

10-13 Ёшли Яккакурашчилар Ҳаракат Тайёргарликларининг Хусусиятлари Тўғрисидаги Ахборотларни Обьективлаштириш (қиличбоз рапирачилар мисолида)

С.С.Тажибасев - катта ўқитувчи

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институти

Таянч сўзлар: ёш қиличбозлар, тезлик, куч, тезкор-куч, чакконлик, чидамлилиқ, эгилувчанлик, восита, усуллар.

Ключевые слова: юные фехтовальщики, скорость, сила, скоростная сила, ловкость, выносливость, гибкость, средства, методы.

Key words: young fencers, speed, force, high-speed force, dexterity, endurance, flexibility, means, methods.

Хозирги вақтда Республикаимизда ўсиб келаётган ёш авлод онгида спорт билан шуғулланиш эҳтиёжини кучайтириш, маънавий ва жисмоний камолга интилиш, Ватанга меҳр-муҳаббат ва уларда ўз мамлакатини учун ғурур ифтихор руҳида тарбиялашга қаратилган чора - тадбирлар юртбошимиз томонидан қабул қилинган фармон ва қарорлар асосида босқичма - босқич амалга оширилмоқда [1]. Ушбу концептуал ҳужжатларда болалар спортини илмий асосда ташкил қилиш, айниқса, бошланғич тайёргарлик босқичига базавий аҳамият қаратиш зарурлигига алоҳида эътибор қаратилган.

Бинобарин, бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи ёш қиличбозларнинг мажмуали тайёргарлигини оптимал тарзда амалга ошириш юқори малакали спортчиларни тайёрлашга замин яратади.

Ёш қиличбозларни тайёрлашнинг назарий ва услубий асосларини ишлаб чиқишга бағишлаб кўпгина илмий-тадқиқот ишлари олиб борилган [2, 3, 4, 5].

Маълумки ҳар бир яккакураш спортида шу жумладан қиличбозликда ҳам ғойиблик асосан спортчининг жисмоний, техник, тактик ва психик тайёргарлиги орқали таъминланади. Бу эса ўз навбатида умумий жисмоний тайёргарликни узлуксиз ривожлантиришни тақозо этади.

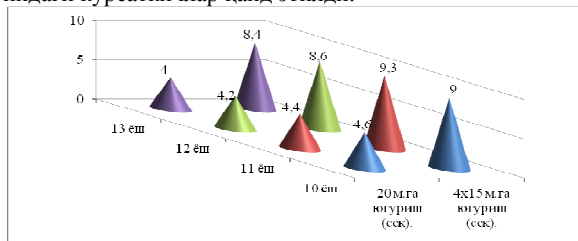
Мазкур ишнинг мақсади - ёш қиличбозлар ҳаракат тайёргарликларининг хусусиятлари тўғрисидаги ахборотларни обьективлаштиришдан иборат.

Тадқиқотнинг мақсадида эришиш қуйидаги **вазифани** қўйиш ва ечишни талаб қилди: ёш қиличбозларда ҳаракат сифатлари кўрсаткичларининг ёшга хос динамикасини аниқлаш.

Қўйилган вазифаларни ечиш учун илмий-услубий адабиётлар таҳлили, суҳбат, педагогик кузатув, педагогик тестлаш, математик статистик таҳлил усулларидан фойдаланилди.

Тадқиқотни ташкиллаштириш: Тажриба Тошкент шаҳар 4-сонли БЎСМ ва 18-сонли БЎСМларда бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи 10-13 ёшли қиличбозларнинг ўқув-машғулотлари жараёнида ўтказилди. Тажириба-да 108 нафар қиличбозлар иштирок этди (10 – ёшли $n=24$; 11-ёшли $n=27$; 12 – ёшли $n=31$; 13 – ёшли $n=26$).

Бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи қиличбозларнинг уму-мий жисмоний тайёргарлигини аниқлаш бўйича ўқазилган педагогик тестлаш натижасида қуйидаги кўрсаткичлар қайд этилди.



1-расм. 10-13 ёшли қиличбозларнинг тезкорлик ва чакконлик сифатларининг ёшга хос динамикаси кўрсаткичлари.

Қиличбозлик спортининг мусобақа фаолиятига назар ташлайдиган бўлсак, тезлик сифатининг ривожланганлик даражаси, қиличбозларнинг жанг вақтида оддий ҳужум ҳаракатларини самарали амалга оширишини таъминлаш билан ҳамбарчас боғлиқ [2, 4].

20 м.га югуриш назорат машқида 10 ёшли қиличбозлар $4,6 \pm 0,11$ сония натижасини қайд этди (1-расм). Тезлик сифатини ривожланишини ёшлар орасидаги кўрсаткичларнинг динамикаси солиштирилганда 10 ва 11 ёшли қиличбозларда $4,54\%$, 11 ва 12 ёшли спортчиларда $4,76\%$

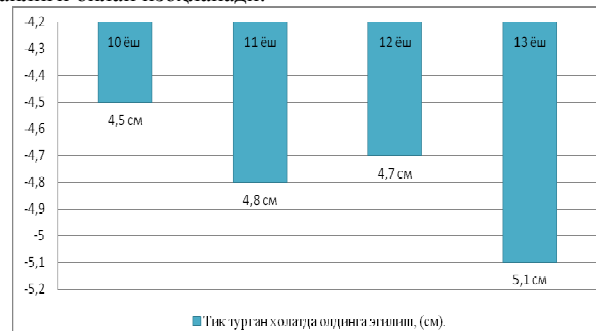
тенг бўлган фарқлар аниқланди. 10 ва 13 ёшли қиличбозларда тезлик сифатининг ўсиши 15% ни ташкил этди.

Чакконлик сифатини ривожлантиришга бўлган эътиборни бошланғич тайёргарлик босқичидан бошлаб кераклигини болалар ва ўсмирлар спорти назарияси ва услубияти юзасидан ўз тадқиқотларини олиб борган соҳа мутахассислари томонидан тавсия этилган [2, 3, 4].

Барча жисмоний сифатлар қатори чакконлик сифати ҳам қиличбозларнинг жангни мувоффақиятли ташкиллаштириши учун муҳим аҳамият касб этадиган жисмоний сифат ҳисобланади. Ҳамда жанг вақтида мураккаб ҳужум ва химоя ҳаракатларини мувоффақиятли бажаришида асос вазифасини ўтайди.

Чакконлик сифатини ривожланишини аниқлаш бўйича ўтказилган назорат машқларни бажаришда 10 ёшли қиличбозларнинг ўртача қайд этган натижалари $9 \pm 0,27$ сонияга, 11 ёшли қиличбозларда эса ушбу кўрсаткич ўртача $9,3 \pm 0,17$ сонияга тенг эканлиги маълум бўлди. Мазкур жисмоний сифатнинг ривожланиши 10 ёшли қиличбозларнинг натижаларига нисбатан солиштирилганда $3,33\%$ га кам эканлиги маълум бўлди.

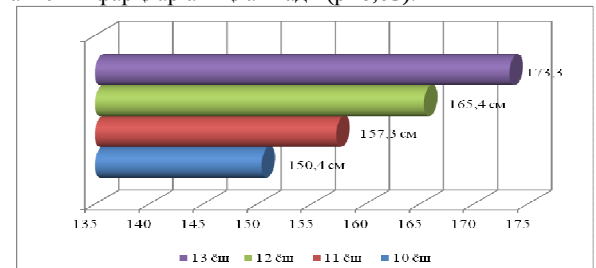
Олинган натижалар ёш қиличбозларнинг чакконлик сифатини ривожлантиришда қўлланилаётган восита ва усуллар шуғулланувчиларнинг ёшга хос хусусиятларини ҳисобга олмagan ҳолда машғулот жараёнига тадбиқ этилаётганлиги билан изоҳланади.



2-расм. 10-13 ёшли қиличбозларда эгилувчанлик сифати ривожланишининг ёшга хос динамикаси (см).

Қиличбозлик спорт турида эгилувчанлик сифатининг юқори даражада ривожланганлиги қиличбозларни жанг техник ҳаракатларни рационал бажаришларига имкон яратади [4].

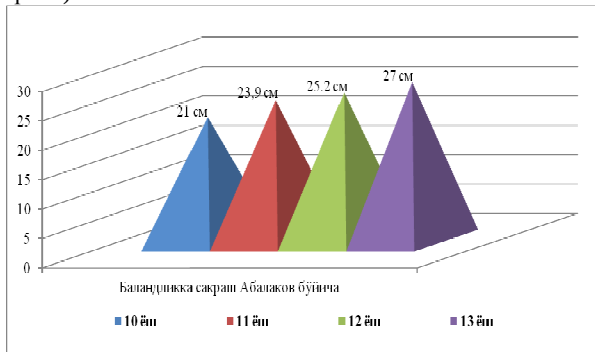
Эгилувчанлик сифатини аниқлаш учун ўтказилган назорат машқи бўйича олинган натижалар 10-13 ёшли қиличбозларда ўртача $4,5 \pm 0,31$ см; $4,8 \pm 0,31$ см; $4,7 \pm 0,21$ см; $5,1 \pm 0,23$ см.ларни ташкил этди (2-расм). Ёш қиличбозлар томонидан қайд этилган натижаларни спортчиларнинг ёшига нисбатан қиёсий таҳлил қилганимизда 10-11 ёшлиларда $0,3$ см.га, 10-12 ёшлилар орасида $0,2$ см.га, 10-13 ёшлилар орасида эса $0,6$ см.га тенг бўлган фарқлар кузатилди. Қайд этилган натижалар орасида ишончли статистик фарқлар аниқланмади ($p > 0,05$).



3-расм. 10-13 ёшли қиличбозларда куч сифати ривожланишининг ёшга хос динамикаси (см).

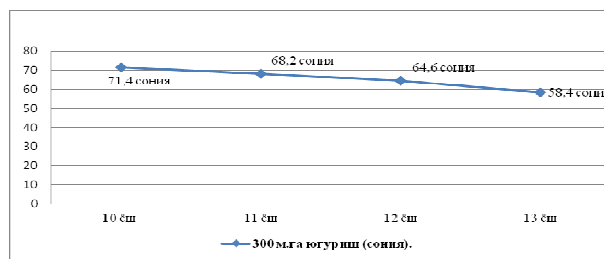
Оёқ мускулларининг ривожланганлик даражаси қиличбозларнинг жанг такдирини ҳал этишда муҳим аҳамият касб этади [5].

Ёш спортчиларнинг оёқ кучининг ривожланганлик даражасини баҳолашда турган жойидан узунликка сакраш назорат машқидан фойдаландик. Энг юқори қайд этилган натижа 13 ёшли қиличбозларда аниқланди $173,3 \pm 3,4$ см, энг паст натижа 10 ёшли қиличбозларда кузатилди $150,4 \pm 2,8$ см. (3-расм).



4-расм. Тезкор-куч сифати ривожланишининг ёшга хос динамикаси.

Тезкор-куч сифатини ривожланишининг ёшга хос динамикасини аниқлаш мақсадида ўтказилган педагогик тестлар натижасида қуйидаги маълумотлар олинди: турган жойида баландликка сакраш назаорт машқини бажаришда 10 ёшли қиличбозлар $21 \pm 1,5$ см., 11 ёшлилар $23,9 \pm 1,6$ см., 12 ёшли қиличбозлар $25,2 \pm 1,7$ см. 13 ёшли қиличбозлар эса $28,0 \pm 1,8$ см. натижаларни қайд этишди (4-расм).



5-расм. Чидамлилик сифати ривожланишининг ёшга хос динамикаси.

Чидамлилик сифатининг ривожланганлик даражаси қиличбозлар машғулотларида иш фаолиятини белгилайди.

300 м.га тенг бўлган масофани 10 ёшли қиличбозлар $71,4 \pm 2,31$ сонияда; 68,2 $\pm 1,28$ сония вақт оралиғида эса 11 ёшли қиличбозлар босиб ўтишган (5-расм). Мазкур белгиланган масофани бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи 13 ёшга тенг бўлган қиличбозлар энг қисқа вақт давомида босиб ўтишган ($58,4 \pm 2,21$).

Ўтказилган тажрибани натижасида қуйидаги хулосалар шаклланди;

- бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи 10-13 ёшли қиличбозларнинг жисмоний тайёргарлигини оширишда қўлланиладиган восита ва усулларни замон талабларига жавоб берадиган даражада тадқиқ қилиш лозим;
- 10-13 ёшли қиличбозларнинг умумий жисмоний тайёргарлиги жараёнида машғулотларни педагогик кузатиб таҳлил қилинганда қўлланиладиган восита ва усулларни замон талабларига жавоб берадиган даражада тадқиқ қилиш лозим;
- 10-13 ёшли қиличбозларнинг умумий жисмоний тайёргарлиги жараёнида машғулотларни педагогик кузатиб таҳлил қилинганда қўлланиладиган восита ва усулларни замон талабларига жавоб берадиган даражада тадқиқ қилиш лозим;
- юқорида қайд этилган натижалар бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи ёш қиличбозлар учун мўлжалланган меъёрлар талабига жавоб бермайди;
- ҳозирги вақтда бошланғич тайёргарлик босқичининг вазибаларини ҳал этишда ёрдам берадиган махсус ўйин вазибаларини машғулотларга киритиб машғулотлар самарадорлигини ошириш зарурати юзага келган.

Адабиётлар

1. Ўзбекистон Республикаси Президенти И.А.Каримовнинг “Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида”ги 3154 –сонли Фармони. -Т.: 2002, 24 октябрь.
2. Мовшович А.Д., Абдурашулова Г.Б., Кудратов Р.К. Возрастная динамика физической подготовленности юных фехтовальщиков. Методические рекомендации. –Ташкент: 1989.
3. Мовшович А.Д. Система многолетней подготовки юных фехтовальщиков: Автореф. дисс. ...доктора. пед. наук. – М.: 1996.
4. Тышлер Д.А., Мовшович А.Д., Тышлер Г.Д. Многолетняя тренировка юных фехтовальщиков: Учебное пособие. –М.: 2002.
5. Тихомирова Е.А. Двигательные особенности и технико-тактическая подготовка юных фехтовальщиц на рапирах групп начальной подготовки: Автореф. дисс. ...канд. пед. наук. – М.: 1995.
6. Родионов А.В., Сивичкий В.Г. Новые подходы в подготовке фехтовальщиков. – Минск: ЗАО “Веды”, 2002.

РЕЗЮМЕ

Мазкур мақолада бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи 10-13 ёшли қиличбозларнинг тезлик, куч, тезкор-куч, чакқонлик, етилувчанлик ва чидамлилик сифатларининг ривожланганлигининг ёшга оид хусусиятлари тўғрисидаги ахборотларни объективлаштириш масалалари қараб чиқилган.

РЕЗЮМЕ

В настоящей статье объективизированы данные о возрастных особенностях развития двигательных качеств: быстроты, силы, скоростной силы, ловкости, гибкости и выносливости юных фехтовальщиков 10-13 лет.

SUMMARY

In the present article the data about the age features of development of moving qualities are given: speed, force, high-speed force, dexterity, flexibility and endurance of young fencers at the age of 10-13.

ЎРТА АСРЛАРДА ХОРАЗМ ВОҲАСИДАГИ ТАЪЛИМ ВА МАЪРИФАТПАРВАРЛИК

Б.К.Турганов – тарих фанлари номзоди

Ф.М.Мадреймов – катта ўқитувчи

Ажиниёз номидаги Нукус давлат педагогика институти

Таянч сўзлар: Хоразм, ўрта асрлар, таълим, маърифатпарварлик, маънавият, мактаб, мадраса, Ануштегинлар сулоласи, мударрис, имом, диний илмлар, дунёвий илмлар, вақф мулки, сайёҳлар, муаллифлар.

Ключевые слова: Хорезм, средние века, образование, грамотность, духовность, школа, медресе, поколение Ануштакинов, мударрис, имам, религиозные науки, мировые науки, имущество вифов, туристы, авторы.

Key words: Khorezm, middle ages, education, intellectuality, spirituality, school, madrasah, the generation of the Anushtakins', mudarris, imom, religious sciences, world sciences, waphkh's property, tourists, authors.

Марказий Осиёнинг Сўғд, Шош, Фарғона, Хоразм каби тарихий воҳаларида IX-X асрларда савдо-сотик, хунармандчилик ва шаҳарсозлик каби иқтисодий ва маданий соҳалар тез суръатда тараққий қила бошлади. Бу даврда Хоразмдаги қадимий бой маданий қадриятлар ислом анъаналари билан боғлиқ бўлган ҳолда шаклланди ва ривож топди. Ислоҳ фақат дин эмас, балки янги маънавий йўналиш сифатида бутун маданий жараёнга, барча мусулмон мамлакатлари орасида ижтимоий-маданий, маърифий алоқаларнинг

кучайишига ҳам катта таъсир кўрсатди. Хоразмнинг Урганч, Қот, Хива, Миздақхон, Хозорасп каби қадимий шаҳарлари Ўрта Осиёдаги маданий ва иқтисодий ҳаёт тараққий қилган шаҳарлардан бирига айланди. Давлат бошқаруви, қурилиш, савдо-сотик, хунармандчилик, деҳқончилик ва бошқа соҳаларни янада тараққий эттириш учун илм-фан ва ислом илоҳиятишунослигини ривожлантириш зарурияти туғилди. Ўша даврда кўплаб шаҳарларда кутубхоналар ташкил этилди ва бозорларда китоб савдоси йўлга қўйилди. Деярли ҳар бир