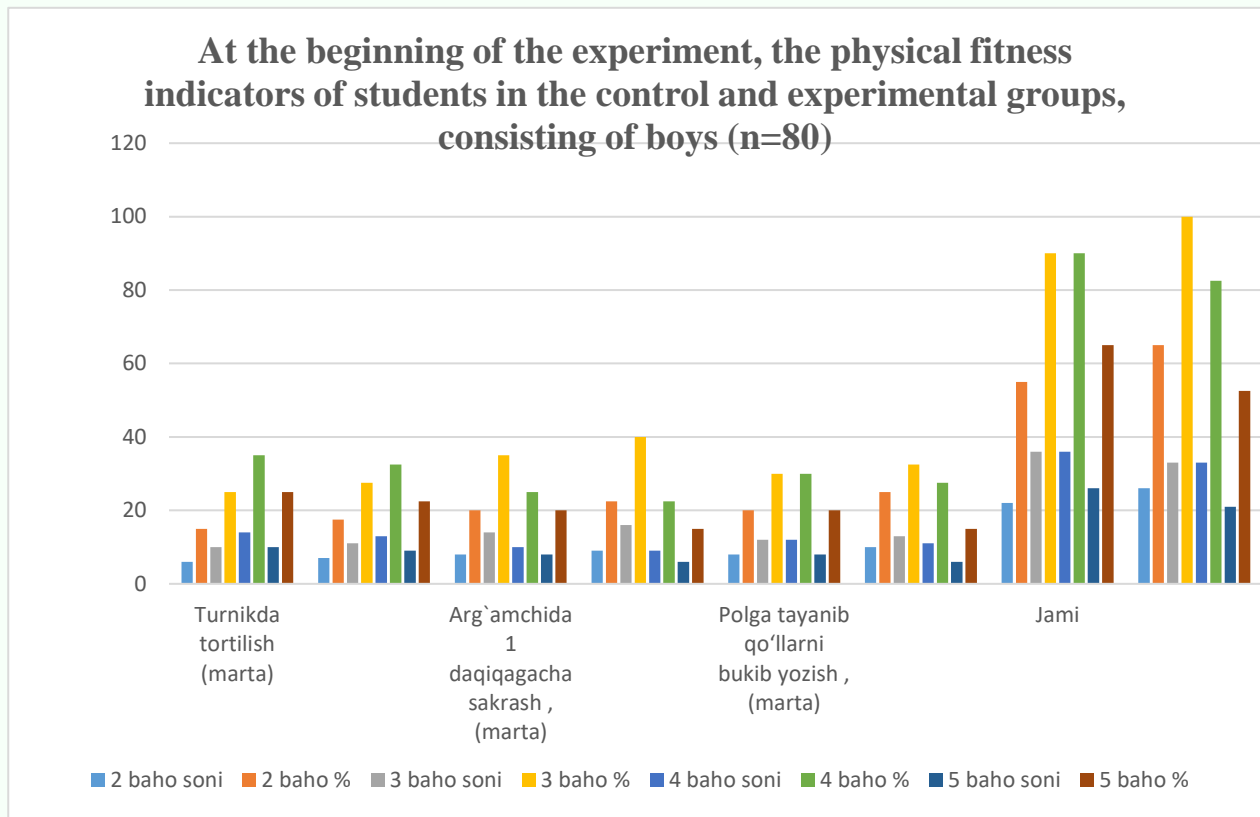
Introduction

The upbringing of the younger generation, possessing both physical and intellectual potential, is considered an urgent and timely task of today. A number of programs on this issue are being implemented by our state. We all know that the implementation of these programs depends mainly on teachers and mentors working in the field. Today, in our country, through the formation of a healthy lifestyle, the creation of conditions that meet the demands of the times for the population, especially young people, to regularly engage in physical culture and sports, the organization of large-scale work is being carried out aimed at developing a sense of loyalty, as well as systematic organization of selection of talented athletes from among young people and further development of physical culture and sports. Physical education of kurash wrestlers occupies a special place in the general education

system, the main task of which is to ensure the harmonious development of kurash wrestlers, to raise healthy, physically developed and perfect kurash wrestlers. In this regard, a statistical analysis of the students' abilities was conducted by comparing their different types of physical activity. To determine the indicators, a control-experimental exercise on a high bar is first conducted to determine the strength and physical qualities of male students. During the control test of pulling on the bar, it was found that 20% of boys had "unsatisfactory" strength and physical qualities, and the evaluation criteria were:

At the beginning of the experiment, the physical fitness indicators of students in the control and experimental groups, consisting of boys, were determined (n=80)

Test	Group	2 points		3 points		4 points		5 points	
		oni	%	oni	%	oni	%	oni	%
Pull-ups (times)	NG	6	15,00	10	25,00	14	35,00	10	25,00
	TG	7	17,50	11	27,50	13	32,50	9	22,50
Rope jumping for up to 1 minute, (times)	NG	8	20,00	14	35,00	10	25,00	8	20,00
	TG	9	22,50	16	40,00	9	22,50	6	15,00
Bending the arms against the floor, (times)	NG	8	20,00	12	30,00	12	30,00	8	20,00
	TG	10	25,00	13	32,50	11	27,50	6	15,00
Total	NG	22	55,00	36	90	36	90,00	26	65,00
	TG	26	65,00	33	100,00	33	82,50	21	52,50



"Satisfactory" results were recorded in 30% of students, and they were rated "3" with low levels of strength and physical qualities. During the control test, "good" results were recorded in 30% of boys, who were rated "4" according to the evaluation criteria, and 20% of boys were rated "excellent" in terms of strength and physical qualities, and this control test was completed. In 50% of the results obtained, it was found that the indicators of the strength and physical qualities of students consisting of boys are at a low level. In this regard, special preparatory exercises are

Improving strength and endurance. Learning how to wrestle: Students need to perform various wrestling techniques (such as hard tension, grip) to increase strength and endurance.

Physical training: Performing exercises (e.g. squat, deadlift) that trigger strong muscle groups (hands, legs, back) during wrestling sessions.

The development of flexibility and coordination. Introduce stretching habits before and after wrestling training to increase rigid muscle flexibility. Hybrid training: Improving.

Rapid and dynamic battles between students, which helps develop their skills in speed and strategic decision-making

Competitiveness and psychological preparedness: Competitions and sparring: Encouraging students to participate in competitions and sparring, a process that contributes to the development of psychological preparedness and a competitive spirit.

Nutrition and recovery Nutrition plan: Teaching students to eat foods and liquids that are important for physical activity. Recovery and recovery activities: Correct recovery practices between activities (e.g. massage, light aerobics) and walking in the sun.

Monitoring and evaluation: Assessment of physical fitness indicators: regular monitoring and evaluation of the level of physical fitness of students, identifying areas that need further improvement if necessary. These approaches can be effective in improving the indicators of physical fitness of students through wrestling. They develop not only physically, but also spiritually and socially. These are the approaches we are considering, and through them, the creation of a new base of technical actions and their application in student activities.

REFERENCES

1. Seydalieva L. D., Khairullaeva N. D. Comparative assessment of body indicators for highly qualified athletes specializing in cyclic sports //Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal. – 2024. – Т. 5. – №. 02. – С. 228-232.
2. Сейдалиева Л. Д., Хайруллаева Н. Д. Ривожланишнинг бошланғич давридаги 6-7 ёшли гимнастикачи қизларнинг вестибуляр аппаратининг ривожланиши //Innovations in Technology and Science Education. – 2022. – Т. 1. – №. 5. – С. 110-119.
3. Сейдалиева Л. Ж., Мусаева У. А., Серебряков В. В. Физическая работоспособность квалифицированных футболистов на различных этапах годичного цикла //Интернаука. – 2020. – №. 9. – С. 6-7.

4. Сейдалиева Л. Т., Шукурова С. С. ПРОБЛЕМЫ ОЖИРЕНИЯ СРЕДИ ПОЖИЛОГО НАСЕЛЕНИЯ В УЗБЕКИСТАНЕ //Вестник науки и образования. – 2024. – №. 5 (148)-1. – С. 102-105.
5. Шукурова С. С., Сейдалиева Л. Д. ИЗМЕНЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СЕРДЕЧНО СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ У СПОРТСМЕНОВ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ //Вестник науки и образования. – 2024. – №. 4 (147)-3. – С. 33-35.
6. Шукурова С. С., Сейдалиева Л. Т. МИНЕРАЛЬНЫЙ СТАТУС СПОРТСМЕНОВ ПРИ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКЕ //Вестник науки и образования. – 2024. – №. 4 (147)-3. – С. 35-38.
7. Болтабаев М. Р. и др. О роли государства по широкому внедрению здорового образа жизни и дальнейшему развитию массового спорта //Fan-Sportga. – 2020. – №. 7. – С. 3-6.
8. Джамалова Н. А., Ахматов М. С. Влияние систем искусственного интеллекта на экономику и развитие компаний и стран //Вестник науки. – 2021. – Т. 3. – №. 5-1. – С. 65-70.
9. Джамалова Н. А., Ахматов М. С. Применение технологии нейронных сетей в бизнес среде //Вестник науки. – 2021. – Т. 3. – №. 5-1. – С. 71-76.
10. Болтабаев М. Р., Ахматов М. С., Султонов Ш. Ф. Многоуровневый системный подход к организации массовой спортивно-оздоровительной деятельности в Узбекистане //Fan-Sportga. – 2020. – №. 4. – С. 2-6.
11. Джамалова Н. А., Ахматов М. С. Применение технологии нейронных сетей в бизнес среде //Вестник науки. – 2021. – Т. 3. – №. 5-1. – С. 71-76.
12. Jumaqulov D. M., Boimatov X. X., Bollasov A. K. METHODOLOGY FOR IMPROVING PHYSICAL TRAINING OF CADETS OF THE MINISTRY OF EMERGENCY SITUATIONS ACADEMY //Proximus Journal of Sports Science and Physical Education. – 2024. – Т. 1. – №. 02. – С. 23-28.
13. Boimatov K. X. SPECIAL PHYSICAL PREPARATION OF LONG-DISTANCE RUNNING ATHLETES //Galaxy International Interdisciplinary Research Journal. – 2022. – Т. 10. – №. 9. – С. 180-186.
14. Boimatov K. X. Chronology of Records of Harder Run in Uzbekistan and in the World //Global Scientific Review. – 2022. – Т. 7. – С. 13-25.

15. Петрова Т. Н. и др. Поведенческие аспекты ожирения и избыточной массы тела у женщин //Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2022. – №. 12. – С. 40-47.
16. Платунов А. И. Баскетбол как средство физического воспитания //Проблемы педагогики. – 2020. – №. 1 (46). – С. 86-88.
17. Платунов А. И. Решения проблем развития спортивных клубов //Наука, образование и культура. – 2020. – №. 8 (52). – С. 32-34.
18. Набиев Т. Э., Платунов А. И. ЦЕЛЕВОЙ ПОДХОД К РАЗВИТИЮ МАССОВОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА //ЖУРНАЛ СОЦИАЛЬНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ. – 2020. – Т. 3. – №. 5.
19. Туркменова М. Ш., Бабанов Ш. Ж. РАЗВИТИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА У ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА КАК ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА //Наука, образование и культура. – 2020. – №. 8 (52). – С. 40-42.
20. Бабанов Ш. Ж., Киенко Г. В. ЗНАЧЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ СТУДЕНТА //Проблемы науки. – 2022. – №. 6 (74). – С. 72-74.
21. Бабанов Ш. Ж., Губкина А. Г. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ ПРОФЕССИИ «ЯДЕРНАЯ ФИЗИКА» //Проблемы науки. – 2022. – №. 2 (70). – С. 55-57.
22. Халикова Л. С., Бабанов Ш. Ж. СТРУКТУРНОЕ ПОСТРОЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА (БОРЬБА ДЗЮДО) НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ //Проблемы педагогики. – 2021. – №. 6 (57). – С. 82-85.
23. Бабанов Ш. Ж., Сияев С. Р. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ТЕХНОЛОГИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ //Проблемы науки. – 2023. – №. 2 (76). – С. 83-86.
24. Бледных Н. В., Бурнес Л. А. Национальные особенности подготовки преподавателей физической культуры к формированию здорового образа жизни студентов в Узбекистане //Наука и образование сегодня. – 2020. – №. 6-1 (53). – С. 55-56.

25. Бурнес Л. А., Туркменова М. Ш. УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ //Проблемы науки. – 2022. – №. 2 (70). – С. 52-54.
26. Бурнес Л. А., Киенко Г. В. ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ И СПОРТОМ В ВУЗЕ //Проблемы науки. – 2023. – №. 2 (76). – С. 81-83.
27. Еникеев Ш. Ф., Бурнес Л. А. СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПОВЫШЕНИИ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА //Наука, техника и образование. – 2024. – №. 1 (93). – С. 44-46.
28. Бурнес Л. А., Бледных Н. В. Исследования эмоциональной тревожности студентов на различных этапах обучения в вузе //Проблемы педагогики. – 2020. – №. 1 (46). – С. 82-84.
29. Бледных Н. В., Бурнес Л. А. Инновационные технологии формирования здорового образа жизни студенческой молодёжи //Наука, образование и культура. – 2020. – №. 8 (52). – С. 26-28.
30. Халикова Л. С., Бледных Н. В. Психолого-педагогический подход преподавателя к студентам на занятиях физического воспитания //Наука, техника и образование. – 2019. – №. 11 (64). – С. 84-86.
31. Халикова Л. С., Юсупов Р. С. Кредитно-модульная система в учебно-тренировочном процессе по гандболу //Наука и образование сегодня. – 2020. – №. 6-1 (53). – С. 57-58.
32. Халикова Л. С., Киенко Г. В. ПОВЫШЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФКиС (НА ПРИМЕРЕ СМГ) //Проблемы науки. – 2022. – №. 2 (70). – С. 45-47.
33. Халикова Л. С., Сияев С. Р. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ КАК СПОРТИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НЕСПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ВУЗАХ //Проблемы науки. – 2022. – №. 6 (74). – С. 83-85.
34. Халикова Л. С., Исхакбаев Е. Э. СРЕДСТВА И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СЕКЦИЯХ, НА ПРИМЕРЕ ВИДА СПОРТА ГАНДБОЛ //Проблемы науки. – 2023. – №. 2 (76). – С. 78-81.
35. Халикова Л. С., Абдурахманова А. А. ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В

СТУДЕНЧЕСКОМ СПОРТЕ ПО ГАНДБОЛУ //Проблемы науки. – 2024. – №. 6 (87). – С. 50-53.

36. Исхакбаев Е. Э., Халикова Л. С. МЕТОДИКА СОЗДАНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПРОГРАММ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ //Наука, техника и образование. – 2024. – №. 1 (93). – С. 41-43.

37. Халикова Л. С., Киенко Г. В. Пути решения проблем в современном спорте //Наука, образование и культура. – 2020. – №. 8 (52). – С. 35-37.

38. Халикова Л. С. Адаптация к обучению студентов первого курса средствами физической культуры //Проблемы педагогики. – 2020. – №. 1 (46). – С. 89-91.

39. Дадабоева О. А. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ СОҶАСИДА МАРКЕТИНГНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ //Academic research in educational sciences. – 2021. – Т. 2. – №. 7. – С. 270-275.

40. Дадабоева О. А., Оманова С. Г. ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ 15 16 ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА //Наука, техника и образование. – 2024. – №. 1 (93). – С. 49-51.

41. Бурнес Л. А., Туркменова М. Ш. УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ //Проблемы науки. – 2022. – №. 2 (70). – С. 52-54.

42. Abdullaeva, B. P. (2023). Characteristics of possession of the ball while the senior and preparatory groups of preschool institutions perform the elements of children's soccer. Conferencea, 207-213.

43. Abdullaeva, B. P. (2022). Characteristics of Using Football Elements in the Physical Education of Preschool Children. Global Scientific Review, 10, 46-51.