



МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ САМООБОРОНЫ У ДЕВОЧЕК МЛАДШИХ КЛАССОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Керимов Алишер Сабирович

Заведующий секретариата Кенгаша народных депутатов Яшнабадского района, магистр

Аннотация: В данном тезисе раскрываются научно-теоретические и практические аспекты внедрения элементов самообороны на уроках физической культуры у девочек младших классов. Согласно результатам исследования, упражнения по самообороне не только улучшают физические показатели, но и укрепляют психологическую устойчивость, социальную активность, а также стремление девочек к здоровому образу жизни.

Ключевые слова: младшие классы, физическая культура, самооборона, методика, двигательная активность, физическая подготовка, жизненные навыки.

Актуальность: В условиях глобализации и быстрого обмена информацией вопросы физического и духовного совершенствования подрастающего поколения являются одними из важнейших задач современного общества. Особенно актуально формирование у девочек младших классов навыков физической подготовки и самообороны, что способствует укреплению их здоровья, психологической устойчивости и активной жизненной позиции.

На практике же уроки физической культуры в школах в основном направлены на общее развитие двигательной активности, при этом элементам самообороны для девочек уделяется недостаточно внимания. Это приводит к пробелам в их безопасности и усвоении жизненно необходимых навыков.

В связи с этим разработка и внедрение методики совершенствования элементов самообороны у девочек младших классов на уроках физической культуры является актуальной задачей, способствующей физическому развитию, духовному воспитанию и социальной активности.

Цель исследования: Разработать методику внедрения элементов самообороны на уроках физической культуры у девочек младших классов, способствующую развитию физической подготовки, двигательных навыков и психологической устойчивости, а также обосновать её эффективность.

Основные задачи:

- Научно-теоретически проанализировать значение физического воспитания;
- Обосновать возможности внедрения упражнений по самообороне;



- Разработать систему упражнений, соответствующих возрастным физиологическим особенностям;
- Оценить физические и психологические показатели;
- Разработать практические рекомендации.

Методология исследования: Методологическую основу исследования составили современные педагогические теории и научные работы в области физического воспитания.

В процессе исследования использовались:

- сравнительно-аналитические методы;
- педагогическое наблюдение;
- экспериментальные занятия;
- психодиагностические тесты;
- математико-статистическая обработка данных.

Исследование проводилось в 2024–2025 учебном году в школах №339, №204 и №244 Яшнабадского района города Ташкента. В нем участвовали 60 девочек 2–4-х классов, разделённых на две группы:

- контрольная группа (30 девочек) – занятия по стандартной программе;
- экспериментальная группа (30 девочек) – в уроки включались элементы самообороны.

В содержание занятий были включены:

- простые приёмы самообороны (блокировка, уход от захвата, защитные движения);
- упражнения на сотрудничество и доверие;
- подвижные игры, развивающие ловкость и скорость реакции;
- упражнения, формирующие умение принимать решения в стрессовых ситуациях.

Занятия проводились 2 раза в неделю по 40 минут, не нарушая общего учебного процесса.

Физическое и психологическое состояние оценивалось тестами:

- ловкость – бег «змейкой»;
- скорость реакции – по импульсным сигналам;
- выносливость – 6-минутный бег;
- эмоциональная устойчивость – адаптированные психодиагностические тесты.

Результаты обрабатывались с применением t -критерия.

Результаты исследования: Внедрение элементов самообороны оказало положительное влияние на физическое и психологическое развитие девочек.

Физические показатели:

Ловкость – улучшение на 15% (в контрольной группе изменений почти не было).



● Скорость реакции – рост на 18%, что показало развитие быстрой ответной реакции.

● Выносливость – рост в среднем на 11%.

Психологические показатели:

● Эмоциональная устойчивость – 77% девочек экспериментальной группы показали высокий уровень (против 46% в контрольной).

● Уровень страха снизился на 12% (в контрольной группе – наоборот, 33% показали высокий уровень страха).

● Повысились мотивация, уверенность, дисциплина и самостоятельность.

Социальный эффект: У девочек сформировались навыки сотрудничества, взаимного доверия, ответственности и принятия решений в стрессовых ситуациях.

Таким образом, методика доказала свою эффективность в укреплении физического здоровья, психологической устойчивости и социальной активности.

Выводы:

1. Включение элементов самообороны в уроки физической культуры оказывает комплексное положительное воздействие на физическое, психологическое и социальное развитие девочек младших классов.

2. Улучшаются показатели ловкости, скорости реакции и выносливости, развивается моторика и общая физическая подготовка.

3. Укрепляется психологическая устойчивость: снижаются страх и стресс, растут уверенность и социальная активность.

4. Методика формирует дисциплину, ответственность, целеустремлённость и самостоятельность.

5. Элементы самообороны способствуют укреплению атмосферы сотрудничества и доверия в группе.

Эта методика может эффективно применяться в школьной практике, обеспечивая физическое здоровье, духовное развитие и социальную активность девочек младших классов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – М.: ФиС, 1978.
2. Веревкин А.Н. Как оформить библиографию к научной работе. – М., 1992.
3. Годик М.А. Спортивная метрология. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
4. Загвязинский В.И., Атаканов Р. Методика и метод психолого-педагогического исследования. – М.: Академия, 2001.
5. Керимов Ф.А. Научные исследования в спорте. – Ташкент, 2004.



6. Кузнецов И.Н. Методика научного исследования. – Минск, 1997.
7. Кузьмина Н.В. Метод системного педагогического исследования. – Л., 1980.
8. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и прикладные аспекты. – М.: Советский спорт, 2010.
9. Полонский В.М. Оценка качества научно-педагогического исследования. – М., 1987.
10. Пономарев Н.А. Социологический анализ. – СПбГАФК, 1996.
11. Реброва О.Ю. Статистический анализ данных. – М.: МедиаСфера, 2002.
12. Керимов Ф.А. Научные исследования в спорте. «Зар қалам», 2004.
13. Керимов Ф.А., Умаров М.Н. Прогнозирование и моделирование в спорте. – Ташкент: УзДЖТИ, 2005.