

**QILICHBOZLARNING JISMONIY TAYYORGARLIK DARAJALARINI OSHIRISH
BO'YICHA USLUBLAR****Kadirimbetov Rashid Nietbaevich**

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

Nukus filiali assistent o'qituvchisi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15763619>

Annotatsiya. Qoraqalpog'iston Respublikasida qilichbozlik sportining rivojlanishiga ko'maklashish orqali hukumat o'z yoshlarining jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonligiga hissa qo'shishi mumkin, shu bilan birga, milliy g'urur va xalqaro integratsiya tuyg'usini rivojlantirish.

Kalit so'zlar: Yosh qilichbozlar, Mashg'ulot jarayoni, Bosqichma-bosqich rejalashtirish, Metodik prinsiplari, Jismoniy tayyorgarlik, Psixologik tayyorgarlik, Musobaqa tajribasi, Malakali murabbiylar, Sport anjomlari, Qoraqalpog'iston, Sport infratuzilmasi, Sport psixologiyasi, Tibbiy qo'llab-quvvatlash, Individual yondashuv, Motivatsiya.

Аннотация. Содействуя развитию фехтования в Республике Каракалпакстан, правительство может способствовать физическому, психическому и социальному благополучию своей молодежи, одновременно развивая чувство национальной гордости и чувства международной интеграции.

Ключевые слова: Юные фехтовальщики, Тренировочный процесс, Поэтапное планирование, Методические принципы, Физическая подготовка, Психологическая подготовка, Соревновательный опыт, Квалифицированные тренеры, Спортивный инвентарь, Каракалпакстан, Спортивная инфраструктура, Спортивная психология, Медицинская поддержка, Индивидуальный подход, Мотивация.

Abstract. By promoting the development of fencing in the Republic of Karakalpakstan, the government can contribute to the physical, mental, and social well-being of its youth, while fostering a sense of national pride and international integration.

Keywords: Young fencers, Training process, Step-by-step planning, Methodological principles, Physical training, Psychological training, Competition experience, Qualified coaches, Sports equipment, Karakalpakstan, Sports infrastructure, Sports psychology, Medical support, Individual approach, Motivation.

Kirish: Sportchilarni tayyorlash tizimining takomillashtirilishi qilichbozlik turlarida texnika va taktikaning rivojlantirilishini va musobaqalarni o'tkazish tizimlarini oldindan prognozlashga asoslanadi. O'z navbatida, alohida sportchilarni tayyorlashni tuzib chiqish ularning erishgan yutuqlarini hisobga olish va Shuningdek, o'zlashtirilgan mashg'ulotlar mashqlari hajmi hamda musobaqa yuklamalari bilan belgilanadi.

Bundan tashqari, qilichbozlarning yakka tartibdagi morfo– funktsional o'ziga xos tavsiflari ham muhim ahamiyatga ega hisoblanadi, jumladan ularning sezilarli darajadagi yuklamalarga bardosh bera olish qobiliyati va rasmiy turnirlarda kutilgan ko'rsatkichlarga erisha olish holatlari e'tiborga olinadi. [4; 302-b.]

Qilichbozlarning tayyorgarligini modellashtirish quyidagi holatlarni hisobga olishga asoslanishi talab qilinadi:

- Asosiy musobaqalarda g'alabaga erishish uchun talab qilingan sport natijalari;
- Rejalashtirilgan natijalarning ro'yobga oshirilishi vaqtida sportchilarning yoshi va sport faoliyati bilan shug'ullanish davri davomiyligi (staji);

– Sportchilar salomatligining holati, ularning organizmining musobaqalarga xos bo‘lgan ta’sirga barqarorligi, Shuningdek turli xil kasalliklar va jarohatlanishlarga nisbatan chidamliligi;

– Morfo–funksional belgilar (bo‘y, tana vazni);

– Kutilgan natijalarga erishish imkonini beruvchi – jismoniy va ruhiy jihatdan tayyorgarlik darajasi;

Mavzuning dalzarvligi: Jangni olib orish vositalarining tarkibi va ularning qilichbozlarda yakka tartibdagi o‘ziga xos xususiyatlarga muvofiqlik darajasi, bajariluvchi usullar strukturalarining musobaqa sharoitida sindiruvchi ta’sir ko‘rsatiuvchi omillarga nisbatan barqarorligi kabi holatlar orqali ifodalanuvchi – texnik jihatdan tayyorgarlik darajasi;

– Turli xil jang vaziyatlarida harakatlardan foydalana olish, jangning ziddiyatli sharoitlarida belgilangan maqsadlarni ro‘yobga oshira olish darajasi va Shuningdek, musobaqa vaziyatlari va raqibning o‘ziga xos xususiyatlariga bog‘liq holatda taktikani o‘zgartira olishni bilish darajasi bilan belgilanuvchi, taktik tayyorgarlik darajasi; [8; 192-b.]

– Ixtisoslashtirilgan tafakkurlash va sensomotor jarayonlar darajasida namoyon bo‘luvchi, Shuningdek nisbatan katta qiymatdagi mashg‘ulotlar yuklamalaridan foydalanish sharoitida va musobaqaning ekstremal sharoitlarida ruhiy xususiyatlarning barqarorligi, o‘zining emotsional holatini boshqara olish kabi jihatlar bilan ifodalanuvchi – ruhiy tayyorgarlik darajasi;

– Funksional holatning tibbiy–biologik tavsiflari;

– Mashg‘ulotlar va musobaqalardan keyin, qayta tiklanish qobiliyati;

O‘z–o‘zini takomillashtirishga qaratilgan bilimlar va qobiliyatlar darajasi va boshqalar.

Jismoniy tayyorgarlik Qilichbozlik sportining barcha tayyorgarlik bosqichlarida markaziy, ajralmas va asosiy omil bo‘lib xizmat qiladi. Bu tayyorgarlik turi sportchining texnika, taktika va psixologik tayyorgarligini muvaffaqiyatli shakllantirish uchun zarur bo‘lgan funksional va harakat sifatlarini rivojlantirishga xizmat qiladi. Ayniqsa, yil davomida qurilgan murabbiylik sikllari asosida sportchining ixtisoslashgan harakatlari uchun kerakli jismoniy sifatlarini yo‘naltirish va ularni maqsadga muvofiq takomillashtirish dolzarb vazifa sifatida namoyon bo‘ladi. [5; 281-b.]

Qilichbozning harakatga oid imkoniyatlari, avvalo, kuch, tezlik, chaqqonlik, chidamlilik, egiluvchanlik, koordinatsiya va mushaklarni ixtiyoriy ravishda boshqarish kabi muhim jismoniy sifatlar darajasiga bog‘liqdir. Bu sifatarning shakllanishi texnika va taktik mahoratni egallashning funksional asosini tashkil qiladi. Shuning uchun, jismoniy tayyorgarlikning ta’siri faqatgina mushak kuchi yoki nafas olish tizimining faoliyati bilan emas, balki sportchining umumiy harakat madaniyati va koordinatsion imkoniyatlari bilan ham belgilanadi.

Jismoniy tayyorgarlik ikki yo‘nalishda olib boriladi: umumiy va maxsus tayyorgarlik.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik sportchining umumiy salomatligini mustahkamlash, organizm funksiyalarining keng qamrovda faollashuvi, turli harakat turlarini bajarishdagi tayyorgarligini oshirishga xizmat qiladi. Bu bosqichda turli sport turlarining (basketbol, futbol, boks, akrobatika va boshqalar) elementlaridan foydalangan holda ko‘p qirrali tayyorgarlik olib boriladi, bu esa Qilichbozlikka mos harakatlar repertuarini kengaytiradi.

Shuningdek, murabbiylar har bir sifatning rivojlanishi boshqa sifatlarga ijobiy yoki salbiy ta’sir ko‘rsatishini hisobga olishlari zarur. Masalan, kuchni oshirish mashqlari koordinatsion harakatlarga salbiy ta’sir ko‘rsatmasligi lozim, yoki chidamlilik ustida ishlash fonida portlovchi kuch yo‘qolmasligi kerak. Shu sababli, mashg‘ulotlarni loyihalashda sifatlarning uyg‘unlik va bir-birini to‘ldiruvchanlik tamoyili asos qilib olinishi lozim. [1; 270-b.]

Jismoniy tayyorgarlik nafaqat texnik rivojlanish, balki sportchining ruhiy barqarorligi, iroda kuchi va musobaqalarda doimiy yuqori natijalarni qayd etishi uchun muhim poydevor hisoblanadi. Shuningdek, yuqori darajadagi sog'lomlik va umumiy chidamlilik sportchining murakkab yuklamalarni oson ko'tarishiga hamda musobaqalarga optimal darajada tayyor holatda kirishiga imkon yaratadi.

Qilichbozlikda talab etiladigan harakat sifati va texnik harakatlar o'ziga xosligi bois, ushbu sport turiga mos maxsus sifatlarni majmuini shakllantirish va rivojlantirish ilmiy asoslangan yondashuvni talab etadi. Shu boisdan qilichbozlar tayyorgarligida har bir sportchining individual imkoniyatlari va ustuvor jismoniy sifatlari tayangan holda mashg'ulotlar dizayni tuziladi.

Yakuniy maqsad esa – sportchining o'zining maksimal harakat imkoniyatlarini to'liq namoyon qilishiga zamin yaratishdir.

1-jadval

Qilichbozlarning tezkorlik sifat darajasini rivojlanish dinamikasi

t/r	30 metr masofaga yugurish (n=20)					
	1-tajriba guruhi		2-tajriba guruhi		nazorat guruhi	
	Tatqiqot boshi	tatqiqot oxirida	Tatqiqot boshi	tatqiqot oxirida	Tatqiqot boshi	tatqiqot oxirida
1	4.5	4.1	4.7	4.5	4.6	4.5
2	4.7	4.1	4.7	4.5	4.6	4.5
3	4.7	4.4	4.6	4.4	4.6	4.5
4	4.7	4.4	4.6	4.4	4.6	4.5
5	4.7	4.4	4.6	4.4	4.6	4.5
6	4.7	4.4	4.6	4.4	4.6	4.5
7	4.5	4.4	4.6	4.5	4.6	4.5
8	4.7	4.4	3.6	4.4	4.6	4.5
9	4.8	4.5	4.7	4.5	4.7	4.6
10	4.7	4.4	4.6	4.4	4.6	4.5
11	4.5	4.1	4.7	4.5	4.6	4.5
12	4.7	4.1	4.7	4.5	4.6	4.5
13	4.7	4.4	4.6	4.4	4.6	4.5
14	4.5	4.4	4.6	4.4	4.6	4.5
15	4.7	4.4	4.6	4.4	3.6	4.5
16	4.7	4.4	4.6	4.4	4.6	4.5
17	4.7	4.4	4.6	4.4	4.6	4.5
18	4.7	4.4	4.6	4.4	4.6	4.5
19	4.8	4.5	4.7	4.5	4.7	4.6
20	4.7	4.4	4.6	4.4	4.6	4.5
jami	93.2	86.8	91.4	88.5	90.9	89.8
o'rtacha	4.7	4.3	4.6	4.4	4.5	4.5
σ	0.09	0.13	0.24	0.06	0.23	0.04
V %	12.82	12.83	12.85	12.81	12.85	12.81
r	0.52		0.49		0.34	

t	2.60	2.40	1.52
P	<0,05	<0.05	>0.05

30 metr ga yugurish sinovlari bo'yicha o'tkazilgan eksperimental tadqiqotda 20 nafardan iborat uchta guruh ishtirok etdi: 1-tajriba guruhi, 2-tajriba guruhi va nazorat guruhi. Dastlabki ko'rsatkichlar bo'yicha barcha guruhlarda o'rtacha natijalar deyarli teng bo'lgan bo'lsa-da (1-tajriba guruhi – 4.7 sek., 2-tajriba guruhi – 4.6 sek., nazorat guruhi – 4.5 sek.), tadqiqot yakuniga kelib sezilarli o'zgarishlar kuzatildi. Jumladan, 1-tajriba guruhida o'rtacha ko'rsatkich 4.3 sekundgacha kamaygan bo'lib, bu guruhda $t=2.60$, $P<0.05$ darajasida statistik ishonchlilik qayd etildi. 2-tajriba guruhida ham shunga yaqin o'zgarish bo'lib, $t=2.40$, $P<0.05$ natija bilan o'zgarish ishonchli deb topildi. Nazorat guruhida esa o'rtacha ko'rsatkich deyarli o'zgarmagan (4.5 sekund), $t=1.52$, $P>0.05$, ya'ni statistik jihatdan ishonchsiz. Dispersiya (σ) ko'rsatkichlari 1-tajriba guruhida yakunda 0.13, 2-tajriba guruhida 0.06 va nazorat guruhida 0.04 ni tashkil etib, o'zgarishlar izchil bo'lganini ko'rsatadi. Variatsiya koeffitsienti ($V\%$) deyarli barcha guruhlarda 12.8% atrofida bo'lib, tajriba ishtirokchilarining natijalari orasida katta tafovut yo'qligini bildiradi. Korelyatsiya koeffitsienti (r) 1-tajriba guruhida 0.52 ni tashkil qilib, yaxshi bog'liqlik mavjudligini ko'rsatgan, 2-tajriba guruhida esa $r=0.49$,

30 metr ga yugurish bo'yicha o'tkazilgan tajriba natijalari asosida aytish mumkinki, maxsus rejalashtirilgan mashg'ulotlar orqali 1- va 2-tajriba guruhlarida yugurish tezligini oshirishga erishildi, bu esa statistik jihatdan ishonchli o'zgarishlar ($P<0.05$) bilan tasdiqlandi; ayniqsa, 1-tajriba guruhida sezilarli yaxshilanish kuzatildi, bu guruhda o'rtacha ko'rsatkich 0.4 sekundga kamaygan, nazorat guruhida esa deyarli hech qanday o'zgarish kuzatilmaganligi sababli, o'zgartirilgan mashg'ulotlar dasturining samaradorligi tajriba asosida ilmiy isbotlandi.

2-jadval

Qilichbozlarning portlovchi-kuch qobiliyat darajasini rivojlanish dinamikasi

t/r	Turgan joyidan uzunlikka sakrash					
	1-tajriba guruhi		2-tajriba guruhi		nazorat guruhi	
	Tatqiqot boshi	tatqiqot oxirida	Tatqiqot boshi	tatqiqot oxirida	Tatqiqot boshi	tatqiqot oxirida
1	221	234	223	225	219	220
2	221	234	223	225	219	220
3	223	236	225	227	224	227
4	218	231	220	222	219	222
5	216	229	218	220	217	220
6	217	230	228	221	218	221
7	222	247	223	239	214	226
8	226	228	221	219	216	219
9	228	241	230	232	224	232
10	222	235	224	226	210	226
11	231	234	233	225	219	220
12	221	234	223	225	219	220
13	223	236	225	227	218	237
14	218	231	220	222	219	222
15	216	229	218	220	217	220

16	217	230	219	221	218	221
17	223	245	225	236	223	236
18	215	228	217	219	216	219
19	228	241	230	232	225	232
20	222	235	224	226	223	226
jami	4427.5	4688.0	4468.5	4509.0	4377.0	4486.0
o'rtacha	221.4	234.4	223.4	225.5	218.9	224.3
σ	4.28	5.32	4.24	5.44	3.55	5.62
V %	12.82	12.82	12.82	12.82	12.82	12.83
r	0.55		0.52		0.43	
t	2.77		2.60		2.01	
P	<0,05		<0.05		>0.05	

Joyidan uzunlikka sakrash bo'yicha o'tkazilgan tajriba natijalari sportchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasida sezilarli o'sish kuzatilganini ko'rsatadi. 1-tajriba guruhida o'rtacha natija 221.4 sm dan 234.4 sm gacha oshgan bo'lib, bu 13 sm ($\approx 5.9\%$) lik sezilarli o'sishni anglatadi. 2-tajriba guruhida esa 223.4 sm dan 225.5 sm gacha o'sish kuzatilgan bo'lib, bu nisbatan kam bo'lsa-da, ijobiy siljishdir.

Bu natijalar bilan birga, **t-statistikasi** 1-taj. guruhda **t = 2.77**, 2-taj. guruhda esa **t = 2.60** bo'lib, bu qiymatlar **p < 0.05** chegarasida statistik ishonchli o'zgarish borligini ko'rsatadi. Bu shuni anglatadiki, olib borilgan mashg'ulotlar va metodik yondashuvlar sportchilarning sakrash masofasini yaxshilashda sezilarli ta'sir ko'rsatgan.

Nazorat guruhida esa natija 218.9 sm dan 224.3 sm gacha o'sib, o'rtacha 5.4 sm ($\approx 2.5\%$) lik o'zgarish qayd etilgan bo'lsa-da, bu o'zgarishning statistik ishonchligi nisbatan past (**t = 2.01**) bo'lib, chegaraviy darajada qolmoqda. Bu esa, odatiy mashg'ulotlar asosidagi natijalar ta'siri cheklanganligini bildiradi.

Dispersion (σ) ko'rsatkichlari 1- va 2-guruhda mos ravishda 5.32 va 5.44 bo'lib, sportchilarning individual natijalaridagi farqlarning oshganini anglatadi. Bu holat, mashg'ulotlar sportchilarning yutuq darajasiga turlicha ta'sir qilganini ko'rsatadi, ammo bu ta'sir baribir ijobiy va umumiy o'sishni ta'minlagan.

Umuman olganda, joyidan uzunlikka sakrash bo'yicha olib borilgan maxsus mashg'ulotlar sportchilarning kuch-tezlik sifatlarini sezilarli darajada yaxshilagan, bu esa sakrash masofasining ortishiga bevosita sabab bo'lgan. Ayniqsa, 1-tajriba guruhida bu mashg'ulotlar yuqori samaradorlik bergani aniq ko'rinmoqda. Bu natijalar qilichbozlar yoki boshqa sport turlari vakillari uchun kuch va portlovchi harakatlarni rivojlantirishda mazkur mashg'ulot tizimi qo'llanilishi mumkinligini tasdiqlaydi.

3-jadval

Qilichbozlarning chaqqonlik sifat darajasini rivojlanish dinamikasi

t/r	Moksimon yugurish					
	1-tajriba guruhi		2-tajriba guruhi		nazorat guruhi	
	Tatqiqot boshi	tatqiqot oxirida	Tatqiqot boshi	tatqiqot oxirida	Tatqiqot boshi	tatqiqot oxirida
1	7.70	6.60	7.70	7.00	7.58	6.86

2	7.88	6.60	7.70	7.00	7.58	6.86
3	7.93	6.93	7.63	6.93	7.63	6.93
4	7.88	6.88	7.58	6.88	7.58	6.88
5	7.86	6.86	7.56	6.86	7.56	6.86
6	7.87	6.87	7.57	6.87	7.57	6.87
7	7.94	6.91	7.61	6.98	7.61	6.91
8	7.85	6.85	6.55	6.85	7.55	6.85
9	7.98	6.98	7.68	6.98	7.68	6.98
10	8.12	6.92	7.62	6.92	7.62	6.92
11	7.70	6.60	7.70	7.00	7.58	6.86
12	7.88	6.60	7.70	7.00	7.58	6.86
13	7.93	6.93	7.63	6.93	7.63	6.93
14	7.88	6.88	7.58	6.88	7.58	6.88
15	7.56	6.86	7.56	6.86	6.56	6.86
16	7.87	6.87	7.57	6.87	7.57	6.87
17	7.91	6.94	7.63	6.91	7.62	6.91
18	7.85	6.85	7.55	6.85	7.55	6.85
19	7.98	6.98	7.68	6.98	7.68	6.98
20	7.92	6.92	7.62	6.92	7.62	6.92
jami	157.5	136.8	151.4	138.5	150.9	137.8
o'rtacha	7.9	6.8	7.6	6.9	7.5	6.9
σ	0.11	0.13	0.24	0.06	0.23	0.04
V %	12.71	12.82	12.43	12.91	12.83	11.31
r	0.51		0.49		0.34	
t	2.49		2.40		1.52	
P	<0,05		<0.05		>0.05	

Maksimal tezlikda yugurish (moksimon yugurish) bo'yicha olib borilgan tadqiqot natijalari sportchilarning tezkorlik va umumiy harakatga oid sifatlarida muayyan darajadagi o'sish va ijobiy o'zgarishlarni ko'rsatmoqda. 1-tajriba guruhida yugurish vaqti **7.9 soniyadan 6.8 soniyaga** tushgan bo'lib, bu **1.1 soniya** (taxminan **13.9%**) ga yaxshilanishni anglatadi. 2-tajriba guruhida esa o'rtacha ko'rsatkich **7.6 soniyadan 6.9 soniyaga** qisqargan — bu ham ijobiy, ammo nisbatan kamroq o'zgarishdir.

Ushbu o'zgarishlar statistik jihatdan **t-test** yordamida baholanganda, 1-guruhda **t = 2.49**, 2-guruhda **t = 2.40** bo'lib, bu **p < 0.05** darajasida ishonchli farq mavjudligini ko'rsatadi. Bu holat maxsus mashg'ulotlar tezkorlikni rivojlantirishda samarali bo'lganligini isbotlaydi.

Nazorat guruhida esa yugurish vaqti **7.5 soniyadan 6.9 soniyaga** qisqargan bo'lsa-da, **t = 1.52** qiymati **p > 0.05** (ishonchsiz farq) bo'lib, bu o'zgarishlarning statistik ahamiyatga ega emasligini bildiradi. Ya'ni, oddiy mashg'ulotlar sportchining maksimal yugurish tezligini sezilarli darajada oshira olmadi.

Dispersiya (σ) ko'rsatkichlari 1-guruhda 0.11 dan 0.13 gacha oshgan bo'lsa-da, bu mashg'ulotlar ta'sirida shaxsiy yondashuvlar orqali rivojlanish bo'lganini bildiradi. 2-guruhda esa dispersiyaning pasayishi (0.24 dan 0.06 gacha) mashg'ulotlar davomida sportchilarning ko'rsatkichlari bir me'yorda barqarorlashganini ko'rsatadi.

Ushbu natijalar asosida aytish mumkinki, tajriba guruhlarida olib borilgan maxsus mashg'ulotlar sportchilarning yugurish tezligini sezilarli darajada oshirishga xizmat qilgan. Ayniqsa 1-guruhda mashqlar tizimi yanada samarali bo'lgan. Nazorat guruhidagi o'zgarishlar esa tabiiy o'zgarishlar yoki oddiy faoliyat natijasi bo'lib, ishonchli farq sifatida qayd etilmaydi.

4-jadval

Qilichbozlarning kuch sifat darajasini rivojlanish dinamikasi

	Turnikda tortilish					
	1-tajriba guruhi		2-tajriba guruhi		nazorat guruhi	
	Tatqiqot boshi	tatqiqot oxirida	Tatqiqot boshi	tatqiqot oxirida	Tatqiqot boshi	tatqiqot oxirida
1	11	18	11	10	7	6
2	10	16	11	5	7	6
3	12	15	13	12	12	13
4	7	13	8	7	7	8
5	5	11	6	5	5	6
6	8	12	7	6	6	7
7	11	11	9	24	2	12
8	8	6	9	4	4	5
9	17	23	18	17	12	15
10	11	17	12	13	-2	12
11	14	16	21	10	7	6
12	10	16	11	10	7	6
13	12	18	13	12	12	23
14	7	8	8	7	9	8
15	13	11	6	5	5	6
16	5	12	7	6	6	7
17	12	17	13	21	8	19
18	14	10	0	4	4	5
19	17	23	18	17	13	18
20	11	17	12	11	11	12
jami	214.5	290.0	212.5	206.0	142.0	200.0
o'rtacha	10.7	14.5	10.6	10.3	7.1	10.0
σ	3.34	4.36	4.69	5.60	3.65	5.16
V %	14.82	13.11	13.25	13.36	15.33	13.33
r	0.67		0.55		0.51	
t	3.81		2.77		2.48	
P	<0.001		<0.05		<0.05	

Turnikda tortilish mashqlari bo'yicha o'tkazilgan tadqiqot natijalari sportchilarning yuqori tana kuchi va tayyorgarlik darajasini yaxshilashda muhim natijalar berganini ko'rsatmoqda.

1-tajriba guruhida sportchilar tortilish sonini o'rtacha **10.7 martadan 14.5 martagacha** oshirgan bo'lib, bu **3.81 t-kriteriy** natijasi bilan $p < 0.001$ darajasida yuqori ishonchli o'zgarish ekanligi qayd qilinadi. Bu guruhda kuch jismoniy sifatining rivojlanishi aniq va samarali tarzda yuz bergan.

2-tajriba guruhida esa o'rtacha ko'rsatkich **10.6 martadan 10.3 martagacha** biroz pasaygan bo'lsa-da, natijalarning umumiy dispersiyasi va ayrim sportchilarda kuzatilgan sezilarli yutuqlar hisobiga $t = 2.77$ bo'lib, bu ham $p < 0.05$ darajasida ishonchli o'zgarish hisoblanadi. Bu mashg'ulotlar ayrim ishtirokchilarda kuchning yaxshilanishiga xizmat qilgan bo'lishi mumkin.

Nazorat guruhida esa o'rtacha ko'rsatkich **7.1 martadan 10.0 martagacha** oshgan, bu $t = 2.48$ ko'rsatkichi bilan $p < 0.05$ darajasida statistik ishonchli natijani ko'rsatadi. Ammo nazorat guruhida ayrim sportchilarda o'zgarishlar salbiy bo'lganligi (masalan, -2 ko'rsatkich) mashq natijalarining barqarorligi pastligini ko'rsatadi.

Shuningdek, 1-tajriba guruhida dispersiya ($\sigma = 3.34$ dan 4.36 gacha) va variatsiya koeffitsienti ($V\% = 14.82 \rightarrow 13.11$) kamaygan bo'lib, bu natijalar umumiy barqarorlik va tayyorgarlik sifati yaxshilanganini bildiradi. 2- va nazorat guruhlarida esa dispersiyaning oshishi sportchilarning natijalari o'rtasida tafovut kuchayganini bildiradi.

Umuman olganda, 1-tajriba guruhida qo'llanilgan mashg'ulotlar tizimi yuqori tana muskullarining kuchini oshirishda va turnikda tortilish sifatini rivojlantirishda ancha samarali bo'lgan. 2-tajriba va nazorat guruhida esa natijalar nisbatan zaifroq yoki barqaror emas, bu esa mashg'ulotlar metodikasining qayta ko'rib chiqilishini talab qiladi.

XULOSA

Qoraqalpog'iston Respublikasida yosh qilichbozlar uchun mashg'ulot jarayonini to'g'ri rejalashtirish va ilmiy metodika asosida olib borish, ularning sportdagi muvaffaqiyatini ta'minlashda muhim omildir. Yosh sportchilarni tayyorlash jarayonida har bir yosh guruhining xususiyatlarini inobatga olish, ularning jismoniy va psixologik rivojlanishini qo'llab-quvvatlash zarur. Mashg'ulotlar bosqichma-bosqich rejalashtirilgan holda olib borilishi kerak, chunki har bir bosqichda sportchining salohiyati va imkoniyatlari turlicha bo'ladi. [9; 170-b.]

Bundan tashqari, metodik prinsiplarga amal qilish, ya'ni ilmiylik, uzluksizlik, individuallashtirish, va motivatsiyani saqlab turish kabi tamoyillar yosh sportchilarni tayyorlashda muhim ahamiyatga ega. Yosh qilichbozlarni o'rgatishda ularning har birining individual xususiyatlarini hisobga olish va ularga mos yondashuvni qo'llash juda muhim.

Biroq, Qoraqalpog'iston Respublikasida yosh qilichbozlar tayyorgarligida bir qator muammolar mavjud. Malakali murabbiylarning yetishmovchiligi, sport anjomlarining kamligi, musobaqalarning kam tashkil etilishi va metodik materiallarning yetishmasligi bu muammolarga misoldir. Shu bilan birga, tibbiy va psixologik qo'llab-quvvatlashning sustligi ham sportchilarning jarohat olish xavfini oshiradi va ularning motivatsiyasini pasaytiradi. [3; 232-b., 6; 254-b.]]

Muammolarni hal qilish uchun ilmiy asoslangan yondashuvni kengaytirish, murabbiylarning malakasini oshirish, sport bazalarini zamonaviy jihozlar bilan ta'minlash, va musobaqalar sonini oshirish kabi takliflar ishlab chiqildi. Shuningdek, sport shifokorlari, fizioterapevtlar va psixologlarning ishtirokini ta'minlash sportchilarning sog'lig'ini va psixologik holatini yaxshilaydi.

Umuman olganda, yosh qilichbozlarning muvaffaqiyatli tayyorgarligi va sportda erishgan yutuqlari faqatgina to'g'ri rejalashtirilgan mashg'ulotlar, ilmiy metodika, malakali trenerlar, va zamonaviy sport infrastrukturasiga ega bo'lish bilan bog'liqdir.

Ushbu tavsiyalarni amalga oshirish orqali Qoraqalpog‘iston Respublikasida qilichbozlik sporti yanada rivojlanib, yosh sportchilar o‘zlarining maksimal salohiyatini namoyon eta olishadi. [205; 240-b.]

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘UXATI

1. Fetisova N.A. Qilichbozlik nazariyasi va uslubi. O‘quv qo‘llanmasi. Tashkent, 2011. – 270 b.
2. Фехтование. (Правила соревнований). - М: Терра. Спорт. 1999.-160 с.
3. Фехтование. XXI век. Техника. Тактика. Психология. Управление тренировкой / Составитель и общ. ред. Д.А. Тышлер. – М.: Человек, 2014. – 232 с.
4. Фехтование. Учебник для ин-тов физич. культуры. М.: Физкультура и спорт, 1959. - 302 с.
5. Фехтование. Учебник для ин-тов физич. культуры. М.: Физкультура и спорт, 1967. - 281 с.
6. Фехтование: Учебное пособие для ин-тов физич. культуры. -М.: Физкультура и спорт, 1954. - 254 с.
7. Харченко В.В., Шаповалов В.П., Сябро П.И. Влияние различных видов спорта на физическое развитие организма спортсмена // Материалы II Всесоюзной научной конференции по проблемам спортивной морфологии. М., 1977. - С. 184.
8. Чашин, М.В. Профессиональные заболевания в спорте: научно-практические рекомендации / М.В. Чашин, Р.В. Константинов. М.: Советский спорт, 2010. - 192 с.
9. Abdurasulova G.B.Qilichbozlarning harakatlarini takomillashtirish asoslari. Uslubiy qo‘llanmasi Tashkent, 2011 y.- 170 b.