

DENE MÁDENIYATÍ HÁM SPORT

СПОРТ ШЫНЫҒЫҰЛАРЫНЫҢ САПАСЫН АРТТЫРЫҰДА БРИГАДАЛЫҚ
УСЫЛДЫҢ ӘХМИЙЕТИ

А.Бекназаров – ассистент-оқытушы

Ә.Қайыпов - «Нөкис пединституты» газетасының жууаплы хаткери
Әжияз атындағы Нөкис мамлекетлик педагогикалық институты

Таянч сўзлар: жисмоний тарбия, спорт, бригада услуби, эркин услубдаги кураш, самбо, академик эшкак эшиш, байдарка ва каноэда эшкак эшиш, Осиё ва Олимпиада ўйинлари.

Ключевые слова: физическое воспитание, спорт, бригадный метод, борьба вольного стиля, самбо, гребля академическая, гребля на байдарках и каноэ, Азиатские и Олимпийские игры.

Key words: physical edication, sport, brigade method, wrestling of free style, sambo, academic rowing, rowing in canoe, Asian and Olympic games.

Елимиз ғарезсизлигинен кейин дене тәрбия хәм спорт мәмлекетлик сиясат дәрежесине көтерилди. Елимизде спортты раўажландырыў бойынша бир қатар Президент пәрманлары менен Хүкімет қарарлары қабылланып, ең түпкірдеги аймақ жасларына шекем спорт пенен шуғылланыў имканияты жаратылды. Нәтийжеде, жасларымыз халық аралық майданларда бийғәрез мәмлекетимиздиң байрағын желбирететуғын хәм гимнин жаңлататуғын табысларды қолға киргизе баслады.

Дене тәрбия менен спортты көпшилиқ бир деп қарайды. Негизинде, дене тәрбия спорт шынығыўларының бир бөлими ғана. Дене тәрбиясы тек инсан саламатлығы ушын пайдаланылса, спорттың алдына қойылған мақсети - жеңис.

Жазба мағлыұматларға қарағанда спорттың жекпе-жек түрлериниң элементлери бизиң эрамызға шекемги тоғызыншы-жетинши әсирлерде әйjemги Грецияда пайда болып, жарыс қағыйдалары хәм шуғылланыў макроцикли менен микроцикли ислең шығылған.

Кейин ала хәр бир халықта жаўгершилиқтен қорғаныў, урыс ўақтында әскерлериниң қарсыласларынан физикалық жактан үстем, шаққан хәм епшил болыў зәрүрлигинен келип шыққан халда спорт түрлери пайда бола баслаған хәм хәр халық өзлериниң миллий спорт түрлерин раўажландырып, шынығыў алып барыў методикаларын жетилистирип барған [1].

Жәхән чемпионы Шамурат Машариповтың «самбо бизиң де гүресимиз» дегениндей, өткен әсирдиң отызыншы жыллары он бес республиканың ортақ спорты сыпатында өз көринисин тапқан самбо гүреси биринши жер жүзилик урыстан соң әскерий хәм ҳуқық қорғаў уйымлары хызметкерлерине ҳуқықбузарлыққа хәм сыртқы душпанларға қарсы гүресийде қурал-жарақсыз өзин қорғаў усылларын үйретий зәрүрлигинен пайда болды. В.С.Спиридонов, В.С.Ощепков, И.Солоневич, Н.Ознобишин, В.Н.Короновский хәм А.А.Харлампиевлер тәрәпинен бул эркин усылдағы гүреске барлық халықлардың гүрес усыллары киргизилип, жеңис ушын бир системада қатып қалмай хәм қайсы усыл мақул болса барлығы қамтылды.

Нәтийжеде, самбошылар 1964-жылы Японияның Токио қаласында өткерилген Олимпиада ойындарына дзюдо гүресиниң барлық салмақ категориялары бойынша қатнасып, бир де бирейи медальсыз қайтпады [2].

Жоқарыда атап өткенимиздей, хәзирги ўақытта Өзбекстан көлеминде тәрәзиде тасы басым спорт түрлериниң бири ескек есий спортының раўажланыў басқышларын анализлей отырып, 2007-2017-жыллар аралығында қолланған усылына тоқтап өткенди мақул көрдик.

2006-жылы Қарақалпақстан Республикасы Ескек есий федерациясының шөлкемлестирилиўи менен Ескек есий мектебиниң алдына нәтийжени көтерий, спортшылардың физикалық имканиятларын асырыў, таярлық сапалылығына ерисиў мәселеси қойылды. Бул орында сол дәўирдеги спорт мектептиң тренери, Өзбек-

стан Республикасына мийнети сиңген тренер В.Ю.Пахомовтың халық аралық майданда топлаған тәжирийбеси пайдалы болып, академиялық ескек есий спорты бойынша шынығыўларды «БРИГАДАЛЫҚ УСЫЛ»ға өткерий мақул деп табылды [3].

Алдын хәр жылы ескекшилердиң Өзбекстан көлеминдеги жарысларында 15-20, асып кетсе 30 медаль женип алғаны, еки-үш спортшының Өзбекстан көлеминде жетекшилиқ өткени үлкен жетискенлик деп есапланып келинди. Бул бизде ескек есий бойынша тәжирийбелери тренерлердиң жоқлығынан емес, ал шынығыў усылының қәтелигинен еди. Сол ўақыттың өзинде В.Ю.Пахомовтан тысқары үш орденниң кавалери Н.Байлеспесов, Өзбекстан көлеминде табыслары менен даңқ көтерген М.Мамбетназаров, халық аралық дәрежедеги спорт устасы Б.Дәўлетияров хәм басқа да көплеген тәжирийбелери тренер-оқытушылар бар еди. Деген менен, хәр ким шәкиртлери менен бәнт болып, жоқары табысларға ерисиўи мүмкин спортшылары менен көбирек ислесейин десе, басқалары дыққаттан шетте қалады. Хәммеси менен тең ислесе жоқары нәтийже көрсететуғын спортшыларының нәтийжеси төменлеп, шынығыўлар бир қәлипке түсирилмей келген еди [4].

Бригадалық усыл нәтийжесинде спортшылардың кимниң журналында турыўына қарамастан, халық аралық майданларда беллесиў имканияты барлары менен В.Ю.Пахомов пенен Б.Дәўлетияров, Өзбекстан көлеминде жетекшилиқ өтй имканиятына ийе спортшылар менен Н.Байлеспесов пенен М.Мамбетназаровлар шынығыўлар алып бара баслады. Бригадалық усылға уқсас усыл республикамызда эркин гүрес таярўында да қолланылып келинбекте. Лекин, олар өзиниң қол астына алған шуғылланыўшыларын өзлериниң журналына киргизий менен бәнт. Сонлықтан да, хәр бир тренер-оқытушы өзиниң таярлаған шәкиртиниң қасында өзи жарысқа барыўға умтылады. Ал, бригадалық усылда шуғылланыўшы сайланды команда ағзалығына шекем кимде шуғылланған болса, соның журналында қалады хәм қандай жетискенликке ериссе де сайланды команда тренериниң қасында спортшының тренери сыпатында оның да исми тилге алынады. Сонлықтан да, хәр бир тренер-оқытушы жақсы спортшыларды таярлап, сайланды команда қурамына киргизип, тәжирийбелери тренердиң қолына тапсырыў ушын жан күйдиреди [5].

Ескек есий спортында бригадалық усыл ендирилгеннен кейинги медаллар санының өсимин нәзеринизге усынамыз. Өзбекстан бириншилиқлери, чемпионатлары хәм кубок жарысларында 2007-жылы 8 алтын, 18, гүмис, 22 қола, жәми 48 медальды қолға киргизсе, 2008-жылы 10 алтын, 20, гүмис, 24 қола, жәми 54 медаль, 2009-жылы 30 алтын, 21, гүмис, 37 қола, жәми 88 медаль, 2010-жылы 25 алтын, 60, гүмис, 27 қола, жәми 112 медаль, 2011-жылы 26 алтын, 51, гүмис, 51 қола, жәми 128 медаль, 2012-жылы 30 алтын, 51, гүмис, 31 қола, жәми 112 медаль, 2013-жылы 83 алтын, 56, гүмис, 61 қола, жәми 200 медаль, 2014-жылы 41 алтын, 29, гүмис, 68 қола, жәми 138 медаль, 2015-жылы 49 алтын, 26 гүмис, 56 қола, жәми 131 медаль, 2016-жылы 43 ал-

тын, 47 гүмис, 48 қола, жәми 138 медаль, 2017-жылы 28 гүмис, 62 қола, жәми 103 медальды қолға киргизди. Сондай-ақ, Азия чемпионатларының, кубок беллесиўлеринин, халық аралық регаталардың жеңимпазлары, Жәхән кубогиниң сыйлы орын ийелери өсип жетилисти [6].

2011-жылдан баслап республикамызда байдарка ҳәм каноэда ескек есиў спорты да бригадалық усылға өтті. Сайланды команда менен тәжирийбелі тренер Ө.:сенов, сайланды командаға резерв таярлаў бойынша П.Сейтжанов ҳәм Н.Қайыповлар жұмыс алып барды. Нәтийжеде, 2012-жылы он алты жыллық үзилеспеден соң республикамыздың байдарка ҳәм каноэшилери де Өзбекстан көлеминде бой көрсете баслады. Каноэ бойынша Азия чемпионатында, байдарка бойынша жети мәмлекет ўәкиллери қатнаскан Қазақстанның ашық кубоклеринде сыйлы орынларды ийелеўге еристи.

Сондай-ақ, бригадалық усыл басланған ўақытта, 2008-жыл ушын Қарақалпақстаннан Өзбекстан миллий сайланды командасының тийкарғы қурамына 4

спортшы, резерв қурамына 6 спортшы қабыл етилген болса, бригадалық усылдың нәтийжесинде 2018-жыл ушын Қарақалпақстаннан Өзбекстан миллий сайланды командасының тийкарғы қурамына 18 спортшы, резерв қурамына 30 спортшы қабылданды [7].

Биз жоқарыда ескек есиў спортын раўажландырыўға, нәтийжелерин асырыўға, шынығыўлардың сапасын арттырыўға ерисилген шынықтырыўдың бригадалық усылы ҳаққында, оның утымлы таманларын анық фактлер тийкарында сөз еттик.

Биз бригадалық усылды тек ғана ескек есиў спортында емес, спорттың басқа түрлеринде де қолланылса, спорт пенен шуғылланыў ушын бизге сонша имканиятларды жаратып берип қойған журтбасшымыздың исенимин ақлаўда еле де жоқары табысларды қолға киргизип, халық аралық майданларда, Азия ҳәм Олимпиада ойынларында бийғәрез мәмлектимиздиң абырайын көтеретуғын нәтийжелерге ерискен болар едик деген нийеттеміз.

Әдебиятлар

1. Бекназаров А., Қайыпов Ә. «Тарийхый табысларға елтиўши устаз» Әжинияз атындағы НМПИ, 2019.
2. Даўлетбаев А., Қайыпов Ә. «Бабалар ескегине садық мектеп» (4-китап), Әжинияз атындағы НМПИ, 2019.
3. Ережапов А., Қайыпов Ә. Қарақалпақстан Республикасында байдарка ҳәм каноэда ескек есиў спортының қәлиплесиўи ҳәм раўажланыў тарийхы. Әжинияз атындағы НМПИ, 2019.
4. Қайыпов Ә., Жаниев С. Бабалар ескегине садық мектеп. (1-китап), -Н.: «Қарақалпақстан», 2008.
5. Қайыпов Ә., Мамбетназаров М., Қайыпова Д. Бабалар ескегине садық мектеп. (2-китап), -Н.: «Қарақалпақстан» 2016.
6. Қайыпов Ә., Мырзамбетов П., Қайыпов Н. Бабалар ескегине садық мектеп. (3-китап), Әжинияз атындағы НМПИ, 2018.
7. Қайыпов Ә., Каримов Д., Юсупов А. Қарақалпақстан Республикасында самбо гүресиниң қәлиплесиўи ҳәм раўажланыўы. -Н.: «Билим», 2017.

РЕЗЮМЕ

Мақолада Қарақалпақстан Республикасында эшак эшиш спортини ривожланттириш ва натижаларини ривожланттиришда бригада услубининг ахамияти хақида 2007-2017 йиллар материаллари асосида сўз қилинади. Шунингдек, муаллиф бу услубни бошқа спорт турларида ҳам қўллашни тавсия қилади.

РЕЗЮМЕ

В статье анализируется развитие и повышение результатов по гребным видам спорта в Республике Каракалпакстан в 2007-2017-годах бригадным методом тренировок. Авторы статьи рекомендуют применять этот метод и в других видах спорта.

SUMMARY

The article is devoted to the analysis of the development and improvement of results in rowing sports in the Republic of Karakalpakstan in 2007-2017 using the Brigade training method. The author of the article recommend using this method in other kinds of sport.

ЁШ ВОЛЕЙБОЛЧИЛАРДА АЙРИМ ЖИСМОНИЙ ВА ФУНКЦИОНАЛ КЎРСАТКИЧЛАРНИНГ ТУРЛИ ЮКЛАМАЛАР ТАЪСИРИДА ЎЗГАРИШИ ДИНАМИКАСИ

А.А.Болтаев – ўқитувчи

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети

П.Калжанов – катта ўқитувчи

Р.Ибрагимов – ассистент ўқитувчи

Ажиниёз номидаги Нукус давлат педагогика институтини

А.Бекбергенова – Нукус шаҳар 48-мактаб ўқитувчиси

Таянч сўзлар: жисмоний ва функционал кўрсаткичлар, тест, юклама, сакраш, моккисимон югуриш, машғулот, ўйин, юракнинг қисқариш сони (ЮҚС), нафас олиш сони (НОС).

Ключевые слова: показатели физического и функционального статуса, тест, нагрузка, прыжок, челночный бег, тренировка, игра, частота сердечных сокращений (ЧСС), частота дыхания (ЧД).

Key words: indicators of physical and functional status, test, volleyball players, special working capacity, hopping endurance, shuttle run, heart rate, breath frequency, arterial blood pressure.

Ишнинг долзарблиги. Барча спорт турларида, шу жумладан волейболда ҳам техник-тактик маҳорат даражасини узоқ муддатли машғулот ва мусобақа юкламалари таъсирида сақлаб қолиш нафакат жисмоний тайёргарлик билан белгиланади, балки устувор жихатдан функционал имкониятларга боғлиқдир. Лекин, айрим манбалардан маълумки, ҳатто юкори малакали спортчиларда ҳам жисмоний ва функционал имкониятлар машғулот ҳамда мусобақа юкламалари таъсирида кескин тушиб кетади.

Шуни ҳам таъкидлаш жоизки, айрим ҳолатларда жисмоний ва функционал кўрсаткичлар баъзи тестлар юкламаларидан сўнг ҳам сустлашиши кузатилган. Бундай ҳолат машғулотлар ва мусобақалар оралиқларида уларнинг якунида иш қобилятини тиклашга қаратилган релаксацион машқларни қўллашга жиддий эътибор бермаслигидадир (Л.П.Матвеев, 2005; Л.П.Волков, 2002; В.Н.Платонов, 2015; М.А.Годиқ, 2006; А.В.Беляев, 2000; Ж.К.Холодов; В.С.Кузнецов,

2014; А.Г.Фурманов, 2007).

Тадқиқотнинг мақсади. 15-16 ёшли волейболчиларда айрим жисмоний ва функционал кўрсаткичларни турли юкламалар (машғулот, мусобақа, тест юкламалари) таъсирида ўзгариш динамикасини ўрганишга бағишланган.

Тадқиқот объекти сифатида Тошкент шаҳридаги 2-болалар ва ўсмирлар спорт мактабида шуғулланувчи 43 нафар 15-16 ёшли волейболчилар танланди. Тадқиқотда қуйидаги услуб-тестлардан фойдаланилди: юкорига кўтарилган қўллар учидан 43 см. баландда ўрнатилган маркерга максимал марта сакраб қўлларни теккизиш сонини аниқлаш (сакраш чидамкорлиги): юракнинг қисқариш сони (ЮҚС) ва артерия қон босими (АҚБ)ни MiBand-2 асбоби ёрдамида аниқлаш, нафас олиш сони (НОС)ни аниқлаш.

Тадқиқот натижалари ва уларнинг таҳлили. Тадқиқот натижаларининг қиёсий таҳлилидан маълум бўлдики, 15-16 ёшли волейболчиларда машғулотдан