

SCIENTIFIC PEDAGOGICAL BASIS OF IMPROVING A HEALTHY
GENERATION THROUGH THE DEVELOPMENT OF FENCING SPORTS IN THE
REPUBLIC OF KARAKALPAKISTAN

Kadrimbetov Rashid Niyetbaevich

Nukus branch of Uzbekistan State University of Physical Education and Sports

Assistant teacher

Abstract: *Fencing is a sport that combines physical fitness, mental acuity, and tactical skills. Recognizing the potential benefits of fostering a healthy generation, the Republic of Karakalpakstan has been making efforts to develop fencing as a means to promote physical and mental well-being among its youth. This article aims to explore the scientific pedagogical basis behind the use of fencing as a tool for improving the health and overall development of the younger generation in Karakalpakstan.*

Keywords: *physical training, sports, training programs, modern methods, skills of coaches*

НАУЧНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ УКРАШЕНИЯ ЗДОРОВОГО
ПОКОЛЕНИЯ ЧЕРЕЗ РАЗВИТИЕ СПОРТА ФЕХОВАНИЯ В РЕСПУБЛИКЕ
КАРАКАЛПАКИСТАН

Кадримбетов Рашид Ниембаевич

Нукусский филиал Узбекского государственного университета физического

воспитания и спорта

Помощник преподавателя

Аннотация: *Фехтование – это вид спорта, сочетающий в себе физическую подготовку, остроту ума и тактические навыки. Осознавая потенциальные преимущества воспитания здорового поколения, Республика Каракалпакстан прилагает усилия по развитию фехтования как средства укрепления физического и психического благополучия среди молодежи. Целью данной статьи является исследование научно-педагогических основ использования фехтования как средства улучшения здоровья и общего развития подрастающего поколения в Каракалпакстане.*

Ключевые слова: *физическая подготовка, спорт, программы тренировок, современные методики, мастерство тренеров*

QORAQALPOG'ISTON RESPUBLIKASIDA QILICHBOZLIK SPORTINI
RIVOJLANTIRISH ORQALI SOG'LOM AVLODNI TAKOMILLASHTIRISHNING
ILMIY PEDAGOGIK ASOSLARI

Kadrimbetov Rashid Niyetbaevich

O'zbekiston Davlat Jismoniy Tarbiya va Sport Universiteti Nukus filiali

Assistent-o'qituvchi

Annotatsiya: *Qilichbozlik jismoniy tayyorgarlik, aqliy ziyraklik va taktik mahoratni o'zida mujassam etgan sport turidir. Qoraqalpog'iston Respublikasida sog'lom avlodni voyaga yetkazish imkoniyatlarini e'tirof etgan holda, yoshlar o'rtasida jismonan va ma'naviy barkamollikni mustahkamlash vositasi sifatida qilichbozlikni rivojlantirish borasida izchil ishlar amalga oshirilmoqda. Ushbu maqola Qoraqalpog'istonda yosh avlod salomatligi va har tomonlama rivojlanishini yaxshilash vositasi sifatida qilichbozlikdan foydalanishning ilmiy pedagogik asoslarini o'rganishga qaratilgan.*

Kalit so'zlar: *jismoniy tayyorgarlik, sport turlari, trening dasturlari, zamonaviy metodlar, murabbiylar mahorati*

Kirish: *Zamonaviy qilichbozlik mashg'ulotlarning yuqori intensivligi va sportchi organizmiga o'ziga xos talablarni qo'yadigan raqobatbardosh faoliyat bilan ajralib turadi. Zamonaviy sport nazariyasi sportchilarning maxsus ish qobiliyati va ularning organizmlarining funksional tizimlarining raqobatbardosh faoliyati davomida samaradorligi jismoniy tayyorgarlikning oqilona rejalashtirilgan va uyushgan tizimiga bog'liqligini ta'kidlaydi.*

Qilichbozlik bo'yicha sportchilarning jismoniy tayyorgarligi va ko'nikmalarini rivojlantirish samaradorligini oshirish muammosi yangi emas, garchi u o'zining dolzarbligini yo'qotmasa ham, so'nggi tadqiqotlar tomonidan tasdiqlangan.

Qilichbozlarning jismoniy tayyorgarligini tashkil etishga kompleks yondashuvlar Tyshler va Ryzhkova asarlarida keng namoyish etilgan. Mualliflar o'z asarlarida qilichbozlikda sportchilarning jismoniy tayyorgarligini qilichbozlik paytida namoyon bo'ladigan psixofiziologik fazilatlarni rivojlantirishga qaratilgan ko'p o'lchovli vositalar va usullar to'plami deb hisoblashadi. Qilichbozlikda raqobatbardosh faoliyatning turli jihatlarini o'rganish uchun ko'plab tadqiqotlar o'tkazildi. Mualliflarning keng doirasi elita darajasidagi sportchini tavsiflovchi va raqobatbardosh faoliyat samaradorligiga

bevosita ta'sir ko'rsatadigan eng ko'zga ko'ringan fazilatlardan biri bu qilichbozning tezlik qobiliyatlari darajasidir, degan fikrga kelishdi. Shunga qaramay, oddiy va murakkab qo'l-ko'z reaksiyasining yashirin vaqti qilichbozlar orasida tezlik qobiliyatining namoyon bo'lishining eng ko'zga ko'ringan komponentidir. A. Sorel va boshqalar qilichbozlarning jismoniy tayyorgarligi jarayonida asosiy e'tibor portlovchi kuch, muvofiqlashtirish va tezlik qobiliyatining turli tarkibiy qismlarini rivojlantirishga qaratilishi kerakligini ta'kidlagan.

Oldingi tadqiqotlarimiz natijalari qilichbozlikka ixtisoslashgan sportchilar o'rtasida ko'nikmalarni rivojlantirish muhimligini ham ko'rsatmoqda. Bu ta'lim va qo'shimcha-tayyorlash eksperimental kompleksi ta'siri ostida oddiy va murakkab vizual javob tezligi yanada mashhur o'zgarishlar aniqlandi, degan ma'noni anglatadi, deb topildi. Shuningdek, eksperimental mashg'ulotlar va qo'shimcha mashg'ulotlar vositalarini qo'llash sportchilarning tezlik qobiliyatlarini sezilarli darajada oshirishga yordam berganligi ko'rsatildi, shuningdek ijobiy raqobat faoliyati samaradorligini aks ettirdi.

Qilichbozlikka ixtisoslashgan sportchilar o'rtasida kuch, chidamlilik, muvofiqlashtirish qobiliyatlari va moslashuvchanlikni rivojlantirish va takomillashtirishning o'ziga xos xususiyatlariga bag'ishlangan ilmiy tadqiqotlar juda kam.

Di Cagno eksantrik ish yuklarining pastki oyoq-qo'llariga ta'sirini o'rganib chiqdi, qilichbozlikka ixtisoslashgan malakali sportchilarning kuch ko'rsatkichlarini ham [3]. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, maxsus ishlab chiqilgan mexanik qurilmalar yordamida qo'shimcha ish yukini qo'llash, fleksorlar kuchini oshirish orqali erishilgan oldinga siljish paytida hujum harakatlarining oralig'ini oshirishga yordam berdi. Ularning tadqiqotlarida J. Redondo 12 haftalik kuch mashqlari dasturining qilichbozlarning maksimal va portlovchi kuchlari ko'rsatkichlariga ta'sirini tasvirlab bergan. Mualliflar maxsus qilichbozlik ta'lim vositalari bilan birga berilgan eksperimental dastur o'z navbatida ham ijobiy qilichbozlar (yagona harakat tezligi) [4] tezligi qobiliyatlarini namoyon ta'sir kuch qobiliyatlarini takomillashtirish olib ko'rsatdi.

Qilichbozlikka ixtisoslashgan sportchilarning jismoniy tayyorgarligi va ko'nikmalarini rivojlantirishning o'ziga xos xususiyatlariga bag'ishlangan tegishli tadqiqotlar tahlili shuni ko'rsatdiki, tadqiqotchilar va murabbiylar sportchilarni tayyorlash jarayonini yaxshilaydigan vosita va usullarni doimiy ravishda izlaydilar. Shu bilan birga, o'tkazilgan tahlillar shuni ko'rsatdiki, qilichbozlarni tayyorlash tizimida qilichbozlik bo'yicha malakali sportchilarning muvofiqlashtirish qobiliyatlarini rivojlantirishga qaratilgan ilmiy asoslangan yondashuvlar mavjud emas. Bu quyida keltirilgan tadqiqotning dolzarbligini shakllantiradi.

Ilova maxsus ishlab chiqilgan o'quv mashqlari to'plamlari qilichbozlik bo'yicha malakali sportchilarning muvofiqlashtirish qobiliyatini oshirishi mumkin.

Tadqiqotning maqsadi Qoraqalpog'iston respublikasida qilichbozlik bo'yicha malakali sportchilarning muvofiqlashtirish qobiliyatini oshirishga qaratilgan va mo'ljallangan o'quv majmualarining samaradorligini o'rganishdir. Tadqiqot bir necha bosqichlarni o'z ichiga olgan. Birinchi bosqichda qilichbozlikda jismoniy tayyorgarlikning o'ziga xos xususiyatlari, xususan, vosita mahoratini rivojlantirish yondashuvlari bo'yicha so'nggi ilmiy tadqiqotlar ma'lumotlarini o'rganib chiqdik. Qilichbozlik bo'yicha malakali sportchilarning muvofiqlashtirish qobiliyatini rivojlantirishga qaratilgan eksperimental o'quv majmualarining mazmuni va yo'nalishini aniqlash uchun qilichbozlik bo'yicha murabbiylarning so'rovnomasi (n=20) o'tkazildi. Tadqiqotning keyingi bosqichlari ishchi gipotezani tekshirishga imkon beradigan ketma-ket pedagogik tajriba o'tkazishni o'z ichiga oldi. Ketma-ket pedagogik eksperimentni tanlash haqqoniylik bilan bog'liq albatta.

Tadqiqot ishtirokchilari malakali sportchilar ekanligi va bu bizga erishilgan natijalarni tahlil qilish uchun ko'proq ma'lumotli namunalarga erishishga imkon berdi. Ikkinchi bosqichda sportchilarning muvofiqlashtirish qobiliyatlari (n=22) dastlabki sinovdan o'tkazildi. Dastlabki sinov davomida quyidagi testlar qo'llanildi:

1. Chiziq otlar (sm)

Vazifa shartlari: ishtirokchi 90 sm baland sakrash qutisida turadi. Signalda " boring!" ishtirokchi sakrash qutisidan 1 metr narida polga chizilgan chiziqqa sakraydi. Ishtirokchi tovonini chiziqqa iloji boricha yaqinroq qo'nishi kerak. Ishtirokchilarning

poshnalaridan chiziqgacha bo'lgan masofa o'lchov lentasi bilan o'lchanadi. Ikki sinovning eng yaxshi natijasi qayd etiladi.

2. Shuttle run 4x9 (s).

Vazifa shartlari: ishtirokchilar iloji boricha tezroq ikkita parallel chiziq o'rtasida oldinga va orqaga yugurishadi. Belgilar sifatida ikkita chiziq ishlatiladi, chiziqlardan birining orqasida ikkita yog'och blok qo'yiladi. Boshlang'ich pozitsiyasi bloklarning qarama-qarshi tomonidagi chiziqda. Signalda " tayyormi? Bor!", ishtirokchilar boshqa chiziqqa yugurishadi va blokni olishadi, keyin uni boshlang'ich chiziq orqasida joylashtirish uchun qaytib kelishadi. Shundan so'ng, sportchilar ikkinchi blokni olish uchun qaytib kelishadi, so'ngra ular chiziq bo'ylab orqaga yugurishadi. Ishtirokchi chiziqdan o'tayotganda sekundomer to'xtatiladi. Ikki yo'lning eng tezkorligi qayd etiladi.

3. T-sinov (lar).

Vazifa shartlari: ishtirokchi start/marra chizig'idan boshlanadi. Signalda " tayyormi? Bor!", ishtirokchilar a konusiga yugurishadi va o'ng qo'li bilan konusning tagiga tegishadi. Keyin ular chapga burilib, b konusiga yugurishadi, shuningdek, bu safar chap qo'llari bilan uning tagiga tegishadi. Keyin ular C konusiga yuguradilar va chap qo'llari bilan taglikka tegadilar. Keyin ular a konusiga qaytib, o'ng qo'li bilan tegib, keyin start/marra chizig'iga yugurishadi. Ishtirokchi marra chizig'idan o'tayotganda sekundomer to'xtatiladi. Ikki yo'lning eng tezkorligi qayd etilgan. Mashqlarni bajarayotganda, asosiy e'tibor harakatlarning to'g'ri ketma-ketligini va berilgan mashqning turli elementlari o'rtasidagi munosabatlarni rivojlantirishga qaratilishi kerak. Dinamik va kinematik harakat parametrlari to'g'risida tushunchani shakllantirish kerak. Sportchilarning e'tiborini tana elementlarini oqilona ko'chirish, harakatlar ketma-ketligi va soni, shuningdek, turli mushak guruhlarining kuchlanishi va bo'shashishiga qaratiladi.

Ikkinchi kompleksga maxsus fextavonie mashqlari elementlari va sherik bilan bajariladigan mashqlar kiradi. Ushbu kompleks qo'l motorikasini rivojlantirish, bir harakatdan ikkinchisiga o'tish tezligi va sportchilar o'rtasida ixtiyoriy konsentratsiyani yaxshilashga qaratilgan. Berilgan kompleks quyidagi mashqlarni o'z ichiga oladi: 1. Sportchi yetakchi qo'lda tennis to'pini ushlab, qilichbozlik pistining yon tomonidagi

"garde" pozitsiyasidan boshlanadi. Muvofiqlashtirish qobiliyatlarini rivojlantirish va takomillashtirish malakali qilichbozlarning jismoniy tayyorgarligi tizimida muhim o'rin tutadi. Muvofiqlashtirish qobiliyatlari darajasi vosita ko'nikmalarini rivojlantirish, texnik va taktikani o'zlashtirish jarayonida muhim rol o'ynaydi.

Harakatlar va ularni raqobatbardosh faoliyatning doimiy o'zgaruvchan sharoitida amalga oshiriladi. Sportchilarning muvofiqlashtirish qobiliyatlarini rivojlantirish muammosi yangi emasligiga qaramay, malakali qilichbozlarni tayyorlash tizimida qo'llanilishi mumkin bo'lgan turli xil uslubiy yondashuvlarni izlashga ehtiyoj bor. Qilichbozlikda muvofiqlashtirish qobiliyatini rivojlantirish masalasini qamrab oladigan so'nggi tadqiqotlar yetishmayapti xolos. Ushbu masalalarning alohida dolzarbligi, shuningdek, muvofiqlashtirish qobiliyatining namoyon bo'lishining har xil turlari sportga xos ekanligi bilan bog'liq. Bu haqiqatni qilichbozlik bo'yicha malakali sportchilarning muvofiqlashtirish qobiliyatini yaxshilashga qaratilgan ixtisoslashtirilgan o'quv majmualarini ishlab chiqishda hisobga olish kerak.

Ushbu maqolada keltirilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, qilichbozlik bo'yicha murabbiylarning aksariyati har xil turdagi muvofiqlashtirish qobiliyatlari orasida qilichbozlar uchun eng muhimi harakatlarning vaqtini, fazoviy va jismoniy parametrlarini boshqarish qobiliyatlari hamda umumiy harakatni muvofiqlashtirish deb hisoblashadi. Biz ushbu murabbiylarning fikri qilichbozlik bo'yicha raqobatbardosh faoliyatning o'ziga xos xususiyatlari bilan bog'liq deb hisoblaymiz, bu qilichbozlik o'yinining noaniq shartlariga muvofiq harakatlarni doimiy ravishda o'zgartirishni talab qiladi.

Xulosa

Qoraqalpog'istonda o'sib kelayotgan yosh avlod salomatligini mustahkamlash va har tomonlama kamol toptirish vositasi sifatida qilichbozlikni rivojlantirishning ilmiy pedagogik asoslariga e'tibor qaratib, ushbu maqola sportning afzalliklarini ko'rsatib beradi. Qilichbozlik nafaqat jismoniy tayyorgarlikni kuchaytiradi, balki kognitiv rivojlanish va muhim hayotiy ko'nikmalarni rivojlantirishga ham hissa qo'shadi. Qoraqalpog'istonda inklyuzivlik va gender tengligini ta'minlashga intilayotgan holda

qilichbozlikni rivojlantirish borasidagi sa'y-harakatlari sog'lom avlodni tarbiyalashga qaratilgan yaxlit yondashuvni aks ettiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. *Platonov VN. Olimpiya sport turlari bo'yicha sportchilarni tayyorlash tizimi. Umumiy nazariya va uni amaliy tadbiriq etish. 1-jild. Kiev: Olimpiya adabiyoti; 2015. (rus tilida)*
2. *Agosti V, Autori M. Qilichbozlik funktsional trening tizimi (FFTS): Yangi pedagogik-ta'lim o'qitish loyihasi. Sport fanlari, 2020; Suppl 1(13): 118-122.*
3. *Di Cagno A, Iuliano E, Buonsenso A, Giombini A, Di Martino G, Parisi A va boshqalar. Eksentrik mashqlar va plyometrik mashg'ulotlarning yosh elita qilichbozlarning ishlashiga ta'siri. Sport fanlari va tibbiyoti jurnali, 2020; 19(4): 703-713.*
4. *Redondo JC, Alonso CJ, Sedano S, de Benito AM. 12 haftalik kuch mashqlari dasturining tajriba qilingan qilichbozlarning harakat vaqtiga ta'siri. J Strength Cond Res. 2014 yil; 28(12):3375-84. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000000581>*
5. *Turna B. Qilichbozlarda chaqqonlik mashg'ulotlarining reaksiya vaqtiga ta'siri. Journal of Education and Learning, 2020; 9:127-135. <https://doi.org/10.5539/jel.v9n1p127>*
6. *Tyshler DA, Movshovich AD. Qilichbozlarning motorli mashg'ulotlari. Moskva: Akademik loyiha; 2007. (rus tilida)*
7. *Tyshler DA, Ryzhkova LG, Shamis VV. qilichbozlik. Raqobatbardosh texnologiyalar va ixtisoslashtirilgan kadrlar tayyorlash metodikasi. Moskva: erkak; 2013. (rus tilida)*
8. *Milic M, JanicijeviCD, NedeljkovicA, Cuk I, Mudric M, Garcia Ramos A. Hujum samaradorligini oshirish uchun optimal ko'rsatmalar*