

QILICHBOZLARNING BELLASHUV JARAYONIDA MAXSUS JISMONIY HARAKATLARINI TAKOMILLASHTIRISHGA QARATILGAN DASTUR**Kadirimbetov Rashid Nietbaevich**

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

Nukus filiali assistent o'qituvchisi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15763595>

Annotatsiya. *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.*

Kalit so'zlar: *Yosh qilichbozlar, Mashg'ulot jarayoni, Bosqichma-bosqich rejalashtirish, Jismoniy tayyorgarlik, Psixologik tayyorgarlik, Musobaqa tajribasi, Malakali murabbiylar, Sport anjomlari.*

Аннотация. *С помощью научно-педагогических основ фехтования можно поощрять молодежь к здоровому образу жизни, формировать важные жизненные навыки, способствовать дальнейшей силе и сплоченности общества.*

Ключевые слова: *Молодые фехтовальщики, Тренировочный процесс, Поэтапное планирование, Физическая подготовка, Психологическая подготовка, Соревновательный опыт, Квалифицированные тренеры, Спортивный инвентарь.*

Annotatsiya. *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.*

Keywords: *Young fencers, Training process, Stage planning, Physical training, Psychological training, Competition experience, Qualified coaches, Sports equipment.*

Kirish: 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. [3; 163-b.]

Mavzuning dolzarbligi: 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 rivojlantirish zarur.

Qilichbozlikda jangovar holatga kirishdan avvalgi tayyorgarlik harakatlari texnik-taktik tayyorgarlik tizimining ajralmas tarkibiy qismi hisoblanadi. Ushbu harakatlar jang davomida zarur bo'ladigan strategik qarorlarni oldindan rejalashtirish, raqib harakatlarini taxmin qilish va unga qarshi samarali javob choralari ishlab chiqishda muhim omil sanaladi. Mazkur tayyorgarlik vositalari quyidagi asosiy ko'rinishlarda namoyon bo'ladi: [7; 224-b.]

1. Razvedka harakatlari sablya bilan jangda razvedka — bu raqib harakatlarini aniqlash va baholashga qaratilgan faoliyat bo'lib, u zarbalar va himoya harakatlarini imitatsiya qilish,

shuningdek, oldingi olishuvlar tahliliga asoslangan manevrlar orqali amalga oshiriladi. Ayniqsa, arbitror tomonidan e'tirof etilmagan ikki tomonlama zarba holatlarini o'rganish orqali jangdagi ustunlikni aniqlash imkoniyati yaratiladi. Raqibning reaksiya vaqtini o'lchash va uni tahlil qilish, aldamchi harakatlar, qisqa qarshi hujumlar yoki tayyorgarlikka qarshi zarbalar orqali amalga oshiriladi.

2. Niqoblash (maskirovka) jang boshlanishi bilan darhol amalga oshiriladigan xujumlarda harakatlarni niqoblash texnikasi — bu zarbalar sektorlarini almashtirish orqali raqibni chalg'itish va unga oldindan zarba tomoni haqida aniq tasavvur hosil qilish imkonini bermaslikdan iborat. Ushbu niqoblash taktikasi qarshi hujumni to'xtatish yoki zarba berish sektorini yashirishga xizmat qiladi. Shuningdek, orqaga qisqa chekinishlar bilan qurollangan qo'lga zarba berish orqali qarshi hujumni muvaffaqiyatli tashkil etish uchun zarur bo'lgan vaqt va vaziyat tanlash imkoniyati yaratiladi.

3. Chorlash (provokatsiya) olishuvlar startida raqibni hujumga undash — bu jang taktikasida tez-tez qo'llaniladigan chora bo'lib, u odatda sekinlashtirilgan qadamlar yoki niqobga zarba ishorasi orqali amalga oshiriladi. Chorlovchi harakatlar raqibni hujumga undab, so'ng ularning himoya reaksiyasini o'rganish va javob zarbasi bilan ustunlikka erishish imkonini beradi. Shuningdek, aldamchi himoyalani bilan boshlanadigan chorlov harakatlari raqibning zarba berishga tayyorgarligini buzish, xujum vaqtini kechiktirish yoki ochiladigan sektorni noto'g'ri tanlashiga olib kelishi mumkin. [2; 182-b.]

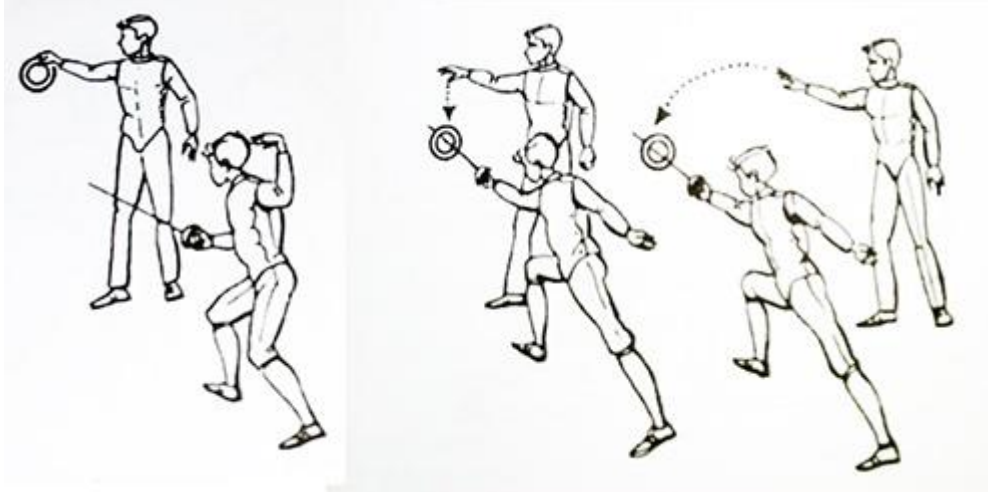
4. "Qurol chiziqlar" holati ushbu holat odatda sansh zarbasiga tayyorgarlik sifatida kam qo'llaniladi, biroq murakkab manevrli olishuvlarda bu holat strategik ahamiyat kasb etadi. "Qurol chiziqlar" holati jang boshlanishi oldidan raqib tashabbusini to'xtatib turish, unga tayyorgarlik harakatlarini qo'llashga majbur qilish va shu orqali o'z hujumini samarali rejalashtirish uchun ishlatiladi. Bu tayyorgarlik holati sportchiga o'z hujumini oldindan tayyorlash, qarshi hujumni erta bosqichda amalga oshirish yoki himoyalani bilan zarbani qaytarib, javob hujumini yo'lga qo'yish imkonini beradi.

1-jadval

Qilichbozlarning joyida turib nishonga sanchish texnik harakat ko'rsatkich darajasi

t/r	Joyida turib nishonga sanchish					
	1-tajriba guruhi		2-tajriba guruhi		nazorat guruhi	
	Tatqiqot boshi	tatqiqot oxirida	Tatqiqot boshi	tatqiqot oxirida	Tatqiqot boshi	tatqiqot oxirida
1	6	9	5	7	2	3
2	6	9	5	7	2	3
3	8	9	7	9	7	10
4	3	6	2	4	2	5
5	9	4	9	2	0	3
6	2	5	1	3	1	4
7	7	10	5	8	2	9
8	4	3	3	1	3	2
9	10	9	8	10	7	9
10	7	10	6	8	3	9
11	4	9	8	7	2	3
12	6	9	5	7	2	3

13	8	9	7	9	7	10
14	3	6	2	4	2	5
15	9	4	8	2	8	3
16	2	5	1	3	1	4
17	8	10	7	8	6	9
18	3	3	2	1	9	2
19	6	10	8	10	8	9
20	7	10	6	8	6	9
jami	117.5	149.0	104.5	118.0	80.0	114.0
o'rtacha	5.9	7.5	5.2	5.9	4.0	5.7
σ	2.43	2.54	2.55	2.98	2.79	3.00
V %	13.22	13.15	13.30	13.32	13.52	13.34
r	0.44		0.55		0.43	
t	2.07		2.76		2.02	
p	>0,05		<0,05		>0,05	



1-rasm. Nishonga to'g'ri sanchich texnikasi.

Mazkur test mashqi Qilichbozlik sportiga xos aniqlik, koordinatsiya va zarba texnikasi darajasini aniqlashda muhim diagnostik vosita sifatida xizmat qiladi. Tadqiqot natijalariga ko'ra, 1-tajriba guruhida tadqiqot boshida 5,9 ball ko'rsatkich qayd etilgan bo'lsa, tadqiqot yakunida bu ko'rsatkich 7,5 ballgacha oshgan bo'lib, $r=0,44$ va $t=2,07$ qiymatlariga ega, ammo $p>0,05$ bo'lgani uchun statistik ishonchlilik chegarasiga yetmagan. Bu holat ijobiy o'sishni ko'rsatsa-da, o'zgarishlarning ishonchli ekanini kafolatlamaydi.

2-tajriba guruhida esa dastlabki ko'rsatkich 5,2 ballni tashkil etgan bo'lib, tadqiqot yakunida bu raqam 5,9 ballgacha oshgan, o'zgarish $r=0,55$, $t=2,76$, $p<0,05$ ko'rsatkichlari bilan tasdiqlangan. Bu esa mazkur guruhda amalga oshirilgan maxsus mashg'ulotlar natijasida sezilarli va ishtirokchilarni zarba aniqligi va harakat koordinatsiyasi bo'yicha samarali ijobiy o'zgarishlar yuzaga kelganini anglatadi.[8; 464-b]

Nazorat guruhida esa o'zgarishlar mavjud bo'lishiga qaramay (4,0 dan 5,7 gacha o'sish), $r=0,43$, $t=2,02$, $p>0,05$ bo'lishi natijalarni statistik jihatdan ishonchli deb baholash imkonini bermaydi. Bu holat tajriba asosida berilgan mashg'ulotlar va metodik yondashuvlarning ahamiyatini yaqqol ko'rsatib beradi.

Umuman olganda, 2-tajriba guruhida qayd etilgan ishonchli va samarali rivojlanish ushbu guruhda qo'llangan maxsus tayyorgarlik metodikasi zarba aniqligi, e'tibor jamlanishi va zarba muvozanatini oshirishda yuqori natija berganligini tasdiqlaydi. 1-tajriba guruhida esa o'zgarish bo'lishiga qaramay, bu o'zgarishlar statistik jihatdan ishonchli emasligi sababli qo'llanilgan metodika ta'sirchanlik darajasi pastroq bo'lgan deb baholanishi mumkin.

2-jadval

Qilichbozlarning bir qadam oldinga tashlab nishonga sanchish texnik harakat ko'rsatkich darajasining dinamikasi

	Bir qadam oldinga tashlab nishonga sanchish					
	1-tajriba guruhi		2-tajriba guruhi		nazorat guruhi	
	Tatqiqot boshi	tatqiqot oxirida	Tatqiqot boshi	tatqiqot oxirida	Tatqiqot boshi	tatqiqot oxirida
1	5	7	4	6	1	1
2	5	7	4	6	1	1
3	7	7	6	8	6	8
4	2	4	1	3	1	3
5	5	2	8	1	1	1
6	1	3	1	2	2	2
7	6	8	4	7	1	7
8	3	1	2	1	3	2
9	9	7	7	9	6	7
10	6	8	6	7	2	7
11	3	7	7	6	1	1
12	5	7	4	6	1	1
13	7	7	6	8	6	8
14	2	4	1	3	1	3
15	8	2	7	1	7	1
16	1	3	1	2	2	2
17	7	8	6	7	5	7
18	1	1	1	1	8	2
19	5	8	7	9	7	7
20	6	8	5	7	5	7
jami	93.5	109.0	87.5	100.0	67.0	78.0
o'rtacha	4.7	5.5	4.4	5.0	3.4	3.9
σ	2.39	2.54	2.42	2.83	2.50	2.81
V %	13.32	13.28	13.37	13.38	13.56	13.54
r	0.57		0.53		0.46	
t	2.93		2.67		2.21	
p	<0,05		<0,05		<0,05	

Mazkur mashq Qilichbozlik sportiga xos tezlik, aniqlik va harakatlar muvofiqligini baholovchi muhim vosita hisoblanadi. Tadqiqot davomida har uchala guruhda ham o'zgarishlar qayd etilgan bo'lsa-da, ularning mazmun-mohiyati va statistik ishonchliligi darajasi farqlidir.

1-tajriba guruhida tadqiqot boshida o'rtacha ko'rsatkich 4,7 ball, tadqiqot oxirida esa 5,5 ball ni tashkil etdi. O'zgarish $r=0,57$, $t=2,93$, $p<0,05$ bo'lishi bilan yuqori darajadagi ijobiy dinamikani va statistik jihatdan ishonchli o'zgarishni ko'rsatadi. Bu natijalar bir qadamli harakat orqali zarba aniqligi va harakat muvozanatini oshirishga qaratilgan mashqlar samaradorligini isbotlaydi.

2-tajriba guruhi ham sezilarli darajada ijobiy o'zgarishni namoyon etdi: dastlabki o'rtacha ko'rsatkich 4,4 ball bo'lib, yakunda 5,0 ball ga yetdi. Bu guruhda ham $r=0,53$, $t=2,67$, $p<0,05$ qiymatlari orqali mashg'ulotlar samarasi statistik jihatdan ishonchli deb topiladi. Bu esa, maxsus mashqlar orqali qilichbozlar texnik ko'nikmalari va hujum samaradorligini oshirish mumkinligini ko'rsatadi.

Nazorat guruhida ham dastlabki ko'rsatkich 3,4 ball, tadqiqot oxirida esa 3,9 ball ga ko'tarilgan. O'zgarish $r=0,46$, $t=2,21$, $p<0,05$ darajasida bo'lsa-da, bu o'zgarishlar tajriba guruhlariga nisbatan ancha past. Bu holat tajriba guruhlarida qo'llanilgan maxsus metodik yondashuvlarning samaradorligini yana bir bor tasdiqlaydi. [207; 151-b.]

Ushbu mashq orqali aniqlangan ijobiy o'zgarishlar, ayniqsa tajriba guruhlarida o'tkazilgan maxsus tayyorgarlik mashg'ulotlarining samarali bo'lganini ko'rsatadi. Bu esa qilichbozlarda texnik-taktik ko'nikmalarni takomillashtirishda tanlab olingan mashqlar tizimining ilmiy asoslanganligi va amaliy foydasini isbotlaydi.

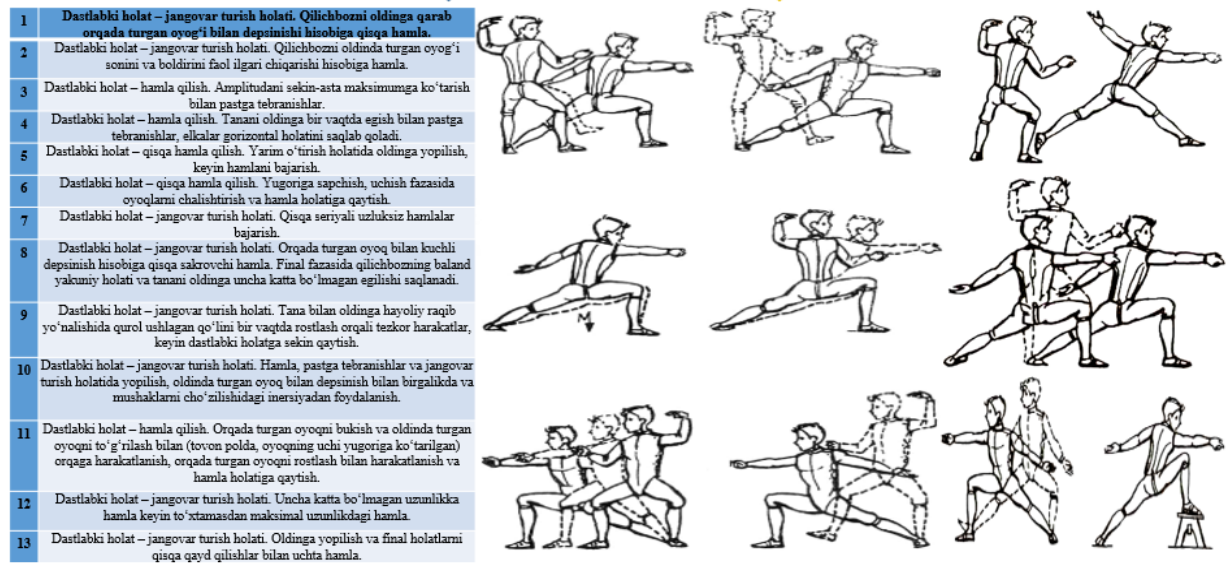
3-jadval

Qilichbozlarning hamla bilan nishonga sanchish texnik harakat ko'rsatkich darajasi

t/r	Hamla bilan nishonga sanchish					
	1-tajriba guruhi		2-tajriba guruhi		nazorat guruhi	
	Tatqiqot boshi	tatqiqot oxirida	Tatqiqot boshi	tatqiqot oxirida	Tatqiqot boshi	tatqiqot oxirida
1	4	6	4	5	5	7
2	4	6	4	5	5	7
3	6	6	6	7	6	6
4	1	3	1	2	1	1
5	7	9	8	8	7	7
6	6	8	6	7	6	0
7	5	7	4	6	1	5
8	2	10	2	9	2	8
9	8	6	7	8	6	5
10	5	7	5	6	2	5
11	2	6	7	5	1	7
12	4	6	4	5	1	7
13	6	6	6	7	6	6
14	1	0	1	2	1	1
15	7	9	7	8	7	7
16	5	2	6	7	6	6
17	6	7	6	6	5	5
18	8	10	1	9	8	8
19	4	7	7	8	7	5
20	5	7	5	6	5	5

jami	95.5	128.0	96.5	126.0	88.0	108.0
o'rtacha	4.8	6.4	4.8	6.3	4.4	5.4
σ	2.08	2.42	2.16	1.90	2.42	2.22
V %	13.25	13.19	13.26	13.11	13.36	13.22
r	0.50		0.41		0.25	
t	2.42		1.90		1.09	
p	<0,05		>0,05		>0,05	

Oilichbozlarning bellashuv jarayonida hamla qilish harakatlarini takomillashtirishga qaratilgan dastur



2-rasm. Hamla qilish bilan oldinga harakatlanish orqada turgan oyoq bilan deysinishni, oldinda turgan oyoqni chiqarishni va uni Qilichbozlik yo'lakchasiga qo'yishni, tanani oldinga egishni koordinatsiya

Ushbu test Qilichbozlik sportida zarba aniqligi, sakrash koordinatsiyasi va tezkor qaror qabul qilish ko'nikmalarini baholovchi muhim mashq hisoblanadi. Tadqiqot natijalari asosida uchala guruhda har xil darajadagi o'zgarishlar qayd etildi.

1-tajriba guruhi: Tadqiqot boshlanishida o'rtacha natija 4,8 ball, tadqiqot yakunida esa 6,4 ballni tashkil etdi. Bu o'zgarish $r=0,50$, $t=2,42$, $p<0,05$ ko'rsatkichlari bilan statistik jihatdan ishonchli o'zgarish sifatida qayd etildi. Ushbu ijobiy dinamik o'sish hamla orqali amalga oshiriladigan hujum zarbalarini takomillashtirishga qaratilgan maxsus mashg'ulotlar samaradorligini ko'rsatadi.

2-tajriba guruhi: Mazkur guruhda ham dastlabki ko'rsatkich 4,8 ball, tadqiqot yakunida 6,3 ballni tashkil etdi. O'zgarish $r=0,41$, $t=1,90$, $p>0,05$ darajasida bo'lib, statistik jihatdan ishonchsiz deb topildi. Bu esa mashg'ulotlar natijasida o'zgarishlar mavjud bo'lishiga qaramay, ularning tasodifiylik ehtimoli yuqoriligini anglatadi.

Nazorat guruhi: Nazorat guruhida o'rtacha natijalar 4,4 balldan 5,4 ballga oshgan bo'lsa-da, $r=0,25$, $t=1,09$, $p>0,05$ ko'rsatkichlari bilan bu o'zgarish statistik ahamiyatga ega emas. Bu holatda umumiy o'sish qayd etilgan bo'lsa-da, tajriba guruhlariga nisbatan bu o'sish metodik yondashuvsiz erishilgan tabiiy o'zgarish darajasida qolgan.

“Hamla bilan sanchish” mashqi natijalari asosida shuni aytish mumkinki, faqat 1-tajriba guruhi erishilgan o‘shish statistik jihatdan ishonchli va samarali bo‘lib, bu maxsus tayyorgarlik mashg‘ulotlarining aniqlik, tezlik va koordinatsiya rivojiga ijobiy ta’sir ko‘rsatganini ko‘rsatadi. 2-tajriba guruhi va nazorat guruhi esa bu borada sezilarli ijobiy o‘zgarishlar ko‘rsata olmagan. Shu sababli, texnik-harakat ko‘nikmalarini shakllantirishda faqat nazariy emas, balki maqsadga yo‘naltirilgan amaliy mashqlarning ahamiyati alohida ta’kidlanadi. [1; 324-b.]

Qilichbozlarning o‘quv-mashg‘ulot jarayonlarida qarshi kurash sharoitlarining ekstremalligi har xil darajada bo‘lgan bellashuvlar

Sportchilardagi psixik kuchlanishlar darajalarini reglamentlash bilan mashg‘ulot bellashuvlari. Qarshi kurashlar sharoitlarini musobaqalarning pillapoyalari bo‘yicha modellashtirish orqali amalga oshiriladi.

Uchta bellashuvlardan iborat beshtadan sanchishlar (zarbalar) bilan seriyalar. bellashuvlarning dastlabki turlari sharoitlarini rasmiy musobaqalarda modellashtirish imkonini beradi, bunda, birinchi (statrt) bellashuvdagi masofani va harakatlarning momentli xususiyatlarini oshirilgan nazorat qilishga majbur qilinadi, ikkinchi bellashuvda taktik niyatlarni amalga oshirish darajasi, keyin esa, oxirgi bellashuvda maksimal kuchlanishlar darajasi oshiriladi, uning natijasi musobaqalarni bevosita chiqib ketish tizimida davom ettirish imkoniyatini va bellashuvlarning keyingi qur’a tashlanishidagi sportchining reytingini belgilaydi.

Uchta bellashuvlardan iborat o‘ntadan zarbalar seriyasi. Qilichbozning kuchlanishlarini bellashuvni uchta – boshlang‘ich, olingan taktik axborotni muvaffaqiyatli amalga oshirish va sportchini g‘alabaga erishishi uchun psixik va harakat sohalarini maksimal konsentratsiya qilish orqali final fazalarga ajratish bilan bevosita chiqib ketish tizimida modellashtirish imkonini beradi. [5; 222-b.]

Uchta bellashuvlardan iborat o‘n beshtadan sanchishlar (zarbalar) bilan seriyalar.

Sportchining psixik va harakat imkoniyatlarini yakuniy bellashuvlarda (chorak final, yarim final, final) shaxsiy turnirlardagi yakunlovchi bellashuvlar paytida, maksimal kuchlanishlar fonida boshqarishga qo‘yiladigan talablarni oshirishga yo‘naltirilgan. [234; 254-b., 176; 183-b.]

XULOSA

Qilichbozlik sportida qilichni nishonga sanchganda gardonli qo‘l yelka sathidan yuqori ko‘tarilmasligi kerak. Agar qo‘l yelkadan va hatto boshdan ham yuqori ko‘tarilsa, bu noto‘g‘ri masofani anglatadi. Agar ukol paytida natijaga erisha olmasangiz va sizni pastki sektorga sanchishsa, himoyalanish uchun qurolni uzoqroq masofaga, ya’ni uzoqroq vaqtga tushirishga to‘g‘ri keladi. Himoyani qo‘lga kiritish uchun soniyaning aynan shu ulushlari yetmasligi mumkin.

REFERENCES

1. Андриевский В.А. Методика обучения и тренировки фехтовальщика и организация занятий //Фехтование: Учеб. пособие для ин-тов физич. культуры. М. 1954. - Гл. 8. - С. 297-324.
2. Аркадьев В.А. Тактика в фехтовании. М.: Физкультура и спорт, 1969. - 182 с.
3. Аркадьев В.А. Фехтование на рапирах. М.: Физкультура и спорт, 1956. 163 с.
4. Аркадьев В.А., Хозиков Ю.Т. Фехтование: Индивидуальный урок. М.: Физкультура и спорт, 1962. - 183 с.

5. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. М.: Физкультура и спорт, 1978. - 222 с.
6. Bay I., Rerrich N., Tulli S. Florett und degenfechten. Berlin: Sportwerlag, 1978. - St. 168.
7. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Физическая активность человека. Киев: Здоров'я, 1987. - 224 с.
8. Баранов С.В., Евлахов В.Н., Пуговкин А.П. и др. Физиология сердца: Учебное пособие /Под ред. Акад. РАМН Б.И.Ткаченко. СПб.: «Специальная литература», 1989. - 464 с.
9. Beke Z., Polgar I. Kardvivas modszertana. -Budapest: Sport, 1969.-272 p.
10. Beke Z., Polgar I. Tne methodology of sabre fencing. Budapest. Corvina press, 1963.-350 p.
11. Бойченко С.Д., Тышлер Д.А. Методика тактической подготовки фехтовальщика. Минск: Вышэйшая школа, 1983. - 173 с.