

FUNDAMENTALS OF FORMING A HEALTHY ENVIRONMENT 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: *In the Republic of Karakalpakstan, the development of fencing sports has gained significant attention as a means to improve the health and well-being of the younger generation. This article explores the scientific pedagogical basis for utilizing fencing as a tool for promoting physical fitness, mental agility, and character development among the youth.*

Keywords: *development, history, exercise, agility, endurance, youth sports*

ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОЙ СРЕДЫ ЧЕРЕЗ РАЗВИТИЕ СПОРТА
ФЕХОВАНИЯ В РЕСПУБЛИКЕ КАРАКАЛПАКИСТАН

Кадримбетов Рашид Ниембаевич

*Нукусский филиал Узбекского государственного университета физического
воспитания и спорта
Помощник преподавателя*

Аннотация: *В Республике Каракалпакстан развитию фехтования уделяется значительное внимание как средству улучшения здоровья и благополучия подрастающего поколения. В данной статье исследуются научно-педагогические основы использования фехтования как средства развития физической подготовленности, ловкости ума и развития характера среди молодежи.*

Ключевые слова: *развитие, история, физические упражнения, ловкость, выносливость, юношеский спорт*

QORAQALPOQISTON RESPUBLIKASIDA QILICHBOZLIK SPORTINI
RIVOJLANTIRISH ORQALI SOG‘LOM MUHITNI SHAKLLANTIRISH
ASOSLARI.

Kadrimbetov Rashid Niyetbaevich

*O‘zbekiston Davlat Jismoniy Tarbiya va Sport Universiteti Nukus filiali
Assistent-o‘qituvchi*

Аннотация: *Qoraqalpog‘iston Respublikasida yosh avlod salomatligi va farovonligini mustahkamlash vositasi sifatida qilichbozlik sportini rivojlantirishga katta e‘tibor qaratilmoqda. Ushbu maqolada qilichbozlikdan yoshlar o‘rtasida jismoniy tayyorgarlik, aqliy chaqqonlik va xarakterni rivojlantirish vositasi sifatida foydalanishning ilmiy pedagogik asoslari o‘rganiladi.*

Калит со‘злар: *rivojlanish, tarixi, jismoniy mashqlar, tezkorlik, chidamlilik, yoshlar sporti*

Кирish: Dunyo bo‘ylab sport tanlovi va iste’dodlarni rivojlantirishning eng mashhur modellaridan biri bu uzoq muddatli sport mashg‘ulotlari uchun ko‘rsatmalar to‘plamidan iborat sport chempionati modeli. Model dastlab ekspert va ekstrapolyatsiya usullariga asoslangan edi [7]. Uning navlaridan biri sportchilarning morfo-strukturaviy va fiziologik parametrlari va ularning sport natijalari o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqlik asosida qurilgan "champion modeli" dir [1].

G‘arb mamlakatlarida hukmron tendentsiya ilgari ilm-fan, san‘at, biznes va hokazolardagi paradigmalarga o‘xshash sportda iste’dodlarni aniqlash modellarini qurish edi. Keyinchalik ushbu tushunchalar turli xil tashkiliy va institutsional shakllarda ishlatilgan, masalan, iste’dodlarni aniqlashning milliy dasturlari Birlashgan Qirollik [2], Kanada [1], Qo‘shma Shtatlar va Avstraliya [4]. Yuqoridagi modellarning umumiy xususiyati sport natijalariga ta'sir qilishi mumkin bo‘lgan barcha parametrlarni kompleks tahlil qilish va tan olishdir. Ularning barchasi sportchi tanasining somatik, fiziologik va energetik xususiyatlariga, shuningdek psixo-motor jihatlariga, markaziy asab tizimining funktsiyalariga, psixologik xususiyatlarga va genetik xususiyatlarning ta'siriga qaratilgan.

"Champion modeli" deb nomlangan murabbiylik amaliyoti shuni ko‘rsatadiki, ekspert tadqiqotlarisiz ilmiy tanlov haqiqiy iste’dodlarni aniqlash jarayonida muhim ma'lumotlarni o‘tkazib yuborishi mumkin. Tanlov jarayonidan o‘ta olmagan bir qator tinglovchilar keyinchalik yuqori sport natijalariga, shu jumladan jahon chempionatlariga erisha olmadilar. Bunday hollarda tanlov jarayoni iste’dodli shaxslarni tan olishdan ko‘ra kamsitishning bir shakli edi.

Ko‘rinib turibdiki, parametrlarni o‘rtacha baholashga qaratilgan statistik usullar faqat mavhum modellarni qurish uchun qulaydir. Bu, shuningdek, sport mashg‘ulotlari

jarayonini optimallashtirish deb nomlanuvchi ehtimollik hisobi va boshqa matematik usullarga asoslangan iste'dodlarni tanlash va aniqlash usullari bilan bog'liq.

Yuqoridagi tizimlarning jiddiy aybi ularning odatlarni o'rganishga beparvoligi va yangi tajribalarni rivojlantirishga moyilligi bo'lib, ular sportchilarning psixologik profillari va ularning sport musobaqalaridagi samaradorligi bilan birgalikda texnik va taktik tayyorgarlikning asosi bo'lib xizmat qilishi kerak.

Ushbu omillar, ayniqsa, ochiq odatlarga ega bo'lgan sport turlarida, shu jumladan jangovar sport turlarida juda muhimdir. Shuningdek, tanlov jarayoni chempionat bosqichiga kirishdan boshlab sport ontogenezi jarayonida iste'dodlarni rivojlantirishning davomi sifatida ta'kidlanishi kerak.

Ko'plab mualliflar tomonidan olib borilgan qilichbozlarning kompleks tadqiqotlari [3] sportchilarning somatik xususiyatlari erishilgan sport natijalariga cheklangan ta'sir ko'rsatganligini aniqladi. Ular sportchilarni alohida qilichbozlik qurollari toifalariga tasniflash uchun asos bo'lib xizmat qilishi mumkin. Uzun bo'yli va ingichka sportchilar (leptosomatik turlari) tez-tez folga qilichbozlarga aylanadi; qisqaroq va mushakli shaxslar esa shunchaki qilichbozlarga aylanadi.

VO2 max bilan o'lchangan fiziologik parametrlar chempionlar va o'rtacha darajadagi qilichbozlarni ajratib turadigan muhim omillari emas. Anaerob metabolizm sohasidagi predispozitsiyalar, ayniqsa qanot sinovi bilan o'lchanadigan oyoqlardagi fosfagen tizimi bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Biroq, yuqori sport natijalari va qilichbozlik iste'dodini bashorat qilishning asosiy sohasi odatlarni egallashning tezligi, aniqligi va chidamliligi va ularning sport ontogenezidagi o'zgaruvchanligi kabi psixomotor sharoitlari majmuasidan iborat [5].

Shubhasiz, ochiq odatlarga ega bo'lgan sport turlarining ko'pchiligida (jangovar sport turlari, jang san'atlari, jamoaviy o'yinlar va raketka o'yinlari) jismoniy kuch ma'lum bir sport turining texnik va taktik talablariga bo'ysunadi yoki to'ldiradi. Sport iste'dodini tan olish bunday hollarda juda qiyin, chunki vosita mahoratini rivojlantirish vosita mahoratining muhim tarkibiy qismlari bo'lgan vosita odatlarini o'rgatishga to'g'ri kelmaydi.

Harakatlarni o'rganish doimiy xarakterga ega va tayyorgarlikning ilg'or darajasida chempionatlarning atributlari endi jismoniy tayyorgarlik bilan emas, balki sport musobaqalarining taktik talablariga muvofiq o'zgaruvchan sport jangovar sharoitlarida motor dasturlarini bajarishda mukammallikka aylanadi. Ushbu sohada olib borilgan keng ko'lamli tadqiqotlarga qaramay, sport ontogenezida texnik ko'nikmalarning o'zgaruvchanligi va rivojlanishi hech qachon zamonaviy texnologiyalarni (biomekanik tahlil, videoyozuv, telemetriya, EMG) qo'llashda ham baholash qiyinchiliklari bilan bog'liq ob'ektiv sabablarga ko'ra chuqur tahlil qilinmagan.

Ko'rinib turibdiki, ushbu masalalarni puxta o'rganish empirik yondashuvsiz mumkin emas, ekspert xulosalari va tadqiqot natijalariga alohida e'tibor qaratiladi.

Qilichbozlikdagi iste'dod-bu vosita dasturlari deb tushuniladigan vosita naqshlarini samarali egallash qobiliyati deb taxmin qilingan. Qilichbozlik iste'dodining ikkinchi mezoni-qilichbozlarning texnik-taktik profili va ularning sport natijalari o'rtasidagi bog'liqlik sifatida tushuniladigan sport janglarida motorli dasturlarning samarali bajarilishi. Ochiq odatlar bilan sportda iste'dodlarni aniqlash bo'yicha quyidagi xulosalar chiqarish mumkin (yangi va ilg'or qilichbozlar tahlili asosida):

1. Tadqiqot vizual stimullarga javob berishda oddiy va tanlangan reaksiya vaqtining ahamiyatini isbotladi va natijalar ilg'or qilichbozlarning yangi qilichbozlardan ustunligini (o'rganilgan parametrlarning past qiymatlari) ko'rsatdi. Shuningdek, axborot jarayonlarining tezligini o'lchash (RT va MT) va oddiy reaksiya va tanlov reaksiyasi vaqti natijalarini tahlil qilish shuni ko'rsatdiki, elita qilichbozlari sensorimotor javob berish vaqtini asosan o'rta bosqichda qisqartirdilar, ya'ni, ular yangi qilichbozlarga qaraganda ancha tezroq qabul qiladilar va qaror qabul qiladilar.

Bu sport chempionatiga erishish jarayonida kechikish bosqichini qisqartirishning doimiy jarayoni bo'lib, u ilg'or qilichbozlarda pertseptiv jarayonlar samaradorligiga mutaxassislar tayyorgarligining ta'siriga ishora qiladi.

2. Ilg'or qilichbozlarda fazoviy kutish signallariga reaksiyalarning samaradorligi ancha yuqori edi. Xulosa qilish mumkinki, ilg'or qilichbozlar signallarni juda erta qayta ishlaydi va dastlabki signallarga o'z vaqtida javob beradi.

3. Statistik tahlil va murabbiylik tajribasi harakatlar miqdori (texnik naqshlar) va qilichbozning yuqori darajadagi musobaqalardagi reytingdagi o'rnini o'rtasidagi bog'liqlikni aniqlaydi. Chempionlar, optimal stimulyatsiya tufayli, hatto intensiv ruhiy stress sharoitida ham o'z ixtiyoridagi texnik elementlardan samarali foydalanishlari mumkin. Bu ilg'or va yangi qilichbozlar o'rtasidagi asosiy kamsituvchi omillardan biridir.

Xulosa: Qoraqalpog'iston Respublikasida qilichbozlik sportini yosh avlod salomatligi va farovonligini oshirish vositasi sifatida qamrab olgan holda, jismoniy tarbiya, aqliy ziyraklik va xarakter kamolotini qadrlaydigan jamiyatni shakllantirish mumkin. Qilichbozlikning ilmiy pedagogik asoslari orqali yoshlarni sog'lom turmush tarziga rag'batlantirish, muhim hayotiy ko'nikmalarni shakllantirish, jamiyatning yanada kuchli va hamjihatligiga hissa qo'shish mumkin. Qoraqalpog'istonda qilichbozlikning ahamiyatini e'tirof etish va yoshlarning porloq kelajagini ta'minlash uchun uni rivojlantirishga sarmoya kiritish zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. *Borysiuk Z, 2000. Qilichbozlar uchun tayyorgarlikning dastlabki va chempionat bosqichlarida sport ko'rsatkichlari darajasini belgilovchi omillar. ECSS konferentsiyasi, Jyvaskyla.*
2. *Czajkowski Z., 2001. Energiya va muvofiqlashtirish qobiliyatlarining o'ziga xosligi haqida. Sport Wyczynowy. Varshava*
3. *Gulbin, Jeyson P., (2004) Iste'dodlarni aniqlashda paradigmaning o'zgarishi, materiallar, Olimpiya oldi Kongressi, Saloniki, p.77.*
4. *Lukovich I., 1986. Qilichbozlik. Alfoli bosmaxonasi, Debrecen.*
5. *Malina, R.; Bouchard, C. (1991) O'sish, kamolot va jismoniy faoliyat Champaign, Ill.: Inson kinetikasi kitoblari.*

6. *Platonow W., Sozanski H., (1990) Optymalizacja struktury treningu sportowego (Sport mashg'ulotlari tuzilmasini optimallashtirish).RCMSzKFiS, Varshava.*
7. *Portier, B., (1996) Ta'lim, ishlash va iste'dodni rivojlantirishni rejalashtirish. ASCA konventsiyasi.*
8. *Rygula I., Borysiuk Z., 2000. Mashg'ulotning usta bosqichida qilichbozlarning sport darajasining shartlari. Jurnal*