

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI
O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI MADANIYAT VA SPORT ISHLARI VAZIRLIGI

O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA INSTITUTI

QILICHBOZLIK NAZARIYASI VA USLUBIYATI

FANIDAN

O'QUV-USLUBIY MAJMUA

Bilim sohasi:	600 000 – Xizmatlar
Ta'lim sohasi:	610 000 – Xizmat ko'rsatish
Ta'lim yo'nalishi:	5610500 – Sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha)

TOSHKENT

Fanning O`quv-uslubiy majmuasi O`zbekiston davlat jismoniy tarbiya institutida ishlab chiqildi.

Tuzuvchilar:

- | | |
|-------------------|---|
| Abdurasulova G.B. | - "Boks, qilichbozlik va taekvondo nazariyasi va uslubiyati" kafedrası mudiri, dotsent, p.f.n |
| Fetisova N.A. | - "Boks, qilichbozlik va taekvondo nazariyasi va uslubiyati kafedrası katta o`qituvchisi |
| Ibragimov A.U. | - "Boks, qilichbozlik va taekvondo nazariyasi va uslubiyati kafedrası o`qituvchisi |

Fanning O`quv-uslubiy majmuasi O`zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti Ilmiy-uslubiy kengashida muhokama etilgan va foydalanish uchun tavsiya qilingan (201__ yil "___" _____
dagi "___" -sonli bayonnoma).

MUNDARIJA

FAN DASTURI	<i>3</i>
ISHCHI O'QUV DASTURI	<i>28</i>
MA'RUZALAR	<i>51</i>
AMALIY VA SEMINAR MASHG'ULOTLARNING TEXNOLOGIK XARITASI	<i>234</i>
GLOSSARIY	<i>272</i>

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIV VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI**

Ro'yxatga olindi:
№ BD-5610500-4.01
2016 yil "08" 08



**QILICHBOZLIK NAZARIYASI VA USLUBIYATI
FAN DASTURI**

Bilim sohasi: 600 000 – Xizmatlar

Ta'lim sohasi: 610 000 – Xizmat ko'rsatish

Ta'lim yo'nalishi: 5610500 – Sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha)

Toshkent – 2016

O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining 2016 yil "25" "08" dagi "255"-sonli buyrug'ining 2 -ilovasi bilan fan dasturi ro'yxati tasdiqlangan.

Fan dasturi Oliy va o'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi yo'nalishlari bo'yicha O'quv-uslubiy birlashmalar faoliyatini Muvofiqlashtiruvchi Kengashining 2016 yil "08" "08" dagi 3 - sonli bayonnomasi bilan ma'qullangan.

Fanning o'quv dasturi O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya institutida ishlab chiqildi.

Tuzuvchilar:

- Abdurasulova G.B. – O'zDJTI, "Boks, qilichbozlik va taekvondo nazariyasi va uslubiyati" kafedrasini mudiri, p.f.n., dotsent;
- Fetisova N.A. – O'zDJTI, "Boks, qilichbozlik va taekvondo nazariyasi va uslubiyati" kafedrasini katta o'qituvchisi;
- Ibragimov A.U. O'zDJTI, "Boks, qilichbozlik va taekvondo nazariyasi va uslubiyati" kafedrasini o'qituvchisi.

Taqrizchilar:

- Turdiyev F.K. – O'zbekiston Milliy Olimpiya qo'mitasi Vitse-prezidenti, p.f.n., dotsent;
- Salamov R.S. – O'zDJTI, "Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati" kafedrasini professori, p.f.d.

Fan dasturi O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti Kengashida ko'rib chiqilgan va tavsiya qilingan (2016 yil "08" "07" dagi "12" -sonli bayonnomasi).

Fanning dolzarbligi

Ushbu dastur Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan sport turlaridan biri qilichbozlik tasnifi, ushbu sport turining jismoniy tarbiya tizimida o'rni va roli, rivojlanish tarihi, qilichbozlik sport turi bo'yicha mashg'ulot jarayonining tuzilishi, uslublari va vositalari, shu sport turining muammolari hamda qilichbozlik sportida ilmiy tadqiqot ishlari masalalari qamraydi.

Qilichbozlik nazariyasi va uslubiyoti fani qilichbozlik bo'yicha o'qituvchi-murabbiylarni tayyorlashda etakchi va asosiy ixtisoslik fani sifatida o'rganiladi. Talabalarga fan kursini o'zlashtirishda quyidagi talablar qo'yiladi: qilichbozlik sport turining jismoniy tarbiya va sport tizimidagi ahamiyatini bilish; qilichbozlik texnikasi va taktikasiga o'rgatishning vosita, uslub, tamoyillarini nazariy va amaliy jihatdan egallash; shug'ullanuvchilarning jinsi, yoshi, jismoniy tayyorgarlik hususiyatiga qarab mashg'ulotlarni rejalashtirish, o'tkazish va yuklamalarni me'yorlash talablarini bilish; musobaqalarni tashkil etish, o'tkazish va hakamlik qilish malakasiga ega bo'lish.

Fanning o'quv rejadagi boshqa fanlar bilan o'zaro bog'liqligi va uslubiy jihatdan uzviyligi

"Qilichbozlik nazariyasi va uslubiyati" fani asosiy ixtisoslik fani hisoblanib, 1-8 semestrlarda o'tkaziladi. Dasturni amalga oshirish o'quv rejasida rejalashtirilgan jismoniy tarbiya tarihi, jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati, fiziologiya, psixologiya va sport psixologiyasi, falsafa, pedagogika va sport pedagogikasi, biokimyona sport biokimyosi, milliy va sport o'yinlari, engil atletikafanlaridan etarli bilim va ko'nikmalarga ega bo'lishlik talab etiladi.

Fanning ilm-fan, jismoniy tarbiya va sport hamda ishlab chiqarishdagi o'rni

Ushbu ixtisoslik bo'yicha ta'lim olishni muvaffaqiyatli tugatgan shaxslarning tayyorgarlik darajasiga quyidagi umumiy talablar qo'yiladi: O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi asoslarini bilish; Gumanitar va iqtisodiyot fanlari sohasida asosiy bilimlarga ega bo'lgan holatda, kasbiy va ijtimoiy masalalar va jarayonlarning ijtimoiy jihatdan ahamiyatga ega turlarini ilmiy jihatdan tahlil qila olish, ushbu fanlar uslublari kasbiy va ijtimoiy faoliyat turlarida foydalana olishni bilish; Insonning insonga, jamiyatga va atrof-muhitga nisbatan munosabatlarini boshqaruvchi ahloqiy va huquqiy me'yorlarni bilish, axborotlarga oid ekologik va ijtimoiy loyihalarni ishlab chiqishda ularni hisobga olishni bilish; Tabiatda amalga oshuvchi jarayonlar va hodisalar haqida bir butun umumiy tasavvurlarga ega bo'lish, tabiatni anglashning zamonaviy ilmiy uslublarning imkoniyatlarini tushuna olish va kasbiy funksiyalarni bajarishda yuzaga keluvchi va tabiiy-ilmiy mazmunga ega bo'lgan masalalar echimi uchun talab qilingan darajada ularni egallash; Horijiy til muhitida ta'lim olishni davom ettirish va kasbiy faoliyat olib borish; Sog'lom turmush tarzi haqida ilmiy tasavvurlarga ega bo'lish, jismoniy jihatdan o'z-o'zini takomillashtirish malakalari va ko'nikmalarini egallash; Tafakkurlash madaniyatini egallash, uning umumiy

qonuniyatlarini bilish, uning natijalarini yozma va og'zaki nutq orqali to'g'ri va mantiqiy jihatdan rasmiylashtira olish; Ilmiy asosda o'z mehnatini tashkil qilishni bilish, kasbiy faoliyat sohasida foydalaniluvchi axborotlarni yig'ish, saqlash va qayta ishlash bo'yicha kompyuter uslublarini egallash; Fanning rivojlanishi va o'zgaruvchan ijtimoiy amaliyot sharoitida to'plangan tajribalarni qayta baholay olish, o'z imkoniyatlarini tahlil qila olish, zamonaviy axborot-ta'lim texnologiyalaridan foydalanib, yangi bilimlarni egallash; O'zining kelgusidagi kasbining mazmun-mohiyati va ijtimoiy jihatdan ahamiyatini, aniq faoliyat sohasini belgilab beruvchi fan sohasining asosiy masalalarini tushuna olish, uning umumiy bilimlar tizimidagi o'zaro aloqadorliklarini ko'ra olish; Kasbiy sohada tizimli yondoshuv asosida loyihalashtirish faoliyatini amalga oshira olishni bilish, turli xil hodisalarni tavsiflash va oldindan prognoz qilish uchun modellarni tuza olish va foydalana olish, ularni miqdoriy va sifat jihatidan tahlil qila olish; Kasbiy funksiyani ro'yobga oshirish bilan bog'liq bo'lgan maqsadni belgilay olish va vazifalarni shakllantira olishni bilish, ularning hal qilinishi uchun o'rganilgan ilmiy uslublardan foydalana olish; Umuminsoniy va demokratik qadriyatlar nuqtai nazaridan, mashq qiluvchilarning umuminsoniy madaniyatning bir qismi va sog'lom hayot tarzi sifatida jismoniy tarbiyaga nisbatan munosabatlarini tahlil qila olishni bilish, jismoniy va psixologik jihatdan o'z-o'zini takomillashtirish malaka va ko'nikmalarini egallash; Jamoada ishlash bo'yicha hamkasblar bilan til topisha olishga tayyorlik, ijrochi-bajaruvchilar ishlarini tashkil qilish uslublarini bilish, turli xil nuqtai nazarlar va fikrlar mavjud sharoitda boshqaruvchilikka oid echim-qarorlar qabul qila olish, pedagogik faoliyat asoslarini bilish; Fanlararo sohalar ustida ishlashda o'z faoliyatining turi va o'ziga xos tavsiflarining o'zgarishiga uslubiy va psixologik jihatdan tayyor tura olish.

Fanni o'qitishda zamonaviy ahborot va pedagogik texnologiyalar hamda o'quv mashg'ulotlarini loyixalash

Talabalarning qilichbozlik nazariyasn va uslubiyati fanini o'zlashtirishlari uchun o'kitishning ilg'or va zamonaviy usullaridan foydalanish, yangi informatsion-pedagogik texnologiyalarni tadbiq qilish muxim axamiyatga egadir. Fanni uzlashtirishda darslik, o'quv qo'llanmalar, ma'ruza matnlari, tarqatma materiallar, elektron matereallar va ko'rgazmali vositalaridan foydalaniladi. Ma'ruza, amaliy darslarida mos ravishda ilg'or pedagogik texnologiyalardan foydalaniladi.

Fan modulining dasturi (module syllabus)

O'quv kursining to'liq nomi:	“Qilichbozlik nazariyasi va uslubiyati”		
Kursning qisqacha nomi:	IN: Qilichbozlik	Kod: Q N va U	
Kafedra:	Boks, qilichbozlik va taekvondo nazariyasi va uslubiyati		
O'qituvchi xaqida ma'lumot:	F.I.SH.	E-mail	
Semestr va o'quv kursning davomiyligi	1- 8 – semestr		
O'quv soatlar xajmi	Jami:	1101	
	Shuningdek:	-	
	Ma'ruza	124	
	Amaliy	404	
	Seminar	130	
	Mustaqil ta'lim	443	
O'quv kursning statusi	Ixtisoslik fanlari bloki		
Dastlabki tayyorgarlik	Kurs “Qilichbozlik nazariyasi va uslubiyati” fanidan o'zlashtirilgan balimlarga asoslanadi.		
<p>Fanning predmeti va mazmuni: - Talabalarga qilichbozlik bilimlarining nazariy asoslarini, qilichbozlik sport turining asosiy tushunchalari va kategoriyalarini, jang qoidalarini o'rgatish hamda ularni amalda tadbiq etish ko'nikmasini hosil qilishning nazariy va amaliy tomonlarini o'rganishga yo'naltirilgan.</p>			
<p>Fanni o'qitishdan maqsad – talabalarda qilichbozlik sport turi vositalari uslubiyati, tamoyillari, mashg'ulotlar va musobakalarni tashkil qilish va o'tkazish, qilichbozlik texnikasiga o'rgatish, qilichbozlik mashg'ulotining asoslari bo'yicha bilim, ko'nikma va malakalarini shakllantirishdir.</p> <p>Fanni vazifasi - talabalarga qilichbozlik sport turining nazariyasi yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda zamonaviy uslublarini, sportda ilmiy izlanishni o'rgatishdan iborat.</p> <p>"Qilichbozlik nazariyasi va uslubiyati" fanini o'zlashtirish jarayonida bakalavr:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Qilichbozlik sport turining tarixi va rivojlanish bosqichlari O'zbekistonda sport tizimida qilichbozlik sport turining o'rni qilichbozlik sport turi bo'yicha xalqaro va respublika tashkilotlari, ularning funksiyalari qilichbozlik texnik, taktik va jismoniy tayyorgarlikning o'zaro bog'liqligi qilichbozlik sport turida jismoniy sifatlarni rivojlantirish vosita va usullari texnikani, taktikani rivojlantirish vosita va usullari hamda qilichbozlik sport turi bo'yicha o'quv-mashg'ulot va musobaqalarda psixologik tayyorgarlik joriy, yillik va istiqbolli rejalashtirish qilichbozlik sport turiga dastlabki tanlovni o'tkazish haqida tasavvurga ega bo'lishi; - qilichbozlik sport turining jismoniy tarbiya tizimida ahamiyati, sport turining jahonda va respublikamizda rivojlanish tarihi; mashg'ulot jarayonining tuzilishi; shug'ullanuvchilarning jinsi, yoshi, jismoniy tayyorgarlik hususiyatga qarab, mashg'ulotlarni rejalashtirish, o'tkazish va yuklamalarni me'yorlash talablarni bilish kerak; - qilichbozlik texnikasi va taktikasini bajarishga o'rgatish; qilichbozlik bo'yicha turli lavozimlarda hakamlilik qilish, qilichbozlik sportida ilmiy-tadqiqot ishlarini olib borish; qilichbozlik sport turining vositalari va uslublaridan foydalanish, qilichbozlik sport turiga sportchilarni saralash ko'nikmalariga ega bo'lish kerak; - mashg'ulot jarayonini va musobaqalarini tashkil etish, o'tkazish; mashg'ulot yuklamalarini optimal rejalashtirish; sportchilarustidan pedagogik nazorat qilish; sportchilar bilan ma'naviy-mabrifiyva tarbiyaviynshlar olib borish, qilichbozlikda modellashtirish va bashorat qilish malakalariga ega bo'lish kerak. 			

Kursning tematik tarkibi va mazmuni

№ p/p	Mavzular va bo‘limlar	jami	Ma’-ruza	Amal mashgulot	so‘rov mashg‘ulot	Mustaqil ta’lim
1-semestr						
1.	Mutaxassislikka kirish	4	2		2	4
	Joriy (og‘zaki)					
2.	O‘zbekiston jismoniy tarbiya jarayonida qilichbozlik.	2	2			4
3.	Qilichbozlik tarixi.	6	4		2	4
	Joriy (og‘zaki)					
	Oraliq (yozma)					
4	Qilichbozlikda sport faoliyatining ob‘ektiv sharoitlari.	2		2		
	Joriy (og‘zaki)					
5	Sherik bilan mashq o‘tkazish uslubiyati.	8		6	2	2
	Joriy (og‘zaki)					
6	Sherik bilan mashq, razminka, gurux darsini olib borishda professional-pedagogik maxorati.	14		12	2	12
	Joriy (og‘zaki)					
	Oraliq (yozma)					
	1-semestr bo‘yicha jami:	36	8	20	8	26
2-semestr						
1.	Qilichbozlikda usul va xarakatlarining tartibligi, turkumi va atamalari.	12	4	4	4	6
	Joriy (og‘zaki)					
2.	Rapirada qilich tushish texnikasi asoslari.	20	2	16	2	12
	Joriy (og‘zaki)					
	Oraliq (yozma)					
3.	Rapirada qilich tushish taktik asoslari.	20	2	16	2	12
	Joriy (og‘zaki)					
4.	UJT va MJT vositalarini qo‘llash uslubiyati.	8		6	2	6
	Joriy (og‘zaki)					
5.	Qilichbozni umumiy va maxsus jismoniy tayyorlash vositalari.	12	4	6	2	12
	Joriy (amaliy)					
	Oraliq (yozma)					
	Yakuniy (yozma)					
	2-semestr bo‘yicha jami:	72	12	48	12	48
3-semestr						
1.	Qilichbozlikning psixiologik tavsifnomasi	4	2		2	2
2.	O‘quv mashg‘ulot darsini tashkil qilish va	12	2	8	2	12

	o'tkazish uslubiyati (gurux darsi).					
	Joriy (og'zaki)					
3.	Individual dars, uning mazmuni va o'tkazish uslubiyati.	14	2	10	2	8
	Joriy (og'zaki)					
	Oraliq (yozma)					
4.	Qilichbozlik bo'yicha ITI va TUTIni tashkil va uning vazifalari.	8		6	2	12
5.	Qilichbozlikning dolzarb masalari.	4	2		2	4
	Joriy (og'zaki)					
6.	Qilichbozlikda xarakter malakasiining shakllanishi.	16	2	12	2	4
7.	O'rgatish jarayonida qo'llaniladigan didaktik tamoyillar.	4	2		2	2
	Joriy (og'zaki)					
8.	Yosh qilichbozlarni tayyorlash uslubiyati	12	4	6	2	8
9.	O'rgatishning uslubi va vositalari.	18	2	14	2	4
	Joriy (og'zaki)					
10.	Qilichbozlikning texnik tayyorgarligi	16	2	12	2	16
	Oraliq (yozma)					
	Yakuniy (yozma)					
	3-semestr bo'yicha jami:	108	20	68	20	72
4-semestr						
1.	Qilichbozlikning taktik tayyorgarligi	10	2	6	2	8
	Joriy (amaliy)					
2.	Qilichbozlarning jismoniy tayyorgarligi	12	2	8	2	6
3.	Turli malakali sportchilar bilan individual dars olib borish uslubiyati	12	4	6	2	4
	Joriy					
4.	Yosh qilichbozlar bilan mashg'ulotda sherik bilan mashq o'tkazish uslubiyati	6		6		6
	Oraliq (yozma)					
5.	Qilichbozning jismoniy va maxsus sifatlarini rivojlantirish uslubiyati	12	4	6	2	8
	Joriy					
6.	Gurux darsida sherik bilan mashq o'tkazish uslubiyati	8		6	2	8
	Joriy (amaliy)					
7.	Qilichbozlar mashg'ulotining maqsadi, vazifasi va mazmuni	4	2	-	2	2
	Joriy					
8.	Yosh qilichbozlar bilan mashg'ulotlarni tashkil qilish shakllari	8		6	2	6
	Oraliq (yozma)					
	Yakuniy (yozma)					
	4-semestr bo'yicha jami:	72	14	44	14	48
5-semestr						
1.	Psixik va irodaviy tayyorgarlik	4	2		2	2
	Joriy (og'zaki)					
2.	Qilichbozlar mashg'ulotlarining asosiy	2		2		4

	vositlari va ularni qo'llash uslubiyati					
	Joriy					
3.	Individual darsda yuklamalar xajmini rejalashtirish uslubiyati	4		2	2	6
	Joriy (og'zaki)					
	Oraliq (yozma)					
4.	Qilichbozlik darsida xavfsizlikni ta'minlash.	8	2	4	2	2
	Joriy (amaliy)					
5.	Qilichbozlik bo'yicha ko'rgazmali chiqishni tashkil qilish va o'tkazish	6		6		4
	Joriy (amaliy)					
6.	Qilichbozlikda ilmiy-tekshiruv ishining uslubiyati va nazariyasi	12	4	6	2	8
	Oraliq (yozma)					
	Yakuniy					
	5-semestr bo'yicha jami:	36	8	20	8	26
6-semestr						
1.	Sablyada qilich tushish texnikasi va taktikasi, uni o'ziga xosligi	12	2	8	2	6
	Joriy (amaliy)					
2.	Xatolarni topish va to'g'irlash uslubiyati	4		2	2	6
	Joriy (amaliy)					
3.	Guruxiy UMD (UTZ)sini o'tkazish uslubi. Dars konspektini tuzish	12	4	6	2	8
	Joriy					
	Oraliq (yozma)					
4.	Yosh qilichbozlar bilan mashg'ulotlarda sherik bilan mashq o'tkazish uslubiyati	10		10		8
5.	Turli musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish. Musobaqa nizomi	16	4	8	4	8
	Joriy					
6.	Alohida janglar va musobaqalarda hakamlik qilish texnologiyasi	6		6		4
7.	Joriy (amaliy)					
8.	Tayyorgarlikning turli bosqichlarida musobaqalarning axamiyati.	4	2		2	2
	Oraliq (yozma)					
	Yakuniy (yozma)					
	6-semestr bo'yicha jami:	64	12	40	12	42
7-semestr						
1.	Nazariy va aqliy tayyorgarlik	4	2	-	2	2
2.	Qilichbozlik bo'yicha murabbiyning psixologik-pedagogik xarakteristikasi.	4	2	-	2	2
3.	Shaxar, respublika terma jamoalari sportchilari bilan o'quv-mashg'ulot ishini rejalashtirish usuliyati.	16	4	8	4	14
	Joriy (og'zaki)					
4.	Gurux darsida sherik bilan mashq o'tkazish usuliyati.	16		14	2	10
	Joriy (og'zaki)					
5.	Qilichbozlar tayyorlashni boshqarish.	4	2	-	2	2

	Joriy (ogʻzaki)					
	Oraliq (yozma)					
6.	OMSM va ROZKda sportchini koʻp yillik tayyorlashni tashkil qilish.	6	4	-	2	8
7.	Musobaqa va mashgʻulot jarayonini moddiy-texnik taʼminlanish.	2		-	2	2
8.	Qilichbozlikning dolzarb masalalari. Xozirgi bosqichda chet elda qilichbozlikning rivojlanish xolati	4	2	-	2	2
	Joriy (ogʻzaki)					
9.	Boshqarish nazariyasining umumiy asoslari.	4	2	-	2	4
10.	Sport takomillashuvini rejalashtirish	14	4	8	2	12
11.	Sport takomillashuvini nazorat qilish va xisobga olish.	8		6	2	6
12.	Shpagada qilich tushishning texnikasi taktikasi va uning oʻziga xosligi	18	2	16		12
	Joriy (amaliy)					
13.	Individual darsda murabbiyning xarakatlari.	20	2	16	2	6
	Oraliq (yozma)					
	Yakuniy (yozma)					
	7-semestr boʻyicha jami:	120	26	68	26	82
8-semestr						
1.	Musobaqalar tartibi. Musobaqalarda xakamlik qilish.	12		10	2	2
2.	Joriy (ogʻzaki)					
3.	Qilichbozlik bilan shugʻullanish uchun BOʻSM, OUTBOʻSM, SMOMga tanlab olish	14	4	8	2	4
4.	Koʻp yillik tayyorgarlik bosqichlarida tanlovi va orientatsiya.	10	4	4	2	4
	Joriy (ogʻzaki)					
5.	Umumrivojlantiruvchi, tiklanuvchi va korreksiya mashgʻulotlari.	10		8	2	12
6.	Qilichbozlikda texnik-taktik takomillashuvining uslubiyatlari.	10	2	6	2	10
7.	Qilichbozlik bilan shugʻullanish uchun sport inshootlari va ularni moddiy-texnik taʼminoti.	6	2	2	2	6
	Joriy (ogʻzaki)					
8.	Qilichbozlarni texnik-taktik takomilashuvini individuallashtirish.	16	4	10	2	16
	Oraliq (yozma)					
9.	Qilichbozlarni texnik-taktik takomilashuvini universallashtirish	10		8	2	4
10.	Qilichbozlar mashgʻulotlarining tizimi va yoʻnalishi	6	2	2	2	2
11.	Qilichbozlar mashgʻulotlarida taktik maʼlumotlarining mazmuni.	8	4	2	2	2
12.	Oʻquv mashgʻulot yigʻinlarini tashkil qilish va oʻtkazish	10		8	2	8
	Joriy (ogʻzaki)					
13.	Qilichbozlik boʻyicha murabbiyning	4		2	2	6

	professional-pedagogik malakalari tarkibi.					
14.	Sportda dopping	4	2		2	4
15.	Eksperimental tekshiruvlarni bajarish.	16		12	4	11
	Joriy (ogʻzaki)					
16.	Ilmiy konferensiyalar va bitiruv malakaviy ishlari himoyasiga tayyorgarlik koʻrish	14		14		8
	Oraliq (yozma)					
	Yakuniy (yozma)					
	8-semestr boʻyicha jami	150	24	96	30	99
	Umumiy					

Taʼlim berish va oʻqitish uslubi:	Maʼruza, amaliy va seminar mashgʻulotlar, mustaqil ishlar (aylana stol, keys stadi, master klasslar)		
Mustaqil ishlar	Oʻquv loyhalari, guruxli taqdimot, referatlar, keyslar, dokladlar, prospekt, esse va x.z.		
Maslahatlar va topshiriq-larni topshirish vaqti	Kunlar	Vaqt	Aud.
1.			105, Qilichbozlik sport zali
2.			105, qilichbozlik sport zali
3.			105, qilichbozlik sport zali
4.			105, qilichbozlik sport zali
5.			105, qilichbozlik sport zali
6.			105, qilichbozlik sport zali
7.			105, qilichbozlik sport zali
8.			105, qilichbozlik sport zali
Bilimlarni baholash usullari, mezonlari va tartibi:			
Baholash usullari	Testlar, yozma ishlar, ogʻzaki soʻrov, prezentatsiyalar va h.k.		
Fan boʻyicha talabalar bilimni nazorat qilish va baholash	Nazorat shakllari Baholash turlari fan xususiyatidan kelib chiqqan holda soʻrovlar, ogʻzaki savol-javob, yozma ish, test sinovlari yoki boshqa koʻrinishda oʻtkazilishi mumkin		

Fan bo'yicha talabalar bilimni baholash mezonlari

Ball	Talabalarning bilim darajasi
86-100	<ul style="list-style-type: none"> - Talaba mashg'ulotlarga doim tayyorlangan, juda faol, dasturiy materiallarni yaxshi biladi xulosa va qarorlarqabul qilaoladi, ijodiy fikirlaydi, bilimlarni amaliyotda qo'llay oladi. - Talaba ijodiy masalalar xal qilish mobaynida tegishli bilimlarni qo'llash doirasini maqsadga muvofiq tanlab, echimni topishga xizmat qiluvchi yangi usul va yo'nalishlarni topa oladi, o'quv materialini mohiyatini tushunadi. - Talaba taqdim etilgan o'quv vazifalarini echish yo'llarini izlaydi va turli materiallarni biladi va aytib beraoladi hamda tasavvurga ega bo'ladi.
71-85	<ul style="list-style-type: none"> - talaba o'rganilayotgan xodisalar aloqadorligini bilish xamda ob'ektni tavsiflay olish ko'nikmasiga ega bo'lishi bilan birgalikda, qo'yilgan masalalarni sabab-oqibat aloqadorligini ochib bergan xolda echa oladi, o'rganilayotgan nazariy bilimlarni amaliyot bilan bog'lay oladi va mustaqil mushoxada qilaoladi; - bilim va ko'nikmalar mazmunini tadbiq qila olish maxorati, bir tipda masalalarni echa olish, yozib olish va eslab qolish faoliyatini amalga oshiradi, bilimlarni amaliyotda qo'llay oladi; - talaba mashg'ulotlarga tayyorlangan dasturiy materiallarni biladi mohiyatini tushunadi va tasavvurga ega.
55-70	<ul style="list-style-type: none"> - talabaning eshitganlari ularga berilgan namunalar taqdim etilgan algoritim va ko'rsatmalar asosida topshiriqlarni bajara oladi, mohiyatini tushunadi. - Talaba qator belgilar asosida ma'lum ob'ektni farqlash bilan birgalikda unga ta'rif bera oladi va o'quv materiallarni tushuntirib bera oladi va tasavvurga ega.
0-54	<ul style="list-style-type: none"> - Talaba tasavvurga ega ema. - Talaba dasturiy materiallarni bilmaydi.

Fanga doir ma'ruzalar, video mashg'ulotlar va slaydlar

Glossariylar:

Axborot resurs baza:

ASOSIY QISM

Fanning nazariy mashg'ulotlar mazmuni

1 modul. Mutaxassislikka kirish

Qilichbozlik bo'yicha murabbiy tayyorlashning vazifalari. «O'qituvchi-murabbiy» yo'nalishi bo'yicha mutahassis modeli: bilim hajmi, mahorat va malaka hajmi, qilichbozlik murabbiysi oldiga qo'yiladigan talablar. Qilichbozlik bo'yicha mutahassis tayyorlashni tashkil qilishning o'ziga hosligi.

Professional faoliyatiga tavsiyanoma. Bo'lajak mutahassisning pedagogik mahoratini shakllantirish. *Trenerni, harakatlar tarkibini takomillashtirish uchun jangovar amaliyotdan oldingi texnik-taktik ko'rsatmalari.*

2 modul. O'zbekiston jismoniy tarbiya tizimida qilichbozlik

Qilichbozlik – sport turi sifatida. Qilichbozlikdagi musobaqa faoliyatining umumiy tavsiflari. Qilichbozlik sport turini tahlili va tarbiyaning vositasi. O'zbekistonda qilichbozlik federatsiyasiniig faoliyati. Qilichbozlik sporti-pedagogik va ilmiy fan.

3 modul. Qilichbozlik tarihi

Qilichbozlik rivojlanish bosqichlari. Qilichbozlik O'zbekistonda rivojlanish bosqichlari. Qilichbozlik bo'yicha o'tkaziladigan halqaro va Respublika musobaqalari.

4 modul. “Qilichbozlikda usul va xarakterlarining tartibliligi, turkumi va atamalari

Tartiblilik, «atama» va «turkum» tushunchalarini aniqlash. *Texnik usullar. Harakatlanishlar. Jangovar harakatlar. Rapira va shpagada qilichbozlik qilish paytida qo'llaniladigan himoyalar. Qilichda qilichbozlik qilish paytida qo'llaniladigan himoyalar. Situatsion komponentlarni bajarishdagi farqlar bilan qarshi xujumlar. Jangovar harakatlarning umumiy tavsiflari. Tayyorgarlik harakatlarining umumiy tavsiflar.*

Tartiblilik tuzilishi va rivojlanishining asosiy tamoyillari. Tartiblilik oldiga qo'yiladigan talablar. Nazorat, hakamlilik va uslubiyat tushunchalari va atamalari.

5 modul. Rapirada qilich tushish texnikasi asoslari

Qilichbozlik texnikasi haqida tushuicha.

Texnik usullar, jangovar harakatlar turlarining tarkibi va ularni o'zlashtirish ketma-ketligi.

Qilichbozlikda yuqori natijaga erishishda texnik tayyorgarlikning ahamiyati. Sanchishlar texnikasi. Sportchining texnik-taktik harakatlari: Xujumlar texnikasi; Qurolga ta'sir ko'rsatish bilan bajariladigan xujumlar; Ximoyalar texnikasi

6 modul. Rapirada qilich tushish taktikasi asoslari

Taktikani aniqlash, uning qilichbozlikdagi ahamiyati. Qilichbozning taktik harakatlari haqida tushuncha. Texnika va taktikaning o'zaro bog'liqligi.

Sport taktikasining tarkibiy qismlari: vaziyatga muvofiq hollarda, musobaqa vaqtida kuchni taqsimlashda erkin jangning turlari, o'z niyatlarini berkitib, raqibga psihik ta'sir qilishning usullari.

Sherikning niyatlari to'g'risidagi dastlabki axborot asosida harakatlarni tanlash: Xujumni boshlash uchun momentni tanlash. Razvedka va maskirovka, chorlashlar va to'siqlar yuzaga keltirish harakatlarini qo'llash uchun taktik vazifa va holatlar.

Taktika samaraliligiga baho berish.

7 modul. Qilichbozni umumiy va mahsus jismoniy tayyorlash vositalari

Qilichbozning umumiy va mahsus jismoniy tayyorgarligi ahamiyati. Kuch, tezkor-kuch, alohida harakat aktsiyasi tezligi, sur'at tezligi, chidamlilik, tezkorlik (harakat sharoiti doimo o'zgarib turgan vaqtda qilichbozning harakat qilish hususiyati), egiluvchanlik (qilichbozning, kuch, tezlik va tezkorlik sifatlarini namoyon qilishi uchun kerak bo'lgan mushaklardagi harakatchanlik), mushak kuchlanishi va bo'shishini boshqarish kabi sifatlarni rivojlantirishda yordam beruvchi boshqa sport turlaridan olingan mashqlar.

8 modul. Qilichbozlikning psixiologik tavsifnomasi

Psixik tayyorgarlik – yakkakurashchilarning chiqishlarini mustahkam omili sifatida. Qilichbozlarning psixik tayyorgarligini mazmuni va yo'nalganligi. Sportchining psixik sifatlari. Harakat reaksiyalarini, diqqatni, ideomotor tasavvurlarni, xotirani, tafakkurni ixtisoslashtirilishi. Maxsus malakalarning mustahkamligini yaratish, to'siqlarga chidamlilikni oshirish. Yosh yakkakurashchilarning psixik sifatlarini yoshga oid rivojlanishining asosiy xususiyatlari.

Trenerni jangovar amaliyotdagi va musobaqalardagi taktik maslahatlari va psixoboshqaruvchi baholashi

9 modul. O'quv-mashg'ulot darsni tashkil qilish va o'tkazish uslubiyati (guruh darsi)

Gurux darsi boshlovchi sportchilar bilan o'quv - mashg'ulot darsini olib borishning asosiy shakli sifatida.

Mashq qilish vositalari va usullari. Shartli raqib bilan mashq qilish usuli. Sherik bilan mashq o'tkazishning usuli. Raqib bilan mashq qilish usuli

10 modul. Individual dars, uning mazmuni va o'tkazish uslubiyati.

Individual darsning ta'rifi va uning qilichbozlarning mashg'ulotlaridagi o'rni. Individual dars turlari. Individual darsda murabbiy texnikasi. Murabbiyning qurol bilan xarakterlanish va siljilarining xususiyatlari. *Mashqlarni tuzish paytida, jang holatiga yaqinlashtirilgan holatlarni modellashtirish.* Individual dars o'tkazishning uslubiyati.

11 modul. Qilichbozlikning dolzarb masalalari

Mamlakatda o'tgan yilda qilichbozlikning rivojlanishi haqida malumot, qilichbozlik bo'yicha o'smirlar va kattalar terma jamoalari natijalarining o'sish ko'rsatkichlari (katta halqaro musobaqalarning yakuniy natijalarini taqqoslash).

Qilichbozlikning texnikasi, taktikasi va o'quv-mashg'ulot jarayonining uslubiyatidagi yangiliklar.

12 modul. Qilichbozlikda xarakter malakasiing shakllantirish

Qilichbozlik bilan shug'ullanuvchilarning yoshi va jismoniy tayyorgarligini hisobga olgan holda mashqlarni tanlash va normasini belgilash usullari. *Harakatlanishlar texnikasiga qo'yiladigan asosiy talablar.* Qilichbozchilarni tayyorlashning dastlabki bosqichida harakat amallariga o'rgatish xususiyatlari.

13 modul. O'rgatish jarayonida qo'llaniladigan didaktik tamoyillar.

O'rgatish jarayonining samaradorligini belgilovchi asosiy omillar: qilichbozning tayyorligi, murabbiyning pedagogik mahorati va uning o'rgatish jarayonini boshqara olishi.

Qilichbozlikda faollik, ko'rsatmalilik, muntazamlik tamoyillarini qo'llashning o'ziga hosligi va unga tavsifnoma.

Malakani korreksiya qilish va hatolarni to'g'rilashda mahorat, pedagogik bilimlarni yondostirish uslubiyati.

14 modul. Yosh qilichbozlarni tayyorlash uslubiyati

Yosh qilibozlarni tayyorlash uslubiyatini asoslash.

Sport qilichbozligida tushuntiruvchi ta'limni tuzish tamoyillari (shug'ullanuvchilarning yoshi 7 – 8 yashar). Sport qilichbozligida dastlabki ixtisoslashuvni tuzish tamoyillari (shug'ullanuvchilarning yoshi 9–12 yashar). Chuqurlashtirilgan trenirovka bosqichidagi pedagogik ko'rsatmalar mazmunini korreksiya qilish (shug'ullanuvchilarning yoshi 13-14 yashar).

Yosh sportchilar tayyorlash tizimining asosiy elementlari, tarkibiy kismi va tavsifnomasi. Jismoniy safatlarni rivojlantirining xususiyatlari.

15 modul. O'rgatishning uslubi va vositalari

Sport qilichbozligiga o'rgatish bosqichidagi pedagogik ko'rsatmalar. Qilichbozlikka o'rgatish usullari. Qilichbozchining asosiy harakat turlarini takomillashtirish usuli.

17 modul. Qilichbozning taktik tayyorgarligi

Qilichbozlikda taktikaning xal etuchi ahamiyati.

Harakatlarni tayyorlash va qo'llash taktikasi bilan tanishish. Jangni olib borishning dastlabki taktikasini shakllantirish.

Raqib ustidan g'alaba qozonish uchun taktik xarakterlarni usuli va samarali qo'llash. Jangning taktik asoslari. Qilichbozning taktik idroki va uni shakillanish yo'llari.

18 modul. Qilichbozlarning jismoniy tayyorgarligi

Qilichboz mahoratining o'sishida jismoniy tayyorgarlikning ahamiyati. Jismoniy tayyorgarlik - qilichbozning sport takomillashuvidagi har qanday bosqichda mashg'ulot jarayonining ajralmas bo'lagi. Qilichbozlar UJT va MJT ning xususiyatlari, qilichbozning harakat faoliyatini takomillashtirishga ko'maklashuvchi, psixik turg'unlik va irodaviy sifatlarni namoyon qilish uchun sharoit yaratib beruvchi umumiy va mahsus jismoniy tayyorgarlik vositalarining tavsifnomasi.

19 modul. Turli malakali sportchilar bilan individual dars olib borish uslubiyati

Turli toifali sportchilar bilan samaradarli uslub sifatida individual darsning tasnifnomasi. Raqib o'rnida turli taktik vaziyatlarni yaratib beradigan murabiy xarakterlarning taxlili. Individual darsdaxatolarni tuzatishda qo'laniladigan metodik usullari. Usul vaxarakterlarni bajarilishini pedagogik kuzatishlar uslubiyati.

20 modul. Qilichbozning jismoniy va mahsus sifatlarini rivojlantirish uslubiyati

Umumrivojlantiruvchi mashqlarning turkumi va tavsifi, tezlik, koordinatsiya, muvozanatni saqlashni rivojlantiruvchi mashqlar kompleksini tuzish metodikasi. Fazoda

orientirlanish, reaksiya tezligi, kuch-tezkorlik kabi mahsus jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlar kompleksini tuzish uslubiyati.

21 modul. Qilichbozlar mashg'ulotlarining maqsadi, vazifasi va mazmuni

Qilichbozlik mashg'ulotlarida jamiyat va hususiy maqsadlarning birligi va o'zaro bog'liqligi. Mashg'ulotning hususiy vazifalari va pirovart maqsadga etishish yo'lida ularni samarali hal etishning ahamiyati. Qilichbozlik bilan shugullanishga jalb qilish va yukori natijalarga erishishga intilish xususiyatlari

22 modul. Psihik va irodaviy tayyorgarlik

Qilichbozlikning psihik-pedagogik tavsifnomasi.. Psihik tayyorgarlikning komponentlari. Musobaqada qatnashish va mashg'ulot jarayonida psihik sifatlarni qayta ko'rish. Aqliy - irodaviy sifatlarni tarbiyalash. *Sportchilardagi psixik kuchlanishlar darajalarini reglamentlash bilan trenirovka janrlari.*

23 modul. Qilichbozlik darsida xavfsizlikni ta'minlash

Qilichbozlik darsida shikastlanishning asosiy sabablari. O'zaro yordamning shikastlanish oldini olishdagi ahamiyati. Oddiy va elektro qilichlar, ularni yig'ish, sozligini tekshirish va nosozlarni bartaraf etish.

24 modul. Qilichbozlikda ilmiy-tekshiruv ishining uslubiyati va nazariyasi

Ilmiy tekshiruv uslubiyatiga tavsiyanoma. Pedagogik va instrumental uslublar. Ilmiy tekshiruv uslubiyati va metodikalari (nazariyoti) oldiga qo'yiladigan talablar. Apparatlarni qo'llash. Trenajer-tekshiruv stendlarini tayinlash. Tezkor ahborot vositalari. Olinayotgan ahborot turi va uni qayta ishlash. Tekshiruvlar protokolini olib borish.

25 modul. Sablyada qilich tushishning texnikasi, taktikasi va uning o'ziga hosligi

Jang olib borish tizimi. Texnik usullar, jangovar harakatlar turlarining tarkibi va ularni o'zlashtirish ketma-ketligi. Olishuvlarda qo'llash uchun jangovar xarakatlarni tanlash. Tayyorgarlik harakatlari va vaziyatlarni qo'llash uchun ularning turlari. Mashg'ulot va jangovar amaliyot uchun xarakatlarni tanlashda texnik-taktik ustivorliklar.

26 modul. Guruxiy UMDsini o'tkazish uslub. Dars konspektini tuzish

Guruxiy darsini tashkiliy va tarbiyaviy ahamiyati. Tayyorgarlikning turli bosqichlarida dars qismlarining mazmuni, mashqlarning taksimlanishi va shiddati. O'zaro yordam bilan utkaziladigan mashqlardan tashkil topgan darsning asosiy qismini o'tkazilish xususiyati. Guruh darsi konspektini tuzish usuliyati.

27 modul. Turli musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish. Musobaqa nizomi

Musobaqa turlari va uni o'tkazish vositalari. Musobaqa nizomini tuzish. Musobaqa o'tkazish joyini tanlash. Dasturni tuzish. Musobaqa o'tkazish uchun hujjatlarni tayyorlash. Hakamlar guruhini tuzish. Musobaqa borishi haqida ahborotlarni tashkil qilish, hulosa qilish va hisobotni tayyorlash.

28 modul. Tayyorgarlikning turli bosqichlarida musobaqalarning ahamiyati

Musobaqalarni harakteristikasi va ularni o'quv-mashg'ulot jarayonidagi o'rni. Musobaqalarning yillik sikldagi joylashuvi. YUqori malakali qilichbozlarni tayyorlash tizimini tahlil qilish. Mashg'ulotning turli bosqichlarida musobaqalarning ahamiyati.

29 modul. Nazariy va aqliy tayyorgarlik

Qilichbozning mahsus nazariy tayyorgarligi mazmuni: bilimlar hajmi, tayyorgarlikka qo'yiladigan talablar va ularning qilichboz tayyorgarligining turli tomonlari bilan bog'liqligi, o'z-o'zini nazorat qilish uslubi va gigiena normalarini bilish, o'z-o'zini tayyorlashning ahamiyati.

Qilichbozlikda aqliy tayyorgarlikning ahamiyati.

Aqliy tayyorgarlikning uslubi va shakllari. Aqliy tayyorgarlikning qilichboz tayyorgarligining boshqa tomonlari bilan bog'liqligi.

Kompleks tayyorgarlik: mashg'ulotlarning mazmuni, turli maxoratli guruxlarda uni tuzish usuliyati.

30 modul. Qilichbozlik bo'yicha murabbiyning psixologik-pedagogik Harakteristikasi

Trener funksiyalari. Trenerning pedagogik kobilyati. Trenerning faoliyat uslubi. Shaxsiy va o'zaro munosabat. Trenerni faoliyatini va shaxsini baxolash. *Trenerni jangovar amaliyotning samaradorligini oshirishga qaratilgan usublari va ko'rsatmalarining yo'nalganligi. Harakatlarni jangovar amaliyotning borishi davrida qo'llash yakunida trenerlar uchun tahlil qilish va sportchilarni o'ziga-o'zi baho berish ob'ektlari.*

31 modul. Shahar, respublika terma jamoalari sportchilari bilan o'quv-mashg'ulot ishini rejalashtirish usuliyati

Sport mashg'ulotlarini rejalashtirish mazmuni va vazifalari. Rejalashtirish turlari.

Bir yillik davrda sportchi mashg'ulotlarining individual rejasi. Musobaqalar jadvalini inobatga olib, mashg'ulotlarning bir tsikli va ikki tsikllidigi. Mashg'ulotlar periodizatsiyasi. Mashg'ulotlarning haftalik tsikllari tuzilishi.

32 modul. Qilichbozlar tayyorlashni boshqarish

Ko'p yilik tayyorlash bosqichlari. Qilichbozlikda sport mashg'ulotlarini rejalashtirishning ahamiyati. Bosqich va davrlar bo'yicha mashg'ulot ishining yo'nalishi va vazifalari. Har bir davrda mashg'ulotlarning mazmuni va tashkiliy shakllari.

33 modul. OMSM va ROZKda sportchini ko'p yillik tayyorlashni tashkil qilish

OMSM va ROZK da mashg'ulotlarni tashkil etish va o'qitish uslublarining xususiyatlari. O'quv-mashg'ulot mashg'ulotlari o'tkazishga tashkiliy, uslubiy ko'rsatmalar. O'quv-mashg'ulot va tarbiyaviy ishlarni rejalashtirish va xujjatlashtirish. Shug'ullanuvchilarning yoshi va jismoniy rivojlanganliklarini inobatga olib mashg'ulot o'tkazish usuliyatining hususiyatlari.

Sport qilichbozligiga o'rgatish bosqichidagi pedagogik ko'rsatmalar. Mashqlarni amalga oshirishning shakllari va usullarini tanlash.

34 modul. Qilichbozlikning dolzarb masalalari. Xozirgi bosqichda chet elda qilichbozlikning rivojlanish xolati

Qilichbozlik bo'yicha terma jamoalar natijalarini dinamikasi. Evropa mamlakatlarida qilichbozlik holatni tavsifi.

Alohida qurol turida natijalar dinamikasi. Musobaqa va mashg'ulot jarayonining texnik jihozlar bilan ta'minlanganligini, sanchishlarni elektr hisoblash tizimini takomillashtirish.

35 modul. Boshqarish nazariyasining umumiy asoslari

Qilichbozlikdagi musobaqa faoliyatining umumiy tavsiflari.

Mashg'ulotlar jarayonida boshqaruvning kiritilish prinsiplari. Boshqarish jarayonining asosiy tarkibini tanlash

36 modul. Sport takomillashuvini rejalashtirish

Rejalashtirish turlari: Istiqbolli (Perspektiv), joriy va tezkor.

Tezkor rejalashtirish: maqsadi, vazifasi, muddati, tarkibiy qismi. Mashg'ulotlar davri va uning tayyorlash turlari bilan bog'liqligi.

Ish faoliyati davomida rejalashtirish: maqsadi, vazifasi, muddati, tarkibiy qismi va sport rejalashtirishning mazmuni. Haftalik mikrotsikl-tezkor rejalashtirishning asosi.

Rejalashtirish oldiga qo'yiladigan talablar: maqsadga muvofiqlik, ko'p yillilik, aniqlik, ilmiylik, rejalashtirish ob'ektivligi.

Ko'p yillik, tezkor va ish faoliyati davomidagi rejalashtirishning uzluksizligi printsiipi.

37 modul. Shpagada qilich tushish texnikasi va taktikasi, uning o'ziga hosligi

Jang olib borish tizimi. Texnik usullar, jangovar harakatlar turlari tarkibi va ularni o'zlashtirish ketma-ketligi. Tayyorgarlik harakatlarining xilma xil turlari va ularni qo'llash uchun holatlar. Trenirovka va jangovar amaliyot uchun harakatlarni tanlash paytidagi texnik-taktik ustivor harakatlar.

38 modul. Individual darsda murabbiyning harakatlari

Murabbiyning professional-pedagogik bilimlari, malakasi va mahorati tahlili.

Murabbiyning darsda o'quvchi uchun vaqti, fazoviy qarshiliklarni yaratish usullarining tahlili. Murabbiy harakatlaridagi hatolar tahlili.

Mashqlarni tuzish paytida takomillashtiriladigan harakatlar o'rtasida masofaviy va momentli farqlarni modellashtirish. O'zlashtirilayotgan jangovar harakatlarni qo'llash uchun holatlarning xilma xilligi to'g'risida tasavvurlarni yuzaga keltirish. Ikki aktli olishuvlardagi harakatlarni takomillashtirish.

Individual darsda murabbiyning harakatlanish malakasini egallashi.

Murabbiyning hujumda, hujumga qarshi, tayyorlash turlari harakatlarini egallashi. Mashqlar mazmunini murakkablashtirish va o'quvchining darsdagi harakatlarini baholash uslubiyatini egallash.

Hatolarni topish va ularni so'z, ko'rsatish, harakat bilan tug'irlash malakasini egallash.

39 modul. Qilichbozlik bilan shug'ullanish uchun BUSM, OUTBUSM va SMOMga tanlab olish

Sport orientatsiyasi va tanlashning asosi hamda nazariy muqaddimasi. Qobiliyat, sportga yaroqlilik, kelajagi porloqlik. Tanlash modeli, etalonni, oldindan aytib berish haqida tushuncha.

40 modul. Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida tanlov va orientatsiya

Tahmin qilish va tanlash modellari haqida tushuncha.

Sport tanlovining turi, maqsadi va vazifalari. Qilichbozning tana tuzilishi, jismoniy rivojlanganligining ahamiyati va umumiy karakteristikasi. Tanlov munosabati bilan qilichbozning mahsus jismoniy sifatlarini baholash.

Tanlov uslubi. MJT bo'yicha sinov o'tkazish oldiga qo'yiladigan talablar.

Tanlovni tashkil qilish va musobaqada qatnashish uchun tayyorlashning turli davrlarida qilichbozlar guruhini komplektlash.

41 modul. Qilichbozlikda texnik-taktik takomillashuvining uslubiyatlari

Berilgan vaziyatlarda shartlangan xarakatlarni (usullarni) taqrorlash uslubiyati. Texnika asosini tashkil etuvchi xarakatlarni seriyalab bajarish usulubiyati. Harakatlarning muqobil turlari orasidan tanlash vaziyatlarida ularni takomillashtirish usulubiyati. Harakatlarning ehtimoldagi tarkibi va ketma-ketligi bilan taktik kombinatsiyalarni modellashtirish usulubiyati. Berilgan vaziyatlarda o'zaro almashinadigan harakatlarning erkin almashinishi usulubiyati. Harakatlarni tanlash va qo'llashda ideomotor tasavvurlarni murakkablashtirish usulubiyati.

42 modul. Qilichbozlik bilan shug'ullanish uchun sport inshootlari va ularni moddiy-tehnika ta'minoti

Qilichbozlik bilan shug'ullanish uchun sport inshootlari. Qilichbozlik mashg'ulotlarini ta'minlash. Qilichbozlik zallarida mashg'ulotlar xafsizligi texnikasi. Qilichbozlik zallarining musobaqalarda moddiy-tehnika ta'minoti.

43 modul. Qilichbozlarni texnik-taktik takomilashuvini individuallashtirish

Xarakatlar tarkibi va jang olib borish taktikasini shakllantirishga ta'sir etuvchi ob'ektiv omillar. Effektiv va "odatiy" qo'llaniladigan xarakatlarning taktik imkoniyatlarini kengaytirish. Jang olib borishning taktik modelini takomillashtirish. Xarakatlar reaksiyasi va xarakatlar turlarini o'zlashtirish. Psixik sifatning yuzaga kelishi va ularning maxsuslashtirilishi. Sport qobiliyatlarining daignostikasi va maxsus tayyorgarligini baholash.

44 modul. Qilichbozlarni texnik-taktik takomilashuvini universallashtirish

Xarakatlar tarkibiga va jang olib borish taktik modellarga tuzatishlar kiritish uchun shart-sharoitlar. Bazaviy xarakatlarni qo'llash orqali qilichbozlarning usullar bilan ta'minlanishini takomillashtirish. Bazaviy xarakatlar va rapirada, sablyada va shpagada qilichbozlik qiluvchi sportchilar mashg'ulotida ularning qo'llanilish vaziyatlari.

Janglar olib borishning taktik modellarini takomillashtirish. Xarakatlar tarkibi va taktik ko'nikmalarni kengaytirish uslubiyati. Xarakat reaksiyalarining namoyon bo'lishiga asoslangan maxsus ko'nikmalar

kompleksi. Texnik-taktik takomillashuvni universallashtirish uchun texnologiyalarni saralab olish tamoyillari.

45 modul. Qilichbozlar mashg'ulotlarining tizimi va yo'nalishi

Texnik-taktik takomillashuvining mazmuni. Mashqlarning xajmi, shiddati va ulardagi psixik zo'riqish. Funktsional mashg'ulotlarning tuzish. Qilichbozlarning tayyorgarlik darajasi va ularning baxolash texnologiyasi.

46 modul. Qilichbozlar mashg'ulotlarida taktik ma'lumotlarining mazmuni

Taktik bilim va ko'nikmalar darajasini oshirish. Xarakatlarni qo'llash taktikasining aloxida tarkiblari va janglar olib borish modellarini egallash. Turli raqiblar bilan musobaqa janglariga tayyorlanish. Xarakatlar tarkibini o'zlashtirish uchun jang oldi taktik ko'rsatmalar. Musobaqalar sharoitida murabbiyning taktik maslaxatlari. Yuqori malakali qilichbozlar mashg'ulotlarining mazmuni va taktik yo'nalishi. Taktik tayyorgarlikning baholash mezonlari.

47 modul. Sportda dopping

Sportda doppingning qisqachi tarixi. Doppingga qarshi Jahon Kodeksi Doppingning turkumlari va tavsifnomasi. Doping ta'sirining tamoyili va uning istemolining asoratlari. Doping-nazorat dasturi. Musobaqada testlash Anabolik steroidlar tavsifnomasi. Turli sport turlarida dopping. Doping paradoksi.

Amaliy va seminar mashg'ulotlar

Amaliy va seminar mashg'ulotlarni tashkil etish bo'yicha ko'rsatmalar va tavsiyalar

Amaliy mashg'ulotlarni o'tkazishda quyidagi didaktik tamoyillarga amal qilinadi:

- amaliy mashg'ulotlarning maqsadini aniq belgilab olish;
- o'qituvchining innovatsion pedagogik faoliyati bo'yicha bilimlarni chuqurlashtirish imkoniyatlariga talabalarda qiziqish uyg'otish;
- talabada natijani mustaqil ravishda qo'lga kiritish imkoniyatini ta'minlash;
- talabani nazariy-metodik jixatdan tayyorlash;
- amaliy va seminar mashg'ulotlarda nafaqat aniq mavzu bilimlarni yakunlash, balki talabalarni tarbiyalash manbai xamdir.

Amaliy mashg'ulotlarning taxminiy ro'yxati

1. Qilichbozlikda sport faoliyatining ob'ektiv sharoitlari.
2. Sherik bilan mashq o'tkazish uslubiyati.
3. Sherik bilan mashq, razminka, gurux darsini olib borishda professional-pedagogik maxorati.
4. Qilichbozlikda usul va xarakatlarining tartiblilik, turkumi va atamallari.
5. Raporada qilich tushish texnikasi asoslari.
6. Raporada qilich tushish taktik asoslari.
7. UJT va MJT vositalarini qo'llash uslubiyati.
8. Qilichbozni umumiy va maxsus jismoniy tayyorlash vositalari.
9. O'quv mashg'ulot darsini tashkil qilish va o'tkazish uslubiyati (gurux darsi).
10. Individual dars, uning mazmuni va o'tkazish uslubiyati.

11. Qilichbozlik bo'yicha ITI va TUTIning tashkil va uning vazifalari.
12. Qilichbozlikda xarakteristik malakalarning shakllanishi.
13. Yosh qilichbozlarni tayyorlash uslubiyati
14. O'rgatishning uslubi va vositalari.
15. Qilichbozlikning texnik tayyorgarligi
16. Qilichbozlikning taktik tayyorgarligi.
17. Qilichbozlarning jismoniy tayyorgarligi.
18. Turli malakali sportchilar bilan individual dars olib borish uslubiyati.
19. Yosh qilichbozlar bilan mashg'ulotda sherik bilan mashq o'tkazish uslubiyati.
20. Qilichbozning jismoniy va maxsus sifatlarini rivojlantirish uslubiyati
21. Gurux darsida sherik bilan mashq o'tkazish uslubiyati
22. Yosh qilichbozlar bilan mashg'ulotlarni tashkil qilish shakllari
23. Qilichbozlar mashg'ulotlarining asosiy vositalari va ularni qo'llash uslubiyati
24. Individual darsda yuklamalar hajmini rejalashtirish uslubiyati
25. Qilichbozlik darsida xavfsizlikni ta'minlash.
26. Qilichbozlik bo'yicha ko'rgazmali chiqishni tashkil qilish va o'tkazish
27. Qilichbozlikda ilmiy-tekshiruv ishining uslubiyati va nazariyasi
28. Shpagada qilich tushish texnikasi va taktikasi, uni o'ziga xosligi
29. Xatolarni topish va to'g'irlash uslubiyati
30. Guruxiy UMD (UTZ)sini o'tkazish uslubi. Dars konspektini tuzish
31. Yosh qilichbozlar bilan mashg'ulotlarda sherik bilan mashq o'tkazish uslubiyati
32. Turli musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish. Musobaqa nizomi
33. Alohida janglar va musobaqalarda hakamlik qilish texnologiyasi
34. Shaxar, respublika terma jamoalari sportchilari bilan o'quv-mashg'ulot ishini rejalashtirish usuliyati.
35. Gurux darsida sherik bilan mashq o'tkazish usuliyati.
36. Sport takomillashuvini rejalashtirish
37. Sport takomillashuvini nazorat qilish va xisobga olish.
38. Sablyada qilich tushishning texnikasi taktikasi va uning o'ziga xosligi
39. Individual darsda murabbiyning xarakatlari.
40. Musobaqalar tartibi. Musobaqalarda hakamlik qilish.
41. Qilichbozlik bilan shug'ullanish uchun BO'SM, OUTBO'SM, SMOMga tanlab olish
42. Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida tanlovi va orientatsiya.
43. Umumrivojlantiruvchi, tiklanuvchi va korreksiya mashg'ulotlari.
44. Qilichbozlikda texnik-taktik takomillashuvining uslubiyatlari.
45. Qilichbozlik bilan shug'ullanish uchun sport inshootlari va ularni moddiy-tehnika ta'minoti.
46. Qilichbozlarni texnik-taktik takomillashuvini individuallashtirish.
47. Qilichbozlarni texnik-taktik takomillashuvini universallashtirish
48. Qilichbozlar mashg'ulotlarining tizimi va yo'nalishi
49. Qilichbozlar mashg'ulotlarida taktik ma'lumotlarining mazmuni.
50. O'quv mashg'ulot yig'inlarini tashkil qilish va o'tkazish
51. Qilichbozlik bo'yicha murabbiyning professional-pedagogik malakalari tarkibi.
52. Eksperimental tekshiruvlarni bajarish.
53. Ilmiy konferensiyalar va bitiruv malakaviy ishlari himoyasiga tayyorgarlik ko'rish

Seminar mashg'ulot mavzulari

1. Mutaxassislikka kirish
2. Qilichbozlik tarixi.
3. Qilichbozlikda sport faoliyatining ob'ektiv sharoitlari.
4. Sherik bilan mashq, razminka, gurux darsini olib borishda professional-pedagogik maxorati.
5. Qilichbozlikda usul va xarakterlarining tartiblilik, turkumi va atamalari.
6. Raporada qilich tushish texnikasi asoslari.
7. Raporada qilich tushish taktik asoslari.
8. UJT va MJT vositalarini qo'llash uslubiyati.
9. Qilichbozni umumiy va maxsus jismoniy tayyorlash vositalari.
10. Qilichbozlikning psixologik tavsifnomasi.
11. O'quv mashg'ulot darsini tashkil qilish va o'tkazish uslubiyati (gurux darsi).
12. Individual dars, uning mazmuni va o'tkazish uslubiyati.
13. Qilichbozlik bo'yicha ITI va TUTIning tashkil va uning vazifalari.
14. Qilichbozlikning dolzarb masalari.
15. Qilichbozlikda xarakter malakasiining shakllanishi.
16. O'rgatish jarayonida qo'llaniladigan didaktik tamoyillar.
17. Yosh qilichbozlarni tayyorlash uslubiyati
18. O'rgatishning uslubi va vositalari.
19. Qilichbozlikning texnik tayyorgarligi
20. Qilichbozlikning taktik tayyorgarligi
21. Qilichbozlarning jismoniy tayyorgarligi
22. Turli malakali sportchilar bilan individual dars olib borish uslubiyati.
23. Qilichbozning jismoniy va maxsus sifatlarini rivojlantirish uslubiyati.
24. Gurux darsida sherik bilan mashq utkazish uslubiyati.
25. Qilichbozlar mashg'ulotining maqsadi, vazifasi va mazmuni.
26. Yosh qilichbozlar bilan mashg'ulotlarni tashkil qilish shakllari.
27. Psixik va irodaviy tayyorgarlik
28. Individual darsda yuklamalar hajmini rejalashtirish uslubiyati.
29. Qilichbozlik darsida xavfsizlikni ta'minlash.
30. Qilichbozlikda ilmiy-tekshiruv ishining uslubiyati va nazariyasi.
31. Shpagada qilich tushish texnikasi va taktikasi, uni o'ziga xosligi.
32. Xatolarni topish va to'g'irlash uslubiyati.
33. Guruxiy UMD (UTZ)sini utkazish uslubi. Dars konspektini tuzish.
34. Turli musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish. Musobaqa nizomi.
35. Tayyorgarlikning turli bosqichlarida musobakalarning axamiyati.
36. Nazariy va akliy tayyorgarlik.
37. Qilichbozlik bo'yicha murabbiyning psixologik-pedagogik xarakteristikasi.
38. Shaxar, respublika terma jamoalari sportchilari bilan o'quv-mashg'ulot ishini rejalashtirish usuliyati.
39. Gurux darsida sherik bilan mashq o'tkazish usuliyati.
40. Qilichbozlar tayyorlashni boshqarish.
41. OMSM va ROZKda sportchini ko'p yillik tayyorlashni tashkil qilish.
42. Musobaqa va mashg'ulot jarayonini moddiy-texnik ta'minlanish.
43. Qilichbozlikning dolzarb masalalari bosqichda chet elda qilichbozlikning rivojlanish xolati.

44. Boshqarish nazariyasining umumiy asoslari.
45. Sport takomillashuvini rejalashtirish.
46. Sport takomillashuvini nazorat qilish va xisobga olish.
47. Individual darsda murabbiyning xarakatlari.
48. Musobaqalar tartibi. Musobaqalarda xakamlilik qilish.
49. Qilichbozlik bilan shug'ullanish uchun BO'SM, OUTBO'SM, SMOMga tanlab olish
50. Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida tanlovi va orientatsiya.
51. Umumrivojlantiruvchi, tiklanuvchi va korreksiya mashg'ulotlari.
52. Qilichbozlikda texnik-taktik takomillashuvining uslubiyatlari.
53. Qilichbozlik bilan shug'ullanish uchun sport inshootlari va ularni moddiy-tehnika ta'minoti.
54. Qilichbozlarni texnik-taktik takomillashuvini individuallashtirish.
55. Qilichbozlarni texnik-taktik takomillashuvini universallashtirish
56. Qilichbozlar mashg'ulotlarining tizimi va yo'nalishi
57. Qilichbozlar mashg'ulotlarida taktik ma'lumotlarining mazmuni.
58. O'quv mashg'ulot yig'inlarini tashkil qilish va o'tkazish
59. Qilichbozlik bo'yicha murabbiyning professional-pedagogik malakasi tarkibi.
60. Sportda doping
61. Eksperimental tekshiruvlarni bajarish.

Labaratoriya islsrini tashkil etish bo'yicha uslubiy ko'rsatmalar

Fan bo'yicha laboratoriya islsri namunaviy o'quv rejada ko'zda tutilmagan

Kurs ishini tashkil etish uslubiy ko'rsatmalar

Fan bo'yicha kurs islsri namunaviy o'quv rejada ko'zda tutilmagan

Mustaqil ta'limni tashkil etishning shakli va mazmuni

Talaba mustaqil ishni tayyorlashda muayyan fanning hususiyatlarini hisobga olgan holda quyidagi shakllardan foydalanish tavsiya etiladi:

- Darslik va o'quv qo'llanmalar bo'yicha fan boblari va mavzularini o'rganish;
- Tarqatma materiallar bo'yicha ma'ruzalar qismini o'zlashtirish;
- Mahsus adabiyotlar bo'yicha fanlar bo'limlari yoki mavzulari ustida ishlash;
- Yangi texnikalarni, apparaturalarni, va jihoz texnologiyalarni o'rganish;
- Talabalarning o'quv-ilmiy-tadqiqot ishlarini bajarish bilan bog'liq bo'lgan fanlar bo'limlari va mavzularni chuqur o'rganish;
- Faol va muammoli o'qitish uslubidan foydalaniladigan o'quv mashg'ulotlari;
- Mavzular bo'yicha konspekt (referat, taqdimot) tayyorlash. Nazariy materialni puxta o'zlashtirishga yordam beruvchi bunday usul o'quv materiallarga diqqatni ko'proq jalb etishga yordam beradi.
- Talaba konspekt turi nazorat ishlariga tayyorgarlik ishlarini osonlashtiradi, vaqtni tejaydi;
- Fan bo'yicha qo'shimcha adabiyotlar bilan ishlash. Mustaqil o'rganish uchun berilgan mavzular bo'yicha talabalar tavsiya etilgan asosiy adabiyotlardan tashqari qo'shimcha o'quv, ilmiy adabiyotlardan foydalaniladilar. Bunda rus va xorijiy tillardagi adabiyotlardan foydalanish rag'batlantiradi;
- INTERNET tarmog'idan foydalanish. Fan mavzularini o'zlashtirish, kurs ishi, bitiruv malakaviy ishlarini yozishda mavzu bo'yicha INTERNET manbalarini

topish, ular bilan ishlash nazorat turlarining barchasida qo‘shimcha reyting ballari bilan rag‘batlantiradi.

Tavsiya etilayotgan mustaqil ta‘lim mavzulari

1. Mutahassislikka kirish.
2. O‘zbekiston jismoniy tarbiya jarayonida qilichbozlik.
3. Qilichbozlik tarixi.
4. Qilichbozlikda sport faoliyatining ob‘ektiv sharoitlari.
5. Sherik bilan mashq o‘tkazish usuliyati.
6. Sherik bilan mashq, razminka, gurux darsini olib borishda professional-pedagogik tarkibi.
7. Qilichbozlikda usul va xarakterlarining tartibliligi, turkumi va atamaları.
8. Raporada qilich tutish texnikasi asoslari.
9. Raporada qilich tutish taktikasi asoslari.
10. UJT va MJT vositalarini qo‘llash usuliyati.
11. Qilichbozlarni umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari.
12. Qilichbozlikning psixologik tavsifnomasi.
13. O‘MDni tashkil qilish va o‘tkazish uslubiyati: Darsning tayyorlov qismini tuzish.
14. Individual dars, uning mazmuni va o‘tkazish uslubiyati.
15. Qilichbozlik bo‘yicha ITI va TOTIn tashkil qilish uning vazifalari.
16. Qilichbozlikning dolzarb masalalari: Terma jamoalar natijalarining o‘sinh dinamikasi.
17. Qilichbozlikda xarakter malakalarini shakllantirish.
18. O‘rgatish jarayonida qo‘llaniladigan didaktik tamoyillar.
19. Yosh qilichbozlarni tayyorlash usuliyati.
20. O‘rgatishning uslubi va vositalari.
21. Qilichbozning texnik tayyorgarligi.
22. Qilichbozning taktik tayyorgarligi.
23. Qilichbozning jismoniy tayyorgarligi.
24. Turli malakali sportchilar bilan individual dars olib borish uslubiyati.
25. Individual dars, uning mazmuni va o‘tkazish metodikasi.
26. Yosh qilichbozlar mashg‘ulotlarida sherik bilan mashq o‘tkazish uslubiyati.
27. Qilichbozning jismoniy va maxsus sifatlarini rivojlantirish uslubiyati.
28. Qilichbozlar mashg‘ulotlarining asosiy vositalari va ularni qo‘llash uslublari.
29. Psixik va irodaviy tayyorgarlik.
30. Qilichbozlarni mashq qildirish maqsadlari, vazifalari va mazmuni.
31. Individual darsda yuklamalar xajmini rejalashtirish uslubiyati.
32. Qilichbozlik darsida xavfsizlikni ta‘minlash.
33. Qilichbozlik bo‘yicha ko‘rgazmali chiqishni tashkil qilish va o‘tkazish.
34. Qilichbozlikda ilmiy-tekshiruv ishining uslubiyati va usullari.
35. Shpagada qilich tushish texnikasi va taktikasi, uning o‘ziga xosligi.
36. Xatolarni aniqlash va tuzatish usuliyati.
37. Guruhiy O‘MD (UTZ)sini o‘tkazish uslubiyati: Dars konspektini tuzish.
38. Yosh qilichbozlar bilan mashg‘ulotlar tashkil etish shakllari.
39. Turli musobaqalarni tashkil qilish va o‘tkazish. Musobaqa nizomi.
40. Alohida janglar va musobaqalarda hakamlilik qilish texnologiyasi.

41. Tayyorgarlikning turli bosqichlaridagi musobaqalarning axamiyati.
42. Nazariy va aqliy tayyorgarlik.
43. Qilichbozlik murabbiyning psixologik-pedagogik harakteristikasi.
44. Shahar, respublika terma jamoalari o'quv-mashg'ulot ishini rejalashtirish usuliyati.
45. Qilichbozlar tayyorlashni boshqarish.
46. OMSM va ROZKda sportchilarning ko'p yillik tayyorgarligini tashkil qilish.
47. Musobaoqa va mashg'ulot jarayonini moddiy-texnik ta'minlanishi.
48. Boshqarish nazariyasining umumiy asoslari.
49. Sport takomillashuvini rejalashtirish.
50. Sport takomillashuvini nazorat qilish va hisobga olish.
51. Sablyada qilich tushishning texnikasi va taktikasi va uni uziga hosligi.
52. Individual darsda murabbiyning harakatlari.
53. Musobaoqalar tartibi. Musobaoqalarda hakamlik qilish.
54. Qilichbozlik bilan shug'ullanish uchun BO'SM, IBO'OO'SM, OSMMga tanlab olish.
55. Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida tanlov va orientasiya.
56. Umumrivojlantiruvchi, tiklanuvchi va korreksiya mashg'ulotlari.
57. Qilichbozlikda texnik-taktik takomillashuvining uslubiyatlari.
58. Qilichbozlik bilan shug'ullanish uchun sport inshootlari va ularni moddiy-texnik ta'minoti.
59. Qilichbozlarni texnik-taktik takomilashuvini individual-lashtirish.
60. Qilichbozlarning texnik-taktik takomilashuvini universal-lashtirish.
61. Qilichbozlar mashg'ulotlarining tizimi va yo'nalishi.
62. Qilichbozlar mashg'ulotlarida taktik ma'lumotlarining mazmuni.
63. O'quv mashg'ulot yig'inlarini tashkil qilish va o'tkazish.
64. Qilichbozlik bo'yicha murabbiyning professional-pedagogik malakasi tarkibi.
65. Sportda dopping.
66. Eksperimental tekshiruvlarni bajarish.
67. Ilmiy konferensiyalar va bitiruv malakaviy ishlari himoyasiga tayyorgarlik ko'rish.

Dasturning axborot-uslubiy ta'minoti

Mazkur fanni o'qitish jarayonida ta'limning zamonaviy (xususan, Interfaol) metodlari, pedagogic va axborot-komunikatsiya (media-ta'lim, amaliy dastur paketlari, prezentatsion, electron-didaktik) texnologiyalari qo'llanilishi nazarda tutilgan.

FOYDALANILADIGAN ADABIYOTLAR RO'YHATI

ASOSIY ADABIYOTLAR

1. Tyshler G., Logvin V. *SPORTS FENCING Professional Coaching Manual and Special Training Methodology. Johannesburg 2015by. 162 p.*
2. Тышлер Д.А., Рыжкова Л.Г. Фехтование. Техничко-тактическая и функциональная тренировка. Методическое пособие. – М.: Академический Проект, 2010. – 183 с. (Технологии спорта).
3. Тышлер Д.А., Мовшович А.Д. Двигательная подготовка фехтовальщиков. М.: Академический Проект, 2007. – 153 с. (Технологии спорта).
4. Тышлер Д.А., Мовшович А.Д., Тышлер Г.А. Многолетняя тренировка юных фехтовальщиков. Учебное пособие.– М.: 2002.–254 с.
5. Тышлер Д.А., Тышлер Г.А. и др. ФЕХТОВАНИЕ. XXI век. Учебно-методическое пособие. –М.: Человек, 2014. - 232 с.
6. Бычков Ю.М. Тренер в уроке фехтования. Монография. - М., Физическая культура, 2006, 168 с.
7. Абдурасулова Г.Б., Фетисова Н.А. Фехтование. Программа и учебное пособие Допущено министерством по делам культуры и спорта Республики Узбекистан. Ташкент 2007
8. Абдиев А.Н. Индивидуал дарсда тренер махоратининг асослари. Ўқув қўлланма.- Ташкент, 2000 й.
9. Fetisova N.A. Qilichbozlik nazariyasi va uslubiati. O`quv qo`llanmasi Ташкент, 2011 й.

QO'SHIMCHA ADABIYOTLAR

1. Международные правила проведения соревнований по фехтованию. FIE 2006, -139 с.
2. Мовшович А.Д., Тышлер Д.А. Физическая подготовка юных фехтовальщиков. – М., Советский спорт, 1996, - 77 с.
3. Тышлер Д.Л., Тышлер Г.Д., Мовшович А.Д., Базаревич С.В. Фехтование. Что должен знать спортсмен и тренер о судействе и проведении соревнований. - М.,1996, -90 с.
4. Тышлер Д.А., Тышлер Г.Д. Фехтование на саблях. Техническая и тактическая подготовка. М., ФОН. 1998, -195 с.
5. Фехтование. (Правила соревнований). - М: Терра. Спорт. 1999,-160 с.
6. Фетисова Н.А. История развития фехтования в Узбекистане, -Т. 2006 г.

Internet saytlar

1. <http://rusfencing.ru/> - Федерация фехтования России
2. <http://www.flitefencing.ru/> - Центр фехтования "Flite" в Санкт-Петербурге
3. <http://club.fencing.ru/> - "En Garde" - Клуб фехтования
4. <http://www.fencingclub.ru/> - Victoria-EI - фехтовальный клуб
5. <http://www.ufafencing.ru/> - Федерация фехтования Уфа
6. <http://www.mosfencing.ru/> Федерация фехтования Москвы
7. www.fence.by Фехтование в Минске. Мастер-Класс Клуб фехтования FENCE.BY
8. <http://www.fencingfuture.org/> Международный благотворительный фонд за будущее фехтования.

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASINING MADANIYAT VA SPORT ISHLARI VAZIRLIGI

O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONII TARBIYA INSTITUTI

Ro'yhatga olingan

№ IV - 4.01

08 08 20 16 y.



“QILICHBOZLIK NAZARIYASI NA USLUBIYATI” FANIDAN

ISHCHI O'QUV DASTURI

1-BOSQICH UCHUN

Bilim sohasi: 600000 - Xizmatlar

Ta'lim sohasi: 610000 - Xizmat ko'rsatish

Ta'lim yo'nalishi: 5610500 - «Sport faoliyati»
(Qilichbozlik)

Toshkent 2016 yil

Ishchi o'quv dasturi O'zR OUMTV tomonidan 2016 yil "25" avgust dagi "355"-sonli buyrug'i bilan tasdiqdangan, Namunaviy o'quv dasturi asosida ishlab chiqilgan.

Tuzuvchilar:

Abdurasulova G.B. - "Boks, qilichbozlik va taekvondo nazariyasi va uslubiyati" kafedrasini mudiri, dotsent, p.f.n.

Fetisova N.A. - "Boks, qilichbozlik va taekvondo nazariyasi va uslubiyati" kafedrasini katta o'qituvchisi.

Ibragimov A.U. - "Boks, qilichbozlik va taekvondo nazariyasi va uslubiyati" kafedrasini o'qituvchisi.

Taqrizchilar:

Kerimov F.A. - p.f.d., professor

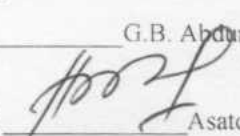
F.K. Turdiev - O'zbekiston Milliy Olimpiya qo'mitasi Vitse prezidenti, pedagogika fanlari nomzodi, dotsent.

Ishchi o'quv dasturi Yakkakor kurash sport turlari fakulteti kengashining 2016 yil "27" 08 dagi yig'ilishida ko'rib chiqilgan va maqullangan. (1-sonli bayonnoma).

Fakultet kengashi raisi:  Aliyev I.B.

Ishchi o'quv dasturi "Boks, qilichbozlik va taekvondo nazariyasi va uslubiyati" kafedrasining 2016 yil "26" 08 dagi yig'ilishida maqullangan hamda YASTF kengashiga taqdim etilgan. (1-sonli bayonnoma).

Kafedra mudiri:  G.B. Abdurasulova

Kelishildi: O'quv bo'lim boshligi  Asatova G.R.

Kirish

Ushbu dastur Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan sport turlaridan biri qilichbozlik tasnifi, ushbu sport turining jismoniy tarbiya tizimida o'rni va roli, rivojlanish tarixi, qilichbozlik sport turi bo'yicha mashg'ulot jarayonining tuzilishi, uslublari va vositalari, shu sport turining muammolari hamda qilichbozlik sportida ilmiy tadqiqot ishlari masalalarini qamraydi.

Qilichbozlik nazariyasi va uslubiyoti fani qilichbozlik bo'yicha o'qituvchi-murabbiylarni tayyorlashda yetakchi va asosiy ixtisoslik fani sifatida o'rganiladi. Talabalarga fan kursini o'zlashtirishda quyidagi talablar qo'yiladi: qilichbozlik sport turining jismoniy tarbiya va sport tizimidagi ahamiyatini bilish; qilichbozlik texnikasi va taktikasiga o'rgatishning vosita, uslub, tamoyillarini nazariy va amaliy jixatdan egallash; shug'ullanuvchilarning jinsi, yoshi, jismoniy tayyorgarlik xususiyatiga qarab mashg'ulotlarni rejalashtirish, o'tkazish va yuklamalarni me'yorlash talablarini bilish; musobaqalarni tashkil etish, o'tkazish va hakamlilik qilish malakasiga ega bo'lish.

O'quv fanining maqsadi va vazifalari

Fanni o'qitishdan maqsad - talabalarda qilichbozlik sport turi vositalari uslubiyati, tamoyillari, mashg'ulotlar va musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish, qilichbozlik texnikasiga o'rgatish, qilichbozlik mashg'ulotining asoslari bo'yicha bilim, ko'nikma va malakalarini shakllantirishdir.

Fanning vazifalari - talabalarga qilichbozlik sport turining nazariyasi yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda zamonaviy uslublarni, sportda ilmiy izlanishni o'rgatishdan iborat.

Fan bo'yicha bilim, malaka va ko'nikmaga qo'yiladigan talablar

"Qilichbozlik nazariyasi va uslubiyati" o'quv fanini o'zlashtirish jarayonida amalga oshiriladigan masalalar doyrasida bakalavr:

- qilichbozlik sport turining jismoniy tarbiya tizimida ahamiyati, sport turining jaxonda va respublikamizda rivojlanish tarixi; mashg'ulot jarayonining tuzilishi; shug'ullanuvchilarning jinsi, yoshi, jismoniy tayyorgarlik xususiyatiga qarab, mashg'ulotlarni rejalashtirish, o'tkazish va yuklamalarni me'yorlash talablarni bilish kerak;

- qilichbozlik texnikasi va taktikasini bajarishga o'rgatish; qilichbozlik bo'yicha turli lavozimlarda hakamlilik qilish, qilichbozlik sportida ilmiy-tadqiqot ishlarini olib borish; qilichbozlik sport turining vositalari va uslublardan foydalanish, qilichbozlik sport turiga sportchilarni saralash ko'nikmalariga ega bo'lish kerak;

- mashg'ulot jarayonini va musobaqalarini tashkil etish, o'tkazish; mashg'ulot yuklamalarini optimal rejalashtirish; sportchilar ustidan pedagogik nazorat qilish; sportchilar bilan ma'naviy-ma'rifiy va tarbiyaviy ishlar olib borish, qilichbozlikda modellashtirish va bashorat qilish malakalariga ega bo'lish kerak.

Fanning o'quv rejadagi boshqa fanlar bilan o'zaro bog'liqligi va uslubiy jihatdan uzviy ketma-ketligi

"Qilichbozlik nazariyasi va uslubiyati" fani asosiy ixtisoslik fani hisoblanib, 1-8 semestrlarda o'tkaziladi. Dasturni amalga oshirish o'quv rejasida rejalashtirilgan jismoniy tarbiya tarixi, jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati, fiziologiya, psixologiya va sport psixologiyasi, falsafa, pedagogika va sport pedagogikasi, bioximiya na sport bioximiyasi, milliy va sport o'yinlari, engil atletika fanlaridan etarli bilim va ko'nikmalarga ega bo'lishlik talab etiladi.

Fanning jismoniy tarbiya va sport soxasidagi o'rni

Jismoniy tarbiya va sport jaxon siyosatining eng muhim yo'nalishlaridan biri, qilichbozlik esa Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan va butun jaxonda ommaviylashgan sport turi xisoblanadi.

Turli xalqaro musobaqalarda O'zbekiston qilichbozlari shoxsupada yuqori o'rinlarni olib davlatimizni xorijiy mamlakatlarda shon-shuxratini yanada oshirmoqda.

Shuning uchun qilichbozlik sport turiga alohida talablar qo'yiladi. Respublikamizdagi sport tashkilotlarida mavjud bo'lgan qilichbozlik bo'limlariga yuqori malakali murabbiylar kerak bo'ladi. Shuning uchun ushbu fan asosiy ixtisoslik fani xisoblanib, ishlab chiqarish jismoniy tarbiya va sport tizimida ajralmas bo'g'inidir.

Fanni o'qitishda zamonaviy axborot va pedagogik texnologiyalar

Talabalarning qilichbozlik nazariyasi va uslubiyati fanini o'zlashtirishlari uchun o'qitishning ilg'or va zamonaviy usullaridan foydalanish, yangi informasiion-pedagogik texnologiyalarni tadbiiq qilish muhim ahamiyatga egadir. Fanni o'zlashtirishda darslik, o'quv qo'llanmalar, ma'ruza matnlari, tarqatma materiallar, elektron matereallar va ko'rgazmali vositalaridan foydalaniladi. Ma'ruza, amaliy darslarida mos ravishda ilg'or pedagogik texnologiyalardan foydalaniladi.

"Qilichbozlik nazariyasi va uslubiyoti" kursini loyihalashtirishda quyidagi asosiy konseptual yondoshuvlardan foydalaniladi:

Shaxsga yo'naltirilgan ta'lim. Bu ta'lim o'z mohiyatiga ko'ra ta'lim jarayonining barcha ishtirokchilarini tulaqonli rivojlanishlarini ko'zda tutadi. Bu esa ta'limni loyihalashtirilayotganda, albatta, ma'lum bir ta'lim oluvchining shaxsini emas, avvalo, kelgusidagi mutaxassislik faoliyati bilan bog'lik o'qish maqsadlaridan kelib chiqqan holda yondoshilishni nazarda tutadi.

Tizimli yondoshuv. Ta'lim texnologiyasi tizimning barcha belgilarini o'zida mujassam etmog'i lozim: jarayonning mantiqiyiligi, uning barcha bug'inlarini o'zaro bog'langanligi, yaxlitligi.

Faoliyatga yo'naltirilgan yondoshuv. Shaxsning jarayonli sifatlarini shakllantirishga, ta'lim oluvchining faoliyatni aktivlashtirish va intensivlashtirish, o'quv jarayonida uning barcha kobiliyati va imkoniyatlari, tashabbuskorligini ochishga yunaltirilgan ta'limni ifodalaydi.

Dialogik yondoshuv. Bu yondoshuv o'quv munosabatlarini yaratish zaruriyatini bildiradi. Uning natijasida shaxsning o'z-o'zini faollashtirishi va o'z-o'zini ko'rsata olishi kabi ijodiy faoliyati kuchayadi.

Hamkorlikdagi ta'limni tashkil etish. Demokratik, tenglik, ta'lim beruvchi va ta'lim oluvchi faoliyat mazmunini shakllantirishda va erishilgan natijalarni baholashda birgalikda ishlashni joriy etishga e'tiborni qaratish zarurligini bildiradi.

Muammoli ta'lim. Ta'lim mazmunini muammoli tarzda taqdim qilish orqali ta'lim oluvchi faoliyatini aktivlashtirish usullaridan biri. Bunda ilmiy bilimni ob'ektiv qarama-qarshiligi va uni hal etish usullarini, dialektik mushohadani shakllantirish va rivojlantirishni, amaliy faoliyatga ularni ijodiy tarzda qo'llashni mustaqil ijodiy faoliyati ta'minlanadi.

Axborotni taqdim qilishning zamonaviy vositalari va usullarini qo'llash - yangi kompyuter va axborot texnologiyalarini o'quv jarayoniga qo'llash.

O'qitishning usullari va texnikasi. Ma'ruza (kirish, mavzuga oid, vizuallash), muammoli ta'lim, keys-stadi, pinbord, paradoks va loyihalash usullari, amaliy ishlar.

O'qitishni tashkil etish shakllari: dialog, polilog, mulokot hamkorlik va uzaro urganishga asoslangan frontal, kollektiv va guruh.

O'qitish vositalari: o'qitishning an'anaviy shakllari (darslik, ma'ruza matni) bilan bir qatorda - kompyuter va axborot texnologiyalari.

Kommunikasiya usullari: tinglovchilar bilan operativ teskari aloqaga asoslangan bevosita o'zaro munosabatlar.

Teskari aloqa usullari va vositalari: kuzatish, blis-surov, oralik va joriy va yakunlovchi nazorat natijalarini taxlili asosida o'qitish diagnostikasi.

Boshqarish usullari va vositalari: o'quv mashg'uloti bosqichlarini belgilab beruvchi texnologik karta ko'rinishidagi o'quv mashg'ulotlarini rejalashtirish, qo'yilgan maksadga erishishda o'qituvchi va tinglovchining birgalikdagi harakati, nafaqat auditoriya mashg'ulotlari, balki auditoriyadan tashqari mustaqil ishlarning nazorati.

Monitoring va baholash: o'quv mashg'ulotida ham butun kurs davomida ham o'qitishning natijalarini rejali tarzda kuzatib borish. Kurs oxirida test topshiriqlari yoki yozma ish variantlari yordamida tinglovchilarning bilimlari baholanadi.

“Qilichbozlik nazariyasi va uslubiyoti” fanini o'qitish jarayonida ayrim mavzular bo'yicha talabalar bilimni baholash test asosida va kompyuter yordamida bajariladi. “Internet” tarmog'idagi rasmiy ilmiy ko'rsatkichlaridan foydalaniladi, tarqatma materiallar tayyorlanadi, test tizimi hamda tayanch so'z va iboralar asosida oralik va yakuniy nazoratlar o'tkaziladi.

“Qilichbozlik nazariyasi va uslubiyoti” fanidan mashg’ulotlarning mavzular va soatlar bo’yicha taqsimlanishi:

1 kurs

№ p/p	Mavzular va bo’limlar	jami	ma’ruza	Amal mash-gulot	so’rov mash-g’ulot	Must. ta’lim
1	Mutahassislikka kirish	2	2		2	4
2	O’zbekiston jismoniy tarbiya jarayonida qilichbozlik.	2	2			4
3	Qilichbozlik tarixi.	6	4		2	4
	1-joriy					
4	Qilichbozlikda sport faoliyatining ob’ektiv sharoitlari.	2		2		
5	Sherik bilan mashq o’tkazish uslubiyati.	8		6	2	2
	2-joriy					
6	Sherik bilan mashq, razminka, gurux darsini olib borishda professional-pedagogik tarkibi.	14		12	2	12
	1-oraliq					
7	Qilichbozlikda usul va xarakterlarining tartiblilik, turkumi va atamalari.	12	4	4	4	6
	3-joriy					
8	Rapirada qilich tushish texnikasi asoslari.	20	2	16	2	12
9	Rapirada qilich tushish taktik asoslari.	20	2	16	2	12
	4-joriy					
10	UJT va MJT vositalarini qo’llash uslubiyati.	8		6	2	6
11	Qilichbozni umumiy va maxsus jismoniy tayyorlash vositalari.	12	4	6	2	12
	5-joriy					
	2-oraliq					
	Yakuniy					
	Jami:	108	20	68	20	74

ASOSIY QISM:

Fanning uslubiy jihatdan uzviy ketma-ketligi

Asosiy qismda (ma'ruza) fanni mavzulari mantiqiy ketma-ketlikda keltiriladi. Har bir mavzuning mohiyati asosiy tushunchalar va tezislar o'rqali ochib beriladi. Bunda mavzu bo'yicha talabalarga DTS asosida etkazilishi zarur bo'lgan bilim va ko'nikmalar to'la qamrab olinishi kerak.

Asosiy qism sifatiga qo'yiladigan talab mavzularning dolzarbligi, ularning ish beruvchilar talablari va ishlab chikarish ehtiyojlariga mosligi, mamlakatimizda bo'layotgan ijtimoiy-siyosiy va demokratik o'zgarishlar, iqtisodiyotni erkinlashtirish, iqtisodiy-huquqiy va boshqa sohalaridagi islohatlarning ustuvor masalalarini qamrab olishi hamda fan va texnologiyalarning so'ngi yutuqlari e'tiborga olinishi tavsiya etiladi.

FANNING KALENDAR REJASI

(ma'ruza, seminar, amaliy mashg'ulotlar)

2- YARIM YILLIK

<i>N^o</i>	<i>Mashg'ulot N^o</i>	<i>Mashg'ulot turlari</i>	<i>Mavzu nomi</i>	<i>Ajrati- lgan soat</i>
1.	1	Ma'ruza	Mutahassislikka kirish.	2
2.	2	So'rov	Mutahassislikka kirish.	2
3.	3	Ma'ruza	O'zbekiston jismoniy tarbiya jarayonida qilichbozlik.	2
4.	4-5	Ma'ruza	Qilichbozlik tarixi.	4
5.	6	So'rov	Qilichbozlik tarixi.	2
6.	7	Amaliy	Qilichbozlikda sport faoliyatining ob'ektiv sharoitlari.	2
7.	8	So'rov	Qilichbozlikda sport faoliyatining ob'ektiv sharoitlari.	2
8.	9-11	Amaliy	Sherik bilan mashq o'tkazish uslubiyati.	6
9.	12-17	Amaliy	Sherik bilan mashq, razminka, gurux darsini olib borishda professional-pedagogik maxorati.	12
10.	18	So'rov	Sherik bilan mashq, razminka, gurux darsini olib borishda professional-pedagogik maxorati.	2
11.	19-20	Ma'ruza	Qilichbozlikda usul va xarakatlarining tartibliligi, turkumi va atamalari.	4
12.	21-22	Amaliy	Qilichbozlikda usul va xarakatlarining tartibliligi, turkumi va atamalari.	4
13.	23-24	So'rov	Qilichbozlikda usul va xarakatlarining tartibliligi, turkumi va atamalari.	4
14.	25	Ma'ruza	Rapirada qilich tushish texnikasi asoslari.	2
15.	26-33	Amaliy	Rapirada qilich tushish texnikasi asoslari.	16
16.	34	So'rov	Rapirada qilich tushish texnikasi asoslari.	2

17.	35	Ma'ruza	Rapirada qilich tushish taktik asoslari.	2
18.	36-43	Amaliy	Rapirada qilich tushish taktik asoslari.	16
19.	44	So'rov	Rapirada qilich tushish taktik asoslari.	2
20.	45-47	Amaliy	UJT va MJT vositalarini qo'llash uslubiyati.	6
21.	48	So'rov	UJT va MJT vositalarini qo'llash uslubiyati.	2
22.	49-50	Ma'ruza	Qilichbozni umumiy va maxsus jismoniy tayyorlash vositalari.	4
23.	51-53	Amaliy	Qilichbozni umumiy va maxsus jismoniy tayyorlash vositalari.	6
24.	54	So'rov	Qilichbozni umumiy va maxsus jismoniy tayyorlash vositalari.	2
Jami:				108

MA'RUZA MASHG'ULOTLARI

Mutahassislikka kirish

Qilichbozlik bo'yicha murabbiy tayyorlashning vazifalari. «O'qituvchi-murabbiy» yo'nalishi bo'yicha mutahassis modeli: bilim hajmi, mahorat va malaka hajmi, qilichbozlik murabbiysi oldiga qo'yiladigan talablar. Qilichbozlik bo'yicha mutahassis tayyorlashni tashkil qilishning o'ziga hosligi.

Professional faoliyatiga tavsiyanoma. Bo'lajak mutahassisning pedagogik mahoratini shakllantirish. *Trenerni, harakatlar tarkibini takomillashtirish uchun jangovar amaliyotdan oldingi texnik-taktik ko'rsatmalari.*

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: Ma'ruza – aytib berish, ko'rsatib berish, texnika: blis-so'rov, savollar yig'indisi.

Adabiyotlar: A1, A6, A7, A9, Q4.

O'zbekiston jismoniy tarbiya jarayonida qilichbozlik

Qilichbozlik – sport turi sifatida. Qilichbozlikdagi musobaqa faoliyatining umumiy tavsiflari. Qilichbozlik sport turini tahlili va tarbiyaning vositasi. O'zbekistonda qilichbozlik federatsiyasiniig faoliyati. Qilichbozlik sporti-pedagogik va ilmiy fan

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: Ma'ruza – aytib berish, ko'rsatib berish, texnika: blis-so'rov, savollar yig'indisi., “o'yla- juftlikta ishla”.

Adabiyotlar: A1, A8, A9, Q6.

Qilichbozlik tarixi

Qilichbozlik rivojlanish bosqichlari. Qilichbozlik O'zbekistonda rivojlanish bosqichlari. Qilichbozlik bo'yicha o'tkaziladigan halqaro va Respublika musobaqalari

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: Ma'ruza – aytib berish, ko'rsatib berish, texnika: blis-so'rov, savollar yig'indisi., texnika “xa-yo'q”.

Adabiyotlar: A5, A7, A9, Q6.

Qilichbozlikda harakatlarining tartiblili, turkumi va atamaları

Tartiblilik, «atama» va «turkum» tushunchalarini aniqlash. *Texnik usullar. Harakatlanishlar. Jangovar harakatlar. Rapira va shpagada qilichbozlik qilish paytida qo'llaniladigan himoyalar. Qilichda qilichbozlik qilish paytida qo'llaniladigan himoyalar. Situatsion komponentlarni bajarishdagi farqlar bilan qarshi xujumlar. Jangovar harakatlarning umumiy tavsiflari. Tayyorgarlik harakatlarining umumiy tavsiflar.*

Tartiblilik tuzilishi va rivojlanishining asosiy tamoyillari. Tartiblilik oldiga qo'yiladigan talablar. *Nazorat, hakamlilik va uslubiyat tushunchalari va atamaları.*

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: Ma'ruza – aytib berish, ko'rsatib berish, texnika: blis-so'rov, savollar yig'indisi., texnika “xa-yo'q”.

Adabiyotlar: A1, A5, A9, Q1, Q5.

Rapirada qilich tutish texnikasi asoslari

Qilichbozlik texnikasi haqida tushuicha

Texnik usullar, jangovar harakatlar turlarining tarkibi va ularni o'zlashtirish ketma-ketligi.

Qilichbozlikda yuqori natijaga erishishda texnik tayyorgarlikning ahamiyati. Sanchishlar texnikasi. Sportchining texnik-taktik harakatlari: Xujumlar texnikasi; Qurolga ta'sir ko'rsatish bilan bajariladigan xujumlar; Ximoyalar texnikasi

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: Ma'ruza , “munozarali– o'qitish” ko'rsatib berish, texnika: blis-so'rov, savollar yig'indisi..

Adabiyotlar: A1, A2, A4,A9.

Rapirada qilich tushish taktikasi asoslari.

Taktikani aniqlash, uning qilichbozlikdagi ahamiyati. Qilichbozning taktik harakatlari haqida tushuncha. Texnika va taktikaning o'zaro bog'liqligi.

Sport taktikasining tarkibiy qisimlari: vaziyatga muvofiq hollarda, musobaqa vaqtida kuchni taqsimlashda erkin jangning turlari, o'z niyatlarini berkitib, raqibga psihik ta'sir qilishning usullari. *Sherikning niyatlari to'g'risidagi dastlabki axborot asosida harakatlarni tanlash: Xujumni boshlash uchun momentni tanlash. Razvedka va maskirovka, chorchashlar va to'siqlar yuzaga keltirish harakatlarini qo'llash uchun taktik vazifa va holatlar.*

Taktika samaraliligiga baho berish.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: Ma'ruza , aytib berish, ko'rsatib berish, texnika: blis-so'rov, savollar yig'indisi., “ha-yo'q” texnikasi.

Adabiyotlar: A1, A2, A9.

Qilichbozni umumiy va maxsus jismonii tayyorlash vositalari

Qilichbozning umumiy va mahsus jismoniy tayyorgarligi ahamiyati. Kuch, tezkor-kuch, alohida harakat aktsiyasi tezligi, sur'at tezligi, chidamlilik, tezkorlik (harakat sharoiti doimo o'zgarib turgan vaqtda qilichbozning harakat qilish hususiyati), egiluvchanlik (qilichbozning, kuch, tezlik va tezkorlik sifatlarini namoyon qilishi uchun kerak bo'lgan mushaqlardagi harakatchanlik), mushak kuchlanishi va bo'shshishini boshqarish kabi sifatlarini rivojlantirishda yordam beruvchi boshqa sport turlaridan olingan mashqlar.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: Ma'ruza , aytib berish, ko'rsatib berish, texnika: blis-so'rov, savollar yig'indisi.

Adabiyotlar: A3; A4; A9; Q2.

Qilichbozlik nazariyasi va uslubiyoti fani bo'yicha ma'ruza mashg'ulotining kalendar tematik rejasi

№ t/r	Mashg'ulotlar №	Ma'ruza mavzulari (barcha)	soat
1	1	Mutahassislikka kirish	2
2	3	O'zbekiston jismoniy tarbiya jarayonida qilichbozlik.	2
3	4-5	Qilichbozlik tarixi.	4
4	19-20	Qilichbozlikda harakatlarining tartibligi, turkumi va atamaları.	4
5	25	Rapirada qilich tushish texnikasi asoslari.	2
6	35	Rapirada qilich tushish taktikasi asoslari	2
7	49-50	Qilichbozni umumiy va mahsu jismoniy tayyorlash vositalari.	4
Hammasi			20

AMALIY MASHG'ULOTLARNING MAVZULARI

Qilichbozlikda sport faoliyatining ob'ektiv sharoitlari

Qilichbozlar faoliyati ob'ektiv sharoitlarining umumiy tushunchasi va shug'ullanuvchilar organizmiga ular ta'sirining nisbiy roli.

Musobaqa va mashg'ulot joyining tavsifi. Musobaqa qatnashchisiga asosiy tashqi ta'sirlarni taxlil qilish. Yutuq yoki mag'lubiyat chog'ida sportchining ruxiy xolatiga tavsiya berish. Yakkama-yakka va gurux musobakalarida qilichbozlar sport faoliyatining o'ziga xosligi.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: ko'rsatib berish, aytib berish, sherik bilan mashq qilish.

Adabiyotlar: A4; A7.

Sherik bilan mashq o'tkazish uslubiyati.

Juftlik mashqlarining tavsifnomasi, ularning usul va harakatlarini o'rganish va takomillashtirish bo'yicha guruh darsida tutgan o'rni. Sherik bilan mashqda alohida usul o'rgatishda qo'llaniladigan uslubiy usullarning taxlili. Sherik bilan birgalikda mashqlarni ketma-ketlikda bajarilishning taxlili. Qilichbozlikda usul va harakatlarni o'rganish va takomillashtirishda maxsus mashqlarni bajarish hususiyatlari. Sherik bilan birgalikda turli harakatlarni rivojlantirish va takomillashtirishdagi mashqlarni o'tkazish uslubiyoti.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: ko'rsatib berish, aytib berish, sherik bilan mashq qilish.

Adabiyotlar: A2; A4; A5; A9.

Sherik bilan mashq, razminka, gurux darsini olib borishda professional-pedagogik maxorati.

Bajarilayotgan mashqlarning xatolarini to'g'irlash. Umumiy va maxsus jismoniy sifatlarini rivojlantiruvchi mashqlarni tanlash. Saf buyruqlarini berish malakasini egallash. Mushaklar tarang va bo'shashgan, temp va ritm almashgan vaziyatda mashqlarni o'tkazish malakasini o'zlashtirish

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: ko'rsatib berish, *aytib berish*, *sherik bilan mashq qilish usuli*.

Adabiyotlar: A2; A3; A4; A5; A9.

Qilichbozlikda harakatlarining tartiblili, turkumi va atamaları

Asosiy tushuncha va atamalarni taxlil qilish va ularga tavsiya berish. Texnik atamaları. Qilichlar tutashi bilan bog'liq atamalar: bosish, egallash, batman, chetga, chikarish, bog'lama. Taktik atamalar: jangovar harakat, hujum, himoya, javob kaytarish (ripost), chalg'ituvchi, takroriy, javob, karshi, kontrxujum, chakirik, aldamchi harakat, aldash (fint).

Hakamlilik atamalarining taxlili va tavsifnomasi. Nazariy atamalarini taxlili va tavsifnomasi. "Usullar tartiblili" va "harakatlar turkumi" atamalarining tushunchasi va taxlili.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: "munozarali- o'qitish", *muammoli ta'lim*, *"klaster" texnikasi*.

Adabiyotlar: **Adabiyotlar:** A1, A5, A9, Q1, Q5.

Rapidada qilich tutish texnikasi asoslari

Rapidada qilich tutish texnikasi o'ziga hosligining taxlili. Jangovar xolatni va siljishlarni taxlili: sportchining individual xususiyatlarini va taktik vazifalarni inobatga olgan xolda qurolni tug'ri ushishi, gavda xolati, va gavda og'irligining markazini tugri taqsimlanishi. Qadam bilan siljish, oldinga va orqaga sakrash, xamla va tashlanish. Turli masofadan xamla va uning turlarini bajarish texnikasi taxlili. Turli masofadan tug'ri sanchish texnikasining taxlili.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: individual ishga o'rgatish, amaliy uslub, ko'rsatib berish, *aytib berish*, *sherik bilan mashq qilish usuli*.

Adabiyotlar: A1, A2, A4, A9.

Rapidada qilich tutish taktikasi asoslari.

Qilichbozlik taktik harakatlarining taxlili. Tayyorlovchi va asosiy harakatlar. Tayyorlovchi harakatlarning taktik taxlili: manevr qilish, razvedka, u yoki bu harakatga undash, jang maydonini egallash, o'z niyatlarini yashirish, bellashuvga chorlash va boshqalar. Tayyorlovchi harakatlar vositalarining texnik-taktik taxlili. Qilichbozlik asosiy harakatlariga tavsiyanoma. Yaqinlashib kelayotgan raqibga qarshi harakatlarni samarali qo'llashga, chuqur chekinayotgan raqibga qarshi taktik fikrlashni rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlarning uslubiy taxlili.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: individual ishga o'rgatish, amaliy uslub, ko'rsatib berish.

Adabiyotlar: A1, A2, A9.

UJT va MJT vositalarini qo'llash uslubiyati

UJT va MJT vositalarini qo'llash uslubiyoti. Asosiy xolatlarni va harakatlarni o'zlashtirish va usullarning harakat mehanizmlaridagi ayrim komponentlarini takomillashtirish uchun Qo'llaniladigan mashqlarning o'tkazish uslubiyoti. Guruhiy darsning asosiy qismidagi vazifalariga asoslanib UJT va maxsus mashqlarni tayyorlov qismida o'tkazish uslubiyoti.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: ko'rsatib berish, aytib berish, sherik bilan mashq qilish usuli.

Adabiyotlar: A2; A3; A4; A5; A9; Q2.

Qilichbozni umumiy va maxsus jismoniy tayyorlash vositalari.

Darsning tayyorlov qismida texnikaning tarkibiy qismini o'rgatishga yordam beruvchi mashqlar majmuasi konspektini tuzish usuliyati va uni taxlil qilish . Qilichbozlarning o'quv-mashg'ulotlar jarayonida sport o'yinlari turlarining o'rni. Reaksiya tezligini rivojlantiruvchi mashqlar-tennis to'pi, sakramachiq bilan. Tezkorli kuch sifatini rivojlantiruvchi mashqlar. Harakatli o'yinlar.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: individual ishga o'rgatish, amaliy uslub.

Adabiyotlar: A3; A4; A9; Q2.

Qilichbozlik nazariyasi va uslubiyoti fani bo'yicha amaliy va seminar mashg'ulotining kalendar tematik rejasi

t/r	Mashg'ulotlar №	Amaliy va seminar mashg'ulotlar mavzulari (barcha)	soat
1	2	Mutahassislikka kirish	2
2	6	Qilichbozlik tarixi.	2
3	7	Qilichbozlikda sport faoliyatining ob'ektiv sharoitlari.	2
4	8	Qilichbozlikda sport faoliyatining ob'ektiv sharoitlari.	2
5	9-11	Sherik bilan mashq o'tkazish uslubiyati.	6
6	12-17	Sherik bilan mashq, razminka, gurux darsini olib borishda professional-pedagogik maxorati.	12
7	18	Sherik bilan mashq, razminka, gurux darsini olib borishda professional-pedagogik maxorati.	2
8	3-4	Qilichbozlikda usul va xarakterlarining tartibliligi, turkumi va atamalari.	4
9	5-6	Qilichbozlikda usul va xarakterlarining tartibliligi, turkumi va atamalari.	4
10	8-15	Rapirada qilich tushish texnikasi asoslari.	16
11	16	Rapirada qilich tushish texnikasi asoslari.	2

12	18-25	Rapirada qilich tushish taktik asoslari.	16
13	26	Rapirada qilich tushish taktik asoslari.	2
14	27-29	UJT va MJT vositalarini qo'llash uslubi.	6
15	30	UJT va MJT vositalarini qo'llash uslubi.	2
16	33-35	Qilichbozni umumiy va maxsus jismoniy tayyorlash vositalari.	6
17	36	Qilichbozni umumiy va maxsus jismoniy tayyorlash vositalari.	2
		JAMI:	88

MUSTAQIL TA'LIM TASHKIL ETISHNING SHAKLI VA MAZMUNI.

“Qilichbozlik nazariyasi va uslubi” bo'yicha talabning mustaqil ta'limi shu fanni o'rganish jarayonining tarkibiy qismi bo'lib, uslubiy va axborot resurslari bilan to'la ta'minlangan.

Talabalar auditoriya mashg'ulotlarida professor-o'qituvchilarning ma'ruzasini tinglaydilar. Auditoriyadan tashqarida talaba darslarga tayyorlanadi, adabiyotlarni konspekt qiladi. Bundan tashqari ayrim mavzularni kengroq o'rganish maqsadida qo'shimcha adabiyotlarni o'qib referatlar tayyorlaydi hamda mavzu bo'yicha testlar echadi. Mustaqil ta'lim natijalari reyting tizimi asosida baholanadi.

Uyga vazifalarni bajarish, qo'shimcha darslik va adabiyotlardan yangi bilimlarni mustaqil o'rganish, kerakli ma'lumotlarni izlash va ularni topish yo'llarini aniqlash, internet tarmoqlaridan foydalanib ma'lumotlar to'plash va ilmiy izlanishlar olib borish, ilmiy to'garak doirasida yoki mustaqil ravishda ilmiy manbalardan foydalanib ilmiy maqola va ma'ruzalar tayyorlash kabilar talabalarning darsda olgan bilimlarini chuqurlashtiradi, ularning mustaqil fikrlash va ijodiy qobiliyatini rivojlantiradi. Shuning uchun ham mustaqil ta'limsiz o'quv faoliyati samarali bo'lishi mumkin emas.

Uy vazifalarini tekshirish va baholash amaliy mashg'ulot olib boruvchi o'qituvchi tomonidan, konspektlarni va mavzuni o'zlashtirish darajasini tekshirish va baholash esa ma'ruza darslarini olib boruvchi o'qituvchi tomonidan har darsda amalga oshiriladi.

“Qilichbozlik nazariyasi va uslubi” fanidan mustaqil ish majmuasi fanning barcha mavzularini qamrab olgan va quyidagi katta mavzu ko'rinishida shakllantirilgan.

Talabalar mustaqil ta'limining mazmuni va xajmi

№	Mustaqil ta'lim mavzulari	Berilgan topshiriklar	Bajarish muddat.	Xajmi (soatda) Barcha
I SEMESTR				
1	Mutahassislikka kirish	JTI talabasining o'quv, sport, ilmiy va jamoatchilik faoliyati. Referat yozish.	1,2,3 hafta	4
2	O'zbekiston jismoniy tarbiya jarayonida qilichbozlik.		4,5,6 hafta	4
3	Qilichbozlik tarixi.	Qilichbozlik qadimgi dunyoda. Qilichbozlik o'rta asrlarda	7,8,9 hafta	4
4	Sherik bilan mashq o'tkazish uslubiyati	Juft mashqlarining taxlili, uning usul va guruh darsida tutgan o'rni.	10,11 hafta	2
5	Sherik bilan mashq, razminka, gurux darsini olib borishda professional-pedagogik tarkibi.	Umum va maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirishda yordamchi mashqlarni tanlash.	12,13, 14,15, 16 hafta	12
Jami:				26
II SEMESTR				
1	Qilichbozlikda harakatlarining tartiblilik, turkumi va atamallari.	Hakamlilik atamallarining taxlili va tavsifnomasi.	1,2 hafta	6
2	Rapirada qilich tushish texnikasi asoslari	Qilichbozlik texnikasining individual hususiyatlari. Sportchining texnik-taktik xarakatlari.	3,4,5,6 hafta	12
3	Rapirada qilich tushish taktikasi asoslari	Tayyorlovchi harakatlar.	7,8,9,10 hafta	12
4	UJT va MJT vositalarini qo'llash uslubiyati.	Texnikaning tarkibiy qismi - tezlik, chidamlilik, koordinasiya, tezkorlikni rivojlantiruvchi mashqlarga tavsiyanoma	11,12 hafta	6
5	Qilichbozni umumiy va maxsus jismoniy tayyorlash vositalari	Texnikaning tarkibiy qismi - tezlik, chidamlilik, koordinasiya, tezkorlikni rivojlantiruvchi mashqlarga tavsiyanoma.	13,14,15, hafta	12
6	O'quv mashg'ulot darsini tashkil qilish va o'tkazish uslubiyati (guruh darsi).	Darsning tayyorlov qismiga konspekt tuzish	16,17,18 hafta	12
JAMI:				74

“Qilichbozlik nazariyasi va uslubiyat” fanidan talabalar bilimni reyting tizimi asosida baholash mezonlari.

Talabalarining bilim saviyasi va o'zlashtirish darajasining Davlat ta'lim **standartlariga** muvofiqligini ta'minlash uchun quyidagi nazorat turlarini o'tkazish nazarda tutiladi:

- **joriy nazorat (JN)** – talabaning fan mavzulari bo'yicha bilim va amaliy ko'nikma darajasini aniqlash va baholash usuli. Joriy nazorat fanning xususiyatidan kelib chiqqan holda, seminar mashg'ulotlarida og'zaki so'rov, suhbat, nazorat ishi, kollokvium, uy vazifalarini tekshirish va shu kabi boshqa shakllarda o'tkaziladi;

- **oraliq nazorat (ON)** – semestr davomida o'quv dasturining tegishli (fanning bir necha mavzularini o'z ichiga olgan) bo'limi tugallangandan keyin talabaning bilim va amaliy ko'nikma darajasini aniqlash va baholash usuli. Oraliq nazoratining soni (bir semestrda ikki martadan ko'p o'tkazmasligi lozim) o'quv faniga ajratilgan umumiy soatlar hajmidan kelib chiqqan holda belgilanadi. Oraliq nazorat “Yozma ish” shaklida o'tkaziladi.

- **yakuniy nazorat (YAN)** – semestr yakunida muayyan fan bo'yicha nazariy bilim va amaliy ko'nikmalarni talabalar tomonidan o'zlashtirish darajasini baholash usuli. Yakuniy nazorat tayanch tushuncha va iboralarga asoslangan “Yozma ish” shaklida o'tkaziladi.

Oraliq nazoratni o'tkazish jarayoni kafedra mudiri tomonidan tuzilgan komissiya ishtirokida davriy ravishda o'rganib boriladi va uni o'tkazish tartiblari buzilgan hollarda, oraliq nazorat natijalari bekor qilinadi hamda oraliq nazorat qayta o'tkaziladi.

Oliy ta'lim muassasasi rahbarining buyrug'i bilan ichki nazorat va monitoring bo'limi rahbarligida tuzilgan komissiya ishtirokida yakuniy nazoratni o'tkazish jarayoni davriy ravishda o'rganib boriladi va uni o'tkazish tartiblari buzilgan hollarda, yakuniy nazorat natijalari bekor qilinadi hamda yakuniy nazorat qayta o'tkaziladi.

Talabalarining bilim saviyasi, ko'nikma va malakalarini nazorat qilishning reyting tizimi asosida talabaning har bir fan bo'yicha o'zlashtirish darajasi ballar orqali ifodalanadi.

“Qilichbozlik nazariyasi va uslubiyat” fan bo'yicha talabaning semestr davomidagi o'zlashtirish ko'rsatkichi 100 ballik tizimda baholanadi.

Ushbu 100 ball baholash turlari bo'yicha quyidagicha taksimlanadi:

YA.N.-30 ball, kolgan 70 ball esa J.N.-35 ball va O.N.-35 ball qilib taqsimlanadi.

<i>Ball</i>	<i>Baho</i>	<i>Talabalarning bilim darajasi</i>
86-100	<i>A'lo</i>	<i>Xulosa va qaror qabul qilish. Ijodiy fikrlay olish. Mustaqil mushoxada yurita olish. Olgan bilimlarini amalda qo'llay olish. Moxiyatini tushuntirish. Bilish, aytib berish. Tasavvurga ega bo'lish.</i>
71-85	<i>Yaxshi</i>	<i>Mustaqil mushoxada qilish. Olgan bilimlarini amalda qo'llay olish. Moxiyatini tushuntirish. Bilish, aytib berish. Tasavvurga ega bo'lish.</i>
55-70	<i>Konikarli</i>	<i>Moxiyatini tushuntirish. Bilish, aytib berish Tasavvurga ega bo'lish.</i>
0-54	<i>Konikarsiz</i>	<i>Anik tasavvurga ega bo'lmaslik. Bilmaslik.</i>

Saralash bali 55 ballni tashkil qiladi. Talabaning saralash balidan past bo'lgan o'zlashtirishi reyting daftarchasida qayd etilmaydi.

Talabalarning o'quv fani bo'yicha mustaqil ishi joriy, oraliq va yakuniy nazoratlar jarayonida tegishli topshiriqlarni bajarishi va unga ajratilgan ballardan kelib chiqqan holda baholanadi.

Talabaning fan bo'yicha reytingi quyidagicha aniqlanadi:

$$R_f = \frac{V \cdot O'}{100}$$

bu erda:

V– semestrda fanga ajratilgan umumiy o'quv yuklamasi (soatlarda);

O' –fan bo'yicha o'zlashtirish darajasi (ballarda).

Fan bo'yicha joriy va oraliq nazoratlarga ajratilgan umumiy balning 55 foizi saralash ball hisoblanib, ushbu foizdan kam ball to'plagan talabalar yakuniy nazoratga kiritilmaydi.

Joriy va oraliq nazorat turlari bo'yicha 55 va undan yuqori ballni to'plangan talaba fanni o'zlashtirgan deb hisoblanadi va ushbu fan bo'yicha yakuniy nazoratga kirmasligiga yo'l qo'yiladi.

Talabaning semestr davomida fan bo'yicha to'plagan umumiy bali har bir nazorat turidan belgilangan qoidalarga muvofiq to'plagan ballari yig'indisiga teng.

Oraliq va yakuniy nazorat turlari kalendar-tematik rejaga muvofiq dekanat tomonidan tuzilgan reyting nazorat jadvallari asosida o'tkaziladi. YAkuniy nazorat semestrning oxirgi 2 xaftasi mobaynida o'tkaziladi

Joriy va oraliq nazoratlarda saralash balidan kam ball to'plagan va uzrli sabablarga ko'ra nazoratlarda qatnasha olmagan talabaga qayta topshirish uchun, navbatdagi shu nazorat turigacha, so'nggi joriy va oraliq nazoratlar uchun yakuniy nazoratgacha bo'lgan muddat beriladi.

Talabaning semestrda joriy va oraliq nazorat turlari bo'yicha to'plangan ballari ushbu nazorat turlari umumiy balining 55 foizidan kam bo'lsa yoki semestr yakunida joriy, oraliq va yakuniy nazorat turlari bo'yicha to'plangan ballari yig'indisi 55 balldan kam bo'lsa, u akademik qarzdor hisoblanadi.

Akademik qarzdor talabalarga semestr tugaganidan keyin qayta o'zlashtirish uchun bir oy muddat beriladi.

Kassalligi sababli darslarga qatnashmagan hamda belgilangan muddatlarda joriy, oraliq va yakuniy nazoratlarni topshira olmagan talabalarga fakultet dekani farmoyishi asosida, o'qishni boshlaganidan so'ng ikki hafta muddatda topshiriga ruxsat beriladi.

Talaba nazorat natijalaridan norozi bo'lsa, fan bo'yicha nazorat turi natijalari e'lon qilingan vaqtdan boshlab bir kun mobaynida fakultet dekaniga ariza bilan murojaat etishi mumkin. Bunday holda fakultet dekaning taqdimnomasiga ko'ra rektor buyrug'i bilan 3 (uch) a'zodan kam bo'lmagan tarkibda apellyasiya komissiyasi tashkil etiladi.

Apellyasiya komissiyasi talabalarining arizalarini ko'rib chiqib, shu kunning o'zida xulosasini bildiradi.

Baholashning o'rnatilgan talablar asosida belgilangan muddatlarda o'tkazilishi hamda rasmiylashtirilishi fakultet dekani, kafedra mudiri, o'quv bo'limi hamda ichki nazorat va monitoring bo'limi tomonidan nazorat qilinadi.

Semestr davomida ikki marta oraliq baholash o'tkaziladi. Har bir baholashga maksimal 17 va 18 balldan ajratiladi.

Talabaning semestr davomida fan bo'yicha to'plangan umumiy bali, har bir baholash turlaridan to'plangan ballar yig'indisi shaklida umumlashtiriladi:

joriy o'quv semestri davomida:	I	II		jami
ma'ruzalarda va seminar darslarida faol ishtiroki uchun talaba bilimni baholash	oralik nazorat	oralik nazorat	yakuniy nazorat	o'zlashtirish bali
35 ball	17 ball	18 ball	30 ball	100 ball

MUTAXASSISLIK FANI BO'YICHA
1 KURS TALABALARIGA MULJALLANGAN
REYTING NAZORATINING ME'YORIY TALABLARI

1 semestr

Nazorat turi	mashgulo	Mashg'ulot mavzusi	Mah. Ball	Ballar va ularga kuyilgan baho		
				«3»	«4»	«5»
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
Joriy nazorat	6	Qilichbozlik tarixi.	5	3	4	5
	11	Sherik bilan mashq o'tkazish uslubiyati.	5	3	4	5
	24	Qilichbozlikda usul va xarakterlarining tartiblilik, turkumi va atamaları.	5	3	4	5
	44	Rapirada qilich tushish taktik asoslari.	5	3	4	5
	52	Qilichbozni umumiy va maxsus jismoniy tayyorlash vositalari	5	3	4	5
	Must. ta'lim		5	10	6	8
	JAMI BALLAR:			35	19-24	25-29
Oraliq nazorat	18	Sherik bilan mashq, razminka, gurux darsini olib borishda professional-pedagogik tarkibi.	17	12	15	17
	54	Qilichbozni umumiy va maxsus jismoniy tayyorlash vositalari	18	12	14	18
	JAMI BALL:			35	19-24	25-29
Yakuniy nazorat		Bosqich bo'limlari bo'yicha yozma ish.	30	17-20	21-26	27-30
	UMUMIY BALLAR:			100	55-70	71-85

AMALIY MASHG'ULOTLAR BAHOSINING ME'ZONI

“5” baho qo'yiladi:

1. Mashqlarning ko'nikmalarini aniq va tushunarli ko'rsatib, mashqlarni xarakatlantiruvchi mexanizmni tushuntirish.
2. Mashqlarni bajarish texnikasini to'g'rilab turish ko'nikmalari.
3. Mashg'ulot mavzusiga muvofiq mashqlarni saralang va o'tkazish (aniq xatolar yo'q).
4. Tuzilgan konspekt dars konspektini tuzish uslubi va talabiga javob beradi.

“4” baho qo'yiladi:

1. Mashqlarni xarakatlantiruvchi mexanizmini ko'rsatish va tushuntirishdagi nisbiy xatolar.
2. Mashqlar bajarish texnikasining korrektirovkasida aniqlik va tushunarlilik yo'q.
3. Mashqlarni saralashda va o'tkazishda 2 ta xatodan ko'p bo'lmasa.
4. Tuzilgan konspekt tashkiliy – uslubiy ko'rsatmalarda va mashqlar bayonida konspekti 3 xatodan ko'p bo'lmasa.

“3” baho qo'yiladi:

1. Mashqlarning xarakatlantiruvchi mexanizmini ko'rsatishda va tushuntirishdagi qo'pol xatolar.
2. Mashqlar texnikasining bajarish korrektirovkasida 3 ta xatodan ko'p bo'lmasa.
3. Mashqlarni saralash va o'tkazishda 3 ta xatodan ko'p bo'lmasa.
4. Tashkiliy – uslubiy ko'rsatmalar va mashqlar ta'rifi tuzilgan konspektda 3 ta xatodan ko'p bo'lmasa (oshmasa).

“2” baho qo'yiladi:

1. Mashqlar o'tkazishni bilmaslik va baholarga olmaslik.
2. Tuzilgan konspekt dars konspektini tuzish uslubi talabiga javob bermaydi.

YOZMA ISHLARNI BAHOLASH ME'ZONI

“5” baho qo'yiladi

1. Mavzuning barcha savollarga mazmunan to'liq va to'g'ri ochilishiga.
2. O'z fikirlari bilan mavzuni yoritganligiga, sport atamalarini va tushunchalarini taxlil qilishiga.
3. Xatolarning yo'qligiga.
4. Kamchiligi bittadan kam bo'lmaganligiga.

“4” baho qo'yiladi

1. Yozma ishining mazmuni mavzuga asosdan to'g'riligiga, katta xatolarga yo'l qo'yilmaganligiga.
2. Sport atamalarida va tushunchalarida kichkina xatolarning borligiga.
3. Kaichiligi uchtdan ko'p bo'lmaganligiga.

“3” baho qo'yiladi

1. Ishning asosida to'g'riligiga. Aloxida kichkina noto'g'ri joylarning borligiga.
2. Sport atamalarining va tushunchalarining kamchiligiga.
3. ishning kamchiligi 5-dan ko'p bo'lmaganligiga.

“2” baho qo'yiladi

1. Talabaning bilimlari talablarga javob bermaganligiga.
2. Ish mazmuni mavzusiga mavjud bo'lmaganligiga.

OG'ZAKI SO'ROVNING BAHOLASH ME'ZONLARI

“5” baho qo'yiladi

- 1) O'zlashtirilgan mavzularni to'liq bayon qiladi, tushunchalarga to'g'ri ta'rif beradi;
- 2) Mavzularni tushunchasini aniqlaydi, o'z fikrlarini asoslab bera oladi, *olgan bilimlarini amaliyotda qo'llay oladi, zarur misollarni nafaqat darslikdan keltiradi, balki o'zi ham mustaqil tuza oladi;*
- 3) O'qitish uslubi nuqtai nazardan olgan bilimlarini ketma-ket va to'g'ri bayon qilib beradi .

“4” baho qo'yiladi

1. Talaba “5” baho talablarini qoniqtirtiradigan javob beradi, lekin 1-2 hatolikka yo'l qo'yadi va o'zi to'g'ri deydi, hamda o'qitish uslubi va ketma-ketligini bayon qilishda 1-2 kamchilikka yo'l qo'yadi.

“3” baho qo'yiladi

Talaba mavzuning asosiy xolatlarining bilim va tushunchalarini topa oladi, lekin:

1. materialni to'liq ifodalab bera olmaydi va tushunchalarga ta'rif berishda noaniqlikka yo'l qo'yadi.
2. o'z fikr va misollarini etarli darajada chuqur va isbotlar bilan tasdiqlab bera olmaydi.
3. materialni ketma-ketlikda bayon qilib bera olmaydi va o'qitish uslubida hatoliklarga yo'l qo'yadi.

“2” baho qo'yiladi

Agar talaba o'qitilgan materiallarning ***ko'p qismini bilmaslighi aniqlansa;*** Tushunchalarni ta'riflab berishda hatoliklarga yo'l qo'ysa, ularni ma'nosini buzib ko'rsatsa, materialni tartibsiz va o'ziga ishonmagan holda bayon qiladi.

Baho ("5", "4", "3") nafaqat bir vaqtda berilgan javobga ko'yilishi mumkin (talaba javobga tayergarlanishiga ma'lum bir vaqt ajratilganda). Balki, mashg'ulot davomida talabani bergan javoblari yig'indisiga, shuningdek, agar dars jarayonida talabani nafaqat javoblari, balki ularning olgan bilimlarini amaliyotda qo'llay olishi ham tekshirilsa, u holda bu uchun ham baho qo'yiladi.

Yakuniy nazorat “YOzma ish” shaklida belgilangan bulib, 30 ball. bilan baholanadi.

Reyting tizimining yakuniy nazorat bosqichida yozma ish usulini o'tkazish tartibi

Talabalar bilimni reyting tizimi bo'yicha baholashning yozma ish usuli, talabalarda mustaqil fikrlash va o'z fikrini yozma ifodalash ko'nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan.

Yakuniy yozma shaklida o'tkazish bo'yicha mavzular (savollar) kafedra majlisida muhokama etilib, kafedra mudiri tomonidan tasdiqlanadi. Mavzular (savollar) fanning ishchi dasturiga ilova qilinadi.

Yozma ishlarni baholash mezonlari quyidagicha belgilanadi:

Mavzular mazmuni va talabanning bilim darajasini baholash	Fikrini ifodalash mahorati, yozuvi va ish hajmini baholash	Jami	Mavzuni (savollarni) yoritilganlik darajasi
20-22	7-8	27-30	Mavzuni bilishi va ijodiy fikrlay olishi; mustaqil mushohada yuritish; amaliy taklif kiritishi; mohiyatni tushunishi; xulosa va qaror qabul qilish
17-19	4-6	21-26	Mavzuni bilish va ifodalay olishi, mustaqil mushohada yuritishi; amaliy taklif kiritishi, mohiyatini tushunishi.
15-16	2-4	17-20	Mavzuni etarli darajada bilishi, mohiyatini tushunishi, tasavvurga ega bo'lish
0-16	0	0-16	Mavzu haqida tasavvurga ega emaslik, bilimni yozma ifodalay olmaslik.

Yozma ish natijasi bir kun muddatda talabalarga ma'lum qilinadi.

Yozma ishlar xolisligi dekanat tomonidan ta'minlanadi.

Talabalarning yozma ishlari ikki yil mobaynida dekanatda saqlanadi.

FOYDALANILADIGAN ADABIYOTLAR RO'YHATI

ASOSIY ADABIYOTLAR

10. Tyshler G., Logvin V. *SPORTS FENCING Professional Coaching Manual and Special Training Methodology. Johannesburg 2015by. 162 p.*
11. Тышлер Д.А., Рыжкова Л.Г. Фехтование. Техничко-тактическая и функциональная тренировка. Методическое пособие. – М.: Академический Проект, 2010. – 183 с. (Технологии спорта).
12. Тышлер Д.А., Мовшович А.Д. Двигательная подготовка фехтовальщиков. М.: Академический Проект, 2007. – 153 с. (Технологии спорта).
13. Тышлер Д.А., Мовшович А.Д., Тышлер Г.А. Многолетняя тренировка юных фехтовальщиков. Учебное пособие.– М.: 2002.–254 с.
14. Тышлер Д.А., Тышлер Г.А. и др. ФЕХТОВАНИЕ. XXI век. Учебно-методическое пособие. –М.: Человек, 2014. - 232 с.
15. Бычков Ю.М. Тренер в уроке фехтования. Монография. - М., Физическая культура, 2006, 168 с.
16. Абдурасулова Г.Б., Фетисова Н.А. Фехтование. Программа и учебное пособие Допущено министерством по делам культуры и спорта Республики Узбекистан. Ташкент 2007
17. Абдиев А.Н. Индивидуал дарсда тренер махоратининг асослари. Ўқув кўлланма.- Ташкент, 2000 й.
18. Fetisova N.A. Qilichbozlik nazariyasi va uslubiyati. O`quv qo`llanmasi Ташкент, 2011 й.

QO'SHIMCHA ADABIYOTLAR

1. Международные правила проведения соревнований по фехтованию. FIE 2006, -139 с.
2. Мовшович А.Д., Тышлер Д.А. Физическая подготовка юных фехтовальщиков. – М., Советский спорт, 1996, - 77 с.
3. Тышлер Д.Л., Тышлер Г.Д., Мовшович А.Д., Базаревич С.В. Фехтование. Что должен знать спортсмен и тренер о судействе и проведении соревнований. - М.,1996, -90 с.
4. Тышлер Д.А., Тышлер Г.Д. Фехтование на саблях. Техническая и тактическая подготовка. М., ФОН. 1998, -195 с.
5. Фехтование. (Правила соревнований). - М: Терра. Спорт. 1999,-160 с.
6. Фетисова Н.А. История развития фехтования в Узбекистане, -Т. 2006 г.

Internet saytlar

9. <http://rusfencing.ru/> - Федерация фехтования России
10. <http://www.flitefencing.ru/> - Центр фехтования "Flite" в Санкт-Петербурге
11. <http://club.fencing.ru/> - "En Garde" - Клуб фехтования
12. <http://www.fencingclub.ru/> - Victoria-EI - фехтовальный клуб
13. <http://www.ufafencing.ru/> - Федерация фехтования Уфа
14. <http://www.mosfencing.ru/> Федерация фехтования Москвы
15. www.fence.by Фехтование в Минске, Мастер-Класс Клуб фехтования FENCE.BY
16. <http://www.fencingfuture.org/> Международный благотворительный фонд за будущее фехтования.

QILICHBOZLIK
fanidan
MA'RUZA
matnlari

**O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY
TARBIYA INSTITUTI**

**BOKS, QILICHBOZLIK VA TAEKVONDO
NAZARIYASI VA USLUBIYOTI KAFEDRASI**

QILICHBOZLIK

fanidan ma'ruza matni

MAVZU: "MUTAXASSISLIKKA KIRISH".



Tuzuvchi: Abdurasulova G.B.

REJA:

1. Qilichbozlik bo'yicha murabbiy tayyorlashning vazifalari.
2. «O'qituvchi-murabbiy» yo'nalishi bo'yicha mutaxassis modeli: bilim hajmi, mahorat va malaka hajmi, qilichbozlik murabbiysi oldiga qo'yiladigan talablar.
3. Qilichbozlik bo'yicha mutaxassis tayyorlashni tashkil qilishning o'ziga xosligi. Professional faoliyatiga tavsiyanoma.
4. Bo'lajak mutaxassisning pedagogik mahoratini shakllantirish.
5. *Trenerni, harakatlar tarkibini takomillashtirish uchun jangovar amaliyotdan oldingi texnik-taktik ko'rsatmalari (116-120)*

1. Qilichbozlik bo'yicha murabbiy tayyorlashning vazifalari.



O'zbekiston mustaqil Respublika maqomiga ega bo'lganidan keyingi davr ichida erishilgan eng noyob kashfiyotlardan biri respublikamiz birinchi prezidenti **I.A.Karimov** rahbarligida ishlab chiqilgan va ayni vaqtda izchillik bilan hayotga tadbiiq etilayotgan

«Kadrlar tayyorlash milliy dasturi»dir. Aynan ushbu dastur tufayli mamlakatimizda ko'p bosqichli va uzluksiz ta'lim tizimi joriy etildi.

Vatanimiz rivojlanishining muhim shartlaridan biri hozirgi zamon fani yutuqlari asosida kadrlar tayyorlash va zamonaviy ta'lim tizimini yaratish hisoblanadi. Shu maqsadlarda O'zbekistonda **«Ta'lim to'g'risida»gi (1997)** va **«Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi (2015)** qonunlar, **«Kadrlar tayyorlash milliy dasturi» (1997)** ishlab chiqildi hamda

Ularda koʻzda tutilgan taʼlim tuzilmasi va mazmunini tubdan qayta tashkil etish taʼlim jarayoni, oʻquv yuklanmalari hajmi va yoʻnalishi, oʻqitish uslublari hamda vositalariga oʻzgartirishlar kiritilishiga sabab boʻladi.

Maktablar, oliy oʻquv yurtlari hamda kollejlarda uchun jismoniy tarbiya oʻqituvchisi, sport turlari boʻyicha murabbiy ommaviy jismoniy tarbiya boʻyicha oʻqituvchi-tashkilotchilarning vazifalari quyidagicha:

MURABBIY-OʻQITUVCHINING BIRLAMCHI VAZIFASI:

- Rivojlanishga boʻlgan intilishdagi takomillashuvida oʻsmir sportchilarga koʻmak berish;
- Real (aniq) va progressiv maqsadlarga yetaklovchi mashgʻulot dasturlarini ishlab chiqish;
- Pozitiv (ijobiy) gʻayratga (intilishga) ega sportchilarning yutuqlarini baholash;
- Mashgʻulot jarayonida nasihat berish, dieta (parxez) saqlash va boshqa masalalar boʻyicha sportchi b-n doimo muloqotda boʻlish.

MURABBIY-OʻQITUVCHINING IKKILAMCHI VAZIFASI:

- Oʻz sportchilaringizni hurmat qiling va ular ham sizni hurmat qiladi. Agar ular sizni hurmat qilishsa, jon dila b-n sizdan dars olib siz u-n buyuk yutuqlarga erishishga intiladi. Ularni asosli ravishda urushing, shundagina ular sizdan qoʻrqmaydi va sportni sevib qolishadi
- Sportchilarga – ularning mashgʻulotlarga boʻlgan munosabati va qobiliyatlari natijasining yutuqlari — ekanligini tushuntirish (ishontiring),
- Texnik kamchiliklarini doimo toʻgʻirlab borish,
- Xulq-atvorda ularga shaxsiy namuna koʻrsatish,
- Ularning xavfsizligi uchun qaygʻurish.

MURABBIYNING UCHINCHI VAZIFASI:

- Yaxshi va yomonni ajratmasdan hammaga teng munosobatda bo‘lish,
- G‘alaba uchun emas, jismoniy va texnik sifatlarini rivojlantirish uchun shug‘ullantirish,
- Mashg‘ulotlar davomida sportchilarga savollar berib ularni rag‘batlantirib borish,
- Birgina sportchilarning so‘zlariga emas balki, tashqi ko‘rinish, artikulyasiyaga, yuz ifodasiga va boshqa hislatlarga etiborli va sezgir bo‘lish.
- O‘zining ilm darajasini oshirib borish, sport, davlat va xalqaro yangiliklardan xabardor bo‘lib turish,
- Yosh sportchilarning ota-onalari bilan doimiy aloqada bo‘lib turish, ularni dars mashg‘ulotlariga va trenirovka jarayoniga jalb qilish.

Umumiy pedagogik ko‘nikmalarni o‘rganishning nazariy va metodologik asoslarini ishlab chiqishning dastlabki shart-sharoitlari inson faoliyati muammolarini tahlil qilish hisoblanadi. Faoliyat borliqni anglash va o‘zgartirish jarayoni sifatida alohida harakatlar tizimiga muayyan obyektни egallash aktlariga bo‘linadi. Ongli harakat bashorat qilinayotgan maqsad va dasturni amalga oshirish jarayoni sifatida tavsiflanadi, faoliyat tizimining tuzilmaviy birligini tashkil etadi.

Maktablar, oliy o‘quv yurtlari hamda kollejlarda uchun jismoniy tarbiya o‘qituvchisi, sport turlari bo‘yicha murabbiy ommaviy jismoniy tarbiya bo‘yicha o‘qituvchi-tashkilotchilar xususiy qoidalardan tashqari, umumiy qirralarga ham ega. Shuning uchun har bir turdagi kasb faoliyati uchun umumiy hamda maxsus qirralar mazmuni o‘rgatilayotganlarni yo‘naltirilgan tarzda tayyorlash va o‘z-o‘zini tayyorlashni ta’minlaydi.

Har qanday sport ixtisosligidagi pedagog uchun quyidagi ko‘nikmalar zarur: mashqni qisqacha tushuntirish; kuzatish uchun joy tanlash; mashg‘ulotlarni o‘tkazishda yo‘l qo‘yilgan shaxsiy xatolarni tahlil qilish va ularning sabablarini ochib

berish, o'quvchilar tomonidan yo'l qo'yilayotgan xatolarni sezish, ularni tuzatish individual va yosh xususiyatlarining namoyon bo'lishini aniqlash. Shu bilan birga bir qator kasbiy pedagogik ko'nikmalar ma'lum bir sport turlari uchungina xosdir, masalan, ehtiyotlash usullarining turlaridan foydalanish, yordam ko'rsatish uchun joy tanlash shular jumlasidandir. Aynan o'quvchilarning amaliy harakatlari samaradorligi shunga bog'liq bo'ladi. Ehtiyotlash usullari o'qituvchi tomonidan uning amaliy faoliyatida maxsus o'rganilishi hamda takomillashtirilishi lozim, chunki ulardan mohirlik bilan va o'z vaqtida foydalanish murakkab va xavfli harakatlarga o'rgatish muddatlarini qisqartiradi, shug'ullanuvchilarga ruhiy to'siqni yengib o'tishiga yordam beradi.

Trenerning o'quvchisi va uning raqiblari kuchini holisona baholay olish ko'nikmasi sportchiga safarbarlanishga, ruhiy to'siqni yengib o'tishga hamda qo'yilgan vazifani yaxshi uddalashga yordam beradi (1 rasm).



1-rasm. Sportchiga ruhiy to'siqni yengib o'tishga yordam berish.

Trener mashg'ulotlarning hamma asosiy omillari hamda ko'rsatkichlari hajmining shiddati va zo'riqishi, texnika, taktikasini takomillashtirishda mashqlarning tanlanishi, mushak ishining, shuningdek dam olish hamda ovqatlanish tartibi, organizmning yuklamadan so'ng tiklanishi tizimi, ruhiy holat va boshqalarni hisobga olish hamda optimal chegaralarda saqlab turishni bilishi lozim.



2-rasm. Jang maydonlarida murabbiyning sportchini boshqarish faoliyati

Jang maydonlarida sodir bo‘layotgan vaziyatlarni kuzata bilish (2-rasm), ijodiy fikrlash hamda tahlil qila olish-sport turlarida murabbiy maxsus tayyorgarligining yetakchi sifatidir, chunki ishtirok etishdagi muvaffaqiyat

nafaqat jamoaning tayyorgarligi va musobaqalashayotgan jamoalarning kuchlar nisbatlariga, balki mohirlik bilan boshqarishga, kuchlari teng bo‘lgan jamoalar yoki birmuncha kuchli jamoa bilan bo‘ladigan kurashda murabbiyning boshqarish va tanaffuslardan mohirona foydalanish san’ati ko‘p hollarda o‘yinning borishiga hal qiluvchi ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

Siklik sport turlarida tayyorgarlikni boshqarish jarayonining samadorligi ko‘pincha murabbiyning, sportchilarning funksional holati to‘g‘risida olingan xolis tezkor axborotlarni to‘g‘ri tahlil qila olish malakasiga bog‘liq (3-rasm). Bu esa ularning tayyorgarligiga faol ta’sir ko‘rsatish, tez va aniq qarorlarni qabul qilish, yanada samaraliroq harakat qilishga imkon yaratadi.



3-rasm. Sportchini funksional holatini nazorat qilish

Sport texnikasini o‘rgatishda o‘quvchiga talab qilinayotgan holatni egallash hamda zarur harakatlarni bajarishga yordamlashish malakasi katta ahamiyatga ega. Bunda sportchida mustaqil bajarish paytida paydo bo‘ladigan hissiyotlarga yaqin bo‘lgan kinetik sezgilar asosida jang texnikasi to‘g‘risida tasavvur hosil bo‘ladi.

Yaxlit butun mashqni bajarish paytida ham o'quvchiga shunday yordam ko'rsatish mumkin. Masalan, akrobatik sakrashda ko'tarilish paytida sakrovchini yuqoriga itarib yuborish mumkin. Bunday aralashuv foydali, lekin o'qituvchidan yordam berishning tegishli uslublari borasidagi ko'nikmalarni talab etadi.

Chang'i sporti va qishki hamda murakkab texnikani talab etuvchi boshqa sport turlarida mashg'ulotlar o'qituvchi uchun sezilarli darajada qiyin vaziyatlarda o'tadi. Buning ustiga guruh va o'qituvchining deyarli doimo harakatda bo'lishi, tushuntirishda shug'ullanuvchilar guruhining cho'zilib ketganligi qo'shilib vaziyatni murakkablashtiradi. Bu esa o'qituvchidan o'ziga xos ko'nikmalar, pedagogik va tashkilotchilik malakalarini talab etadi. O'qituvchi shuningdek mashg'ulotlar o'tkaziladigan joyni tanlashi va mashg'ulotlar vositalari hamda uslublari bilan bir qatorda ularning holatini ham o'zgartirib tura olishi, sportchilarga nisbatan eng yaxshi o'rinni topishi va sport texnikasini yaxshi egallagan bo'lishi lozim.

Yakkakurash sport turlari va sport o'yinlarida murabbiyning o'quvchi bilan individual ishlashi orqali sport texnikasini o'rgatish hamda texnik-taktik jihatdan takomillashtirish keng qo'llaniladi. Bu jihatlar: ***boksda «yassi qo'lqop»da*** (4-rasm), *tennisida raketka bilan* (5-rasm), *qilichbozlikda qurol bilan* (6-rasm) ishlashda ko'rinadi.



4-rasm. Boksda «yassi qo'lqop»da, murabbiyning o'quvchi bilan individual mashg'uloti



5-rasm. Tennisida murabbiyning o'quvchi bilan individual ishlashi



6-rasm. Qilichbozlikda murabbiyning o'quvchi bilan individual ishlashi

Trener, o'quvchi bilan bo'lgan bevosita aloqada paydo bo'lgan xulosalariga asoslanib muayyan ko'nikmani egallashdagi kamchiliklar to'g'risida eng to'g'ri tanbehlarni berishi, optimal vaziyatni yaratishi mumkin. Buning uchun murabbiy o'quvchi bilan bo'ladigan harakat munosabatlarni asta-sekin murakkablashtirishi, musobaqalarda doimo yuzaga keladigan vaziyatlarga o'xshash bo'lgan taktik holatlarni yarata olishi lozim.

Shunday qilib, murabbiy individual darsda bir vaqtning o'zida bellashuvni olib borish texnikasining sportchi tomonidan egallanishiga harakat qilayotgan o'qituvchi va shuningdek, o'z harakatlari bilan maqsadlarga erishish uchun sharoitlar yaratuvchi shaxs sifatida qatnashadi.

Ko'pgina sport turlariga o'rgatishning asosi bu mashqlarni murabbiyning o'zi ko'rsatib berishidir.

Bajarishga taqdim etilayotgan harakatlarni namunaviy holda namoyish qilish qobiliyati texnikaga boshlang'ich o'rgatish bosqichida, ayniqsa o'quvchining kuzatishlari deyarli yagona axborot manbai hisoblangan, davrda ahamiyatga ega. Sportchi kuzata turib, sport texnikasining yaxlit suratini tiklashdagi harakat detallari (qismlari), ularni bajarishidagi qiyinchiliklar va boshqalar to'g'risida to'liq tasavvur xosil qilishi mumkin.

Sportchilar tayyorgarligining turli bosqichlarida murabbiylar ishida mashqlarni ko'rsatib berish va tushuntirish darajasi bir xil emas. Jumladan, sport texnikasining

takomillashuvi jarayonida harakatlarni tushuntirish malakasi (u yaxlit yoki, qismlarga ajratilgan bo‘lishidan qat’iy nazar, ko‘rsatib berishdan) ustun turadi. Shu bilan u yoki bu mashqning nima uchun va qay tarzda bajarilishini ko‘rsatib berish orqali mohirona tushuntirish birgalikda olib borilganda yosh sportchilarda texnikani egallash jarayoni optimallasadi.

Xatolarni aniqlash va ularni o‘z vaqtida tuzatish murabbiylar mahoratida alohida o‘rin egallaydi. Ayniqsa boshlang‘ich davrda xatolarni ko‘rsatish, ularning paydo bo‘lish sabablarini aniqlash va ularni bartaraf etishning eng samarali usullarini ko‘rsatish juda muhimdir. Buning ustiga, xatoni eng zamonaviy o‘rgatish vositalari hamda uslublari ham ixtisoslashgan harakatlarni egallashda xatolardan to‘liq holi bo‘lish imkonini bermaydi. Shuning uchun hech qanday texnika vositasi xatolarni aniqlanish va bartaraf etish o‘rnini hech bosolmaydi.

Biroq o‘quvchi tomonidan yo‘l qo‘yiladigan xatoni ko‘ra bilish ko‘p hollarda nafaqat pedagog tajribasiga balki ko‘pincha kuzatish uchun joyning tanlanishiga ham bog‘liq bo‘ladi.

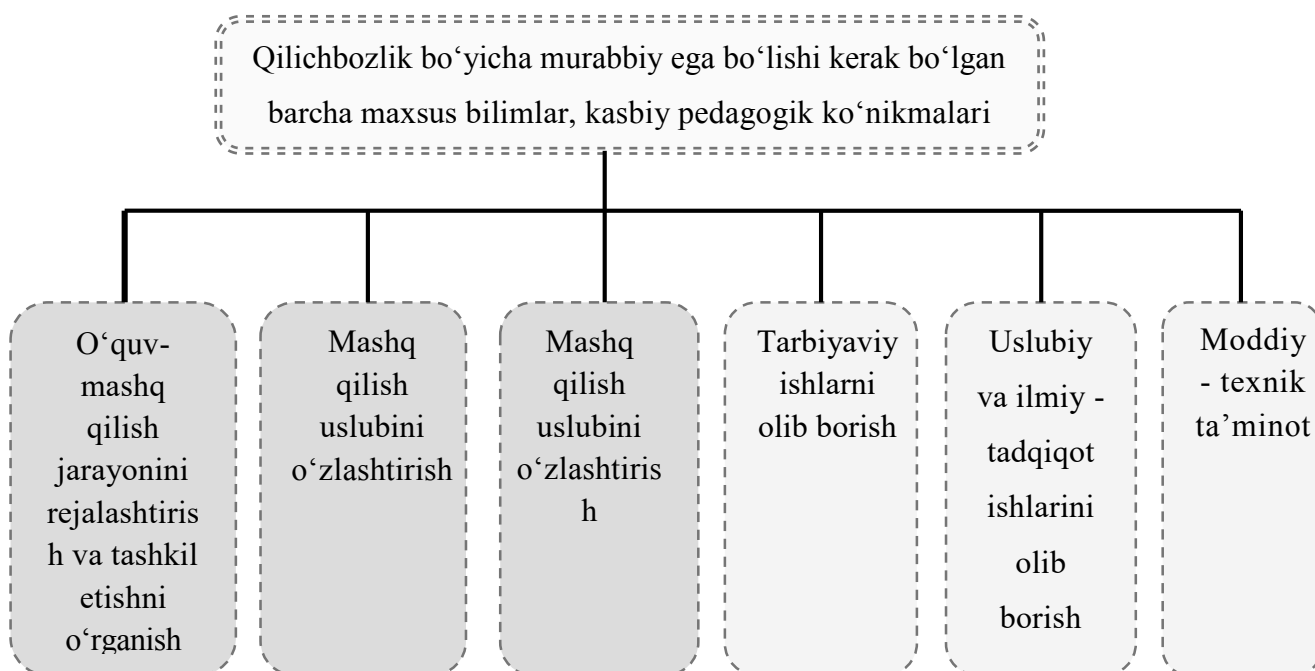
Faoliyatini baholayotib, shuni ta’kidlash lozimki, turli xildagi ko‘nikmalar o‘rtasida ma’lum bir bog‘liqlik mavjud bo‘lib u murabbiylar faoliyatida katta ahamiyatga ega bo‘ladi. U ko‘pincha muhim xususiyatga ega bo‘ladi. Shuni hisobga olib, mutaxassislar tayyorgarligini baholash mezonlarini ishlab chiqishda shuni e’tiborga olish joizki, bir turdagi ko‘nikmaning ifodalanish darajasi boshqasining ifodalanish darajasini baholash uchun asos bo‘lib xizmat qilishi mumkin.

Yuqoridagilardan shunday xulosa qilish mumkinki, murabbiyning kasbiy faoliyati elementlarini egallash jarayonini takomillashtirish, pedagogik mahoratni shakllantirish uchun, birinchi navbatda, tanlangan mutaxassislik uchun zarur xos bo‘lgan bilim, ko‘nikma va malakalar ro‘yxatini aniqlab olish, shuningdek tayyorgarlikning umumiy pedagogik darajasiga bo‘lgan talablarni yanada aniqlashtirish talab etiladi.

2. «O'qituvchi-murabbiy» yo'nalishi bo'yicha mutaxassis modeli: bilim hajmi, mahorat va malaka hajmi, qilichbozlik murabbiysi oldiga qo'yiladigan talablar.

Qilichbozlik bo'yicha murabbiy modeli.

Qilichbozlik bo'yicha murabbiy ega bo'lishi kerak bo'lgan barcha maxsus bilimlar, kasbiy - pedagogik ko'nikmalarni mazmunan quyidagi guruhlariga birlashtirish mumkin (7- rasm):



7-rasm. Qilichbozlik bo'yicha murabbiyning kasbiy pedagogik ko'nikmalari

mashg'ulot o'tkazish joylari va anjomlarni tayyorlash xamda jaroxatlanishni oldini olishni tashkil etish. O'z navbatida, shu guruhlardan xar bir maxsus bilim va ko'nikmalar majmuidan iborat bo'lib, bularning barchasi qilichbozlik bo'yicha murabbiyning kasbiy - pedagogik tayyorgarligi mazmunini tashkil etadi.

Trener bilishi kerak: boshlang'ich tayyorlov guruhga qobiliyatli sportchilarni tanlab olish, o'quv-trenirovka, sport takomillashtirish va oliy sport ustaligi guruhlar, xozirgi zamon talablarga beradigan vosita va usullarni qo'llash (umumiy-maxsus, instrumental), sportchini maxsus faoliyatida organizm sistemasini funktsiya potensialini aniqlash, maxsus jismoniy sifatlar darajasi, trenirovka va musobaqalar

nagruzkaga psixik. Muvozanat, sport-texnik natija va uning dinamikasini baholash. Trener sportchi organizmini rivojlanishini va qilichbozni model xarakteristikasini bilishi kerak.

Trenerni o'quv-trenirovka funksiyasi qilichbozlikda texnik va taktikani ratsional o'rgatish malakasi bo'lishi kerak, qilichbozlarini texnik-taktik ustaligini mustahkamlash.

Trener arsenalida ko'pgina usul va uslublar bor.

Bu to'g'ri mashqlarini berish, tushuntirish, texnik elementlarini alohidalikda ko'rsatish va maxsus terminologiyani qo'llashdan iboratdir. Bu boshqa sport turlaridan olingan aloxida elementlarni qo'llashga ruxsat berish, xatolarni tuzatish va topish, to'g'ri buyruq berishdir.

Trener xar bir o'rgatiladigan mashqni to'g'ri va aniq ko'rsatishi kerak. Trenerni burchiga sportchilarga aniq jismoniy va psixologik sifatlarni mustaxkamlash kiradi, funksional qobiliyatlarni mustaxkamlash. Trener nagruzka berganda jinsiga, yoshiga, individual va tayyorgarlik darajasini hisobga olishi kerak. Trener ham, pedagogika o'xshab didaktik o'qitish metodini qo'llash kerak.

O'quv-trenirovka ishi tarbiyadagi ahamiyati. Trener birinchi navbatda shug'ullanuvchilar jamoasini tuzishi kerak. U o'z tarbiyalanuvchilarni har bittasini, qiziqishini, mehnatga qiziqtirish va bir-birlariga yaxshi muloqatda bo'lishini o'rgatishi kerak. Musobaqa taktikasini aniqlash, jang, emotsiyani to'plashga yordam berish. Eng yaxshi varianti qilichbozlar o'z psixik xolatini nazorat qilishdadir. Buni o'rgatish - trenerni burchidir. Trenerni professional sifati mukammallashtirishi kerak. Trener shaxsiy gigienaga, bilimlarini xayotga tad'biq etishni bilishi kerak. Trenerni ilmiy-tekshirish malakasi bo'lishi kerak.

3. Qilichbozlik bo'yicha mutaxassis tayyorlashni tashkil qilishning o'ziga xosligi. Professional faoliyatiga tavsiyanoma.

Yakkakurash sport turlarida texnik-taktik takomillashtirishni individuallashtirish zaruriyati tayyorgarlikning o'ziga xos xususiyati hisoblanadi. Bunda o'rgatish jarayonida o'quvchilar bilan munosib o'zaro harakatlarni

ta'minlaydigan murabbiyga, xususan uning ko'nikmalari va malakalariga qat'iy talablar qo'yiladi.

Yakkakurash sport turlarida individual darsning qo'llanilishi ushbu sport turlariga xos bo'lgan ko'p sonli murakkab koordinatsiyali usullar va harakatlarning tezkorligi hamda aniqligi xususiyatlari shuningdek turli xil raqiblar bilan yakkamayakka olishish sharoitlarida ularga erishish qiyinchiliklari bilan tavsiflanadi.

Yosh sportchilarni tayyorlashda, ayniqsa I razryadga erishish davrida murakkablashtirilgan materialni juftlik mashqlari sharoitlarida egallash yetarlicha samara bermaydi. Shuning uchun, sportchilar malakasi qancha yuqori bo'lsa, ular individual texnik-taktik takomillashtirishga shunchalik muhtoj bo'ladilar. Bunda o'quvchilar bilan bevosita aloqada murabbiylar tomonidan modellashtiriladiga vaziyatlar qo'llaniladi.

Yakkakurash uslubiy shartlarga asoslangan holda tuzilganda, individual darslarda murabbiy sportchi bilan eng optimal masofaviy va operatsion o'zaro munosabatni yaratish imkoniyatiga ega bo'ladi. Shunday qilib, murabbiy individual darsda bir vaqtning o'zida ham o'qituvchi va ham o'z harakatlari bilan shug'ullanuvchilarni texnik-taktik takomillashtirish uchun turli vaziyatlarni yaratuvchi sherik sifatida qatnashadi.

Murabbiy bunday darsda nafaqat o'quvchining harakatlarini, ularning turli fazalardagi hamda yakuniy holatlarini muntazam nazorat qilish, balki zarur hollarda mashqning boshi yoki oxirini murakkablashtirish yoki soddalashtirish, masofa, harakat amplitudasi va tezligini o'zgartirish imkoniyatiga ega.

Individual darslar ma'lum bir ma'noda ijodiy mehnatning aniq ifodalangan shakli hisoblanadi. Bu yerda murabbiy-o'quvchi bilan birgalikda, dars tashkil qilinishining boshqacha usullariga nisbatan, o'rganilayotgan material darajasini takomillashtirilayotgan hujum va himoya harakatlarining bajarilishiga bo'lgan talablarni asta-sekin oshirib borib, bir vaqtning o'zida shug'ullanuvchilarning keng qamrovli ixtisoslashgan harakatlari texnikasining saqlanishini ta'minlangan holda tez o'zgartirishga erishadi.

Individual darsda ma'lum vaqt ichida, murabbiy va o'quvchining sa'y-harakatlari xususiyatiga ko'ra ko'proq sportchilarni o'rgatish, harakatlarini takomillashtirish va tarbiyalashning turli pedagogik vazifalarini hal etishga erishiladi.

Individual darsda tayyorgarlikni texnik-taktik takomillashtirish vazifalarini amalga oshirishda qo'llaniladigan vositalar hamda uslublarning natijalari bir qancha uslubiy tarkiblarga bog'liq bo'ladi. Ular orasida murabbiyning harakatlanish texnikasi, uning javob qaytarish aniqligi, optimal masofa va qo'llar hamda gavda holatiga rioya qilish va umuman sportchilarning tayyorgarlik darajasini ifodalovchi deyarli barcha elementlar egallaydi.

Yakkakurash turlarini o'rgatishdagi muvaffaqiyat ko'pincha murabbiyning pedagogik darajasiga bog'liq bo'lib, u esa bilimlar, ko'nikma va malakalardan tashkil topadi. Ular yordamida murabbiy o'quvchiga ta'sir ko'rsata turib texnika va taktikaning berilishi, mustahkamlanishi hamda takomillashishiga erishadi, bunda o'quvchining faol harakat qilishiga erishadi, eng muhim sifatlarini tarbiyalaydi hamda uning funksional tayyorgarligini ta'minlaydi.

Murabbiyning qilichbozlik bo'yicha individual darsdagi ixtisoslashgan texnikasi, odatda, sportchining sport texnikasidan ajralib turadi (8-rasm). Bunda trenerning qurol bilan harakatlanishi sifati qilichbozlarning texnik jihatdan tez o'sishini ta'minlash uchun muhim ahamiyatga ega va bundan tashqari, uning tig' bilan bajariladigan harakatlari qurol turiga qarab shartli hamda o'ziga xos tavsifga ega bo'ladi.

Qilichbozlik bo'yicha murabbiyning shaxsiy qurolini ishlata olishi, darsda pedagogik jihatdan oqilona, jang sharoitlariga yaqinlashtirilgan holda harakat qila olish ko'nikmalari o'quvchining



8-rasm. Individual darsda murabbiyning texnikasi.

xavfsizligini, uning texnika asoslari hamda harakatlarni qo'llash taktikasi turlarining to'g'ri egallanishini muhim sifatlarning te va ixtisoslashgan xolda namoyon qila olishini ta'minlaydi.

Murabbiyning qilichbozlarni individual o'rgatishda qo'llaydigan ixtisoslashgan malakalariga quyidagilar kiradi: usullar va harakatlarni turli xil raqiblar uchun ko'rsatib berish hujum hamda ximoya harakatlari va ularning birikmalarini bajarish; o'quvchi tomonidan ayrim harakatlar yoki ularning kombinatsiyalarini ma'lum bir yoki tahminiy ketma-ketlikda qo'llash bo'yicha taktik vazifalarning hal etilishi uchun turli xildagi vaziyatlarni yaratish.

Murabbiyning o'quvchi bilan o'zaro munosabatlariga asoslangan ko'pgina holatlar, u hoh texnikani takomillashtirish vazifalarini hal etishda, hoh harakatlarni qo'llash uchun sharoitlarni yaratishda bo'lsin, juftlik mashqlarida ular murakkablashadi, chunki mashq bajarishda raqib ko'proq "qarshilik ko'rsatishga" o'rgatilgan bo'ladi. Shuningdek, unga ma'lum bir darajada bilimlar hamda o'z harakatlari bilan bellashuvdagi yakka - yakka olishish tavsiflarini optimallashtirish uchun "xizmat ko'rsatish" bo'yicha maxsus tajriba ham zarur. Trener o'zining tayyorgarlik va himoya harakatlari bilan, o'rta hamda uzoq masofalarni o'zgartira borib, dastlabki va yakuniy holatlarni almashtirib, chetga urib yuborish orqali hujumlarni (javoblarni) qaytarib, to'g'ridan, yarim aylana hamda aylanma himoyalarni qo'llab turli xildagi vaziyatlarni yaratadi.

Bellashuvlar davomida trener xujumlarni (javoblarni) qaytaradi, javoblar (qarshi javoblar) va boshqa harakatlarni bajaradi, ularni haqiqiy jangdagi zo'riqish darajasigacha etkazadi.

Qilichbozlarni tayyorlash amaliyotida murabbiy bilan ishlash jarayonida ularni individual o'rgatish va takomillashtirish qonuniyatlari holida umumiy qilib qabul qilingan. Guruhlarda o'rgaish bir qator afzalliklarga (bir turdagi texnikani egallash uchun qulay sharoitlar, hamma shug'ullanuvchilarning murabbiy tomonidan bir tekis kuzatilishi va h.k.)ga qaramay, ba'zi kamchiliklarga ega.

Eng asosiysi shundaki, murabbiy guruhlarini bo'lib o'rgatishda usullar bajarilish texnikasining egallanish jarayonini etarlicha boshqara olmaydi.

Aynan murabbiy qilichboz bilan bevosita ishlash jarayonida usullarning bajarilish sifatini tezkor baholashga asoslangan holda muayyan malakalarni egallashdagi kamchiliklar to'g'risida aniq tanbehlarni berishi mumkin.

Agar murabbiy qilichbozni texnikaga bevosita o'rgatsa, uning natijasi yanada samaraliroq, bo'ladi. Lekin bu musobaqalarda ishtirokini yaqinda tamomlagan va nisbatan yosh murabbiy uchun ruxsat beriladigan uslubdir. Ko'pgina hollarda qilichbozlikda individual o'rgatish shartlarga amal qilishni taqozo etadi: shug'ullanuvchilar harakatlarining shiddatini boshqarib turadigan murabbiyning yoshi hamda uning harakatchanligini hisobga olish va h.k. Qilichboz texnikasi va taktikachini muvaffaqiyatli takomillashtirish butunlay uning ruhiy sifatlari hamda ihtisoslashgan sezgilari-masofani his qilish yo'lakchada mo'ljal olish, vaqtni his qilish, fikrlash, javob qaytarish tezligining rivojlanish darajasiga bog'liq.

Bu sifatlari o'quv mashg'ulotlari davomida sportchiga maxsus pedagogik ta'sir qilish orqali shakllantiriladi. Murabbiy, bilan bajariladigan mashqlarni qo'llayotib, qilichbozni sanchishlar yoki seriyali sanchishlar uchun signal bo'lib, xizmat qiladigan ma'lum bir holatlarga tushiradi, qurol bilan raqib sanchishlariga ishora qiladi va bu sanchishlarga sportchini himoyalashlar (yoki qarshi sanchishla himoyalashlar) bilan javob qaytarishga majbur qiladi. Qilichboz tomonidan avval seriyali sanchishlar beriladigan, so'ngra o'qituvchining buyrug'iga qo'ra masofani keskin o'zgartirib, himoyaga o'tiladigan va keyin yana sanchishlar beriladigan mashqlar eng samarali hisoblanadi. Murabbiy, sportchilarda javob qaytarish tezligini rivojlantirayotib, ularda buyruqlarni (ko'rsatishlar, sanchishlar, ochilishlar va boshq.) farqlashga bo'lgan qo'nikmani hosil qiladi; mashqlarni bajarish paytida to'satdan o'zgaradigan shartli xususiyatga ega, raqiblar tomonidan qo'llaniladigan harakat o'lchamlaridan ajralib turadi, chunki murabbiy jismonan o'quvchiga to'liq hajmli qarshilik ko'rsatishga qodir emas. Bundan tashqari, murabbiy, raqib harakatlarini ishora orqali bajarayotib, jarohat olishdan saqlanishi lozim. Demak, murabbiy faoliyatining, shuningdek uning tayyorgarlik darajasini aks ettiruvchi faoliyatining asosiy tarkibi ob'ektiv xususiyatga ega hamda yakkakurash sport turlarida mutaxassislarni tayyorlash va malakasini oshirish usuliyatini takomillashtirish uchun tizimlashtirishni taqozo etadi.

4. Bo'lajak mutaxassisning pedagogik mahoratini shakllantirish.

Rapiraning nisbatan kichik og'irligi va nayzani barmoqlar hamda panja harakatlari hisobiga engil boshqarish nayza uchining harakat amplitudasi va yo'nalishini tez o'zgartirish imkonini beradi. Himoyalanihlarning variantligi va turli-tumanligi, ularning sanchishlarni cheklangan nishon yuzasidan berish bajarish murakkabligi, bilan uyg'unlashgan holda nisbatan oson bajarilishi, janglarni, qilichbozlikning boshqa turlariga qaraganda raqibga yaqin turgan holda olib borishga imkon beradi.

Shamshirda olib boriladigan olishuvlardagi bog'lanishlarga olib keluvchi, raqiblarning himoyalanihlari niyatlarini oldindan sezish zaruriyatini keltirib chiqaradigan qilich uchi bilan deyarli uzluksiz hamda turli - tuman kurashish, javob qaytarish aniqligi va ko'rishga xalaqit beruvchi omillarga nisbatan mustahkamlikka qo'yiladigan yuqori talabalar shundan kelib chiqadi. Buning hammasi siljishlar va qurol bilan harakatlanish usullari tarkibi, "trener texnikasi" nomi bilan shartli ravishda birlashtiriladigan statik xolatlarni shakllantirish jarayonida ko'p jihatdan belgilab beruvchi omil hisoblanadi.

Individual dars olib borayotgan trener gavdasi va qurolining tipik, eng qulay hamda maqsadga muvofiq holati, uning "jangovar" holati shunday holat hisoblanadiki, bunda oyoqlar birmuncha tizzalardan bukilgan va oralig'i oyoq kafti uzunligicha bo'lgan masofaga qo'yilgan, gavda og'irligi ikkala oyoqqa bir xil taqsimlangan yoki oldinda turgan oyoqqa ko'proq tushirilgan bo'ladi. Qurollangan qo'l birmuncha bukilgan, qurol 6-chi va 4-chi o'rinlar o'rtasidagi oraliq holatda va o'quvchi o'rtasidagi bo'y nisbatlariga qarab, bir oz yuqoriroq yoki pastroq joylashadi.

Murabbiyning hujum harakatlari sekinlashtirilgan yoki tez, hujumning yakunlovchi fazasida jadallashish yoki sekinlashishi bilan, bir xil maromli yoki maromsiz, ba'zan esa sur'atni tushurish bilan, o'quvchi tomonidan kutilgan yoki to'satdan sodir bo'lishi mumkin.

Murabbiyning qurol bilan harakatlanishlarida tayyorgarlik harakatlari o'quvchiga hujumni boshlash, manevr qilish usullarini tanlash uchun shart-sharoitlar yaratadi, shuningdek hujumning qo'llanishini murakkablashtiruvchi ximoya harakatlari bo'lib xizmat qiladi. Trener, o'quv vazifasiga qarab, qurol bilan

himoyalanish harakatlarini bajaradi. Bunda u qurolni gavdaga nisbatan oldinga chiqaradi yoki uni o‘ziga yaqinlashtiradi, yuqoriga ko‘taradi yoki pastga tushiradi, qurol bilan himoyalanish hamda manevr qilishni uyg‘unlashtirgan holda amalga oshiradi.

Buning ustiga olishuvlarning masofa, odatda, haqiqiy, jangovar masofaga mos keladi.

O‘quvchining ximoyalanishini takomillashtirayotib, trener qurol bilan maksimal tezlikda harakat qilishi mumkin, chunki himoyalanayotgan uquvchida xujum sektorini aniqlash, himoyalanishni tanlash hamda qo‘llash uchun etarlicha vaqt bo‘ladi. Masofa juda yaqin bo‘lganligi sababli javob sanchishsini qaytarish juda qiyin, shuning uchun trener bog‘lanishlarda qurol tig‘i bilan birmuncha sekinroq harakat qilishi zarur. Himoyalanishlarni mashq qilish nishonga olinadigan yuzaning turli sektorlariga beriladigan xujumlarni almashtirish orqali murakkablashtiriladi. Buning oqibatida uquvchi xujum yo‘nalishini oldindan ko‘zlay bilish imkoniyatidan maxrum bo‘ladi.

Trener qurolining tig‘i bilan xujum davomida amalga oshiriladigan keng siltanishlar (qulochoyozishlar) sportchiga xujum uyushtirilayotgan tomonni aniqroq belgilab olishga hamda himoyalanish malakalarini takomillashtirishga yordam beradi.

Demak, trenerning qurol bilan bajariladigan harakatlarining shartliligi qilichbozlar trenirovkasida qilich bilan o‘tkaziladigan janglarning vaqt nisbatlarini hisobga olishga imkon beradi. Bundan tashqari, darsda qurol harakatlari vaqti va qilich bilan janglardagi xaqiqiy xujum uchun zarur bo‘lgan vaqt o‘rtasida muvofiqlik xosil qila turib, trener sportchida musobaqadagiga mos keladigan fazo-vaqt tavsifiga ega bo‘lgan ximoyalanish harakatlarini takomillashtiradi. Shu bilan birga, kesuvchi harakatni bajarishda quloqlashni qisqartirish usullari kuzatiladi. Bunda qurol tig‘i harakatlarni sekinlashtirish hisobiga xujum uchun zarur bo‘lgan vaqt saqlanib qoladi. Trenerning bunday usuli faqat istisno tariqasida ximoyalanish harakatlarini mashq qildirishda qo‘llanishi mumkin, chunki ko‘p sonli xujum harakatlari qilich bilan qilichbozlik qilishda maksimal darajada tez amalga oshiriladi va trenerning qurol

bilan harakatlanishini ortiqcha sekinlashtirib yuborishi, olishuvning vaqt jihatdan mavjud qonuniyatlariga zid bo'ladi.

Murabbiyning ushlab olish bilan xujum harakatlarini goh ushlab olishga yon berib, goh o'z quroli bilan qarshilik ko'rsatib, mashqni kutilmagan qarshi xujum, o'tkazish bilan to'ldirib yoki ushlab olishga javobli aylanma himoyani bajarib, amalga oshirishi davomida o'z quroli bilan o'quvchisining quroliga ta'sir ko'rsatishni o'zgartira olish ko'nikmasi alohida o'rin egallaydi.

Shamshir bo'yicha trener raqibiga qarshilik, o'tkazish bilan to'g'ridan sanchish yordamida takroriy hujum qilish uchun doimo vaziyatlar yaratib berishi lozim. Ularni sportchi har xil usullarda oldinga tashlanib, oldinga qadam tashlab va sakrab bajarishi zarur.

Murabbiy himoyalani harakatlarini takomillashtirishda sportchiga ko'rish signallariga javob qaytarishning turli vaziyatlarini yaratib bera olishi, shuningdek "qurolni his qilishi"dan foydalangan holda uni boshlangan hujum davomida himoyalani harakatlarini bajarishga majbur eta olishi lozim.

Shunday qilib, har bir qilichbozlik turi uchun individual darsda trenerning o'quvchi bilan o'zaro munosabatda bo'lgan tayyorgarlik darajasini aniq aks ettiradigan, "qurolni his qilish", "masofani his qilish", "jangni his qilish" tushunchalariga biriktirilgan o'ziga xos maxsus xususiyatlarning namoyon qilishida ko'nikmalar tarkibi, shuningdek xususiyatlari yaqqol ko'zga tashlanib turadi.

5. Trenerni, harakatlar tarkibini takomillashtirish uchun jangovar amaliyotdan oldingi texnik-taktik ko'rsatmalari

Turli yo'nalishlarda manevr qilish yoki jang maydonining chegaralangan fazosida manevr qilish.

1. Olishuvlar boshlanishidan oldin masofani nazorat qilish yoki uni tanlangan harakatlarni hisobga olish bilan o'zgartirish.

2. Bo'lajak olishuv uchun harakatlarni tanlash paytida raqibning (sherikning) taktik niyatlarini ketma-ketligini baholash.

3. Olishuvlar boshlanishidan oldin qurol tig'ining dastlabki holatini va harakatlanishlarini hisobga olish.

4. Ukolni (sanchishni) amalga oshirish imitatsiyalari va xavflari hisobiga raqibni qurol tig'i bilan qarshi harakatlar qilishga undash.

5. Aldamchi harakatlar bilan boshlanadigan kombinatsiyalarni qo'llash.

6. Har xil sektorlarga xujumlarni (qarshi xujumlarni) ixtiyoriy ravishda navbat bilan amalga oshirish.

7. Raqibning oppozitsiyasiga tushib qolishlarni oldini olish, ayniqsa, chapaqaylar bilan janglarda (chapaqaylar uchun – o'ngaqaylar bilan janglarda).

8. Aldamchi harakatlarni, shaxsiy niyatlarini va ma'lum bir harakatga chorlashni maskirovka qilish.

9. Himoyalarning har xil turlarini ixtiyoriy ravishda navbat bilan amalga oshirish.

10 Himoya va qarshi xujumlardan, qarshi xujum va javob bilan himoyadan, bir vaqtda chekinish (yaqinlashish) bilan harakat qilishdan tarkib topgan kombinatsiyalarni ixtiyoriy ravishda navbat bilan amalga oshirish.

11. *Raqibni, xujumlarni uzun yaqinlashish va tayyorgarlikka xujumlar, oddiy xujumlar va fintlar bilan ixtiyoriy ravishda navbat bilan amalga oshirish orqali xujumlar bilan harakatlarni adekvat tanlashini qiyinlashtirish.*

12. *Raqibning xujumini (qarshi xujumini) yakunlaydigan sektorni ilg'ab, pastki himoyani qo'llash.*

13. *Raqibni xujumlardagi yaqinlashish fazasiga kutilmagan holatlarda himoya bilan reaksiya qilmaslik.*

14. *Ochilayotgan sektorni izlashga o'tish uchun start fazasida qurol tig'ini ishlatmaslik.*

15. *Xujumlarning start fazalarini tezlashtirish.*

16. *Raqibni, uzunligi va yo'nalishi bo'yicha kutilmagan manevr qilishi hisobiga xujumlar uzunligini oldindan niyat qilib tanlashini qiyinlashtirish.*

17. *Raqibni, qarshi xujumlarni, tayyorgarlikka xujumlarini qo'llashini qiyinlashtirish.*

18. *Raqibni, aldamchi xujumlarning xilma xilligi hisobiga odobli xujumlarini tanlashini qiyinlashtirish.*

19. *Tanlangan harakatlarni qurol tig'ining turli dastlabki holatlari bilan maskirovka qilish.*

20. *Raqibni, himoya harakatlari, tayyorgarlikka aldamchi xujumlari kombinatsiyalarini ixtiyoriy ravishda navbat bilan amalga oshirish orqali xujumlarining turli xillarini tanlashini qiyinlashtirish.*

21. *Kutib olinadigan xujumlarga qarshi harakatlarni, ularni javob berish bilan baratraf qilishni maskirovka qilish.*

22. *Raqibni, qurol tig'i bilan aldamchi harakat hisobiga muddatidan oldin va noadekvat reaksiya qilishga majburlash.*

Trenerni jangovar amaliyotdagi va musobaqalardagi taktik maslahatlari va psixoboshqaruvchi baholashi

Trenirovka janglari seriyalari oralig'idagi, shaxsiy birinchiliklardagi va jamoaviy matchlardagi janglar oralig'idagi tanaffuslarda, trener, ta'lim oluvchi uchun janglarni davom ettirishning ma'lum bir taktikasini aniqlashtirishi yoki tavsiya qilishi imkoniyatiga ega. Undan tashqari, qo'llash uchun ma'qul bo'lgan ma'lum bir harakatlarni yoki xulq-atvorining taktik yo'nalishini aytishi mumkin. Shu bilan birga, bunday maslahatlar, ularning ko'rinib turgan taktik mazmunida, ma'lum darajada psixoboshqaruvchi samaraga ega bo'lib, ular janglar (musobaqalar) ishtirokchilarining harakatlarida kuchanishlarni pasaytiradi yoki oshiradi.

SAMARALI MASLAHATLAR QUYIDAGILAR BO'LISHI MUMKIN:

- tanlangan taktika natijaviy bo'ladi, faqat yo'lakcha bo'ylab ko'proq harakatlanish hamda olishuvlar oralig'idagi tayyorgarlikning davomiyligini oshirish uchun zarur

- aldamchi harakatlarga va qurol tig'i bilan tug'diriladigan xavflarga reaksiya qilmagan holda harakat qilish kerak

- raqibni, qurol tig'i bilan xilma xil harakatlarni, olishuvlarning boshlang'ich fazalarida ko'ruv to'siqlarini qo'llash orqali xujumlarni boshlash uchun momentlarni tanlash paytida, tashabbus ko'rsatishdan maxrum qilish zarur

- aldamchi harakatlarga va qurol tig'i bilan tug'diriladigan xavflarga reaksiya qilmagan holda harakat qilish kerak

- tayyorgarlik bilan yaqinlashishlarni, masofani tez tiklash bilan aldamchi qisqa xujumlarni, raqibni yo'lakchada siqishtirish, olishuvlar oralig'ida masofani qisqartirish hisobiga jangni olib borish tashabbusini qo'lga kiritish.

Jang hisobida (yoki jamoaviy match davrida ukollarning (sanchishlarning) nisbatida) ustivorlikni saqlab qolish uchun quyidagi maslahatlarni berish kerak:

- *raqibni, batman (ushlab qolish) bilan xujumni yoki fintlar bilan xujumning har xil turini tanlash bilan xujumni qo'llashini qiyinlashtirish hisobiga qurol tig'ining kuchsiz tomonini yon tomonga yoki jangovar turish holatiga chiqarish;*
- *qurol tig'ini aylanma uzluksiz ravishda yuqorigi pozitsiyalarda har xil tomonga harakatlantirish;*
- *ukollarni ko'rsatishni, pozitsiyaga yopiliishni, pozitsiyalarni almashtirishni o'z tarkibiga olgan, qurol tig'i bilan xilma xil harakatlar;*
- *qurol tig'ini har xil yo'nalishlarga qisqa harakatlantirishlar bilan "qurol liniyada" dastlabki holati;*
- *orqaga tez yopilish bilan tayyorgarlikka qisqa xujumlar;*
- *yon tomonga (pastga) egilish, yo'lakcha bo'ylab diogonal harakatlanishlar bilan qarshi xujumlarni qo'llash xayfi;*
- *tovushli to'siqlar (taqillatishlar) bilan aldamchi qisqa xujumlar;*
- *qisqa javob xujumlar bilan turli tomonlarga (himoyalar seriyasi bilan) to'g'ridan va aylanma himoyalar orqali aldamchi reaksiya qilishlar.*

Hisobda orqada qolishni bartaraf qilish uchun quyidagi maslahatlar

- raqibni, yaqinlashish usullarini uzilib qoladigan seriyalar bilan “chegara” chizig‘iga siqish;



- oldinga yoki orqaga yopilishlar bilan aldamchi qisqa xujumlar;



- qisqa xujumlar bilan ukollarni (sanchishlarni) amalga oshirish xavfini tug‘dirish;



- turli uzunlikdagi yaqinlashishlar bilan ukolni (sanchishni) ma’lum bir sektorga chorlash;



- batman (ushlab qolish) bilan xujumlarni qo‘llash xavfini tug‘dirish;



- qurol tig‘i bilan chalg‘ituvchi harakatlar hisobiga javob va takroriy xujumlarni tayyorlash.



Trenerni, trenirovkalardagi va rasmiy turnir sharoitlaridagi maslahatlarini amalga oshirish darajasi, konkret sportchi bilan jangovar amaliyot va nazorat musobaqalaridagi muoloqotiga bevosita bog'liqlikda bo'ladi. Chunki, trenirovkalar davomida qilichboz va pedagogning o'ro harakatlari natijalari, maslahatlarni real harakatlar va ularni qo'llash uchun holatlar to'g'risidagi konkret tasavvurlarga transformatsiya qilishga imkon beradi.

Jangovar amaliyot va musobaqalar davrida qilichbozning harakatlaridagi korreksiyalar, agarda, trener ta'lim oluvchilar shaxsini hisobga olsa: psixik jarayonlarni (ko'ruv reaksiyalarini, diqqatning, tafakkurning xususiyatlarini) namoyon qilinishi darajasini nazorat qilsa; xujum faolligini oshirishda yoki pasaytirishda ifodalanadigan jangovar maneradagi o'zgarishlarni, tayyorgarlik harakatlarini, ma'lum bir masofalarni xilma xil turlarini qo'llash xajmlarini, taktik niyatlarni amalga oshirish usullarini ilg'asa ancha muvaffaqiyatli bo'ladi. (116-120)¹

Nazorat savollari

1. Qilichbozlik bo'yicha o'qituvchi-murabbiyning kasbiy-pedagogik faoliyati qanday ta'lim va sport muassasalarida amalga oshiriladi? Ularning funksional faoliyatini qisqacha ta'riflab bering.
2. Qilichbozlik bo'yicha murabbiy faoliyatining o'ziga xos hususiyatlarini ta'riflab bering.
3. Qilichbozlik bo'yicha o'qituvchi-murabbiy qanday ko'nikma va malakalarga ega bo'lishi lozim?
4. Qilichbozlik nazariyasi va uslubiyati qanday mavzularni o'z ichiga oladi?
5. Mazkur fanda qanday atamalar qo'llaniladi va ularni etimologik mohiyatini gapirib bering.

¹ **Tyshler G., Logvin V.** *SPORTS FENCING Professional Coaching Manual and Special Training Methodology.* Johannesburg 2015by. 162 p. (116-120)

FOYDALANILADIGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

ASOSIY ADABIYOTLAR

1. Tyshler G., Logvin V. *SPORTS FENCING Professional Coaching Manual and Special Training Methodology. Johannesburg 2015by. 162 p.*
2. Тышлер Д.А., Тышлер Г.А. и др. ФЕХТОВАНИЕ. XXI век. Учебно-методическое пособие. –М.: Человек, 2014. - 232 с.
3. Бычков Ю.М. Тренер в уроке фехтования. Монография. - М., Физическая культура, 2006, 168 с.
4. Абдурасулова Г.Б., Фетисова Н.А. Фехтование. Программа и учебное пособие Допущено министерством по делам культуры и спорта Республики Узбекистан. Ташкент, 2007
5. Fetisova N.A. Qilichbozlik nazariyasi va uslubiyati. O`quv qo`llanmasi Ташкент, 2011 й.

**O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA INSTITUTI
BOKS, QILICHBOZLIK VA TAEKVONDO NAZARIYASI VA
USLUBIYATI KAFEDRASI**

QILICHBOZLIK

Fanidan ma’ruza matni

**MAVZU: "O‘ZBEKISTON JISMONIY TARBIYA JARAYONIDA
QILICHBOZLIK"**

I KURS



Tuzuvchi: Abdurasulova G.B.

REJA: .

1. *Qilichbozlik – sport turi sifatida. Qilichbozlikdagi musobaqa faoliyatining umumiy tavsiflari. (5-8 bet.)*
2. Qilichbozlik sport turini tahlili va tarbiyaning vositasi.
3. O'zbekistonda qilichbozlik federatsiyasini faoliyati.
4. Qilichbozlik sporti-pedagogik va ilmiy fan.



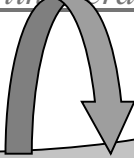
FIE va O'zbekiston qilichbozlik federatsiyasi bilan birgalikda o'tkazilgan press-konferensiya.

Toshkent, 2015 yil, aprel.

1. Qilichbozlik – sport turi sifatida.

Qilichbozlikdagi musobaqa faoliyatining umumiy tavsiflari

Zamonaviy qilichbozlikda jangni olib borish tizimi rapirada, qilichda va shpagada qurol tig'i bilan harakat amallari tarkibini va harakatlar usulini shakllantirish tamoyili yagona bo'lganligi tufayli, ularda jang olib borishni birlashtiradigan umumiy belgilari mavjud. Undan tashqari, qilichbozlarning qarama-qarshi turib kurash olib borishlari, ishtirokchilarning psixik va harakat xususiyatlariga ko'p holatlarda analogik talablarni qo'yadi. Shuning uchun, texnika va taktikani baholash mezonlarini belgilovchi ixtisoslashgan faoliyat tavsiflarini ajratish qilichbozlikning barcha turlarida ta'lim va trenirovka uslubiyatini takomillashtirish imkonini beradi:

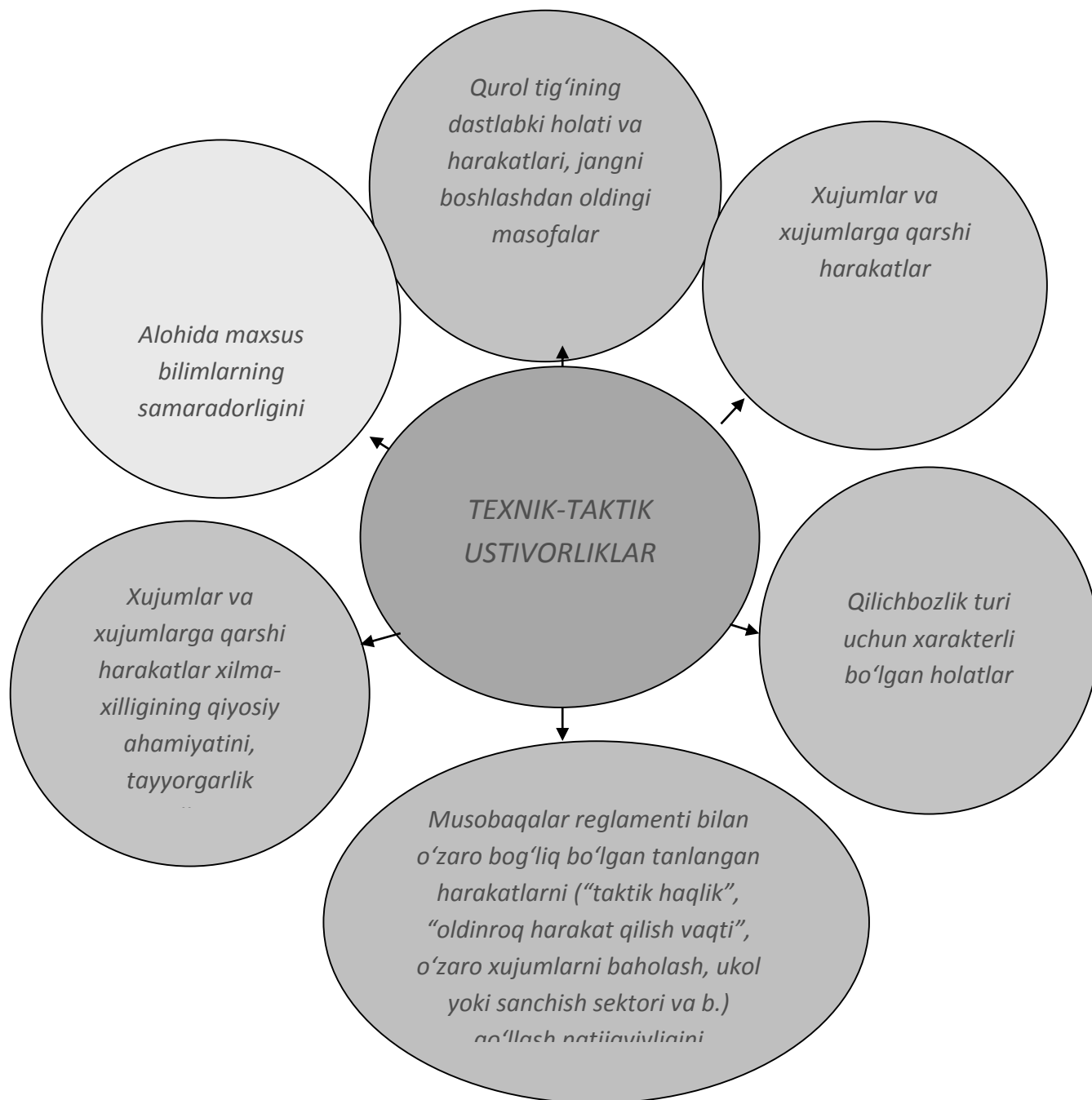
- 
- 1. Qurol tig'i bilan harakat qilishning ko'p muolajaligi va ularning xilma-xil turlari o'rtasidagi o'zaro o'rin almashish imkoniyatlari.***
 - 2. Xujum va xujumga qarshilik ko'rsatish, ularni tayyorlash usullarini to'g'ri tanlash.***
 - 3. Jangovar harakatlarni qo'llashni ta'minlovchi jang ishtirokchilarining psixik xususiyatlari va imkoniyatlarini namoyon qilish xilma xilligi.***
 - 4. Holatlarni katta miqdorda bo'lishining kutilmaganligi.***
 - 5. Taktik niyatlar o'rtasida izlanishning ayirganligi.***
 - 6. Taktik axborot manbalari va usullari o'rtasidagi farqlar.***

Musobaqa faoliyatini takomillashtirish uchun ob'ektiv shart-sharoitlarni hisobga olish mashqlarni tanlash va ularning yo'nalganligini texnik-taktik va funksional trenirovkaning alohida komponentlariga ajratish, ularni ancha samarador qiladi.

Qilichbozlik turlarida jangni olib borish texnikasi va taktikasi xujumlarning natijaviyligiga erishish va xujumga qarshi harakatlardagi – ukol yoki sanchishni bajarish usullaridagi, o'zaro xujumlar paytida harakatlarning natijaviyligini baholash mezonlaridagi, ishtirokchilarning sanchish beriladigan sohalari kattaliklaridagi farqlar tufayli o'ziga xos bo'ladi. Ajratilgan reglamentlar, ularni amalga oshirish uchun taktik niyatlar va texnik usullarni tanlashni belgilaydi. Demak, harakat amallari va trenirovka usullari tarkibini tanlashda, harakatlar va

holatlarni bellashuvda, jangda va musobaqalarda qo'llash uchun ularning samaradorligini tahlil qilish zarur.

Texnik-taktik ustivorliklar ichida qurol tig'i bilan harakatlarning tipik ko'nikmalarini va harakatlanishlar usullarini, sportchilarning psixik xususiyatlarini alohida ixtisoslashgan namoyon qilinishlarini, bazaviy harakatlar va eng ko'p qo'llaniladigan holatlarini ajratish zarur bo'lib, ularning ichida quyidagilar ajratiladi (1-rasm):



1-rasm. Texnik-taktik ustivorliklar

Qurol tig'i bilan harakatlar bajarish texnikasi. Asosiy talablar tajribani umumlashtirish asosida ajratiladi va qurol tig'ini boshqarish uchun mashqlarning mazmunini va yo'nalganligini belgilaydi. Masalan, pozitsiyalar va biriktirishlarni

takomillashtirish, pozitsiyalarni va biriktirishlarni (ukollar yoki sanchishlarni, sanchishni urib qaytarishni, ukol yoki sanchishni ko'rsatishni, batmanlar va ushlab qolishlarni) o'zgartirishlar orqali, ularni bajarishning quyidagi detallarini o'zlashtirishga e'tiborni qaratish kerak:

- *Qurollangan qo'l bilan va fintlarni bajarish paytida qurol tig'i bilan sanchish beriladigan yuzaga nisbatan harakatlarning, batmanlar va ukollarni (sanchishlarni) ushlab qolishlarning bir butunligi va uzluksizligiga;*
- *Ukollar (sanchishlar)da, himoyalanişda, qurol tig'ini pozitsiyaga qaytarishda qurollangan qo'l harakatlarining to'g'ri chiziqililigiga;*
- *Ukollarni (sanchishlarni) amalga oshirish, fintlar, batmanlar va ushlab qolishlar, himoyalanişlar paytida qurol tig'i bilan harakatlarning tezkorligiga;*
- *Ukollarni (sanchishlarni) amalga oshirish momentida, oppozitsiyalarni bajarish paytida gardaning standart final holatlariga;*
- *Sanchishlarni (qilich) amalga oshirish paytida tig'ni sanchish beriladigan yuzaga yo'naltirilishiga;*
- *Elka bo'g'imidagi erkin harakatlarga;*
- *Ukolni (qilich) amalga oshirish paytida momentni fiksatsiya qilinishiga;*
- *Ukollarni (sanchishlarni) amalga oshirish, himoyalanişlarni, o'tkazishlarni (olib o'tishlarni), batmanlarni, ushlab qolishlarni bajarish momentida qo'l kafti va barmoqlarining ma'lum darajadagi kuchlanishlari bilan rapiraning (qilichning, shpaganing) dastasini ushlashga;*
- *Ukollarni (sanchishlarni) amalga oshirishdan oldingi qo'shimcha harakatlarning bo'lmasligiga.*
- *Texnik usullar va jangovar harakatlarni bajarishning yuqorida nomlari qayd qilingan elementlarining har biri konkret e'tiborni, davriy nazoratni va takomillashtirishni talab qiladi¹*

2. Qilichbozlik sport turini tahlili va tarbiyaning vositasi

² Tyshler G., Logvin V. *SPORTS FENCING Professional Coaching Manual and Special Training Methodology*. Johannesburg 2015by. 162 p. (5-8)

*Yoshlar sporti ichida eng
keng tarqalgan sport
turlaridan biri bu*

*Qilichbozlik o'zi qat'iy qoidalarga rioya qiluvchi sport sovuq
qurollari bilan yakkakurashdir.*

*Qilichbozlik san'ati raqib bilan olishuvda sancha olishdan iborat (3-
rasm)*



3 rasm. Raqib bilan olishuvda sanchish texnikasi.

Qilichboz xujum, himoya usullarini texnikasini, ularni qo'llashni taktikasini bilish va maxsus, jismoniy, ruhiy va harakat sifatlarining rivojlanganligi yuqori bo'lishi lozim. Qilichbozlikda jangovor faoliyat sportchi tayanch - xarakat apparatiga katta talablarni qo'yadi.

Qilichbozlarda tayyorgarlik birinchi qadamdanoq harakat sifatini rivojlantirishi uchun o'quv-mashg'ulot jarayonida umumrivojlantiruvchi va maxsus-tayyorgarlik mashqlari kompleksidan foydalaniladi (4-rasm).



4-rasm. Qilichbozlarda o'quv-mashg'ulot jarayonida umumrivojlantiruvchi va maxsus-tayyorgarlik mashqlari.

Shuning uchun tayyorgarlik va musobaqa yuklamalarini yaxshilanishga sabab bo'ladi. Qilichbozlar nisbiy kuch va muskul har xil guruhlari harakat radiusi tezligi ko'rsatkichi bilan ajralib turadi. Xarakat faoliyati va mashg'ulotda, ayniqsa musobaqada yuklama yuqori davomiyligi qilichboz yurak-qon tomir tizimiga katta talablarni qo'yadi.

Mashg'ulot va musobaqalarda qilichboz yurak qisqarishi chastotasi minutiga 170 dan 180 gacha ko'tariladi.

Qilichbozlik olishuvlaridagi faol harakat bunday ko'rsatkichlari "yurak-qon tomir tizimiga katta talab qo'yadi va yaxshi mashg'ulot tasirini" ko'rsatishi mumkin.

Xarakat aniqligidagi asosiy katta talab qilichboz olishuviga, xujum, himoyalarga qo'yiladi (5-rasm). Mashg'ulot jarayonida bunday mashqchi muntazam bajarilishi turli faoliyat aniqligini takomillashtiradi.



5-rasm. Qilichbozlikda xarakat aniqligi.

Qilichbozlik jismoniy tarbiya vositasidan biri sifatida shug‘ullanuvchi organizmiga har tomonlama chuqur tasir ko‘rsatadi. Qilichbozlik yuklamasi tasirida tayanch apparati mustahkamlanadi, harakat sifati va ko‘nikmalari, ayniqsa tezkorlik aniqlik va harakat koordinatsiyasi rivojlanadi. Shu bilan qilichbozlik mashg‘ulotlari sog‘lomlashtirish mohiyatiga ega bo‘ladi.

Qilichbozlik sport yakkakurashi turidan biri sifatida *markaziy asab tizimiga asosiy talab qiladi*. Qilichboz faoliyatini tezda ilg‘ashi kerak va shu vaziyatda o‘z vaqtida mos faoliyatni qo‘llashi lozim. Bu sezish tezligini va jangovar faoliyatini qo‘llashni aniqligini talab qiladi.

Qilichbozlikda sportchi faqat raqibi harakatini tezda sezishi emas, balki tayyorlanayotgan xujumkor va himoya – javob faoliyatini o‘zida birlashtirgan signalni tezda ilg‘ab olishi kerak. Mashg‘ulotda qilichboz sherigi va raqibi aloxida xarakat va faoliyati xarakatini, o‘ylarini va niyatini tezda his etishi va uni to‘g‘ri baholay olishga intiladi. Faoliyat davomida qilichbozda turg‘unlik, shu bilan birga mo‘ljallash tezligi va bir faoliyatdan ikkinchisiga tez almashinish takomillashadi. Qilichbozlik jangini olib borish yuqori faolli ruhiy jarayon va irodaviy kuch bilan tarflanadi. Yakka olishuvda qilichboz faoliyatini omadli

amalga oshirish uchun xar doim foydali taktik vaziyat qilishi, tasir etishini har xil usulini, raqibini javob faoliyatini qo'llashga chaqirishi kerak. Qilichboz orasidagi yakkakurash qo'yilgan maqsadga etish uchun tashabbus, matonat, bardosh, qatiyatlik, jasurlik va irodaviylikni faol ko'rsatmasa bilan boshqariladi. Shuning uchun qilichbozlik bilan muntazam shug'ullanish muxim tarbiyaviy ahamiyatga ega bo'lgan, ko'pgina zarur irodaviy va manaviy sifatini rivojlanishiga imkon beradi. Qilichda qilichbozlik kurashi beshkurash turidan biridir. Qilichbozlikdan tashqari teatrda, kinoda va tele-ekranda qo'llaniladi. Qilichbozlik milliy turi juda keng tarqalgan.

3. O'zbekistonda qilichbozlik federatsiyasining faoliyati

Mamlakatda bolalar-o'smirlar sport guruhi, yosh sport maktabi, oliy sport ustaligi maktabi kabi keng tarmoq yaratilgan. Bola (va qiz), erkak (va ayyol) orasida qilichbozlik musobaqani muntazam o'tkaziladi. Shug'ullanuvchi ommaviylikni o'sishi, o'quv mashg'ulot jarayonining tuzilishi, ilmiy asoslangan tizimi, murabbiy malakasini oshishi yuqori darajali ko'pgina sonli sportchini tayyorlashi, mamlakatning kuchli qilichbozini ustaligini to'xtovsiz takomillashtirishini ta'minlaydi.

O'zbekistonda qilichbozlikka O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport qo'mitasi, murabbiylar soveti va hakamlar prezidiumini boshqaruvchi. O'zbekiston qilichbozlik federatsiyasi tomonidan rahbarlik qilinadi.

Respublika va korxonalar qilichbozlik federatsiyasi prezidium a'zoni boshqaruvchi komissiyalar mavjud.

Qilichbozlik federatsiyasi yuqori va faqat qilichbozlik emas, balki boshqa xamma sport turlari bo'yicha plenum mavjud bo'lib, u yilda bir bor chaqiriladi.

FEDERASIYA VAZIFALARIGA QUYIDAGILAR

KIRADI.

1. O'quv-mashqlanish ishlarini tashkil etish va yo'lga qo'yishning umumiy nazorati.

2. Federasiyadan quyi turuvchi bola sport tashkiloti, korxonalar sport tashkiloti, o'quv yurtlar faoliyatini boshqarish va ularni nazorat etish

3. Har xil sport turlarini tashkil etish, olib borish va boshqarish, musobaqalar taqvimini va nizomini yaratish.

4. Ilmiy - uslubiy anjuman, seminarlar, murabbiy, hakamlar yig'ini, simpozium tashkil etish va o'tkazish.

5. Eng yaxshi va chet ellik murabbiy, sportchilarni ishlari tajribalarini tarqatish va umumlashtirish.

6. Tashkilot tadbirlarini tashkil etish eng ommabop materialni tarqatish.

7. Maxsus asbob-uskuna, jihozlar va qurollar ishlab chiqarish bo'yicha maslahat berish va ular ustidan nazorat qilish.

8. Musobaqa (uslubiy xat), qo'llanma, tavsiyanoma va boshqa uslubiy hujjat qoidalarini ishlab chiqish.

9. Musobaqa (uslubiy xat), qo'llanma, tavsiyanoma va boshqa uslubiy hujjat qoidalarini ishlab chiqish.

10. Faxrli sport unvoni beriladigan kandidatni muhokama qilish va taqdim etish. Masalan: O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan sport ustasi, Xalqaro va hakami toifasi O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan murabbiy

Terma jamoa tarkibi va murabbiylarini tasdiqlash, musobaqaga tayyorgarlik rejalarini ko'rib chiqish va tasdiqlash.

Yig'ilishlar, kurslar, seminarlar, anjumanda qilichbozlikni uslubiy, ilmiy, tashkiliy muammolari, musobaqalar o'tkazish tizimi, hakamlilik sifatini oshirish savollarini, mutaxassis - pedagogik malakani takomillashtirish va tarbiyaviy ishlarni yaxshilash ko'rib chiqiladi.

4. Qilichbozlik sporti-pedagogik va ilmiy fan.

O'qituvchi va murabbiy tayyorlash uchun jismoniy tarbiya institutining pedagogik va sport fakultetlariga ixtisoslik kiritilgan.

Qilichbozlik sport - pedagogik intizomdan biridir. Qilichbozlik fani nazariya, tarix, mashg'ulot uslubi, sport takomillashishi, mutaxassis-pedagogik ko'nikma tizimidan iborat.

Nazariya qilichbozlik mazmuni va aloxida turdagi qurolida faoliyat yuritish, sportchiga ta'sir etish va uni jismoniy tarbiya tizimidagi o'rnini o'rganadi. Yana nazariyaga texnik usul va jangovar faoliyat sinflanish, terminologiya, sport texnikasi, taktika, ruhiy yakka olishuv, jismoniy va ruhiy sifatni ko'rsatish kiradi.

Tarix qilichbozlikni sovuq qurolga egalik qilish sanati kabi o'rganadi. Qilichbozlik tarixi negiziga O'zbekistonda va chet ellarda qilichbozlikni rivojlanishi, u zamonaviy ahvoli va O'zbekiston qilichbozlarini ustaligi kiradi.

Mashg'ulot uslubiyati qilichbozni o'qitish va mashg'ulot tizimi, yana uslubiy o'qitish, turlari (qurol: rapira, shpaga, sablya) da mashg'ulotdan iborat.

Institutda o'qish davomida talaba tomoni sport mahorati mukammal o'zlashtiriladi. Sport mahoratining o'quv rejasi sport ustaligini oshirish bo'yicha doimiy mashg'ulot jarayoni, musobaqada qatnashish va sport razryadini olishdan iborat.

Mutaxassis-pedagogik ko'nikma tizimi. Talaba mutaxassis - pedagogik tayyorgarligi asosiy shakli ixtisoslik bo'yicha, BO'SM, sport jamoasi va yuqori razryadli qilichboz jamoalarida olib borilgan pedagogik amaliyotdir.

Qilichbozlik ilmiy intizomi xamdir. Qilichboz sport ustaligini rivojlanishi va oshishi ilmiy - tadqiqot ishlarini kengayishi va takomillashishi bilan uzviy bog'langan. Ilmiy tadqiqot natijalari qilichbozlik ixtisosligi bo'yicha 20 dan ortiq nomzodlik dissertasiyalarida o'z aksini topgan.

Ilmiy ish ko'nikmalariga ega bo'lish, o'zbek qilichbozligini keyingi rivojini ta'minlovchi malakali mutaxassislarni tayyorlash uchun zarurdir.

**“O‘ZBEKISTON JISMONIY TARBIYA JARAYONIDA
QILICHBOZLIK”**

MAVZUSI BO‘YICHA NAZORAT SAVOLLARI

1. Qilichbozlik jismoniy tarbiya vositasidan biri sifatida shug‘ullanuvchi organizmiga qanday ta’sir ko‘rsatadi?
2. Qilichboz qo‘yilgan maqsadga etish uchun qanday sifatlarini rivojlantirishi zarur?
3. Qilichbozlik federatsiya vazifalari nimalardan iborat?
4. Qilichbozlikda "harakat" aniqligini takomillashtirish yo‘llarini ta’riflab bering.

ASOSIY ADABIYOTLAR

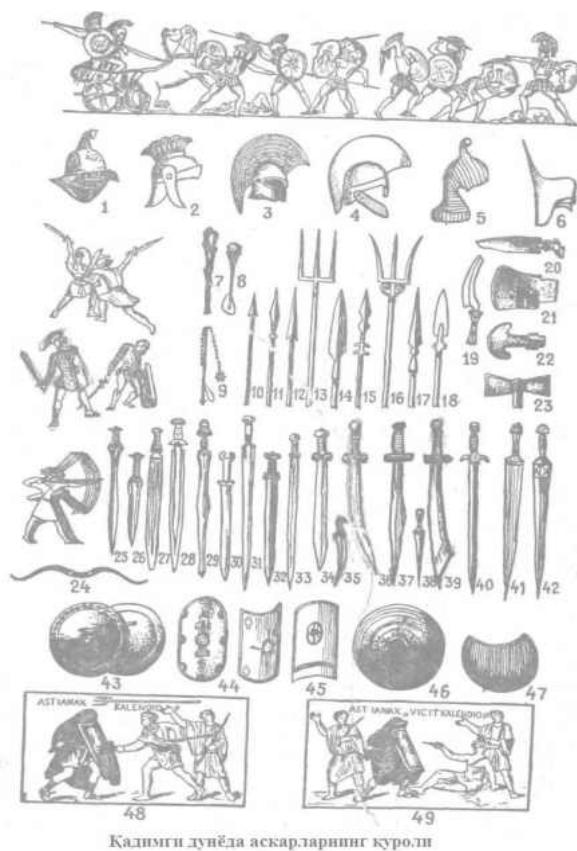
1. Tyshler G., Logvin V. *SPORTS FENCING Professional Coaching Manual and Special Training Methodology. Johannesburg 2015by. 162 p.*
2. Тышлер Д.А., Тышлер Г.А. и др. ФЕХТОВАНИЕ. XXI век. Учебно-методическое пособие. –М.: Человек, 2014. - 232 с.
3. Бычков Ю.М. Тренер в уроке фехтования. Монография. - М., Физическая культура, 2006, 168 с.
4. Абдурасулова Г.Б., Фетисова Н.А. Фехтование. Программа и учебное пособие Допущено министерством по делам культуры и спорта Республики Узбекистан. Ташкент, 2007
5. Fetisova N.A. Qilichbozlik nazariyasi va uslubiyati. O`quv qo`llanmasi Ташкент, 2011 й.

O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA INSTITUTI

BOKS, QILICHBOZLIK VA TAEKVONDO NAZARIYASI VA USLUBIYATI KAFEDRASI

QILICHBOZLIK

Fanidan ma'ruza matni



Қадимги дунёда аскарларнинг қуроли

Tuzuvchi: Abdurasulova G.B.

Toshkent

Reja:

- 1. Qilichbozlik rivojlanish bosqichlari.**
- 2. Qilichbozlikni O'zbekistonda rivojlanish bosqichlari.**
- 3. Qilichbozlik bo'yicha o'tkaziladigan xalqaro va Respublika**



Xalqaro Qilichbozlik Federatsiyasining prezidenti Alisher Usmanov



O'zbekiston qilichbozlik federatsiyasi raisi Adxam Ilxomovich Ikromov

1. Qilichbozlik rivojlanish bosqichlari

Ibtidoiy odamning yashash uchun kurashi, keyinroq esa qadimgi dunyo xalqlari tarixida ko'plab sodir bo'lgan doimiy bosqinchilik va mudofaa urushlari, sovuq qurolning kelib chiqishi, mukammallashishi va undan foydalanish san'atining rivojlanishiga sabab bo'lgan.

O'tmishda jangchilarni o'qitish qadim dunyo xalqlari obidalari, maishiy va diniy marosimlar, jismoniy tarbiya tarixi, tasviriy san'at va adabiyot taxlilidan boshlanar edi.

Qadimgi dunyo turli xaykallari qadimgi jangchilarni qurollari, o'qsiz qurol bilan kurash usullari, qilichbozlik musoboqalariga boy qadimgi tarixga ega. Sharq xalqlari asosan zamonaviy sablyaga o'xshash quroldan foydalanganlar, shuning uchun otliq jangchilar ustun bo'lgan.

O'sha paytda inson hayoti sovuq quroldan foydalana bilish bilan bog'liq bo'lgan. Shuning uchun O'rta Osiyo xalqlarining jismoniy tarbiyasiga katta ahamiyat berilgan. Ularni tarbiyalashning asosiy maqsadi ekstremal sharoitlarga: ya'ni tog' va cho'l muxit atrofi, ko'pchilik dushman jamoalarini qurshoviga tayyorlash va x.k.lardan iborat bo'lgan

O'rta Osiyoda ming yillar davomida olib borayotgan xarbiy-amaliy xarakterga ega bo'lgan xarbiy xarakterli turli jismoniy mashq va o'yinlar o'z izini qoldirgan.



1-rasm. XIV asr oxiri va XV asr boshlaridagi qurol turlari

Jangchilar xarbiy jismoniy tayyorlanishga turli kuch kurash shakllari, ya'niy kurash, yoydan kamon otish, mushtlashish jangi va jangchilar o'rtasida nayza va sablya musobaqalariga katta ahamiyat berilgan. Qilichbozlik hartaraflama jismoniy tarbiya va shu bilan bir vaqtda jangovor sifatlarini rivojlantirishga yordam beradigan sport turi.

Temur boshchiligida bo'lgan XIV asr oxiri va XV asr boshlaridagi davrda qilichbozlikning rivojlanishi xaqidagi yozma ma'lumotlar juda kam. Shu zamonning qurol turlari 1-rasmda keltirilgan.

Temur o'z davlatini kengaytirish maqsadida tez-tez va uzoq davom etgan, janglar olib borgan. O'sha zamon janglari, quroldan foydalangan kurashga aylangan (sablyalar, to'qmoqlar va x.), (2-rasm).



*Amir Temur davrida (1336-1405)
jangovar qilichbozlikning rivojlanish
yuqori cho'qqisiga yetdi*



2-rasm. Amir Temur davrida (1336-1405) jangovar qurollar.

Bunday janglarda g'alabaga erishish uchun kuch, chidamlilik, aniq texnik ko'nikmalarga ega bo'lish epcilligi va shu qatorda idrok fazilatlar ham xal qiluvchi ahamiyatga ega edi.

2. QILICHBOZLIKNING O'ZBEKISTONDA RIVOJLANISH BOSQICHLARI.

Tarixning rivojlanish jarayoniga muvofiq qilichbozlik ham o'zgardi.

1910 yilda Ofitserlar kengashi qoshida gimnastika-qilichbozlik maktabi ochildi, u yerda (asosan ofitserlar o'rtasida) rapira, shamshir va espadron bo'yicha mashg'ulotlar va musobaqalar o'tkazilar edi.

Toshkent xarbiy-o'quv muassasalarida qilichbozlik va sportning boshqa turlari bo'yicha mashg'ulotlar va musobaqalar o'tkazildi. Ammo o'tkazilgan musobaqalar ommaviy bo'lmagan va kam tomoshabinlarni jalb etgan. Axolining keng tabaqalari uchun sport inshoatlari bo'lmagan. Jismoniy-sport ishlari xarbiy va o'quv muassasalari, gimnaziyalar, sport klublar asosida o'tkazilgan.

Chor rejimidan qolgan O'zbekistonning og'ir iqtisodiy vaziyati, madaniy qoloqligi, jismoniy tarbiya bo'yicha malakali pedagog kadrlarning va kerakli sport bazasining yo'qligi (1917-1924 y.y.) respublikada jismoniy tarbiya rivojlanishi uchun qiyinchiliklarni yaratgan. Ammo bunga qaramay jismoniy tarbiya ishlarini tashkillashtirish uchun birinchi dasturlar ishlab chiqarildi va amalga oshirildi. Bunday dasturlardan biri "Vsevobuch" (umumiy xarbiy ta'lim) edi. Uning maqsadi armiya uchun chaqiriqgacha bo'lgan yoshlar qatoridan zaxira tayyorlash bo'lgan. Xarbiy tayyorgarlikda shtiklarda qilichbozlik usullarini o'rgatishga katta ahamiyat berish edi. Umumiy xarbiy ta'limning tarkibiy qismida jismoniy tarbiya bo'lgan, uni vositalaridan biri qilichbozlik edi.

Keyingi 5 yillikda O'zbekistonda qilichbozlik inqirozga uchragan. Bu holat jismoniy tarbiya raxbarlarining noto'g'ri qarashlari, ularni bu sport turi eski, shuning uchun kerak emas deb xisoblaganlari natijasida kelib chiqqan. Qilichbozlik sporti to'xtab qolgan va faqat 1935 yildagina qilichbozlik bo'yicha mamlakat birinchiligi o'tkazilgan.

Urushdan oldingi yillarda jismoniy tarbiya ishlarini tashkillashtirishda katta o'zgarishlar bo'lgan. Sportning ko'p turlari bo'yicha muntazam sport musobaqalari o'tkazilgan.

O'zbekistonda, Toshkentda 1936 yilda NKVD gimnastika maktabida qilichbozlik bo'limi ochildi. Uning asoschisi Kruglik Ivan Yakovlevich bo'lgan. Lekin II Jaxon urushigacha qilichbozlik O'zbekistonda kam rivojlangan.

1946 yilda Rossiyadan Kolotilovlar oilasi keladi: Aleksandr Ivanovich va Anna Mixaylovna. Ularning kelishi urushdan keyingi yillarda O'zbekistondagi qilichbozlikning rivojlanishi bilan bog'liqdir.

Shu yilda Anna Ivanovna Kolotilova tashabbusi bilan sport jamoasi va tashkilotlari ittifoqi kengashida qilichbozlik seksiyasi ochildi.

1947 yilda "Dinamo" sport jamoasi qoshida II chi seksiya ochildi, u yerda murabiyalar D.Yatsenko va I.Gudkovlar ishlaganlar. Keyinchalik "Spartak" va "Burevestnik" sport jamoalari ham ochildi. R.Shakirov, A.Kolotilova, N.Drozdov o'qituvchi bo'lib ishlaganlar va musobaqalarda qatnashganlar (3-rasm).



3-rasm. O'zbekistonning qilichbozlar terma jamoasi: A.Kolotilov, D.Yatsenko, R.Shakirov, N.Drozdov, Golubevalar (1947 yil)

Shu 1947 yilda "Dinamo" zalida respublika birinchiligi o'tkazildi, u yerda faqat Toshkent va Samarqand jamolari qatnashdi. Qolgan shaxarlarda qilichbozlik juda kam rivojlangan edi. Shu sababli ular o'z jamolarini chiqara olmadilar.

1947 yil oktyabr oyida O'zbekiston jamoasi Gorkiy shaxrida mamlakat birinchiligida qatnashdi va 14 jamoadan X II o'rinni umumiy jamoalar bo'yicha egalladi. O'zbekistonning qilichbozlar jamoasi esa faxriy 6 o'rinni egalladi. Ikki yildan so'ng, Tbilisida mamlakatning XII chi birinchiligida, O'zbekiston jamoasi 16 ta jamoalar o'rtasida X o'rinni egalladi.

1949 yilda qilichbozlik O'zbekistonda keng tarqaldi. Respublikani turli shaxarlarida qilichbozlik tez rivojlana boshladi.

Jismoniy tarbiya jamoalarining birinchiliklaridan boshlab respublika chempionatlarigacha o'tkazilgan ko'p turli musobaqalar katta yordam berdi. Ular qilichbozlik bilan shug'ullanishga ko'p yoshlarni jalb etdi.

1949 yil sentyabrda O‘zbekistonning jamoa birinchiligida Andijon shaxrining qilichbozlari qatnashdilar va 3 o‘rinni egalladilar.

Shu yilning oktyabr oyida mamlakatning XII Chempionatida, Tbilisi shaxrida O‘zbekiston jamoasi egiluvchan shtiki bo‘lgan karabinlarda faxriy 6 o‘rinni egalladilar.

1950 yil aprelda Olma-otada 3 ta shaxarlararo match uchrashuvi bo‘lib o‘tdi (Toshkent, Frunze va Olma-ota). Bu uchinchi an‘anaviy uchrashuv edi. Toshkent shaxri 3 chi marta 1 o‘rinni egalladi. Jamoa O. Olander, Balaeva, I. Kolotilova, Safronova, D. Yatsenkolardah iborat edi (4-rasm).



4-rasm. O‘zbekistonning qilichbozlar terma jamoasi Chapdan o‘nga O. Olander, Balaeva, I. Kolotilova, Safronova, D. Yatsenko.

1957 yilda O‘zbekiston qilichbozlarining birinchi katta muvaffaqiyatlari ro‘yobga chiqa boshladi. mamlakat birinchiligida, 19 yoshdan katta bo‘lgan yigit va qizlar o‘rtasida Samarqand shaxrining vakili Valeriy Xarxalup 1 chi o‘rinni egalladi.

U barcha talablarni bajargan va mamlakat sport ustasi unvonini olgan O‘zbekistonning birinchi vakili edi.

1958 yilda O‘zbekiston XIV birinchiligida respublika chempionlari nomzodlarini egallaganlar:

- rapira (erkak)	- Yatsenko D.
- rapira (ayol)	- Kolotilova I.
- espadron	- Popelev Yu.
- shpaga	- Yuldashev Yu.
- karabin	- Strelikov I.

Egiluvchan shtikli karabinlar bo'yicha o'tkazilgan musobaqalardan oxirgisi edi. Shu yilda egiluvchan shtikli karabinni bekor qildilar va faqat rapira (erkak va ayollar uchun), espadron (sablya) va shpaga qoldirildi.

1961 yilda Toshkentda O'zbekiston respublikasi Ministrlar kengashi sovrini bo'yicha birinchi musobaqalar o'tkazildi. 5-rasmda Toshkent shaxar qilichbozlik bo'yicha terma jamoa a'zolari keltirilgan.

O'zbekiston, Armaniston, Qozog'iston, Qirg'iziston, Tojikiston, Turkmaniston jamoalari va Moskva shaxrining qilichbozlari qatnashdi. Armaniston respublikasi jamoasi 1 o'rinni egalladi. Shaxsiy birinchilikda quyidagilar g'alaba qozondi: rapira (ayollar) - I.Kolotilova (O'zbekiston), rapira (erkaklar) - V.Litvinov (Osanchishyon), sablya (sablya) - V.Xarxalup (O'zbekiston), shpaga - L.Litvinov (O'zbekiston). Bu musobaqalar xar xil o'tkazildi. Shu yilda Respublika oliy sport san'ati maktabida qilichbozlik bo'limi ochildi - murrabiy Kseniya Arkadevna Tadjieva bo'ldi .



5-rasm. Toshkent shaxar qilichbozlik bo'yicha terma jamoa a'zolari (1955 yil)

O'zbekistonda qilichbozlik sportining yuksalishi.

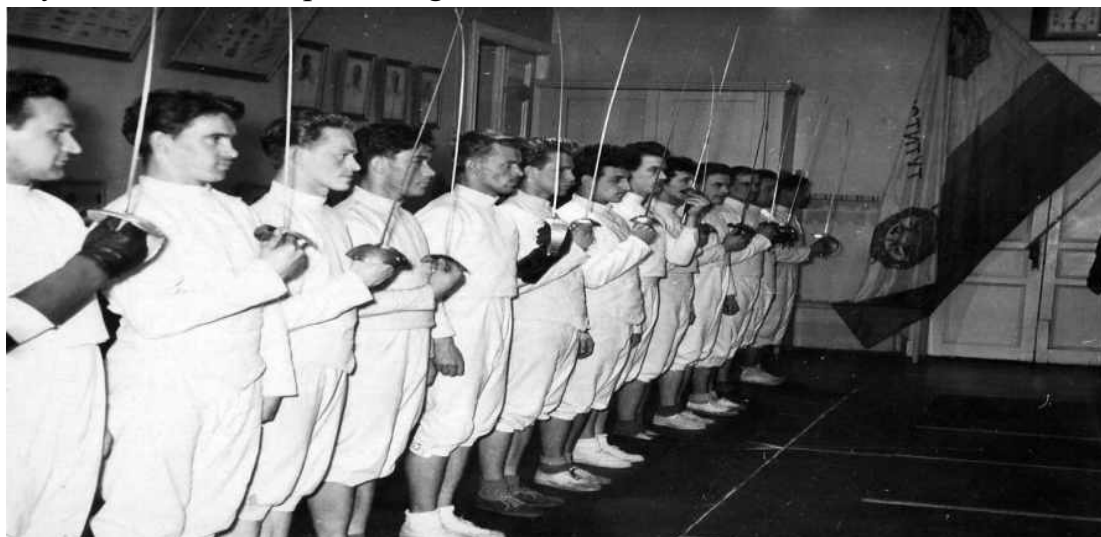
(1956 - 1990 y.)

1955 yilning yanvarida mamlakat xalqlarining 1 spartakiadasini 1956 yilda Moskvada o'tkazish xaqida qaror qabul qilingan edi. Spartakiadani har 4 yilda muntazam o'tkazib borish xaqidagi qaror 1952 yili Xelsinki shaxrida o'tkazilgan XVI Olimpiya o'yinlari tajribasiga asoslangan edi.

1952 yil Olimpiadasidagi qatnashuv shuni tasdiqladiki, bunday katta tadbirda ishtirok etish, kuchlilikni, mahoratni talab qiladi, chunki bu jahon miqyosidagi tanlov. Unda faqat kuchlilar va katta tayyorgarlik ko‘rganlarga qatnasha oladi.

O‘zbekiston qilichbozlarining mamlakat xalqlarining 9 ta spartakiadalaridagi chiqishlari xaqidagi manbalar bilan tanishib, 1956 yildan 1986 yilgacha bo‘lgan yuksalganligiga guvoh bo‘lamiz.

1956-1986 yillar oralig‘ida o‘tgan 9-spartakiadada million yigit-qizlar qatnashdi, jumladan O‘zbekistondan ham. 1959 yil Yoshlar Spartakiadasining ochilish marosimi qatnashchilari 6-rasmda, qilichbozlik bo‘yich O‘zbekistonning terma jamoasi murabbiylari 7-rasmda taqdim etilgan.



6-rasm. Yoshlar Spartakiadasining ochilish marosimi (1 – 6 aprel 1959 yil)



7-rasm. Qilichbozlik bo‘yich O‘zbekistonning terma jamoasi murabbiylari

D.Yatsenko, V.Alekseenko, P. Abdurazakov, O. Zaburnyagin.

Spartakiada o'yinlari o'quv yurtlari, turli tashkilotlar va sport jamoalarining tuman, shaxar, viloyat musobaqalaridan respublika va nixoyat final bosqichiga, ya'ni ittifoqdosh respublikalar kuchlilarining Moskva va Leningrad shaxarlaridagi o'yinlarigacha yetib bordilar. Ular spartakiada qatnashchilari, medal soxiblariga aylanishlari aniq edi.

Mamlakat xalqlari Spartakiadalarining 30 yillik yakunlariga ko'ra respublikamiz qilichbozlari qo'l ga kiritgan yutuqlar salmog'i (erkak va ayol) 4 turdagi rapira chikishlari, sablya va shpaga bo'yicha 14 o'rindan 6 o'ringacha ko'tarildilar.

O'zbekiston sportchilarining bu yutuqlari tasodif emas edi. Ular har bir o'tkazilgan spartakiada yakunlarini izchil o'rganib, o'zlariga kerakli hulosani chiqardilar.

Agar birinchi spartakiadada bizning qilichbozlarimiz 14 o'rinni egallagan bo'lsalar, II - da 13-, III da II -, IV va V da 10- IV da 9- o'rinlarni egalladilar. Keyin esa birdan 3 o'ringacha ko'tarilgan, VII spartakiadada 6- o'rinni egallab 7- o'rindan pastga tushmay xarakat qildilar. IX Olimpiadadagi qatnashuv aloxida e'tiborga loyiq.

Umumiy 6-o'rin va 1- rapiralik musobaqada egallandi. O'zbekistonning qilichbozlar jamosi birinchi bo'lib, olimpiadada g'olib bo'ldilar. Bular:

Kazakov Dmitriy, Sizov Valeriy, Vasilev Nikolay, Abdikulov Baxit, Vasilev Eduardlar oltin medal soxibi bo'ldilar. Ma'lumki spartakiada startlarida 17 sport jamoalari: 15 ittifoqdosh respublikalardan, 2 tasi Moskva va Leningrad shaxarlaridan.

1956-1986 yil Spartakiadalaridagi respublikamiz sportchilarining qatnashuv natijalarini o'rganar ekanmiz, ulardagi an'anaviy mahoratning zinama-zina, ya'ni I dan IX Spartakiadagacha o'sib borganligining guvoni bo'lamiz. 14-o'rindan 6-o'ringacha chiqish bu fikrimizni tasdiqlaydi. Shu yillarning O'zbekiston qilichbozlar terma jamoasi a'zolari 8 rasmda keltirilgan.

Bu yutuq faqatgina rapirachilarniki emas, balki shpagachilar va sablyachilarning yutug'idir.



8-rasm. O'zbekistonning qilichbozlar terma jamoasi

O'ngdan chapda: Г. Туляганов, Б. Назиров, Н. Саидов, Г. Якобцев

*О. Оландер, Э. Малярович, В. Алексеенко, И. Гудков, П. Абдуразаков,
Д. Яценко, О. Забурнягин, Г. Тараторин, Ю. Попелов, Ю. Зудов, Липунов,
А. Авазов.*



9 rasm. S. Ruziev Jaxon Universiadasi golibi (1973 yil)

1973 yili S. Ruziev Jaxon Universiadasi golibi (9 rasm), 1974 yil iyul oyida Grenobl shaxrida o'tkazilgan Jaxon Chempionatida sobiq ittifoq terma jamoa tarkibida 1-o'rinni egalladi. Monrealda o'tkazilgan XXI Olimpia o'yinlarida esa u jamoaviy musobaqalarda 4-o'rinni egallashga muvofiq bo'ldi.

Xulosa qilib shuni ayta olamizki, 1956-1986 yillarda O'zbekistonda qilichbozlik sporti rivojlandi va mustaxkamlandi. Terma jamoa tarkibiga yosh iqtidorli sportchilar kirib kelishdi (10 rasm).



10 rasm. O'zbekistonning qilichbozlik bo'yicha terma jamoasi a'zolari 1984 yil:

Ivanova S, Гузачева М, Nikolareva N, Berezina T, artyushkin I.P., Kozicheva A.

Ikkinchi qatorda: Kalinina N., Savostikova Y, Vasileva I, Petrova Yu ,
Papadmitriyeva I., Zabudskaya Z.

1 jadvalda O'zbekiston qilichbozlari jamosining mamlakat xalqlarining Spartakiadasi final musobaqalaridagi (1956 - 1986 y.) natijalari ko'rsatilgan.

1-jadval.

O'zbekiston qilichbozlari jamosining mamlakat xalqlarining Spartakiadasi final musobaqalaridagi natijalari (1956 - 1986 y.)

Xalqaro spartakiadalari.	O'tgan yili	Umumiy o'rin	Rapira		Sablyaa	Karabin	Espadron
			Ayollar	Erkaklar			
I	1956	14	17	14	-	10	13
II	1959	13	15	14	11	-	-
III	1963	11	15	13	9	-	-

IV	1967	10	11	9	8	-	-
V	1971	10	12	6	10	-	-
VI	1975	9	8	7	13	-	-
VII	1979	6	12	4	12	-	-
VIII	1983	7	11	2	9	-	-
IX	1986	6	8	1	8	-	-

3. Qilichbozlik bo'yicha o'tkaziladigan halqaro va Respublika musobaqalari.

Mustaqillikning birinchi kunlaridanoq O'zbekiston Osiyodagi sport sohasida yetakchi mamlakatlardan biri ekanligini isbotladi. O'zbekiston Prezidenti tomonidan sportga katta ahamiyat berildi. Bu narsa qonun yo'li bilan ham ta'kidlanib birinchilardan bo'lib 1992 yilda "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi" qonun va uning yangi taxriri 2000 yilda qabul qilindi.

Olimpiadadagi bizning sportchilarimiz muvaffaqiyatlari O'zbekiston olimlar, siyosatchilar, yozuvchi va shoirlarninggina Vatani bo'lib qolmay, balki jahonga taniqli polvonlar yurti ekanligini va uning imkoniyatlarini ham ko'rsatib berdi.

Ularning yutuqlari davlatimizning milliy iftixori bo'lib, u jahonga yangi mamlakatning kirib kelganidan darak berdi.

O'zbekiston MOQ si Osiyo olimpiya kengashi bilan mustaxkam aloqa o'rnatgan. Bu esa bizning mamlakat sportchilari va sport tashkilotchilariga juda katta imkoniyat yaratib, ularning Osiyo birinchiligida, qishki va yozgi Osiyo o'yinlarida muvaffaqiyatli qatnashuviga imkon berdi.

1997 yil may oyida Osiyo Olimpiya ko'mitasi Prezidenti shayx Axmad al Sabox Toshkentga tashrif buyurdi.

Islom Karimovning O'zbekistonda sog'lom avlodni tarbiyalash va Osiyo Olimpiya xarakatini rivojlanishiga qo'shgan katta xizmatlarini xisobga olib, O'zbekiston Prezidentini OOKsining yuksak mukofoti - Osiyo Olimpiya Kengashining Oltin ordeni bilan taqdirladi.

Yoshlar sportini rivojlantirish va jaxon sport anjumanlarida bizning sportchilarimiz yutuklarini juda ko'p milliy Olimpiya assotsiatsiya komitetlari tan olmoqda.

2001 yil 7 iyulda O'zbekiston Milliy Olimpiya ko'mitasiga kelgan ma'lumotda ko'ra, O'zbekiston Prezidenti I.A. Karimov respublikada sportning rivojlanishiga va Olimpiya xarakatini taraqqiyotiga qo'shgan katta xissasi uchun OXOKning yuksak mukofotiga sazovor bo'ldi.

Mukofot uzunligi 43 sm, eni 32 sm bo'lgan oltin va kumush plastinadan, shuningdek 5 ta mintaka ramzi tushirilgan MOKA sinig bo'yinga osadigan belgisidan iborat.

1999 yildan boshlab aloqalar yanada kengayib yangi foydali yo'nalish ochilib, O'zbekiston poytaxti xalqaro sport tashkilotlarining yig'inlari o'tkaziladigan markazga aylandi. OOJning taklifi bilan Toshkentda Osiyodagi milliy Olimpiya qo'mitalari Bosh kotibiyatlarining yig'ilishi bo'lib o'tdi. Bunda 42 mamlakatning vakillari ishtirok etib, ular ichida OOJning Bosh kotibi Radoxa Singx, Olimpiya xarakatini quvvatlash direktori Per Miro, OOJning Bosh direktori Mutalib Axmad qatnashdilar.

Shunday katta obro'ga ega bo'lgan tashkilot va arboblarning ishtiroki O'zbekistonning xalqaro sport xamkorligida obro'si va e'tiborini oshirib yubordi. Bu bir necha mamlakatlarni O'zbekiston MOQ si bilan xamkorlik qilish to'g'risidagi shartnomalarining imzolanishiga olib keldi. Jumladan, Rossiya, Qozog'iston, Ukraina, Armaniston, Yaponiya, Koreya, Vetnam, Tailand, Xitoy Taypeyasi MOQ lari bilan shartnomalar imzolandi, Xitoy va Mo'g'iliston bilan bitimlar muddati uzaytirildi.

Yig'ilishda XOQ si prezidenti **Markiz Xuan Antonio Samaranchning** faoliyatini to'la qo'llab quvvatlash to'g'risidagi "Toshkent deklaratsiya"si qabul qilinib, u mintaqadagi Olimpiya xarakatida do'stlik va o'zaro ishonchni mustaxkamlashning asosiy omili bo'ldi.

Sidneyda o'tkazilgan Olimpiya o'yinlari oldidan Toshkentda OOJning majlisi bo'lib o'tdi. Majlisda OOJning Prezidenti Axmad al Sabox O'zbekiston sport soxasida Osiyodagi kuchli mamlakatlardan biri ekanligini ta'kidladi. Ushbu majlisda OOJning Markaziy Osiyo xilqati tashkil etilib, uning shtab-kvartirasi Toshkentda joylashadigan bo'ldi.

Xozirda bu tashkilot tashkil etlib, o'z faoliyatini boshlagan va unga G.Raximov boshchilik qilmoqda.

OOJning XVIII Bosh assambleyasi ochilib, unda 44 mamlakat vakillari ishtirok etdilar. Olimpiya xarakatining shunday e'tiborli forumida o'zbek sporti diplomatiyasi katta e'tibor qozondi. Unda xalqaro sport formulalarida, Osiyoning qishki va yozgi o'yinlarida, Markaziy Osiyoning regional chempionatlarida O'zbekistonning yuqori ko'rsatkichlar bilan ishtirok etganligini OOJning Prezidenti Axmad al Sabox o'z ma'ruzasida yana bir bor ta'kidlab o'tdi. U o'z ma'ruzasida bunday yutuqlar Osiyoning jaxon sportidagi o'rinini Yuqori pog'onalarga ko'tardi. Ayniqsa O'zbekiston prezidenti I.A. Karimovning tashabbusi bilan o'tkazilayotgan Markaziy Osiyo o'yinlarini e'tiborga loyiq, deb ta'kidladi.

Shuning uchun ham Bosh assambleya ishtirokchilari Markaziy Osiyo davlatlarini birlashtirgan 5 Osiyo xilqatining tashkil etilishini qo'llab quvvatladilar (Bungacha Osiyo mintakasining davlatlari 4 xilkatga bo'lingan edi).

Shunday qilib qisqagina tarixiy davr ichida O'zbekiston Olimpiya xarakati va o'zbek sporti oldida turgan eng asosiy vazifalarni xal qilishga erishib, jaxon sporti bilan xamkorlik qilish xalqaro sport uyushmalari bilan uzviy aloqa bog'lash, bizning mamlkatni jaxon miqyosida o'tkaziladigan yig'ilishlar va sport o'yinlarini tashkilotchisi sifatiga ko'tarildi.

Mustaqillik sharofati bilan bizning sportchilarimiz va shu jumladan qilichbozlik bo'yicha terma jamo oldida juda katta imkoniyatlar ochildi. Bizning qilichbozlarimiz xilma-xil xalqaro musobaqalarda O'zbekiston Respublikasi bayrog'i ostida aloxida jamo sifatida qatnasha boshladilar.

1992 yili O'zbekiston qilichbozlar federatsiyasi tashkil etildi. Shu yilning o'zida O'zbekiston qilichbozlar federatsiyasi Osiyo qilichbozlar Assotsiatsiyasi va Xalqaro qilichbozlar federatsiyasiga a'zo bo'ldi.

1992 yili Valeriy Zaxarevich "Tallin sablyasi" nomli xalqaro turnirda bronza medalini, Do'stlik armiyalari klublarining xalqaro chempionatida g'alaba kazonadi.

Shpaga ustasi A. Kolotilin MDX davlatlari birinchiligida kumush medali olib, Jaxon Birinchiligida katnashish xuquqini oldi va 98 qatnashchi orasida 16 o'ringa ega bo'ldi.

1994 yili O'zbekiston terma jamosi XII Osiyo o'yinlarida Yaponiyaning Xirosima shaxrida qatnashdi. Bu yerda V.Sosin to'rtinchi o'rinni oladi.

1995 yil sentyabr oyida Toshkentda 1 Markaziy Osiyo o'yinlari bo'lib o'tadi. Unda bizning rapirachilarimiz yaxshi qatnashib: S.Filimonova shaxsiy musobaqada oltin medal, G.V.Zokirova kumush medal olib, jamolar

musobaqasida Kozog‘iston terma jamosini mag‘lubiyatga uchratdilar. Erkak rapirachi va qilichbozlar 2 o‘rinni, shpagachilar 3 o‘rinni oldilar.

1997 yilgi II Markaziy Osiyo o‘yinlarida Olma-Ota shaxrida o‘tkazilib, shaxsiy musobaqada S.Filimonova kumush medal, qilichboz Yo.Yo‘ldoshev va T.Alimov bronza medalini oldilar. Jamo xisobidagi musobaqada qilichbozlik va rapirachilar 2 o‘rinni, shpagachilar jamosi 3 o‘rinni egalladilar.

1998 yili Moskvada Xalqaro O‘smirlar o‘yinlar ochildi. 36 mamlakat ichida bizning jamo 13 o‘rinni oldi. Davlat sport komitetida qilichbozlarning chiqishlari yaxshi tomonga o‘zgarganligi ta’kidlandi.

Shu yili Bangkokda o‘tkazilgan XIII Osiyo o‘yinlarida terma jamoamiz beshinchi o‘rinni oldi.

1999 yili Bishkekda o‘tkazilgan III Markaziy Osiyo o‘yinlarida rapirachilar jamosi qatnashib, S.Mamedov shaxsiy musobaqada bronza medalini oldi. Rapirachilar jamosi Qozog‘istondan keyin II o‘rinni oldi.

2000 yili Okeaniyada o‘tkazilgan tanlov XXVII Olimpiadada qatnashish xuquqini qo‘l ga kiritdi.

2002 yili Pusan (Janubiy Koreya) shaxrida XIV Osiyo o‘yinlarida terma jamoamiz ishtirok etdi. Shpagachi R.Kudaev shaxsiy musobaqada finalga chiqdi, jamolar musobaqasida shpagachilar beshinchi o‘rinni egalladilar.

2003-2004 yillarda bizning qilichbozlar xalqaro arenada yaxshi qatnashmadilar. Lekin 2005 yildan boshlab to 2013 yiilarga qadar katta yutuqlarga ega bo‘ladilar (2 jadval). O‘tgan davr mobaynida bo‘lib o‘tgan Osiyo o‘yinlari va Osiyo Chempionatlarida terma jamoasi oltin, kumush va bronza medallariga sazovor bo‘ldi. Jamoa tarkibida R.Kudaev, R.Dost-Muxamedov, I.Bashirov, R.Ibrogimov va x.k. ishtirok etdilar. R.Kudaev Leypsigda Jaxon Chempionatining finalistiga aylandi.

2-jadval.

2005-2013 yillarda xalqaro musobaqalaridagi natijalari

№	Sport turi	Yil	OSIYO O‘YINLARI SOVRINDORLARI			
			O‘tkazish joyi	Sportchining F.I.Sh	Qurol turi	natij a
1	Qilichbozlik	2005				
		2010	Xitoy Guanjo 2010 yil	Kudaev Ruslan Shaxsiy	Shpaga	5 orin

№	Sport turi	Yil	OSIYO CHEMPIONATI SOVRINDORLARI			
			O'tkazish joyi	Sportchining F.I.Sh.	Qurol turi	natij a
1	Qilichbozlik	2005	Korea (kattalar o'rtasida) 2005 yil	Jamoaviy Do'stmuxamedov Rustam Kudaev Ruslan Bashirov Iskander Ibragimov Rustam	Rapira	3
		2007	Qozog'iston Olmata sh. (Yishlar o'rtasida) 2007 yil	Mamadalieva Gulmira shaxsiy	Rapira	2
		2007	Qozog'iston Olmata sh. (Yishlar o'rtasida) 2007 yil	Jamoaviy Aleksandrov Roman Filinov Sasha Orlov Pavel Asamudinov Timur	Shpag a	1
		2010	Tayland (Yishlar o'rtasida) 2010 yil	Jamoaviy Jienbaev Said Xamitov Gayrat Knyazov Igor Stebo Sergey	Shpag a	2
		2012	Filipin (Kategoriya- 23 yoshgacha) 2012 yil	Aleksandrov Roman shaxsiy	Shpag a	2

	2013	Tayland (Yishlar va kadedlar o'rtasid) 2013 yil	Jamoaviy Abduvaliyev Temur Nasriddinov Abdulbosid Nurmatov Javoxirbek	Shpag a	3
	2013	Tayland (Yishlar va kadedlar o'rtasid) 2013 yil	Xakimova Malika shaxsiy	Shpag a	1

O'zbek sportchilari va ustozlari oldida Osiyo, Jaxon, Olimpiada o'yinlarida g'alaba qozonish uchun yangi sport usullarini o'zlashtirishidek qiyin vazifa turibdi, u jamoamizni g'alabaga olib boradi. Bu o'zbek qilichbozlik maktabini xalqaro sport arenalaridagi yutuqlarini yanada mustaxkamlashga yordam beradi.

2015 yilda Toshkent shaxrida qilichbozlik bo'yich kadedlar o'rtasida "Jaxon chempionati" yuqori saviyada o'tkazildi (11 rasm).



11 rasm. 2015 yilda Toshkent shaxrida qilichbozlik bo'yich kadedlar o'rtasida "Jaxon chempionati" ochilish marosimi

«QILICHBOZLIK TARIXI»

Mavzusi bo'yicha nazorat savollari

1. Qadim dunyo sharq xalqlari jangchilari qaysi qurol turidan foydalanganlar?
2. O'rta Osiyo xalqlarining jismoniy tarbiyasining ahamiyati?
3. Jahon maydonida o'zbek qilichbozlari muvaffaqiyatlari?
4. O'zbekiston Olimpiya xarakati va O'zbekiston qilichbozlik federatsiyasi oldida turgan eng asosiy vazifalari?

FOYDALANILADIGAN ADABIYOTLAR RO'YHATI

ASOSIY ADABIYOTLAR

1. Абдурасулова Г.Б., Фетисова Н.А. Фехтование. Программа и учебное пособие Допущено министерством по делам культуры и спорта Республики Узбекистан. Ташкент 2007
2. Абдиев А.Н. Индивидуал дарсада тренер махоратининг асослари. Ўқув қўлланма.- Ташкент, 2000 й.
3. Fetisova N.A. Qilichbozlik nazariyasi va uslubiyati. O'quv qo'llanmasi Ташкент, 2011 й.
4. Фетисова Н.А. История развития фехтования в Узбекистане, -Т. 2006 г.

Internet saytlar

1. <http://rusfencing.ru/> - Федерация фехтования России
2. <http://www.flitefencing.ru/> - Центр фехтования "Flite" в Санкт-Петербурге
3. <http://club.fencing.ru/> - "En Garde" - Клуб фехтования
4. <http://www.fencingclub.ru/> - Victoria-EI - фехтовальный клуб
5. <http://www.ufafencing.ru/> - Федерация фехтования Уфа
6. <http://www.mosfencing.ru/> Федерация Фехтования Москвы
7. www.fence.by Фехтование в Минске, Мастер-Класс Клуб фехтования FENCE.BY
8. <http://www.fencingfuture.org/> Международные благотворительный фонд за будущее фехтования

O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONII TARBIYA

INSTITUTI

BOKS, QILICHBOZLIK VA TAEKVONDO

NAZARIYASI VA USLUBIYOTI KAFEDRASI

**MAVZU: "QILICHBOZLIKDA
HARAKATLARINING TARTIBLILIGI,
TURKUMI VA ATAMALARI "**

I KURS



REJA

1. Tartiblilik, «atama» va «turkum» tushunchalarini aniqlash. *Texnik usullar. Harakatlanishlar. Jangovar harakatlar. Rapira va shpagada qilichbozlik qilish paytida qo'llaniladigan himoyalar. Qilichda qilichbozlik qilish paytida qo'llaniladigan himoyalar. Situatsion komponentlarni bajarishdagi farqlar bilan qarshi xujumlar. Jangovar harakatlarning umumiy tavsiflari. Tayyorgarlik harakatlarining umumiy tavsiflar. (154-162 bet).*



1. "Tartiblilik", "turkum" va atama tushunchalarini aniqlash

Texnik usullar va jangovar harakatlar klassifikatsiyasi (tasnifi) haqida qilichbozlik terminologiyasi sport nazariyasi va metodikasining rivojlanishi. Sportchi va murabbiylar mahoratining ortishi bilan birga takomillashib bordi.

"**Tartiblilik**" bu texnik usul va jangovor harakatlarni predmetga tizimli yondashuv asosida qilichbozlikni o'zlashtirishni yengillashtirish uchun umumiy belgilar bo'yicha va belgilangan tartibda taqsimlashdir.

Qilichbozlik terminologiyasi klassifikatsiya bilan chambarchas bog'liq holda bo'ladi.

"**Atama**" - qilichbozlikda qabul qilingan maxsus tushuncha va terminlar yig'indisidir.

Maxsus tushuncha va terminlarni tushuntirish, ularning ma'nosi va mazmunini lo'nda ta'riflash shug'ullanayotganlarga predmet mazmunini yaxshiroq anglash, o'qitish nazariyasi, texnikasi, taktikasi va metodikasining eng muhim qoidalarini tezroq o'zlashtirish imkonini beradi, shuningdek jangovor amaliyotda mantiqiy fikrlashning rivojlanishiga yordam beradi.

Terminologiyani bilish sportchilar, murabbiylar va hakamlarga mashqlar va musobaqalar davomida yanada samarali ta'sir ko'rsatish, maxsus adabiyotlardan to'laonli foydalanish imkonini beradi.

Qilichbozlik usullari turkum holatlari va harakatlar bir xilligi tamoyili bo'yicha, jangovor vazifaning asosiy qismlari bo'yicha, jangda usullarni bajarish va qo'llash xususiyatiga ko'ra yaqin guruhlar bo'yicha quriladi. Mutaxassislar doim texnik usullar va jangovor harakatlar klassifikatsiyasini aniqlashtiradilar va terminologik apparatni kengaytiradilar.

Hozirgi vaqtda alohida texnik usullar va jangovor harakatlarni turlicha izohlash, asosiysi esa qilichbozlar faoliyatining jiddiy ravishda farq qiluvchi tushunchalarni ifodalash uchun bir xil terminlardan foydalanish yuz berib turadi.

"Usul" va "harakat" tushunchalari bir-biridan aniq ajratishning yoʻqligi klassifikatsiyaning takomillashuviga, uni oʻrganish va yoʻnalishning engillashishiga toʻsqinlik qiladi, bu jang olib borish vositalarini, ularning texnik tuzilishi va taktik mohiyatini tahlil qilishni qiyinlashtiradi.

"Bostirib borish", "*hujum*", "hamla", "qarshi hamla", shuningdek "mudofaa" va "himoya" terminlari taktik maʼnosi darajalarini aralashtirib yuborilishi ham bellashuvlarni tashkil etish, ham alohida olishuvda xarakatlarni qoʻllashda qilichbozning taktik faoliyati qonunlarini aniq tushunishga xalaqit beradi. "Tayyorgarlik", "soxta harakat"⁷, "ikkinchi maqsad harakati" terminlarini qoʻllashda maʼno oʻxshashliklariga yoʻl qoʻyiladi.

Mazkur klassifikasiyada qilichbozlik vositalarining texnik va taktik tarkibiy qismlari qamrab olingan, sportchilar harakat faoliyatining taktik mohiyati va tarkibini belgilovchi elementlar maʼno darajasi aniqlangan, maʼnoga oid va terminologik takrorlanishlar yoʻq.

Batman – raqib qurolining tigʻiga, unga putur etkazish yoki zarba beriladigan yuza chegarasidan chiqarib yuborish niyatida kuch bilan zarba taʼsiri;



– **toʻgʻridan**, qurol tigʻini gorizontal yuzada harakatlantirish bilan bajariladigan;



– **yarim aylana**, qurol tig‘ini yuqorigi pozitsiyadan pastki birlashtirishga (pastki pozitsiyadan yuqorigi birlashtirishga) harakatlantirish bilan bajariladigan;



– **aylanma**, qurol tig‘ini vertikal va gorizontal harakatlantirish bilan bajariladigan, dastlabki holatiga qaytarish bilan;



– **o‘tuvchi**, qurol tig‘i bo‘ylab sirpanuvchi harakatlanish bilan bajariladigan, keyinchalik qurol uchini chetlab o‘tish bilan;



– **zarbali**, qurol tig‘ini raqib quroli tig‘iga qarama-qarshi harakatlantirish bilan bajariladigan.



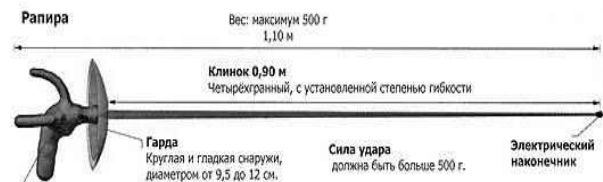
Jangovar turish holati – qilichbozni jangni olib borishga tayyorligini aks etuvchi holati.



Ikkitalik (uchtalik) olib o'tish – xujum (javob), bitta (ikkita) fintdan va ochilayotgan sektorga olib o'tish bilan sanchishdan tashkil topadi, raqibning to'g'ridan (yarim aylana) himoyasidan chetlab o'tish niyati bilan.



Rapirani (shpagani, qilichni) ushlab – qurol dastasini qilichbozning kaftida joylashtirilishi usuli hamda uni boshqarish uchun turli barmoqlar bilan ushlab turish.

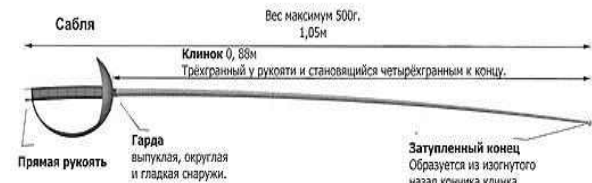


Эргономичная рукоять



Захват оружия

Рукоять держат в руке, слегка согнув большой палец и приставив его к гарде. Первые две фаланги указательного пальца поддерживают рукоять снизу, а остальные пальцы обхватывают её. Контроль осуществляется большим и указательными пальцами.



Захват оружия

Саблю держат немного иначе, чем рапиру и шпагу. Гарда направлена вперед и слегка повернута наружу. Большой палец слегка согнут и придерживает верхнюю часть рукояти, противоположную лезвию. Остальные пальцы вместе обхватывают рукоять и прижимают ее к ладони. Саблю держат без усилия, но прочно.

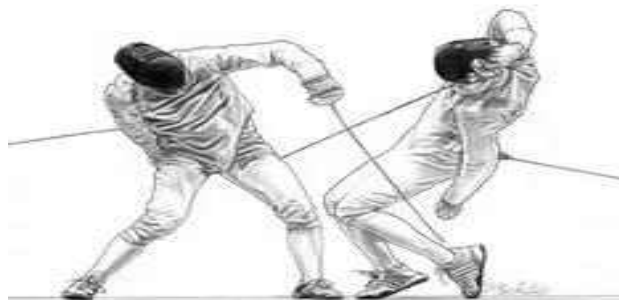


	<p>Шпага Вес максимум 770 г 1,10 м</p> <p>Клинок 0,90 м Треугольный с установленной степенью гибкости.</p> <p>Прямая рукоять Гарда Круглая и гладкая снаружи, диаметром 13,5 см.</p> <p>Сила удара должна быть более 750г.</p> <p>Электрический наконечник</p> <p>Захват оружия Рукоять держат ближе к гарде, слегка согнув большой палец.</p> <p>Действительная зона поражения</p>
<p>О‘rab olish – ushlab olishning bir turi, raqib quroli tig‘ini har xil yassiliklarda harakatlantirilishi bilan.</p>	
<p>Ushlab olish – quroli tig‘i bilan raqib quroli tig‘iga kuch bilan ta’sir ko‘rsatish, birlashtirishning boshlanishi.</p>	
<p>Jang oldidan dastlabki holat – qilichbozni qurol tig‘i oldinga va pastga uzatilgan va qurolsiz qo‘lida niqobni ushlab turgan holati.</p>	

Oppozitsiya – quroli tig‘i bilan raqib quroli tig‘iga kuch bilan ta‘sir ko‘rsatish, quroli tig‘ining xavf soluvchi uchini nishonga olinadigan sektorlarning birini chegarasidan sanchishdan (zarbadan) qochish maqsadidagi chiqarib yuborilishi uchun qo‘llaniladi.



Urrib qaytarish – nishonga olinadigan yuzaga xavf solayotgan raqib quroli tig‘ini kuch bilan ta‘sir ko‘rsatib qaytarish.



O‘zgartirish – birlashtirishdan bajariladigan raqib quroli tig‘ini kuch bilan ta‘sir ko‘rsatib qaytarish.



Qaytarish – raqibni nishonga olinadigan yuzaga harakatlanishini to‘xtatadigan, uning quroli tig‘iga ta‘sir ko‘rsatish.



Pozitsiyaning (birlashtirishlarning) o'zgartirilishi – qurol tig'ini bir liniyadan boshqasiga harakatlanishi.



Pozitsiyalar – qilichboz quroli tig'ini nishonga olinadigan yuzaga nisbatan holati:



– **sakkizinchi**, tarixiy fransiya maktabidagi rapira va shpagada qilichbozlik qilish paytida pastki tashqi sektorga sanchishdan yopilish imkonini beradi;



– **to'rtinchi**, yuqorigi ichki sektorga sanchishdan yopilish imkonini beradi;



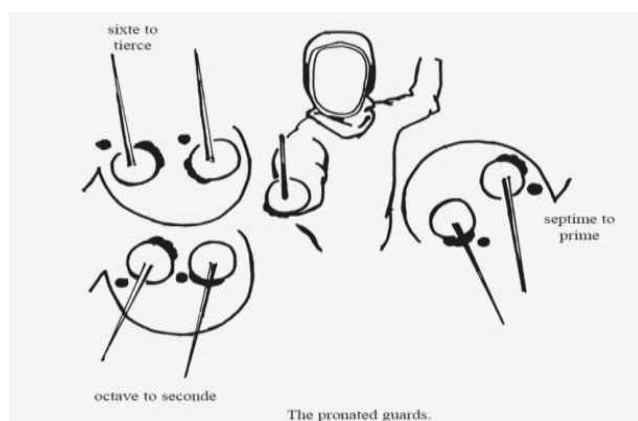
– **oltinchi**, rapira va shpagada qilichbozlik qilish paytida yuqorigi tashqi sektorga sanchishdan yopilish imkonini beradigan, tarixiy italiya maktabini ichki tomonidan boshga beriladigan zarbadan himoya;

– **ettinchi**, tarixiy fransiya maktabidagi rapira va shpagada qilichbozlik qilish paytida pastki ichki sektorga sanchishdan yopilish imkonini beradi;

– **birinchi**, tarixiy Italiya maktabini rapira, qilich va shpagada qilichbozlik qilish paytida pastki ichki sektorga sanchishdan yopilish imkonini beradi;

– **ikkinchi**, tarixiy Italiya maktabini pastki tashqi sektorga sanchishdan yopilish imkonini beradi;

– **beshinchi**, tarixiy Italiya maktabini qilichda qilichbozlik qilishda niqobga yuqoridan beriladigan zarbadan, rapira va shpagada qilichbozlik qilish paytida ichki sektorga sanchishdan yopilish imkonini beradi;



– **uchinchi**, tarixiy Italiya maktabini rapira, qilich va shpagada qilichbozlik qilish paytida yuqorigi tashqi sektorga sanchishdan yopilish imkonini beradi;



– **to‘qqizinchi**, tarixiy Fransiya maktabidagi rapira va shpagada qilichbozlik qilish paytida yuqorigi ichki sektorga sanchishdan yopilish imkonini beradi.



Sanchishni (zarbani) ko‘rsatish – qurol tig‘i bilan raqibning nishonga olinadigan yuzasi yo‘nalishidagi xavf soluvchi yoki xujumning boshlang‘ich fazasini imitatsiya qiluvchi harakat



Usul – tatqik niyatdan mustasno qilichbozning ixtisoslashgan holati yoki harakati.

Olqishlash (salyut) – qurol tig‘ini harakatlantirib salomlashish.



Birlashtirish – qurollar tig‘larini ma’lum bir pozitsiyaga mos keladigan bir-biriga tegishi (to‘qnashishi):



- **yuqorigi**, yuqorigi pozitsiyalarga mos keladigan bir-biriga tegishi (to‘qnashishi);







- **pastki**, pastki pozitsiyalarga mos keladigan bir-biriga tegishi (to‘qnashishi);



- **neytral**, raqiblarning har biriga to‘g‘ridan sanchishni amalga oshirish imkonini beradigan qurollar tig‘larini bir-biriga tegishi;

- **Birlashtirishga egalik qilish**, faqat bitta qilichbozga to‘g‘ridan sanchishni amalga oshirish imkonini beradigan qurollar tig‘larini bir-biriga tegishi.

Safda turish holati – qilichbozni qurol bilan va qurolsiz qo‘lida niqob bilan turish holati.

<p>Zarba – qilich tig‘ini raqibning nishonga olinadigan yuzasi bilan kuchli bir-biriga tegishi:</p>	
<p>- niqobga, uning yuqorigi qismiga bajariladi;</p>	
<p>- o‘ng yonboshga, qurol tig‘ining harakati bilan tananing gorizontal tashqi qismiga yoki qurol ushlagan qo‘l elkasiga bajariladi;</p>	
<p>- chap yonboshga, qurol tig‘ining harakati bilan tananing ichki qismiga diogonal tarzda bajariladi;</p>	
<p>- qurol ushlagan qo‘lga, yuqoridan tashqi va ichki tomonlardan, pastdan qurolning muhrasi bilan bajariladi;</p>	
<p>- olib o‘tish bilan, ochilayotgan (ochilgan) o‘ng (chap) yonboshga, raqib qurolini chetlab o‘tish bilan bajariladi;</p>	

- o'tkazish bilan, tananing ochilayotgan sektorlariga yoki qurol ushlagan qo'lga.

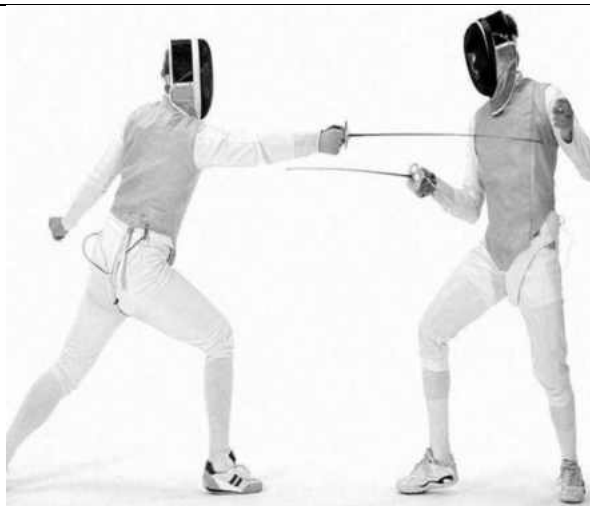


Ikki martalik olib o'tish – bitta fint va xuddi o'sha sektorga raqibning aylanma himoyasi bilan to'qnash kelishdan qochgan holda olib o'tish bilan xujum (javob).

Chap berish – sanchish (zarba) olishdan qochish (raqibni qiyin ahvolda solish) niyati bilan tanani harakatlantirish.



Sanchish – qurol tig'ini nishonga olinadigan yuzaga kuchli tekkizilishi



- **to'g'ridan**, ochiq (ochilayotgan) sektorga bajariladi;



- **olib o'tish bilan**, raqib quroli tig'ining kuchli qismini, gardasini va qurol ushlagan qo'lini chetlab o'tish bilan bajariladi;



- **o'tkazish bilan**, raqib quroli tig'ini chetlab o'tish bilan bajariladi;

- **burchak bilan**, uni bajarilishi paytida, qilichbozning qurol ushlagan qo'lini yelka sohasi va qurol burchak hosil qiladi.

Fint – raqibda himoya bilan reaksiya chaqiradigan qurol tig'i bilan xavf tug'diruvchi harakat:

- **olib o'tishlar seriyasi bilan fintlar**, qurol tig'i bilan gorizontaal yassilikda uzluksiz bajariladigan (3-5) harakatlar;

- **sanchishlarni (zarbalarni) o'tishlar seriyasi bilan fintlar** – qurol tig'i bilan vertikal (rapira) va gorizontaal (qilich) yassilikda uzluksiz, qurol ushlagan qo'lni to'g'rilash bilan birgalikda bajariladigan (3-5) harakatlar.

HARAKATLANISHLAR

Hamla – qilichbozni jangovar turish holatidan orqada turgan oyog'i bilan depsinishi va oldinda turgan oyog'iga keyinchalik tayanch bilan oldinga harakatlanishi.



Hamladan yopilish (orqaga, oldinga) – hamladan keyin, bir qadam oldinga bosish (sapchish) va hamladan keyin jangovar turish holatiga qaytish.

Harakatlanishlar kombinatsiyasi – qadam bosishlar, sapchishlar va hamlalarni uzluksiz bajariladigan uyg'unligi («nayzalar»).



Xujum va maneyor qilish usullari – qilichbozni jangovar yo'lakcha bo'ylab harakatlanishlari, ularning qo'llanilishi.

Sapchish (orqaga, oldinga) – qilichbozni oyoqlarini chalkashtirmasdan tayanchsiz fazani qo'llashi bilan harakatlanishlari.

Chalkashtirilgan qadam bosish (orqaga, oldinga) – qilichbozni oyoqlarini chalkashtirishlar bilan harakatlanishlari (rapira, shpaga).

«Strela» (tashlanish yoki «flesh») – qilichbozni yugurish yoki jangovar turish holatidan sakrashi orqali bajariladigan va oldinga siljiriladigan orqada turgan oyog'iga qo'nishi bilan harakatlanishlari.



Qadam bosish (orqaga, oldinga) – qilichbozni jang maydoni bo'ylab harakatlanishlari, tayanchsiz fazasi va oyoqlarni chalkashtirishlarsiz.

Qadam bosish (sapchish) oldinga va hamla – uzluksiz bajariladigan harakatlardan tarkib topgan xujum ususli.

JANGOVAR HARAKATLAR

Xujum – tashabbuskorlik bilan xujum harakatlari, sanchishni (zarbani) amalga oshirish niyatida qurol ushlagan qo‘lni to‘g‘rilash va qurol tig‘ini raqibning nishonga olinadigan yuzasiga uzluksiz xavf solish bilan harakatlanishlar orqali qo‘llaniladi:



- **kutib oluvchi**, shpagadagi janglarda o‘zaro o‘qiladigan sanchishlarni bir vaqtda amalga oshirishga ko‘rsatma bilan qo‘llaniladi;



- **haqiqiy**, sanchishni (zarbani) amalga oshirish niyatida qo‘llaniladi;


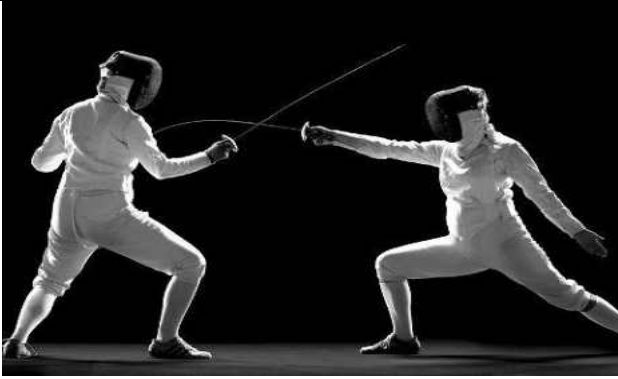


- **kombinatsiyalangan**, batman (ushlab olish), fint (fintlar) va sanchishdan (zarbadan) tashkil topgan harakatlanishlar;

- **qisqa (uzun)**, olishuvni boshlanishi masofasiga va olishuvdan oldingi masofaga nisbatan baholanadi;

- **aldamchi**, sanchishni (zarbani) amalga oshirish niyatisiz;



- **tayyorgarlikka**, xujumni boshlash maqsadida yaqinlashayotgan raqibga nisbatan qo‘llaniladi;

<p>- birgalikda, jang ishtirokchilari tomonidan bir vaqtda boshlanadigan va yakunlanadigan harakatlanishlar;</p>	
<p>- bir sur'atli (ikki sur'atli, uch sur'atli, ko'p sur'atli), qurol tig'i bilan bitta (ikkita, uchta, seriyalar) ixtisoslashtirilgan harakatlarni bajarish davomiyligi bilan bajariladi;</p>	
<p>- asosiy, jangovar olishuvni boshlaydigan harakatlanishlar;</p>	
<p>- javob, muvaffaqiyatsiz chiqqan xujumdan keyin chekinayotgan raqibga nisbatan qo'llaniladi;</p>	
<p>- takroriy, javob berishga urinmasdan himoyalangan, chekingan yoki xujumga chap bergan raqibga nisbatan qo'llaniladi;</p>	
<p>- oddiy, qurol tig'i bilan bitta harakatdan iborat;</p>	
<p>- qurolga ta'sir ko'rsatish bilan, batman (ushlab qolish, bog'lanish) va sanchishdan (zarbadan) tarkib topgan harakatar;</p>	
<p>- kech qoluvchi, qurol tig'ini fintda yoki sanchishda (zarbada) qisqa muddatli to'xtatilishi bilan harakatlar;</p>	
<p>- fint (fintlar) bilan, qurol tig'i bilan xavf tug'diradigan harakat va sanchishdan (zarbadan) tarkib topgan harakatlar.</p>	

Jangovar harakat – qilichbozning ixtisoslashtirilgan harakatlari, sanchishni (zarbani) amalga oshirishni taktik niyati (imitatsiya qilish) yoki uni alohida olishuvda qaytarish bilan qoʻllaniladi.

Javob tariqasidagi sanchish – ularni oʻzaro urinishlarda qoʻllash paytida raqibga bir vaqtda amalga oshirish niyatida bajariladi (shpaga).



Himoya (qarshi himoya) – xujumni yoki qarshi xujumni (javobni) amalga oshirayotgan raqibning quroli tigʻini qaytarish:



- **yuqorigi**, yuqorigi sektorlarga beriladigan sanchishni (zarbani) qaytarish uchun qoʻllaniladi;



- **haqiqiy**, javob berish niyati bilan qoʻllaniladi;

- **konkret**, maʼlum bir sektorga sanchishni (zarbani) qaytarish uchun qoʻllaniladi;

- **aldamchi**, olishuvni boshqa harakat bilan davom ettirish niyatida yoki tezkor axborot olish uchun qoʻllaniladi;

- **pastki**, pastki sektorlarga beriladigan sanchishni (zarbani) qaytarish uchun qoʻllaniladi;



- **umumlashtiruvchi**, qurol tigʻini har xil yoʻnalishlarda harakatlanishi paytida sanchishni (zarbani) qaytarish uchun qoʻllaniladi;



- **xujumdan**, tanlangan yoki reflektor harakat sifatida qoʻllaniladi;

- **qarshi xujumdan (javobdan)**, xujumdan (javobdan) yoki tayyorgarlik harakatidan boshqasiga oʻtish bilan qoʻllaniladi;



- **oʻzgartirish bilan**, birlashtirishdan oʻz quroli tigʻini sanchishga (zarbaga) kuch bilan qarshi qoʻyish orqali qoʻllaniladi;

- **oʻrin almashtirish bilan**, qurol tigʻining kuchli qismini maʼlum bir sektorga oldinga chiqarish bilan qoʻllaniladi;

- **yon beruvchi**, qurol tigʻining kuchli qismini yuqorigi birlashtirishdan pastkisiga (pastkisidan yuqorigisiga) oʻtkazilishi paytida qarshi qoʻyilishi orqali qoʻllaniladi.

SITUATSION KOMPONENTLARNI BAJARISHDAGI FARQLAR BILAN HIMOYALAR:

- **chekinish bilan**, orqaga (yon tomonga) bir qadam bosish (sapchish) bilan, hamladan orqaga yopilish bilan bajariladi;

- **yaqinlashish bilan**, oldinga (yon tomonga) bir qadam bosish (sapchish) bilan, hamladan oldinga yopilish bilan bajariladi;

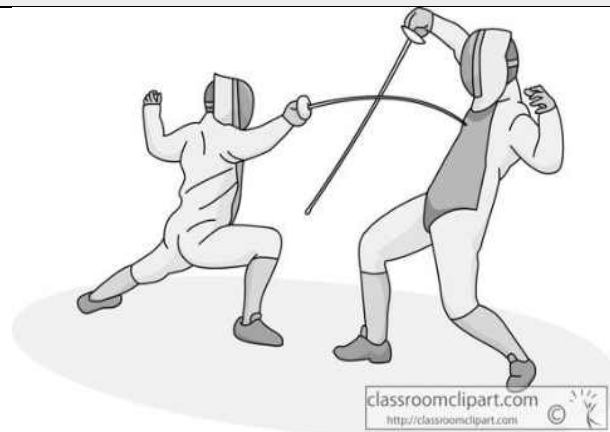
- **joyida turib**, harakatlanishlarni qo‘llamasdan bajariladi.



RAPIRA VA SHPAGADA QILICHBOZLIK QILISH PAYTIDA QO‘LLANILADIGAN HIMOYALAR:

- **sakkizinchi**, pastki sektorga sanchishlarni qurol tig‘ini tashqi tomonga va pastga harakatlantirish bilan qaytarish uchun qo‘llaniladi;

- **ikkinchi**, pastki sektorga sanchishlarni qurol tig‘ini tashqi tomonga va pastga harakatlantirish bilan qaytarish uchun qo‘llaniladi (sakkizinchi himoyaga o‘xshab);



- **to‘qqizinchi**, yuqorigi ichki sektorga sanchishlarni qurol tig‘ini yuqoriga harakatlantirish bilan qaytarish uchun qo‘llaniladi;

- **birinchi**, pastki sektorga sanchishlarni qurol tig‘ini ichki tomonga va pastga harakatlantirish bilan qaytarish uchun qo‘llaniladi (yettinchi himoyaga o‘xshab);

- **ettinchi**, pastki sektorga sanchishlarni qurol tig'ini ichki tomonga va pastga harakatlantirish bilan qaytarish uchun qo'llaniladi;



- **to'rtinchi**, yuqorigi sektorga sanchishlarni qurol tig'ini ichki tomonga harakatlantirish bilan qaytarish uchun qo'llaniladi;



- **oltinchi**, yuqorigi sektorga sanchishlarni qurol tig'ini tashqi tomonga harakatlantirish bilan qaytarish uchun qo'llaniladi.



QILICHDA QILICHBOZLIK QILISH PAYTIDA QO'LLANILADIGAN HIMOYALAR:

- **ikkinchi**, sanchishlarni qurol tig'ini tashqi tomonga va pastga harakatlantirish bilan qaytarish uchun qo'llaniladi;

- **birinchi**, sanchishlarni qurol tig'ini ichki tomonga va pastga harakatlantirish bilan qaytarish uchun qo'llaniladi;

- **beshinchi**, niqobga (qurol ushlagan qo'lga) zarbalarni qurol tig'ini yuqoriga harakatlantirish bilan qaytarish uchun qo'llaniladi;



- **uchinchi**, tanaga (qurol ushlagan qo'lga) zarbalarni (sanchishlarni) qurol tig'ini tashqi tomonga harakatlantirish bilan qaytarish uchun qo'llaniladi;



- **to'rtinchi**, tanaga (qurol ushlagan qo'lga) zarbalarni (sanchishlarni) qurol tig'ini ichki tomonga harakatlantirish bilan qaytarish uchun qo'llaniladi.

Qarshi xujum – xujumdan oldin harakat qilish, sanchishdan (zarbadan) oppozitsiya yoki chap berish orqali qochish niyatida qo'llaniladigan sanchish (zarba).



SITUATSION KOMPONENTLARNI BAJARISHDAGI FARQLAR BILAN QARSHI XUJUMLAR:

- *chekinish bilan, bir qadam orqaga (yon tomonga) bosish (sapchish) bilan qo'llaniladi;*
 - *chap berish bilan, yarim o'tirishlarni, tanani yarim burishlarni qo'llash orqali;*
 - *yaqinlashish bilan, hamla ("nayza") bilan qo'llaniladi;*
 - *joyida turib, harakatlanishlarni qo'llamasdan.*
- Kontrtemp – raqibni tayyorgarlikka xujumidan oldin harakat qilish niyati bilan qo'llaniladigan sanchish (zarba).*

JANGOVAR HARAKATLARNING UMUMIY TAVSIFLARI:

- *alternativ, ikkita har xil yo‘nalishdagi ixtisoslashtirilgan harakatlar ichida tanlangani;*
- *ikkinchi (keyingi) niyatli, taktik tashabbusni raqibga berib qo‘yish va davom etayotgan olishuvda uni o‘ziga qaytarib olish bilan;*
- *tanlangan, qo‘llash uchun rejalashtiriladigan, raqibdan kutiladigan;*
- *ko‘p komponentli, bajarilishi mumkin bo‘lgan ketma-ket amalga oshiriladigan bir nechta taktik niyatlardan tarkib topgan;*
- *belgilangan, oddiy harakat reaksiyasini tezkorligiga asoslangan, sanchishni (zarbani) amalga oshirish sektorini, batmanni (ushlab olishni) yoki fintni yo‘nalishini, ularning miqdorini, qurol tig‘i bilan himoya harakatlari tomonlarini oldindan bilish orqali;*
- *birinchi niyatli, boshlangan olishuvda taktik va vaqtinchalik “haqlikni” raqibga o‘tkazmasdan;*
- *tayyorlovchi harakat – raqibning niyatlari, to‘siqlarni yaratilishi va olishuvni tanlangan harakat bilan davom ettirish to‘g‘risida tezkor axborotni olish uchun qo‘llaniladi;*
- *mo‘ljallab qo‘yilgan, boshlangan olishuvga qadar tanlangan;*
- *mo‘ljallab qo‘yilgan-eksromptli, mo‘ljallab qo‘yilgan boshlang‘ich faza va eksromptli yakunlash bilan;*
- *tanlash bilan, diz‘yunktivli murakkab reaksiyani namoyon bo‘lishlariga asoslangan, ikkita sektorlardan biriga sanchish (zarba) yoki tomonlarning biriga himoya bilan;*
- *boshqasiga o‘zgartirish bilan, tabaqalashtirilgan reaksiyalarni namoyon qilinishiga asoslangan, boshlangan tanlangan harakatdan keyin olishuvning borishida uzluksiz bajariladigan;*
- *eksromptli, kutilmaganda yuzaga keladigan holatlarda qo‘llaniladi.*

TAYYORGARLIK HARAKATLARINING UMUMIY TAVSIFLAR:

- *chorlash – raqibni ma‘lum bir harakatga chorlovchi usul.*
- *sanchishni (zarbani) imitatsiya qilish – niyatni amalga oshirishga imkon bermaydigan masofadan bajariladi.*
- *manevr qilish – olishuvlarning boshlanishi oldidan va olishuvlar oralig‘ida jang*

maydoni bo'ylab harakatlanishlar.

- *qurol tig'i bilan manipulyasiya qilish (o'yin)* – qurol tig'ini raqib quroli bilan kontaktsiz harakatlanishi hamda qurollar tig'lari bilan qarshi kurashlar paytidagi harakatlanishlar.

- *maskirovka* – raqibni ma'lum bir niyatlaridan yoki holatni yashiradigan bo'lajak harakatlaridan alaxsitish usuli.

- *to'siq* – raqibni harakatlarni boshlashini qiyinlashtiradigan, xato reaksiyani chaqiradigan yoki boshlangan olishuvda nishonga tekkiza olmaslikka olib keladigan qurol tig'i bilan harakatlanish va to'qnashish, tanani yoki boshni harakatlantirish, jangovar yo'lakcha bo'ylab harakatlanishdan tovushli samara.

- *razvedka* – raqibning niyatlari va harakatlari to'g'risida axborot olish usuli.

- *sanchishni (zarbani) amalga oshirish xavfi* – raqibning yaqinlashishi paytida niyatni amalga oshirish imkonini beradigan masofadan bajariladi.

Javob (qarshi javob) – himoyadan keyin uzluksiz qo'llaniladigan sanchish (zarba):

- *oddiy, qurol tig'i bilan bitta harakatdan tarkib topgan;*

- *fint (fintlar) bilan, qurol tig'i bilan xavf soladigan harakatdan va sanchishdan (zarbadan) tarkib topgan.*

Takroriy sanchish (zarba) – tanlangan xujumdan (qarshi xujumdan, javobdan, qarshi javobdan) keyin uzluksiz qo'llaniladi, himoya yoki javobdagi, fint bilan javobdagi (qarshi javobni), katta uzunlikdagi va davomiylikdagi kech qolishdan oldin harakat qilish niyati bilan.

«**Qurol liniyada**» *holatidan sanchish* – xujumga (javobga) qarshi o'zaro birgalikdagi sanchishlar (zarbalar) paytidagi “taktik haqlikni” raqib quroli tig'i (gardasi) bilan to'qnashishdan qochish orqali qo'llash niyati bilan qo'llaniladi.

«**Qurol liniyada**» *holatidan sanchish* – xujumga (javobga) qarshi o'zaro birgalikdagi sanchishlar (sanchishlar) paytidagi “taktik haqlikni” raqib quroli tig'i (gardasi) bilan to'qnashishdan qochish orqali qo'llash niyati bilan qo'llaniladi.³

2. Tartiblilik tuzilishi va rivojlanishining asosiy tamoyillari. Tartiblilik oldiga qo'yiladigan talablar.

³ Tyshl

Johannesburg 2015by 104-162 bet

QILICHBOZLIK JANGI - musobaqalarning rasmiy qoidalari bilan tartibga solinuvchi sovuq sport qurolida shartli bellashuv. Texnik usullar va jangovor harakatlar klassifikatsiyasi qilichbozlikning jangovar vositalarining mumkin bo'lgan variantlarini to'la ifodalashi lozim.

Janglarda harakat elementlari va taktik vazifalarining eng ko'p turli birga qo'shilishlari bo'lishi mumkin. Buning ustiga bir harakat aktidan olishuv natijasiga ta'sir qiluvchi bir necha taktik omillar kelib chiqishi mumkin. Tarkibiy qismlardan har birining, ham harakat, ham taktikasining o'zgarishi jangovar vositalar mohiyatini, ularni har biri jang vaziyatda qo'llash imkoniyatlari va diapazonini o'zgartiradi.

Qilichbozlar bellashuvida texnika va taktika o'zaro bog'langan, chunki jangovor masalani echish maqsad va harakatlar bor bo'lgan holda amalga oshiriladi. Ammo qilichbozlar jangovar faoliyatining ham ma'no, ham harakat qismlarini umumiy sxemada, bir mezon asosida ifodalab berishning imkoniyati yo'q. Shu sababli ularni shartli ravishda, qilichbozlik vositalarini nazariy tahlil qilishni yengillashtirish maqsadida texnik usullar va jangovar harakatlarga bo'lish maqsadga muvofiq.

TEXNIK USULLAR - bu qilichbozlarning o'ziga xos harakat tuzilishi bilan ajralib turuvchi, taktik vaziyatlardan tashqarida olingan ixtisoslashgan holatlari va harakatlaridir.

USULLAR QILICHBOZLIK TEXNIKASI ASOSINI TASHKIL ETADI.

Qilichbozlarning texnik usullari orasida asosiy holatlar va harakatlar, siljishlar, pozitsiya va qo'shilish joyini o'zgartirish, sanchishlar (sanchishlar), sanchish (sanchish) namoyishlari, batmanlar, bosib olishlar, hujumni qaytarishlar bor. Texnik usullar makon (joy), makon-vaqt, vaqt-kuch, inersion va ritmik xususiyatlar bilan farqlanadi.

Sanab o'tilgan usullardan har biri ham raqib bilan kontaktdan tashqarida, ham u bilan o'zaro harakat davomida alohida bajarilishi mumkin.

Usullarning ma'lum birga qo'shilishi o'zaro bog'liq harakat tarkibiy qismlarini, hujumlarni qarshi hujumlar, himoya va javoblar, qurolni o'ynatish, maniyor qilishlar, soxta hujumlar va himoyalarni tashkil etadi.

Qilichbozlarning taktik faoliyati bellashuvlarni olib borish vositalarini qo'llashni tayyorlashga, janglarni qurishga va butun turnir jarayonidagi xatti-harakatga yo'naltirilgan.

Jangovar harakatlar - alohida olishuvda taktik masalalarni hal etish uchun qo'llaniladigan qilichbozlar harakatlari.

Jangovar harakatlar - bu alohida olishuvda taktik masalalarni hal etish uchun qilichbozlar tomonidan qo'llaniladigan harakatlar.

Jangovar harakatlar qilichbozlar musobaqa faoliyatining muayyan elementini o'zida mujassam etgan bir qancha taktik vazifalarga (maqsadlarga) ega.

Hamlalar, himoya va javoblar, qarshi hujumlarni tayyorlash bo'yicha taktik vazifalar xavfsizlikka turli tahdid bilan qurol o'ynatish, maniyor qilish soxta xujumlar va himoyalarda mujassamlanadigan razvedka, niqoblashlar, jig'iga tegib qarshi chiqishlar yo'li bilan amalga oshiriladi. Qilichbozlarning maqsadi va ularning harakat faoliyati orasidagi bog'liqlikni aks ettiruvchi taktik vazifalarga vositalarning (hamma, qarshi hujum, himoya) jangovar vazifasi, olishuv rivojlanishining turli bosqichlarida asosiy takroriy, javob, tayyorgarlik uchun, o'zaro hamlalar, qarshi hamlalar, remizlar qo'lni to'g'ri tutgan holda hujum_g aniq va umumlashtiruvchi himol va javoblar ularni qo'llashning o'ziga xos xususiyatlari.

Harakat variantlarning diapazoni aks etgan taktik vazifalar (bir sur'atdagi harakat komponentlari bilan)_g fintlar bilan, qurol harakatlari bilan oddiy, turli davom etish vaqti, boshlanish va yakunlanish vaqti *bilan*, shuningdek yaqinlashish cheklanish joyda tuxtatish bilan kombinatsiyalangan qilichbozlik vositalarini qo'llash imkoniyatini belgilaydi.

Sportchining harakatga (oldindan mo'ljallab ekspromt bilan,) tayyorgarlik darajasini, tashabbusini namoyon etish bosqichlari (dastlabki maqsad, kelgusidagi

maqsadlar), musobaqa qoidalari asosidagi ustunliklar (taktik haq ekanlik, sur'atning yutug'i oppozitsiya va chap berish).

Sport qilichbozligida usullarni bajarish texnikasi va ularni sport jangi sharoitlarida qo'llash taktikasini farqlash qabul qilingan. Jang usullari texnikasida usul harakatlarini bajarish strukturasi, tana va qurol harakatining asosiy mexanizmi hamda amalga oshirilayotgan harakatlarning shug'ullanayotganlar organizmiga ta'siri ko'rib chiqiladi. Bu holda usul harakatlari ma'lum maqsadga qaratilgan, ixtisoslashgan jismoniy mashqlar va sport jangi usullari sifatida namoyon bo'ladi.

Sport bellashuvida qilichbozlik usullari faqat siljish harakatlari bo'lib qolmay taktik rejalar sifatida ham namoyon bo'ladi. Shu sababli jangovar masalalarni hal qilish uchun usullarni jangda qo'llash yo'llari jangovar harakatlarining taktikasi hisoblanadi. Jangda bir usul bilan turli taktik masalalarni hal qilish mumkin, xuddi shuningdek bir taktik masalani turli usullar bilan hal qilish mumkin.

Texnika va taktika jangda o'zaro bog'langan va birlikda namoyon bo'ladi. Ammo qilichbozlarni o'rgatish jarayonida usullar texnikasi taktika sharoitida ya'ni, usulning taktik maqsadi asosida avvalroq o'rganiladi.

Qilichbozlik usullari sistematikasi holatlar va harakatlarning bir turdaligi prinsipi bo'yicha, jangovar vazifaning asosiy bo'limlari bo'yicha, jangda usullarni bajarish va qo'llash xarakteri bo'yicha yaqin guruhlar bo'yicha va bir turdagi usullarning kichik guruhlari bo'yicha quriladi.

Qilichbozlik usullari sistematikasi olti bo'limdan iborat. Har bir bo'lim bir turdagi va ularga yaqin usullar guruhini birlashtiradi, har bir usullar guruhga usullarning tipik kichik guruhlari va ularni bajarish usullari kiradi.

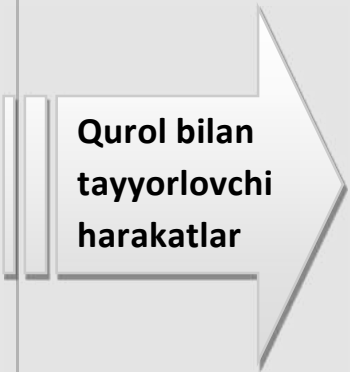
Usullarning asosiy bo'limlari, guruhlari va kichik guruhlari 1-jadvalda berilgan.

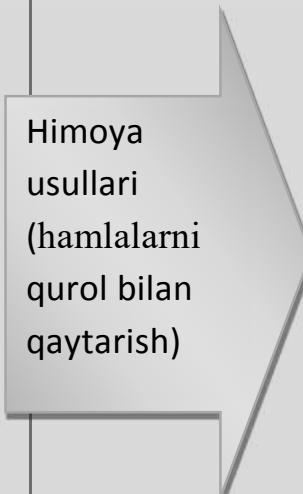

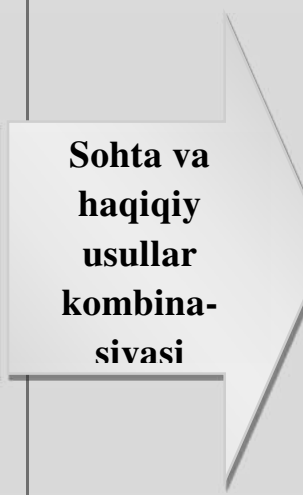
1-jadval.

**USULLARNING ASOSIY BO`LIMLARI,
GURUHLARI VA KICHIK GURUHLARI**

№	Usullarning asosiy bo`limlari	Usullar guruhlari	Usullarning kichik guruhlari
1.		1. Sof usullari	1. Qurolni ushlash
			2. Saf qoidalari
			3. Qurol bilan burilishlar
			4. Qurol bilan harakatlar
		2. Jangovor holatlar va ularning usullari	1. Jangovor turish
			2. Pozitsiyalar va ularning usullari
			3. Qarshi chiqishlar holatlari
			4. Chap berishlar
		3. Jang maydonidagi harakatlar	1. Qadamlar
			2. Sakrashlar va ularning barcha qo`shilishi
		4. Hamlada yaqinlashish usullari	1. Jangovor turishga ketish bilan tashlanishlar
			2. Harakatlanish bilan tashlanishlar va takroriy tashlanishlar
			“O`qday” sanchishlar

Asosiy holatlar va harakatlar

2.		1. Qurol va gavda bilan tahdid qilish usullari	1. Sanchish (zarba) bilan tahdidlar va ularning birga qo`shilishlari	
		2. Qurolga harakatlar usullari	2. Gavda, oyoqlar harakati bilan tahdidlar	
			1. Qo`shilish va ularning o`zgarishi	
			2. Siquvga olishlar, siquvga qarshi harakatlar	
3.		1. Oddiy hamla usullari	3. Bosib olishlar, kontr bosib olishlar va botib qolishlar	
			2. Murakkab hamla usullari	1. Sanchish (zarba) bilan usullar
				2. O`tkazib yuborib sanchish (zarba) bilan
		3. O`zgartirib sanchish (zarba) bilan		
		1. Bir va undan ko`p aldash bilan sanchishlar (zarbalar)		
		2. Qurolga harakat bilan sanchishlar (zarbalar)		
		3. Kombinatsiyalangan sanchishlar (zarbalar)		
		3. Hamla turlari usullari	1. Javob hamlasi usullari	
			2. Kontrlamlalar usullari	
			3. Takroriy hamlalar usullari	

4.		1. Oddiy himoya usullari	To`g`ri, yarimdoira va doira himoya usullari (javob qaytarish, qo`yib berish, yon berishlar bilan) joyida, harakat qilish va gavdani chap berish bilan
		2. Murakkab himoya usullari	So`nggi himoya bilan ikki va undan ko`p turli himoya harakatlarining birga qo`shilishi
5.		1. Qurol bilan sohta tayyorgarlik harakatlari	Sanchish (zarba) bilan sohta tahdidlar
		2. Sohta hujum harakatlari usullari	Sohta bosib olishlar, batmanlar. Sohta hamla, kontrhamla, javob usullar.
		3. Sohta himoya harakatlari usullari	Himoya harakatlari bilan sohta javob berish usullari
6.		1. Sohta va haqiqiy hujum va himoya usullarining birga qo`shilishi	Sohta usullarni haqiqiy hamla va himoyalari bilan birga qo`shilishi
		2. Sohta va haqiqiy javoblarning birga qo`shilishi	Sohta javoblar va haqiqiylarning takror va kontrhamla sanchishlari (zarbalari) bilan birga qo`shilishi
		3. Sohta va haqiqiy usullar, hamlalar va himoyalarning turlicha barcha qo`shilishlari	

4. Nazorat, hakamlik va uslubiyat tushunchalari va atamalari.

Janglarda taktik maqsadlarni amalga oshirish jangovar vazifa, olishuvning rivojlanish bosqichlari, har xil qurol turlarida jang olib borish qoidalariga bog'liq bo'lgan o'ziga xos xususiyatlarga ega. Masalan to'g'ri qo'l bilan hujum qilish faqat oldindan o'ylangan va ekspromt (qo'qqisdan) bo'ladi. Ikki o'rtada bo'ladigan hamlalar - bu birinchi maqsad harakatlaridir.

Remizlar va qarshi hamlalar rapira va qilich bilan janglarda taktik xaqqoniy bo'lishi mumkin emas. Shpaga bilan qilichbozlikda jang qoidalari bo'yicha taktik xaqqoniylik umuman nazarda tutilmagan, binobarin "to'g'ri qo'l" tushunchasi yo'q. Chap berishlar mustaqil himoya vositalari bo'lishi, qurol vositasida himoya bilan birga parallel foydalanilishi, hamlalar, qarshi hujumlar va javoblar bilan birga qo'shilishi mumkin. Shuningdek oppozitsiya ham himoya masalalari hal etadi.

Qilichbozlik xakamining jestlari

Qilichbozlik vositalarining taktik mohiyati tanlash, almashish bilan o'zaro bog'liq harakatlarini bajarayotgan sportchilarning javob qaytarish xususiyatiga bog'liq. Harakat javoblarining (oddiy yoki murakkab) o'ziga xosliklaridan kelib chiqadigan harakatlarning taktik xususiyatlari qilichbozlar ruhiy faoliyatining muhim funksional tomonlaridan birini aks ettiradi.

Qilichbozlar yakkakurashida har bir texnik "qanday qilib" taktik "nima uchun" bilan buyurib turiladi. Texnika va taktikasining bunday aloqasi taktik tushunchalar harakat xususiyatlariga (chuqurlik, tezkorlik, hamla va himoyalar ritmi, qurol bilan harakatlar amplitudasi va qudratli va boshqalar) ega bo'ladigan jang vaziyatlarida ayniqsa yorqin ifodalangan. Masalan, xujumning haddan ortiq darajada chuqur kirib borishi va qurol bilan harakatlar amplitudasi fintlar o'rniga almashtirilishi mumkin, chunki raqibiga bir martalik taktik ta'srini keltirib chiqaradi va u himoya bilan javob beradi.

Qilichbozlik musobaqalarda xakam quyidagi jestlarni qo'llaydi (1 rasm):

En garde!



1

Êtes-vous prêts?



2

Allez!



3

Halte!



4

Touche/point



5

Non-valable



6

Parade



7

Attaque incorrecte

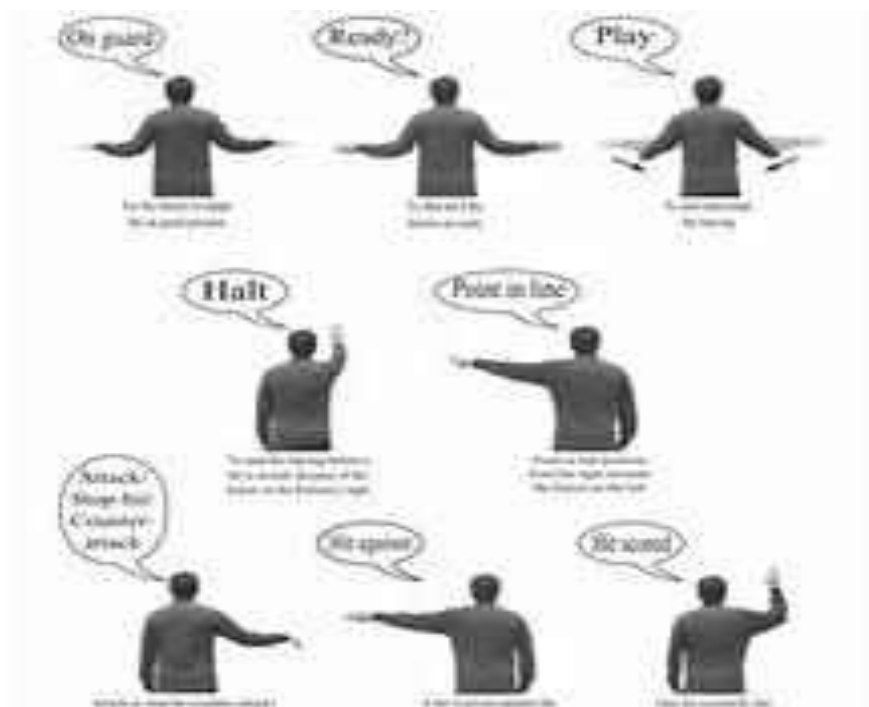


8

Pointe en ligne



9



1 rasm. Qilichbozlik xakamining jestlari.

O‘z navbatida sekin boshlangan hamla va engil batmand (bosib olish) raqibda himoya reaksiyasini keltirib chiqarish uchun foydalanish mumkin, hamlalarning (javoblarning) maksimal tezligi va qurol bilan harakat qudrati bellashuvning bir xil vaziyatiga qarshilik ko‘rsatishning tanlanishiga qaramay raqib himoyasini barbod qilishi mumkin.

Yakkakurash jarayonida sportchilarning qilichbozlikning alohida vositasi vazifalari doirasidan chiquvchi va shu sababli jangovar harakatlar klassifikatsiyasidan joy olmagan, jang maydoni xududini egallab olish yoki yo‘qotish bellashuvlar yo‘lagi xududidan, vaqtdan va boshqalardan foydalanish bilan bog‘liq jang olib borishning o‘ziga xos xususiyatlarini aks ettiruvchi faoliyati uchraydi.

Hujum yoki mudofaa janglarini olib borishga, turnir davomida raqib bilan maneyor yoki pozitsion, tezlikda yoki kutib turish bilan, qurolning faqat ayrim holatlaridan, distansiyaning tayyorlash va boshqalardan foydalangan holda yakka kurash olib borish bellashuvlarni tashkil etishga yo‘naltirilgan vazifalardir.

Butun jangning taktik modeliga shuningdek jang maydoni xududini, jang olib borish tashabbusini egallab olish, bellashuv vaqti tugaguncha qo'lga kiritilgan ustunlikni saqlab qolish, raqib faolligini to'xtatib turish vazifasi ta'sir ko'rsatadi.

Mavzusi bo'yicha nazorat savollari

1. "Tartiblilik", "turkum", "atama" tushunchalarining ta'rif bering.
2. Nazariy tushunchalar va atamalarni ta'riflang.
3. Hakamlilik tushunchalari va atamalari.
4. Texnik atamalar tavsifi.
5. Taktik atamalar tavsifi.

FOYDALANILADIGAN ADABIYOTLAR RO'YHATI

ASOSIY ADABIYOTLAR

1. Tyshler G., Logvin V. *SPORTS FENCING Professional Coaching Manual and Special Training Methodology. Johannesburg 2015by. 162 p.*
2. Sportivnoe fextovanie. Uchebnik dlya VUZov FK pod obshchey redaksiyey D.A.Tyshlera. - M. FON 1997, -385 s.
3. Abdiev A.N. Individual darsda trener maxoratining asoslari. O'quv qo'llanma.- Tashkent, 2000 y.
4. N.A.Fetisova. Qilichbozlik nazariyasi va uslubiyati. O'quv qo'llanmasi Tashkent, 2011 y.

QO'SHIMCHA ADABIYOTLAR

6. Abdurasulova G.B., Tyshler D.A., Sidikov M.I. Kniga trenera po fextovaniyu. T., 1991., -158 s.

7. Tyshler D.A., Tyshler G.D. Fextovanie. CHto doljen znat sportsmen o texnike i taktike. M., Fizkulturnoe obrazovanie i nauka, 1995, -160 s.

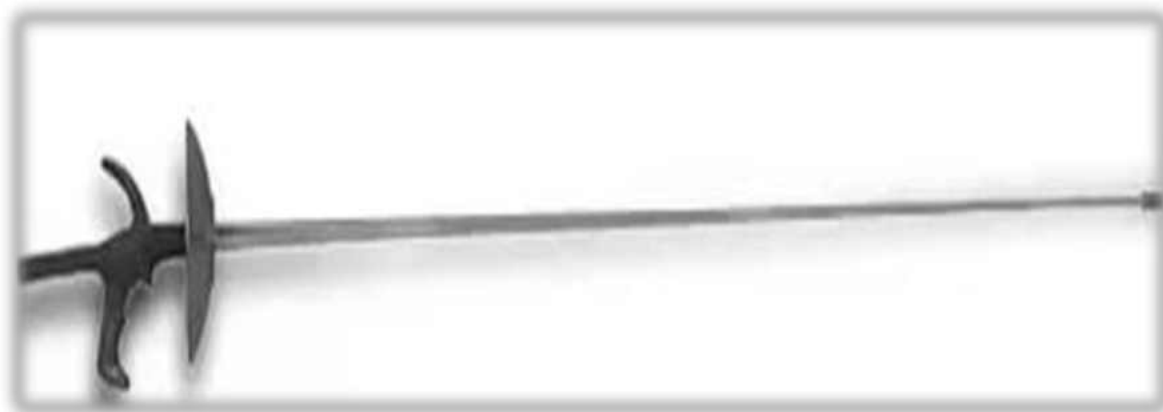
8. Tyshler D.A., Tyshler G.D. Fextovanie na sablyax. Texnicheskaya i takticheskaya podgotovka. M., FON. 1998, -195 s.

O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA INSTITUTI

**BOKS, QILICHBOZLIK VA TAEKVONDO NAZARIYASI VA
USLUBIYATI KAFEDRASI**

MA’RUZA

MAVZU: "RAPIRADA QILICH TUSHISH TEXNIKASI ASOSLARI"



Tuzuvchi: Abdurasulova G.B.

Toshkent

REJA:

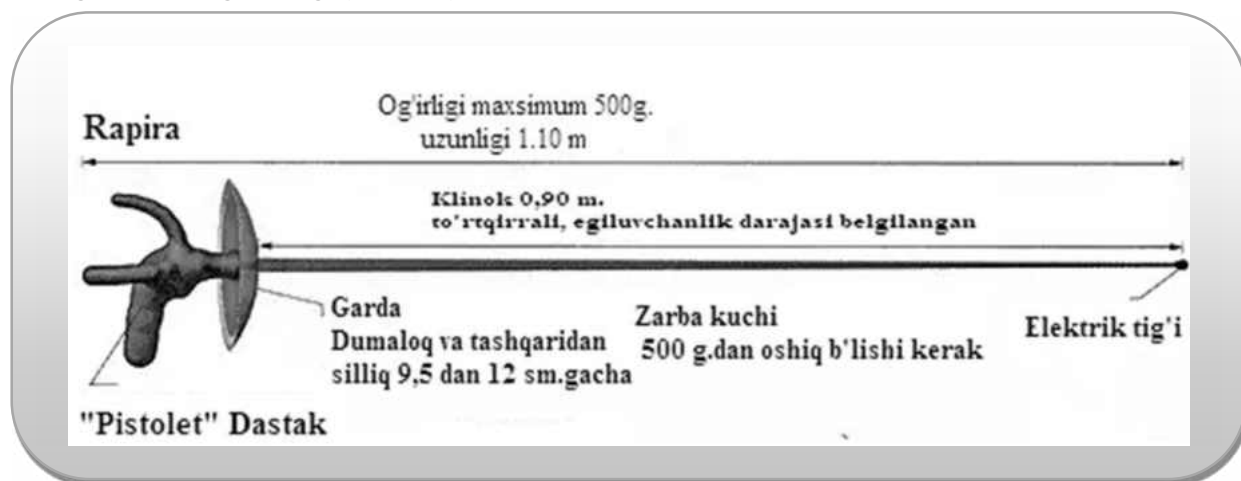
1. Qilichbozlik texnikasi haqida tushuicha.
3. *Texnik usullar, jangovar harakatlar turlarining tarkibi va ularni o'zlashtirish ketma-ketligi.(14-18 bet)*
4. Qilichbozlikda yuqori natijaga erishishda texnik tayyorgarlikning ahamiyati. Usulning harakat mexanizmi.
5. Sportchining texnik-taktik harakatlari. Qilich-bozlik texnikasining individual (o'ziga xos) xususiyatlari.



1. QILICHBOZLIK TEXNIKASI HAQIDA TUSHUNCHA

QILICHBOZLIK – atletik sport turiga kiradi. Qilichbozning jang maydonida qo‘lda rapira bilan chaqqon, tez harakatlar qilishi uchun juda katta nerv va muskul energiyasi, jismoniy rivojlanishi va yetarlicha mashq qilishi talab qilinadi. Qilichboz kuchli, chaqqon, epchil, chidamli bo‘lishi kerak. Zamonaviy rapirada qilichbozlik turli xil milliy maktablarning tajribasini umumlashtirish asosida vujudga keldi.

Rapira – bu o‘tkir qadaluvchi sport quroli bo‘lib, og‘irligi 500 grammgacha, uzunligi 90 sm. ga teng (1 rasm).



1-rasm. Rapiraning tuzilishi

Rapirada qilich tushishning asosiy xususiyati – bu texnikani yuqori darajada o‘zlashtirishdir va bunga har bir qilichboz o‘zining mahoratini qo‘shadi. 2-rasmda rapirada qilichbozlik texnikasi tushunchasi yoritib berilgan.

Texnika ko‘rsatish – bu sportchining mahoratini oshirishda maxsus bosqichdir.

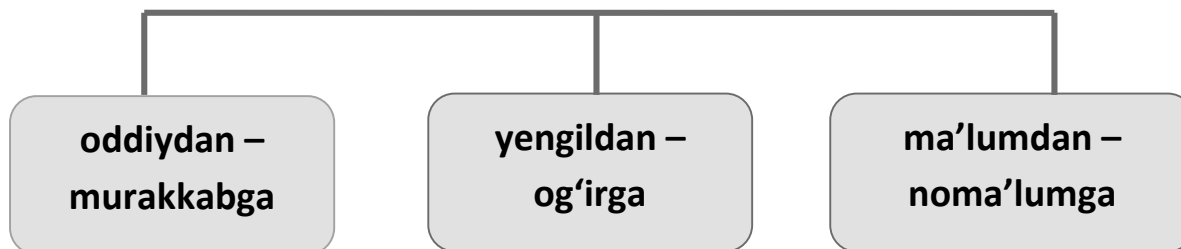
Texnik tayyorgarlik – bu qilichbozlikka o‘rgatish pedagogik jarayonida eng qiyin qismi hisoblanadi.

Texnika – bu qilichbozlikdagi maqsadga muvofiq usullarning yig‘indisi va ularni bajarishning strukturasi.

2 -rasm. Rapirada qilichbozlik texnikasi tushunchasi

Bu bosqichda trenerlar ma'lum didaktik tamoyillarga asoslanib ish ko'radilar

(3 rasm):



3-rasm. O'rgatishning didaktik tamoyillari

Yana bir eng maxsus talabalardan biri – qunt bilan o'qitish. Trener esda saqlashi kerakki, usullarni o'rgatayotganda to'g'ri harakatlarni o'rgatish kerak. Chunki, ma'lumki, yangi usulni o'rgatish eski noto'g'ri o'rgatilgan usulni o'rgatishdan oson.

Yana qilichbozlikning asosiy usullarini o'rgatayotgan pallada qomatni to'g'ri tutishni o'rgatish kerak.

Masofaning yaqinligi rapirichini yanada diqqat bilan jang qilishga da'vat etadi.

Sportchining jangdagi asosiy texnik-taktik vositalaridan biri hujum, himoya yoki ximoya – javoblar, qarshi ximoya, qarshi javob, chunki qilichboz doimo taktik jihatdan haq bo'lishi kerak.

Bugungi kunda mahoratli rapirachiga qo'yiladigan asosiy talabalardan biri ximoya va hujumning texnik-taktik vositalaridan mohirlik bilan foydalana bilishdir. Tajriba ko'rsatadigan, texnik va taktik mahoratining o'zaro bog'liqligi sportchining jismoniy va psixologik yoki ruhiy holatiga ham bog'liqdir. Charchagan yoki o'zining g'alabasiga ishonchini yo'qotgan qilichboz jangovar qarorlarini bajarishga kechikadi. Hamma xalqaro miqyosdagi qilichbozlar o'z repertuarida o'ziga xos hujum fintlari bor. Sportchi har bir jangovar holatni, harakatni o'rgangandan keyin, taktik xarakteristika bilan tanishadi va ularning jangdagi mohiyatini o'rganadi, jang sxemasini va harakatlar mexanizmini o'zlashtiradi.

Shundan keyin sportchilar o'rganilayotgan usulning birinchi harakatlarini asta-sekinlik bilan to'liq yoki bo'laklarga bo'lib oddiy yoki murakkabligiga qarab, bajaradilar. O'rganilayotgan usulni bo'laklarga bo'lib yoki to'liq bajarish uning oddiy yoki murakkabligicha va sportchining qanchalik tayyorganligiga qarab bajariladi.

Trenirovka vaqtida eng avvalo qanday harakat bajarilishi va uning qanday bajarilishi asosiy vazifa qilib qo'yiladi. Keyin asta-sekin harakatlar tezligini va boshqa texnik detallarga harakatlarning koordinatsiyasini buzmasdan bajarishga erishiladi.

Aniq taktik vazifalarning o‘zgarishi, ularning kamayishi yoki ko‘payishi bilan jangovar harakatlarning mohiyati o‘zgaradi.

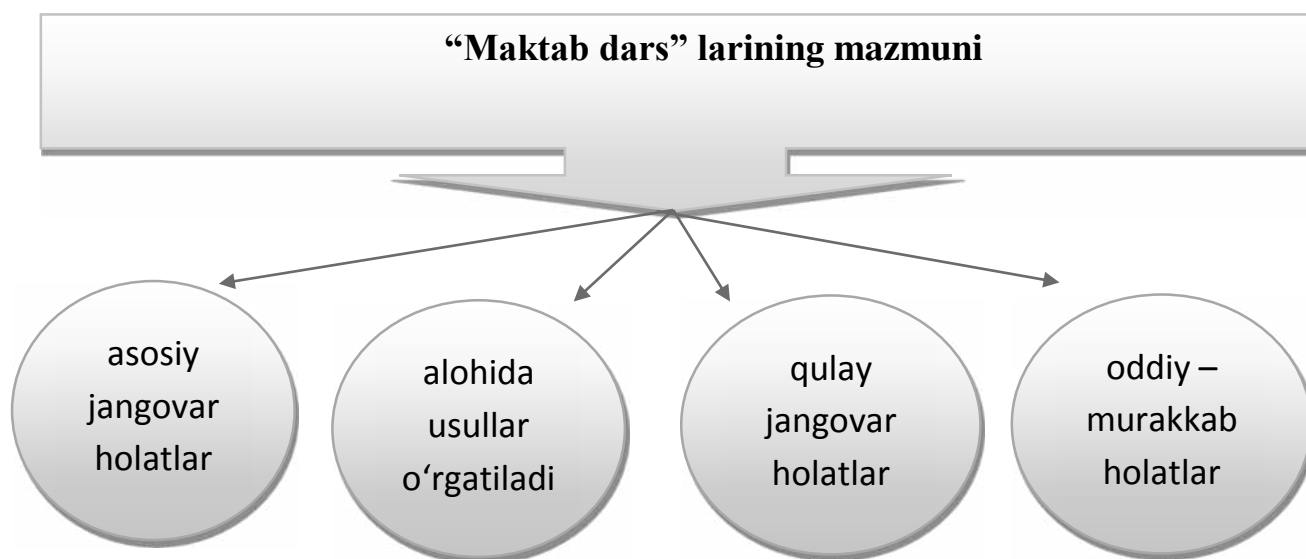
Qilichboz jangovar harakatlarining sifati va uning mushaklarining holati, rivojlanish darajasi va asosiy jismoniy sifatlarning ixtisoslikni darajasiga

mosligi, kuchi, chidamliligi, egiluvchanligi, epchilligiga bog‘liq.

Yuqori razryadi qilichbozlarning texnik tayyorgarligini oshirishda individual mashg‘ulotlarning roli katta. Rapachining mukammal darajaga etishishda sherik bilan mashq qilish, xhrakatlashni o‘rgatish, o‘quv va erkin janglarning roli katta.

O‘quv mashg‘ulotlarida asosan raqib bilan jangning taktik tomonlariga, qilichning harakatlariga, mushaklarning harakati holatiga, aniq va tez harakat qilishga va chidamlilikka ehtibor beriladi.

Sportchining texnik mahoratini saqlab turish uchun uning mahoratini yanada mukammallashtirish uchun “maktab dars” lar tashkil qilish kerak. Bu darslarda quyidagilar o‘rgatiladi (4 rasm):



4 rasm. Sportchining texnik mahoratini saqlab turish uchun “maktab dars” lar tashkil qilinishi

Bu darslar haftada kamida 3 marta o‘tkaziladi.

Qilichbozlar “maktab dars”larni yillik trenirovkaning hamma davrlarida olishlari kerak, bunda har bir davrning o‘ziga xos xususiyatiga ahamiyat berish kerak.

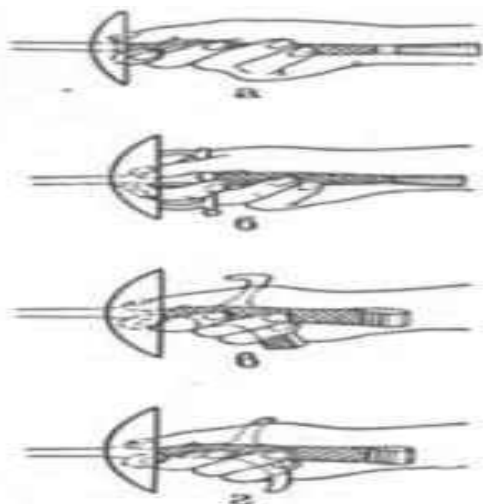
Masalan, tayyorlov davrida yangi texnik usullarni o‘rganilayotganda yo‘qotish kerak.

Asosiy davrda va musobaqalarga oz fursat qolganda “maktab dars”larni kamaytirib berish kerak, harakatlar tezligi, epchillik va tez qarorga kelish kabi hislatlarni rivojlantirishga ahamiyat berish lozim.

2. Texnik usullar, jangovar harakatlar turlarining tarkibi va ularni o‘zlashtirish ketma-ketligi

Rapirani ushlash. Qilichbozlik va, avvalambor, qurol tig‘i bilan manipulyatsiya qilish qaysi qo‘l bilan amalga oshirilishi qulayligini aniqlash kerak, bu shu qo‘l bilan qilichbozlik qilishni o‘rganish uchun zarur. Ko‘pchilik odamlarda bu o‘ng qo‘li hisoblanib, shu qo‘l bilan ko‘pchilik aniq harakatlar amalga oshiriladi (5 rasm).

Birinchidan, qurolning dastasi to‘g‘ri bo‘lishi kerak. U, asosan boshmaldoq va ko‘rsatkich barmoq bilan ushlanadi, qolgan barmoqlar esa kaft tomoniga uni siqib ushlab turadi. To‘g‘ri dasta kaft ichida boshmaldoqning asosi bo‘ylab joylashtiriladi, posangi gayka esa qurol tig‘ini yelka sohasi bo‘ylab uning davomi sifatida siqib ushlab turadi. Qurol tig‘ini boshqarishda barcha barmoqlar ishtirok etadi. Ushbu holatda, uni har xil yo‘nalishlardagi mayda va aniq hisobga olingan harakatlari, jumladan aylanma harakatlari qulay bo‘ladi.



5-rasm. Rapirani ushlash: A- to‘g‘ri dastakli, B- ko‘ndalangli, V, G- "pistolet" dastakli

Rapirada jang olib borish uchun dastani kuchli siqish talab qilinmaydi, bu qo‘l mushaklarini ortiqcha kuchlanishi va toliqishini oldini olish imkonini beradi.

Mahkam ushlash, qurollar tig'i birlashgan va kutilmagandagi to'qnashishlar paytidagina raqib quroli tig'iga qarshi harakatni amalga oshirish uchun kuchaytiriladi.

Rapirachining boshmaldog'i va gavda o'rtasidagi masofa nazorat qilinishi kerak. U uncha katta bo'lmasligi, ya'ni bir santimert chegarasida bo'lishi lozim. Boshmaldoq bilan gardani qattiq siqishga zarurat yo'q, bu mashqlarni bajarish yoki jang olib borish paytida yuzaga keladigan to'qnashuvlar vaqtida jarohat olishni oldini oladi.

To'g'ri dastani "pistolet" dastaga almashtirish bo'yicha qarorni trener qabul qiladi, bunda u, kaftni va barmoqlarni "pistolet"dagi bir nechta bo'rtiqlar bilan kontakt qilishi hisobiga dasta bilan birlashish maydonini ortishini nazarda tutadi. Bu qurolning tig'ini boshqarishni yengillashtiradi, asosiysi, uni harakatlantirish amplitudasini boshqarishni soddalashtiradi. Bunda "pistolet"li dastani qo'llashda qurol tig'ini boshqarishga qo'yiladigan talablar to'g'ri dastali qurol bilan o'zlashtirilgan ko'nikmalardan amalda farq qilmaydi. Faqat, "pistolet" uzaytirilgan gaykaga ega emasligini hisobga olish kerak, bu, o'zgaruvchan pozitsiyalar va

himoyalarni bajarish paytida qurol tig'ining yakuniy holatlarini standartlashtirishni murakkablashtiradi. Shuning uchun "pistolet"li dastaga o'tish qurol tig'i bilan harakatlar texnikasini takomillashtirish bilan birga o'tadi.

JANGOVAR TURISH HOLATI. Arbitrning "Jangga tayyorlaning!" buyrug'i bo'yicha jang boshlanishidan oldin qilichboz qabul qiladigan majburiy holat hisoblanadi. Mashqlarni amalga oshirishning barcha shakllari paytida, ularni boshlash uchun ham qo'llaniladi.



6 - rasm. Rapirada jangovar turish holati.

va raqibiga nisbatan yarim burilgan, qurol ushlagan qo'li esa biroz bukilgan va oldinga uzatilgan qurol tig'i bilan tanasining (yelka sohasi, yelkasining) tashqi

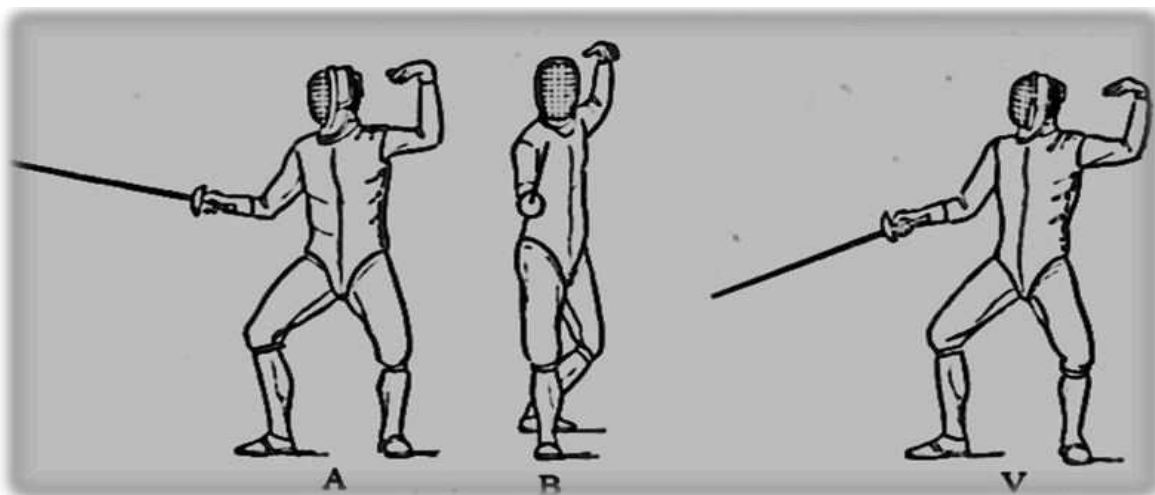
Rapirachi jangovar turish holatida raqibga (trenenrga, sherigiga) yuzlanib turadi, oyoqlari bir-biridan biroz uzoqlashtirilgan va bukilgan, qurolining tig'i esa, oltinchi pozitsiyada oldinga uzatilgan bo'ladi (6,7 rasm). Oyoq kaftlari uncha katta bo'lmagan qadam masofasida joylashgan va to'g'ri burchak ostida bo'ladi. Tanasi vertikal

tomoni bo'ylab joylashadi. Qurolsiz qo'li tirsagida bukilgan bo'lib, orqaga tisariladi va yo'lakchaga parallel bo'lgan yelka sohasi bilan yuqoriga ko'tariladi.

Jangovar turish holatida oyoqlarini bukish darajasi va ular oralig'idagi masofa ta'lim oluvchilarning tezkor-kuch imkoniyatlari bilan o'zaro bog'liq bo'lib, harakatlanishlarning gorizontal holatini saqlash paytida qadamlarning chastotasi va uzunligini ta'minlaydi.

Tananing holatida kerak bo'lmagan maksimal profillik yuzaga kelmasligi uchun tos belbog'ining holatini nazorat qilish zarur bo'lib, u jangovar yo'lakchanning chiziqlariga nisbatan diagonal bo'lishi kerak. Undan tashqari, tananing ortiqcha profilligi qurol ushlagan qo'l va qurol tig'i harakatlarini chegaralashi hamda boshni ichki tomonga burilishiga olib kelishi mumkin va shu tufayli raqib (sherik, trener) harakatlarini o'tkazish imkoniyatini chegaralashi mumkin.

7- rasm. Jangovar turish: A va B- yuqori pozitsiyada qurol bilan,



V- pastki pozitsiyada qurol bilan

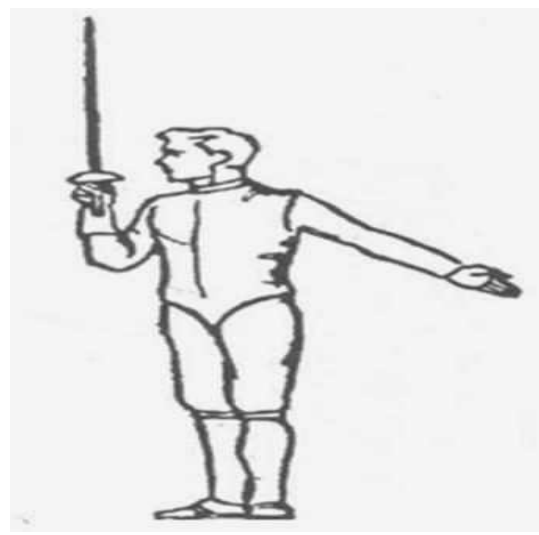
Jang oldidan dastlabki holat (individual dars, sherik bilan mashq bajarish paytidagi). Qilichboz raqibiga nisbatan yarim burilish holatiga turadi (holatni qabul qiladi). Rapira to'g'rilangan qo'lda bo'ladi va oldinga va pastga qaratiladi. Kaft, barmoqlari yuqoriga qaratilgan holda burilgan bo'ladi. Bo'sh qo'l tushirilgan yoki diagonal proyeksiyada orqaga va pastga cho'ziladi (8 rasm).

Salyut (olqishlash). Har bir jangdan oldin va mashqni bajarishdan oldingi majburiy holat. Musobaqalarda raqib, arbitr va tomoshabinlar, trenirovkada esa birgalikda mashq bajaradigan sherik yoki trener olqishlanadi.

Salyut rapirani bukilgan qo'lda yuqoriga vertikal holatda ko'tarish va uni qilichbozning yuzi oldida to'xtatilishi bilan boshlanadi. Gavda sportchining iyagi oldida joylashadi. Keyin qurol ushlagan qo'l oldinga uzatiladi va olqishlanayotgan sportchi yoki arbitr tomoniga bosh egiladi, undan so'ng dastlabki holatga qaytiladi (9 rasm).



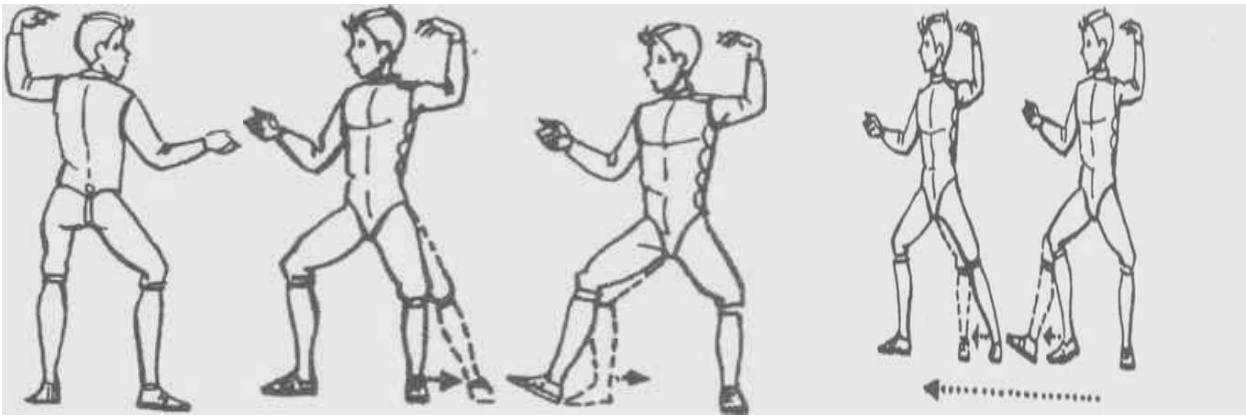
8 rasm. Jang oldidan dastlabki holat



9 rasm. Salyut (olqishlash).

Bir qadam oldinga. Bir qadam orqaga. Qilichboz navbat bilan qadam bosish va jangovar holatni ushlab qolishi orqali harakatlanadi. Tanasini burilishiga va oyoq kaftlarini baland ko'tarilishiga yo'l qo'ymaydi. Xuddi yakka yakunlangan harakatlar sifatida bir qadam oldinga va bir qadam orqaga yurishni bajaradi. Qadamlar uzluksiz seriyalar bilan takrorlanadi (10 rasm).

Ta'lim oluvchining diqqati har bir qadam bosishidan keyin oyoq kaftlari oralig'idagi tanlangan masofani, tanasining vertikal holatini saqlab qolinishida mujassamlashtiriladi. Yarim o'tirishlar va ko'tarilishlarni ham oldini olish kerak.



10 rasm. Oldinga-orqaga qadam tashlab xarakatlanishlar

Hamla. Asossiy hamla, oldinda turgan oyoqni raqib (trener, sherik) tomoniga harakatlantirish va tanani oldinga egish hisoblanadi. Hamlani bajarish paytida sanchish kuchini bosib o'tiladigan masofaning uzunligi bilan qiyoslash, tanani ortiqcha oldinga bukmaslik va hamlani orqada turgan bukilgan oyoq bilan yakunlamaslik kerak



11 rasm. Hamla

(11rasm). Hamlaning yakunlanishi oldinga chiqariladigan oyoq tovonini oldinga harakatlanish inersiyasini so'ndirish uchun yerga qo'ndirish hisoblanadi, yakuniy holatni esa qisqa muddatli qayd qilish kerak.

Hamladan orqaga qarab yopilish tana bilan keskin va muddatidan oldin harakat qilishni talab qilmaydi. Oyoqlarning kuchi bilan ular oralig'idagi dastlabki masofa, keyin esa jangovar turish holatining boshqa holatlari ham tiklanadi.

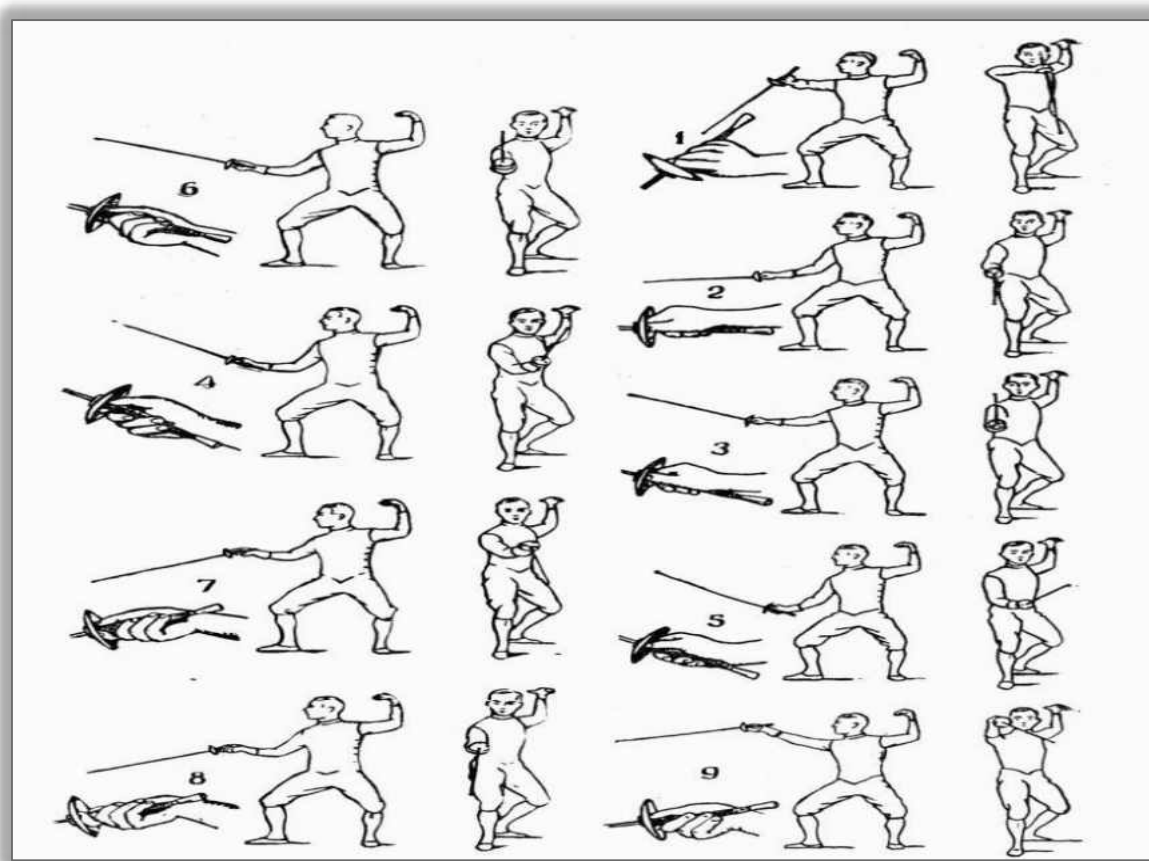
Pozitsiyalar va yuqorigi birlashtirishlar.

Qilichbozlikning rapira turida *to'qqizta* pozitsiya bor (12 rasm).

Pastki ichki sektorga 7 va 1 pozitsiya, pastki tashqari sektorga 8 va 2. Yuqori tashqari sektorga - 6, 3 va 9, Yuqori ichki - 4 va 5 pozitsiya qo'llaniladi.

Asosiy pozitsiyalar bo'lib qo'l panjaning supinatsiyalashgan holati (kaft tepaga qaragan) - 6,4,7 va 8-chi pozitsiyalar va 1,2,3,5 pozitsiyada qurollangan qo'l ning kafti prolantirlashtirilgan holati (kafti pastga) hisoblanadi. Qurolning barcha holaitlariga o'rgatish 6 pozitsiyadan boshlanadi.

Asosiy pozitsiyalar (6,4,7,8-chi), qo'shimcha pozitsiyalar (1,2,3,5,9-chi).



12- rasm. Pozitsiyalar.

Oltinchi pozitsiya. Yuqorigi sektorni tashqi tomondan sanchish berilishidan saqlaydi. Qurol tig'ining o'tkir tomoni raqib tomoniga va biroz yuqoriga yo'naltiriladi, yelka sohasi va qurol tig'i tanadan tashqi tomonga, yelka sohasi esa polga parallel ravishda biroz chiqariladi. Qurol ushlagan qo'l kaftining ichki tomoni yuqoriga va ichki tomonga qaratilgan.

To‘rtinchi pozitsiya. Yuqorigi sektorni ichki tomondan sanchish berilishidan saqlaydi. Qurol tig‘i raqib tomoniga va biroz yuqoriga yo‘naltiriladi, yelka sohasi va qurol tig‘ining o‘tkir tomoni esa tana yonlari bo‘ylab ichki tomonga qaratiladi. Yelka sohasi polga parallel, qurol ushlagan qo‘l kaftining ichki tomoni ichki tomonga qaratiladi.

Oltinchi birlashtirish. Rapiralar oltinchi pozitsiyaga aynan o‘xshash tarzda holatda qurollar tig‘ining tashqi tomonlari bilan birlashtiriladi.



13 rasm. To‘rtinchi birlashtirish

harakatlari amplitudasi har xil bo‘ladi.

Birlashtirishlarni o‘zgartirish. Qurol tig‘ining o‘tkir tomonini yuqoriga birlashtirishda raqib rapirasining kuchli qismini past tomonidan aylantiriladi, qurol tig‘ining umumiy harakatlanishi aylanma hisoblanadi.

Qurol tig‘ini oltinchi birlashtirishdan to‘rtinchiga, to‘rtinchidan oltinchi birlashtirishga o‘tkazish har xil tezlik bilan uzluksiz harakatlar orqali amalga oshiriladi. Qurol tig‘ini birlashtirishlardagi yakuniy holatlari qayd qilinadi. Birlashtirishlarni o‘zgartirishlar bir joyda turgan holatda va oldinga va orqaga harakatlanishlar bilan bajariladi.⁴

1. ⁴ Tyshler G., Logvin V. *SPORTS FENCING Professional Coaching Manual and Special Training Methodology.* Johannesburg 2015by. 162 p.

(14-18 bet)

3. Qilichbozlikda yuqori natijaga erishishda texnik tayyorgarlikning ahamiyati. Usulning harakat mexanizmi

Qo'zg'alishlarga quyidagilar kiradi: qadamlar, sakrash, hamla qilish, otilish va yana jangovar holatga turish.

Bir qadam oldinga. Bajarilishi : oldingi oyoqni oldinga tashlab jangovar holatga turish. O'zlashtirishda bir qadam oldinga sekin oldingi oyoq qo'yiladi. Orqaga oyoq yana o'z joyga qo'yiladi.

Bir qadam orqaga. Orqada turgan oyoq ozgina orqaga tashlanadi, keyin oldinga Oyoq jangovar holatga qo'yilaydi. Og'irlik asosan barmoqlarning chetiga tushadi.

Bir xil paytda qadamlar boshqa uslubda bajariladi. Bir qadam oldinga yurish orqa oyoq oldinga qo'yiladi, bir qadam orqaga yurish oldingi oyoq orqaga qo'yiladi va jangovar holatga turiladi. Bunga o'xshash qo'zg'alishlar kam qo'llaniladi va tipik texnika o'rganilgandan keyin qo'llaniladi.

Bir qadam oldinga va orqaga zaruratga qarab turlicha katta va kichik qadamlar bilan bajarilishi mumkin. Tizza bo'g'imlaridagi harakatchanlik yumshoq va qattiq bo'lishi kerak. Qo'zg'alishda frontal va vertikal qimirlashlar bo'lishi kerak emas. Har qanday holatda ham gavdani to'g'ri ushlab tavsiya etiladi.

Oldinga sakrash. Orqa oyoq tezlik bilan oldinga tashlanadi va oldingi oyoq cho'ziladi. Oldingi oyoq joyiga tushadi orqa oyoqning barmoqlariga va butun orqada turgan oyoq joyga qo'yiladi.

Orqaga sakrash. Harakat orqaga qadam tashlashga o'xshaydi. Lekin yerdan oldin orqa oyoq ko'tariladi, oldingi oyoq uni havoda quvib yetadi, lekin yerga birinchi oldingi oyoq tushadi.

Oldinga qarama-qarshi qadamlar. Orqa oyoq oldinga qo'yiladi va oldingi oyoqning oldiga qo'yiladi. Keyin esa oldingi oyoq jangovar holatga turiladi.

Qarama-qarshi qadamlar orqaga bajarilishi. Oldingi oyoq orqaga ikkinchi oyoqning orqasidan qo'yiladi, keyin bu oyoq jangovar holatga qo'yiladi.

Qarama-qarshi sakrashlar oldinga va orqaga. Bular texnik jihatdan bir-biriga juda o'xshash. Lekin sakrashlarda uchish fazasi vujudga keladi va bu

holatlarda tananing u yoki bu tomonlarga og'ishi bo'ladi va bu holatlar boshqa qo'zg'alishlarda kuzatilmaydi.

Qo'zg'alishlardagi o'zlashtirish buyruqlari bunday beriladi. "Bir qadam oldinga", "Bir qadam orqaga", "Qarama -qarshi qadam oldinga", "Qarama- qarshi qadam orqaga", "Sakrash oldinga va orqaga".

Hamla. Bajarilishi orqa oyoqning oldinga qo'yilishi va oldingi oyoqning yana oldinga siljishi. Tovonni polga tekkizgandan keyin darhol oyoqning uchini polga qo'yish yaramaydi, tizza tovonning ustida bo'lishi kerak. Bu mashq baravar bajarilishi tavsiya etiladi.

Jangda masofa sharoitiga qarab hamla uzunligi har xil bo'ladi.

Hamladagi harakat gorizontal bo'lib, vertikal tebranish o'rta og'irlikda bo'ladi.

Tana vertikal holatini saqlab sal oldinga cho'ziladi, Raqibning joylashishiga qarab.

Qurollanmagan qo'l hamlaning boshlanishida qudratli egiluvchan orqaga-pastga harakatga keladi va bitgan holatda qurollanmagan qo'l cho'zilgan holatda yelkaning davomi bo'ladi. Kaft ochilgan holatda tepaga- ishkarigai qaraydi. Hamlaning, masofaning, sharoyitiga qarab qurollanmagan qo'l ning turishi.

Hamladan jangovar holatga qaytish. Qilichboz oldingi oyog'i bilan gavdasini orqaga tashlaydi, orqa oyog'i bo'lsa tizza bukilib jangovar holatga qaytadi. Bundan tashqari tizza bukilishi oldinga qarab emas, orqaga qarab bo'ladi.

Hamladan qaytish orqa oyoqning oldinga qo'yib, jangovar holatga qaytishi bo'ladi.

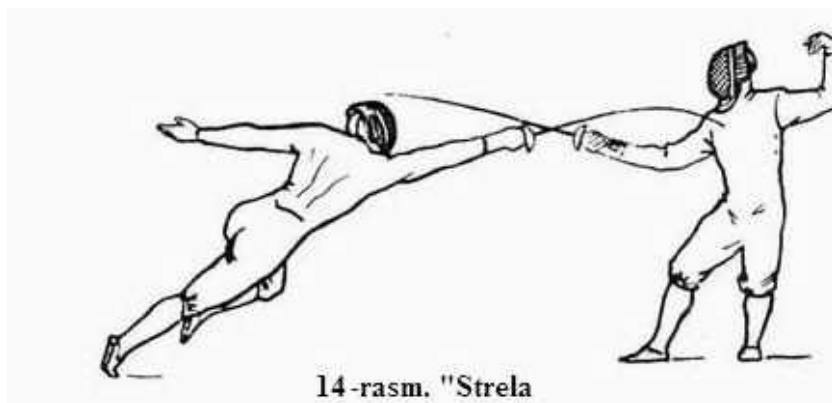
Raqibning chekinishda yana hamlaga o'tib qayta hamla qilish mumkin.

Hamladan jangovar holatga qaytish paytida, boldir tizza va boshqa bo'g'inlar harakatda bo'ladi. Xuddi hamladagi holatdagidek gavnani gorizontal holatda ushlab kerak.

Qurollanmagan qo'l faol ravishda hamladan jangovar holatga qaytishda harakatda bo'ladi.

"Strela" - bu mashq sakrab yoki yugurib bajariladi (14 rasm).

Birinchi holatda "strela" tezlik bilan oldinga sakrab orqa oyoq oldinga tashlab



bajariladi. Sakragandan so'ng harakat kichkina qadamlar bilan to'xtatiladi. Sanchish raqibga sakrash paytida beriladi.

Ikkinchi holatda "strela" tez yugurish harakatida bajariladi (xuddi

qarama-qarshi qadamdagiday). Bu mashqni yaxshi bajarish uchun ba'zi holatlarni o'zgartirish kerak bo'ladi. Orqa oyoq ozgina ichkariga beriladi va o'ziga qulay holatga keladi. Va bu holatda mushaklarga zo'rlik ko'payadi, eg'ilgan tovonga. Oldinga sakrash orqa oyoqning tez harakatidan boshlanadi, bu holatda tananing og'irligi oldingi oyoqqa o'tadi va cho'ziladi.

Boshlang'ich holatda "strela" uchun tana oldinga harakatlanadi va oldinga oyoqqa o'tishni yengillashtiradi. Bu mashqni bajarish holatida gavda va yelkalar oldinga cho'ziladi. Lekin gorizontaal saqlab qoladi. Va oxirgi fazada cho'zilgan holatda raqibga sanchish urilganda, tana va orqa oyoq bir to'g'ri chiziq hosil qiladi.

Qo'zg'alishlar variativni bo'lishi kerak, shuning uchun topshiriqlarni keng qo'l-lash kerak, qo'zg'alishlar har xil tezlikda amplitudada, har tarafga keng qo'zg'alishdan sekin va maksimal tezlikda.

Sanchishlar texnikasi



15 -rasm. To'g'ridan sanchishlar

To'g'riga sanchishlar To'g'ri sanchishlarning uch turi mavjud: tegizmasdan, raqib tig'iga sirpantirib, oppozitsiya bilan (15 rasm). Barcha turlarda barmoqlar (asosan ko'rsatkich, o'rta va katta barmoqlar) bilan qilinadigan harakat va tig'li qo'lni oldinga o'tkazishda bilak bo'g'imdagi

harakat tig' uchini mo'ljalga o'tkazishdan boshlanadi. Bunda qo'l zo'riqmasdan to'g'rilanishiga, qilichboz esa mo'ljalga to'g'ri sanchishga harakat qilgan holda, tig' uchi yo'nalishini doim his etib turishiga e'tibor berish kerak.

To'g'riga sanchishlar barcha masofalardan va turli sektorlarga qlinishi mumkin. To'g'ri sanchishning eng ko'p uchraydigan varianti - oldinga intilgan holda o'rta masofadan sanchish.

Tegizmasdan qilinadigan sanchishlar raqib tig'i to'g'ri sanchishga to'sqinlik qilmaganda, sektor "ochiq" bo'lganda bajariladi. Bunda boshlang'ich pozitsiyalar turlicha bo'lishi mumkin.

Sirpanuvchi sanchishlar qisqa yo'l bilan qo'l ni to'g'rilash va bunda raqib tig'iga tegizilgan holda amalga oshiriladi.

Sirpanuvchi sanchish texnikasida asosiysi bu tig' uchini sanchilayotgan yuzaning mo'ljallga olingan nuqtasiga to'g'ri chiziqli yo'naltirishdir. Sirpanuvchi sanchishlarni bajarishda tig'ni barmoqlar bilan boshqarishga bo'lgan talabchanlik oshadi. Qator vaziyatlarda raqib tig'ining holatiga qarab, bilak bo'g'imda ham kuchli harakatlar ham bo'lishi mumkin.

Sirpanuvchi sanchishlarni o'zlashtirish rapirachidan qo'lni ortiqcha zo'riqtirmasdan, tig'ni minimal amplituda bilan ishlatish imkonini beruvchi, mushaklarni aniq his etishni, sanchishni bajarishda oppozitsiyaga qarab tig' holatini o'zgartirishni talab qiladi. Sanchayotganning qurollangan qo'l i bilak bo'g'imning holati ancha o'zgargan bir vaqtda pastga, yuqoriga, ichkariga, tashqariga harakatlanishi mumkin.

Mashqlar jarayonida sirpanuvchi sanchishlarni qo'l lash mushaklarni his etishni va tig'ni mo'ljalga aniq olib borishni yaxshilashda, qurollangan qo'l harakatini yaxshilashga erishishda, harakatlanish jarayonida kuchlarni variativ taqsimlashda ancha foydali, chunki tig'ni mo'ljalga olib borish mumkin bo'lmay qolishi uchun ozgina ortiqcha kuchlanish yetarli bo'ladi. Sirpanuvchi sanchishlar raqib yaqinlashayotganda yoki uzoqlashayotganda hammadan yaxshi bajariladi.



16 rasm. *Oppozitsiya bilan sanchishlar*

Oppozitsiya bilan sanchishlar – bu raqib tig‘iga to‘g‘ri chiziqli harakat qilish jarayonida faol ta‘sir ko‘rsatish bilan hujum qilishdir (16 rasm). Oppozitsiyali sanchilshar raqib bilan keskin yaqinlashganda eng samarali bo‘ladi. Ular raqib rapirasi oldinga chiqqanida yoki oldinga chiqayotganida aniqroq bajarilib, bu qarsi hujumli harakatlarga

xos. Bunda bilak va butun qurollangan qo‘l ancha zo‘riqqan holda, tig‘ning qattiq qismini raqib tig‘iga qarshi qo‘yish yaqqol aks etadi.

Ko‘p hollarda tig‘ning mustahkam holatida qo‘l ni yarim bukilgan holda qoldirishga to‘g‘ri keladi, bunda tig‘ ilgariga mo‘ljal tomonga siljib, raqib tig‘ini izdan chiqarishi kerak.

O‘tkazish bilan sanchishlar.

Raqib yuqori pozitsiyada (tig‘ uchi bilakdan yuqorida) bo‘lsa, tig‘ining kuchli qismi ostida yoki raqib tig‘i pastki pozitsiyada (tig‘ uchi bilakdan pastda) bo‘lsa, kuchli qismi ustida bajarilishi mumkin (17 rasm). Barcha o‘tkazishlarda bilak bo‘g‘imda keng harakatlar qilishning oldini olish va bo‘g‘imning pronirlangan holatiga yo‘l qo‘ymaslik kerak.



17-rasm. *O‘tkazish bilan sanchishlar*

O‘tkazishlar sanchishlarni bajarishning eng ko‘p qo‘llanadigan usullaridan biri bo‘lib, sanchish berish mo‘ljaliga qarab, ko‘p variantlarga ega. 6-chi birikmadan ichki sektorga o‘tkazish tig‘ uchini siljitish bilan birga qo‘lni ilgariga chiqarish

orqali va raqib quroli ostida mo'ljalga harakatlantirish bilan amalga oshiriladi. Harakat ko'rsatkich, o'rta va bosh barmoqlarni ishlatish va bilak bo'g'imni salgina harakatlantirish bilan bajariladi. Oxirgi holatda qo'l uzatilgan va yelka sathidan birmuncha pastda bo'ladi. 4-chi birikmadan yuqorigi tashki sektorga o'tkazishda, raqibning nafakat tig'i, balki qo'lini ham aylanib o'tish zarurati tufayli tig' uchi ichkariga o'tkazishga nisbatan birmuncha kengroq harakat qiladi va tig' uchini "irg'itish" va qo'l ning yuqorigi holati bilan yakunlanadi.

Sanchish vaqtida tig' uzatilgan qurollangan qo'l ning davomi bo'lib, deyarli to'g'ri chiziqni hosil qiladi. Bilak holati supinatsiyalashgan, ortiqcha zo'riqmagan. O'tkazishlar bilak bo'g'imidagi burchakning ancha o'zgarishi bilan ham hamda tig' uchining amplituda bo'yicha katta yoki kichik harakati bilan butun qo'l gorizontal bo'ylab tipik holatdan cheklangan holda bajarilishi mumkin.

Masofaga qarab bajarish texnikasi, shuningdek, o'tkazish davomiyligi ham o'zgarishi mumkin. Masofa qanchalik kichik bo'lsa, tig' uchini mo'ljalga o'tkazish shunchalik tez bo'lishi kerak. O'rtacha masofada avval raqib quroli bo'ylab sirpantirish, o'tkazishni esa eng oxirgi momentda bajarish kerak. Erta o'tkazish sanchishga chap berish imkonini oshiradi.

Nafaqat raqib qo'lini, balki tig'ini ham aylanib o'tish zarurati tufayli, ichki sektorga sanchish qilishga nisbatan tashqi sektorga sanchishlar qilishda o'tkazishni bajarish mushkul. Shu bois tashqi sektorga sanchishlar qilish mashqlariga ko'proq e'tibor berish va vaqt ajartish lozim.

Boshlang'ich o'rgatishda fundamental texnikani o'zlashtirish uchun o'tkazishli sanchishlar kichik amplituda bilan va eng ko'p to'g'ri chiziq bo'ylab bajarilishi kerak. Shu bilan birga o'tkazishlarni o'rganishda ularning minimal amplituda bilan bajarilishini talab qilish kerak emas, chunki bu butun qurolli bilakning ortiqcha zo'riqishiga olib kelishi mumkin. O'rgatish boshida, barmoqlar ishida kerakli koordinatsiyaga erishgan va yelka mushaklarining zo'riqishi kamaygani sari asta-sekin amplitudani kamaytirgan holda, o'tkazishlarni kattaroq amplituda bilan bajarishga ruxsat berish mumkin.

O'tkazishlar bilan tipik sanchishlardan so'ng (6-chi va 4-chi birikmalardan) turli sektorlarga sanchishlarni qilib ko'rish kerak, bunda tig' uchining yo'nalishiga bog'liq bo'lgan, qurollangan qo'l holatini kuzatib borish kerak.

O'tkazishli sanchishlarni bilakning turli darajada supinatsiyalashgan yoki pronirlashgan qurolli qo'lning bilak bilan hosil kilgan turli burchaklari ostida, pastroq yoki balandroq holatida bajarish mumkin.

Olib o'tishlar bilan bajariladigan sanchishlar.

Rapirani bir chiziqdan boshqasiga olib o'tish tig' uchini raqib qurolining sust qismidan, odatda sanchilayotgan yuzaning yuqorigi tashqi yoki ichki sektorida amalga oshiriladi. Olib o'tish qo'l ni tirsak va bilak qismida sinxron bukish bilan,



18-rasm. Olib o'tishlar bilan bajariladigan

qurolni keskin olib o'tish (go'yo chopib tashlovchi harakat) orqali bajariladi (18 rasm).

Olib o'tishni bajarishda harakat amplitudasi va uni bajarish vaqti minimal bo'lishiga e'tibor berish kerak. Harakatning uzluksiz bo'lishi va sanchish uchun tig' uchini vaqtida yuborish muhim. Ko'p tarqalgan xatolardan biri bu

qo'l ni ko'tarish va tig'ni yuborish harakatlarini ajratish, qo'l ning pastga tushib ketishidir, bu tig' uchining tig' sanchilayotgan yuzaga tegmasligiga olib keladi. Tipiklardan biri bu vertikal yoki unga yaqin tekislikdagi olib o'tish. Shu bilan birga pastki sektorlarga sanchish bilan tig' boshqa tekisliklarga olib o'tilgan hollar ham bo'lishi mumkin.

Olib o'tish bilan bajariladigan sanchishlar katta qiyinchilik keltirib chiqaradi. Ular tig'ni yaxshi ishlata olish, yaxshi koordinatsiya, harakatning vaqt intervallarini aniq bilishni talab qiladi va ma'lum darajada sablya bilan chopuvchi harakatlarni eslatadi. O'tkazish bilan bajariladigan sanchishlar kabi olib o'tishlar bilan bajariladigan sanchishlarni ham, tezlikni oshirishning xuddi shunday talablari va

yakuniy harakatlar aniqligiga rioya qilgan holda o'rt va uzoq masofalarda bajarish mumkin.

Texnik jihatdan murakkab bo'lganligi tufayli olib o'tish bilan bajariladigan sanchishlar, rapirachi to'g'ridan-to'g'ri va o'tkazish bilan bajariladigan sanchishlar texnikasi yaxshi rivojlanganidan so'ng mashq qilina boshlanishi kerak.

Sportchining texnik-taktik harakatlari. Hujumlar texnikasi

Mukammal o'zlashtirilgan texnika yaxshi rivojlangan tezkorlik xislatlarida raqiblarning texnik-taktik xususiyatlarini aniqlash, hujum usuli va vaqti hamda sanchish berish, joyini tanlash kobilyati hujumkor harakatlarni muvaffaqiyatli qo'l-lash imkonini beradi. Hujumlar samarador bo'lishi uchun sportchining o'z raqibining jang olib borish usuli, uning muayyan pozitsion masofa, lahzali holatlar harakatlarga moyilligini aniqlash qobilyati alohida ahamiyatga ega.

Rapira (to'rtqirrali sablyasimon qurol) da olib boriladigan qilichbozlikda hujumlar asosan birinchi navbatda bajariladi. Keyingi navbatdagi hujumlar raqibni ma'lum himoya yoki himoya-javob reaksiyasiga mo'ljallangan. Agar rapirachi hujum bartaraf qilinishi va raqib himoyasidan so'ng hujumchiga ma'lum bo'lgan chiziqqa qarshi sanchishni bajarishga urinishini bilgan holda hujum uyushtirsa, unda javob harakati bartaraf qilinadi va hujum yakuniy harakatga aylanadi.



19 rasm. Takroriy xujum.

Agar raqib chekinishga hujum boshlovchi qilichbozga u sanchishdan chekinish yordamida ko'chishi ma'lum bo'lsa, qilichboz yakuniy sanchishsini berish maqsadida hujumni ikki marta takrorlaydi (19 rasm).

Hujumlar ko'p hollarda oldindan mo'ljallangan bo'ladi. Ularni holatlar va yuzaki to'g'ri javob qaytarishga

moyil bo'lgan, masofa (distansiya)ni aniqlashda xatoga yo'l qo'yuvchi raqibga nisbatan qo'l lanilsa, maqsadga muvofiq bo'ladi. Bu hujumlar maksimal tezlikda bajariladi va o'rtacha yoki uzoq masofada shikastlanadigan yuzaning oldindan belgilangan nuqtasiga yo'naltiriladi. Ularning samaradorligi raqib shakli va marom bo'yicha bir xil tayyorlovchi harakatlar bajarishga moyil bo'lganda, hujum vaqtida biroz chekinish orqali to'g'ridan-to'g'ri himoya harakatlari bilan javob qaytarganda kuchayadi. Xujum turlari 20 rasmda keltirilgan.

XUJUM TURLARI

Oldindan mo'ljallangan - ekspromt (birdaniga bajariladigan) hujumlarni ularga chuqur chekinish bilan javob qaytaruvchi raqibga nisbatan qo'llash o'rinli.

Ekspromt xujumlar, odatda oddiy shaklda yoki haqiqiy batman bilan bajariladi.

Asosiy xujumlar. Ularni rapirachilar qo'llaydilar. Olishuv o'yini hujum bilan boshlanadi.

Takroriy xujumlar. Faol himoyaviy harakatlarsiz chekinishdan foydalanadigan raqibga nisbatan qo'llaniladi. Oldinga yopilishidan so'ng birinchi xujum ketidan uzluksiz tarzda bajariladi.

Javoban bajariladigan xujumlar. Muvaffaqiyatsiz hujumdan so'ng orqaga jangovar turishga qaytuvchi va bu chekinishni qurol yordamida himoyalanih harakatlari bilan bajaruvchi raqibga nisbatan qo'llaniladi. Raqibning qaytib kela boshlashi javob hujumini amalga oshirish uchun fursat vazifasini o'taydi. Odatda chalg'itish (fint) bilan hujum va ayrim hollarda qurolga hamla qilish orqali hujum uyushtirish eng samarali bo'ladi.

Tayyorgarlikka xujum (hamla). Hujumga tayyorlanayotgan (yakinlashish bilan, qurol bilan takrorlanuvchi harakatlar orqali, qadamlar bilan va h.k.) raqibga nisbatan o'ta samaralidir. Yuqori pozitsiyadagi qurolli raqibga yaqinlashganda, batmanli xujumlar, oldinga chiqarilgan yoki chiqarilayotgan qurol bilan harakatlanayotgan raqibga yaqinlashganda - qurolga hamla qilish orqali xujum uyushtirish va kombinatsiyalashgan (majmuaviy) xujumlar qo'llaniladi. Bunda qurolga hamlani raqib qurol chikarilishining boshlang'ich fazasida bajarish kerak.

20- rasm. Xujum turlari

Tayyorgarlikka xujumni niqoblash alohida ahamiyatga ega, unga shu xujum bajariladigan pozitsiya va chiziqqa mos kelmaydigan tarzda sablyani harakatlantirish va manyovr qilish orqali erishiladi.

Masalan, uzoq masofadan raqib qadam tashlash yoki hamla bilan qurolni oldinga chiqaradi (xujumga chiqish imkoniyatni izlagan holda), Raqibning birinchi harakatiga javoban masofani uzoqlashtirish bilan chekinish bajariladi. Takroriy urinishga javoban esa to'satdan xujum qilinadi.

Oddiy xujumlar. Bitta tezkor harakat (to'g'ridan to'g'ri, ko'chirish, o'tkazish bilan sanchish) orqali bajariladi. Oddiy xujumlar mutlaq texnik tayyorgarlik, tezkor suratda vaziyatni aniqlash va aniqq harakatlanishni talab qiladi. Oddiy xujum vaziyat holatini xatosiz oldindan bilgan va raqibni ruhiy tayyorgarligini aniqlagan holdagina muvaffaqiyatli bo'lish mumkin.

Xujumkor harakatlarni tayyorlashda yoki xushyorlikni yo'kotganda raqib unga bitta harakat bilan yetishish mumkin bo'lgan masofada joylashishi mumkin. Bu fursatdan oddiy hujumda sanchishi uchun foydalanish lozim. Hamlani bajarish texnikasi masofaga bog'liq holda turlicha bo'lish mumkin. O'rtachadan kichik bo'lgan masofada (distansiyada) qurolni nishonga qisqa hamla yoki "nayza" (strela) harakati yordamida imkoni boricha tezroq yo'llash kerak. O'rtacha masofada hamlani oxirgi fazasida sanchishni bajarish uchun qurol bilan keskin chiqish kerak. Bu hol qurolni erta yo'naltirganda himoya bilan oson uzilishi mumkin bo'lgan xujum chizig'ini oxirigi daqiqagacha aniqlamaslik zaruriyati bilan bog'liq.

Chalg'itish (fint) bilan xujum qilish. Bir yoki bir nechta fintlar (aldovchi harakatlar) bilan turli masofalardan, hamla, qadam tashlash (sapchish) va hamla harakati bilan bajarilishi mumkin. Bu hujumlar chalg'itish bilan hujum qilishda qurolni harakatlantirish texnikasi aytib o'tilgan sanchish sanchishlari texnikasiga o'xshash. Farqi shundaki, qo'l bilan bajariladigan chalg'ish harakatlarini amalga oshirishda yakuniy tezlantirilgan va chuqurlashtirilgan sanchish sanchishi uchun zahira qolish kerak.

Chalg'itish bilan xujum uyushtirish ko'proq qurolni 2 yoki 3 marta harakatlantirib bajariladi. Ko'proq ikki sur'atli xujumlar qo'llaniladi. Ikkita o'tkazish, ikki karra bilan, 2 ta ko'chirish bilan va o'tkazish bilan, to'g'ri yo'nalishda fint (aldovchi) harakati va ko'chirish bilan.

Uch sur'atli xujumlar quyidagicha bo'lishi mumkin, uchta o'tkazish bilan 2 ta o'tkazish va ko'chirish bilan, o'tkazish va ikkita ko'chirish bilan, ikkita ko'chirish va o'tkazish bilan, uchta ko'chirish bilan ikki karra o'tkazish va o'tkazish bilan, ikki karra o'tkazish va ko'chirish bilan va boshqalar.

Ikki sur'atli xujumlar, odatda o'rtacha va uzoq masofalardan maksimal tezlikda bajariladi. Birinchi harakat (fint) raqib himoyasiga chuqur yorib kirib, sanchish harakati bilan uyg'unlashib ketadi.

Ko'p hollarda bitta fintli xujumlar oldindan mo'ljallangan bo'ladi, raqibni shikastlanadigan yuzasining oldindan belgilangan nuqtasiga bajariladi. Ular raqibni odatdagi himoyalani sh harakatini aylanib o'tish uchun mo'ljallangan. Uch sur'atli hujumlar odatda, uzoq masofadan bajariladi va ayrim ritmik xususiyatlarga ega bo'ladi. Fintli uch suratli xujumlarning o'ziga xos ritmik variantlari. Bir tekis tezashtirilgan hujum, qadamda bitta harakat, ikkinchi va uchinchi hamla bilan bajariladigan hujum, qadamida 2 ta harakat, uchinchi hamla bilan bajariladigan hujum. Oldinga sapchib sakrash bilan boshlanadigan xujumlar ham (bir tekis tezashtirilganlaridan tashqari) xuddi shunday bajariladi. Sapchib sakrashdan so'ng hal qiluvchi harakatga dadillik bilan o'tish imkoniyatini beruvchi daqiqali (pauza) bo'lishi mumkin.

Fintli xujumlarda muvaffaqiyat ko'p jihatdan qurolli qo'l bilan harakatlanish xususiyati, xususan, raqibga reflektor himoya harakatlarini keltirib chiqaruvchi fintlarda qurolni o'z vaqtida takdidli yo'nalishiga bog'liq bo'ladi.

Fintli xujumlar to'satdan bajarilishi, shiddat bilan va tez boshlanishi kerak. Aks holda chalg'ituvchi aldamchi harakat kutilayotgan natijani bermaydi.

Fintli (aldovchi harakatli) xujumlar o'z himoyalariga ishongan va jangda ulardan asosiy mudofaa vositasi sifatida foydalanadigan raqiblarga nisbatan qo'llaniladi. Fintli xujumlarni bajarishda harakat vaqti va masofani aniq tanlash

Eng ko'p uchraydigan - xujumni o'rtachadan kichik masofadan boshlash va raqibga qarshi hujumkor sanchish sanchishsi yordamida uzib ketish uchun imkoniyat yaratuvchi keng ko'lamdagi aldamchi harakatlar.

Uch sur'atli xujumlar oldindan belgilangan va ma'lum bir sektorga bajariladigan, shuningdek, raqibning himoyalaniishi harakatiga bog'liq ravishda sanchish sektori belgilanadigan holda, tanlash bilan amalga oshiriladigan bo'lishi mumkin. Uch sur'atli fintli xujumlar, odatda birmuncha bukilgan qurolli qo'l bilan bajariladi. Bu esa yakuniy harakatni tanlash va uning chuqurligi, tezkorligini oshirishga katta imkon beradi.

Raqibning tartibsiz himoya harakatlarini keltirib chiqarishga mo'ljallangan qilichboz, chekinayotgan va chalg'ituvchi aldamchi harakatlardan tartibsiz himoyalananayotgan raqib izidan borib, qisqartirilgan aldovchi harakatlar davomida aniqlaydi. Xujum jarayonida yuzaga keluvchi o'rtachadan qisqa masofada fintlar kichik amplituda bilan bajariladi. Fintli hujumlarga kechikish bilan hamla qilishni kiritish mumkin. U sur'atni o'tkazib yuborish bilan bajariladigan hujum deb ham ataladi. Ularni qo'llashdan maqsad dastlabki harakatlar (bitta yoki ikkita) bilan raqibni tartibsiz himoyalaniishi harakatlarini keltirib chiqarish, so'ngra aldovchi harakatlarni to'xtatib, ochilgan sektorga sanchishni bajarish.

Qurolga ta'sir ko'rsatish bilan bajariladigan xujumlar.

Raqibni mudofaa tizimiga bir fursatga bo'lsada sarosimalik kiritish uchun qo'llaniladi. Bu esa hujumkor qilichbozga sanchishsini bajarishiga imkon beradi. Raqib o'z qurolini oldinga chiqarganda yoki pozitsiyalardan birida uni harakatsiz ravishda ushlab turganda, qurolga ta'sir ko'rsatish muvaffaqiyatli bo'ladi. Qurolga ta'sir ko'rsatish harakatini muvaffaqiyatli bo'lishi qurolni yaxshi boshqarishni va harakatni to'satdan bajarishni talab etadi.

Batman yoki ishg'ol qilish harakatini bajarishda tig'ni o'rta yoki kuchli qismi bilan raqib tig'ining o'rta yoki zaif qismiga ta'sir ko'rsatish kerak. Qurol harakati yo'nalishiga bog'liq holda, batman yoki ishg'ol qilish to'g'ri yarim aylanma harakat bilan birlashish holatidan yoki birlashmasidan tashqarida bajariladi.

Qurolni chiziqdan chiqarish va shikastlanayotgan yuzaning ochilgan qismiga sanchishni bajarish uchun imkoniyat yaratish maqsadida raqib qurolini tig'ining sust qismidan oldinga kuchli qismiga tomon kuch bilan ta'sir ko'rsatiladi. Raqib qurolga ta'sir ko'rsatish haqiqiy va soxta bo'lishi mumkin.

Haqiqiy harakatlarda qilichboz to'g'ridan sanchish sanchishsini berish uchun raqib qurolini chiziqdan chiqaradi. Soxta harakatda esa qilichboz o'tkazish yoki ko'chirish bilan sanchish sanchishsini berish uchun chiziqni reflektor yopilishini amalga oshirishi kerak. Bajarilishi texnikasi bo'yicha qurolga ta'sir ko'rsatuvchi haqiqiy va soxta harakatlar raqib tig'iga ta'sir qilish kuchi bilan farqlanadi. Haqiqiy ta'sir ko'rsatish kuchli harakat bilan, soxta ta'sir ko'rsatish - reflektor qarshilikni yuzaga keltiruvchi aniq yengil tegish harakati bilan bajariladi. Hujumkor qilichboz tig'i tomoniga himoya harakatini bajarish uchun zaruriyatini his qilishi uchun, to'satdan bajarilishi kerak.

Egallash bilan hujumkor harakatlarni bajarishda raqib tig'i bilan birlashib, qurolni sanchish sanchishsini berish mumkin bo'lgan holatda olib chiqish lozim. Bu harakatda hujumkor qilichboz raqib qarshiligini yengish uchun yetarli darajada qo'lini bukadi va fakat harakatni eng oxirida sanchish uchun qo'l ini cho'zadi. Sanchish sanchishi birmuncha bukilgan qo'l i bilan ham berilishi mumkin.

Raqib tig'iga tegish uchun qilichboz unga yaqinlashadi. Bu vaqt raqib qarshi hujumkor sanchish sanchishsini bajarish mumkin. Natijada, to'satdan hujum boshlash zaruriyati yuzaga keladi. Haqiqiy batman va ishg'ol qilish harakatlarida qurolga ta'sir ko'rsatish bilan sanchish sanchishsi orasida minimal vaqt oralig'i bo'lishiga harakat qilish kerak. Ishg'ol qilish bilan bajariladigan hujumda himoyaga imkon qolmasligi uchun, shikastlanayotgan yuzaga yaqinroq sanchish sanchishsini berishga o'tish yordamida raqib tig'i bilan bog'lanishni uzoqroq saqlab turish kerak.

Ayrim hollarda, qurolga ta'sir ko'rsatish harakati ikki marta bajarilishi mumkin, bunda birinchisi - soxta, ikkinchisi - haqiqiy ta'sir bo'ladi. Masalan, 4-pozitsiyaga batman va 6-pozitsiyaga aylanma ishg'ol harakatiga o'tish bilan to'g'ridan sanchish sanchishsini berish, 6-pozitsiyaga ishg'ol qilish harakatiga o'tish va pastki tashki sektorga sanchish bilan 4-pozitsiyaga aylanma ishg'ol harakatini bajarish, 4-pozitsiyaga soxta batman va to'g'ridan sanchish bilan (yoki o'tkazish bilan) 6-pozitsiyaga aylanma batman bajarish.

Raqib tig'ini nazorat qilish ostida aylanma harakatli turli xil ishg'ol harakatlaridan iborat bog'lanishlar dastlabki birlashmadan raqibni chiqarilgan quroli bilan bajariladi. Bog'lanishlar hujumkor qilichbozni kuli raqib quroli qarshiligini yengish va sanchish uchun birlashmani egallash imkonini beruvchi bukilgan holatda bo'lishini talab etadi. To'g'ridan sanchish sanchishsini bajarish yoki yuqori sektorlar (yon tomonlarga o'tkazish bilan 4 va 6-pozitsiyalarga batman ishg'ol qilish harakatini) bajarish, shuningdek, yuqori sektorlar va elektrokurtkalar uchburchagiga sanchish bilan 7-va 8-pozitsiyalarga bajariladigan batmanlar (ishg'ol qilish harakatlari) ko'proq qo'llaniladi. Bog'lanishlar ko'p hollarda, qurol tig'ini 4-pozitsiyadan 8-pozitsiyaga va 6-pozitsiyadan 7-pozitsiyaga yo'naltirish bilan yuqorigi pozitsiyalarda boshlanadi. Shuningdek, 4-va 6-pozitsiyalarga aylanma bog'lanishlarni bajarish mumkin.

Kombinatsiyalashgan xujumlar. Odatda bu uch sur'atli hamlalar hisoblanadi. Qurolga ta'sir ko'rsatishdan so'ng raqibni chuqur chekinishda bir nechta aldovchi harakatlar bajarilishi mumkin. Ketidan qurolga ta'sir ko'rsatish va sanchish sanchishsini bajarish harakati keluvchi fint bilan boshlanadigan xujumlar kamroq uchraydi. Kombinatsiyalashgan xujumlar texnika bo'yicha fint (aldovchi harakatlar) hujumlarga o'xshash. Kombinatsiyalashgan hujumlarni bajarishda qo'l harakatlari siltanishsiz imkon boricha to'g'ri chiziqli yo'nalishda bo'lishi, qurol tig'i esa bir holatdan ikkinchisiga harakatlar amplitudasini oshirmasdan va tirsak bo'g'imida aylanma harakatlarsiz o'tishi kerak.

Qisqa vaqt ichida uchta ba'zida undan ham ortiq harakatlarni tez va aniq bajarish zaruriyati ularni koordinatsiyasi, qurolni boshqarish va masofani to'g'ri aniqlashga katta talablar qo'yadi. Shuning uchun kombinatsiyalashgan xujum mashqlarni qilichbozlik harakatlarini koordinatsiyasi va tezkorligini rivojlantiruvchi samarali vosita sifatida tavsiya etish mumkin. Kombinatsiyalashgan xujumlar (fintli xujumlar kabi) odatda, 3 ta ritmik variantlarda bajariladi. Qurol bilan bajariladigan har bir harakat, oyoqlar harakati bilan birga amalga oshadi batman ishg'ol qilish, fintga oldinda turgan oyoq bilan harakatlanish, qurol bilan ikkinchi marta harakatlanishga - orqada turgan oyoq holatini almashtirish sanchish sanchishsiga – hamla.

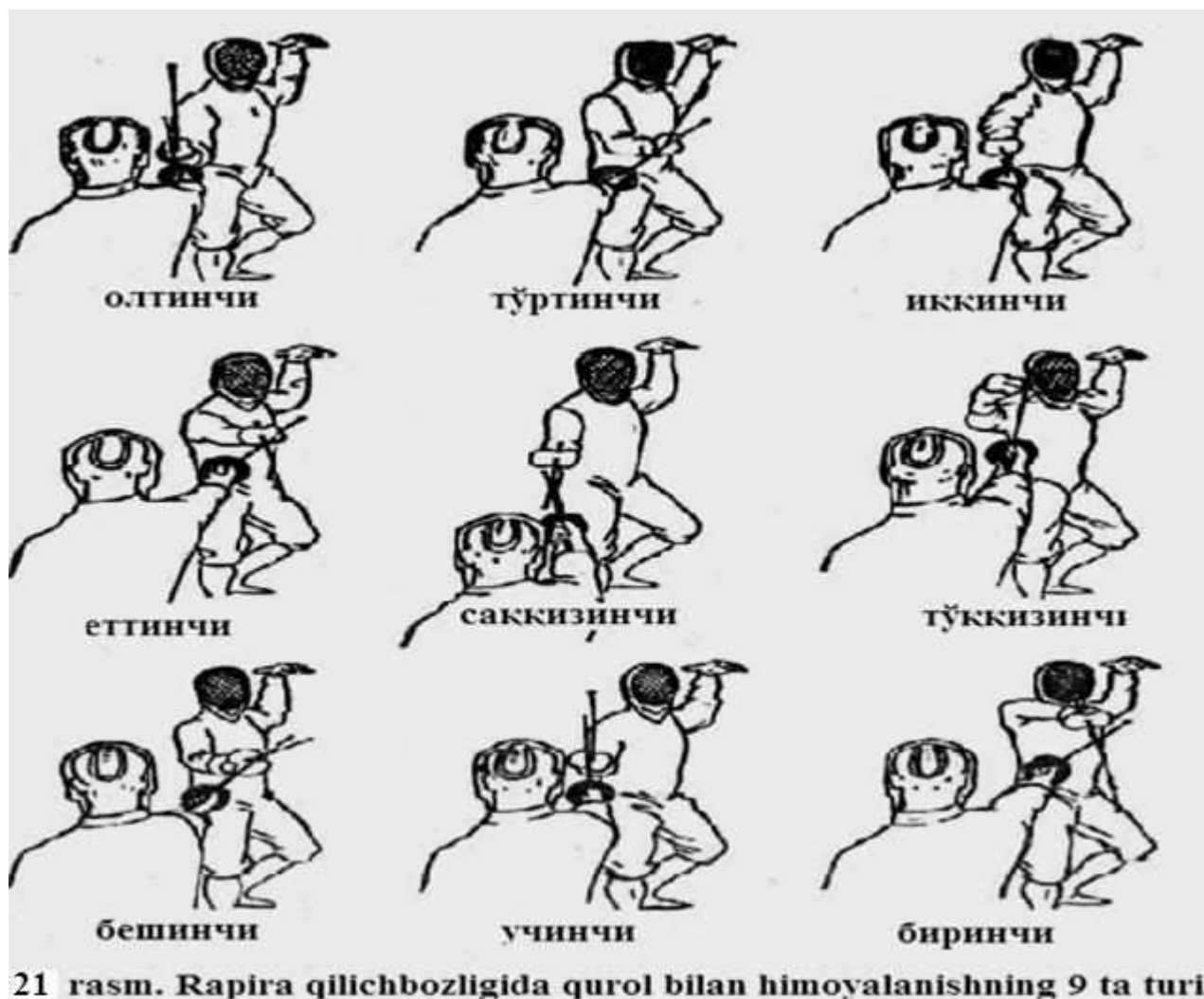
Oldinga qadam tashlashda ikki harakat (batman yoki ishg'ol qilish va fint), so'ngra hamla bilan sanchish bajariladi.

Oldinga qadam tashlashda bitta batman (yoki ishg'ol) va hamla bilan lahzali to'xtashdan so'ng - ikkita o'tkazish harakati bajariladi. Oxirgi ikki holda qadam tashlash yoki katta sapchish juda tezkor bo'lishi, bunday qadamdan so'nggi to'xtam esa qisqa va chetdan qaraganda deyarli bilinmaslik kerak. Hujumlar uch va undan ortiq sur'atda bajarilganda, harakat boshlanishini diqqat bilan kuzatib turuvchi raqibdan o'zib ketuvchi sanchish sanchishsini olish xavfi mavjud. Shuning uchun hujumlarni o'rtacha emas, balki uzoq masofadan boshlash kerak. Hujumlar jarayonida o'rtachadan kichik masofa yuzaga kelganda, fintlar (aldovchi,

chalg'ituvchi harakatlar) bukilgan qo'l bilan katta bo'lmagan amplituda bajariladi. Bunda raqib tig'iga o'z vaqtida va kuch bo'yicha aniq ta'sir ko'rsatish juda muhim.

Himoyalar texnikasi

Rapira qilichbozligida qurol bilan himoyalanişning 9 ta turi mavjud. Ularning yakuniy holati tipik pozitsiyalarga mos keladi (21 rasm).



Asosiy himoyalar - 6,4,7 va 8 -chi. Ular (shuningdek 9-chi himoya) bilakning supinatsiyalangan holatiga xos. 3,5,2 va 1-chi himoyalar uchun bilakning pronirlangan holati xos.

Yuqorigi sektorlarni asosan 6-chi va 4-chi himoyalar bilan, pastkilarni - 7-chi va 8-chi himoyalar bilan himoyalaydilar. Bundan tashqari, yuqorigi tashki sektorni 9-chi va 3-chi himoyalar bilan (juda kam xollarda), pastkisini esa 5-chi (nisbatan ko'p

hollarda), pastki sektorlarni 2-chi va 1-chi (ularni ko‘pincha tajribali rapirachilar yaqin masofadagi janjlarda va boshqa vaziyatlarda tez-tez qo‘llab turadilar) himoyalar bilan himoyalash mumkin.

Dastlab to‘rtta asosiy himoya o‘rganiladi. Ular avtomatlashgan darajagacha o‘zlashtirilishi, shundan so‘ng esa qurolli qo‘l bilagining pronirlangan holatidagi himoyalarni o‘rganishga o‘tilishi kerak.

Himoyalar to‘g‘ridan-to‘g‘ri (yuqorigi pozitsiyadan yuqorigi himoyaga yoki pastki pozitsiyadan pastki himoyaga), yarim aylanma (pastki pozitsiyadan Yuqorigi himoyaga va aksincha) va aylanma (himoyalalanayotganning tig‘i to‘lik doira chizadi va boshlang‘ich holatga qaytadi) bo‘lishi mumkin.

Xujum qiluvchining tig‘iga ta‘sir qilish xarakteriga qarab himoyalar qo‘l ni chetga burish, ko‘yib berish va ko‘p yoki kam bukish (tanaga yaqinroq yoki uzoqroq), shuningdek, sanchish beruvchi yoki yon bosuvchi.

4-chi himoyani bajarish uchun qurolni ichki sektorga ko‘chirish kerak. Tirsak sal bukilib, rapira ostida qoladi. Qurol uchi bir oz ko‘tariladi va ko‘z satxida to‘xtaydi.

6-chi himoya qurolni tashkariga, kaftni yuqoriga harakatlantirish bilan xarakterlanadi. Tig‘ uchi bilakdan bir oz yuqori bo‘lishi kerak. Raqib quroli tig‘ning kuchli qismi bilan chetlashtiriladi.

7-chi himoyani bajarishda qo‘l panja kaftni yuqoriga karatgan holda ichkariga harakatlantiriladi, qo‘l yarim uzatilgan holatda (4-chi himoyadagidan ko‘proq), tig‘ uchi qo‘l panjadan bir oz pastda. Raqib quroli tig‘ning kuchli qismi bilan chetlashtiriladi.

8-chi himoyani bajarishda qo‘l panja tashkariga harakatlantiriladi (6-chi himoyadagi kabi) kaft yuqoriga qaratilgan, qo‘l yarim uzatilgan, tig‘ uchi, qo‘l panja bir oz pastda. Raqib quroli tig‘ning kuchli qismi bilan chetlashtiriladi.

3-chi himoya 6-chi himoyaga o‘xshash, ammo bilak holati pronirlangan, qurol uchi tepaga oldinga qaragan. Raqib tig‘i rapiraning o‘rta va kuchli qismi bilan chetlashtiriladi. *5-chi himoya 4-chi himoyaga o‘xshash*, ammo qo‘l panja holati

pronirlangan, bilak bel sathida, tig‘ deyarli gorizontal, tig‘ uchi ichkariga qaratilgan. Sanchish rapiraning o‘rta qismi bilan aytariladi.

1-chi himoyani bajarishda rapira uchi bilan pastga qaragan holda ichkariga harakatlanadi, kaft oldinga pastga qaratilgan, tirsak va qo‘l panja bel sathida. Sanchish rapiraning o‘rta qismi bilan qaytariladi.

2-chi himoya rapirani pastki tashqi sektorga harakatlantirish bilan bajariladi, uchi kafti pastga qaratilgan qo‘l panjadan pastda bo‘ladi.

9-chi himoya 6-chi himoyadan qo‘l va qurolni tepaga harakatlantirish va tig‘ni oldinga ichkariga chiqarish afzalligi bilan farqlanadi.

Himoyalar texnikasi dastlab 6-chi pozitsiyadan harakatlanish bilan o‘zlashtiriladi:

4-chi himoyaga -qo‘l panjani bir oz pronirlagan holda tig‘ni to‘g‘ridan-to‘g‘ri ichkariga ko‘chirish bilan;

7-chi himoyaga - tig‘ uchini pastga tushirish va bilakni deyarli siljitmasdan turib tig‘ni ichkariga yarim aylana harakatlar yordamida ko‘chirish bilan;

8-chi himoyaga - tig‘ uchini pastga va qo‘l panja pronirligini oshirigan holda yarim aylana harakatlar bilan tashqariga tushirish bilan;

5-chi himoyaga - kafti pastga qaratilgan qo‘l panjani aylantirgan holda tig‘ uchini yarim aylana harakatlar yordamida ichkariga siljitish bilan;

2-chi himoyaga - kafti pastga qaratilgan qo‘l panjani aylantirgan holda tig‘ uchini yarim aylana harakatlar yordamida tashqariga siljitish bilan;

1-chi himoyaga - bir vaqtda bilak va qo‘l panjani pronirlash, tirsaknielka satxigacha ko‘tarish, tig‘ni deyarli vertikal qo‘yish va uni ichkariga ko‘chirish orqali tig‘ uchini pastga tushirish bilan;

9-chi himoyaga - kafti yuqoriga karatilgan qo‘l panjani aylantirgan holda tig‘ uchini yarim aylan harakatlar yordamida ichkariga siljitish bilan.

Sanchish tushayotgan sektorni ishonchli berkitgan holda, javob beruvchi sanchishga o‘tish uchun qulay vaziyatga ega bo‘lish uchun, rapirachi himoyalarni kichik amplitudalar bilan bajarishi kerak (tig‘ uchi raqibning sanchish tushayotgan yuzasi tomonga minimal chetlanishi).

Himoyalar bir joyda, orqaga tisarilib va yaqinlashib bajariladi. Masofa, raqib harakatlarining chuqurligi va tezligiga qarab qurolning siljishlari keng va tor bo‘lishi mumkin. Qo‘l panja va qurolli qo‘l ni ko‘tarish balandligi yuzaga kelgan vaziyat, holat va raqib rapirasining yo‘nalishiga qarab turli variantlarga ega bo‘lishi mumkin. Boshlang‘ich o‘rgatishda qurolni oddiy harakatlantirishga rioya qilish va yakuniy himoya nuqtasida tig‘ holatini aniq his kila olishga erishish kerak. Qurolni harakatlantirish texnikasida asosiy holatlarga rioya qilish zarur: rapirani himoyadan keyin javob sanchig‘ini zo‘riqmasdan bajarish imkonini beruvchi chiziqqa yo‘naltirish kerak. Qurolli qo‘l tirsagi tana proeksiyasidan tashqariga chiqib ketmasligi kerak, chunki bu rapiraning keng ko‘ndalang harakatini keltirib chiqaradi. Shuningdek, raqib quroli holatlari va harakatlaridagi xar bir o‘zgarishni doim xis qilib turish uchun, tirsak bo‘g‘imidagi harakatlarning elastikligiga, rapira dastagini ushlab yengilligiga ham e’tibor berish maqsadga muvofiq.

Ikkita yoki bir nechta himoyaning bir vaqtda qo‘llanishi hujum qilayotgan tomon uchun qurolning kutilmagan harakatlanishini xosil qiladi. Ko‘pincha bu turdagi murakkab himoyalar, himoyalananayotgan tomon sanchishning yakuniy chizig‘ini aniqlolmaganida, hujumining yakuni noma’lum bo‘lgan raqibga nisbatan qo‘llanadi. Masalan, xujum qilayotgan xujumni uzoq masofadagi fintlar bilan boshlasa, himoyalananuvchi hujum boshida 4-chi va aylanma 4-chi himoyalarni bajaradi, bu harakatlarni hujum qilayotganning harakatlari bilan muvofiqlashtirmaydi, aylanma harakatlarning birida hujum qilayotganning qurolini "tutib olishga" va sanchishga umid kiladi. Rapirachilar, pastki pozitsiyadan 4-chi yarim aylanma va 4-chi aylanma yoki 6-chi yarim aylanma va 6-chi aylanma kabi

himoyalarni bir vaqtda muvaffaqiyatli ishlatadilar. Uzoqdan boshlangan hujumni yuqorigi himoyalar kombinatsiyasi yoki pastgi himoyaga o'tish bilan yuqorigi himoya bilan qaytarish mumkin.

Himoya kombinatsiyalarining xususiyatlari shundan iboratki, himoyalannuvchi raqib uchun kutilmagan bo'lgan, xujumchining niyatlariga bog'lik bo'lmagan, himoya usulini o'zi uchun oldindan belgilaydi va shu bilan hujumning niyatlarini puchga chiqaradi.

Qilichbozlarni turli pozitsiyalardan himoyalarni olishga, turli chiziqlardan hujumlarni qaytarishga (qurolga ta'sir qilish, o'zgaruvchan tezlik bilan), raqib qurolining yo'nalishini aniqlash va fintlarga e'tibor bermaslikka o'rgatish kerak. Har qanday sharoitda ham rapirachilardan qurolni to'g'ri harakatlantirishni va uning yakuniy holatining maqsadga muvofiq bo'lishini talab qilish kerak. Faqat shundan keyingina javob qaytaruvchi sanchishlarni bajarishga ruxsat berish kerak. Asta-sekin (aniq koordinatsiya ishlab chiqilgandan keyin) harakatlarni tezlashtirish va javob qaytaruvchi sanchishlar variantini kengaytirib hujumlarni murakkablashtirishni tavsiya etish mumkin.

Har bir to'qnashishda tig'ning raqib qurolini qaytaruvchi qismiga, jangchilar orasidagi masofaga qarab rapiraning tanaga ko'p yoki oz yakinlashtirishning maqsadga muvofiqligiga, shuningdek siljishlar bilan qurolni harakatlantirish kombinatsiyalariga e'tibor qaratish kerak.

Javoblar bajarilgan himoyalarning bevosita natijasi bo'ladi. Texnika yaxshi yo'lga ko'yilgan bo'lsa va hujumning oxirgi harakatiga himoya aniq ta'sir ko'rsatsa, javob uncha qiyin bo'lmaydi. Rapirachilar bilan mashq qilishda himoya-javob harakatlarini takomillashtirish -asosiy vazifalardan biridir.

Javoblar to'g'ridan-to'g'ri, o'tkazish, o'tkazish (perevod), fintlar bilan bajariladi. Javoblarni bajarish texnikasi tipik sanchishlarni bajarish texnikasidan farklanmaydi, ammo ayrim o'ziga xos xususiyatlarga ega. Javob qaytaruvchi sanchishlarning asosiy xususiyati shundan iboratki, ularni bajarishda raqibga qarab

choʻzilmasdan, oldinga harakat qilish inersiyasi boʻyicha raqibni tutib olishga intilish kerak.

Toʻgʻridan-toʻgʻri javob odatda urib tushirgandan soʻng tigʻga tegib turishning yoʻqolishi bilan bajariladi. Bundan javob eng tez , u goʻyo himoyaning uzluksiz davomidir. Toʻgʻridan-toʻgʻri javob raqib rapirasiga tigʻning kuchli qismini qarshi koʻyish bilan yengil urib tushirishdan keyin bajariladi. Biroq buning har doim ham iloji boʻlmaydi va ikkala rapiraning kuchli qismlarining bir-biriga tegishiga, oppozitsiyalarning bajarilishiga tayyor turish kerak.

Yosh qilichbozlarni oʻrgatishda va mashq qildirishda asosiy eʻtiborni yuqorigi sektorlarga asosiy himoyalardan toʻgʻridan-toʻgʻri javoblarni puxta oʻzlashtirishlariga qaratish kerak.

Oʻtkazish va koʻchirish bilan bajariladigan javoblar texnikasi tipik texnikadan farq qilmaydi. Uning oʻziga xosligi shundaki, javob qaytaruvchi sanchishni bajarishda qurolli qoʻl ni oldindan toʻliq oʻtkazishga extiyoj yoʻq, chunki hujumchi oʻzi yaqinlashadi. Himoyadan keyin javob qaytaruvchi sanchish xatto bukilgan tirsakda ham bajarilishi mumkin, biroq bu xolda eʻtibor barmoqlar va bilak boʻgʻimidagi harakatga qaratiladi. Bir vaqtda uzoqlashganda yoki yaqinlashganda javobdagi qurolli qoʻl harakatining chuqurligi turlicha boʻladi.

Barcha javob qaytaruvchi sanchishlarda, harakatda ishtirok etuvchi va himoya aniqligini, binobarin javoblarning osonligi va aniqligini taʻminlovchi qoʻl panja va barmoqlar zoʻriqishini boshqarib turish kerak.

Javob qaytaruvchi sanchishlar sanchish tushayotgan yuzaning istalgan qismiga yoʻnalitirishi mumkin, shunga qarab qurolli qoʻl holati oʻzgaradi (bilak boʻgʻimi tashkil qilgan burchak turlicha boʻladi, qoʻl panjaning turli darajada supinatsiyalashgan va pronirlashgan holati va boshqalar).

Javob qaytaruvchi sanchishlar aniqligini va birinchi javob muvaffaqiyatsiz boʻlganda jangni davom ettira olish qobiliyatini rivojlantirish uchun koʻp maromli toʻqnashuvlarni bajarishda maxsus mashqlar katta ahamiyatga ega boʻlib, bu toʻqnashuvlar jarayonida javob qaytaruvchi sanchishlarning tezligi, chuqurligi va yoʻnalishi oʻzgaradi.

Bu turdagi mashqlar individual darslarda va sherik bilan ishlashda keng qo'llanishi kerak. Bunda ko'p maromli to'qnashuvlarni ritm, javob chiziqlari, masofalar, sanchish berish nuqtalarini o'zgartirishga qaratilgan turli vazifalar bilan mushkallashtirishdan cho'chimaslik kerak.

Qarshi xujum. Raqib bilan aloqa payti bo'yicha va o'zining taktik vazifalari bilan farqlanadi. Bajarish texnikasi bo'yicha hujumkor harakatlar bilan o'xshash. Raqibning oldinga qadam qo'yishi yaqinlashganda, qurolga yaqinlashish harakati bilan hujum qilishga urinish, hujumchining chalg'itish harakatlariga o'tkazish yoki ko'chirish hujumini bajarishda hujumchi raqibning qo'l ini bukishda qarshi xujum qilish mumkin. Bu turdagi qarshi xujumning maqsadi xujumchini boshlangan harakatdan o'tib ketish yoki uning xatolaridan texnika yoki taktikada foydalanishdir.

«RAPIRADA QILICH TUSHISH TEXNIKASI ASOSLARI»

Mavzusi bo'yicha nazorat savollari

1. Asosiy holat va harakatlar texnikasini ta'riflab bering.
2. Himoyaning yarim doira va doira turlari texnikasi tahlili va ulardan keyingi javoblar.
3. Hamla qilishni bajarishda xatolarni oldini olish uchun yakuniy mashqlar.
4. Qilichbozlikning texnika samaradorligi mezoni (o'lchovi).
5. Boshlang'ich qilichbozlarda oddiy usullarni bajarish texnikasidagi o'ziga xos xatolar
6. Texnik, jismoniy, taktik va ruhiy tayyorgarliklarning o'zaro

ADABIYOTLAR

1. Tyshler G., Logvin V. *SPORTS FENCING Professional Coaching Manual and Special Training Methodology. Johannesburg 2015by. 162 p.*
2. Тышлер Д.А., Рыжкова Л.Г. Фехтование. Техничко-тактическая и функциональная тренировка. Методическое пособие. – М.: Академический Проект, 2010. – 183 с. (Технологии спорта).
3. Тышлер Д.А., Мовшович А.Д., Тышлер Г.А. Многолетняя тренировка юных фехтовальщиков. Учебное пособие.– М.: 2002.–254 с.
4. Тышлер Д.А., Тышлер Г.А. и др. ФЕХТОВАНИЕ. XXI век. Учебно-методическое пособие. –М.: Человек, 2014. - 232 с.
5. Fetisova N.A. Qilichbozlik nazariyasi va uslubiyati. O`quv qo`llanmasi Tashkent, 2011 й.
6. Тышлер Д.А., Тышлер Г.Д. Фехтование на саблях. Техническая и тактическая подготовка. М., ФОН. 1998, -195 с.

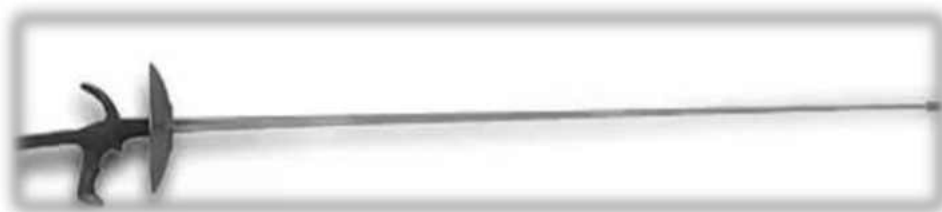
O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA INSTITUTI

**BOKS, QILICHBOZLIK VA TAEKVONDO NAZARIYASI VA
USLUBIETI KAFEDRASI**

Q I L I C H B O Z L I K

fanidan ma'ruza matni

MAVZU: "RAPIRADA QILICH TUSHISH TAKTIKASI ASOSLARI"



I K U R S

Tuzuvchi: Abdurasulova G.B.



REJA:

1. Taktikani aniqlash, uning qilichbozlikdagi ahamiyati.

2. Qilichbozning taktik harakatlari haqida tushuncha.

3. Texnika va taktikaning o'zaro bog'liqligi.

4. Sport taktikasining tarkibiy qismlari: vaziyatga muvofiq hollarda, musobaqa vaqtida kuchni taqsimlashda erkin jangning turlari, o'z niyatlarini berkitib, raqibga psixik ta'sir qilishning usullari.

5. *Sherikning niyatlari to'g'risidagi dastlabki axborot asosida harakatlarni tanlash: Xujumni boshlash uchun momentni tanlash. Razvedka va maskirovka, chorlashlar va to'siqlar yuzaga keltirish harakatlarini qo'llash uchun taktik vazifa va holatlar. (23-33 bet).*

6. Taktika samaraliligiga baho berish.



Top-Desktop.ru - лучшие обои для вашего рабочего стола

1. Taktikani aniqlash, uning qilichbozlikdagi ahamiyati.

Sportchini tayyorlash – sportchini yutuqlarga tayyorligini oshirishni ta'minlaydigan vositalar, usullar, shakllar va shartlarning barcha birligini uyg'unlikda maqsadli qo'llashni qamrab oladi .

Tayyorgarlikning tomonlari qatorida shug'ullanuvchining taktik tayyorgarligi alohida o'rin tutadi – sportchi musobaqa faoliyatining (MF) mantiqi va samaradorligini mazmunan belgilaydigan, umuman tayyorgarlikning eng xal qiluvchi tomoni.

Taktika - musobaqa sharoitlarida sport bellashuvini olib borish shakli va vositalarining birgalikdagi uyg'unligi .

Sportchining taktik tayyorgarligi sport taktikasini egallashga va tanlangan sport turida taktik mahoratga erishishga yo'naltirilgan.

Yakkakurashlarda sportchining MF taktikasiga yuqori e'tibor qaratiladi.

Ushbu fakti, yakkakurash turlarining spetsifikasi – ularning betakror ko'p qirraligi va mazmunining ko'p omilliligi bilan tushuntirish mumkin, bu, malakasi har qanday bo'lgan qilichbozchilarda yakkakurashlarda MF yangiligi va alohida jozibadorligini belgilaydi.

Mutaxassislar tomonidan eng stabil va amaliyotga munosib tasniflagich sifatida, qilichbozchilarni xujum va qarshi xujum stilini ustun ko'radiganlarga ajratish tan olingan.

Sportda taktika atamasining oson va informativ izohini B.Utkin (1984) taklif qilgan, keyinchalik uning ishidagi 6-8 betlardan bizning tahririmizda sitata keltiriladi:

Taktika– musobaqalarda g'alaba uchun kurashning shakllari va usullarining yig'indisi (Ensiklopedik lug'at JT va S bo'yicha, 1963).

Mazmun. Taktikaning mazmuni bellashuvni olib borishning shunday usullarini qo'llashdan iboratki, ular sportchiga o'z imkoniyatlarini eng katta samara bilan amalga oshirish (jismoniy, texnik, psixik) va raqibning qarshiligini eng kam kuch bilan engish imkonini beradi (L.P. Matveev, 1977).

Sport taktikasi - musobaqalar sharoitida texnik usullarni qo'llashning birligi (A.B. Rodionov, 1979; P.A. Rudik, 1976).

Sport taktikasini optimallashtirish – mumkin bo'lganlari ichida optimal variantni izlash.

Taktika samaradorligi - bu: a) konkret sportchining taktikasini optimallikning tanlangan mezoniga mos kelishi darajasi; b) taktikaning eng samarali varianti – bu, individual optimal variant.

Taktikaning ratsionalligi – bu, tanlangan o'rtacha sportchi namoyish qiladigan, uning samaradorligi.

Taktikaning optimalligi mezonlari

Tezkorlik (mazkur tahrirda – sportchi MF vaqt tavsiflari: VR, VD, CHD).

Tejamkorlik - faoliyatning konkret vazifalarini echish paytida minimal va real sarflarning nisbati.

Aniqlik - quyidagilar bilan baholanadi:

- a) nishonga tekkizish fakti yoki usulni muvaffaqiyatli amalga oshirish bilan;
- b) tekkizish nuqtasi koordinatlarini nishondan og'ishlari.

Eстетiklik – harakat tavsiflarini (kinematik, dinamik va b.) qabul qilingan etalonga mos kelishi darajasi.

Optimallikning majmuaviy mezonlari bir vaqtning o'zida bir nechta mezonlarga faoliyatni orientirlashni nazarda tutadi.

Mashxur qilichboz mutaxassis B.C. Keller (1982) tomonidan taktikani izohlash konsepsiyasi diqqatga sazovardir (B.C. Keller, 1982 - «Тир ФК». - 1982. - №6. - S. 47-48).

B. 47: ...«Sportdagi taktik faoliyat sportchi tomonidan o'zining, raqibining, sheriklarining va muxitning ijobiy va salbiy sifatlarini ratsional qo'llashga yo'naltirilgan, bellashuv vazifalarini va rejalashtirilgan natijni echish uchun musobaqa xarakterini hisobga olish bilan.

Aytilganlar, sportchining muxitni, raqiblar va sheriklari xulq-atvorini shaxsiy holati va harakatlari dinamikasidan iborat bo'lgan taktik faoliyati tarkibini belgilaydi; olingan axborotni avvalgi tajribasi va musobaqa maqsadlari bilan taqqoslashda; shu asosda tanlashda va hayoliy qaror qabul qilishda; uni mos ravishdagi harakatlarda amalga oshirishdabelgilanadi.

Qarorni ishlab chiqish, qabul qilish va amalga oshirish ongli va anglanmagan motivatsiyaga bog'liq. Motivatsiyaning modalligi (maqbulligi, imkoniyati, zarurligi va ularning har xil uyg'unliklari) holat va uning ishtirokchilari, sportchining xarakteri qirralari va maxsus tayyorgarligi, ijtimoiy tajribasi va o'zaro munosabatlari to'g'risidagi axborotning struturasi va dialektikligiga bog'liq.

Sportchilarning musobaqa faoliyatlarini tadqiq qilish, sportchini bellashuvlardagi harakatlari xarakterini va natijalarini belgilaydigan motivatsion alternatalarning mavjudligini faraz qilishga imkon beradi... »

2. Qilichbozning taktik harakatlari haqida tushuncha.

Qilichboz taktikasining asosiy tushunchalarini tizimli tasavvur qilish uchun, maxsus adabiyotlardan olingan axborot bo'limiga mansub bo'lib, quyidagi aspektlari bo'yicha tasniflanadi: tushunchani aniqlash, uning strukturasi va tarkibiy qismlari.

Qilichbozda taktika deganda, g'alabaga erishish uchun jangovar vositalarni qo'llash tushuniladi - «... aynan, raqibning xususiyatlaridan kelib chiqqan holda texnikani to'g'ri qo'llash orqali jangni tashkil qila olish malakasi, qilichbozchining jangovar mahorati darajasini belgilaydi»

Taktika – qilichboz nazariyasining bo'limi bo'lib, unda jangni olib borish manerasi bo'yicha har xil bo'lgan raqiblar bilan kurash shakllari, turlari, vositalari va usullari o'rganiladi. Qilichbozchining taktik mahorati jangni to'g'ri rejalashtirish va uni boshqarish bilan belgilanadi .

Qilichboz taktikasi – jangni olib borish nazariyasi bo'lib, unda jangni olib borish nazariyasi, qilichboz texnikasi, jismoniy, funksional va irodaviy tayyorgarlik birgalikda vakillikka ega va ushbu omillarning barchasi bevosita jangovar harakatlarda namoyon bo'ladi.

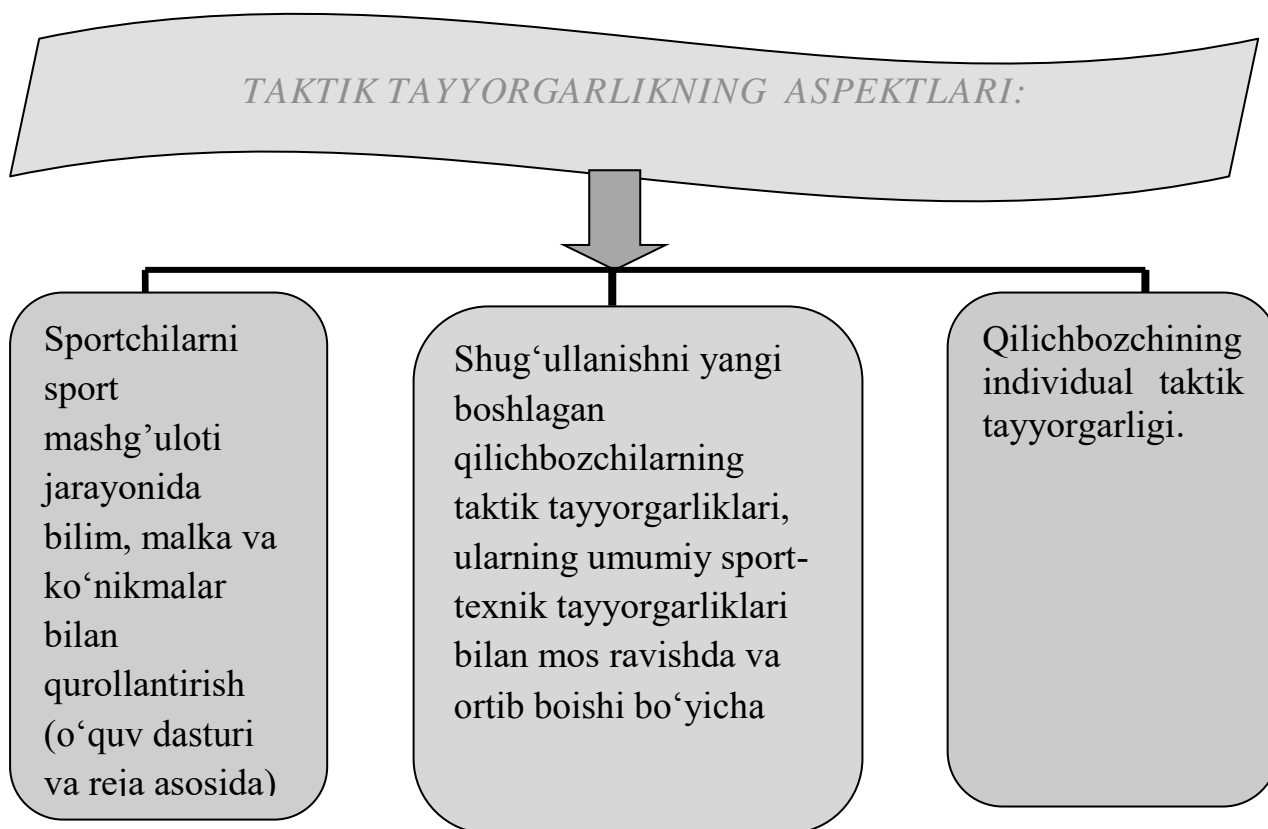
Amerikalik trenerlar qilichboz taktikasi deganda, jangni olib borish san'atini tushunishadi. Bunga, qilichbozchini jangni oldindan umuman rejalashtirish va yo'lakchada ishlash paytida yuzaga keladigan qiyinchiliklarni engish malakasi, raqibning manerasiga moslashish, uni yo'lakchada mag'lubiyatga uchratish malakasi va raqibining kuchsiz tomonlaridan foydalangan holda, uning barcha ustunliklarini yo'qqa chiqarish kabilar kiritiladi. Buning barchasi, qilichboz texnikasini bilishga, qilichbozchining tajribasi va sport formasiga bog'liq .

Qilichboz taktikasi – bu, jangni yo'lakchada olib borish san'ati, g'alabaga erishish usuli.

3. Tehnika va taktikaning o'zaro bog'liqligi.

Qilichbozchining taktik tayyorgarligi uni jangovar texnika bilan qurollantirishda iborat.

Shug'ullanishni yangi boshlaganlarning yoki bir muncha muddat shug'ullangan qilichbozchilarning taktik tayyorgarliklari jarayonini bir nechta aspektlar orqali tasavvur qilish mumkin (1 rasm).



1 rasm. Taktik tayyorgarlikning aspektlari

Qilichbozda taktik tayyorgarlikning muximligi va yuqori darajadagi ahamiyatligini tan olgan holda, biz, har bir individual holatda o'zining noyob

variantini tanlash orqali amaliyotda barcha nomlari qayd qilingan yoʻnalishlarga (aspektlarga) rioya qilish zarur, deb hisoblaymiz.

Lekin, barcha maʼlum boʻlganlarni birlashtiruvchi ushbu variant, qilichbozda va sportning boshqa turlarida toʻplangan tajribani tahlil qilish va qoʻllashni hisobdan chiqarib tashlay olmaydi.

Jangni olib borishda xujumkor manerani shakllantirish uchun qilichbozchi toʻplangan jangovar turish holatiga ega boʻlishi kerak, bunda, u, gavda ogʻirligini orqada turgan oyogʻida ustivor ushlab turishi, oldinga harakatlanishni tananing uncha katta boʻlmagan amplitudada harakatlanishini uygʻunlashtirishi, qoʻllari, tanasi, koʻzlari bilan fintlarni ishlab chiqishi, chap qoʻl bilan takroriy sanchishlarni, oʻng qoʻl bilan tayyorlovchi sanchishlarni koʻproq qoʻllashi kerak. Oʻng qoʻl bilan sanchish bajarish, raqibni yoʻlakchani yoʻlakchani chegarasiga qisib qoʻygandan keyin amalga oshirish tavsiya qilinadi.

Sanchish distansiyasini his qilishni rivojlantirish uchun odamning fazoviy-farqlovchi faoliyatini rivojlanishi qonunlariga asoslangan mashqlar qoʻllaniladi: oʻz-oʻzini baholash va harakatlarning fazoviy-vaqt koʻrsatkichlari toʻgʻrisidagi tezkor axborot, koʻrish orqali nazoratni qisman oʻchirish va fazoviy qoʻzgʻatuvchilarni sekin-asta tabaqalashtirish.

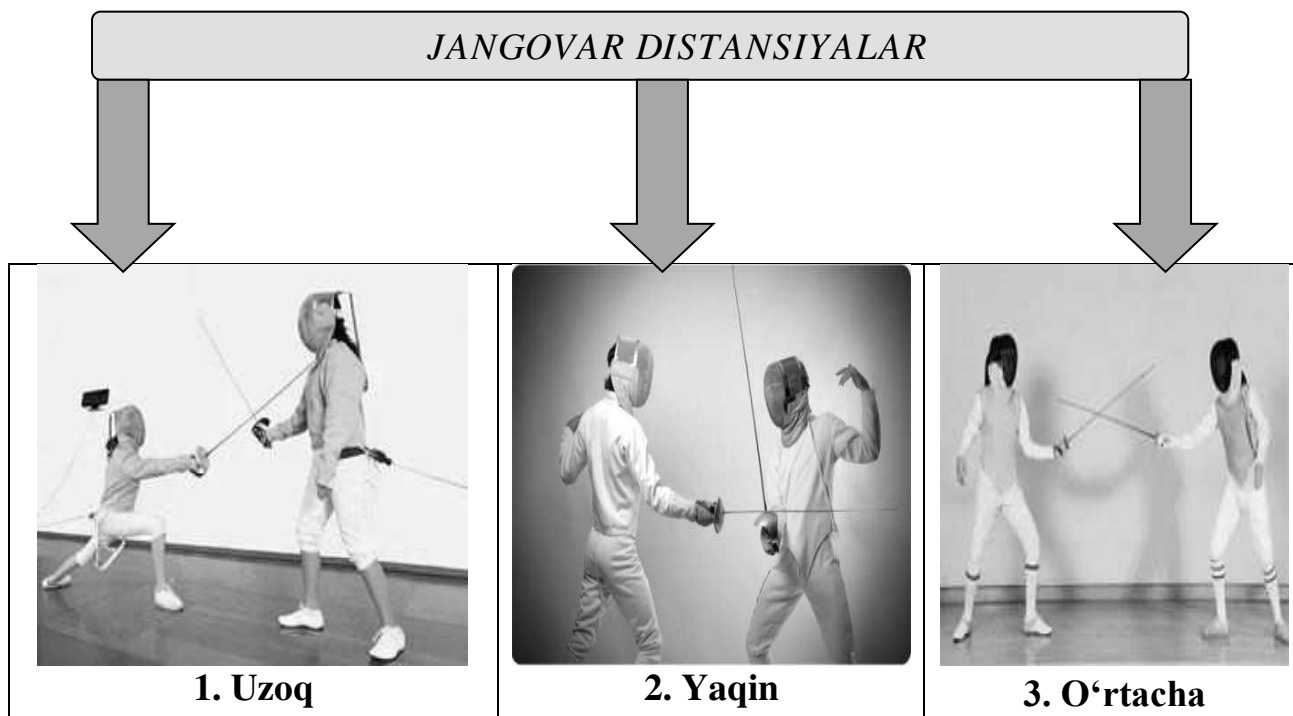
Metodikaning oʻziga xos xususiyatlari (biz ajratdik) – harakatlarga oʻrgatish usullaridagi farqlar ham hisoblanadi: xujumkor qilichbozchilarning – trenirovka holatlarida, qarshi xujumkor qilichbozchilarning – musobaqa sharoitlarida. Birinchi holatda maqtash va tanbeh bajarish qoʻllaniladi. Ikkala guruhlarda ham mashgʻulot jarayonining bosh mazmuni – jangni olib borishning maʼlum bir manerasini shakllantirishga qaratilgan texnik, taktik, jismoniy tayyorgarlik hisoblanadi...»

Taktik tayyorgarlikning maqsadi – bu, manerasi boʻyicha har xil boʻlgan qilichbozchilar bilan jang olib borish imkonini beradigan texnik-taktik harakatlarni oʻzlashtirish va ushbu harakatlarni muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun zarur boʻlgan jismoniy va psixik sifatlarni rivojlantirish.

Davom etirishgan - «sportchining taktik harakatlari – uning intellekt sohasidagi taktik qobiliyatlarini belgilovchi taktik tafakkuri va bir qator psixik sifatlarining ifodalanishi hisoblanganligi tufayli, oddiy, ishonarli va aprobatsiya qilingan usullar yordamida qilichbozchilarning operativ xotirasi, diqqat xususiyatlari, qaror qabul qilishda tezkorlik va aniqlik, evristik tafakkur hamda taxminiy prognoz qilish qobiliyati tadqi qilindi».

Jangning uchta asosiy shakllari mavjud, bular: razvedka, xujum qilish, himoya.

Jangovar distansiyalar uch turga boʻlinadi (2,3 rasm).



2 rasm. Jangovar distansiyalar turlari.



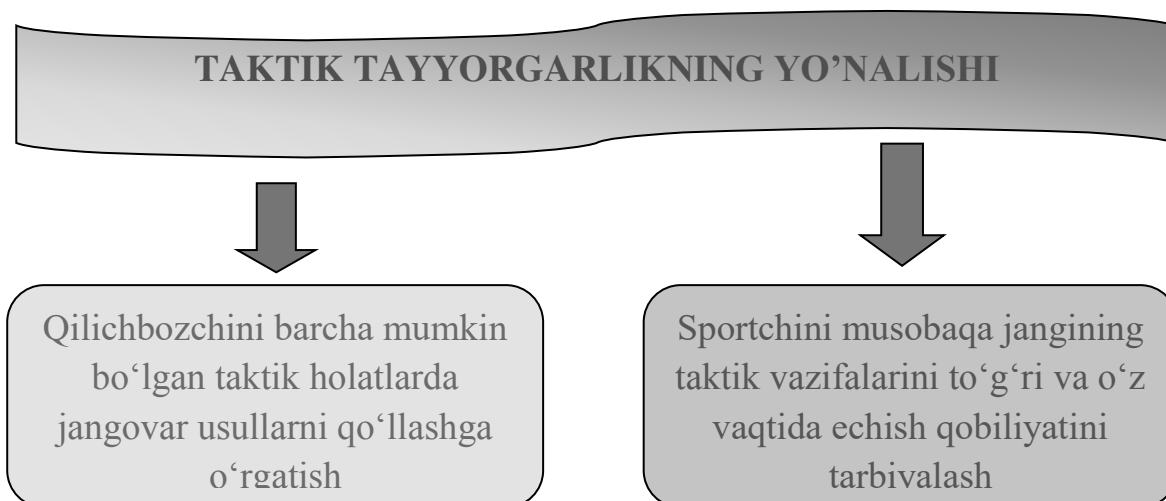
3 rasm. Jangovar distansiyalar turlari

Ularning har birida jang olib borish psixik jarayonlar va sifatlarning ma'lum bir majmuasi bilan boshqariladi va ta'minlanadi.

Taktik ko'rsatmalar va jang maneralarining uchta asosiy tipining mazmuni – bir vaqtning o'zida qilichbozchilar tomonidan jangni olib borish vositasi hisoblanadi: ushbu vositalarga quyidagilar kiradi – ustun kelish taktikasi, va sur'at taktikasi.

Jang vositalari quyidagilar hisoblanadi: tayyorgarlik, xujum, himoya va qilichbozchining qarshi xujum maxsus harakatlari.

Shug‘ullanishni yangi boshlagan qilichbozchini taktik tayyorlash quyidagilarni nazarda tutadi (4 rasm).



4 rasm. Taktik *tayyorgarlikning yo'nalishi*

O'smir qilichbozchi uchun zarur bo'lgan texnik-taktik ko'nikmalari qatoriga quyidagilarni kiradi:

- Jangning har qanday holatlarida ham 3-4 ta kombinatsiyalarni amalga oshirish malakasini;

- O'rtacha distansiyada va kutib oluvchi qattiq jang sharoitida sanchishlarning aniqligini;

- Takroriy xujumlarni ular oralig'ida mumkin bo'lgan aksentlashtirilgan sanchishlarni bajarish malakasini;

- Yaqindagi jangda aniq sanchishlarni bajarish qobiliyatini;

- Individual xususiyatlar va sifatlarning mavjudligi va to'liq qo'llanilishi.

Himoya usullarini takomillashtirish paytida, uzoq distansiyaning saqlashni ta'minlaydigan himoya turlariga e'tiborni qaratish kerak – egilishlar, chekinishlar, yon tomonga qadam bosishlar, chekinish paytida kutib oluvchi sanchishlar.

Qilichboz amaliyotidagi holatlarni detallashtirilgan holda tahlil qilish bilan, biz bugungi kun mutaxassislari o'quvchilarini optimal taktik qurollantirishni tanlash paytida foydalanadigan bir nechta yo'llarni ajratdik:

- MF taktikasi bilan "tabiiy tanlash" tamoyili bo'yicha qurollantirish;

- O'quvchini bir nechta taktikalarda tekshirib ko'rgandan keyin ishlashning taktik shaklini tanlash;

- Sportchini, unda taktik bilimlar, malaka va ko'nikmalarning konkret to'plamini mavjudligi bazasida taktikaning ma'lum bir tipi bilan qurollantirish.

4 . Sport taktikasining tarkibiy qismlari

Taktika – qilichbozchining taktik harakatlarini hamda ularni konkret raqibga qarshi qo‘llanilishini o‘rganadigan nazariya bo‘limi hisoblanadi.

Alohida xujum va qarshi xujum harakatlarini, jang taktikasi va turnir taktikasini farqlash kerak.

Harakatlar taktikasi - xujum va qarshi xujum kombinatsiyalarini amalga oshirish usuli. Xujum taktikasi – xujum qilayotgan sportchining kutilmagan harakatlari (aldamchi yoki haqiqiy), Qarshi xujum taktikasi – chorlash-qarshi xujum.

Jang taktikasi – jangda raqibning kuchli tomonlarini neytrallashtirish va kuchsiz tomonlaridan foydalanishga asoslangan xujum va himoya harakatlarini mohirona qo‘llash.

Turnir taktikasi – finalgacha jismoniy va asab energiyasini saqlash maqsadida qilichbozchi kuchini ratsional taqsimlash.

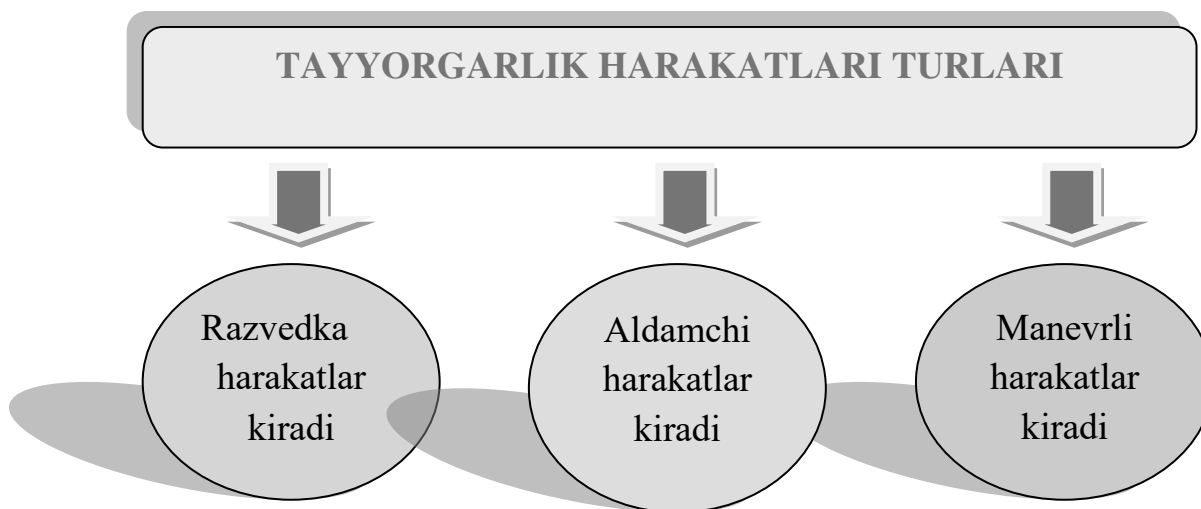
D.A. Tishler (2014) taktikani takomillashtirish ikkita yo‘nalishda borishi kerak, deb hisoblaydi. Bu, birinchidan, shaxsiy individual taktikani takomillashtirish (kuchli sanchish taktikasi, sur‘at taktikasi, raqibdan ustun kelish taktikasi yoki ularni birgalikda qo‘llash), o‘z manerasida jangni olib borishga majbur qilish malakasini, o‘z taktik rejasini, jangning o‘z usullarini amalga oshirish malakasini takomillashtirishdir. Ikkinchidan, jangda raqib manerasini, uning kuchli va kuchsiz tomonlarini tushunish, bilish va kuchli tomonlarini neytrallashtirish va kuchsiz tomonlaridan foydalanishga yo‘naltirilgan o‘zining harakatlarini taktik rejasini qarshi qo‘yish malakasini takomillashtirish.

Har xil maneradagi qilichbozchilar jangda texnik vositalarning har xil to‘plamlarini (xujum, himoya, manevr usullarini) xilma xil uyg‘unlikda va chastotada qo‘llashadi (D.A. Tishler, 2014).

Individual xususiyatlariga (asab tizimining va temperamentining tipologik xususiyatlariga, xarakterining irodaviy tomonlariga, tezkorlik va masofani his qilishiga) bog‘liq holda qilichbozchi u yoki bu (xujum yoki qarshi xujum) manerani maqul ko‘radi (D.A. Tishler, 2010).

Bellashuvning vazifasiga bog‘liq holda harakatlarning quyidagi shakllarini ajratish mumkin: 1) razvedka; 2) jangni olib borishning tanlangan taktikasini amalga oshirish bo‘yicha; 3) jangni olib borishning tanlangan taktikasini qayta qurish bo‘yicha; 4) situativ; 5) tayyorlovchi (D.A. Tishler, 2014).

D.A. Tishler qilichboz bo‘yicha darslikda taktik harakatlarni tayyorgarlik, xujum va himoya kabilarga ajratadi. Tayyorgarlik harakatlariga bevosita xujum va himoyadan oldingi harakatlarni kiritadi (5 rasm).



5 rasm. Tayyorgarlik harakatlari turlari

Xujum harakatlari tayyorgarlik va bevosita xujum harakatlaridan tashkil topadi. Ular, xujum va qarshi xujumga har tomonlama tayyorlanishlarni, yo‘l-yo‘lakay himoyalarni, turli distansiyalardagi xujum, kutib oluvchi va javob zabrbalarini o‘z ichiga oladi. Taktikaning ushbu elementlarini qo‘llash ketma-ketligi turlicha va jangovar holat talablari va raqib harakatlarining xarakteridan kelib chiqadi.

Xujum qilish harakatlari tayyorgarlik harakatlaridan va bevosita xujum harakatlaridan tashkil topadi. Ular, xujum va qarshi xujumga har tomonlama tayyorlanishlarni, yo‘l-yo‘lakay himoyalarni, turli distansiyalardagi xujum, kutib oluvchi va javob zabrbalarini o‘z ichiga oladi.

Taktikaning ushbu elementlarini qo‘llash ketma-ketligi turlicha va jangovar holat talablari va raqib harakatlarining xarakteridan kelib chiqadi.

Himoyalani sh harakatlari – ushbu harakatlarni (6 rasm) qilichbozchi, agar raqibining tezkor va shiddatli xujum yoki qarshi xujumidan himoyalani shiga to‘g‘ri kelsa qo‘llaydi, bunda, u, raqib xujumini aniqlashga ulgurmaydi, jang distansiyasini o‘zgartira olmaydi, raqibni toliqtira olmaydi va unga ta’sir ko‘rsata olmaydi, raqibni ocha olmaydi, olingan kuchli sanchishdan keyin dam ola olmaydi, qarshi sanchishni tayyorlay olmaydi, taktik maqsadda uzluksiz xujumlarga bir qator maxsus himoya harakatlarini qarshi qo‘ya olmaydi.

Himoyalanish harakatlari qatoriga xususan himoyalani

shning o'ziga (podstavkalar, urib qaytarishlar, qochishlar, egilishlar va sho'ng'ishlar) kiritilmaydi, balki alohida kutib oluvchi va javob sanchishlari ham kiradi, agar ular, qarshi xujum sifatida rivojlantirilmasa va raqib xujumini to'xtatish va uni toliqtirish uchun qo'llanilsa himoya harakatlari qatoriga qarshi xujum harakatlarini kiritish mumkin emas, ular xujum qilish harakatlari tarkibiga organik ravishda kiradi yoki qilichbozchi xujumining asosiy vositasi bo'lib xizmat qiladi.



6 rasm. Himoyalani
sh harakatlari

«Qilich tushishning asosiy taktik shakllari - kombinatsiyalangan, xujumkor va faol himoyalangan jang» - va oz miqdorda – kimga nima xosligi (psixo-jismoniy va boshqa individual xususiyatlar).

MF har xil stilda bo'lgan qilichbozchilar xususiyatlarini ko'rishlarini Тылер Д.А. tadqiqotlarining natijalari yaxshi to'ldiradi.

Javob qarshi xujum stili vakillari to'g'ri va yonbosh uzun sanchishlarni ustivor ko'rishadi. Bu, ularning taktik ko'rsatmalarini, ehtiyotkorona qilichboz tushishga intilishlarini, o'tkir holatlardan va qattiq kutib oluvchi jangdan qochishini aks etadi. Ular ko'proq qo'llaydigan tayyorgarlik harakatlari xilma xildir: ular raqibdan egilib va qochish bilan himoyalani

sh usullari bo'lib, bu, jangni uzoq masofada olib borishga, ushbu masofani saqlab qolishga va jangni muvaffaqiyatli tugatish uchun imkoniyatlarni yaratishga yordamlashadi.

Har xil maneralarda jang olib boruvchilar vakillarini temperamentning ma'lum bir xususiyatlari farqlaydi.

Jangni xujumkor manerada olib boruvchilar uchun psixik jarayonlari xarakterlidir (ularning mustahkamligi, egiluchanmasligi); qarshi xujum manerasidagilar uchun aksincha - psixik jarayonlar plastikligining yuqoriligi xos bo'lib, ular muvozanatlanmaganligi bilan, qo'zg'alishga nisbatan asab tizimi kuchining kamligi bilan, hissiy nostabilligi bilan, ekstravertirligi bilan farq qiladi

«...Jang olib borishning individual manerasini takomillashtirish — qilichbozchini tayyorlashning muxim tomonlaridan biri».

Jangni taktik tashkil qilish bo'limiga quyidagilar kiradi: razvedkani, razvedkaga qarshi haraktalarni, raqib tashabbusini bostirishni, jangovar xushyorlikni yo'qotishni, chalg'itish vositasida jangovar xushyorlikni yo'qotishni, niyatlarini maskirovka qilishni, raqib harakatlarini boshqarish va manevr qilishni.

Harakatlar taktikasi – o‘zining vazifasiga ko‘ra tayyorgarlik, xujumkor va himoya harakatlariga ajratiladi (Qilichboz. Ensiklopediya. - M., 1998). *Tayyorgarlik:*

- **Razvedka harakatlari** – raqibni jangni olib borish manerasini, uning yaxshi ko‘rgan kombinatsiyalarini, uning distansiyasini, jismoniy tayyorgarligini va hokazolarni aniqlashga qaratilgan;

- **Aldamchi harakatlar** – fintlar, aldamchi sanchishlar imitatsiyasi, raqibni faol harakatlarga chaqirish maqsadida yoki o‘z xujumlari yoki qarshi xujumlaridan diqqatni chalg‘itish ataylab o‘zining bo‘sh joylarini ochish;

- **Manevrli harakatlar** – qulay dastlabki holatini va o‘zining faol harakatlari uchun momentni tanlash maqsadida himoya harakatlari bilan birgalikda harakatlar qilish.

Manevr, harakatning xarakteri va yo‘nalishiga bog‘liq holda distansion bo‘ilshi mumkin.

Xujum qilish:

- Xujum – yakka, ikkitalik sanchishlardan yoki sanchishlar seriyasidan tarkib topishi mumkin va har bir qo‘l bilan boshlanishi mumkin. G‘alabaga erishiladigan asosiy jangovar harakat hisoblanadi. Shakli, vazifasi, harakat distansiyasi bo‘yicha har xil bo‘lishi mumkin.

- Qarshi xujum – belgilangan taktik kombinatsiyaning elementi hisoblanishi mumkin, alohida, mustaqil jangovar harakat ham bo‘lishi mumkin.

- Qarshi xujum – kutib oluvchi va javob qarshi xujum ko‘rinishida bo‘lishi mumkin. Qarshi xujum yordamida ochkolar sonida ustunlikka erishishadi, lekin ko‘pincha, u, qat‘iy g‘alabaga olib kelishi mumkin.

Himoya harakatlari – odatda, jangda tashabbusni o‘z qo‘liga olish maqsadida, raqibning xujum harakatlarini yo‘q qilish uchun qo‘llaniladi. *Himoya harakatlari manevr bilan uyg‘unlikda, faol harakatlarga o‘tish uchun raqib bilan yaqinlashish vositasi* bo‘lishi mumkin.

Qilichbozchining taktik arsenali elementlari qatoriga quyidagilarni kiritadi:

- ilgari ketish (- raqib xujumiga nisbatan ilgari qo‘llanilgan qarshi xujum);
- aldamchi harakat (- haqiqiy xujumni maskirovka qiluvchi usul);
- fint (- xujum illyuziyasini yaratish malakasi);
- chorlash (- xujumni provokatsiya qiluvchi harakat);
- agressiya imitatsiyasi (- faollikni imitatsi qiluvchi harakatlar majmuasi);
- manevr qilishlik (- harakatlanishning maqsadli-anglanganligi);
- razvedka (- raqib to‘g‘risida axborot yig‘ish va «jang bilan razvedka»).

Oxirgi yillardagi qilichboz mutaxassislarining ishlarida musobaqa faoliyatining taktikasi bo‘yicha to‘plangan tajribani tizimli tahlil qilish katta o‘rin egallamoqda. Bunda, mualliflar zamonaviy konsepsiyalarni shakllantirish uchun nafaqat qilichboz

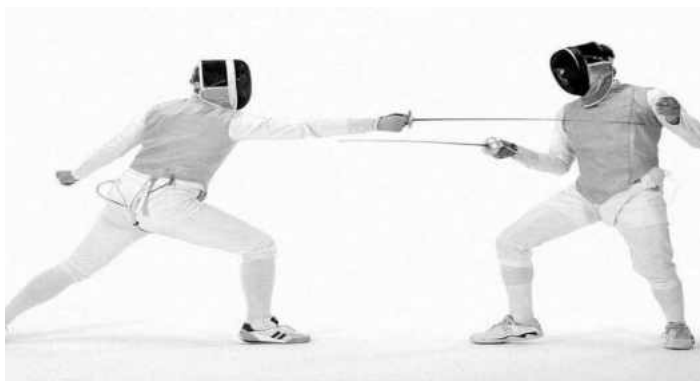
tajribasini o'rganishmoqda va qo'llashmoqda, balki ma'lum yutuqlarni sportning boshqa turlaridan olib ham qo'llashmoqda.

5. Sherikning reaksiya qilishlarini baholash asosida xujumni tanlash.

Bellashuv oldidan xujumni mustaqil tanlash aldamchi xujum (ukolni amalga oshirish xavfini) dastlabki qo'llash asosida bajariladi. Keyin, trenerning (sherikning) himoyalanih reaksiyasini tezkor baholashdan so'ng haqiqiy xujum amalga oshiriladi. (6,7 rasm).

1 – mashq.

Ichki sektorga aldamchi oddiy xujum va orqaga tisarilib yopilish. Keyin haqiqiy xujum – ichki sektorga ukol bilan fint va ochiladigan tashqi sektorga olib o'tish amalga oshiriladi. Himoyalanihchi to'g'ridan to'rtinchi himoya bilan reaksiya qiladi.



6 rasm.

2 – mashq.

Tashqi sektorga aldamchi oddiy xujum va orqaga tisarilib yopilish bilan. Keyin haqiqiy xujum – tashqi sektorga ukol bilan fint va ochiladigan ichki sektorga olib o'tish amalga oshiriladi. Himoyalanihchi to'g'ridan oltinchi himoya bilan reaksiya qiladi.



7 rasm.

Sherikning niyatlari to'g'risidagi dastlabki axborot asosida harakatlarni tanlash. Sportchiga trenerning (sherikning) himoyalanih yoki xujumkor niyatlari aytiladi. Pauzadan yoki ixtiyoriy manevr qilishdan keyin xujum yoki javob bilan himoyalanih boshlanadi. (8-20 rasm).

1 – mashq.

Himoyalanuvchi, to‘rtinchi birlashtirish batmaniga to‘g‘ridan to‘rtinchi himoya bilan kechikkan holda reaksiya qiladi. Xujum qiluvchi to‘rtinchi birlashtirishga batman va to‘g‘ridan ukolni amalga oshiradi.



8 rasm.

2 – mashq.

Himoyalanuvchi, oltinchi birlashtirish batmaniga to‘g‘ridan oltinchi himoya bilan kechikkan holda reaksiya qiladi. Xujum qiluvchi oltinchi birlashtirishga batman va to‘g‘ridan ukolni amalga oshiradi.



9 rasm.

3 – mashq.

Himoyalanuvchi, to‘rtinchi birlashtirish batmaniga to‘g‘ridan to‘rtinchi himoya bilan tezkor reaksiya qiladi. Xujum qiluvchi to‘rtinchi birlashtirishga batmanni va tashqi sektorga olib o‘tishni bajaradi.



10 rasm.

4 – mashq.

Himoyalanuvchi, oltinchi birlashtirish batmaniga to'g'ridan oltinchi himoya bilan tezkor reaksiya qiladi. Xujum qiluvchi oltinchi birlashtirishga batmanni va ichki sektorga olib o'tishni bajaradi.



11 rasm.

5 – mashq.

Himoyalanuvchi ichki sektorga bajariladigan fintga nisbatan oltinchi aylanma himoyani qo'llash niyatida. Xujum qiluvchi oltinchi pozitsiyadan ichki sektorga to'g'ridan ukol bilan fintni va ichki sektorga olib o'tishni (oltinchi birlashtirishdan – ikki marta tezkor olib o'tishni) bajaradi.



12 rasm.

6 – mashq.

Himoyalanuvchi ichki sektorga bajariladigan fintga nisbatan to'rtinchi aylanma himoyani qo'llash niyatida. Xujum qiluvchi to'rtinchi birlashtirishdan ikki marta tezkor olib o'tishni bajaradi.



13 rasm.

7 – mashq.

Himoyalanuvchi to'rtinchi birlashtirishga batmanga nisbatan oltinchi aylanma himoyani qo'llash niyatida. Xujum qiluvchi to'rtinchi birlashtirishga batmanni va ichki sektorga olib o'tishni amalga oshiradi.



14 rasm.

8 – mashq.

Himoyalanuvchi oltinchi birlashtirishga batmanga nisbatan to'rtinchi aylanma himoyani qo'llash niyatida. Xujum qiluvchi oltinchi birlashtirishga batmanni va ichki sektorga olib o'tishni amalga oshiradi.



15 rasm

9 – mashq.

Himoyalanuvchi to'g'ridan to'rtinchi himoyani va to'g'ridan javob bilan ukolni qo'llash niyatida. Xujum qiluvchi hamla bilan ichki sektorga ukol qilishga aldamchi urinishni, to'g'ridan to'rtinchi qarshi himoyani va to'g'ridan ukol bilan qarshi javobni hamlada turgan holatda bajaradi.



16 rasm

10 – mashq.

Himoyalanuvchi to'g'ridan oltinchi himoyani va to'g'ridan javob bilan ukolni qo'llash niyatida. Xujum qiluvchi oltinchi birlashtirishga batman bilan ukol qilishga aldamchi urinishni, to'g'ridan oltinchi qarshi himoyani va to'g'ridan ukol bilan qarshi javobni hamlada turgan holatda bajaradi.



17 rasm

11 – mashq.

Xujum qiluvchi ichki sektorga ukol bilan bir sur'atli yoki ikki sur'atli harakatni navbat bilan bajarish niyatida. Himoyalanuvchi harakatni boshlanishi momentini va olishuvdagi masofaning uzunligini va trenerning (sherigining) harakatlarini davomiyligini oldindan ko'ra bilgan holda to'g'ridan to'rtinchi himoyani bajaradi va javob beradi



18 rasm

12 – mashq.

Xujum qiluvchi tashqi sektorga ukol bilan bir sur'atli yoki ikki sur'atli harakatni navbat bilan bajarish niyatida. Himoyalannuvchi harakatni boshlanishi momentini va olishuvdagi masofani uzunligini va trenerning (sherigining) harakatlarini davomiyligini oldindan ko'ra bilgan holda to'g'ridan oltinchi himoyani bajaradi va javob beradi.



19 rasm

13 - mashq.

Himoyalannuvchi qarshi xujumni bevosita oltinchi pozitsiyadan qo'llash niyatida. Xujum qiluvchi oltinchi pozitsiyadan (birlashtirishdan) ukolni ichki sektorga olib o'tish bilan bajaradi.



20 rasm.

Xujumni boshlash uchun momentni tanlash. Xujumni boshlash niyatini va uni qo'llash uchun momentni tanlashni qilichboz mustaqil xal qiladi. SHuning uchun, xujumlarni trenirovka qilish paytida, har xil uzunlikni va davomiylikni manevr qilish chog'ida ta'lim oluvchi berilgan (tanlangan) xujumni bajara oladigan mashqlar zarur.

1 – mashq.

Orqaga qadamlar bosish seriyasi, keyin qurol tig'ini harakatlantirmay turgan trenerga (sherikka) uzluksiz xujum bajariladi.

2 – mashq.

Oldinga qadamlar bosish seriyasi, keyin belgilangan himoya bilan reaksiya qiladigan trenerga (sherikka) uzluksiz xujum bajariladi.

3 – mashq.

Oldinga qadamlar bosish va orqaga qadamlar bosish seriyasi, keyin uzluksiz tarzda, tanlangan momentda kutilayotgan himoya bilan to'qnashishni oldini olish niyatida xujum amalga oshiriladi.

Harakatlarni boshlash momentini oldindan ko'ra bilishga ko'rsatmalarni birlashtirish va sheriklar o'rtasidagi mashqlarda harakatlanishlar uzunligini tanlash

Mashqlarni bajarish paytida, xujum qiluvchi oldinga harakatlanish uzunligini, himoyalannuvchi esa – javoblarning uzunligini boshqarishi uchun chekinishlar uzunligini va himoyalarni qo'llash momentini o'zgartirish kerak.

1 – mashq.

Birlashtirish yuqoridan, masofa o'rtacha. Sheriklar navbat bilan va uzluksiz hamla bilan to'g'ridan ukol bajarishadi va orqaga tisarilib yopilib oladilar.

2 – mashq.

Birlashtirish yuqoridan, masofa o'rtacha. Sheriklar navbat bilan va uzluksiz hamla bilan oddiy xujumlar bajarishadi va to'g'ridan ukollarni va olib o'tishlarni ketma-ket ixtiyoriy bajarib orqaga tisarilib yopilib oladilar.

3 – mashq.

Birlashtirish yuqoridan, masofa o'rtacha. Sheriklar navbat bilan va uzluksiz hamla bilan oddiy xujumlar bajarishadi, himoyalar to'g'ridan va hamla bilan to'g'ridan ukol bajarish orqali javob berishadi va orqaga tisarilib yopilib oladilar.

4 – mashq.

Birlashtirish yuqori, masofa o'rtacha. Sheriklar navbat bilan va uzluksiz hamla bilan oddiy xujumlar bajarishadi, himoyalar aylanma yuqorigi va hamla bilan to'g'ridan ukol bajarish orqali javob berishadi. Keyin, mashq, to'g'ridan himoyalani va joyida turgan holatda va orqaga bir qadam bosish, xujumlar bir qadam oldinga bosish va hamla qilish orqali bajariladigan aylanma himoyalarni ixtiyoriy ravishda ketma-ket bajarish bilan murakkablashtiriladi.

Razvedka va maskirovka, chorlashlar va to'siqlar yuzaga keltirish harakatlarini qo'llash uchun taktik vazifa va holatlar

Razvedka qilish va maskirovka taktik ko'rsatmalar, qoidaga ko'ra, raqibga ukolni amalga oshirishga aniq urinishlar bilan yoki ukolni javob harakati bilan bartaraf qilish bilan yakunlanmaydigan alohida olishuvlarda amalga oshiriladi. Bunda, faqat taktik niyatlar sezilarli darajada amalga oshiriladi, qo'llaniladigan harakatlar esa, deyarli o'xshash.

Rapirada jang paytida razvedka harakatlarini qo'llash bilan olinadigan asosiy taktik axborot – raqibni xujumga qarshi himoyani yoki qarshi xujumni qo'llash bilan qarshilik ko'rsatish niyati to'g'risidagi, himoyani qo'llash niyatida esa, ularni boshlash uchun oldindan o'ylab qo'yilgan yoki ekspromtli signallar to'g'risidagi ma'lumotlar hisoblanadi. Keyin, mumkin bo'lgan yoki raqib tomonidan qo'llanilmagan orqaga chekinish yoki yaqinlashish (joyida turgan holatda) bilan bajariladigan to'g'ridan va aylanma himoyalarni navbat bilan bajarish to'g'risidagi xulosa zarur.

Bo'lajak olishuvni tahlil qilish sohasiga olishuv oldidan manerv qilishni, masofa kattaligini, harakatlarning uzunligini va tezkorlikni baholash ham kiradi.

Taktik axborot ochiq sektorga aldamchi qisqa xujumlarni (yoki batman va ukol bilan xujumlarni) qo'llash, kutilmagandagi qisqa yaqinalshishlar bilan manevr qilish orqali razvedka va maskirovka qilinadi. O'z navbatida, raqibning xujumkor niyatlarini razvedka qilish va o'zining himoya niyatlarini maskirovka qilish, raqib harakatlariga qurol tig'i bilan reaksiya qilmasdan yoki aldamchi qisqa xujumlarni qo'llash, har xil tomonlarga himoya (to'g'ridan va aylanma) harakatlarini navbat bilan bajarish, harakatlanishlar paytida qurol tig'i bilan manevr qilish, qurol tig'ining dastlabki holatini o'zgartirishlar orqali amalga oshiriladi.

Razvedka va maskirovka harakatlarini takomillashtirish uchun mashqlarni tanlash va bajarishda ham xuddi shunga o'xshash mazmun maqsadga muvofiq.

Chorlashlar va to'siqlar taktik mlohiyati bo'yicha ko'rsatmalari yaqin bo'lgan paytda ma'lum bir farqlarga ega bo'ladi. Chorlashlarda raqib tafakkuriga ta'sir ko'rsatish niyati amalga oshiriladi, bunda, raqib ma'lum bir harakatni tayyorlashga va qo'llashga yoki qurol tig'i bilan konkret harakatlarni va harakatlanishlarni bajarishga yo'naltiriladi. Shu bilan birga, to'siqlar, jang maydoni bo'ylab harakatlanishlarda, tana bilan (oldinga, orqaga, yuqoriga yoki pastga) harakatlanishlarda hamda qurol tig'ining o'tkir qismi bilan xavf solish (sektorni ochish) bilan bajariladigan to'siqlar raqibni xujumni uzunlashtirish yoki yaqinlashtirishga, uning davomiyligini oshirish yoki qisqartirishga, ukollarning aniqligini pasaytirishga majbur qilgan holda, uning reaksiya qilishini boshqaradi.

Rapira bilan manevr qilish va tayyorgarlik manipulyasiyalari. Raqibning niyatlari, xujumdan oldin momentni tayyorlash to'g'risidagi dastlabki axborotni olish uchun hamda raqibni xujumni qo'llashga orientir qilingan tashabbusini to'xtatish maqsadida zaurr.

1 – holat.

Sportchi oldinga va orqaga qadam bosish bilan harakatlanadi, qurol tig'ining aldamchi harakatlariga reaksiya qilmasdan uzoq masofani va oltinchi pozitsiyani saqlaydi. Trener harakatlanishlar yo'nalishini, pozitsiyalar va birlashtirishlarni ixtiyoriy o'zgartiradi, qisqa xujumlarni amalga oshiradi.

2 – holat.

Sportchi manevr qiladi, birlashtirishlarni almashtiradi, aldamchi batmanlar, qisqa oddiy xujumlarni amalga oshiradi. Trener uzoq masofani saqlaydi va qurol tig'i bilan aldamchi harakatlarga reaksiya qilmaydi.

3 – holat.

Sportchi va trener manevr qilishadi, qurol tig'i bilan tayyorgarlik harakatlarini, aldamchi xujumlarni, aldamchi qarshi xujum va javob berish bilan himoyalarni ixtiyoriy amalga oshiradilar.

Maskirovka. Xujumlarni qo'llashga va xujumlar va javoblarga qarshi harakatlar uchun samarali.

1 – holat.

Sportchi mustaqil ravishda oldinga va orqaga manevr qiladi va keyin oldinga yoki orqaga qadam bosish bilan xujum qiladi. Trener masofani saqlaydi.

2 – holat.

Sportchi mustaqil ravishda pozitsiyalarni va birlashtirishlarni o'zgartiradi, aldamchi batmanlarni va qisqa xujumlarni bajaradi. Keyin haqiqiy xujumni amalga oshiradi. Trener qurol tig'ining dastlabki holatini saqlaydi.

3 – holat.

Sportchi aldamchi himoyalar yoki uzun chekinishlar bilan reaksiya qiladi. Trener aldamchi qisqa xujumlarni va orqaga chekinib yopilishni amalga oshiradi.

4 – holat.

Sportchi pastki sektorga hamla bilan xujum qiladi va orqaga chekinib yopilishni amalga oshiradi. Keyin xujumni va yuqorigi birlashtirishga batmanni amalga oshirish va olib o'tish bilan uzluksiz takrorlanadigan xujumni boshlaydi. Trener asosiy xujumlarga bir qadam orqaga bosish bilan, takroriy xujumga esa – yuqorigi to'g'ridan himoyalani bilan reaksiya qiladi.

5 – holat.

Sportchi uzun xujumning boshlang'ich fazasiga chekinadi, keyin yuqorigi birlashtirishga batman va olib o'tish bilan tayyorgarlikka xujumni amalga oshiradi. Trener batmanga yuqorigi to'g'ri himoya bilan reaksiya qilish orqali yaqinlashishning davomiy va uzun fazasi bilan xujum qiladi.

6 – holat.

Sportchi qurol tig'ining dastlari holatlarini o'zgartiradi, har xil pozitsiyalarni, "qurol chiziqda" holatini qo'llaydi. Mustaqil tarzda ma'lum bir tomonga yoki qurol tig'ini bartaraf qilish tomonini tanlash bilan himoyani tanlaydi va javob sanchishsini amalga oshiradi. Trener analogik uzunlikdagi xujumlar seriyasini amalga oshiradi.

7 – holat.

Sportchi orqaga bir qadam bosish bilan aldamchi himoyani keyin esa, aylanma himoyani va javobni amalga oshiradi. Trener tanlangan sektorga seriyali xujum qiladi.

8 – holat.

Sportchi orqaga bir qadam bosish bilan aldamchi himoyani amalga oshiradi. Trener tanlangan sektorga seriyali xujum qiladi.

9 – holat.

Sportchi orqaga qadamlar bosish bilan aldamchi himoyani amalga oshiradi, keyin batman bilan tayyorgarlikka xujumni va to'g'ridan ukolni qo'llaydi. Trener tanlangan uzunlik va kech qoluvchi qarshi himoya bilan seriyali xujum qiladi.

10 – holat.

Sportchi oldinga qadamlar bosish bilan aldamchi qarshi xujumni amalga oshiradi. Keyin ettinchi (birinchi) yuqori himoyani qo'llaydi va yuqoridan orqaga olib o'tish bilan javob beradi. Trener tanlangan uzunlik bilan seriyali xujum qiladi va to'g'ridan qarshi himoya bilan reaksiya qiladi.

Chorlashlar. Qarshi xujumlarni bartaraf qilish uchun eng ko'p talab qilinadi.

11 – holat.

Sportchi tezkor va uzun yaqinlashishini amalga oshiradi. Keyin yaqinlashishini takrorlaydi va javob sanchishi bilan himoyani qo‘llaydi. Trener chekinadi va o‘tkazish bilan tayyorgarlikka xujum qiladi.

12 – holat.

Sportchi aldamchi uzun xujumni, keyin uzluksiz takrorlanadigan oddiy xujumni amalga oshiradi. Trener olishuvning boshlang‘ich fazasida chekinadi va uni davom ettirishga qarshi xujum qiladi.

13 – holat.

Sportchi yaqinlashishni, aldamchi batmanni va orqaga chekinib yopilishni amalga oshiradi. Keyin batmanga urinish bilan xujum qiladi, qarshi xujumni bartaraf qiladi va hamla bilan javobni bajaradi. Trener aldamchi batmanga reaksiya qiladi va haqiqiy xujumga o‘tkazish bilan qarshi xujum qiladi.

Trener olishuvlarning boshlanishida masofaning uzun bo‘lishiga rioya qiladi.

“Qurol chiziqda” holati va analogik holatlarda ukolga qarshi harakatlar.

Ko‘p maqsadli taktik mazmunga ega, chunki xujumlarga qarshi harakatlar paytidagi kutib oluvchi ukollar ko‘rinishida bo‘ladi, bir vaqtda amalga oshirilgan ukollar paytida, ularning “taktik to‘g‘riligi”dagi ustivorligidan foydalaniladi. Shu bilan birga, ularni janglarda asosiy qo‘llanilishi xujumni qo‘llashga tayyorlanayotgan raqiblarning tashabbusini to‘xtatishga yo‘nalganligi bilan hamda ularning diqqatini va taktik tafakkurini chalg‘itish uchun ham xarakterlidir.

1 – holat.

Sportchi yuqorigi birlashtirishga batman bilan xujum qiladi va olib o‘tish orqali raqibning yon tomoniga va pastki sektoriga ukolni amalga oshiradi. Trener yuqorigi to‘g‘ri himoya bilan reaksiya qiladi.

2 – holat.

Sportchi bog‘lab olish bilan oltinchi va ettinchi birlashtirishga xujum qiladi va pastki sektorga to‘g‘ridan ukol bajaradi. Trener birlashtirishni saqlaydi.

3 – holat.

Sportchi batman (ushlab qolish) bilan xujum qiladi, olib o‘tish bilan qarshi xujumni aylanma (to‘g‘ri) himoya bilan bartaraf qiladi va javob sanchishini beradi. Trener batmanga ochilgan sektorga olib o‘tish bilan reaksiya qiladi.

Trener har bir olishuvning boshlanishidan oldin qurol tig‘ining dastlabki holatlariga, “qurolni chiziqdagi” holatiga rioya qiladi va nazorat qiladi.

Trenirovka va janogvar amaliyot uchun harakatlarni tanlash paytida texnik-taktik ustivorliklar

1. Xujumlar va javoblardagi himoya to'siqlari orqali qurol tig'ini kirib borishi.
2. Qarshi xujumlarga (takroriy ukollarga) nisbatan javob berish (qarshi javob bilan qarshi himoya) bilan himoyaning ustivor holati.
3. Jangovar olishuvlar, asosan ikki aktli (uch aktli).
4. Olib o'tishlarga nisbatan o'tkazishlarning ustunligi.
5. Ichki va tashqi sektorlarga olib o'tishlarni bajarishning ritmik xususiyatlari.
6. Raqibning kechikuvchi himoyasi (kutilgan qarshi xujumlar) holatlaridagi oddiy xujumlar.
7. Raqibning muddatidan oldingi (kechikuvchi) himoyasi holatlaridagi ikki sur'atli xujumlar.
8. Ochiq (ochilayotgan) sektorga xujumlarni (javoblarni) bartaraf qilish uchun himoyalar (qarshi himoyalar).
9. Ko'ruv reaksiyalarining ixtisoslashganligiga asoslangan xujumlar va xujumlarga qarshi harakatlarni qo'llash.
10. Raqibni qurol tig'i bilan aldamchi harakatlarida va yo'lakcha bo'ylab harakatlanishlarida yuzaga keladigan to'siqlarga chidamlilik.
11. Harakatlanishlar, usullar kombinatsiyalarining namunaviy usullarini ustvor qo'llash.
12. Boshlang'ich jangovar amaliyot samaradorligini ta'minlaydigan rapirada qilichbozlik qilish taktikasi komponentlari.
13. Olib o'tish bilan xujum, to'g'ridan ukol bilan qarshi xujum, pastki sektorga xujum va sakkizinchi himoya to'g'risida taktik axborot.⁵

6. Taktika samaraliligiga baho berish.

Qilichbozchining taktik mahorati yoki tayyorgarligi ko'rsatkichlarini, mazkur mavzu bo'yicha ko'p sonli ishlardagi ma'lumotlar miqdoriga proporsional ravishda nazorat vositalari va usullari (ya'ni, asosiy o'lchash).

O'tgan asrning 70 yillarining o'rtalaridan boshlab, qilichboz nazariyasi va metodikasida bir qator tadqiqotlar amalga oshirildi, ularda mualliflar MF stillarini sportchilarning individual qobiliyatlariga bog'liq holda shakllantirish qonuniyatlarini o'rnatishadi, va shu tufayli, ularni (sifatlarni, qobiliyatlarni, xususiyatlarni va b.) faoliyati stili har xil bo'lgan qilichbozchilarda mavjudligi va holatini – mos ravishdagi ob'ektlar va nazorat vositalari bilan taqqoslashadi.

Ushbu an'anaga mos ravishda, qilichboz fanida, D.A.Tishler ishlarining natijalari bo'yicha, MF manerasi har xil bo'lgan qilichbozchilarning taktik mahorati va tayyorgarliklarini nazorat qilish ko'rsatkichlari quyidagilar hisoblanadi: 1) reaksiya vaqti, 2) sanchish tezligi, 3) sanchishlar chastotasining maksimalligi, 4)

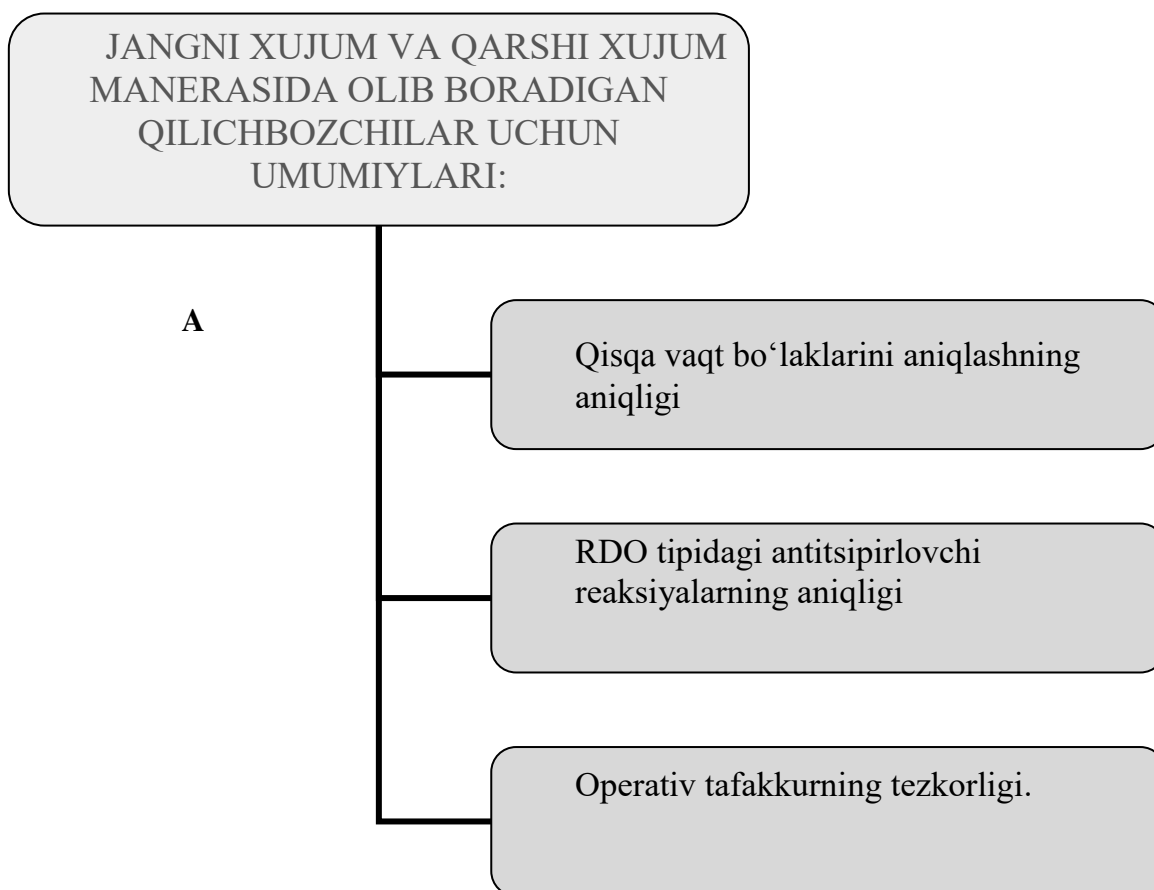
⁵ Tyshler G., Logvin V. *SPORTS FENCING Professional Coaching Manual and Special Training Methodology. Johannesburg 2015by. 162 p. (23-33 bet)*

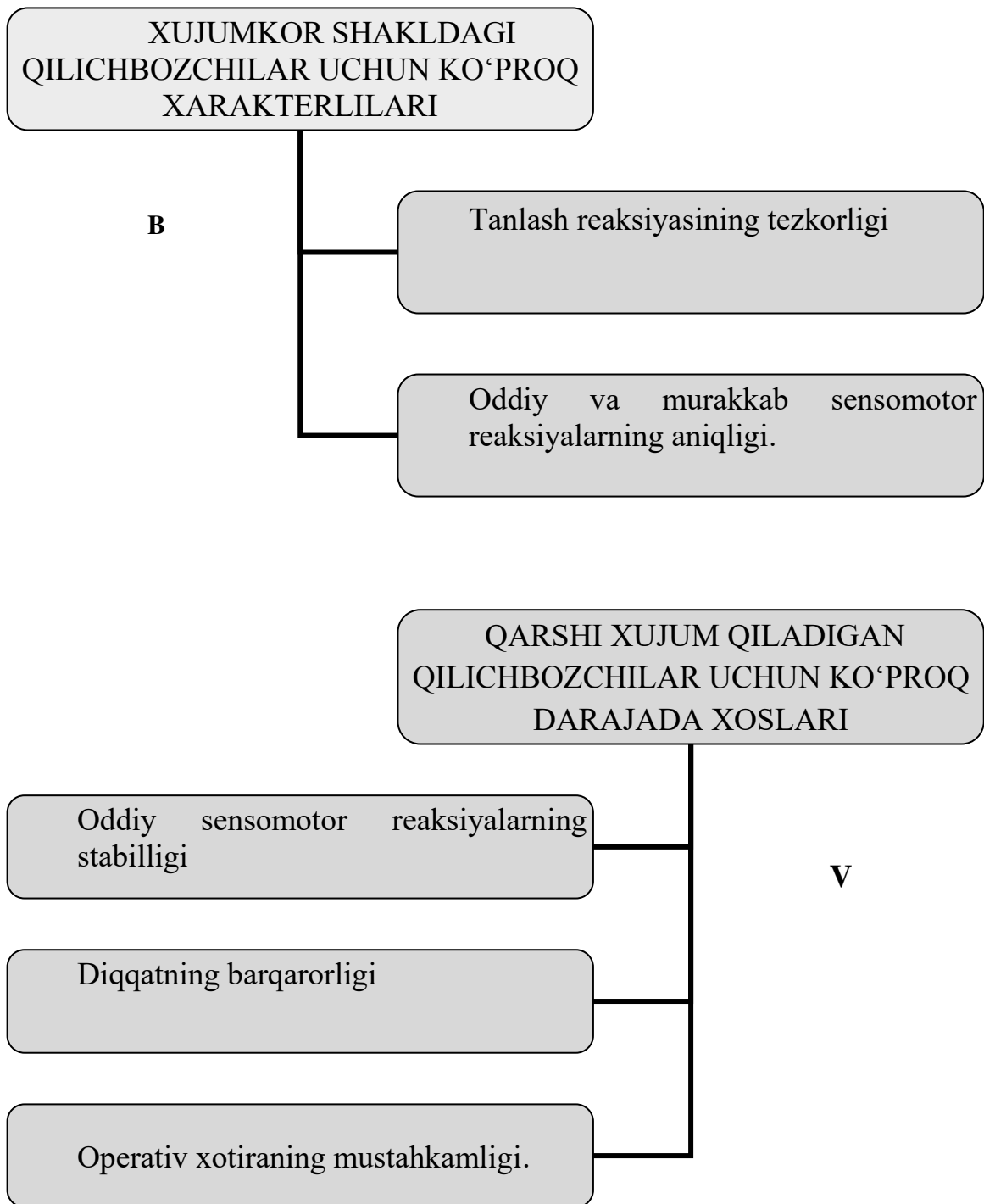
distansiyani his qilish, 5) asab tizimining muvozanatlashganligi, 6) bardoshlik va o'zini tuta bilish, 7) qat'iylik va dov'yuraklik, 8) tashabbuskorlik va mustaqillik.

A.D. Movshovich fikriga ko'ra (1997), ushbu ko'rsatkichlarga quyidagilarni qo'shish kerak: xujum qiluvchi qilichbozchilar uchun: tayyorgarlik fazasini, sanchishni, yaukuniy fazaning vaqt parametrlari, sensomotor reaksiyalarning mustahkamligi, epchillik, chidamlilik, qat'iylik va dov'yuraklikni.

Va birmuncha kechroq (V.Voytov) jangni taktik tashkil qilishning miqdoriy-sifat ko'rsatkichlari, o'z ichiga quyidagilarni oladi: 1) razvedkani, 2) razvedkaga qarshi harakatlarni, 3) raqibning tashabbusini bostirishni, 4) jangovar ogohligini bostirish, 5) e'tiborini boshqa tomonga qaratish orqali jangovar ogohligini bostirish, 6) niyatlarni maskirovka qilish, 7) raqib harakatlarini boshqarish va manevr qilish.

Jangni o'rtacha distansiyada muvaffaqiyatli olib borishning mezonlari V.Keller (1982) bo'yicha quyidagilar hisoblanadi (21 rasm).





21 rasm. Jangni o'rtacha distansiyada muvaffaqiyatli olib borishning mezonlari V.Keller (1982).

D.A.Tishler (1979) qilichbozchining taktik tayyorgarligi strukturasi, taktik mahoratining mezonlari sifatida oltita taktik harakatlarni ajratadi (22 rasm):



22 rasm. Qilichbozchining taktik tayyorgarligi strukturasi, taktik mahoratining mezonlari D.A.Tishler (1979).

V.Turetskiy (1996) faoliyatni individual stilining to'rtta tipini ajratadi: dinamik individual stil faoliyati, reflektiv, aksentlashtirilgan va universal quyidagi mezonlari– tasniflash muolajasi asosidagi o'lhagichlar bilan:

- Intellektual operatsiyalarni, jadal va mustahkam diqqatni bajarish tezkorligi ko'rsatkichlari;
- Jismoniy ishchanlik qobiliyati;
- psixik ishchanlik qobiliyati;
- axborotni qabul qilish va qayta ishlash tezkorligi;
- operativ tafakkur va adekvat operativ xotira tezkorligi va aniqligi ko'rsatkichlari va h

I. Ovchinnikova (1992) qilichbozchining taktik arsenalini tarkib toptiradigan o'lhagich-elementlariga quyidagilarni kiritadi:

- ilgarilab ketish (- raqib qarshi xujumiga ilgariroq qarshi xujum);
- aldamchi harakat (- haqiqiy xujumni maskirovka qiluvchi usul);
- fint (- xujum illyuziyasini yaratish malakasi);
- chorlash (- xujumni provokatsiya qiluvchi harakat);
- agressiya imitatsiyasi (- faollikni imitatsiya qiluvchi harakatlar majmuasi);
- manevrlik (- harakatlanishlarning maqsadli-ongli dinamikasi);
- razvedka (-raqib to'g'risida axborot to'plash va "jang bilan razvedka»).

Har qanday faoliyat turi yuritadigan odamning faolligidagi faoliyat taktikasining yuqori ahamiyatli ekanligini hisobga olgan holda, omilni (taktikani) faoliyatning yakuniy natijasiga belgilovchi ta'sir ko'rsatishi sababli, ushbu yo'nalishdagi tajriba va bilimlarni to'plash jarayonini tashkil qilishning asoslarini va bosh holatlarini tizimlashtirishning muximligini aytish lozim.

Taktika masalalari qilichbozda eng dolzarb turadi – sanchishli yakkakurashlarda, ularda MF tashkil qilish xarakteriga nafaqat sport uchrashuvlarining natijalari bog'liq, balki yakkakurashchilarning salomatliklari ham bog'liqdir.

1. Shunga qaramasdan, MF taktikasi qonuniyatlarini o'rganishga qaratilgan ilmiy-tadqiqot ishlarining ko'p miqdorda bo'lishiga qaramasdan, ko'pchilik masalalar echilmasdan qolmoqda va amaliyot maqsadga qarab "sinash va xato qilish" usullari bilan o'z harakatini davom ettirmoqda. Barcha malaka darajasidagi zamonaviy qilichbozchilarni taktik tayyorgarligi sohasidagi bilimlarni tizimlashtirishga qaratilgan mutaxassislarning kuchlar ob'ektiv zarur bo'lib qolmoqda.

2. Bu, qilichbozda musobaqa faoliyatining eng samarali shakli – qarshi xujumga bevosita to'g'ri keladi, ya'ni MF shakli yoki stiliga, qaysiki unda jahon yo'lakchaida o'zbek qilichboz maktabi sport ustalari samarali ustun kelganlar.

Mavzu bo'yicha nazorat savollari

1. Jangning taktik asoslari.
2. Qilichbozning taktik fikrlashi va uning shakllanish yo'llari.
3. Jangovar harakatlarni muvaffaqiyatli qo'llashga qo'yiladigan asosiy talablar.
4. Qilichbozlikda sport texnikasi samaradorligining ma'zonlari.
5. Qilichbozlarning taktik tayyorgarligi vositalarining tahlili

FOYDALANGAN ADABIYOTLAR

1. Tyshler G., Logvin V. *SPORTS FENCING Professional Coaching Manual and Special Training Methodology. Johannesburg 2015by. 162 p.*

2. Тышлер Д.А., Рыжкова Л.Г. Фехтование. Техничко-тактическая и функциональная тренировка. Методическое пособие. – М.: Академический Проект, 2010. – 183 с. (Технологии спорта).

3. Тышлер Д.А., Рыжкова Л.Г. Фехтование. Техничко-тактическая и функциональная тренировка. Методическое пособие. – М.: Академический Проект, 2010. – 183 с. (Технологии спорта).

4. Тышлер Д.А., Тышлер Г.А. и др. ФЕХТОВАНИЕ. XXI век. Учебно-методическое пособие. –М.: Человек, 2014. - 232 с.

5. Fetisova N.A. Qilichbozlik nazariyasi va uslubiyati. O`quv qo`llanmasi Tashkent, 2011 й.

O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA INSTITUTI

BOKS, QILICHBOZLIK VA TAEKVONDO NAZARIYASI VA

USLUBIYOTI KAFEDRASI

QILICHBOZLIK

Fanidan ma’ruza matni

**MAVZU: "QILICHBOZNI UMUMIY VA MAXSUS JISMONIY
TAYYORLASH VOSITALARI".**

I KURS

TOSHKENT

REJA:

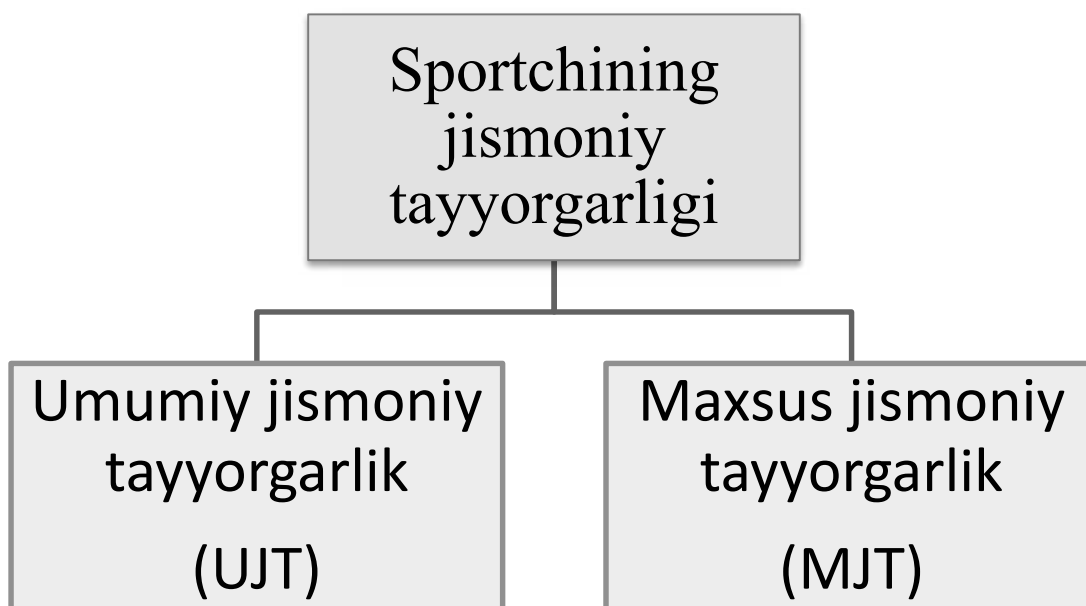
1. Qilichboning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi ahamiyati.
2. Yakkakurashlarda maxsus jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishning spetsifik hususiyatlari.
3. Kuchni, tezlikni, chaqqonlikni va chidamlilikni rivojlantiruvchi mashqlarga tavsiyanoma.



Qilichbozlik O‘zbekistonda tarqalgan sport turlaridan biridir. Qilichbozlik asosan qabul qilingan sport qurolida olib boriladigan yakkakurashdir.

Qilichbozlik bilan mashg‘ulot o‘tkazishni to‘g‘ri tashkil qilishda, insonning maxsus tayyorgarlik qilishdan tashqari, umumiy topshiriqlardan sog‘liqni ahvolini yaxshilash, fizik va manaviy irodasini oshirish kabi mashg‘ulotlarga ham ruhsat etiladi, bular insonning jismoniy tayyorlash va rivojlanishiga unumli tasir etadi.

JISMONIY TAYYORGARLIK - qilichbozning eng asosiy sport mashg‘ulotlaridan biridir. U ikki turga bo‘linadi (1 rasm).



1 rasm. Sportchining jismoniy tayyorgarligi turlari.

Qilichbozning umumiy tayyorgarligi har tomonlama jismoniy rivojlanishga, sog‘liqni mustahkamlashga, sportchining muhim jismoniy malakasini oshirishga va irodali bo‘lishga, hamda hayotga zarur bo‘lgan bilimlarni olishga yo‘llangandir.

Bunday tayyorgarlik qilichbozning ongli, estetik rivojlanishiga, tanlangan qilichbozlik turida moslashishga yaxshi poydevor tayyorlaydi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik qilichbozni maxsuslashtirilgan harakterga va jangchining spesifik sifatini rivojlanishiga, qilichbozlik sportida kerakli taktika va texnikani o‘zlashtirishga qaratilgandir.

Boshqa tomondan maxsus jismoniy tayyorgarlik qilichbozni har tomonlama jismoniy rivojlanishiga va muammolarni hal qilishiga bilim olayotganlarning sog'lig'ini yaxshilashga va ularning funksional tayyorgarligiga yaxshi tasir etadi.

Qilichbozlik intensiv o'zgaruvchan harakterli jismoniy mashg'ulotdir.

Bu sport turining asosini raqib bilan sovuq sport qurollari: rapira, qilich va shpaga bilan yakka kurash tashkml etadi. Qilichbozlik bilan mashg'ulotlarni to'g'ri tashkil qilish bu insonning sog'lig'ini yaxshilashga va ish faoliyatini oshirishga hizmat qiladi.

1. Qilichbozning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi ahamiyati

Yakkakurash turlaridagi sport mashg'uloti – bu, sportchilarni musobaqalarga tayyorlashning pedagogik tashkil qilingan jarayoni hisoblanadi. Maxsus adabiyotlarning tahlili, sportdagi yanada progressni amalga oshirilishi sport mashg'ulotning metodikasini takomillashtirish asosida ta'minlanishi mumkin .

Sportchining mashg'ulot jarayoni tizimida taktik va texnik tayyorgarligining, nazariy, ahloqiy-irodaviy, psixologik tayyorgarligining har xil vazifalarini echish bilan bir qatorda, jismoniy tayyorgarlik ham muhim o'rin egallaydi. U, kuch, tezkorlik, koordinatsion qobiliyatlarni, chidamlilikni, egiluvchanlikni rivojlanishini ta'minlash orqali sportchi harakat amallarining ritmli-tezkorlik strukturasi shakllantirishga ham, ratsional sport texnikasini mustahkamlashga ham ko'maklashadi.

Ko'pchilik mualliflar, jismoniy sifatlar o'zaro shunchalik yaqin bog'langanki, ularning bittasini yuqori darajaga qadar rivojlantirish, boshqalarini optimal rivojlantirmasdan turib mumkin emas, deb hisoblashadi.

Yakkakurashlarda jismoniy sifatlarni rivojlantirish muammolari bo'yicha ilmiy va o'quv-metodik adabiyotlarni tahlil qilish orqali, ohirgi vaqtlarda sport sohasidagi mutaxassislarning e'tibori umumiy va maxsus tayyorgarlikning eng samarali vositalari va metodlarini ishlab chiqishga qaratilgan bo'lib, ular sportchi

organizmining funksional tizimlariga oshirilgan talablarni qo‘yadi, ularning imkoniyatlari musobaqa faoliyatining muvaffaqiyatlilikini belgilaydi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) sportchini konkret sport turida muvaffaqiyatga erishishini belgilaydigan harakat qobiliyatlarini tanlab rivojlantirishni nazarda tutadi va musobaqa faoliyatining o‘ziga xos talablariga mos ravishda harakat sifatlarini rivojlantirishga yo‘naltirilgan. Professor YU.F. Kuramshinning fikriga ko‘ra, maxsus jismoniy tayyorgarlik tanlangan sport turining o‘ziga xosligiga javob beradigan jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishga yo‘naltirilgan. Bunda, u, ularni maksimal darajada rivojlantirishga orientatsiya qilingan. Sportchi maxsus jismoniy tayyorgarligining asosiy vositalari – musobaqa va maxsus tayyorgarlik mashqlari hisoblanadi (19, 36).

Maxsus jismoniy tayyorgarlik jismoniy qobiliyatlarni rivojlanish darajasi bilan, tanlangan sport turidagi yutuqlarni bevosita belgilaydigan a‘zolar va funksional tizimlarning imkoniyatlari bilan tavsiflanadi .

MJT funksiyasi – organizmni sport faoliyatining o‘ziga xos shartlariga moslashuvchi reaksiyalarini faollashtirish maqsadida, uni ish rejimlarini jadallashtirishdan iborat.

Sportchining maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish, faqatgina organizm adaptatsiya qilgan funktsiya qilishi darajasidan baland bo‘lgan va yangi moslashish reaksiyalarining faollashishiga ko‘maklashadigan mashg‘ulot ta’sirlarini qo‘llash sharoiti paytida mumkin. Shu tufayli, maxsus jismoniy tayyorgarlik jarayonida ikkita asosiy vazifalar echiladi: 1) sportchi organizmining funksional imkoniyatlarini oshirish; 2) organizmda morfofunktsional qayta qurishlarni faollashtirish, bu, ohir oqibatda, sport faoliyatining konkret turiga organizmning adaptatsion imkoniyatlarini oshirishga ko‘maklashadi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlikning asosiy vositalari quyidagilar hisoblanadi:

- musobaqa mashqlari, ya’ni tanlangan sport turini bir butun ta’sirlari, ular musobaqalar uchun o‘rnatilgan talablarga rioya qilish bilan bajariladi;

- maxsus tayyorgarlik mashqlari, tanlangan sport turining o'ziga xosligiga mos ravishdagi jismoniy sifatlarni rivojlantirishga bevosita yo'naltirilgan.

Maxsus tayyorgarlik mashqlariga, o'zining strukturasi va asabli-mushak kuchlanishlarining harakteri bo'yicha tanlangan sport turining bir butun ta'siri bilan o'xshashlikka ega bo'lgan hamda bir butun harakatni bajarish paytida asosiy yuklamani ko'taradigan mushak guruhlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar kiradi.

Sport yakkakurash-larining real amaliyotida jismoniy sifatlarning majmuaviy shakllarini namoyon bo'lishi mavjud.

Odamning shaxsiy kuch va tezkorlik imkoniyatlarining murakkab o'zaro aloqalari, ayniqsa ajralib turadi, shuning uchun mutaxassislarning fikriga ko'ra, tezkor-kuch sifatlari to'g'risida gap yuritishga asos bor.

Kuch va tezkor-kuch sifatlarini rivojlantiruvchi mashqlar majmuasi 2 rasmda keltirilgan.



2 rasm. Kuch va tezkor-kuch sifatlarini rivojlantiruvchi mashqlar majmuasi

Yakkakurashlar-dagi jismoniy tayyorgarlik muammosiga, ohirgi vaqtlarda borgan sari ko'p ishlar bag'ishlanmoqda. Lekin, yakkakurashlarning har xil turlari bo'yicha ilmiy-metodik adabiyotlarning tahlilini dalolat berishiga qaraganda,

trenerlarning tajribasi va intuitsiyasini katta darajada hisobga olgan holda, jismoniy tayyorgarlikni rejalashtirish, jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi doirasida ishlab chiqilgan tamoyillar asosida amalga oshiriladi.

A.O. Akopyan (1996) o'zining «Spetsialnaya fizicheskaya podgotovka v vidax sportivnix edinoborstv» nomli maqolasida, yakkakurashlar turlarida musobaqa bellashuvlarining hususiyatlarini ko'rsatgan bo'lib, ularda sanchish harakatlarini (boks, karate, qo'l jangi, qilichboz) bajarish sportchidan tezkor-kuch kuchlanishlarini maksimal namoyon qilishni talab qiladi.

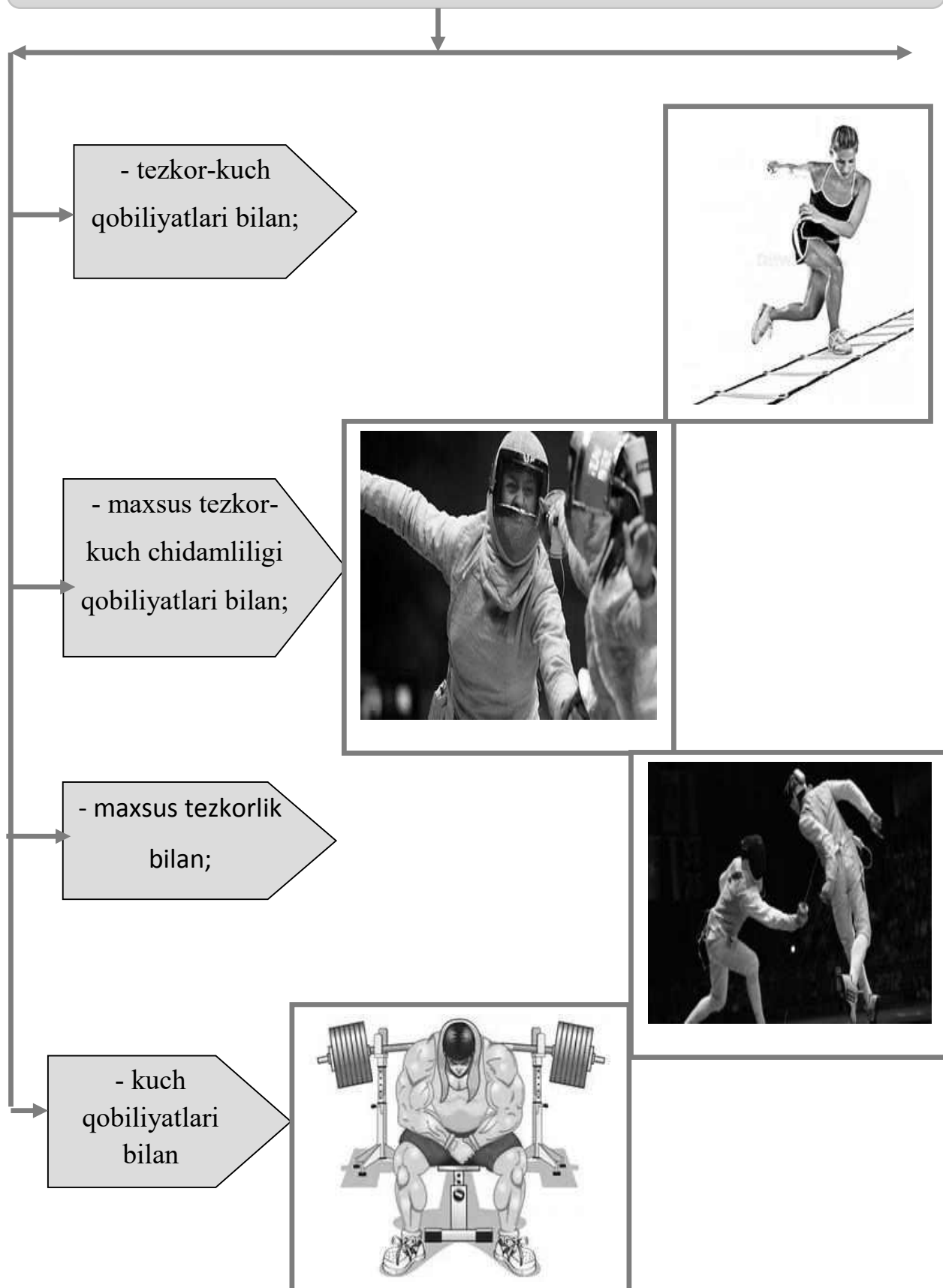
Maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) vositalariga tarkibiy qism sifatida kiradigan va harakat (sport) amalining ratsional strukturasi shakllantirishga ham va bir vaqtning o'zida, buning uchun zarur bo'lgan, ularning funktsiya qilishini ta'minlaydigan ishchi mexanizmlarning energetik potensialini ham oshiradigan maxsus tezkor-kuch tayyorgarlikning (MTKT) vositalari va metodlarini ajratish zarur.

MJT tizimida tezkor-kuch tayyorgarlik va sport texnikasi sportchilarning jismoniy va funksional tayyorgarliklari bilan uzluksiz birgalikda ko'rib chiqilishi kerak.

V.A. Pankov (1999) va A.O. Akopyan (1996) kabi mutaxassislar tomonidan yakkakurashchilarning jismoniy tayyorgarliklari tomonlari strukturasi maxsus tahlil qilish amalga oshirilgan bo'lib, u jismoniy tayyorgarlikning turli tomonlarini sport natijalariga ahamiyatini aniqlash imkonini bergan.

Matematik tahlil yordamida sportchi-yakkakurashchilarning qanday konkret jismoniy sifatlari sport natijasini belgilashi aniqlangan. Maxsus jismoniy tayyorgarlikning omilli strukturasi yakkakurashlar turlarida quyidagi omillardan iborat bo'lishi mumkin (3 rasm):

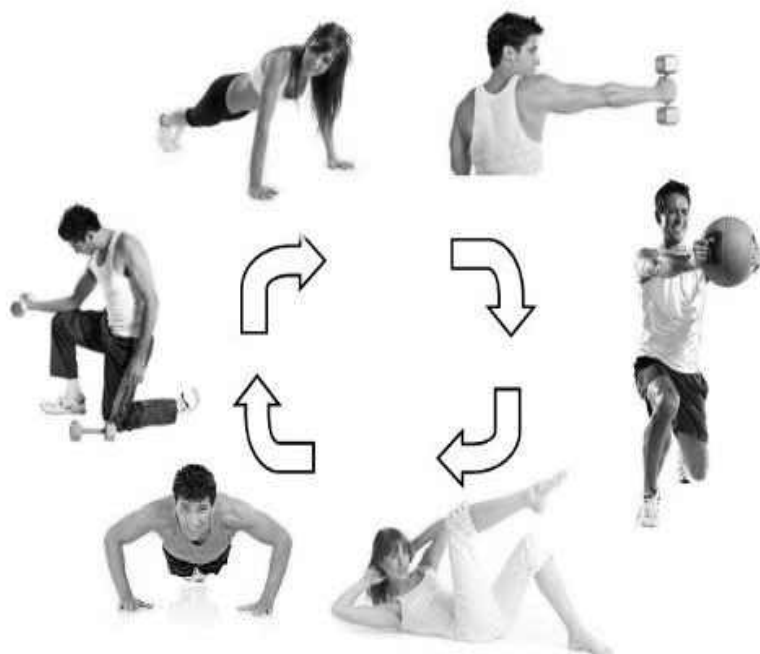
MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIKNING OMILLARI:



3 rasm. Maxsus jismoniy tayyorgarlikning omillari.

Sportchini yuqori natijalarga erishishga tayyorligi, unga zaruriy texnik-taktik darajani, harakat va psixik sohasining mashg'ulot qilinganlik darajasini oshirilishiga erishishga imkoniyat beradigan vositalar, usullar va harakatlarni maqsadga yo'naltirilgan holda qo'llash orqali shakllantiriladi. Ushbu sifatlarga erishish usullari sport mashg'ulotsi metodikasida tizimlashtirilgan bo'lib, u jismoniy tayyorgarlikni o'z ichiga oladi. Jismoniy tayyorgarlik vositalari yordamida mashg'ulot jarayonining bosqichlarida, avvalam bor harakatlarni takomillashtirish va texnika usullarini egallash vazifalari echiladi.

Sport turini egallash uchun talab qilinadigan harakat qobiliyatlarini namoyon qilinishi kuch, tezkorlik, chidamlilik, epchillik, egiluvchanlikni takomillashtirishga yo'naltirilgan mashqlar (4 rasm) tizimi bilan uyg'unlikda ko'rib chiqiladi. Ularning



4 rasm. Jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlar majmuasi

tizimlari, a'zolari va funksiyalarini hamda har xil harakat ko'nikmalari va malakalarining o'zaro bog'liqligi asosida amalga oshiriladi.

Sportchining jismoniy tayyorgarligi sportning konkret turiga bevosita mansub bo'lmagan sifat bo'lmish hamda yuqori maxsus tayyorgarlikni belgilaydigan sifat ko'rsatkichi bo'lmish harakat qobiliyatlarini namoyon qilinishi darajasini oshirishga qaratilgan. U mashg'ulot samarasini tayyorgarlik mashqlarida (5 rasm) erishilgan qilichbozlik usullariga o'tkazilishi qonuniyatlari asosida amalga oshiriladi. Xususan

darajalarini oshirish umumiy va maxsus yo'naltirilish vositalari yordamida ta'minlanadi, ularni o'zaro bog'liqlikda qo'llanilishining zarurati, sportchining sport natijalarini harakat tayyorgarligini belgilovchi ob'ektiv qonuniyatlardan kelib chiqadi. Bunday holat, xususan, organizmning

qilichbozning jismoniy tayyorgarligi organizmning funksional imkoniyatlarini



5 rasm. Tayyorgarlik mashqlari

mobilizatsiya qilinishiga va bellashuvda usullar va harakatlarni bajarishning asosini tashkil qiladigan harakat ko'nikmalarini shakllantirishga ko'maklashishi kerak. Bunda, mashg'ulotlarning mazmuni harakatlar xilma xilligining ancha keng doirasini qamrab olishi kerak.

Lekin har xil ko'nikmalar va sifatlar o'rtasida ijobiy hamda salbiy aloqalar mavjud. Shuning uchun imkoni boricha, ushbu aloqalarni ixtisoslashtirish jarayoniga salbiy ta'sir ko'rsatishini imkoniyati boricha oldini olish kerak. Mashqlarni tanlab ta'sir ko'rsatishini ham e'tiborga olgan holda, har bir alohida sifatlarni takomillashtirishni, bir vaqtning o'zida boshqalarining darajasini oshirishga mos bo'lishiga erishish zarur.

Qilichbozlik uchun muhim bo'lgan harakat sifatlarini shakllantirish, jismoniy tayyorgarlik vositalarini chegaraviy darajada takomillashtirishga orientatsiya qilingan holda qo'llash orqali erishiladi. Bunda sportchilarning jismoniy tayyorgarliklari jarayonining asosiga harakat sifatlarining barcha uyg'unligi qo'yiladi, harakat sifatlarini ixtisoslashtirishga esa musobaqalardagi harakatlarga adekvat bo'lgan alohida usullar va usullar kombinatsiyasining elementlarini qayta tiklaydigan mashqlar hizmat qiladi.

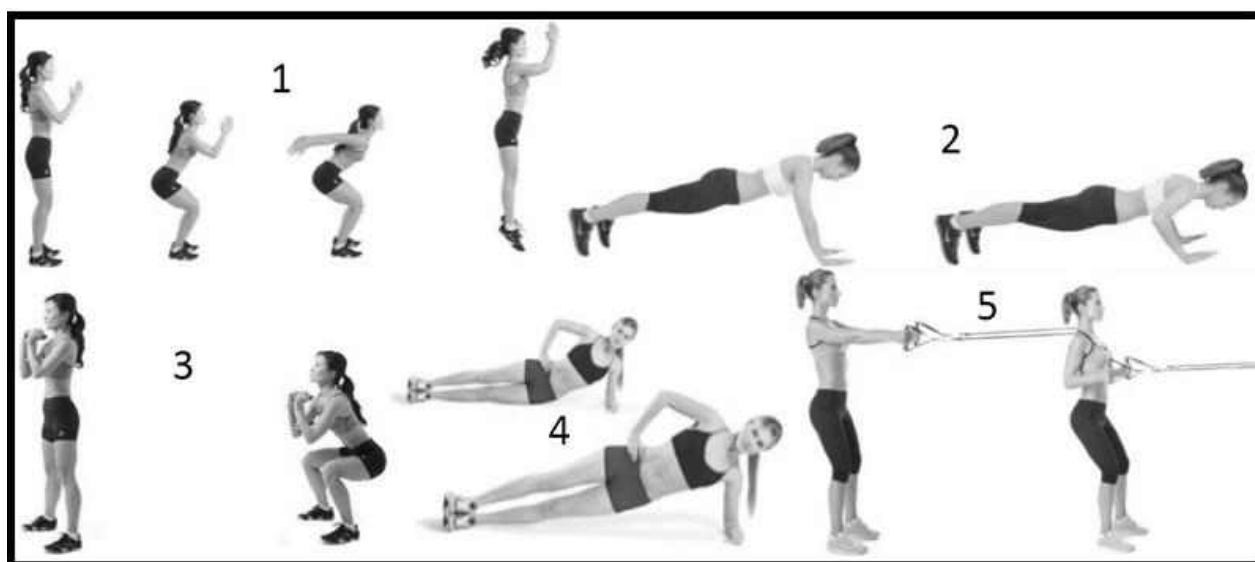
Shundan kelib chiqqan holda, qilichbozlarning mashg'ulotsi uchun bellashuvning mazkur turi qoidalariga to'la mos keladigan, zaruriy sifatlar va ko'nikmalarga yo'naltirilgan va tabaqalashtirilgan ta'sir ko'rsatishni ta'minlaydigan maxsus tayyorgarlik mashqlarini bajarish ma'qul.

Yosh sportchilarni keyingi yosh guruhiga o'tishi paytida, rejalashtirilgan natijaga erishish imkoniyatini bermaydigan harakat tayyorgarligiga o'quv-

mashg'ulot jarayonida yetarlicha e'tibor berilmasligi jismoniy tayyorgarlik vositalari va metodlarini shug'ullanuvchilarning yoshini hisobga olgan holda optimallashtirish zaruratini belgilaydi. Qilichbozlik bilan shug'ullanishning birinchi yilidayoq harakat tayyorgarligini keyingi ancha yuqori darajada bo'lishi uchun baza yaratish zarur. Katta yoshdagi sportchilarda jismoniy tayyorgarlikni qilichbozlik uchun xos bo'lgan tezkorlik, epchillik va chidamlilik kabi sifatlar darajasini oshirishga qaratish kerak.

Yillik siklda jismoniy tayyorgarlik vositalarini qo'llashdagi bosh vazifa – yuqori sport natijalariga erishish imkoniyatini beradiga sport formasiga ega bo'lish va uni saqlab qolish hisoblanadi.

Mashg'ulot jarayonida har bir konkret mashg'ulotning to'g'ri strukturasi ishlab chiqish muhim. Qoidaga ko'ra, u, uchta tipovoy qismlardan (tayyorgarlik, asosiy va yakuniy) iborat bo'ladi. Qilichbozlikda jismoniy tayyorgarlik shunday sxema asosida o'tkaziladiki, unda dastlab bo'g'imlarning egiluvchanligi va harakatchanligiga, tezkorlikka, epchillikka, kuchga va nihoyat chidamlilikka qaratilgan mashqlar qo'llaniladi (6 rasm), bu odam organgizmini jadal harakat faoliyati sharoitidagi psixofizik xususiyatlari bilan belgilanadi. Jismoniy tayyorgarlikni, mashg'ulot sikllarida vositalarni taqsimlanishi paytida ham hisobga olish maqsadga muvofiq. Bunda qilichbozni funksional takomillashuvi uchun jismoniy tayyorgarlik vositalarini qo'llash paytida, shuni hisobga olish muhimki, bitta mashqlarning o'zi umumiy rivojlantiruvchi hamda maxsus tayyorgarlik



6 rasm. Mashg'ulotlarda jismoniy mashqlarning qo'llanilishi ketma-ketligi

mashqlari sifatida ko'rib chiqilishi mumkin.

Yakkakurashlarda maxsus jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishning spetsifik hususiyatlari. Sportchining jismoniy tayyorgarligi, sport-texnik, taktik va psixologik tayyorgarlikning vazifalarini echish bilan sport mashg'ulotning zamonaviy tizimida muhim rol o'ynaydi. Yosh sportchilarni tayyorlashning va jismoniy sifatlarini rivojlantirishning har xil aspektlari M.YA. Nabatnikova (1972), V.P. Filin (1987), V.M. Volkov (1984) kabi mutaxassislarning ishlarida keng yoritilgan. Yakkakurashlarda sportchining jismoniy sifatlarini va funksional tayyorgarliklarini rivojlantirishning yuqori darajada bo'lishi musobqalarda ratsional texnikani va taktikani qo'llashni belgilaydigan omillar hisoblanadi va shu tufayli atletning sport mahoratini o'sishini belgilaydi.

Sport yakkakurashlari bilan shug'ullanadigan sportchi jismonan yaxshi tayyorgarlik ko'rgan bo'lishi zarur. Maxsus jismoniy tayyorgarliklarini tayyorgarlik bo'yicha alohida mashg'ulotlarni o'tkazish zarurati sport turi faoliyatining o'ziga xosligi bilan belgilanadi.

Qilichbozlikdagi maxsus jismoniy tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulotlar maxsus harakat sifatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan. Ularda imitatsion mashqlar hamda snaryadlarida ishlashlar keng qo'llaniladi. Maxsus jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishga yo'naltirilgan va qilichbozlik harakat sifatlarining strukturasi saqlaydigan har xil og'irliklar bilan mashqlar kiritiladi. Bunday mashg'ulotlarning jadalligi, mos ravishdagi mashg'ulotda qo'llaniladigan vositalar va metodlarning o'ziga xosligiga bog'liq holda, ancha darajada o'zgaradi.

YUQCH ancha darajada ortishini (180 sanchish/min) sportchining tezkor-kuch imkoniyatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan aylanma mashg'ulot chaqiradi. Sharqona yakkakurashlar (karate, ushu, qilichboz) bilan shug'ullanadigan sportchilar uchun sakrashlarni bajarish paytida, asosan shaxsiy og'irligini engishga to'g'ri kelishi munosabati bilan qilichboz bilan shug'ullanadigan sportchilar uchun kuchning barcha ko'rsatkichlari ichida, oyoqlar mushaklarining absolyut kuchi ko'rsatkichlari va tana va qo'llar mushaklarining nisbiy ko'rsatkichlari eng muhim hisoblanadi .

Yakkakurashlarning har xil turlarini, jumladan qilichbozni ham o'ziga xosligi, kuchni mushaklardagi almashinuv jarayonlarini rag'batlantirmasdan turib, asab koordinatsiya munosabatlarini takomillashtirish hisobiga oshirish zaruratini talab qiladi. Natijada, maksimal kuchning ortishi mushak massasini uncha katta bo'lmagan darajada oshmasligi bilan sodir bo'ladi. Ushbu holatda og'irliklarning kattaligi maksimal kuchning 50-60 dan to 90-100% gacha oraliqda o'zgaradi. Harakatlarning optimal sur'ati mo'tadil har bir takrorlashlarga 1-2,5 sekund hisoblanadi. Har bir urinishlardagi takrorlashlarning soni, maksimal kuchning 90-100% og'irliklari qo'llanilgan paytda – 1 dan to 5 tagacha takrorlashlarni; 50 - 60% og'irliklari qo'llanilgan – 10-12 tani tashkil qiladi. Urinishlar oralig'idagi pauzalar – ikki minutdan to olti minutga qadar bo'ladi. Dam olish alaktatli zahirani va sportchining ishchanlik qobiliyatini tiklanishini ta'minlashi kerak. Pauzalarini belgilash paytida, yurak qisqarishlari chastotasiga orientirlanish maqsadga muvofiq bo'lib, u ishchanlik qobiliyati bilan taxminan bir vaqtda tiklanadi. Dam olish pauzalarini kam jadallikdagi ishlar bilan, bo'shishga qaratilgan mashqlar bilan to'ldirish mumkin .

Movshovich D.A. (2002), qilichbozchilarning kuch tayyorgarliklarini o'tkazish paytida shuni yodda tutish kerakki qilichboz uchun uni tezkorlik bilan uyg'unlikda o'tkazish eng muhim va mushak massasining ortiqcha o'sishini talab qilmaydi, bu sportchining tezkorlik sifatlariga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin deb yozadi. Shuning uchun qilichbozchilarning kuch tayyorgarliklari jarayonida mushak guruhlarining kuchini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar, tezkorlikni rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar bilan navbatda o'tkaziladi.

Yakkakurash turlarida tezkor-kuch sifatlarning namoyon bo'lishi paytida, kuch absolyut kattaliklarga etmaganligi tufayli ushbu sifatlarni tarbilash vaqtida birinchi o'rinda, avvalam bor mushaklarni vaqtning eng qisqa momentlarida kuchni oshirish qobiliyati bo'ladi, ya'ni gap mushaklarning portlovchi qobiliyatlari to'g'risida boradi. "Portlovchi" kuch, sportchini mushaklarining ishchi kuchlanishlarini mumkin bo'lgan maksimumga qadar tezkor oshirishga qobiliyatini aks etadi. Harakatlarda rivojlantiriladigan kuchlanishlar maksimumga yaqin bo'lgan portlovchi kuchni rivojlanishi darajasini baholash uchun tezkor-kuch indeksidan foydalaniladi.

Shuni yodda tutish muximki, sport mashqlarida portlovchi kuchni namoyon qilishning kattaligi, bitta mushak kuchlanishlarining emas, balki koordinatsion birgalikda bo‘yinishga birlashtirilgan bir butun mushak guruhlari kuchlanishlarining natijasi hisoblanadi. Shuning uchun portlovchi kuchning ortishi avvalam bor asabli koordinatsion munosabatlar bilan bevosita aloqada bo‘ladi. Ushbu munosabatlar bir tomondan, qisqa muddatli sinxronlashtirilgan ishga katta darajadagi kuchlanishlar bilan katta miqdordagi harakat birliklarini qo‘shish mushaklar ichidagi koordinatsiyani yaxshilanishiga, boshqa tomondan – mushaklararo koordinatsiyani takomillashtirish hisobiga bog‘liq bo‘ladi.

Yakkakurashlarda yuqori sur‘atda bajariladigan alohida harakatlar va amallarda namoyon bo‘ladigan tezkorlik qobiliyatlari, nafaqat uning tezkorligini, balki boshqa jismoniy sifatlarini (7 rasm) – kuchni, chidamlilikni ham yuqori darajada



7 rasm Tezkorlikni, kuchni, chidamlilikni rivojlantiruvchi mashqlar

rivojlanganligi bilan belgilanadi hamda koordinatsion qobiliyatlarga va texnikani o‘zlashtirganligi darajasiga bog‘liq .

Oddiy harakat reaksiyasining tezkorligi biron-bir qo‘zg‘atuvchiga reaksiya qilish vaqti bilan tavsiflanadi. Agarda, reaksiya qilish

oldindan belgilangan, lekin kutilmaganda paydo bo‘ladigan signalga nisbatan ma’lum harakat bilan sodir bo‘lsa, unda, bunday harakat reaksiyasi oddiy deb ataladi.

Oddiy harakat reaksiyasi etarlicha mukammal bo‘lgan sportchilar, ancha murakkab harakat amallarini engil o‘zlashtirishadi.

Eng samaralisi – kutilmaganda paydo bo‘ladigan signalga nisbatan takroran reaksiya qilish, shartli qo‘zg‘atuvchiga hujum yoki himoyalanish harakati hisoblanadi.

O'ta samaralisi – reaksiya qilishda ortda qolgan sportchini chiqib ketishi bilan musobaqa usuli hamda yuqori hissiy fonni va psixologik konsentratsiyani yaratishga imkon beradigan o'yin usuli hisoblanadi.

Sport bellashuvlari paytida, qilichbozchilarda murakkab harakat reaksiyalari katta miqdorda namoyon bo'ladi. Sportchining oldiga harakatdagi ob'ektga (raqibga) reaksiya qilish va bir nechta mumkin bo'lgan harakatlar ichidan, yuzaga kelgan holatda yagona adekvatini tanlash vazifasi qo'yiladi.

Murakkab harakat reaksiyasi paytida, hujumning mumkin bo'lgan variantlari qatoridan kerakli javobni tanlash zarurati bilan bog'liq holda ancha darajadagi qiyinchiliklar yuzaga keladi. Ko'rinib turibdiki, hujum variantlarining xilma xilligini ortishi bilan, himoyalanuvchi yanada ko'proq noaniqliklarni yengib o'tishi kerak, bu, murakkab harakat reaksiyasining tezkorligini pasaytiradi. Shuning uchun tanlash bilan murakkab reaksiyani rivojlantirish metodikasida, mumkin bo'lgan holatlar miqdorini sekin-asta oshirish zarur. Bunday holatlarda qilichbozchini ikkita mumkin bo'lgan hujumlardan bittasiga reaksiya qilishga o'rgatiladi, keyin uchtasidan, keyin to'rttasidan va h.k. Uni, sekin-asta bellashuvning real holatiga olib kelinadi.

Mashqning davomiyligi shunday tarzda tanlanishi kerakki, unda qilichbozchi mashqni bajarishning barcha vaqti davomida yuqori tezkorlikni ushlab turishga qodir bo'lsin. Alohida takrorlash oralig'idagi pauzalarning davomiyligi nisbiy tiklanishni ta'minlashi kerak. Harakatlarning tezkorligini va chastotasini takomillashtirishning asosiy usullari – takroriy, musobaqa, o'yin usullari hisoblanadi.

Tezkor qobiliyatlarni rivojlantirish paytidagi asosiy vazifalardan biri – tezkorlik to'sig'ini hosil bo'lishini oldini olish, agarda u yuzaga kelsa, uni buzish va kuchsizlantirish hisoblanadi. Bu, harakat amallarini ko'p martalik takrorlashlar paytida sodir bo'lishi mumkin. Uni oldini olishning eng samarali metodikasi – qo'llaniladigan mashqlarning keng variativligi hisoblandi.

Sportchining faoliyati mushak kuchlanishlarini bajarish bilan doimo bog'liq bo'lib, uning natijasida mexanik ish takomillashadi. Ish qanchalik uzoq davom etsa, uni oldingi samara bilan bajarish, toliqishning ortishi munosabatida, shunchalik qiyin

bo'radi. Toliqish deganda yuklama tomonidan chaqirilgan ishchanlik qobiliyatining vaqtinchalik pasayishi tushuniladi.

O'ziga xos faoliyatda namoyon qilinadigan chidamlilikni maxsus chidamlilik deb atashadi .

MAXSUS CHIDAMLILIK QUYIDAGI BELGILARI BO'YICHA
TASNIFLANADI:

- harakat amalining belgilari bo'yicha, uning yordamida harakat vazifasi echiladi (masalan, sakrash chidamliligi);
- harakat faoliyatining belgilari bo'yicha, uning sharoitlarida harakat vazifasi echiladi (masalan, o'yin chidamliligi);
- harakat vazifasini (masalan, kuch chidamliligi, tezkor chidamlilik, koordinatsion chidamlilik) muvaffaqiyatli echish uchun zarur bo'lgan boshqa jismoniy sifatlar (qobiliyatlar) bilan o'zaro harakati belgilari bo'yicha.

Chidamlilikning darajasi har xil omillar majmuasi bilan belgilanadi: a'zolar va tizimlarning funksional imkoniyatlari bilan, texnik mahoratning mukammalligi bilan, sportchining irodaviy sifatlari va organizmdagi energetik zahiraning kattaligi bilan.

Chidamlilikni belgilaydigan muhim omillardan biri – mushak faoliyatini energiya bilan ta'minlanishi mexnizmlarining quvvati hisoblanadi. Ushbu omil asosida anaerob, aerob chidamlilik va ularning kombinatsiyasi ajratiladi.

Qilichbozlikda umuman yakkakurashda maxsus chidamlilikni rivojlantirish vositalari – snaryadlar bilan mashqlar, “rad qilgunga qadar” bajariladigan mashqlar, shartli va erkin bellashuvlar hisoblanadi. Alaktatli va laktatli anaerob sharoitlarda energiya bilan ta'minlanishning ikkita asosiy yo'larining quvvati darajasini oshirish maqsadida har xil usullar qo'llaniladi.

Qilichbozchilarning maxsus chidamliligini rivojlantirish jarayonida, yuqorida nomlari qayd qilingan usullardan (tanlab ta'sir qiladigan usullar) tashqari, boshqa

guruh usullarini ham qo'llash mumkin: tranzitiv usullar; musobaqa faoliyatini bir butun yaqinlashtirilgan modellashtirish usullari; musobaqa chidamliligini rivojlantirish usullari.

Shu tufayli, quyidagi metodik usullar qo'llaniladi:

- yuqori mashg'ulot yuklamalari fonida tayyorgarlik harakteridagi musobaqalarda chiqishlar, bu, sportchini, o'zining ishchanlik qobiliyatini mobilizatsiya qilishga majbur qiladi;

- musobaqalar tugagandan keyin mashg'ulot ishi bilan musobaqa yuklamalarini to'ldirish (huddi shu kuni tanaffus bilan yoki umuman tanaffussiz);

- musobaqa rejimining qismlarini yoki butunligicha modellashtiruvchi «chamalab ko'rishlarni», lekin uning alohida parametrlarini oshirish (qo'shimcha raundlar, bellashuvlar) bilan amalga oshirish.

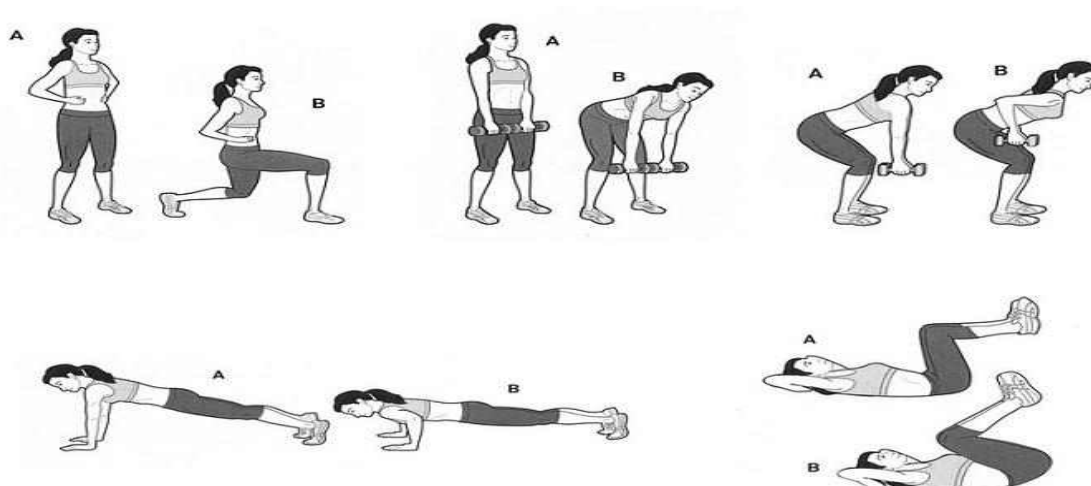
Ushbu barcha usullar rasmiy musobaqalarda muntazam ishtirok etish bilan uyg'unlikda, maxsus musobaqa chidamliligi darajasini oshirishga samarali ta'sir ko'rsatadi

.Qilichbozlikda egiluvchanlik, yakkakurashlarning ushbu turlarida ko'pchilik sanchishlar sakrashlar bilan bajarilishi bilan bog'liq holda, faol va dinamik egiluvchanlik orqali ko'rib chiqiladi.

Egiluvchanlikni rivojlantirish paytida u sutkalik davriylikka bog'liq ekanligini bilish kerak. Egiluvchanlikning eng yaxshi ko'rsatkichlari soat 12 dan to 17 ga qadar qayd qilinadi, bunda organizm qanchalik yosh bo'lsa sutkalik o'zgarishlar shunchalik sezilarli bo'ladi. Lokal toliqish ta'siri ostida faol egiluvchanlik ko'rsatkichlari 11,6%, passiv egiluvchanlik ko'rsatkichlari esa – 9,5% ortadi. Faol egiluvchanlikning pasayishi mushaklar kuchining pasayishi natijasida sodir bo'ladi, passiv egiluvchanlikning ortishi esa, harakatning kengligini chegaralaydigan mushaklar elastikligini yaxshilanishi bilan tushuntiriladi. Maksimal amplitudaga erishishda shug'ullanuvchilarni cho'ziladigan mushaklarini bo'shashtirishga bo'lgan qobiliyati katta ahamiyatga ega, bu harakatchanlikni 12-14% ga ortishiga olib keladi.

Egiluvchanlik ko'rsatkichlari bilan mushak kuchi o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni o'rganish, bir qator holatlarda kuchning o'sishi, harakatchanlikning rivojlanishiga tormozlovchi ta'sir qilishini ko'rsatgan. lekin, ilg'or sport amaliyotining tajribasi, kuch va egiluvchanlikka qaratilgan mashqlarni (8 rasm) ratsional uyg'unlashtirish ikkala sifatlarni ham yuqori darajasiga erishish imkonini berishi to'g'risida dalolat beradi.

8 rasm. Kuch va egiluvchanlikka qaratilgan mashqlar majmuasi



Yakkakurashlarda egiluvchanlikni rivojlantirishning asosiy vositasi –

cho‘zilishga qaratilgan mashqlar hisoblanadi: oddiy harakatlar, prujinasimon harakatlar, o‘zini o‘zi ushlab olish bilan tashqi yordam bilan siltovchi harakatlar. Cho‘zilishga qaratilgan mashqlar (9 rasm) ham faol va ham passiv egiluvchanlikni oshirishga ko‘maklashadi.



9 rasm. Cho‘zilishga qaratilgan mashqlar

Egiluvchanlikning ancha darajadagi o‘shiga, katta dozalarda (shug‘ullanuvchilarning individual xususiyatlariga bog‘liq holda 25-50 ta takrorlashlar) cho‘zilishga qaratilgan mashqlarni har kuni bir-ikki oy davomida shug‘ullanishlar bilan erishish mumkin. Egiluvchanlikni ratsional sport texnikasini o‘zlashtirish uchun zarur bo‘lgan darajaga qadar yaxshilash kerak.

Bunda, passiv egiluvchanlikning kattaligi harakatlarning talab qilinadigan amplitudasidan yuqori bo‘lishi kerak, ya’ni egiluvchanlikning qandaydir zahirasi bo‘lishi lozim.

Katta amplitudali kuch mashqlarini qo‘llash paytida, tos-son bo‘g‘imidagi harakatchanlik yaxshilanadi. Kuch mashqlarini va cho‘zilishga qaratilgan mashqlarni majmuaviy qo‘llash, egiluvchanlikni takomillashtirilishiga olib keladi.

Yuqorida aytilganidek, toliqish paytida, tos-son bo‘g‘imidagi harakatchanlik harakatlarni amalga oshiradigan mushak kuchining pasayishi natijasida yomonlashadi, passiv egiluvchanlik esa, mushaklarning qizishi tufayli ortadi. Shundan kelib chiqqan holda, faol egiluvchanlik egiluvchanlikni oshirishga qaratilgan mashqlarni kuch qobiliyatlarini ancha pasayishidan keyin bajarish kerak emas. Shu bilan birga, mashg‘ulotning yakuniy qismida, mushaklarning biroz

toliqishi fonida, passiv egiluvchanlikni takomillashtiradigan mashqlarni qo'shish maqsadga muvofiq.

Oldindan cho'zilgan mushaklarning izometrik kuchlanishi paytida, shug'ullanuvchilarga maqsadli ko'rsatma berilishi kerak. Vazifa – cho'ziladigan mushaklarning kuchlanishini yuzaga keltirish hisoblanadi. Masalan, shpagatni bajarish paytida, shug'ullanuvchilarga tayanch ustida oyoqlarni birlashtirish hisobiga qo'llarning yordamisiz engil ko'tarilishni taklif qilish zarur.

Izometrik kuchlanishlarni faol-dinamik egiluvchanlikni takomillashtirish maqsadida (10 rasm) bajarishning majburiy sharti – mushaklarning bo'shashgan holatidan kuchlangan holatiga maksimal tezkor o'tish qobiliyati hisoblanadi.



10 rasm. Faol-dinamik egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar

Zamonaviy sharoitlarda, tahminiy va kutilmaganda yuzaga keladigan holatlarda amalga oshiriladigan faoliyatning hajmi ancha ortgan bo'lib, u topqirlikni, reaksiyaning tezkorligini, diqqatni konsentratsiya qilishga va o'zgartirishga qobiliyatni, harakatlarning fazoviy vaqt dinamik aniqligini va ularning biomexanik ratsionalligini namoyon qilishni talab qiladi.

Ushbu sifatlarning yoki qobiliyatlarning barchasini, jismoniy rivojlanish nazariyasida epchillik tushunchasi, ya'ni odamni tezkor, operativ – yangi harakat amallarini o'zlashtirishi, o'zgaruvchan sharoitlarda harakat vazifalarini muvaffaqiyatli echish qobiliyati bilan bog'lashadi. Ayrim mualliflar o'zlarining ishlarida, epchillik deganda nimani tushunish kerakligi, epchillik to'g'risida qaysi sabablar bo'yicha fikr yuritish kerakligi, epchillik bilan odamning boshqa qobiliyatlari o'rtasida qanday o'zaro munosabatlar mavjudligi to'g'risidagi masalalarni muhokama qilishgan. Bir xil holatlarda epchillik koordinatsiyalanganlik, koordinatsion qobiliyatlar bilan tenglashtiriladi; boshqa holatlarda – u koordinatsion qobiliyatlarning yasama tavsifi sifatida; uchinchi holatlarda - koordinatsion qobiliyatlarni limitlovchi, odamning psixomotor hususiyatlari bilan bog'liqlikda ko'rib chiqiladi.

Epchillik koordinatsion qobiliyatlarning integral namoyon bo'lishi sifatida oldinga chiqadi. Koordinatsion qobiliyatlar bilan epchillik o'rtasida farq shundan iboratki, harakat koordinatsion qobiliyatlar, harakatlarning kelishilganligi va mosligini va pozani ushlab turishni boshqarish bilan, epchillik esa – nafaqat harakatlarni boshqarish mavjud bo'lgan, balki harakatlarning topqirligini, tezkorligini, boshqa narsaga o'zgartirilishini talab qiladigan behoslik, kutilmaganlik elementlari bilan barcha faoliyat turlarida namoyon bo'ladi .

Epchillik bajarilishi nooddiy va kutilmagan o'zgarishlar va murakkablashtirilgan holatlarda amalga oshiriladigan harakat amallarida namoyon bo'ladi (11 rasm). Ushbu holatlar odamdan undan o'z vaqtida chiqib ketishni, tezkor aniq egiluvchanlikni (manevrni) va atrof-muhit tomonidan kutilmagan va bilib bo'lmaydigan ta'sirlar ko'rsatilishiga harakatlarni moslashuvchi o'zgartirilishini talab qiladi.

Harakat koordinatsion qobiliyatlar deganda, harakat vazifalarini tezkor, aniq maqsadli tejamkor va topqirlik bilan ya'ni ancha mukammal echish tushuniladi.



11 rasm. Epchillik va koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantiruvchi mashqlar

Yakkakurashchining harakat koordinatsion qobiliyatlari juda xilma xil. Lekin qilichbozchilarning quyidagi nisbatan mustaqil harakat koordinatsion qobiliyatlarini ajratish mumkin: fazoviy vaqtli va kuch harakatlarini aniq taqqoslash va boshqarish qobiliyati; muvozanatning barqarorligini saqlash qobiliyati; bo'shshishga qobiliyati.

Yakkakurashchilarning jumladan qilichbozchilarning real mashg'ulot va musobaqa faoliyatida koordinatsion qobiliyatlarning barcha keltirilgan turlari toza holda namoyon bo'lmaydi, balki murakkab o'zaro harakatda namoyon bo'ladi. Konkret holatlarda alohida koordinatsion qobiliyatlar etakchi ro'l o'ynaydi, boshqalari esa – yordamchi rol o'ynaydi, bunda musobaqa bellashuvlarida tashqi sharoitlarning o'zgarishi tufayli koordinatsion qobiliyatlarning turli komponentlarining ro'lini bir lahzadagi o'zgarishlari sodir bo'ladi.

Harakatlarning aniqligini takomillashtirishning metodik usullari tarkibiga qayta tiklash, baholash qobiliyatini rivojlantirishga hamda harakatlarning fazoviy vaqt va kuch parametrlarini tabaqalashtirishga yo'naltirilgan vositalar va metodlar kiritiladi.

Harakatlarning fazoviy aniqligini takomillashtirishning metodik usullari. Ratsional texnika talablariga mos keladigan harakatlarning berilgan parametrlarini qayta tiklashning aniqligini takomillashtirish.

Quyidagi ko'rsatmalar bilan vazifalar berish qo'llaniladi – aniq va imkoni boricha standartga mos ravishda amplitudaning etalonli parametrlarini, harakatning yo'nalishini yoki gavdaning holatini qayta tiklash. Bunda qilichbozda harakatning etalonli parametrlarini stabilligiga erishish vazifasi qo'yiladi. Harakatlarning vaqt aniqligi “vaqtni his qilish”ni rivojlanishiga bog'liq. Mazkur hissiyot sport faoliyatidagi ixtisoslashgan idrokka mansub. Vaqtni his qilish – vaqt parametrlarini nozik idrok qilishga qobiliyatli bo'lish demakdir, bu o'z harakatlarini qat'iy berilgan vaqt ichida taqsimlash imkoniyatini yaratadi. Harakatlarning vaqt aniqligini takomillashtirish uchun vaqtning makro intervallarini – 5, 10, 20 sekundni (tekshirish uchun sekundomerdan foydalangan holda) baholash bo'yicha vazifalar qo'llaniladi.

Harakatlarning kuch aniqligini oshirish, har xil mushak guruhlari tomonidan va har xil harakatlarda mushak kuchlanishlarining darajalarini baholash va tabaqalashtirish qobiliyatlarini rivojlantirishni nazarda tutadi. Vositalar sifatida turli og'irliklar bilan mashqlar, kaft dinamometri bilan rivojlantiriladigan izometrik kuchlanishlar va boshqalar qo'llaniladi.

Yakkakurashlarning har xil turlarida mushak kuchlanishlarini boshqarish qobiliyatini takomillashtirish uchun takroriy urinishlarda kuchlanishlarni maksimal oshirish yoki pasaytirish ko'rsatmasi bilan mushak kuchlanishini yoki uning o'zgarishlarini ma'lum bir kattaligini bir necha martalik qayta tiklash bo'yicha vazifalar qo'llaniladi.

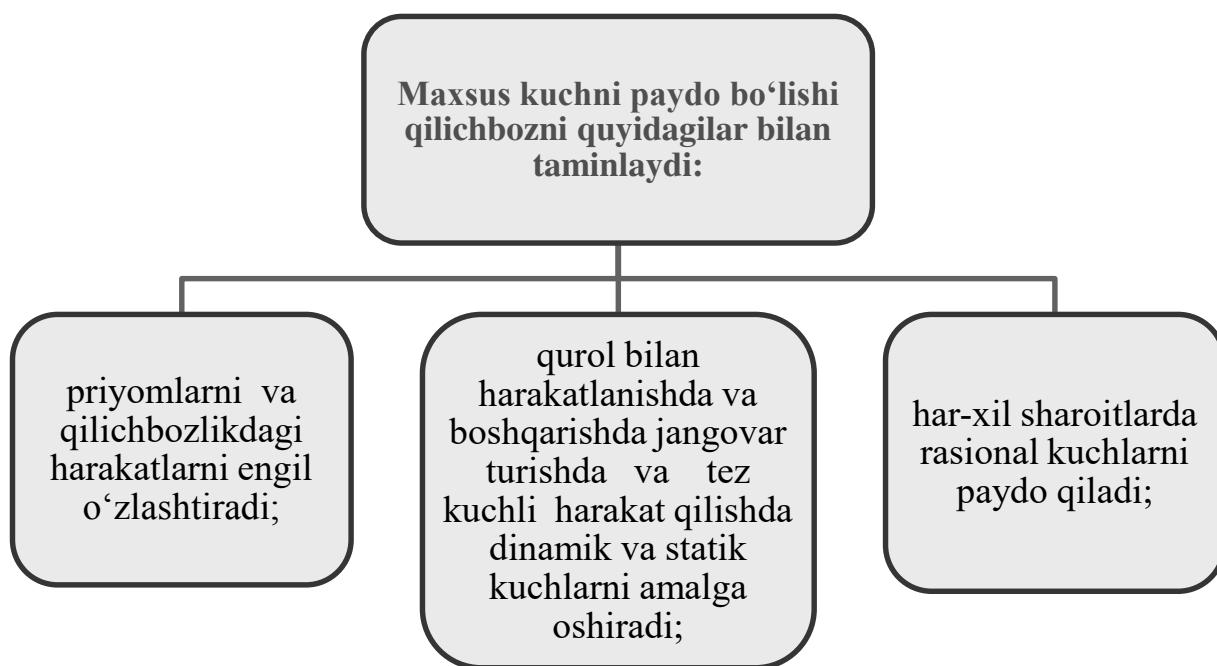
KUCHNI, TEZLIKNI, CHAQQONLIKNI VA CHIDAMLILIKNI RIVOJLANTIRUVCHI MASHQLARGA TAVSIYANOMA

Qilichbozning o'qish va mashg'ulotlarni o'tkazish jarayonida ongi va boshmiya pardasidagi reflektorlari, harakat apparati va ichki organlari rivojlanadi. Natijada sportchi qator qimmatli sifatga ega bo'ladi: tezlik harakati umumiy chidamliligi va reaksiyasi oshadi. Suyak bog'lovchi apparatlari mustahkamlanadi, kuchi va egiluvchanligi oshadi, ichki almashuv buyumlari kuchayadi.

Umumim va maxsus mashg'ulotlar qilichbozning tezligini, epchilligini, kuchini o'zini boshqarishini, o'z kuchiga ishonuvchanligini va fikrlashini oshiradi. Shunday qilib qilichbozlik boshqa sport turlari kabi sportchidan kuch, tezlik, epchillik, chidamliylk va boshqa sifatlarni talab qladi, bunday sifatlarga ega bo'lish uchun aniq texnik normalarga rioya etish kerak. shuning uchun qilichboz mashg'ulotlardan doimiy foydalanish kerak, bir vaqtda jismoniy rivojlanishi va kerakli texnika elementlarini: jangovar turish, harakatlanish, tashlanish, "o'qday" harakatlanish va boshqalarni bajarishi kerak.

Maxsus mashg'ulotlarni qo'llash sababli, asosan tayyorgarlikda faqatgina jismoniy imkoniyatlari paydo bo'lmasdan, uning texnikasi ham oshadi.

Maxsus bilimlarga ega bo'lish ko'pincha insonning harakatlanish sifatiga qarab belgilanadi. Texnikani o'zlashtirish o'z navbatida harakatga loyqligini paydo qilib, tezlikni, kuchni, chidamlilikni, epchillikni, egiluvchanlikni oshirib muskullarning erkin bo'shashiga olib keladi.



statik yoki dinamik harakterga ega bo'lgan kuchli tayyorlanish vositasi tanlangan yoki umumiy bo'lishi mumkin: umumiy tasir qilishda asosiy muskullar guruhi va tananing og'irligidan foydalaniladi.

Jangovar turish usuli jangda eng qulay usul bo'lishi uchun oyoq muskullarining kuchini, elkani, ko'krakni, barmoq muskullarini rivojlantirish kerak. Biroq qilichbozning tayyorlanishida dinamik harakterga ega bo'lgan tez-kuchli mashg'ulotlarni egallash kerak, bunda kuch tezlikni oshirish yo'li orqalipaydo bo'ladi.

Kuchni rivojlantirish uchun o'tkaziladigan guruh tayyorgarlik mashg'ulotlariga quyidagi umumiy tasir qiluvchi vositalarni kiritish kerak (12-17 rasm):



12 rasm. Bir yoki ikki oyoqda o'tirib turish



13 rasm. O'tirgan holda sakrash yoki jangovar turish holati, tashlanish.



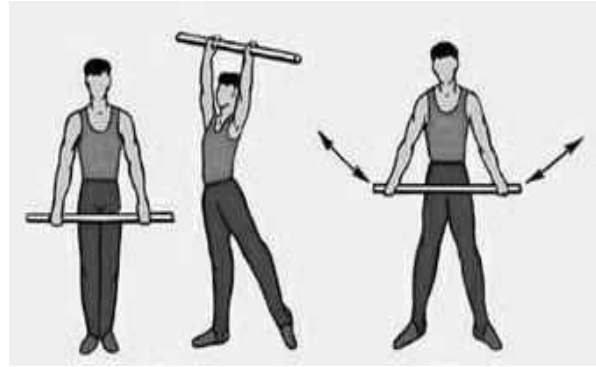
14 rasm. Bir yoki ikki oda joyida ikki harakatlanib sakrash, harakatlanishni o'zgartirib sakrash, birlashtirib har-xil turda sakrash.



15 rasm. Bir oz yugurgandan so'ng, joyidan uzunlikka sakrash, uch marta sakrash, balandlikka sakrash, "o'qday" harakatlanish (3-5 marta bir harakatda va harakatni o'zgartirib)



16 rasm. Partnerni tortish, turtish, jismni cho'zish.



17 rasm. Aylanish, aylana bo'ylab harakatlanish, gimnastik yog'och bilan harakat, qurol bilan harakat.

Kuchli mashg'ulotlarni, shuningdek og'irlikni oshirish mashqlarini egiluvchanlikni rivojlantirish mashqlari bilan *bog'liq* holda olib borish kerak.

Mushaklarning harakatchanligi va harakat amshshtudasi qilichbozda *boshqa* jismoniy sifatlarni nomoyon etishi kerak.

Egiluvchanlik darajasini saqlab turish va rivojlantirish vositalariga gimnastik karakterli harakatlar (alohida muskul guruhlariga tasir), harakat amplitudasini oshirish kiradi, Bunda asosan elka harakatlarini rivojlantirish kerak.

Yana (prujinali o'tirish, chayqalish, bir va ikkinchi tomonga egilish) maxsus mashqlari egiluvchanlikni rivojlantiradi.

Tig' bilan tez va aniq harakat qilish uchun muskul harakatini navbat bilan ishlatishga bog'liqdir.

Muskullarni bo'shatish mashqlarni ishlayotgan *vaqtda* va dam olayotganda kuchlanishlarini va bo'shashlarini o'zlashtirish kerak.

Jismoniy tayyorgarlik qilichbozga sport texnikasini, harakat imkoniyatlarini paydo qilishga, ruhiy chidamiylikka va *aniq qaror qabul* qilishga o'rgatadi.

Qilichbozlikning harakatlanuvchi harakterli talablari basketbol, futbol, tennis, hokkey kabi sport turlari bilan mos keladi, shu sababli trenerlar sportchilarga shu sport turlari bilan shug'ullanib turishni tavsiya etishlari kerak.

Sport o'yinlari qilichbozga jismoniy tayyorgarlikni o'zlashtirishda alo vositalardan biridir. Bunda sportchining chidamliyligi, epchilligi va harakat sifatlari oshadi.

Bundan tashqari sport o'yinlari yaxshi dam olishga va umumiy tayyorgarlikni saqlab turish uchun asosiy vositadir.

« Qilichbozni umumiy va maxsus jismoniy tayyorlash vositalari»

mavzusi bo'yicha nazorat savollari

1. Qilichboz mahoratining shakllanishida jismoniy tayyorgarlikning ahamiyati.
2. UJT (Umumiy jismoniy tayyorgarlik) va MJT (Maxsus jismoniy tayyorgarlik) ning hususiyatlari.
3. Jismoniy hislatlar (kuch, tezlik, chaqqonlik, egiluvchanlik, chidamlilik)ni rivojlantirish uchun qanday mashqlar qo'llanadi.
4. Qilichbozning jismoniy hislatlarini rivojlantirishning o'ziga xosligi.
5. Qilichbozning ko'p yillik mashq qilishida jismoniy tayyorgarlikni rejalashtirish.

Tavsiya etilgan adabiyotlar ro`yhati

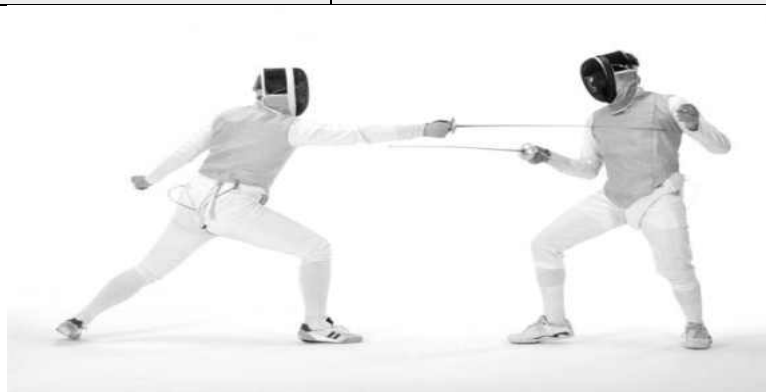
1. Мовшович А.Д., Тышлер Д.А. Физическая подготовка юных фехтовальщиков. – М., Советский спорт, 1996, - 77 с.
2. Тышлер Д.А., Рыжкова Л.Г. Фехтование. Техничко-тактическая и функциональная тренировка. Методическое пособие. – М.: Академический Проект, 2010. – 183 с. (Технологии спорта).
3. Тышлер Д.А., Мовшович А.Д. Двигательная подготовка фехтовальщиков. М.: Академический Проект, 2007. – 153 с. (Технологии спорта).
4. Тышлер Д.А., Мовшович А.Д., Тышлер Г.А. Многолетняя тренировка юных фехтовальщиков. Учебное пособие.– М.: 2002.–254 с.
5. Тышлер Д.А., Тышлер Г.А. и др. ФЕХТОВАНИЕ. XXI век. Учебно-методическое пособие. –М.: Человек, 2014. - 232 с.
6. Fetisova N.A. Qilichbozlik nazariyasi va uslubiyati. O`quv qo`llanmasi Tashkent, 2011 й.

TEKNOLOGIK

XARITA



1-mavzu	“Mutaxassislikka kirish”	
Seminar mashg‘ulot	Mashg‘ulotni o‘qitish texnologiyasi	
Talabalar soni: 14 ta	Vaqt – 2 soat	
O‘quv mashg‘ulotining shakli	Bilimlarni chuqurlashtirish va kengaytirish bo‘yicha muammoli seminar.	
Seminarda muhokama etiladigan savollar	<ol style="list-style-type: none"> 1. Qilichbozlik bo‘yicha murabbiy tayyorlashning vazifalari. 2. Qilichbozlik bo‘yicha mutaxassis tayyorlashni tashkil qilishning o‘ziga xosligi. Professional faoliyatiga tavsianoma. 3. <i>Trenerni, harakatlar tarkibini takomillashtirish uchun jangovar amaliyotdan oldingi texnik-taktik ko‘rsatmalari (116-120)</i> 	
<i>O‘quv mashg‘ulotining maqsadi:</i> Mavzu bo‘yicha fikr va mulohazalarni, o‘ziga xos ta’limotlarni mohiyatini chuqur o‘rganish.		
<i>Pedagog vazifasi:</i>	<i>O‘quv faoliyatining natijasi:</i>	
<ul style="list-style-type: none"> • Mavzu bo‘yicha bilimlarni anglagan holda muhokama qilish va o‘ziga xos xususiyatlarni o‘rganiladi. • Mavzu bo‘yicha fikr va mulohazalarni, o‘ziga xos ta’limotlarni mohiyatini chuqur o‘rganish. • O‘quv mashg‘ulotlarining sistematik o‘qitish tizimini yo‘lga qo‘yish; • Dars mashg‘ulotlarida, guruhlarda ishlash jarayonida o‘zini yo‘qotmaslik. 	<p>Talaba bilish kerak:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Qilichbozlik bo‘yicha murabbiy tayyorlashning vazifalarini; 2. Qilichbozlik bo‘yicha mutaxassis tayyorlashni tashkil qilishning o‘ziga xosligini; 3. <i>Trenerni, harakatlar tarkibini takomillashtirish uchun jangovar amaliyotdan oldingi texnik-taktik ko‘rsatmalarini. (116-120)</i> 	
O‘qitish uslubi va texnikasi.	Habarlashib o‘qitish, diskussiya, tizimli-mantiqiy sxema, «klaster» -texnikasi	
O‘qitish vositalari	Daftar, ruchka, qalam	
O‘qitish shakli	Gruhlarda ishlash, frontal ish	
O‘qitish shart sharoitlari	Auditoriya, guruhlarda ishlash uchun maxsus auditoriya.	



mashg'ulot		Mashg'ulotni texnologik haritasi	
Bosqichlar vaqti	Faoliyat mazmuni		
	O'qituvchi	Talaba	
1-bosqich o'quv mashg'ulotiga kirish (5 daqiqa)	<p>1.1.Mavzu maqsadini tushuntiradi, dars mashg'ulotidan kutilayotgan natijani va uni o'tkazilishi haqida gapiriladi.</p> <p>1.2. O'qitish individual shaklda o'tkazilishi to'g'risida e'lon qildi.</p> <p>1.3. Savol beradi: 1. Qilichbozlik bo'yicha murabbiy tayyorlashning vazifalari?</p> <p>2. Qilichbozlik bo'yicha mutaxassis tayyorlashni tashkil qilishning o'ziga xosligi?</p> <p>3. Bo'lajak mutaxassisning pedagogik mahoratini tavsifnomasi?</p> <p>4. <i>Trenerni, harakatlar tarkibini takomillashtirish uchun jangovar amaliyotdan oldingi texnik-taktik ko'rsatmalari? (116-120)</i></p> <p>1-2 ta javobni eshitadi va mavzuning muhokomasi vazifa bajarilgandan so'ng davom etilishi to'g'risida e'lon qiladi.</p>	<p>1.1. Eshitishadi, yozib olishadi</p> <p>1.2.Savollarga javob berishadi.</p>	
2-bosqich. Individual ish (20 daqiqa).	<p>2.1.O'quv vazifalarini tarqatadi. Qanday o'quv natijalariga erishish kerakligini aniqlaydi. Ko'rsatkichlar va baholash mezonlarini sharhlaydi.</p> <p>2.2. Vazifalarni bajarayotganda qaysi ko'shimcha materiallardan foydalanish mumkinligini tushintirib beradi (ma'ruza matnlari, darsliklar).</p>	<p>2.1.O'quv vazifalari, ko'rsakichlari va baholosh mezonlari bilan tanishishadi. Vazifalarni bajarishadi.</p>	
3 bosqich. Prezentatsiya (45 daqiqa)	<p>3.1. Prizentatsiya va ish natijalari o'zaro baholashni tashkillashtiradi.</p> <p>Bilimlarni sharhlaydi, vazifalarni bajarish jarayonida qilingan hulosalarga alohida etiborni qaratadi.</p>	<p>3.1. Hamkorlikda qilingan ishni prezentatsiyasi bilan chiqishadi. To'ldirishadi, baholashadi.</p>	
4 bosqich. Yakuniy qism. (10 daqiqa)	<p>4.1. Ishga yakun yasaydi.</p> <p>4.2. Mustaqil ish uchun vazifa beradi: Bo'lajak mutaxassisning pedagogik mahoratini yoritib berish.</p>	<p>4.1. Eshitishadi, aniqlashtirishadi.</p> <p>4.2. Vazifani yozib olishadi.</p>	

3-mavzu	Mavzu: “Qilichbozlik tarixi”
Seminar mashg‘ulotining o‘qitish texnologiyasi.	
Talabalar soni: 14 ta	Vaqt – 2 soat
O‘quv mashg‘ulotining shakli	Bilimlarni chuqurlashtirish va kengaytirish bo‘yicha muammoli seminar.
Seinarda muhokama etiladigan savollar	<ol style="list-style-type: none"> 1. Qilichbozlik rivojlanish bosqichlari. 2. Qilichbozlik тштп O‘zbekistonda rivojlanish bosqichlari. 3. Qilichbozlik bo‘yicha o‘tkaziladigan xalqaro va Respublika musobaqalari.
<i>O‘quv mashg‘ulotining maqsadi:</i> Mavzu bo‘yicha fikr va mulohazalarni, o‘ziga xos ta’limotlarni mohiyatini chuqur o‘rganish.	
<i>Pedagogik vazifa:</i> <ul style="list-style-type: none"> • mavzu bo‘yicha bilimlarni anglagan holda muhokama qilish va o‘ziga xos xususiyatlarni o‘rganiladi. • mavzu bo‘yicha fikr va mulohazalarni, o‘ziga xos ta’limotlarni mohiyatini chuqur o‘rganish. • o‘quv mashg‘ulotlarining sistematik o‘qitish tizimini yo‘lga qo‘yish; • dars mashg‘ulotlarida, guruhlarda ishlash jarayonida o‘zini yo‘qotmaslik. 	<i>O‘quv faoliyatining natijasi:</i> Talaba: <ul style="list-style-type: none"> • mavzu bo‘yicha tuzilgan barcha savollarga javob berishga tayyor bo‘lish;
O‘qitish uslubi va texnikasi.	individual ishlashga o‘rgatish
O‘qitish vositalari	daftar, ruchka, qalam
O‘qitish shakli	Individual ishlash
O‘qitish shart sharoitlari	Auditoriya, guruhlarda ishlash uchun maxsus auditoriyalar.

	mashg'ulot	Seminar mashg'ulotining texnologik haritasi
Bosqichlar,	Faoliyat mazmuni	
vaqti	O'qituvchi	talaba
1 bosqich. Kirish qismi (5 min.)	1.1. Mavzuni, mavzu maqsadini tushuntiradi, dars mashg'ulotidan kutilayotgan natijani va uni o'tkazilishi haqida gapiriladi	1.1. Eshitadi
2 bosqich. Asosiy qism (20 min.)	2.1. Talabalar e'tiborini jalb etish va bilim darajalarini aniqlash uchun savol – javob o'tkazadi. 1. Qachon va qayerda qilichbozlik sport turi sifatida kelib chiqdi? 2. Qilichbozlik bo'yicha qayerda birinchi jahon chempionati o'tkazildi? 3. O'zbekistondan kim jahon va olimpiya chempioni sifatida birinchi bo'lib tanildi? 2.2. O'qituvchi vizual materiallardan foydalangan holda ma'ruzani bayon etadi hamda hozirgi zamonaviy qilichbozning o'rnini to'g'risida gapirishda davom etadi. Xulosa qiladi. 2.3. Mavzular bilan tanshitiradi, qisqacha izoh beradi. Fan bo'yicha qo'yiladigan umumiy ballar ya'ni joriy, oraliq va yakuniy baholash ballari bilan tanishtiradi, Asosiy foydalaniladigan adabiyotlar bilan va talabalarga qo'yiladigan shartlar bilan tanishtiradi.	2.1. savollarga javob beradilar 2.2. mavzuni mazmun mohiyatini muhokama qiladi. 2.3. Har bir savolga javob berishga harakat qiladi. Aytib o'tilgan baholashlarni yozib oladi.
3 bosqich. Axborot berish qismi (45 min.)	3.1. Ma'ruza bo'yicha savollar tuzadi, vizual materiallar va savol-javoblarga e'tiborni qaratadi: 1-savol bo'yicha: Qachon va qayerda qilichbozlik sport turi sifatida kelib chiqdi? 2-savol bo'yicha: O'zbekistonlik hamyurtlarimiz orasidan kim birinchi bo'lib jahon chempioni bo'ldi? 3-savol bo'yicha: O'zbekistonlik hamyurtlarimiz orasidan kim birinchi bo'lib Olimpiya o'yinlarida qatnashdi? Ushbu savol-javoblarni yozib olishni talabalarga taklif etadi.	3.1. Sxema va jadvallarni mazmuni va mohiyatini muhokama qiladi, savollar berib, asosiy joylarini yozib oladi.
4 bosqich. Yakuniy qism (10 min.)	4.1. Savollar beradi. Blits-so'rov o'tkazadi. Mavzuga yakun yasaydi. 4.2. Mustaqil ish uchun vazifa beradi: jadval tuzish, ya'ni: «Qaysi yoki qanday sportchilar oliy toifali sportchilar qatoriga kiradilar?»	4.1. Savollarga javob beradi. 4.2. Eshitadi, yozadi.

4-mavzu	Mavzu « Qilichbozlikda sport faoliyatining ob'ektiv sharoitlari »	
Amaliy	Mashg'ulotining o'qitish texnologiyasi.	
Vaqt –2 soat	Talabalar soni:	14 nafar
O'quv mashg'ulotining shakli	O'quv mashg'ulotlarni olib borish ko'nikma va malakalarni o'zlashtirishga qaratilgan amaliy mashg'ulot	
Amaliy mashg'ulotlarda muhokama qilinadigan savollar	<p>Qilichbozlar faoliyati ob'ektiv sharoitlarining umumiy tushunchasi va shug'ullanuvchilar organizmiga ular ta'sirining nisbiy roli.</p> <p>Musobaqa va mashg'ulot joyining tavsifi.</p> <p>Musobaqa qatnashchisiga asosiy tashqi ta'sirlarni taxlil qilish.</p> <p>Yutuq yoki mag'lubiyat chog'ida sportchining ruxiy xolatiga tavsiya berish.</p> <p>Yakkama-yakka va gurux musobaqalarida qilichbozlar sport faoliyatining o'ziga xosligi.</p>	
<i>O'quv mashg'ulotining maqsadi:</i> Mavzu bo'yicha bilim va ko'nikmalarni shakllantirish		
<p>Pedagogik vazifa:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mavzu bo'yicha bilimlarni anglagan holda muhokama qilish va o'ziga xos xususiyatlarni o'rganiladi; • Mavzu bo'yicha biliml va ko'nikmalarni yanada takomillashtirish; • O'quv mashg'ulotlarining sistematik o'qitish tizidaqiqai yo'lga qo'yish; • Dars mashg'ulotlarida, guruhlarda ishlash jarayonida o'zini yo'qotmaslik. 	<p>O'quv faoliyatining natijasi:</p> <p>Talaba bilish kerak:</p> <p>Qilichbozlar faoliyati ob'ektiv sharoitlarining umumiy tushunchasi va shug'ullanuvchilar organizmiga ular ta'sirining nisbiy rolini.</p> <p>Musobaqa va mashg'ulot joyining tavsifi.</p> <p>Musobaqa qatnashchisiga asosiy tashqi ta'sirlarni taxlil qilishni.</p> <p>Yutuq yoki mag'lubiyat chog'ida sportchining ruxiy xolatiga tavsiya berishni.</p> <p>Yakkama-yakka va gurux musobaqalarida qilichbozlar sport faoliyatining o'ziga xosligini.</p>	
O'qitish uslubi va texnikasi	Individual ishlashga o'rgatish, habrlashib o'qitish uslubi, diskussiya	
O'qitish vositalari	Daftar, ruchka, qalam va x.k.	
O'qitish shakli	Individual, frontal ishlash	
O'qitish shart sharoitlari	Auditiriy	

4-mavzu	Amaliy mashg'ulotni texnologik haritasi	
Bosqichlar vaqti	O'qituvchi Faoliyat mazmuni	Talaba
<p>1-bosqich o'quv mashg'ulotiga kirish (16-24 daqiqa)</p>	<p>1.1. Mavzu maqsadini tushuntiradi, dars mashg'ulotidan kutilayotgan natijani va uni o'tkazilishi haqida gapiriladi. O'qitish guruh shaklida o'tkazilishi to'g'risida e'lon qildi.</p> <p>1.2. Savol beradi: "Qilichbozlar faoliyatida qanday ob'ektiv sharoitlarini bilasiz?" 1-2 javobni eshitadi va mavzuning muhokomasi vazifa bajarilgandan so'ng davom etilishi to'g'risida e'lon qiladi</p>	<p>1.1. Eshitishadi, yozib olishadi</p> <p>1.2. Savollarga javob berishadi</p>
<p>2-bosqich Asosiy qism (46-20 daqiqa)</p>	<p>2.1. O'quv vazifalarini tarqatadi. Qanday o'quv natijalariga erishish kerakligini aniqlaydi. Ko'rsatkichlar va baholash mezonlarini sharhlaydi</p>	<p>2.1. O'quv vazifalari, ko'rsatkichlari va baholash mezonlari bilan tanishishadi. Vazifalarni bajarishadi</p>
<p>3-bosqich. Yakuniy qism (4-10 daqiqa)</p>	<p>3.1. Ishga yakun yasaydi. 3.2. Mustaqil ish uchun vazifa beradi. 3.3. O'y vazifasi: Musobaqa qatnashchisiga asosiy tashqi va ichki ta'sirlarni yoritib berish.</p>	<p>3.1. Eshitishadi, aniqlashtirishadi.</p> <p>3.2. Vazifani yozib olishadi</p>

5-mavzu	Mavzu «Sherik bilan mashqlarni o'tkazish uslubiyati»	
Amaliy	Mashg'ulotining o'qitish texnologiyasi.	
Vaqt –6 soat	Talabalar soni:	14 nafar
O'quv mashg'ulotining shakli	O'quv mashg'ulotlarni olib borish ko'nikma va malakalarni o'zlashtirishga qaratilgan amaliy mashg'ulot	
Amaliy mashg'ulotlarda muhokama qilinadigan savollar	<p>1. Juftlik mashqlarining tavsifnomasi, ularning usul va harakatlarini o'rganish va takomillashtirish bo'yicha guruh darsida tutgan o'rni.</p> <p>2. Sherik bilan mashqda alohida usul o'rgatishda qo'llaniladigan uslubiy usullarning taxlili.</p> <p>3. Sherik bilan birgalikda mashqlarni ketma-ketlikda bajarilishning taxlili.</p> <p>4. Qilichbozlikda usul va harakatlarni o'rganish va takomillashtirishda maxsus mashqlarni bajarish hususiyatlari. Sherik bilan birgalikda turli</p>	
<i>O'quv mashg'ulotining maqsadi:</i> Mavzu bo'yicha bilim va ko'nikmalarni shakllantirish		
<i>Pedagogik vazifa:</i> Mavzu bo'yicha bilimlarni anglagan holda muhokama qilish va o'ziga xos xususiyatlarni o'rganiladi;	<i>O'quv faoliyatining natijasi:</i> Talaba bilish kerak:	
<ul style="list-style-type: none"> • Mavzu bo'yicha bilim va ko'nikmalarni yanada takomillashtirish; • O'quv mashg'ulotlarining sistematik o'qitish tizidaqiqai 	<p>1. Juftlik mashqlarining tavsifnomasi, ularning usul va harakatlarini o'rganish va takomillashtirish bo'yicha guruh darsida tutgan o'rni.</p> <p>2. Sherik bilan mashqda alohida usul o'rgatishda qo'llaniladigan uslubiy usullarni.</p> <p>3. Sherik bilan birgalikda mashqlarni ketma-ketlikda bajarilishning hususiyatlarini</p>	
O'qitish uslubi va texnikasi	Individual ishlashga o'rgatish, habrlashib o'qitish uslubi, diskussiya	
O'qitish vositalari	Rapiralar, nikoblar, qilichboz formasi	
O'qitish shakli	Individual, frontal ishlash	
O'qitish shart sharoitlari	Qilichbozlik zali	

5-mavzu	Amaliy mashg'ulotni texnologik haritasi	
	Faoliyat mazmuni	
Bosqichlar vaqti	O'qituvch	Talaba
1-bosqich o'quv mashg'ulotiga kirish (16-24 daqiqa)	<p>1.1. Mavzu maqsadini tushuntiradi, dars mashg'ulotidan kutilayotgan natijani va uni o'tkazilishi haqida gapiriladi. O'qitish guruh shaklida o'tkazilishi to'g'risida e'lon qildi.</p> <p>1.2. Savol beradi: «SHerikli mashqlarni qaysi turlarini bilasiz?» 1-2 javobni eshitadi va mavzuning muhokomasi vazifa bajarilgandan so'ng davom etilishi to'g'risida e'lon qiladi</p>	<p>1.1. Eshitishadi, yozib olishadi</p> <p>1.2.Savollarga javob berishadi</p>
2-bosqich Asosiy qism (46-20 daqiqa)	2.1.O'quv vazifalarini tarqatadi. Qanday o'quv natijalariga erishish kerakligini aniqlaydi.Ko'rsatkichlar va baholash mezonlarini sharhlaydi	2.1.O'quv vazifalari, ko'rsakichlari va baholash mezonlari bilan tanishishadi. Vazifalarni bajarishadi
3-bosqich Yakuniy qism (4-10 daqiqa)	<p>3.1. Ishga yakun yasaydi.</p> <p>3.2. Mustaqil ish uchun vazifa beradi.</p> <p>3.3.O'y vazifasi: sherik bilan mashqlar majmuasini tuzish</p>	<p>3.1. Eshitishadi, aniqlashtirishadi</p> <p>3.2. Vazifani yozib olishadi</p>

5-mavzu	Seminar mashg'ulotni o'qitish texnologiyasi	
Talabalar soni: 14 ta.	Vaqt – 2 soat	
O'quv mashg'ulotining	Bilimlarni chuqurlashtirish va kengaytirish bo'yicha muammoli seminar.	
Seminarda muhokama etiladigan savollar	<p>1. Juftlik mashqlarining tavsifnomasi, ularning usul va harakatlarini o'rganish va takomillashtirish bo'yicha guruh darsida tutgan o'rni.</p> <p>2. Sherik bilan mashqda alohida usul o'rgatishda qo'llaniladigan uslubiy usullarning taxlili.</p> <p>3. Sherik bilan birgalikda mashqlarni ketma-ketlikda bajarilishning taxlili.</p> <p>4. Qilichbozlikda usul va harakatlarni o'rganish va</p>	
<i>O'quv mashg'ulotining maqsadi:</i> Mavzu bo'yicha fikr va mulohazalarni, o'ziga xos ta'limotlarni mohiyatini chuqur o'rganish		
<i>Pedagog vazifasi:</i>	<i>O'quv faoliyatining natijasi:</i>	
<ul style="list-style-type: none"> • mavzu bo'yicha bilimlarni hohshi bilan o'zlashtirish motivatsiyasini yaratish; • mavzu bo'yicha bilimlarni mustahkamlash va chuqurlashtirish; bilimlarni tizimlashtirish, solishtirish, umumlashtirish, tahlil qilish malakalsini hosil qilish 	<p>Talaba:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sherik bilan mashqda alohida usul o'rgatishda qo'llaniladigan uslubiy usullarni bilish kerak. • Sherik bilan birgalikda mashqlarni bajarilishning ketma-ketligini. 	
O'qitish uslubi va texnikasi.	Habarlashib o'qitish, diskussiya, tizimli-mantiqiy sxema, «klaster» -texnikasi	
O'qitish vositalari	Daftar, ruchka, qalam	
O'qitish shakli	Individual, frontal ish	
O'qitish shart sharoitlari	Auditoriya, prednaznachennaya dlya zanyatiy v gruppax	

5-mavzu	Mashg'ulotni texnologik haritasi	
Bosqichlar vaqti	Faoliyat mazmuni	
	O'qituvchi	Talaba
1-bosqich o'quv mashg'ulotiga kirish (5 daqiqa)	1.1. Mavzu maqsadini tushuntiradi, dars mashg'ulotidan kutilayotgan natijani va uni o'tkazilishi haqida gapiriladi. 1.2.O'qitish individual shaklda o'tkazilishi to'g'risida e'lon qildi. 1.3.Savol beradi:Juftlik mashqlarda qo'llaniladigan metodik usuliyotlar? 1-2 javobni eshitadi va mavzuning muhokomasi vazifa bajarilgandan so'ng davom etilishi to'g'risida e'lon qiladi.	1.1. Eshitishadi, yozib olishadi 1.2.Savollarga javob berishadi.
2-bosqich. Individual ish (20 daqiqa).	2.1.O'quv vazifalarini tarqatadi. Qanday o'quv natijalariga erishish kerakligini aniqlaydi. Ko'rsatkichlar va baholash mezonlarini sharhlaydi. 2.2. Vazifalarni bajarayotganda qaysi ko'shimcha materiallardan foydalanish	2.1.O'quv vazifalari, ko'rsatkichlari va baholash mezonlari bilan tanishishadi. Vazifalarni bajarishadi.
3 bosqich. Prezentatsiya (45 daqiqa)	3.1. Prizentatsiya va ish natijalari o'zaro baholashni tashkillashtiradi. Bilimlarni sharhlaydi, vazifalarni bajarish jarayonida qilingan hulosalarga alohida etiborni qaratadi <i>выполнениya</i> zadaniy.	3.1. Hamkorlikda qilingan ishni prizentatsiyasi bilan chiqishadi. To'ldirishadi, baholashadi.
4 bosqich. Yakuniy qism. (10 daqiqa)	4.1. Ishga yakun yasaydi. 4.2. Mustaqil ish uchun vazifa beradi. 4.3.O'yg'a vazifa: SHERik bilan mashqlar	4.1. Eshitishadi, aniqlashtirishadi. 4.2. Vazifani yozib olishadi.

Guruhda ishlash qoidalari

Har kim o'rtoqlarini tinglash kerak, ularga hushmuomala va samimiylik namoyon bildirish bilan;

Har kim berilgan vazifalarni masuliyat bilan, faol, hamkorlikda bajarishi kerak;

Har kim, yordamga muhtoj bo'lsa, uni so'rashi kerak;

Har kim, undan so'ralsa,yordam berishi kerak;

Har kim, guruh ish natijalirini muho'komasida qatnashishi kerak.

6-mavzu: Amaliy mashg'ulot	Mavzu: "Sherik bilan mashq, razminka, gurux darsini olib borishda professional-pedagogik tarkibi"	
Mashg'ulotni o'qitish texnologiyasi		
Vaqti – 12 soat		Talabalar soni: 14 nafar
Mashg'ulotni shakli	Gurux darsini olib boorish bo'yicha ko'nikma va malakalarni o'zlashtirish bo'yicha amaliy mashg'ulot	
Amaliy mashg'ulotning rejasi	<ol style="list-style-type: none"> 1.Mashqlar bajarilayotganda hatolarni to'g'irlash. 2.Umumiy va mahsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun mashqlarni tanlab olish. 3.Saflanish buyruqlarini berish malakalarini o'zlashtirish. 4.Mushaklar bo'shashgan va taranglashganda mashqlarni otkazish malakalarini o'zlashtirish. 	
<i>O'quv mashg'ulotining maqsadi:</i> Mavzu bo'yicha fikr va mulohazalarni, o'ziga xos ta'limotlarni mohiyatini chuqur o'rganish		
<i>Pedagogik vazifa:</i>	<i>O'quv faoliyatining natijasi:</i>	
<ul style="list-style-type: none"> • mavzu bo'yicha bilimlarni anglagan holda muhokama qilish va o'ziga xos xususiyatlarni o'rganiladi. • Mavzu bo'yicha fikr va mulohazalarni, o'ziga xos ta'limotlarni mohiyatini chuqur o'rganish. • o'quv mashg'ulotlarining sistematik o'qitish tizimini yo'lga qo'yish; • dars mashg'ulotlarida, guruhlarda ishlash jarayonida o'zini yo'qotmaslik. 	<p>Talaba:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saflanish buyruqlarini berish malakalarini o'zlashtirish. • Mushaklar bo'shashgan va taranglashganda mashqlarni otkazish malakalarini o'zlashtirish 	
O'qitish uslubi va texnikasi.	individual ishlashga o'rgatish	
O'qitish vositalari	Rapiralar, niqoblar, qilichboz kiyimi	
O'qitish shakli	Individual, frontal ishlash	
O'qitish shart sharoitlari	Qilichbozlik zali	

6-mavzu Amaliy mashg'ulot.		Mashg'ulotni texnologik haritasi	
Bosqichlar vaqti	Faoliyat mazmuni		
	<i>O'qituvchi</i>		<i>Talaba</i>
1-bosqich kirish (16-24 daqiqa)	<p>1.1.Mashg'ulotni maqsadi va vazifalari va rejasi bilan tanishtiradi.</p> <p>O'qitish guruh shaklida o'tkaziladiganligi to'g'risida e'lon qiladi.</p> <p>1.2. Savol beradi: « Mashqlar bajarilayotganda qanday hatolar yuzaga keladi ?» 1-2 javoblarni eshitadi, URM o'tkaziladi.</p>		<p>1.1. Tinglaydilar,</p> <p>1.2. Savollarga javob beradilar</p>
2-bosqich Asosiy (46-60 daqiqa)	<p>2.1. O'quv vazifalarini ma'lum qiladi. Qanday o'quv natijalarga erishish kerakligini aniqlashtiradi.</p> <p>Baholash ko'rsatkichlari va mezonlarini sharhlaydi.</p>		<p>2.1. O'quv vazifalari, baholash ko'rsatkichlari va mezonlari bilan tanishishadi.</p> <p>Vazifalarni bajarishadi</p>
3-bosqich YAkuniy (4-10 daqiqa)	<p>3.1. Ish natijalariga yakun yasaydi</p> <p>3.2. Mustaqil ish uchun vazifa beradi.</p> <p>3.3. Uyga vazifa : Umumiy va mahsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun mashklarni tanlab olish (har bir alohida sifatga mashqlar).</p>		<p>4.1. Diqqat bilan eshitishadi</p> <p>4.2. Uyga berilgan vazifalarni yozib olishadi</p>

6-mavzu Seminar mashg'ulot	Mashg'ulotni o'qitish texnologiyasi	
Talabalar soni: 14 ta.	Vaqt – 2 soat	
O'quv mashg'ulotining shakli	Bilimlarni chuqurlashtirish va kengaytirish bo'yicha muammoli seminar.	
Seminarida muhokama etiladigan savollar	<ol style="list-style-type: none"> 1.Mashqlar bajarilayotganda hatolarni to'g'irlash. 2.Umumiy va mahsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun mashqlarni tanlab olish. 3.Saflanish buyruqlarini berish malakalarini o'zlashtirish 	
<i>O'quv mashg'ulotining maqsadi:</i> Mavzu bo'yicha bilimlarni mustahkamlash va chuqurlashtirish		
<i>Pedagog vazifasi:</i> <ul style="list-style-type: none"> • mavzu bo'yicha bilimlarni hohshi bilan o'zlashtirish motivatsiyasini yaratish; • mavzu bo'yicha bilimlarni mustahkamlash va chuqurlashtirish; bilimlarni tizimlashtirish, solishtirish, umumlashtirish, tahlil qilish malakalarini hosil qilish •o'z pozitsiyasini shakllantirish va bayon qilish jarayonini tashkillashtirish 	<i>O'quv faoliyatining natijasi:</i> Talaba: <ul style="list-style-type: none"> • Saflanish buyruqlarini berish malakalarini o'zlashtirish kerak. • Mushaklar taranglashganda va bo'sh shahgandamashqlarni o'tkazish malakalarini o'zlashtirish kerak. • Mashqlar bajarilayotganda hatolarni to'g'irlash malakalarini egallash kerak. 	
O'qitish uslubi va texnikasi.	Habarlashib o'qitish diskussiya, tizimli-logik sxema, «klaster» -texnikasi	
O'qitish vositalari	daftar, ruchka, qalam	
O'qitish shakli	Individual ishlash, frontal ish	
O'qitish shart sharoitlari	Auditoriya, guruhlarda ishlash uchun maxsus auditoriya.	

6-mavzu mashg'ulot Seminar		Mashg'ulotni texnologik haritasi	
Bosqichlar, vaqti		Faoliyat mazmuni	
vaqti	<i>talaba</i>	<i>talaba</i>	<i>talaba</i>
1-bosqich o'quv mashg'ulotiga kirish (5 daqiqa)	1.1. Mavzu maqsadini tushuntiradi, dars mashg'ulotidan kutilayotgan natijani va uni o'tkazilishi haqida gapiriladi. O'qitish juvqlikda o'tkazilishi to'g'risida e'lon qiladi. 1.2 Savol beradi: Umumiy va mahsus jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlar?" 1-2 javobni eshitadi va mavzuning muhokomasi vazifa bajarilgandan so'ng davom etilishi to'g'risida e'lon qiladi.	1.1. Eshitishadi, yozib olishadi 1.2.Savollarga javob berishadi	
2-bosqich. Individual ish (20 daqiqa).	2.1. O'quv vazifalarini tarqatadi. Qanday o'quv natijalariga erishish kerakligini aniqlaydi. Ko'rsatkichlar va baholash mezonlarini sharhlaydi. 2.2.Vazifalarni bajarayotganda qaysi ko'shimcha materiallardan foydalanish mumkinligini tushintirib beradi (ma'ruza matnlari, darsliklar).	2.1. O'quv vazifalari, baholash ko'rsatkichlari va mezonlari bilan tanishishadi. 2.2.Vazifalarni bajarishadi	
3-bosqich. Prezentatsiya (45 daqiqa) daqiqa)	3.1. Prizentatsiya va ish natijalari o'zaro baholashni tashkillashtiradi. 3.2.Bilimlarni sharhlaydi, vazifalarni bajarish jarayonida qilingan hulosalarga alohida etiborni qaratadi v'ypolneniya zadaniy.	3.1. Hamkorlikda qilingan ishni prizentatsiyasi bilan chiqishadi. 3.2.To'ldirishadi, baholashadi	
4 etap. Yakuniy qism. (10 daqiqa)	4.1. Ishga yakun yasaydi. 4.2. Mustaqil ish uchun vazifa beradi: mashqlar majmuasini tuzish (xar bir talabaga alohida vazifa).	4.1. Eshitishadi, aniqlashtirishadi. 4.2. Vazifani yozib olishadi.e	

Guruhda ishlash qoidalari

Har kim o'rtoqlarini tinglash kerek, ularga hushmuomala va samimiylilik namoyon bildirish bilan;

Har kim berilgan vazifalarni masuliyat bilan, faol, hamkorlikda bajarishi kerek;

Har kim, yordamga muhtoj bo'lsa, uni so'rashi kerak;

Har kim, undan so'ralsa,yordam berishi kerak;

Har kim guruh ish natijalirini muho'komasida qatnashishi kerak.

Har kim tushinish kerak: boshqalarga erdam berayotib, o'zimizham o'rganamiz!

7-mavzu	Qilichbozlikda usul va xarakterlarining tartibligi, turkumi va atamalari.	
	Amaliy mashg'ulotining o'qitish texnologiyasi	
Talabalar soni: 14 ta.	Vaqt – 4 soat	
O'quv mashg'ulotining shakli	Bilimlarni chuqurlashtirish va kengaytirishda amaliy mashg'ulotlarning o'rni	
Amaliy mashg'ulotlarda muhokama qilinadigan savollar	<ol style="list-style-type: none"> 1. Asosiy tushuncha va atamalarni taxlil qilish va ularga tavsiya berish. Texnik atamalari. 2. Kilichlar tutashi bilan bog'liq atamalar: bosish, egallash, batman, chetga, chikarish, bog'lama. 3. Taktik atamalar: jangovar xarakter, xujum, ximoya, javob kaytarish (ripost), chalg'ituvchi, takroriy, javob, karshi, kontrhujum, chakirik, aldamchi xarakter, aldash (fint). 4. Xakamlik atamalarining taxlili va tavsifnomasi. 5. Nazariy atamalarini taxlili va tavsifnomasi. 6. "Usullar tartibligi" va "xarakterlar turkumi" tamalarining tushunchasi va taxlili. 	
<i>O'quv mashg'ulotining maqsadi:</i> Mavzu bo'yicha bilim va ko'nikmalarni shakllantirish.		
<i>Pedagogik vazifa:</i>		<i>O'quv faoliyatining natijasi:</i>
<ul style="list-style-type: none"> • mavzu bo'yicha bilimlarni anglagan holda muhokama qilish va o'ziga xos xususiyatlarni o'rganiladi; • Mavzu bo'yicha bilim va ko'nikmalarni yanada takomillashtirish; • o'quv mashg'ulotlarining sistematik o'qitish tizimini yo'lga qo'yish; • dars mashg'ulotlarida, guruhlarda ishlash jarayonida o'zini yo'qotmaslik. 		<p>Talaba:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Asosiy tushuncha va atamalarni taxlil qilish va ularga tavsiya berish. • Kilichlar tutashi bilan bog'liq atamalarga tavsiya berish. <ul style="list-style-type: none"> • Taktik atamalariga tavsiya berish. • Xakamlik atamalarining taxlili va tavsifnomasi. • Nazariy atamalarini taxlili va tavsifnomasi. • "Usullar tartibligi" va "xarakterlar turkumi" atamalariga izox.
O'qitish uslubi va texnikasi	Mashg'ulot olib borish uslubi, ko'rsatish uslubi, gapirib berish uslubi.	
O'qitish vositalari	Kilich, nishon, niqob.	
O'qitish shakli	Individual, frontal ishlash, guruh bo'lib ishlash, juftlikda ishlash.	
O'qitish shart sharoitlari	Auditoriya yoki qilichbozlik zali	

7-mavzu	Amaliy mashgʻulotining texnologik haritasi	
Bosqichlar, vaqti	Faoliyat mazmuni	
	oʻqituvchi	talaba
1-bosqich kirish (5 daqiqa)	1.1. Salomlashishi, talabalarni mashgʻulot maqsadi va vazifalari bilan tanishtiradi. Oʻqitish guruhiiy shaklda oʻtkazilishi toʻgʻrisida eʻlon qiladi. 1.2. Savol beradi: “Asosiy tushuncha va atamalarni taxlil qilish va ularga tavsiya berish» 1-2 javoblarni eshitgandan soʻng kilichlar tutashi bilan bogʻliq atamalarga tavsiya berishni soʻraydi	Eshitadilar va mashqlarni bajaradi.
2-bosqich Asosiy (65 daqiqa)	2.1. Oʻquv vazifalarini xabar qiladi. Qanday oʻqitish natijalariga erishish lozimligini aniqlashtiradi. 2.2. Baholash koʻrsatkichlari va mezonlarini sharhlaydi.	Tinglaydilar. Vazifalarni toʻgʻri va aniq bajarishlari kerak. Nazorat meʻyorini topshiradilar.
3bosqich. YAkuniy qism (10 min.)	3.1. Darsga yakun yasaladi. 3.2. Mustaqil ish uchun topshiriq beriladi 3.3. “Tugkum va atamalar oʻrtasidagi tafovut» mavzusi asosida uyga vazifa beriladi.	4.1. Eshitadi. Aniqlik kiritadi. 4.2. Topshiriqlarni yozib oladi.

7-mavzu	Seminar mashg'ulotning o'qitish texnologiyasi
----------------	--

Talabalar soni: 14 ta.	Vaqt – 4 soat
O'quv mashg'ulotining shakli	Bilimlarni chuqurlashtirish va kengaytirish bo'yicha muammoli seminar.
Seinarda muhokama etiladigan savollar	Qaratilgan tushuncha va atamaning ma'nosini anglatish, kilichboz xarakatlari atamaları va usullar tartibligini taxlil qilish.
<i>O'quv mashg'ulotining maqsadi:</i> Mavzu bo'yicha fikr va mulohazalarni, o'ziga xos ta'limotlarni mohiyatini chuqur o'rganish.	
<i>Pedagogik vazifa:</i> <ul style="list-style-type: none"> • mavzu bo'yicha bilimlarni anglagan holda muhokama qilish va o'ziga xos xususiyatlarni o'rganiladi. • Mavzu bo'yicha fikr va mulohazalarni, o'ziga xos ta'limotlarni mohiyatini chuqur o'rganish. • o'quv mashg'ulotlarining sistematik o'qitish tizimini yo'lga qo'yish; • dars mashg'ulotlarida, guruhlarda ishlash jarayonida o'zini yo'qotmaslik. 	<i>O'quv faoliyatining natijasi:</i> Talaba: <ul style="list-style-type: none"> • mavzu bo'yicha tuzilgan barcha savollarga javob berishga tayyor bo'lish;
O'qitish uslubi va texnikasi.	individual ishlashga o'rgatish
O'qitish vositalari	davtar, ruchka, qalam
O'qitish shakli	Individual ishlash
O'qitish shart sharoitlari	Auditoriya, guruhlarda ishlash uchun maxsus auditoriyalar.

7-mavzu	Seminar mashg'ulotining texnologik haritasi	
Bosqichlar, vaqti	Faoliyat mazmuni	
	o'qituvchi	talaba
1 bosqich. Kirish qosmi (5 min.)	1.1. Mavzuni, mavzu maqsadini tushuntiradi, dars mashg'ulotidan kutilayotgan natijani va uni o'tkazilishi haqida gapiriladi. Har bir talaba bilan individual ish olib borilishini e'lon qiladi. 1.2. Savol beradi: "Turkum" va "atamalar" tushunchasi? «Qilichbozlik texniikasi nima?». "Kora-kor nima?" va b. 1-2 ta javoblarni eshitgach, muhokama va munozaralarga o'tiladi.	1.1. Eshitadi, yozib oladi. 1.2. Savollarga javob beradi.
2 bosqich Guruhda ishlash (20 min.)	2.1. Talabalarni 3 ta guruhga bo'ladi. Ularga o'quv topshirig'ini beradi. Baholash mezonlarini e'lon qiladi. Dasrlarni bajarishda qaysi o'quv adabiyotlardan foydalanish kerakligini aytib, tushuntirib o'tadi.	2.1. Dars mashg'ulotlari, baholash mezonlari bilan tanishadi. Topshiriqlarni bajaradi.
3 bosqich. Prezenta- siya (45 min.)	3.1. Guruhlarda prezentatsiya o'tkazilishini tashkillashtiradi va guruhning umumiy o'zlashtirish baholarini e'lon qiladi. Tahlil qiladi, bilm darajalarni umumlashtiradi va asosiy e'tiborni dars jarayonidan yakuniy xulosa qilib oladi. Talabalarni bilim va ko'nikmalarini umumlashtiradi, asosiy e'tibor dars mashg'uloti jarayoniga qarab, xulosa qiladi.	3.1. Hamkorlikda tayyorlangan prezentatsiya bilan ishtirok etadilar. Qo'shimchalar kiritadilar, baholaydilar.
4 bosqich. YAkuniy qism (10 min.)	4.1. Darsga yakun yasaladi. 4.2. Mustaqil ish uchun topshiriq beriladi 4.3. "Tugkum va atamalar o'rtasidagi tafovut» mavzusi asosida uyga vazifa beriladi.	4.1. Eshitadi. Aniqlik kiritadi. 4.2. Topshiriqlarni yozib oladi.

8-mavzu	Mavzu: Rapirada qilich tushish texnikasi asoslari
Amaliy	Mashg'ulotni o'qitish texnologiyasi
Vaqt – 16 soat	Talabalar soni: 14 nafar
Amaliy mashg'ulotining rejasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rapirada qilich tutish texnikasi uziga xosligining taxlili. 2. Jangovar xolatni va siljishlarni tahlili: sportchining individual xususiyatlarini va taktik vazifalarni inobatga olgan holda qurolni tug'ri ushishi, gavda holati, va gavda og'irligining markazini tugri taqsimlanishi. 3. Qadam bilan siljish, oldinga va orqaga sakrash, hamla va tashlanish. 4. Turlima sofadan hamla va uning turlarini bajarish texnikasini taxlili. 5. Turlima sofadan tug'risanchish texnikasining tahlili.
<i>O'quv mashg'ulotining maqsadi:</i> Qilichboz texnik harakatlarni takomillashtirishda usul va vositalarni o'rganish.	
<i>Pedagogik vazifalar:</i> - Yangi shaklini tashkil qilishdagi qayta hujumni: ximoya, kayta sanchish, va kayta xujumni rivojlantirish va jangdan chiqish haqida ma'lumot berish; - Chapaqay bilan jang olib borish texnikasi va taktikasi haqida ma'lumot berish. - Xar xil xususiyatga ega bo'lgan qilichbozlarga kirish jang olib borishni tushuntirib berish.	<i>O'quv faoliyatining natijalari:</i> Talaba: - Berilgan vazifalarni to'g'ri bajarishga harakat qiladi. - Mashg'uloda qo'llanilgan mashqlarni esda saqlab qolishga va to'g'ri bajarishga harakat qiladi. -Ko'nikma va malaka hosil qiladi. -O'tkazilgan o'quv-mashg'ulot uslublarini takomillashtirish.
<i>O'qitish uslubi va texnikasi</i>	Mashqlarni oddiydan murakkabga uslubdan foydalanib, ko'rsatish, takrorlash uslubi, hatolarni o'z vaqtida tuzatish.
O'qitish vositalari:	Jamoa, guruhli, individual bo'lib ishlash
O'qitish shakli:	Dars va mashg'ulot konspekti, qilichboz quroli, qurol, xushtak, sekundomer, umumiy va maxsus mashqlar.
O'qitish shart – sharoiti:	Qilichboz zali (barcha talablarga javob beradigan)

8-mavzu	Mashg'ulotni texnologik haritasi	
Bosqichlar vaqti	Faoliyat mazmuni	
	<i>O'qituvchi</i>	<i>Talaba</i>
1-bosqich kirish (20 daqiqa)	1.Saflantirish, salomlashishi, talabalarni mashg'ulotni maqsadi va vazifalari bilan tanishtiradi. 2.Yurish va yugurish mashqlari 3.URM mashqlari (harakatda)	Eshitadilar va mashqlarni bajaradi.
2-bosqich Asosiy (55 daqiqa)	<ul style="list-style-type: none"> - Yangi shaklini tashkil qilishdagi qayta hujumni: ximoya, kayta sanchish, va kayta xujumni rivojlantirish va jangdan chiqish haqida ma'lumot berish; - Chapaqay bilan jang olib borish texnikasi va taktikasi xaqida ma'lumot berish. - Xar xil xususiyatga ega bo'lgan qilichbozlarga kirish jang olib borishni tushuntirib berish. 	Tinglaydilar Mashqlarni to'g'ri va aniq bajarishlari kerak. YUqtazgan jamoa qo'shimcha mashq bajaradi. Nazorat me'yorini topshiradilar
3-bosqich Yakuniy (5 daqiqa)	3.1. Guruh bir qator bo'lib saflanadi va harakatda nafas rostlovchi mashqlar beriladi. 3.2. Darsga hulosa qilinadi. 3.3. nazorat me'yori natijalarini e'lon qiladi. 3.4. Uyga vazifa beriladi va faol o'quvchilar rag'batlantiriladi.	Diqqat bilan eshitishadi Uyga berilgan vazifalarni yozib olishadi

8-mavzu	Seminar mashg'ulotni o'qitish texnologiyasi
Talabalar soni: 14 ta	Vaqt – 2 soat
O'quv mashg'ulotining shakli	Bilimlarni chuqurlashtirish va kengaytirish bo'yicha muammoli seminar.
Seminar muhokama etiladigan savollar	1. Qilichbozlik texnikasi haqida tushuncha. 2. Asosiy holatlar texnikasi tahlili. 3. Qadam tashlab va hamla bilan sanchishni bajarish asosiy kinematik, vaqtli va dinamik tavsifnomalarini muhokoma qilish.
<i>O'quv mashg'ulotining maqsadi:</i> Mavzu bo'yicha fikr va mulohazalarni, o'ziga xos ta'limotlarni mohiyatini chuqur o'rganish	
<i>Pedagog vazifasi:</i> <ul style="list-style-type: none"> • mavzu bo'yicha bilimlarni hohshi bilan o'zlashtirish motivatsiyasini yaratish; • mavzu bo'yicha bilimlarni mustahkamlash va chuqurlashtirish; bilimlarni tizimlashtirish, solishtirish, umumlashtirish, tahlil qilish malakalsini hosil qilish 	<i>O'quv faoliyatining natijasi:</i> Talaba: <ul style="list-style-type: none"> • Asosiy holat va harakatlarni (jangovar holat, qadamlar, hamla) tahlilini qilish kerak. • Asosiy holatlar va harakatlardagi hatolarni bilish kerak. • Texnik-taktik harakatlarni individuallashtirishi kerak.
O'qitish uslubi va texnikasi.	Habarlashib o'qitish diskussiya, tizimli-logik sxema, «klaster» -texnikasi
O'qitish vositalari	daftar, ruchka, qalam
O'qitish shakli	Individual ishlash, frontal ish
O'qitish shart sharoitlari	Auditoriya, guruhlarda ishlash uchun maxsus auditoriya.

8-mavzu Seminar	Mashg'ulotni texnologik haritasi	
Bosqichlar, vaqti	Faoliyat mazmuni	
	<i>o'qituvchi</i>	<i>talaba</i>
1-bosqich o'quv mashg'ulotiga kirish (5 daqiqa)	1.2. Mavzu maqsadini tushuntiradi, dars mashg'ulotidan kutilayotgan natijani va uni o'tkazilishi haqida gapiriladi. O'qitish individual shaklda o'tkazilishi to'g'risida e'lon qildi. 1.2. Savol beradi: "Qilichbozlik taktikasi haqida tushuncha?" 1-2 javobni eshitadi va mavzuning muvofiq vazifa bajarilgandan so'ng davom etilishi to'g'risida e'lon qiladi.	1.1. Eshitishadi, yozib olishadi 1.2.Savollarga javob berishadi.
2-bosqich. Individual ish (20 daqiqa).	2.1.O'quv vazifalarini tarqatadi. Qanday o'quv natijalariga erishish kerakligini aniqlaydi. Ko'rsatkichlar va baholash mezonlarini sharhlaydi. 2.2.Vazifalarni bajarayotganda qaysi ko'shimcha materiallardan foydalanish mumkinligini tushintirib beradi (ma'ruza matnlari, darsliklar).	2.1.O'quv vazifalari, ko'rsatkichlari va baholash mezonlari bilan tanishishadi. Vazifalarni bajarishadi.
3bosqich. Prezentatsiya (45 daqiqa)	1. Prizentatsiya va ish natijalari o'zaro baholashni tashkillashtiradi. Bilimlarni sharhlaydi, vazifalarni bajarish jarayonida qilingan hulosalarga alohida etiborni qaratadi yopqilneniya zadaniy..	3.1. Hamkorlikda qilingan ishni prizentatsiyasi bilan chiqishadi. 3.2.To'ldirishadi, baholashadi.
4 etap. YAkuniy qism. (10 daqiqa)	4.1. Ishga yakun yasaydi. 4.2. Mustaqil ish uchun vazifa beradi:: Jangovar turishga orgatish konspektini tuzish.	4.1. Eshitishadi, aniqlashtirishadi. 4.2. Vazifani yozib olishadi.

Guruhda ishlash qoidalari

Har kim o'rtoqlarini tinglash kerak, ularga hushmuomala va samimiylik namoyon bildirish bilan;

Har kim berilgan vazifalarni masuliyat bilan, faol, hamkorlikda bajarishi kerak;

Har kim, yordamga muhtoj bo'lsa, uni so'rashi kerak;

Har kim, undan so'ralsa, yordam berishi kerak;

Har kim, guruh ish natijalarini muho'komasida qatnashishi kerak.

Amaliy mashg'ulot	9-MAVZU: "Rapirada qilich tushish taktikasi asoslari". Mashg'ulotni o'qitish texnologiyasi	
Vaqti – 8 soat	Talabalar soni: 14 nafar	
Amaliy mashg'ulotining rejasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Taktikani samaradorligiga baho. 2. Jismoniy, texnik va taktik tayyorgarliklarni bog'likligi. 3. Jangovor masofalarga izox – uzoq o'rta va yaqin masofa. 	
<i>O'quv mashg'ulotining maqsadi:</i> Qilichboz taktik harakatlarni takomillashtirishda usul va vositalarni takomillashtirish.		
<i>Pedagogik vazifalar:</i> - Taktikani samaradorligiga baho berish to'g'risida to'liq ma'lumot berish. - Jismoniy, texnik va taktik tayyorgarliklarga bog'liqligi to'g'risida to'liq ma'lumot berish. - Jangovor masofalarga izox – uzoq, o'rta va yaqin masofalar takomillashtirish.	<i>O'quv faoliyatining natijalari:</i> Talaba: - Berilgan vazifalarni to'g'ri bajarishga harakat qiladi. - Mashg'uloda qo'llanilgan mashqlarni esda saqlab qolishga va to'g'ri bajarishga harakat qiladi. - Ko'nikma va malaka hosil qiladi. - O'tkazilgan o'quv-mashg'ulot uslublarini takomillashtirish.	
<i>O'qitish uslubi va texnikasi</i>	Mashqlarni oddiydan murakkabga uslubdan fodalaniib, ko'rsatish, takrorlash uslubi, hatolarni o'z vaqtida tuzatish.	
O'qitish vositalari:	Jamoat, guruhli, individual bo'lib ishlash	
O'qitish shakli:	Dars va mashg'ulot konspekti, qilichbozmisheni, sekundomer, umumiy va maxsus mashqlar.	
O'qitish shart – sharoiti:	Qilichboz zali (barcha talablarga javob beradigan)	

Mashg'ulot Amaliy	Mashg'ulotni o'qitish haritasi	
Bosqichlar vaqti	Faoliyat mazmuni	
	<i>O'qituvchi</i>	<i>Talaba</i>
1-bosqich kirish (20 daqiqa)	1.Saflantirish, salomlashishi, talabalarni mashg'ulotni maqsadi va vazifalari bilan tanishtiradi. 2.Yurish va yugurish mashqlari 3.URM mashqlari (harakatda)	Eshitadilar va mashqlarni bajaradi.
2-bosqich Asosiy (55 daqiqa)	2.1.Taktikani samaradorligiga baho berish to'g'risida to'liq ma'lumot berish. 2.2.Jismoniy, texnik va taktik tayyorgarliklarga bog'liqligi to'g'risida to'liq ma'lumot berish. 2.3. Jangovor masofalarga izox – uzoq, o'rta va yaqin masofalar takomillashtirish.	Tinglaydilar Mashqlarni to'g'ri va aniq bajarishlari kerak. Yutqazgan jamoa qo'shimcha mashq bajaradi. Nazorat me'yorini topshiradilar
3-bosqich YAkuniy (5 daqiqa)	3.1. Guruh bir qator bo'lib saflanadi va harakatda nafas rostlovchi mashqlar beriladi. 3.2. Darsga hulosasi qilinadi. 3.3. nazorat me'yori natijalarini e'lon qiladi. 3.4. Uyga vazifa beriladi va faol o'quvchilar rag'batlantiriladi.	Diqqat bilan eshitishadi Uyga berilgan vazifalarni yozib olishadi

<p>Mashg'ulot</p> <p>Amaliy</p>	<p>9-Mavzu: "Rapirada qilich tushish taktikasi asoslari".</p> <p>Mashg'ulotni o'qitish texnologiyasi</p>	
<p>Vaqt – 8 soat</p>	<p>Talabalar soni: 14 nafar</p>	
<p>Amaliy mashg'ulotining rejasi</p>	<p>1.Qilichbozni taktik xarakatlari: xujumkorlik va ximoyalanish (xujum, ximoya, aldamchi xarakat, qayta xujum va kulay vaziyatdagi xarakat).</p> <p>2.Jang olib borishdagi taktik xususiyatlar.</p> <p>3.Jangni taktik qilish (jangni oldindan rejalashtirish va echish).</p>	
<p><i>O'quv mashg'ulotining maqsadi:</i> Qilichboz taktik harakatlarni takomillashtirishda usul va vositalarni o'rganish.</p>		
<p><i>Pedagogik vazifalar:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Qilichbozni taktik xarakatlari: xujumkorlik va ximoyalanish (xujum, ximoya, aldamchi xarakat, qayta xujum va kulay vaziyatdagi xarakat) haqida ma'lumot berish - Jang olib borishdagi taktik harakatlar xususiyatlar to'liq ma'lumot berish. - Jangni taktik qilish (jangni oldindan rejalashtirish va echish) tushuntirib berish. 	<p><i>O'quv faoliyatining natijalari:</i></p> <p>Talaba:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Berilgan vazifalarni to'g'ri bajarishga harakat qiladi. - Mashg'uloda qo'llanilgan mashqlarni esda saqlab qolishga va to'g'ri bajarishga harakat qiladi. -Ko'nikma va malaka hosil qiladi. -O'tkazilgan o'quv-mashg'ulot uslublarini takomillashtirish. 	
<p><i>O'qitish uslubi va texnikasi</i></p>	<p>Mashqlarni oddiydan murakkabga uslubdan foydalanib, ko'rsatish, takrorlash uslubi, hatolarni o'z vaqtida tuzatish.</p>	
<p>O'qitish vositalari:</p>	<p>Jamoa, guruhli, individual bo'lib ishlash</p>	
<p>O'qitish shakli:</p>	<p>Dars va mashg'ulot konspekti, qilichboz qurol, yassi qurol, xushtak, sekundomer, umumiy va maxsus mashqlar.</p>	
<p>O'qitish shart – sharoiti:</p>	<p>Qilichboz zali (barcha talablarga javob beradigan)</p>	

9- mavzu Mashg'ulot amaliy	Mashg'ulotni texnologik haritasi	
Bosqichlar vaqti	Faoliyat mazmuni	
	<i>O'qituvchi</i>	<i>Talaba</i>
1-bosqich kirish (20 daqiqa)	1.1.Saflantirish, salomlashishi, talabalarni mashg'ulotni maqsadi va vazifalari bilan tanishtiradi. 1.2.Yurish va yugurish mashqlari 1.3.URM mashqlari (harakatda)	Eshitadilar va mashqlarni bajaradi.
2-bosqich Asosiy (55 daqiqa)	2.1. Qilichbozni taktik xarakatlari: xujumkorlik va ximoyalanish (xujum, ximoya, aldamchi xarakat, qayta xujum va kulay vaziyatdagi xarakat) haqida ma'lumot berish 2.2.- Jang olib borishdagi taktik harakatlar xususiyatlar to'liq ma'lumot berish. 2.3. Jangni taktik qilish (jangni oldindan rejalashtirish va echish) tushuntirib berish.	Tinglaydilar Mashqlarni to'g'ri va aniq bajarishlari kerak. Yutqazgan jamoa qo'shimcha mashq bajaradi. Nazorat me'yorini topshiradilar
3-bosqich YAkuniy (5 daqiqa)	3.1. Guruh bir qator bo'lib saflanadi va harakatda nafas rostlovchi mashqlar beriladi. 3.2. Darsga hulosasi qilinadi. 3.3. nazorat me'yori natijalarini e'lon qiladi. 3.4. Uyga vazifa beriladi va faol o'quvchilar rag'batlantiriladi.	Diqqat bilan eshitishadi Uyga berilgan vazifalarni yozib olishadi



9-mavzu mashg'ulot	Seminar mashg'ulotning o'qitish texnologiyasi	
Talabalar soni: 14 ta	Vaqt – 2 soat	
O'quv mashg'ulotining shakli	Bilimlarni chuqurlashtirish va kengaytirish bo'yicha muammoli seminar.	
Seminarada muhokama etiladigan savollar	<ol style="list-style-type: none"> 1. Qilichbozlik texnikasi haqida tushuncha. 2. Asosiy holatlar texnikasi tahlili. 3. Qadam tashlab va hamla bilan sanchishni bajarish asosiy kinematik, vaqtli va dinamik tavsifnomalarini muhokoma qilish. 4. Tipik hatolar va ularni to'g'irlash uslubiyati. 	
<i>O'quv mashg'ulotining maqsadi:</i> Mavzu bo'yicha fikr va mulohazalarni, o'ziga xos ta'limotlarni mohiyatini chuqur o'rganish		
<i>Pedagog vazifasi:</i> <ul style="list-style-type: none"> • mavzu bo'yicha bilimlarni hohshi bilan o'zlashtirish motivatsiyasini yaratish; • mavzu bo'yicha bilimlarni mustahkamlash va chuqurlashtirish; bilimlarni tizimlashtirish, solishtirish, umumlashtirish, tahlil qilish malakalsini hosil qilish • o'z pozitsiyasini shakllantirish va bayon qilish jarayonini tashkillashtirish 	<i>O'quv faoliyatining natijasi:</i> Talaba: <ul style="list-style-type: none"> • Asosiy holat va harakatlarni (jangovar holat, qadamlar, hamla) tahlilini qilish kerak. • Asosiy holatlar va harakatlardagi hatolarni bilish kerak. • Texnik-taktik harakatlarni individuallashtirishi kerak. 	
O'qitish uslubi va texnikasi.	Habarlashib o'qitish diskussiya, tizimli-logik sxema, «klaster» -texnikasi	
O'qitish vositalari	daftar, ruchka, qalam	
O'qitish shakli	Individual ishlash, frontal ish	
O'qitish shart sharoitlari	Auditoriya, guruhlarda ishlash uchun maxsus auditoriya.	



9-mavzu: mashg'ulot	Seminar mashg'ulotning texnologik haritasi	
Bosqichlar, vaqti	Faoliyat mazmuni	
	<i>o'qituvchi</i>	<i>talaba</i>
1-bosqich o'quv mashg'ulotiga kirish (5 daqiqa)	1.3. Mavzu maqsadini tushuntiradi, dars mashg'ulotidan kutilayotgan natijani va uni o'tkazilishi haqida gapiriladi. O'qitish individual shaklda o'tishi to'g'risida e'lon qildi. 1.2. Savol beradi: "Qilichbozlik taktikasi haqida tushuncha?" 1-2 javobni eshitadi va mavzuning muhokomasi vazifa bajarilgandan so'ng davom etilishi to'g'risida e'lon qiladi.	1.1. Eshitishadi, yozib olishadi 1.2.Savollarga javob berishadi.
2-bosqich. Individual ish (20 daqiqa).	2.1.O'quv vazifalarini tarqatadi. Qanday o'quv natijalariga erishish kerakligini aniqlaydi. Ko'rsatkichlar va baholash mezonlarini sharhlaydi. 2.2.Vazifalarni bajarayotganda qaysi ko'shimcha materiallardan foydalanish mumkinligini tushintirib beradi (ma'ruza matnlari, darsliklar).	2.1.O'quv vazifalari, ko'rsakichlari va baholosh mezonlari bilan tanishishadi. Vazifalarni bajarishadi.
3bosqich. Prezentatsiya (45 daqiqa)	1. Prizentatsiya va ish natijalari o'zaro baholashni tashkillashtiradi. Bilimlarni sharhlaydi, vazifalarni bajarish jarayonida qilingan hulosalarga alohida etiborni qaratadi <i>выполнениya zadaniy..</i>	3.1. Hamkorlikda qilingan ishni prizentatsiyasi bilan chiqishadi. 3.2.To'ldirishadi, baholashadi.
4 bosqich. Yakuniy qism. (10 daqiqa)	4.1. Ishga yakun yasaydi. 4.2. Mustaqil ish uchun vazifa beradi.: Jangovar turishga orgatish konspektini tuzish.	4.1. Eshitishadi, aniqlashtirishadi. 4.2. Vazifani yozib olishadi.

Guruhda ishlash qoidalari

Har kim o'rtoqlarini tinglash kerak, ularga hushmuomala va samimiylik namoyon bildirish bilan;

Har kim berilgan vazifalarni masuliyat bilan, faol, hamkorlikda bajarishi kerak;

Har kim, yordamga muhtoj bo'lsa, uni so'rashi kerak;

Har kim, undan so'ralsa,yordam berishi kerak;

Har kim, guruh ish natijalirini muho'komasida qatnashishi kera

10- mavzu Amaliy mashg'ulot	10-MAVZU: "UJT va MJT vositalarini qo'llash usuliyati".
Mashg'ulotni o'qitish texnologiyasi	
Vaqt – 6 soat	Talabalar soni: 14 nafar
Amaliy mashg'ulotining rejasi	1. UJT va MJT vositalarini qo'llash uslubiyoti. 2 Asosiy xolatlarini va xarakatlarini uzlashtirish va usullarining xarakat mexanizmlaridagi ayrim komponentlarini takomillashtirish uchun qo'llaniladigan mashqlarning o'tkazish uslubiyoti.
<i>O'quv mashg'ulotining maqsadi:</i> Qilichbozlarni UJT va MJT vositalarini kullash usuliyatini o'rganish	
<i>Pedagogik vazifalar:</i> - UJT va MJT usul va vositalarni qo'llash to'g'risida to'liq ma'lumot berish. - qilichboz xarakat potensialini rivojlantiruvchi mashqlar to'g'risida ma'lumot berish. - Umum rivojlantiruvchi va maxsuslashtirilgan mashqlarni xarakat potensialini rivojlantirida qo'llash tug'risida malumot berish	<i>O'quv faoliyatining natijalari:</i> Talaba: - Berilgan vazifalarni to'g'ri bajarishga harakat qiladi. - Mashg'uloda qo'llanilgan mashqlarni esda saqlab qolishga va to'g'ri bajarishga harakat qiladi. -Ko'nikma va malaka hosil qiladi. -O'tkazilgan o'quv-mashg'ulot uslublarini takomillashtirish. -O'quv-mashg'ulotlarda harakatlarni rivojlantirishni kengaytirishga qaratilgan vositalar hajmini oshirish.
<i>O'qitish uslubi va texnikasi</i>	Mashqlarni oddiydan murakkabga uslubdan fodalalanib, ko'rsatish, takrorlash uslubi, hatolarni o'z vaqtida tuzatish.
O'qitish vositalari:	Jamoa, guruhli, individual bo'lib ishlash
O'qitish shakli:	Dars va mashg'ulot konspekti, qilichboz misheni, sekundomer, umumiy va maxsus mashqlar.
O'qitish shart – sharoiti:	Qilichbozdik zali (barcha talablarga javob beradigan)



10-mavzu: mashg'ulot Amaliy	Mashg'ulotni texnologik haritasi	
Bosqichlar vaqti	Faoliyat mazmuni	
	<i>O'qituvchi</i>	<i>Talaba</i>
1-bosqich kirish (20 daqiqa)	1.1.Saflantirish, salomlashishi, talabalarni mashg'ulotni maqsadi va vazifalari bilan tanishtiradi. 1.2.Yurish va yugurish mashqlari 1.3.URM mashqlari (harakatda)	Eshitadilar va mashqlarni bajaradi.
2-bosqich Asosiy (55 daqiqa)	2.1. Maxsuslashtirilgan xarakatlar va ularni rivojlantiruvchi usul va vositalarni o'rgatish to'g'risida to'liq ma'lumot berish. 2.2. Jismoniy sifatlarni takomillashtirish to'g'risida ma'lumot berish. 2.3. Maxsuslashtirilgan reaksiyalarni takomillashtirish.	Tinglaydilar Mashqlarni to'g'ri va aniq bajarishlari kerak. Nazorat me'yorini topshiradilar.
3-bosqich YAkuniy (5 daqiqa)	3.1. Guruh bir qator bo'lib saflanadi va harakatda nafas rostlovchi mashqlar beriladi. 3.2. Darsga hulosa qilinadi. 3.3. nazorat me'yorini natijalarini e'lon qiladi. 3.4. Uyga vazifa beriladi va faol o'quvchilar rag'batlantiriladi.	Diqqat bilan eshitishadi Uyga berilgan vazifalarni yozib olishadi



10-mavzu	Seminar mashg'ulotni o'qitish texnologiyasi	
Talabalar soni: 14 ta.	Vaqt – 2 soat	
O'quv mashg'ulotining	Bilimlarni chuqurlashtirish va kengaytirish bo'yicha muammoli seminar.	
Seminarda muhokama etiladigan savollar	1. UJT va MJT vositalarini qo'llash uslubiyoti. 2 Asosiy xolatlarni va xarakatlarni uzlashtirish va usullarning xarakat mexanizmlaridagi ayrim komponentlarini takomillashtirish uchun qo'llaniladigan mashqlarning o'tkazish uslubiyoti.	
<i>O'quv mashg'ulotining maqsadi:</i> Mavzu bo'yicha fikr va mulohazalarni, o'ziga xos ta'limotlarni mohiyatini chuqur o'rganish.		
<i>Pedagog vazifasi:</i> <ul style="list-style-type: none"> • mavzu bo'yicha bilimlarni hohshi bilan o'zlashtirish motivatsiyasini yaratish; • mavzu bo'yicha bilimlarni mustahkamlash va chuqurlashtirish; bilimlarni tizimlashtirish, solishtirish, umumlashtirish, tahlil qilish malakalsini hosil qilish •o'z pozitsiyasini shakllantirish va bayon qilish jarayonini tashkillashtirish 	<i>O'quv faoliyatining natijasi:</i> Talaba: <ul style="list-style-type: none"> 1. UJT va MJT vositalarini qo'llash uslubiyotini bilish kerak. 2 Asosiy xolatlarni va xarakatlarni uzlashtirish va usullarning xarakat mexanizmlaridagi ayrim komponentlarini takomillashtirish uchun kullaniladigan mashqlarning utkazish uslubiyotini bilish kerak. 	
O'qitish uslubi va texnikasi.	Habarlashib o'qitish, diskussiya, tizimli-mantiqiy sxema „klaster“ texnikasi	
O'qitish vositalari	Daftar, ruchka, qalam	
O'qitish shakli	Individual, frontal ish	
O'qitish shart sharoitlari	Auditoriya, prednaznachennaya dlya zanyatij v gruppax	

10-mavzu	Mashg'ulotni texnologik haritasi	
Bosqichlar vaqti	Faoliyat mazmuni	
	O'qituvchi	Talaba
1-bosqich o'quv mashg'ulotiga kirish (5 daqiqa)	1.1. Mavzu maqsadini tushuntiradi, dars mashg'ulotidan kutilayotgan natijani va uni o'tkazilishi haqida gapiriladi. 1.2.O'qitish individual shaklda o'tkazilishi to'g'risida e'lon qildi. 1.3.Savol beradi: 1.UJT va MJT vositalarini qo'llash uslubiyoti? 2.Asosiy xolatlarni va xarakatlarni uzlashtirish uslubiyoti? 1-2 javobni eshitadi va mavzuning muhokomasi vazifa bajarilgandan so'ng davom etilishi to'g'risida e'lon qiladi.	1.1. Eshitishadi, yozib olishadi 1.2.Savollarga javob berishadi.
2-bosqich. Individual ish (20 daqiqa).	2.1.O'quv vazifalarini tarqatadi. Qanday o'quv natijalariga erishish kerakligini aniqlaydi. Ko'rsatkichlar va baholash mezonlarini sharhlaydi. 2.2. Vazifalarni bajarayotganda qaysi ko'shimcha materiallardan foydalanish mumkinligini tushintirib beradi (ma'ruza matnlari, darsliklar).	2.1.O'quv vazifalari, ko'rsakichlari va baholash mezonlari bilan tanishishadi. Vazifalarni bajarishadi.
3 bosqich. Prezentatsiya (45 daqiqa)	3.1. Prizentatsiya va ish natijalari o'zaro baholashni tashkillashtiradi. Bilimlarni sharhlaydi, vazifalarni bajarish jarayonida qilingan hulosalarga alohida etiborni qaratadi <i>выполнениya</i> zadaniy.	3.1. Hamkorlikda qilingan ishni prezentatsiyasi bilan chiqishadi. To'ldirishadi, baholashadi.
4 bosqich. Yakuniy qism. (10 daqiqa)	4.1. Ishga yakun yasaydi. 4.2. Mustaqil ish uchun vazifa beradi. 4.3.O'yga vazifa: SHERik bilan mashqlar konspektini tuzish (har bitta talabaga alohida vazifa beriladi)	4.1. Eshitishadi, aniqlashtirishadi. 4.2. Vazifani yozib olishadi.

Guruhda ishlash qoidalari

Har kim o'rtoqlarini tinglash kerak, ularga hushmuomala va samimiylik namoyon bildirish bilan;

Har kim berilgan vazifalarni masuliyat bilan, faol, hamkorlikda bajarishi kerak;

Har kim, yordamga muhtoj bo'lsa, uni so'rashi kerak;

Har kim, undan so'ralsa,yordam berishi kerak;

Har kim guruh ish natijalirini muho'komasida qatnashishi kerak.

Har kim tushinish kerak: boshqalarga erdam berayotib, o'zimizham o'rganamiz!

11-mavzu:	Qilichbozni umumiy va maxsus jismoniy tayyorlash vositalari
Amaliy mashg'ulot	Mashg'ulotni o'qitish texnologiyasi
Vaqt – 6 soat	Talabalar soni: 14 nafar
Amaliy mashg'ulotning rejasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Qilichboning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi ahamiyati. 2. Yakkakurashlarda maxsus jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishning spetsifik hususiyatlari. 3. Kuchni, tezlikni, chaqqonlikni va chidamlilikni rivojlantiruvchi mashqlarga tavsiyanoma.
<i>O'quv mashg'ulotining maqsadi:</i> Qilichbozlarni harakatlarini rivojlantirish usul va vositalarni takomillashtirish.	
<i>Pedagogik vazifalar:</i> <ul style="list-style-type: none"> - Qilichboning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi ahamiyati to'g'risida to'liq ma'lumot berish. - Yakkakurashlarda maxsus jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishning spetsifik hususiyatlari yoritib berish. - Kuchni, tezlikni, chaqqonlikni va chidamlilikni rivojlantiruvchi mashqlarga tavsiyanoma berish va ko'rsatib berish. 	<i>O'quv faoliyatining natijalari:</i> Talaba: <ul style="list-style-type: none"> - Berilgan vazifalarni to'g'ri bajarishga harakat qiladi. - Mashg'uloda qo'llanilgan mashqlarni esda saqlab qolishga va to'g'ri bajarishga harakat qiladi. -Ko'nikma va malaka hosil qiladi. -O'tkazilgan o'quv-mashg'ulot uslublarini takomillashtiradi.
<i>O'qitish uslubi va texnikasi</i>	Mashqlarni oddiydan murakkabga uslubdan fodalanib, ko'rsatish, takrorlash uslubi, hatolarni o'z vaqtida tuzatish.
O'qitish vositalari:	Dars va mashg'ulot konspekti, qilichboz misheni, sekundomer, umumiy va maxsus mashqlar.
O'qitish shakli:	Jamoa, guruhli, individual bo'lib ishlash
O'qitish shart – sharoiti:	Qilichbozlik zali (barcha talablarga javob beradigan)

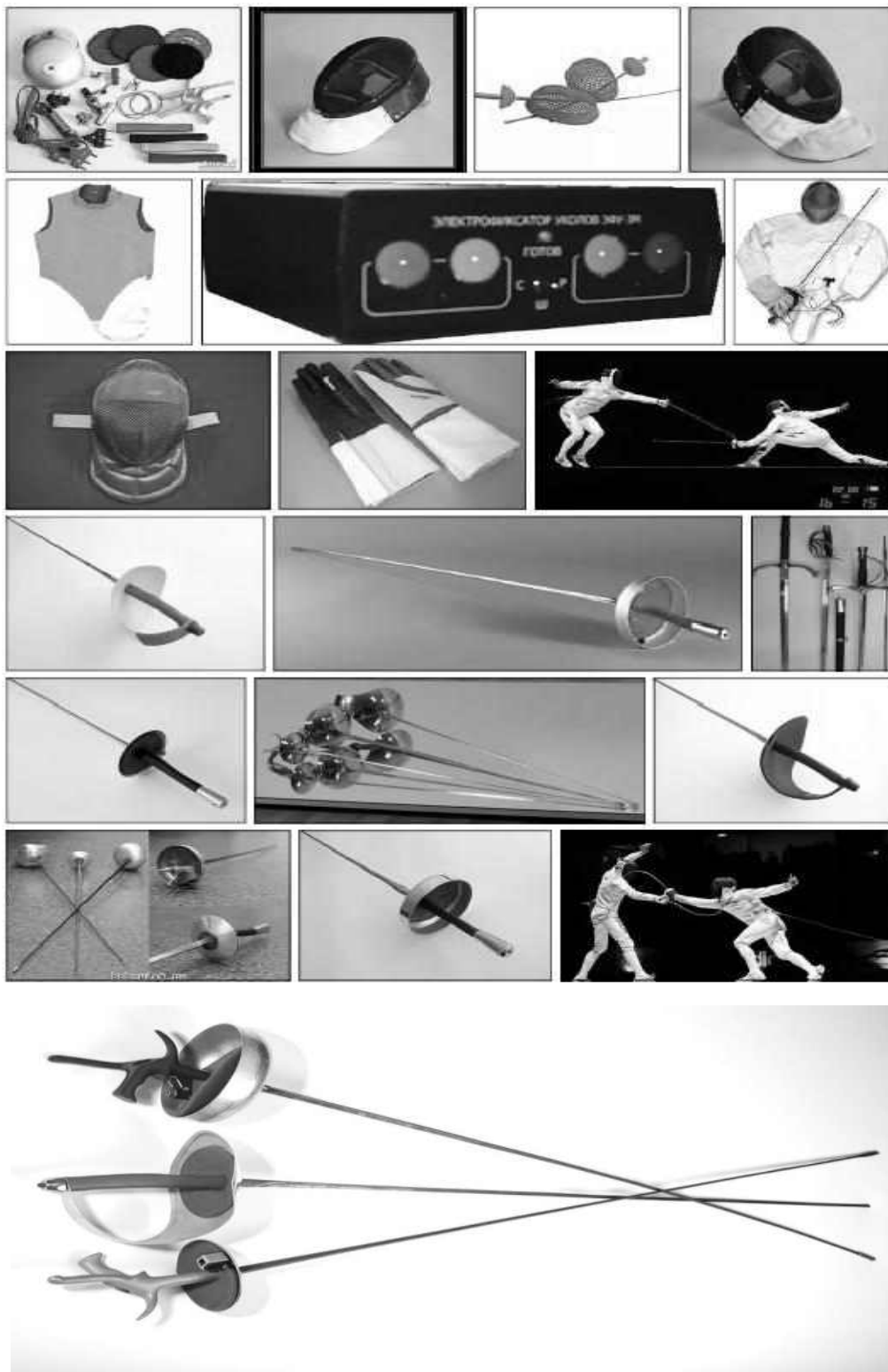
11-mavzu			
Amaliy mashg'ulot		Mashg'ulotni texnologik haritasi	
Bosqichlar vaqti	Faoliyat mazmuni		
	<i>o'qituvchi</i>		<i>Talaba</i>
1-bosqich kirish (20 daqiqa)	1.Saflantirish, salomlashishi, talabalarni mashg'ulotni maqsadi va vazifalari bilan tanishtiradi. 2.Yurish va yugurish mashqlari 3.URM mashqlari (harakatda)		Eshitadilar va mashqlarni bajaradi.
2-bosqich Asosiy (55 daqiqa)	2.1. Qilichbozning maxsus tezkorlik kuch va chidamkorlik siflatlarini takomillashtiruvchi usul va vositalar to'g'risida to'liq ma'lumot berish. 2.2. Muvozanatni saqlash siflatini rivojlantiruvchi usul va vositalar to'g'risida ma'lumot berish.		Tinglaydilar Mashqlarni to'g'ri va aniq bajarishlari kerak. Yutqazgan jamoa qo'shimcha mashq bajaradi. Nazorat me'yorini topshiradilar
3-bosqich YAkuniy (5 daqiqa)	3.1. Guruh bir qator bo'lib saflanadi va harakatda nafas rostlovchi mashqlar beriladi. 3.2. Darsga hulosasi qilinadi. 3.3. nazorat me'yori natijalarini e'lon qiladi. 3.4. Uyga vazifa beriladi va faol o'quvchilar rag'batlantiriladi.		Diqqat bilan eshitishadi Uyga berilgan vazifalarni yozib olishadi


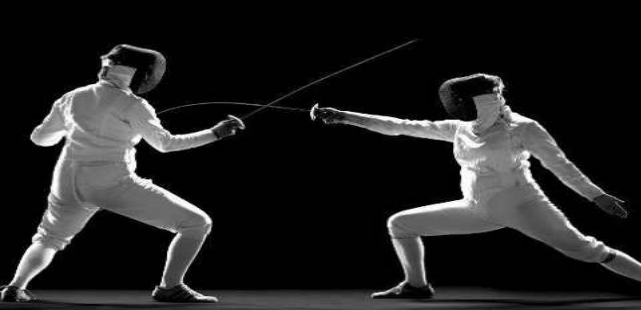

11-mavzu	Qilichbozni umumiy va maxsus jismoniy tayyorlash vositalari	
Seminar mashg'ulot	Mashg'ulotni o'qitish texnologiyasi	
Talabalar soni: 14 ta		Vaqt – 2 soat
O'quv mashg'ulotining shakli	Bilimlarni chuqurlashtirish va kengaytirish bo'yicha muammoli seminar.	
Seminarada muhokama etiladigan savollar	1. Qilichboning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi axamiyati. 2. Kuchni, tezlikni, chaqqonlikni va chidamlilikni rivojlantiruvchi mashqlarga tavsifnoma.	
<i>O'quv mashg'ulotining maqsadi:</i> Mavzu bo'yicha fikr va mulohazalarni, o'ziga xos ta'limotlarni mohiyatini chuqur o'rganish.		
<i>Pedagog vazifasi:</i> <ul style="list-style-type: none"> • Mavzu bo'yicha bilimlarni anglagan holda muhokama qilish va o'ziga xos xususiyatlarni o'rganiladi. • Mavzu bo'yicha fikr va mulohazalarni, o'ziga xos ta'limotlarni mohiyatini chuqur o'rganish. • O'quv mashg'ulotlarining sistematik o'qitish tizimini yo'lga qo'yish; • Dars mashg'ulotlarida, guruhlarda ishlash jarayonida o'zini yo'qotmaslik. 		<i>O'quv faoliyatining natijasi:</i> <p>Talaba bilish kerak:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mashg'ulotni tayyorlov qismida texnikaning asosiy komponentlariga o'rgatishga ko'maklashuvchi mashqlar majmuasini tuzish uslubiyatini. • Jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi harakatli o'yinlarni.
O'qitish uslubi va texnikasi.	Individual ishlashga o'rgatish	
O'qitish vositalari	Daftar, ruchka, qalam	
O'qitish shakli	Individual ishlash	
O'qitish shart sharoitlari	Auditoriya, guruhlarda ishlash uchun maxsus auditoriya.	



11-mavzu		Qilichbozni umumiy va maxsus jismoniy tayyorlash vositalari	
Seminar mashg'ulot		Mashg'ulotni texnologik haritasi	
Bosqichlar vaqti	Faoliyat mazmuni		
	O'qituvchi	Talaba	
1-bosqich o'quv mashg'ulotiga kirish (5 daqiqa)	<p>1.1.Mavzu maqsadini tushuntiradi, dars mashg'ulotidan kutilayotgan natijani va uni o'tkazilishi haqida gapiriladi.</p> <p>1.2.O'qitish individual shaklda o'tkazilishi to'g'risida e'lon qildi.</p> <p>1.3. Savol beradi: «Qilichbozning jismoniy sifatlari?».</p> <p>1-2 javobni eshitadi va mavzuning muhokomasi vazifa bajarilgandan so'ng davom etilishi to'g'risida e'lon qiladi.</p>	<p>1.1. Eshitishadi, yozib olishadi</p> <p>1.2.Savollarga javob berishadi.</p>	
2-bosqich. Individual ish (20 daqiqa).	<p>2.1.O'quv vazifalarini tarqatadi. Qanday o'quv natijalariga erishish kerakligini aniqlaydi.</p> <p>Ko'rsatkichlar va baholash mezonlarini sharhlaydi.</p> <p>2.2. Vazifalarni bajarayotganda qaysi ko'shimcha materiallardan foydalanish mumkinligini tushintirib beradi (ma'ruza matnlari, darsliklar).</p>	<p>2.1.O'quv vazifalari, ko'rsatkichlari va baholash mezonlari bilan tanishishadi.</p> <p>Vazifalarni bajarishadi.</p>	
3 bosqich. Prezentatsiya (45 daqiqa)	<p>3.1. Prezentatsiya va ish natijalari o'zaro baholashni tashkillashtiradi.</p> <p>Bilimlarni sharhlaydi, vazifalarni bajarish jarayonida qilingan hulosalarga alohida etiborni qaratadi.</p>	<p>3.1. Hamkorlikda qilingan ishni prezentatsiyasi bilan chiqishadi. To'ldirishadi, baholashadi.</p>	
4 bosqich. YAKuniy qism. (10 daqiqa)	<p>4.1. Ishga yakun yasaydi.</p> <p>4.2. Mustaqil ish uchun vazifa beradi: Turli jismoniy sifatlarni uchun mashqlar majmuasini tuzish.</p> <p>4.3.O'ziga vazifa: MJT bo'yicha mashqlar konspektini tuzish.</p>	<p>4.1. Eshitishadi, aniqlashtirishadi.</p> <p>4.2. Vazifani yozib olishadi.</p>	

GLOSSARY



<p>Batman – raqib qurolining tig‘iga, unga putur etkazish yoki zarba beriladigan yuza chegarasidan chiqarib yuborish niyatida kuch bilan zarba ta’siri;</p>	<p>Батман – силовое ударное воздействие на клинок противника с намерением его поколебать или вывести за пределы поражаемой поверхности:</p>	<p>- Beat - forced cutting action on opponent's blade with the intention to displace it or to deflect outside the limits of the valid target:</p>	
<p>– to‘g‘ridan, qurol tig‘ini gorizontal yuzada harakatlantirish bilan bajariladigan;</p>	<p>– прямой, выполняемый перемещением клинка в горизонтальной плоскости;</p>	<p>- direct, executed by moving the blade in a horizontal plane;</p>	
<p>– yarim aylana, qurol tig‘ini yuqorigi pozitsiyadan pastki birlashtirishga (pastki pozitsiyadan yuqorigi birlashtirishga) harakatlantirish bilan bajariladigan;</p>	<p>– полукруговой, выполняемый перемещением клинка из верхней позиции в нижнее (из нижнего в верхнее) соединение;</p>	<p>- semi-circular, executed by moving the blade from a high position to low (from low to high) engagement;</p>	

<p>– aylanma, qurol tig‘ini vertikal va gorizontal harakatlantirish bilan bajariladigan, dastlabki holatiga qaytarish bilan;</p>	<p>– круговой, выполняемый вертикальным и горизонтальным перемещениями клинка с возвратом в первоначальную положение;</p>	<p>- circular, executed by vertical and horizontal movements of the blade with a return to the starting position;</p>	
<p>– o‘tuvchi, qurol tig‘i bo‘ylab sirpanuvchi harakatlanish bilan bajariladigan, keyinchalik qurol uchini chetlab o‘tish bilan;</p>	<p>– проходящий, выполняемый скользящим движением вдоль клинка с последующим обведением острия;</p>	<p>- sliding, executed with a sliding motion along the blade, followed <i>by</i> passing over the blade point</p>	
<p>– zarbali, qurol tig‘ini raqib quroli tig‘iga qarama-qarshi harakatlantirish bilan bajariladigan.</p>	<p>– ударный, выполняемый встречным движением клинка к клинку противника.</p>	<p>- forcing, executed by a countering movement of the blade on the opponent's blade</p>	

<p>Jangovar turish holati – qilichbozni jangni olib borishga tayyorligini aks etuvchi holati.</p>	<p>Боевая стойка – положение фехтовальщика, отражающее его готовность к ведению боя.</p>	<p>- En-guard Position - fencer's position, reflecting readiness for the bout</p>	
<p>Ikkitalik (uchtalik) olib o'tish – hujum (javob), bitta (ikkita) fintdan va ochilayotgan sektorga olib o'tish bilan ukoldan tashkil topadi, raqibning to'g'ridan (yarim aylana) himoyasidan chetlab o'tish niyati bilan.</p>	<p>Двойной (тройной) перевод - атака (ответ), состоящая из одного финта (двух) переводом и укола переводом в открывающийся сектор, с намерением обойти прямую (полукруговую) защиту противника.</p>	<p>- Double (triple) disengagement - an attack (riposte), consisting of one (two) feints by disengagement and a hit by disengagement into opening sector, with the intent of avoiding opponent's direct (semi-circular) parry</p>	

Rapirani (shpagani, sablyani) ushlab – qurol dastasini qilichbozning kaftida joylashtirilishi usuli hamda uni boshqarish uchun turli barmoqlar bilan ushlab turish.

Держание рапиры (шпаги, сабли) – способ расположения рукоятки на ладони фехтовальщика, а также ее удержание различными пальцами для управления клинком.

- Foil (Epee, Sabre)
Hold - a method of placing the grip in the fencer's palm, as well as its retention with various fingers for blade direction

Рапира Вес: максимум 500 г, 1,10 м

Клинок 0,90 м
 Четырёхгранный, с установленной степенью гибкости

Гарда
 Круглая и гладкая снаружи, диаметром от 9,5 до 12 см.

Сила удара
 должна быть больше 500 г.

Электрический наконечник

Эргономичная рукоять

Захват оружия
 Рукоять держат в руке, слегка согнув большой палец и приставив его к гарде. Первые две фаланги указательного пальца поддерживают рукоять снизу, а остальные пальцы обхватывают её. Контроль осуществляется большим и указательными пальцами.

Действительная зона поражения

Шпага Вес максимум 770 г, 1,10 м

Клинок 0,90 м
 Трёхгранный с установленной степенью гибкости.

Прямая рукоять

Гарда
 Круглая и гладкая снаружи, диаметром 13,5 см.

Сила удара
 должна быть более 750г.

Электрический наконечник

Захват оружия
 Рукоять держат ближе к гарде, слегка согнув большой палец.

Действительная зона поражения

Сабля Вес максимум 500г, 1,05м

Клинок 0,88м
 Трёхгранный у рукояти и становящийся четырёхгранным к концу.


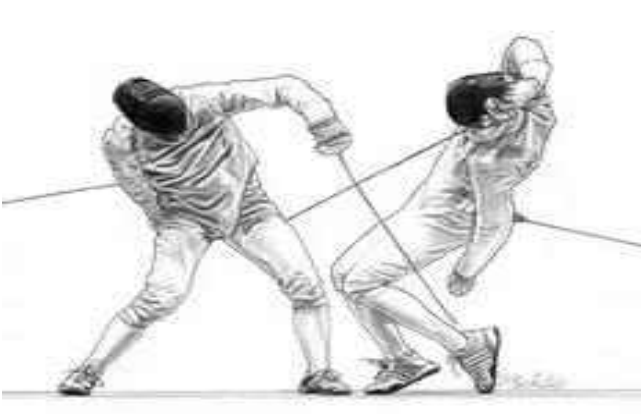
Гарда
 выпуклая, округлая и гладкая снаружи.




Загнутый конец
 Образуется из изогнутого назад конца клинка.


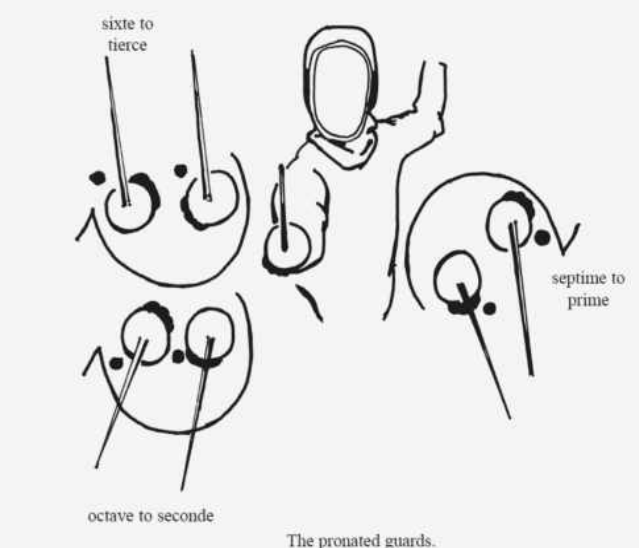
Захват оружия
 Саблю держат немного иначе, чем рапиру и шпагу. Гарда направлена вверх и слегка повернута наружу. Большой палец слегка согнут и придерживает верхнюю часть рукояти, противоположную лезвию. Остальные пальцы вместе обхватывают рукоять и прижимают её к ладони. Саблю держат без усилия, но прочно.




Действительная зона поражения



<p>O‘rab olish – ushlab olishning bir turi, raqib quroli tig‘ini har xil yassiliklarda harakatlantirilishi bilan.</p>	<p>Завязывание - разновидность захвата с перемещением клинка противника в различных плоскостях.</p>	<p>- Enveloping - a variant of a bind with displacement of opponent's blade in various planes</p>	
<p>Ushlab olish – quroli tig‘i bilan raqib quroli tig‘iga kuch bilan ta’sir ko‘rsatish, birlashtirishning boshlanishi.</p>	<p>Захват - силовое воздействие клинком на клинок противника, начинаемое в соединении.</p>	<p>- Bind - a forceful action of the blade on the opponent's blade, started in the engagement.</p>	
<p>Jang oldidan dastlabki holat – qilichbozni qurol tig‘i oldinga va pastga uzatilgan va qurolsiz qo‘lida niqobni ushlab turgan holati.</p>	<p>Исходное положение перед боем – положение фехтовальщика с вытянутым вперед и вниз клинком и маской в невооруженной руке.</p>	<p>- Starting Position for a Bout - the position of the fencer with the blade forward and down, and the mask in the unarmed arm</p>	




<p>Oppozitsiya – quroli tig‘i bilan raqib quroli tig‘iga kuch bilan ta’sir ko‘rsatish, quroli tig‘ining xavf soluvchi uchini nishonga olinadigan sektorlarning birini chegarasidan ukoldan (zarbadan) qochish maqsadidagi chiqarib yuborilishi uchun qo‘llaniladi.</p>	<p>Оппозиция - силовое воздействие клинком на клинок противника, предназначенное для выведения угрожающего острия клинка за пределы одного из секторов поражаемой поверхности, чтобы избежать укола (удара).</p>	<p>- Opposition - a forceful action of the blade on the opponent's blade, intended to redirect the threatening blade point outside the limits of one of the valid target sectors, in order to avoid a hit (cut).</p>	
<p>UrIB qaytarish – nishonga olinadigan yuzaga xavf solayotgan raqib quroli tig‘ini kuch bilan ta’sir ko‘rsatib qaytarish.</p>	<p>Отбив – ударное отведение клинка противника, угрожающего поражаемой поверхности.</p>	<p>- Beat Parry- a forceful cutting action on opponent's blade, threatening a valid target</p>	



<p>O‘zgartirish – birlashtirishdan bajariladigan raqib quroli tig‘ini kuch bilan ta’sir ko‘rsatib qaytarish.</p>	<p>Отведение – силовое противодействие клинку противника, выполняемое из соединения.</p>	<p>- Redirection - a forceful counter-action on the opponent's blade, performed form an engagement.</p>	
<p>Qaytarish – raqibni nishonga olinadigan yuzga harakatlanishini to‘xtatadigan, uning quroli tig‘iga ta’sir ko‘rsatish.</p>	<p>Отражение – соприкосновение с клинком противника, приостанавливающее его продвижение к поражаемой поверхности.</p>	<p>- Deflection - contact with opponent's blade, impeding its movement towards the valid target</p>	
<p>Pozitsiyaning (birlashtirishlarning) o‘zgartirilishi – qurol tig‘ini bir liniyadan boshqasiga harakatlanishi.</p>	<p>Перемена позиции (соединения) - перемещение клинка из одной линии в другую.</p>	<p>- Change of Position (engagement) — movement of the blade from one line to another.</p>	



<p>Pozitsiyalar – qilichboz quroli tig‘ini nishonga olinadigan yuzaga nisbatan holati:</p>	<p>Позиции - положения клинка по отношению к поражаемой поверхности фехтовальщика:</p>	<p>Positions - blade position relative to fencer's valid target</p>	
<p>– oltinchi, rapira va shpagada qilichbozlik qilish paytida yuqorigi tashqi sektorga ukoldan yopilish imkonini beradigan, tarixiy italiya maktabini ichki tomonidan boshga beriladigan zarbadan himoya;</p>	<p>– шестая, закрывающая от укола в верхний наружный сектор в фехтовании на рапирах и шпагах исторической французской школы, защита от удара в голову с внутренней стороны исторической итальянской школы;</p>	<p>- sixte - covering a hit to the upper outside sector in traditional French school foil and epee fencing, defense against an inside head hit in traditional Italian school</p>	



<p>– to‘rtinchi, yuqorigi ichki sektorga ukoldan yopilish imkonini beradi;</p>	<p>– четвертая, закрывающая от укола (удара) в верхний внутренний сектор;</p>	<p>quatre - covering a hit (cut) to upper inside sector</p>	
<p>– sakkizinchi, tarixiy fransiya maktabidagi rapira va shpagada qilichbozlik qilish paytida pastki tashqi sektorga ukoldan yopilish imkonini beradi;</p>	<p>– восьмая, закрывающая от укола в нижний наружный сектор в фехтовании на рапирах и шпагах исторической французской школы;</p>	<p>Octave- covering a hit to lower outside sector in traditional French school foil and epee fencing</p>	
<p>– ettinchi, tarixiy fransiya maktabidagi rapira va shpagada qilichbozlik qilish paytida pastki ichki sektorga ukoldan yopilish imkonini beradi;</p>	<p>– седьмая, закрывающая от укола в нижний внутренний сектор в фехтовании на рапирах и шпагах исторической французской школы;</p>	<p>- septime - covering a hit to lower inside sector in traditional French school foil and epee fencing;</p>	



<p>– ikkinchi, tarixiy italiya maktabini pastki tashqi sektorga ukoldan yopilish imkonini beradi;</p>	<p>– вторая, закрывающая от укола (удара) в нижний наружный сектор исторической итальянской школы;</p>	<p>seconde - covering a hit (cut) to lower outside sector in traditional Italian school;</p>	
<p>– birinchi, tarixiy italiya maktabini rapira, qilich va shpagada qilichbozlik qilish paytida pastki ichki sektorga ukoldan yopilish imkonini beradi;</p>	<p>– первая, закрывающая от укола (удара) в нижний внутренний сектор в фехтовании на рапирах, саблях и шпагах исторической итальянской школы;</p>	<p>prime - covering a hit (cut) to lower inside sector in traditional Italian school foil, sabre and epee fencing</p>	
<p>– beshinchi, tarixiy italiya maktabini qilichda qilichbozlik qilishda niqobga yuqoridan beriladigan zarbadan, rapira va shpagada qilichbozlik qilish paytida ichki sektorga ukoldan yopilish imkonini beradi;</p>	<p>– пятая, закрывающая от удара в маску сверху в фехтовании на саблях, от укола во внутренний сектор на рапирах и шпагах исторической итальянской школы;</p>	<p>quinte - covering a cut to the mask from above in sabre fencing, or a hit to inside sector in traditional Italian school foil and epee fencing</p>	



<p>– uchinchi, tarixiy italiya maktabini rapira, qilich va shpagada qilichbozlik qilish paytida yuqorigi tashqi sektorga ukoldan yopilish imkonini beradi;</p>	<p>– третья, закрывающая от укола (удара) в верхний наружный сектор в фехтовании на саблях, атак же рапирах и шпагах, исторической итальянской школы;</p>	<p>tierce - covering a hit (cut) to upper outside sector in traditional Italian school sabre, as well as foil and epee fencing</p>	
<p>– to‘qqizinchi, tarixiy fransiya maktabidagi rapira va shpagada qilichbozlik qilish paytida yuqorigi ichki sektorga ukoldan yopilish imkonini beradi.</p>	<p>– девятая, закрывающая от укола в верхний внутренний сектор туловища в фехтовании на рапирах и шпагах исторической французской школы.</p>	<p>neuvieme - covering a hit to upper inside trunk sector in rraditional French schooi foil and epee fencing</p>	
<p>Ukolni (zarbani) ko‘rsatish – qurol tig‘i bilan raqibning nishonga olinadigan yuzasi yo‘nalishidagi xavf soluvchi yoki xujumning boshlang‘ich fazasini imitatsiya qiluvchi harakat</p>	<p>Показ укола (удара) - угрожающее движение клинком в направлении поражаемой поверхности противника или имитирующее начальную фазу атаки.</p>	<p>Hit (cut) Extension - a threatening movement of the blade in the direction of opponent's valid target or imitating an initial attack phase.</p>	
<p>Usul – tatkik niyatdan</p>	<p>Прием – специализированное</p>	<p>Technical Action -</p>	



<p>mustasno qilichbozning ixtisoslashgan holati yoki harakati.</p>	<p>положение или движение фехтовальщика, оцениваемые вне тактического намерения.</p>	<p>specialised position or movement of the fencer, evaluated as independent of tactical intentions</p>	
<p>Olqishlash (salyut) – qurol tig‘ini harakatlantirib salomlashish.</p>	<p>Салют - приветствие движением клинка.</p>	<p>Salute-greeting (acknowledgment) with a motion of the blade</p>	
<p>Birlashtirish – qurollar tig‘larini ma’lum bir pozitsiyaga mos keladigan bir-biriga tegishi (to‘qnashishi):</p>	<p>Соединение - соприкосновение (столкновение) клинков в положении, соответствующем определенной позиции:</p>	<p>Engagement - contact (collision) of blades corresponding to given fencing position:</p>	

<p>- yuqorigi, yuqorigi pozitsiyalarga mos keladigan bir-biriga tegishi (to‘qnashishi);</p>	<p>- верхнее, соприкосновения (столкновения) клинков в положениях, соответствующих верхним позициям;</p>	<p>upper, contact (collision) of blades corresponding to upper fencing positions;</p>	
<p>- pastki, pastki pozitsiyalarga mos keladigan bir-biriga tegishi (to‘qnashishi);</p>	<p>- нижнее, соприкосновения (столкновения) клинков в положениях, соответствующих нижним позициям;</p>	<p>- lower, contact (collision) of blades corresponding to lower fencing positions;</p>	
<p>- neytral, raqiblarning har biriga to‘g‘ridan ukolni amalga oshirish imkonini beradigan qurollar tig‘larini bir-biriga tegishi;</p>	<p>- нейтральное, соприкосновение клинков, позволяющее каждому из противников (партнеров) нанести укол прямо;</p>	<p>- neutral, contact of blades, allowing each or the opponents (partners) to perform a direct hit;</p>	
<p>- Birlashtirishga egalik</p>	<p>- владеть соединением,</p>	<p>- control of</p>	


<p>qilish, faqat bitta qilichbozga to'g'ridan ukolni amalga oshirish imkonini beradigan qurollar tig'larini bir-biriga tegishi.</p>	<p>соприкосновение клинков, позволяющее лишь одному из противников (партнеров) нанести укол прямо.</p>	<p>engagement, contact of blades, allowing only one of the opponents (partners) to perform a direct hit.</p>	
<p>Safda turish holati – qilichbozni qurol bilan va qurolsiz qo'lida niqob bilan turish holati.</p>	<p>Строевая стойка – положение фехтовальщика с оружием и маской в невооруженной руке.</p>	<p>Standing to attention - fencer's position with weapon and mask in die non-weapon arm.</p>	
<p>Zarba – qilich tig'ini raqibning nishonga olinadigan yuzasi bilan kuchli bir-biriga tegishi:</p>	<p>Удар - силовое соприкосновение сабельного клинка с поражаемой поверхностью противника:</p>	<p>Cut- forced contact of the sabre blade with opponent's valid target:</p>	
<p>- niqobga, uning yuqorigi qismiga bajariladi;</p>	<p>- в маску, выполняемый в её верхнюю часть;</p>	<p>- to mask, executed on its upper part;</p>	
<p>- o'ng yonboshga, qurol tig'ining harakati</p>	<p>- по правому боку, выполняемый движением</p>	<p>- to right side, executed with the blade moving</p>	

<p>bilan tananing gorizontol tashqi qismiga yoki qurol ushlagan qo'l elkasiga bajariladi;</p>	<p>клинкa в горизонтально наружную часть туловища или плеча вооруженной руки;</p>	<p>horizontally into the outside part of the trunk or weapon arm's shoulder;</p>	
<p>- chap yonboshga, qurol tig'ining harakati bilan tananing ichki qismiga diogonal tarzda bajariladi;</p>	<p>- по левому боку, выполняемый диагонально движением клинка во внутреннюю часть туловища;</p>	<p>- to left side, executed with a diagonal movement of the blade into the inside part of the torso;</p>	
<p>- qurol ushlagan qo'lga, yuqoridan tashqi va ichki tomonlardan, pastdan qurolning muhrasi bilan bajariladi;</p>	<p>- по вооруженной руке, выполняемый сверху с наружной и внутренней сторон, снизу обухом клинка;</p>	<p>- to weapon arm, executed from above on the inner and outer sides and from below with the back edge of the blade;</p>	
<p>- olib o'tish bilan, ochilayotgan (ochilgan) o'ng (chap) yonboshga, raqib qurolni tig'ini chetlab o'tish bilan bajariladi;</p>	<p>- переносом, в открывающийся (открытый) правый (левый) бок, выполняемый с обведением острия клинка противника;</p>	<p>- with coupe, into opening (open) right (left) side, executed by passing over the opponent's blade point;</p>	


<p>- oʻtkazish bilan, tananing ochilayotgan sektorlariga yoki qurol ushlagan qoʻlga.</p>	<p>- переводом, в открывающиеся секторы туловища или вооруженную руку.</p>	<p>with disengagement, into opening sectors of torso or weapon arm.</p>	
<p>Ikki martalik olib oʻtish – bitta fint va xuddi oʻsha sektorga raqibning aylanma himoyasi bilan toʻqnash kelishdan qochgan holda olib oʻtish bilan xujum (javob).</p>	<p>Удвоенный перевод - атака (ответ) с одним финтом и переводом в тот же сектор с намерением избежать столкновения с круговой защитой противника.</p>	<p>Double disengagement - attack (riposte) with one feint and disengagement into the same sector with the intention of avoiding contact with opponent's circular parry.</p>	
<p>СНар берish – ukol (zarba) olishdan qochish (raqibni qiyin ahvolga solish) niyati bilan tanani harakatlantirish.</p>	<p>Уклонение - перемещение туловища с намерением избежать (затруднить противнику) нанесение укола (удара).</p>	<p>Evasion - displacement of the torso with the intention of avoiding (impeding the opponent) a hit (cut).</p>	
<p>Ukol – qurol tigʻini</p>	<p>Укол - силовое</p>	<p>Hit- a forced contact of</p>	



nishonga olinadigan yuzaga kuchli tekkizilishi	соприкосновение острия клинка с поражаемой поверхностью:	weapon's blade point on valid target surface:	
- to'g'ridan , ochiq (ochilayotgan) sektorga bajariladi;	- прямой , выполняемый в открытый (открываемый) сектор;	- direct , executed on open (opening) sector;	
- olib o'tish bilan , raqib quroli tig'ining kuchli qismini, gardasini va qurol ushlagan qo'lini chetlab o'tish bilan bajariladi;	- переводом , выполняемый обведением сильной части клинка, гарды и вооруженной руки противника;	with disengagement , executed by bypassing the blade forte, guard and opponent's weapon arm;	
- o'tkazish bilan , raqib quroli tig'ini chetlab o'tish bilan bajariladi;	- переносом , выполняемый обведением острия клинком противника;	with coupe , executed by bypassing of the opponent's blade point;	
- burchak bilan , uni bajarilishi paytida,	- с углом , при выполнении которого предплечье	- with angle , executed with fencers arm and	



qilichbozning qurol ushlagan qoʻlini elka sohasi va qurol burchak hosil qiladi.	вооруженной руки фехтовальщика и клинок образуют угол.	blade forming an angle	
Fint – raqibda himoya bilan reaksiya chaqiradigan qurol tigʻi bilan xavf tugʻdiruvchi harakat:	Финт - угрожающее движение клинком, вызывающее у противника реагирование защитой:	Feint - a threatening movement of the blade, causing an opponent's reaction with parry:	
- olib oʻtishlar seriyasi bilan fintlar , qurol tigʻi bilan gorizontol yassilikda uzluksiz bajariladigan (3-5) harakatlar;	- финты серией переводов, непрерывно выполняемые перемещения клинка (3-5) в горизонтальной плоскости;	feint with series of disengagements- continuously performed displacements of the blade (3-5) in the horizontal plane;	
- ukollarni (zarbalarni) oʻtishlar seriyasi bilan fintlar – qurol tigʻi bilan vertikal (rapira) va gorizontol (qilich) yassilikda uzluksiz, qurol ushlagan qoʻlni toʻgʻrilash bilan birgalikda	- финты серией переносов уколом (ударом) – непрерывно выполняемые перемещения острия клинка (3-5) в вертикальной (рапира) или в горизонтальной (сабля) плоскости, совмещаемые с выпрямлением вооруженной	feint hit (cut) with series of coupes, continuously performed displacements of the blade point (3-5) in the vertical (foil) or the horizontal (sabre) plane, coupled with	


bajariladigan (3-5) harakatlar.	руки.	straightening of the weapon arm.	
HARAKATLANISHLAR	ПЕРЕДВИЖЕНИЯ	FOOTWORK	
Hamla – qilichbozni jangovar turish holatidan orqada turgan oyog‘i bilan depsinishi va oldinda turgan oyog‘iga keyinchalik tayanch bilan oldinga harakatlanishi.	Выпад - движение фехтовальщика вперед из боевой стойки толчком сзадистоящей ноги и последующей опорой на выставляемую впередистоящую ногу.	Lunge - fencer s movement from en garde position with a push of the rear leg, followed by support on leading forward leg	
Hamladan yopilish (orqaga, oldinga) – hamladan keyin, bir qadam oldinga bosish (sapchish) va hamladan keyin jangovar turish holatiga qaytish.	Закрытие с выпада (назад, вперед) - возвращение в боевую стойку после выпада, шага (скачка) вперед и выпада.	Recover From Lunge (backwards, forward) - return to en garde position after a lunge, step-forward (jump) lunge	



<p>Harakatlanishlar kombinatsiyasi – qadam bosishlar, sapchishlar va hamlalarni uzluksiz bajariladigan uyg'unligi («nayzalar»).</p>	<p>Комбинация передвижений – непрерывно выполняемые сочетания шагов, скачков, выпада («стрелы»).</p>	<p>Footwork Combination - continuously executed combinations of steps, jumps and lunge (fleeche).</p>	
<p>Xujum va manevr qilish usullari – qilichbozni jangovar yo'lakcha bo'ylab harakatlanishlari, ularning qo'llanilishi.</p>	<p>Приемы нападения и маневрирования – способы перемещения фехтовальщика по боевой дорожке, и их назначение.</p>	<p>Offensive and Maneuvering Techniques - fencer's movement methods on the piste and their purpose.</p>	
<p>Sapchish (orqaga, oldinga) – qilichbozni oyoqlarini chalkashtirmasdan tayanchsiz fazani qo'llashi bilan harakatlanishlari.</p>	<p>Скачок (вперед, назад) - передвижение фехтовальщика без скрещивания ног с использованием безопорной фазы.</p>	<p>Jump (forward, backwards) - fencer's movement without legs crossing using an airborne phase.</p>	
<p>Chalkashtirilgan qadam bosish (orqaga, oldinga) – qilichbozni oyoqlarini chalkashtirishlar bilan harakatlanishlari (rapira, shpaga).</p>	<p>Скрестный шаг (вперед, назад) - передвижение фехтовальщика со скрещиванием ног (рапира, шпага).</p>	<p>Cross Step (backwards, forward) - fencer's movement with crossing of the legs (foil, epee) during advance or retreat.</p>	





<p>«Strela» (tashlanish yoki «flesh») – qilichbozni yugurish yoki jangovar turish holatidan sakrashi orqali bajariladigan va oldinga siljiriladigan orqada turgan oyog‘iga qo‘nishi bilan harakatlanishlari.</p>	<p>«Стрела» (бросок или «флеш») – передвижение фехтовальщика, выполняемое бегом или прыжком из боевой стойки и приземлением на выставленную сзади стоящую ногу.</p>	<p>Fleche - fencer's movement performed with a run or a jump from an en garde position and landing on the rear foot.</p>	
<p>Qadam bosish (orqaga, oldinga) – qilichbozni jang maydoni bo‘ylab harakatlanishlari, tayanchsiz fazasi va oyoqlarni chalkashtirishlarsiz.</p>	<p>Шаг (вперед, назад) - передвижение фехтовальщика по полю боя, исключая безопорную фазу и скрещивание ног.</p>	<p>Step (forward, backwards) - fencer's movement on the combat piste, which excludes airborne phase and cross step.</p>	
<p>Qadam bosish (sapchish) oldinga va hamla – uzluksiz bajariladigan harakatlardan tarkib topgan hujum ususli.</p>	<p>Шаг (скачок) вперед и выпад – прием нападения, состоящий из непрерывно выполняемых передвижений.</p>	<p>Step (jump) Forward and Lunge (Advance Lunge) - method of attack, consisting of continuously executed movements.</p>	


JANGOVAR HARAKATLAR	БОЕВЫЕ ДЕЙСТВИЯ	COMBAT ACTIONS	
<p>Xujum – tashabbuskorlik bilan xujum harakatlari, ukolni (zarbani) amalga oshirish niyatida qurol ushlagan qo‘lni to‘g‘rilash va qurol tig‘ini raqibning nishonga olinadigan yuzasiga uzluksiz xavf solish bilan harakatlanishlar orqali qo‘llaniladi:</p>	<p>Атака - инициативное наступательное действие, применяемое с намерением нанести укол (удар) выпрямлением вооруженной руки и перемещением клинка с непрерывной угрозой поражаемой поверхности противника:</p>	<p>Attack- initiated offensive action, applied with the intention of scoring a hit (cut) by straightening the weapon arm and moving the blade with continuous threat on the opponent's valid target:</p>	
<p>- kutib oluvchi, shpagadagi janglarda o‘zaro o‘qiladigan ukollarni bir vaqtda amalga oshirishga ko‘rsatma bilan qo‘llaniladi;</p>	<p>- встречная, применяемая в боях на шпагах с установкой на одновременное нанесение взаимнозасчитываемых уколов;</p>	<p>- encounter, executed in spee bouts with emphasis on Simultaneous reciprocal hits;</p>	
<p>- haqiqiy, ukolni (zarbani) amalga oshirish niyatida qo‘llaniladi;</p>	<p>- действительная, применяемая с намерением нанести укол (удар);</p>	<p>- actual, executed with intention to score a hit (cut);</p>	
<p>- kombinatsiyalangan, batman (ushlab olish), fint (fintlar) va ukoldan (zarbadan) tashkil topgan harakatlanishlar;</p>	<p>- комбинированная, состоящая из батмана (захвата), финта (финтов) и укола (удара);</p>	<p>combined, consisting of a beat (bind), feint (feints) and a hit (cut);</p>	
<p>- qisqa (uzun), olishuvni boshlanishi</p>	<p>- короткая (длинная), оцениваемая по отношению к</p>	<p>short (deep), assessed in relation to distance at the</p>	



<p>masofasiga va olishuvdan oldingi masofaga nisbatan baholanadi;</p>	<p>дистанции начала схватки и расстоянию перед схваткой;</p>	<p>start of the phrase and distance before the phrase; false, executed without an intention to score a hit (cut);</p>	
<p>- aldamchi, ukolni (zarbani) amalga oshirish niyatisiz;</p>	<p>- ложная, применяемая без намерения нанести укол (удар);</p>	<p>false, executed without an intention to score a hit (cut);</p>	
<p>- tayyorgarlikka, xujumni boshlash maqsadida yaqinlashayotgan raqibga nisbatan qoʻllaniladi;</p>	<p>- на подготовку, применяемая на противника, приближающегося с целью начать атаку;</p>	<p>- on preparation, executed on opponent, approaching with intention to attack;</p>	
<p>- birgalikda, jang ishtirokchilari tomonidan bir vaqtda boshlanadigan va yakunlanadigan harakatlanishlar;</p>	<p>- обоюдная, начатые и завершённые участниками боя одновременно;</p>	<p>- simultaneous, started and completed by bout participants at the same time;</p>	
<p>- bir surʼatli (ikki surʼatli, uch surʼatli, koʻp surʼatli), qurol tigʻi bilan</p>	<p>- однотемповая (двухтемповая, трехтемповая, многотемповая),</p>	<p>- single-time (double-time, triple-time, multi-time),</p>	

bitta (ikkita, uchta, seriyalar) ixtisoslashtirilgan harakatlarni bajarish davomiyligi bilan bajariladi;	продолжительностью выполнения одного (двух, трех, серии) специализированных движений клинком;	duration of execution of one (two, three, series) specialised blade movements;	
- asosiy , jangovar olishuvni boshlaydigan harakatlanishlar;	- основная , начинающая боевую схватку;	main , initiating a combat phrase;	
- javob , muvaffaqiyatsiz chiqqan xujumdan keyin chekinayotgan raqibga nisbatan qoʻllaniladi;	- ответная , применяемая на противника, отступающего после неудавшейся атаки;	- response , applied on retreating opponent following an unsuccessful attack;	
- takroriy , javob berishga urinmasdan himoyalangan, chekingan yoki xujumga chap bergan raqibga nisbatan qoʻllaniladi;	- повторная , применяемая на противника, защитившегося без попытки ответа, отступившего или уклонившегося от атаки;	- repeated , applied on opponent, who has defended without an attempt to riposte, retreated or evaded an attack;	
- oddiy , qurol tigʻi bilan bitta harakatdan iborat;	- простая , состоящая из одного движения клинком;	simple , consisting of a single blade movement;	


<p>- qurolga ta'sir ko'rsatish bilan, batman (ushlab qolish, bog'lanish) va ukoldan (zarbadan) tarkib topgan harakatalr;</p>	<p>- с действием на оружие, состоящая из батмана (захвата, завязывания) и укола (удара);</p>	<p>- with action on blade, consisting of a beat (bind, envelopment) and a hit (cut);</p>	
<p>- kech qoluvchi, qurol tig'ini fintda yoki ukolda (zarbada) qisqa muddatli to'xtatilishi bilan harakatlar;</p>	<p>- с задержкой, выполненная с кратковременной остановкой клинка в финте или уколе (ударе);</p>	<p>delayed, executed with a short pause of the blade in a feint or a hit (cut);</p>	
<p>- fint (fintlar) bilan, qurol tig'i bilan xavf tug'diradigan harakat va ukoldan (zarbadan) tarkib topgan harakatalr.</p>	<p>- с финтом (финтами), состоящая из угрожающего движения клинком и укола (удара).</p>	<p>with feint (feints), consisting of a threatening movement of the blade and a hit (cut).</p>	
<p>Jangovar harakat – qilichbozning ixtisoslashtirilgan harakatlari, ukolni (zarbani) amalga oshirishni taktik niyati (imitatsiya qilish) yoki uni alohida olishuvda qaytarish bilan qo'llaniladi.</p>	<p>Боевое действие - специализированное движение фехтовальщика, применяемое с тактическим намерением нанести (имитировать) укол (удар) или его отразить в отдельной схватке.</p>	<p>Combat Action - specialised movement of the fencer, applied with a tactical intention of scoring (imitating) a hit (cut) or to parry it in a single phrase.</p>	

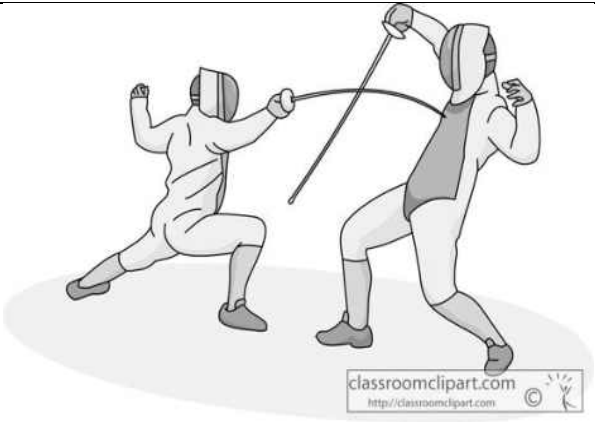
<p>Javob tariqasidagi ukol – ularni o‘zaro urinishlarda qo‘llash paytida raqibga bir vaqtda amalga oshirish niyatida bajariladi (shpaga).</p>	<p>Встречный укол -выполняемый с намерением одновременно нанести противнику при взаимных попытках их применения (шпага).</p>	<p>Encounter Hit - performed with the intention of simultaneously scoring on the opponent during mutual (reciprocal) attempts of its application (epee).</p>	
<p>Himoya (qarshi himoya) – xujumni yoki qarshi xujumni (javobni) amalga oshirayotgan raqibning quroli tig‘ini qaytarish:</p>	<p>Защита (контрзащита) – отражение клинка противника, совершающего атаку или контратаку (ответ):</p>	<p>Parry (counter-parry) - deflection of opponents blade, conducting an attack or a counter-attack (riposte):</p>	
<p>- yuqorigi, yuqorigi sektorlarga beriladigan ukolni (zarbani) qaytarish uchun qo‘llaniladi;</p>	<p>- верхняя, применяемая для отражения укола (удара) в верхние секторы;</p>	<p>- upper, applied for deflection of a hit (cut) to upper sectors;</p>	
<p>- haqiqiy, javob berish niyati bilan qo‘llaniladi;</p>	<p>- действительная, применяемая с намерением нанести ответ;</p>	<p>- actual, applied with the intention to riposte;</p>	



<p>- konkret, ma'lum bir sektorga ukolni (zarbani) qaytarish uchun qo'llaniladi;</p>	<p>- конкретная, применяемая с намерением отразить укол (удар) в определенный сектор;</p>	<p>- specific, applied with the intention of deflecting a hit (cut) to a specific sector;</p>	
<p>- aldamchi, olishuvni boshqa harakat bilan davom ettirish niyatida yoki tezkor axborot olish uchun qo'llaniladi;</p>	<p>- ложная, применяемая с намерением продолжать схватку другим действием или получить срочную информацию;</p>	<p>false, applied with the intention of continuing the phrase with another action or in order to receive immediate information;</p>	
<p>- pastki, pastki sektorlarga beriladigan ukolni (zarbani) qaytarish uchun qo'llaniladi;</p>	<p>- нижняя, применяемая для отражения укола (удара) в нижний сектор;</p>	<p>lower, applied for deflection of a hit (cut) to a lower sector;</p>	


<p>- umumlashtiruvchi, qurol tig'ini har xil yo'nalishlarda harakatlanishi paytida ukolni (zarbani) qaytarish uchun qo'llaniladi;</p>	<p>- обобщающая, применяемая для отражения укола (удара) при разнонаправленных перемещениях клинка;</p>	<p>- total, applied for deflection of a hit (cut) during multi-directional blade movements;</p>	
<p>- xujumdan, tanlangan yoki reflektor harakat sifatida qo'llaniladi;</p>	<p>- от атаки, применяемая как избранное или рефлекторное действие;</p>	<p>- from attack, applied as a selected or reflex action;</p>	
<p>- qarshi xujumdan (javobdan), xujumdan (javobdan) yoki tayyorgarlik harakatidan boshqasiga o'tish bilan qo'llaniladi;</p>	<p>- от контратаки (ответа), применяемая переключением от атаки (ответа) или подготавливающего действия;</p>	<p>- from counter-attack (riposte), applied by switching from attack (riposte) or a preparatory action;</p>	
<p>- o'zgartirish bilan, birlashtirishdan o'z quroli tig'ini ukolga (zarbaga) kuch bilan qarshi qo'yish orqali qo'llaniladi;</p>	<p>- отведением, применяемая из соединения силовым противопоставлением своего клинка уколу (удару);</p>	<p>- redirecting, applied from an engagement by a forced counter-positioning of own blade against a hit (cut);</p>	
<p>- o'rin almashtirish</p>	<p>- подстановкой,</p>	<p>- by positioning,</p>	



bilan , qurol tigʻining kuchli qismini maʼlum bir sektorga oldinga chiqarish bilan qoʻllaniladi;	применяемая выдвиганием сильной части клинка в определенный сектор;	applied by moving the blade forte to a specific sector;	
- yon beruvchi , qurol tigʻining kuchli qismini yuqorigi birlashtirishdan pastkisiga (pastkisidan yuqorigisiga) oʻtkazilishi paytida qarshi qoʻyilishi orqali qoʻllaniladi.	- уступающая , применяемая противопоставлением сильной части клинка клинку противника при перемещении из верхнего соединения в нижнее (из нижнего в верхнее).	- yielding (ceding), applied by counter-positioning of blade forte against the opponent's blade during shifting from an upper engagement to lower (from lower to upper).	
Situatsion komponentlarni bajarishdagi farqlar bilan himoyalar:	Защиты с различиями ситуационных компонентов их выполнения:	Parries with differential situational components of their performance:	
- chekinish bilan , orqaga (yon tomonga) bir qadam bosish (sapchish) bilan, hamladan orqaga yopilish bilan bajariladi;	- с отступлением , применяемые с шагом (скачком) назад (в сторону), с закрытием с выпада назад;	- with retreat , applied by a step (jump) backwards (sideways), with recovering from lunge backwards;	
- yaqinlashish bilan , oldinga (yon tomonga) bir qadam bosish (sapchish) bilan, hamladan oldinga yopilish bilan bajariladi;	- со сближением , применяемые с шагом (скачком) вперед, с закрытием с выпада вперед;	- with approach , applied with a step (jump) forward, with recovering from lunge forwards;	


<p>- joyida turib, harakatlanishlarni qoʻllamasdan bajariladi.</p>	<p>- стоя на месте, без применения передвижений.</p>	<p>- standing, stationary, without footwork.</p>	
<p>Rapira va shpagada qilichbozlik qilish paytida qoʻllaniladigan himoyalar:</p>	<p>Защиты, применяемые в фехтовании на рапирах и шпагах:</p>	<p>Parries used in foil and epee fencing</p>	
<p>- sakkizinchi, pastki sektorga ukollarni qurol tigʻini tashqi tomonga va pastga harakatlantirish bilan qaytarish uchun qoʻllaniladi;</p>	<p>- восьмая, применяемая для отражения уколов в нижний сектор движением клинка в наружную сторону и вниз;</p>	<p>- octave, applied for deflection of hits to the lower sector by blade movement to the outside and down;</p>	

<p>- ikkinchi, pastki sektorga ukollarni qurol tig'ini tashqi tomonga va pastga harakatlantirish bilan qaytarish uchun qo'llaniladi (sakkizinchi himoyaga o'xshab);</p>	<p>- вторая, применяемая для отражения уколов в нижний сектор движением клинка в наружную сторону и вниз (по аналогии с защитой восьмой);</p>	<p>- seconde, applied for deflection of hits to the lower sector by blade movement to the outside and down (analogous to parry octave);</p>	
<p>- to'qqizinchi, yuqorigi ichki sektorga ukollarni qurol tig'ini yuqoriga harakatlantirish bilan qaytarish uchun qo'llaniladi;</p>	<p>- девятая, применяемая для отражения уколов в верхний внутренний сектор движением клинка вверх;</p>	<p>- neuvieme (ninth), applied for deflection of hits to the upper inner sector by an upward movement of the blade;</p>	
<p>- biirnchi, pastki sektorga ukollarni qurol tig'ini ichki tomonga va pastga harakatlantirish bilan qaytarish uchun qo'llaniladi (ettinchi himoyaga o'xshab);</p>	<p>- первая, применяемая для отражения уколов в нижний сектор движением клинка во внутреннюю сторону и вниз (по аналогии с защитой седьмой);</p>	<p>- prime, applied for deflection of hits to the lower sector by blade movement to the inside and down (analogous to septime);</p>	

<p>- ettinchi, pastki sektorga ukollarni qurol tig'ini ichki tomonga va pastga harakatlantirish bilan qaytarish uchun qo'llaniladi;</p>	<p>- седьмая, применяемая для отражения уколов в нижний сектор движением клинка во внутреннюю сторону и вниз;</p>	<p>- sepdme, applied for deflection of hits to the lower sector by blade movement to the inside and down;</p>	
<p>- to'rtinchi, yuqorigi sektorga ukollarni qurol tig'ini ichki tomonga harakatlantirish bilan qaytarish uchun qo'llaniladi;</p>	<p>- четвертая, применяемая для отражения уколов в верхний сектор движением клинка во внутреннюю сторону;</p>	<p>- quarte, applied for deflection of hits to the upper sector by blade movement to the</p>	

<p>- oltinchi, yuqorigi sektorga ukollarni qurol tig'ini tashqi tomonga harakatlantirish bilan qaytarish uchun qo'llaniladi.</p>	<p>- шестая, применяемая для отражения уколов в верхний сектор движением клинка в наружную сторону.</p>	<p>- inside;</p>	
<p>Qilichda qilichbozlik qilish paytida qo'llaniladigan himoyalar:</p>	<p>Защиты, применяемые в фехтовании на саблях:</p>	<p>Parries used in sabre fencing:</p>	
<p>- ikkinchi, ukollarni qurol tig'ini tashqi tomonga va pastga harakatlantirish bilan qaytarish uchun qo'llaniladi;</p>	<p>- вторая, применяемая для отражения ударов (уколов) движением клинка в наружную сторону и вниз.</p>	<p>- seconde, applied for deflection of cuts (hits) by blade movement to the outside and down;</p>	
<p>- birinchi, ukollarni qurol tig'ini ichki tomonga va pastga harakatlantirish bilan qaytarish uchun qo'llaniladi;</p>	<p>- первая, применяемая для отражения ударов (уколов) движением клинка во внутреннюю сторону и вниз;</p>	<p>- prime, applied for deflection of cuts (hits) by blade movement to the inside and down;</p>	

<p>- beshinchi, niqobga (qurol ushlagan qo'lga) zarbalarni qurol tig'ini yuqoriga harakatlantirish bilan qaytarish uchun qo'llaniladi;</p>	<p>- пятая, применяемая для отражения ударов в маску (вооруженную руку), движением клинка вверх;</p>	<p>quinte, applied for deflection of cuts to the mask (weapon arm) to the inside and down;</p>	
<p>- uchinchi, tanaga (qurol ushlagan qo'lga) zarbalarni (ukollarni) qurol tig'ini tashqi tomonga harakatlantirish bilan qaytarish uchun qo'llaniladi;</p>	<p>- третья, применяемая для отражения ударов (уколов) в туловище (вооруженную руку) движением клинка в наружную сторону;</p>	<p>tierce, applied for deflection of cuts (hits) to the trunk (weapon arm) by blade movement to the outside;</p>	
<p>- to'rtinchi, tanaga (qurol ushlagan qo'lga) zarbalarni (ukollarni) qurol tig'ini ichki tomonga harakatlantirish bilan qaytarish uchun qo'llaniladi.</p>	<p>- четвертая, применяемая для отражения ударов (уколов) в туловище (вооруженную руку) движением клинка во внутреннюю сторону.</p>	<p>quarte, applied for deflection of cuts (hits) to the trunk (weapon arm) by blade movement to the inside.</p>	

<p>Qarshi xujum – xujumdan oldin harakat qilish, ukoldan (zarbadan) oppozitsiya yoki chap berish orqali qochish niyatida qo‘llaniladigan ukol (zarba).</p>	<p>Контратака – укол (удар), применяемый с намерением опередить атаку, избежать укола (удара) оппозицией или уклонением.</p>	<p>Counterattack - a hit (cut), applied with the intention of preempting an attack, avoid a hit (cut) by opposition or evasion .</p>	
<p>Situatsion komponentlarni bajarishdagi farqlar bilan qarshi xujumlar:</p>	<p>Контратаки с различиями ситуационных компонентов их выполнения:</p>	<p>Counterattacks with differential situational components of their performance</p>	
<p>- chekinish bilan, bir qadam orqaga (yon tomonga) bosish (sapchish) bilan qo‘llaniladi;</p>	<p>- с отступлением, применяемые с шагом (скачком) назад (в сторону);</p>	<p>- with retreat, applied with a step (jump) backwards (sideways);</p>	
<p>- chap berish bilan, yarim o‘tirishlarni, tanani yarim burishlarni qo‘llash orqali;</p>	<p>- с уклонением, используя приседания, повороты туловища;</p>	<p>- with evasion, using squats and/or half-turns of the trunk;</p>	
<p>- yaqinlashish bilan, hamla (“nayza”) bilan qo‘llaniladi;</p>	<p>- со сближением, применяемые с выпадом («стрелой»);</p>	<p>- with approach, applied with a lunge (fleche);</p>	
<p>- joyida turib, harakatlanishlarni qo‘llamasdan.</p>	<p>- стоя на месте, без применения передвижений.</p>	<p>- standing, stationary, without footwork.</p>	

<p>Kontrtemp – raqibni tayyorgarlikka xujumidan oldin harakat qilish niyati bilan qo‘llaniladigan ukol (zarba).</p>	<p>Контртемп – удар (укол), применяемый с намерением опередить атаку противника на подготовку.</p>	<p>Counter-time - a cut (hit), applied with the intention of preempting the opponent's attack on preparation.</p>	
<p>Jangovar harakatlarning umumiy tavsiflari:</p>	<p>Общие характеристики боевых действий:</p>	<p>General Characteristics of Combat Actions:</p>	
<p>- alternativ, ikkita har xil yo‘nalishdagi ixtisoslashtirilgan harakatlar ichida tanlangani;</p>	<p>- альтернативное, избранное среди двух разнонаправленных специализированных движений;</p>	<p>- alternative, selected from two variable-directional specialised movements;</p>	
<p>- ikkinchi (keyingi) niyatli, taktik tashabbusni raqibga berib qo‘yish va davom etayotgan olishuvda uni o‘ziga qaytarib olish bilan;</p>	<p>- второго (последующего) намерения, с передачей противнику тактической инициативы и последующим ее возвращением в продолжающейся схватке;</p>	<p>- second intention, with transferring of the tactical initiative to the opponent and its subsequent return in a continuing phrase;</p>	
<p>- tanlangan, qo‘llash uchun rejalashtiriladigan, raqibdan kutiladigan;</p>	<p>- избранное, планируемое для применения, ожидаемое от противника;</p>	<p>- selected, planned for execution, expected from opponent;</p>	
<p>- ko‘p komponentli, bajarilishi mumkin bo‘lgan ketma-ket amalga oshiriladigan bir nechta taktik niyatlardan tarkib topgan;</p>	<p>- многокомпонентное, состоящее нескольких последовательно реализуемых возможных тактических намерений;</p>	<p>- multi-component, consisting of several sequentially executed possible tactical intentions;</p>	

<p>- belgilangan, oddiy harakat reaksiyasini tezkorligiga asoslangan, ukolni (zarbani) amalga oshirish sektorini, batmanni (ushlab olishni) yoki fintni yoʻnalishini, ularning miqdorini, qurol tigʻi bilan himoya harakatlari tomonlarini oldindan bilish orqali;</p>	<p>- обусловленное, основанное на быстроте простой двигательной реакции, с предопределением сектора нанесения укола (удара), направления батмана (захвата) или финта, их количества, стороны защитного движения клинком;</p>	<p>- predeterment, based on the speed of a simple motor reaction, with pre-determination of a sector for a hit (cut), beat (bind) direction or a feint, their number and the side of the blade's defensive movement;</p>	
<p>- birinchi niyatli, boshlangan olishuvda taktik va vaqtinchalik "haqlikni" raqibga oʻtkazmasdan;</p>	<p>- первого намерения, без передачи противнику тактической и временной «правоты» в начавшейся схватке;</p>	<p>- first intention, without transferring of tactical and temporary 'advantage' to the opponent in an initiated phrase;</p>	
<p>- tayyorlovchi harakat – raqibning niyatlari, toʻsiqlarni yaratilishi va olishuvni tanlangan harakat bilan davom ettirish toʻgʻrisida tezkor axborotni olish uchun qoʻllaniladi;</p>	<p>- подготавливающее действие - применяемое для получения срочной информации о намерениях противника, создания помехи и продолжения схватки избранным действием;</p>	<p>- preparatory action, applied in order to receive immediate information on opponent's intentions, creation of an distriiction and continuation of the phrase with a selected action; premeditative» selected prior to a phrase;</p>	
<p>- moʻljallab qoʻyilgan, boshlangan olishuvga qadar</p>	<p>- преднамеренное, избранное до начавшейся</p>	<p>- premeditative- improvised, with an</p>	

tanlangan;	схватки;	initial intended phrase and an improvised ending;	
- mo'ljallab qo'yilgan-eksromptli , mo'ljallab qo'yilgan boshlang'ich faza va eksromptli yakunlash bilan;	- преднамеренно-эксromptное , с преднамеренной начальной фазой и эксromptным завершением;	- chosen , based on an evidence of a non-opportunistic compound reaction, with a hit (cut) to one of two sectors or a parry to either side;	
- tanlash bilan , diz'yunktivli murakkab reaksiyani namoyon bo'lishlariga asoslangan, ikkita sektorlardan biriga ukol (zarba) yoki tomonlarning biriga himoya bilan;	- с выбором , основанное на проявлениях дизъюнктивной сложной реакции, уколom (ударом) в один из двух секторов или защитой в одну из сторон;	- switching , based on evidence of differential reactions, executed continuously during a phrase following an initiation of a chosen action;	
- boshqasiga o'zgartirish bilan , tabaqalashtirilgan reaksiyalarni namoyon qilinishiga asoslangan, boshlangan tanlangan harakatdan keyin olishuvning borishida uzluksiz bajariladigan;	- с переключением , основанное на проявлениях дифференцировочных реакций, выполняемое непрерывно в ходе схватки после начавшегося избранного действия;	- improvised , executed in an sudden situation.	
- eksromptli , kutilmaganda yuzaga	- эксromptное , применяемое в неожиданно возникающей	- predeterment , based on the speed of a	

keladigan holatlarda qoʻllaniladi.	ситуации.	simple motor reaction, with pre-determination of a sector for a hit (cut), beat (bind) direction or a feint, their number and the side of the blade's defensive movement;	
Tayyorgarlik harakatlarining umumiy tavsiflar:	Общие характеристики подготавливающих действий:	General Characteristics of Preparatory Actions:	
- <i>chorlash</i> – raqibni maʼlum bir harakatga chorlovchi usul.	- <i>вызов</i> - способ, побуждающий противника на применение определенного действия.	- invitation , a method of inducing the opponent to execute a specific action;	
- <i>ukolni (zarbani) imitatsiya qilish</i> – niyatni amalga oshirishga imkon bermaydigan masofadan bajariladi.	- <i>имитация укола (удара)</i> – выполняемого с дистанции, не позволяющей реализовать намерение.	- false hit (cut) , executed from a distance, not allowing for an actual completion of an intention;	
- <i>manevr qilish</i> – olishuvlarning boshlanishi oldidan va olishuvlar oraligʻida jang maydoni boʻylab harakatlanishlar.	- <i>маневрирование</i> - перемещения по полю боя перед началом схваток и в промежутках между схватками.	- maneuvering , (footwork) on the piste prior to start of each phrase and between the phrases;	
- <i>qurol tigʻi bilan manipulyasiya qilish (oʻyin)</i> – qurol tigʻini raqib quroli bilan kontaktsiz harakatlanishi hamda	- <i>манипулирование (игра) клинком</i> – перемещение клинка без контакта с оружием противника, а также при противоборстве клинками.	- blade manipulation , displacement of the blade without contact with opponent's weapon,	

qurollar tig'ari bilan qarshi kurashlar paytidagi harakatlanishlar.		as well as during blades' play;	
- <i>maskirovka</i> – raqibni ma'lum bir niyatlaridan yoki holatni yashiradigan bo'lajak harakatlaridan alaxsitish usuli.	- <i>маскировка</i> - способ отвлечь противника от определенных намерений или предстоящих действий, скрывающий состояния.	- masking , a method of distracting the opponent from specific intentions or forthcoming actions, covering actual tactical intentions;	
- <i>to'siq</i> – raqibni harakatlarni boshlashini qiyinlashtiradigan, xato reaksiyani chaqiradigan yoki boshlangan olishuvda nishonga tekkiza olmaslikka olib keladigan qurol tig'ari bilan harakatlanish va to'qnashish, tanani yoki boshni harakatlantirish, jangovar yo'lakcha bo'ylab harakatlanishdan tovushli samara.	- <i>помеха</i> - движение и столкновение клинком, перемещение туловища или головы, звуковой эффект от передвижений по боевой дорожке, затрудняющая противнику начало действия, вызывающее ошибочное реагирование или промах в начавшейся схватке.	- distraction , movement and blade collision, movement of torso and head, sounds of movement on the piste, impeding the opponent's initiation of an action, creating an erroneous reaction or a miss in an initiated phrase;	
- <i>razvedka</i> – raqibning niyatlari va harakatlari to'g'risida axborot olish usuli.	- <i>разведка</i> - способ получения информации о намерениях и действиях противника.	- scouting , a method of receiving information on intentions and actions of the opponent;	

<p>- <i>ukolni (zarbani) amalga oshirish xavfi</i> – raqibning yaqinlashishi paytida niyatni amalga oshirish imkonini beradigan masofadan bajariladi.</p>	<p>- <i>угроза нанесения укола (удара)</i> – выполняемого с дистанции, позволяющей реализовать намерение при сближении противника.</p>	<p>- hit (cut) threat, executed from a distance, allowing implementation of the intention on opponent's approach.</p>	
<p>Javob (qarshi javob) – himoyadan keyin uzluksiz qo‘llaniladigan ukol (zarba):</p>	<p>Ответ (контрответ) - укол (удар), применяемый непрерывно после защиты;</p>	<p>Riposte (counter-riposte) - a hit (cut), executed immediately following a parry;</p>	
<p>- oddiy, qurol tig‘i bilan bitta harakatdan tarkib topgan;</p>	<p>- простой, состоящий из одного движения клинком;</p>	<p>- Simple, consisting of a single blade movement;</p>	
<p>- fint (fintlar) bilan, qurol tig‘i bilan xavf soladigan harakatdan va ukoldan (zarbadan) tarkib topgan.</p>	<p>- с финтом (финтами), состоящий из угрожающего движения клинком и укола (удара).</p>	<p>- With feint (feints), consisting of a threatening blade movement and a hit (cut);</p>	
<p>Takroriy ukol (zarba) – tanlangan xujumdan (qarshi xujumdan, javobdan, qarshi javobdan) keyin uzluksiz qo‘llaniladi, himoya yoki javobdagi, fint bilan javobdagi (qarshi javobni), katta uzunlikdagi va davomiylikdagi kech qolishdan oldin harakat qilish niyati bilan.</p>	<p>Повторный укол (удар) - применяемый непрерывно после избранной атаки (контратаки, ответа, контрответа) с намерением опередить задержку в защите или в ответе, ответ (контрответ) с финтом, большой длины и продолжительности.</p>	<p>Remise with hit (cut) - executed immediately following a selected attack (counter-attack, riposte, counter-riposte) with the intention of pre-empting a delay in parry or riposte, riposte (counter-riposte) with a feint, of significant depth or</p>	

		duration.	
<p>«Qurol liniyada» holatidan ukol – hujumga (javobga) qarshi o‘zaro birgalikdagi ukollar (zarbalar) paytidagi “taktik haqlikni” raqib quroli tig‘i (gardasi) bilan to‘qnashishdan qochish orqali qo‘llash niyati bilan qo‘llaniladi.</p>	<p>Укол из положения «оружие в линии» – применяемый на атаку (ответ) с намерением использовать «тактическую правоту» при взаимных уколах (ударах), избегая столкновения с защитным движением клинка (гардой) противника.</p>	<p>Hit from 'in-line position - applied to an attack (riposte) with an intention of using the 'tactical advantage' during (reciprocal) mutual hits (cuts), avoiding collision with a defensive blade (guard) movement of the opponent.</p>	