

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институти  
Миллий ва халқаро кураш турари назарияси ва  
услугияти кафедраси

**“10-13 Ёшли яккакурашчилар ҳаракат  
тайёргарликлари-нинг хусусиятлари  
тўғрисидаги ахборотларни  
объективлаштириш(қиличбоз рапирачилар  
мисолида)”**

**С.С.Тажибоев**

**II**

**2016.12**

## **10-13 ЁШЛИ ЯККАКУРАШЧИЛАР ҲАРАКАТ ТАЙЁРГАРЛИКЛАРИ- НИНГ ХУСУСИЯТЛАРИ ТЎҒРИСИДАГИ АХБОРОТЛАРНИ ОБЪЕКТИВЛАШТИРИШ (қиличбоз рапирачилар мисолида)**

**УзДЖТИ “Миллий ва халқаро кураш турари назарияси ва  
услугияти кафедраси” катта ўқитувчиси С.С.Тажибаев**

Хозирги вақтда Республикамизда ўсиб келаётган ёш авлод онгида спорт билан шуғулланиш эҳтиёжини кучайтириш, маънавий ва жисмоний камолга интилиш, Ватанга меҳр-мухаббат ва ўз мамлакати учун ғурурифтихор 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 босқичга баъзавий аҳамият қаратиш зарурли-гига алоҳида эътибор қаратилган.

Бинобарин бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи ёш қиличбоз-ларни мажмуали тайёргарлигини оптимал тарзда амалга ошириш юқори мала-кали 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 ғолиблик асосан спортчининг жисмоний, техник, тактик ва психик тайёргар-лиги орқали таъминланади. Бу эса ўз навбатида умумий жисмоний тайёргар-ликни узлуксиз ривожлантиришни тақозо этади.

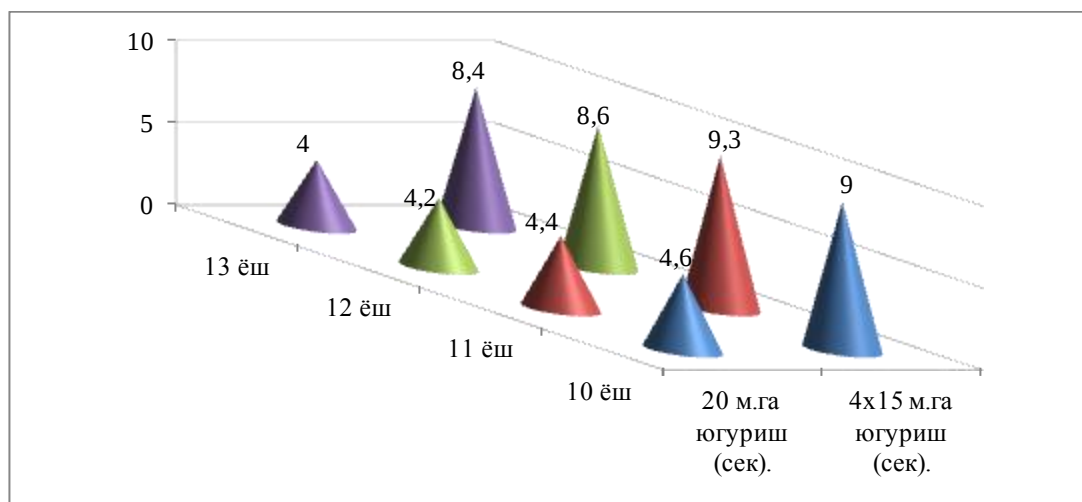
**Мазкур ишнинг мақсади** - ёш қиличбозлар ҳаракат тайёргарликларининг хусусиятлари тўғрисидаги ахборотларни объективлаштиришдан иборат.

Тадқиқотнинг мақсадига 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 усулларида фойдаланилди.

**Тадқиқотни ташкиллаштириш:**Тажриба Тошкент шаҳар 4-сонли БЎСМ ва 18-сонли БЎСМларда бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи 10-13 ёшли қиличбозларнинг ўқув-машғулоти жараёнида ўтказилди. Тажриба-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 умумий жисмоний тайёргарлигини аниқлаш бўйича ўказилган педагогик тестлаш натижасида қуйидаги кўрсаткичлар қайд этилди.



**1-расм. 10-13 қиличбозларнинг тезкорлик ва чаққонлик сифатларининг ёшга хос динамикаси кўрсаткичлари.**

Қиличбозлик спортининг мусобақа фаолиятига назар ташлайдиган бўлсак, тезлик сифатининг ривожланганлик даражаси, қиличбозларнинг жанг вақтида оддий хужум ҳаракатларини самарали амалга оширишини таъминлаш билан чамбарчас 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

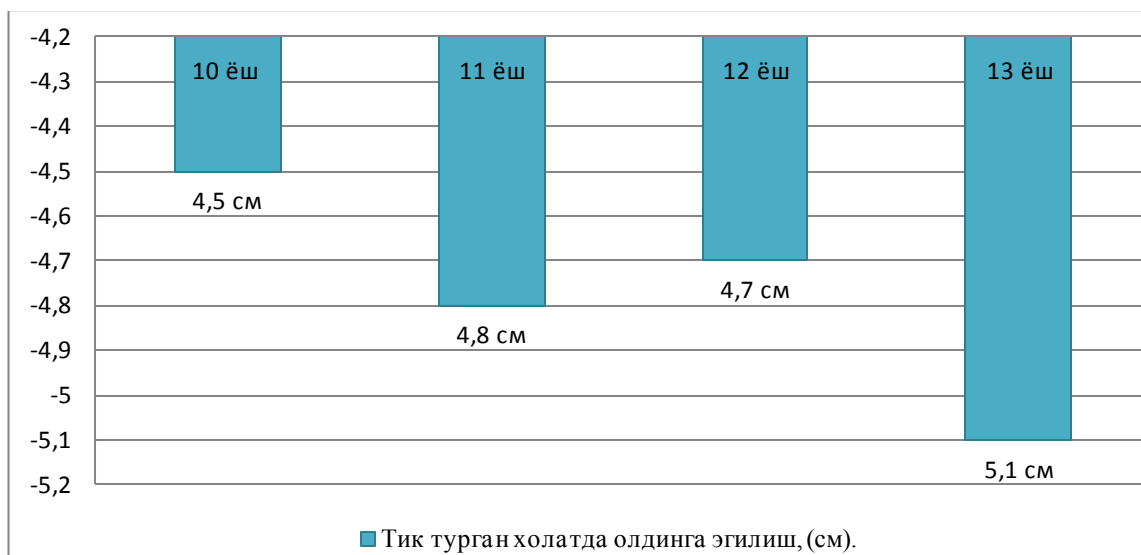
орасидаги кўрсаткичларнинг динамикаси солиштирилганда 10 ва 11 ёшли қиличбозларда 4,54%га, 11 ва 12 ёшли спортчиларда 4,76%га тенг бўлган фарқлар аниқланди. 10 ва 13 ёшли қиличбозларда тезлик сифатининг ўсиши 15%ни ташкил этди.

Чаққонлик сифатини ривожлантиришга бўлган эътиборни бошланғич тайёргарликбосқичидан бошлаш 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 чаққонлик сифати ҳам қиличбозларнинг жангги мувоффақиятли ташкиллаштириши учун муҳим аҳамият касб этадиган жисмоний сифат ҳисобланади. Ҳамда жанг вақтида мураккаб ҳужум ва ҳимоя ҳаракатларини мувоффақиятли бажаришида асос вазифасини ўтайди.

Чаққонлик сифатини ривожланишини аниқлаш бўйича ўтказилган назорат машқларни бажаришда 10 ёшли қиличбозларнинг ўртача қайд этган натижа-лари  $9 \pm 0,27$  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.

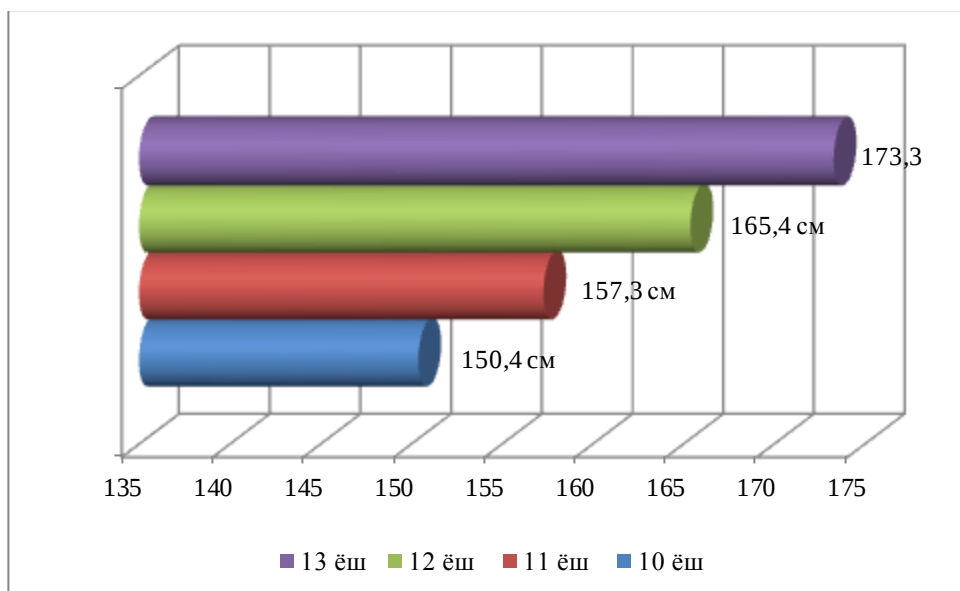
Олинган натижалар ёш қиличбозларнинг чаққонлик сифатини ривожлантиришда қўлланилаётган восита ва усуллар шуғулланувчиларнинг ёшга хос хусусиятларини ҳисобга олмаган ҳолда машғулот жараёнига тадбиқ этилаётганлиги билан изоҳланади.



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

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

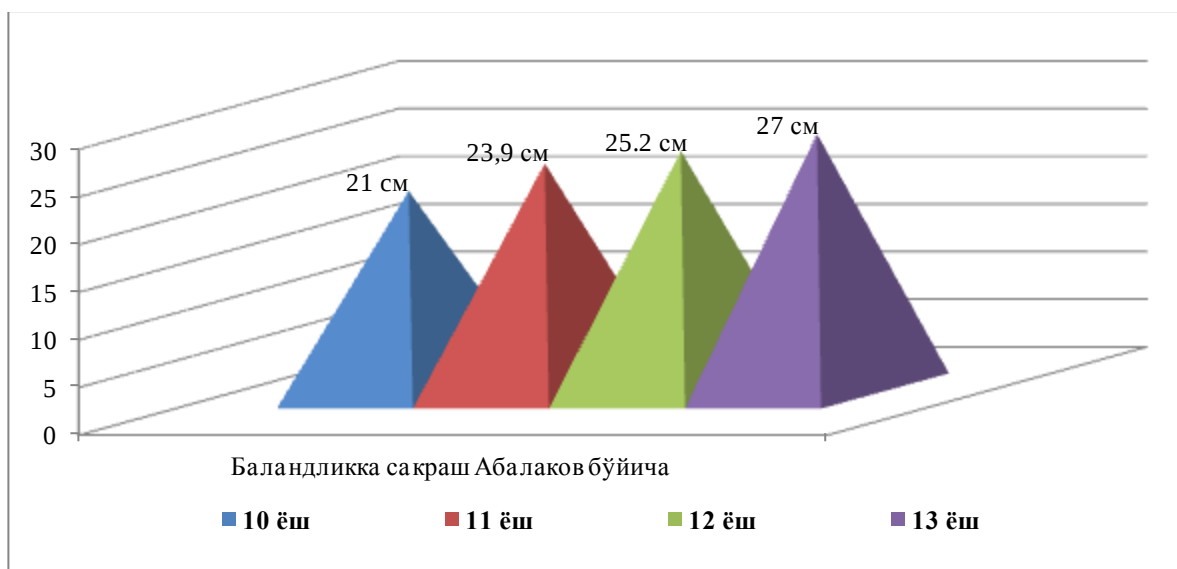
Эгилувчанлик сифатини аниқлаш учун ўтказилган назорат машқи бўйича олинган натижалар 10-13 ёшли қиличбозларда ўртача  $4,5 \pm 0,31$  см;  $4,8 \pm 0,31$  см;  $4,7 \pm 0,21$  см;  $5,1 \pm 0,23$  см.ларни ташкил этди (2-расм). Ёш қиличбозлар томони-дан қайд этилган натижаларни спортчиларнинг ёшига нисбатан 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 тақдирини ҳал этишда муҳим аҳамият касб этади (5).

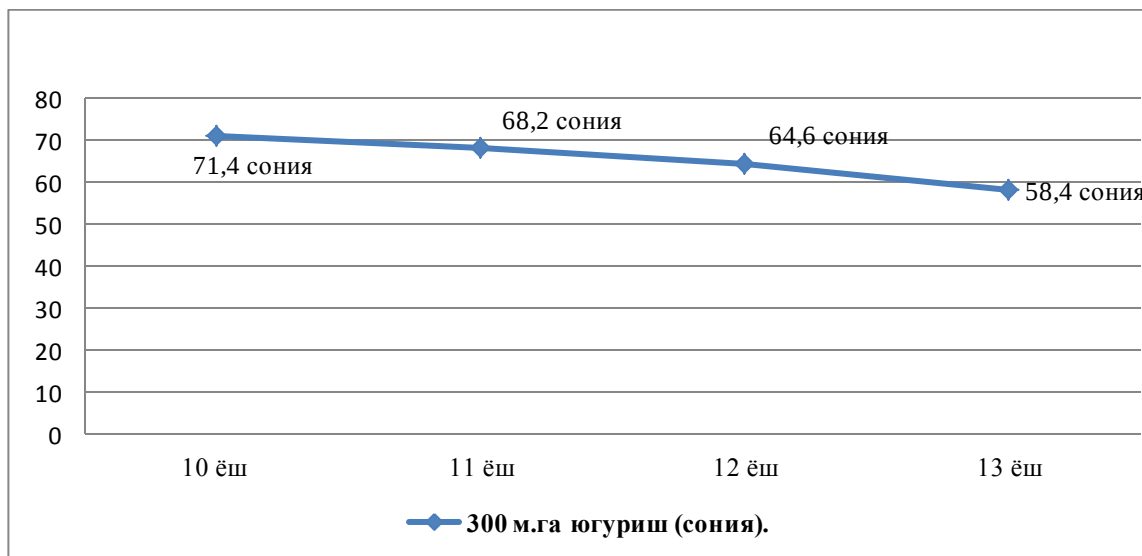
Ёш спортчиларнинг оёқ кучини ривожланганлик даражасини баҳолашда турган жойидан узунликка сакраш назорат машкидан фойдаландик. Энг юқори қайд этилган натижа 13 ёшли қиличбозларда аниқланди  $173,3 \pm 3,4$  см, энг паст натижа 10 ёшли қиличбозларда кузатилди  $150,4 \pm 2,8$  см. (3-расм).



**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 тажрибанатижасида 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 шозим;

- 10-13 ёшли қиличбозларнинг умумий жисмоний тайёргарлиги жараёнида машғулотларни педагогик кузатиб тахлил қилинганда

қўлланилаётган восита ва усуллар шуғулланувчилар ёш хусусиятига мос эмаслиги аниқланди;

- юқорида қайд этилган натижалар бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи ёш қиличбозлар учун мўлжалланган меъёрлар талабига жавоб бермайди;

- ҳозирги вақтда бошланғич тайёргарлик босқичининг вазифаларини ҳал этишда ёрдам берадиган махсус ўйин вазифаларини машғулотларга киритиб машғулотлар самарадорлиги 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 йил 24 октябрь.

2. Мовшович А.Д., Абдурасулова Г.Б., Кудратов Р.К. Возрастная динамика физической подготовленности юных фехтовальщиков. Методические рекомендации. Ташкент – 1989 г. С. 3-5.

3. Мовшович А.Д. Система многолетней подготовки юных фехтовальщиков: Автореф. дисс. ...доктора. пед. наук. – М., 1996. – 46 с.

4. Тышлер Д.А., Мовшович А.Д., Тышлер Г.Д. Многолетняя тренировка юных фехтовальщиков: Учебное пособие. –М., 2002. – 254 с.

5. Тихомирова Е.А. Двигательные особенности и технико-тактическая подготовка юных фехтовальщиц на рапирах групп начальной подготовки: Автореф. дисс. ...канд. пед. наук. – М., 1995. – 20 с.

6. Родионов А.В., Сивицкий В.Г. Новые подходы в подготовке фехтовальщиков. – Минск: ЗАО “Веды”, 2002. – 182 с.