



QARAQALPAQSAN RESPUBLIKASÍNDÁ QÍLÍSHPAZLÍQ SPORTÍN RAWAJLANDÍRÍW ARQALÍ SALAMAT ÁWLADTÍ TÁRBIYALAWDÍ ILIMIY-PEDAGOGIKALÍQ TIYKARLARÍ

Kadirimbetov R.N.

*Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filiali
“Sport oynlari” kafedrası assistent-oqıtıwshısı*

Tayanch so’zlar: sport, jismoniy tarbiya, qilichbozlik, Qoraqalpog’iston, yoshlar, sog’lom turmush tarzi.

Ключевые слова: спорт, физкультура, фехтование, Каракалпакстан, молодежь, здоровый образ жизни.

Key words: sport, physical education, fencing, Karakalpakstan, youth, healthy lifestyle.

Kirisiw. Qaraqalpaqstan Respublikasında qılıshpazlıq sportınıń rawajlanıwı salamat áwlad tárbiyasına sezilerli tásir kórsetiwi múmkin. Nátiyjede, maqalada qılıshpazlıq sportınıń salamat áwladtı tárbiyalaw zárúrligi talqılanadı.

Qılıshpazlıq - bul júrek-qan tamır salamatlıǵın, bulshıq etlerdiń kúshin hám shıdamlılıǵın hám ulıwma deneni muwapıqlastırıwdı jaqsılaytuǵın fizikalıq sport túri. Sonıń menen birge, ol mashqalalardı sheshiw, sın pikirlew hám strategiyalıq joybarlaw sıyaqlı kognitiv qábiletlerdi xoshametlentiredi. Pedagogikalıq kózqarastan qılıshpazlıq intizam, ózin ózi basqarıw, komandalıq jumıs hám sport sheberligin sińdiredi. Bul jas adamlarǵa stressti basqarıw hám sezimlerin baqlaw ushın qawipsiz ortalıqtı támiyinleydi. Qılıshpazlıq, sonıń menen birge, shıdamlılıqtı úyretiw arqalı jeke (shaxsıy) ósiw hám xarakter rawajlanıwına járdem beredi [4]. Qaraqalpaqstan Respublikası qılıshpazlıq programmaları hám infradúzilmesine qarjı kiritip, óz jasları salamatlıǵı hám párawanlıǵın asırıwı múmkin.

Bunnan tısqarı, qılıshpazlıq intellektual xoshametlendiretuǵın iskerlik bolıp tabıladı. Bul dıqqattı jıynaw hám tez qarar qabıllaw kónlikpelerin talap etedi. Qılıshpazlıqlar qarsılasınıń háreketlerin analiz etiwleri, háreketlerin aldınan biliwleri hám soǵan uyqas túrde munasábet xabar beriwleri kerek.



Bul intellektual qatnasıw mashqalanı sheshiw, sın pikirlew hám strategiyalıq joybarlaw sıyaqlı kognitiv qábiyetlerdi asırıwı múmkin. Qılıshpazlıq menen shuǵıllanıw, jas adamlar ózleriniń intellektual qábiyetlerin rawajlandırıwları hám ulıwma kognitiv qábiyetlerin jaqsılawları múmkin.

Pedagogikalıq kóz qarastan, qılıshpazlıq salamat áwladtıń rawajlanıwı ushın bir qatar artıqmashılıqlardı usınıs etedi. Birinshiden, ol intizam hám ózin ózi basqarıwdı sińiredi. Qılıshpazlar qatań qaǵıydalarǵa ámel qılıwları, qarsılasların húrmet etiwleri hám trenerlerdiń kórsetpelerine ámel qılıwları kerek[2].

Ekinshiden, qılıshpazlıq komandalıq jumıs hám sport sheberligin asıradı. Bul individual sport túri bolsa -da, qılıshpazlar kóbinese komandalarda shınıǵıw etedi hám komandalıq jarıslarda qatnasadı. Bul komandalaslar ortasında sheriklik, doslıq hám óz-ara járdemdi xoshametlendiredi. Qılıshpazlar, sonıń menen birge, zárúrli sport qádiriyatların rawajlandırıw, kishi piyillik penen utıwdı hám jeńiliwdi múnásip qabıllawdı úyrenedi. Bunnan tısqari, qılıshpazlıq jaslar ushın energiya hám sezimlerin jóneltiriw ushın qawipsiz hám basqarılatuǵın ortalıqtı támiyinleydi. Úzliksiz shınıǵıwlar hám jarıslar arqalı qılıshpazlar stressti basqarıwdı, basımdı jeńiwdi hám sezimlerin nátiyjeli basqarıwdı úyrenedi. Bul sezimiy tártipke salıw jaslardıń psixologiyalıq párawanlıǵına úles qosıwı múmkin.

Aqır-aqıbetde, qılıshpazlıq jeke ósiw hám xarakterdi rawajlandırıw ushın platforma bolıp xızmet etiwı múmkin. Bul sport túrinde dus keletuǵın qıymshılıqlar hám áwmetsizlikler shıdamlılıq qatańlıqtı úyretedi. Qılıshpazlar maqsetlerdi belgilewdi, qattı islewdi hám olardıń ulıwma jeke rawajlanıwına úles qosıwı múmkin bolǵan qımbatlı turmıslıq kónlikpeler bolǵan tosqınlıqlardı jeńip ótiwdi úyrenedi.

Qaraqalpaqstan Respublikasında qılıshpazlıq sportın rawajlandırıwdı ámelge asırıw ushın bir qansha qádemler qoyılıwı múmkin:

1. Qılıshpazlıq klubları hám oqıw orayların shólkemlestiriw: Húkimet Qaraqalpaqstannıń túrli qala hám awıllarında qılıshpazlıq klubları hám oqıw orayların shólkemlestiriw ushın aqsha ajıratıwı múmkin. Bul imaratlar zárúr qılıshpazlıq úskeneleri menen úskeneleniwı, jaslardı tayarlaw ushın maman trenerler tayınlanıwı kerek.

2. Trenerler hám oqıtıwshılardı tayarlaw: Húkimet trenerler hám oqıtıwshılar ushın qılıshpazlıqtı nátiyjeli úyretiw ushın zárúr kónlikpe hám bilimlerdi iyelewin támiyinlew ushın oqıw programmaların uyımlastırıwı múmkin. Bul milliy hám xalıq aralıq qılıshpazlıq awqamları yaki shólkemleri [5] menen sheriklikte ámelge asırılıwı múmkin.



3. Mekteplerde qılıshpazlıq penen tanısw: Qaraqalpaqstan mekteplerinde qılıshpazlıq dene tárbiyası oqıw programmasına kiritiliwi múmkin. Bul kóbirek studentlerge sport penen tanısw imkaniyatın beredi hám oǵan qızıǵıwshılıq oyatadı.

4. Qılıshpazlıq jarısları hám ilajların shólkemlestiriw: Rayon hám milliy kólemde qılıshpazlıq boyınsha úzliksiz jarıslar hám ilajlar dúziliwi kerek. Bul jas qılıshpazlarǵa óz sheberligin kórsetiw, tájiriye arttırw hám bási ki sezimin rawajlandırıw múmkinshiligin beredi.

5. Finanslıq járdem kórsetiw: Húkimet milliy hám xalıq aralıq tabıslarǵa erisiw múmkinshiligin kórsetetuǵın intalı jas qılıshpazlarǵa finanslıq járdem kórsetiwi múmkin. Buǵan oqıw gárejeteri, úskeneler gárejeteri hám turnirlerde qatnasıwdı oraw ushın stipendiyalar, grantlar yamasa qáwenderlik kiredi.

6. Xalıq aralıq qılıshpazlıq shólkemleri menen sheriklik qılıw: Qaraqalpaqstan xalıq aralıq qılıshpazlıq shólkemleri menen bilim, tájiriye hám oqıtıw múmkinshiliklerin almasıw ushın sheriklik ornatiwı múmkin. Bul regionda qılıshpazlıq dárejesin asırıwǵa járdem beredi hám xalıq aralıq standartlarǵa tásir etedi.

7. Sergeklik hám qatnasıwdı xoshametlew: Húkimet jámiyetshilikti qılıshpazlıqtıń abzallıqları haqqında sıpatlama beriw hám jaslar qatnasıwın xoshametlew ushın xabarlılıq kampaniyaların baslawı múmkin. Buǵan sportqa qızıǵıwshılıq oyatıw ushın kórsetiwler, seminarlar hám reklama ilajların shólkemlestiriw kiredi [1].

8. Qurılıs infradúzilmesi: Húkimet tosıqlar hám infradúzilmeni, sonday-aq jabıq hám ashıq maydanların qurıwǵa qarǵı kirgiziwi kerek. Bul shınıǵıwlar hám jarıslardı ótkeriw ushın qolay ortalıq jaratadı.

9. Monitoriń hám bahlaw: Qılıshpazlıq programmalarınıń barıwı hám tásirin bahalaw ushın úzliksiz monitoriń hám bahlaw ótkeriliwi kerek. Bul jetilistiriw baǵdarların anıqlaw hám jaslar salamatlıǵı hám párawanlıǵın asırıw maqsetlerine erisiliwin támiyinlewge járdem beredi.

Qaraqalpaqstan Respublikası bul ilajlardı ámelge asırıw arqalı qılıshpazlıq sportın rawajlandırıw ushın bekkem tiykar jaratıwı, jaslardıń ulıwma salamatlıǵı hám párawanlıǵına úles qosıwı múmkin.

Qalaberse, Qaraqalpaqstan Respublikasında qılıshpazlıq sportın rawajlandırıw arqalı salamat áwladtı tárbiyalawdıń ilimiy-pedagogikalıq tiykarlarınıń ayırım sebepleri bar:

1. Fizikalıq tayarlıq: Qılıshpazlıq - bul shaqqanlıq, tezlik hám shıdamlılıqtı talap etetuǵın fizikalıq sport túri. Qılıshpazlıq penen shuǵıllanıw arqalı jaslar



ulıwma fitnes dárejesin jaqsılawları, bulshıq etler kúshi hám muwapıqlastırıwdı rawajlandırıwları hám salamatlıqtı saqlap qalıwları múmkin [3].

2. Psixologiyalıq intizam: Qılıshpazlıq dıqqattı jıynawdı hám operativ qarar qabıllawdı talap etedi. Sport turmıstıń túrli iskerlik tarawlarında, atap aytqanda, akademikalıq hám mashqalalardı sheshiwde qollanıwı múmkin bolǵan intellektual intizam hám strategiyalıq pikirlew qábiletlerin rawajlandırıwǵa járdem beredi.

3. Xarakterdi rawajlandırıw: Qılıshpazlıq húrmet, hadallıq hám sport uqıptı sıyaqlı qádiriyatlardı en jaydırwıda xızmet etedi. Sport penen shuǵıllanıw, jas qılıshpazlar qarsılasların húrmet qılıwdı, qaǵıydalarǵa ámel qılıwdı, jeńis hám jeńiliwdı múnásip qabıllawdı úyrenedi. Bul pazıyletler kúshli xarakter qásiyetleriniń rawajlanıwına járdem beredi.

4. Sezimiy párawanlıq: Qılıshpazlıq sıyaqlı fizikalıq iskerlik penen shuǵıllanıw psixologiyalıq salamatlıqqa unamlı tásir kórsetiwı tastıyıqlanǵan. Úzliksiz fizikalıq shınıǵıwlar endorfinlerdi shıǵaradı, bul keypiyattı jaqsılaydı, stress hám qáweterdi azaytadı hám ulıwma párawanlıqtı asıradı. Qılıshpazlıq stressten qutılıw imkaniyatın beredi hám jaslar arasında psixologiyalıq salamatlıqtı jaqsılawǵa úles qosıwı múmkin.

5. Social óz-ara tásir: Qılıshpazlıq - bul komandalıq jumıs, baylanıs hám doslıqtı xoshametlendiretuǵın social sport. Qılıshpazlıq klubları hám jarıslarında qatnasıp, jas qılıshpazlar uqsas máplerge iye bolǵan qatarlasları menen ushırasıw múmkinshiligine iye. Bul social kónlikpelerdi qalıplestiriwge, jańa doslıq baylanısların ornatiwǵa hám tiyislilik sezimin rawajlandırıwǵa járdem beredi [6].

6. Maqsetti belgilew hám jetiskenlik: Qılıshpazlıq jaslarǵa maqsetlerdi belgilew, olar jolında islew hám jetiskenlikke erisiwden qanıǵıw payda etiw múmkinshiligini beredi. Jańa texnikanı ózlestiriw yamasa jarısta jeńimpaz shuǵıw bola ma, sport jas qılıshpazlarǵa qatańlıq, belsendilik hám miynetsúyiwshilik zárúrligin úyretedi.

7. Ótkeriletuǵın kónlikpeler: Qılıshpazlıq arqalı alınǵan kónlikpeler, misalı, intizam, dıqqat orayında bolıw hám mashqalalardı sheshiw turmıstıń basqa tarawlarında qollanıwı múmkin. Bul ótkeriletuǵın kónlikpeler jaslarǵa ózleriniń ilimiy izertlewleri, mártebe rawajlanıwı hám jeke munasábetlerinde payda keltiriwı múmkin.

8. Mádeniy almasıw: Qılıshpazlıq - bul bay tariyx hám hár qıylı jámiyetke iye xalıq aralıq kólemde tán alınǵan sport túri. Qılıshpazlıq penen shuǵıllanıw, jaslar mádeniy almasıw menen shuǵıllanıw, túrli mámleketler hám olardıń dástúrlerinen úyreniw, global keleshekti rawajlandırıw múmkinshiligine iye.



Qaraqalpaqstan Respublikasında qılıshpazlıq sportınıń rawajlanıwına kómeklesiw arqalı húkimet óz jaslarınıń fizikalıq, psixologiyalıq hám social párawanlıǵına úles qosıwı, usınıń menen birge milliy namıs hám xalıq aralıq integraciya sezimin kóteriwi múmkin.

Juwmaqlaw. Juwmaq etip aytqanda, Qaraqalpaqstan Respublikasında qılıshpazlıq sportınıń rawajlanıwı onıń jasları salamatlıǵı hám párawanlıǵın asırıwda sheshiwshi ról oynawı múmkin. Qılıshpazlıq kóplegen fizikalıq artıqmashılıqlardı usınıs etedi, atap aytqanda, júrek-qan tamır sistemasın jaqsılaw, bulshıq etlerdiń kúshi hám shıdamlılıǵı hám deneni ulıwma muwapıqlastırıw. Sonıń menen birge, ol prob sıyaqlı kognitiv qábiletlerdi xoshametlendiredi.

Ádebiyatlar:

1. Fetisova N.A. Qilichbozlik nazariyasi va uslubiyati. Oqıw qollanba. -Tashkent, 2011.
2. G.B.Abdurasulova, N. A.Fetisova, A.I.Ibragimov. Sport pedagogik mahoratini oshirish (Qilichboziik). Sabaqlıq. -T.: «Fan va texnologiya», 2017, 424 bet.
3. Tyshler G., Logvin V. SPORTS FENCING Professional Coaching Manual Special Training Methodology. Johannesburg 2015by. 162 p.
4. Абдурасулова Г.Б., Фетисова Н.А. Фехтование. Программа и учебное пособие. Допущено Министерством по делам культуры и спорта Республики Узбекистан. -Ташкент, 2007.
5. Кузьминых Сергей Викторович, Соборнов Александр Вячеславович, & Шикова Анастасия Григорьевна (2022). Спортивно-массовая работа в образовательном учреждении высшего образования. Наука-2020, (5 (59)), 169-175.
6. Тышлер Д.А., Тышлер Г.А. и др. Фехтование. XXI век. Учебно-методическое пособие, -М.: Человек, 2014, 232 с.

РЕЗИЮМЕ

Qoraqalpog'iston Respublikasida qilichbozlik sportining rivojlanishi sog'lom avlodni voyaga yetkazishda katta ta'sir ko'rsatishi mumkin.

РЕЗИЮМЕ

Развитие фехтовального спорта в Республике Каракалпакстан может оказать существенное влияние на воспитание здорового поколения.

SUMMARY

The development of fencing sport in the Republic of Karakalpakstan can have a significant impact on raising a healthy generation.