



# QILICHBOZLIK NAZARIYASI VA USLUBIYATI

S. Usmonxo'jayev

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

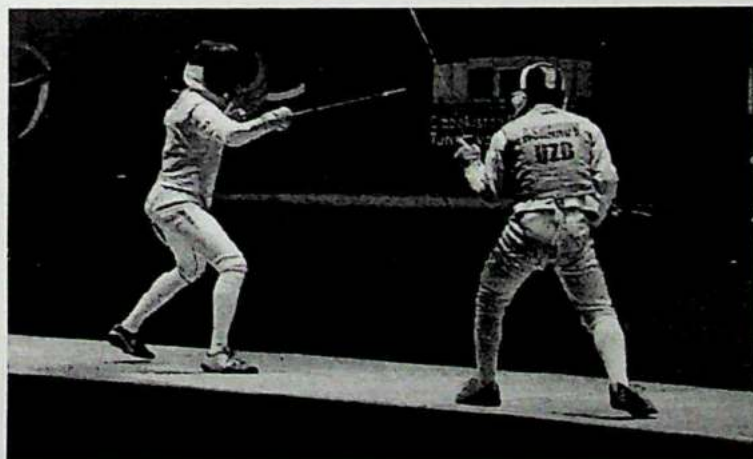
**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI SPORTNI  
RIVOJLANTIRISH VAZIRLIGI**

**O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA  
VA SPORT UNIVERSITETI**

17  
**USMONXO'JAYEV SUR'AT TAL'ATOVICH**

**QILICHBOZLIK NAZARIYASI VA  
USLUBIYATI**

*O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining  
2021-yil 23-noyabrdagi 500-sonli buyrug'iga asosan  
5610500 – Sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha)  
bakalavriat ta'lim yo'nalishida tahsil olayotgan talabalar uchun  
o'quv qo'llanma sifatida tavsiya etilgan*



**TOSHKENT**  
**“O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI” NMIU**  
**2022**



**Muallif:**

**S.T.Usmonxodjayev**

Boks, qilichbozlik nazariyasi va uslubiyati kafedrası  
o'qituvchi, sport ustasi.

**Taqrizchilar:**

**S.S.Tajibayev**

Pedagogika fanlari doktori, professor.  
O'zDJTSU Paralimpiya fakulteti dekani

**K.B.Muhammadiyev**

Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)  
Toshkent Davlat transport universiteti  
Jismoniy tarbiya va sport kafedrası mudiri

Mazkur o'quv qo'llanma universitet talabalari (5610500 - sport faoliyati – qilichbozlik) uchun Qilichbozlik nazariyasi va uslubiyati fani dasturi asosida tuzilgan bo'lib, unda qilichbozlik sport turiga oid o'zlashtirishi zarur bo'lgan nazariy bilimlar uslubiyati va amaliy mashqlar o'rin olgan.

\*\*\*

Данное учебное пособие составлено для студентов (5610500 по спортивному виду теория и методика фехтования) на основе учебной программы с целью усвоения необходимых знаний, а также овладения умениями и навыками в процессе теоретических, методических и практических материалов.

\*\*\*

This book was compiled for students (5610500 in sports type theory and methodology of fencing) on the basis of the curriculum with the aim of mastering the necessary knowledge, as well as mastering skills and abilities in the process of theoretical, methodological and practical materials.





## MUQADDIMA

Jismoniy tarbiya va sport keng pedagogik maydon. Buyuk yunon-faylasuflari Sokrat, Platon, Aristotel va boshqalar sportning ajralmas, ko'p qirrali shaxsni tarbiyalashdagi noyob imkoniyatlariga e'tibor qaratdilar. Qadimgi yunonlarning Olimpiya o'yinlari ularning yuqori rivojlangan madaniyatining ajralmas qismi va shu bilan birga olimpiya pedagogikasi rivojlangan maydon edi.

Yetti nota musiqadagi cheksiz xilma – xillikning asosi bo'lgan kabi, tananing yettita qismi (bosh, bo'yin, gavda, qo'l va oyoq) cheksiz xilma-xil harakatlar manbai hisoblanadi. Bu xilma-xillik ma'lum darajada insonning xulq-atvorini, turg'unligini, yurishini belgilaydi. Bu tashqi ko'rinishning o'ziga xosligini yaratadi, tananing barcha organlari va tizimlarining rivojlanishini, ishlashi, ta'sirchanligiga ta'sir qiladi.

Har bir insonning genitik dasturi dastlabki katta xavfsizlik darajasiga ega. Shu bilan birga, biz hozirda O'zbekiston aholisining, ayniqsa yoshlarning sog'ligi juda istalgan darajada emasligi sog'liq ko'rsatkichlarining rivojlanishi dinamikasi noqulay ekanligini bilamiz. Bundan tashqari, jismoniy tarbiyaning ahamiyati borgan sari aholi salomatligini yaxshilash, sog'liqni saqlash, bolalar va yoshlarda uzoq va sog'lom hayot uchun ishonchli poydevor yaratishdir.

Zamonaviy Olimpiya xarakatining asoschisi mashhur fransuz pedagogi, olim P'er de Kubertenning qisqacha aytilgan dono fikri bor; "O'n kishi jismoniy tarbiya bilan shug'illanishi uchun ulardan bittasi sport bilan shug'illanishi kerak". Bu narsa televezor bo'lmagan bir paytda, hozirgi paytda millionlab tomoshabinlar bir vaqtining o'zida dunyoning turli burchaklarida ajoyib sport yutuqlarining tug'ilishini ko'rish imkoni bo'lmagan paytda aytilgan edi. Ammo bizning ma'rifatli asrimizda hamma yuqori sport turlari juda kam ekanligini hamma biladi; shuningdek, ular sport va salomatlik o'rtasida bevosita bog'liq yo'qligini bilishadi. Shuning uchun jismoniy tarbiya o'qituvchisining roli katta, bu ko'pchilik uchun ochiq, talabalarni ba'zan yuqori sport yutuqlariga yetaklash va namuna ko'rsatish orqali har doim sog'lom va shuning uchun qadrli xayotdir. Buning uchun u so'zining takomillashtirilgan usullarini o'zlashtirishga, yoshlarni jismoniy va ma'naviy va ma'rifiy



jihatdan sog'lom shaxs sifatida shakillantirishga qanday yordam berishini aytib beradi. Xa ruhiy jihatdan ham, chunki sog'lom tanda-sog'ong.

Ma'lumki jismoniy tarbiya va sportning asosiy omili dars va darsdan tashqari mashg'ulotlaridir. Kitob bu masalada talabalarning o'zini o'z boshqarish mexanizmini qanday, kiritishni o'rgatadi, chunki sport ishini tashkil etishda yoshlarning faol ishtirokisiz muvaffaqiyat bo'lmaydi. Zamanoviy pedagogik va uslubiy materiallar asosida yaratilgan ushbu kitob jismoniy tarbiya va sport murabbiy va o'quv muassasalari rahbarlariga real amaliy yordam deb umid qilamiz.

Shaxsiy jismoniy tarbiya imkoniyatlarining intellektlanuviga qo'yiladigan talab har bir odamning sog'lom turmish tarzini ko'rsatuvchi tavsiflarni tanlashning liberallasuvi bilan qalin aloqada bo'ladi. Jismoniy tarbiya insonni jismoniy kamolatining turli qirralari, sog'lomlashtirish metod va usullari, sog'lom turmish tarzini shakillantirish asoslari haqida keng doiralari bilimlarini o'zlashtirish va to'planishini ta'minlash uchun da'vat etilgan.

Har bir inson o'zining shaxsiy tashabbus ko'rsatishi zarurligini tushinib etishi oliy darajadagi jismoniy madaniyatga erishishning muhim sharti hisoblanadi. Shuning uchun har kimning jismoniy madaniyati boyliklarini egallash jarayonida faoliyat ko'rsatib faol bo'lishi u oladigan jismoniy madaniyat tarbiyasiga nisbatan yangicha qarashlarni shart etishi uchun printsiptial ahamiyat kasb etadi. Insonning jismoniy madaniyati tarbiyasi jarayonini tubdan o'zgartirish asosidagina sog'lom turmish tarzini eng muhim tarkibiy qisimlardan biri bo'lmish jismoniy madaniyatlilik haqida yangicha tasavvurlarni amaliyotga olib kirishi mumkin bo'ladi.

Masalan, kun tartibida – ertalabki gimnastika mashqlariga, yuvinish bilan tanani chiniqtirish muolajasiga 15-20 daqiqa kichik yoshdan odatlantirish.

Inson jismoniy madaniyatning ilk tarkibiy qismi sanalmish jismoniy faollik eng avvl har bir shaxsga individual maqbul mashq faoliyati turlari (ertalabki badan tarbiya mashqlari, chiniqish muolajalari, piyoda ko'proq yurish, hammom, sauna, massaj ) doirasida o'tkazilishi kerak.



Sportning elitar turi shaxsning yakka jismoniy tayyorgarlik ko'rishi uchun yaxshi ishlab chiqilgan texnologiyaga ega. Masalan, professional sport turlari – qilichbozlik, katta tennis, suzish, basketbol, sport gimnastikasi, boks va h.k. Bu borada yakka kishiga xos mashq tartibini optimal holga keltirish ko'p jihatdan odamning jismoniy madaniyati tarbiyasi jarayonida sport texnologiyalari konversiyasi muvaffaqiyatlari bilan belgilanadi. Shuning uchun ham sport tayyorgarligini moslashtirilgan metodlarini jismoniy tarbiyasiga olib kirish bugungi kunda sportning jismoniy tarbiya strategiyasini rivojlantirishga qo'yiladigan printsiplial hissasi sifatida maydonga chiqadi. Bu strategiyaning eng asosiy. printsiplari hissasi sifatida maydonga chiqaradi: jismoniy tayyorgarlik mazmuni va shart-sharoitlarining inson yakka holatiga mosligi, jismoniy mashqlarning samaradorligini oshirish va optimallashtirish, insonning iqtidorligi, jismoniy faollik shaklini har bir odamning shaxsiy moyilliklari va qobiliyatiga qarab tanlash erkinligi. Oilada ota, ona va boshqalar bolalarini ilk yoshidan ulug' bobomiz, she'riyat olami sultoni, mutaffakir Alisher Navoiy aytganidek, "Ilmu – badanga yoki badan ilmiga" o'rgatsalar hamda shart-sharoitlar yaratib bersalar, huddi boshqa bobokolonimiz, tibbiyot olamining sultoni Abu Ali Ibn Sino aytganlaridek, "Badantarbiya bilan muntazam shug'illangan odam hech qanday dori-darmonga muhtoj bo'lmaydi" va har doim sog'lom, tetik va ziyrak bo'lib yuradi.

**Xalmuxamedov R.D.**

**Pedagogika fanlari doktori,**

**Xolqoro pedagogika fanlari akademiyasining  
akademigi O'zDJTSU boks va qilichbozlik  
nazariyasi va uslubiati kafedrasining professori**

## KIRISH

Jahonda sportga oid fanlar oliy o'quv yurtlari tizimida jismoniy tarbiya buyicha mutaxassislarni tayyorlashda ta'lim jarayonini takomillashtirishning nazariy va uslubiy-texnologik jihatdan ta'minlashning aniq yullarini izlab topishga bag'ishlangan ko'plab masalalar amalga oshirilmoqda. Germaniya, Buyuk Britaniya, AQSH va Rossiyaning ilg'or mutaxassislari pedagogik ta'lim tizimida jismoniy tarbiya va sport buyicha innovatsion tipdagi mutaxassislarni tayyorlash sifatini oshirish vositasi sifatida sport ixtisosligidan foydalanishga bo'lgan yangicha yondashuvlarni ishlab chiqish va asoslashga qaratilgan fundamental ishlar olib bormoqdalar.

O'zbekistan Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish Kontsepsiyasida yuqori malakali mutaxassislarni tayyorlash sifatini oshirish ularning bo'lajak kasbiy faoliyatining asosiy turlarni inobagga olgan holda ustuvor vazifa sifatida belgilangan<sup>1</sup>. Ushbu vazifani amalga oshirish jismoniy tarbiya mutaxassislari oliy ta'lim muassasalarida tayyorlash tizimida ta'lim jarayonini nazariy va uslubiy – texnologik jihatdan ta'minlashning aniq yo'llarini izlab topish zaruriyatini belgilab beradi. Bo'lajak jismoniy tarbiya mutaxassislarning kasbiy - pedagogik tayyorgarligi ularning oliy ta'lim muassasasida butun o'qish davri davomida fanlar majmuasini o'zlashtirish va fanlarga tayyorlash jarayonida amalga oshiriladi. Bu fanlarning ahamiyati katta, chunki kasbiy mahoratning shakllanishi uchun zarur bo'lgan bilim va ko'nikmalar xuddi shu fanlarda o'zining aniq aksini topa oladi. Bu borada pedagogika oliy ta'lim muassasalarining jismoniy madaniyat fakultetlarida sport turi bo'yicha "Sport mahoratini oshirish" (SMO) fani muhim rol o'ynaydi. SMO bo'yicha ta'lim jarayoni "Jismoniy tarbiya" mutaxassisligi, "Jismoniy tarbiya o'qituvchisi" malakasi bo'yicha oliy kasbiy ta'limning davlat ta'lim standartida belgilangan jismoniy tarbiya va sport o'qituvchisi

<sup>1</sup> O'zbekistan Respublikasi Prezidentining «O'zbekistan Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi. PF - 5924-sonli Farmoni, 24.01.2020y. <http://lex.uz>



kasbiy mahoratning asosiy tarkiblarini shakllantirishga, ya'ni Xarakat faoliyatiga o'rgatish texnologiyasini o'zlashtirish va jismoniy sifatlarni rivojlantirish; kasbiy harakat ko'nikmalarini egallash, sport yutuklari darajasini oshirishga qaratilgan. Sport-pedagogik ko'nikmalar darajasi pedagog kasbiy mahoratining asosiy mezonlaridan biri hisoblanadi.

Olib borilyotgan islohatlar samarasini yanada oshirish, davlat va jamiyatning har tomonlama va jadal rivojlanishi uchun shart-sharoitlar yaratish, mamlakatimizni modernizatsiya qilish hamda hayotning barcha sohalarini liberallashtirish bo'yicha ustuvor yo'nalishlarni amalga oshirish maqsadida: Prezidentimiz Sh.M.Mirziyoyev "2017-2021 yillarda O'zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yo'nalishi bo'yicha Harakatlar strategiyasini belgilab berdi". O'zbekiston Respublikasi Oliy ta'lim tizimini 2030 yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini 3-bob 1-paragrafida o'quv adabiyotlarini yaratish tartibini soddalashtirish vazifalari belgilangan. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni (2015.04.09.) 10-moddasida "Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi o'quv, o'quv-uslubiy adabiyotlarni yaratish" vazifasi qo'yilgan. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 24-yanvar 2020 yil "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmonida Oliy ta'lim muassasalarining jismoniy tarbiya va sport yo'nalishidagi bakalavriat ta'lim yo'nalishlarining DTS, malaka talablari va fan dasturlarini takomillashtirish, zarur o'quv adabiyotlar, metodik qo'llanmalar yaratish lozimligi qayd etilgan.

Respublikamizda jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirishga xizmat qilishi qilichbozlik sohasi bo'yicha mutaxassis-muallif tomonidan nashrga tayyorlangan ushbu o'quv qo'llanmaning nihoyatda kamligini inobatga olib, mutaxassislar yetishtirayotgan o'quv muassasalari talablariga mo'ljallangan.

Ma'lumki mazkur o'quv qo'llanmani mazmuni hozirgi zamon talablariga binoan bir necha mustaqil, shuningdek u'zluksiz va uzviylikni saqlagan holda muammoli turkumlar, sikllarga bo'lingan. Kitobning birinchi bo'limida qilichbozlikning ayrim masalalari bo'yicha tarixiy va

zamonaviy manbalardan foydalanildi, binobarin jahon va respublikamiz miqyosida taniqli qilichbozlik bo'yicha jahon chempioni, Olimpiya o'yinlari sovrindori Sobir Ro'ziyev haqidagi ma'lumotlar va bilimlarni, kasb darajasida o'rgatish ko'zda tutilgan.



## **I-bo'lim. QILICHBOZLIK BO'YICHA MA'LUMOTLAR VA TARIXI**

Ibtidoiy odamlarni yashash uchun kurashi, keyingi davrda, qadimgi dunyo tarixida xalqlar o'rtasidagi uzluksiz bosqinchilik mudofaa urushlarini olib borilishiga va shu sababli mukammallashtirilgan sovuq qurolni paydo bo'lishiga olib kelgan. Bir vaqtning o'zida ushbu qurolni o'zlashtirish mahorati ham ortib brogan. Qadimda askarlarni o'rgatish erta bolalik davrdan boshlangan bo'lib, buni tarixiy yodgiorliklarni, maishiy va diniy udumlarni, jismoniy tarbiya bo'yicha ma'lumotlarni, tasviriy san'at asarlarini tahlil qilish asosida aniqlash mumkin.

Qadimgi Hindiston xalqlarida Muqaddas kitob mavjud bo'lgan, unda qurol bilan mashqlarning tamoyillari keltirilgan. O'qituvchilar sifatida braxmanlar sektasi a'zolari faoliyat yuritgan. Ular shahar maydonlarida dars berishgan. Keyinchalik qilichbozlik san'atiga o'rgatish bilan professional askarlar shug'ullanishgan.

Qadimgi Misrda qurol ushlagan qo'lni zararlanishdan saqlaydigan maxsus dastasi bo'lgan tayoqlarda qilichbozlik qilish qurol bilan mashqlarning eng keng tarqalgan turli hisoblangan. Bo'sh qo'lning yelka sohasiga uchta tasma bilan o'rnatilgan taxtacha raqib zarbalarini qaytarish uchun qalqon vazifasini bajargan.

Ramzes III tomonidan eramizdan oldingi 1190-yilda qurilgan Madina Abu (Yuqorigi Misr) ibodatxonasidagi barelef bo'yicha xulosa qilinsa, Misrdagi qilichbozlik bo'yicha musobaqalar qadimgi Yunonistondagi birinchi olimpiya o'yinlaridan taxminan to'rt yuz yil oldin o'tkazilgan. Barelefda firavnni liviyaliklar ustidan qozongan g'alabasini bayram qilish munosabati bilan o'tkazilgan bellashuvlar tasvirlangan. Raqiblar o'zlashtirilgan qurollar yaxshi farqlangan. Qo'l kafti zamonaviy qilichning gavdasiga o'xshash moslama bilan himoyalangan. Jangchilarning yuzi ko'zlarni himoyalaydigan g'altak ko'rinishidagi o'ziga xos "niqob" bilan yopilgan.

Misr ierogliflarning (yozuvlari) tarjimasi, raqiblarning quydagi hatqirishlarini anglatadi: "Janga! Mening qo'rqmas qo'lim, bo'lajak



jangda nima qilishi meni g'oyat zavqlantiradi". Tomoshabinlar, o'zlarining sevikli bitirlarini maqtashdan zerikishmagan: "Ey, botir jangchi! Olg'a bos!". Bellashuvlarning hakamlari va tashkilotchilari bosh kiyimlarini qushlarning patlari bilan bezatishgan. Uchrashuv g'olibi Firavnni va uning ulamolarini qurolini baland ko'tarib olqiahlagan.

Qadimgi Yunonistonda jismoniy mashqlar va harbiy o'yinlar e'zozlangan. Greklar, qurol sifatida ham sanchuvchi, ham chopuvchi, shpagsimon quroldan foydalanishgan. Ular sovuq qurolni o'zlashtirishga o'rgatish bo'yicha maktablar yaratishgan/ Himoyalaniishning asosiy vositasi qalqon bo'lgan. Sanchish yoki zarbadan qochish uchun tana bilan chap berishlar hamda orqaga chekinishlar va yon tomonlarga harakatlanishlar qo'llanilgan. Rim imperiyasida sovuq qurolni o'zlashtirish amaliyotida keng qo'llanilgan. "Qurol doktorlari" deb nomlangan o'qituvchilarning ko'pchilik qismi rimliklar armiyasining askarlarini o'rgatishgan. Rimdagi "qurol doktorlari" juda taniqli odamlar bo'lishgan va ko'p hollarda yuqori mikofotlar va nishonlar bilan taqdirlashgan.

Qilichbozlik sovuq qurolni o'zlashtirishning tomashabop san'ati sifatida qadimgi Rimdagi keng tarqalgan. Rim imperiyasining parokanda bo'lishi davrida qonli bellashuvlar xalqning eng suyuqli tomoshasi bo'lgan. Rimda gladiatorlarning birinchi bellashuvlari bizning eramizdan oldingi 264-yildan boshlab o'tkazila boshlagan. Gladiatorialikka qullarning ichidan tanlangan bo'lib, ularni sovuq qurolni o'zlashtirish san'atiga o'rgatishgan. Shug'illanishni yangi boshlagan gladiatorlar yog'och tayoqlar bilan mashq qilishgan. Ular yerga ko'milgan xodalarga yoki ichiga somon tiqilgan tasqara qo'g'irchoqlarga zarbalar berishgan. Bunda rasmiy chiqishlar paytida qat'iy rioya qilinadigan holatlar va pozalar o'rganilgan.

Bellashuvlar sirkalarda va amfiteatrlarda o'tkazilgan. Gladiatorlar qurol turlari bo'yicha farqlangan. Qurol sifatida nayza, uch tishli panshaxa, rim qilichi, tig'i to'g'ri yoki bukilgan xanjar, ayrim holatlarda rapiraga o'xshash qurol qo'llanilgan. Raqiblar har doim har xil qurolga ega bo'lishgan, masalan, bir gladiatora dubulg'a, qalqon va xanjar



bo'lsa, boshqasida-uch tishli panshaxa, to'r va boshqalar bo'lgan (1-rasm).

Qilichbozlik – eng qadimgi sport turlaridan bin hisoblanadi. Roje Dyushosse sport ensiklopediyasida yozadi: «Qilichbozlik ko'hna Gretsiya Olimpiya o'yinlaridan to'rt asr ilgarilab ketdi, agar eramizdan avvalgi 1190-yilda Ramzes III tomonidan Madina Abu (Yuqori Misr) ibodatxonasidagi yozuvlar bo'yicha mushohada qilinsa, unda liviyaliklar ustidan qozonilgan g'alaba sharafiga tashkil etilgan sport musobaqalari tasyirlangan. Mushketda qurol aniq ko'rinib turibdi, qo'llar garða bilan qilichdagi kabi himoyalangan, ba'zi bir qilichbozlarning yuzlari niqob bilan himoyalangan. Yakkama-yakka kurashchilarning jyurisi va tashkilotchilarini ular ushlab turgan patlaridan bilish mumkin».

Turli turdagi sovuq qurollardagi qilichbozlik, shuningdek, Gretsiya va Rimda ham mashhur bo'lgan. O'rta asrlarda qilichbozlik ritsarning «yetti oliyjanob ehtirolari» dan biri hisoblangan. O'qotar qurollari paydo bo'lgandan keyin kuch emas, balki maxsus mashqlar orqali egallangan chaqqonlik qadrlana boshladi. Bu XV asr boshida Ispaniyada qilichbozlik san'atining tug'ilishiga olib keldi.

### 1.1. O'rta asrdagi qilichbozlik

Sovuq qurolni o'zlashtirish san'at o'rta asrlarda yorqin ifodalangan sinfiy xarakterga ega bo'lgan, u bilan ustuvor tarzda feodal knyaziklar va davlatlarning zodagonlari shug'ullanishgan. Qilichbozlik yashash uchun zarur bo'lgan ko'nikma hisoblangan, u nafaqat hayotda muvaffaqiyatli bo'lish uchun, balki ritsarlar turnirlari va duellarda tirik qolishga yordam bergan.

Lekin oddiy shahar xalqi va dehqonlar qilichbozlik bilan shug'ullanmagan, deb aytish xato bo'ladi. Ularning o'rtasida temir bilan qoplangan tayoqlarda va alebardlarda (uzun tayoqqa o'rnatilgan o'rtoq turi) qilishi keng rivojlangan.

XVI asrda poroxning ixtiro qilinishi va o't ochadigan qurolning paydo bo'lishi bilan metaldan yasalgan qurol-yarog'lar foydasiz bo'lib qolgan va og'ir sovuq qurollar o'rniga ancha yengil qurollar yaratilgan.

Masalan, ikki qo'l bilan ko'tariladigan qilich o'rniga yengil shpaga paydo bo'lib, uning yordamida sanchish va chopish mumkin bo'lgan.

Alohida manbalarning ko'rsatishicha, qilichbozlik — rapira va shpagani o'zlashtirish san'ati sifatida Ispaniyada yuzaga kelgan. Qilichbozlik nazariyasi bo'yicha birinchi kitoblar Ponsa de Perpinyan va Pedros de Torre kabi Ispaniyalik o'qituvchilarning 1474-yili nashr qilingan kitoblari hisoblanadi.

Taxminan, shu davrda, Germaniyada qilichbozlik o'qituvchilarning korporatsiyasi (Fextbruder) tashkil qilingan. Angiliyada ham qilichbozlar assotsiatsiyasi tuzilgan.

Mavjud adabiyotlardagi manbalarga qaraganda, XVI asrda Italiyada qilichbozlikning tamoyillari ilk bor belgilangan bo'lib, ular usullarni tasniflashda va qilichbozlik san'atini o'rganish bo'yicha mashqlarni reglamentlashda ifodalangan. Italiyalik o'qituvchilar qilichbozlikni o'rganish kurslarini hamda qilichbozlikning nazariy tamoyillarini asoslaydigan didaktik traktatni yaratishgan. Juftlikdagi mashqlarda qalqonning o'rniga daga asbobi qo'llangan bo'lib, uning yordamida himoyalash va hujum qilish mumkin bo'lgan. Og'ir shpaganing o'rniga yengillashtirilgan rapiradan foydalana boshlagan. Daga asbobi bilan rapiralarda qilichbozlik paytida, chap oyoq oldinga chiqarilgan holatda turgan. Ushbu davrda eng yaxshi italiyalik qilichbozlik o'qituvchilari Yevropaning har xil mamlakatlari qirollari saroylariga taklif qilinishgan.

Italiyalik pedagoglar qilichbozlikni o'rganish bo'yicha muammolarga bag'ishlangan ko'pchilik nashriy ishlarning mualliflari bo'lishgan. Ularning asarlarida o'sha davrning qilichbozlik texnikasi evolyutsiyasi aks etgan. Rimlik mutaxassis Agrippa 1553-yili "qurolni falsafiy dialog bilan o'zlashtirish to'g'risida traktat"ni nashr qilgan.

## 1.2. Qadimgi dunyo askarlarining qurollari

1-2-rimlik gladiatorlarning dubulg'alari; 3-etruss dubulg'asi; 4-afina dubulg'asi; 5-6-misr dubulg'asi; 7-9-palitsalar; 10-10-uchli xilma-xil bo'lgan nayzalar; 13 va 16 rimliklar va greklarning uch tishli



panshaxasi; 19-misr jangovar boltasi; 20-21-xitoy bronza boltalari, eramizdan oldingi V asr; 22-urarta jangovar boltasi; eramizdan oldingi VIII asr; 23-etruss jangovar boltasi; eramizdan oldingi VII asr; 24-kamon; 25-26-misr bronza palashi va xanjari; eramizdan oldingi XII asr; 27-28-bronza qilichlarining eng qadimgi tiplari; 29-Yevropa temir qilichi; 30-akinak skif qilichi; 31-Laten madaniyati qilichi, eramizdan oldingi V asr; 32-gladus rim qilichi; 33-spatha uzun rim qilichi; 34-grek qilichi, eramizdan oldingi V asr; 35 va 38-xanjarlar; 36-spatha yarimoyshimon qilich, eramizdan oldingi V asr; 37-galliklar qilichi, eramizdan oldingi VI asr; 39-40-xitoy qilichlari, eramizdan oldingi XII asr; 41-urarta qilichi, eramizdan oldingi VIII asr; 42-Kavkazorti qilichi, eramizdan oldingi VI asr; 43-greklar qalqonlari; 44-rimliklar qalqonlari; 46-urarta qalqonlari; 47-skiflar qalqonlari, 48-49-gladatorlar jangi.

Bu kitobda duellarni olib borish san'atiga o'rgatuvchi maslahatlar yozilgan. Grassi (1570-y) o'z kitobida birinchi bor liniyalar yuqorigi, pastki, tashqi va ichki liniyalar to'grisidagi ma'lumotlarni keltirgan. U ham Agrippa kabi sanchishlarga katta ahamiyat qaratgan. Grassi tomonidan "qurolni his qilish" tushunchasi kiritilgan. Fabri (1624-y Paduya) o'zining tarkatida qilichbozlik texnikasiga tana bilan chap berish, qurolsiz qo'ldan foydalangan holda himoyalanihlarni, yashirin batmanlarni, masofani tanlashni kiritgan.

Kavalkabo (1610-y) tashqi va ichki batmanlarni, 3-va4- pastki, yuqorigi himoyalanihlarni va pastki fintlarni hamda batmanni va undan keyin keladigan pastki sektorga olib o'tish bilan sanchishni bayon qilgan.

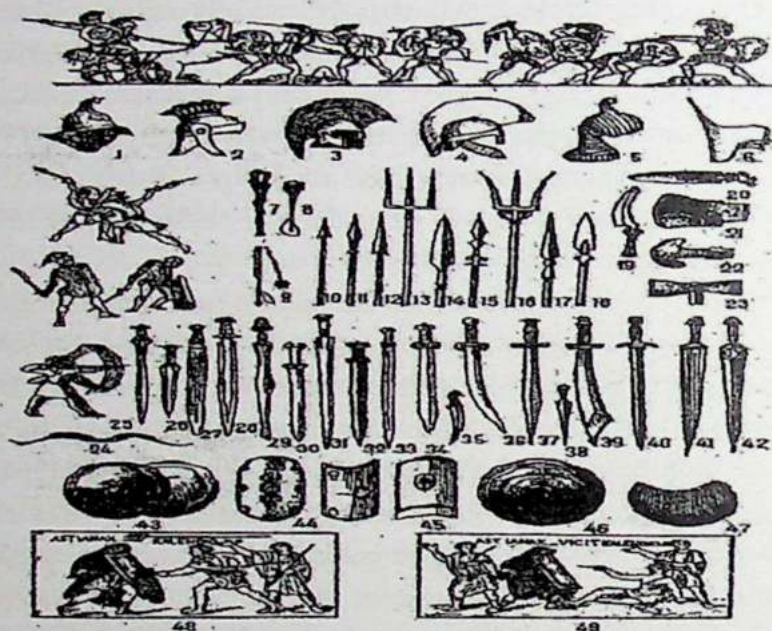
Kapo-Ferro (1610-y) himoyalanih uchun birgina shpaganing o'zi yetarli, jangda daga asbobini qo'llash esa, raqib tomonidan qarshi hujum qilish imkoniyatini soddalashtiradi, deb taxmin qilgan.

Shpagada qilichbozlik qiladigan parijlik ustalar 1567-yili Fransiya qilichbozlik o'qituvchilarning akademiyasini tuzishgan. Uning tarkibiga 20 kishi kirgan bo'lib, ulardan 6 kishi eng faxriy bo'lishgan. Fransiya shpagada qilichbozlik qilish XVII asrning o'rtasida takomillashishda



davom etgan, keyinchalik ancha rivojlanib, variativ bo'la boshlagan, shpaga yengilroq, uning quroli tig'i uchi qirrali shaklga ega bo'lgan.

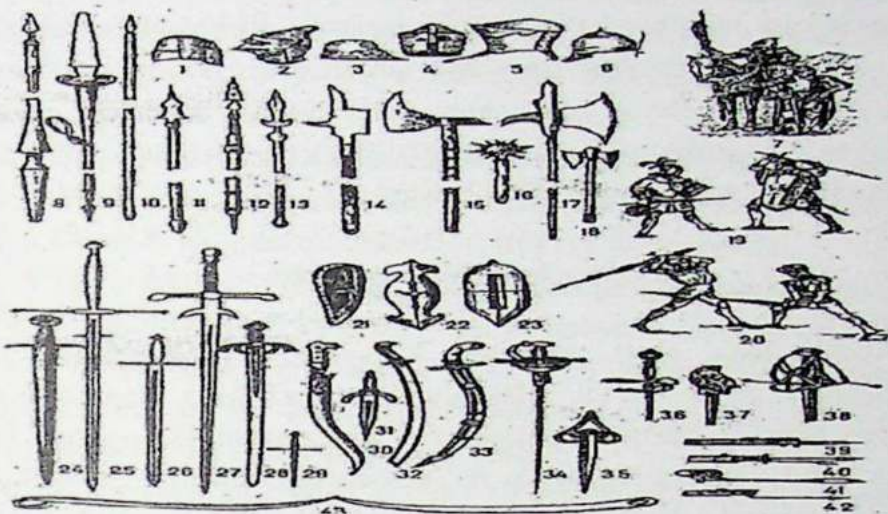
Fransiyada XVII asrning o'rtasida, chopadigan va sanchadigan shpaga qo'llanilgan Italiya maktablaridan farqli ravishda, faqatgina sanchadigan shpagani qo'llaydigan, qilichbozlik maktablari tarqalgan. Italiya va Fransiya qilichbozlik maktablarining farqi shundan iborat bo'lgan.



1-rasm. Qadimgi dunyo askarlarining qurollari:

1-2 - rimlik gladiatorlarning dubulg'alari; 3 - etruss dubulg'asi; 4 - afina dubulg'asi; 5-6 — misr dubulg'asi; 7-9 — palitsalar; 10-18 - uchi xilma-xil bo'lgan nayzalar; 13 va 16 — rimliklar va greklarning uch tishli pashaxasi; 19 - misr jangovar boltasi; 20-21 — xitoy bronza boltalari, eramizdan oldingi V asr; 22 - urarta jangovar boltasi; eramizdan oldingi VIII asr; 23 — etruss jangovar boltasi; eramizdan oldingi VII asr; 24 - kamon; 25-26 - misr bronza palashi va xanjar; eramizdan oldingi XII asr; 27-28 — bronza qilichlarining eng qadimgi tiplari; 29 - Yevropa temir qilichi; 30 — akinak skif qilichi; 31 - Laten madaniyati qilichi, eramizdan oldingi V asr; 32 — gladius rim qilichi; 33 - spata uzun rim qilichi; 34 - grek qilichi, eramizdan oldingi V asr; 35 va 38 - xanjarlar; 36 - sparta yarimoysimon qilich, eramizdan oldingi V asr; 37 - galliklar qilichi, eramizdan oldingi VI asr; 39-40 - xitoy qilichlari, eramizdan oldingi XII asr; 41 - urarta qilichi, eramizdan oldingi VIII asr; 42 - Kavkazorti qilichi, eramizdan oldingi VI asr; 43 — greklar qalqonlari; 44-45 — rimliklar qalqonlari; 46 — urarta qalqonlari; 47 - skif ar qalqonlari; 48-49 - gladiatorlarjangi.





2-rasm. O'rta asr askarlarining qirollari:

1-6 - G'arbiy Yevropa dubulg'alari, XII-XVII asrlar; 7 - qurollangan ritsarlar, XIII asr; 8-9 — otliq ritsarlarning nayzalari; 10-13 — pikinyorlarning nayzalari va kopyolari, XVI-XVII asrlar; 14, 15, 17 - alebardlar; 16- bulava; 18 -jangovar sekira; 19-20 - piyoda ritsarlarning qilichdagi janglari, XIV-XV asrlar; 21-23 - har xil shakldagi yevropaliklar qalqonlari; 24, 26, 28 — qilichlar, XUI-XV asrlar; 25 — ikki qo'l bilan ushlanadigan qilich, XV; 27 - ikki qo'l bilan ushlanadigan shpaga, XV-XVI asrlar; 29- xanjar, XIV asr; 30-fi-ankyatagani; 31 - daga, XV asr; 32-33 - osiyo qilichi; 34 -ispanlarning shpaga rapirasi, XVI-XVII asrlar; 35 - ispan dagasi, XVI asr; 36 - shpaga, XVII asr; 37-38 - har xil efeslari bo 'Igan palashlar, XVII asr; 39 - miltiqning stvoliga o 'rnatilgan pichoq, XVI asr; 40 - miltiqning stvoliga o 'rnatilgan baginet, XVII asr; 41-42 - miltiqning stvoliga kiyiladigan shtik, XV asr; 43 — espanton (o 'quv qilich tesak), XVI- XVII asrlar.

Qilichbozlik — eng qadimgi sport turlaridan bin hisoblanadi. Roje Dyushosse sport ensiklopediyasida yozadi: «Qilichbozlik ko'hna Gretsiya Olimpiya o'yinlaridan to'rt asr ilgari ketdi, agar eramizdan avvalgi 1190-yilda Ramzes III tomonidan Madina Abu (Yuqori Misr) ibodatxonasidagi yozuvlar bo'yicha mushohada qilinsa, unda liviyaliklar ustidan qozonilgan g'alaba sharafiga tashkil etilgan sport musobaqalari tasvirlangan. Mushketda qurol aniq ko'rinib turibdi, qo'llar garda bilan qilichdagi kabi himoyalangan, ba'zi bir qilichbozlarning yuzlari niqob bilan himoyalangan. Yakkama-yakka kurashchilarning jyurisi va tashkilotchilarini ular ushlab turgan patlaridan bilish mumkin».



Turli turdagi sovuq qurollardagi qilichbozlik, shuningdek, Gretsiya va Rimda ham mashhur bo'lgan. O'rta asrlarda qilichbozlik ritsarning «yetti oliyjanob ehtirosi» dan biri hisoblangan. O'qotar qurollari paydo bo'lgandan keyin kuch emas, balki maxsus mashqlar orqali egallangan chaqqonlik qadrlana boshladi. Bu XV asr boshida Ispaniyada qilichbozlik san'atining tug'ilishiga olib keldi.

### 1.3. Sport qilichbozligi tarixi

Qilichbozlikda sport yo'nalishi XIV—XV asrlarda Italiya va Germaniyada paydo bo'ldi. Mashg'ulot janglari bilan bog'liq uch prinsipial yangilik uning ommalashuviga sabab bo'ldi. Bu - yengil va xavfsiz qurol - rapiraning paydo bo'lishi va qatnashchilar xavfsizligi maqsadida jarohat yetkaziladigan tana yuzasini chegaralab, yakkakurash qoidalarini aniqlash, himoya kiyim-boshni, avvalambor niqobning yaratilishi edi. XVII asrning oxirlarida Fransiyada sport qilichbozligining asosiy prinsiplari vujudga keldi. U sekin-asta imtiyozli tabaqalar uchun rusum bo'la bordi.

Zamonaviy qilichbozlikning turli qurol turlarining qoidalaridagi, shuningdek, texnika va taktikasidagi farqlar ko'proq ularning kelib chiqish tarixi bilan bog'liq. Sport qilichi otliq askarlar qilichidan paydo bo'lgan. Ot ustidagi janglarda tez-tez kesib tashlovchi zarbalar, asosan, belgacha berilgan, bu esa qilichbozlar yakkakurashida raqibning shikast yetkaziladigan tanasi yuzasi o'lchovini va ruxsat beriladigan hujum usullarini aniqlab berdi. Shpaga kelib chiqishi bo'yicha duel qurolidir. Duelda raqib tanasining istalgan qismiga «ukol» samarali hisoblangan, bunda raqib hamlasini o'tkazib yubormay, birinchi bo'lib hamla qilish muhim bo'lgan. Hozirgi kunda shpaga janglari shunday qoida va prinsiplar bo'yicha olib boriladi.

Eng ayovli kurash shartlari rapirachilardadir. Chunki rapira faqatgina mashg'ulot quroli sifatida yaratilgan bo'lib, shug'ullanishga yangi kelganlar ta'lim olishni rapiradan boshlaganlar.

Unda ayollar shug'ullanishlariga ruxsat berilgan, yengil vazniga ko'ra unda bolalar ham kurashishlari mumkin bo'lgan yagona qurol



hisoblangan. Taktik haqqoniylik tushunchasi ham insonni chin jangovar yakkakurashlarga tayyorlovchi mashg'ulot jangining amaliy zaruratidan paydo bo'lgan, o'z hujumini o'tkazishdan oldin raqib hujumini bartaraf etish kerak.

Qilichbozlikning sport turi sifatida so'nggi shakllanishi XIX asrda ro'y berdi. Italiya, Fransiya, Germaniya va Avstro-Vengriyada ko'proq quloch yoydi. Ko'plab qilichbozlik sinflari va zallari ochildi.

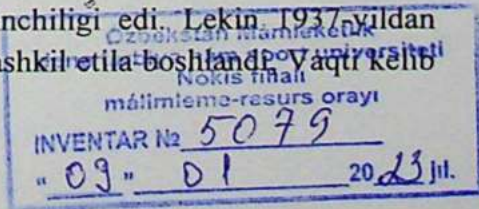
Yuz yillikning o'rtalarida qo'shni davlatlar qilichbozlari oralaridagi xalqaro uchrashuvlar, ko'proq Fransiya-Italiya o'rtasidagi bellashuvlar sport amaliyotiga kirib boradi. Asta-sekin rasmiy musobaqalarning asosiy qoidalari va dasturlari, shuningdek, qilichbozlik qurollari va himoya asbob-anjomlari aniqlana boshlandi.

XIX asming oxirlarida Italiya va Fransiya kabi kuchli qilichbozlik saltanatiga Vengriya qo'shiladi. Vengriyalik sport ustalari qilichda qilichbozlik tizimida chinakam keskin burilish yasadilar. Qurol bilan muomalada vengriyalik qilichbozlar kuchga emas, balki qo'l bilagiga tayandilar.

1891-yilda AQSH da Amerika qilichbozlik havaskorlari Ligasi tashkil etiladi, hozirda u AQSH Qilichbozlik assotsiatsiyasi deb ataladi. Bu jahon qilichbozligi tarixida birinchi shunday tashkilot edi. 1902-yilda o'zlarining umummilliy Qilichbozlik birlashmasini Buyuk Britaniya, 1906-yilda Fransiya, keyinchalik boshqa davlatlar tashkil etadilar.

Qilichbozlik bo'yicha turli mamlakatlarda qabul qilingan qoidalarda ba'zi bir, gohida ko'zga tashlanadigan nomutanosibliklar bo'lib, bular xalqaro uchrashuvlar va musobaqalarni, xususan, rasmiylarini o'tkazishda ko'plab muammolarni keltirib chiqarar edi. 1913-yilning noyabrida milliy federatsiyalar va qilichbozlik klublari vakillari uchrashuvida Xalqaro qilichbozlik federatsiyasi tashkil etildi.

1914-yilda Federatsiya birinchi Xalqaro qoidalarini qabul qildi. Qilichbozlik avvalo Yevropada ommalashgani sababli ilk bor 1906-yilda bo'lib o'tgan va 1936-yilgacha davom etgan Olimpiya o'yinlari qatorida asosiy xalqaro turnirlar kontinent birinchiligi edi. Lekin 1937-yildan boshlab har yili jahon chempionatlari tashkil etila boshlandi. Vaqt kelib





shunday musobaqalar kichik yosh guruhidagi sportchilar o'rtasida ham o'tkazila boshlandi.

Hozirgi kunga kelib sport qilichbozligi kiyim-boshlarda ham, qoidalarda ham yakkakurash va musobaqalar formulasida, tayyorgarlik uslubida ham bir qancha o'zgarishlarni boshidan kechirdi, masalan, o'rganishni faqatgina rapiradan boshlash majburiy hisoblanmaydi.

Oddiy qilichbozlik bilan bir qatorda dunyoning turli mamlakatlarida sovuq quroldagi yakkakurashlarning an'anaviy milliy turlari keng tarqalgan. Yaponiyada bu kendo - bambuk tayoqchalarida qilichbozlik, mazkur sport turi 1964-yilda Yaponiyada ohkazilgan Olimpiya o'yinlarining norasmiy dasturiga kiritilgan. Shimoliy Kavkazda Parikaoba - qalqonli qilich bilan qilichbozlik, unda shuningdek, jangovar yoki xevsur halqachalari - qo'lning katta barmog'iga taqiladigan yonlari o'tkir charxlangan keng yassi halqachalar ishlatilgan. Xitoyda Duanbin — kalta szyan va dao bambuk qilichlarida qilichbozlik, Filippinda esa — Arvis Kavayan deb ataluvchi inson bo'yi barobar uzun jangovar tayoqlardagi qilichbozlik ommalashgan.

#### **1.4. Federatsiyaning asosiy maqsad va vazifalari**

O'zbekistonda qilichbozlikni rivojlantirish, sog'lom turmush tarzini shakllantirish, shaxsni har tomonlama va barkamol rivojlantirishda, sogdigin mustahkamlashda qilichbozlikning ahamiyatini oshirish.

Aholi o'rtasida qilichbozlikni targ'ibot qilish va ommalashtirish, O'zbekistonda qilichbozlik bo'yicha respublika va xalqaro musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish.

Xorijiy mamlakatlar milliy qilichbozlik federatsiyalari bilan, Xalqaro qilichbozlik federatsiyasi bilan, Osiyo qilichbozlik Konfederatsiyasi bilan va boshqa xalqaro sport tashkilotlari (birlashmalari) bilan xalqaro sport aloqalarini rivojlantirish va mustahkamlash.

Yuqori malakali qilichbozlar va sport zaxirasini tayyorlash tizimini takomillashtirish, qilichbozlik bo'yicha O'zbekiston terma jamoasining



Olimpiya o'yinlarida, Jahon va Osiyo chempionatlarida va boshqa xalqaro musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtiroklarini ta'minlash.

### **1.5. Xalqaro Qilichbozlik Federatsiyasi**

Xalqaro qilichbozlik federatsiyasi (XQF) 1913-yilning 29-noyabrida Parijda tashkil etilgan. Ta'sischi mamlakatlar — Belgiya, Bogemiya, Buyuk Britaniya, Vengriya, Germaniya, Italiya, Niderlandiya, Norvegiya, Fransiya, Shveysariya.

2012-yilning 1-yanvariga ko'ra mamlakatlarning milliy birlashmalari, federatsiyalari, ittifoqlari, uyushmalari Xalqaro qilichbozlik federatsiyasiga a'zodirlar.

Yevropa: Germaniya, Ozarbayjon, Avstriya, Armaniston, Belgiya, Belorussiya, Bolgariya, Kipr, Xorvatiya, Daniya, Sloveniya, Ispaniya, Estoniya, Finlandiya, Fransiya, Gruziya, Gretsiya, Vengriya, Irlandiya, Islandiya, Isroil, Italiya, Latviya, Litva, Luksemburg, Makedoniya, Malta, Moldaviya, Monako, Norvegiya, Niderlandiya, Polsha, Portugaliya, Chexiya, Buyuk Britaniya, Ruminiya, Rossiya, San-Marino, Serbiya, Shvetsiya, Shveysariya, Turkiya, Ukraina.

Osiyo: Afg'oniston, Saudiya Arabistoni, Bangladesh, Baxrayn, Braney, Kambodja, Xitoy Xalq Respublikasi, Koreya Respublikasi, KXDR, Birlashgan Arab Amirliklari, Filippin, Gonkong, Hindiston, Indoneziya, Eron, Iroq, Yaponiya, Iordaniya, Qozog'iston, Qirg'iziston, Quvayt, Tojikiston, Turkmaniston, O'zbekiston, Yaman.

Amerika: Niderlandiya Antil orollari, Argentina, Aruba, Beliz, Barbados, Boliviya, Braziliya, Kanada, Chili, Kolumbiya, Kosta-Rika, Kuba, Dominikan Respublikasi, Ekvador, Salvador, AQSH, Gvatemala, Gonduras, Amerika Virgin orollari, Meksika, Nikaragua, Panama, Paragvay, Peru, Puerto-Riko, Urugvay, Venesuela.

Afrika: Aljir, Benin, Kongo Respublikasi, Botsvana, Burgina-Faso, Kot-Divuar, Kamerun, Kongo Demokratik Respublikasi, Misr, Gabon, Ekvatorial Gvineya, Liviya, Mali, Marokko, Mavritaniya, Namibiya, Niger, Senegal, Serra-Leone, Somali, JAR, Togo, Tunis, Okeaniya: Avstra-liya, Yangi Zelandiya.



XQF ning rasmiy tili: fransuzcha.

XQF ning qarorgohi amaldagi faoliyat ko'rsatayotgan prezident mamlakatida joylashadi.

XQF maqsadlari

- Xalqaro qilichbozlikning rivojlanishiga ko'maklashish, barcha mamlakatlar havaskor qilichbozlari o'rtasida - birlashmalar o'rtasida muntazam aloqalarni o'rnatish vositasi bilan do'stlik aloqalarini mustahkamlash.

- Havaskorlik maqomi rioya qilinishini talab etish, xalqaro musobaqalar o'tkazilishiga binoan qoidalarini belgilash.

- XQF qoidalariga birlashtirilgan federatsiyalar qatnashuvchi xalqaro musobaqalarning o'tkazilishini kuzatish.

- Kattalar o'rtasida jahon chempionatlarini o'tkazish ya 20 yoshdan katta bo'lmagan yoshlar o'rtasida jahon chempionatlarini o'tkazish.

- Musobaqalar o'tkazish vaqtida XQF ga qo'shilgan birlashmalardan biri qabul qilgan taqiqlash, chetlatish, diskvalifikatsiya, vaqtinchalik taqiqlash, musobaqalarda qatnashish va barcha boshqa jazo choralarini tan olish.

- Qilichbozlikning xalqaro aloqalarga taalluqli barcha masalalarini o'rganish va tartibga keltirish.

XQF o'z mamlakatlari olimpiya qo'mitalari rasman tan olgaa milliy birlashmalardan tashkil topgan.

XQF mamlakatdan faqat yagona birlashmani, mazkur mamlakatda sport qilichbozligiga rahbarlik qiluvchi birlashmani tan oladi.

XQF faqat havaskor sportchilarni birlashliradi.

XQFning oliy organi kongress bo'lib, har yili o'tkaziladi. Olimpiya o'yinlari yilida XQF ning odatdan tashqari kongressi o'tkaziladi.

Kongresslar o'rtasida XQF ga rahbarlik qilish 11 kishidan iborat ijroiya qo'mitaga topshiriladi.

XQF da doimiy komissiyalar mavjud:

- nizom bo'yicha komissiya;
- reglamentlar komissiyasi;
- hakamlar komissiyasi;



- ovoz berish jadvali bo'yicha komissiya;
- tibbiyot komissiyasi;
- elektr signalizatsiya komissiyasi;
- targ'ibot komissiyasi.

XQF da faxriy mukofotlar tasdiqlangan:

- XQF bosh kotibi R. Feyerik (1933-1940-yillar) Kubogi, o'z batalyoni boshchiligida ikkinchi jahon urushi davrida halok bo'lgan, Kubok sport kurashida oliyanoblik va haqqoniylik ko'rsatgan qilichbozga, jamoaga yoki qo'shilgan birlashmaga topshiriladi.

- Diplom va bronza medali yoshlar o'rtasida jahon chempionati shaxsiy birinchiligidagi jahon chempionlariga va jahon chempionati g'oliblariga topshiriladi.

- Oltin medal XQF faxriy a'zolariga, byuro va ijroqo'm a'zolariga ular mandatining muddati tugaganida, ijroiya qo'mitasi va XQF uchun alohida hissa qo'shgan shaxslarga topshiriladi.

- O'tkaziladigan XQF kuboklari rapira bo'yicha erkaklar o'rtasida va qilich va shpaga bo'yicha, ayollar o'rtasida jahon chempionatida g'alaba qozongan jamoalarga topshiriladi.

- Millatlar katta sovrini maxsus jadval bo'yicha qo'shib boriluvchi eng katta ochko miqdori bilan aniqlanadi va jahon chempionatlarida g'olib bo'lgan jamoaga topshiriladi.

XQF o'zining oylik organini chop etadi, u 1946-yildan Esktrim fransez jurnali hisoblanadi, unda XQF xabarleri, yirik xalqaro musobaqalar natijalari, qilichbozlikning rivojlanishi va tarixi to'g'risida informatsion xarakterdagi maqolalar chop etiladi.

## **1.6. Nogironlik aravachalaridagi qilichbozlik**

1960-yilda Rimda o'tkazilgan dastlabki Paralimpiada o'yinlaridan boshlab Paralimpiya dasturiga kiritilgan. Ushbu sport dissiplinasi g'oyasi bir nechayillar avval janob Ludvig Gatmann tomonidan taklif etilgan edi. Unda qilichbozlar uch turda musobaqalashishgan - erkaklar qilichda yakka tartibda va jamoaviy hisobda, ayollar esa rapirada shaxsiy hisobda yakkakurash olib borganlar. Barcha uch turda



XQF ning rasmiy tili: fransuzcha.

XQF ning qarorgohi amaldagi faoliyat ko'rsatayotgan prezident mamlakatida joylashadi.

XQF maqsadlari

- Xalqaro qilichbozlikning rivojlanishiga ko'maklashish, barcha mamlakatlar havaskor qilichbozlari o'rtasida - birlashmalar o'rtasida muntazam aloqalarni o'rnatish vositasi bilan do'stlik aloqalarini mustahkamlash.

- Havaskorlik maqomi rioya qilinishini talab etish, xalqaro musobaqalar o'tkazilishiga binoan qoidalarini belgilash.

- XQF qoidalariga birlashtirilgan federatsiyalar qatnashuvchi xalqaro musobaqalarning o'tkazilishini kuzatish.

- Kattalar o'rtasida jahon chempionatlarini o'tkazish ya 20 yoshdan katta bo'lmagan yoshlar o'rtasida jahon chempionatlarini o'tkazish.

- Musobaqalar o'tkazish vaqtida XQF ga qo'shilgan birlashmalardan biri qabul qilgan taqiqlash, chetlatish, diskvalifikatsiya, vaqtinchalik taqiqlash, musobaqalarda qatnashish va barcha boshqa jazo choralarini tan olish.

- Qilichbozlikning xalqaro aloqalarga taalluqli barcha masalalarini o'rganish va tartibga keltirish.

XQF o'z mamlakatlari olimpiya qo'mitalari rasman tan olgaa milliy birlashmalardan tashkil topgan.

XQF mamlakatdan faqat yagona birlashmani, mazkur mamlakatda sport qilichbozligiga rahbarlik qiluvchi birlashmani tan oladi.

XQF faqat havaskor sportchilarni birlashliradi.

XQFning oliy organi kongress bo'lib, har yili o'tkaziladi. Olimpiya o'yinlari yilida XQF ning odatdan tashqari kongressi o'tkaziladi.

Kongresslar o'rtasida XQF ga rahbarlik qilish 11 kishidan iborat ijroiya qo'mitaga topshiriladi.

XQF da doimiy komissiyalar mavjud:

- nizom bo'yicha komissiya;
- reglamentlar komissiyasi;
- hakamlar komissiyasi;



- ovoz berish jadvali bo'yicha komissiya;
- tibbiyot komissiyasi;
- elektr signalizatsiya komissiyasi;
- targ'ibot komissiyasi.

XQF da faxriy mukofotlar tasdiqlangan:

- XQF bosh kotibi R. Feyerik (1933-1940-yillar) Kubogi, o'z batalyoni boshchiligida ikkinchi jahon urushi davrida halok bo'lgan, Kubok sport kurashida oliyanoblik va haqqoniylik ko'rsatgan qilichbozga, jamoaga yoki qo'shilgan birlashmaga topshiriladi.

- Diplom va bronza medali yoshlar o'rtasida jahon chempionati shaxsiy birinchiligidagi jahon chempionlariga va jahon chempionati g'oliblariga topshiriladi.

- Oltin medal XQF faxriy a'zolariga, byuro va ijroqo'm a'zolariga ular mandatining muddati tugaganida, ijroiya qo'mitasi va XQF uchun alohida hissa qo'shgan shaxslarga topshiriladi.

- O'tkaziladigan XQF kuboklari rapira bo'yicha erkaklar o'rtasida va qilich va shpaga bo'yicha, ayollar o'rtasida jahon chempionatida g'alaba qozongan jamoalarga topshiriladi.

- Millatlar katta sovrini maxsus jadval bo'yicha qo'shib boriluvchi eng katta ochko miqdori bilan aniqlanadi va jahon chempionatlarida g'olib bo'lgan jamoaga topshiriladi.

XQF o'zining oylik organini chop etadi, u 1946-yildan Esktrim fransez jurnali hisoblanadi, unda XQF xabarlar, yirik xalqaro musobaqalar natijalari, qilichbozlikning rivojlanishi va tarixi to'g'risida informatsion xarakterdagi maqolalar chop etiladi.

## **1.6. Nogironlik aravachalaridagi qilichbozlik**

1960-yilda Rimda o'tkazilgan dastlabki Paralimpiada o'yinlaridan boshlab Paralimpiya dasturiga kiritilgan. Ushbu sport dissiplinasi g'oyasi bir nechayillar avval janob Ludvig Gatmann tomonidan taklif etilgan edi. Unda qilichbozlar uch turda musobaqalashishgan - erkaklar qilichda yakka tartibda va jamoaviy hisobda, ayollar esa rapirada shaxsiy hisobda yakkakurash olib borganlar. Barcha uch turda



italiyaliklar birinchi o'rinlarni egallaganlar, hozirgi kunga qadar ular aravachalardagi jahon qilichbozligining peshqadamlari safida qolmoqdalar. 1960-yillarga kelib ular safiga Fransiya va Buyuk Britaniya qo'shildi. Germaniya, Isroil, Vengriya va Polsha sportchilari an'anaviy kuchli. 1990-y Ularning boshlarida dastlab Yevropada nom qozongan aravachalardagi qilichbozlik Osiyo va Shimoliy Amerikada salmoqli davomchilariga ega bo'ldi, 1996-2004-yillarda o'tkazilgan o'yinlardagi Gonkong, Xitoy va taylandlik sportchilarning muvaffaqiyatli ishtiroklari buni tasdiqladi. Amalda mavjud bo'lgan texnikaning rivojlanishi bilan, musobaqa qoidalar va dastur o'zgara boshladi. Klassik qilichbozlikdan farqli o'laroq bu yerda uzunligi 4 metr bo'lgan yo'lakchada statik holatda jang olib boriladi, aravachalar maxsus metall konstruksiya yordamida mustahkamlanadi. Qoidalar bo'yicha qo'li kaltaroq ishtirokchi masofani tanlaydi va ushbu masofadan jang olib boriladi, jang maydonida qilichboz kresloni erkin qo'li bilan ushlab turishi zarur. Qoidalar kreslodan ko'tarilishni yoki oyoqlarni oyoq qo'ygichdan uzishni taqiqlaydi. Rapiachi va qilichbozlarning magdub bodish yuzasi oddiy qilichbozlikdagi kabidir. Shpagachilarda beldan yuqori bo'lgan butun tana mag'lub bo'lish yuzasi hisoblanadi. Tekkizish elektrofiksator yordamida ro'yhatga olinadi. Dastlabki bosqichda jang 4 minutdan oshmagan vaqt ichida 5 ta sanchishgacha davom etadi. Ushbu vaqt mobaynida raqibga ko'proq sanchishni amalga oshirgan sportchi g'olib deb e'lon qilinadi.

Keyinchalik musobaqalar chiqib ketish tizimi bo'yicha o'tkaziladi. Janglar 15 ta sanchishgacha davom etadi va 3 ta 3 daqiqali raundlardan iborat bo'lib, ular orasida bir daqiqali tanaffuslar bo'ladi. Jang vaqti tugagach ko'proq ochkoga ega bo'lgan sportchi g'olib deb topiladi, durang qayd etilganda qo'shimcha bir daqiqa beriladi. Bunda birinchi sanchishni amalga oshirgan sportchi g'olib bo'ladi. Uch kishidan iborat jamoa ishtirokidagi musobaqalarda match 45 sanchishgacha davom etadi. Ayollar ham, erkaklar ham rapira va shpaga bo'yicha shaxsiy va jamoaviy birinchiliklarda qatnashadilar, qilich bo'yicha musobaqalar faqat erkaklar o'rtasida o'tkaziladi. Paralimpiya o'yinlarida qilichbozlar A ta B toifasida 15 ta mukofot jamlamasi uchun kurash olib boradilar. U



yoki bu toifaga tegishlilik sportchining harakatchanlik darajasiga qarab belgilanadi.

Aravachalarda qilichbozlikda vengriyalik Pal Sekeresh tirik afsonaga aylandi, Olimpiya o'yinlarida bronza medalini qo'lga kiritib u ham Olimpiya, ham Paralimpiya o'yinlarining yagona sovrindori bo'la olgan. 1988-yilda avtohalokat tufayli og'ir jarohat oldi, lekin sportga qaytib 1992-yilda Barselonada o'tkazilgan Paralimpiya o'yinlarida oltin medal sohibi bo'ldi. 1996-yilda Atlantada rapira va qilichdagi musobaqalarda g'olib bo'ldi. Keyinchalik Sidney va Afinadagi O'yinlarda o'z kolleksiyasiga bronza medallarini qo'shib qo'ydi.

### **1.7. Sahnalashtirilgan, teatrlashtirilgan qilichbozlik**

Sahnalashtirilgan — teatrlashtirilgan qilichbozlik sport qilichbozligi bilan bir vaqtda yaratilgan. O'z qilichbozlik maktabi dovrug'ini keng yoyish, maxsus usullarni ko'rsatish maqsadida italiyalik fextmeyster A.Marotsso ko'rgazmali janglar uyushtirgan. Jangovar sahnalar teatr ko'rinishlarining, keyinchalik esa kinofilmlarning ajralmas qismiga aylandi.

Sport qilichbozligida sport jangining texnikasi bir zumlik tekkizishga moljallangan. Sahnalashtirilgan qilichbozlik o'zining maqsadlariga ega. Sahnada, aksincha, tomoshabin jangni barcha qismlarini ko'rmog'i lozim va bo'lib o'tayotgan voqelik mazmunini to'la-to'kis anglamog'i kerak, shu sababli zarbalar real jangdagiga nisbatan keng quloch bilan yetkaziladi, harakatlar esa kengaytirilgan trayektoriyada amalga oshiriladi.

Sahnalashtirilgan jang chiroyli va tomoshabop bo'lishi lozim, aks holda uni ko'rish qiziqarli bo'lmaydi. Ushbu maqsadda barcha harakatlar oldindan repetitsiyalarda takrorlanadi. Ishtirokchilarning har biri zarba qayerga yo'naltirilganligini biladi va shu yerini himoya qilishga tayyor turadi.

Bunday mashg'ulotlar baxtsiz hodisalarning oldini olish uchun ham zarur, chunki aktyorlar ba'zan teatr rekvizitida mavjud bo'lgan yoki buyurtma uchun tayyorlangan haqiqiy jang qurolidan foydalanishadi.



Aktyorlarning ishi - olishuvni shunday ijro etishdirki, tomoshabinlarda uning haqiqiy bo'layotgani to'g'risida tasavvur paydo bo'lishini ta'minlashdir. Shuning uchun sahnalashtirilgan - teatrlashtirilgan qilichbozlik barcha teatr oliy o'quv yurtlariga majburiy o'quv dissiplinasi etib kiritilgan. Hozirgi kunda sahnalashtirilgan qilichbozlik, shuningdek, o'ziga xos dissiplinadir. Musobaqalar Fransiyada ishlab chiqilgan bo'lib, u yerda bir qancha sahnalashtirilgan qilichbozlik klublari faoliyat ko'rsatadi va muntazam milliy chempionatlar o'tkazib kelinadi. 2008-yilda u yerda navbatdagi jahon chempionati o'tkazildi. Ishtirokchilar dasturning uch turida - yakka, juftlik va guruh - 8 kishi musobaqalashadilar. Musiqa jo'rligida yoki musiqasiz 3 minutdan iborat taqdim etiladigan kompozitsiya, shuningdek, qatnashchilar luqma tashlashlari ostida kuzatilishi mumkin. Hakamlar sahna g'oyasi va sifatini, umuman, bajarilish texnikasi artistizmini baholaydilar, shuningdek, kastum va qurolning tanlangan davrga mos bo'lishi majburiy shart bo'lib hisoblanadi.

Qoidaga asosan turnirda 18 yoshdan yosh bo'lmagan shaxslar ishtirok etishlari mumkin.

### **1.8. Jangovar tarixiy qilichbozlik**

Tarixiy qilichbozlik atamasi 1990-yil boshlarida Rossiyada paydo bo'ldi. Klassik qilichbozlikdan farq qiluvchi sport turi shunday ataladi - unda olishuvlar o'rta asrlar qilichlaridek yoki shu kabi qilichlarda olib boriladi. Jangchilarning vazni yengil bo'lmagan qurol va kiyimlari 30 kilogrammgacha yetadi, shuningdek, to'g'ri yo'naltirilgan sanchish taqiqlanadi. Qoida bo'yicha kesishga xos zarbalar ishlatilishi mumkin, ular zang texnikasida yaqqol ko'zga tashlanadi va sportchilardan jiddiy jismoniy tayyorgarlikni talab etadi. Bellashuvda qalqon ishtirokisiz og'irlik tasnifiga bo'lish yoki ajratish yo'q. Biroq musobaqalarda qalqon hamda qilichning og'irligi 70 kilo-gramm, 85 kilogramm va 85 kilogrammdan og'ir bo'lishi ham mumkin. Yangi qoidalarga ko'ra raqibning chov qismidan tashqari butun tanasi shikast yuzasi hisoblanadi. G'olib yetkazilgan zarbalar hisobiga qarab aniqlanadi.



Majburiy shart esa, ishtirokchilarning qurol hamda kiyimlari tanlangan tarixiy davriga mos bo'lishi zarur. Bellashuv paytida ishlatiladigan zamonaviy himoya vositalari kastum bilan yopilgan bo'lishi zarur, haqiqiy matodan ishlangan bolishi kerak. Musobaqa dasturida esa yakkakurashdan tashqari tarixiy qurol-aslahalarni qayta tikiash nomzodlari qo'yilgan. Turnir va ko'rgazntali chiqishlar ko'pincha tarixiy holatga mos ravishda o'tkaziladi. Bunday jangovar qilichbozlik tarixiy qayta qurishga qiziqishdan paydo bo'lgan.

1970-80-yillarda turli mamlakatlarda ma'lum bir davming o'tmishini o'rganilishiga qaratilgan harbiy-tarixiy klublar paydo bo'la boshladilar. Kastumlashtirilgan parad va bayramlar o'tkazila boshlandi. Vaqti kelib yakkakurashlar mazkur tadbirlarning ajralmas qismi bo'lib qoldi. Rossiyada o'nlab shu kabi klublar Moskvada, Krasnoyarskda, Permda, Xabarovskda, Irkutskda va boshqa shaharlarda, jumladan, rasmiy ro'yhatdan o'tganlari mavjud. Shahar hududiy va umumrossiya musobaqalari o'tkaziladi. "Rossiya Qilichi" turniri milliy chempionat maqomiga ega bo'ldi. 2004-yilda mazkur turnir bo'yicha sakkizinchi chempionat o'tkazildi. 1997-yilda tarixiy qilichbozlik federatsiyasi tuzildi va 1990-yillarning ikkinchi yarmidan xorijga chiqish yo'lga qo'yildi va Yevropa klublari bilan mustahkam aloqalar o'rnatildi.

### **1.9. Nayzalarda jangi**

Nayzabozlik qilichbozlikning texnikasidagi turi bo'lib, uzun tayoqli qurol bilan olishish texnikasidan keng foydalanilgan. Ushbu jang an'alarining asoschisi buyuk sarkarda A.V. Suvorovdir. Piyoda askarlarning ikki xil qurolini taqqoslay turib, u nayzaning afzalliklariga urg'u berib o'tgan. «O'qni kam, lekin aniq ot», «Nayzani qattiq sanch», «O'q - nodon, nayza - shovvoz». Bunday nuqtayi nazar piyodalar qurolining real taktik-texnik xususiyatlaridan kelib chiqqan O'sha davrdagi piyodalar qurollanishidagi miltiq 60 metrdan uzoq bo'lmagan masofaga amalda o't ochishi mumkin edi va undan tashqari miltiqni o'qlash uning og'zidan bir necha bosqichda amalga oshiriladi. Bu



vaqt mobaynida dushman oltmish qadamni bosib o'tib, qo'l jangiga kirishib ketishi mumkin edi.

Nayzalar bilan muomala qilishni askarlarga safda, shuningdek, shaxsiy o'rgatilar edi. Nayzabozlikka ko'piab vaqtini ajratgan fransuzlar nayzabozlik jangida ruslarning birinchi ekanliklarini tan olishgan. Shunisi ajablanarliki, rus armiyasida nayzabozlik jangiga qiziqish bodganligiga qaramay, 1861-yilga qadar ushbu yo'nalishda hech qanday jiddiy nazariy qo'llanma chop etilmagan edi. 1861-yilda "Nayzali jangda qo'llash bo'yicha qoidalar" kitobi dunyo yuzini ko'rdi. To'g'ri, bundan avval «Janob piyoda zobitlariga yo'llanmalar va «Harbiy qo'shinlarni gimnastikaga o'rgatish bo'yicha qoidalar» chiqarilgan edi, lekin ular nayza jangiga bilvosita yoki qisman aloqador edi.

Harbiy qismlarda nayzabozlikni o'z bilimini yoyishga imkoniyati bo'lmagan yoki yoyishiri kerak deb bilniagan yo'riqchilar o'tgatar edilar. 1905-yilda Rus-Yapon unishidan keyin A. Lyugarning «Nayza qilichbozligi bo'yicha qodlanma» kitobi chiqdi. Bu kitobda Lyugarr o'tmish avlodning jangovar tajribasini o'zining nayzada qilichbozlikka oid kiritgan yangiliklari bilan muvaffaqiyatli mujassamlashtirgan. A. Lyugarr fransuz umumqilichbozlik atamashunosligini qo'llab, 10 ta zarba va himoyaga ajratdi. Shuningdek, ushbu kitobda bir necha raqibga qarshi bir kishining olishish variantlari ham ko'rib chiqilgan.

1918-yilda qo'mondonlik va oddiy askarlar uchun birinchi marta gimnastika va qilichbozlik kurslari ochildi va Petrograd da Sovet harbiy gimnastika-qilichbozlik maktabi ochildi, unda fanlardan bin nayzada qilichbozlik edi.

1928-yilda birinchi Butunittifoq spartakiadasi o'tkazildi. Shaxsiy-jamoaviy birinchilikda 110 ta qilichboz ishtirok etdi. Musobaqa dasturiga egiluvchan nayzali beshotarda qilichbozlik kiritilgan edi. Ushbu turda birinchi bo'lib leningradlik A.Nechayev chempion boridi. Nayzada qilichbozlik doimiy ravishda mamlakat chempionaii va boshqa musobaqalar dasturiga kiritila boshlandi. 1949-yilda uning faqatgina nomi o'zgardi, armiyani qurollantirish maqsadida beshotar qurollari kiritildi va qilichbozlikni egiluvchan nayzali beshotarda qilichbozlik deb atala boshlandi.



1938-yilda mamlakat chempionatida uchkurash musobaqalari o'tkazildi. Ushbu musobaqalar dasturiga egiluvchan nayzali rapira, shpaga va beshotarda qilichbozlik kiritilgan edi.

1958-yilda egiluvchan nayzali qilichbozlik bo'yicha so'nggi marta musobaqalar o'tkazildi. Ushbu musobaqa turida moskvalik V. Ilin oxirgi marta chempionlikni qo'lga kiritdi. 1949-yilda ushbu turda eng yaxshi natijalarga o'zbek qilichbozlari erishdilar, ular mazkur mamlakat chempionatining jamoaviy birinchiligida oltinchi o'rinni egalladilar.

### **1.10. Qilichbozlik Olimpiya o'yinlarida**

Qilichbozlik – shubhasiz barcha Olimpiya o'yinlari dasturiga kirgan to'rtta sport turidan biri hisoblanadi.

1896-yilda Olimpiada ishtirokchilari rapira va qilichda musobaqalashdilar. Mazkur musobaqada faqat erkaklar ishtirok etishdi. Rapirachilar orasida fransiyalik E. Gravelot, qilichda esa gretsiyalik Y. Georgiadis dunyoning eng kuchli sportchilari ekanliklarini isbotladilar. Ushbu Olimpiadaning o'ziga xos jihati shundaki, musobaqada professionallar (o'z ishining ustalari) – qilichbozlik bo'yicha yo'riqchilar, (ularni maestrolar deb ham ataganlar), ishtirok etdilar. Ushbu o'ziga xos imtiyoz zamonaviy Olimpiya harakati asoschisi baron Pyer de Kubertenning ishlab chiqqan qoidalarida ta'kidlab o'tilgan. 1896-1900-yillardagi o'yinlarda rapirachi maestrolar ishtirok etdilar. 1900-yilda esa ular safiga 1898-yilda ikki orada o'tkazilgan Olimpiya o'yinlarida musobaqalashgaa shpagachi va qilichbozlar qo'shildilar. 1904-yilda AQSHning Sent-Luis shahrida tayoqda qilichbozlik musobaqalari o'tkazildi. Unda kubalik Van Zo Post g'oliblikni qo'lga kiritdi va shaxsiy musobaqalarda rapirada kumush, shpaga va qilichda ikkita bronza medalini qo'lga kiritdi.

1904-yildan Olimpiya o'yinlarida rapirada qilichbozlik jamoaviy birinchiligi o'tkazila boshlandi, bunda Kuba jamoasi chempion bo'ldi, 1906-yilda qilichda Germaniya g'olib bo'ldi. Shuningdek, musobaqa dasturiga shpagada qilichbozlik qo'shildi, 1900-yilda shaxsiy



musobaqalarda R. Foist-Kuba, 1906-yilda jamoaviy musobaqalarda Fransiya gʻoliblikni qoʻlga kiritdi.

Ayollar qilichbozlikning rapira turida Olimpiya musobaqalarida birinchi boʻlib 1924-yiida ishtirok etdilar va unda daniyalik E. Osner gʻalaba qozondi. Ayollar oʻrtasida rapirada jamoaviy musobaqalar dasturga 1964-yiida kiritilgan boʻlib, unda sobiq SSSR jamoasi birinchi chempion boʻldi. Hozirgi kunda jamoaviy ayollar rapirasi Olimpiya dasturidan chiqarib tashlangan. 1996-yildan ayollar shpagada qilichbozlik boʻyicha musobaqalashmoqda, 1996-yilda Atlantadagi Olimpiya oʻyinlarida fransuz ayollari, shaxsiy hisobda ham fransiyalik L. Flezzel birinchilikni qoʻlga kiritdilar. 2004-yilda oʻtkazilgan Olimpiya oʻyinlarida ilk bor qilichda ayollar musobaqalari oʻtkazildi va shaxsiy hisobda AQSHlik M. Zagunis gʻolib boʻldi.

Qilichbozlik boʻyicha Olimpiya chempionlari orasida ham oʻz rekordchilari bor. Italiyalik Nedo Nadi 1920-yilda oʻtkazilgan Olimpiya oʻyinlarida jahon qilichbozlik tarixida yagona boʻlgan buyuk natijaga erishdi – rapira va qilichda qilichbozlik shaxsiy musobaqalarida va rapira, qilich va shpagada jamoaviy musobaqalarda 5 ta oltin medalni qoʻlga kiritdi. U, shuningdek, 1912-yildagi Olimpiya oʻyinlarining rapirada qilichbozlik turi boʻyicha ham chempioni boʻlgan. Lekin, italiyalik Edoardo Mandjarotti eng koʻp Olimpiya mukofotlari kolleksiyalariga egalik qilgan: u 6 ta oltin, 5 ta kumush, 2 ta bronza, jami 13 ta medalga sazovor boʻlgan. Ushbu mukofotlarni u 1936-1960-yillarda oʻtkazilgan beshta Olimpiya oʻyinlarida qoʻlga kiritgan.

Vengriyalik qilichboz Aladar Garevich 1932-1960-yillarda oʻtkazilgan oltita Olimpiadalarda qator gʻalaba qozongan yagona sportchi hisoblanadi. Soʻnggi mukofotini u 50 yoshida qoʻlga kiritdi.

Toʻrtta Olimpiya oʻyinlarida boshqa vengriyalik qilichboz Rudolf Karpati ishtirok etib, 6 ta oltin medal sohibi boʻlgan.

Taʼkidlab oʻtish lozimki, Oʻzbekistonda ham Olimpiada sovrindorlari bor. Bu S. Roʻziyev – rapirada 1980-yildagi Olimpiya oʻyinlari kumush medali sovrindori, V. Zaxarevich – shpagada qilichbozlikda 1992-yildagi Olimpiya oʻyinlarining bronza medali sohibi.



### 1.11. Faxriylar qilichbozligi

Faxriylar qilichbozligi o'tgan yuz yillikning yetmishinchi yillarida Germaniyada paydo bo'ldi. Saksoninchi yillarda Buyuk Britaniyada, Fransiyada, Italiyada va Vengriyada faxriylar o'rtasida turnirlar o'tkazila boshlandi. Yevropa faxriylar qilichbozlik federatsiyasi tashkil etildi va Genri de Silva (Henri de Silva) uning prezidenti etib tayinlandi. Ushbu jozibali sport turini sevgan barcha kishilarni faxriylar qilichbozligi o'ziga jalb etadi. Ularni musobaqalar ruhi va muhiti o'ziga itoat qildiradi. Qilichbozlik bellashuvi - bu avvalo aql-idroklilarning qarama-qarshiligidir. Qilichbozlik bilan muntazam shug'ullanish keksalik yaqinlashishini yanada kechiktirish imkonini beradi. Bu bo'g'imlar harakatchanligini, tana egiluvchanligini, zehn o'tkiriliginini va ruh sog'lomligini uzoq muddat davomida saqlab qolish, o'z mahorati darajasini tekshirish, eski va yangi do'stlar bilan uchrashishning ajoyib vositasidir. Faxriylar o'z yosh guruhlarida: 40-49; 50-59; 60-69; 70+ yoshlarida musobaqalashadilar.

1991-yildan Yevropa shaxsiy va jamoaviy chempionatlari o'tkazib kelinmoqda. Shaxsiy jahon chempionatlari 1997-yildan har yili o'tkazib kelinmoqda.

Ilk bor 2003-yili Yevropa chempionatida, 2009-yili esa Moskvada o'tkazilgan jahon chempionatida bizning hamyurtimiz sobiq SSSR sport ustasi, rapirachi Baxodir Nazirov (60-69 yoshlilar o'rtasida) Markaziy Osiyo, Zakavkazye, va Pribaltika mamlakatlaridan yagona vakil bo'lib ishtirok etdi.

Ushbu jahon chempionati 35 mamlakatdan 455 sportchini to'pladi. Rossiyalik Gari Aftandilov uchala qurol turida - qilich, rapira va shpagada faxriy qilichbozlar o'rtasida dunyoda birinchi bo'lib jahon chempioni unvoniga sazovor bo'ldi.

Keyingi yillarda jahon chempioni, Olimpiya o'yinlari sovrindori Sobirjon Ro'ziyev boshqarayotgan qilichbozlik federatsiyasining ishi yanada faollashdi. «Paxtakor» stadioni hududida joylashgan Markaziy qilichbozlik zalini qayta ta'mirlashda hamyurtimiz, qilichboz FIYE Prezidenti rossiyalik biznesmen Alisher Usmonov, uning maslahatchisi



bizning toshkentlik rapirachi Vitaliy Logvin, shuningdek, boshqa homiylar katta yordam berdilar. Ular uchun O'zbekiston qilichbozligi - bu ularning yoshligi, hayot maktabi, bolalarimiz va mamlakatimizning kelajagidir.

Federatsiya faxriylar qilichbozligi kelajagiga va yildan yilga sog'lom turmush tarzini olib boruvchilar va o'z yoshliklarini uzaytirishni xohlovchilar safi kengayib borishiga umid bilan qaraydi. Qurol turlari

#### Rapira (Nemis tilidan Rapier)

Sport Rapira, odatda ushbu qurolida qilichbozlik san'atini o'rganishni boshlaydilar. Unda erkaklar kabi ayyollar ham bellashadilar. Rapira uzunligi 1100 mm bo'lgan 4 qirrali tig'ga ega va og'irligi 500 gramm bo'lib, shuningdek, 120 mm diametrli katta bo'lmagan qurollangan qo'lning panjasini himoyalaydigan gardiga ega. Rapira sanchiladigan qurol bolib, sanchishni faqat tig'ning uchi bilan yetkazish mumkin. Raqibning shikast yetkaziladigan sirtiga sanchish haqiqiy hisoblanadi. Raqibning qo'lga, niqobiga va oyog'iga yetkazilgan sanchishlar hisoblanmaydi. Elektrorapirada qilichbozlikda barcha shikast yetkaziluvchi sirt maxsus elektr o'tkazuvchi kurtka bilan qoplangan bo'ladi.

#### Shpaga (Italyan tilidan olingan)

Bu sovuq quroldir. To'g'ri yassi yoki ucliburchakli tutqili tig' XVI asrda keng tarqalgan. Zodagonlarning ajralib turuvchi quroli bo'lgan. 18-asrgacha piyoda askarlar qurollantirilgan.

Sport shpagasi uch qirrasi kesishgan po'lat egiluvchan tig' bo'lib, uchi elektr aloqali moslamaga ega.

Uzunligi 110 sm, og'irligi 770 gramm. U, ayniqsa, og'irroq qurol bo'lib, lining 135 millimetrligardasi bilan (qabariq metall qalqoncha) qurollangan qo'l panjasini yaxshi himoya qiladi. Shpaga qirralarining kengligi 24 mm. Shpagada qilichboz tanasining istalgan qismiga uning uchi bilan yetkazilgan sanchishlar haqiqiy hisoblanadi.



### 1.12. Sport qilichining tuzilishi

Sport qilichi – espadron po‘lat girtli trapetsiyasimon o‘zgaruvchan kesishgan, moslashtirilgan himoya bandidan (efes) iborat sanchish va kesish qurolidir.

Qilichning umumiy og‘irligi 500 granrun, umumiy uzunligi 1050 millimetrgacha yetadi. Tig‘ining maksimal uzunligi 880 millimetr. Qilich oxiridagi tig‘ning minimal kengligi 4 millimetr, uning minimal qalinligi 12 millimetr. Tig‘ damining kesish qismiga va qarama-qarshi qismiga (muhra) ajratiladi. Qilich tig‘i yoy egilishini xarakterlaydigan 70 dan 120 millimetrgacha elastikiikka ega bo‘lishi kerak. Garda yalpi va qabariq holda ishlab chiqariladi. Uning tashqi yuzasi chekkasi bukilmagan va teshiklarsiz silliqdir. U raqib quroli uchini ushlab qolishi yoki ilintirib qolishi mumkin emas. Gardani o‘lchami 150x140 millimetr va balandligi 150 millimetr bo‘lgan nazorat gabarit o‘chagichi bilan tekshiriladi. Bunda tig‘ o‘lchagich o‘qiga parallel bo‘lishi kerak. Qilichbozning qurollangan qo‘liga taqiladigan tirsak usti himoyalagichi majburiydir. Odatda uni faqat metall dan tashqari teridan yoki boshqa materiallardan ishlanadi.

Qilich sanchish va kesish qurolidir. Sanchish (zarba) qilichning barcha qismi bilan - damining barcha qismi bilan, qarama-qarshi qismi (muhra) va oxiri bilan shikast yetkaziluvchi yuzaga berilishi mumkin. Qilichda qilichbozlikda shikastlanuvchi yuza deb, «Jangga!» holatida bo‘lgan qilichbozning sonlari va tanasi hosil qilgan burchak cho‘qqisidan o‘tuvchi gorizontal chiziqdan yuqorida bo‘lgan tanaga aytiladi.



## II-bo'lim

### 2.1. Qilichbozlikda texnik usullar va jangovor harakatlar

Asosiy holatlar va harakatlar malakali qilichbozlarning mashg'ulot jarayonida asosiy holatlar va harakatlarni turli shakldagi o'quv mashg'ulotida: chigalyozdi mashqlar va mashg'ulotning yakuniy qismida qurol bilan va qurolsiz, har xil texnik usullar hamda jangovor harakatlarni alohida o'zlashtirish sharoitlarida individual darsda takomillashtirish maqsadga muvofiqdir. Asosiy holatlar va harakatlar ularni bajarishda har bir detaliga alohida qaratilishi zarur koordinatsiyaga erishish, dastlabki (boshlang'ich) va yakuniy holatlarning talab me'yorlarini saqlab qolishi evaziga takomillashtiriladi. Yirik musobaqalar tugagandan so'ng yillik mashg'ulot sikli aynan shundan boshlanadi. Asosiy sa'y-harakatlar kombinatsiyalashgan usullarni o'zaro bog'liq xolda qilichbozlar tayyorgarligini boshqa muammolarini xal etish bilan parallel tarzda bajarishga qaratiladi. Individual darslarda sportiga xujumlar va javoblar, qarshi xujumlar, qarshi himoyalanişlar, qarshi javoblar va remizlarni bajarishda qurol bilan ishlash, jangovar tik turish, holatlar va birikmalar texnikasini saqlab qolish vazifasi yuklatiladi.

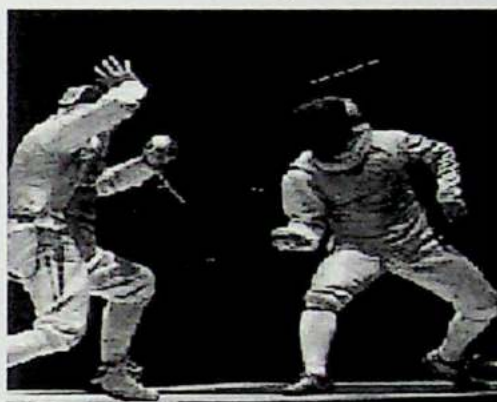
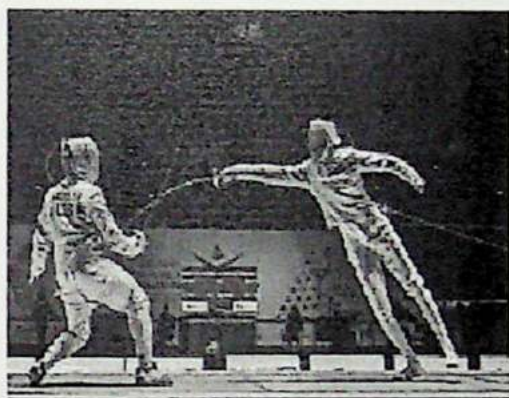


O'zDJTSU zalida respublika chempionati rasmi



Shpagani ushlash. Musobaqalarda ko'pincha ikki xildagi ushlagichli (dastakli) shpaga qo'llaniladi: "pistolet" dastakli va kichik chaykali – yukli silliq dastakli shpaga. Malakali qilichbozlar orasida ayniqsa "pistolet" dastakli shpagakeng tarqalgan. Biroq aksariyat murabbiylarning tajribasi boshlang'ich o'rgatishda silliq dastakli shpagani tavsiya etish huquqini beradi.

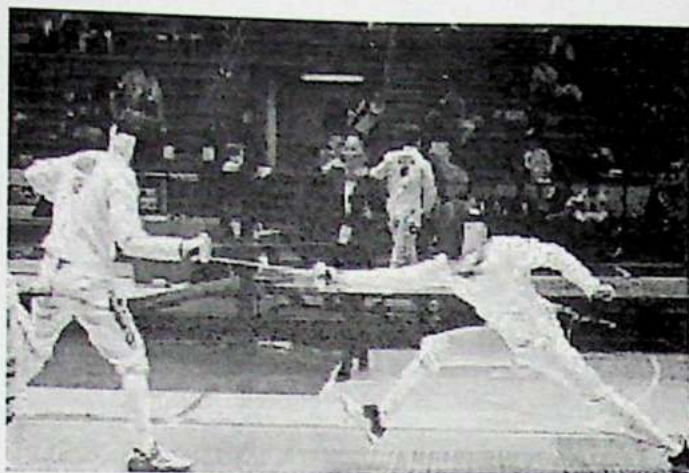
Oddiy silliq dastak qurolni aniq boshqarishga, pichog'i holatini oson saqlab turishga imkon beradi. Bilakka yopishib turgan chayka-yuk tirsakni oson nazorat qilish imkonini beradi, uning ichkariga yig'ishtirib olinishiga imkon yaratadi, oppozitsiyani bajarish texnikasini kuzatishiga imkon beradi.



Pastroq bo'yli sportchilarga ba'zan shpagani oldinga chiqarib yuborish bilan ushlash holati hamda bosh barmoqni tekis uzatgan holda dastakni chaykadan ushlab turish (huddi sablyani ushlagandek) kuzatiladi. Bu vaziyatda chayka-yuk kaft o'rtasidan jimjiloq tomonga siljiydi. Shpagani bunday ushlash tamoyili maqsadga muvofiq emas. "pistolet" dastak qurolni ishonchli egallab olishni, bilak-kaft bo'g'imida turli tuman va erkin harakatlanishlarni ta'minlaydi.

Qurolni erkin, ortiqcha zo'riqishsiz, shpaga pichog'i bilan faol harakatlar bajarilayotgan vaqtda sal kuchliroq ushlash lozim.



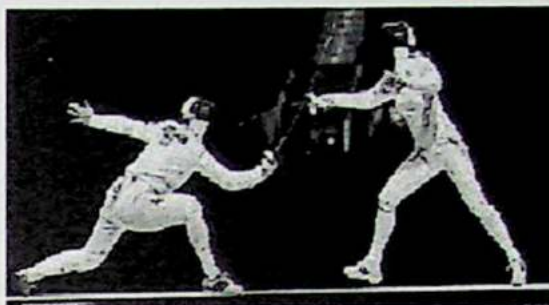
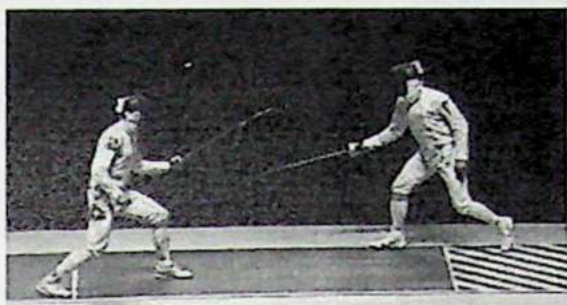


Dastak har doim butun, barmoqlar bilan ushlab turiladi, ular ushlash kuchini boshqarib turadi. Qurol bilan o'yin paytida dastakni aylantirish yoki qaysidir barmoqni tushirish mumkin emas. Bu qoidaning buzilishi qurolga egalik qilish texnikasini yomonlashtiradi. Kerak bo'lmagan harakatlar qilinsa chalg'itadi. Sportchiga qurolga ta'sir ko'rsatish bilan bajariladigan xujum xavfini tug'diradi. Zero ushbu vaziyatda bunday xujumni qaytarish juda mushkul bo'ladi. Shpagani ushlash qilichni boshqarish uning to'g'ri holatini saqlab turishda namoyon bo'luvchi barmoqlarining shilinishi ish rejimi tartibi qurolga egalik qilish texnikasini o'zlashtirish uchun qo'llaniladigan mashqlarda takomillashtiriladi.

Safdagi tik turish. Shpaga qo'lda 8 tig'i pastga- orqaga qaratilgan. Chap (o'ng) qo'lning 4 ta birligi qurolni garda ostidan ushlab turadi. Bosh barmoq shpaga pichog'i tekisligi ustida turadi. Tovonlar birga oyoq uchlari yon tomonga ochilgan qo'llar tanaga yopishgan.

Jang oldidan burilgan holatda yuz bilan raqib tomonga qarab buriladi. Oldinda turgan oyoq tovonni orqada turgan oyoq kafti o'rtasiga tiralgan. Shpaga ushlagan qo'l oldinga pastga qaratilgan. Qurol ushlamagan qo'l tekislangan va orqaga-pastga qaratilgan, uning kafti yuqoriga ochilgan.





“Salgot” jangdan oldingi dastlabki holatdan shpaga “yuqori” holatga o’tkaziladi. Qurol tikka yuqoriga qaratilgan garda iyak darajasida yuzdan 10-15 sm narida turadi. Keyin qurol ushlagan qo’l sherigi, hakam tomonga tekislanadi va tekis qo’llar bir zum ushlab turilgandan so’ng qurol yuqori turgan holatga qaytariladi.

Jangdan oldingi dastlabki holatga qaytishi. Salgotdan so’ng bajarilgandan yoki mashg’ulot jangidan keyin oyoqlar bir-biriga yaqinlashtiriladi va tekislanadi. Qurol tutgan qo’l va shpaga nayzasi oldinga-pastga tushuriladi.

“Erkin” holat. Oyoqlar tekislangan, oyoqlar birlashtirilgan, qo’llar bo’sh holatda pastga tushurilgan, shpaga polga nisbatan parallel holda qurolsiz qo’l bilan tutib turiladi.

**Jangovor turish.** Jangdan oldingi dastlabki holatdan orqada turgan oyoq orqaga tashlanadi, taxminan 1.5-2 oyoq kaftiga teng masofada. Oyoqlar shunday bukiladiki, tizzalar oyoq uchlari darajasiga turishi kerak. Qurol ushlagan qo’l biroz bukilgan oldinga chiqarilgan bilak polga parallel tarzda turadi. Garda 6-pozitsiya holatiga mos keladi, nayza tig’i raqib qo’liga qaratilgan. Tirsakdan bukilgan qurolsiz qo’l bilan bilak qismidan yuqoriga ko’tarilgan holda orqaga uzatilgan. Qo’l panjasi erkin pastga tushirilgan. Oyoq tagi shunday joylashadiki, jangovor chiziq orqada turgan oyoq orqali yoki uning o’rtasiga yaqinroq o’tishi kerak. Bunda orqada turgan oyoq kafti uchi bilan biroz ichkariga burilgan bo’lishi mumkin.

Sportchilarning musobaqa faoliyatini kuzatishlar shuni ko’rsatadiki, chuqur mashqlar olib borilgandan holat oyoq tovonlarini bir chiziqqa qo’yuvchi sportchilar muvozanatni saqlab qolish uchun orqada turgan oyoq chizig’i o’rtasiga yaqinroq o’tadigan jangovor



chiziqda turishga majbur bo'ladilar. Ayniqsa bu hamla yoshi hamla bilan qadam tashlagandan so'ng qo'lga tashlanadi, chunki ta'sir maydoni o'rtasiga yaqin tana og'irlik markazi harakatlanishlarda muvozanatni yaxshiroq saqlab qolishga imkon beradi. Undan tashqari, jangovor tik turishda oyoqlarning oyoq kaftining old qismiga tayangan holda turishi harakatlarni tez va har xil vaziyatlarda amalga oshirishga imkon beradi. Jangovor kurashda oyoqlar orasidagi masofa bir yarim-ikki oyoq kafti uzunligiga teng bo'ladi, yaxshi qilichbozlarning anatomik xususiyatlariga qarab o'zgarishi mumkin. Baland bo'yli shpagachilar, tabiiyki, past bo'yli sportchilarga qaraganda keng tik turishga egalar. Jangovor turli balandligi va oyoqlar orasidagi masofa teskari bog'liqlikda bo'lishi kerak: oyoqlar qanchalik ko'proq bukilgan bo'lsa, tik turish shuncha pastroq kengroq bo'ladi va aksincha. Bunday holatda ikkala oyoq tizzalari taxminan oyoq uchi tepasida turadi.

Yakkama-yakka olishuv jarayonida tana birligini ikkala oyoqqa bir tekis taqsimlagan holda, tana birligini oldinga yoki orqada turgan oyoqqa ko'proq o'tkazgan holda egallanadigan jangovor turishlardan foydalaniladi. Biroq musobaqalarning videoyozuvlari ma'lumotlari shuni ko'rsatadiki, keskinroq vaziyatlarda va janglarda qilichbozlar tana birligini oldinda turgan oyoqqa ko'p o'tkazgan holda jangovor tik turish holatini egallaydilar.

Jangovor tik turishda tana yarim o'grilgan holatda turishi kerak. Xaddan ortiqcha yon tomonlama turish yelka kamari mushaklarining harakatini to'sib qo'yadi va qurolni boshqarishni qiyinlashtiradi.

Tanani ko'krakni oldinga chiqarib ortiqcha burish (bu sanchiqning nishonga tegish ehtimolini oshiradi) keng himoya harakatlarini amalga oshirishni taqozo etadi, hujumlarning aniqligi va ichkariga kirib borishi salbiy ta'sir ko'rsatadi, harakatlanishlarda muvozanatning yo'qotilishiga olib keladi.

Jangovor tik turishning eng muhim elementlaridan biri – bu boshning holati bo'lib, u tana hamda qurol ushlagan qo'l mushaklari tonusining taqsimlanishiga ta'sir qiladi. bu raqib tomonga bo'sh burilgan bo'lishi kerak, boshni tushurishko'krak va qurollangan qo'l yelkasi mushaklari cho'ziluvchanligining oshishiga olib keladi. Boshning sal



ko'tarilgan holati orqa va yelka kamari mushaklarining o'ta zo'riqishiga olib keladi.

Qilichbozning mahorati oshib borishidan qat'iy nazar, jangovar tik turishning texnik me'yorlariga rioya qilish shart, aks holda stereotip holatdan yo'l qo'yib bo'layotgan chetlanishlar paydo bo'lishi mumkin. Jangovor tik turish harakatlanishlar jarayonida, qarshi xujumlar, himoya va javoblar, boshlovlarni xujumlar tayyorlashda va ularni bajargandan so'ng, shuningdek, jangovor tik turishni va boshqa texnik usullarni nazorat qilgan holda parallel turishda jangovor amaliyot davomida talab qilinadigan holatlarni saqlab qolishga qaratilgan aniq vazifalar bilan doimo mustahkamlab boriladi.

Jangovor turishni bajarish texnikasida asosiysi: 1) tana birligini ikkala oyoqqa taqsimlash; 2) oyoq kaftining oldinda turgan oyoq kafti va sonning aniq jangovor chizig'i bo'ylab to'g'ri burchak ostida joylanishi, bunga sonning ichkariga ochishga yo'l qo'yilmaydi; 3) tanani yarim yonlamacha tekholati, tos kamari frontal o'qining jangovor chiziq va boshga nisbatan diagonal yo'nalishi – raqib tomonga yuzi bilan turish; 4) qurol ushlagan qo'l tirsagi gardaga nisbatan ichkariga olingan holatidir.

Pozitsiyalar, birlashtirishlar. Shpagada qilichbozlikda to'qqizta pozitsiya umumiy qabul qilingan. Biroq o'rgatish va mashg'ulotda to'rtta pozitsiya ko'proq tarqalgan: oltinchi va to'rtinchi, sakkizinchi va yettinchi. Ayrim murabbiylar, majburiy yuqori pozitsiyalardan (oltinchi va to'rtinchi) tashqari, yettinchi hamda sakkizinchi pozitsiyalar o'rniga ikkinchi va birinchi pozitsiyalarni afzal ko'radilar. Biroq ayrim malakali qilichbozlarning jang amaliyotida faqat uchta pozitsiyadan foydalaniladi: oltinchi, to'rtinchi va ikkinchi.

Oltinchi pozitsiya. Qurollangan qo'l biroz bukilgan. Bilak gorizantal holatda va tananing tashqi yuzasi bo'ylab yo'naltirilgan. Garda ko'krak darajasida qurol nayzasi oldinga qaratilgan va go'yoki bilakni davom ettirgandek turadi. Nayza tig'i gardadan birmuncha balandroq. Kaft yarimaylana holda yuqoriga-ichkariga qaratilgan.

To'rtinchi pozitsiya. Qurollangan qo'l yarim bukilgan holda turadi. Bilak gorizantal holatda va oldinga-orqaga yo'naltirilgan. Garda ko'krak



darajasida. Qurol nayzasi oldinga-yuqoriga qaratilgan. Tirsak birmuncha ichkariga siljigan. Kaft ham ichkariga qaratilgan.

Sakkisinchi pozitsiya. Qurollangan qo'l yarim bukilgan holda turadi, bilak oldinga yo'naltirilgan va tananing tashqi yuzasi bo'ylab pastga biroz tushirilgan. qurol nayzasi oldinga-pastga qaratilgan.

Yettinchi pozitsiya. Qurollangan qo'l yarim bukilgan, bilak oldinga va biroz ichkariga-pastga qaratilgan. Qurol nayzasi oldinga-pastga qaratilgan. Kaft yarim aylana holda yuqoriga-ichkariga qaratilgan.

Ikkinchi pozitsiya. Qurollangan qo'l yarim bukilgan holatda turadi. Bilak oldinga ozdirilgan va oldinga hamda biroz pastga qaratilgan. Qurol nayzasi oldinga-pastga yo'naltirilgan. Kaft pastga qaratilgan.

Birinchi pozitsiya. Qurollangan qo'l yarim bukilgan holatda. Bilak oldinga og'dirilgan va oldinga-ichkariga qaratilgan. Qurol tig'i oldinga-pastga yo'naltirilgan. Kaft pastga-tashqariga qaratilgan.

To'qqizinchi pozitsiya. Qurollangan qo'l biroz bukilgan, niqob darajasigacha ko'tarilgan va nishonga olinadigan yuzaning tashqi chekkasi bo'ylab turadi. Nayza oldinga va ichkariga qaratilgan. Kaft ichkariga qaratilgan.

Pozitsiyalarni almashtirish qurol nayzasi va qurollangan qo'lni bir vaqtda siljitish bilan bajariladi. Nayzaning yo'nalishi bilak-kaft va tirsak bo'g'inlaridagi harakatlar bilan boshqariladi. Pozitsiyalarni almashtirishda turli qo'llaniladiganlarini misol qilib keltiramiz: oltinchi to'rtinchiga, to'rtinchi oltinchiga, oltinchi sakkinchiga, sakkinchi oltinchiga, sakkinchi to'rtinchiga, to'rtinchi sakkinchiga, oltinchi yettinchiga, sakkizinchi yettinchiga, yettinchi sakkizinchiga, yettinchi oltinchiga, yettinchi to'rtinchiga va h.k.

Pozitsiyalarni almashtirayotganda qurollangan qo'lning bukilish burchagi, shuningdek, qurol bilan harakat qilish amplitudasi masofaga, raqibning holati yoki uning qurolli harakatiga bog'liq.

Shpaga bilan janglarda olishuv boshlanishigacha biriktirishlardan foydalanish doimiy hisoblanadi. Ko'p tarqalgan biriktirishlar – bu to'rtinchi oltinchi sakkinchi biriktirishlardir. Undan tashqari, bellashuvlar davomida raqiblarning shpaga nayzalarini bir-biriga tekkizishlari qurolga qarshi harakat bilan bajariladigan hujumlar,



himoyalaniş va javoblar, qarshi himoyalanişlar, keyingi maqsad bilan hujumlarni bajarishda qo'llaniladi. Shuning uchun turli xil biriktirişlarni egallash va ularni bellashuv boshlanishidan oldin qo'llash qurol nayzalari o'zaro harakat qilgan vaziyatlarda qurolga egalik qilish texnikasini takomillashtirish uchun zarur.

Siljişlar: qadamlar, sakrashlar, chaliştırma qadamlar. Ular turlicha tezlikda va ichkarilab bajarilişı bilan, shuningdek, chaqqon yugurişga o'tib ketuvchi usullar uyg'unligining turli xil vaziyatlari bilan ajralib turadi.

Shuning uchun mashg'ulot jarayonida, sportchi birlik markazining gorizontaı tebranişlarisiz oyoqlarni aniq yerga qo'yish bilan oldinga va orqaga qadam tashlaşlarni muntazam takomillashtirişdan tashqari, chaliştırma qadamlar, sakrashlar, oldinga va orqaga yugurişlar texnikasini, har xil fazoviy va vaqt parametrlariga ega siljib harakatlanişlarning turli xil usullari kombinatsiyalarini egallab oliş muhim o'rin egallashi kerak.

Manevr olib borish yengil va tejamkor bo'lişı kerak. Kuchni tejash maqsadida faqat kerali malakaga siljiş kerak. Og'irlik markazining oldinga va orqaga harakatida imkon qadar to'g'ri chiziqli hoşil qilişga intiliş lozim, yuqoriga sapchiş, tanani oldinga, orqaga, yon tomonlarga harakatlantirişdan saqlaniş zarur. Siljib harakatlanişlarni takomillashtirayotib, qadamlar tashlaganda bir tayanchli faza va sakraşlarni bajarganda uchish fazasi vaqtini qisqartirişga erişiş muhim. Oyoqlarning harakatlari tugallangan bo'lişı kerak. Jangovor tik turishda oyoqlar tig'i yo'lakgacha to'liqliq tegib turishiga qaramasdan, siljib harakatlanişlarni bajarish paytidaqilişboz asosiy tayanchni har bir oyoq tagining oldingi qismida sezishi zarur.

Oldinga va orqaga qadamlarni bajarishda ikkala oyoqliq bir vaqtdi faol harakatlarni boshiaydi. Oldinga qadam tashlaşda orqada turgan oyoqni ohista yozish va uzatiş, shuningdek. Oldinda turgan oyoqning tizzi bo'g'inidan bukiliuvchi harakati og'irlik markazining siltanişini keltirib chiqaradi, (va sonning biroz ko'tarilişini) buning natijasida oyoqliq to'voni birmuncha ko'tariladi. Keyin oyoqlar tezda oldinga qayta o'zgartiriladi, bunda oldinda turgan oyoqliq to'voni birinchi bo'lib polgpi tegadi, orqada



turgan oyoq esa jangovor tik turishini tiklaydi. Oldinga qadam tashlashlarni bajarishda birinchi harakatni imkon qadar tez amalga oshirish zarur.

Orqaga qadam tashlash oldinda turgan oyoqni tizzi bo'g'imidan chaqqon yozgan holda bajariladi, birlik markazi orqa oyoqqa o'tkaziladi. Orqada turgan oyoq orqa tomonga qo'yiladi, keyin oldinda turgan oyoq uning yoniga qo'yiladi, bu sportchini dastlabki holatga qaytaradi.

O'ng va chap tomonga qadam tashlash boshqa siljishlardan ko'ra kamroq qo'llaniladi. Shu sababli ularni takomillashtirishga alohida e'tibor qaratish shart emas. Ularni bajarishni o'ziga xosligi shundan iboratki, ichkariroq siljishlarga yo'l qo'ymaslik lozim, chunki bir tayanchli faza paytida bo'lganda muvozanat yo'qotishi mumkin.

Oldinga chalishtirma qadam tashlaganda orqada turgan oyoq ham oldinga olib o'tilib, oyoq uchuni tashqariga burgan holda oyoqlar chalishtirilgandan so'ng polga qo'yiladi. Keyin esa oldinda turgan oyoq oldinga chiqariladi va jangovar tik turish holati tiklanadi.

Oldinga sakrashni bajarish texnikasi oldinga qadam tashlashga o'xshaydi. Oldinga sakrash orqada turgan oyoqning depsinish chizig'i va kuchi bilan farq qiladi, buning natijasida qisqa uchish fazasi paydo bo'ladi.

Orqaga sakrash boshlang'ich fazasida orqaga chalishma qadam tashlashni eslatadi. Ikkala oyoq bir vaqtda depsinishni bajaradi. Oldinda turgan oyoq, depsinishdan tashqari. Orqa tomonga kuchli siltanishni bajaradi. Kuchli depsinish va siltanish natijasida ancha uzoqroq uchish fazasi paydo bo'ladi. Undan so'ng oldinda yoki orqada turgan oyoqqa yoxud ikkala oyoqqa bir vaqtda tushishi mumkin. Yana oyoqlarning kuchli depsinishi hisobiga tayanchsiz faza bilan oddiy orqaga qadam tashlash tamoyili bo'yicha orqaga sakrash ham kuzatiladi.

Siljishlarni takomillashtirishni oldinga va orqaga qadam tashlashdan boshlash zarur. Avval qadamlar uzunligi kichik bo'lishi, taxminan oyoq kafti uzunligiga teng bo'lishi kerak. Bunday mashqlarning asosiy texnik detallari – siljishlarning bir chiziq bo'ylab bajarilishi, oyoqlarning aniq qo'yilishi, oyoqlar orasidagi dastlabki masofaning saqlab qolinishidir.



Keyingi mashg'ulotda har xil uzunlikda va tezlikda bajariladigan qadamlar takomillashtiriladi. Oldinga va orqaga qadam tashlashlar texnikasini o'zlashtirib olib, oldinga va orqaga sakrashlar va chalishtirma qadam tashlashlarni mashq qilish jarayonini amalga oshirish ancha osonroq.

Qadamlar, chalishtirma qadam tashlashlar va sakrashlar texnikasini yanada takomillashtirish jang maydoni bo'ylab turli xil yo'nalishlarda harakatlanishlar kombinatsiyalardan foydalanish bilan o'tadi; ko'zgu oldida ayrim texnik elementlarni nazorat qilgan holda mustaqil mashq qilish yordamida masofani saqlashga qaratilgan turli tuman mashqlarni bajarishda; jangovor harakatlarga ishlov berish uchun individual darslarda va o'zaro mashqlarda amalga oshiriladi.

Oyoqni tashlash. Bu hujumlar va javoblarda rfqibgacha bo'lgan masofani yengib o'tishning keng tarqalgan usulidir. Uning foydali tomoni shundaki, k sportchining tez siljishi zarur bo'lganda kerak va boshqa yaqinlashish usullariga qarama qarshi olishuvni muvoffaqiyatli davom ettirish uchun keng imkoniyatlar beradi.

Oyoqni tashlashni bajarish bir nechta o'zaro bog'liq tarkibiy qismlaridan iborat bo'lib, tananing oldinga harakatlanishini ta'minlaydi. Orqada turgan oyoqni tos-son bo'g'imidan orqaga uzatish va tizzi bo'g'imidan bukish oldinda turgan oyoqning siltash harakati va tananing oldinga egailtirish, qurollangan qo'lni orqaga tekislash va o'ng qo'lni orqaga siltash bilan birga bajariladi. Asosiy kuchlanishlar orqada turgan oyoqqa tushadi. Uning yetakchi boshlang'ich harakati – orqaga uzatish bo'lib, u og'irlik markazini oldinga yo'naltiradi. Bu harakat tanani oldinga egiltirish va orqada turgan oyoqni biroz bukish bilan birga bajariladi, buning natijasida tovon poldan ko'tariladi. Oyoqni tashlashning boshlang'ich fazasida oyoqni orqaga uzatish va boshqa omillar orqada turgan oyoqni yanada yozish va og'irlik markazining oldinga yo'nalishini saqlab qolish uchun qulay ishchi burchak hosil qiladi. Orqada turgan oyoqning chaqqon yozilishi oldinda turgan oyoq boldiri va soni bilan faol siltash harakati bilan birga bajariladi, bu harakatlar oyoqni tovonga qo'yish bilan yakunlanadi, keyin esa butun oyoq tagiga tayaniladi. Qurollangan qo'lni tekislash va bo'sh qo'lni



Orqaga siltash tananing oldinga egailishiga qulaylik tug'diruvchi qo'shimcha omillar hisoblanadi. oyoqni tashlashning oxirgi holatida orqada turgan oyoq to'liq tekislangan va butun oyoq kafti bilan polga tayanib turadi. Tana oldinga egilgan. Oldinda turgan oyoq taxminan tekis burchak ostida tizza bo'g'imidan bukilgan. Boldir tikka, son esa polga parallel holda turadi. Bosh, yelka va tos kamarining holati jangovor tik turishdagi talabalarga mos keladi. Yuz raqib tomonga qaratilgan, tana yarim o'grilgan holatda, yelkalar polga parallel holda turadi, tos kamari diogonal bo'ylab o'ngga burilgan. Qurol ushlagan qo'l qo'l oldinga uzatilgan, garda deltasimon mushak qarshisida. Qurol ushlamagan qo'l oldinga uzatilgan va gorizantal holatda turadi.

Oldinda turgan oyoqda kuchli depsinish bilan sakrashni oyoqni tashlash ko'p qo'llaniladi. Shunday qilib katta masofani bosib o'ta turib, sportchi hujumni tosning yuqoriroq ko'tarilgan holati va oddiy oyoqni tashlash tashlashga nisbatan oyoqlar orasidagi qisqa masofa bilan yakunlaydi. Shu tariqa qilichbozda yuqori darajadagi jangovor qobiliyat saqlab qolinadi.

Orqaga va oldinga oyoqni tashlashdan yopilish. U oyoqni tashlash bilan birga o'rganiladi. Asosiy texnik talablar quyidagilardan iborat: orqaga yopilishda oldinda turgan oyoqning depsinishini (xuddi oldinga yopilishida uni bukkandek) boshqa oyoqning faol harakati bilan birga bajarish, tanani vertikal holatga o'tkazish; og'irlik markazini oldinga yoki orqaga imkon boricha tekis yo'l bilan o'tkazish.

Yugurishga o'tish bilan orqaga va oldinga yopilishlar yorqin ifodalangan xususiyatlarga ega. Jangovor tik turish holatida oyoqlarni qadamma-qadam tashlash bilan umumiy qabul qilingan yopilish texnikasidan tashqari, oyoqni baland tashlash orqaga (oldinga) qadamni oldinda turgan oyoqning kuchli depsinishi va orqada turgan oyoqning siltash harakati hisobiga bajarishga imkon beradi. Bu holda oyoqni tashlashdan oldinga orqaga burilishga o'tish orqada oldinda turgan oyoqni oldindan jangovor turish holatiga quymasdan bajariladi. Keyinchalik yugurishga o'tish uchun chaqqon chalishtirma qadamning boshlanishi oldinga (orqaga) harakatning inertsiasini saqlab qolish hisobiga yengillashadi. Oyoqni tashlashni takomillashtirishdan maqsad,



birinchi garda, orqada turgan oyoqda yanada kuchliroq depsinishni o'zlashtirib olish, oyoq tashlash masofasini o'zaytirish, harakatning to'g'ri chiziq bo'ylab amalga oshirilishini hamda mustahkam yakuniy holatning egallanishini nazorat qilish. Sakrash xususiyatidagi mashqlar, shuningdek, oyoq tashlashlarni seriyalab bajarish hisobiga kuchli depsinish rivojlantiriladi. Oyoqni tashlash uzunligi orqada turgan oyoqning oldingi va ichki yuzasi hamda oldinda turgan oyoqning orqa yuzasi mushaklarining "cho'zilish" qobiliyati bilan cheklanadi. Harakat amplitudasini kengaytirish ham tos-son bo'g'imidagi harakatchanlikni rivojlantiruvchi mashqlardan foydalanish evaziga erishiladi. Oyoqni tashlashning texnik me'yorlarini nazorat qilishni ko'zgu oldida o'tkazish tavsiya qilinadi, bunda oyoqni tashlashning umumiy gorizantal yo'nalishiga, boshning holatiga (yuz to'g'ri raqib tomonga qaratiladi) yelkalarining gorizantal holati va oldinda turgan oyoqning u harakat qilgan paytda va yakuniy holatda qimirlamasligiga alohida e'tibor qaratiladi.

Oyoqni tashlashni mashq qilishda eng muhimi quyidagilardir:

1) Orqada turgan oyoqning gorizantal tekislikda yo'naltirilgan to'liq yozilishi va kuchli depsinish, bunda tana butun oyoq tagiga tushadi;

2) Harakatni bajarish davomida va oyoq tashlash oxirida tananing yarim bukilgan holatiga erishishi, bunda yelkalar chizig'i polga parallel holda turadi;

3) Oldinda turgan oyoqni gorizantal oldinga yo'naltirilgan holatda siltab oldinga chiqarish va sonning ichkariga og'ishiga yo'l qo'ymagan holda butun oyoq tagi bilan aniq yerga qo'yish.

Oyoqni tashlash harakatining har bir tarkibiy qismini takomillashtirishga qaratilgan mashqlardan tashqari, bu tarkiblarni oyoqni tashlash va orqaga yoki oldinga yopilish harakatlarini yaxlit tarzda bajarish bilan egallash zarur.

Qadam va oyoqni tashlash, sakrash va oyoqni tashlash. Ular yagona, yaxlit, uzluksiz, tezlashib boruvchi harakatlar sifatida bajariladi. Oldinda turgan oyoq va oldinga boshlang'ich harakat (oyoqni tovonga yoki oyoq uchiga qo'ygan holda), shuningdek, qadam qo'yilganda sakraganda



Orqada turgan oyoqni oldingisining yoniga qo'yish bir zumda oyoqni tashlash harakatiga o'tishi va harakatning keyingi tezlanishi uchun go'yoki yugurib kelish bo'lib xizmat qilishi kerak. Biroq siljish ichkariroq bo'lishiga erishish uchun oldinda turgan oyoqda sakrash yanada kuchliroq va chuqurroq siltash harakatini bajarish kerak.

Qadam va oyoqni tashlash ertaroq o'zlashtirilishiga qaramay, keyinchalik sakrash va oyoqni tashlash jang amaliyoti sharoitlarida ichkari qilib oruvchi hujumlarda zarur hisoblanadi. Sakrash va oyoqni tashlash, masofani tez va ichkariroq bosib o'tishdan tashqari, qadam va oyoqni tashlash harakatidan sakrash va sakrashli tashlanishning oddiy texnikasi bilan ajralib turadi. Qdam (sakrash) va oyoqni tashlash texnikasi asosida oyoqlarning maksimal sur'atidagi tez harakati; gorizantal tekislikda og'irlik markazining minimal tebranishlari bilan bir chiziq bo'ylab harakatlanishlar; oyoqni tashlanishlarning oxirgi darajasida orqada turgan kaftining mustahkam holati yopiladi.

Qadam va oyoqni tashlashni o'zlashtirishda qadamlarni maydaroq, taxminan 20-30 sm tashlash, sekinroq bajarish maqsadga muvofiq. Diqqat-e'tibor haroratning tekis chiziq bo'ylab bajarilishiga, tanani chayqatmasdan qadamlarning birma-bir bosilishiga, qadamdan oyoqni tashlashga sekin, yanada tezlashuvchan tarzda o'tilishiga qaratiladi. Keyingi mashg'ulotlar harakatlarni tezlashtirish va uzaytirish yo'lidan borish kerak. Uni qadam va oyoqni tashlashni yaxlit holda bajarish bilan o'tkazish va bunda texnikaning alohida detallariga urg'u berib amalga oshirish zarur.

Tashlash va oyoqni tashlashni takomillashtirish jarayoni ham taxminan shunday. Sakrash va oyoqni tashlash qadam va oyoqni tashlash harakatidan so'ng takomillashtirilishi sababli, harakatning umumiy texnik sxemasi deyarli bir xil (oldinda turgan oyoqda ancha uzunroq harakat qilinishi bundan mustasno), sakrash harakatini ataylab sekinlashtirishdan ma'no yo'q. Undan tashqari, oldinga sakrashni alohida mashq qilish maqsadga muvofiq, bunda uning uzunligi va tezligiga e'tibor qaratish lozim, chunki sakrashining qadamdan ustunligi ham aylana shunda.

“O'q” (nayza) u hujumning uzoq masofadan turib raqib tomonga



harakatlanishning samarali usuli hisoblanadi. An'anaviy oyoqni tashlash bilan hujumlarni bajarish usullaridan tashqari. "O'q"ning uzunligi shundaki, uning start qismi uncha ko'zga tashlanmaydi, oyoqlarni chalishtirgan holda bajarish texnikasi hujum bilan ichkariroq qilib borishni oson o'zgartirib turishiga, tez yugurishga o'tish hisobiga uni uzaytirish yoki qisqartirishga imkon beradi.

Yugurish harakatining tabiiyligi, oyoqlarni va qurolni siljitishdagi erkin koordinatsiya ichkariroq bajariladigan hujumlarning amalga oshirilishini yengillashtiradi. Buning xammasi "o'qning alohida foydalanilishini belgilab beradi. "O'q"ning kamchilik tomoni shundaki, raqib kutilmaganda yoki hujumni qaytarganida oldinga harakatlanishni to'xtatish va qarshi himoyalanishini bajarish qiyin bo'lishidir.

"O'q"ning boshlang'ich darajasida, ikkala oyoqda bir vaqtda start olishda, orqada turgan oyoqda keskin depsinishga oldinda turgan oyoqni tizza bo'g'imidan bukish bilan tos-son bo'g'imidan harakat keltirishga erishish lozim. Bir og'irlik markazining siljishiga va tananing oldinga ancha egilishiga olib keladi. Shu orqali keyinchalik ikkala oyoqda depsinish harakatini bajarish uchun optimal "ichki burchak" hosil qilinadi (ayniqsa kuchli depsinishni oldinda turgan oyoq bajaradi, chunki u ushbu holda yetarlicha yuklamaga va tizza bo'g'imida qulay "ichki burchak"ka ega bo'ladi). Butun tananing oldinga ancha egilishi bilan uchish fazasi yuzaga keladi. Sportchi. Orqada turgan oyoqqa qo'nayotib, bir nechta mayda to'xtatuvchi harakatlar va harakatni to'xtatadi va rostlanadi. Sanchiq uchish fazasida yoki oldinda turgan oyoq to'liqtekislanganda beriladi.

Oyoqni tashlash va "o'q", sakrash va oyoqni tashlash hamda "o'q" kabi kombinatsiyalar ham shunga o'xshash xususiyatlarga ega. Oyoqni tashlash harakatidan "o'q"qa o'tish fazasi oldinda turgan oyoqni tizza bo'g'imidan bukkan holda uni oldinga kuchli keltirishhisobiga bajariladi. Bunga oyoqni tashlash vaqtida erishilgan tananing egilgan holatisaqlab qolinadi. Boz ustiga "o'q"ning oxirgi depsinish harakatini sportchi tanasi oldinga og'irlik markazi orqasiga siljigandan so'ng boshlash kerak. Oldinda turgan oyoqni bukish fazasining nisbatan uzunroq davom etishdan (ayniqsa sakrash va oyoqni tashlash hamda



“o’q”ni bajarishda) xavotirlanmaslik kerak. Oldinga to’xtovsiz harakatlanish qilichbozning harakat tezligining oshib borishi texnik xatoning paydo bo’lishidan holi bo’lishga imkon beradi va hujumning ichkariroq amalga oshirilishini ta’minmaydi.

“O’q”ni o’rganish va mashq qilishga oyoqni tashlash harakatlari texnikasi o’zlashtirib olingandan keyin kirishish lozim. “O’q”ni bajarishni o’rta masofadan turib boshlash kerak va bknnda quyidagi detallarga asosiy e’tiborni qaratish lozim: ikkala oyoqda depsinish shiddati (chunki orqada turgan oyoq harakati bajarilmasa sakrash oldinga emas, ko’proq .qoriga bo’ladi, oldinda turgan oyoqning bo’yi depsininshi qilichbozning oldinga qisqa siljishiga sabab bo’ladi); Tananing umumiy egilishiga erishish, bunda tosning orqada qolishi va tananing oldinga katta burchak ostida egilishiga yo’l qo’ymaslik zarur; Yerga tushgandan so’ng to’xtalishli yugurishga asta-sekin o’tishi.

“O’q” usulni yaxlit tarzda bajarish orqali texnik jihatdan takomillashtiriladi. Bunda harakatlarning bir vaqtda bajarilishi, tezligi va ikkala oyoqda depsinish kuchiga ustunlik beriladi. Shuningdek, u maxsus mashqlardan foydalangan holda ham takomillashtiriladi. Bu mashqlar turli xil sakrashlar (yoki yugurish)dan iborat bo’lishi mumkin (past va .qori startdan oldinga, jangovor tik turish holatidan, to’xtatuvchi yoki tezlashuvchi yugurshga o’tuvchi sakrashlar). “O’q”ni oyoqni tashlashdagi boshlang’ich harakatlardan keyin, oyoqni tashlash. Qadam va oyoqni tashlash harakatlari orqasidan, qadamlar bilan chekinishlar va yaqinlashishlardan so’ng, “o’q”ning qo’shaloq urinishlarini bajarishdan keyin mashg’ulotlar uchun material bo’lib xizmat qiladi.

#### Sanchishlar.

To’g’riga sanchish. Bunday sanchishlarni bajarishda qurol nayzasi uchini oldindan nishonga qarata olib chiqish maqsadga muvofiq, chunki oldinga qaratilgan shpaga uchi raqib qarshilovchi hujumni qo’llagan vaziyatda o’z-o’zidan uning qo’liga taxdid qiladi. To’g’riga sanchish – qurollangan qo’l va qurol bilan yagona, tez hamda uzluksiz harakat bo’lib, u qisqa yo’l bo’ylab raqibning nishonga olinadigan yuzasiga qaratiladi.

Hujum qurollangan qo’lning shunday holati bilan yakunlanishi



kerakki, bu holatda qo'l shpaga bilan birga taxminan bir chiziqni tashkil qilishi lozim. Qurol ushlagan qo'lning trapetsiyasimon mushagi bo'shash zarur, chunki sanchish vaqtida barmoqlarning to'liq bo'shashtirilishi nishonga yetib bormaslik bilan tugallanadi. Sanchishlarda qurollangan qo'lning standart holatiga aniq rioya etilishi rejimlarning aniqligini oshiradi, qarshi javoblar va tarkibiy hujumlarning texnik bajarilishi barqarorligini ta'minlaydi.

Sanchish amalga oshirilgandan so'ng qurol ushlagan qo'l hujumning yakuniy bazasini bir zum ushlagan holda dastlabki holatga qaytishi zarur. Bunday shart sanchishlarning detal holatini standartlashtirishga o'quvchining diqqatini jamlashga imkon beradi va murabbiyning tipik texnik talablarga rioya qilinishini nazorat qilishini yengillashtiradi.

Sanchishdan keyin pozitsiyaga yopilishda qurollangan qo'lni bukib olish qilizbozning oyoqni tashlash holatidan chiqishini, "o'q"dan keyin jangovor tik turish holatini tiklab olishni yakunlab berishi kerak. Bu natijasiz yakunlanadigan hujumlarga taalluqlidir, yani qurol nayzalarini fazoviy vaqt bo'yicha nomuvofiqligi sababli himoyalani bo'lmaganda ten hujum ancha uzoqda, javob harakatini bajarish qiyin bo'lgan masofada qaytarilganda kuzatiladi. Sportchining oldinga uzatilgan qo'li va raqibga tahdid soluvchi shpaga ushbu vaziyatda hujum yakunlangandan keyin, agar raqib qo'shilmaganda ichkariroq yaqinlashib kelsa, unda qarshilik ko'rsatishning qo'shimcha vositasi bo'lib xizmat qiladi. Hujum yakunlangandan keyin qurollangan qo'lni bukishni faqat raqibning javob harakatini qaytarishga urinishda qo'llash to'g'ri bo'ladi, aks holda qarshi himoyalaniшни qo'llashda kech qolish xavfi ortadi.

Aylantirib sanchish. Aylantirib hujum qilish texnikasinida bir xil yengil aniq va kichik amplituda bilan barcha sektorlarga sanchishlarni bajarishga erishish kerak, ayniqsa tanaga sanchishlarnitashqi sektorlarga aylantirib o'tish bilan bajarishda texnik qiyinchiliklar bo'lmasligiga erishish lozim.

Ichkari tomonga aylantirib o'tishi bo'ldi sanchishda raqibning qurol ushlagan qo'li gardasini aylanib o'tish qiyinchilik tug'dirmaydi, chunki



... va yana bir qat'iyat hujumning yakunlovchifazasida ishga  
... Aylantirib o'tish bilan tashqariga sanchishlar texnik  
... chunki raqibning qurollangan qo'li  
... qo'ltinchu to'siq hisoblanadi. Shuning uchun  
... bilan aylantirib bajariladigan harakat o'ta tez  
... o'tish bilan ichkariga sanchishlarga qaraganda  
... boshlanishi kerak. Bu qurol bilan aylantirib o'tish  
... kattalashib ketishini oldini olish uchun muhim.

... sanchishlarda ichkariga va tashqariga aylantirib o'tishlarni  
... sharoitlar kerakli texnikani qo'llashga majbur  
... vastiyatlarda, egallash maqsadga muvofiq. Oltinchi  
... ichkariga sanchishini yaqin masofadan sal uzoqroqdan  
... qilish zarur. Bunday vaziyatda sportchi qurollangan qo'lini tez  
... olishga va bevosita sanchishni bajarishdan oldin aylantirib  
... o'tish harakatini bajarishga ulguradi. Tashqariga aylantirib o'tish bilan  
... hujum qilishni, bunda aylantirib o'tish qurollangan qo'lni  
... boshlang'ich fazasiga to'g'ri kelishi uchun, sanchishni  
... uchun kerak bo'ladigan masofadan ko'ra ancha qisqaroq  
... masofadan boshlash maqsadga muvofiq. Bu sportchini aylantirib o'tish  
... harakatini tez bajarishga majbur qiladi, chunki, aks holda tashqariga  
... sanchishning deyarli imkoni qolmaydi.

Aylantirib o'tish bo'ldi qo'lga sanchishlarni bajarishda qo'lni  
tekislash va o'tkazish harakati budi ichkariga aylantirib o'tish,  
qurolidan va pastdan qo'lga sanchishlarningidek, bir vaqtda boshlanadi.  
Bu shu sababli sodir bo'ladiki, qo'lga sanchishdan oldin qurol nayzasi  
aylantirib o'tish bilan raqib shog'asining faqat kuchli qismi va gardasini  
aylantirib o'tishi kerak.

Aylantirib o'tish bilan sanchishlar texnikasida, hujum qaerga  
(qo'lga yoki tanaga) bajarilishidan qat'iy nazar, aylantirib o'tish harakati  
bilan kafi bo'g'imida va barovqarorlikda bajariladi. Bunda  
qurollangan qo'l tez tekislangan holga o'tadi, gavda oldinga  
yo'natilgan bo'ladi.

Ushbu holde sanchishlar Ular bilak-kafi bo'g'imi harakatida  
boshlang'ich fazasida o'tish bajarilishiga qaramay,



yagona, qo'shilgan va tez tharakat sifatida bajariladi. Bunday siltash harakati qurol nayzasi uchini raqib quroli ustidan o'tkazishga imkon beradi. Masofa qancha yaqin bo'lsa, o'tkazishni bajarishda siltash amplitudasi shuncha katta bo'ladi.

Biroq o'tkazish bilan sanchish ikkita harakatga bo'linmaydi, balki uzluksiz bir sur'atda bajariladigan hujum hisoblanadi, u sanchish va qurollangan qo'l va gavdaning del'tasimon mushak darajasida turgan standart holati bilan yakunlanadi.

Shpagada jang olib borishlarda qurolni o'tkazish kam qo'llaniladi, odatda yuqoridagi pozitsiyalar va birlashtirishlardan yuqori sektorga hujum qilishlar uchrab turadi. Pastki pozitsiyalardan o'tkazish bilan oyoqqa sanchishlar ham uchrab turadi, ular yaqin masofadan turib jang qilgan vaziyatlarda pastki sektorga muvofaqqiyatsiz hujum uyushtirilgandan keyin qurollar to'qnashganda maqsadga muvofiqdir.

"Burchak"li sanchishlar. Ular qo'lga hujum qilishda ko'proq qo'llaniladi, chunki bir vaqtning o'zida raqibga hujum qilish taktik vazifasini hal etishga va ayni vaqtda uning sanchishidan qutulib qolishga imkon beradi. Hujum paytida burchak hosil qilishning raqib shpagasi gavdasini aylanib o'tishga va to'siqsiz qo'lga sanchishni amalga oshirishga imkon yaratadi.

"Burchak"li sanchishlarni berganda qurol nayzasi maksimal qisqa yo'l bosib o'tishi kerak. Tipik texnikadagi to'g'riga hamda aylantirib o'tish bilan sanchishlardagi harakatlarga o'xshash harakatlar bilan bajariladi. Gavdani tekis chiziqdan yon tomonga (20-30sm. atrofida) chiqarish bilan burchak hosil qilinadi (bunday to'g'ri chiziq hayolan yelka bo'g'imi va sanchish nuqtasi orqali o'tadi). Buning ustiga qurol nayzasini nishonga olib chiqish va burchak hosil qilish bir vaqtda amalga oshirilishi kerak, aks holda unda raqib harakatlari bilan vaqt va zamongda nomuvofiqlik yuzaga kelishi mumkin. Pastdan va tashqariga "burchak"li sanchishlarni bajarishda. Gavdani yon tomonga yoki pastga uzatishdan tashqari, bilakka to'liq sanchishga texnik jihatdan yo'l qo'yiladi. Lekin bu majburish hisoblanmaydi.

"Burchak"li sanchishlarni tana, oyoq, maskaga berish mumkin, lekin ular qo'lga hujum va qarshi hujum harakatlarida ko'proq



qo'llaniladi. Undan tashqari, hujumlarning bajarilishi vertikal yoki gorizantal tekislikda burchak bilan cheklanishi shart emas. Oddiy hujumlar uchun pastga-ichkariga "burchak"li hujumlar xos hisoblanadi. Qarshi hujumda ko'proq yuqoriga yoki pastga-ichkariga "burchak"li sanchish qo'llaniladi. Qarshi hujum uyushtiruvchi (javob qaytarayotgan) qilichboz, hujum qilayotgan raqibga nisbatan, balandroq jangovor tik turish holatida bo'ladi. Bu yuqoriga burchak hosil qilishni yengillashtiradi. Tashqariga burchak hujumda va remizda raqib sanchishidan qo'lni ichkariga olib o'tishiga imkon beradi.

Sanchishlardagi oppozitsiya. Shpaga bilan jang olib borish shartlari raqiblarga har qanday hujumni ilgarilab harakat qilishi uchun ulkan imkoniyatlar beradi. Barcha turdagi hujumlardan foydalanish nishonga olinadigan yuzaning yaqin nuqtasiga qurollangan qo'l panjasi, bilak, songa ilgarilab bajarilgan sanchishni olish xavfini qinlaashtiradi. Shu sababli raqibni nishonga olishga urinishni uning ilgarilab bajariluvchi hujumidan o'zini himoyalash bilan bira bajarish maqsadga muvofiq. Buni gavda va shpaganing kuchli qismi bilan taxmin qilinayotgan tomonga qilich harakatlar hisobiga amalga oshirish mumkin. Bunday harakatlar raqibga sanchishlar berishga urinishlar bilan bir vaqtda amalga oshiriladi. Oppozitsiya bilan sanchishlar texnikasi xususiyatlari qurol bilan sanchish uchun oldinga harakat qilish va oppozitsiyani bajarishni bir vaqtda amalga oshirishni nazarda tutadi.

Oppozitsiyaning qo'lni sanchish uchun tekislash boshlanishidan ilgariroq erta harakati (javoblar va qarshi hujumlarda uchraydi) raqibga qayta sanchish uchun yengillik yaratadi, chunki unga sezilarli taktik signal beradi. Qurollangan qo'l tekislangandan keyin amalga oshiriladigan oppozitsiya xohlanayotgan maqsadga – qurollangan qo'lni sanchishdan saqlab qolishga erishishga imkon bermaydi. Javob sanchishlarini bajarishda oppozitsiyalar juda muhim. Bu sanchishni qaytarish vaqtida raqibga yaqin turish, demakki, uning quroli tig'ining himoyalalanayotgan yuzaga, ya'ni ayniqsa, qo'l va oyoqqa yaqinligi bilan tushuntiriladi.

Oppozitsiya bilan sanchishlarni berish texnikasini o'zlashtirishni oltinchi va to'rtinchi birlashtirishlardan tanaga sanchishlarni bajargan



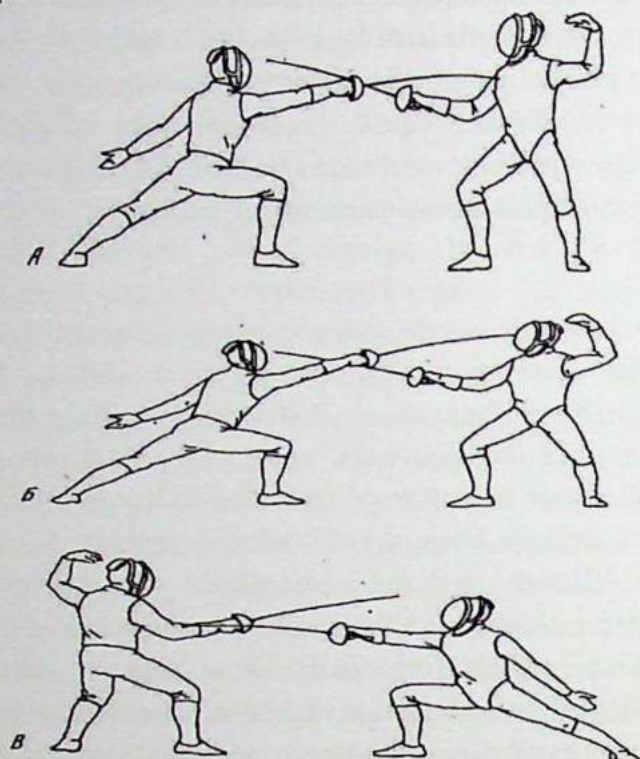
holda boshlash kerak. Shu orqali sanchishlarda gavda bilan qo'lning del'tasimon mushak darajasidagi standart holatini avtomatizmga yetkazishga imkon yaratiladi. Oltinchi oppozitsiyada gavda yelka bo'g'imi va sanchish nuqtasi orqali o'tuvchi to'g'ri chiziqdan tashqariga-yuqoriga biroz og'dirilgan bo'ladi. To'rtinchi oppozitsiyada gavda to'g'ri chiziqdan ichkariga pastga og'dirilgan.

### Hujumlar

Shpgada janglarda hujumlarning quyidagi turlaridan foydalaniladi: oddiy, fintlar bilan, qurolga ta'sir qilish bilan, ba'zan sa kombinatsiyalashgan hujumlar. Bellashuvda raqib bilan o'zaro harakatlarning turli bosqichlarida yana asosiy, takroriy, javob va tayyorgarlikka qarshi hujumlar qo'llaniladi. Mutlaqo shartlangan texnik mavzuga ega, tanlash bilan, o'tishi bilan bajariladigan hujumlardan foydalaniladi. Undan tashqari, hujumlarda birinchi va keyingi maqsadlar, ularni oldindan qo'llangan holda, ekspromp holda bajarish taktik vazifalari amalga oshiriladi. Biroq ma'lum bir jangovar vaziyatlarda har xil hujumlardan foydalanish hujumlari va natijadorligi qurol bilan harakat qilishning texnik tasvirlariga siljib harakatlanishlarning tanlangan vaziyatiga, shuningdek, raqib bilan masofaviy va lahzali o'zaro harakatlar parametrlariga bog'liq bo'ladi (9-1 rasmlar).

Oddiy hujumlar. To'g'riga, aylantirib o'tishi, o'tkazish bilan oddiy hujumlar oyoqni tashlash, qadam (sakrashlar) va oyoqni tashlash, "o'q" bilan bajariladi. Qurollangan qo'l va oyoqlar harakatlari koordinatsiyasi har xilbo'lishi mumkin va raqiblar orasidagi masofa hamda taktik o'ylanmalarga bog'liq. Hujumlarning tipik varianti – bir vaqtning o'zida qurollangan qo'lni tekislash va oyoqlar bilan start harakatlari orqasidan oyoqlar harakatining yakunlovchi fazasini sanchish bilan ilgari lab bajarish.





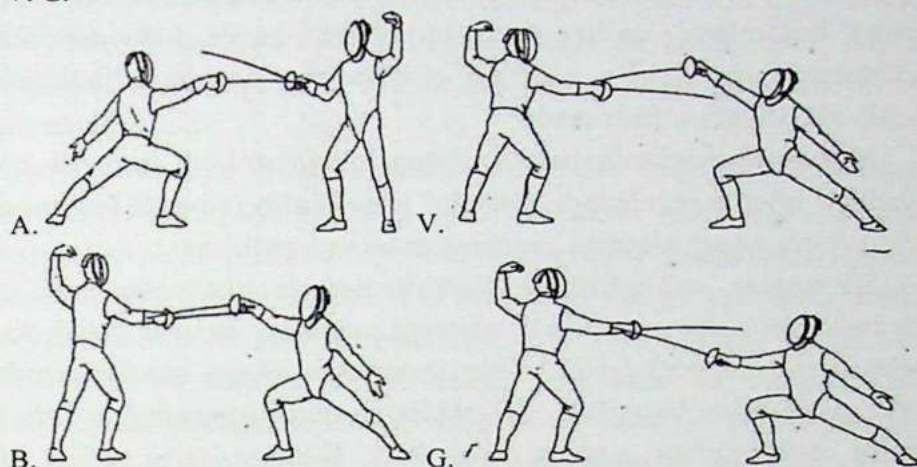
9-rasm. Oddiy hujum:

A-tanaga hujum; B-niqobga hujum; V-qo'lga hujum

Oyoqni tashlash va qadam (sakrash) bilan oddiy hujumlar asosan nishonga olinadigan yuzaning yaqin nuqtasiga, raqib bilan yaqinlashishni yoki uning qurol bilan tayyorlov harakatini bajarishini kutish paytida hujum qilish uchun mo'ljallangan. Buning natijasida bunday hujumlarning qo'llanilishi maxsus tayyorgarlikni talab qilmaydi. Undan tashqari, oddiy hujumlar hujum davomida takroriy oyoq tashlashni yoki "o'q"ni bajarishga o'tish uchun hujum tashabbusini gallab olish vositasi bo'lib xizmat qiladi.



A. B. V. G.

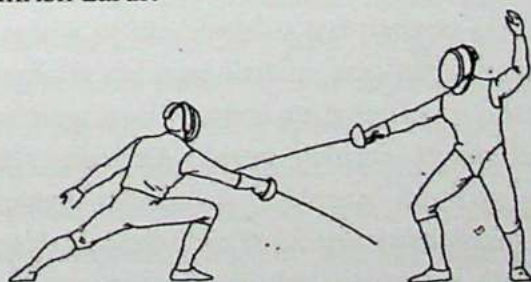


### 10-rasm. Qo'lga "burchak"li hujum:

A-ichkariga sanchish; B-tashqariga sanchish; V-yuqoriga sanchish;  
G-pastdan sanchish

Qo'lga sanchish bilan hujumlar ko'proq uzoq masofadan turib, pozitsiyada to'liq yopilmagan, pozitsiya va masofani yaqinlashishi bilan chorlovchi harakatlarni amalga oshirayotgan raqibga qarshi, shuningdek, raqibning tayyorlov yoki yakunlovchi hujumdan keyin jangovor tik turish holatiga qaytarishida qo'llaniladi.

Barcha oddiy hujumlar turlarini takomillashtirishni ularning jangovor maqsadga muvofiqligiga qarab, oldindagi vaziyat, masofa, harakatning boshlanishi, bajarilish tezligi va sur'atini inobatga olgan holda amalga oshirish zarur.



### 11-rasm. Qo'lga qarshi hujum.

Qurolga ta'sir qilish bilan hujumlar



Bunday hujumlardan himoyalananayotgan raqiblarga qarshi ham, qarshi hujumlarni qo'llayotgan raqiblarga qarshi ham foydalanish maqsadga muvofiq. Bu ularning qilichbozlar musobaqa faoliyatidagi asosiy ahamiyatini ifoda etadi.

Shpagada janglarda batman bilan hujumlar ko'p hollarda qo'lga sanchish bilan yakunlanadi. Qurolni ushlab olib (zaxvat) hujum qilish odatda tana, oyoq, niqobga sanchishlar bilan tugallanadi.

Batmanlar, ushlashlardan foydalanilganda himoyalalanuvchi qurol nayzasining bo'yi yoki o'rta qismiga tepishga harakat qilish kerak. Batmanlar bilak-kaft bo'g'imidagi harakat hisobiga qurol nayzasining o'rta qismi bilan bajariladi, ushlashlar sa qurol nayzasining o'rta yoki kuchli qismi bilan amalga oshiriladi. Qurolga ta'sir qilish qurol nayzasining oldinga umumiy siljishi zamirida gavdaning batman (ushlash) joyiga biroz siljitish bilan amalga oshiriladi. Raqib quroli bilan to'qnashgan mahalda aniqlab beruvchi yakuniy holatlar pozitsiyalarning texnik me'yorlariga mos kelishi kerak. Batmanlar va ushlashlarning nomlari shundan aniqlanadi: masalan, oltinchi pozitsiyaga batman, to'rtinchi pozitsiyaga ushlash.

Qurol bilan batman uchun harakatni imkon qadar maksimal tez, qisqa va kutilmaganda bo'lishi zarur. Aks holda raqib, o'z qurolini chetga olib, batmandan qutulib qolishi va ochilayotgan sektorga qarshi hujum uyushtirishi mumkin. Shu sababli qurolga ta'sir qilish bilan hujumlarni qo'llashdan oldin qurol tig'ining maqsadga muvofiq dastlabki holatlarini tanlab olish alohida ahamiyat kasb etadi.

Shpagada qilichbozlikda to'rtinchi va oltinchi pozitsiyalarga batmanlar va ushlashlarni to'g'riga va aylantirib o'tish bilan sanchishlarni, ikkinchi pozitsiyaga ushlashlarni to'g'riga sanchish bilan bajarish usullari keng tarqalgan. Ularni bajarish tenikasida batman va sanchish harakatlarini raqibning nishonga olinadigan yuzasi tomonga uzluksiz holda bajarishga intilish kerak. Batman yetarlicha kuchli, hujum qilayotgan sportchi quroliga ko'pincha genertsiya beruvchi bo'lishi lozim, bu sanchishga urinishni tezlashtiradi. Raqib quroli bilan to'qnashish ususiyati muayyan taktik vaziyatlarga bog'liq bo'ladi. Ayrim janglarda batmanlar qurol nayzasiga yengilgina urib qo'yish



yoki, aksincha. Raqib quroli nayzasi tekisligi bo'ylab tez sirg'aluvchi harakat bilan bajariladi. Qurolni ushlab turishda bosib turib nayza bo'ylab sirg'alishni qo'llash kerak. Bu raqibga himoya reaksiyasini keltirib chiqarmaydi.

Qurol bilan bog'lanishlar katta kuch bilan bajariladi. Ularning samaradorligi hujum qiluvchining qurol nayzalari qismining shunday nisbatiga erishish ko'nikmasi bilan o'zaro bog'liqki, bunda butun hujum davomida hujum qilayotgan sportchi qurolining kuchli yoki o'rta qismi raqib shpagasi bilan uzluksiz to'qnashib turishi "egalik qilishi" kerak.

To'rtinchi va ikkinchi pozitsiyalarga bog'lanish va oyoqqa yoki tananing pastki qismiga sanchish; oltinchi va yettinchi pozitsiyalarga bog'lanish va tanaga sanchish bilan bajariladigan hujumlar keng tarqalgan hisoblanadi. Biroq oltinchi va to'rtinchi pozitsiyalarga aylanma bog'lanish va to'g'ri qo'lga yoki tanaga sanchishlar ham amalga oshiriladi.

Fintlar bilan sanchishlar. Maqsadga yo'naltirilgan fintlar bilan hujumlarni bajarishda qurollangan qo'l to'g'ri chiziq bo'ylab va to'tovsiz oldinga harakatlanadi. Sanchish bajarilgandagina to'liq tekislanadi. Fintlar (ikki karra, uch karra aylantirib o'tish, qo'shaloq aylantirib o'tish) bilan hujumlarda hujumni yakunlashpallasida qurol bilan barcha harakatlar texnikasida eng asosiysi bilak-kaft bo'g'imida va barmoqlarda yetakchi harakatlarga erishish hisoblanadi. Buni qurollangan qo'lni umumiy tez tekislash va gavdaning tipik holatini egallash bilan bajariladi. Gavda bunda aniq oldinga harakatlanadi, shpaga nayzasi harakatini takrorlamaydi. aylantirib o'tish harakatiga tirsak va yelka bo'g'imlarining qo'shilishi fintlar amplitudasining ancha oshishiga va sanchishlar aniqligining pasayishiga olib keladi.

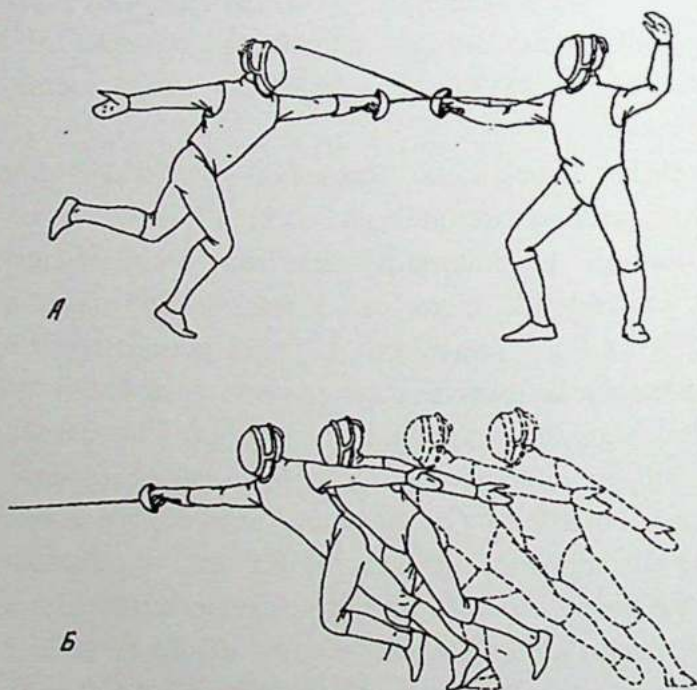
Aylantirib o'tish bilan fintlar (o'tkazish bildi fintlar ham uchraydi) yetarlicha ishonchli bo'lishi kerak (raqib ularni haqiqiy taxdid deb qabul qilishi uchun) va darhol himoyalanih reaksiyasini chaqirishi zarur. Ishonchlilikka qurolni tez, ichkariroq va kutilmaganda yo'llash orqali erishiladi. Fintlar amplitudasi hujum davomiyligini qisqartirish uchun minimal bo'lishi kerak.

Fint va sanchishga vaqtni taqsimlash, shuningdek, hujum qilayotgan



sportsining raqibga yaqinlashish jarayonida fintning boshlanishi hujumning ichkariligiga va aldamchi harakatlarining umumiy soniga bog'liq. Oyoqni tashlash, "o'q" bilan o'rta masofadan hujum qila turib, fintni bir vaqtda yaqinlashishi va qurol bilan chuqur maqsadli harakatlarni bajarishdan boshlash to'g'ri bo'ladi. Uzoq masofadan bitta fint bilan hujum qilayotib, qurol bilan harakatni qadam oxirida (qadam va oyoq tashlash bilan hujumda) yoki "o'q" bilan hujum qilib yaqinlashish boshlangan mahal boshlash maqsadga muvofiq bo'ladi. Uzoq masofadan ikkita fintlarning ichkariligi va tezligi raqib bilan yaqinlashish davomida asta-sekin o'sib boradi.

A. B.

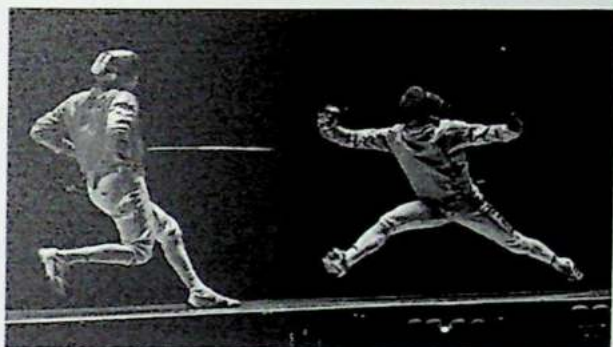


12-rasm. "O'q" bilan (A) hujum qilish va uning siklogrammasi (B)

Fintlar bilan hujumlar sifatli o'zlashtirish uchun kattasa'y-harakatlarni talab tuvchi harakatlarga kiradi va ko'p jihatdan qilichbozning tenik darajasini aniqlab beradi. Raqibning himoya to'sig'ini yengib o'tish uchun hujum qilayotgan qilichbozning qurol

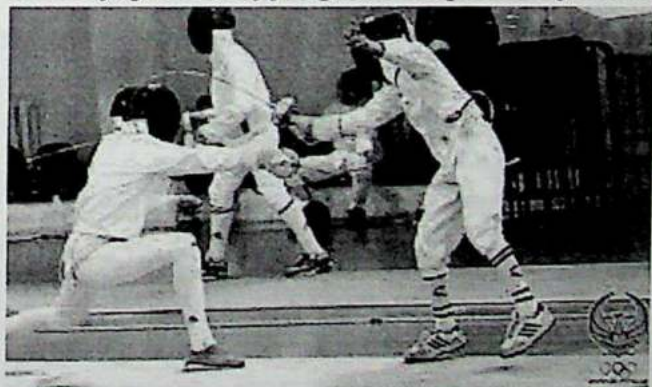


bilan fintlari tezligi, amplitudasi va ichkariligiga ko'ra himoyalalanayotgan sportchining quroli nayzasiga to'qnashmasligi uchun shu raqibgacha bo'lgan masofa hamda uning harakatlari bilan uyg'un holda bajarilishi kerak. Bunga qurol va siljishlar bilan harakatlarni bajarishning masofaviy hamda lahzali tavsiflari bilan farqlanuvchi vaziyatlarda fintlar bilan hujum qilish texnikasini takomillashtirish orqali erishiladi.



Kombinatsiyalashgan hujumlar. Ular qurolga ta'sir qilish, bitta fint va sanchishdan iborat uch sur'atli hujum sifatida o'ta kam qo'llaniladi. Qurol nayzasi bilan har bir harakat texnikasi fintlar hamda qurolga ta'sir qilish bilan hujumlarda qo'llaniladigan texnikadan farq qilmaydi. Kombinatsiyalashgan fintlarning tipik variantlari – oltinchi (tshrtinchi) pozitsiyaga batman va sanchish, raqib yuqoridan himoyalalanishlar bilan reaktsiya qilganda ikki karra aylantirib o'tish bilan hujumlardir.

Asosiy, takroriy, javob, tayyorgarlikka qarshi hujumlar.





Jangovor olishuvlarning rivojlanish bosqichlariga raqiblarning o'zaro harakatlari xususiyatlaridan kelib chiquvchi hujumlarning taktik xilma-xilligi shpagada qilichbozlik qilishda keng o'rin olgan. Jangchilarning yo'lkada menerv olib boruvchi olishuvlari ko'p bo'lganligi hamda ularning yuqori shiddatda kechishi tufayli ko'pincha takroriy va javob hujumlar, shuningdek, tayyorgarlikka qarshi hujumlar qo'llaniladi. Biroq ko'p hajmda hujumlar bellashuv boshida asosiy hujum sifatida bajariladi, bu zamonaviy shpagada qilichbozlik qilish uchun xos bo'lgan poylashli,pozitsion jang olib borish xususiyatlari tushuntiriladi.

Takroriy hujumlar – odatda oddiy va qurolga ta'sir qilish bilan; javob hujumlar – fintlar bilan; tayyorgarlikka qarshi hujumlar – oddiy va qurolga ta'sir qilish bilan.

Janglarda raqib bilan o'zaro harakatlarning turli bosqichlaridagi hujumlarning natijadorligi o'ta yuqori bo'ladi. Buni javob hujumini va tayyorgarlikka qarshi hujumni bajarishda raqibga nisbatan qulay joylashish sharoitlari; asosiy hujumdan keyin qolgan inertsiya oqibatida takroriy hujumlar tezkorligi bilan tushuntiriladi. bunday hujumlarni bajarish texnikasi va bunda jangchilarning o'zaro harakatlari shart-sharoitlari raqib uchun qandaydir tasodifiy omilga ega, menevr vaqtida bir tayanchli va tayanchsiz fazalarning paydo bo'lishi sa himoyalalanayotgan sportchiga aniq reaksiya qilishni kuchaytiradi. Biroq takroriy va javob hujumlar, shuningdek, tayyorgarlikka qarshi hujumlarning bajarilishi qilichbozlarning texnik mahoratiga, qurolga egalik qilish va siljishlar, tezkorlik hamda chaqqonlikning rivojlanish arajasiga katta talablar qo'yadi. Bu yerda qurol bilan harakat qilish va siljishlarning fazoviy-vaqt aniqligiga, harakatlarning masofaviy va mahzali tasvirlariga asosiy e'tibor qaratilishi kerak.



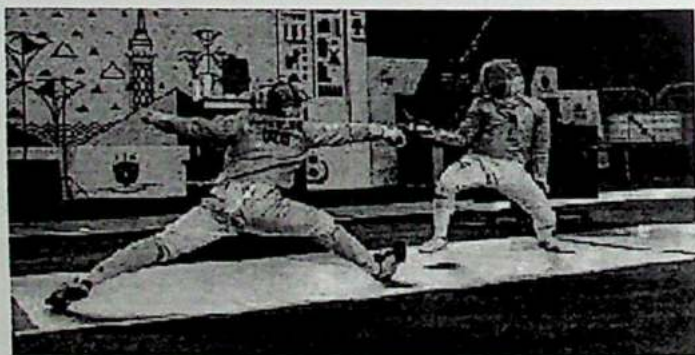


Shartlangan, tanlashli, diqqatni kechirish bilan hujumlar. Aksariyat hujumlar shartlangan hisoblanadi: ham oddiy, tanaga, qo'lga, niqobga, oyoqqa sanchish bilan, ham bitta maqsadli fint bilan, tashqariga yoki ichkariga, yoxud oltinchi va to'rtinchi pozitsiyalarga batman (ushlash) bilan hamda to'g'riga (aylantirib o'tish bilan) sanchish bilan hujumlar. Bu shu orqali tushuntiriladiki, ushbu jangovor vositalar raqibning qarshi hujum qilish va himoyalaniishga bo'lgan htimoliy urinishlariga qarshi kurashish muvofaqqiyatini ta'minlaydi. Undan tashqari sanab o'tilgan shartlangan hujumlarda qurol bilan harakat qilish tenikasi juda oddiy, bu ko'pgina vaziyatlarda shartlangan hujum bilan boshlangan bellashuvlarda yakkama-yakka olishuvni muvoffaqiyatli davom ttirishga imkon beradi.

Tanlash bilan hujum qilish – bu oddiy hujumlar va ochilayotgan sektorga maqsadli hujum uyushtiriladi. Yuqori sektorlarga, ichkariga-tashqariga aylantirib o'tish bilan sanchish, shuningdek, ochilayotgan sektorga fint bilan sanchishli hujumlar katta amplitudada qurol bilan harakatlar, batmanlar, ushlashlarni bajarayotgan raqibga hujum uyushtirishning janovor vositalari sifatida qatnashadi. Tanlash bilan hujumlarni mashq qildirish uslubiyatida qurol bilan harakatlanish texnikasini saqlab qolish(unga shartlangan hujumlarni egallashda erishiladi) va murakkab reaksiyalarning maxsus namoyon bo'lishi orasidagi o'zafo bog'liqlikni inobatga olish zarur. Mashqlarni murakkablashtirishning uslubiy jihatdan asoslangan ketma-ketligi mutlaqo katta ahamiyatga ga. U aylantirib o'tish va fitlarni kichik



amplitudada hamda qurollangan qo'lni tekislash va qurolni oldinga harakatlanishini uzluksiz bajarib, qurol bilan harakatlanish texnikasiini egallashni yengillashtiradi. Aks holda qurolni "o'ziga" olish, qurolni ushlab qolish va boshqa texnik xatoning paydo bo'lishi muqarrardir. Hujumlarni bajarish davomida aylantirib o'tish bilan hujumlarning qo'llanilishi olishuvni takroriy hujum, remiz, qarshi hujum, qarshi hujumga himoyalanih, qarshi himoya va qarshi javob bilan davom ettirish maqsadini ko'zlaydi. Qarshi hujumdan himoyalanihga o'tish bilan hujumlarni oltinchi va to'rtinchi birlashtirishlardan to'g'riga sanchish bilan oddiy hujumlardan so'ng egallash maqsadga muvofiq. Birinchi va keyingi maqsadli hujumlar. Hujumlarning aksariyat qismi birinchi maqsadli hujumlar hisoblanadi, olishuvlarda raqibga taktik tashabbusni bermagan holda sanchishni bajarish vazifasi hal etiladi. Biroq raqibga remiz berish, qarshi hujumdan himoyalanih, javobni qaytarish va qarshi javob berish, javob hujumidan ilgariroq qarshi hujum uyushtirish maqsadida hujumlar ham qo'llaniladi. Keyingi maqsadlar ko'zlangan hujumlar jang davomida jiddiy dastlabki tayyorgarlikni, raqibning taktik imkoniyatlarini va ma'lum bir olishuv xususiyatlarini aniq tahlil qilishni taqozo etadi.



Bunday xususiyatlarning natijadorligi raqibning odatiy harakatlarini inobatga olish hamda uning aniq maqsadlarini faxmlash orqali mumkin bo'ladi. Buning ustiga hujumning kechishi raqibni unga qarshilik ko'rsatish zarurligiga yanada ishontirishi kerak. Agar qilichbozda raqib hujumga qarshi qanday kurashi mumkinligi to'g'risida ma'lumotlar

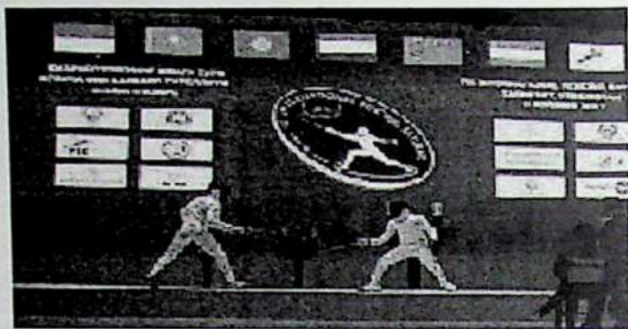


bo'lmasa, keyingi maqsad ko'zlangan hujumlarni qo'llash katta tavakkalchilik bo'ladi, chunki o'zining sanchish olish avfi paydo bo'ladi. qarshi javobda raqibga sanchishni amalga oshirish maqsadi bilan uyushtirilagan hujumlarni chaqqon, tez, qurol nayzasini raqib quroliga keskin tekkizgan holda va yetarlicha ichkariroq yaqinlashib borib (birinchi maqsadli hujumni amalga oshirishdagidan sal kamroq) bajarish lozim. Dastavval hujumdagi harakatni sanchishga unirish sifatida qabul qilib, raqib oddiy javob bilan himoyalangan holda refleks tavoze reaksiya qiladi.

Raqibning fint bilan javobiga qarshi unga remiz berish maqsadi ko'zlangan hujumlarni nisbatan ichkari kirib bormay, raqibning quroliga yengilgina tegib qo'yish bilan bajarish lozim. Qurol nayzalarining bunday to'qnashuviga tez javob berishga reaksiya qilmay va xavfsiz masofaga turib, raqib beitiyor qurol nayzasini himoya holatida ushlab turadi va oyoqni tashlash bilan javob berishga urinadi, bu undan ilgari lab, qo'lga yoki oyoqnqa sanchishni amalga oshirishga imkon beradi.

Hujumdan qochayotgan va himoyaga o'tayotgan, lekin javob bermayotgan raqib takroriy hujumga uchraydi (oddiy yoki qurolga ta'sir qilish bilan bajariladigan hujum). Qarshi hujumdan himoyalanishdan so'ng raqibga javob sanchishni amalga oshirish maqsadida uyushtirilgan hujumlarni yuqoridan birlashtirishlardan bajarish maqsadga muvofiq, bunda aylantirib o'tish bilan qarshi hujum uyushtirishga intilayotgan raqib quroli ushlab olinadi. Raqibning javob hujumiga qarshi qo'llaniladigan qarshi hujumda raqibga sanchishni amalga oshirish maqsadi ko'zlangan hujumlar orqaga ketish bilan, raqibni javob hujumini boshlashga undagan holda va keyin qarshi hujum bilan undan ilgari harakat qilish maqsadida bajariladi.





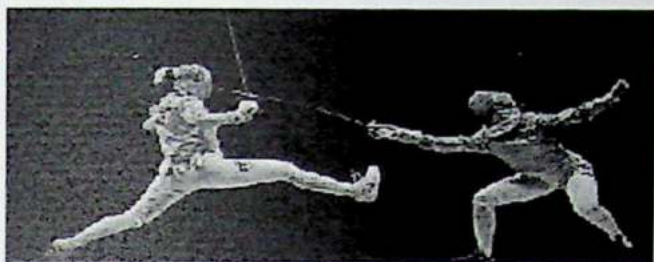
Oldindan ko'zlangan,— ekspromtli hujumlar

Asosiy hujumlar bellashuvlarni boshlab beruvchi oldindan ko'zlangan bo'ladi. Ekspromtli hujumlar takroriy, javob, ba'zan tayyorgarlikka qarshi hujumlar uchraydi. Oldindan ko'zlangan — ekspromtli hujumlar (ko'proq takroriy hujumlar) ham himoyalananayotgan, ham qarshi hujum uyushtirayotgan raqiblarga qarshi teng qo'llaniladi. Ushbu hujumlarning muhim ustunligidan biri — hujum qilishdan oldin raqibga qulay yaqinlashish vaziyatini yaratish zaruriyati yo'qligidir.

Hujum bilan himoyalananuvchi raqiblarga qarshi kurashda oldindan ko'zlangan — ekspromtli hujumlarni qo'llash maqsadga muvofiq. Oldindan ko'zlangan — ekspromtli hujumlarni bajarishdan oldin taktik tahlil qilish paytida raqiblarning himoya vositalaridan foydalangan holda mumkin bo'lgan orqaga chekinish ichkariligini albatta inobatga olish zarur. Hujumlar ichkariligini oldindan ko'zlay bilish. Ularning harakat tarkibi variantini (oyoqni tashlash va "o'q", sakrash va oyoqni tashlash hamda "o'q" oyoqni tashlash va sakrash hamda oyoqni tashlash) yanada aniq tanlashga va bellashuvlar davomida fazoviy-vaqtga xos xatolarga yo'l qo'ymaslikka imkon beradi.

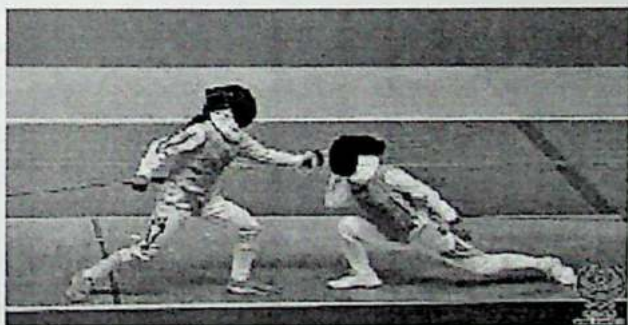
Oldindan ko'zlangan — ekspromtli hujumlarni o'zlashtirishni oddiy, oyoqni tashlab, sanchish va keyin yakunlash bilan, raqib qarshilik ko'rsatishga qarab, takroriy, oddiy hujum qilib to'g'riga sanchish yoki aylantirib o'tish bilan, batman va to'g'riga sanchish bilan hujum uyushtirgan holda bajarish maqsadga muvofiq.





Himoyalanishlar, qarshi himoyalanishlar. Yosh qilichbozlarni o'rgatish asosiga to'rtinchi, oltinchi, yettinchi va sakkizinchi himoyalanishlar olingan. Yuqori malakali sportchilar muvoffaqiyat bilan, masalan, sakkizinchi himoya o'rniga ikkinchi himoyalanishdan foydalanadilar yoki yettinchini umuman istisno qilib, faqat uchta himoyalanishlar bilan cheklanadilar.

Himoyalanishga urinishlarning ko'pchiligi to'rtinchi va oltinchiga to'g'ri keladi, ular texnik jihatdan qolganlaridan ko'ra ko'proq variantga ega. Yuqori himoyalanishlarning alohida ahamiyati shu bilan tushuntiriladiki, ular ichki sektorga hujum qilganda yuqoridan qo'lga, tanaga, niqobga sanchishlardan himoyalanish vazifalarini hal etadi. Sanab o'tilgan sektorlarga aksariyat hujumlar qaratilgan.



Raqibda nazarda tutilayotgan qarshi harakatlarni oldindan ko'zlashda qiyinchilik paydo bo'lishi uchun, aniq va umumlashgan himoyalanishlarni galma-gal qo'llash maqsadga muvofiq. Aniq himoyalanishlar raqibning aniq sektorga bo'lgan hujumini qaytarish maqsadini ko'zlaydi. Bu to'g'ridan, yarimaylana va aylanma himoyalanishlardir. Umumlashgan himoyalanishlar – raqib qurolini



izlash davomida uning quroli nayzasi bilan o'zaro to'qnashuvni amalga oshirish maqsadida tez va yetarlicha keng, odatda, aylanma himoyalanish harakatlari uyg'unligidir. Qarshi himoyalanishlar, to'g'ridan, aylanma himoyalanishlar va yarimaylana himoyalanishlarni, shuningdek, yuqori va pastki himoyalanishlar, orqaga chekinish va yaqinlashish bilan himoyalanishlarni o'zaro almashlab qo'llash maqsadga muvofiq. Bunday galma-gal qo'llash samaradorligi shuorqali tushuntiriladiki, sanchishdan, masalan, oltinchi birlashtirishdan ichki sektorga sanchishdan to'g'ridan to'rtinchi himoyalanish bilan, oltinchi aylanma, ikkinchi va sakkizinchi chrimaylana, yettinchi yuqori, qurolni kuchli bosib himoyalanishlar bilan himoyalanish, shuningdek, sakkizinchiga oppozitsiya bilan yoki ochish bilan qarshi hujum qilish mumkin. Bir harakatli himoyalanishlar kabi, yaxlit himoya kombinatsiyalari keng tarqalgan, ular umumlashtirilgan taktik vazifalar bilan bajariladi. Quyidagi himoyalanishlar uyg'unligi keng tarqalgan: to'g'ridan to'rtinchi va aylanma to'rtinchi; aylanma oltinchi va to'g'ridan to'rtinchi; yarimaylana oltinchi va aylanma oltinchi; yarimaylana to'rtinchi va aylanma to'rtinchi.

Kutilmaganda va tez yaqinlashish bilan birga bajariladigan qurol bilan himoyalanish hujum va javoblarga qarshilik ko'rsatishning turli jangovor vositasini hisoblanadi, chunki masofaviy yaqinlikning paydo bo'lishi raqibga hujumni sanchish bilan yakunlash uchun jiddiy texnik qiyinchilik tug'diradi. Shuning uchun bellashuvlarda hujumni qaytarish maqsadida turli il yaqinlashishlar zahirida himoyalanishlar keng qo'llaniladi.

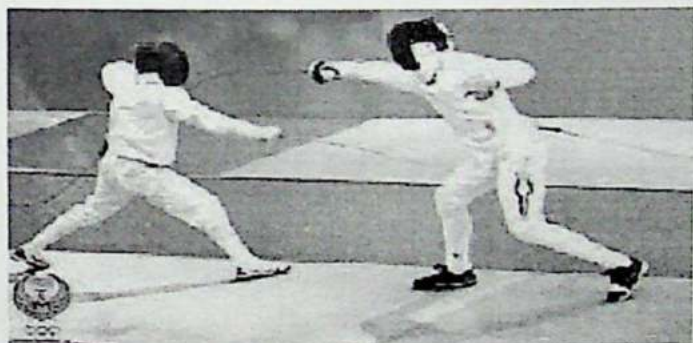
Yaqinlashishlar, yaqin masofadan jang qilishni egallash bilan himoyalanishlarning samarali qo'llanilishi to'g'ridan va aylantirib o'tish bilan o'ta yaqin masofadan javob sanchishlarni bajarish texnikasining egallab olinishini taqozo etadi. Shpaga bilan aylantirib o'tish harakati bunday vaziyatlarda qurollangan qo'lni tekislamay yoki o'ziga yaqinlashtirgan holda bajariladi, to'g'ridan javoblarni esa ko'pincha gavdani ko'proq yuqoriga ko'tarish yoki uni tashqariga uzatish bilan bajarish mumkin bo'ladi. Yaqinlashish bilan himoyalanishlar pastga, o'ngga, raqibga o'ngga yonlama burilib yoki shpagani yuqoriga yoki



tashqariga chiqarib sanchishni bajarishga urinish bilan birga qo'llanilishi mumkin.

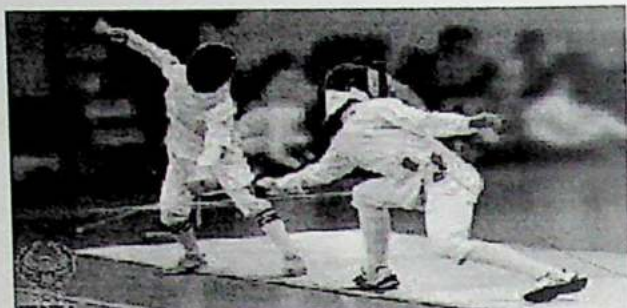
Oltinchi himoya. U yuqori tashqi sektorga sanchishlardan himoyalaniş uchun mo'ljallangan. Yakuniy holatda garda deltasimon mushak darajasidan biroz pastroqda turadi. Panja biroz supinatsiyalangan, kaft yuqoriga-ichkariga qaytarilgan. Qurollangan qo'l biroz bukilgan, tirsak ichkariga olingan va rapira – panja – bilak – yelka tizimi hosil qiluvchi vertikal tekislikdan chiqib turmaydi. Shpaga tig'i balandligi iyak darajasida turadi.

To'rtinchi himoya. U ichki sektorga beriladigan sanchishlardan himoyalaniş uchun mo'ljallangan. Yakuniy holatda yelka pastga-ichkariga yo'naltirilgan, qurollangan qo'l bukilgan, kaft ichkariga qayrilgan. Qurol nayzasi oldinga-yuqoriga qaratilgan va inobatga olinadigan yuzaning ichkichegarasi tomonda turadi, shpaga tig'i balandligi iyak darajasida turadi.



Sakkizinchi, yettinchi, ikkinchi himoyalanişlar. Ular pastki sektorlarga beriladigan sanchishlardan himoyalaniş uchun mo'ljallangan. Qurollangan qo'l yarimbukilgan holatda, yelka tushirilgan, bilak oldinga pastga qaratilgan. Tirsak tanadan 10-20 sm narida turadi.





Sakkizinchi himoyalanishda qurollangan qo'l qo'lining kafti yuqoriga-ichkariga qayrilgan. Bilak va qurol nayzasi tana va son cheti chegarasidan biroz tashqariga chiqarilgan. Qurol nayzasi oldinga-pastga qaratilgan.

Ikkinchi himoyalanishda qurollangan qo'l kafti pastga qayrilgan, tirsak yuqoriga-tashqariga biroz chiqarilgan. Bilak va qurol nayzasi tana va son cheti chegarasidan biroz tashqariga chiqarilgan. Qurol nayzasi oldinga-pastga qaratilgan.

Yettinchi himoyalanishda bilak pastga-ichkariga qaratilgan. Kaft yuqoriga ichkariga qaratilgan. Qurol nayzasi tananing ichki chegarasida turadi, oldinga-pastga-ichkariga yo'nalishda son cheti chegarasi orqasiga ichkariga uzatilgan.

Himoyalanishlar texnikasini o'zlashtirishda ularning amplitudasi raqiblarning hujum qilish ichkariligiga bog'liq holda o'zgarib turadi. raqibdan ancha uzoqda turib hujumlarni qaytarishda qurollangan qo'l biroz bukilgan, himoyalanish harakati esa minimal. Hujum qilayotgan sportchining yanada yaqinroq masofaga yaqinlashishi qurol bilan keng harakatlanishni va qurollangan qo'l va qurolni himoyalanayotgan sportchi tanasiga yaqinlashtirish zaruriyatini keltirib chiqaradi.

To'g'ridan himoyalanishlar tejamliroq bajariladi. Qo'lga qilingan hujumlarni qaytarishda hujum qilayotgan javob qaytarayotgan sportchi qurolini tana tashqarisiga chiqarib yuborish talab qilinmaydi. Hujumni qaytarish uchun o'z qurolining kuchli yoki o'rta qismi bilan raqib qurolini nayzasiga to'qnashtirish kifoya bo'ladi. Shu sababli o'rta masofadan hujumlarni qaytarishda garda qurol nayzasining o'rta qismini siljitish



amplitudasi (oltinchi pozitsiyadan to'rtinchi himoyalanişga; to'rtinchi pozitsiyadan oltinchi himoyalanişga) 10-15 sm atrofida o'zgarib turishi mumkin. Raqib hujumlari ichkariga kirib borishi bilan, uning quroli nayzasi tanaga yaqinlashib borgan sari himoyalanişotgan sportchining qurollangan qo'li biroz bukiladi. Himoyalanişlar amplitudasi esa 20-30 sm.ga yetadi. Faqat to'rtinchi himoyalaniş bundan mustasno. To'rtinchi himoyalanişni bajarayotganda qurolni o'ziga harakatlantirish faqat tanagacha mumkin.bunda garda tanaga yaqinlashib borgan sari himoyalaniş amplitudasi kengayib boradi, gavda esa, pastroqqa tusha turib, qurol nayzasini ancha tikka holatga olib keladi.

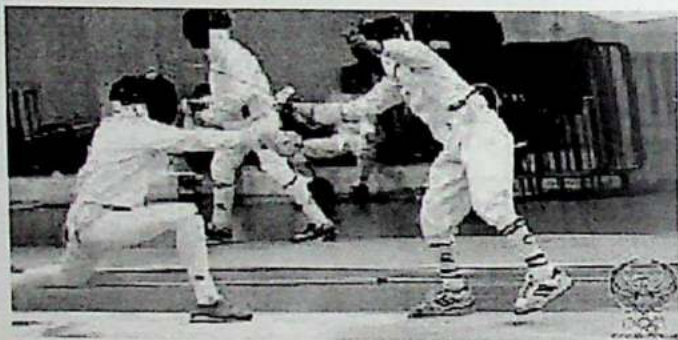


Oyoqni tashlash bilan hujumlardan so'ng qarshi himoyalanişlar ushbu holatdan ketishning boshlang'ich fazasida bajariladi. Oyoq tashlash holati raqibga nisbatan yaqin turgan va yelka hamda qurolning raqibga nisbatan past darajada turishi bilan ifodalanadi. Shu sababli javobdan qarshi himoyalaniş hujumdan himoyalanişga qaraganda amplitudasi bo'yicha kattaroq va nishonga olinadigan yuzaga yaqinroq bajariladi ( qurollangan qo'l o'z tomoniga olinadi). Qurol ancha tikkarroq qo'yiladi, gavda darajasi esa – tanaga nisbatan biroz yuqoriroq. U tananing yuqori qismiga, yelkalar va orqaga beriladigan javob sanchishidan to'laqonli foydalanishni ta'minlaydi. Agar shpagachi, qarshi himoyalanişni qo'llay turib, sanab o'tilgan texnik talablarni bajarmasa, qurol nayzasining og'ishi to'liq bo'lmaydi, buning natijasida sanchish olish ehtimoli paydo bo'ladi.



Qurol bilan himoyalanişlarni bajarish texnikasida qurollangan qo'l tirsagining dastlabki holati va keyingi harakati alohida ahamiyatga ega. U himoyalaniş harakatlarida yelkaning oldinga og'ishi tufayli tashqariga sanchish mumkin. Yelka-tirsak-panja yagona tekisligidan chiqib ketish himoyalanişlarning kengaytishga va muvoffaqiyatsiz himoyalanişlarda bellashuvni davom ettirishda texnik qiyinchiliklarning paydo bo'lishiga, shuningdek, javoblarda sanchishlar aniqligining pasayishiga olib keladi.

Himoyalaniş harakatlarini takomillashtirishda bilakning pronatsiya va supinatsiyasi darajasini, tirsak hamda yelka holatini nazorat qilish usullarni har xil tezlikda bajarish mashqlarida, ayrim olishuvlarda himoyalanişni qayd etish bilan amalga oshiriladi.



Yelka va tirsak bo'g'imlardagi harakatchanlik yetarlicha bo'lmagan sharoitlarda, agar bu qurollangan qo'l mushaklarining o'ta zo'riqishiga olib kelsa, yelka va tirsak bo'g'imlaridan qo'llar harakati amplitudasini kengaytirishga qaratilgan maxsus mashqlarni qo'llash zarur.

To'g'ridan va aylanma himoyalanişlar va qarshi himoyalanişlar, yarimaylana himoyalanişlar esa – ham yuqori, ham pastki (sakkizinchi, yettinchi va ikkinchi) bo'ladi. Yarimaylana yuqori himoyalanişlarning pastki himoyalanişlarga qaraganda ancha ko'p hajmi ko'p hollarda sakkizinchi pozitsiya holatida qurol bilan jang olib borilishi bilan tushuntiriladi.

To'g'ridan himoyalanişlar va ayni paytda yopilayotgan nishon yuzasi tomonga qurol nayzasini harakatlantirish bajarilish texnikasida



ancha samaralidir.

Yarimaylanali himoyalanishlar qurol nayzasini nishonga olinadigan yuzaning boshqa tekisligiga siljishni, gavdani biroz ko'tarish yoki himoyalanish holati darajasigacha tushirishlarni taqozo etadi. Bu ikkala texnik vazifalar bir vaqtda bajarilishi kerak.

Aylana himoyalanishlar bilak-kaft va qisman tirsak bo'g'imida gavdaning minimal tebranishi hamda uning tig'ining katta amplitudada harakat bilan bajariladi.

To'sish (podstanovka) bilan himoyalanishlar. Qurol nayzasining raqib quroli bilan to'qnashishi uchun yon tomonga harakati shpagada qilichbozlikda himoyalanishlar texnikasi asosini tashkil etadi. To'sish bilan himoyalanishlar hujumni takroran qaytarish imkoniyatini saqlab qolishga imkon yaratadi. Undan tashqari, qurol nayzasi kuchli qismini raqib qurolining kuchsiz qismiga qarshi qo'yish uning qurolining garda ustidan sanchishi ehtimolini kamaytiradi, javob berish uchun yetarlicha yaqinlashganda hujumni qaytarishga imkon beradi.

Zarbli himoyalanishlar. Ular oldindan ichkariroq yaqinlashish va qurolning joyini oldindan ko'zlay bilish bilan bajariladigan hujumlarga qarshi maqsadga muvofiqdir. Bajarilish texnikasi raqib shpagasi tomon qurol bilan o'ta tez harakat qilish bilan ajralib turadi, bunda chaqqon urib yuborish hujum qilayotgan sportchi quroli nayzasini ancha tebrantirib yuborishi mumkin. To'rtinchi va ikkinchi zarbli himoyalanishlar ko'p qo'llaniladi.

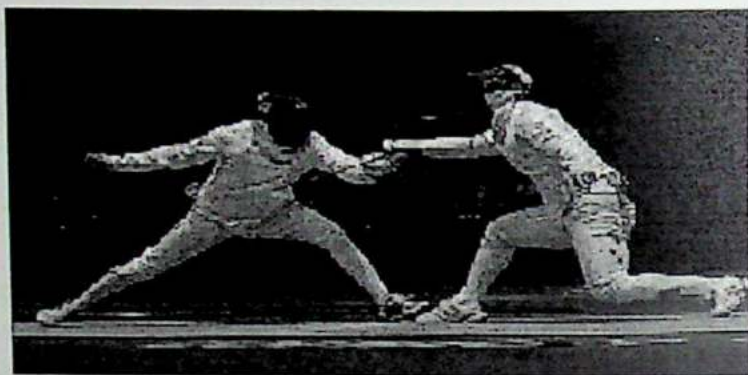
Chekinuvchi himoyalanishlar. Ular ushlashli hujumlar va oppozitsiya bilan javoblarga qarshilik ko'rsatishda maqsadga muvofiq. Chekinuvchi himoyalanishlar: ikkinchi birlashtirishdan to'rtinchi himoyalanish, to'rtinchi birlashtirishdan ikkinchi himoyalanish, oltinchi birlashtirishdan birinchi himoyalanish.

Orqaga olish bilan (otvedenie) himoyalanishlar. Har qanday birlashtirishdan: ham oddiy olishuvlarda, ham yaqindan janglarda uchrashi mumkin. Ularni bajarish texnikasi o'z qurolini gavdani o'ziga tortib olgan holda raqib quroliga kuch bilan qarshi qo'yishdan iborat bo'lib, bundan maqsad qurol nayzasining kuchliroq qismi raqib qurolining kuchsizroq qismiga qarshi qo'yilishi uchun richach "elkasini"



kamaytirish hisoblanadi. Ushlab olish bilan hujumlar va to'g'ridan sanchishlar bilan bajariladigan hujumlar va oppozitsiya bilan to'g'ridan javoblarga qarshilik ko'rsatishda qo'llaniladi.

Shartlangan, tanlashli, o'tish bilan himoyalanishlar. Shartlangan himoyalanishlar shpagada jang qilish uchun o'ziga xos ayniqsa hujumlarni qaytarishda qo'llaniladi. Umumlashgan himoyalanish kombinatsiyalarining barcha vaziyatlardagi qo'llanilishi. Hujumlar yo'nalishini oldindan ko'zlashda, shuningdek, odatiy himoya reaksiyalarida shartlangan himoyalanishlar qo'llaniladi.



Tanlashli himoyalanishlar hujumlar ichkariligini oldindan aniqlash vaziyatlarida, biroq ayniqsa javoblar hamda kutilmaganda bajariladigan qarshi hujumlarga qarshilik ko'rsatish uchun qo'llash maqsadga muvofiq. Tanlash bilan yuqori himoyalanishlar (to'rtinchi va oltinchi) eng samarali hisoblanadi. Bu holat yosh shpagachilar mashg'ulotlarida majburiydir. Tanlashli himoyalanishlarni raqibning aniq bir sektorga hujumini qaytarishni oldindan maqsad qilmagan holda ko'p marotaba takomillashtirish shpagachining ko'rish reaksiyasini takomillashtiradi; raqib hujumi davomida himoyalanishni tanlab turib, hujumni qaytarish ko'nikmasini egallashga imkon beradi. Keyin fintlar batman, ushlashlarga reaksiya qilmay, balki aniq sanchish o'tkazish xavfi mavjud bo'lgan paytda himoyalanish vazifasi berilgan olishuvlarda o'zaro harakatlarning fazoviy-vaqt parametrlarini oldindan ko'zlay olish ko'nikmasi egallanadi. Takroriy himoyalanishga (ba'zan qarshi



hujumga, remizga, tayyorgarlikka qarshi hujumga) o'tish bilan himoyalanishlar shpagada janglarda yetarlicha keng ishlatiladi. Ichkariroq hujumlarni qaytarish mushkulligi sababli, himoyalanishdan turib qarshi hujum yoki remiz bilan hujumdan o'zib ketishga urinishga o'tish maqsadga muvofiq hisoblanadi.



Birinchi va keyingi maqsad bilan himoyalanishlar. Shpagada janglarda aksariyat himoyalanishlar hujumni qaytarish va javob sanchishni amalga oshirish taktik vazifasi bilan qo'llaniladi, chunki olishuvda tashabbusni raqibga topshirib qo'yish ma'lim bir tavakkalchilik bilan bog'liq. Janglarda ma'lum bir vaziyatlarda sportchilarning mumkin bo'lgan o'zaro harakatlarining keng chegarasi takroriy hujumni yoki javob xujumiga qarshi hujumni muvoffaqiyatli qo'llashga takroriy hujumdan ilgagiroq qarshi hujum uyushtirishga imkon beradi. Keyingi maqsadlar bilan himoyalanishlar birinchi maqsad bilan himoyalanishdan ularni bajarishning ma'lum bir masofaviy va lahzali parametrlari bilan ajralib turadi.

Javob hujumida raqibga sanchishni amalga oshirish maqsadidagi himoyalanishlar raqib qisqa hujum – haqiqiy yoki tayyorlov hujumlarni amalga oshirayotgan paytlarda qo'llaniladi. Oddiy javob berish imkoniyati yo'q bo'lgan masofadan turib raqib hujumini qaytarish hujumga o'tishga imkon yaratadi.

Takroriy hujumni qaytarish maqsadidagi himoyalanishlar shu hujumni amalga oshirayotgan qilichbozlarga qarshi ularning hujumlarini qo'l harakati bilan sanchish amalga oshirilishi mumkin bo'lmagan masofadan turib qaytarishda samarali hisoblanadi.



Javob hujumiga qarshi hujumni qaytarish maqsadidagi himoyalanishlar tez va ichkariroq chekinish bilan qo'lga qarshi hujumdan foydalanayotgan raqiblarga qarshi maqsadga muvofiqdir.

Takroriy hujumga qarshi hujumda sanchishni amalga oshirish maqsadidagi himoyalanishlar raqib fint bilan yoki qurolga ta'sir qilish bilan takroriy hujumni ko'zlagan vaziyatlarda samaralidir.

Oldindan ko'zlangan, ekspromtli, oldindan ko'zlangan ekspromtli himoyalanishlar. Shpagada janglarda qurol bilan himoyalanishlar, odatda, oldindan ko'zlangan yoki ekspromtli bo'ladi, ularni oldindan ko'zlangan-ekspromtli holda qo'llash juda mushkul, chunki qurol bilan harakat qilish va vaqtning mikrooraliqlarini baholashda sportchilarga mutlaqo yuqori talablar qo'yiladi.

Himoyalanishlarning oldindan ko'zlangan holda qo'llanilishi raqib hujumlarining mazmuni, ichkariligi va davomiyligini oldindan ko'zlay olishini talab qiladi. Fint bilan yoki qurolga ta'sir qilish bilan oddiy va ikki sur'atli hujumlarni qaytarishga bo'lgan urinishlar katta natijadorlikka ega bo'ladi. Hujumlar davomiyligi ortib borgan sari ularni muvoffaqiyatli qaytarish ehtimoli keskin pasayib ketadi. Ichkariroq hujumlarni umumlashgan shartlangan himoyalanishlar bilan qaytarish oqilona hisoblanadi.

Raqib hujumining ichkariligi va davomiyligini oldindan bilishoson bo'lmasligi tufayli, undan tashqari, ularning aksariyati kutilmaganda paydo bo'lishi sababli, ekspromtli himoyalanishlar juda muhim ahamiyat kasb etadi va mashg'ulotlarda ularni egallash usun katta kuch sarf etish lozim bo'ladi. Ekspromtli himoyalanishlar harakatlar texnikasida, shuningdek tanlashli va o'tish bilan bajariladigan himoyalanishlarda murakkab harakat reaksiyalarini naoyon qilish asosida keng qo'llaniladi.

Javoblar, qarshi javoblar

Shpagada janglarda javoblar va qarshi javoblarning qo'llanilishi hujumini qaytarish pallasida raqibga yaqin turib qolish yuzaga kelishi oqibatida yuqori natijadorlik bilan ajralib turadi. Javoblar va qarshi javoblarning natijadorligi yana hujumchi uchun (javob beruvchi sportchiga) yaqinlashish inertsiasini so'ngdirish va himoyaga tushib



qolishida hamda yangi harakatni bajarishga o'tishni intilishda psixik funktsiyalarning noqulay holatini yengib o'tish zarurligi bilan ham tushuntiriladi.

Javoblar va qarshi javoblar, oddiy, fint bilan, shartlangan, tanlashli, o'tish bilan. Birinchi va keyingi maqsadlar bilan, shuningdek, oldindan ko'zlangan, ekspromtli hamda oldindan ko'zlangan-ekspromtli javoblar hamda qarshi janglarning texnik-taktik turlari doirasi kengdir.

Javoblar va qarshi javoblarda fintlar hamda sanchishlarni bajarish texnikasi hujumlarda qo'llaniladigan harakatlarga o'xshash o'ziga xos xususiyatlari faqat o'ta yaqin masofadan javob sanchishlarini bajarganda paydo bo'ladi.

Shartlangan javoblar va qarshi javoblar.

Ular faqat qurollangan qo'lda maksimal tezlikda yuqoridan to'g'ri qo'lga va tanaga sanchish amalga oshirilganda qo'llaniladi. Biroq joyida tik turib, yaqinlashish va chekinish bilan, oyoqda tashlab va "o'q" texnikasida ichkariga va tashqariga aylantirib o'tish bilan sanchish, qo'lga va tanaga sanchish bilan javoblar hamda qarshi javoblar ham qo'llaniladi. Oppozitsiya bilan qo'lga va tanaga ikki marta aylantirib o'tish bilan shartlangan javoblarni hujumdan so'ng himoyalanişlar bilan faol reaksiya bildirayotgan raqiblarga qarshi, shuningdek, oddiy javoblar uchun oraliq katta bo'lgan masofalardan qo'llash maqsadga muvofiq.

Tanlashli javoblar va qarshi javoblar.

Ular ham oddiy ham fintlar bilan qo'llaniladi. Nishonga olinadigan yuzaning ochilayotgan sektoriga tanlash bilan oddiy javoblar (qarshi javoblar) shoshilib himoyalaniş harakatlari bilan reaksiya qilayotgan yoki qurolni odatiy dastlabki pozitsiyaga qaytarayotgan raqiblarga qarshi maqsadga muvofiq. Ochilayotgan sektorga javobni qaytarish uchun bunday qilichboz qurol bilan dastlabki himoyalaniş harakati inertsiyasini yengib o'tishi kerak, bu esa undan qo'shimcha kuch va vaqt talab qiladi. Shuningdek, ochilayotgan sektorga ikki marta aylantirish o'tkazish bilan javoblar berish ham mumkin. Ularni bajarishda, raqib hujumi yoki javobini qaytarib, ochilayotgan sektorga imkon qadar tez fint boshlash zarur, bu raqibga uzoq davom etadigan himoyalaniş



reaktsiyasini keltirib chiqarish va ochiq sektorga sanchishni amalga oshirish maqsadida bajariladi.

O'tish bilan javoblar. Ko'p hollarda bu – qarshi javobni bajarish uchun javobdan qarshi himoyalanişga yoki raqibning qarshi javobidan iilash maqsadida remizga o'tishdir. Biroq shpagada janglarda ko'pincha javobdan remizni qaytarishga, takroriy oddiy hujum yoki qurolga o'tish ham uchrab turadi.

Birinchi va keyingi maqsadlar bilan javoblar.

Aksariyat javoblar, ayniqsa qarshi javoblar – birinchi maqsadlidir. O'ta tezkorlik, sanchish sektorini oldindan bilish ularning bajarilishiga xosdir. Biroq olishuvda keyinchalik ham o'zaro harakat qilish davomida raqibga sanchishni amalga oshirish maqsadida uning quroli bilan to'g'ridan to'qnashuvni amalga oshirish uchun javoblardan javoblar ham uchrab turadi. Keyingi maqsadlar bilan javoblar o'z mazmuniga ko'ra hujumlarning o'ta taktik turlariga o'xshashdir. Ularni raqibning qarshi harakatlarini oldindan bilib olish vaziyatlarida qo'llash maqsadga muvofiq.

Qarshi javobda raqibga sanchishni bajarish maqsadidagi javoblar chaqqon va yetarlicha tez bajariladi, bu raqibga javob harakatini bajarishga, sanchishni qaytarishga va qarshi javob berishga urinishni keltirib chiqarishi kerak.

Oldindan ko'zlangan, ekspromtli, oldindan ko'zlangan-ekspromtli javoblar. Oddiy javoblarning barcha turlari va ikki marta aylantirib o'tish bilan shartlangan javoblar oldindan ko'zlangan javoblar hisoblanadi. O'tish bilan javoblar odatda ekspromtli, ochilayotgan sektorga tanlashli javoblar esa ham oldindan ko'zlangan, ham ektpromtli bo'lishi mumkin. Oldindan javoblar odatda oddiy, bu olishuvda keyingi reaktsiyalarni yengillashtiradi.

Qarshi javoblar, asosan, ekspromtli va oldindan ko'zlangan bo'ladi, ular to'g'riga va aylantirib o'tish bilan tanaga. Qo'l va oyoqqa sanchish bilan bajariladi.

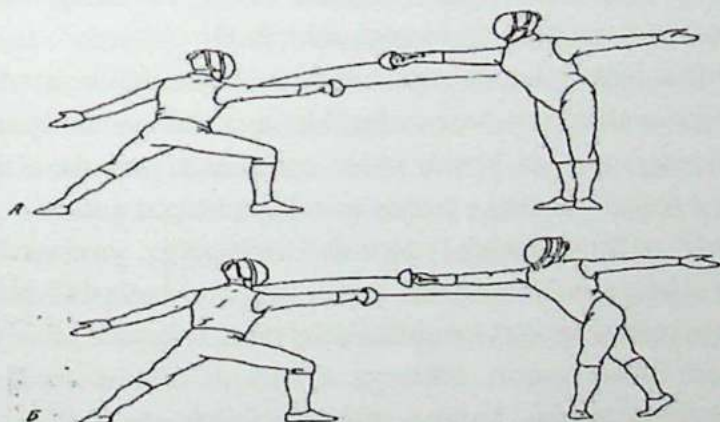
Qarshi hujumlar, remizlar.

Shpagada janglarda barcha turdagi hujumlarda qurol bilan himoyalanişlarning yuqori natijadorligi ularning keng hajmda



qo'llanilishini hamda hujumlar va javoblarga qarshilik ko'rsatishiga yo'naltirilgan to'g'ridan qarshilovchi hujumlar variantlarining keng chegarasini belgilab beradi. Qarshi hujumlarning hujumdan ilgarilab hujumni bajarish, oppozitsiya yoki o'tish bilan qarshi uyuushtirish (remiz) kabi variantlari qo'llaniladi (13-rasm).

Qarshi hujumlarni bajarish xususiyatlari hujum (javob) boshlanadigan masofaga, raqibning ichkarilab va tez yaqinlashishiga, taxmin qilinayotgan hujum sektoriga, hujum davomida oyoqlar va qurollangan qo'lning o'ziga xos koordinatsiyasiga bog'liq. Buning hammasi hujumlarning boshlang'ich (start) fazasida qarshi hujumlarni: hujumdan ilgarilab harakat qilish uchun qarshi sur'atni (raqib yaqinlashishi jarayonida paydo bo'ladigan turli masofalar hisobiga) bajarish maqsadga muvofiqligini belgilab beradi. Shundan sanchish harakatlari bilan birga bajariladigan yaqinlashishlar va chekinishlarning (oldinga, orqaga qadam tashlab, orqaga yugurib, oyoqni tashlash va "o'q" bilan) turli xil variantlari uchraydi.



**13-rasm. Og'ish bilan qarshi hujumlar:**

A-o'ng oyoqni chap oyoq yoniga qo'yish bilan;

B-o'ng oyoqni orqaga olib, chap oyoq orqasida qo'yish

Yuqoridan qo'lga sanchish bilan qarshi hujumlar ko'proq qo'llaniladi. Ularni texnik jihatdan oson bajarilishi raqibning ko'proq ojiz bo'lib qolish mumkinligi bilan birga kuzatiladi. Shuningdek, pastdan qo'lga sanchish bilan burchak bilan yuqoriga-tashqariga va



Keyingi harakatlar uchun jang maydoni hududi va vaqtdan yutish kabi taktik vazifa bilan yelka bo'ylab chuqur menevrdan foydalanish mustaqil ahamiyatga ega.

### ⑦ *Mavzuga doir savol va topshiriqlar*

1. Rapiroda qilichbozlik texnikasi to'g'risida tushuncha bering?
2. Jangovor tik turish, harakatlanish, hamlaning tavsifi haqida qisqacha ma'lumot bering?
3. Hamla bilan sanchish orqali hujum texnikasining tahlilini keltiring?
4. Rapiroda qilichbozlikda hujumlar tennikasi tavsifi nimadan iborat?
5. Rapiroda qarshi jangler bilan harakatlanishning tahlil qiling?

### **Qilichbozlikda jismoniy tayyorgarlik**

Jismoniy tayyorgarlik - sport mukammalligining istalgan bosqichida o'z mohiyatini saqlovchi qilichbozlarning mashq qilish jarayonining doimiy va ajralmas qismidir. Mashq qilish yillarining har bir davrida uning 2 vazifasi mavjud: 1. Sportchining har tomonlama jismoniy rivojlanishi. 2. Texnik usul va qilichbozlik faoliyatini rivojlantirish uchun zamin yaratish.

Jismoniy tayyorgarlik texnik, taktik va irodaviy tayyorgarliklar bilan uzviy bog'langan. Harakat aparatining har tomonlama rivojlanishi, turli-tuman harakat malakalari va bilimlarining keng doirasi - irodaviy sifatlarni samarali namoyon etishining zaminidir.

Jismoniy tayyorgarlik sport texnikasini egallash uchun asos yaratadi. Jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish bilan yanada mukammallashgan harakat shakllarini egallash uchun sharoit yaratiladi. Qilichbozlik texnikasining takomillashishi o'z navbatida sportchining jismoniy qobiliyatlarini yanada to'liqroq va samaraliroq namoyon bo'lishiga ta'sir etadi.

Sportchining jismoniy sifatlarini takomillashtirish qilichbozlarning maxsuslashtirilgan bilim va ko'nikmalarini rivojlantirish bilan parallel holda borishi lozim. Sportchiga individual xos qobiliyatlarni maksimal rivojlantirish zarur.



Qilichboz musobaqada qatnashish uchun juda katta yuklamalarga chidaydi va bunda maksimal tezkor-kuch namoyon etiladi. Shu bilan bir qatorda o'ta qisqa vaqt ichida qabul qilib, o'z vaqtida ishlov beriladigan juda katta ma'lumotlar oqimini ham hisobga olmoq zarur. Texnik-taktik vazifalarni mohirona hal etish diqqat e'tiborni yuqori darajadagi konsentratsiyasini, nozik kinestizik hissiyotni talab etadi. Chunki qilichboz sezish aniqligiga salbiy ta'sir etuvchi, nafas olish va issiqlik almashinuvini qiyinlashtiradigan kiyim-niqob bilan murakkab sharoitda faoliyat ko'rsatadi. Bularning hammasi qilichbozlar uchun yuqori jismoniy tayyorgarlik zaruriyatini taqozo etadi.

Qilichbozlarning trenirovkalarida umumiy tayyorgarlik, maxsus tayyorgarlik va maxsus mashqlar qo'llaniladi. Umumiy tayyorgarlik mashqlariga vositalarning barcha birligi mansub. Umumiy mashqlarga, birinchi navbatda, amaliy va sog'lomlashtiruvchi yo'nalganlikka ega bo'lgan har tomonlama jismoniy rivojlanishga ta'sir ko'rsatadigan mashqlar kiritilishi kerak. Umumiy jismoniy tayyorgarlik organizmning funksional imkoniyatlarini ko'tarishga, uni har tomonlama rivojlantirishga va xilma xil harakat ko'nikmalarini egallashga yo'naltirilgan. Ushbu vazifalarni xal qilish uchun jismoniy tarbiya vositalarining barcha birligi qo'llaniladi. Lekin, har xil jismoniy qobiliyatlarga va harakat ko'nikmalarining xususiyatlariga qo'yiladigan talablarni xarakteri bo'yicha, qilichbozlik bilan bir qatorda basketbol, tennis, futbol, boks, akrobatika turadi. Demak, trenerlar va sportchilarga keltirilgan sport turlari mashqlari ichidan eng samaralilarini qo'llash tavsiya qilinadi.

Qilichbozlikda, talab qilinadigan jismoniy sifatlar to'plami, sport faoliyati turi uchun xarakterli harakat xususiyatlarining spetsifikasini ifodalashi kerak. Jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirishning asosiy maqsadi – spetsifik sifatlarni rivojlantirishni uyg'unlashtirish va rivojlantirish hisoblanadi. Sportchining individual xususiyatlarini maksimal ochib berilishi, uning eng yaxshi sifatlarini rivojlantirish sport mahoratiga erishishga olib keladi.

Maxsus tayyorgarlik mashqlariga qurol bilan harakatlar va harakatlanishlar usullarini va ularni har xil spetsifikasidagi uyg'unligini



kiritish mumkin. Mashqlarning ushbu turlari raqibsiz mashqlar, yordamchi snaryadlardagi mashqlar, ayrim juftlikdagi mashqlar shakllarida qo'llaniladi.

Maxsus mashqlar, o'z ichiga, usullarni bajarish mashqlarini va sherik bilan mashqlarning barcha xilma xil turlari, turli yo'nalganlikdagi o'quv janglari, trenirovka janglari kabi qilichbozning harakatlarini oladi.

**Umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT)** - tanlangan sport turlarida namoyon etiladigan va sport faoliyati yutug'iga sabab bo'ladigan (hamma sport turlarida farq qiladi) jismoniy sifatlarni har tomonlama tarbiyalashni o'z ichiga oladi. Masalan, yengil atletikachilarning UJT da irg'ituvchi, sakrovchilarda, stayer-yugiruvchilardan ko'ra og'irlashtirib boruvchi mashqlar ko'proq. Bokschi, kurashchilarning UJT tezkor-kuch, harakat reaksiyalarining tezligi, o'zgaruvchan shiddatli ishda chidamkorlik, koordinatsion qobiliyatni kompleks rivojlantirish mashqlari bilan to'ldirilgan. Qilichbozlikda UJT vazifalari - organizmning funksional imkoniyatlarini ko'tarish, uning qobiliyatlarini har tomonlama rivojlantirish va qilichbozlik faoliyati va usullarini takomillashtirishga ta'sir etuvchi harakat malakalarini o'zlashtirishdir. Bu vazifalarni hal etish uchun jismoniy tarbiya vositalarining hamma majmuasi qo'llaniladi.

**Maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) qilichbozlik** - uchun maxsus bo'lgan jismoniy sifatlarni tarbiyalashga yo'naltirilgan. Sportchilar qilichbozlik jangida qo'llaydigan elementlar, usullar va faoliyatlar qilichbozlar MJT vositalari hisoblanadi. Biroq turli harakat sifatlarini takomillashtirishga yo'naltirilgan mashqlarni o'zaro aloqasi va o'zaro ta'sirini hisobga olish zarur. Turli jismoniy sifatlarni rivojlanishiga yordam beruvchi mashqlar yoki bir-birini vaqtincha to'ldirish, yoki aksincha qaysidir sifatning rivojlanishini yomonlashtirish mumkin. Shuning uchun, umumiy jismoniy tayyorgarlikni shunday qurish kerakki, bunda turli harakat malakalarini va sifatlarini ijobiy o'zaro munosabatini qo'llash va ixtisoslashishiga (amortizator bilan, kulturistlardagidek shtanga va gantellar bilan mashqlar) salbiy ta'sirini bartaraf etish mumkin bo'lsin.



Shunday qilib, qilichbozning jismoniy tayyorgarligi vositalarini aniqlashda mashqning alohida sifatlarni ishlab chiqarishga Saralash ta'siri, ularning o'zaro bog'liqligini hisobga olish zarur. Bitta sifatning ko'proq rivojlanishi faqat bir vaqtning o'zida bosh qasining rivojlanish darajasining ortishida mumkin bo'ladi. Jismoniy tayyorgarlik vositalarini tanlash, qilichbozlik sporti turining ixtisosiga, mashq qiliish davriga, qilichbozning individual xususiyatlariga, mashq xarakteriga, ularni qo'llash usuliga va h.k.ga bog'liq bo'ladi.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubida quyidagi jismoniy sifatlarga bo'lish qabul qilingan: tezkorlik, kuch, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanlik. Bu sifatlarning hammasi u yoki bu darajada qilichbozlik uchun xos, ulardan ba'zilar ko'proq, ba'zilar kamroq namoyon etiladi. Qilichbozlikda yana Shunday tushuncha borki, bu erkin-mushak kuchlanishdir, u ham jismoniy sifat ko'rinishda qaraladi (hammasi shartli ravishda bo'linadi).

**Tezkorlikdan bosh laymiz.** U 2 xil ko'rinishga ega:

1. Tezkorlik - bu shoshilinch harakat reaksiyalarini talab etuvchi vaziyatlarda tezda o'z munosabatini bildirish qobiliyatidir.

2. Tezkorlik - bu harakat tezlik (harakat tezkorligi) tavsifiga bevosita bog'liq bo'lgan organizmning jarayonlar tezligini ta'minlovchi qobiliyatidir.

Qilichbozning yutug'i ma'lum bir ma'noda harakatning tezkorligi va to'satdanligiga, harakat tezligini o'zgartirish qobiliyatiga bog'liq bo'ladi. Tezkorlik bir-biriga bog'liq bo'lmagan ko'rinish shakllariga (latent vaqt(yashirin ko'rinmas), (fiziologik reaksiyaning yashirin davri), yakka harakat tezkorligi, marom va b.) ega.

Qilichbozlarning tezkorligini tarbiyalashdagi maxsus vazifalar - harakat tezligini va vaziyatni o'zgarishda harakat reaksiyalarini tezkorligini rivojlantirishdan iborat.

Birinchisini hal etishda eng yuqori va yuqoriga yaqinroq tezlikda bajariladigan harakat va faoliyatlar qo'llaniladi. Bundayyengil atletikada qilichbozlik spetsifikasini hisobga olgan holda, sprinterlarni tayyorlashdagi vositalar maqsadga muvofiqdir. Tezkorlikni takomillashtirish uchun maksimal tezlikdagi mashqlarni takroriy



bajarish zarur. Lekin bitta faoliyatni o'zini ko'p marotaba takrorlash tezkorlikni o'rinsiz mustahkamlanishiga yoki erishilgan darajani kamayishiga olib keladi. O'ta charchashning yuzaga kelishi va harakat tezligining kamayishini yoki harakat reaksiyalari vaqtining ko'payishining oldini olish uchun mashq bajarilishini to'xtatish zarur. Ayniqsa, qilichbozlar uchun to'satdan o'zgaradigan vaziyatlarda harakat reaksiyalarini tezligini rivojlantirish muhimdir. Shu maqsadda qo'llaniladigan maxsus mashqlardan tashqari, qurol bilan yoki qurolsiz (qo'lqopni ushlash, ochilayotgan sektorga sanchish (sanchish), to'pni ushlash) basketbol o'yinlarida murakkab harakat reaksiyalari kabi tezkorlikning rivojlanishiga yordam beradigan yaxshi natijalarga erishiladi. Bundan tashqari, sport o'yinlari o'zgaruvchan shiddatli uzoq ishda tezkorlikni rivojlanishini samarali vositasidir, bu esa qilichbozlikda juda muhimdir. Ta'sirlanish tezkorligini rivojlantirish sportchi shug'ullanayotgan qilichbozlik turiga bosh liq. Rapira va shpagadagi qilichbozlar uchun taktil va tamoshabinlarning signali tipik qo'zg'otuvchi hisoblanadi. Sablyadagilar uchun esa ko'proq tamoshabin qo'zg'atuvchilari xos.

Harakat reaksiyalarini tezkorligi oldindan o'rnatilgan signalni yoki vaziyatni o'zgarishini sezishni talab etuvchi mashqlarida ham rivojlanadi. Harakat reaksiyalarini tezkorligini qurol bilan harakatlanish va o'rmini o'zgartirish tezkorligi bilan Birlashishi alohida ahamiyatga ega.

Harakat tezkorligi va sezish tezligi faqat mos irodaviy kuchlar bilan oritish mumkin, buning uchun esa maxsus vazifalarni qo'llash lozim, masalan:

- 1) musobaqa elementlarini mashg'ulot tarkibiga kiritish ("kim oldinga" yugurish);
- 2) harakat yoki sezish mavzularini belgilab turuvchi signallarni qo'llash (qo'llarida qarsak chalish).

Qilichbozlik faoliyatini xususiyati bo'lib shunchaki yugurishdagi kabi usullarni bajarish tezligi emas, balki qilichbozni tezkorligini u yoki bu elementiga alohida e'tibor berib, yuqori tezlikdagi faoliyatini bosh qarish qobiliyatiga qo'yiladigan katta talablar xizmat qiladi. Shuning



uchun, harakat tezligini variativligiga alohida ahamiyat berish zarur (masalan: tez yurish, sekin yurish).

**Chidamkorlik** - bu ko'p vaqt davomida ichki va tashqi muhit qarshiliginiyengib, ma'lum bir shiddatli ishni bajarish qobiliyatidir.

Qilichbozlarning umumiy chidamkorligini oshirish uchun yugurish va suzishni tavsiya qilish mumkin.

Qilichbozlar uchun 400, 500 va 1500 metrga yugurish juda katta ahamiyatga ega. Bunday masofalarga yugurish "o'lik nuqta" ni ("ikkinchi nafas") bartaraf etish bilimni tarbiyalaydi. Bu esa keyinchalik maxsus chidamkorlikni, ya'ni irodaviy sifatlarni takomillashtirishda samarali aks etadi. Umumiy chidamkorlikni takomillashtirishda sport o'yinlari namunali vosita hisoblanadi.

Biroq mashq qiliishda qilichbozyetarlicha diqqat-e'tiborini maxsus mashqlarga qaratish lozim. Masalan, yuqori aniqlik bilan qurolni davomli bosh qarishdagi chidamkorlikni tarbiyalash uchun nishonga vaqtga va aniq bir tezlikda sanchishlar (sanchishlar) seriyasini bajarish tavsiya etiladi. Ayniqsa "Kim ko'proq", "kim uzoqroq" musobaqasini o'tkazish yaxshi ta'sir etadi. Janglar muhimroq va eng ko'p miqdorli vositalar hisoblanadi. Shuni eslatish joizki, eng mas'uliyatli final janglari musobaqa oxirida o'tkaziladi, bu paytda esa qilichboz ma'lum miqdorda charchagan bo'ladi. Lekin bu janglar ham sportchidan texnik-taktik mahoratni egallash ning yuqori darajasini talab etadi. Shuning uchun mashq qiliish jarayonida jismoniy toliqish fonida texnik usullar va taktik faoliyatlarni takomillashtirishni davriy ravishda o'tkazish zarur. Bunday mashq qiliishlar mahsus chidamkorlikni rivojlantirish bilan birgalikda irodaviy sifatlarni, organizmni funksional takomillashtirishga ijobiy ta'sir ko'rsatadi (ko'p sanchish uchun jang, tanaffussiz va b.)

Chidamkorlikni tarbiyalashda turli mashqlar uslubidan foydalaniladi. Yuklamani oshirish davomiyligining, takrorlanish miqdorining (ya'ni hajmni) yoki Shiddatligining (ta'sir etish kuchi) ortishiga o'lib keladi. Biroq jismoniy yuklamalarni asta-sekinlik tamoyillariga amal qilgan holda hajm va shiddatni ko'paytirish kerak.



Hamma sifatlarni tarbiyalash kuchni rivojlantirish bilan uzviy bog'langan. Tezkor, chidamkor va chaqqonlar zaif mushaklarga ega bo'lishi mumkin emas.

**Kuch** - bu mushakning kuchlanishi bilan faoliyatga halaqit beruvchi mexanik va bioximik kuchlarni bartaraf etish, ularga qarshi harakatlanish, xuddi faoliyat samarasi bilan ta'minlash qobiliyatidir (portlash kuchi).

Qilichbozlarni tayyorlashda kuchning yuzaga chiqishi harakat tezligini ko'paytirish hisobiga erishiladigan dinamik xarakterli tezkor kuch mashqlari ko'p bo'lishi kerak (turli snaryadlarni uloqtirish va turtish, yyengil atletika va akrobatik sakrashlar va b.).

Qilichbozlarni amortizatorlar bilan o'tkaziladigan mashqlarni miqdorini haddan ortiq ko'payishdan ehtiyot qilish zarur, chunki bu mashqlarni suiste'mol qilish tezkorlikni rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatish mumkin. Qilichbozlarda kuchni rivojlantirish vositalari bo'lib, har turli sakrash mashqlari xizmat qiladi. Kuchni tarbiyalash uchun takrorlash va o'sish variantli mashq uslubidan yoki ularni birikmasidan foydalaniladi. Yuklamaning ortib borishiga og'irlashtirib borishni, harakat tezligini, takrorlanish miqdorini o'zgartirish orqali erishiladi.

Albatta qilichbozlik quroli og'irligi alohida ahamiyatga ega emas, biroq faoliyatni tezlik bilan bajarish uchun (ayniqsa hujum) qilichboz ko'proq yuksak bo'lmagan og'irlashtirishli, lekin maksimal tezlikka ega bo'lgan va amplitudali dinamik xarakterga ega bo'lgan kuch mashqlarini takomillashtiradigan tezkor-kuch imkoniyatlariga ega bo'lishi lozim. Chegaralangan amplitudada harakatni sekinlashtiruvchi (amortizatsiyalaydigan) antogonist mushaklar faollashadi. Bu esa harakat tezligiga salbiy ta'sir etadi.

Qilichboz uchun eng muhim sifatlardan biri bu egiluvchanlik.

**Egiluvchanlik** - bu bo'g'imlarda harakatni kuchaytirish, yuqori amplitudali harakatni bajarish qobiliyatidir. Amplituda shunday bo'lishi kerakki, bunda kuchni, tezkorlikni, chidamkorlikni to'liqroq va tejamliroq namoyon etish mumkin bo'lishi kerak. Egiluvchanlikni rivojlantirish va saqlab turish uchun maxsus vositalar - bular cho'zilish mashqlaridir. Bu mashqlar asosiy yoki yordamchi gimnastikadan bo'lib,



harakat amplitudalarini ortishiga olib keluvchi alohida guruh mushaklarga, paylarga ta'sir etadi. Cho'zilish mashqlarini albatta kuch mashqlari bilan birga olib borishi zarur. Bunday mashqlarga, ya'ni yenguvchi yoki yon beruvchi kuchlarga ma'lum bir miqdorda bog'liq bo'lgan amplitudani ko'paytirish mashqlarini og'irlashtirib borish mashqlari kiradi. Cho'zilish mashqlari odatda seriyalar bilan bajariladi. Bitta mashg'ulotga bir nechta seriyalar kiradi. Mashg'ulot vaqtida amplituda oxirigacha olib boriladi. (Og'riqlarsiz). Charchash yuzaga chiqqach, amplituda kamaytiriladi, mashq to'xtatiladi.

Qilichbozlikda asosiy sifatlardan (jismoniy) biri bu - chaqqonlikdir.

**Chaqqonlik**- bu atrofda vaziyatlarning turli sharoitlarini o'z harakati bilan bosh qarish, yangi harakatlarni tezda o'zlashtirish va to'satdan paydo bo'ladigan va to'g'ri, tez sezishni talab etadigan, o'zgaruvchan vaziyatlarda to'g'ri faoliyat yuritish qobiliyatidir. Chaqqonlikni birinchi o'lchovi harakat faoliyatlarini murakkabligi hisoblanadi. Qilichbozlikdagi chaqqonlik - turli raqiblar bilan bo'ladigan janglarda texnik-taktik tayyorgarliksiz (improvizatsiya) jang qilish qobiliyatidir. Ya'ni bu chaqqonlikning darajasi haqida guvohlik beradi. Qilichbozlarni chaqqonligini tarbiyalash - bu jangni to'xtovsiz o'zgaruvchan vaziyatlariga mos harakat faoliyatlarini tezda o'zgartirish qobiliyatini takomillashtirishdir (bilim-ko'nikma). Chaqqonlikni rivojlantirish uchun shug'ullanish mashqlarini yangi va turli-tuman malaka va bilimlar bilan boyitish, mashqlarga ma'lum bir koordinatsion murakkablik bilan bog'liq bo'lgan elementlarni kiritish lozim. Chaqqonlikni rivojlantiruvchi vositalarga ixtiyoriy mashqlarni kiritish mumkin, lekin ular o'z ichiga koordinatsion murakkablikka bog'liq bo'lgan yangi elementlarni olgan bo'lishi lozim. Chaqqonlikni rivojlantirishning yaxshigina vositasi, bu - harakatli o'yinlar, akrobatik mashqlar, jonglyorlik, Aralash estafetalardir. Chaqqonlikni rivojlantiruvchi vositalarga birinchi navbatda janglar, individual darslar kiradi.yetakchi rol esa mashqlarning variativ uslubiga tegishli (usul va faoliyatlarni variativ qo'llash). Koordinatsion murakkablikni ko'paytirish uchun turli xil uslubiy usullardan foydalanish mumkin:

1) G'ayrioddiylikni qo'llash va bosh qalar.



2) Harakat maromini va ritmini o'zgartirish (susaytirilgan maromda), fazoviy chegarani o'zgartirish (skameykada, kalta yo'lakchada jang qilish).

3) Uch kishilik jang.

4) Ikki kishi uch kishiga qarshi jang va b.

Chaqqonlikni rivojlantiruvchi mashqlar Markaziy asab tizimini (MAT) juda toliqtiradi, shuning uchun tez-tez dam olib turish kerak.

Keyingi jismoniy sifat - *bu ixtiyoriy mushak bo'shashi*.

Qilichbozlarning musobaqa faoliyati mushak kuchlanishi dinamikasini bosh qarish uslubiyatini talab etadi. Kuchli sportchilar ishga faqat usul bajarishni ta'minlovchi mushaklarni jalb etishi, ixtiyoriy bo'shashi, ishlayotgan mushaklarni bo'shashtirish qobiliyati bilan ajralib turadi. Kuchlanishning bo'shashish bilan to'g'ri navbatlashishi sharti orqali tig' bilan aniq va tez harakatlanishi mumkin.

Qilichbozlarning mashq qilishida mushaklarni ixtiyoriy bo'shashishini takomillashtirishgayetarlicha e'tibor qaratish lozim. Shuni esda tutish kerakki, bo'shashishni latent vaqti (yashirin, ko'rinmas) qisqarishni latent vaqtidan (fiziologik yashirin davri) ko'p bo'ladi. Ma'lum sharoitda va bilimiyetarlicha rivojlanmagan hollarda mushakni ixtiyoriy bo'shatish mushak tonusi dastlabki holatiga bog'liq bo'lgan "kuchli kuchlanish" deb ataladigan holatga olib kelishi mumkin. Yangi shug'ullanuvchilarni texnikaga o'rgatish davomida kuzatiladigan koordinatsion kuchlanish tonik kuchlanishi bilan bog'liq bo'ladi. Tezkorlik va aniqlikni namoyon qilishga to'sqinlik qiluvchi ortiqcha kuchlanishdan qutulish uchun ixtiyoriy mushak bo'shashini o'zlashtirish kerak. Ixtiyoriy mushak bo'shashini samarali rivojlantirish uchun mashq qilishning ayrim pedagogik vazifalarini aniqlash lozim.

Mushakning bo'shashganligidan guvohlik beruvchi hissiyotlarni aniq ajratish qobiliyatini rivojlantirish. Bunga kuchlanishdan bo'shashga o'tadigan turli variantli mashqlarni qo'llash bilan erishiladi (panja, bilak, yelkalarini, "juda issiq" kabi bo'shashish, "juda sovuq" kabi siqilishi, oldin qo'llar keyin oyoqlarni bo'shashtirish).

Turli mushak guruhlarini maksimal bo'shashtirish bilimini takomillashtirish. Buning uchun bir guruh mushaklar bo'shashishi bilan



bir vaqtda bosh qa mushaklarni kuchlanadigan mashqlarni bajarish kerak.

Bir guruh mushaklarni bo'shashtirganda, bosh qa mushaklarni kuchlantirish qobiliyatini rivojlantirish. Buning uchun qilichbozning ishlab turgan muShagini bo'shashishini maksimal vaqtini mustaqil aniqlash bilimini takomillashtirish lozim.

Ixtiyoriy mushak bo'shashishi bilimlarini takomillashtirish mashqlari ish vaqtida qanday bo'lsa, dam olishda ham xuddi Shunday o'z mushaklarini sezish odatini keltirib chiqarish kerak. Asosiy diqqatni mushakni kuchlanishini va uni kuchlanish va bo'shashish darajasini o'zgarishini sezishni anglashiga yo'naltirilgan bo'lishi kerak.

*Jismoniy tayyorgarlik vositalarini qo'llash uslublari.* Sportiv mashq qilish jarayonida jismoniy tayyorgarlikning barcha bo'limlari bir-birlari bilan shunalik uzviy bog'langanki, bunda ko'pgina vaziyatlarda kuchni rivojlantiruvchi mashqlar va tezkorlikni rivojlantiruvchi mashqlarni aniq chegaralab bo'lmaydi. UJT bo'yicha mashq qiliish mashg'ulotlari ma'lum bir sxema bo'yicha tuzilishi kerak. Razminkadan so'ng egiluvchanlik mashqlari, keyin tezkorlikni rivojlantiruvchi mashqlar (ularning miqdori va shiddati katta bo'lishi ham mumkin), so'ngra kuch va chaqqonlikni rivojlantiruvchi mashqlar bajariladi.

Tezkorlik va chaqqonlik mashqlari mushak qisqarishini yuqori shiddatini va ta'sirlanish, tormozlanish jarayonlarini katta harakatchanligini talab qiladi. Shuning uchun, tezkor ish va chaqqonlikni talab etuvchi murakkab vazifalarda zaruriy koordinatsion harakatning saqlanishiga toliqish hali yuzaga kelmagan vaqtda, ya'ni darsning asosiy qismining bosh lanishidagina erishish mumkin bo'ladi. Chidamkorlik mashqlari mashg'ulotning 2-chi yarmida o'tkazilishi maqsadga muvofiq bo'lardi. Chunki bu vaqtga kelib nafas olish va qon aylanish organlari to'liq ishga tushgan bo'ladi. Bundan tashqari, chidamkorlik mashqlari mushak qisqarishini kuchsiz intensivligi bilan bajariladi, bu esa harakat koordinatsiyasini ma'lum bir toliqishda ham saqlab qolish imkoniyatini beradi.

Umumiy xarakterli vositalar (krosslar, sport o'yinlari va b.) bilan bir qatorda tanlash va lokal ta'sir etish mashqlarini ham qo'llash



mumkin. Ayniqsa, qilichbozlik sporti mashqlarini hisobga olish muhimdir.

### *Yosh qilichbozlarda jismoniy tayyorgarlik.*

Yosh qilichbozlar bilan ishlashda dastlabki umumiy jismoniy tayyorgarlik zarurati muhim ahamiyat kasb etadi. Birinchi mashg'ulotlardan oq, harakat koordinasiyasidan farq qiluvchi va maxsus mashq qilishni talab etmaydigan URM kompleksini keng qo'llash tavsiya qilinadi. Bular turgan, yotgan holda, gimnastik skameykada, shved devorida, yurish va yugurish vaqtida bajariladigan oddiy gimnastik mashqlar bo'lib, ular mushak va paylarni mustahkamlaydi, hamda koordinatsion harakatni rivojlantiradi. Jismoniy tayyorgarlik vositalarini tanlashda, ayrim harakat sifatlarini tarbiyalashdagi jismoniy rivojlanish dinamikasini nazarda tutishi lozim.

10-13 yoshda egiluvchanlik yaxshi rivojlanadi, chunki bolalar va o'smirlarning bo'g'imlari yaxshi harakatchan, mushaklari esa elastik bo'ladi. Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun mashg'ulotlarga to'ldirma to'p bilan o'tiladigan mashqlarni muntazam tarzda qo'shib borish lozim. Biroq, qilichbozlarning bosh lang'ich tayyorgarlik guruhlariga jismoniy rivojlanish vositalarini tanlashda, mashg'ulotlarni o'yinli shakllarda o'tkazishga, ya'ni chaqqonlik va koordinatsion harakatlarni rivojlanish uchun eng qulay vositalar - estafetalar, harakatli va sport o'yinlariga alohida e'tibor berish lozim.

14-16 yoshli qilichbozlarning jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarida mashqlarning hajmi va shiddati oshiriladi. Bunda to'proq tezkor-kuch mashqlari, yengil atletikani sakrash va yugurish mashqlari, to'ldirma to'plar bilan o'tkaziladigan mashqlar, krosslar, harakatli o'yinlardan tashqari sport o'yinlari (futbol, basketbol) qo'llanilishi kerak.

Sport va harakatli o'yinlar, estafetalar va turli musobaqa mashqlari Shug'ullanuvchilarga har tomonlama ijobiy ta'sir etishdan tashqari, qilichbozlar uchun zarur bo'lgan qimmatli sifatlarini, birinchi navbatda esa, chaqqonlik, tezkorlik, sodda va murakkab harakat reaksiyalari, topqirlik, qat'iyatlilik, tashabbuskorlikni tarbiyalashga imkon beradi,



lekin o'yin vaqtini dam olish bilan almashtirib turish va uni trener nazoratisiz o'tishiga yo'l qo'ymaslik kerak (jarohatlanish, qo'pollik sababli). Bolalarni salomatligini mustahkamlashda jismoniy tayyorgarlikdan keng qo'lamda foydalaniladi. Shu maqsadda mashg'ulotlarning bir qismi stadionlarda va ochiq maydonlarda o'tkaziladi. Sog'lomlashtiruvchi sport yig'inlari davrida imkoni boricha ochiq suv havzalarida suzish, kross, turistik safar (poxod) mashg'ulotlaridan foydalanish kerak.

### *Jismoniy tayyorgarlikning bir yillik sikli*

Katta yoshli sportchilarni mashq qilishida jismoniy tayyorgarlik vositalarining asosiy hajmi qilichbozlikka xos bo'lgan sifatlar - tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorliklarni rivojlanishiga yo'naltirilgan bo'lishi kerak. Biroq, yosh qilichbozlar bilan ishlashda ularni texnik o'sishini kuchaytirish uchun egiluvchanlik va chaqqonlikni rivojlanishiga yo'naltirilgan vositalar, tezkorlik, kuch va chidamkorlikni rivojlantiruvchi vositalardan ko'proq bo'lishi kerak.

Mashq qiliish jarayonining bir yillik siklida jismoniy tayyorgarlik vositalarini qo'llashdagi pedagogik vazifalari tayyorlanganlik va uni saqlash vazifalarining hal etilishiga bog'liq. Shuning uchun tayyorgarlik davrida birinchi navbatda umumiy chidamkorlik darajasi tiklanadi (normallashtiriladi), keyin esa kuch, tezkorlik, chaqqonlik va egiluvchanlik darajalari tiklanadi. Tayyorgarlik davrining 2-chi davrida esa, tezkorlik va chaqqonlikni rivojlantirishga ahamiyat beriladi, chunki maxsuslashtirilgan vositalarning solishtirma og'irligi keskin ortadi.

Asosiy davrda jismoniy tayyorlanganlikni erishilgan darajasini ushlab turish maqsadida maxsuslashtirilgan vositalar bilan birga, qilichbozlarni sifat va ko'nikmalariga har tomonlama talablar qo'yuvchi sport o'yinlaridan foydalaniladi. O'tish davrida ayrim sifatlarni rivojlantirishdagi kamchiliklarni bartaraf etish vazifalari jismoniy rivojlanishni oshirishga yo'naltirilganlik bilan birga olib boriladi. Qilichbozlar jismoniy rivojlanishining har tomonlamaligi yuqori va barqaror sport natijalariga erishishda zaruriy asos hisoblanadi.



## **Mashq qilish jarayonini tashkil etish.**

Oliy toifadagi qilichbozlarning (turli terma jamoalarga nomzodlar) yillik tayyorgarligi 12 oylik sikldan iborat bo'lib, unda 3 davr ajratiladi: tayyorlanish, asosiy va o'tish davri. Tayyorlanish davri 7-7,5 oy, asosiy – 2-3 oy va o'tish davri 1,5-2 oy davom etadi.

**Tayyorlanish davri.** To'rt bosqichdan iborat:

1-bosqich – maxsus funksional tayyorgarlik;

2-bosqich – texnikani takomillashtirish va harakatlanish xislatlarini ixtisoslashtirish;

3-bosqich – tayyorgarlik musobaqalari;

4-bosqich – ruhiy bo'shashish.

**Asosiy davr.** 2 bosqichdan iborat:

1-bosqich – modeli musobaqalar.

2-bosqich – asosiy musobaqalar.

**O'tish davri.** 3 davrdan iborat:

1-bosqich – sportga tayyorgarlik holatidan chiqish;

2-bosqich – dam olish va davolash choralari;

3-bosqich – jismoniy reabilitatsiya (tiklanish).

Yillik sikli tashkil etishda jismoniy va maxsus tayyorgarlik hajmlari (soatlarda), mashg'ulotlar o'tkaziladigan kunlar, tayyorgarlik mashg'ulotlari, musobaqa kunlarining soni va musobaqa faoliyati soatlarining miqdori; shuningdek, murabbiy bilan o'tkaziladigan individual (yakka tartibdagi) darslar, rasmiy turnirlardagi janglar va sashg'ulot janglari soni belgilanadi. Mazkur ko'rsatkichlar qilichbozlar tayyorgarligini bosh qarish jarayonida qo'llaniladigan, mashq qilish va musobaqa faoliyati vositalari va usullarining ob'ektiv xususiyatlarini niqlashga yordam beradi.

To'rt yillik (ko'p yillik) tayyorgarlik sikllarini tashkil etishda qilichbozlar tayyorgarligini bosh qarish xususiyatlari mashq qilish yo'llari bo'yicha qo'llanilayotgan vosita va usullarning miqdoriy ko'rsatkichlarida aks ettirilgan mashq qilish va musobaqa faoliyati hajmlari dinamikasi (o'zgarishi)da, jismoniy xislatlarini takomillashtirish, sport natijalarini oshirish bo'yicha me'yoriy talablarni bajarishda namoyon bo'ladi.



Sport tayyorgarligi maqsadi – asosiy musobaqalarda yuqori natijaga erishish uchun sportchini tayyorlashdan iborat. Shundan kelib chiqqan holda, yilning barcha musobaqalari ahamiyatini aniqlash lozim. Bunda quyidagi talablarni hisobga olish kerak:

- yillik siklni barcha musobaqalari; yiling asosiy musobaqasigacha sportga tayyorgarlik holatini yuqori darajasiga erishish vazifasini amalga oshirish uchun xizmat qiladi. Shuning uchun, ularni muhimligi va mushkulligiga muvofiq holda taqsimlash lozim:

- musobaqa yuklamalari Mashg'ulot yuklamalari dinamikasi (o'zgarishi) bilan o'zaro bog'liq bo'lishi kerak.

- har bir bosqichda musobaqalar va bellashuv janglari soni sportchilarni individual xususiyatlari (sport bilan shug'ullanish staji, tayyorgarlik darajasi va hokazo)ni hisobga olgan holda, aniq belgilanadi.

- tayyorgarlik va asosiy musobaqalar bosqichlarida yilning bo'lajak asosiy musobaqasi yuklamalari modellashtiriligi mumkin bo'lgan turnirlarni o'tkazish kerak. Bu musobaqalarda asosiy raqiblarni ishtirok etishi o'rinli bo'ladi.

Yillik siklda musobaqa yuklamalarini to'g'ri tashkil etilishi – yilning asosiy musobaqasiga tayyorlanish jarayonini maqsadga muvofiq tarzda bosh qarilishini asosi hisoblanadi. Aynan, bellashuv tayyorgarligi bo'lajak yuklamalarga organzmn moslanishi harakatlanish xislatlari ixtisoshlashishini yuqori darajasiga, qilichbozlarni texnik-taktik maxoratini mukammalligiga erishish uchun imkon yaratadi.

## PSIXOLOGIK TAYYORGARLIK

Qilichbozni psixologik tayyorlash – sportchining psixologik imkoniyatlarini musobaqa sharoitlarida har qanday raqibga qarshi samarali harakatlanishda maksimal amalga oshirishning doimiy maqsadga yo'naltirilgan jarayoni. Qilichbozlarni psixologik tayyorlashning asosiy vazifalari: sportchi Shaxsining ahloqiy-irodali xislatlarini shakllantirish;

Qurol turiga qarab janglarni olib borish samaradorligini belgilovchi psixologik sifatlarni rivojlantirish darajasini oshirish;



Mashq qildirish qiyin bo'lgan psixologik sifatlarning past darajada rivojlanishini kompensatsiyalash (konservativ sifatlari);

Qilichbozning psixik holatiga ta'sir o'tkazish bilan uning mashq qilinganligini bosh qarish;

Mashq qilish va ayniqsa musobaqalar sharoitida sportchining psixologik holatini bosh qarish;

Turnir jarayonida jangchining harakatlarini bosh qarish.

Qilichbozni psixologik tayyorlash ikkita mustaqil bo'limdan iborat: umumiy tayyorlash va bevosita musobaqalarga tayyorlash.

Umumiy psixologik tayyorlash sportchiga o'z sport mahoratini muntazam rivojlantirish imkonini beruvchi psixologik sifatlari va shaxsiy xislatlarni rivojlantirish va takomillashtirishdan iborat. Umumiy psixologik tayyorlash bevosita mashq qilish jarayonida amalga oshirilib, deyarli mustaqil vositalarga ega emas. Uning vaziflari mashq qilishning barcha usullari va vositalari yordamida, biroq maxsus psixologik usullar va tayyorlashning borishi ustidan maxsus psixologik nazoratni qo'llash bilan erkinlashtirish mashqlari, nafas olish mashqlari va h.k.) Qo'shiladi.

Psixologik tayyorlash jarayonida trener asosiy holatlardan kelib chiqib, ular qilichbozlikning o'ziga xos o'yin faoliyati sifatidagi psixologik tavsiflaridan (odatda bunday holda sport turining psixogrammasi haqida so'z boradi) va qilichbozning psixologik tavsiflaridan (bunday hollarda sportchining psixologik profili haqida so'z boradi) iborat bo'ladi.

### **Qilichbozlikning psixogrammasi va qilichbozning psixologik profili**

Sport turi psixogrammasining tahlili musobaqa faoliyatining shartlari va sportchiga qo'yiladigan talablardan iborat bo'lib, ular asosida raqib bilan kurashda u yoki bu psixologik jarayonlarning ko'proq namoyon bo'lishi haqida so'z yuritish mumkin.

Qilichboz raqibning niyatlari va harakatlari, jang vaziyati va h.k.lar to'g'risida katta axborotni qabul qilishi kerak. U ushbu axborotni bir zumda anglab olishi, taktik vaziyatni baholashi, texnik-taktik harakatlar



orasidan Ushbu vaziyatga ko'proq mos keladiganini tanlab olishi kerak. Qilichbozlik xususiyatiga qabul qilish, xotira, fikrlash, tasavvur qilish, e'tiborning ma'lum xislatlariga qo'yiladigan talablar bog'liq bo'ladi.

Qabul qilishning har xil turlari orasida eng ahamiyatlisi harakatlarni (o'zinikini va raqibnikini) fazoviy-vaqtli qabul qilish, maxsus qabul qilish ("masofani his etish", "vaqtni his etish", "qurolni his etish"). Sportchi nafaqat raqibning haqiqiy niyatlari va harakatlarini qabul qilishiga to'g'ri keladi. Axborotning bunday oqimida turli tayyorlanish harakatlari to'g'risidagi signallar katta o'rin egallaydi. Ularni adekvat baholash nafaqat fintlarga e'tibor bermaslikni, balki barcha vaziyatlarni aniq qabul qilish, «jangni his etish», ham ongli, ham intuitiv qarorlar qabul qilish imkonini beradi.

Qilichboz bir vaqtda harakatlar haqidagi axborotni, masalan raqib tig'ining harakatlari va harakat bilan birga yuzaga keladigan butun vaziyat to'g'risidagi axborotni angalshi kerak. Bundan tashqari xotirada mazkur takti vaziyatdan oldin sodir bo'lgan barcha narsa saqlanadi, bu qilichbozlik to'qnashuvining rivojlanish ehtimolini to'laroq hisobga olish imkonini beradi. Insonning tezkor xotirasi 5-9 elementdan iboratligi, ya'ni u bir vaqtning o'zida strukturaning aynan shuncha mantiqiy qismini hisobga olishi mumkinligi aniqlangan. Modomiki qilichbozlik to'qnashuvi, odatda, 9 ta elementdan oshmas ekan, qilichboz uni yaxlit sifatida qabul qiladi va masalan, nafaqat raqibning oxirgi javobini hisobga olgan holda, balki ikkala tomonning bosh lang'ich harakatlarini hisobga olgan holda taktik vazifani hal etadi.

Odamlar tezkor xotirasining individual hajmi turlicha, qilichboz butun axborotni qanchalik aniqroq qabul qilib anglasa, uning mazkur taktik vaziyatdan chiqishning to'g'ri yo'lini topish imkoni shunchalik ko'proq bo'ladi. Bosh qa teng sharoitlarda, 7 elementdan iborat bo'lgan to'qnashuvning umumiy strukturasini tezkor xotirasida saqlay oladigan sportchi, chegarasi to'rttadan ortmaydigan sportchi oldida doim afzallikka ega bo'ladi. Qilichbozlar vaqtining doim cheklanganligini inobatga olib, qabul qilish jarayonini takomillashgan darajagayetkazish kerak, bunda eng uzun qilichbozlik to'nashuvi yaxlit qabul qilinib, uning



har bir yangi elementi to'g'risidagi axborotni anglash uchun bir zumning o'zi yetarli bo'ladi.

Shuning uchun qilichbozlarning mashg'ulotlarida tezkor xotirani oshiruvchi mashqlar bo'lishi kerak. Individual darslarda murakkab va uzoq bog'lanishlarni bajarishni shunday mashqlarning eng yaxshisi deyish mumkin. Ko'pchilik trenerlar, faqat bir aktli harakatlarni mashq qildirib, bunday mashqlarni nazariga ilmaydi. Umuman, zamonaviy qilichbozlik kurashidagi qisqa keskin harakatlarni inobatga olgan holda, bir aktli mashqlarga ko'p e'tibor qaratish kerak. Shunday bo'lsa ham, ayrim mashg'ulotlarda uzoq bog'lanishlarni mashq qildirish maqsadga muvofiq bo'lib, ularda alohida elementlaryetarlicha sodda (1-2 o'tkazish, ko'chirish) bo'lishi mumkin, umumiy holda esa bunday qilichbozlik to'qnashuvi psixologik murakkab strukturani tashkil etishi kerak. Ko'p aktli to'qnashuvlarda taktik vazifalarni ratsional hal etish – sportchining axborot qabul qilishining yuqori tezligi va katta hajmini ko'rsatadi. Raqib harakatlari ustidan nazoratni susaytirmaslik zarurati qilichbozning jadallik va barqarorlik kabi xislatlariga katta talablar qo'di. Uzoq muddatli zo'riqish ko'p asab energiyasini talab etadi va «qo'riqlovchi tormozlanish» natijasida psixologik charchashga olib keladi. Bunday holatlarda qilichboz jangovor vaziyatni nazorat qilolmaydi va hujumni o'tkazib yuboradi. Shuning uchun vaqt-vaqti bilan ixtiyoriy ravishda diqqatni susaytirib turish kerak. Endigina tugagan to'qnashuvdan keyin pauza bo'lmasa, dam olish uchun atayin masofani uzish mumkin. Raqib bilan yana aloqaga kirishda shuni esda tutish kerakki, maksimal diqqatga darhol erishilmaydi. Agar arqib shu zahoti ishonchli qalbaki hujumni o'tkazgan bo'lsa, sportchi, qalbaki harakatga tez ta'sir qaytarishdan keyin barcha funksiyalarning vaqtida qayta tuzila olmaganligi natijasida, refrakterlik holatiga tushib qoladi va haqiqiy hujumni qaytara olmaydi. Shuning uchun, butun faoliyatga sozlovchi va shu bilan birga raqib tomondan faol operatsiyalarning zudlik bilan o'tkazilishiga to'sqinlik qiluvchi, bir nechta o'zining qalbaki harakatlari bilan aloqaga kira bosh lsh kerak. O'z-o'zidan ayonki, diqqatning zaruriy xususiyatlari nishonlarda, individual darslar, o'quv va mashq janglarida mashq qilish jarayonidayetarlicha yaxshi



mashq qilinadi, o'quv musobaqalarini gapirmaasa ham bo'ladi. Qilichbozlikning katta stajiga ega bo'lgan sportchiga diqqat xususiyatlarini maxsus tayyorlashning keragi yo'q.yetarlicha tajribaga ega bo'lmagan sportchilar uchun bu maqsadda musobaqa mashqlari eng yaxshi vosita bo'lib hisoblanib, bunda himoya harakatlarini bajarayotgan raqib devor ostida turadi.

Qilichbozlik jangining taktik ko'rinishi ko'p jihatdan sportchilarning birin-ketin yuzaga kelayotgan vazifalarni hal etishga qaratilgan, tezkor fikrlash xususiyatlari bilan belgilanadi. Bunda faoliyat shartlari statsionar bo'lmay, qilichboz qabul qilgan qarorga bog'liq bo'ladi. Jangovor vaziyat, qilichboz qabul qilayotgan qarorlar ketma-ketligini keltirib chiqarib, doim o'zgarib turadi, shu bilan birga har doim ham u o'ylagandek bo'lavermaydi: bunga raqib va ko'pincha (o'zining texnik va jismoniy imkoniyatlari tufayli) sportchining o'zi ham faol to'sqinlik ko'rsatadi. Muhitning nostatsionarligi shu bilan ham belgilanadiki, bir xil taktik vaziyatning o'zi, sportchi uni o'z hujumiga to'g'ri keladi deb baholagan holda va u shu paytda raqib hujumini kutayotgan xoda birdek xislatga ega bo'ladi. Raqibdan hujumni kutgan holda istagan vaqtda hujumni amalga oshirishga intilish fikrlashning ikkiga ajralishiga olib keladi: qilichboz o'zining va raqibining faol harakatlarini inobatga olgan holda, deyarli har doim harakatning kamida ikkita variantini modellashtiradi. Voqealarning har qanday rivojlanishiga tayyor tura olmaslik, o'z hujumini tayyorlashga berilib ketgan sportchining g'aflatda qolishiga olib keladi. Hammadan ko'proq bunga asab tizimi beqaror bo'lgan qilichbozlar duchor bo'lib, ularda emotsional ta'sirchanlik kuchli bo'lgani sababli hujumga tayyorgarlik bir muncha dominant bo'ladi, bu esa raqibning biror-bir harakatlarini oqilona kutishni deyarli istisno qiladi. Ba'zi sportchilarda tayyor taktik-texnik qarorlarni hayolan yaratish jarayoni ustun turadi, qolgan barcha harakatlar esa ularni amalga oshirish uchun eng qulay paytni topishga qaratiladi. Bosh qalar taktik modellarning ikkita-uchta «zagotovkasi»ni tayyorlab qo'yishadi (masalan raqib hujumi xarakteriga qarab yoki qarshi hujum qilish, yoki himoyalaniishga urinish) va real vaziyatga qaysinisi ko'proq mos kelsa, shunisini qo'llaydilar. Nihoyat



uchinchilari, mumkin bo'lgan variantlarni deyarli hisoblab chiqishmaydi va faqat, natijasi qanday bo'lishini tasavvur etmagan holda, umumiy harakatlarni o'ylab qo'yishadi. Bu turdagi qilichbozlar "natijasi noma'lum bo'lgan hujumlar"ni qo'llaydilar, bunda har bir keyingi harakat oldingi harakatlar – o'zining va raqibning harakatlari natijasida yuzaga kelgan vaziyatga bog'liq bo'ladi. Birinchi turdagi qilichbozlarda faoliyatining orientatsiyalanadigan qismi ko'makchi rolni o'ynasa, uchinchi turdagi qilichbozlarda ko'rinish butkul qarama-qarshi.

Albatta taktik vazifalarni hal etishning uchala turini muvaffaqiyat bilan qo'llagan qilichbozni ideal deb hisoblash mumkin. Shuning uchun birinchi va ikkinchi turdagiyechimlarni qo'llashga moyil bo'lganlar, mashq janglari jarayonida barcha vaziyatlarni ikkita-uchta harakatlar bilan oldindan tayyorlab qo'yilgan shablonyechishga urinmasdan, ba'zan «raqib tomondan» sun'iy qilichbozlik qilishlari kerak. Shu bilan birga faqat "noma'lum natijali hujumlar"ga orientatsiyalanish qilichbozning taktik repertuarini soddalashtiradi va maksimal samara bermaydi. Bu turdagi sportchilarga alohida hollarda jangdagi har bir yangi to'qnashuvdga oldindan qaror qabul qilish va uni eng yaxshi tarzda amalga oshirishga intilishlarini tavsiya qilish mumkin.

Tasavvur etish darajasi murakkab texnik usullar va taktik harakatlarni muvaffaqiyatli o'rganish va takomillashtirishni belgilaydi: ideomotor mashq qilish (biror harakatni hayolan bajarishda haqiqatda kechadigan impulslarga o'xshash impulslar hosil bo'ladi) qilichbozning jangovor repertuarini o'zlashtirish jarayonini ancha qisqartiradi. Tasavvuri yaxshi rivojlanmagan malakali sportchini tasavvur qilish qiyin. Gap faqat, qiziq taktik yangiliklarni yaratish va mashq qilishning antiqa usullarini tanlashda, tasavvur etishning yordam berishida emas. Har qanday yirik turnirdagi g'alaba butun jismoniy va ma'naviy kuchlarning juda zo'riqishini talab etgan bir paytda, qilichbozlikning zamonaviy rivojlanish darajasida improvizatsiyani oliy darajada namoyish etishga faqat boy tasavvurga ega bo'lgan sportchigina qodir.

Jangda qaror qabul qilish va uni amalga oshirish katta iroda talab qiladi. O'z taktik niyatlarini amalga oshirish maqsadga intilganlik, faollik va matonatni talab qiladi: qalbaki harakatlardan hujumga, undan



esa himoyaga va qarshi himoyaga tez o'tish qat'iyatlilik va tashabbuskorlikni, bironing jang olib borish usuliga qarshi turish va o'z usulini singdirish – faollikni, hujumga chaqirish va undan keyingi qarshi hujum – mardlikni, sport rejimiga rioya qilish, trenerning barcha ko'rsatmalarini bajarish – intizomlilikni talab qiladi. Amalda hatto yuqori malakali sportchilarda psixologik sifatlar birdek rivojlanmagan. Har bir qilichbozda tayyorgarlikning kuchli va zaif tomonlari bor, bunda odatda birinchilari ikkinchilarini kompensatsiyalashi mumkin. Qilichbozlarning yetarlicha rivojlanmagan psixologik sifatlarini kompensatsiyalashning eng tipik variantlari:

Texnik fikrlashdagi kamchiliklar harakatlanish reaksiyasi tezligi, barqarorlik va jiqqatni taqsimlash, «vaqtni his etish», «masofani his etish» bilan kompensatsiyalanadi;

Diqqatni taqsimlashdagi kamchiliklar qabul qilish va fikrlash operatsiyalarining tezligi, mushak-harakatlanish differensirovkalarining aniqligi bilan kompensatsiyalanadi;

Diqqatni ko'chirishdagi kamchiliklar harakatlanish reaksiyalari tezligi, vaziyatning o'zgarishini aniq prognozlay olish, «vaqtni his etish» bilan kompensatsiyalanadi;

Harakatlanish reaksiyasi tezligidagi kamchiliklarni prognozlay olish, «masofani his etish», «vaqtni his etish» diqqatni taqsimlash va uning barqarorligi, taktik fikrlash bilan kompensatsiyalanadi;

Mushak-harakatlanish differensirovkalari aniqligidagi kamchiliklar diqqat, harakatlanish reaksiyasi tezligi, «vaqtni his etish» bilan kompensatsiyalanadi.

Sportchining psixologik sifatlarni namoyish etishning erishilgan darajasini jangda amalga oshirishi, uning musobaqaning stressli omillariga qanchalik chidamliligi, musobaqa jangining keskinligi, kuchli hissiyotlar jangchining ijobiy xislatlarining namoyon bo'lishini qanchalik rag'batlantirishi, psixologik holatlar uning musobaqa faoliyatiga qanchalik ta'sir ko'rsatishi bilan ham belgilanadi.

Zo'riqqan holat psixologik holat sifatida tahdid soluvchi yoki musobaqaning qiyin sharoitida, qilichbozga ham salbiy, ham ijobiy hissiy omillarning ta'siri ostida yuzaga kelishi mumkin. Psixologik



zo'riqish umuman musobaqa faoliyatining maqul omili hisoblanadi. Shu narsa kuzatilganki, zo'riqqanlik bir maromda bo'lsa sportichining ish layoqat ortar ekan. Agar psixologik zo'riqqanlik juda uzoq davom etsa, u holda psixologik muammolar yuzaga kelishi mumkin. Bunda xotira, diqqatning vaqtinchalik yomonlashishi, motorikaning buzilishi va h.k.lar kuzatiladi. Psixologik zo'riqqanlik o'z chegarasigayetgan va stress holat yuzaga kelgan hol eng salbiy bo'lib hisoblanadi. Mashg'ulot jarayonida maxsus psixologik sifatlarni rivojlantirish, psixologik holatni bosh qarish – qilichbozning kundalik psixologik tayyorlanishining muhim bo'limi hisoblanadi. Yana bosh qa muhim bo'lim – jangni olib borish vositalarini o'zlashtirish uchun psixologik asoslarni yaratish bilan bog'liq bo'lgan texnik-taktik bo'limdir.

### **Individual darslarning yo'nalganligini o'zgartirish**

Qilichbozni tayyorlash vazifalari, uning takomillashish xususiyatlariga qarab turli xarakterdagi individual darslar maqsadga muvofiq – obzorli, repertuarli, razminka qildiruvchi, ko'rgazmali va bosh qalar.

*Obzorli darslar* qilichbozning erishilgan texnik-taktik darajani, mahroratni bundan keyin takomillashtirish imkoniyatlarini anglashiga qaratilgan. Bir yillik sikl davomida o'quvchilar bilan bir necha marta katta hajmdagi va turli jangovor materialli individual darslar o'tkaziladi. Obzorli xarakterga ega bo'lgan darslar qilichbozga jangovor harakatlarning keng doirasiniyengil bajarish qobiliyatini, jang olib borish vositalari bilan ta'minlanganligini his etish imkonini beradi. Hujum va himoya vositalari, ularni qo'llashning chuqur tahlili mashq qilish jarayoniga qiziqish uyg'otadi va qilichbozning maxsus tayyorgarligini takomillashtirishga to'sqinlik qiluvchi charchoqning oldini oladi. Vazifalarni bajarish sifatining ortishi o'quvchiga o'z texnik tayyorgarligining yaxshilanishida ishonch hosil qilish imkonini beradi va unga texnik-taktik o'sish istiqbollarini ochib beradi. Zarur bo'lganda texnik-taktik tayyorgarlik bo'limlaridan birini kuchaytirish (turini) da individual darslarda, himoya harakatlarini takomillashtirish, tanlashga va hujumlarni kutilmaganda qo'llash vaziyatlarini yaratishga qaratilgan



dars, qarshi hujumlarga qarshi kurash vositalarini takomillashtirish kabi, konkret xarakterdagi vazifalarga ehtiyoj tug'iladi.

*Repertuarli janglar* jang olib borishning eng yaxshi ko'rgan vositalarini takomillashtirishga qaratilgan.

Qilichbozning e'tiborini jang olib borish va himoyalashning eng yaxshi ko'rgan vositalarini takomillashtirishga, eng muvaffaqiyatli jangovor vaziyatlarga, taktik aldash variantlariga, texnik va taktik imkoniyatlarga jamlash, uning o'z kuchiga, tayyorgarlikning erishilgan darajasiga, mahoratining eng kuli tomonlariga, musobaqalarda ishtirok etish uchun jangovor vositalarning mavjudligiga bo'lgan ishonchini mustahkamlaydi.

*Razminka qildiruvchi darslar* maqsadi funksional psixologik jismoniy tayyorgarlikni, qilichbozning o'z jangovor ta'minlanganligiga, mashq ilish va musobaqa vazifalarini bajarishga texnik-taktik tayyorgarligiga ishonchini hosil qilishdan iborat.

Razminka qildiruvchi darslarning repertuarli darslardan farqi takomillashtirilayotgan hujum va himoyalash vositalarining doirasini torayishi, qilichbozning maxsus siftlarining namoyon bo'lishiga ko'maklashuvchi, emotsional holatni bosh qaruvchi, tashqi va ichki to'siqlarga chidamlilikni yaratuvchi mashqlarning majburiy qo'llanishida.

*Ko'rgazmali darslar.* Turli auditoriya oldida jangovor vositalarni bajarish (xatto trener bilan darsda), musobaqanikidagi kabi, tashqi to'siqlarni yuzaga keltirib, ularni yengish qilichbozga rasmiy turnirlarning ekstremal sharoitlariga psixologik chidamlilikni ishlab chiqish imkonini beradi.

### **Iroda sifatlarini rivojlantirish uslubi**

Qilichbozlik jangi yakkakurash turi sifatida qilichbozning psixikasiga, unda ma'lum iroda siftlarining mavjud bo'lishiga turli o'ziga xos talablar qo'yadi.

Birovning irodasini muntazamyengish, jadal aqliy va jismoniy faoliyat, musobaqalar davom etishi va charchoqning ortishi bilan har bir sanchish uchun ortib boruvchi mas'uliyat, qilichbozlik hakamligining



sub'ektivligi bilan xarakterlanadigan 20-40 ta to'qnashuvlar bilan bir kundan yigirma kungacha davom etadigan musobaqalar, hamda katta jismoniy va asabiy yuklamali haftasiga 4-6 ta 3-5 soatli mashg'ulotlar sportchini shunday sharoitga soladiki, unda maqsadga intiluvchanliksiz, tashabbuskorliksiz, intizomliliksiz, chidamliliksiz, o'zini qo'lga olmasdan, matonatliksiz g'alabaga erishishni tasavvur qilib bo'lmaydi.

Iroda sifatlarini rivojlantirish qilichbozlarning o'z kuchiga bo'lgan ishonchiga, oldiga qo'yilgan texnik-taktik yoki ahloqiy-irodali vazifalarning amalga oshirilishi realligini tushunishiga, ularga erishish maqsadlari va vositalarini anglashiga asoslanishi kerak. Sportchilar o'zlarining jang olib borish uslubining o'ziga xos xususiyatlarini, uning kuchli va zaif tomonlarini, raqib bilan kularining nisbatini, janglarning mumkin bo'lgan vaziyatlarining raqib psixikasiga ijobiy yoki salbiy ta'sir etishini bilishi, o'z jangovor tajribasidagi tipik holatlarini esda tutishi, keng doirasidagi ustalarning musobaqalaridan bilim olishi kerak.

Iroda sifatlarini rivojlantirish usullariga quyidagilar kirishi mumkin:

- Guruhli darslar shaklidagi mashq qildirish mashg'ulotlarini tashkil etish;

- Tayyorgarligi kuchsizroq bo'lgan sportchilarni tayyorgarligi kuchliroq bo'lgan sportchilar bilan birga mashqlarini o'tkazish, misol keltirish kuchini qo'llash imkonini beradi;

- Musobaqa mashqlarini qo'llash;

- Turli gandikaplarni qo'llash;

- Mashq darslarini va musobaqalarni rasmiy musobaqalar Sharoitiga nisbatan qiyinroq Sharoitda o'tkazish;

- Ma'lum qiyinchiliklarniyengishga majbur etuvchi, konkret mashq qildiruvchi mashg'ulotlarni qo'yish;

- Harakatlarni maksimal namoyish etish vazifalarini qo'yish;

- Musobaqalar, ko'rgazmali chiqishlarda mustaqil ishtirok etish, mashq qildirish mashg'ulotlarini o'tkazish.

Qilichbozlar irodasini tayyorlashning eng yaxshi vositasi mashq va musobaqa janglari hisoblanadi, chunki jangning o'zi sportchilar psixikasiga katta talablar qo'yadi va iroda kuchining maksimal namoyon qilishga undaydi.



Mashq janglari va musobaqalarda iroda kuchlarini namoyish etishga qo'yiladigan talablarni oshirish uchun quyidagilarni qo'llash maqsadga muvofiq: cheklangan miqdordagi (1-3) sanchishlar bilan yoki cheklangan vaqtda janglar olib borish; to'g'ridan-to'g'ri chiqib ketish bilan mashq musobaqalarida ishtirok etish (bunday janglar diqqatning maksimal jadalligini va g'alabaga erishishda qo'ldan kelgancha harakat qilishning namoyish etilishiga ko'maklashadi); komanda musobaqalarida ishtirok etish (u jang natijalari uchun mas'uliyatning yuqoriligi bilan ifodalandi); rasmiy musobaqalarda ishtirok etish.

Individual darslarda va juft mashqlarda texnika, taktika, jismoniy sifatlarni takomillashtirish bilan birga ishtirokchilar oldiga iroda kuchini maksimal namoyish etish vazifalari qo'yiladi:

Chegaraviy masofaniyengish uchun odatdagidan kattaroq masofalardan hujum, javoblarni bajarish;

Maksimal tezlikda hujumlar, qarshi hujumlar, himoyalar, javoblarni bajarish;

Qurolni harakatlantirish, jangovor tik turish, hamla, "strela", mashq qilishda jangovor harakatlarni bajarish tezligi texnikasini charchagan holatda saqlash;

Diqqatning barqarorligini namoyish etishni talab qiluvchi mashqlarda zarur bo'lgan vaqt bo'yicha o'zaro harakatlanishga erishish;

Diqqatning maksimal jadalligini talab qiluvchi, "bir oz dars" turidagi mashqlarni bajarish;

Trener yoki sherik tomonidan musobaqali qarshi turish Sharoitida turli jangovor harakatlarni bajarish.

Komanda bo'lib kurashish shaklidagi mashq janglarini tashkil etish ko'p jihatdan sportchilarda jangovor sifatlarni shakllantirish jarayonini tezlashtirishga xizmat qiladi, chunki u yuqori darajadagi emotsional fon, ishtirokchilarning komandani qutqarishga yoki erishilgan muvaffaqiyatni mustahkamalaishga intilishi bilan kechadi. Buning barchasi iroda kuchlarini namoyish etish, o'z kuchi va imkoniyatlariga bo'lgan ishonchni hosil qilishniyengillashtiradi, ayniqsa yosh sportchiga.



Qilichbozni musobaqa jarayonida zimmasigayetakchilik rolini olishga qodir bo'lgan va uni bajara oladigan sardor roliga tayyorlashda uning iroda sohasiga alohida talablar qo'yiladi (komandada birinchi yoki oxirgi bo'lib chiqish). Sportchilar bilan bu yo'nalishda ishlash ular imkoniyatlarining diapazonini kengaytirish tufayli individual sifatli o'sishini va trenerlarga komanda musobaqalari jarayonida sportchilarni joylashtirishni maksimal samaradorlik bilan o'zgartirish imkonini beradi.

Komanda matchlarida, komanda kurashi bosh lanishida mas'uliyatli rolni keltirib chiqaradigan, startoldidagi hayajon tufayli, birinchi bo'lib jang qilish qiyin. Oxirgi bo'lib chiqish – jamoaning umumiy natijasi uchun maksimal javobgarlikni zimmaga olish, komandalar imkoniyatlari ma'lum bo'lgan va solishtiriladigan, musobaqalar avjiga chiqqan sharoitda kurashish demakdir.

Mashq ishlarida komanda yaxshiroq natijalarga erishishi uchun, sportchilarni komanda musobaqalarida ma'lum raqam ostida chiqishga tayyorlash zarur. Bosh qa tomondan sportchilarni komandada maqsadga yo'naltirilgan tarzda joylashtirish, ularning sport kurashining ekstremal sharoitidagi faoliyatning ma'lum xarakteriga ega bo'lgan individual layoqatlarini rivojlantirishni ortiqcha jadallashtiradi, talab etiladigan iroda sifatleri va xarakter xususiyatlarining majburan namoyish etilishiga olib keladi.

Komandaga yangi sportchini kiritish, izga tushirilgan ansablga Qo'shilishi uchun, ham sportchidan, komandaning yangi a'zosiga o'z qobiliyatlarini maksimal ochishi, ishonch va samara bilan harakatlanishiga yordam berish uchun, ham komandaning bosh qa a'zolaridan, iroda siftalarining keng majmuasini talab etadi. Bo'lajak musobaqalarda g'alabaga nomzodni irodali tayyorlash mushkul muammo. So'nggi turnirlarda erishilgan obro' bo'lajak g'alabaga kafolat bo'lolmaydi, bunga faqat mashq qilishlarda va birinchilik uchun kurash jarayonida maksimal yangi harakatlar yordamida erishish mumkin.

G'alaba kurashiga sifat jihatdan tayyorlanmaganlik, talablarning yuqori darajasi – muvaffaqiyatsizliklar, natijalarning pasayishi sababchisi bo'lib, ko'proq musobaqalarda, ko'p pog'onali xarakterga



ega (oldindan o'tkaziladigan turlar, chorak finallar, yarim finallar, finallar).

Mashhur sportchi bo'lajak raqiblarining kuchini, kurashning mumkin bo'lgan qiyinchiliklarini, shaxsiy tayyorgarlik darajasini va musobaqalarning qizg'inligi va muhimlik darajasi bo'yicha xususiyatlarini inobatga olishi lozim.

Aks holda o'z kuchiga ortiqcha baho berish va raqib kuchini past baholash holi sodir bo'lishi mumkin. Uzoq va qiyin kurashga psixologik jihatdan tayyor bo'lmaslikni, yilning bosh musobaqalari turlaridan chiqib ketgan qilichbozlarning, ular ko'rsatishga tayyor bo'lgan va bir necha marta buni tasdiqlagan natijalarni ko'rsatishga qodir emasligi bilan tushuntirish mumkin.

Sportchini mashq ishida har bir oraliq natija uchun kurashga, turli texnik-taktik vazifalarni hal etishda jon-jahti bilan ishlashga, har bir yangi to'chiqniyengishga intilishga o'rgatgan holda, puxtalik zahirasini yaratish mumkin. U natijalarning barqarorligi, maxsus tayyorgarlikning ancha yuqoriligi, maksimal mumkin bo'lgan natijalarga erishishga safarbarlik tezligida namoyon bo'ladi. Qilichbozlarni tayyorlashda Sheriklarni tanlashning ahamiyati hammaga ma'lum. Sportiv-Sherikni maqsadli tanlash ternerga o'quvchilar psixikasiga saylanma tarzda ta'sir ko'rsatish, to'siqlarni yaratishning keng imkoniyatlarini yaratib, ularniyengish jarayonida talab etiladigan iroda sifatleri tarbiyalanadi.

Past bo'yli yoki baland bo'yli, tez yoki sekin harakatlanuvchi, yyengil yoki qudratli, sport kurashining o'ziga xos uslubiga ega bo'lgan o'naqay yoki chapaqay sherik, mashq jangini o'quv jarayoni vazifalari bilan belgilanadigan xarakterda olib borishga, musobaqalarda kutilayotgan raqiblar bilan uchrashuvga tayyor bo'lishga majbur etadi. Bunda iroda sifatlarini namoiysh etishni murakkablashtirish yokiyyengillashtirish uchun jangni olib borish sharoitlarini o'zgartirish ham o'z rolini bajaradi.

"Qat'iy", odatdagidan tashqari hakamlik qilinadigan musobaqalarga tayyorgarlik trenerlarni sportchilar oldiga janglarni tashkil etish variantlarini, katta samaradorlikka ega bo'lgan harakatlarni o'zlashtirish vazifasini qo'yishga majbur qiladi. Shuningdek hakamlar nazoratining



asosiy ob'ekti bo'lgan, jangovor faoliyat elementlarini bajarishga bo'lgan talablarni oshirish ham sportchilar harakatlari ishonchligini ko'tarish imkonini beradi.

Bunday qiyin sharoitda qilichbozlarni musobaqalarga tayyorlashda tajribali trenerlar aksimal texnik tashabbus bilan jang olib borish vazifalarini qo'yishadi. Bunday hollarda sportchilarning o'zaro sanchishli to'qnashuvlardan o'zini tiyishiga, qurolga ta'sir bilan hujumlarni va oppozitsiyali qarshi hujumlar odatdagidan kengroq qo'llashlariga to'g'ri keladi. Bunday kurashlarni olib borish qilichbozlardan o'ta uyushganlikni va irodali zo'riqishlarni talab etadi.

Janglarga odatdagidan tashqari hakamlilik qilishning qiyinchiliklariniyengishga shuningdek, jang, musobaqa jarayonida uslubni tezkor o'zgartirish yo'li bilan, sportchilarni hakamlilik xususiyatlariga tez moslashishga qaratilgan tayyorlash ham yordam beradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, qilichbozlik bo'yicha musobaqalarda jangni bor kuch bilan, g'alabaga erishish uchun optimal irodani safarbar etib olib bormaslik, ma'lum iz qoldirar ekan. Keyingi jangda yutib chiqishga katta istak bo'lgan holda ham, odatda, sportchi psixologik va jismoniy kuchini maksimal darajada safarbar etolmaydi. Iroda sifatlarni rivojlantirish sportchi shaxsining ahloqiy tomonlarini tarbiyalash bilan chambarchas bog'liq.

Qilichbozlikda sportiv takomillashuvva shug'ullanuvchilarning ahloqiy tarbiyasining butun jarayoniga trenerning ta'siri juda katta. Sportchilarni tarbiyalash jarayoniga trenerning faol ta'siri negizida uning faoliyati, ahloqiy sofligining misoli, g'oyaviy e'tiqodi, o'zining xizmat, jamoat burchini bajarishda namuna bo'la olish qobiliyati yotadi.

### **Sportchilarning psixologik jarayonlar va emotsional holatlarni o'zi bosh qara olish qobiliyatlarini rivojlantirish**

Qilichbozlarni psixologik tayyorlash tizimida psixik jarayonlarni va emotsional holatlarni o'zi bosh qarishi muhim yo'nalish hisoblanadi. Qilichbozning mustaqil ravishda mashq qilish ishlarini olib borishi, janglarga o'zini ruhiy tayyorlash va tinchlantirish uchun o'z-o'zini



ishontirishni qo'llash sportchilarga o'zining psixik jarayonlari va emotsional holatini mustaqil bosh qarishni o'rganish imkoniyatini beradi. Mashq qilish jarayonida o'z-o'zini bosh qarishga qaratilgan pedagogik vazifalar:

O'z sadoqatini mashq qilish vositalari va usullarini qo'llashga, sheriklarni, jang uslubini tanlashni rejali tayyorgarlik maqsadlariga bo'ysindirish; harakatlarni mustaqil bosh qarish tufayli har bir konkret sharoitda va istalgan sherik bilan mashq qilishni imkon qadar unumli qilish;

Mashqlarni bajarish jarayonida, dars, jang davomida diqqat jadalligining yuqori darajasini va fikrlash o'quv jarayonining ishchan tomoniga yo'naltirilganligini saqlash. Faoliyatning ikkinchi darajali detallarini o'ylab chiqishdan darsning eng muhim tomonlariga; tugallangan harakatlar, to'qnashuvlar sifatini emotsional baholashdan darsni, jangni davom ettirishga tayyor bo'lishga tez o'ta olish;

Psixik holatdagi qoniqarsiz chetlanishlarni bostirish, yuqori hissiyotlilik keltirib chiqaradigan kerak bo'lmagan tashqi namoyish etilishlarning oldini olish, psixik jarayonlarni o'z-o'zini ishontirish bilan bosh qarish.

### **Musobaqalar oldidagi va musobaqalar jarayonidagi tayyorgarlikka individual yondashishning usullari.**

Musobaqaga psixologik tayyorgarlik sportchining bo'lajak turnir sharoitlari bilan: musobaqa o'tkaziladigan joyning iqlim va ijtimoiy tavsifi; alohida raqiblarning individual xususiyatlari; musobaqalar to'g'risidagi qoidalar bilan belgilanadigan tasniflash tizimi; bo'lajak musobaqa vazifalari bilan tanishishidan bosh lanadi. Sportchi mazkur turnirda shaxsiy va komanda kurashi borishining eng ko'p ehtimolli yo'liniyetarlicha yaxshi tasavvur qilishi kerak. Musobaqadan oldingi mikrosiklda, ayniqsa mashq qilish yig'inlarida, psixologik yuklamaning hajmini tartibga solish usullariga katta ahamiyat berilishi kerak. Bunday yuklamalar qilichbozning bevosita faoliyati natijasi bo'lib, uning psixikaga ta'sir kuchi ko'proq tanlovli musobaqa janglarining miqdori va mas'uliyati va individual dars xarakteriga (ularning maromi, ritmi,



taktik reja mashqlarining hajmi, harakatlar hajmi, maksimal tezlikda bajarilayotgan harakatlar hajmi, repertuarda bajarilishi eng qiyin bo'lgan harakatlarning yetarlicha miqdorda mavjudligiga) bog'liq bo'ladi. Sportchining emotsional holatiga shuningdek uning o'z hayollari, trenerlarning va boshqa sportchilarning bo'lajak musobaqalar, raqiblarning imkoniyatlari to'g'risidagi gaplari ta'sir etadi. Musobaqa kunida start holatlarini tartibga solishning psixologik jismoniy usullari asosiy rolni o'ynay boshlaydi. Ularni tartibga solish uyg'onishdan boshlanadi deb hisoblash mumkin. Sportchining tasavvurini boshqa hodisalarga qaratish ko'proq maqsadga muvofiq, ammo uning psixikasiga zo'rma-zo'raki ta'sir ko'rsatishga urinish salbiy natijaga olib kelishi mumkin.

Start holatining kelib chiqishi – ko'pgina omillar keltirib chiqaradigan murakkab jarayondir. Har qanday start holatida qilichboz turnirdagi o'zining bo'lajak ishtiroki tufayli hayajonlanadi, shu bois start holati shartli reflektor xarakterga ega bo'ladi. Qilichbozning sport kurashi natijasiga bo'lgan munosabati, shaxsiy g'alaba yoki mag'lubiyati ahamiyatini anglash, musobaqa arafasida yuzaga kelgan vaziyatni baholash kabi ta'sir etuvchilar katta o'zgarishlarni yuzaga keltiradi. Organizm vegetativ funksiyalarining katta o'zgarishlari ko'p jihatdan bo'lajak kurashni kutish vaziyatida xatarni eslatuvchi shartsiz reflektor aloqalarning tiklanishi bilan tushuntiriladi. Start holatlarining xarakteri bosh miya qobig'ining bo'lajak ish to'g'risidagi tasavvur paydo bo'ladigan zonasining xususiyatlariga bog'liq; buyurda sportchining butun faoliyatining emotsional sohasiga tasavvur etish kabi psixik jarayonlarning ta'siri namoyon bo'ladi. Ammo so'zli signallar asab tizimining ta'sirchanligiga saylanma ravishda ta'sir ko'rsatadi, shuning uchun startoldidagi tayyorgarlik to'g'ri tashkil etilganda trenerning ishontirishlari va o'z-o'zini ishontirish tasavvuriga to'g'ri yo'nalish berishi mumkin. Binobarin, vazifa, bosh miyaning harakatlanish faolligini tartibga soluvchi qobig'i bo'limlarigayetakchi o'choqni maxsus ko'chirishdan iborat. Start holatlar mexanizmi negizida sportchining oliy asab faoliyati yotadi va ko'p jihatdan asab jarayonlari dinamikasining individual xususiyatlariga bog'liq bo'ladi.



Asab tizimi bo'sh va beqaror bo'lgan sportchilar startoldi hayajoniga ko'proq duchor bo'ladilar. Biroq kuzatishlar shuni ko'rsatadiki, musobaqalarda ishtirok etishning katta stajiga ega bo'lgan yuqori malakali sportchilar orasida, asab tizimi ancha zaif bo'lgan shaxslar deyarli uchramas ekan: qilichbozlik bilan shug'ullanish sportchi psixikasiga, uning asabiy "chidamliligi"ga juda katta talablar qo'yadi.

Og'ir-bosiq sportchilar ko'p hollarda razminka holaitdayoq musobaqaga tayyor bo'ladilar. Bunga tashqi ta'sir etuvchi omillarning butun majmuasi (zalning, raqiblarning, komandadagi o'rtoqlarning ko'rinishi, turnir ishtirokchilarining imkoniyatlari to'g'risidagi gaplar) ko'mak beradi. Biroq bu oldindan ko'riladigan ruhiy tayyorgarlik, qilichbozlik kurashi ishtirokchilariga qo'yiladigan talablarga nisbatan juda ulkan bo'ladi.

O'zini bosib ololmaydigan sportchilar aksincha, psixologik ko'rsatkichlarni yomonlashtiradilar, bunda hissiyotlar beqaror (ko'pincha salbiy) xarakterga ega bo'lsa bu salbiy ta'sir katta bo'ladi. Og'ir-bosiq turdagi qilichbozlarning startoldidagi juda kuchli hayajonini odatda tashqi omillar (sportiv holatining yomonligi, ma'naviy nizo, kuchli ishtirokchilar tufayli o'z kuchiga ishonchsizlik) bilan tushuntirish mumkin bo'lsa, o'zini bosib ololmaydigan turdagi sportchilarda mazkur turnirdagi startoldi holati xarakterini oldindan aniq aytib bo'lmaydi. Bundan tashqari, asab tizimi beqaror bo'lgan qilichbozdan yuqori natija kutilgan va bunga o'zi umid qilgan hollarda, startoldidagi salbiy o'zgarishlar tez-tez uchraydi.

Asabiy jarayonlar harakatchanligining psixologik namoyon bo'lishi, qator funksional ko'rsatkichlarning startoldi o'zgarishlarining xarakterida emas, balki chuqurligida ifoda etiladi. Shuning uchun inert sportchida vaziyat taqozosi bilan salbiy emotsional holat rivojlansa, u uzoq vaqt davom etadi va uning oqibatlari qiyinchilik bilan bartaraf etiladi. Ko'p hollarda inert qilichbozda reaksiya tezligi va diqqatining sifati ko'rsatkichlari odatdagi darajagayetmaydigan, bunda hissiyotlar esa his etilish hollari uchraydi; organizm endigina vaziyat ta'siri ostida o'zgara bosh lagan va hali ish layoqatining optimal darajasigayetmagan. Bu holatlarning barchasi oliy asab faoliyati xususiyatlari turlicha



namoyon bo'ladigan sportchilarda startoldi holatini bosh qarish usullarini tanlashda inobatga olinishi kerak. Odatda startoldi holatini bosh qarishning ikkita asosiy vositasi ko'rib chiqiladi: fiziologik va psixologik. Ba'zan biologik vositalar (ovqatlanish, rejim va h.k.) ajratiladi.

Startoldi holatini bosh qarishning fiziologik vositalari deganda odatda razminka (ko'pincha massaj) tushuniladi. Biroq razminkani faqat fiziologik vosita deb hisoblash mumkin emas: u musobaqa vaziyatida o'tkazilganda, uning ahamiyatini anglash sportchiga psixologik ta'sir ko'rsatishiga olib keladi.

Razminka jarayonida bosh miya qobig'iga harakatda ishtirok etuvchi mushaklar, paylar va bog'lamlardan katta oqimli impulslar keladi. Ko'pincha ular tufayli qo'zg'atish o'choqlari bosh miya qobig'ining, harakatlanish faolligini tartibga soluvchi, asab aloqalari o'rnatiladigan zonalarida yuzaga keladi. Binobarin, razminkada qilichbozning u yoki bu darajada jangovor faoliyatini imitatsiyalovchi mashqlar ko'proq o'rin olishi kerak.

Sportchining asab tizimi holatiga ishontirish va o'zini ishontirish vositalari majmuasi bilan birga olib boriladigan mashqlarga alohida e'tibor beriladi. Qilichbozlarda inertlik yoki beqarorlik namoyon bo'lganda maxsus razminkani bajarishlari kerak.

Inert qilichbozning razminkasi bo'lajak janglarning ko'ngildagidek borishini o'ylaSh bilan kechadi: sportchi o'zining muvaffaqiyatli chiqishini tasavvur qiladi va bugun kurashadigan raqiblari bilan ayniqsa muvaffaqiyatli to'qnashuvlarini eslaydi. Mashqlarni bajarish musobaqadan taxminan 45 daqiqa oldin bosh lanadi. Razminkaning asosiy ixtisosi – uning jadalligi ortishi grafida ikkita cho'qqining mavjud bo'lishi. Razminka umumjismoniy mashqlardan bosh lanib, ular o'rtacha maromda kichik jadallik bilan bajariladi; bu mashqlarning hajmi katta, bajarish vaqti – 10-15 daqiqa. Asab tizim faoliyati va harakatlar turi o'rtasida kerakli nisbatni o'rnatish va fikrlashni taktik kurash oqimiga yo'naltirish maqsadidagi qilichbozlikda qo'llanadiganyengil jangdan so'ng, hisob olib borish bilan ikkita yoki uchta jang o'tkaziladi.



Tanlanayotgan raqiblar kurash olib borishning taktik usuli va emotsional tavsifi bo'yicha bir-biridan farq qilgani ma'qul. Razminkaning bu qismi rasmiy musobaqa bosh lanishiga 20 daqiqa qolganda tugatiladi. Daqiqali tanaffusdan so'ng razminka deyarli Shu ketma-ketlikda, ammo umumjismaniy mashqlar chiqarib tashlangan holda, takrorlanadi. Sportchi, hayolan gandikapni kiritish yoki o'zining shoxona usullarini chiqarib tashlash bilan o'z imkoniyatlarini murakkablashtirib, razminka musobaqalarida albatta yutib chiqishni o'z oldiga maqsad qilib qo'yishiga e'tiborni qaratish kerak. Razminkaning ikkinchi qismidan keyin dam olish – 5 daqiqa atrofida.

Psixik jarayonlari beqaror bo'lgan sportchilarni start oldidan tayyorlash vazifasi asab tizimi ta'sirchanlik darajasini pasaytirish va qo'zg'atish va tormozlash jarayonlari orasida zarur koordinatsiyani o'rnatishdan iborat. Razminka jangga 30 daqiqa qolganda bosh lanadi; undagi umumiy va maxsus qismlar nisbati inert qilichbozlarga tavsiya etilganga qarama-qarshi. Bu holda umumiy qismining hajmi nisbatan kichik (umumjismaniy mashqlarni bajarish vaqti 5-10 daqiqa) ammo jadal: undan keyin sportchiyyengil charchoqni his etishi kerak (bunday mashqlarning maqsadi tashqi ta'sir etuvchi omillar keltirib chiqaradigan ortiqcha zo'riqishni olish). Dam olgandan keyin (5-7 daqiqa) sportchi mushaklarining ortiqcha zo'riqishini his eta bosh lasa (bu musobaqalarning muvaffaqiyatsiz tugashiga olib kelishi mumkin), nafas olish va bo'shashtiruvchi mashqlar, o'z-o'zini massaj qilish bajariladi. Shunday qilib, dam olish yurak-tomir va nafas olish faoliyati to'la tiklanmagunicha va sportchidayyengillikning sub'ektiv hissiyoti paydo bo'lmaguniga qadar davom etadi. Shundan so'ng bir nechta maxsus mashqlar bajariladi, bunda asosiy e'tibor barcha harakatlar aniqligiga, sportchi fikrini musobaqalarning ehtimolli natijalarini o'ylab chiqishdan chalg'itishga qaratiladi. Shundan so'ng texnik yo'naltirilganyengil jang (yoki istalgan texnik-taktik vositalarni takrorlash uchun individual dars) va bitta yoki uchta sanchishli hisobli to'qnashuv bo'lib, unda sportchi razminkaning dastlabki qismini bajarishga nisbatan ancha uyushganroq bo'lishi kerak. Musobaqa oldidan dam olish vaqtining davomiyligi qilichbozning holatiga qarab o'zgaradi: agar u charchoqni his etmasa,



dam olish minimal, aksincha charchoq his etilganda va siqilganda dam olish vaqti uzaytirilishi kerak.

O'zini qo'lga ololmaydigan qilichbozlarda startoldi holatini bosh qarish uchun umumiy qoidalarga rioya qilib, trener ishontirishning barcha vositalarini asab tizimining qo'zg'aluvchanlik darajasini pasaytirishga qaratishi kerak. Shu bois musobaqadan oldin sportchidan albatta g'olib chiqishni talab etish maqsadga muvofiq emas. Aksincha, o'quvchini xotirjam qiliish va xatto kurashning mumkin bo'lgan natijasi prognozidan chalg'itish kerak.

Mazkur holatlarning barchasi sportchi xarakterining xususiyatlariga, uning qiziqishlari, odatlari, mazkur musobaqaga munosabatiga qarab o'zgaradi. Umuman kam hollarda aynan shu metodik usul faqat shu vaziyatga va shu sportchining xususiyatlariga to'g'ri keladi deb ta'kidlash mumkin. Sport psixologiyasining asosiy nazariy holatlarini amalda qo'llashning asosiy qiyinchiligi shundan iborat. Bunda ko'p narsa trenerning zakovati, tajribasi va pedagogik intuitsiyasiga bog'liq bo'ladi.

### **Mashg'ulot ishining davrlar va bosqichlar bo'yicha vazifalari va yo'nalishi**

#### ***Tayyorgarlik davri:***

1-chi bosqich – maxsus funksional tayyorgarlik 1-1,5 oy davom etadi (noyabrning 2-chi oyi dekabr). Sportchi organizmi funksional imkoniyatlarini ortishi, jismoniy sifatlar darajasi rivojlanishi – asosiy vazifadir. Sifatni tiklash va qurol bilan ishlash usullari, asosiy holat va harakat, texnikani siljish qiyinchilikni takomillashtirish bir yo'la shu bosqichda texnik tayyorgarlik o'tkazilishi kerak.

Sport o'yinlari (basketbol, futbol, xokkey, gandbol) sport o'yinchilari maxsus funksional baza va harakatlantiruvchi sifatlarni tashkil etishda asosiy vositadir. Bu bosqichda shuningdek suzish, chang'i, konki keng qo'llaniladi. Alohida mushak guruhlarini rivojlanishiga yo'naltirilgan gimnastik mashqlar qilichbozlik texnikasi bilan bog'liq bo'lishi lozim.



Quyidagi bosqich haftalik mikrosikli mashg'ulot kunini 5-6 kundan 2-3 kuni to'liq jismoniy tayyorgarlikka bag'ishlanadi.

Maxsus tayyorgarlik bo'yicha darslar tiklash va qilichbozlikni muhim usullari texnikasini takomillashtirishga yo'naltiriladi. Xar bir mashq darsi trener bilan alohida ishlashdan siljish texnikasida mustaqil mashqlardan va zarbalardan, juft mashqlardan, sinflar bo'yicha orqada qoluvchi shekrilar bilan aloxada mashq janglardan iborat. Kuchli bo'lmagan ruxiy zo'riqish vaziyatida mashq qilish yuklamalari hajmi va jadalligi asta-sekin olib borishi kuzatiladi.

2-chi bosqich texnik takomillashuvi va harakatlantiruvchi sifatlarni ixtisoslashtirish. Bosqich davomiyligi – 2 oy (yanvar, fevral). Usullar texnikasi va harakatlarini takomillashtirish, qilichbozning ixtisoslashtirilgan taktik ko'nikmalarini rivojlantirish, harakatlantiruvchi sifatlarni kelgusida ixtisoslashtirilishi – mashg'ulotning asosiy vazifasidir. Buning uchun alohida darslar, juft mashqlar, o'quv va mashq janglari qo'llaniladi. Zaruriy hujum vositalari, himoya, mashq va musobaqa janglari tayyorgarligini aniqlashda alohida e'tibor berish zarur.

Tayyorgarlik davrining 2-chi bosqichida qilichbozlarni alohida trener darslarida va hujum mashqlarda texnik-taktik mahoratini takomillashtirishga yo'naltirilgan mashqlar hajmi anchagina ko'payadi. Biroq texnik-taktik yo'nalishi bo'yicha maxsus mashqlar hajmi ko'payishiga qaramay, haftalik mikrosiklning bir-ikki kuni butunlay jismoniy tayyorgarlikka (sport o'yinlari, chang'i, suzish) bag'ishlanishi mumkin.

Bu bosqichda mashq darslariga (mikrosikldagi 1-2 darslar) natijaga doir janglar kiritiladi. Taktik yo'nalish bo'yicha mashqlar hajmining o'sishi va jang amaliyoti keskinligini ngortishiga olib keladi. Keskinchilikning o'rta darajadagi vaziyati hajm va mashq yuklamalarining jadalligi o'sishi davom etadi.

3-chi bosqich tayyorgarlik musobaqalari. Davomiylilik – uch oy (mart, aprel, may). Bosqich vazifalari – musobaqa sharoitida texnik-taktik mahorati saviyasini, usul va harakatlarni takomillashtirish, ixtisoslashtirilgan ko'nikmalarni tekshirish.



Agar tayyorgarlik davriniing dastlabki ikki bosqichida yuklama va zo`riqish darajasi mikrosikladan mikrosiklga tobora o`sib borgan bo`lsa, 3 bosqichga kelib, yuklama hajmi va shiddatining o`sishti zo`riqish darajsining to`lqinsimon o`zgarishi zaminida yuz beradi. Bu musobaqalardan keyingi Mashg`ulot mikrosikllarida texnik jihatdan va ruhiy tiklanish zarurati bilan bog`liq.

Maxsus mashqlar va amaliy janglar hajmining jiddiy oshirilganligiga qaramay, har bir mikrosiklda umumjismaniy yo`nalishdagi alohida mashg`ulotlar o`tkazish hamda bir kunni to`laligicha jismoniy tayyorgarlikka bag`ishlash maqsadga muvofiq bo`ladi.

Terma jamoalar tarkibini aniqlash uchun Saralash vazifasini ham o`tovchi mas`uliyatli musobaqalarda ishtirok etish texnik-taktik mahorat ustida o`quv-mashq faoliyatini olib borish zaruriyatini shart qilib qo`yadi. Mashg`ulot faoliyatining asosiy shakllari alohida darslar, juftlikdagi mashqlar va jangovor amaliyot hisoblanadi.

4-bosqich – ruhiy tiklanish. Bir oy davom etadi (iyun). Asosiy vazifasi – 3-bosqichdagi musobaqalar seriyasidan so`ng ruhiy zo`riqish darajasini pasaytirish, sportchilarning texnik mahorati, jismoniy ish qobiliyatini tiklash.

Bu bosqichning dastlabki ikkita haftalik mikrosiklali davomida tiklovchi xususiyatli vositalar: umumjismaniy mashqlar, sport o`yinlari, chiniqtirish va b., shuningdek, murabbiyning texnik yo`nalishdagi alohida darslariga keng o`rin beriladi.

Har bir mikrosiklning uch kuni to`lig`icha jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish vazifalarini hal etishga bag`ishlanadi. Maxsus tayyorgarlik musobaqalarda ko`zga tashlangan harakatlanish va qurol bilan amallarni bajarish chog`idagi texnik nuqsonlarni bartaraf etishdan iborat.

4-bosqichning keyingi mikrosikllari yuklamaning shiddatli o`sib borishi bilan tavsiflanadi. Avval mikrosiklning ikki kuni, keyin faqatgina bir kuni umumjismaniy tayyorgarlikka bag`ishlanadi. Har bir mashg`ulot murabbiyning texnik yo`nalishdagi alohida darslarini, harakatlanish ustida mustaqil ishlash va texnik nuqsonlarni bartaraf etish



uchun juftlikda mashqlar bajarishni o'z ustiga oladi. Mazkur, bosqichning yakuniy mikrosikli sportchilarning musobaqalar seriyasida ishtirok etish uchun tayyorgarligini aniqlashga xizmat qiladigan musobaqaoldi xususiyatiga ega bo'ladi.

### *Asosiy davr*

1-bosqich – model musobaqalar. Bir oy davom etadi (iyul).

Bosqichning vazifasi oldindagi yilning eng muhim musobaqalari yuklamalarini modellovchi shirotlarni yuzaga keltirish, sport formasini yanada rivojlantirish. Maxsus mashqlarning hajmi va shiddati eng yuqori darajagayetadi.

Haftalik mikrosiklda 7-9 mashg'ulot texnik-taktik xususiyatli mashqlarga bag'ishlanadi. Jangovor amaliyotga: o'quv-mashq janglari, hisob olib boriladigan Mashg'ulot janglari, nazorat uchun musobaqa janglariga (prikidkalar) katta e'tibor beriladi. Alohida darslar aniq ifodalangan taktik yo'nalishga ega bo'ladi. Sportchilar harakatlanish texnikasi va sanchishlar (zarbalar) ustidagi mustaqil ishlarga, texnik-taktik yo'nalishdagi juftlik mashqlariga ko'p ahamiyat beradilar. Haftalik mikrosikldagi 2-3 mashg'ulot jismoniy tayyorgarlik darajasini saqlab turish vazifalarini hal etishga bag'ishlanadi.

Bu bosqichda sportchilar, odatda, o'z miqyosiga ko'ra yilning eng muhim musobaqasiga o'xshash bo'lgan bir ikkita ma'suliyatli musobaqalarda ishtirok etadilar. Bir oy mobaynida ikkita yirik musobaqada qatnashish musobaqaoldi, musobaqa va musobaqadan keyingi mikrosikllarni oqilona tashkil etishga katta talablar qo'yadi.

Har bir sportchining sport formasi rivojlanish darajasinin hisobga olgan holda musobaqaoldi mikrosiklning so'nggi 2-3 kuni mashg'ulotlarga ruhiy tiklanishga erishishdek umumiy vazifasi mavjud bo'lgani holda yana alohida yo'nalish berish lozim bo'ladi. Tabiiyki, musobaqalarda qatnashish, natijalari musobaqalardan keyingi mikrosikllarni rejalashtirishda o'z ifodasini topadi. Ularyyengillashtiruvchi bo'lishi yoki shug'ullanganlikning erishilgan holati darajasini saqlab turish mumkin.

2-bosqich – asosiy musobaqalar. 1-2 oy davom etadi (avgust-sentyabr). Mashg'ulotning vazifalari – yilning eng muhim musobaqalari



jarayonida sport formasi cho`qqisiga erishish va uni saqlab qolish jang olib borishning alohida, o`ziga xos uslubini yanada takomillashtirish bo`yicha ijodiy ishlarga katta e`tibor qaratiladi. Alohida darslar, juftlikdagi mashqlar va jangovor amaliyotda haqiqiy raqiblar bilan bo`ladigan janglarga tayyorlanishga yo`naltirilgan usul va harakatlarga sayqal beriladi.

Muvaffaqiyatli ish olib borishning zaruriy sharti yuklamalarning umumiy hajmi va shiddatini pasaytirmagan holda vaqti-vaqti bilan ruhiy zo`riqish darajasini tushirish hisoblanadi. Mikrosiklga umumiy jismoniy, tayyorgarlik kunini, Shuningdek, umumiy xususiyatli jismoniy mashqlar: futbol, basketbol, suzish va h.k. ga bag`ishlangan alohida mashg`ulotlarni kiritish yo`li bilan erishiladi.

Bir yoki ikki mikrosikl oldindagi musobaqalarda olib boriladigan faoliyatni hisobga olgan holda tashkil etilishi lozim. Nazorat musobaqalari ham sportchilar yilning eng muhim musobaqalarida duch keladigan sharoitlarni modellashtiradi.

Musobaqaoldi so`nggi mikrosikli mutlaqo alohida-o`ziga xos holda tashkil etiladi, lekin yuklamalarning hajmi hamda ruhiy zo`riqtirish darajasinin pasaytirib berish ko`zda tutiladi, ayni vaqtda harakatlar shiddatiyetarlicha yuqori bo`lishi lozim.

Sportchining ham shaxsiy, ham jamoa jnglarida ishtirok etishini hisobga oluvchi musobaqa mikrosiklining maqsadga muvofiq rejimi juda muhim.

### ***O'tish davri***

1-bosqich – sport formasidan chiqish. Bir-ikki mikrosikl davom etadi. Vazifasi – yuklamalarning shiddati va hajmini asta-sekin pasaytirish yo`li bilan qilichbozni sport formasi holatidan chiqarish. Asosiy vositalarga sport o`yinlari, suzish, suv chang`isi va bosh qa sport turlari kiradi. Texnik yo`nalishdagi 2-3 ta alohida dars ham istisno qilinmaydi.

2-bosqich – dam olish va davolovchi tadbirlar. Bir oy davom etadi (oktyabr). 2-bosqichning vazifasi – faol dam olish va davolovchi tadbirlarni (jarohat, kasalliklar va h.k.ni davolash) amalga oshirish. O'tish davrining 2-bosqichida u ta'tilga mos kelsa, Mashg`ulot davri



uchun tipik bo'lgan kun tartibi dam olish uyi, sanatoriy yoki tiklash markazi tartibi bilan almashtiriladi.

3-bosqich – jismonan tiklanish 0,5 oy davom etadi (noyabr). Asosiy vazifasi – mashg'ulotning navbatdagi yillik sikliga tayyorgarlik ko'rish. Keyingi ikki haftaning kun tartibini mikrosikl kun tartibiga yaqinlashtirib tuzgan ma'qul. Bosqichning bosh ida 1-2 marta va oxirida 3-4 marta zaruriy mashg'ulotlarga qilichbozlar uchun mos bo'lgan sport turini kiritish zarur. Mikrosiklning qolgan kunlari faol dam olishga bag'ishlanadi.

O'tish davri – mashg'ulot siklining zaruriy tarkibiy qosmidir. Uning to'g'ri tashkil qilinishi (sportchini sport formasi holatidan chiqarish, dam olish va jismoniy ish qobiliyatini tiklash) navbatdagi mashg'ulot siklini yanada yuqoriroq darajada bosh lsh imkonini beradi.

### **Sport trenirovkasining yillik sikllarida ko'p turli musobaqalarni tuzish**

Trenirovkalarni tuzishning siklliligi, ayniqsa, uni davriylashtirish shug'ullanuvchilar organizmi hayot faoliyatining bioritmik qonuniyatlarida bazalashadi. Shuning uchun, mashqlarni bosqichlar va davrlar bo'yicha (ularning xajmlari, jadalligi va psixik kuchlanganligini hamda texnik-taktik takomillashtirishni nazarda tutgan holda) ratsional taqsimlash – yilning bosh musobaqasiga tayyorgarlikni shakllantirish uchun asosiy hisoblanadi. Ushbu ko'rsatmani amalga oshirish uchun sportchi organizmini bo'lajak yuklamalarga moslashishini ta'minlash va maxsus trenirovka qilganlik darajasini oshirish zarur.

Trenirokassikllari to'rt xil turda bo'lishi mumkin, ularning ichida: mikrotsikl (odatda, haftalik), mezotsikl (bosqich, davr), makrotsikl (bir yil) va megatsikl (to'rt yil). Shu bilan birga, yillikssiklni bosqichlarga va davrlarga bo'lish, ko'pincha shartli xarakterga ega bo'ladi, chunki ularning har biri uchun trenerlar va sportchilarning pedagogik kuchlanishlarini trenirovka qilganlik darajasining bosh tarkibiy qismlarida konsentratsiya qiladigan trenirovkalarning asosiy yo'nalganligigina belgilangan. Bunda, trenirovka, qoidaga ko'ra, harakat amallarining tarkibi va ularning taktik mohiyati hamda nazorat



qilinadigan komponentlari bo'yicha integral hisoblanadi. Faqat, yillikssiklning bosh idagi (odatda, bir oydan kam davomiylikka ega bo'lgan) birinchi 10-15 ta mashg'ulotlari hamda psixik reabilitatsiya va harakat trenirovkasi uchun mashqlar bilan uncha katta bo'lmagan darajada to'yinganligi tufayli musobaqa bosqichidan keyingi mazmuni bundan mustasno.

Demak, trenirovkalari sportda takomillashuvga va yuksak yutuqlarga qaratilgan qilichbozlar, deyarli butun yil davomida ixtisoslashtirilgan harakatlarni va mashqlarni, ularni bajarish ishonchligini oshirish uchun qo'llashadi.

Ular, avvalam bor, texnik-taktik darajalarini oshirish bilan shug'ullanishadi hamda 9-10 oy davomida rasmiy musobaqalarda ishtirok etishadi.

Yillikssiklni bosqichlar va davrlarga ajratish, uni sportchilarni yilning bosh musobaqalariga tayyorgarligiga erishishlariga yo'nalganligi, taqvimiy va rasmiy turnirlar seriyalarida o'z ishtirokini rejalashtiradigan malakali qilichbozlar uchun ustivor ahamiyatga ega. Bunda, reytingli ahamiyatga ega bo'lgan musobaqalar yil davomida o'tkazilishini, yillikssiklning birinchi Saralash turnirlari esa, mavsum bosh langanidan keyin 1,5-2,5 oydan keyin bosh lanishini hisobga olish kerak. Demak, malakali qilichbozlarning rejalashtiriladigan texnik-taktik takomillashuvida yillikssiklning barcha bosqichlaridagi ahamiyati har xil bo'lgan musobaqalarda ishtirok etish ehtimolligini nazarda tutish kerak.

Malakali qilichbozlarning trenirovkalarini rejalashtirishda, uni yillikssikldagi mazmunini yo'nalganligi bo'yicha 2-3 ta bosqichga shartli ravishda bo'lish zarur, ularning ichida quyidagilar bo'lishi mumkin:

- musobaqa faoliyatini takomillashtirish bosqichi, texnik-taktik va harakat tayyorgarligi darajasini oshirishga orientiraydigan trenirovkaning mazmuni;
- reytingli (Saralash) musobaqalarning yakuniy seriyasida, keyin esa, mavsumning bosh musobaqalarida muvaffaqitli chiqish uchun erishilgan texnik-taktik va funksional tayyorgarlikni oshirish bosqichi;
- psixo-fiziologik va harakat potentsiallarini reabilitatsiyasi



bosqichi.

To'rt yillik sikllar ustivor tashkiliy-bosh qaruv tavsiflariga ega, chunki ularni rejalashtirish milliy yoki xududi terma jamoalarni va mustasno sifatida alohida sportchilarni tayyorlash uchun belgilanadi.

Ularining mazmuni asosini, sport dasturining tanlangan turini yillikssikllari bo'yicha yuqori yutuqlarga yoki erishilgan ko'rsatkichlarni saqlashga yo'naltirilgan, sportchilarning texnik-taktik va funksional tayyorgarligini oshirish uchun imkoniyatlarni belgilaydigan konkret shakllantiriladigan konsepsiyalar tashkil qiladi.

Ob'ektiv ma'lumotlar ichida sport natijalari yillikssiki dinamikasida, xuddi trenirovka yuklamalarining umumiy xajmi, jangovar va musobaqa amaliyoti normativlari kabi rejalashtirilishi mumkin.

***Texnik-taktik va funksional tayyorgarlikni oshirish.*** Avvalam bor, taqvim (reytingli) turnirlari seriyasida muvaffaqiyatli chiqishlar uchun musobaqa faoliyatini takomillashtirish bosqichining mazmunida rejalashtiriladi. Trenirovkani tuzish va yo'nalganligi bir nechta bosqichlarda alohida orientirlanadi. Masalan:

- trenirovkalar va musobaqalarda yuklamalarga moslashish (1,5-2 oy);

- harakatlarlar va musobaqalarda yuklamalarga moslashisha muvaffaqiyatli chiqishlar korreksiya (1-1,5 oy);

- sportchilar psixik sohasini musobaqalarning kuchliligiga barqarorligini oshirish (20-30 kun);

- integral trenirovka va zahira imkoniyatlarni yaratish (1 oy).

Birinchi bosqich, funksional tizimlarga yuklamalar xajmini sekin oshirish, qilichbozlarning psixik va harakat sifatlarini ixtisoslashtirishga yo'nalganligi bo'lgan mashqlarni qo'llash uchun mo'ljallangan. Keyin, texnik-taktik takomillashtirish harakatlar tarkibini oshirish va ularni tayyorlash va qo'llash uchun holatlarni sportchilarning malakalarini, yoshini va qilichbozlik bilan shug'ullanish stajini hisobga olish bilan ta'minlanadi.

Harakatlarni takomillashtirish uchun jangovar yo'lakcha bo'ylab harakatlanish uzunligi, olishuvlarni boshlashning startdagi tezkorligiga



va usullarni bajarishning final fazasida tezlashishga ko'rsatmalar bo'yicha ancha katta darajadagi jangovar harakatlar kombinatsiyasidan tashkil topgan mashqlar ustivor qo'llaniladi.

Harakatlar tarkibini va ularni tayyorlashning situatsion komponentlarini korreksiya qilish bosqichi, ko'p holatlarda musobaqalar seriyasi bilan mos keladi, shu tufayli, maxsus trenirovkalarni va alohidassikllarni tuzishning mazmuni har xil masshtabdagi turnirlarda ishtirok etishga orientirlanadi. Harakatlar tarkibi, ularni tayyorlash va qo'llashning taktik komponentlari musobaqalarda ma'lum bir harakatlarni qo'llash uchun chuqurlashtirilgan tahlil qilish va ko'rsatmalarni tanlashning predmeti bo'lib qoladi.

Sportchilar organizmi tizimlarining va musobaqalardagi psixik yuklamalarga moslashishining zahira imkoniyatlarini oshirish maqsadida, integral trenirovka bosqichida mashqlarning jadalligi va jangovar trenirovkaning xajmi ortadi. Tipik harakatlarning har xil turlarini tayyorlash va qo'llash, raqibni qurol tig'i bilan harakatlaridan va jang maydoni bo'ylab harakatlanishidan yuzaga keladigan ko'ruv to'siqlariga barqarorlikni oshirish bo'yicha taktik malakalarni maqsadga yo'naltirilgan takomillashtirish ustivor bo'ladi.

Markazlashtirilgan tayyorgarlik sharoitida (yig'inda) integral trenirovkani (yuklamalar va dam olishni ratsional navbat bilan qo'llashni nazorat qilish bilan) tuzish paytida, bo'lajak musobaqalardagi faoliyat rejimi modellshtiriladi.

Integral trenirovka bosqichi yakuniy reytingli turnirlarda (o'smir sportchilar va kadetlar uchun esa – ular uchun yillikssikllarda asosiy hisoblangan jahon birinchiliklarida) ishtirok etish bilan tugallanadi.

O'smir sportchilar va kadetlar chempionatlari yakunlanganidan keyinmalakali o'smir sportchilar uchun odatda, 2-3 hafta davom etadigan, trenirovkaning tiklovchi bosqichi rejalashtiriladi. Lekin, kattalar uchun musobaqalarda yuksak sport yutuqlariga orientirlangan eng kuchli o'smir sportchilar, tugallangan mavsumdagi turnirlar seriyasidagi chiqishlari yakunlari bo'yicha korreksiya qilinadigan texnik-taktik takomillashtirishni davom ettirishadi. Xususan, katta sportchilar terma jamoalari tarkibida trenirovka qilgan 18-19 yashar



yosh sportchilar (istisno tariqasida 16-17 yashar kadetlar ham) maxsus trenirovkalarni davom ettirishadi va umumrossiya va xalqaro taqvimlardagi musobaqalarda tanlab ishtirok etishadi.

***Tayyorgarlikning erishilgan darajasini saqlash va yillik siklning bosh musobaqalariga trenirovkani tuzish.*** Mazkur bosqichda qo'yilgan maqsadlarni amalga oshirish uchun trenirovkani rejalashtirish ikki qismga ajratilishi mumkin. Masalan:

- tiklanish bosqichi (0,5-1 oy);
- yillikssiklning bosh musobaqalariga tayyorgarlik bosqichi (2-2,5 oy).

Maxsus trenirovka, odatda, alohida turnirlarda, jumladan xalqaro turnirlarda ishtirok etish bilan uyg'unlashtiriladi.

Yillikssiklning bosh musobaqalariga tayyorgarlik bosqichidan oldingi tiklanish (qisqa) bosqichi, mazmuni bo'yicha malakali qilichbozlar uchun sezilarli darajadagi xususiyatlarga ega. Agavda, sportchilar ushbu bosqichda musobaqalarda va jangovar amaliyotning yuqori jadalligi bilan trenirovkalarda va ularning xajmlarini pasaytirish bilan individual darslarda ham ishtirok etishlariga to'g'ri kelsa, unda harakat mashqlari, sportning bosh qa turlari asosida shug'ullanadiganlarni psixik reabilitatsiya qilish maqsadidagina qo'llaniladi.

***Maxsus trenirovkani bosqichlar va haftalikssikllar bo'yicha mazmunini tanlash.*** Yillikssiklni bunday tarzda ko'p turlari bo'yicha tuzish paytida, uning grafik tavsiri navbat bilan o'tadigan har xil yo'nalganlikdagi haftalikssikldan takshil topadi, grafikaning cho'qqilari esa – rejalashtiriladigan natijalarning ahamiyatlilikini yuqori darajasi bo'lgan musobaqalar hisoblanadi. Bunda, haftalikssikllarning miqdori va mazmuni asosiy musobaqalarning joylashishi va ularga maqsadga yo'naltirilgan trenirovkaning davomiyligi bilan chegaralanadi. Mikrotsikllar, o'zlarining tuzilishi bo'yicha o'ziga tortuvchi, zarbdor va keltiruvchi bo'lishi mumkin.

Qilichbozlarning ixtisoslashtirilgan faoliyati uchun sharoitlarni musobaqalar talablariga yaqinlashtirilishi trenirovkalarda mashg'ulotlarni tuzishning ko'p pog'onaliligi bilan, ularning alohida



qismlari o'rtasida tiklanish uchun tanaffuslar bilan hamda mashqlarning jadalligini variatsiya qilish va bo'laklarini uzluksiz harakat faolligi bilan davomiyligi asosida erishiladi. Musobaqalar uchun xarakterli bo'lgan yuklamalarni modellashtirish jangovar amaliyotda va individual darslarda eng kuchli erishilishi mumkin. Jadallikning oshirilishi janglar seriyalari bilan yoki individual darslarda takrorlanadigan olishuvlar bilan amalga oshiriladi, ular o'zining harakatlar bilan to'yinganligi bo'yicha musobaqalar ishtirokchilariga qo'yiladigan talablarni qayta tiklashi (ma'lum bir holatlarda ortiqcha bo'lishi) kerak.

Yillikssiklning shaxsiy va jamoaviy bosh musobaqalarining pog'onalari bo'yicha maksimal kuchlanishlar uchun zahira imkoniyatlar sportchilarning psixik va harakat sohaslariga oshirilgan (ma'lum darajada chegaraviy) talablarni modellashtirish bilan, trenirovka janglari natijalarini har xil baholash bilan trenirovka janglarini olib borish reglamentini tanlash paytida har xil motivatsion orientirlarni navbat bilan qo'llash orqali yuzaga keltiradi.

Jang hisobida ustivorlikni saqlashni yoki raqibining oldinga o'tib ketgan natijasini bartaraf qilishni talab qiladigan modellashtiriladigan Sharoitda janglarni olib borish, janglarning davomiyligini qisqartish paytida ularni qilichbozlik yo'lakchasidagi chegaralangan fazoda sanchishlarni (zarbalarni) nishonga olinadigan yuzaning sektorlari bo'yicha amalga oshirish imkoniyatlarini reglamentlash bilan olib borish, belgilangan harakatlarni qo'llash bilan hisobga olinadigan sanchishlar (zarbalar) uchun baholarni oshirish va bosh qalar ijobiy trenirovka samalariga ega.

Trenirovka qismlari va janglar seriyalarini yuqori motor zichligi, trenirovkalarda etishmaydigan reytingli turnirlarga xos bo'lgan psixik kuchlanganlik darajasini kompensatsiya qilish imkoniyatini beradi. SHuning uchun, mashg'ulotlar qismlari o'rtasidagi tanaffuslar holatlarni va avvalam bor, psixik funksiyalarni tiklash uchun xizmat qiladi, bitta trenirovka o'rniga bir kunda ikkita (uchta) trenirovkani o'tkazish esa, yuklamalar xajmining oshishiga emas, balki funksional trenirovkaning psixik tarkibiy qismini faollashtirish hisobiga qilichbozga ta'sirlarning jadalligini oshirishga yo'naltirilgan.



Trenirovkalarni janglarning yuqori jadallikdagi seriyalariga va mashqlarni tuzishning bosh qa qo'llaniladigan shakllariga (individual darslarga, sheriklar o'rtasidagi mashqlarga) parchalashga, asosan qilichbozlarning psixik sohasi muhtoj bo'ladi, chunki analizator tizimlarning (psixik sifatlarining) namoyon bo'lishini ixtisoslashganlik darajasini va ularni musobaqalarning ekstremal Sharoitlaridagi ishonchliligini oshirishga, zarbdor (kuchlanganligi bo'yicha yuqori bo'lgan) yuklamalar tufayli tezkor va real erishish mumkin. Chunki, talablarni mashg'ulotlarning davomiyligini oshirish hisobiga ustivor tarzda ko'tarish monotoniyani va psixik ortiqcha kuchlanishlarni paydo bo'lishiga olib keladi.

Uzluksiz texnik-taktik takmillashtirishga va funksional trenirovka qilganlikni (harakat apparatini ham va psixik sohani ham nazarda tutgan holda) oshirishga (saqlashga, tiklashga) ko'rsatmalarni birgalikda qo'llash, ketma-ket shakllantiriladigan haftalik sikllarni mas'uliyatli musobaqalardan oldin yagona tizimga birlashtirish orqali erishiladi. Unda, yuklamalarni har haftaga va ular o'rtasida taqsimlanishi, aynan bo'lajak musobaqada muvaffaqiyatli chiqishni ta'minlashga bo'ysindirilgan, jumladan mashg'ulotlarning xajmini va mazmunini sportchining holatini tezkor baholash asosida korreksiya qilish hisobiga ham.

Yuklamalarni haftalik mikrotsikllardagi taqsimlanishi, ular uchun odatiy bo'lgan ikki kunlik (shaxsiy turnirlar) yoki uch kunlik (shaxsiy va jamoaviy chempionatlar) davomiylikdagiyirik musobaqalar shartlarini modellashtirish bilan o'zaro bog'liq. Shaxsiy va jamoaviy chempionatlar o'rtasidagi tanaffuslari bo'lgan to'rt kunlik musobaqalar (jahon birinchiligi yoki olimpiya o'yinlari) ham mavjud. Buni hisobga olgan holda, markazlashtirilgan tayyorgarlik sharoitlarida eng muvaffaqiyatli aprotatsiya qilingani – haftasiga besh kundan maxsus trenirovkali mikrotsikl, o'zaro ikkita qismga (ikki va uch kunga) bo'lingan, reabilitatsiya qiluvchi harakat trenirovkasi uchun oraliq kunga ega hamda ettinchi (dam olish) kuni ixtisoslashtirilgan harakatlarni chegaralangan (individual) qo'llanishi (odatda, ertalabki soatlarda) hisoblanadi.



Harakatlarni takomillashtirish uchun mashqlar bosh qa kunlari ham maxsus trenirovka bilan parallel ravishda qo'shimcha qo'llanilishi mumkin. Ular, ustivor tarzda reabilitatsion yoki profilaktika maqsadlariga va avvalambor, qilichbozlarning psixik sohasi uchun yuzaga kelishi mumkin bo'lgan ortiqcha yuklamalarni oldini olishga xizmat qiladi.

Sport maktablarining (klublarining) o'smirlar guruhida trenirovka qiladiganlar uchun haftalikssikldagi trenirovka kunlarining soni, odatda, to'rtta bilan chegaralanadi, ular, haftaning birinchi va ikkinchi yarmida ketma-ket ikkitadan taqsimlanadi, chorshanba yoki payshanba kunlarida dam olish uchun bir kun ajratish bilan. Bunda, haftaning oxiridagi trenirovka kuni jangovar amaliyot uchun ustivor belgilanadi. Klub sharoitida malakali qilichbozlarning funksional trenirovka qilganligiga zaruriy talablarni mashqlar va janglarni markazlashtirilgan tayyorgarlikda qo'llaniladiganlariga yaqinlashtirishni nazarda tutgan holda modellashtirish, bir martalik trenirovkalarda yuklamalarni jadallashtirish, mashg'ulotlarni o'tkazishning tanlangan shakllari o'rtasidagi tanaffuslarni qisqartirish asosida amalga oshiriladi.

Mikrotsikllarning mazmuni va navbat bilan o'tkazilishi trenirovkaning bosqichi va umumiy yo'nalganligi bilan belgilanadi. Chunki, mikrotsikllar yuklamalarning xarakteri bo'yicha ularni oshirish, qo'llab-quvvatlash yoki pasaytirish maqsadiga ega bo'lishi mumkin. Tuzilishi bo'yicha bo'lajak rasmiy (Saralash) musobaqalardan oldingi mikrotsikllar eng murakkab bo'ladi, ularda ishtirok etish shu jumladan. Shuning uchun, trenirovkalarning xajmlari va jadalliklari bo'yicha uchta bir-biridan farq qiladigan mikrotsikllarni ajratish mumkin bo'lib, ularning ichida musobaqaoldi, musobaqa va musobaqadan keyingi mikrotsikllar mavjud.

Musobaqaoldi haftalik mikrotsikl musobaqa mikrotsikli bilan yaqindan bog'liq bo'ladi, chunki mikrotsiklda yuklamani oshirilishi, qo'llab-quvvatlanishi yoki uning pasayishi trenirovka qilganlik bilan bog'liq. Funksional ko'rsatkichlar darajasini oshirish uchun zahiralarning mavjudligi paytida yuqori yuklamali mikrotsikl maqsadga muvofiq. Lekin, trenirovka qilganlikning rejalashtirilgan darajasiga



erishish, keyinchalik qo'llaniladigan mashqlar uchun qo'llab-quvvatlaydigan yo'nalganlikni belgilash mumkin. Undan tashqari, sportchi musobaqalardan oldin yaxshi holatga erishganida, musobaqaoldi haftalikssiklni yengil tuzish mumkin.

Musobaqa mikrotsikli bo'lajak turnirning rejimini hisobga olgan holda tuziladi va nafaqat jangovar amaliyotni, balki qo'shimcha trenirovka yuklamasini ham o'z ichiga olishi mumkin. Xususan, qilichbozlarni taqvimiy musobaqalarda ishtirok etishi kunlarida individual darsni va harakat amallarini mustaqil bajarishni hamda sheriklar o'rtasidagi mashqlarni qo'llash mumkin, bu, bosh qaruvchi yo'nalishga ega bo'lishi orqali, sportchining o'ta yuqori yoki etarli bo'lmagan hissiy qo'zg'alishi bilan belgilanishi mumkin.

Musobaqadan keyingi mikrotsiklni tuzish, odatda, yengillashtiruvchi, tiklovchi yoki qo'llab-quvvatlovchi yo'nalganlikka ega bo'ladi. U, musobaqalarning xarakteriga, ularni yillikssikldagi o'rniga va sportchi erishgan natijalarga, keyingi musobaqalarning muddatlariga va bosh qalarga bog'liq.

Texnik-taktik daraja qanchalik yuqori (shug'ullanish staji katta, sportchi tajribali) bo'lsa, mikrotsikllarning yo'nalganligi Shunchalik o'zgarishi (yuklamalarni oshirish, qo'llab-quvvatlash yoki pasayish) kerak. Malaka qanchalik past bo'lsa (shug'ullanish staji qanchalik kam bo'lsa), yuklamalarni oshirish va qo'llab-quvvatlash mikrotsikllari shunchalik uzunroq va ularni pasaytirish mikrotsikllari shunchalik kam bo'lishi kerak. Mikrotsikllardagi va trenirovka bosqichlaridagi yuklamalarning xajmi va jadalligini chastotasi va kattaligi ham xuddi Shunday bog'liqlikka ega.

Shunday qilib, yillikssikldahamda mas'uliyatli musobaqalarga trenirovkani tuzish paytida yuklamalarni ratsional rejalashtirish, trenirovka qilganlikning dinamikasini bosh qarish (shakllantirish va saqlash) orqali amalga oshiriladi.

Musobaqalarda qatnashish natijalari – trenirovkalar samaradorligini baholashda tayanch orientir hisoblanadi va bir vaqtning o'zida, malakali qilichbozlarning trenirovkasini bosh qarish paytida, sportchiga mustaqil ta'sir ko'rsatadi. O'z navbatida, bosqichlar va davrlarning to'yinganligi



tufayli, ularning har biridagi trenirovkalar mazmunida ko'p komponentlik hamda umumiy texnik-taktik darajani va funksional trenirovka qilganlikni oshirishga (saqlashga) yo'nalganlik ustivor bo'ladi. Bu holatda, trenirovkaning yakuniy bosqichini tuzish va yillikssiklning bosh musobaqasida rejalashtiriladigan natijalarga erishish uchun ob'ektiv shart-sharoitlar yaratiladi.

***Psixik sohani rehabilitatsiya qilish va harakat potensialini tiklash (saqlash).*** Yillik siklning yakuniy bosqichini va musobaqadan keyingi mikrotsikllarni tuzish, yengillashtiruvchi, aniqrog'i tiklovchi yo'nalganlikka ega. U, yillikssiklning bosh musobaqalari natijalariga, rejalashtirildigan yutuqlarga va bo'lajak yillik sikldagi trenirovkani tuzishga, keyingi musobaqalarning muddatlariga va bosh qalarga bog'liq.

Yozning oxirida yoki kuz oylarida (yillik siklning bosh musobaqalari muddatlariga bog'liq tarzda) malakali qilichbozlarning barcha toifalari uchun harakat imkoniyatlari darajalarini tiklash (saqlash) va psixik rehabilitatsiya birinchi darajali muammo bo'lib qoladi.

Tiklanish jarayoni, avvalam bor, sportchini bosh qa harakat faoliyatiga o'tishi samaradorligiga va trenirovka yuklamalarining umumiy xajmini kamayishiga asoslanadi. Harakat mashqlarini bajarish paytida psixik kuchlanganlikning pasayishi ham muhim hisoblanadi.

Qilichbozlarning psixik rehabilitatsiyasi uchun harakat sohasiga nisbatan ma'lum bir talablarni saqlanishi paytidagi eng katta samarasi sport o'yinlarini va xususan basketbol, minifutbol, voleybol, tennisni hamda suzishni, dozashtirilgan bir maromda yurishni va sekin yugurishni qo'llash orqali erishiladi.

Qilichbozlarning harakat potensialini tiklash (saqlash) uchun umumiy qabul qilingan mashqlar va harakat trenirovkasi uchun usullar o'zlarining ahamiyatini saqlab qoladi.

Qilichbozlar uchun mashg'ulotlarning mazmuni, rehabilitatsiya bosqichida qurol tig'ini bosh qarish va jangovar yo'lakcha bo'ylab harakatlanish usullarini bajarish uchun alohida sifatlarni va umumiy potensialni namoyon qilinishi darajasini tiklashga (saqlashga) yo'naltiriladi. O'z navbatida, sportchining harakat qobiliyatlarini



namoyon qilinishini ixtisoslashtirishga ko'rsatmalarning samaradorligi alohida sifatlar, xususan: kuch, tezkorlik, chidamlilik, epchillik, egiluvchanlik, mushakning erkin bo'shashishiorqali amalga oshiriladi.

Harakat trenirovkasi, sportchilarning harakat va psixik sohalarining namoyon qilinishining takomillashuvini hamda qilichboz uchun zaruriy bo'lgan sifatlarning ixtisoslashuvini ta'minlaydigan umumiy va maxsus mashqlarni o'z ichiga oladi.

Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar organizmning funksional imkoniyatlari darajasini oshirishga va xilma xil harakat ko'nikmalarini egallash ga yo'naltiriladi. Bunda, har xil sifatlarni takomillashtirishga yo'naltirilgan mashqlarning o'zaro bog'liqligini va o'zaro ta'sirini hisobga olish kerak.

Shunday qilib, yangi yillikssiklni muvaffaqiyatli bosh lsh va bo'lajak jangovar amaliyot va musobaqalar uchun zarur bo'lgan maxsus trenirovka qilganlik uchun shart-sharoitlar yaratiladi.

## **TAKTIK TAYYORGARLIK**

### ***Tayyorgarlik mazmuni va yo'nalishi.***

Taktik tayyorgarlik qilichbozlar malakasini oshirish jarayonida o'ziga xos ahamiyatga ega bo'lib, musobaqalarda ularning faoliyati samaradorligini oshirishga yo'naltirilgan. Qilichbozlar faoliyati samaradorligi, shuningdek, janglar davomida erishgan tayyorgarlik (texnik, jismoniy, psixologik) darajasini turli komplmentlari qo'llanilishiga bog'liq bo'ladi.

Taktik takomillashuvjarayoni – tayyorgarlik va muayyan tartibdagi harakatlar usullarini o'rganish, musobaqalardagi aniq vaziyatlarda taktik rejalarni amalga oshirishdan iborat. Taktik bilimlarni egallash va sportchilarning ruhiy xislatlari (idrok etish, ideomotorik fikrlash, tafakkur, xotira, harakatlanish reaksiyasi, shaxsning individual – psixologik xususiyatlari) namoyon bo'lishini ixtisoslashtiruvchi taktik takomillashuvjarayonining ajralmas qismi hisoblanadi. Ularning natijasida sportchida taktik qobiliyatlar va taktik xislatlar shakllanadi.

Qilichbozlik jangi haqida yaxlit tushunchaning takomillashuvi, jang uslubi samadorligini oshirish va musobaqada yutuqlarga eriish uchun



maksimal imkoniyatlarni qo'llash maqsadida sportchini individuallashtirish uzluksiz tarzda ro'y beradi.

Taktik tayyorgarlik materiali (ayniqsa, jang olib borish vositalarini qo'llashga mo'ljallangan) aniq yo'nalishga ega. Eng avvalo bu – tayyorgarlik va muayyan harakatlarni qo'llashning taktik tarkibini baholash, maxsus ma'lumotlar, alohida jang olib borish, oldingi musobaqalar bo'yicha notanish va tanish raqiblar bilan jang tashkil etishga yo'naltirish. Jang olib borishning (guruhda, chiqib ketishda, finalda) musobaqa davomida hal etiladigan taktik xususiyatlari alohida o'rin egallaydi. Yillik (4 yillik) siklda taktik tayyorgarlikning alohida komponentlarini o'zlashtirish, darajasini oshirish jang uslubini individuallashtirish va turli musobaqalarda qilichboz faoliyatini bosh qarish borasidagi harakatlarni umumlashtiruvchi muammolarni ajratish lozim.

Taktik tayyorgarlik vositalari va usullarini tanlashda shuni hisobga olish kerakki, uning asosini jang sharoitiga maksimal yaqinlashtirilgan mashqlar, mashg'ulot janglari va musobaqalarida bajariladigan taktik rejalar tashkil etadi. Ularda qilichbozning texnik tayyorgarligi, jismoniy va ruhiy xislatlari darajasiga bo'lgan talablar majmuasi mujassamlashgan. Alohida janglar (musobaqa)larda sportchi faoliyatining taktik komponentini o'zlashtirish borasidagi pedagogik vazifa tufayli, ular taktik tayyorgarlik materialiga aylanadi.

Qilichbozlar taktik tayyorgarligi uchun umumiy, nazariy va uslubiy asoslar xos.

Turli qurol bilan jang olib borishda taktik tayyorgarlik uslubiyotini shakllantirish uchun ma'lum vosita va taktik komponentlari, jang olib borish xususiyatlaridan kelib chiquvchi ixtisoslashtirilgan qobiliyat va xislatlar namoyon bo'lishining darajasi va ko'lamini o'zaro muvofiq kelmaligini hisobga olish zarur.

Bu – qilichbozlikning har bir turini obektiv rivojlanishi yo'lidir. Chunki, bellashuv faoliyati tarkibi va uning funksional asoslari musobaqa qoidalari tomonidan belgilangan jang sharoitlariga bog'liq holda shakllanadi. Turli qurollar bilan olib boriladigan janglar o'zaro quyidagilar bilan farqlanadi:



- turli ko`rinishdagi hujumlar va hujumga qarshilik ko`rsatish vositalari hajmini qo`llanilishi va natijaviyligi bilan;

- tayyorlovchi harakatlar tarkibi bilan;

- yo`lakcha bo`ylab monevrlar hajmi bilan;

- janglar davomiyligi bilan;

- qurolni jangdan oldingi vaziyati va masobaqalar bilan va h.k.

Mazkur holatlar jang tashkil etish taktikasi vositalari va turlari, sportchini turdagi qurol bilan jang olib borishga tayyorlashni individuallashtirishda alohida xislatlarni rivojlantirish muhimligini baholash xususiyatlarini belgilab beradi. Qilichbozlarni taktik takomillashtirishda umumiy tayyorgarlik darajasi va ixtisoslashirilgan qobiliyatlar (har bir qurol turida jang olib borish modeliga muvofiq bo`lgan)ni namoyon bo`lishini oshirish shuning dek, sportchilar qobiliyatlari to`laqonli ravishda namoyon bo`lishi uchun ularning individual xususiyatlarini aniqlash vazifalari o`zaro muvofiq tarzda birgalikda amalga oshirilishi kerak.

### **Jangovor harakatlarga tayyorlanish va ularni qo`llashni o`rganish**

Musobaqalarda hujum va himoyaning aniq taktik rejalarga tayyorlanish va ularni amalga oshirish vositalarining doimiy o`zaro qarama-qarshiligi namoyon bo`ladi. Jang olib borish taktikasining har xil turlari samaradorligi, qo`llanilgan masofalar, alohida harakatlar va yakkakurashning boshqa komponentlarini muvofiqligi tekshiriladi. Har bir qilichboz uchun (malaka, individual ruhiy-jismoniy xususiyatlari, raqibga qarshi harakatlanish usullarini o`zlashtirish darajasini himsobga olgan holda), taktik kurashning turli vositalarini o`rganish muhimligi turlicha bo`ladi. Shu bilan birga, tajribani umumlashtirish asosida hujum va himoya harakatlari, ularga tayyorgarlanish va qo`llashning taktik komponentlarini o`rganish uchun yo`nalishlar belgilangan.

#### ***Hujum va himoya harakatlarining taktik mohiyatini o`rganish.***

Tayyorgarlik mazmuni:

- turli ko`rinishdagi harakatlarni qo`llash uchun taktik vazifalarni amalga oshirishni o`rganish;



- qo'llanilayotgan vositalar ko'lamini kengaytirish;
- muayyan jangovor vaziyatlarda qo'llash uchun hujum va himoya vositalari hajmini kengaytiri.

**Tayyorlovchi harakatlarning taktik mohiyatini o'rganish.**  
Tayyorgarlik mazmuni:

- tayyorlovchi harakatlarni qo'llashga asoslangan muhim taktik vazifalarni amalga oshirishni o'rganish;
- qo'llanilayotgan tayyotgarlik vositalari qamrovini kengaytirish;
- muayyan jangovor vaziyatlarda qo'llash uchun tayyorgarlik vositalari hajmini kengaytirish.

**Hujum va himoya vositalarini oqilona tanlash.** Bir turdagi taktika vositalariga nisbatan turli taktik mohiyatga ega bo'lgan bir harakatlarni o'rganish maqsadga muvofiq. Harakatlar tarkibida 3 xil turdagi qarshi hujum o'rni: hujum, javobli himoya va qarshi hujumni bo'lishi afzalroqdir.

Ikki xil qarshi hujumni bitta sektorga emas, turli sektorlarga uyushtirish yuqori natijani beradi.

#### **Tayyorlovchi harakatlarni tanlash.**

Bunday harakatlar sportchining taktik tayyorgarlik holatiga muvofiq bo'lishi juda muhimdir. Masalan, fintlar chalg'inish bilan hujumlar harakatlarni muvoffaqiyatli bajaradigan sportchi qarshi hujumga qarshi vositalarini o'rganishga intilish kerak. Chunki, raqiblar vaqt o'tgan sari, qarshi hujumga o'tadilar.

**Jangovor vaziyatlarning taktik mohiyatini o'rganish.** Ularning turli tipdagi ko'rinishlari, rejalarini amalga oshirish vositalari va tarkibi, o'xshasha taktik mauammolarni yechishning eng samarali usullarini o'rganishdan iborat. Tayyorgarlik mazmuni:

- yaqinlashayotgan raqiblarga qarshilik ko'rsatish;
- chekinayotgan raqiblarga qarshilik ko'rsatish;
- qurol bilan turli harakatlarni bajarayotgan raqibga qarshilik ko'rsatish;
- tushirilgan (harakatlanuvchi) qurol bilan qilichbozlik qilayotgan raqibga qarshi ko'rsatish;



- joylashgan (yuqori pozitsiya) qurol bilan harakatlanayotgan raqibga qarshilik ko'rsatish.

### **Jang olib borish taktikasi, musobaqalarda harakatlanish taktikasining qismlarini o'rganish.**

Jang (musobaqa) olib borishga bevosita bog'liq bo'lgan taktik tayyorgarlikka uni tashkil etish komponentlari (distansiya va qurol vaziyati, yo'lakcha bo'ylab monevr va turli tayyorlovchi harakatlar hajmi)ni tanlash hamda muayyan vositalarni ustivor qo'llanishiga yo'nalishlarni aniqlashtirish kiradi.

Tajribani umumlashtirish asosida jang olib borish taktikasini o'zlashtirish bo'yicha pedagogik vazifalar ishlab chiqildi.

1) Tayyorgarlik va harakatlarni qo'llash taktikasining muayyan komponentlari yordamida raqibni yengish:

- jangda masofalardan birini saqlab qolish "o'z" distansiyasi uchun kurashda "distansiya sezgisi"dagi ustunlikdan foydalanish;

- jangovor turishga qurolni turli xil vaziyatlarini qo'llash, qurolni pastga yoni yon tomonlarga harakatlantirish (bu bilan, raqibni qurolga tayyorlovchi harakatlarni qo'llash imkoniyatidan mahrum qilish) "qurol chiziqda" vaziyatini qo'llash;

- ma'lum bir sektorga hujumni yakunlash yoki raqib hammasidan himoyalaniish.

2) Distansion va daqiqalash xususiyatga ega harakatlarni qo'llash:

- raqib bilan o'zaro harakatlanishning turli daqiqalarida har xil tezlik, uzunlik va maromda hujum muqobil hujum, himoya va javoblarni bajarish;

- qurol bilan o'yin harakatlari, hujumva himoya, zarba berish gavdaga taqlidiy harakatlarda muayyan nisbatlarda foydalanish yordamida tayyorlovchi harakatlarni qo'llash;

- umulashtiruvchi himoya, tanlash va almashshish bilan hujum uyushtirish va himoyalaniish, oldindan ko'zlangan va tayyorgarlik ko'rmasdan (ekspront) bajarilgan hujumlar.

3) Muayyan uslubda jang olib borish;

- manevrli, pozitsion.



- Fursatni kutgan holda, tezkor.
- hujumkor tarzda, raqibdan chekinish va uning hujum ustunligi uchun kurashiga qarshilik ko'rsatgan holda;
- kombinatsion tarzda, raqiblarning kutilgan taktik harakatlarini engish bilan;
- oldindan ko'zda tutilgan harakatlar bilan raqib rejasini buzish.
- ko'p qismli janglar yordamida raqibni qurol yakkakurashga majburlash.
- hujum va himoyada o'zaro almashinadigan harakatlarni galma-gal bajarishdan iborat taktik sxemalarni qo'llagan holda.

Raqiblarning taktik qarori janglar davomida va ularning orasida muayyan hatti-harakat, chigilyozish mashqlari va mashg'ulotlardagi jangovor amaliyotning mazmuni bilan musobaqa davomida va unga tayyorlanishda jang olib borish taktikasi va muayyan vositalarni qo'llash yordamida ta'sir ko'rsatish mumkin.

Yakka olishuvning umumiy kechishiga ta'sir etuvchi taktik harakatlarni takomillashtirish uchun o'quvchilar oldiga janglarni muayyan tarzda tashkil etish yoki yakka tartibdagi darslar va juftlik mashqlari vaqtida raqibni taktikyengish elementlarini qo'llash vazifasini qo'yish maqsadga muvofiqdir. Jangovor amaliyat uchun sherik tanlash ham, ko'p jihatdan shu maqsadga hizmat qiladi.

Sportchilarni taktik maqsadlarni amalga oshirish usullariga tarafdorligi asoslangash qilichbozlarni jang vaqtidagi hatti-harakatlarining tipik variantlarini modellashtirish kerak.

Mashg'ulot olib borishning turlicha modellarini qo'llash, ularni yuzaga kelishi uchun shart-sharoit yaratish yordamida musobaqalarda shu kabi raqiblarga qarshi yakkakurash imkonini oldindan bilish, taktik kurash vositalarini kengaytirish jarayoninpi tashkillashtirish mumkin

### **Turli xil raqiblar bilan bellashish uchun mashg'ulotlar**

Musobaqalar oldidan va ularda ishtirok etayotganda qilichbozlar oldida doimo oldingi musobaqalardan beri har xil darajada (mashg'ulotlardagi, murabbiylar va javobdagi sheriklar hikoyasi



bo'yicha) tanish bo'lgan raqiblarga qarshi harakatlarning usullarini takomillashtirish va izlanish muammosi turadi.

Bo'lajak jang uslublarini ishlab chiqish o'z malakasi va raqiblarning o'ziga xos jihatlari, bshlajak jangdan kutilayotgan maqsad va natijalarni solishtirish bilan olib boriladi.

Ba'zan ilgari tanish bo'lmagan raqiblar bilan bellashishiga, ularning musobaqa davomidagi ishtiroki o'rganishga, musobaqa bosqichlari oldidan yuzaga kelgan holatga ko'ra ularga qarshi harakat usullarini solishtirishga to'g'ri keladi.

Raqiblarning o'rganish yo'llari, ularga qarshi harakatlarni tanlab olish va o'zlashtirish ko'p omillarga bog'liqdir. Ko'p hollarda alohida raqiblarni o'rganish qilichboz bajarishi kerak bo'lgan harakatlar hajmi bo'yicha ham, fikrlash uchun axborot ma'lumotlarning miqdori bo'yicha ham turlichadir. Raqibni bilish darajasi u bilan o'tgan ilgarigi (musobaqa va mashg'ulotlardagi) janglarni tahlil qilish asosida va u bilan oxirgi janglarning muddati hamda ularning natijalarini hisobga olgan holda ma'lumotlarni tanlash va ularni tahlil qilishga katta ta'sir qiladi.

Agar qandaydir raqibga yil davomida yoki bitta musobaqada bir necha marta uchrashishga to'g'ri kelsa, u holda bo'lajak jangdagi holat va uning unga tayyorgarlik darajasini tahlil qilish oson bo'ladi. Bu vaziyatda tahlil qilinadigan detallar juda ishonchli bo'ladi. Buning ustiga raqibning malakasi va uning o'ziga xos tomonlari u bilan oxirgi matchdagi harakati, u bilan o'tkazilgan mashg'ulot yoki uning istalgan raqib bilan oxirgi bellashuvini tahlil qilish bilan e'tiborga olinishi kerak. Har bir yangi ma'lumot raqib xarakteristikasini to'ldiradi, mavjud bo'lganlarini aniqlaydi yoki tasdiqlaydi.

Ilgaridan tanish bo'lgan raqiblar bilan jangga maxsus tayyorgarlik kerak. U o'z ichiga eng samarali tayyorlovchi va harakatchanlik vositalarini, shuningdek, jang rejasini tashkil etadigan bellashuvdagi o'zini tutish taktikasini izlash va o'zlashtirishni oladi. Yaxshi tanish bo'lgan sportchilar bilan yakkakurashtayyorgarlik bo'yicha qilingan ishlar jang usullarini qurishning asosi bo'lib xizmat qiladi. Keyin raqiblar kuzatish, bellashuvlar paytidagi razvedka harakatlarini qo'llash



va har bir harakatni fikrin ilg'ab olish bilan detallarni aniqlashtirish va keyingi harakatlardagi maqsadlarni yuzaga chiqarish amalga oshiriladi.

Kam tanish yoki umuman notanish raqiblar bilan bellashuvlarda sportchining yoki taktik mahorati darajasi, eng samarali qarorlarni va harakatlarni tez va aniq amalga oshira olish qobiliyati hal qiluvchi rol o'ynaydi. Bunday hollarda "jangni, o'yinni his qilish", qilichbozning sohlom tavakkal qilishga bo'lgan qobiliyati va chidamliligi, taktik-texnik qurollanganligi va tajribasi o'z rolini o'ynaydi.

### **Taktik fikrlash va taktik mahoratni shakllantirish.**

Qilichboz fikrlashning ixtisoslashuvi eng avvalo o'zining va raqibning to'qnashuvidagi holati va maqsadlari, harakatlarida, musobaqalardagi holatlar va Mashg'ulot hamda musobaqalardagi qatnashuvlardan kelib chiqadigan omillarda taktik mohiyatni topa olish qobiliyatini o'z ichiga oladi. Shu bilan birga taktik ay'yorlik variantlarini qo'llash imkoniyatlarini ham hisobga olish kerak. Taktik fikrlash darajasi bellashuv vositalarini, bellashuv taktikasini tuzish, musobaqalarda o'zini tuta bilish varianlarini tanlashdagi mutanosiblikni yuzaga chiqara olishda o'z aksini topadi.

Oldindan ko'zlangan harakatlarni tayyorlash va qo'llash bo'yicha qilichbozning taktik fikrlashi raqib fikr-maqsadlarini topa olishga asoslanadi. Shu bilan birga qilichboz malakasining osha birishi bilan tayyorlovchi harakat-mashqlarga, razvedka va uning ma'lumotlarini hujum hamda himoyada qo'llashga, Shuningdek, maskirovka vositalarini, manevr qilish va chalg'itish harakatlarini raqibning taktik qarorlariga ta'sir ko'rsatish uchun qo'llashga katta rol ajratiladi.

Jang harakatlarini tanlash va ularni qo'llash uchun tayyorgarlash ko'p qirralidir. Ularda qilichboz taktik tayyorgarligining ko'p tomonlari, eng birinchidan, taktik bilimining umumiy darajasi, raqibning ehtimol tutilgan harakatlari va maqsadlari haqidagi ma'lumotlar hajmi, raqibning jangini olib borish uslubini bilish o'zaro bog'langan.



Taktik bilimlarni bellashuv vaziyatlarini aniq baholash va raqib mahoratini mutanosibligini, bellashuv davomida o'zaro bog'liq bo'lgan ko'p omillarni solishtirish imkoniyatlarini ta'minlaydi.

Bellashuv harakatlarining taktik mohiyati, ularning ma'lum vaziyatlardagi ehtimoliy samaradorligini hisobga olish raqib haqidagi ma'lumotlaryetarli hajmida bellashuv vositalarining optimal tanlashini ta'minlaydi.

Tezkorlik bilan foydalanish uchun harakatlarni tanlab olish maqsadida eng muhim taktik axborot bo'lib turli xil ma'lumotlar bo'lishi mumkin. Masalan:

- raqib tomonidan tayyorlanayotgan hujum, qarshi hujum, himoya haqidagi farozlar va ularga javob harakatlari hamda ularni tayyorlash;

- hujumni yakunlash sektori haqida ma'lumotlar;

- qurol bilan harakat qilishning mazmuni va ularning amplitudasi, harakat qilish uzunligi va tezligi (yaqinlashish va chekinish) haqida ma'lumotlar;

- raqibning harakatlarini amalga oshirish uchun tayyorgarlik darajasi;

- uning harakatlari va maqsadlari ketma-ketligi;

- bellashuv boshlanishi oldidan qurolning holati;

Musobaqada o'ttirilgan tajribalarning umumlashtirilishi ma'lum harakatlarni tanlashni tartibga soluvchi yo'riqlarni, raqib haqida aniq axborot mavjud bo'lganda ularning turlarini tavsiya qilishga imkon yaratadi:

- 1) Raqibning himoya va hujum harakatlarini oldindan topish, bellashuv oldidan qurol holatini topa olish, dastlabki oraliq va uning o'zgarish variantlarini his qila olish;

- 2) Shartli vositalarga ularning bajarilishi ikir-chikirlarini bilmagan holda qarshi harakat samaradorligi faqat umumlashgan himoya, hujum va tanlab olingan javob harakatlari, qurolga qarshi kuchli hujum harakatlari va ularni maksimal tezlik bilan amalga oshirgandagina mumkindir;

- 3) Hujum va yaqinlashish masofasi haqidagi ma'lumotlar hujumdagi harakatlar miqdori va ularning davomiyligi, himoyani



ushlash momenti va qarshi hujumni boshlashni aniqlab olishga imkon beradi.

4) Raqibda oldindan himoyaga berilish yoki suyanish kayfiyatining yo'qligi haqidagi taxminning mavjudligi katta samara bilan hujumni qo'llash imkonini yaratadi.

Harakatni tanlab olishga bellashuv natijalarining raqib tomonidan qanday qabul qilinganligi ham katta ta'sir ko'rsatadi. Raqib tomonidan o'z harakatlarini tartibga solishning yo'qligi haqidagi ma'lumot mavjud bo'lganda konkret vaziyatlarda o'zaro o'rin almashuvchi harakatlarni bir xil ketma-ketlikda navbati bilan qo'llash maqsadida refleksiv qarorlari harakterini topa olish muqobil harakatlarni navbatma-navbat qo'llash imkonini beradi.

Raqibning ko'zda tutilgan harakatlaridan biriga qarshi harakat qilish bilan tugaydigan harakatlarga bellashuv davomida o'tishni o'z ichiga olgan kombinatsiyalarni qo'llash ko'proq samaralidir.

Raqibning taktik qarorlariga unda distansion va lahzali harakatlarni o'zlashtirish yo'li bilan ta'sir qiladigan harakatlarni amalga oshirish ham real natijaga ega bo'lib, bu raqib harakatlarining chalg'ib ketishiga olib keladi.

Hujumni amalga oshirish paytida raqiblarning reaksiyasi aniqligiga halaqit beruvchi to'siqlarga quyidagilar kiradi:

- kutilmagan chekinishlar, yaqinlashishlar, chetga qochishlar, himoyalanuvchi gavdasining yarim burilishi;

- chekinish uzunligi va tezligining o'zgarishi;

- yaqinlashishi bilan qarshi hujum;

- qurol bilan tayyorlovchi hujum va qarshi hujum.

Himoya harakatlarini tanlashning adekvatligiga ta'sir etuvchi to'siqlar quyidagilardir:

- ortiqcha uzunlik davomiylik bilan uzoq masofadan fintlar bilan hujum;

- fintlar va himoyaning ortiqcha amplitudasi (tezligi);

- hujum davomida yooq harakatlaridan ortiqcha tovush to'siqlari;

- bosh bilan, gavda bilan chetga hamda oldinga egilishlar;



Raqiblarda noadekvat reaksiyalar quyidagi taktik maqsadlarniyechish uchun mo'ljallangan harakatlar kombinatsiyasini qo'llash bilan hosil qilinadi:

-raqib hujumi uzunligi va davomiyligini kamaytirish, zarbani qaytarish va javob zarbasini berish uchun ertaroq sanchishga raqibni majbur qilish;

-qaytarish va javob berish uchun raqib hujumining tugallanish sektorini oldindan sezish;

-qarshi hujum uchun hujumdagi fintlar soni, raqib hujumining davomiyligini cho'zish.

Raqibning harakatlarni tanlashiga ta'sir qiladigan vositalarni o'zlashtirish bilan birga hujum va himoyani amalga oshirishda yuzaga keladigan reflektor to'siqlarga chidamlilikni oshiruvchi mashqlar ham maqsadga muvofiqdir.

Qilichbozlik jangi ko'p jihatdan harakat reaksiyalarining tezligi va aniqligi asosidagi vositalarni tanlash va qo'llashdan majbur bo'lgan vaziyatlarda yakkakurashni olib borishga majbur bo'ladigan to'qnashuvlarga boydir. Oddiy va murakkab harakatlar reaksiyalari mexanizmini takomillashtirish sablyabolarning o'ziga xos sifatlari – "qurolni his qilish" xususiyatlarni ishlab chiqadi. Ularning barchasi taktik-texnik tayyorgarlik bilan birga malakali qilichbozlarning asosiy xususiyati – "jangni his qilish"ni tashkil etadilar. Bundan kelib chiqadiki, to'satdan yuzaga keladigan vaziyatlarda qilichbozlar harakatlarining asosida harakat reaksiyalari va masofa-vaqtni sezishni yuzaga chiqarishga asoslangan maxsus malaka-mahoratlar yotadi. Maxusus malakani o'zlashtirish harakatlarning xilma-xilligini takomillashtirish jarayonida murabbiy bilan birgalikda amalga oshiriladi.

Qilichbozning taktik tayyorgarlik jarayonida ruhiy sifatlarni yuzaga chiqarish takomillashadi, qurol bilan harakat qilish va ko'chishlarni tasavvur qilish va taktik tushunish shakllanadi.

Taktik fikrlashning takomillashishining qilichbozning musobaqalarda raqib haqidagi ma'lumotlardan foydalanish usullarini topishniyengillashtiradigan diqqatini jamlashi xizmat qiladi. Xotirani



yuzaga chiqarish asosida zarba berishning ehtimoliy variantlari, musobaqa va alohida bellashuvda g'alabaga erishish imkoniyatlari, xuddi shunday vaziyatlardagi harakat natijalari tahlil qilinadi. Bundan tashqari raqib tomonidan o'z harakatlarini topa olish imkoniyatlari hisobga olinib, cheklangan vaqt oralig'ida adekvat qarorlar qabul qilinadi.

Fikrlashning mustaqilligi va tashabbuskorligi, raqib harakatlarini oldindan ko'ra olish bilan chiqadigan shaxsning individual-ruhiy xususiyatlari ham muhim rol o'ynaydi. Qilichbozlarga shuningdek, kuzatuvchanlik, harakatlarining har xilligi, taktik kurashda tavakkalga bora olish ham xosdir.

Murabbiy doimo taktik tayyorgarlik qilichbozning ruhiy sifatlarining rivojlanishda erishilgan darajaga asoslanishini yodda tutishi zarur. Taktik bilimlar o'z-o'zidan jangni muvaffaqiyatli olib borishni kafolatlay va ta'minlay olmaydi. taktik tayyorgarlikni jang olib borish vositalari bilan ta'minlanganlik, ularni qo'llay olish va ruhiy sifatlarini yuzaga chiqara olish bilan birgalikda baholash ma'noga egadir. Bundan tashqari, sportchilarning musobaqalarda erishilgan taktik tayyorgarlikni yuzaga chiqara olish imkoniyatlari iroda xususiyatlarining rivojlanish darajasi, qilichbozlarning tashqi va ichki to'siqlarga emotsional reaksiyasining barqarorligi, ruhiy jarayonlarni o'zi bosh qara olish qobiliyati bilan bog'liqdir.

Taktik tayyorgarlikning har bir sohasi ham maxsus topshiriq va mashqlar bilan, ham ularning turli xildagi uyg'unlashuvi bilan takomillashatiriladi. Lekin to'qnashuv davomida qilichbozdan ko'p hollarda oldindan bilib bo'lmaydigan maxsus malaka hamda mahoratini kerakli hajmda va ketma-ketlikda turli ko'rinishlarda o'zaro bog'langan holda namoyish etishi talab qilinadi. Shuning uchun mashg'ulotlarda taktikaning turli xil bo'limlariga bo'lgan talablarni Birlashtirib, bunda sportchining jang vositalarini tanlash va qo'llashni oldindan amalga oshirishga majburlash, shuningdek, to'satdan yuzaga keladigan vaziyatlarda kerakli harakatlarni bajara olishiga e'tibor qaratish kerak.

Taktikani takomillashtirishga bunday yondashuv mashg'ulotlar sharoitini musobaqa sharoitlariga maksimal darajada yaqinlashtiradi,



o'zlashtirayotgan malaka va sifatlarni musobaqa holatiga o'tkazishni tezlashtiruvchi Mashg'ulot hamda to'qnashuvlarda qo'yiladigan talablarning mosligini, adekvatligini ta'minlaydi.

### **Jang uslubini yaratish**

Qilichbozning shaxsiy doktrinasini kuchaytirish choralarini izlash va amalga oshirishga olib keladigan, mazkur doktrinaning mashq qilish va musobaqalar jarayonida doim sinovdan o'tishi, raqib doktrinalariga qarshi turish, qilichbozlikning mazkur turi uchun ko'proq xos bo'lgan doktrinalarga qarshi kurash vositalarini o'zlashtirish bilan kechadi. Jangovor amaliyot va keyingi taktik kurashning turli komponentalari samaradorligining tahlili, keng doiradagi sportchilar janglarini kuzatish ma'lumotlarini solishtirish, qilichboz shaxsiy doktrinasini takomillashtirishni tezlashtiradi. Musobaqalar jarayonida go'yo har bir sportchi uchun eng samarali taktik kurash vositalarining tanlovi bo'lib o'tib, janglarni olib borish uslubining shakllanishiga katta ta'sir ko'rsatadi. Bu tanlovda qilichboz doktrinasini o'zining to'laroq aksini topadi va buning oqibatida kurashlarni olib borishning turli vositalari va taktikalari bilan ta'minlanadi. Biroq bu jarayonni bosh qarishning yo'qligi, ko'p hollarda bir tomonlama ta'minlanganlik, janglarni tashkil etishning faqat bir xil harakatlari va variantlaridan foydalanish kabi ko'rinishdagi, salbiy oqibatlarga olib kelishi mumkin. Ilmiy tadqiqotlar va trenerlar tajribasini umumlashtirish asosida haqiqiy va tayyorlovchi vositalar tarkibi, qilichbozlarning muqobaqa faoliyatining taktik komponentalarini qo'llash va harakatlanish reaksiyalari, diqqat, xotira, fikrlash, maromerament, shaxsiy sifatlarning individual xususiyatlari o'rtasidagi aloqa o'rnatiladi. Psixodiagnostika va pedagogik nazorat usullari pedagogik vazifalar, taktik tayyorgarlikni individuallashtirishning vosita va usullarini tanlashda ularning mohiyati va o'rnini belgilash; sportchining aniqlangan kamchiliklarini neytrallashtirishni inobatga olish; kurashlarni olib borishning yanada samaraliroq uslubini yaratish imkonini beradi.

Tajriba shuni ko'rsatadiki, xatto kuch jihatdan teng bo'lgan qilichbozlar ham, odatda, o'z g'alabalariga taktik aldashning eng yaxshi



koʻrgan vositalari va jangovor harakatlarni qoʻllash natijasida erishar ekan. Sababi qilichbozlik yakkakurashining oʻziga xosligi bir xil taktik vazifani qator jangovor harakatlar bilan amalga oshirish imkonini berishida. Shuning uchun har bir sportchi, mashq qilish jarayonida turli jangovor harakatlarni sinab koʻrib, aks taʼsir koʻrsatish, texnik va taktik darajaning individual xususiyatlarini toʻlaroq namoyish etadiganlariga moyillik bildiradi. Bundan tashqari texnik va taktik tayyorgarlikning oʻsishi va tezligidagi, mashq qilish vositalarini qoʻllashdagi farq munosabati bilan ikkita sportchi bir xil vaziyatda samaradorligi bir xil boʻlgan, biroq turlicha qaroar qabul qilishi mumkin. Eng kuchli qilichbozlarni kuzatish yakkakurashni olib borishning ikkita taktik turini shartli aniqlash imkonini beradi. Baʼzi qilichbozlar raqibini koʻproq harakatlarni aniq tanlash, niyatlari va harakatlarini oldindan bilib olish, chaqirishlarni keng qoʻllash, yaʼni har bir jangda gʻalabaga erishishining eng oddiy va toʻgʻri usulini izlash yoki yaratish bilanyengishga urinadilar. Aniqroʻgʻi, sportchi jangni tashkil etishni, kurashni olib borish tashabbusini oʻz zimmasiga oladi. Bunday janglarni olib borish qilichbozlardan harakatlar bilan keng taʼmirnlanganlikni, raqiblarni yaxshi bilishlarini talab qiladi. Bunday sportchilar fikr oʻzgaruvchanligiga, tahlilning aniqligiga, tasavvur etuvchi xotiraga ega boʻlishlari kerak. Bosh qa sportchilar jangning oʻzgaruvchan vaziyatiga qaramay, raqib uchun kutilmagan vaqtda, maksimal tez va texnik bekamu-koʻst tarzda, yaxshi koʻrgan jangovor harakatlarining maʼlum doirasini qoʻllash yoʻli bilan gʻalabaga erishishga urinadilar, oqibatda aqib qarshi harakatlarni bajarishga kechikadi. Bunday taktika jangovor harakatlarning bir oz cheklangan doirasini qoʻllashda jangni muvaffaqiyatli olib borish imkonini beradi, ammo qoʻllanayotgan harakatlarning aniq bajarilishini, manevrlash va harakatlanish reaksiyalari tezligini, hujum qilish uchun vaqtni bexato tanlashni talab qiladi. Yakkakurashni olib borish taktikasining har bir koʻrinishi oʻz xususiyatlariga, ijobiy va salbiy tomonlariga ega. Raqibning niyatlarini oldindan bilib olgan holda, tanish raqibniyengish, zaif qilichbozga kamroq kuch sraflaSh, uni hal qiluvchi janglar uchun saqlash osonroq



bo'ladi. Uncha tanish bo'malagn qilichbozlar bilan janglar esa bu borada katta qiyinchiliklar tug'diradi.

Raqiblarning niyatlarini buzib, ularning faol harakatlariga qarshi turib, uncha tanish bo'lmagan raqiblar bilan janglarni tashkil qilish va yutkazish xavfi kamroq bo'lgan harakatlarni bajarish osonroq. Niyatlarni buzish, raqiblarning har biri o'zining eng yaxshi ko'rgan taktik haraktalarini ishga solib bo'lgan jangning burilish momentlarida, shuningdek ikkala qilichboz ham diqqatini maksimal jamlagan hisob kritik bo'lgan bir paytda (4:4) katta samara beradi. Biroq, "vayron, etuvchi" jangni olib borish har qanday raqib bilan uchrashuvda maksimal kuchlanishni, jismoniy kuch va asabiy energiyaning ko'p sarflanishini talab qiladi.

Yakkakurashni olib borish turi qilichbozning shaxsiy sifatlari, taktik tayyorgarlik usullariga bog'liq. Biroq har qanday holatda ham taktik takomillashuvasosida o'quvchida faol harakatlarga, taktik qarorlar shakllarining turlarini ko'paytirishiga intiluvchanlikni tarbiyalash bo'lishi kerak. Amalda yakkakurashni olib borishning sof holdagi taktik ko'rinishlari bo'lmaganligi sababli bu ayniqsa muhimdir. Yuqori malakali sportchilar (turli darajada bo'lsa ham) taktik vositalarning nisbatan keng doirasiga ega. Yakkakurashni olib borishning ma'lum turini afzalroq ko'rish, qilichboz faqat ma'lum harakatlarni qo'llashi kerak, degani emas. Taktik niyatlarning turlicha bo'lishi Sharoitida qo'llanadiganlari orasidan eng samaralilarigina yaxshi ko'radiganlari bo'lishi kerak. Jangning belgilangan rejasi raqib tomonidan oldindan bilib olinishi mumkin, o'zining eng kuchli tomonlarini raqibning zaif tomonlariga qarshi qo'yishga urinishlar amalga oshmasligi, kurashda o'zining eng yaxshi ko'rgan usullarini samarasiz qiluvchi vaziyatlar yuzaga kelishi mumkin.

Sportchi yakkakurashning har bir konkret vaziyatida samarali harakatlarni topishi va amalga oshirishi, qarorlarni qabul qilishda o'garuvchanlikka ega bo'lishi, vositalarning turli to'plamini qo'llashi kerak. Bunga faqat keng profillik takomillashish natijasidagina erishish mumkin, buning negizida, sportchining jismoniy, texnik, taktik va



psixologik xislatlarini to'la qamrovchi, jang olib borishning faol uslubi shakllanadi.

### **Taktik tayyorlanganlikni baholash me'zonlari**

Taktik tayyorlanganlikni baholashning asosiy me'zonlari quyidagilar:

- qo'llanayotgan muqobil harakatlar (hujumlar va javoblarga qarshi hujumlar; oddiy hujumlar va fintli hujumlar, javobli himoyalar va qarshi hujumlar, qarshi javoblar va remizli qarshi himoyalar, to'g'ridan-to'g'ri himoyalar va aylanma himoyalar, to'g'ridan-to'g'ri va o'tkazishli javoblar) o'rtasidagi nisbat;

- harakatlarni atayin tanlashning adekvatligi;

- "jangni his etish"ni tashkil etuvchi aks ta'sir ko'rsatishlarning ixtisoslashganligi;

- fikrlash, xotira, ideomotorli tasavvurlar, diqqatning ixtisoslashganligi;

- jang usuli, jangovor uslubning barqarorligi;

- tayyorlovchi harakatlar, tayryolashning taktik komponentlari va hujum va himoyalarning qo'llanishi, qo'llanayotgan vaziyatlarning tarkibi va nisbati, hujumlarning zarba tushayotgan yuza sektorlari bo'ylab yo'nalganligi;

- taktik sifatlar, shaxsiy xislatlar namoyon bo'lishining ixtisoslashuvi;

- to'qnashuv jarayonida raqibning javob harakatlariga ta'sir ko'rsatuvchi vositalarning qo'llanishi;

- sportchi niyatlari to'g'risidagi axborotning kelishini qiyinlashtiruvchi, raqib harakatlarining tanloviga ta'sir etuvchi tayyorlovchi vositalarning qo'llanishi;

- asosiy raqiblar bilan yakkakurashga, ma'lum tizim bo'yicha musobaqalarda kurash olib borishga moslashish;

- harakatlar kombinatsiyasini kurashda ularning bajarilishining ehtimoli ketma-ketligida qo'llash;



- sportchining harakatlarni bajarishga tayyorgarligi darajasi, tashabbusni amalga oshirish bosqichlaridagi farqlanish bo'lganda taktik vazifalarni amalga oshirish darajasi;

- asosiy raqiblar, musobaqa tajribasi to'g'risidagi axborotni amalga oshirish darajasi;

- hujumlarning kutilmaganda bosh lanishi va to'qnashuvdagi harakatlarning oldindan aytib bo'lmashligi;

- kutilmagan to'qnashuvlarda aks ta'sirlarning adekvatligi;

- taktik to'g'ri harakatlar bilan raqibdan oldin hujum qilish vazifalari o'rtasidagi nisbat;

- raqibning psixologik xususiyatlarini baholash natijalarini va musobaqa shartlarini harakatlarni va jangni olib borish taktikasini tanlashda amalga oshirish;

- qurolning bosh lang'ich holati va distantsiyaning turli ko'rinishlari, jang maydoning makoni, to'nashuvni boshlash tashabbusi, harakatlarni tayyorlash vaqtini qo'llash;

- harakat parametrlarning davomiyligi va chuqurligi, bir zumlilik va ritmikligini, siljishlarning jang maydoni bo'ylab yo'nalishi va -zarba tushayotgan yuzaning sektorlari bo'ylab qurol harakatlarini (himoyalari, fintlar, batmanlar, qo'lga kiritishlar) o'zgartirish;

- tipik hujumlar va himoyalarni tayyorlash usullarining turli-tumanligi;

- tipik vositalarni qo'llash uchun vaziyatlarning turli-tumanligi;

- tayyorlovchi harakatlar hajmlari va hujum qilish vositalari o'rtasidagi nisbat;

- atayin va eksrompt harakatlar hajmlari o'rtasidagi nisbat.

- sportchi doktrinasida qilichbozlikning musobaqa faoliyati turining yetakchi taktik komponentalarining yaqqol namoyon bo'lishi.

## **TEXNIK TAYYORAGARLIK**

### **Tayyorgarlik mazmuni va yo'nalishi**

Jang olib borish vositalarining muayyan tarkibini o'zgartirish, ularni bajarishning harakat komponentlarini takomillashtirish qilichbozlar texnik tayyorgarligining asosiy mazmunini tashkil etadi. Bu jarayonda,



shuningdek, taktik va psixologik tayyorgarlik vositalari va uslublarini samarali qo'llash uchun sharoit yaratiladi. Shu bilan birga, ixtisoslashgan harakatlarni takomillashtirish harakatlanish xislatlari darajasini oshirish bilan paralel ravishda boradi.

Qilichbozlar tayyorgarligi uchun xos bo'lgan harakatlanish va qurol bilan bajariladigan harakatlarni turli ko'rinishda birga qo'llashni ko'p marta takrorlash texnik jihatdan tayyorgarlikni doimiy borishi uchun keng imkoniyatlar yaratiladi. Harakat ko'nikmalarini o'zlashtirish qonuniyatlari texnik usul qismlarini yakka tartibda takomillashtirish yoki alohida harakatlarni yaxlit tarzda bajarish uchun xususiy pedagogik yo'nalish zaruriyatini belgilab beradi.

Biroq, musobaqa jangi talablariga ko'ra usullar va harakatlar (jumladan, ko'ppog'onali) kombinatsialarni mashq qilish vositalari sifatida qo'llanishi mumkin.

Texnikani takomillashtirishga yo'naltirilgan mashqlar har bir mashg'ulot, yakka tartibdagi darsda qo'llanishi maqsadga muvofiqdir. Ularni qo'llash hajmi va aniq vazifalari yillik tayyorgarlik sikli bisqichlari va davrining vazifalari, o'quvchilarni individual xususiyatlari va harakatlanish xislatlarini rivojlantirish darajasi bilan belgilanadi.

Har mavsum bosh lanishida texnik yo'nalishdagi mashqlargayetakchi o'rin beriladi. Maqsad – texnik tayyorgarlikni tezlashtirish; ko'rish va tahlil natijalari, harakatlanish xislatlarini ixtisoslashtirish. Musobaqaga bir oz vaqt ularni o'rniga jang vaqtidagi faoliyat xususiyatlarini aks ettiruvchi olishuvlar qo'llaniladi. Biroq, usul va harakatlarni bajarish darajasini tiklash hamda mashg'ulotdagi ruhiy taranglik holatini kamaytirish uchun texnik tayyorgarlik vositalari muayyan hajmda saqlanib qoladi. (Ayniqsa musobaqalardan so'ng) Usul va ta'sirlarni o'zlashtirish jarayonida ularning harakat mexanizmlari har bir sportchi neyrodinamikasi xususiyatlariga muvofiq holda, tashkil etiladi. Harakat reaksiyalarining individual xususiyatlari qilichbozlarni jangovor vositalar (hujum, himoya, tayyorgarlik) bilan ta'minlanganligi, yakkakurash uslubini shakllantirishiga ta'sir ko'rsatadi.

Jangovor arsenalni takomillashtirish jarayoni oddiy va murakkab harakat reaksiyalarining namoyon bo'lishi, olishuvlar vaqtida raqib bilan



o'zaro ta'sir qilish davomida makon va vaqtni oldindan bilishga asoslangan ixtisoslashtirilgan qobiliyatlar majmuini o'zlashtirishga paralel ravishda amalga oshiriladi. Bularning barchasi "qurolni his qilish", "masofani his qilish", "vaqtni his qilish" kabi o'ziga xos (spetsifik) xislatlarning paydo bo'lishiga olib keladi. Ular texnik-taktik tayyorgarlik bilan birgalikda, malakali qilichbozlarning yetakchi ixtisoslashgan xususiyati bo'lmish – "jangni his qilish"ni tashkil etadi.

Jangovor harakatlarning har bir turi qilichbozni mashq qildirishda mustaqil ahamiyatga ega. Shuning uchun, ularni takomillashtirish harakatlarni bajarishga rayyor bo'lishning turli darajasidagi kelib chiquvchi qiyinchiliklarni hisobga olgan holda, maxsus tayyorgarlikning barcha bosqichlari davomida amalga oshirilishi kerak.

Mashg'ulotlardagi olishuvlarning ko'pchiligi, odatda, oldindan mo'ljallangan yoki oldindan mo'ljallangan – ekspromt tarzda bajariladigan harakatlar bilan bosh lanadi, ekspromt harakatlar esa, asosan, hujumga qarshilik ko'rsatish uchun qo'llaniladi. Shu bois, oldindan mo'ljallangan holda bosh langan olishuvlarni ekspromt harakatlar bilan murakkablashtirish katta samara beradi.

Sportchilarning harakatlarning eng muvofiq ko'rsatkichlariga erishishi ularning harakatlanish tezligi, usul va ta'sir harakatlarini o'zlashtirishi, sportchiga o'z vaqtida murabbiy (sharik) bilan o'zaro ta'sir qilish hamda harakatlanish va qurol bilan bajariladigan harakatlarni texnik darajasini saqlash imkonnini beruvchi tezlik va masofada amalga oshirilishi lozim. Murakkab reaksiyalar aniqligi va qurol bilan harakatlanish saviyasining oshib borishi bilan parallel boruvchi takomillashtirilayotgan olishuvlarda masofaning qisqarishi va sportchilar harakatlari tezkorligining ortib borishi, yaxshi natijalarga olib keladi. Texnik usullar va jangovor harakatlarning takomillashtirish sari, ularga tayyorlashda manyovrlik qilish maksimal uzunlikdagi hamla va chekinishlarga erishish, qurol bilan harakatlanish masofasi va amplitudasini qo'llashga qo'yiladigan talablar murakkablashadi.

Shuning uchun, mikrosiklda o'quv dasturini o'zlashtirish jarayoni, sport yili bosqichlari bo'yicha oddiy va murakkab vazifalar ketma-ketligida ko'tarilayotgan spiral ko'rinishida namoyon bo'lishi kerak. Har



bir tayyorgarlik bosqichlari vazifalarini yetishish davomida ma'suliyatli musobaqalardan so'ng yoki yangi musobaqalarga tayyorlanishni boshlashda, yengil vazifalardan murakkablarga o'tish lozim.

Mashqlarni yengillashtirish va murakkablashtirish jangovor harakatlar va vaziyatlarni tanlash, murabbiy (sharik) harakatlari xossalari va dastlabki masofani o'zgartirish bilan amalga oshiriladi. O'quv mashg'ulotni tanlash va uni darsda (shuningdek, yillik siklni bosqichlari va davrlari bo'yicha) taqsimlash, individuallashtirish shug'ullanish va malakasi, texnika darajasi va jismoniy tayyorgarlikni oshirish vazifalari, muayyan harakat reaksiyadagi individual moyillikka bog'liq. Bundan tashqari, qilichbozning muayyan harakatlarini (jumladan, harakat reaksiyalarining turli ko'rinishlari namoyon bo'lishiga asoslangan) qo'llashga individual moyilligini aniqlash texnik tayyorgarlik jarayonini bosh qarish hamda uni turli ko'rinishlari va individuallashtirish vazifalarini oqilona uyg'unlikda qo'llashga imkon beradi.

Har bir sport yilini (yirik musobaqalardan so'ng kuch tiklash) boshlanishi umumiy jismoniy tayyorgarlik hisobini mustahkamlash, odatdagi usullar va harakatlar darsini kengaytirish asosida turli reaksiyalar namoyon bo'lishining ixtisoslashtirilishini oshirishga bag'ishlash maqsadga muvofiqdir. Texnika darajasi (umumiy jismoniy chiniqqanlik holati)ni oshirish va qayta tiklash sayin, qilichbozlarni individual qobiliyatlarini rivojlantirishga asosiy e'tibor beriladi. Olimpiadalarda sportchilarning maksimal imkoniyatlarini belgilab beruvchi vositalarni takomillashtirishga yo'naltirilgan o'quv materiali hajmi ortadi.

Harakat reaksiyalari namoyon bo'lishning ixtisoslashish ko'rsatkichlari qilichbozlarni texnik tayyorgarligini va eng avvalo, muayyan jangovor vositalarni o'zlashtirish imkoniyatlarini ta'kidlaydi. Shuning uchun, har bir harakat turlari ularni o'ziga xos kombinatsiyalari dastlab mustaqil ravishda, boshqa harakatlar bilan Birlashtirmasdan takomillashtiriladi. Mazkur tamoyilga har bir yangi vositani o'zlashtirishda, tanaffuslardan so'ng texnik usullar va jangovor harakatlarni sinab ko'rishda, yirik musobaqalardan so'ng tiklanish davrida yoki texnik xatolar yuzaga kelganda, rioya qilish lozim.



Texnik usullar va jangovor harakatlarni, takomillashtirish izchilligi, turli reaksiyalar namoyon bo'lishini hisobga olgan holda, quyidagicha: shartli usul va harakatlarni, so'ngra tanlash va almashish bilan bajariladigan harakatlarni texnik tayyorgarligini tiklashga bo'lgan sifat talablarini oshirish usuli sifatida ham qo'llash lozim. Har bir harakat turini alohida tarzda takomillashtirish hamda ularni kombinatsiyalarga Birlashtirishdan so'ng turli makon va vaqt parametrlarini o'zlashtirish amalga oshiriladi.

### **Asosiy holatlar va siljish harakatlarini takomillashtirish.**

Asosiy holatlar va harakatlanish usullarini takomillashtirish bosh lang'ich ixtisoslashish bosqichida mustaqil pedagogik vazifa sifatida amalga oshiriladi. Kelgusida u chigil yozish mashqlari va mashg'ulotlar, individual darslarni yakuniy qismiga kiritildi. Siljish harakatlari dastlab, ularni bajarish detallari, zaruriy koordinatsiyaga erishish, talab etilgan dastlabki va yakuniy holatlari saqlashga e'tibor bergan holda, takomillashtiriladi.

Mashqlarni murakkablashtirish individual darslar, raqibsiz mashqlarda harakatlar kombinatsiyasini o'zaro bog'liqlikda bajarishga yo'naltirilgan.

Oliy toifadagi qilichbozlikni tayyorlashning ko'p yillik amaliyotida hujum va monyovr qilish usullari va ularni kombinatsiyalarini asosiy ko'rinishlarini qo'llash hajmlaridagi nisbatlar barqarorligi bilan sportchilar erishgan tayyorlik darajasining tarkibiy qismi sifatida ko'rib chiqishga imkon beradi. Bunda harakatlanishni alohida usullarini qo'llashning miqdoriy ko'rsatkichlarini individual dinamikasi hamda musobaqa qoidalariga yangiliklar kiritishda ular tarkibining o'zgarishi yuz beradi.

Mashq qilishda qo'llaniladigan, asosiy holatlar va harakatlanishlarini takomillashtirish bo'yicha pedagogik vazifalar quyidagilarga erishish uchun yo'naltirilgan:

– gorizantal tekislikda og'irlik markazini sezilarli o'zgarishlarsiz jang maydoni bo'ylab oldinga va orqaga to'g'ri chiziqli yo'nalishda harakatlanish;



- harakatlarda bir tayanchli va tayanchsiz fazalarni qisqartirish;
- harakatlarni tejamkorligi.
- harakat tuzilishi va yakuniy holatlarni buzmaganda holda, bir harakatdan bosh qasiga uyg'un tarzda o'tish;
- masofani bosib o'tish tezkorligini o'zgaruvchanligi;
- jang maydoni bo'ylab harakatlanish uzunligining o'zgaruvchanligi;
- turg'un muvozanat;
- harakatlarning har bir komponentini tugallanganligi;
- manyovra qilishda jangovar turishni, hamlada gavyaning namuna holatini saqlab qolish;
- elka kamari, bo'yin qurolli qo'l mushaklarini muvofiq zo'riqlishi.

### **Jangovar tik turish va siljishning ayrim uslublari.**

**Jangovar holat.** Qilichbozlik malakasi oshishi bilan jangovar holat taktikasini bo'shashtirmasdan diqqatini asosiy usullarni saqlab qolishda qaratish kerak, bo'lmasa chetga chiqish ehtimoli paydo bo'ladi.

Birinchi navbatda sportchiga harakat paytida jangovar holat saqlash uchun aniq topshiriqlar beriladi, hujum bajarilgandan keyin (hiomya va javob va hokazo), shundan so'nggina hujum (jangovar) harakatlarni mukamallashtirish lozim.

Jangovar holat mashqini bajarayotganda qo'ldagilarga diqqatni jalb qilib uqib olish kerak:

- tana og'irligini ikki oyoqqa bir xil taqsimlash;
- tizzaning joylashishi to'g'ri burchak ostida bo'lishi;
- gavda tik holatda, yon tomonda yoki yarim yon tomonda bo'lishi;
- tos belbog'i yo'nalishi diagonal tarzda jang chizig'i nisbatan bo'lishi;

-bosh holatini saqlash, to'g'ridan to'g'ri aniq tarzda raqib tomonga qaratilgan bo'lishi, qurollangan qo'lni bilak qismi gavyaga nisbatan ichkariroqda bo'lishi.

**Qadam, siljish (sakrash).** Qilichbozlik yo'lligidan harakatlanish, hamda har bir yangi mavsumda mashqni oyoqni oldga va orqaga qilib boshlash, uzunligi qisqa bo'lganda esa oyoq tagi uzunligiga taxminan



teng bo'lishi. Tik qomat bilan (siljish) harakatlanish asosiy texnik uslub, harakat aniqligi va oyoqlarni qo'yish, oyoqlarni orasidagi bosh lang'ich masofani saqlash.

Shundan so'ng qadamni har xil uzunlikda va tez-tez qo'yish maqsadga muvofiq. O'zlashtirilgan texnikada oyoqni oldga va orqaga qadam tashlash sakrashni mashq qilish va qadamni chalishtirish anchayyengillashadi.

**Oldinga egilib hujum (otilish).** Oldinga egilib hujumni takomillashishi asosida orqada turgan oyoq bilan qattiq silkinish amalga oshiriladi, bu muddatni uzunligi va gavdaning tik turishini nazorat qilish va harakatni saqlab qolish hamda oxirgi holatni saqlash. Qattiq silkinish maxsus mashqlar orqali takomillashadi. Sakrash holatida, hamda ustma-ust hujumni uyushtirishda. Harakat amplitudasini oshirish yana maxsus mashqlarni qo'llash bilan oyoq mushaklarining harakatini oshirish bilan amalga oshiriladi. Oyna oldida bular bajarilishi to'g'riligini nazorat qilish mumkin, bunda khangga ahamiyat berish lozimki umumiy holat yo'nalishida hujum bosh ni holati (raqibga tik qarab), yelkasi tik holatda va oyoq boldirlari buralmagan oxirgi hujum holatiga amalga oshiriladi. Hujum mashqida quyidagi uslub harakatlarini o'zlashtirish asosiy e'tiborni jamlash lozim:

- orqadagi oyoqni to'liq egilishiga va u bilan to'liq sakrash, gavda muvozanatini saqlash;

- hujumni (oldga otilish) bajarish oxirida gavdani yon tomonda va yarim yon tomonda ushlab turish;

- zarb beruvchi oyoqni olib chiqish, oldinga yo'naltirilgan va uni aniq ravishda qo'yib turish.

**Qadam va oldinga otilish (hujum).**

Qadamni kichikroq (20-30 sm) va shoshilmasdan qo'yish bilan boshlash maqsadga muvofiq.

Asosiy e'tiborni tik harakatga yo'naltirish gavdani chayqalishiga yo'l qo'ymay qadamlarni aniq almashtirish, hujum (oldga otilish) uzun qadamni ravon va tezlikda amalga oshirish. Bundan buyon mashqlarni o'tish jarayoni tezkor va harakat yo'lida bo'ladi. Ularni shunday



o'tkazish lozimki asosan bajarish qadamlar va ayrim texnik uslublarga ahamiyat berish lozim.

### ***Harakat uslublarining kombinatsiyasi.***

Mashq paytida harakat uslublari kombinatsiyasini qo'llash ularni o'zlashtirishga yordam berib, yakkama yakkam olishuvda (jangda) tayyorlaydi, chunki har xil uslublarni qo'llash va bajarish bellashuvlarda qo'l keladi, alohida uslubdan ko'ra birinchi navbatdagi Birlashuv bir jam "kombinatsiya" uchun - bir nomli va bir "strutura"li uslublar "manevr"si qadam olg'a (orqaga), chalkash qadam oldinga (orqaga). Shu zayldagi Birlashuv uslublar hujumi oldga otilish (vipad)+ oldga otilish (vipad), bir yo'la bir qancha oldga otilishlar (vipadov). Keyin Birlashuv turli tuman va har xil "stuktura"li uslublar "manevr"lash qadam va chalkash qadam, qadamlar va chopish va hujum uslublari Oldga otilish+ "nayza", qadam va oldinga otilish + Oldinga otilish va bosh qalar. Eng qiyin "kombinatsiya" uslublari bu hujum va manevra qilish (qadam oldinga + oldga otilish + "nayza" qadam orqaga + sakrash oldinga va oldga otilish + oldga otilish va bosh qalar), ularni mukammallashtirish yuqori toifali "sportchi"lar uchun majburiy hisoblanadi.

### **Ko'rish (taktil) signalga o'zaro bog'langan Ta'sirlashuv vaziyatlarida usul faoliyatlarni takomillashtirish**

Olishuv bosh langunga qadar aniqlangan faoliyatning harakat komponenti rapira va shpagada qilichbozlik uchungina emas, balki sablyada oddiy hujum va qarshi hujumlarni bajarish uchun ham xosdir. Faoliyatni oshirish davrini oddiy harakat reaksiyalarining mexanizmiga muvofiqligi usul (faoliyat)larni bajarish tezligi va qurol harakati (gavda bilan, oyoqlar bilan) bilan optimal fazoviy – vaqtli parametrlarga erishish mashg'ulot jarayonlarining asosiy yo'nalishini aniqlaydi.

Texnikani takomillashtirish jarayonida talablarni optimal oshirish zaruriyati bir maromli usul va faoliyatlarni bosh lang'ich o'zlashtirilishini aniqlaydi, ularni o'zlashtirish bazasida esa, ko'p maromli usul va faoliyatlarga o'tishni aniqlaydi. Biroq keyinchalik, turli malakali sportchilarda qilichbozlik vositalarining turli-tuman kombinatsiyalari eng ko'p qo'llaniladi.



Texnik tayyorgarlikda olishuvni boshlash tashabbusi jangovor vaziyatni ko'p tomonlama aniqlovchi, usul va faoliyatlarni bajarishni yengillashtiruvchi, mustaqil taktik ahamiyatga ega bo'ladigan omil hisoblanadi. Zarba berish, joyni o'zgartirish, harakatlanish, hujum qilishlarni sportchining o'zini tashabbusi bilan bajarish, murabbiy yoki sherigining "signali" dan so'ng xuddi shu vositalar bajarilishidan ko'ra ancha osonroq. O'z navbatida raqib yoki sherigining hujumiga ta'sirlanib, qarshi hujum, himoya va javob, javob va qarshi hujumlarni bajarish, o'zining tayyorlovchi faoliyatlaridan so'ng bajarishdan osonroq bo'ladi.

Ko'rish (taktik) signalga o'zaro bog'langan usul va faoliyatlarni takomillashtirish uchun mashqlar tuzish va pedagogik vazifalarini tanlash qilichbozlikni foydalaniladigan vositalari orasida o'zaro texnik-taktik alohida, shuningdek musodaqalarda faoliyatlarni qo'llashning psixologik asosi borligini hisobga olgan holda tuziladi.

Bajarilish signalga o'zaro bog'langan vaziyatlarda usul va faoliyatlarni takomillashtirish uchun ikkita turdagi mashqlardan foydalaniladi:

- qurol harakati, ritm, marom, uzunlik, tezkorlik va gavda, oyoq, tig'ning boshlang'ich va oxirgi holatlarida aniqlangan usullar amplitudasini o'zlashtirish detallarini optimallashtirishga yo'naltirilgan:

- olishuv ma'lum masofali va lahzali xarakterini aks ettiradigan vaziyatlarda ko'p martalik takrorlashga yo'naltirilgan:

Tajribalarni umumlashtirish asosida mashq tanlashni aniqlovchi qurol bilan harakat texnikasiga asosiy talablarni ajratish mumkin. Zarbalar, sanchishlar (qaytarish, sanchish va zarba ko'rsatish), batmanlar va hamlalarni takomillashtirib, quyidagi detallarni bajarilishini o'zlashtirishga diqqatni jamlash zarur:

- sanchish (zarba) berishda, himoya qilishda, batman va hamla qilishda zarba beriladigan yuza yo'nalishidagi qurollangan qo'l va qurolning barqaror va to'xtovsiz harakati;

- qurollangan qo'lni sanchish (zarba)da, himoyada, orqaga joyiga qaytishdagi to'g'ri chiziqli harakat;



-panja va barmoqlar kuchi hisobiga ko'chirish harakatining izolyatsiyalanganligi (ajratilganligi);

-sanchish (zarba) berishda, fint bajarishda, qurolga ta'sir etishda, himoyada qurol bilan harakatlanish tezligi;

-sanchish berish va himoya olishda kaftning standart holati;

zarba berishda tig'ning namunaviy yo'nalishi;

-elka bo'g'imining erkin ishi;

-sanchish (zarba), himoya qilish, ko'chish va b. vaqtida qurolni barmoqlar kuchlanishini ma'lum darajasi bilan ushlanishi;

-sanchish (zarba)dan o'tadigan qo'shimcha harakatning yo'qligi.

Keltirilgan usul bajarish texnikasi detallarining har biri mustaqil qayta ishlashni va uning sifatini doimiy nazorat qilishni talab etadi.

### *Namunaviy harakatlar va ularni qo'llash holatlari.*

1) Harakatlanmayotgan sherikka (murabbiyga) o'rta masofadan oddiy hujum. Olishuvni boshlash tashabbusi sportchida.

2) Sherikning (murabbiy) quroli bilan o'zaro ta'sirlashmasdan manevrlash sharoitida o'rta masofadan oddiy hujum.

3) Himoyalaniishga qarshi hujumga, bir qadamorqaga chekinishga intilayotgan sherik (murabbiy)ga hujum qilish.

4) Sherik (murabbiy)ning quroliga berilgan faoliyat (sektorniyechilishi, bog'lanishni o'zgarishi, bog'lanishni egallash ga intilish)larni bajarishda o'rta masofadan hujum.

5) Sherik (murabbiy)ning qurol bilan tahdid qila boshlashida bajariladigan hujum.

6) Sherik (murabbiy)ning yaqinlasha boshlashida bajariladigan hujum.

7) Tayyorlovchi oldinga qadam ketidan bajariladigan hujum.

8) Tayyorlovchi ortga qadam ketidan bajariladigan hujum.

9) Qurolning tayyorgarlik harakatidan (bog'lanish, batman, hamlani o'zgarishi, sanchish yoki zarba ko'rsatish, qurolni tushirish) bajariladigan hujum.



10) Joyda turgan holda pozitsiyani o'zgartirish (oldinga yoki orqaga qadam bilan harakatlanish orqali), turgan joyda bog'lanishni o'zgartirish (harakatlanish bilan).

11) Joyda turgan, orqaga qadam bilan bajariladigan himoya.

12) Joyda turgan holda bajariladigan himoya va javob.

13) Orqaga qadam bilan himoya, joyda turgan holda javob.

14) Himoya va javob, qarshi himoya va qarshi javob.

15) Tayyorlovchi oldinga qadamdan so'ng bajariladigan joyda turgan holda himoya va javob (orqaga qadam bilan).

16) Bog'lanishni o'zgarishidan (bog'lanishga kirish, bog'lanishni egallash ga intilish, sektor yechilish) so'ng bajariladigan orqaga qadam bilan himoya va javob.

17) Tayyorlovchi hujumdan so'ng bajariladigan chekinish bilan himoya va javob.

18) Tayyorlovchi himoyadan so'ng bajariladigan himoya va javob.

19) Tayyorlovchi qarshi hujumdan so'ng bajariladigan himoya va javob.

20) Yaqinlashishi (engashishi) bilan himoya va javob.

21) Sherik (murabbiy) yaqinlashishi bilan bajariladigan joyda turgan holda qarshi hujum.

22) Joyda turgan holda (chekinish bilan) sherik (murabbiy)ning uzun hujumiga bajariladigan qarshi hujum.

23) Joyda turgan holda (chekinish bilan) sherik (murabbiy)ning fint bilan hujumiga bajariladigan qarshi hujum.

24) Joyda turgan holda (chekinish bilan) sherik (murabbiy)ning quroliga ta'sir bilan hujumiga bajariladigan qarshi hujum.

25) Sherik (murabbiy)ning quroliga ta'sir bilan hujumiga bajariladigan tashlanish (oldinga qadam, "o'q") bilan qarshi hujum.

26) Sherik (murabbiy)ning hujumdagi ortiqcha uzun harakatlanishiga bajariladigan oldinga harakatlanish bilan qarshi hujum.

27) Sherik (murabbiy)ning uzaytirilgan hujumi yoki takroriy hujumiga bajariladigan chekinish bilan qarshi hujum.

28) Tayyorlovchi hujumdan (javob hujumga) so'ng bajariladigan qarshi hujum.



29) Tayyorlovchi himoyadan so'ng bajariladigan qarshi hujum.

30) Sherik (murabbiy)ning ushlanib qolgan qarshi javobga (fint bilan javob) hujumidan (qarshi hujum, javob) so'ng bajariladigan remizlar.

### **Olishuvni olib borish vositalari orasidagi bir-birini inkor etuvchi tanlash holatida faoliyatlarni takomillashtirish.**

Ikkilanuvchi (differensiyalovchi) reaksiyalarni namoyon qilishni talab etadigan holatlarda jangovor harakat sifatlarini saqlab qolish (yaxshilash), qilichbozlar tayyorlashda katta ahamiyatga ega. Chunki ular harakat komponentlarini va ularni bajarishni jangda to'xtovsiz nazorat qila olmaydilar. Sportchining diqqati va fikrlashi raqib faoliyatiga va o'zining qarshi faoliyatlarini tanlashga taqsimlangan bo'ladi. Shunga bog'liq holda, ikkilanuvchi vazifalarni hal etish texnik tayyorgarlik sharoitini olishuvlarda faoliyatlarini qo'llashga yaqinlashtiradi, sportchilarni tanlovli jangovor faoliyatlarini o'zlashtirishga olib keladi.

Jangovor faoliyatlarni bir-birini inkor etuvchi tanlash holatida maqsadga muvofiq takomillashtirish, bir-biriga taktik bog'langan, ko'proq mustahkam malakalarga asoslangan va qo'llashning katta diapazoniga ega. Tashlash holatida takomillashtirish uchun ikki yuqorigi himoya uyg'unligi, ikki pastki himoya yoki bitta yuqorigi va bitta pastki himoya uyg'unligidan samaraliroq; faqat o'tkazish yoki faqat ko'chirish hamlalari uyg'unligi, bitta hamla o'tkazish, keyingisi – ko'chirish bilan hamlalardan ko'ra maqsadga muvofiqdir.

Biroq, bu o'quv maqsadlarida sportchilarni texnik tayyorgarligini oshirishga, yakka kurashning ayrim epizodlarida qo'llaniladigan vositlar bilan tanishishga yo'naltirilgan eng keng materiallarni o'zlashtirishni inkor etmaydi.

Faoliyatlarni takomillashtirish uning yagona ikkilanuvchi vazifasi bilan tuzilishini, keyin olishuvda ketma-ket hal etiladiganlar orasida birinchi mashqni boshlash tashabbusini murabbiy (sherik)ga o'tkazishiniyengillashtiradi.

Masalan:

- sektorni tanlash bilan hujum;



- tanlash bilan himoya;
- tanlash bilan himoya o'zaro bog'liq javob;
- sektorni tanlash bilan hujum.

Qilichbozlik vositalarini qo'llashni optimallashtirish bilan birga, quyidagilarni hisobga olish zarur:

- tanlash bilan himoya javobdanyengilroq;
- himoya qarshi himoyadanyengilroq;
- asosiy hujum javob hujumdanyengiroq;
- javob hujum tayyorgarlikka hujumdanyengiroq va b.

Sportchining olishuvni bosh lsh tashabbusida bosh lang'ich mashqlarni o'zaro bog'liq faoliyatlar bilan bosh lsh maqsadga muvofiqdir, masalan:

- qurolni tayyorlovchi harakat bilan oldinga qadam tashlash ;
- tanlash bilan himoya va o'zaro bog'langan javob;
- o'zaro bog'langan hujum, tanlash bilan qarshi himoya va o'zaro bog'langan qarshi javob;
- o'zaro bog'langan himoya va tanlovi bilan javob;
- o'zaro bog'langan javob, tanlash bilan qarshi himoya va o'zaro bog'langan qarshi javob;
- o'zaro bog'langan hujum va sektorni tanlash bilan takroriy hujum.

Ikki yoki undan ko'proq muntazam ravishda tanlash bilan qo'llaniladigan faoliyatlar bilan olishuv sportchidan tayyorgarlikning muayyan darajasini talab etadi. Ular o'rta va uzoq masofada o'zaro bog'langan faoliyatlar bilan aloqada takomillashtiriladi, masalan:

- tanlash bilan himoya va tanlash bilan javob;
- tanlash bilan hujum, tanlash bilan qarshi himoya va o'zaro bog'langan qarshi javob;
- o'zaro bog'langan qarshi hujum, tanlash bilan qarshi himoya tanlash bilan javob;
- o'zaro bog'langan hujum, tanlash bilan qarshi himoya va o'zaro bog'langan javob;
- o'zaro bog'langan hujum, tanlash bilan qarshi himoya va tanlash bilan qarshi javob;
- tanlash bilan hujum, tanlash bilan qarshi himoya va tanlash qarshi javob.



### ***Sanchish (zarba) sektorini tanlash holatida hamla***

Tanlash bilan hamlalani ayniqsa sablyada qiliyabozlikda o'zlashtirishda murabbiy (sharik)ning qurol bilan (bog'lanishga kirish, pozitsiyani o'zgartirish yoki bog'lanish, batman yoki hamla, bog'lanishni egallash ga intilish) ko'rish signali bo'lishi zarur. Mashqlarning eng ko'p sonini raqibning yuqori bog'lanishda qarshi harakatlariga hamlalani o'zlashtirishga yo'naltirish lozim. Biroq, rapirada va shpagada janglarda qurol bilan (tig' bilan qarshi harakat, tayyorlovchi "qurol bilan o'yin") to'qnashish faoliyatlarni taktil signalda bajarish zaruriyatini aniqlaydi.

Oddiy hujum va qarshi hujum, hujum va fint bilan sanchish (zarba) berish uchun sektor tanlash bilan javob mashg'ulotlarida, mashqlarni murakkablashtirishning uslubiy asoslangan izchilligini tanlash o'ziga xos ahamiyatga ega, aks holda o'qtalishni muqarrar paydo bo'lishi (gavdaga qurol bilan harakatlanish yoki to'xtatib qolish), hujum va javoblarda "tashabbus"ni qo'ldan chiqarishga olib keladi.

***Hamlaga qarshi harakat qilish tomonlarini tanlash holatidagi himoyalar.*** Tanlash bilan himoya, qilichbozlikning hamma turlarida muhim va sablyada qilichbozlikda hal etuvchi rol o'ynaydi. Bunda asosan yuqori himoyalardan foydalaniladi.

Tanlash bilan himoyalanish muayyan izchillikda ularni ko'p bora takrorlash bilan takomillashtiriladi:

- hujumdan tanlash bilan to'g'ri yuqorigi himoyalar;
- qurolga ta'sir bilan hujumdan aylanma yuqorigi himoyalar;
- javoblardan yuqorigi qarshi himoyalar;
- qarshi hujumlardan to'g'ri himoyalar;
- javoblardan aylanma himoyalar;
- hujum va qarshi hujumga qarshi tayyorlovchi faoliyatlardan so'nggi himoyalar.



***Oddiy hujum va tayyorlovchi yaqinlashishni sherik (murabbiy) bilan ixtiyoriy navbatlashish holatida tayyorgarlikka hujum va himoyalar.***

Murabbiy (shenik) bilan mashqlarda ta'sirlanish uslublarini tanlashniyyengillashtirish uchun hujum va tayyorlovchi faoliyatlarning fazasini oson farqlanadigan uzunliklari va tezkorliklarining nomuvofiqligi vujudga keltiriladi.

Mashqlarni tuzishda quyidagi pedagogik vazifalar izchilligi maqsadga muvofiq:

- hujumni qaytarish, tayyorlagarlik harakatlariga harakatsizlik, qurol bilan xavf solish;

- hujumni qaytarish tayyorlanishga chekinish;

- raqibning hujumiga chekinish, uning tayyorgarligiga hujum qilish;

- raqibning uzun hujumlariga qarshi hujum qilish, tayyorgarlikka chekinish;

- raqibning hujumnini qaytarish, uning tayyorgarligiga hujum qilish

- raqibning uzun hujumlariga qarshi hujum qilish, uning tayyorgarligiga hujum qilish;

***Turli davomiylilik, uzunlik va miqdordagi fintlar bilan hujum (javob)larni sherik (murabbiy) bilan ixtiyoriy navbatlashish holatida himoyalar va qarshi hujumlar qarshi himoya va remizlar.***

Himoyalanayotgan sportchi uchun ko'proq farqlanadigan signallar – bular hujumning davomiyligi, qurol bilan harakatni bosqichi yoki ko'p bosqichli tuzilishi, hujum va javoblarning start fazasining tezligi va uzunligidir.

Hujumga qarshi harakat mashg'ulotlarida pedagogik vazifalarni quyidagi ketma-ketlikda qo'yish maqsadga muvofiqdir:

- oddiy hujumlarni qaytarish va hujumlarga fintlar seriyasi bilan qarshi hujum qilish;

- hujumlarni batman va sanchish (zarba)lar bilan qaytarish va ortiqcha uzun yaqinlashish bilan hamlalardan sanchish (zarba)lar bilan uzib ketish;



- hujumlarni batman bilan qaytarish va hamlalar vaqti bo'yicha ortiqcha davomiylikli hujumlarga qarshi hujum qilish;

- oddiy hujumlarni qaytarish va ortiqcha uzunlik bilan yaqinlashish hujumlariga qarshi hujum qilish;

- oddiy hujumlarni qurolga ta'sir bilan hujumlar va to'g'ri sanchish bilan qaytarish va hujumlarga fintlar seriyasi bilan qarshi hujum qilish.

Javoblarga qarshi harakatlanish uchun eng farqlanadi signallar – bu olishuvlarda masofani keskin ko'paytirish va bir tekis kamaytirishlar (ayniqsa, tig' bilan to'qnashgandan so'ng), bu to'qnashuvlarning xarakteri, ularning yo'nalishi va quvvatidir. Oddiy javobdan odatda hujumchi tig'iga kuchli ta'sir etish bilan tezkor himoyalanih harakati ilgari lab ketadi. Bunda fint bilan javob uchun himoyani qo'llashga gavnani orqaga bo'lish va quroldayyengil harakat xarakterlidir.

Javoblarga qarshi harakat mashg'ulotlarida pedagogik vazifalarni quyidagi ketma-ketlikda qo'yish maqsadga muvofiqdir:

- oddiy hujumlarni qaytarish va chekilayotgan raqibga takroriy sanchish (zarba) berish;

- oddiy hujumlarni qaytarish va to'xtab qolgan javoblardan remizlar bilan o'zib ketish.

Shundan so'ng fint bilan javoblarga qarshi remizlar o'zlashtiriladi. Bunday olishuvlarni o'zlashtirishni kelgusi niyat bilan oddiy hujumlardan so'ng, keyinchalik esa shunga o'xshash qarshi hujum (javob)lardan so'ng bosh lsh kerak.

Mashqlardagi himoya va qarshi hujum (qarshi himoya va remizlar)larning miqdoriy nisbati har bir sportchi uchun individual bo'lishi kerak. Biroq, himoyaviy faoliyatlar ma'lum bir miqdorda qarshi hujum va remizlardan ustunroq bo'lishi kerak.

### **Yakkama-yakka jang olib borishning bir vositasidan ikkinchisiga o'tish vaziyatlarida harakatni takomillashtirish**

Davomiylik, chaqqonlik, qurol bilan harakat amplitudasi bo'yicha raqiblar harakatlari vaziyatlarga mos bo'lmagan, sportchilar oldida zarbayetkazish istiqbolini oshishi yoki uni bosh qa harakatga o'tish yo'li bilan gap berib qutilib qolish hollari uchrab turadi. Undan tashqari



atayin to'g'ridan-to'g'ri jang harakatlari keng tarqalishga egadir. Ularning bajarilishi negizida olishuvchining rivojlanishi sayin bosh qa harakatga o'tish ketma-ketlik ehtimoli asos oladi.

Shu bilan birga harakatning bajarilishi bosh qa harakatga o'tish vazifalarida qilichbozlarning texnik tayyorgarligini yuqori talablarini ko'rsatadi, qurol bilan harakat sifatini va jang paytidagi harakatlanuvchi tizim uslubini o'zgartirishda siljishlar qobiltini saqlab qoladi. O'xshaydigan taktik masalalarni yechishga yo'naltirilgan bir harakatdan bosh qasiga o'tish odatda harakatni bog'lash bilan o'rganish oldidan yuz beradi. Bir harakatdan bosh qasiga o'tishni bajarish sohta hujumdan so'ng bosh lsh maqsadga muvofiq, haqiqiy hujum va qarshi hujumdan so'ng shunga o'xshash ketma-ketlik sportchilarga kutilmagan vaziyatni davomiyligi quyidagicha sezilarli o'zini olib qochishga imkon beradi, harakat tuzishni uslubini o'zgarishidagi namunali texnikaga rioya qiling, biroq asab zo'riqish bilan erishiladi.

Texnik-taktik birlik bir harakatdan ikkinchisiga o'tishdagi bajarishni yengillashtiradi. Masalan, hujumga o'tkazishdan ko'ra (va teskarisi), zarbadan ko'chirishda bir harakatdan ikkinchisiga o'tishda zarbaga ko'chirish osonroq bo'ladi. O'z navbatida, bir harakatdan ikkinchisiga o'tish harakatlarini o'zlashtirish bog'langan harakatlar kombinatsiyasi bilan ancha oddiy, ularning bir-birini inkor etuvchi tanlash bilan biriBirlashuvi sportchilarda katta ruhiy zo'riqishni va taxminiy tayyorgarlikni talab etadi.

Bir harakatdan ikkinchisiga o'tishning, har bir turini o'zlashtirish aniq uslubiy qoidalarni va materialni aniq uyg'unlikda o'tilishini talab qiladi.

Bir harakatdan ikkinchisiga o'tishning eng muhimlari quyidagilar:

- hujumning bir turidan bosh qa hujumga;
- hujumdan himoyaga;
- himoyadan hujumga;
- tayyorgarlik harakatidan hujumga (himoyaga).

Raqiblarning ortiqcha erta va kechki harakatlariga o'z munosabatini bildirish, vaziyatga aynan o'xshash harakatlar qilish uchun, janglarda bir harakatdan ikkinchisiga o'tishning maydon-vaqt o'lchamlarini aniq



olishdan sezish bilan o'zaro bog'liq. Harakatlanish (uzilishning uslubini o'zgartirish uchun) va harakatlarning murakkablashishi natijasida, ularning soni ko'payishi va davomiyligi sabablarini raqiblar atayin yaratishlari mumkin.

Bir harakatdan bosh qasiga o'tishi talab qiluvchi vaziyatlarda foydalanish uchun turli vositalarni ishlatish samaraligi va doirasi (hajmi) bir xil bo'lmaydi. Zarbni qaytarish javobi uchun yoki qarshi hujumdan himoyaga, hujumdan qarshi himoyaga o'tishdan amalda doimo foydalanishi zarur. Biroq bir harakatdan bosh qasiga o'tishlar janglarda tasodifiy ravishda ishlatiladi, Shuning uchun ular alohida ahamiyatga ega.

Sportchilarni bir harakatdan bosh qasiga o'tishdagi harakatlardan foydalanishlarida, ko'proq mashg'ulot vositalarini Saralash xususiyati, yakkama-yakka jang mazmuniga sezilarli ta'sir ko'rsatuvchi muayyan harakatlantiruvchi qarshi ta'sir va qilichbozlarning alohida moyilligi aks ettirilgan.

### ***Bosh langan hujumdan bir harakatdan bosh qasiga o'tish vaziyatlaridagi himoyalar.***

Bir harakatdan bosh qasiga o'tish bilan bo'lgan himoyalani vositalari quyidagilar:

- qarshi himoyalar va qarshi harakatlar;
- xatolar va uncha kichik bo'lmagan hujumlardan keyingi qarshi hujumlardan bo'lgan himoyalar;
- hujumlarni qarshilik bajarish paytidagi qarshi hujumlardan (ogohlantiruvchi zarba) himoyalar.

Hujumlardan va qarshi harakatlardan so'ng eng avvalo qarshi himoyalar va qarshi javoblar o'zlashtiriladi. Sezilarli signaldan shpaganing tegishli, raqibning hujumga zarba qaytarish paytida mashqlarni bajarishni yengillashtiradi. Himoyalarga o'tishni talab qiladiganyetarli bo'lmagan yoki ortiqcha uzoq hujumlardan so'ng, kamchilik bilan tugagan vaziyatlar tiklanadi. Tanlash bilan ham o'zaro bog'langan to'liq qarshi himoyani ishlatish maqsadga muvofiq. Tanlash va bosh qalar bilan bog'liq pastki himoya, aylana himoya va qarshi



himoyalar bilan chetga chiqishdan foydalanish yo'li bilan mashqlar murakkablashadi.

Hujumdan qarshi javob himoyaga o'tish, qarshi hujumlarga (o'qталish)larini ta'sir uchun qilichbozlik jangiga xos, bir harakatdan bosh qasiga o'tish aslida qilichbozlikda rapira va sablyasimon nayzalar quroliga bo'lgan harakat janglarda o'rin oladi.

Tayyorgarlik harakatlarini bajarishda va aksincha bir harakatdan bosh qasiga o'tish keng tarqalgan.

Qilichbozlikda rapira va sablyasimon nayzalar kurashga bo'lgan harakat janglarda o'rin oladi. Xususan, agar hujum (qarshi javob, qarshi hujum) paytida masofa ko'payadi, yoki xavfli qisqaradi, bir harakatdan bosh qasiga o'tishda chetga chiqishga esa o'zining dastlabki maqsadini va zarba olishni yaShirishga imkon bo'ladi.

***Bir harakatdan bosh qasiga o'tish vaziyatlarda muvofaqiyatsiz himoyadan takroriy himoyalar.***

Himoyalanishga urinishlar ko'pincha omadsiz bo'ladi. Himoyalanuvchi sablyaining ko'ndalang siljishi raqibning shikastlanishi yuzasi jang chegaralangan joyiga kirish juda murakkablashtirilganligi sababli bosh langan himoyadan takroriy himoyaga bir harakatdan bosh qasiga o'tish qilichbozlik uchun (ayniqsa (rapiralarda) o'ziga xos.

Agar hujumning quroli shikastlanish yuzasigayetarlicha yaqin yaqin kirmagan bo'lsa, uning va sablyasimon nayzalar jangida bir himoyadan bosh qasiga o'tish maqsadga muvofiqdir. Himoyalanuvchi sportchi sablyaining uchiga hujumini qurollangan qo'li yaqinligi tufayli, uni himoyadan qarshi hujumga o'tishi ko'proq maqsadga muvofiq bo'ladi, aksincha takroriy himoya o'z samaradorligini yo'qotadi. Bir himoyadan bosh qasiga o'tishda o'zgartirish himoyasidan joy beradigan himoyalarga o'tish murakkabdir.

Istilo bilan hujumlarga qarshi harakat va qarshi chiqish javobi maqsadida joy beradigan himoyalardan nisbatanrapira va nayza uchun o'zlashtirish muhimdir, chunki amalliroq harakatlarni topish qiyin. Raqibning hujum va qarshi javoblar turishi tanlashni qiyinlashtiradigan bir himoyadan bosh qasiga o'tishdagi aniq sxemalarni (chizmalarni)



o'zlashtirish shuningdek maqsadga muvofiqdir. Yuqori himoyalardan quyidagilariga va aksincha, to'g'ri va aylana himoyalarning birligi o'tish janglarida yanada samarali.

***Qoniqarsiz hujumdan bir harakatdan bosh qasiga o'tish  
vaziyatlarida takroriy hujumlar***

Bosh lang'ich hujumlar takroriy hujumga o'tishda qilichbozlikning hamma turlarida keng foydalaniladi va ko'pgina turlari bor, masalan:

- asosiy hujumdan takroriy hujumga kuchlanish oyoqlar, gavda, qurollangan qo'l harakati uyg'unlashishiga yo'naltiriladi:

- raqibning hujumdan qarshi hujumga qarshi harakatga (hujumchini keskin va erta chetga chiqish, hujumchini hujumni qisqartirish va to'xtatishga va qarshi hujumga ko'chim bilan uzoq qarshi harakatni orqada qoldirishga imkon beradi);

- qarshi sur'atda hujumdan zarbaga (hujumchini aldash bilan qarshi harakati, ko'pincha hujumchini qarshi hujumni aniqlashga imkon beradigan oldinga bo'lgan harakatini sekinlashtirishga undaydi);

- qarshi hujumdan qarshi javobga (tayyorlov hujumga qarshi qarshi hujumni bajarishda odatda masofani ko'paytirish ro'y beradi, bu holda hujumchi (qarshi hujumga ta'sir ko'rsatsa) ko'rincha hujumni to'xtatadi va orqaga yopiladi. Bu hol unga qarshi hujum ko'rsatishga imkon beradi);

- qarshi hujumni tayyorgarlik hujumga (uzoq masofadan berilgan hujumga qarshi, qarshi harakatni bajarishda raqibning yaqinlashish tezligi pasayishi, yoki hujumning darsliyligi ko'payishini ko'rish mumkin. Ular tayyorgarlikka bo'lgan hujumdan foydalanishga imkon beradilar);

- qarshi javobdan hujumga (tez chetga chiqishda himoyadan so'ng qarshi javobning uzunligiyetarli bo'lmaydi. Raqibning himoyaga bo'lgan holati (kayfiyati) hujumga o'tishga imkon beradi);

- qarshi javobdan qarshi hujumga yoki o'qtalishga (uzunlikningiyetarli bo'lmagan qarshi javobida raqib orqaga yopilishga urinadi va qarshi harakat hujumga yoki aldashlar bilan qarshi javobga o'tadi, qarshi hujum yoki ogohlantiruvchi zarbaga (o'qtalish) o'tishda esa orqada qoldiradigan sanchish yoki zarbayetkazish imkoni bo'ladi);



- qarshi hujumdan takroriy qarshi hujumga yoki ogohlantiruvchi zarbaga (hujumchi tomonidan uzun takroriy hujumlar yoki aldab biror harakat qilib qarshi javoblarni ishlatish vaziyatlarida bajariladi).

***Bosh langan himoyadan bir harakatdan bosh qasiga o'tish vaziyatidagi hujumdir.***

Bosh langan himoyalardan keyin bir harakatdan bosh qasiga o'tish yo'li turlari bo'lib quyidagilar namunali hisoblanadi:

- himoyadan qarshi harakat hujumiga;
- qarshi himoyadan takroriy hujumga;
- himoyadan tayyorgarlik hujumiga;
- himoyadan qarshi hujumga;
- qarshi himoyadan ogohlantiruvchi zarbaga (o'q talish).

Ayniqsa himoyadan hujumga o'tishlar qilichbozlikning hamma turlarida foydalaniladi.

Gavdaga (niqobga) hujum qilayotgan raqib qo'liga qarshi hujum qilish uchun bir muncha vaqt "zahiralari" sababli, himoyadan qarshi hujumga va qarshi himoyaga ogohlantiruvchi zarbaga ayniqsa sablyasimon nayza va shpagada o'tishlarga eng yuqori ommalashuvga ega. Vaqtning muayyan meyorlanganligi va janglarda masofaning qisqarayotganligi tufayli ularning o'zlashtirish ancha qiyinchiliklardan iborat.

***Hujumdan aniq jang maydoniga o'tish vaziyatlarida ochiladigan maydonga bo'ladigan hujumlar.***

Bir maydonga hujum qilish bosh qa maydonga hujumga o'tish (aldab biror harakat qilish hujumiga va maydonni tanlash shuningdek hujumdan aniq maydonga) zarbayetkazishda o'ziga xos, bu qurol bilan harakatning keng alenmeturasi va sablya janglarini ancha katta masofasi bilan izohlanadi. Shunga o'xshash bir harakatdan bosh qasiga o'tishni bajarishda zarbaga bo'lgan qurol bilan harakat kuchiniyengib chiqish, raqib yo'nalishiga qarab shpagani uzluksiz yo'nalishini o'zlashtirishni saqlab qolish muhimdir.

Shunga o'xshash bir harakatni bosh qasiga o'tishlarini bajarishda zarbaga bo'lgan qurol bilan harakat kuchiniyengib chiqish, raqib yo'nalishiga qarab shpagani uzluksiz o'zgartirishni saqlab qolish



muhimdir. Shuningdek gavdaning vertikal (tik holatda) va gorizantal tekislikda sezilarli tebranishlarinig oldini olish zarur.

Ulardan foydalanishda istilo bilan hujumlar va uzoqdan to'g'ri sanchishlar va shunga o'xshash bir harakatdan bosh qasiga o'tish vositalar aniqdir. Qilichbozlikda rapiralar va nayzalarda bir harakatdan bosh qasiga o'tishda, xususan, raqibning qurol bilan harakatidagi qo'pol masofaviy va (vaqtinchalik, o'tkinchi) xatolarida, sportchilarning texnik tayyorgarligining sezilarli farqida ko'rish signallari asosida kam bo'lishi mumkin. Hujumchining himoyalayuvchi uning Shpagaini ushlab olishga imkon beradi.

### **Texnik tayyorlanganlikni baholash me'zonlari**

Texnik tayyorgarlikni baholashning asosiy me'zonlariga quyidagilar kiradi:

- tipik taktik vazifalarni amalga oshirish usullarining tarkibi;
- jangovor tik turish, qurolning tipik bosh lang'ich va oxirgi holatlarini saqlash, xujum qiliish va manevrlash usullarini bajarish;
- tanlash, o'tkazishdan kelib chiqadigan harakatlarning tipik ko'rinishlarini o'zlashtirish;
- qurol bilan harakatlanishning fazoviy, vaqtli, kuchli, inersion, ritmik parametrlarining optimalligi;
- oldindan o'ylangan, atayin qilingan, oldindan o'ylangan-atayin qilingan harakatlarni bajarishda harakatlanish brakining daprajasi;
- bajarish strukturasi behosdan o'zgartirilganda olishishdagi harakatlarning sifatini saqlash;
- olishuvda izdan chiqaruvchi omillarda harakatlarning fazoviy va vaqtli parametrlari, bajarish strukturasi barqarorligi;
- usullarni bajarishning fazoviy va vaqtli parametrlarini modellashtirish;
- olishuvlarning distansion va momentli xarakteristikallari to'satdan o'zgargandagi harakatlarning fazoviy va vaqtli parametrlarini optimallashtirish;
- sanchishlarning aniqligi;
- kam sezilarli start xarakteristikali qarshi xujum qiluvchi raqiblarga xujumlarni, himoyalayotgan raqiblarga ularning tahlil qiluvchi



tizimiga faol ta'sir etish bilan fintli (batmanli va o'tkazish, ko'chirish bilan) xujumlarni bajarish;

- Shikastlanmaydigan yuzaga xujumlarning, hisobga olinmaydigan harakatlarning hajmi;

- xujum va manevrlash usullari kombinatsiyalarining, harakatlar kombinatsiyalarining qo'llanishi;

- ko'p aktli olishuvlarni olib borish muvaffaqiyatligi;

- sportchi harakatlari tarkibining qilichbozlik turidagi musobaqa faoliyati xarakteristikalariga mosligi.

### **O'rgatish uslubi asoslari**

Qilichbozlikka o'rgatishda o'quvchilar nafaqat koordinatsiya bo'yicha murakkab bo'lgan ko'p sonli usullar texnikasini o'zlashtirish zarurati, balki ularda maxsus harakatlanish sifatlarining keng majmuasini va taktik qobiliyatlarini rivojlantirish zarurati ham pedagogik vazifalarni ancha mushkullashtiradi va o'rgatish jarayonida ma'lum ketma-ketlikka rioya qilishni talab etadi. Turli malakali qilichbozlar bilan O'quv-mashg'ulot ishlarini o'tkazish tajribasi va maxsus ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, qilichbozlik texnikasini o'zlashtirish, maxsus harakatlanish sifatlarini rivojlantirish, taktik qobiliyatlarni shakllantirish va qilichbozga zarur bo'lgna xarakter xislatlarini tarbiyalash o'rgatish va takomillashtirish jarayonida uzviy bog'langan holda olib borilishi kerak. Shu bilan birga tayyorgarlikning alohida vositalarining – jismoniy, texnik, taktik va psixologik tayyorgarlikning solishtirma salmog'i va nisbati – O'quv-mashg'ulot jarayoning turli bosqichlarida bir xil emas. Har bir bosqichning konkret vazifalariga qarab tayyorgarlikning ba'zi turlariyetakchi bo'lishi, qolganlari – yordamchi yoki ergashgan bo'lishi mumkin.

Xususan, bosh lang'ich ixtisoslashish bosqichida O'quv-mashg'ulot jarayonining asosiy mazmuni qilichbozlikning tanlangan turida asosiy usullarni bajarish texnikasini o'rganish va takomillashtirishdir. Biroq shu bosqichning o'zidatexnikani o'zlashtirish bilan birga bosh lang'ich taktik ko'nikmalar ham singdirilishi kerak. O'rganilayotgan usullar texnikasi o'rganilgani sari, raqiblar bilan yakkakurashda taktik ko'nikmalar tobora turli taktik vazifalarni hal



qilish vositasi bo'lib ishtirok etadi. O'quv-mashg'ulot jarayoniga borgan sari, qilichbozlik to'qnashuvlarni muvaffaqiyatli olibish uchun zarur bo'lgan, taktik va irodali sifatlarni shakllantirish maqsadida, ko'proq jangovor amaliyot kiritiladi.

Shunday qilib, sportning bu turidagi o'rgatish va mashq qildirish uslubining asoslari soddalashtirilgan sharoitda usullarni o'rganish va keyinchalik sherik (trener) bilan o'zaro harakatda ularni takomillashtirishdan iborat. Bir vaqtda mashq qilish va musobaqa janglarida turli raqiblar bilan usullarni qo'llash amaliyoti asta-sekin ortishi va murakkablashishi kerak. Bu asoslar ha oddiy usullarni o'rgatishning tipik ketma-ketligini, ham qilichbozni yangi kelgan sportchidan oliy malakali sportchigacha tayyorlash ketma-ketligini belgilaydi.

### ***Bosh lang'ich o'rgatishning ketma-ketligi***

Qilichbozlikka o'rgatish asosiy holatlar va harakatlanishlarni o'zlashtirishdan bosh lanadi. Tayyorlashning bu bo'limiga qurol ushlash va uni bosh qarish usullarini, jangovor tik turish, qadamlab, oldinga, orqaga siljishni, hamlalar, turli qadamlar va hamla va "strela" bilan sakrab siljishlarni o'rganish, pozitsiyalar, biriktirishlar va ularni turgan joyida va harakatda o'zgartirishlarni o'rganish kiradi.

Dastlab bu texnik usullarning har biri alohida o'rganiladi. Alohida usullar o'zlashtirilib borgan va ularni to'g'ri bajarish ko'nikmalari o'rtirilgani sari ularni turli birikmalarda takomillashtirishga o'tiladi. Ayniqsa jangovor tik turishda turli qadamlar va hamlali saklashlar hamda pozitsiyalarni o'zgartirish bilan siljishlarni tizimli mashq qilishga alohida e'tibor qaratiladi. Bunday mashq qilish umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikning bosh qa mashqlari bilan biriktirilgan holda keng qo'llanib, ular asosiy harakatalnish sifatlarini – egiluvchanlik, harakatlar koordinatsiyasi, alohida mushaklar guruhining kuchi, maxsus chidamlilik va ayniqsa tezlik-kuch sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan. Bosh lang'ich ixtisoslashuv bosqichida qilichbozning harakatlanish bazasiga asos solinadi. Asosiy holatlar va harakatlanishlar texnikasi o'zlashtirib borilgani va harakatlanish sifatlari rivojlanib borgan sari



to'g'ridan –to'g'ri sanchish (zarba) bilan oddiy hujumlarni, himoya va javoblarni o'rganishga o'tiladi.

Dastlab sanchishlar nishonlarda o'rta va yaqin masofalarda mashq qilinadi. Bu bosqichda asosiy e'tibor qurolli qo'l, oyoq va tana harakatining masofaga qarab to'g'ri koordinatsiyasini ishlab chiqishga qaratiladi. Nishonlarda hamla bilan va hamlasiz sanchishlarni to'g'ri bajarishga erishilgach, sanchish bilan hujumlarni juft bo'lib bajarishga o'tiladi. Avval sanchishlar raqibning quroli harakatlanmagan holda joyida turib, keyin esa – harakatlanish va sanchishni amalga oshirish paytini tanlash bilan masofaga va raqibning o'z qurolini harakatlantirishiga qarab bajariladi.

Hujumlarni o'rgatish bilan birga ulardan himoyalash va javob qaytarish ham o'rgatiladi. Dars tarkibiga katta bo'lmagan to'qnashuvlar bilan yakunlanadigan, hujumlar, himoyalar, javob va qarshi javoblardan tashkil topgan mashqlar tobora ko'proq kiritiladi. Tajriba shuni ko'rsatadiki, o'quvchilar o'rganilayotgan usullarni o'zlashtirish va takomillashtirishga albatta erishishiga intilish kerak emas ekan. Trenerning o'rganilayotgan usullarni yuqori darajada bajarishga erishishga intilishi mashg'ulotga texnik g'ijjalaSh tusini beradi, o'quv jarayonini qilichbozlikka xos bo'lgan o'yinga yo'nalganligidan mahrum etadi, bu esa yosh sportchilarda kelgusida shug'ullanishga bo'lgan qiziqishini so'zsiz ravishda susaytiradi.

O'rgatishda usullarni ishlab chiqishda ortiqcha batafsillik, sport mahoratining o'sishi uchun zaruriy asos bo'lgan, taktik qobiliyalar va jangovor sifatlarning shakllanishining kechikishiga olib keladi.

Rapira va shpagalarda qilichbozlikda to'g'ridan –to'g'ri sanchish bilan hujumlarni bajarishdagi koordinatsiyalar to'g'ri o'zlashtirilishi bilan, o'tkazish (perevod) bilan sanchish hujumlari texnikasini, sablyalardagi qilichbozlikda esa – ko'chirish (perenos) bilan sanchish hujumlari texnikasini o'zlashtirishga o'tish mumkin. O'tkazish (perevod) bilan sanchish – rapira va shpagali qilichbozlikda eng ko'p qo'llanadigan va asosiy usullardan biri. O'tkazish (perevod) bilan sanchishli oddiy hujumlarni va ularni to'g'ridan-to'g'ri sanchishli hujumlar bilan birga qo'llash yosh qilichbozlarharakatlari repertuarini ancha oshiradi va raqib bilan o'zaro harakatlarish imkoniyatlarini



kengaytiradi, bu taktik ko'nikmalar va qobiliyatlarni shakllantirish uchun zaruriy shart hisoblanadi.

O'tkazish bilan sanchishlar dastlab raqibning (trener) quoli harakatsiz holatda, keyin esa o'z qurolini harakatlantirayotgan raqib bilan mashq qilinadi. Qurolni bunday harakatlantirishga biriktirishni, ilib olish, birikishlarning o'zgarishini qo'lga olishlar kirib, ular raqib tomonidan avval bir joyda, keyin esa turli siljishlar bilan bajariladi. Bu harakatlar koordinatsiyasini o'zlashtirish bilan birga raqibning tayyorlanayotgan harakatlariga ta'sir ko'rsatishni tezlashtirish imkonini beradi. O'quvchilar murakkab aksta'sir ko'rsatishga asoslangan harakatlarda ko'proq mashq qilsalar, reaksiyalar tezligi va aniqligini rivojlantirish muvaffaqiyatliroq o'tadi. Shu bois raqibning oldindan shartlashilgan harakatlariga usullarni bajarish bo'yicha dastlabki ko'nikmalar o'lashtirilgani sari sanchishlarni amalga oshirish, tanlash bilan himoyalarni bajarishga o'tish kerak.

To'g'ridan-to'g'ri va o'tkazishli hujumlar keyin turli taktik variantlarda, takroriy, javob beruvchi, tayyorlanuvchi kabi hujumlarda mashq qilinadi. Hujumlar, himoyalar va javoblarni bajarish "raqiblarning qurol bilan o'ynaShi" va "masofa" lar bilan tobora ko'proq qo'shib olib boriladi. Asta-sekin mashg'ulotlarga taktik vazifali mashqlar ko'proq qo'shilib borib, ular vazifa bo'yicha o'quv janglariga, keyin esa o'quv, Mashg'ulot va musobaqa janglariga aylanadi.

Oddiy hujumlar, himoyalar va javoblarni qo'llashda ko'nikmalar o'zlashtirib borilgani sari fintli hujumlar va qurol bilan harakatlarni asta-sekin o'zlashtirish bosh lanadi. Qilichbozlar jangovor faoliyatiga xos bo'lgan xususiyatlardan biri Shundan iboratki, u bir tarafdin muntazam ravishda e'tiborni taqsimlash, kutilmagan hujumga tayyorlanish, ikkinchi tarafdin esa – raqibning kutilmagan hujumini qaytarishga doim tayyor turish sharoitida o'tkadi. Qarama-qarshi taktik ob'ektlarga e'tiborni doim taqsimlash sharoitida harakatlanishga o'rganish – qilichbozlikni o'rganishda muhim vazifa. Shu bois hujum qiluvchi, himoyalanuvchi, qarshi hujum qiluvchi, ham shartli, ham tanlovli va o'tkazishli, va bosh qa harakatlarni bajarish alohida ahamiyatga ega. Taktik vazifali mashqlar, o'quv, Mashg'ulot va musobaqa janglarini keng o'tkazish materialni o'zlashtirishga ko'mak beradi. Janglar va



musobaqalar individual darslar, juft mashqlar, harakatlanish ustida mustaqil ishlash bilan birga keyinchalik O'quv-mashg'ulot jarayonining mazmunini tashkil etadi.

### ***Alohida usulni (harakatni) o'zlashtirish ketma-ketligi***

Qilichbozlik texnikasini o'zlashtirish va maxsus taktik qobiliyatlarni rivojlantirish usullarni (harakatlarni) o'rganishda ma'lum ketma-ketlikni talab qilib, ularni o'zlashtirish yo'li sxematik tarzda usul bilan tanishish, uni o'rganish va takomillashtirishdan iborat. Bu bosqichlarning har biri ketma-ket murakkablashib boradigan o'z pog'onalariga ega (4 jadval). Alohida usul (harakat) ni o'zlashtirishning ketma-ket murakkablashib boradigan pog'onalarining to'liq hajmiga ega bo'lgan tipik ketma-ketligi guruhli darsda maqsadga muvofiq. Individual darsda yuqori razryadli sportchilarga va yuqori malakali qilichbozlarga usul (harakat) bilan tanishishda va uni o'rganishda faqat ta'riflangan pog'onalarining bir qismi va bosh qacha ketma-ketlikda ishlatilishi mumkin.

*4-jadval*

### **Alohida usul (harakat) ni o'zlashtirishning tipik ketma-ketligi**

| <b>usul (harakat) bilan tanishish</b>                                                                           | <b>usul (harakat) ni o'rganish</b>                                                                   | <b>usul (harakat) ni takomillashtirish</b>                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Taktik vazifasi nomi va qo'llanish shartlarining, tushuntirilishi                                               | sekin maromda qismlab va butunligicha asosiy xatolarni to'g'rilagan holda bajarish                   | qurolning turli holatlaridan va turli masofalardan variativ bajarish                                                    |
| Jangovor bajarishda namoyish etish (bir necha marta)                                                            | alohida elementlarni ketma-ket ishlab chiqqan holda va asta-sekin tezlashtirib butunligicha bajarish | bosh qa usul (harakat) bilan birga turli vaziyatlarda va harakatlarni jangovor to'nashuvlarga rivojlantirish bajariladi |
| Usluni qismlab ko'rsatish. Sekin maromda bajarish taktikasini qisqacha tushuntirgan holda butunligicha bajarish | harakatlanish bilan birga bajarish                                                                   | raqibning taktik qarshi harakatlanishi bilan to'qnashuvlarda harakatlarni bajarish                                      |
| Jangovor bajarishda ko'rsatish                                                                                  | joyida turib va harakatda raqib quroli harakatlarida bajarish                                        | harakatlarni o'quv, Mashg'ulot va musobaqa janglarda bajarish                                                           |



### *Usul (harakat) bilan tanishish*

Har qanday qilichbozlik usul (harakat) ga o'rgatishda u to'g'rida to'g'ri tasavvurga ega bo'lish muhim. Tanishish usulning nomidan boshlanadi. Usulni qabul qilingan terminologiyaga muvofiq to'g'ri nomlash - u to'g'rida aniq tasavvurga ega bo'lishning zaruriy sharti. So'ng usul jangovor maromda ikki-uch marta ko'rsatiladi. Ko'rsatish bajarilish texnikasi jihatdan namunaviy bo'lishi va butun harakatning to'g'ri ko'rinish obrazini yaratishi kerak. Hujumlar, himoyalar va javoblar bunda Shunday o'zaro ta'sirlarda bajariladiki, ular jang uchun tipik hisoblanadi. Ko'rsatishdan keyin yoki u bilan bir vaqtda mashq qilayotganlarga usulning jangovor ahamiyatini tushuntirish lozim.

Keyin usulni takroran ko'rsatishga, biroq sekin maromda yoki uning bajarilish texnikasini tushuntirish bilan birga qismlab ko'rsatishga o'tiladi. Bunda nafaqat usul va uning qismlari qanday bajarilishi tushuntirish, balki sportchilarning aynan shunday bajarish ratsional va samarali ekanligi tushunishlariga erishish kerak. Tushuntirishda asosiy, yetakchi elementlarni ajratish va Shug'ullanuvchilar e'tiborini Shularga qaratish muhim.

### *Usul (harakat) ni o'rganish*

O'rganish xatolarni tuzatish bilan o'rganilayotgan harakatlarni bir necha marta takrorlash yo'li bilan amalga oshiriladi. O'rganishning asosiy vazifasi – nisbatan oddiy sharoitda to'g'ri bajarishga erishish. Qilichbozlik usul (harakat) larini o'rganish harakatlanish ko'nikmalarining hosil bo'lishi asosiy fazalariga muvofiq tarzda, ma'lum ketma-ketlikda amalga oshiriladi.

*Usulni qismlab va sekin maromda asosiy xatolarni tuzatgan holda axlit bajarish.* Juft bo'lib yoki sherik bilan o'zaro harakatlanasdan bajarish usullari. Masalan, rapira va shpagalarda qilichbozlikda to'g'ridan –to'g'ri sanchishli hujumlar, sablyada zarbalarni oldin qisqa masofalaradan nishonlarda, keyin esa sherik harakatsiz ma'lum pozada turgan holda va zarba tushayotgan sektor ochiq bo'lganda, juftlashib o'rganiladi. Asosiy e'tibor qurolli qo'lni sekin erkin uzaytirishga va bir vaqtda tig' uchini sanchish nuqtasiga yo'naltirishga qaratiladi. Sanchish



holatini o'quvchilar xatolarni to'g'rilash uchun qisqa muddatga fiksatsiyalashi kerak. yelka va tana mushaklari zo'riqmasligiga, qurol esa barmoqlarni bosh qarish bilan tutib turilishiga e'tibor qaratiladi. Xatolar tuzatilganidan so'ng jangovor tik turishning to'g'ri holatiga o'tiladi. Avval usul komanda bo'yicha bir necha marta, keyin esa albatta harakatlar va holatlar to'g'riligi tekshirilgan holda, topshiriq bo'yicha bajariladi.

Qurolli qo'l bilan sanchishning asosiy strukturasi o'zlashtirilganidan so'ng hamla bilan sanchishlarni qismlab o'rganishga o'tiladi. Hamla holatida ham zarur tuzatishlar amalga oshiriladi, shundan so'ng hamla pozitsiyasidan jangovor tik turish pozitsiyasiga qaytiladi. Asosiy e'tibor hujum qurolli qo'lni to'g'rilash va bir vaqtda qurolni shartlashilgan sektorga yo'naltirishdan bosh lanib hamla bilan tugashiga qaratilishi kerak. Qo'lni to'g'rilash asta maromda bosh lanib, uzluksiz tezlashadi. Mashq, alohida harakatlar va yakuniy holatlarni tekshirish va aniqlashtirish bilan, asta maromda bir necha marta takrorlanadi. Qurollangan qo'l harakati bilan sanchishning asosiy strukturasi o'zlashtirilganidan so'ng hamla bilan sanchishni qismlab o'rganishga o'tiladi. Avval sanchishni ko'rsatish o'zlashtiriladi va qo'l, tana, qurol holati aniqlanadi, so'ng hamla bilan sanchishni bajarishga o'tiladi. Hamla holatida ham zaruriy tuzatishlar qilinadi, shundan keyin hamladan jangovor tik turishga qaytiladi. Harakatning alohida elementlari to'g'ri o'zlashtirilgani sari, hujumni hamla bilan birga bajarishga o'tiladi. Asosiy e'tibor, hujum qurolni Shartlashilgan sektorga yo'naltirgan holda, qurolli qo'lni to'g'rilashdan bosh lanib hamla bilan tugashiga qaratiladi. Qo'lni to'g'rilash sekin maromda bosh lanib, uzluksiz tezlashadi. Mashq, alohida harakatlar va yakuniy holatlarni tekshirish va aniqlash bilan, sekin maromda bir necha marta takrorlanadi.

O'tkazish bilan sanchishlarni o'rganishda avval keltiruvchi mashqlar – qurolli qo'lni to'g'rilash bilan bir vaqtda, o'z tig'i uchini raqib tig'i va gardi atrofida aylantirish bajariladi.

Keyin o'tkazish bilan sanchishlarni neytral biriktirishlardan qismlab bajarishga o'tiladi. Shundan so'ng hujumni bir necha marta uzluksiz



bajarishadi, bunda butun harakatning nisbatan to'g'ri va muvofiqlashgan holda bajarilishiga erishiladi.

Guruhli darsda himoya va javoblar quyidagi tarzda o'rganiladi: o'quvchilarning bir qismi o'z raqiblarining zarba tushirilayotgan yuzasining ma'lum sektoriga yo'naltiradi, bosh qalari esa tegishli himoyani qabul qiladilar va uning holatini aniqlashgach javoban sanchish qaytaradilar. Mashqlar, o'quvchilar asosan himoya holatini to'g'ri qabul qilish va javob qaytarishni o'rganmagunlaricha, ko'p marta qaytariladi.

Usul (harakat)larni eng oddiy sharoitda ko'p marta takrorlash jarayonida o'quvchilar harakatlanish asosini o'zlashtiradi, ma'lum mushakli his etishlarni ishlab chiqishadi va usulni to'g'ri bajarish to'g'risida to'g'ri tasavvur hosil qilishadi.

***Alohida elementlarni ketma-ket ishlash va asta-sekin tezlashtirish bilan usul (harakat)ni yaxlit bajarish.*** Usul (harakat)ni yaxlit, uzluksiz bajarish jarayonida e'tiborni ketma-ket bir elementdan bosh qasiga ko'chirish bilan ko'nikmani o'zlashtirish davom ettiriladi. Xususan, hamla bilan sanchishni o'rganishda avval asosiy e'tibor harakat qurolli qo'lni to'g'rilshadan boshlanishi va to'xtamasdan bajarilishi, sanchish vaqtida esa oyoqni hamlaga qo'yishdan oldin bajarilishiga qaratilishi kerak. Keyin qurolni mo'ljalga yo'naltirish va qurolli qo'lni to'g'rilash jarayonidayelka mushaklari zo'riqmasligi va butun harakat erkin vayyengil bajarilishini kuzatish kerak. So'ng e'tibor hamlaning, tana, qo'l va oyoqlar holatining to'g'riligiga qaratiladi. Hamlaning tugash fazasida butun harakat, ayniqsa qo'lni uzatish, tig' uchini aniq sanchish nuqtasiga yo'naltirilgan va tezlashgan holda bajarilishi kerak.

Himoyalar va javoblarni o'rganishda himoya holatidagi pauza asta-sekin qisqartiriladi, sanchishda qurol bilan harakatlanishning alohida elementlari ketma-ket aniqlanadi.

Barcha usul (harakat)lar trener topshirig'i bo'yicha seriyalar bilan 8-10 marta takrorlanadi. Har bir seriyadan keyin zarur bo'lgan fikrlar bildiriladi va ko'rsatmalar beriladi, mashqlar takrorlanadi yoki yangi vazifa beriladi.



Harakatlar maromini asta-sekin oshirish, usulni bajarishning ma'lum erkinligi, uyengilligi va to'g'riligiga erishish katta ahamiyatga ega. Tadqiqotlar, sanchishlar aniqligi harakatlarni bajarish tezligi asta oshirilganda takomillashishini ko'rsatadi.

**Ko'chishlar bilan birga usul (harakat)ni bajarish.** Bir joyda turib usul (harakat) nisbatan to'g'ri o'zlashtirgandan so'ng uni harakatlar bilan birga bajarishga o'tiladi. Masalan, sherik (trener), 6-chi birikmada bo'lib, belgilangan masofani saqlagan holda oldinga (orqaga) bir qadam bosadi, so'ng sanchishni bajaradi.

O'quvchiga oldinga yoki orqaga harakatlanishni buyurib, unda "masofa hissini" ishlab chiqib, manevrlash tashabbusini avval Sherik (trener) o'z zimmasiga oladi. Keyingi mashqlarda manevrlash tashabbusini o'zlashtirish uchun harakatlanishlardayetakchilik roli o'quvchiga beriladi. Dastlab usul (harakat) lar oldinga yoki orqaga qadam tashlagandan keyin ma'lum pauza bilan bajariladi, so'ng pauza asta qisqartiriladi, siljish ritmi esa o'zgartiriladi. Siljishlar bilan birga usul (harakat)larni bajarish qilichbozning doimiy mashqlaridan birini tashkil etadi.

**Sherik (trener)ning qurol bilan harakatlariga usul (harakat)ni bajarish.** Usul (harakat)ni bundan keyingi o'rganish davom ettiriladi, biroq ancha murakkabroq sharoitda, sherik (trener)ning qurol bilan ma'lum harakatlanishiga qarshi. Bunday harakatlarga: pozitsiyalarni o'zgartirish, birikmalarni o'zgartirish, batmanlar va qurshovlar kirishi mumkin. Dastlab sherik (trener) bunday harakatlarni, o'quvchilar o'z harakatlarining to'g'riligini nazorat qila olishlari uchun, joyida sekin amalga oshiradi. Usul (harakat)larni to'g'ri va muvofiqlashtirilgan holda bajarish ko'nikmalarini o'zlashtirib borilgani sari mashqlar maromi sekin oshiriladi, so'ng ular siljishlarni qo'shish yo'li bilan murakkablashtiriladi.

### ***Usul (harakat)ni bajarishda takomillashuv***

Usul (harakat) ni o'rganish asta-sekin uni takomillashtirish jarayoniga o'tadi. Takomillashtirishning asosiy vazifasi – usul (harakat)



ni murakkablashib borayotgan sharoitda ko'p marta takrorlash yordamida tez, aniq, erkin va variativ bajarishga erishish.

***Qurolning turli holatlari va turli masofalaridan usul (harakat) ni variativ bajarish.*** O'quvchilar, sherik (trener) ning turli holatlar va turli masofalardan qurol bilan harakatlariga aksta'sir ko'rsatgan holda, usul (harakat)ni o'rganishda davom etishadi. Masalan, bosish, birikmalarni o'zgartirish yoki qo'lga kiritishga urinishlarga o'tkazish bilan qilinadigan sanchishlar avval yuqorigi, keyin esa pastki pozitsiyalardan, ham turli birikmalardan, ham o'rta masofali birikmagan holatdan turib, ko'p marta takrorlanadi. Asosiy e'tibor qurolli qo'l, tana va oyoqlarning harakatlanish koordinatsiyasiga qaratiladi, bunda hamla paytida sanchish tashlanayotgan oyoqning yo'lakka tushishidan oldin amalga oshirilishi kerak. So'ng o'rtachadan ancha qisqa bo'lgan masofadan turib qisqa hamla bilan, keyin esa o'rtachadan ancha uzun masofadan turib, uzun hamla bilan o'tkazishli sanchish o'rganiladi.

O'quvchilar masofaga qarab hamla uzunligini va qurolli qo'l, tana va oyoq harakatlari koordinatsiyasini o'zgartirib o'tkazishli sanchishlarni to'g'ri bajara bosh laganlaridan keyin, turli masofalardan o'tkazishli sanchishlarni ixtiyoriy bajarishga o'tish kerak. Keyin xuddi shu tartibda uzoq masofadan qadamlab va hamla bilan, sakrab va hamla, "strela" bilan hujumlar takomillashtiriladi. Bunda avval standart chuqurlikdagi hujumlar o'zlashtiriladi, keyin esa masofani o'zgartirgan holda ularni bajarish varianti sayqallanadi. Masalan, birikmani o'zgartirishga yoki qo'lga kiritishga urinishlarga o'tkazishli sanchishlarni o'rganish hujum, qarshi hujum, takroriy hujum, javob hujumi, olingan himoyadan keyin kechiktirilgan hujum kabi amalga oshiriladi.

Himoya va javoblarni takomillashtirishda ular ham, texnik usullar va taktik vazifalar murakkablashtirib borilgan holda, turli masofalardan turib ko'p marta takrorlanadi. Masalan, himoyalar avval joyida turib, keyin esa oldinga, orqaga qadamlab (uzun, kalta) bajariladi. Tig'ning raqib quroliga tegish xarakateriga qarab javoblar ba'zi hollarda chetga surish bilan, bosh qa hollarda yon bosuvchi sifatida bajariladi, vaqt xususiyatlariga qarab esa – gohida raqib hujumining bosh lanishida,



gohida hujumning yakunlanuvchi harakatida. Usul (harakat)larni variativ bajarish ko'nikmalarini ishlab chiqish qilichbozlikda sport texnikasini o'zlashtirishda zaruriy shart hisoblanadi. Biroq variativ bajarishga o'quvchi texnik usulning tipik variantini to'g'ri o'zlashtirib bo'lganidan so'ng o'tish kerak.

**Usul (harakat) ni turli vaziyatlarda va bosh qa usul (harakat)lar bilan birga bajarish.** Usul (harakat)larni avval o'rganilgan usul (harakat)lar bilan birga turli ketma-ketlikda qo'shgan holda takomillashtirish davom etadi. Sherik (trener) o'quvchi bilan manevrlar qilib va quroli bilan harakatlanib, turli harakatlarni qo'llash uchun vaziyatlar yaratadi. Masalan, shpagalarda qilichbozlikda o'quvchi chaqiriqqa javoban to'g'ridan-to'g'ri qo'lga yoki tanaga sanchish bilan hujum qiladi; Sherik (trener) qo'lga kiritishni, bosish, birikmalarni o'zgartirishni bajarganida o'quvchi ochilayotgan sektorda o'tkazish bilan sanchib hujum qiladi.

Dastlabki paytlarda usul (harakat)lar bosh qa harakatlar bilan bog'lanmasdan, keyinchalik esa — harakatlarni rivojlantirib va ularni jangovor to'qnashuvlarga aylantirib bajariladi. Avval to'qnashuvlar tez bo'lmagan maromda olib boriladi, keyin esa ularning maromi oshiriladi, to'qnashuvlarning o'zi esa turli kutilmagan harakatlar, tayyorlanuvchi harakatlar bilan birga masofalarning kutilmagan o'zgarishi bilan murakkablashtiriladi. Biroq to'qnashuvlar oldinga qo'yilgan maqsad bo'lmasligi, ulardan har doim foydalanmaslik kerak. Ularni yaxshisi kutilmagan holda yuzaga keltirib, tez o'zgaruvchan vaziyatda orientirovkani rivojlantirish kerak, bu mashg'ulotlarni musobaqa jangi sharoitlariga yaqinlashtiradi.

Usul (harakat)larni turlicha qo'shib olib borish va harakatlarni jangovor to'qnashuvlarga rivojlantirish- texnikani va maxsus psixologik sifatlarni kompleks takomillashtirishning qimmatli usulidir. Bunday mashqlar, qilichbozlik bo'yicha bosh lang'ich tayyorgarlikdan o'tgan sportchilarning mashq qilish jarayonining asosiy mazmunini tashkil etadi.

**Taktik qarshi harakatlanish bilan to'qnashuvlarda usul (harakat)larni bajarish.** O'quvchilar o'rganilayotgan harakatlarni



jangga yaqinlashtirilgan sharoitlarda qo'llashda amaliyot o'taydilar. Buning uchun zaruriy tayyorgarlikdan keyin joyida turib yoki manevrlash jarayonida, faol himoyalalanayotgan raqibga hujumlarni tanlashning va qo'llashning taktik vazifalari belgilanadi. Himoya va javoblarni takomillashtirishning taktik vazifalari xuddi shu tarzda takshil etiladi. Bunday mashqlar turli variantlarda o'tkazilishi mumkin. Bunday mashqlarning qo'llanishi harakatlarni o'zlashtirish, ularni eng katta samaradorlik bilan jangovor amaliyotga ko'chirish jarayonini tezlashtiradi.

Harakatlarning bundan keyingi takomillashuvi o'quv, mashq va musobaqa janglarda vazifa bo'yicha amalga oshiriladi. Bu mashqlarda yakkakurashning turli vaziyatlarida harakatlarni qo'llash uchun o'quvchilarning imkoniyatlari ancha kengroq. Sportchiga jangda nisbatan mustaqillik berib, trener o'quvchining e'tiborini harakatning u yoki bu texnik va taktik elementlariga qaratishda davom etadi. Keyinchalik o'quvchiga harakatlarda ko'proq erkinlik beriladi va vazifa bo'yicha janglar musobaqa janglariga aylanadi. Biroq buyerda ham trener sportchilar e'tiborini ma'lum taktik vazifalarni hal etishga jamlagan holda, ularning harakatlarini takomillashtirishda davom etadi.

### **Qilichbozlarni mashq qildirishda qo'llanadigan usullar**

Qilichbozlikda jismoniy, texnik, taktik va psixologik tayyorlash vazifalarini hal etish uchun umumpedagogik va maxsus usullarning keng doirasi qo'llanib, ular so'zli, ko'rgazmali va amaliy usullardan iborat.

Qilichbozlikni sport yakkakurashi turlaridan biri sifatida o'rgatish uslubi O'quv-mashg'ulot ishining barcha shakllarida so'zli, ko'rgazmali va ayniqsa amaliy usullarni qo'llashning o'ziga xos xususiyatlariga ega.

#### ***So'zli usullar.***

Qilichbozlarni tayyorlashda trener va shug'ullanuvchilarning amaliy faoliyati tizimli tushuntirishlar, turli vaziyatlarda harakatlarni qo'llash texnikasi va taktikasini tahlil va razbor qilishlar bilan amalga oshiriladi. Shuning uchun qilichbozlik bo'yicha trener o'rgatishning so'zli usullarini bilishi kerak. Qilichbozlikda keng qo'llanadigan so'zli



usullarga: ma'ruzalar, suhbatlar, tushuntirishlar, razborlar va tahlillar, metodik ko'rsatmalar va tavsiyalar kiradi.

**Ma'ruza** qilichbozni texnik, taktik va psixologik tayyorlash masalalaridan biri, mashq o'tkazish uslubi bo'yicha maxsus tayyorlangan og'zaki axborot. Ma'ruzalar odatda malakali sportchilarga shahar, respublika bolalar sport tashkilotlari (BST) yoki muassasa terma komandalarini tayyorlash rejasiga muvofiq mashq yig'inlarida o'qiladi. Ma'ruzalar shuningdek BO'SM, MSM (mahorat sport maktablari) va OMSM larda (oliy mahorat sport maktabi) ushbu sport maktablarining alohida o'quv guruhlarining o'quv rejasiga muvofiq rejalashtiriladi va o'qiladi.

Ma'ruza belgilangan mavzu bo'yicha asosiy holatlarning zamonaviy ilmiy bilimlar va amaliy tajribaga asoslangan qisqacha bayonini o'z ichiga olishi kerak. Ma'ruza ma'lum reja bo'yicha tuziladi, undagi material ma'lum ketma-ketlikda bayon etiladi.

Ma'ruzani tayyorlashga ma'ruzaning asosiy vazifalari va mazmunini tushuntirish, tegishli adabiy va metodik materiallarni tanlash va o'rganish, ma'ruzalar rejasini ishlab chiqish, konspektlar, tezislar, ko'chirmalar ko'rinishida materialni bevosita yozma ravishda bayon etish, zaruriy namoyish etiladigan yoki yordamchi materiallarni (sxemalar, jadvallar va h.k) tanlash kiradi. Namoyish etiladigan materiallarning mavjudligi ma'ruzalarning tushunarli bo'lishini oshiradi.

**Suhbat** – bu og'zaki axborot yoki bilimlarni berishning erkin shakli. Ma'ruzadan farqli ravishda suhbatning mazmuniga odatda konkritroq va tor masalalar kiritiladi. Trenerning hikoyasi yoki axboroti alohida holatlarni razbor qilish, savollarga javob berish, fikr almashinish bilan kechadi. Suhbat ham ma'ruza kabi ma'lum vazifalarga ega bo'lishi va trener tomondan maqsadga yo'naltirilgan holda olib borilishi kerak. Har bir suhbatning konkret mazmuni tegishli o'quv guruhlarining tayyorlanish bosqichidagi ish rejalari yoki mashq yig'inlarining o'quv rejalari bilan belgilanadi.

**Tushuntirishlar** – Trenerning qilichbozlik bo'yicha mashqlarni o'tkazishda axborot berishning eng ko'p tarqalgan shakllaridan biri. Tushuntirish har bir usul (harakat)ni o'rganishda, o'quvchilarning



harakatlarning taktik vazifasini, ularni turli jangovor vaziyatlarda qo'llash sharoitlarini o'zlashtirishida qo'llanadi.

Tushuntirishlar odatda, amaliy harakatlar bilan birga yoki ularni bajarish bilan ketma-ket olib boriladi, Shuning uchun ular imkon qadar qisqa bo'lishi kerak. Dastlabki vaqtda usul (harakat)larni o'rganishda harakatlarning asosiy elementlari va fazalarini tushuntirish kerak. Obrazli solishtirishlarni mohirona qo'llash, nutqning ravshanligi tushuntirish samaradorligini oshiradi.

**Razbor va tahlil.** Razbor va tahlil qilishda trener mashq qilayotganlar bilan birga ularning belgilangan texnik yoki taktik vazifalarni bajarishini, shuningdek alohida janglar yoki musobaqalarda chiqishlarini razbor qiladi va baholaydi. Shunga muvofiq razbor texnik, taktik yoki metodik xarakterga ega bo'lishi, shuningdek psixologik tayyorgarlik vazifalari hal qilishi mumkin.

Tushunarliroq bo'lishi uchun razbor alohida sportchilar yoki komandalarning tahlil qilinayotgan faoliyatning ayrim elementlarini takrorlash bilan olib borilishi mumkin. Sportchilarning o'zlarini o'z harakatlarini razbor yoki tahlil qilishga faol jalb etish – Mashg'ulot yoki tarbiyaviy ish samaradorligini oshirishning zarur shartlaridan biri.

**Ko'rsatmalar va tavsiyalar** odatda razborlarning yakuniy qismi, shuningdek alohida mashg'ulotlar, guruhli va individual mashqlar va sportchilarning musobaqalarda chiqishlariga yakun yasovchi qismi bo'ladi. Bunda qilichbozlar e'tiborini ularni tayyorlashning asosiy vazifalariga qaratish muhim. Ko'rsatma va tavsiyalar konkret, ishonchli, sportchilarning mashg'ulot va musobaqalardagi harakatlarini batafsil kuzatishga, shuningdek ularning jismoniy, texnik va psixologik tayyorgarligining individual xususiyatlarini bilishga asoslangan bo'lishi kerak.

Qilichbozlikka o'rgatishda so'zli usullarning keltirilgan tizimlashtirilishini taxminiy deb qarash kerak. Tayyorgarlik darajasi turlicha bo'lgan qilichbozlar bilan O'quv-mashg'ulot jarayoni o'tkazish sharoitida elementlar va suhbatlar, tushuntirish va ko'rsatmalardan iborat bo'lgan so'zli usullarning bosh qa shakllari ham bo'lishi mumkin. Qilichbozlik bo'yicha har bir trener umumnazariy va maxsus



tayyorgarlik bo'yicha o'z ustida muntazam ishlashi, metodik mahoratini takomillashtirishi, o'z nutqini yaxshilab borishi kerak. So'zli usulning butun so'z boyligidan to'laqonli foydalana olish – trenerning yuqori malakali qilichbozlarni tayryolash, ularni g'oyaviy-siyosiy tarbiyalash bo'yicha muvaffaqiyatli ishlashining asosiy shartlaridan biri.

### ***Ko'rgazmali usullar***

Qilichbozlikka o'rgatishda keng qo'llanadigan ko'rgazmali usullarga: ko'rsatish, rasmlarda ko'rsatish, ko'rgazmali vositalarni namoyish etish, janglar va musobaqalarni ko'rib chiqish kiradi.

***Ko'rsatish*** – qilichbozlikka o'rgatishda kengroq tarqalgan ko'rgazmali usul, chunki odatda, har bir yangi usulni o'zlashtirish shundan bosh lanadi. Ko'rsatishning turli shakllari jangni olib borish vositalarini takomillashtirishda (alohida elementlarga yoki ularning taktik qo'llanishiga talablar qo'yadi. Agar uning o'zi namunali tarzda usullarni ko'rsata olmasa, zarur bo'lgan hollarda yaxshi tayyorlangan sportchilarni jalb qilishi mumkin.

***Rasmlarda ko'rsatish*** ma'ruzalar o'qishda, suhbatlar, razborlar o'tkazishda turli grafiklar, jadvallar, fotosuratlar, slaydlardan foydalanishni o'z ichiga oladi. Xususan, usullar texnikasini tahlil qilishda tananing alohida qismlari umumiy og'irlik markazining, qurolli qo'lning harakatlanish yo'lini, tezlik va ritm ko'rsatkichlarining o'zgarishini, shuningdek turli sharoitlarda harakatlarni bajarishda dinamik kuchlarning rivojlanish xarakterini, harakatlar parametrlarining o'zgarish ko'rsatkichlarini va bosh qalarni aks ettiruvchi grafiklar qo'llanadi.

Tayyorlash masalalarini o'rganishda qilichbozni maxsus va jismoniy tayyorlashning vosita va usullarini tizimlashtirishni aks ettiruvchi sxema va jadvallar, alohida sportchilarning mashq qilish siklining grafik rejalari qo'llanishi mumkin.

***Ko'rgazmali vositalarni namoyish etish*** – bu ma'lum mavzu bo'yicha tanlangan rasmlar adabiy-metodik yoki ilmiy materiallarni, shuningdek O'quv-mashg'ulot jarayonini yaxshilash va musobaqalarni o'tkazish uchun zarur bo'lgan asboblarni, moslamalar va qurilmalarni



uyushgan holda ko'rib chiqish. Ko'rgazmali vositalarni namoyish etishga tipik misol qilib fotosuratlar, slaydlar, kinokoltsovkalar va o'quv filmlarini ko'rishni keltirish mumkin.

**Janglar va musobaqalarni ko'rib chiqish.** Qilichbozning mahorati musobaqa janglarini olib borishda eng ko'p namoyon bo'ladi. Har bir jangni olib borish – faol murakkab jarayon bo'lib, uning negizida sportchining oldingi O'quv-mashg'ulot jarayonidagi katta mehnati yotadi. Ko'pincha aynan musobaqa janglarda harakatlarning ham a'lo, ham o'rtacha darajada qo'llanishini, ma'lum taktik vaziyatlarni muvaffaqiyatli yoki muvaffaqiyatsiz yuzaga keltirilishini, nozik taktik o'yinning namoyish bo'lishini yoki aksincha, jangni sodda olib borilishini ko'rish mumkin. Buning barchasi har bir sportchi uchun kelgusida tayyorlanishda kattagina saboq bo'lishi mumkin, agar trener rahbarligida musobaqa janglarni maxsus tashkil etilgan ko'rib chiqishlari o'tkazilsa.

Janglarni samarali ko'rib chiqishlarning zaruriy shartlaridan biri vazifani aniq belgilash va ko'rib chiqishni tegishli tashkil etish. Ko'rib chiqish vazifalariga qurol bilan texnik harakatlarni va qilichbozning harakatlanishini, masofani saqlash, qo'llanayotgan usullar va taktik harakatlarning samaradorligini kuzatish kirishi mumkin.

Janglarni ko'rib chiqish guruhli va individual bo'lishi mumkin. Guruhli ko'rib chiqishda trener butun guruh oldiga bitta umumiy vazifa qo'yishi yoki konkret vazifalarni alohida sportchi oldiga qo'yishi mumkin. So'ng trener kuzatish usulbi va ularni qayd etish usullari bo'yicha ko'rsatmalar beradi. Buning uchun u hozirgi vaqtda sinalgan janglarda qilichbozlar harakatlarini notatsion yozish uchun shartli belgilar tizimidan foydalanishni tavsiya qilishi mumkin.

Ko'rib chiqishdan keyn trener kuzatish natijalarini muhokama qilishni tashkil qiladi. Xulosa qilib u kuzatishga yakun yasaydi va ko'rib chiqish natijalarini alohida sportchilarning individual qobiliyatlarini hisobga olgan holda, bundan keyingi tayyorgarliklarni takomillashtirishda qo'llash bo'yicha tavsiyalarni asoslaydi.



### **Amaliy (maxsus) usullar**

Yuqorida bayon etilgan soʻzli va koʻrgazmali usullar Oʻquv-mashgʻulot jarayonida keng qoʻllangan holda, yordamchi usul boʻlib hisoblanadi. Qilichbozlikda oʻrgatish va mashq qildirishda asosiy usullar boʻlib esa, sportning bosh qa turlaridagi kabi, amaliy (maxsus) usullar hisoblanadi.

Qilichbozlikka oʻrgatish uslubida amaliy mashqlarni oʻtkazishning koʻpgina turli usullari va tashkiliy-metodik shakllari mavjud boʻlib, tayyorlashning turli bosqichlarida texnik va taktik takomillashtirish vazifalarini muvaffaqiyatliroq hal etish imkonini beradi.

Qilichbozlarni mashq qildirishda keng qoʻllanadigan maxsus usullarga: raqibsiz mashq qilish, yordamchi snaryadlarda mashq qilish, sherik bilan mashq qilish, individual darslar, mashq va musobaqa janglari kiradi.

***Raqibsiz mashq qilish*** – butun guruh bilan bir vaqtda yoki alohida mashq qimluvchilar bilan raqib bilan oʻzaro harakatlanmagan texnik usullarni bajarish. Bunday mashqlarda jangovor tik turish, pozitsiyalar, jangovor tik turishda harakatlanishlar, hamlalar, “strela” oʻrganiladi, jismoniy tayyorgarlik vositalari qoʻllanadi.

Raqibsiz mashqlar qilichbozning oʻziga xos gimnastikasini aks ettirib, ham usullarni oʻrganishda, ham keyingi mashgʻulotlarda harakatlarni texnikasini takomillashtirish va maxsus harakatlanish sifatlarini rivojlantirish uchun qoʻllanadi. Usullarni oʻrganishda mashqlar dastlab trener buyrugʻi boʻyicha, keyin esa uning vazifasi boʻyicha va nazorati ostida mustaqil bajariladi. Usullarni seriyalar boʻyicha 8-10 martadan bajarish maqsadga muvofiq. Har bir seriyadan keyin trener oʻz fikrini bildiradi, xatolarni koʻrsatadi va usulni bundan keyingi ishlab chiqish uchun koʻrsatmalar beradi. Malakali qilichbozlarni tayyorlashda raqibsiz mashqlar qadamlar va hamlali va “strelali” sakrashlarni turli birikmalarda va ketma-ketlikda mashq qilishni aks ettiradi. Mashqlar asosan sportchilar tomonidan trener vazifasi boʻyicha mustaqil bajariladi. Trener vazifalar turini qadamlar, hamlalar, sakrashlar, “strela”lar birkmalarining turli variantlari, harakatlanish tezlik, ritmi va chuqurligini oʻzgartirish bilan koʻpaytirishi



kerak. Trener, shuningdek, pozitsiyalarni o'zgartirish va vaqt-vaqti bilan hujum qiluvchi harakatlarni o'tkazish bilan, uzluksiz siljishlarni bajarishga vazifalar berishi mumkin. "Soya bilan jang" kabi bokserlik mashqi – qilichboz mahoratini takomillashtirishning yaxshi vositasi.

**Yordamchi snaryadlarda mashq qilish** – bu sanchishlarni maxsus nishonlar va manekenlarda bajarish. Bunday mashqlar o'rganishning bosh lang'ich bosqichida ham, qilichbozlarni tayyorlashning keyingi jarayonlarida ham turli masofalardan sanchishlardagi harakatlar koordinatsiyasi va aniqligini takomillashtirish uchun qo'llanadi.

Yordamchi snaryadlarda mashqlar turli-tumanligi bilan farq qiladi va turli masofalardan sanchishlarni bajarishda harakatlar koordinatsiyasini butun guruhlar bilan bir vaqtda muvaffaqiyatli o'zlashtirish imkonini beradi. Nishonlarda va manekenlarda sanchishlarni takomillashtirishning qimmatli metodik usuli manevrlash jarayonida kutilmagan buyruqlar yoki trener signallari bo'yicha hujumlarni bajarish hisoblanadi. ("Koli", "Rubi") buyrug'i yoki (chapak chalish, xuShtak) signali manevr qiluvchi, shartli raqibdan turli masofadagi nishon yoki qilichboz manekeni oldida bo'lganida, berilishi kerak. Shunga muvofiq qilichboz bitta qo'l bilan, yoki hamla bilan, yoki oldinga qadam tashlab va hamla bilan, yoki "strela" bo'lib sanchishni bajarishi kerak. Masofaga qarab u, qurolli qo'l, tana va oyoqlar harakatini muvofiqlashtirgan holda, hamla uzunligini, oldinga qadamni va qurolni yuborish yauqurligini o'zgartirishi kerak. Barcha hollarda qilichboz sanchishni mo'ljallangan sektorga aniq bajarishga intilishi kerak. Bunday mashqlarning samaradorligi nishon va manekenlar, o'tkazish, ko'chirish, fintlar, qo'lga kiritishlar, batmanlar bilan hujumlarni bajarish imkonini burvchi, qurolli qo'l kabi qo'shimcha moslamalar bilan jihozlanganda ancha ortadi. Bunday mashqlar qilichbozlarni tayyorlashning barcha bosqichlarida samarali qo'llanishi mumkin.

**Sherik bilan mashqlar** – guruhli mashqlarni o'tkazishning asosiy usullaridan biri. Ularning mohiyati shundan iboratki, shug'ullanuvchilar juft-juft bo'lib va trener ko'rsatmasi bo'yicha bir-birlari bilan ma'lum tarzda o'zaro harakatlanib belgilangan usullarni bajaradilar. Sherik bilan



mashqlar turli-tumanligi bilan ajraladi. Konkret sharoitga, mashg'ulotlar mazmuni va shug'ullanuvchilarning tayyorgarlik darajasiga qarab trener juft mashqlarning shunday turini tanlaydiki, ular yordamida qo'yilgan vazifalarni muvaffaqiyatliroq bajarish mumkin.

Sherik bilan mashq qilishning asosiy turlariga: siljishlardagi, Birlashishlardagi pozitsiyalarni o'zgartirishdagi mashqlar; hujumlar, himoya va javoblarni takomillashtirishdagi mashqlar; o'zaro darslardagi mashqlar; himoya va javoblardagi o'yin mashqlari; "kontr"lardagi mashqlar.

*Siljishlar, pozitsiyalar va birlashmalardagi o'zgartirishdagi mashqlar.* Mazkur mashqlarda qilichbozning sherik bilan o'zaro harakatlarida siljishlaridagi takomillashuvi davom etadi. Masofani saqlash vazifasini bajarishda sherik sherikning bittasiyetakchi, ikkinchisi esa –yetaklanuvchi etib tayinlanadi.yetakchi tashabbusni qo'lga olib oldinga, orqaga, bir tekis qadamlar bilan (yoki ularning ritmi va chuqurligini o'zgartirib) siljishlarni bajaradi, yetaklanuvchi esa o'rnatilgan masofani saqlashga harakat qilib, mos ravishda oldinga va orqaga qadamlar bosishni bajaradi. Sheriklar vaqti-vaqti bilan (trenerning ko'rsatmasi bo'yicha yoki mustaqil ravishda) rollarini almashtirishadi. Mashqlar qurol bilan yoki qurolsiz bajarilishi mumkin. Bunday mashqlardayetakchi sherikdan katta e'tibor, "raqib"ning barcha manevrlarini vaqtida bilib olish va shunga muvofiq, o'rnatilgan masofani saqlagan holda, o'z harakatlari bilan ularga javob qaytarish qobiliyati, "raqib" hujumlarida qo'lini orqaga olmaslik talab etiladi. Bunday mashqlarga bo'lgan qiziqish, ikkala sherik ham tashabbuskorona harakatlanish huquqiga ega bo'lishsa, yanada ortadi.

Pozitsiyalar va birlashishlarni o'zgartirish mashqlari qurol va niqobda bajariladi. Bitta raqib o'z quroli bilan raqib quroliga, chetlashtirish va Birlashtirishlarni o'zgartirishga bosgan holda, birlashtirishni qo'lga kiritishga harakat qiladi. Bosh qa sherik bunday harakatlarga qarshi raqibga qurolni qo'lga kiritishga imkon bermasdan, birlashishni o'zi o'zgartiradi. Turli sektorlarga sanchishning kichik tahdidlari bo'lishi mumkin, ularga qarshi raqib tegishli tarzda orqaga qadam tashlash bilan himoyalanadi. Bunday mashqlar joyida turib yoki



manevrlash jarayonida bajarilishi mumkin. Ularga, yaqinlashishing real va qalbaki urinishlari va sanchish tahdidlarining turli birikmalari ko'rinishidagi o'yinli harakatlar borgan sari ko'proq kiritilishi mumkin.

*Hujumlar, himoyalar va javoblarni bajarish mashqlari.* Bu mashqlar yosh qlichbozlar bilan guruhli mashg'ulotlarning asosiy mazmuni hisoblanadi. Bitta Sherik ma'lum usulni o'rganishga vazifa oladi, ikkinchisi esa – unga xizmat ko'rsatishga, ya'ni zarur bo'lgan vaziyatni yaratishga. Masalan, xizmat ko'rsatuvchi sherik 4-chi pozitsiyaga qo'lga kiritishni bajarib, sportchi unga tashqariga o'tkazish bilan (o'ng yonbosh ga zarba bilan) hujum qiladi. Xuddi shu tarzda himoya va javoblar, bosh qa usul va harakatlarni takomillashtirish vazifalari qo'yiladi.

Dastlab shug'ullanuvchilarga yuqoridagilar kabi sodda vazifalar beriladi. Qilichbozlarning tayyorgarligi ortib borgani sari sheriklarning o'zaro harakatlanish shartlari murakkablashadi. Xizmat ko'rsatayotgan sherikka harakatlarni manevrlash bilan birga turli ketma-ketlikda (qo'lga kiritish, chaqirish, birikishlarni o'zgartirishni amalga oshirish, sanchish tahdidi) bajarish topshirilishi mumkin. Usullarni mashq qilayotgan sherik kerakli masofani saqlashi, o'z harakatlari chuqurligini raqibgacha bo'lgan masofa bilan muvofiqlashtirgan holda, talab etiladigan vositalarni bexato tanlashi va qo'llashi kerak.

*Himoyalar va javoblarda o'yinli mashqlar.* Bu mashqlarning mohiyati shundaki, sheriklar harakatlarning ma'lum seriyasi davomida galma-gal va uzluksiz sanchish tahdididan himoyalanish va javob qaytarishni bajarishadi. Dastlab odatda Shartli hujumlar, himoyalar va javoblarni bajarish vazifasi beriladi. Bunday mashqlardagi himoyalar va javoblarning har bir seriyasi sanchishni bajarish bilan yakunlanmasligi ham mumkin.

Sheriklardan biriga, yoki ikkalasiga, raqib himoyalanishga ulgurmasligi uchun qurolni javobga kutilmaganda yuborish huquqi berilganda, o'yinli element yuzaga keladi. Hujum kutilmaganda sodir etilsa, ma'lum kurash yuzaga kelib, unda qilichbozlar kutilmagan paytda sanchishni qo'qqisdan tezashtirib, qurol, tana va oyoq harakatlarining sezilarli harakatlari bilan o'z niyatini oldindan oshkor etmasdan, bir-



birlaridan o`zishga intiladilar. Bunday mashqlar ularni o`quv jangiga aylantiruvchi, fintli javoblar qaytarish, remizlarni bajarish vazifalarini kiritish bilan murakkablashtirilishi mumkin.

*O`zaro darslarda mashqlar.* Bu usulda shug`ullanuvchilarning biri o`z sherigini individual darsda mashq qildirish vazifasini oladi. Vazifa bergach, trener usullarni takomillashtirishda qurol bilan qanady harakatlanish, qanday buyruq va farmoyishlar berish, qanday manevrlash kerakligini va h.k.larni tushuntiradi.

Trener rolini bajaruvchi sherik, qurol bilan turli harakatlarni qo`llaydi va turli usullarni o`tkazishga sharoitlar yaratadi. Ma`lum vaqtdan keyin sheriklar rollarini almashtirishadi.

*“Kontr”larda mashqlar* trener topshirig`i bo`yicha juft bo`lib o`rganilgan harakatlarni jangda qo`llashdan iborat. Mazkur mashqlarda o`rgatilayotganlar oldiga qarama-qarshi vazifalar qo`yiladi: bittasi sherigiga hujum qilishi, ikkinchisi esa hujumni qaytarishi va javoban sanchish qilishi kerak. Dastlab mashqlar harakatlarni davom ettirmasdan, keyin esa davom ettirib va ularni jangovor kurashga aylantirish bilan bajariladi.

“Kontr”larda mashqlar shartli, tanlovli va shartsiz bo`ladi.

Shartli “Kontr”lar – bu turdagi mashqlarning eng sodda varianti. Ularda hujum qiluvchi, himoyalanuvchi va javob qaytaruvchi harakatlar oldindan shartlashiladi. Masalan, hujum qiluvchining oldiga 6-chi birikishdan o`rtacha masofada o`tkazish bilan sanchish orqali hujum qilish, himoyalanuvchining oldiga esa – orqaga tisarilmasdan 4-chi himoyaga o`tish va to`g`ridan-to`g`ri javob qaytargan holda sanchish vazifasi qo`yiladi.

Bunday mashqlarda sportchilar hujum bosh lanishini yashirishni, uni qurolni chuqur kiritish bilan bosh lsh va jangda yuqori samaradorlikni ta`minlovchi ritmni qo`lga kiritishni o`rganishadi. Himoyalanuvchi, tegishli himoyani ishonchli va aniq qo`llash uchun, maksimal darajada e`tiborli bo`lishi, hujum bosh lanishini vaqtida payqay olishi kerak. Bunday mashqlar harakatsiz holatlardan, siljishlar va qalbaki hujumlarni birga olib borgan xoda bajarilishi mumkin.



Mashqlar shuningdek harakatlarni uzaytirish va ularni jangovor kurashga aylantirish vazifalari bilan ham murakkablashtiriladi.

Tanlovli "kontr"lar hujum qiluvchiga o'z ixtiyoriga ko'ra ikki-uchta mumkin bo'lgan hujumlardan istaganini bajarish huquqi beriladi. Masalan: o'tkazishli hujumlarni va ikki martali o'tkazishli hujumlarga; 4-chi pozitsiyaga va to'g'ridan-to'g'ri sanchish bilan batmanli hujumlarni 4-chi pozitsiyaga batmanli tashqariga uzatish bilan hujumlarga almashtirish va h.k. Bu xolda himoyalanuvchi kerakli himoyani qo'llashi qiyinlashadi, bu esa uni butun diqqatini bir joyga to'plashga va aks ta'sir ko'rsatishni jadallashtirishga majbur qiladi.

Shartlashilmagan "kontr"lar – bu hujumchiga istalgan hujumlarni qo'llash ruxsat etiladi: to'g'ridan-to'g'ri, o'tkazish, ko'chirish bilan, qurolga harakat qilish bilan, fintli hujumlar. Himoyalanuvchi ham turli himoya va javoblarni qo'llashda cheklanmaydi. Shug'ullanuvchilarda harakatlar turini ko'paytirish va murakkablashtirish, binobarin, texnik-taktik takomillashish imkoni kengayadi.

**Individual darslar** - qilichbozlarning eng samarali va keng tarqalgan mashq qilish usuli, ayniqsa yuqori malakali sportchilarning. Uning mohiyati shundan iboratki, trener, bevosita o'z quroli bilan ular bilan o'zaro harakatlanib, alohida sportchilarni galma-galdan mashq qildiradi.

Trener bir vaqtning o'zida, turli taktik vaziyatlarni hosil qiluvchi, ham o'qituvchi, ham raqib rolini bajaradi.

Bunday hollarda trener e'tiborni bitta sportchi harakatlariga jamlash va uni taktik hamda texnik takomillashtirish bilan puxta shug'ullanish imkoniyatiga ega bo'ladi.

Mashqlarni ko'p marta takrorlash va qurol bilan harakatlanishni asta-sekin tezlashtirish, vaziyatlarniyyengillashtirish va murakkablashtirish bilan trener, o'quvchilar harakatlanining ma'lum tezligi, aniqligi vayyengilligiga erishadi.

Tayyorlash bosqichi, konkret vazifalar va shug'ullanuvchilar kontingentiga qarab individual darslar o'rgatish, mashq qildirish va jang darslari bo'lishi mumkin.



*O'rgatish darslari* alohida texnik usullar, hujumlar, qarshi hujumlar, himoyalar va javoblarni nisbatan oddiy sharoitlarda o'zlashtirishga qaratilgan.

*Mashq qilish darslari* harakatlanish ko'nikmalari va taktik qobiliyatlarni takomillashtirishga, Shuningdek qilichbozlik janglarida muvaffaqiyatli harakatlanish uchun zarur bo'lgan jismoniy va psixik sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan.

Mashq qilishning individual darslarida e'tibor ham alohida usullar texnikasini, ham ularni qo'llash taktikasini ishlab chiqishga qaratiladi. Shuning uchun mashq qilishning individual darslari texnik yoki taktik yo'nalganlikka ega bo'lishi mumkin.

Texnik yo'nalganlik darslarida turli usullar, ularning birikmalari, trenerning turli harakatlari ko'p marta takrorlanadi.

Taktik yo'naltirilgan darslarda asosiy e'tibor taktik fikrlash va raqibniyenga olish qobiliyatini rivojlantirishga qaratiladi. Shuning uchun bu darslarning tarkibiga razvedka va chaqirish bilan birga, ularni qo'llash uchun momentni yaratish va tanlash bilan harakatlarni bajarish kiradi.

Individual darslarning sanab o'tilgan bo'linishi ma'lum darajada Shartli bo'lib, faqat ularning yo'nalishini belgilaydi. Sof holda texnik yoki taktik darslar bo'lmaydi, chunki texnik usullarni takomillashtirish mashq qilish ishlarining faqat bir qismigina bo'lib, undan keyin u, keng doiradagi sifatlari va qobiliyatlarni talab etuvchi, taktik vazifalarni hal qilish sharoitida davom ettiriladi.

*Jang darslari* Shug'ullanuvchilarda taktik fikrlashni, yuzaga kelgan vaziyatni tez baholay olish, qulay vaziyatlarni yaratish va tegishli harakatlarni qo'llagan holda, ulardan foydalanish qobiliyatini rivojlantirishga qaratilgan. Bu vazifalarni xal etish uchun trener o'quvchiga ma'lum ko'rsatmalar beradi, so'ng esa raqib rolini bajaradi.

Jang darslarida trener tashabbusni o'z zimmasiga to'liq olmasligi kerak. Sportchi harakatlar va taktik kombinatsiyalarning tashabbuskori bo'lishi muhim. Trener faollik va tashabbus bilan birga qilichbozlarda doimiy sergaklikni va hujumlardan himoyalarga, qarshi hujumlar yoki takror hujumlarga vaqtida o'tishga tayyorgarlikni tarbiyalashi kerak. Shu



maqsadda o'quvchi razvedka qilish va chaqirishlariga turlicha javob qaytarishi kerak: ba'zi hollarda hujumlarni qo'llash uchun vaziyat yaratsa, bosh qa holda – himoyalarni, uchinchi holda – qarshi hujumlarni qo'llash uchun vaziyat yaratadi.

Albatta, jang darslarining konkret tarkibi va ularda yaratilayotgan vaziyatlarning murakkabligi tayyorgarlik vazifalari va qilichboz hamda trener mahoratining darajasiga bog'liq.

**O'quv janglari.** O'quv janglaridagi maxsus topshiriqlar bilan ma'lum usullar texnikasi va raqib bilan yakkakurash sharoitida taktik bilimlar takomillashtiriladi.

Soddalashtirilgan shaklda o'quv janglari "kontr"lardagi mashqlarning beovsita davomi bo'lib hisoblanadi. Ularda "kontr"lardagi kabi bitta sherik hujum qiluvchi etib tayinlanadi va u hujumlarning ma'lum doirasini qo'llash, muvaffaqiyatsizlikka uchragan holda, javoblarni qaytarishga va harakatlarni davom ettirishga tayyor turish vazifasi topshiriladi. Ikkinchi sherik hujumlardan himoyalangani va javoblar qaytaradi, javob qaytarilgan holda esa harakatlarni davom ettirishga tayyor bo'lishi kerak. Sheriklar vaqt-vaqti bilan rollarini almashishadi.

"Kontr"lardagi mashqlardan farqli ravishda o'quv janglarida sheriklar topshiriq bo'yicha masofani o'zgartirgan va tanlagan holda, erkin manevrlash, raqib bilan o'ynash va qulayroq vaziyat yaratish uchun, razvedka va chaqirishlarni qo'llash huquqini olishadi.

O'quv janglarini murakkablashtirish sheriklarga hujum qilish yoki himoalanishda teng huquqlar brish bilan amalga oshiriladi, biroq ularning harakatlari ilgarigidek trener tomonidan belgilanadi. Ba'zi hollarda harakatlar yoki jang vaqti cheklanadi, bosh qa hollarda – manevrlash yo'li bilan ma'lum vaziyatlar yaratish, tayyorlanuvchi harakatlarni qo'llash, hujum va himoya vositalarining ma'lum ketma-ketligi, jang maydoning orqa chegarasida to'qnashuvlarni olib borish va h.k.larning taktik vazifalari belgilanadi.

**Mashq janglari va musobaqa janglari.** Bu janglarda sportchilarga jangni olib borish vositalari va shakllarini tanlashda to'liq erkinlik beriladi. Bunday "erkin" jangning asosiy vazifasi – raqibni taktik



jihatdan yutib chiqish, qulay momentlar yaratish va ulardan sanchishlarni bajarishda mohirona foydalanish.

Mashq janglarida qilichboz sanchish (zarba) olishdan qo`rqmasligi kerak. Sportchi har bir olgan sanchishini tahlil qilishi, o`z muvaffaqiyatsizliklari sabablarini topishi, vaziyatni takrorlagan holda o`zining taktik yoki texnik xatosini tuzatishga urinishi kerak. Mashq janglari, ularda taktik-texnik vazifalar hal etilsa, ko`proq foyda keltiradi. Turli raqiblar bilan jang olib borish tajribasini olttirish uchun sheriklarini tez-tez almashtirib turish kerak. O`quv va mashq janglarini olib borish tajribasi ortib borgani sari mashg`ulotlarga musobaqa janglarni ko`proq qo`shish kerak. Bu janglarda taktik qobiliyatlar sayqallanadi, jangovor sifatlar rivojlantiriladi hamda jadal va uzoq asabiy zo`riqishlarga maxsus chidamlilikka erishiladi. Turli raqiblar bilan musobaqa janglari qilichbozlarni tayyorlashning ajralmas qismidir. Musobaqa janglarit urli-tuman bo`lishi kerak: shaxsiy va komandali, bitta (ikkita) mag`lubiyatdan keyin chiqib ketadigan, yo`lakda g`olib sifatida imkon qadar uzoqroq turish vazifali, turli miqdordagi sanchishlarni qilish janglarini olib borish bilan, gandikapli (forali) va h.k.

Musobaqa janglaridan keyin trener har bir sportchining texnikasi va taktikasini tahlil qiladi va aniqlangan kamchiliklarni bartaraf etish bo`yicha ko`rsatmalar beradi.

### **Nazariy, hakamlik va uslubiyat tushunchalari va atamalari**

Qilichbozlik atamalari barcha turdagi qurollarda yakkakurashning eng muhim qoidalarini qamrab oladi. Atamalar asosida rus tili yotadi. Ammo ular fransuz tilidan kelib chiqqan atamalar bilan aralashgan, chunki fransuz tili xalqaro musobaqalarda hakamlik qilishda rasmiy til hisoblanadi.



## Umumiy atamalar

**Qilichbozlik** – sportning sovuq qurolida shartli yakkama-yakka olishuvdan iborat sport turidir.

**Qilichbozlik quroli** – tigʻ, gardalar, soplar (dastaklar)dan tashkil topgan rapiralar, shpagalar, sablyalar.

**Tigʻning uchi** – sanchish uchun moʻljallangan, rapira va shpagada botiq himoya poynagi (toʻmtoq uchligi).

**Tigʻ qismlari** – tigʻning shartli ravishda boʻsh (qurol uchiga yaqin), oʻrta va kuchli (gardaga yaqin) qismlarga boʻlinishi.

**Jang** – musobaqalar qoidalaridan kelib chiqqan holda bir nomdagi qurolida sport yakkurashi.

**Jangovor olishuv** – yakkakurashning uzluksiz davom etuvchi harakatlardan iborat boʻlgan alohida epizod.

**“Kor-a-kor”**– holati yaqin jangda qilichbozlarning biror bir tana qismlarining bir-biriga tegishi.

**Toʻqnashuv** – qilichbozlardan biri yoki har ikkisinin aybi bilan keskin bir-biriga tegishi.

**Jang maydonining chegaralari** – jang maydonini cheklovchi (yon tomon va ortki) chiziqlar.

**Masofa** – qilichbozlik qilayotganlar orasidagi masofa.

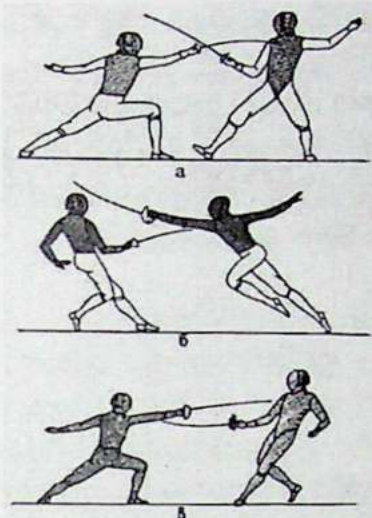
**Uzoq masofa** – qilichbozlar orasidagi faqat dastlab oldinga qadam tashlash va hamla qilish yoki “nayza” bilan raqibni sanchish (zarba) orqaliyengish imkonini beruvchi masofa.

**Orta masofa** – qilichbozlar orasidagi raqibni hamla bilan sanchish (zarba) orqaliyengish imkonini beruvchi masofa.

**Yaqin masofa** – qilichbozlar orasidagi faqat qurollangan qoʻl bilan harakat qilib raqibni sanchish (zarba) bilan yengish imkonini beruvchi masofa.

**Zarba beriladigan yuza** – qilichbozning musobaqalar qoidalari bilan belgilanadigan va ularga hujumlar hisobga olinadigan tana qismlari. (1-rasm.)





1-rasm. Qilichbozlikda zarba tushadigan tana yuzasi:  
a) rapirada ,b)sablyada, v)shpagada

**Zarba berilmaydigan yuza** – qilichbozning musobaqalar qoidalar bilan belgilanadigan va qilinayotgan hujumlar hisobga olinmaydigan tana qismlari.

**Sektor** – qilichbozning garda markazida kesishadigan vertikal va gorizontal chiziqlar bilan chegaralangan, uning quroli holatidan kelib chiqqan holda belgilanadigan zarba beriladigan sirtqi qismlari.

**Hujum** – taktik haqqoniylik yoki qilichboz harakatlari orasidagi vaqt farqiga bogʻliq boʻlmagan holda sanchishga (zarba berishi) boʻlgan harakat.

**Haqiqiy sanchish (zarba)** – uriladigan yuzaga aniq va qoidalarga muvofiq berilgan sanchish (zarba). Haqiqiy boʻlmagan sanchish – yo qilichbozning urilmaydigan qismiga qoidalarini buzgan holda berilgan sanchish. Haqiqiy boʻlmagan sanchish hisobga olinmaydi.

**Qilichbozlik sur'ati** – bitta oddiy harakatni bajarish muddati.

**Toʻgʻri qoʻl holati** – sportchining qurol tutgan qoʻsh toʻgʻrilangan, tigʻ uchi esa uriladigan yuzaga xavf solgan holat.

**Qilichbozlik vositalari** – qilichbozlar jangda foydalanadigan harakatlar, shuningdek mashq jarayonida qoʻllaniladigan texnik usullar va jangovor harakatlar.



**Texnika** – qilichbozlik jangining eng maqsadga muvofiq usullari yig'indisi, shuningdek ularni bajarish strukturasi.

**Taktika** – jang olib borish xususiyati va qilichboz tomonidan yakkakurashda qo'llaniladigan yutish usullari yig'indisi.

**Qilichboz doktrinasi** – olishuv, jang, musobaqaning aniq masalalarini hal etishga sportchi yondashuvini aks ettiruvchi tushuncha.

### **Texnik usullar**

**Jangovor turish** – qilichbozning bellashuv jarayonida uning harakat faoliyatiga tayyor ekanini aks ettiruvchi holati.

**Pozitsiya** – qurolning o'zi uriladigan qilichboz sportiga (yuzasiga) nisbatan holati. Pozitsiyalar tig' uchining gorizontal bo'yicha yuqori yoki pastga yo'nalishidan kelib chiqqan holda pastki yoki yuqori bo'lishi mumkin.

**Birlashish** – jangovor olishuvdan tashqarida tig' bilan tegish.

**Birlashishning o'zgarishi** – o'z quroli bilan bir chizimdan boshqasiga o'tish.

**Qadamlar** – qilichbozning jang maydoni bo'yicha tayanchsiz fazalar (bosqichlar)ga va oyoqlarning chalishishiga yo'l qo'ymaydigan siljishi.

**Tashlanish** – qilichbozning jangovor turishidan orqada oyoqdan turtki olib va keyin oldinga chiqarilgan oyoqqa tayangan holda oldinga harakati.

**Qadam va tashlanish, sakrash va tashlanish** – hujumlarning uzluksiz bajariladigan qadam va tashlanish, sakrash va tashlanishdan tashkil topadigan harakat komponentlari.

**Orqaga (oldinga) yopish** – tashlanish, qadam va tashlanish, sakrash va tashlanishdan, nayzadan so'ng jangovor turishga qaytish.

**Sanchish** – hakam tomonidan yoki elektrofiksator apparati bilan qayd etiladigan tig' uchining raqibning uriladigan sirtiga ma'lum kuch bilan tegishi.

**Zarba** – tig' damining (yoki uch tomonidan muhraning uchdan bir qismining) raqibning uriladigan sirtiga muayyan kuch bilan tegishi.



**Sanchishni (zarbani) ko'rsatish** – raqibning uriladigan sirti tomonga hujumning boshlang'ich bosqichini o'xshatuvchi qurol bilan harakat.

**Sanchish, zarba, to'g'ri sanchish (zarba)ni ko'rsatish** – raqibning uriladigan sirti yo'nalishida eng qisqa yo'l bo'yicha, uning qurolini yoki tana qismlarini aylanib o'tish zarur bo'lmagan holda bajariladi.

**Sanchish, zarba, o'tkazish bilan sanchishni ko'rsatish** – raqibning tig'i, garvasi yoki qurollangan qo'lni chetlab o'tish bilan bajariladi.

**Batman** – raqib tig'iga qurol bilan urish.

**Bosib olish** – raqib tig'iga u bilan qo'shilgan holda qurol bilan kuchli ta'sir ko'rsatish.

**Qaytarish** – uriladigan sirtga yaqinlashayotgan raqibning tig'ini qaytarish.

### **Jangovor harakatlar**

**Tayyorlovchi harakatlar** – sanchish (zarba berish), sanchishni (zarbani) qaytarish vazifasini qo'ymagan holdagi harakatlar.

**Razvedka** – dushman to'g'risida ma'lumot olish maqsadida qo'llaniladigan harakatlar.

**Niqoblanish** – raqibni muayyan maqsadlardan, kelgusidagi harakatlardan chalg'ituvchi harakatlar, yashiruvchi holatlar.

**Da'vat (chaqirish)** – raqibni ma'lum harakatni qo'llashga undovchi harakat.

**Qurol bilan o'ynash** – raqib quroli bilan kontaktning ham mavjud emasligida, ham mavjudligida tig'ining ko'chib yurishi.

**Manyovr** – amaldagi vositalarni qo'llash uchun sharoitlar yaratish maqsadida jang maydonida chuqur ko'chib yurish.

**Xavfsizlikka turli tahdid bilan sohta hujumlar va himoyalar** – raqibga sanchish (zarba) berilganda zarur bo'ladigan chuqurlik bilan va uning hujumlarini qaytarishda kattaroq bajariladigan hujum va himoyalar.



**Hamla** – qurollangan qoʻlni toʻgʻrilash, raqibning uriladigan toʻxtovsiz tahdid qilish bilan bajariladigan sanchish maqsadidagi hujumlar harakatlari.

**Javob hamla** – amalga oshmagan hamladan soʻng chekinayotgan raqibga qarshi hamla.

**Tayyorgarlikka hamla** – hamlaga oʻtish maqsadida yaqinlashayotgan raqibga hamla.

**Qarshi hujumlar** – hamla qilayotgan (javob qaytarayotgan) raqibga qarshi harakatlanib sanchish maqsadidagi hujum.

**Kontr hamla** – raqib tomonidan boshlangan hamalani aniqlashyoki **oppozitsiya**, chap berish bilan sanchishdan qochish maqsadida unga hujum qilish.

**Remiz** – raqib himoyasi bilan toʻqnashgandan soʻng javobning oldini olish maqsadida hujum.

**Toʻgʻri qoʻl bilan hujum** – hamla qilayotgan raqibga taktik haqlikdan foydalanish maqsadida, uning quroli bilan toʻqnashishdan qochib sanchish bilan hujum qilish.

**Qurol bilan himoya qilish** – hujum qilayotgan raqibni qurol bilan qaytarish.

**Kontrhimoya** – raqib javobini qurol bilan qaytarish.

**Aniq himoya** – raqib hujumini muayyan sektorga qaytarish maqsadida qoʻllaniladigan himoya.

**Umumlashtiruvchi himoya** – tigʻining harakati chogʻida hujum qilayotgan raqib quroli bilan toʻqnashganda amalga oshiriladigan himoya.

**Javob** – bevosita himoyadan soʻng amalga oshiriladigan hujum.

**Kontrjavob** – raqib javobini qaytargandan soʻng amalga oshiriladigan hujum.

Oddiy hamlalar, javoblar, kontrhakamlar, remizlar, toʻgʻri qoʻl bilan bajariladigan harakatlari.

**Fint** – raqibning himoya bilan javob berishni keltirib chiqaruvchi qurol bilan tahdidli harakat.

**Ikkilamchi (uchlamchi) oʻtkazib yuborish** – raqibning toʻgʻri (yarimdoira) himoyasini aylanib oʻtishi maqsadida oʻtkazib yuborishi



bilan bir (ikki) fintdan va boshqa sektorga o'tkazib yuborish bilan sanchishdan iborat harakat.

**Ikkilangan o'tkazib yuborish** – raqibning aylana himoyasini ylanib o'tish maqsadida o'tkazib yuborish va sanchish bilan bir fintdan va o'sha sektorga o'tkazish bilan sanchishdan iborat bo'lgan harakat.

**Qurolga harakat bilan hamla** – batman (bosib olish) bog'lashdan, sanchishdan (zarbadan) iborat bo'lgan hamla.

**Kombinatsiyalangan hamla** – qurolga harakat, fintlar, ularning sanchishi (zarbasi)dan iborat bo'lgan hamla.

**Bog'liq bo'lgan harakatlar** – hujumni yakunlash sektori, qurol va fintlarga harakatning yo'nalishi, ularning soni, qurol bilan himoya harakatining yo'li va boshqalar kabi oldindan belgilangan bajarish detallari bilan oddiy harakat reaksiyalarining tezligiga asoslangan harakatlar.

**Tanlash bilan harakatlanish** – himoya, hujumning ikki yoki bir necha muayyan variantidan yoki ularning yakunlovchi bosqichidan tarkib topgan diz'yunkitiv murakkab reaksiyalarning namoyon bo'lishiga asoslangan harakatlar.

**O'tish bilan harakatlar** – boshlanayotgan boshqa harakatdan so'ng olishuv davomida uzluksiz bajariladigan differensial **reaksiyalarning** namoyon bo'lishiga asoslangan harakatlar.

**Avvaldan o'ylangan harakatlar** – sportchi bajarishni avvaldan tahmin qilgan harakatlar.

**Avvaldan o'ylangan** – ekspromt harakatlar – avvaldan o'ylangan boshlang'ich bosqich va ekspromt bilan yakunlanadigan harakatlar.

**Taktik haqlik bilan harakatlar** – hamlalar, javoblar, to'g'ri qo'l bilan hujumlar uchun, bir vaqtda berilgan sanchishlar (zarbalar) bilan olishuvlarda musobaqalar qoidalari bilan belgilangan ustunliklar bilan harakatlar.

**Sur'at yutug'i bilan harakatlar** – vaqt bo'yicha bir oddiy harakat muddatida oldinda bo'lishi bilan ham rapirada, ham sablyada jang rahbari tomonidan ko'rib, shpagada – elektrofiksator bilan qayd etiladigan bir oddiy harakat.



**Hujumkor jang** – asosan hamlalarni qo'llash, jang maydonini egallab olish bilan jang.

**Himoya jangi** – asosan hamlalarga qarshi qaratilgan vositalar (himoya, javoblar, kontrhamlalar, to'g'ri qo'l bilan hujumlar), chekinishlar yoki chap berishlarni qo'llash bilan jang olib borish.

**Manyovrli jang** – qilichbozlik yo'lakchasi bo'yicha doimiy chuqur siljishlar bilan jang.

**Kutib turuvchi jang** – jangovor harakatlarni uzoq vaqt tayyorlash bilan jang olib borish.

**Tezkor jang** – hamla tashabbusi uchun kurash va jangovor harakatlarga uncha katta bo'lmagan tayyorgarlik bilan jang.

### **Qilichbozlik usullarining turkumi**

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 jangovor masalalarni hal qilish uchun usullarni jangda qo'llash yo'llari jangovor 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 yahni, usulning taktik maqsadi asosida avvalroq o'rganiladi.

Qilichbozlik usullari turkumasi holatlar va harakatlarning bir turdaligi prinsipi bo'yicha, jangovor vazifaring asosiy bo'limlari bo'yicha, jangda usullarni bajarish va qo'llash xarakteri bo'yicha yaqin guruxlar bo'yicha va bir turdagi usullarning kichik guruhlar bo'yicha



quriladi. Qilichbozlik usullari turkumi 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.

2-jadval

**Usullarning asosiy bo`limlari, guruhlari va kichik guruhlari  
jadvalda berilgan**

| <b>№</b> | <b>Usullarning asosiy bo`limlari</b> | <b>Usullar guruhlari</b>                       | <b>Usullarning kichik guruhlari</b>                                                                                                       |
|----------|--------------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.       | Asosiy holatlar va harakatlar        | 1. Sof usullari                                | 1. Qurolni ushlash<br>2. Saf qoidalari<br>3. Qurol bilan burilishlar<br>4. Qurol bilan harakatlar                                         |
|          |                                      | 2. Jangovor holatlar va ularning usullari      | 1. Jangovor turish<br>2. Pozitsiyalar va ularning usullari<br>3. Qarshi chiqishlar holatlari<br>4. Chap berishlar                         |
|          |                                      | 3. Jang maydonidagi harakatlar                 | 1. Qadamlar<br>2. Sakrashlar va ularning barcha qo`shilishi<br>3. Chopish                                                                 |
|          |                                      | 4. Hamlada yaqinlashish usullari               | 1. Jangovor turishga ketish bilan tashlanishlar<br>2. Harakatlanish bilan tashlanishlar va takroriy tashlanishlar<br>“O`qday” sanchishlar |
| 2.       | Qurol bilan tayyorlovchi harakatlar  | 1. Qurol va gavda bilan tahdid qilish usullari | 1. Sanchish (zarba) bilan tahdidlar va ularning birga qo`shilishlari                                                                      |
|          |                                      |                                                | 2. Gavda, oyoqlar harakati bilan tahdidlar                                                                                                |
|          |                                      | 2. Qurolga harakatlar usullari                 | 1. Qo`shilish va ularning o`zgarishi                                                                                                      |
|          |                                      |                                                | 2. Siquvga olishlar, siquvga qarshi harakatlar                                                                                            |
| 3.       | Sanchish yoki zarba                  | 1. Oddiy hamla                                 | 3. Bosib olishlar, kontr bosib olishlar va botib qolishlar                                                                                |
|          |                                      |                                                | 1. Sanchish (zarba) bilan usullar                                                                                                         |



|    |                                                   |                                                                                       |                                                                                                                                                         |
|----|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | bilan hamla usullari                              | usullari                                                                              | 2. O'tkazib yuborib sanchish (zarba) bilan                                                                                                              |
|    |                                                   |                                                                                       | 3. O'zgartirib sanchish (zarba) bilan                                                                                                                   |
|    |                                                   | 2. Murakkab hamla usullari                                                            | 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. Kontrhamlalar usullari                                                                                                                               |
|    |                                                   |                                                                                       | 3. Takroriy hamlalar usullari                                                                                                                           |
| 4. | Himoya usullari (hamlalani qurol bilan qaytarish) | 1. Oddiy himoya usullari                                                              | To'g'ri, yarimdoira va doira himoya usullari (javob qaytarish, qo'yib berish, yon berishlar bilan) joyida, harakat qilish va gvardani chap berish bilan |
|    |                                                   | 2. Murakkab himoya usullari                                                           | So'nggi himoya bilan ikki va undan ko'p turli himoya harakatlarining birga qo'shilishi                                                                  |
| 5. | Sohta usullar                                     | 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. | Sohta va haqiqiy usullar kombinatsiyasi           | 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 haqiqiy javoblarning takror va kontrhamla sanchishlari (zarbalar) bilan birga qo'shilishi                                             |
|    |                                                   | 3. Sohta va haqiqiy usullar, hamlalar va himoyalarning turlicha barcha qo'shilishlari |                                                                                                                                                         |



Maxsus tushuncha va atamalarni to'g'ri izohlash, ularning ma'no va ahamiyatini lo'nda belgilash shug'ullanayotganlarga fandan mazmunini yaxshiroq tushunish, o'qitish nazariyasi, texnikasi, taktikasi va uslubiyasining eng muhim qoidalarini tezroq o'zlashtirishga imkon beradi, shuningdek ularning jangovor amaliyotda mantiqiy fikrlashning rivojlanishiga yordam beradi.

Qilichbozlikning yagona tushuncha va atamalarini belgilash, nazariya masalalarini mustaqil ijodiy tahlil etish imkonini ham beradi.

Fransuz tili qilichbozlik bo'yicha hakamlik qilishning rasmiy tili deb tan olingan, amaliyotda va mashq qilishda fransuzcha atamalar keng qo'llaniladi.

Qilichbozlikning murakkabligi va ko'p qirraligi, uning mamlakatimiz mashqarisida vujudga kelishi va rivojlanishining uzoq tarixi, qilichbozlik tushunchalari va ayniqsa atamalariga o'z ta'sirini ko'rsatadi.

### **O'z-o'ziini tekshirish uchun sinov savollari.**

1. «Turkum», «tartiblilik», «atama» tushunchalarining ta'rifi
2. Nazariy tushunchalar va atamalar.
3. Hakamlik tushunchalari va atamalar.
4. Texnik atamalar tavsifi.
5. Taktik atamalar tavsifi.

### **Rapiradagi qilichbozlik tavsifi**

Hozirgi zamon rapirada qilichbozligi turli milliy maktablarning tajribasini umumlashtirish asosida shakllangan.

Zamonaviy rapirada qilichbozlikning eng muhim xususiyati shundan iboratki, texnikani puxta egallaganlik hisoblanib, har bir master unga jang olib borishning o'ziga xos uslubini singdiradi.



Rapiradagi qilichbozlikda hujum qilish va himoyalanish turli-tuman xarakterga ega. Ayrim umtaxassislarning hisoblashicha, rapirachilarni tayyorlashda bu harakatlarga katta e'tibor qaratilishi kerak. Himoya harakatlarini puxta egallasha katta ahaimyatga ega v sportchiga jangni o'ziga ishngan xoda olib borish, raqib hujumlariga qarshi ososnroq kurashish, hujum uchun masofaga dalilroq kirish imkonini beradi. Shu bilan birga, kuchli rpapirachilar jangini kuzatishlar shuni ko'rsatadiki, turli halma harakatlarini qo'llovchi qilichbozlar samaraliroq bo'lib, ularga zarba berilayotgan yuzaning turli sektorlariga sanchishlarning chuqurligi, qo'qqisligi, tezkorligi xos bo'larkan.

Kuchli rapirachilar asosiy e'tiborni sanchish joylariga qaratadi. Hujumni pastga qilish, yonga sanchish, orqaning tepasiga hujum qilish hozirgi paytda keng qo'llanilmoqda. Keng qo'llaniladigan himoya usuli, aylana himoya qilish shu bilan birga burilib himoyalanishdir. Borgan sari qilichbozlarning hujum maydoni o'zgarib borib, uzunligi 12 metrdan 14 metrgacha. Turli usullarni yo'lga qo'yish, xar xil usullardan foydalanishning o'sib borishi, asosan oyoqlardagi kuchga qaratiladi. Texnika va taktika kurashning asosiy hisoblangan tezlik, aniqlik, harakatning aniqligi va qurolni boshqarish usulidir.

Qurolga kirishish, turli usullarda qurolni ishlatish, raqibga ruhiy ta'sir o'tkazish sportchining asosiy vazifasidir. Shuning uchun borgan sari o'sib, ruxiy tayyorgarlik axamiyati asosiy rol raqib bilan kurash davomida jismoniy va texnik tayyorgarlik namoyon bo'ladi.

Kuchli rapirachilarning kurash usuli hozirgi davrda yorqin ta'sirida tezlik va uddaburonligi bilan ajralib turadi. Rapirachilar kurashning kengligi uning usullarining ko'pligi, sportchidan talab qilinadiki, chuqur tayyorgarlikni amalga oshirishni, to'satdan hujum, tezkor harakat talab qilinadi. Rapirachi kurashiyengil qurol qaysikim faqatyengil sanchish tananing ustki qismiga ruxsat beriladi. Bunga katta kuch talab qilinmaydi. Shuning uchun rapiradagi qilichbozlikda erkaklar bilan bir qatorda ayollar ham shug'ullanadilar.



### Asosiy holat va harakat

**Rapirani ushlash.**(2-rasm.) Hozirgi vaqtda rapira dastaksi 2 xil ko'rinishda bo'ladi. Rapirani ushlash tekis va to'poncha shaklida bo'ladi. Eng ko'p tarqalgan zamonaviy rapira qilichbozligida dastak to'pponcha shaklida bo'ladi. Bu xildagi dastak qurolni mahkam ushlashda va keng ko'lamdagi harakatda muskullar harakatini oshiradi. Tekis dastak rapirani ushlashda katta barmoq rapira gardishidan 10 mm orqadan ushlanadi. Ko'rsatgich barmoq bilan 2 va 3 flangani dastakning past tarafidan ushlab katta barmoq tagida bo'ladi. Qolgan barmoqlar dastakd shunday joylashadiki, katta barmoqni egiluvchi qismida joylashadi. Ko'rsatgich va o'rta barmoq tekis rapira dastaksini ushlashda asosiy va katta vazifani bajaradi.

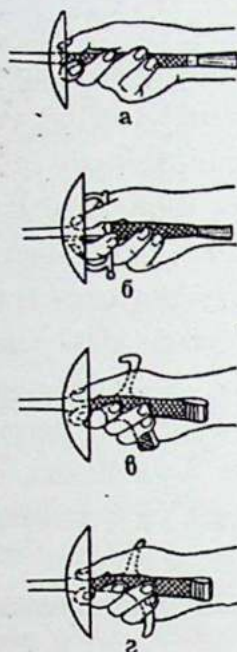
Bir paytlar italiyalik rapirachilar foydalanilgan perikladinali dastak hozir foydalanilmaydi.

Boshlang'ich o'quv mashg'ulotida tekis dastakli rapiralar tavsiya qilinadi. Chunki ular boshqarishni o'rgatadi, qurolni boshqarishdagi xatoni va aniq holatni aniqlaydi.

To'pponcha turdagi dastak tekis dastakligiga qaraganda mustahkam ushlashni taminlaydi.yengil va aniq bajarishni cheklaydi. Shuning uchun eng kuchli qilichboz ham mashg'ulot paytida tekis dastakdan foydalaniladi. Tekis dastak shunday imkoniyat beradiki, qurolni boshqarishda aniqlik barmoqlar bosimi yordamida har xil harakatlar bajarishdir.

Qurolni boshqarishda barmoqlar dastakniyengil, qattiq yoki bo'sh dastaksini ushlash mumkin. Barmoqlar dastakni xar bir qismini sezishni ta'minlash kerak. Qo'l bosimini o'zgartirish aniq va rapira variativ boshqaruvda juda katta muskullar boshqaruvini ishga solish mumkin emas. Barmoqlar bosimi rapirani dastaksini ushlashda harakat davrida har xil o'zgarib turishi kerak.Bu ogohlantirishlar xar xil dastaklarni ushlashga bog'liqdir. Rapirani barmoqlar bilan boshqarish harakatni boshqarish va boshqa muskullar ham tirsak yordamida bajariladi.)





2-rasm. Rapirani ushlash: A - to'g'ri dastakkli, B - poperechnikli, V, G - «pistolet» dastakkli

**Safda tik turish** - qilichbozning saflanish holatlari. Rapirachi qurolni ushlashi, tig'ni tashqi qismidan ushlab katta barmoq gardish chetida turadi. Rapira oyoqning son qismida egilgan holatda uchi pastda orqa tomonga qarab turadi. Rapirani aylantirishda, yonidagiga halaqit bermaslik uchunyengil ko'tarilgan bo'yiga qarab ko'tariladi. Erkin holatni bajarishda safda buyruq berish bilan amalga oshiriladi. Bu bilan bir oyoq bo'shashtiriladi, holatni o'zgartirmay. Qilichbozni niqob bilan safda tik turishi shu bilan farq qiladiki, qurollanmagan qo'l, to'rt barmoq bilan tig' gardishini ushlab, katta barmoq dahanning chap tomonidan niqobni ichki tomonidan ushlaydi. Shunday qilib rapirani ushlaganda to'rt barmoq niqob oralig'ida pastga qaragan bo'ladi. Niqob yon tomonda ko'krak balandligida ushlanadi.

**Jangdan oldingi holat** bu holat qilichboz uchun "tur" degan buyruq bilan bajariladi. Qilichboz yarim burilish holatda va oyoqni oldinga



qo'ygan holda oldinga qaragan to'g'ri burchak ostida. Tovon qo'yish orqa tomonining o'rtasi tik turish shaklida. Bir paytning o'zida burilish rapira bilan qurollangan qo'l dastakni shu bilan birga yon tomon oyoqlarni qo'yib raqibga ko'ra bilish. Rapiraning oxiri shunday qo'l harakati hisoblangan egilgan tizza holatida bo'lish. Qurollanmagan qo'l orqaga olinib, egilgan holda, shunday holatda tirsak bilan ochiq holda tepa-oldin barmoqlar birga va uzatilgan "Salyut" (salomlashish).

Jangdan oldingi va keyingi holatda juft mashqlar yakka tartibdagi darslarda bajariladi. Qilichboz "salyut" deb buyruq olganda, oldingi holatda rapirani ushlagan holda qo'lni ko'tarib bilak vertikal egilgan holda, dastak gardishi dahan bilan teng (bilak o'zi tomon) mualliq holatda bo'ladi. So'ng rapira ushlagan qo'l to'g'ri holatga ko'tarilib uzatiladi (kaft tepa tarafda) salomlashuvchi tomonga.

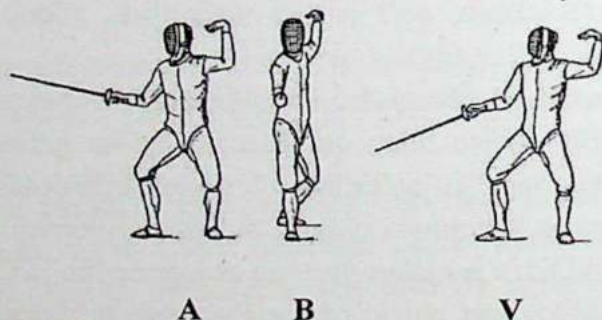
**Erkin holat** bu holat tushuntirish va ko'rsatish paytida qabul qilinadi. Qilichboz buyruq olishi bilan "Erkin" holatni qabul qiladi. Bunda oyoqlar tekislanib, qo'l pastga tushuriladi. Niqob olinib yuz ochiladi.

**Jangovor turish** (3-rasm.) bu holat "Jangga" degan buyruq bilan qabul qilinadi. Bir deyish bilan qurollangan qo'lni gorizontal holga keltirilib raqib tomonga yo'naltiriladi. 2 deyish bilan oldinda turgan oyoq bir yarim oyoq kengligida oldinga suriladi. Oyoqning tizza qismi shunday bukiladiki tizza panjalari qismiga osilganday bo'ladi. Oyoq tagi shunday joylashadiki jang chizig'i bo'yicha: oldinda turgan oyoqning tagi oldinga, orqadagisi unga tik holda. Bir paytda oyoqlarni oldinga surish bilan birga qurollangan qo'lyengil egiladi. Bunda rapira raqibni qo'rqitgan holda ko'kragi tomon yo'naltiriladi, yelka qism gorizontal holatda, bilak erkin pastga tushirilib yon tomondan 15-20 sm da bo'lishi kerak. Qurollanmagan qo'l yelka qismiga ko'tarilib aylanma holatda ko'tariladi –yelka gorizontal holatda, yelka oldi yuqoriga ko'tarilgan holda barmoqlar erkin holda bosh tomonga tushiriladi. Jangovor holatda – gavda og'irligi bir tekisda 2 oyoqqa taqsimlanadi, gavda qismi tiklanib, yengil burilib, raqib tomonga nisbatan buriladi. Oyoq qismining barmoqlariga tayangan holda pol yuzasiga tekkan holda bajariladi.



Yuqorida aytilganday jangovor holat diqqat bilan o'rganishni talab etadi. O'quv mashq davrida u xar doim mukammallanib borishi kerak. Qilichbozning harakati shunga bog'liq. Jangovor holatdan avvalgi holatga o'tish uchun "turing" degan buyruq beriladi. Bu buyruqdan so'ng oyoqlar tiklanadi. Oldinda turgan oyoq orqada turgan oyoq bilan birlashadi. Bir paytning o'zida rapira bilan qurollangan qo'l to'g'rilanib, raqib tomonga qaraladi, qurollanmagan qo'l orqagayelka tomonga tortiladi. Shundan so'ng dastlabki holatga qaytiladi. Agar qilichbozlar bir-biri bilan mashq bajarayotgan bo'lsalar yoki jang olib borayotgan bo'lsalar, mashq yoki jang tugagach "Niqob yechilsin" – degan buyruq bo'ladi va bir-biriga "salyut" beradi.

Safga turish holatiga qaytish uchun oxirgi holatdan birinchi navbatda yarim burilish qilinadi. Bir yo'la qurollanmagan qo'lga rapira olinadi. 2 navbatda tik turish holati qabul qilinadi



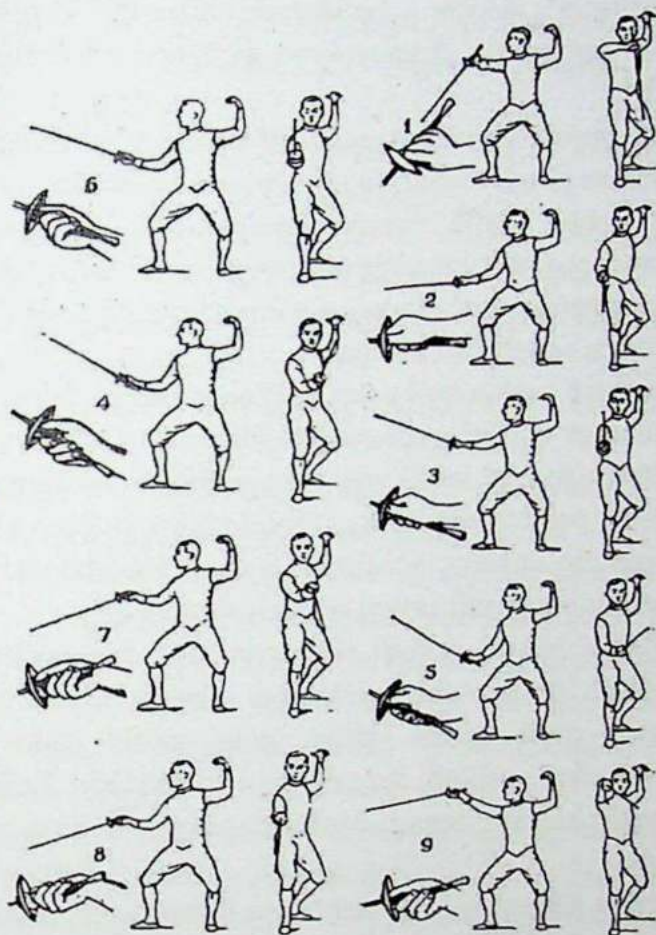
3-rasm. Jangovor turish: A va B- yuqori pozitsiyada qurol bilan, V- pastki pozitsiyada qurol bilan

### Pozitsiyalar. Qo'shilmalar

Qilichbozlikning rapira turida to'qqizta pozitsiya bor. 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'lpanchani supinatsiyalashga holati (kaft tepaga qaragan) – 6,4,7 va 8-chi pozitsiyalar va 1,2,3,5 pozitsiyada qurollangan qo'lning kafti pronirlashgan holati (kafti pastka)



hisoblanadi. Qurolning barcha holaitlariga o'rgatish 6 pozitsiyadan boshlanadi. (4-rasm).



4-rasm. Asosiy pozitsiyalar (6,4,7,8-chi).  
Qo'shimcha pozitsiyalar (1,2,3,5,9-chi)

**6 pozitsiya** - yuqori tashqari sektorga qo'llaniladi. Bu pozitsiyada qurollangan qo'l oldinga cho'zilgan holattayelka gorizontaal, tirsak bilan biqin oralig'i 15-20 sm. qurolning holati ko'rsatilgan sektorni, tashqari holatdan sanchishdan saqlaydi. Rapira,yelkaning davomi bo'lib, raqibning ko'kragio'rtasidan chetga yo'naltirilgan. Dastakkni ushlab turgan qo'l kafti yuqoriga ichkariga qaratilgan, tirsak erkin tushirilgan, u



qurol bilan bir vertikal tekislikda joylashib go'yo garda ustida (osilib) turgandek.

**6-chi** pozitsiya asosiy bo'lib hisoblanib, o'rgatish uni o'zlashtirishdan boshlanadi. Jangovor tik turishga o'rgatishda ham u qo'llanadi.

**4-pozitsiya yuqori ishki sektorga qo'llaniladi.** Elkaning holati 6-pozitsiyaga nisbatan o'zgarmaydi, faqat salgina ichkariga siljiydi.

Rapiraning uchi raqib tanasining tashqari yuqori qismiga mo'ljallanadi va 6-pozitsiyaga qaraganda salgina ichkariga kiradi.

Rapira uchi tananing tashqi yuqori qismiga qaratilgan bo'lib, 6-chi pozitsiyaga nisbatan salgina ko'tarilgan.

Dastakni ushlab turgan qo'l panja salgina ichkariga buriladi. Tirsak ham salgina ichkariga burilib, garda ostidagi holatni saqlaydiyu.

**7-chi pozitsiya pastki ichki sektorga nisbatan qo'llanadi.** yelka holati deyarli 4-chi pozitsiyadagidek, biroq oldinga ko'proq chiqqan va ko'tarilgan. Rapira tig'i pastga, uchi esa – 6-chi pozitsiyada turgan raqib qurolining ostiga, uning pastki tashqi sektoriga qaratilgan.

**8-chi pozitsiya pastki tashqi sektorga nisbatan qo'llanadi va** qiyalatib tushirilgan tig'li 6-chi pozitsiyani eslatadi. Qurol uchi 4-chi pozitsiyada turgan raqib qurol ostiga, uning pastki ichki sektoriga yo'naltirilgan. Dastakni ushlab turgan qo'l panjaning kafti 6-chi pozitsiyaga nisbatan ko'proq tepaga burilgan, salgina oldinga chiqarilib, tepaga ko'tarilgan.

**5-chi pozitsiya yuqorigi ichki sektorga nisbatan qo'llanadi.** U 4-chi pozitsiyaga o'xshash, ammo qo'l panjaning kafti pastga burilgan, qurol uchi birmuncha pastda.

**2-pozitsiya ishki tashqari sektorga qo'llaniladi.** U 8-pozitsiyaga o'xshaydi. Sablya pastki tashqari sektorda yotadi. Qurollangan qo'l kafti pastga qaragan holatda.

**3-pozitsiya yuqori tashqari sektorga qo'llaniladi.** Panjaning holati 6-pozitsiyaga o'xshaydi, lekin kaft pastga qaraydi. Tig' 6-pozitsiyaga qaraganda yuqoriga ko'tarilgan.

**1-pozitsiya pastgi ichki sektorga qo'llaniladi.** Qurollangan qo'lning yelkasi ko'tarilgan holatda turadi va pronirlangan holatda. Panja



kafti bilan pastga-ichkariga qaragan va ko'krak sathida turadi. Tig' pastga-oldinga-ichkariga qaratilgan.

**9-pozitsiya yuqori sektorlariga qo'llaniladi.** 6-pozitsiyaga o'xshaydi. Lekin qurollangan qo'l niqob baladligida turadi. Tig' oldinga-ichkariga qaratilgan.

Pozitsiyani qabul qilish uchun o'qishda bunday buyruqlar beriladi. "Oltinchi-yopil", "Ettinchi-yopil".

Pozitsiyaning o'zgarishlari rapira o'tishi kerak bo'lgan yo'l bo'yicha bajariladi. Pozitsiyalarni o'zgartirganda mashqlarni erkin holda bajarishga, butun e'tiborni tig'ni siljitishga va qo'l imkon qadar kamroq harakat qilishga erishish kerak.

Tig'ning holati barmoqlarning kuchlanishi o'zgartirish, panja va tirsak bo'g'imlardagi harakatlar bilan o'zgartiriladi.

Qo'shilmalar rapira janglarida uchrab turadi. Ular turli amplitudada, raqib quroliga ta'sir kuchi, to'g'ridan-to'g'ri, o'tkazish va uzatish bilan amalga oshiriladi. Qo'shilmalar raqamli belgilarga ega bo'lib, ular tig' joylashgan pozitsiya yoki sektorga tegishli bo'ladi.

**6-qo'shilma.** Yuqori sektorning proeksiyalarida tig'lar tashqari tomonlari bilan tegishishadi, kaftlar yuqoriga qaragan bo'ladi.

**4-qo'shilma.** Yuqori sektorning proeksiyalarida tig'lar ichki tomonlari bilan tegishishadi, panjalar tepaga qaraydi.

**7-qo'shilma.** Pastki sektor proeksiyalarida tig'lar ichki tomonlari bilan tegishishadi, panjalar yuqoriga qaraydi.

**8-qo'shilma.** Pastki sektor proeksiyalarida tig'lar tashqari tomonlari bilan tegishishadi, panjalar yuqoriga qaragan bo'ladi.

**5-qo'shilma.** Yuqori sektor proeksiyalarida tig'lar ichki tomonlari bilan tegishishadi, panjalar pastga qaraydi.

**2-qo'shilma.** Pastki sektor proeksiyalarida tig'lar ichki tomonlari bilan tegishishadi, panjalar yuqoriga qaraydi.

**3-qo'shilma.** Yuqori sektor proeksiyalarida tig'lar ichki tomonlari bilan tegishishadi, panjalar pastga qaraydi.

**1-qo'shilma.** Pastki sektor proeksiyalarida tig'lar tashqari tomonlari bilan tegishishadi, panjalar yuqoriga qaragan bo'ladi.



**9-qo'shilma.** Yuqori sektor proeksiyalarida tig'lar tashqari tomonlari bilan tegishishadi, panjalar yuqoriga qaraydi.

Janglarda ko'pincha 6, 4, 7 va 8 – qo'shilmalar ko'proq uchraydi.

Agar qilichbozlarning ikkalasi ham birdek to'g'ridan-to'g'ri sancha olsalar, qo'shilma neytral deb hisoblanadi.

Agar qilichbozlardan bittasi to'g'ridan-to'g'ri sanchish qilish imkoniga ega bo'lsa-yu, ikkinchisi tig'i chetga burilganligi sababli, bunday imkonga ega bo'lmasa, qo'shilmaga birinchi qilichboz ega bo'ladi. Qo'shilmagan ega bo'lib olish uchun raqib qurolini to'g'ridan-to'g'ri sanchish chizig'idan chiqarib yuborish kerak.

Qo'shimalarning o'zgarishlari barmoqlar va qo'l panchaning salgina harakati bilan o'tkazishlar va uzatishlar orqali bajarilishi mumkin. O'qitish jarayonida qo'shilmalarni turli harakatlanishlar bilan bajarish bilan o'zgartirish mashqlarini alohida guruhga ajratish tavsiya etiladi. Bu qurolni boshqarishni rivojlantirishga va mushak kuchlanishini nazorat qilishga ko'maklashadi, harakatlarning "qilichbozlik" koorditsiyasini yaxshilaydi.

### **Qo'zg'alish.**

Qo'zg'alishlarga quyidagilar kiradi: qadamlar, sakrash, hamla qilish, otilish va yana jangovor holatga turish.

**Bir qadam oldinga.** Bajarilishi oldingi oyoqni oldinga tashlab jangovor 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 jangovor holatga qo'llaydi. 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 jangovor 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



qimillashlari 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 ushlash 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 xavoda 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 jangovor holatga turiladi.

**Qarama-qarshi qadamlar orqaga bajarilishi.** Oldingi oyoq orqaga ikkinchi oyoq orqaga ikkinchi oyoqning orqasidan qo'yiladi, keyin bu oyoq jangovor 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.** (5-rasm.) 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 xar 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 holatdayelkaning davomi bo'ladi. Kaft ochilgan holatda



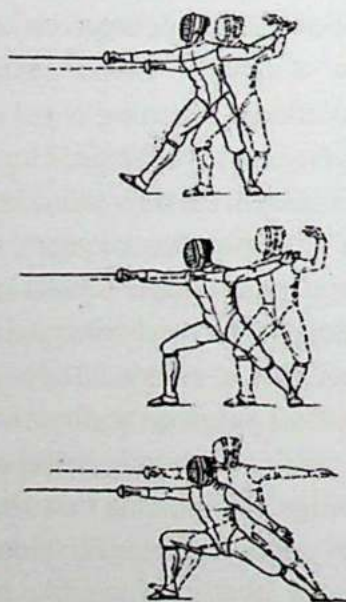
tepaga- ishki qaraydi. Hamlaning, masofaning, sharoyitiga qarab qurollanmagan qo'lining turishi.

**Hamladan jangovor holatga qaytish.** Qilichboz oldingi oyog'i bilan gavdasini orqaga tashlaydi, orqa oyog'i bo'sa tizza bukilib jangovor holatga qaytadi. Bundan tashqari tizza bukilishi oldinga qarab emas orqaga qarab bo'ladi.

Hamladan qaytish orqa oyoqning oldinga qo'yib, jangovor holatga qaytishi bo'ladi.

Raqibning chekinishda, yana hamlaga o'tib qayta hamla qilish mumkin. Hamladan jangovor holatga qaytish paytida, boldir tizza va boshqa bo'g'inlar harakatda bo'ladi. Xuddi hamladagi holatdagidek gavdani gorizontol holatda ushlab kerak.

Qurollanmagan qo'l faol ravishda hamladan jangovor holatga qaytishda harakatda bo'ladi.



5-rasm. Hamla (siklogramma)

**“Strela”, “O‘q yoyi”** Bu mashqning bajarilishi sakrab yoki yugurib bajariladi. 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, yeg'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 gillashtiradi. Bu mashqni bajarish holatida gavda va yelkalar oldinga cho'ziladi. Lekin gorizontal saqlab qoladi. Va oxirgi fazada cho'zilgan holatda raqibga sanchish urilganda, tana va orqa oyoq bir to'g'ri chiziqli hosil qiladi.

Qo'zg'alishlar variativni bo'lishi kerak, shuning uchun topshiriqlarni keng qo'llanish kerak, qo'zg'alishlar har xil tezlikda amplitudada, har tarafga keng qo'zg'alishdan sekin va maksimal tezlikda.

### Sanchishlar

**To'g'riga sanchishlar.** To'g'ri sanchishlarning uch turi mavjud: tegizmasdan, raqib tig'iga sirpantirib, oppozitsiya bilan. Barcha turlarda barmoqlar (asosan ko'rsatkich, o'rta va katta barmoqlar) bilan qilinadigan harakat va tig'li qo'lni oldinga uzatishda bilak bo'g'imdagi harakat tig' uchini mo'ljalga uzatishdan 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 qinishi 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'lni to'g'rilash va bunda raqib tig'iga tegizilgan holda amalga oshiriladi.* Sirpanuvchi sanchish texnikasida asosiysi bu tig' uchini sanchilayotgan yuzaning mo'ljallga olingan nuqtasigato'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'li bilak bo'g'imning holati ancha o'zgargan bir vaqtda pastga, yuqoriga, ichkariga, tashqariga harakatlanishi mumkin.

Mashqlar jarayonida sirpanuvchi sanchishlarni qo'llash 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.

*Oppozitsiya bilan sanchishlar* – bu raqib tig'iga to'g'ri chiziqli harakat qilish jarayonida faol ta'sir ko'rsatish bilan hujum qilishdir. oppozitsiyali sanchilshar raqib bilan keskin yaqinlashganda eng samarali bo'ladi. Ular raqib rapirasi oldinga chiqqanida yoki oldinga chiqayotganida aniqroq bajarilib, bu kontrhujumli 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'lni yarim bukilgan holda qoldirishga to'g'ri keladi, bunda tig' ilgariga mo'ljal tomonga siljib, yo'l-yo'lakay raqib tig'ini izdan chiqarishi kerak.

**Uzatish 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. Barcha uzatishlarda bilak bo'g'imda keng harakatlar qilishning oldini olish va bo'g'imning pronirlangan holatiga yo'l qo'ymaslik kerak.

Uzatishlar sanchishlarni bajarishning eng ko'p qo'llanadigan usullaridan biri bo'lib, zarba berish mo'ljaliga qarab, ko'p variantlarga ega. 6-chi birikmadan ichki sektorga uzatish 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 vayelka sathidan birmuncha pastda bo'ladi. 4-chi birikmadan yuqorigi tashqi sektorga uzatishda, raqibning nafaqat tig'i, balki qo'lini ham aylanib o'tish zarurati tufayli tig' uchi ichkariga uzatishga nisbatan birmuncha kengroq harakat qiladi va tig' uchini "irg'itish" va qo'lning yuqorigi holati bilan yakunlanadi.

Sanchish vaqtida tig' uzatilgan qurollangan qo'lning davomi bo'lib, deyarli to'g'ri chiziqni hosil qiladi. Bilak holati supinatsiyalashgan, ortiqcha zo'riqmagan. Uzatishlar 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, uzatish davomiyligi ham o'zgarishi mumkin. Masofa qanchalik kichik bo'lsa, tig' uchini mo'ljalga uzatish shunchalik tez bo'lishi kerak. O'rtacha masofada avval raqib quroli bo'ylab sirpantirish, uzatishni esa eng oxirgi momentda bajarish kerak. Erta uzatish sanchish 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 uzatishni 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 uzatishli sanchishlar kichik amplituda bilan va eng ko'p to'g'ri chiziq bo'ylab bajarilishi kerak. Shu bilan birga uzatishlarni o'rganishda ularning minimal amplituda bilan bajarilishini talab qilish kerakmas, chunki bu butun qurolli bilakning ortiqcha zo'riqishiga olib kelishi mumkin. O'rgatish boshida, barmoqlar ishida kerakli koordinatsiyaga erishgan vayelka mushaklarining zo'riqishi kamaygani sari asta-sekin amplitudani kamaytirgan holda, uzatishlarni kattaroq amplituda bilan bajarishga ruxsat berish mumkin.

Uzatishlar 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.

Uzatishli sanchishlarni bilakning turli darajada supinatsiyalashgan yoki pronirlashgan qurolli qo'lning bilak bilan hosil qilgan turli burchaklari ostida, pastroq yoki balandroq holatida bajarish mumkin.

**Olib o'tishlar bilan bajariladigan sanchishlar.** Rapiрани 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'lni tirsak va bilak qismida sinxron bukish bilan, qurolni keskin olib o'tish (go'yo chopib tashlovchi harakat) orqali bajariladi.

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'lni ko'tarish va tig'ni yuborish harakatlarini ajratish, qo'lning 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. Uzatish bilan bajariladigan sanchishlar kabi olib o'tishlar bilan bajariladigan sanchishlarni ham, tezlikni oshirishning xuddi shunday talablari va yakuniy harakatlar aniqligiga rioya qilgan holda o'rta 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 uzatish bilan bajariladigan sanchishlar texnikasi yaxshi rivojlanganidan so'ng mashq qilina boshlanishi kerak.

### **Tayyorlovchi harakatlar**

Rapirachilar jangni nisbatan qisqa masofalarda olib boradilar va hal qiluvchi harakatga tayyorlanishda variativroq harakatlar imkoniyatini oshirish uchun raqib tig'iga tegishning turli ko'rinishlarini qo'llaydilar.

Rapirachining tayyorlanuvchi harakatlari asta-sekin makkorona siljishlardan (oldinga va orqaga mayda qadamlar bilan, yarim hammlar va h.k.) va birlashish chizig'ini muntazam o'zgartirgan holda tig'ni teztez tegizishlardan iborat. Siljib, pozitsiyalarni o'zgartirib va raqib tig'iga tegizish bilan razvedka qilib, qurolni goh chiqarib, goh kirgazib, rapirachi go'yo vaziyatni baholaydi, hujumga eng qulay vaqtni topishga urinadi yoki raqibning faol harakatga chaqiradi. Hujum, qarshi hujum, himoya va javobni tayyorlab, qilichboz raqib harakatlarini uzluksiz kuzatishi, ularda (vaqtda yoki pozitsiyada) xatoni izlashi va undan zudlik bilan foydalanishi kerak. Tayyorlanuvchi harakatlar turli-tuman, asosiy niyatlarni puxta yashiruvchi bo'ladi.

### **Hujumlar**

Mukammal o'zlashtirilgan texnika yaxshi rivojlangan tezkorlik xislatlarida raqiblarning texnik-taktik xususiyatlarini aniqlash, hujum usuli va vaqti hamda zarba berish, joyini tanlash qobiliyati hujumkor harakatlarni muvaffaqiyatli qo'llash imkonini beradi. Hujumlar samarador bo'lishi uchun sportchining o'z raqibining jang olib borish usuli, uning muayyan pozitsion masofa, lahzali holatlar harakatlarga moyilligini aniqlash qobiliyati alohida ahamiyatga ega.



Rapira (chorqirrali 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. Agar raqib chekinishga hujum boshlovchi qilichbozga u sanchishdan chekinish yordamida qochishi ma'lum bo'lsa, qilichboz yakuniy sanchish zarbasini berish maqsadida hujumni ikki marta takrorlaydi.

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'llanilsa, 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.

Oldindan mo'ljallangan – ekspromt (birdaniga bajariladigan) hujumlarni ularga chuqur chekinish bilan javob qaytaruvchi raqibga nisbatan qo'llash o'rinli.

Ekstromt hujumlar, odatda oddiy shaklda yoki haqiqiy batman bilan bajariladi.

**Asosiy hujumlar.** Ularni rapirachilar qo'llaydilar. Olishuv o'yini hujum bilan boshlanadi.

**Takroriy hujumlar.** Faol himoyaviy harakatlarsiz chekinishdan foydalanadigan raqibga nisbatan qo'llaniladi. Oldinga yopilishidan so'ng birinchi hujum ketidan uzluksiz tarzda bajariladi.

**Javoban bajariladigan hujumlar.** Muvaffaqiyatsiz hujumdan so'ng orqaga jangovor 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 hujum (hamla).** Hujumga tayyorlanayotgan (yaqinlashish bilan, qurol bilan takrorlanuvchi harakatlar orqali, qadamlar bilan va x.k.) raqibga nisbatan o'ta samaralidir. Yuqori pozitsiyadagi qurolli raqibga yaqinlashganda, batmanli hujumlar, oldinga chaqirilgan yoki chiqarilayotgan qurol bilan harakatlanayotgan raqibga yaqinlashganda – qurolga hamla qilish orqali hujum uyushtirish va kombinatsiyalashgan (majmuaviy) hujumlar qo'llaniladi. Bunda qurolga hamlani raqib qurol chiqarilishining boshlang'ich fazasida bajarish kerak. Tayyorgarlikka hujumni niqoblash alohida ahamiyatga ega, unga shu hujum bajariladigan pozitsiya va chiziqqa mos kelmaydigan tarzda sablyani harakatlantirish va manevr qilish orqali erishiladi. Masalan, uzoq masofadan raqib qadam tashlash yoki hamla bilan qurolni oldinga chiqaradi (hujumga chiqish imkoniyatni izlagan holda), raqibning birinchi harakatiga javoban masofani uzoqlashtirish bilan chekinish bajariladi. Takroriy urinishga javoban esa to'satdan hujum qilinadi.

**Oddiy hujumlar.** Bitta tezkor harakat (to'g'ridan to'g'ri, ko'chirish, o'tkazish bilan sanchish) orqali bajariladi. Oddiy hujumlar mutloq texnik tayyorgarlik, tezkor suratda vaziyatni aniqlash va aniq harakatlanishni talab qiladi. Oddiy hujum vaziyat holatini xatosiz oldindan bilgan va raqibni ruxiy tayyorgarligini aniqlagan holdagina muvaffaqiyatli bo'lish mumkin.

Hujumkor harakatlarni tayyorlashda yoki xushyorlikni yo'qotganda raqib unga bita harakat bilanyetishish mumkin bo'lgan masofada joylashishi mumkin. Bu fursatdan oddiy hujumda sanchish zarbasi 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" (strelya) 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 hujum chizig'ini oxirigi daqiqagacha aniqlamaslik zaruriyati bilan bog'liq.

**Chalg'itish (fint) bilan hujum 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 zarbalari texnikasiga o'xshash. Farqi shundaki, qo'l bilan bajariladigan chalg'ish harakatlarini amalga oshirishda yakuniy tezlashtirilgan va chuqurlashtirilgan sanchish zarbasi uchun zahira qolish kerak.

Chalg'itish bilan hujum uyushtirish ko'proq qurolni 2 yoki 3 marta harakatlantirib bajariladi. Ko'proq ikki sur'atli hujumlar 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 hujumlar 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 hujumlar, 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 hujumlar oldindan mo'ljallangan bo'ladi, raqibni shikastlanadigan yuzasining oldindan belgilangan nuqtasiga bajariladi. Ular raqibni odatdagi himoyalaniish harakatini aylanib o'tish uchun mo'ljallangan. Uch suratli hujumlar odatda, uzoq masofadan bajariladi va ayrim ritmik xususiyatlarga ega bo'ladi. Fintli uch suratli hujumlarning o'ziga xos ritmik variantlari. Bir tekis tezlashtirilgan hujum, qadamda bitta harakat, ikkinchi va uchinchisi hamla bilan bajariladigan hujum, qadamida 2 ta harakat, uchinchisi hamla bilan bajariladigan hujum. Oldinga sapchib sakrash bilan boshlanadigan hujumlar xam (bir tekis tezlashtirilganlaridan tashqari) xuddi shunday bajariladi. Sapchib sakrashdan so'ng xal qiluvchi harakatga dadillik bilan o'tish imkoniyatini beruvchi daqiqali (pauza) bo'lishi mumkin.



Fintli hujumlarda muvaffaqiyat ko'p jihatdan qurolli qo'l bilan harakatlanish xususiyati, xususan, raqibga reflektor himoya harakatlarini keltirib chiqaruvchi fintlarda qurolni o'z vaqtida taqdidli yo'nalishiga bog'liq bo'ladi.

Fintli hujumlar to'satdan bajarilishi, shiddat bilan va tez boshlanishi kerak. Aks holda chalg'ituvchi aldamchi harakat kutilayotgan natijani bermaydi.

Fintli (aldovchi harakatli) hujumlar o'z himoyalarga ishongan va jangda ulardan asosiy mudofaa vositasi sifatida foydalanadigan raqiblarga nisbatan qo'llaniladi. Fintli hujumlarni bajarishda harakat vaqti va masofani aniq tanlash muhimdir.

Eng ko'p uchraydigan – hujumni o'rtachadan kichik masofadan boshlash va raqibga qarshi hujumkor sanchish zarbasi yordamida uzib ketish uchun imkoniyat yaratuvchi keng qo'lamdagi aldamchi harakatlar.

Uch sur'atli hujumlar oldindan belgilangan va ma'lum bir sektorga bajariladigan, shuningdek raqibning himoyalanishi harakatiga bog'liq ravishda sanchish sektori belgilanadigan holda, tanlash bilan amalga oshiriladigan bo'lishi mumkin. Uch sur'atli fintli hujumlar, 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 himoyalanayotgan raqib izidan borib, qisqartirilgan aldovchi harakatlar davomida aniqlaydi. Hujum 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 himoyalanish harakatlarini keltirib chiqarish, so'ngra aldovchi harakatlarni to'xtatib, ochilgan sektorga sanchishni bajarish.



### **Qurolga ta'sir ko'rsatish bilan bajariladigan hujumlar.**

Raqibni mudofaa tizimiga bir fursatga bo'lsada sarosimalik kiritish uchun qo'llaniladi. Bu esa hujumkor qilichbozga sanchish zarbasini 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 sohta bo'lishi mumkin. Haqiqiy harakatlarda qilichboz to'g'ridan sanchish zarbasini berish uchun raqib qurolini chiziqdan chiqaradi. Sohta harakatda esa qilichboz o'tkazish yoki ko'chirish bilan sanchish zarbasini berish uchun chiziqni reflektor yopilishini amalga oshirishi kerak. Bajarilishi texnikasi bo'yicha qurolga ta'sir ko'rsatuvchi haqiqiy va sohta harakatlar raqib tig'iga ta'sir qilish kuchi bilan farqlanadi. Haqiqiy ta'sir ko'rsatish kuchli harakat bilan, sohta ta'sir ko'rsatish – reflektor qarshilikni yuzaga keltiruvchi aniqyengil 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 zarbasini berish mumkin bo'lgan holatda olib borish lozim. Bu harakatda hujumkor qilichboz raqib qarshiliginiyengish uchun yetarli darajada ko'lini bukadi va faqat harakatni eng oxirida sanchish uchun qo'lini cho'zadi. Sanchish zarbasi birmuncha bukilgan qo'li bilan xam berilishi mumkin. Raqib tig'iga tegish uchun qilichboz unga yaqinlashadi. Bu vaqt raqib qarshi



hujumkor sanchish zarbasini bajarish mumkin. Natijada, to'satdan hujum boshlash zaruriyati yuzaga keladi. Haqiqiy batman va ishg'ol qilish harakatlarida qurolga ta'sir ko'rsatish bilan sanchish zarbasi orasida minimal vaqt oralig'i bo'lishiga harakat qilish kerak. Ishg'ol qilish bilan bajariladigan hujumda himoyaga imkon qolmasligi uchun, shikastlanayotgan yuzaga yaqinroq sanchish zarbasini 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 – sohta, ikkinchisi – haqiqiy ta'sir bo'ladi. Masalan, 4-pozitsiyaga batman va 6-pozitsiyaga aylanma ishg'ol harakatiga o'tish bilan to'g'ridan sanchish zarbasini berish, 6-pozitsiyaga ishg'ol qilish harakatiga o'tish va pastki tashqi sektorga sanchish bilan 4-pozitsiyaga aylanma ishg'ol harakatini bajarish, 4-pozitsiyaga sohta 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 quli raqib quroli qarshiliginiyengish va sanchish uchun birlashmani egallash imkonini beruvchi bukilgan holatda bo'lishini talab etadi. To'g'ridan sanchish zarbasini 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 hujumlar.** Odatda bu uch suratli hamlalar hisoblanadi. Qurolga ta'sir ko'rsatishdan so'ng raqibni chuqur chiqinishda bir nechta aldovchi harakatlar bajarilishi mumkin. Ketidan qurolga ta'sir ko'rsatish va sanchish zarbasini bajarish harakati keluvchi fint bilan boshlanadigan hujumlar kamroq uchraydi.



Kombinatsiyalashgan hujumlar texnika bo'yicha fint (aldovchi harakatlar) hujumlarga o'xshash. Kombinatsiyalashgan hujumlarni bajarishda qo'l harakatlari siltanishlarsiz 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 xam ortiq harakatlarni tez va aniq bajarish zaruriyati ularni koordinatsiyasi, qurolni boshqarish va masofani to'g'ri aniqlashga katta talablar qo'yadi. Shuning uchun, kombinatsiyalashgan hujum mashqlarni qilichbozlik harakatlarini koordinatsiyasi va tezkorligini rivojlantiruvchi samarali vosita sifatida tavsiya etish mumkin.

Kombinatsiyalashgan hujumlar (fintli hujumlar 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 zarbasiga – 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 suratda bajarilganda, harakat boshlanishini diqqat bilan kuzatib turuvchi raqibdan o'zib ketuvchi sanchish zarbasini 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

Rapira qilichbozligida qurol bilan himoyalanishning 9 ta turi mavjud. Ularning yakuniy holati tipik pozitsiyalarga mos keladi.(6-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 tashqi sektorni 9-chi va 3-chi himoyalar bilan (juda kam hollarda), pastkisini esa 5-chi (nisbatan ko'p hollarda), pastki sektorlarni 2-chi va 1-chi (ularni ko'pincha tajribali rapirachilar yaqin masofadagi janglarda 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 (himoyalanayotganning tig'i to'liq doira chizadi va boshlang'ich holatga qaytadi) bo'lishi mumkin.

Hujum qiluvchining tig'iga ta'sir qilish xarakteriga qarab himoyalar qo'lni chetga burish, qo'yib berish va ko'p yoki kam bukish (tanaga yaqinroq yoki uzoqroq), shuningdek zarba beruvchi yoki yon bosuvchi.(Ris.6)

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 sathida to'xtaydi.

6-chi himoya qurolni tashqariga, 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 qaratgan 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 tashqariga 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 qaytariladi.

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 aylan harakatlar yordamida tashqariga siljitish bilan;



1-chi himoyaga – bir vaqtda bilak va qo'l panjani pronirlash, tirsakniyelka sathigacha ko'tarish, tig'ni deyarli vertikal qo'yish va uni ichkariga ko'chirish orqali tig' uchini pastga tushirish bilan;

9-chi himoyaga - kafti yuqoriga qaratilgan qo'l panjani aylantirgan holda tig' uchini yarim aylan harakatlar yordamida ichkariga siljitish bilan.

Zarba 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 zarba 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'lni 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 qila 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 har bir o'zgarishni doim his qilib turish uchun, tirsak bo'g'imidagi harakatlarning elastikligiga, rapira dastakgini ushlashyengilligiga ham e'tibor berish maqsadga muvofiq.

Ikki yoki bir nechta himoyaning bir vaqtda qo'llanishi hujum qilayotgan tomon uchun qurolning kutilmagan harakatlanishini hosil qiladi. Ko'pincha bu turdagi murakkab himoyalar, himoyalanayotgan tomon sanchishning yakuniy chizig'ini aniqlolmaganida, hujumining yakuni noma'lum bo'lgan raqibga nisbatan qo'llanadi. Masalan, hujum qilayotgan hujumni uzoq masofadagi fintlar bilan boshlasa, himoyalanuvchi 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 qiladi.



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, himoyalanuvchi raqib uchun kutilmagan bo'lgan, hujumchining niyatlariga bog'liq 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 yaqinlashtirishning maqsadga muvofiqligiga, shuningdek siljishlar bilan qurolni harakatlantirish kombinatsiyalariga e'tibor qaratish kerak.

Javoblar bajarilgan himoyalarning bevosita natijasi bo'ladi. Texnika yaxshi yo'lga qo'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, uzatish, o'tkazish (perevod), fintlar bilan bajariladi. Javoblarni bajarish texnikasi tipik sanchishlarni bajarish texnikasidan farqlanmaydi, ammo ayrim o'ziga xos xususiyatlarga ega. Javob qaytaruvchi sanchishlarning asosiy xususiyati shundan iboratki, ularni bajarishda raqibga qarab cho'zilmasdan, oldinga harakat qilish inersiyasi bo'yicha raqibni tutib olishga intilish kerak.



To'g'ridan-to'g'ri javob odatda urib tushirgandan so'ng tig'ga tegib turishning yo'qolishi bilan bajariladi. Bundan javob eng tez, u go'yo himoyaning uzluksiz davomidir. To'g'ridan-to'g'ri javob raqib rapirasiga tig'ning kuchli qismini qarshi qo'yish bilanyengil urib tushirishdan keyin bajariladi. Biroq buning har doim ham iloji bo'lmaydi va ikkala rapiraning kuchli qismlarining bir-biriga tegishiga, oppozitsiyalarning bajarilishiga tayyor turish kerak.

Yosh qilichbozlarni o'rgatishda va mashq qildirishda asosiy e'tiborni yuqorigi sektorlarga asosiy himoyalardan to'g'ridan-to'g'ri javoblarni puxta o'zlashtirishlariga qaratish kerak.

Uzatish va ko'chirish bilan bajariladigan javoblar texnikasi tipik texnikadan farq qilmaydi. Uning o'ziga xosligi shundaki, javob qaytaruvchi sanchishni bajarishda qurolli qo'lni oldindan to'liq uzatishga extiyoj yo'q, chunki hujumchi o'zi yaqinlashadi. Himoyadan keyin javob qaytaruvchi sanchish xatto bukilgan tirsakda ham bajarilishi mumkin, biroq bu holda e'tibor barmoqlar va bilak bo'g'imidagi harakatga qaratiladi. Bir vaqtda uzoqlashganda yoki yaqinlashganda javobdagi qurolli qo'l harakatining chuqurligi turlicha bo'ladi.

Barcha javob qaytaruvchi sanchishlarda, harakatda ishtirok etuvchi va himoya aniqligini, binobarin javoblarning osonligi va aniqligini ta'minlovchi qo'l panja va barmoqlar zo'riqishini boshqarib turish kerak.

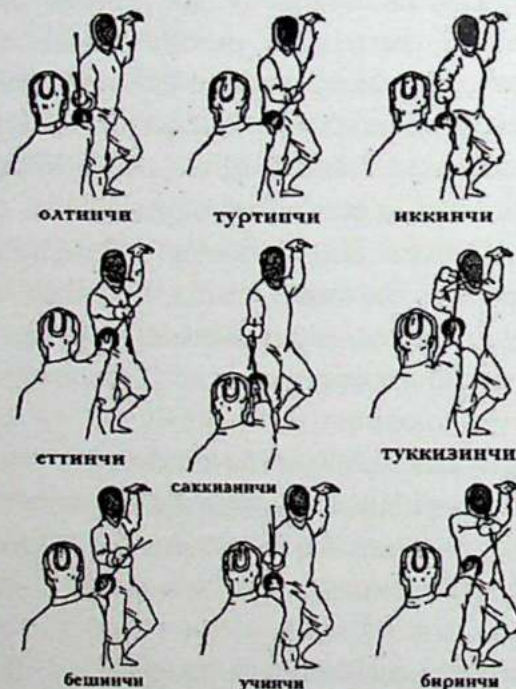
Javob qaytaruvchi sanchishlar zarba tushayotgan yuzaning istalgan qismiga yo'nalitirishi mumkin, shunga qarab qurolli qo'l holati o'zgaradi (bilak bo'g'imi tashkil qilgan burchak turlicha bo'ladi, qo'l panjaning turli darajada supinatsiyalashgan va pronirlashgan holati va boshqalar).

Javob qaytaruvchi sanchishlar aniqligini va birinchi javob muvaffaqiyatsiz bo'lganda jangni davom ettira olish qobiliyatini rivojlantirish uchun ko'p maromli to'qnashuvlarni bajarishda maxsus mashqlar katta ahamiyatga ega bo'lib, bu to'qnashuvlar jarayonida javob qaytaruvchi sanchishlarning tezligi, chuqurligi va yo'nalishi o'zgaradi. Bu turdagi mashqlar individual darslarda va sherik bilan ishlashda keng qo'llanishi kerak. Bunda ko'p maromli to'qnashuvlarni ritm, javob



chiziqlari, masofalar, zarba berish nuqtalarini o'zgartirishga qaratilgan turli vazifalar bilan mushkullashtirishdan cho'chimaslik kerak.

**Qarshi hujum** 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'lini bukishda qarshi hujum qilish mumkin. Bu turdagi qarshi hujumning maqsadi hujumchini boshlangan harakatdan o'tib ketish yoki uning xatolaridan texnika yoki taktikada foydalanishdir.



6-rasm. Rapiralarda qilichbozlikda tipik himoyalar.

### Qarshi janglar

Ular joyda tik turgan holda yaqinlashtirish bilan (bir qadam oldinga, hamda "o'q" bo'lib) chekinish bilan bajarilishi mumkin. Raqib oldinga harakat boshlanganda uning ehtiyotsiz yaqinlashishiga qarshi hujum



qurollangan qo'li bilan to'g'ri bajariladi. Bunday vaziyatlar raqibning o'rta masofadan bir qadam oldinga qo'yganda, aldovchi harakat hujumi paytida oldinga katta qadam qo'yganda ro'y beradi. Raqibning qurolga hujum qilish urinishga qarshi hujum raqibning quroliga (bir-biriga) tegmasdan o'tkazish yoki qo'yish bilan bajariladi.

Chetga chiqish yoki birdaniga boshqa joyni o'zgartirish, masalan yaqinlashish, burilishlar qarshi hujumlari keng qo'llaniladi. Bu vaziyatda hujumchi raqibini orqada qoldirishi shart emas, biroq uning nish o'zinidan chetga olishi shart. Qurol bilan raqibning oxirgi harakatiga qarshilikni zid qo'yish bilan bajariladigan hujumchilarning yakunlovchi harakatlariga, qarshi hujum sanchishlar xam bo'lishi mumkin. Kuchli qilichbozlarning jangovor amaliyotida bunday qarshi hujumlar turli tomonlarga yaqinlashish va chetga chiqishlar bilan baravar yuz beradi.

Qurol bilan bo'lgan harakatlarda qarshi hujum texnikasi namunali texnikadan asosan ajralib turmaydi. Biroq qarshi harakatlar va sanchishlar tez-tez burchak bilan foydalaniladi. Qurolni himoyalayuvchi harakati bilan qo'lni anchagina bukish vaziyatida va uni tomonlarga chiqarish (tashqariga yoki ichkariga) ayniqsa qarshilik yaqinlashish birligi muhimdir. Bunday vaziyatlarda qarshi hujumchining yanada afzal bo'lgan holati shundan iboratki, u avval tayyorlangan ataylab qilingan xatti-harakatni bajaradi. Raqibning hujum harakatidan o'tib ketadigan oldinga yo'nalgan qarshi jang quroli, qarshi hujumda tezlikni yutib chiqish bilan bajarilishi katta ahamiyatga ega.

Qarshi hujumlar oldindan mo'ljallab qo'yilgan bo'lishi mumkin. Ular hujum harakatlarida (texnik, taktik) kamchilikka ega bo'lgan raqibga tegishli bajariladi, yoki hujumchining avvaldan aniq chizgan hujumni qarshilik yoki og'ish bilan bo'lishiga imkon beradi. Avvaldan mo'ljallangan qarshi hujumlarni bajarish maskirovka va nojo'ya harakat qilishdan iborat bo'lgan maxsus tayyorgarlikni talab qiladi. Masalan, raqib chaqqon tez suratli hujumlarga moyilligi (intilishi) bor, va ularni aldamchi o'zgaruvchan harakatlari bilan tayyorlaydi. Himoyalash istagini bildirish bilan bo'lgan chekinishlar, orqada qoldiradigan qarshi



hujumdan oldin yuz beradi. Hujumchi chaqiruvchi qarshi harakat yoki (pastga, tomonlarga) qochish bilan qarshi hujum qiladi.

Yaxshi jangovor va tezlikni aniqlashga ega bo'lgan qilichbozlar, raqib hujumining rivojlanish jarayonini yuqorida aytib o'tilgan usullardan qarshi hujumlarni birdaniga bajarishlari mumkin. Qat'iyatli va turli mashg'ulotlar o'rganilganda va o'tkir kuzatuvchanlik sharoitlarida qarshi hujum muvaffaqiyatiga erishish mumkin. Qarshi hujumlarni egallab olish uchun himoya texnikasini mukammal o'zlashtirgandan keyin kirishish tavsiya etiladi. Aks holda qarshi hujumni ishlatishni erta boshlagan tajribasiz qilichbozlar ko'pincha kurashning asosiy usuli hujumlar-qurol bilan himoyalaniishni ular bilan almashtiradilar.

**Ogohlantiruvchi zarbalar (o'qtalish)** – hujumda va qarshi harakatda sanchishda birinchi omadsiz sinov ketidan birdaniga bajariladi va raqib xato qilgandagina bo'lishi mumkin. To'xtatib qo'yilgan qarshi harakat, qarshi harakatdagi xato, qarshi javobning yo'qligi, qarshi harakat aldab biror harakat qilishlar xato bo'lishi mumkin. O'qtalishlar (remizi) sanchishning to'g'ri tez takrorlanishi yoki chiziqning o'zgarishi bilanyetkaziladi.

“Qurol hissi” yaxshi rivojlangan qilichbozlarda, shuningdek, qarshilik bilan o'qtalishlar, qarshi harakat sanchishiga sablyani qarshi qo'yib, uni sablyaning kuchli tomonini o'zgartirib bajariladi.

Ba'zi hollarda hujum ketidan oddiy tez qarshi harakatdan pastga og'ish bilan o'qtalish (ogohlantiruvchi zarba), shuningdek gavgani tomonlarga keskin yaqinlashish yoki chetga toyish ham bajariladi. Shunga o'xshash ogohlantiruvchi zarbalar yuqori malakali qilichbozlar amaliyotidan o'rin olgan. Ular a'lo darajali qilichbozlik epchilligi va tezkor o'zining turgan joyini aniqlash (orientirovka) qobiliyatiga ega.

Hujumchining xatoli harakatlarida himoyalalanuvchi tomonidan ham ogohlantiruvchi zarbalar bajariladi. Masalan: hujumchi qoniqarsiz hujumdan so'ng qarshi harakatdan tez o'zini himoya qiladi, himoya qilinuvchi qarshi harakatning yo'qligiga e'tibor berib (turgan joyida, qadam tashlash bilan, hamla bilan) sanchishni tezkorlaydi.



Qarshi harakatlarni to'xtatishlar "aldamchi qarshi javoblar, asosan yuqori chiziqqa bo'lgan qarshi harakatlar va boshqalar" xatolar bilan paydo bo'lgan va birdaniga foydalangan vaziyatdan ham ataylab raqibga qarashli ogohlantiruvchi zarbalar bajarilishi mumkin. Qarshi taktik adashishda asossiz takrorlashda oson sodir bo'ladigan yuqori ko'nikmalar bo'lmasligi uchun qarshi harakatlarni mustahkam o'zlashtirgandan so'ng o'qtalishga o'rgatish mumkin.

**Ikki yoqlama hujumlar.** Jangda elektrorapiralarda (uchi qirrali qurol) hujumlar tez-tez qayd qilinadi, unda hakamlikning ancha xususiyatlari yuzaga chiqadi. Odatda bir vaqtda sodir bo'ladigan hamlalar bilan yakunlanuvchi sanchishlar ikki yoqlama hisoblanadi.

Bajariladigan harakatlarning yuqori tezligi bitta sportchiga afzal ko'rish kerakdir, buning uchun harakatning faqat yuzaki yoki mazmunli tomonlarini: raqiblarning xarakteri, hakamlikning vizual sharoitida juda xam murakkabdir.

Yaxshi tezlik va tezkor o'zining turgan joyini aniqlashga ega bo'lgan sportchilar o'z hujumlari vaqtini aniq payqab olishga, qoidaga ko'ra oddiy va to'g'ri chiziqli va ikki yoqlama faol ko'rinishiga qodirdirlar. Agar qilichbozlardan biri ogohlantirish chizig'ida turgan bo'lsa, orqaga qaytish imkoniga ega bo'lmasa va jang maydoniniing orqa chegarasiga chiqishi uchun jarima, sanchish olish bilan tavakkal qiladi. Bu holda, sablya tez, raqibni jang maydoni chegarasiga siqib chiqarib, o'zini taktik va psixologik ustun bo'lgan holatini hujum bilan amalga oshirishga intiladi. Qoidaga ko'ra bunda hujum oddiy bo'ladi va raqibni shunday qarshi hujumga chaqiradi.

**To'g'ri qo'l bilan hujum.** Qilichbozlik bo'yicha hakamlikning zamonaviy qoidalarida, qilichbozning cho'zilgan qurollangan qo'li, va raqib ko'kragiga yo'naltirilgan qurol ahamiyatiga alohida e'tibor beriladi. Qilichboz o'z o'rnida turadimi, oldinga, yoki chekinadimi, bu holat hujum vaziyatini belgilaydi.

Raqib qurolini "chiziqdan" biror bir usullar (istilo, batman) bilan chiziqdan chiqarmay turib unga hujum qilish mumkin emas, chunki bir vaqtdagi sanchishlarda zarba hujumgina hisoblanadi. To'g'ri qo'l bilan bo'lgan hujum ustunligini hisobga olishi uchun aniq ko'rib turgan bu



vaziyat ujum boshlanishi oldindan bo'lishi kerak. Tabiiyki, raqib qurolga harakat qilishi bilan qilichbozga hujum qilishga intiladi. Agar o'tkazish yoki ko'chirish raqibning urinishidan (istilo) qochib imkoni bo'lsa va yana "chiziqda" bo'lishi sharti bilan o'z ustunligini saqlab qolishi mumkin. Bunda qurollangan qo'lni tirsak bo'g'imda yoki xavf-xatar holatidan shamshirni boshqa tomonga burish mumkin emas.

"To'g'ri qo'lni" saqlab qolish holati barmoqlarni biroz zo'r berish va kaft-bilag bo'g'imida chegaralangan harakat bilan amalga oshirilishi lozim.

Jang amaliyotida "to'g'ri qo'lni" ishlatish raqiblarga qarashli, hujum bilan qiziqadigan va uni afzalligini hisobga olmasliklari, shuningdek qurolga harakat qilish sinovining erta namoyon bo'lishidir. Qurol oldinga chiqarilgan, raqibi bo'lgan hujumga intilayotgan qilichboz, o'zining hujumkorlik maqsadlarini to'xtatib turishi, yoki qurolga harakat qilish hujumiga puxta tayyorlanishi kerak.

**Texnik usullar va jangovor harakatlarga o'rgatishning uslubiy ko'rsatmalari.** Mashg'ulot jarayonida qilichbozlar yakka harakatlarni bajarish bilan chegaralanmasligi lozim. Asosiy hujum himoya va qarshi harakatlar, qilichboz janglarini tuzishga o'tishi lozim. Qoniqarsiz hujumdan qarshi harakatdan himoyalanish zarur va qarshi javob bajarish kerak; birini qarshi sanchishning muvaffaqiyatsizligida – raqibning zarbasini qaytarish, qaytadan himoyaga o'tish qarshi harakatni bajarish lozim. Mashg'ulotning qariyb xar bir usuli va harakatni aniq shunga o'xshash janglar bilan tamomlash zarur. Ular harakat imkoniyatlarini rivojlantiradi, jangning murakkablashtirilgan vaziyatlarida aniqlash qobiliyatini shuningdek, shug'ullanuvchilar qiziqishini oshiradi. Usullar, harakatlar o'zlashtirilgani sari, mustahkam ko'nikmalarga ega bo'lishda ularning bajarilish shartlari murakkablashadi, qurol va harakat amplitudasi kamayadi, harakat tezligi, jang davomiyligi ko'payadi, hujumlarni qobiliyati-himoya va turli siljish vaziyati va qarshi harakatlar ortadi. Texnik xatolarning paydo bo'lishi va noto'g'ri odatlarni ogohlantirish uchun texnik usullar va jangovor harakatlarni to'g'ri bajarishda eng qattiq talablar qo'yilishi zarur. Qurollangan qo'lning tirsagi doimo sablya chizig'ida turishi, harakatda (ayniqsa



himoyalanishda) tashqariga chiqmasligiga alohida e'tibor berish kerak, u harakatlar erkinligini va hujumlarda, qarshi hujumlarda, qarshi javoblarda kamchilik sonini yo'naltiradi. Bu juda qo'pol xatoni tuzatish qiyin, ba'zan saqlanib qoladi.

Harakatlarni to'g'ri bajarish uchun bir xil mashqlarni ko'p miqdorda takrorlash zarurdir. Shu bilan birga bir xil takrorlanish og'ir bo'lmasligi uchun, shug'ullanuvchilarda qiziqishini doimiy uyg'otish xaqida g'amxo'rlik qilish zarurdir. Shuning uchun mashg'ulot shartlarini o'zgartirish lozim. Shug'ullanuvchilarning charchashlari va qiziquvchanligining pasayishi sezilarli bo'lsa, u holda muddatli musobaqaviy mashqlarni, o'quv va erkin janglarni taklif etish kerak va o'rganilgan harakatlarni faol foydalanishni talab qilish kerak. Texnika to'g'riligini diqqat bilan kuzatib turmoq lozim. Agar qilibozlar jang paytida hissiyot ta'sirida texnikani buza boshlasalar, janglarni to'xtatish lozim. O'z-o'zini nazorat qilish uchun o'rganilgan usul va harakatlarni yoki yakka kurashni topshiriqlar bilan chegaralash kerak. Qurolni boshqarishda himoya harakati amplitudasiga nishonga sanchishda shamshir uchini aniq yuritishda asosiy diqqat yo'naltirilgan bo'lishi kerak.

#### **O'z-o'zi tekshirish uchun sinov savollari**

1. Rapiroda qilichbozlik texnikasi to'g'risida tushuncha.
2. Jangovor tik turish, harakatlanish, hamlaning tavsifi.
3. Sherik bilan o'zaro harakatlanishda to'g'ridan-to'g'ri, o'tkazish bilan sanchishlar orqali xujumlar texnikasining tahlili.
4. Hamla bilan sanchish orqali xujum texnikasining tahlili.
5. Rapiroda qilichbozlikda himoyalar texnikasining tahlili.



### 3.10. Milliy va harakatli o'yinlar

Ko'p yillik kuzatishlarimiz o'quvchilarning bo'sh vaqtini qiziqarli o'tkazishda harakatli o'yinlar — estafeta, sport, hordiq chiqarish o'yinlari, viktorina-atraksionlardan foydalanishlari kerakligini ko'rsatmoqda. Harakatli o'yinlar bilan shug'ullanib yurgan bolalar turli kasallikdan nari, o'qish va mehnatga jiddiy va mas'uliyat bilan qaraydigan bo'ladilar. Chunki harakatli o'yinlarning sog'lomlashtiruvchi hamda gigiyenik ahamiyati ancha yuqori. Bulardan tashqari, u inson a'zolariga, yurak-qon aylanish, nafas olish va boshqa tizimlarga, modda almashinuviga, ichki sekretsiya bezlari faoliyati yaxshilanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Harakatli o'yinlar jo'shqin, ko'tarinki ruhda o'tishi bois charchoqni tez ketkazadi. O'yinlarning hordiq chiqarish xususiyati, tabiiy ravishda, bolalarning yosh xususiyatlariga ham mos keladi. O'yinlarning yana bir xususiyati — unga bo'sh, tortinchoq, uyatchan bolalar ham tezda kirishib ketadilar, o'yin zavqi, hatto eng bo'sh bolalarning yaxshi tomonlarini ko'rsatishga majbur etadi. Bola o'rtoqlaridan orqada qolmaslikka tirishadi va ko'p o'tmay, u ham o'zini to'laqonli o'yinchi deb hisoblay boshlaydi.

Harakatli o'yinlarning yana bir samarali jihati shundaki, o'yin chog'ida do'st-o'rtoqlar bir-birlarini yanada yaxshi bilib oladilar, sabr-qanoat, o'zaro qo'llab-quvvatlashga o'rganadilar, og'ir ahvolga tushganda qutqarish, yordam berish hissini tuyadilar. Mag'lubiyat paytida esankiramay, odob-axloqli, yaxshi fã'li bo'lib tarbiyalanadilar.

Harakatli o'yinni qanday tanlash va o'rgatish kerak?

Do'stlar bilan o'yin tanlashda ushbu o'yinni ularga tez va aniq tusnuntirib berish muhimdir. Yangi o'yinlar ularga ilgaridan noma'lum bo'lganligi uchun ham qiziqarli tuyuladi.

Quyida sizlar milliy harakatli o'yinlarning ayrimlari bilan tanishasiz:

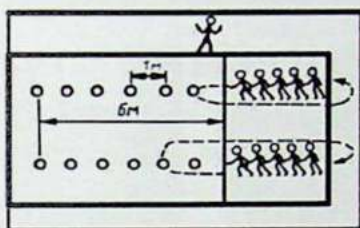
#### **Qirq tosh**

O'yin maysazorda, sport zali yoki maydonchada o'tkaziladi.

Start chizig'idan boshlab uzunasiga har bir bolani hisobga olib (6-6,



10-10, 20-20 va h. k.), bir metrdan aniq parallel chiziqlar belgilanadi. Har bir bola tosh o'rniga 1 tadan (lattadan tikilgan) koptokchani qo'liga ushlab tayyorlanib turadi. Hakam yoki o'qituvchining hushtagiga binoan har qaysi bola belgilangan har bir metr ga yugurib borib, toshni yoki koptokchani qo'yib, o'z joyiga qaytib keladi. Oxirgi o'yinchi toshini olib borib, qo'yib, qaytgandan so'ng yana biri o'z toshini borib qaytarib olib keladi. Qaysi bir jamoa birinchi bo'lib o'z koptokchalarini terib olib kelsa, o'sha jamoa g'olib deb hisoblanadi.



93-rasm.

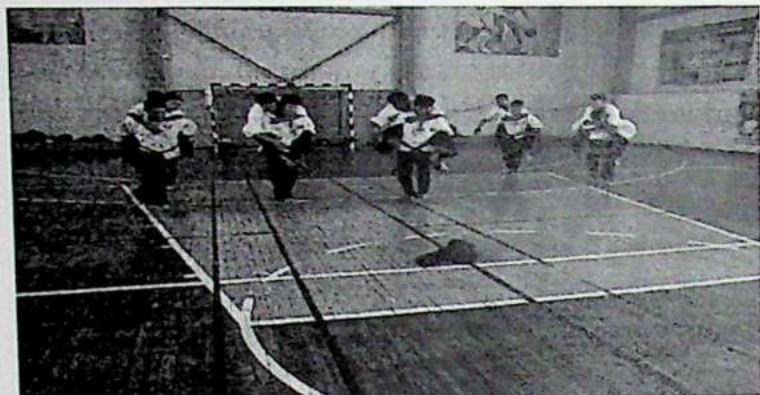
**O'yin qoidalari.** Chiziqdan chiqish, koptokchani boshqa o'yinchilarga uzatish, oldindan start chizig'idan chiqish man etiladi.

### Bo'ron

Bu o'yin ham keng maysazorda, sport zali yoki maydonda o'tkazilishi mumkin. Bolalar ikki jamoaga ajratilib (qizlar alohida bo'lgani ma'qul), maydon yoki zalning bir tomoniga saflanib turadilar. Bo'ron o'yinida 300-500 gramm keladigan belbog'ga tugilgan, bir uchi qo'l bilan ushlashga qulay tuguncha bo'lishi lozim. Maydonchanning bir chekkasiga 1,5 m chamasi doira chiziladi.

O'yin hakamning tugunchani kamida 30 m masofaga uloqtirishi bilan boshlanadi. Jamoa a'zolari yugurib tugunchani olishadi. So'ngra bir-birlariga uzatishib, doira-marraga olib kelib tashlashadi. O'yinda tugunchani birinchi bo'lib marraga tashlagan jamoa g'olib bo'ladi.





94-rasm.

**O'yin qoidalar.** Bu o'yin regbiga o'xshab ketganligi uchun o'yinchilar tugunchani biroz kuch ishlatib tortib olishlari mumkin. Turtish, siltash, chalish, kiyimidan ushlash man etiladi.

#### **Taqya tushirar**

Qadimdan ma'lum bo'lgan bu harakatli o'yin yakka kurashlar turkumidan iborat. O'yinni tashkil etish va o'tkazish oson, uni kichik maydoncha, maysazorda ya sport zallarida tashkii qilsa ham bo'ladi. Buning uchun o'yinchilarni juft-juft qilib saralab, ikkitadan, yakkama-yakka zal yoki maydonga joylashtiriladi. Ularning har biriga bittadan taqya (eski do'ppi) kiygiziladi. O'yin tashkii qilib bo'lingandan so'ng,



o'yinchilarga "Tayyorlaning, boshlang!" degan buyruq beriladi. Shunda barcha o'yinchilar birbirovlari bilan kim oldin taqyani chaqqonlik bilan tushirishga kirishadi. O'quvchilar ichida ikkovidan bittasi taqyani oldinroq, chaqqonlik bilan ilib tushirsa o'sha g'olib hisoblanadi. Keyin o'yinni yana davom ettirish mumkin. Masalan, 3 ta imkoniyat berilib, qaysi bir o'yinchi taqyani ko'proq tushirgan bo'lsa, yutuq o'sha tomonda bo'ladi.

O'yinni jamoa-jamoa bo'lib o'tkazish ham mumkin. Bu holda to'plangan taqyaga qarab g'oliblik aniqlanadi.

### Cho'pon

O'yinni o'tkazish uchun quyidagi jihozlar tayyorlanadi: O'yin ishtirokchilari soniga qarab 1 m 30 sm uzunlikda katta dastak, 4-5 ta uzunligi 15 sm, aylanasi 5 sm kichik dastaklar (kegli yoki bulavalar) tayyorlanishi hamda matodan yasalgan 1-2 koptok bo'lishi lozim. Agar bunday dastaklar bo'lmasa, chim xokkeyning klyushkasidan foydalansa ham bo'ladi.

#### 9 – Jismoniy tarbiya



95-rasm.

O'yin maydonchasida 2,5 metr diametrli doira hosil qilinadi, uning o'rtasiga kichik dastaklarni tikkasiga qo'yib chiqiladi.

O'yinchilar jamoalarga bo'linadilar. Har bir jamoa 4-5 kishidan, ya'ni 1 yoki 2 himoyachi va 3 ta hujumchidan iborat bo'ladi. O'yin jarayonida hujumchilar yoki himoyachilar rolini xohlagan o'yinchilar bajarishlari mumkin. Himoyachi markazda turib olib boshqa jamoa hujumchilari dastaklar (keglilar)ni koptok bilan urib tushirmasligi uchun



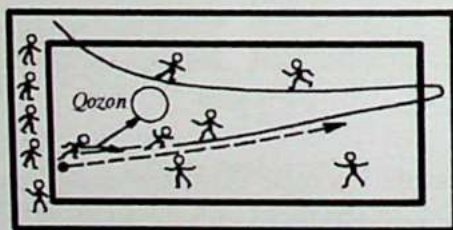
uni qo'riqlaydi. Shuningdek, hujumchilarga doira ichiga kirishga ruxsat berilmaydi. O'yinning o'tkazilishi vaqtga mo'ljallangan: kim tezroq dastaklarni urib tushirsa, o'sha g'olib bo'ladi. Necha marta navbat kelishi oldindan kelishib olinadi. Eng asosiysi, o'yinning sifatiga katta e'tibor beriladi. U chaqqonlik va tezlik sifatlarini rivojlantiradi.

### Otib qochar

Bu harakatli o'yin „lapta“ yoki amerikaliklarning “beysbol” o'yinlariga o'xshaydi. O'yin uchun tennis to'pidan biroz kattaroq va, matodan bitilgan to'ldirma to'p kerak. O'yinni xohlagan sport maydonida (futbol maydonining yarmisida) tashkil etish mumkin. Uni maktabning 6-sinf o'quvchilaridan boshlab o'ynatish, birdaniga o'g'il va qizlar ishtirok etsalar ham bo'ladi. Masalan, sinfni ikki jamoaga ajratib, barchani o'yinga jalb qilish mumkin.

Qur'a tashlash usuliga ko'ra, jamoalar shunday joylashadiki, biri maydon bo'ylab t'irilib turishib, boshqa jamoa o'yinchilarini maydonda qochib o'tishida yengilgina to'p bilan urib qolishi qulay bo'lishi kerak. Boshqa jamoa o'yinchilari maydonning bet chizig'iga joylashib, navbatma-navbat to'pni o'yin maydoniga otishga va yugurib o'tib ketishga urinadi.

O'yin ushbu doiradan boshlanadi. Faqat doira o'rtasiga tennis koptokchalariga o'xshagan latta va matodan qilingan 15-20 dona koptokchalar to'plab qo'yiladi.



96-rasm.

Doira ichida koptokchalarni qo'riqlovchi sardor turadi. Boshqa jamoa o'yinchilaridan har safar 3 kishi hujum qilib, koptokchalarni olib qochishga kirishadilar. Lekin sardor bunga yo'l qo'ymaydi. Hujumchi

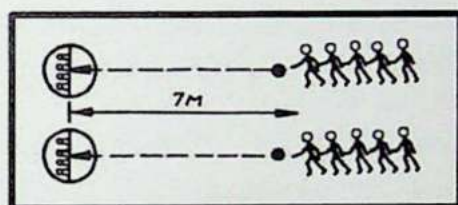


o'yinchilar qancha ko'p koptokni olib qochsa, o'sha jamoa g'olib deb topiladi.

**O'yin qoidalari.** Qo'riqllovchi o'yinchi qo'li yoki oyog'i bilan hujumlarni qaytarishi mumkin, agar koptokchalar o'yinchiga tegsa, u o'yindan chiqariladi. Ularning i'rniga jamoadagi ikkita saqlangan o'yinchilar tushadilar.

### Qubba – 1

Bu o'yin birga-bir, guruh-guruh yoki jamoalarga bo'linib o'tkaziladi. Qubba-1 o'yinini belgilangan chiziqlar chizib, masalan, basketbol yoki voleybol maydonchalarida o'tkazish mumkin. Agar bet chiziqdan boshlab masofa belgilansa, unda 5, 7, 10 metrgacha mo'ljal aniqlanib, unga tennis to'pidan kattaroq matodan yasalgan to'p otiladi. Otiladigan nishon — bu qubba, ya'ni yong'oqlar, danaklar, juda bo'lmaganda 10—12 tosh, ammo sport zali sharoitida to'ldirma (tennis to'pidan kattaroq) to'plar 1 metrli aylanasiga qo'yiladi.



97-rasm.

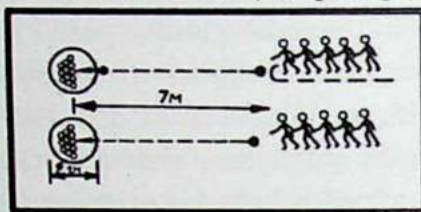
O'yinboshining buyrug'iga ko'ra, har qaysi o'yinchi to'pni qubbagacha qarab otadi, agarda tegsa, qancha urib tushirgan bo'lsa, uni yig'ishtirib chetga chiqadi. Keyin navbatdagi o'yinchi otadi va shu zaylda oxirgi o'yinchigacha qadar davom etadi. Har qaysi jamoa nechta to'p otish mo'ljallangan bo'lsa, o'shani bajaradi — boshqa jamoa qubbani batamom urib tushirgan bo'lsa ham qaysi jamoa o'yinchisi birinchilardan bo'lib qubbani urib tushirsa, o'sha g'olib hisoblanadi.

O'yinni umumiy urib tushirilgan to'plar hisobi bilan ham o'ynash mumkin. O'yin aniq nishonga olishni, merganlik, maqsadga intilish va idoraviy fazilatlarini rivojlantiradi.



## Qubba – 2

O'yinning bu turida har bir jamoa uchun 8 dona bulavalar yoki kegli, yog'ochdan yasalgan aylanasi 5 sm, uzunligi 15 sm dastak, bittadan obruch, basketbol yoki futbol to'pi tayyorlanadi. Sport maydonchasining bet chizig'idan boshlab maydon markazi tomon parallel start chiziqlari belgilanadi. Start chizig'idan esa markazga 7 metr marra belgilanadi. Shu belgiga obruch yoki doira chiziladi, uning o'rtasiga bulava yoki dastaklar teriladi (bir qatorga).



98-rasm.

O'yin boshida har bir jamoa o'yinchisidan bittadan chiqib, aniq mo'ljalga olib to'pni bulavalar tomon yumalatadi. Har bir urib tushirilgan bulavaga 1 ochko beriladi. Ikkala jamoaga bir xil me'yorda to'p otish navbati beriladi. Eng ko'p ochko to'plagan jamoa g'olib deb topiladi.

## Chillak

O'yin o'tloq joyda, sport maydonchasida o'tkaziladi. Buning uchun uzunligi 80-100 sm, qalinligi 2,5-3 sm keladigan, bir uchi ikki tomondan o'ynaladigan tayoq (dasta) hamda uzunligi 20 sm keladigan tayoqcha – chillak kerak bo'ladi. O'yinda 2 tadan 10 tagacha bola qatnashadi. O'yinni yakkama-yakka yoki guruhlariga bo'linib o'ynasa ham bo'ladi.

Chiziq tortiladi. Chiziqdan 2 m nariga chillakning dastasi qo'yiladi. O'yinchilar chillakni yerda yotgan dastaning ustiga tashlaydilar. Birinchi bo'lib dastaga tekkizgan o'yinchi o'yinni boshlash huquqiga ega bo'ladi. Shundan so'ng o'yin quyidagicha boshlanadi: o'yinchi chillakni dastaning uchiga qo'yib turib, yengilgina ko'tarib tashlaydi va chillak dasta uchiga tushishi kerak. Chillakning dastaga har bir tekkani uchun 1 tadan ochko beriladi. O'yinchi shu tartibda necha ochko



to'plasa, u dasta bilan chillakni to'g'riga qarab shuncha marta uradi. Agar har urganda chillak 20-30 m nariga borib tushsa, demak, 3-4 ochko bo'yicha sanaganda masofa 90-100 m ga yetadi.

Yutqizgan o'yinchi yoki raqib guruhi o'yinchisi ana shu masofani yugurib (zuvlab) o'tadi. Bunda u nafas olmay yugurishi lozim. Chopib ketayotganida nafas olsa, o'shajoyda yana dasta bilan chillakni urib, qaytadan chopib o'tiladigan masofa belgilanadi.

#### **O'yin qoidalari.**

1. Dasta bilan chillakni ko'tarib tashlanganda, chillak dastaga 3 marta tegmasligi kerak.

2. Ishtirokchilar chillakni yerda yotgan dastaga tashlayotganda o'yinni boshlash chizig'ini bosmasliklari lozim.

#### **Chavandoz yoki uloq**

O'yinning bu turi ko'kalamzorda yoki sport zalida o'tkaziladi. O'yinda faqat o'g'il bolalar ishtirok etadilar. Ular soniga, jismonan baquvvatligiga qarab kamida 4 kishidan tashkil topgan 2 ta guruhga bo'linadilar. Maydonning bir chetiga kattaligi 1,5 metrli doira chiziladi. Bu doira marra hisoblanib, uloqni tashlash uchun belgilanadi. Qo'y yoki echki terisidan bo'yi 40 sm, eni 15-20 sm bo'lgan bolish – "uloq" tikiladi. Teri topilmasa, "uloq"ni matodan yoki eski ko'rpachadan yasash ham mumkin.

O'yinni boshlashdan oldin guruhlar maydon chetida saflanadilar. Hakamning hushtagi chalinishi bilan "uloq" maydon o'rtasiga tashlanadi. O'yinchilar kelishib, bir-birlarining orqasiga opichib olishadi va "uloq"ni olish uchun yugurishadi. Qaysi bir chavandoz birinchi bo'lib "uloq"ni marraga, ya'ni doirachaga olib kelib tashlasa, o'sha guruh g'olib hisoblanadi.

#### **O'yin qoidalari.**

1. Juftlik vazn jihatidan bir-biriga mos bo'lishi kerak.

2. "Uloq"qa tomon yugurganda to's-to'polon bilan yugurish man qilinadi.

3. "Uloq"ni faqat chavandoz oladi, "ot" unga ko'maklashadi, xolos.

4. "Uloq"ni boshqa chavandozdan tortib olishda biroz kuch ishlatib olish mumkin.



## **Merganlar**

Bu o'yin voleybol maydonida o'tkaziladi. O'yinchilar ikki guruhga bo'linadilar. Har qaysi guruh o'ziga onaboshi saylaydi. Guruhlardan biri maydonni, boshqasi koptokni tanlaydi.

O'yinchilar bir-birlarining qarshisiga, o'rta chiziq orqasiga turadilar. Onaboshi chiziq tashqarisida o'z guruhi to'g'risida turadi. O'yindan maqsad – raqib guruh o'yinchilarini to'p bilan urib o'yindan chiqarish. To'p tekkan o'yinchi, jarima chizig'iga, ya'ni o'z onaboshisi yoniga turib olishi kerak. Kezi kelsa, u ham raqib guruh o'yinchilarini urib chiqarishga haqli, agar shu ishini amalga oshirsa, u yana guruhga o'yinga kiradi. O'yin raqib guruhning eng so'nggi o'yinchisiga to'p tekkuncha davom etadi.

O'yin tugagach, g'oliblarga 1 ochko beriladi. O'yin 3-5 marta o'ynaladi. O'yinchini to'p bilan faqat bir qo'llab urib chiqariladi. To'p avval yerga, keyin o'yinchiga tegsa, u hisoblanmaydi. To'p boshga kelib tegsa ham hisobga o'tmaydi.

## **Soddagina voleybol**

O'yinni voleybol maydonida yoki shunga o'xshash maydonda o'tkazish mumkin. O'yinchilar ikki guruhga bo'linadilar. Maydon o'rtasiga voleybol to'ri yoki bironta arqoncha tortiladi.

Bu o'yin ham voleybolga o'xshaydi, ammo undan biroz farq qilib, o'yinda to'p ikki qo'llab ushlanmaydi, bundan tashqari, to'pni o'zaro ikki marta uzatib, uchinchisi raqib guruhi o'yin-chilariga yo'naladi. Agar to'pni raqib guruhi ushlay olmay, yerga tushirib yuborsa, guruhga 1 ochko beriladi.

O'yin to'pni bir qo'l bilan voleybol o'yini kabi chiziqdan otib berish bilan boshlanadi. O'yin biron guruh 25 ochko to'plaguncha davom etadi.

To'pni egallab turgangina bir yoki ikki qadam qo'yishi mumkin, qolganlar maydonda bemaolol harakatlana oladi.

## **To'p – sardorga**

Bu o'yin basketbol o'yinini eslatadi. O'yinchilar ikki guruhga bo'linadilar. O'yin to'g'ri to'rtburchak maydonda o'tkaziladi.



Maydon burchaklariga uchburchak chiziqlar chiziladi. Ularga guruh boshliqlari kirib turadilar. O'yin markazdan boshlanadi. Bunda to'p basketboldagidek savatchaga emas, balki sardorga uzatiladi. Tashlangan to'pni qaysi o'yinchi egallasa, u o'z sherigiga uzatadi, u esa uchinchi qo'l – sardorga yetkazishi lozim. Agar to'p sardor qo'lga kelib tushsa, guruh bir ochkoga ega bo'ladi.

10 daqiqa ichida ko'proq ochko to'plagan guruh g'olib bo'ladi. O'yinda o'zaro turtinib-surtinib yurish, raqib guruh o'yinchisining qo'lidan to'pni qasddan tushirish, to'p bilan 2 qadamdan ortiq yurish mumkin emas. Qo'pol o'yin uchun jarima to'pi belgilanadi. Uni bajarish uchun to'pni tashlaydigan o'yinchi o'z sardoridan 6 metr nariga borib turishi kerak. Jarima to'pini to'suvchi neytral zonada turishi lozim.

### **Tortishmachoq**

O'yinchilar birga-bir, ikkiga-ikki, uchga-uch bo'lishib, qizlar qizlar bilan, o'g'il bolalar o'g'il bolalar bilan tortishadilar. Tortishmachoq buyumlarsiz qo'lni qo'lga berib, arqoncha va gimnastik tayoqchalar vositasida tashkil qilinishi mumkin.

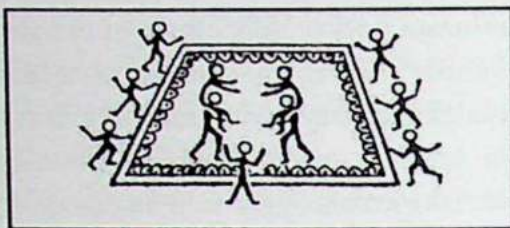
O'yinchilar guruh bo'libmi, yakkama-yakka tortishadilarmi, bundan qat'i nazar, ular o'rtadan o'tgan chiziqning ikki tomonida turadilar. Hushtak chalinishi bilan tortishib raqibini o'z tomonlariga o'tkazishlari kerak. O'yin 1-2 daqiqa davom etadi.

### **Yelkada kurash**

Qadimda ota-bobolarimiz turli ommaviy tadbirlar chog'ida har xil o'yinlardan foydalanishgan. Shulardan biri „Yelkada kurash“ o'yinidir.

O'yinning oddiy kurashdan farqi shundaki, bu kurash faqat tepada, ya'ni yelkada bo'lgan. Kurashchilar sherik bo'lishib, kimdir vazniga qarab tepaga – yelkaga chiqib oladi. Yelkada kurash o'tkazilishi uchun maysazor yoki to'shaklar solingan sport zali bo'lishi kerak. Ishtirokchilar kelishib olgandan so'ng, belgilangan joyga chiqishib 2x2 bo'lib shaylanib turishadi.





99-rasm.

O'rtada turgan hakam hushtak chalishi bilan yelkada kurash boshlanadi. O'yinchilarning qaysi birlari birinchi bo'lib to'shakka o'z raqibini ag'darsa yutgan hisoblanadi.

**O'yin qoidalari.** Yelkada kurashishda faqat tepadagilar kurash olib boradilar, pastda o'yinchining vazifasi yelkasidagi o'yinchini yiqitmaslik. Bordi-yu, ikkala kurashchi birdan ag'darilib tushsa, ular qaytadan kurashishlari lozim.

Tepadan ag'darilgan paytda birinchi bo'lib gavdasi yerga tekkan kurashchi yutqazgan sanaladi.

### Mindi

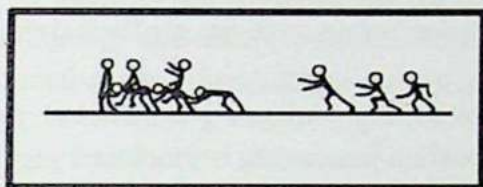
Qadimdan el orasida turli xildagi milliy o'yinlar mavjud bo'lib, odamlar o'z yashash joylari, fe'l-atvorlari, qiziqish va dunyoqarashlaridan kelib chiqqan holda bunday o'yinlarga nom berishgan.

Mazkur o'yinda o'n besh-o'n olti yoshdagi o'quvchilar qatnashadi. O'yinchilar kamida 5 kishidan iborat bo'lishi kerak. Ular sog'lom, baquvvat bo'lmoqliklari muhim. "Mindi" o'yinida 2 yoki undan ortiq guruh ishtirok etadi. Qur'a tashlash yo'li bilan qaysi guruh "Mindi", qaysi biri "Mindiruvchi" bo'lishligi aniqlanadi. Shundan so'ng maydoncha yoki sport zalining bir chekkasida o'yin boshlanadi. O'yinga birinchi bo'lib "Mindiruvchi" guruhi tushadi. Buning uchun birinchi bola bo'yi boshqalarga nisbatan balandroq va baquvvat bo'lib, eng birinchi turadi. U biroz oldinga engashib, ikkala qo'lini tizzasiga qo'yib turishi shart. Qolganlari esa birinchi bolaning ketidan bir-birlarining belidan mahkam ushlab turishadi. Hakam o'zi taqsimlagan "Mindi" guruhiga sakrashga ruxsat beradi. Ular 5-6 qadam naridan birin-ketin



sakrashib, “Mindiruvchi”ga mingashib olishlari kerak.

Agar sakrash paytida birontasi agʻdarilib yoki oyogʻi yerga tegib qolsa, u guruh yutqazgan sanaladi va ularni “Mindiruvchi” guruhi bilan almashtiriladi. Bordi-yu, mingashib, joylashib olgan “Mindi” guruhi xatolarga yoʻl qoʻymasa, unda joylashib olgan „Mindiruvchi“ guruhi hakamning nazorati va sanogʻi ostida 7 qadam yurishi shart. Shu 7 qadamda “Mindi” guruhidan birontasi tushib, yiqilib ketmasa, shu jamoa gʻolibdir. Bordi-yu “Mindiruvchi” guruhi chidash bera olmay, uzilsa yoki yiqilsa, yutqazgan hisoblanadi.



100-rasm.

**Oʻyin qoidalari.** “Mindiruvchi” guruhi oʻyinchilari bir-birlarining belidan ushlab turganlarida boshlarini yon tomonga quyi solishlari kerak; “mindiruvchi” guruh qatnashchilari sakraganning ustiga sakrashlari man etiladi; sakraganlarning oyoq uchlari yerga tegsa, yutqazgan hisoblanadi.

### **Kim yaxshi mergan**

Oʻynovchilar bir qatorga saf tortadilar va “bir, ikki” deb oʻz tartib raqamlarini navbat bilan aytadilar. Toq tartib raqamlilar va juft tartib raqamidagilar ikki guruhga boʻlinib, bir-biriga qarama-qarshi tomonda saflanadilar. Agar oʻynovchilar bir safga tizilganda maydonga sigʻmasalar, ikki qator boʻlib turadilar. Bunda har bir saf bittadan jamoani tashkil etadi.

Oʻyinchilar oyoqlarining uchi oldidan chiziq oʻtkaziladi. Koptok oʻsha chiziq oʻtkazilgan yerdan otiladi.

Jamoalardan birining har bir oʻyinchisiga bittadan koptok beriladi. Qator roʻparasiga koptok otiladigan chiziqdan 6 m nariga shu chiziqqa parallel qilib har xil rangga boʻyalgan 10 ta gʻoʻlacha bir-ikki



qadamdan oraliqda terib qo'yiladi. G'o'lachalarning 5 tasi boshqa rangga bo'yalgan bo'lib, ular oralatib qo'yiladi. Har bir jamoaga ma'lum rangdagi g'o'lachalar belgilanadi.

O'yin rahbarining ishorasiga binoan jamoalar navbatma-navbat koptoklarni bir vaqtning o'zida, ya'nijamoadagi hamma o'yinchilar birdaniga g'o'lachalarga qarab otadilar. Yiqilgan g'o'lachalar bir qadam nariga surib qo'yiladi. O'yin davomida o'z nishonlarini uzoqqa sura olgan jamoa (nishonlarning hammasi, umuman, necha qadam surilgani hisobga olinadi) g'olib hisoblanadi.

#### **O'yin qoidolari.**

1. Koptok otilgandan so'ng yiqilgan g'o'lachalarni yangi joyga olib qo'yiladi.
2. Otilgan koptoklarning yiqitgan g'o'lachalari yangi joylarga olib qo'yilgandan keyin boshqa jamoaning o'yinchilari yig'adilar.

*Eslatma:* Yiqitilgan g'o'lachalarni olib,joy-joyiga qo'yish uchun biita o'yinchi tayinlanadi. Koptokni tik turgan, cho'kkalagan, yotgan holatda otish mumkin.

**O'yinning ikkinchi varianti.** Jamoalar bir-biriga qarama-qarshi tomonda saf tortib turadilar. O'rtadagi chiziqqa bir xil rangli g'o'lachalar terib qo'yiladi. Yiqilgan g'o'lacha uni yiqitgan jamoa tomoniga bir qadam surib qo'yiladi. Ko'ptok g'o'lachani o'z tomoniga yaqinlashtira olgan jamoa yutadi.

#### **Musiqqa jo'rligida**

O'yinchilar bir necha qatorga bittadan bo'lib saflanadilar. Qatorlar maydonchani ma'lum joyida yonma-yon (bir-biridan 2-3 qadam oraliqda) joylashadi. Har bir qator muayyan nom bilan, masalan, piyoda askarlar, dengizchilar, o'quvchilar, tankchilar deb ataladi. Har bir qator uchun o'z nomiga mos keladigan kuy (masalan, „Tankchilar marshi“ va h. k.) tanlab olinadi. O'yin cholg'u asbobida (royal, bayan) chalinadigan kuylar jo'rligida o'tkaziladi.

Chalinadigan kuyni o'qituvchi yoki ijrochi o'z ixtiyori bilan o'zgartirib boradi. Har bir qator o'z kuyini eshitgach, ashula aytib yura



boshlaydi. Kuy o'zgarishi bilan yurib borayotgan qator to'xtaydi va boshqasi yura boshlaydi. Har bir qator istagan tomoniga qarab yuradi, natijada qatorlar har xil holatga kelib qoladi va bir-biriga aralashib ketadi. Ma'lum vaqtdan keyin o'qituvchining ishorasi bilan bo'linib-bo'linib akkort chalinadi. Shu kuyni eshitish bilan bolalar har tarafga yugurib tarqalib ketadilar va o'yin boshlanishidan oldingijoylariga, ya'ni tezroq o'z qatorlariga turishga harakat qiladilar. Hammadan keyin tizilib bo'lgan qator o'yinchilari yutqazgan hisoblanadi.

#### **O'yin qoidalar.**

1. O'ynovchilar qator bo'lib yurishda bir tegishli oraliqni (oldinga uzatilgan qo'l uzunligidagi masofani) saqlashlari lozim.

2. O'yin qatnashchilari harakatlarni musiqaga avnan moslab bajarishlari kerak.

*Eslatma:* kuylarni tez-tez o'zgartirish yaramaydi. Musiqali jumlani bo'lib qo'yish tavsiya etilmaydi. Agar o'yinchilar qatordagi o'z o'rinlarini egallab tinch turgan bo'lsalar, qator to'g'ri turgan hisoblanadi.

#### **Bo'sh joy top**

Onaboshi qilib tayinlangan o'quvchidan boshqa hamma o'yinchilar katta davra hosil qilib, har biri chizib qo'yilgan kichik doirachalarda turadilar. Rahbar o'yinchilarni beshtadan qilib ajratadi va ularga tartib raqamlarini aytib, har kim o'z raqamini unutmasligi zarurligini uqtiradi. Onaboshi o'yinchilarni aniqlagach, katta doira o'rtasiga borib turadi. Shundan keyin o'qituvchi birdan beshgacha bo'lgan raqamlarni chaqiradi. Tartib raqami aytilganlar bir-biri bilan joylarini almashtiradi. Onaboshi bo'shagan joylardan birini egallashga intiladi. Agar u bunga ulgurmasa, qolgan o'yinchi onaboshi bo'ladi. O'yin mobaynida bir marta ham onaboshi bo'lmagan yoki boshqa qatnashchilarga qaraganda kamroq onaboshi bo'lgan o'yinchi g'olib hisoblanadi. O'yin natijalarini yakunlashda birinchi onaboshilik hisobga olinmaydi.

#### **O'yin qoidalar.**

1. Joy almashinish vaqtida doirachaga boshqa o'yinchidan oldin



oyoq qo'ygan (hatto bitta oyog'ini qo'ygan) o'yinchi doirachani egallagan hisoblanadi.

2. Egallangan doirachadan o'yinchini itarib chiqarish, bir doirachadan ikkinchi doirachaga yugurib o'tayotganida ushlab qolish taqiqlanadi.

*Eslatma.* Birdaniga ikkitadan raqamni chaqirish ham, o'yin oxirida esa joylarni almashtirish uchun o'yinchilarning hammasini yoki yarmini „Juft raqamlilar!“, „Toq raqamlilar!“ deb chaqirish ham mumkin. O'yinchilar turadigan doirachalarni boshqa biror shakl bilan almashtirsa ham bo'ladi.

### **Kun va tun**

O'yin maydonchada yoki zalda o'tkaziladi.

Maydonchani o'rtasiga bir-biridan 1-2 qadam oraliqda 2 ta parallel chiziq tortiladi. Maydonchani qarama-qarshi tomonlariga ikkala chiziqdan 15-20 qadam narida bittadan uy chiziqlari o'tkaziladi. O'yinchilar teng ikki jamoaga bo'linadilar va jamoalar o'rtadagi o'z chiziqlari bo'ylab bir-biriga orqa o'tirib saflanadilar, ya'ni har bir jamoa o'z uyiga qarab turadi.

Jamoalardan qaysi biri kun va qaysinisi tun bo'lishi qur'a tashlash yo'li bilan aniqlanadi.

Rahbar maydonchani yoniga kelib turadi va to'satdan „Kun!“ deydi. „Tun!“ jamoasi o'z uyiga qochadi, „Kun!“ jamoasi esa uni quvlaydi. Ushlangan o'yinchilar sanab chiqiladi va o'z jamoasiga qo'yib yuboriladi. O'qituvchi tutilganlar sonini yozib qo'yadi. Shundan keyin jamoalar yana bir-biriga orqa o'girib, o'rtadagi o'z chiziqlari bo'ylab saflanadilar. O'qituvchi baland ovoz bilan signal beradi. U doimo o'quvchilar kutmagan paytda, ya'ni tasodifan signal berishga harakat qilishi lozim.

O'yin bir necha marta takrorlangach, har bir jamoadan ushlangan o'yinchilar (har bir jamoa navbat bilan ushlaydi) hisoblab chiqiladi. Ko'proq o'yinchilarni ushlagan jamoa g'olib hisoblanadi.



### **O'yin qoidalar.**

1. O'qituvchining "Kun!" yoki "Tun!" deb signal bermay turib o'z uyiga qochishi mumkin emas.

1. Qochayotganlarni uy chizig'igacha bo'lgan oraliqdagina ushlash mumkin.

2. Ushlangan o'yinchilar hisobga olingach, yana o'yinda boshqalar bilan bir qatorda qatnasha oladilar va ularni yana ushlash mumkin.

Bu o'yin o'quvchilar ziyrakligini o'stiradi. Ularni tez yugurishga, vaziyatni yaxshi o'rganib ish ko'rishga o'rgatadi.

**Metodik ko'rsatmalar.** O'yinni o'tkazishda bir tomoni oq, bir tomoni qora taxtachadan foydalanish mumkin. O'qituvchi taxtachani yuqoriga uloqtiradi va uning qaysi tomon bilan tushishiga qarab "Kun!" (oq tomoni) yoki "Tun!" (qora tomoni) deb signal beradi. Lekin taxtachadan o'quvchilar kattalarsiz mustaqil holda o'ynaganlaridagina foydalanish tavsiya etiladi.

O'qituvchi signal berishdan oldin bolalarning diqqatini chalg'itish uchun ularga har xil mashqlarni, masalan, qo'llarni oldinga cho'zish, yuqoriga ko'tarish va pastga tushirish singari mashqlarni bajartirishi mumkin. Bunday mashqlarni o'ynovchilar o'qituvchining tavsiyasi bilan bir necha marta bajaradilar va xuddi shu paytda o'qituvchi "Kun!" yoki "Tun!" deydi. Agar musiqa asboblari bo'lsa, bu mashqlarni musiqa jo'rligida bajargan ma'qulroq.

Aniq hisob olib borish uchun o'yin oxirida tutilganlar soniga emas, balki har bir jamoaning necha marta chaqirilganligi ham nazarda tutiladi. Ushlanganlar jamoaning necha marta chaqirilganligiga qarab hisoblanadi. Chunki "Kun!" jamoasiga besh marta, "Tun!" jamoasiga uch marta signal berilgan bo'lishi mumkin.

Ushlanganlarni aniqroq hisobga olish uchun ularni yozib borgan ma'qul.

### **Ko'chma nishon**

O'yinchilar oralarida 2-3 qadamdan joy qoldirgan holda doira hosil qiladilar. Ularning oyoq uchlari oldidan chiziq tortiladi. Doira ichiga onaboshi kirib keladi. Atrofda turgan o'yinchilar uni voleybol to'pi bilan



urishga harakat qiladilar. Onaboshi to'pga chap berib doira ichida yugurib yuradi. Unga koptok tekkizgan o'yinchi onaboshi bo'ladi.

### **O'yin qoidalar.**

1. Doira bo'ylab turgan o'yinchilar chiziqdan ichkariga o'tmasliklari kerak.

2. Agar koptok doiraning o'rtasida qolsa, uni onaboshi o'zi istagan o'yinchiga uzatadi. Koptok onaboshiga uchib borib (tizzadan pastga) tegsagina hisobga olinadi.

3. Agar onaboshi uchib kelayotgan koptokni ushlab olsa, koptok, tekkan hisoblanmaydi.

4. Agar onaboshi koptokni ushlab qololmay, qo'lidan tushirib yuborsa, onaboshi almashtiriladi.

5. Koptok bilan ataylab qattiq urish mumkin emas.

**Metodik ko'rsatmalar.** O'ynovchilar ko'payib ketsa, bu o'yinni birdaniga 2-3 davrada o'tkazish mumkin. Agar o'yinchilar 1-2 daqiqa mobaynida onaboshiga koptokni tekkiza olmasalar (doira juda keng bo'lsa), ularning hammasiga bir-ikki qadam oldinga surilishni tavsiya etish kerak (natijada doira kichrayadi).

### **Ovchilar va o'rdaklar**

O'yin maydonchada yoki zalda o'tkaziladi. O'yin uchun bitta basketbol yoki voleybol koptogi kerak. Yerga iloji boricha kattaroq doira chiziladi. Agar o'yin tor zalda o'tkaziladigan bo'lsa, o'rtadan zalning ko'ndalangiga 8-12 qadam oraliqda ikkita chiziq o'tkazib, ikki tomonidan chiziqlar bilan chegaralangan to'rtburchak hosil qilish tavsiya etiladi.

O'yinchilar ikkiga, ya'ni "ovchilar" va "o'rdaklar" jamoalariga bo'linadilar. "Ovchilar" doira chizig'i atrofiga yoki ikkiga bo'linib, zalning ko'ndalangiga o'tkazilgan chiziqlar bo'ylab saflanadilar. "O'rdaklar" doira yoki to'rtburchak o'rtasida turadilar. "Ovchilar"dan birining qo'lida koptok bo'ladi.

"Ovchilar" doira yoki to'rtburchak ichiga kirmasdan "o'rdaklarga" koptok otadilar. "Otilgan o'rdak" o'yindan chiqadi. "O'rdaklar" o'zlariga tegmasligi uchun chap berib doira ichida yuguradilar va



sakraydilar. “Ovchilar” koptokni bir-birlariga oshiradilar va “o‘rdaklar” uchun kutilmagan bir vaqtda ularga otadilar. O‘yin “o‘rdaklar”ning hammasi otib bo‘lingunicha davom ettiriladi. Keyin jamoalar joy almashadilar. Ikki martta o‘ynalgandan so‘ng qaysi “ovchilar” jamoasi hamma “o‘rdaklar”ni tezroq otganligi aniqlanib, yutgan jamoa e‘lon qilinadi.

### **O‘yin qoidalar.**

1. “Ovchilar” chiziqdan o‘ta olmaydilar, chiziqdan o‘tib otilgan koptok tekkan hisoblanmaydi.

2. Koptok bilan o‘yinchining boshidan boshqa hamma yeriga urish mumkin.

3. Yerdan sakrab borib o‘rdakka tekkan koptok hisobga olinmaydi.

4. Otilgan o‘rdaklar hamma o‘rdaklar otilib jamoalar almashtirilgunicha o‘yinda ishtirok etmaydilar.

O‘yin o‘rtoqlik tuyg‘usini, o‘zining manfaatini jamoaning umumiy vazifalariga bo‘ysundirish hissini uyg‘otadi. O‘zi va o‘rtoqlarining kuchini haqqoniy baholay olish iqtidorini tarbiyalashda yordam beradi. O‘rdaklar rolidagi ishtirokchilar dadil bo‘lishlari, ovchilar esa mergan va o‘z kuchiga ishonishlari kerak.

**Metodik ko‘rsatmalar.** Koptokni uzatish mashqi o‘quvchilarni qo‘l to‘pi bilan o‘ynaladigan yanada murakkabroq o‘yinlarga tayyorlaydi.

“O‘rdaklar”ga bir-birining ortiga berkinmaslikni, qo‘rqmay, to‘pga chap berib qutulishni tavsiya qilish kerak. Ularga to‘pdan behuda qochaverish doimo foyda bermasligini, bunday harakat tez charchatib qo‘yishini, turgan joyida to‘pga chap berishning har xil imkoniyatlaridan foydalanish ma‘qulligini uqtirish lozim.

Agar o‘yinni o‘tkazish uchun kam vaqt ajratilgan bo‘lsa, o‘rdaklarni otish vaqtini cheklab qo‘yish mumkin. Masalan, 3 daqiqa mobaynida qaysi jamoa ovchilari ko‘proq o‘rdak otgan bo‘lsa, o‘sha jamoa g‘olib hisoblanadi.



### **Doira bo'ylab**

Hamma o'yinchilar quloch yoyib, aylanaga saflanadilar va galmagal "Birinci, ikkinchi!" deb o'z tartib raqamlari bo'yicha ikki jamoaga bo'linadilar. Safda yonma-yon turgan o'yinchilardan ikkitasi jamoalarning onaboshilari qilib tayinlanib, ularga bittadan koptok beriladi.

O'qituvchi "Diqqat, marsh!" deb signal berishi bilanoq jamoalardan birining onaboshisi o'ng tomondan, ikkinchisining onaboshisi esa chap tomondan bitta o'yinchini oralatib o'z jamoasining o'ziga eng yaqin turgan o'yinchisiga koptokni uzatadi. Boshqa o'yinchilar ham koptokni jamoadoshlariga oshiradilar. Koptoklar onaboshilarga yetib kelguncha, doira bo'ylab uzatib boriladi. Koptogi birinchi bo'lib yetib kelgan sardor koptok ushlagan qo'lini baland ko'taradi. Koptokni butun doira bo'ylab boshqa jamoaga qaraganda tezroq aylantirib o'tkazgan va onaboshiga koptok tegib, qo'lini oldin ko'targan jamoa yutadi.

Doira bo'ylab koptoklar poygasini 2-3 guruhda o'tkazish mumkin. Koptok davradan belgilangan miqdorda aylantirib chiqilgandan keyin o'yin tugaydi.

#### **O'yin qoidalari.**

1. Koptokni, albatta, o'z jamoasining yaqinida turgan o'yinchiga, ya'ni o'yinchini oralatib uzatish kerak.

2. Agar o'yinchi koptokni tushirib yuborsa, uning o'zi borib koptokni olishi va o'z joyiga qaytib kelib, uni navbatdagi o'yinchiga uzatishi lozim.

### **Xo'rozlar jangi**

O'yin maydonchada, zalda yoki yo'lakda o'tkazilishi ham mumkin. Yerga diametri 2 metrli doira chiziladi. Hamma o'yinchilar 2 ta jamoaga bo'linadilar va doira yonida bir-birlariga yuzma-yuz 2 qator saf tortadilar. Har bir jamoaga 1 tadan onaboshi tayinlanadi.

Onaboshilar o'z jamoalaridan bittadan o'yinchini ajratadilar va ular doira ichiga kirib, qo'llarni orqaga ushlab, bir oyoqda turadilar. Signal berilishi bilan yelkalari va gavdalari bilan raqibini turtib, itarib, aylanib, chiqarishga harakat qiladilar. Raqibini tashqariga chiqara olgan o'yinchi



g'olib deb topilib, o'z jamoasi uchun bir ochko yutgan bo'ladi. Shundan keyin doira o'rtasiga onaboshilar lozim topgan navbatdagi "xo'rozlar" jufti kiradi. O'yin hamma bolalar xo'roz rolini bajarib bo'lgunicha davom ettiriladi. O'yinchilari ko'p ochko to'plagan jamoa yutgan hisoblanadi.

Bu o'yin o'quvchilarning chaqqon va farosatli bo'lishlariga yordam beradi. O'yinda o'zining va o'rtoqlarining kuchiga haqqoniy baho berish qobiliyati, shuningdek, maqsadga erishish uchun kurashish, matonatlilik xislati tarbiyalanadi.

O'quvchilar bu o'yinda o'z jamoalarining sharafiga himoya qiladilar. Bu esa ularda o'z jamoasidagi o'yinchilar kuchini to'g'ri taqsimlay olish iqtidorini tarbiyalashga yordam beradi.

### **O'yin qoidalari.**

1. Agar o'yinchi doira ichida ikkinchi oyog'ini ham yerga qo'ysa, yutqazgan sanaladi.

2. Agar bir-birini turtish paytida ikkala o'yinchi ham doiradan chiqib ketsa, hech kim yutgan hisoblanmaydi va navbatdagi juft jangi boshlanadi.

3. Xo'rozlar har gal signal berilgandan keyingina jangga kirishadilar.

4. Jang vaqtida qo'llarni pastga tushirish mumkin emas.

**Metodik ko'rsatmalar.** Bu o'yinni jamoalarga bo'lmasdan ham o'tkazish mumkin. Bunda o'yinchilar o'z xohishlariga qarab o'rta chiqadilar. G'olib chiqqan o'yinchi qoladi va o'zi bilan jang qilishni istagan yangi o'yinchi bilan bellashadi. O'yin shu tariqa davom etaveradi. O'yin oxirida ko'p marta g'olib chiqqan o'yinchilar aniqlanadi. O'ynovchilar ko'p bo'lsa, 4 ta jamoa tuzib, o'yinni 2 ta doirada o'tkazish mumkin. O'yinchilarning olishuvida to'g'ri usullar qo'llanishini o'qituvchi kuzatib borishi zarur. O'yinchilarning raqiblarini qo'l bilan turtishlariga aslo yo'l qo'ymaslik kerak.

### **Qal'a himoyasi**

O'yin maydonchada yoki zalda o'tkaziladi. Uni o'tkazish uchun 3 ta gimnastik tayoqcha va 1 ta voleybol koptogi kerak bo'ladi. Agar



o'yinchilar soni 30 nafardan oshib ketsa, asbob-uskunalar miqdori 2 baravar ko'paytirilishi lozim.

Hamma o'ynovchilar oralarida bir quloqdan masofa qoldirib, doira hosil qilib turadilar. Ularning oldida yerga doira chiziladi. Uning markaziga har birining uzunligi 1 metrdan uzun, uchlari birlashtirilib bog'lab qo'yilgan uchta tayoqdan iborat qal'a qo'yi-ladi. 1 ta o'yinchi qal'ani himoya qilish uchun doira o'rtasiga tushadi. Doira hosil qilib turganlarning qo'lida voleybol koptogi bo'ladi.

O'ynovchilar o'qituvchi signal bergach, qal'ani koptok bilan ura boshlaydilar. Himoyachi qal'ani o'z gavdasi bilan berkitib, hamma koptokni qo'l va oyoqlari bilan urib qaytarib, hujumga qarshilik ko'rsatadi. Qal'ani qulata olgan o'yinchi himoyachining o'rniga tushadi. Himoyachi esa qatorga kelib turadi. O'yin belgilangan vaqt davomida o'tkaziladi. Boshqalarga qaraganda qal'ani uzoqroq vaqt davomida qo'riqlay olgan eng yaxshi himoyachilar, eng yaxshi mergan va ziyrak o'yinchi aniqlanadi.

#### **O'yin qoidalari.**

1. O'ynovchilarning chiziqdan oldinga o'tishlari mumkin emas.
2. Himoyachiga qal'ani qo'l bilan ushlash huquqi berilmaydi.
3. Agar qal'a koptok bilan urib qo'zg'atilsa-yu, yiqilmasa, himoyachi uni qo'riqlashni davom ettiraveradi.
4. Agar qal'ani himoyachining o'zi qulatib yuborsa, o'sha paytdan boshlab u himoyachi bo'la olmaydi, uning o'rniga esa xuddi shu vaqtda qo'lida koptok ushlab turgan o'yinchi tushadi.

**O'yinning "Bulavalar himoyasi"varianti.** Doira o'rtasiga 3 oyoqli qal'a o'rniga 5 ta bulava: 4 tasi har bir tomoni bir qadamdan bo'lgan to'rtburchak va 1 tasi shu to'rtburchakning o'rtasiga o'rnatiladi.

Bu o'yinda himoyachi bulavalarni qo'riqlashga harakat qiladi. O'yinchilar esa doira chizig'idan ichkariga o'tmasdan, bulavalarni koptok bilan urib qulatishga intiladilar.

Himoyachi qulagan bulavani turg'azib qo'yish (agar u eng oxirida qulagan bo'lmasa) huquqiga ega bo'ladi. Barcha bulavalar qulatib bo'lingandan keyin onaboshi almashadi. Uning o'rniga oxirgi bulavani qulatgan o'yinchi tushadi.



Bu o'yinda koptokni nishonga uloqtirish, bir-biriga irg'itish va ilib olish kabi malakalar takomillashadi. U o'yinchidan koptokni bir-biriga uzatishdagi harakatlarini bir-biriga moslashtirishni, ildam harakat qilishni va chaqqonlikni talab qiladi. Shuningdek, himiyachilar mard bo'lishlari va tevarak-atrofdagi vaziyatni anglab harakat qila olishlari kerak.

**Metodik ko'rsatmalar.** O'yinchilar ko'p bo'lsa, o'yinni ikki davrada o'tkazish kerak. O'yinchilar e'tiborini koptokni uzatish vaqtidagi harakatlarini o'zaro muvofiqlashtirishga va qal'a ochiq qolgan paytdagina koptokni unga tekkizish osonligigajalb etish lozim.

Agar himoyachi qal'a yoki bulavalarni uzoq vaqt qo'riqlab turishga muvaffaq bo'lsa, uning xizmati taqdirlanadi. Shunda boshqa o'yinchilarga ham himoyachi bo'lish imkoniyati beriladi, himoyachini esa haddan tashqari charchashdan qutqariladi.

### **Doira estafetasi**

O'ynovchilar halqachaga o'xshash shakl hosil qilib, o'ng (yoki chap) yonlarni doira markaziga qaratib, yelpig'ichga o'xshab yoyilgan qatorlarga saflanib turadilar. Ilaa bir qator 1 ta jamoa hisoblanadi. Doira markazidan uzoqda, ya'ni qatorning oxirida turgan o'yinchilarning o'ng qo'lida 1 tadan estafeta tayoqchasi bo'ladi. O'yinchilar o'qituvchining signali bilan oldinga yuguradilar va saf atrofida aylanib o'tib, o'z jamoalariga boshqa tomondan qaytadilar, qo'llaridagi estafeta tayoqchasini navbatdagi o'yinchining o'ng qo'lga tutqizib, o'z qatorlarining boshiga o'tib turadilar. Estafetani olgan o'yinchilar ham xuddi birinchi o'yinchilar kabi saf tortganlar atrofida yugurib keladilar va estafetani navbatdagi o'yinchilarga beradilar. Ular ham shu harakatlarni takrorlaydilar. Jamoa safining oxirida turgan o'yinchi o'zi navbatdagi estafetani yana birinchi bo'-lib yugurgan o'yinchiga keltirib bergandan keyin jamoaning yugurishi tugaydi. Birinchi raqamli o'yinchi estafetani olib, uni baland ko'taradi va „Tamomladik!“ deydi. Yugurishni boshlagan jamoalardan oldin tugatgan jamoa g'olib hisoblanadi.



### **O'yin qoidalar.**

1. Navbatdagi o'yinchi ketishi bilan butun qator doira markazidan bir qadam siljib, yugurib keluvchiga o'rin bo'shatadi.

2. Doirani aylanib o'tish vaqtida jamoa oxirida turganlarga tegish, yugurayotgan o'yinchini turtib yuborish, yo'lni qisqartirish maqsadida saflar o'rtasidan yugurib o'tish mumkin emas.

*Eslatma.* Har birida 6-8 o'yinchi qatnashadigan 5 ta jamoaga bo'linib o'ynalganda yugurish masofasi 15-20 m dan oshmasligi kerak.

### **Futbolchilar estafetasi**

O'yinchilar teng 2-3 jamoaga bo'linadilar. Jamoalar 1-2 m oraliqda bittadan bo'lib qatorga saflanadilar. Qatorlar bir-biriga parallel holda turadi. Ular oldidan bitta uzun chiziq o'tkaziladi. O'ynovchilar yugurishni shu chiziqdan boshlaydilar. Har bir jamoa 10-Jismoniy tarbiya 145 ro'parasiga bir metr uzoqlikda beshtadan g'o'lacha terib qo'yiladi. Oldinda birinchi bo'lib turgan o'yinchilarga bittadan futbol koptogi beriladi. Ular koptokni tepib g'o'lachalar orasidan olib o'tadilar va yana tepib-tepib g'o'lachalar yonida o'z jamoalariga qaytib keladilar. O'yin ana shu tarzda davom etadi.

Koptokni tepib, g'o'lachalar atrofida aylantirib olib yurishning o'zi emas, balki yugurish tezligini ham hisobga olish kerak. Bunda koptokni g'o'lachalar orasidan olib yurishni oldin tugatgan va shu bilan birga, kamroq xatoga yo'l qo'ygan jamoa g'alaba qozonadi.

### **O'yin qoidalar.**

1. Koptokni tepib, har bir g'o'lachaning birining o'ng tomonidan, ikkinchisining chap tomonidan aylanib o'tish kerak.

2. Atrofidan aylanib o'tmasdan, qoldirib ketilgan har bir g'o'lacha o'ynovchi tomonidan yiqitilgan hisoblanadi.

3. Yiqitilgan g'o'lacha o'z joyiga (rahbarning ko'rsatmasi bilan) qo'yiladi.

*Eslatma.* Xokkey estafetasi bu o'yinning yana bir turi hisoblanadi. Bunda o'yinchilar xokkey koptogini tayoqcha bilan surib dumalatib, g'o'lachalar oralig'idan olib o'tadilar.



## Voleybolchilar estafetasi

O'yinovchilar teng ikkijamoaga bo'linib, qarama-qarshi estafeta o'yinidagi singari saflanadilar. Jamoalar boshida turgan va o'yinni birinchi boshlaydigan o'yinchilarga bittadan voleybol koptogi beriladi. Ular signalni eshitishlari bilan koptokni o'z qarshilarida turgan o'yinchilarga belgilangan usulda irg'itadilar va undan keyin o'z jamoalarining oxiriga o'tib turadilar. Koptokni ilib irg'itadilar va ular ham o'z jamoalarining oxiriga o'tib turadilar. O'yin shu tariqa davom etadi.

Koptokni irg'itish va boshqa koptokni ilib olishda hamma o'yinchilar qatnashib bo'lganlaridan keyin o'yin tugaydi. Qaysi jamoaning oldinda turgan o'yinchisi qarshi jamoaning oldinda turgan o'yinchisidan ilgari koptokni ilib olsa, o'sha jamoa yutadi.

### O'yin qoidalari.

1. Qaysi o'yinchi o'ziga uzatilgan koptokni ilib ololmasa; o'sha o'yinchining o'zi yerga tushgan koptokni borib olishi va o'zi qarshisidan o'rtog'iga ikkinchi marta irg'itish uchun uzatishi kerak.

2. Koptokni irg'itgan o'yinchi orqaga o'tishi bilan uni orqasida turgan hamma ishtirokchilar bir qadam oldinga suriladi.

3. O'yinni boshlab bergan birinchi o'yinchi ikki marta navbat kelib koptokni yana olgandan keyin koptok ushlagan qo'lini yuqoriga ko'taradi.

*Eslatma.* Bir-biriga qarama-qarshi turgan qatorlarning oldinda turgan o'yinchilari o'rtasidagi masofa besh-o'n qadam bo'ladi. O'yinni takrorlab, har gal koptok irg'itish usullarini o'zgartirish, masalan, koptokni ko'krak oldidan, boshdan oshirib, kerilgan oyoqlar orasidan o'ng yoki chap qo'l bilan irg'itish mumkin. O'qituvchilarning diqqatini har bir o'yinchi o'z qarshisidagi o'rtog'iga koptokni to'g'ri irg'itish uchun harakat qilishi lozimligiga qaratish kerak.

O'yinchilarni joylashtirish vaqtida har ikkala jamoaning chap (yoki o'ng) qatorlarda ularga qarama-qarshi qatordagilarga qaraganda bittadan o'yinchi ortiq bo'lishi (masalan, bir qatorda 7 ta, boshqasida 6 ta o'yinchi bo'lishi) mumkin. Bunday holda o'yin boshlanishida



koptokni o'yinchilar soni ortiq qatorning oldida turgan o'yinchiga berish lozim.

### **Doiradan surib chiqarish**

O'ynovchilar teng ikki jamoaga bo'linadilar. Jamoalar bir-birlariga yuzma-yuz saflanib turadilar.

Jamoalar o'rtasida yerga diametri 1,5-2 metrli 6-8 ta doira chiziladi. Aylanalarning har biriga ikkala jamoaning bittadan vakili (bo'yi balandroq o'yinchilardan boshlab) tushiriladi. Doiralar ichidagi o'yinchilarga bittadan gimnastika tayoqchasi beriladi. Ikkala o'yinchi tayoqchani bir uchini o'yin shartiga qarab o'ng yoki chap tirsagi bilan mahkam ushlab turadi. O'yinchilar signal berilishi bilan tayoqchani qisib, bir-birlarini doiradan itarib chiqarishga harakat qiladilar. Doira ichidan raqibini surib chiqargan o'yinchining jamoasiga 1 ta ochko beriladi. Doiradan chiqarib yuborilgan o'yinchi yana qaytib kirishi mumkin. Birinchijuftlarning o'yini maxsus signal bilan baravar to'xtatiladi. Keyin navbatdagi juft o'yinchilar tushadi va o'yin shu tarzda davom ettiriladi. Ochkolarni ko'proq to'plagan jamoa g'alaba qozonadi.

#### **O'yin qoidalar.**

1. Qarshilik ko'rsatish paytida tayoqchani tirsak tagidan boshqa joyga olish mumkin emas.
2. Qattiq itarib yuborish va turtish mumkin emas.

*Eslatma.* Har bir juft o'yinchi uchun 30 soniyadan 90 soniyagacha vaqt beriladi.

Variantlar: 1) Raqibning yelkasiga qo'lni tirab uni doiradan itarib chiqarish; 2) Bir-biriga o'ng (chap) yoni bilan turib, yelkaga yelkani tirab doiradan itarib chiqarish.

### **ATTRAKSION O'YINLAR (tomoshabop o'yinlar)**

#### **To'plardan o'tib ko'r**

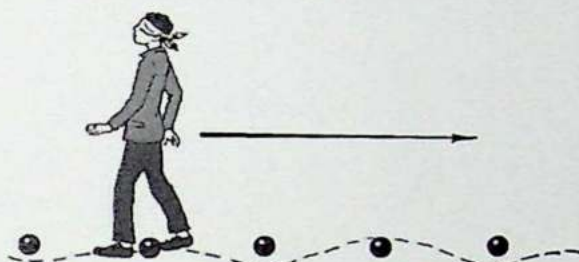
5-6 ta to'pchalarni bir chiziq bo'ylab qator qilib qo'yib chiqiladi. To'plar orasidagi masofa taxminan 1-1,5 m. O'yinchi to'plar



joylashishini yaxshilab yodlab oladi, keyin orqasi bilan o'girilib olib, orqaga qarab yuradi. Maqsad – to'plarga tegib ketmasdan manzilga yetib borish. Bunda tez yoki sekin yurish o'yinchining o'ziga havola.

*Variantlar:*

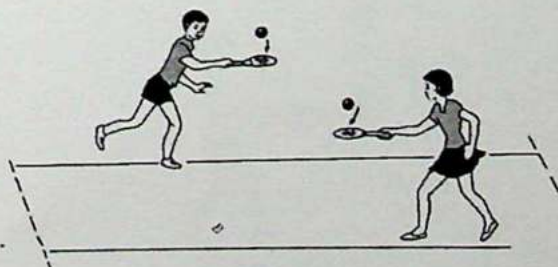
1. To'plar sonini oshirish.
2. To'plar ustidan oyoqni oshirib o'tish.
3. Ko'zni boylag'ich bilan boylab qo'yish.



101-rasm.

### **To'pni urib ketish**

Maydonning bir boshiga start chizig'i va boshqa tomoniga finish chizig'i chiziladi. O'yinchilar bir-biriga qarama-qarshi tomonlarda yonma-yon turishadi: ularning qo'lida raketka va stol tennisi to'pi bo'ladi. Signalga ko'ra o'yinchilar finish chizig'i tomon to'pni urib ketgan holda yugurishadi. Saflariga qaytganda tezda navbatda turgan sheriklariga raketkani uzatishadi. Mabodo to'p yo'lda tushirib yuborilsa, aynan o'sha joyga qaytib, yana davom ettirish lozim bo'ladi. Qaysijamoa birinchi bo'lib o'yinni yakunlasa, o'sha jamoa g'olib sanaladi.



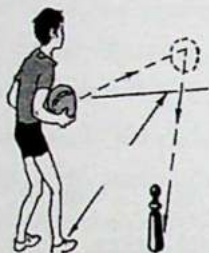
102-rasm.



### Qaytish bilan ur

Devordan taxminan 3-5 m uzoqroq masofada kegli yoki biror buyum qo'yiladi. Maqsad — to'pni devorga otib yoki dumalatib, o'sha devordan qaytgan to'p yerda turgan nishonga borib tegishi kerak. Har bir o'yinchiga beshtadan imkoniyat beriladi. Eng ko'p nishonga olgan bola g'olib bo'ladi.

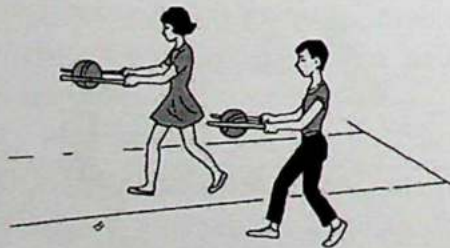
*Variant.* Poldagi kegli yoki buyum o'rniga yashik, korobka yoki savatcha qo'yilib, o'sha nishonlarga to'pni kirgizish mumkin.



103-rasm.

### Tushirib yuborma

O'yinda ikki jamoadan bir nechta kishi qatnashadi. Start chizig'idan jamoalarning bittadan o'yinchisiga ikkita tayoq va bitta to'p beriladi. O'yinboshi signalidan so'ng to'pni shu tayoqchalarda siqib olib (to'p tushib ketmasligi uchun mahkamroq siqib olish kerak), finishgacha to'pni tushirib yubormasdan yugurib o'tishlari kerak. To'p tushib ketgan joydan yana tayoqcha bilan siqib yugurishni davom ettirish mumkin. Yugurish masofasi taxminan 20 m.



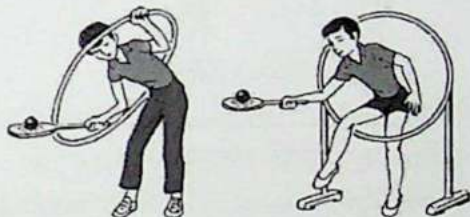
104-rasm.



### Raketka bilan halqa orasidan

Jamoalar bittadan o'yinchini tanlashadi. Ularning o'ng qo'lida raketka bo'lib, raketka ustiga to'p qo'yiladi. O'yinchilar qo'llaridagi raketka bilan maydonning start chizig'idan to finishgacha yugurib o'tishadi, bunda, albatta, to'p yerga tushib ketmasligi shart. O'yinchilar maydonning yarmiga yetganlarida yerda yotgan halqani bo'sh turgan qo'llari bilan ko'tarib, keyin uni orasidan raketka bilan birga o'tadilar (bu yerda ham to'pni raketka ustidan tushirib yubormaslik kerak). Finish chizig'iga borib, yana o'sha yo'nalishda ortlariga qaytishlari kerak bo'ladi. Kim birinchi bo'lib start chizig'iga yetib kelsa, o'sha g'olib chiqadi.

**O'yin qoidalari.** Agar o'yinchi to'pni tushirib yuborsa, o'sha joydan yana yugurishni davom ettirishi kerak. Bunday hollarda o'yinchining sheriklaridan biri yerdan to'pni raketka ustiga qo'yishda ko'maklashishi ham mumkin.



105-rasm.

### Sakrab turib irg'itish

turib ikki oyoqlari bilan irg'itishadi. Kim uzoqroq masofaga to'pni yuborsa, o'sha o'yinchi g'olib sanaladi.

*Variant.* O'yinchilardan 2—3 m masofada turgan pastroq tortilgan ip yoki arqoncha ustidan oshirib o'tishlari ham mumkin.



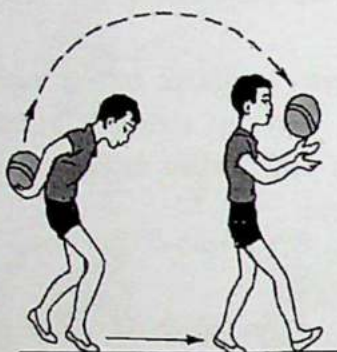
106-rasm.



### Orqadan ot va ilib ol

O'yinchi orqasida ikki qo'li bilan to'pni ushlab turadi. Oldinga biroz egilib, ikki qo'li bilan to'pni boshi ustidan oldinga otadi. Keyin to'g'rilanib olib, havodan tushayotgan to'pni ilib oladi. Har bir ishtirokchiga 7—8 tadan imkoniyat beriladi. Kim eng kam xatoga yo'l qo'ygan bo'lsa, o'sha ishtirokchi o'yinda g'olib chiqadi.

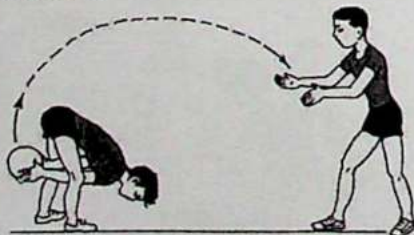
*Variantlar.* O'yinga murakkabliklar ham kiritish mumkin. Masalan, to'pni otib bo'lgach, bir-ikki marta chapak chalib ilish, to'liq aylana qilib ilish yoki devorga otib, ilib olish va h. k.



107-rasm.

### 5 marta ketma-ket

Ikki ishtirokchi bir-biriga 3 m masofa oralig'ida turishadi. Sheriklardan biri oldinga egilib, qo'lidagi to'ldirma to'pni oyoq orasidan shunday otishi kerakki, u yarim doira aylanib, sherigining qo'lga tushishi kerak. U to'pni ushlab xuddi sherigiga o'xshatib qaytaradi. 5 marta shunday usul bilan to'pni xatosiz bajargan juft sheriklar g'olib hisoblanadi.

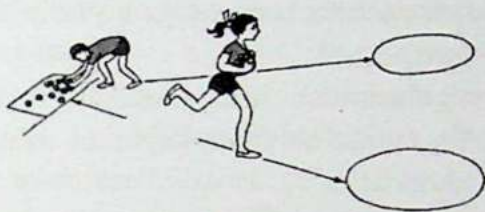


108-rasm.



### **Tezroq olib o't**

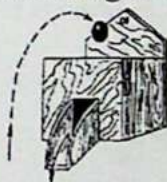
Barcha tennis, to'ldirma va rezina to'plari maydonning bir chekkasiga to'plab qo'yiladi va chiziq chiziladi. Undan 10—15 m narida 1 metrli diametrda ikkita doiracha chiziladi va ularga bittadan o'yinchilar turib olishadi. O'yinboshining buyrug'iga ko'ra, ikkala o'yinchi to'plarga qarab yuguradi va har qaysisi iloji boricha to'plarni olishib o'z doirachasiga tashib olib boradi. So'ng qo'shimcha buyruq berilmasdan to'plarni olib o'taveradilar. Kim ko'proq to'p olib o'tsa, g'olib hisoblanadi.



**109-rasm.**

### **Tushir va ilib ol**

Devorga o'rnatib qo'yilgan qutiga 3-4 m masofali joydan kichik koptok tashlanadi. So'ngra yugurib kelib qutining tarnovidan qaytib tushayotgan koptokchani tutib olishga ulgurish kerak.



**110-rasm.**

### **Ilib ol**

Tik turgan holatda oyoq uchlari va tovonlar birga, qo'llar orqaga cho'zilgan (bir qo'l kafti ikkinchisini ushlagan holda), yarim o'tirib, joydan qo'zg'almasdan, yerga tiralmasdan koptok yoki kubik o'rmini almashtirish kerak.





111-rasm.

### **Taxta ustidagi koptok**

Koptok qo'yilgan taxtachani bosh ustiga ko'tarib, koptokni tushirib yubormasdan o'tirib-turish kerak.

Bu mashqni yengillashtirish ham mumkin: kartondan yasalgan kichik doiracha koptok tagiga qo'yilsa, koptokni ushlashga imkoniyat yaratiladi.



112-rasm.

### **O'rgatilgan koptok**

Polga chalqancha yotib, bosh tomonga 20-30 sm masofada to'p o'rnatiladi. Polga qo'llarni tayanch qilib olib, oyoqlarni ko'tarib, bosh tomonga egib, koptokni oyoq panjalari bilan ilib olib rostlaniladi.



113-rasm.



### **Pingvin to'p bilan**

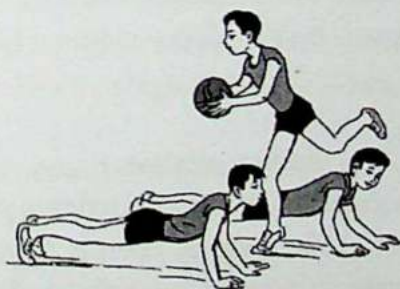
Ikki guruh qator bo'lib tizilib turadilar.

Ulardan 10 qadam uzoqlikda bayroq qo'yiladi. Guruhning birinchi raqamli ishtirokchilari voleybol to'pini olishadi. To'pni tizzalari bilan siqib olib, sakrab-sakrab finish bayroqchasi tomon harakatlanishadi, bayroqchani aylanib o'tib, xuddi shu tarzda ortga – sheriklari tomon qaytishadi. O'yinchi yetib kelishi bilan darrov boshqa sherigi navbatni oladi. Birinchi bo'lib o'yinni yakunlagan jamoa g'olib chiqadi.

O'yinni biroz murakkablashtirish ham mumkin. Masalan, o'yinchilar tizzalari orasiga bir to'pni, yana bir to'pni esa qo'llari bilan olib yurishlari mumkin.

### **Tunnel bo'ylab**

Maydonning masofasi 15-16 m. 10 ta ishtirokchi bir-biridan 1,5 m oraliqda joylashadi. Xushtak chalinishi bilan barcha ishtirokchilar qo'llariga tayangan holda yotishadi, tunnel hosil qilganday. Birinchi o'yinchi tunnel tagidan o'ninchi o'yinchiga to'pni uzatadi. U esa, o'z navbatida, to'pni ushlab olib, tezda o'rnidan turadi va ishtirokchilar ustidan o'tib, birinchi o'yinchi yoniga qo'llarga tayangan holda yotadi va to'pni oxirida turgan o'yinchiga uzatadi. Qaysi o'yinchi xatolarsiz o'yinni yakunlasa, o'sha g'olib chiqadi.



114-rasm.

### **Gimnastik tayog'cha**

Bir-biridan taxminan 10-12 qadam oraliqda start chizig'idan to finishgacha bo'lgan ikkita parallel chiziq chiziladi. Ikkita ishtirokchi startga turib, o'yinboshi buyrug'ini kutishadi. Ishtirokchilar qo'llarida



gimnastik tayoqcha ushlab turishadi.

Buyruq berilishi bilan ishtirokchilar finishga qarab harakatlanishadi. Tayoqchani barmoq uchida olib borishi kerak. Kim birinchi bo'lib tayoqni tushirmasdan finishga yetib kelsa, o'sha g'olib bo'ladi. Agar tayoqcha tushib ketsa, o'sha joydan yana qayta boshlash kerak.



115-rasm.

### **O'rdak suvda**

O'yin kichkina ko'l yoki hovuzda o'ynaladi. O'yin boshlanishidan oldin suv havzasining tozaligi tekshirib ko'riladi. O'yinda 6-12 bola qatnashishi mumkin. Onaboshi hovuz o'rtasida, boshqalari qirg'oqda turadilar. Boshliq: "O'rdak suvda!" deyishi bilan barcha bolalar sakrab hovuzga tushadilar. Onaboshi ularni tutishi – ularga qo'l tekkizishi kerak. Tutilgan bola onaboshi bilan o'rin almashadi. Ma'lum muddatda biron marta tutilmagan bola chaqqonlikda birinchilikni olgan hisoblanadi.

### **Shahar-shahar**

Bolalar yerni doira shaklida chizishadi, so'ngra uning ichiga chiziq chizib, o'zlariga „uycha“ qurib olishadi. Har bir bola o'ziga ot qo'yadi, masalan: Farg'ona, Qarshi, Toshkent va hokazo. Doiraning o'rtasida ham bir uycha bo'ladi. Bolalar o'z uychalariga kirishadi. Bolalardan biri o'rtadagi uychaga kirib turib biror shaharning nomini aytib qochadi. Unga qo'shilib boshqalar ham qochadilar. Nomi aytilgan „shahar“ tezda o'rtadagi uychaga kirib: "To'xta!" deydi. Qochib borayotgan bolalar birdan to'xtashadi.







atrofidan aylanib o'tayotganda o'zlarini muhofaza qilsinlar. Agar hujumchi to'pni oldirib qo'ysa, unda raqib o'zining darvozasidan to'pni tepib, o'yinni davom ettiradi. O'yin 8-12 daqiqa davom etadi. O'yinda darvozaga ko'proq to'p kiritgan jamoa g'olib sanaladi.

### **Jonglyorlar**

O'yinchi qo'lida to'p bilan darvozadan 35 m masofadagi chiziqli turadi. Signal berilishi bilan u to'pni yuqoriga irg'itib, boshida to'p bilan jonglyorlik qiladi. To'pni bosh bilan 10 marta urgandan keyin, yana 10 marta tizzadan yuqori qismida to'pni urib jonglyorlik qilishga o'tadi. So'ngra oyoq yuzasi bilan jonglyorlik qila boshlaydi. O'yin yakunida esa u to'pni zarb bilan tepib, darvozaga yo'naltiradi. Jonglyorlik qilish vaqtida yerga tushgan har bir to'p uchun o'yinchiga 3 ta jarima ochko beriladi, darvozaga urish vaqtida yanglishgani yoki xatoga yo'l qo'ygani uchun 5 jarima ochko, jonglyorlik qilish vaqtida to'pni har bir ortiqcha urgani uchun 1 jarima ochko beriladi. Jarima ochkoni kam olgan jamoa o'yinda g'olib hisoblanadi.

### **Xohlagan nuqtadan**

O'yin kattaligi 20 x 20 m keladigan tekis maydonchada o'tkaziladi. Uning markazida eni 80-120 sm keladigan darvoza o'rnatiladi (darvoza o'rniga ustuncha, bayroqchadan foydalanish mumkin). O'yinda 10-12 o'yinchi qatnashadi. Ular tartib bilan sanaydilar va o'z raqamlarini esda saqlab qoladilar.

Birinchi o'yinchi xohlagan nuqtasidan to'pni darvoza tomon tepadi. Agar to'p darvozaga tushsa, ikkinchi o'yinchi borib to'pni o'sha joydan tepadi. Uchinchi raqamli o'yinchi tepgan to'p nishonga tegmasa, u bitta jarima ochko oladi, to'rtinchi raqamli o'yinchiga esa maydonchani xohlagan nuqtasidan tepishga ruxsat beriladi. Uchta jarima ochko olgan o'quvchi o'yindan chiqib ketadi. O'yin maydonda 2-3 o'yinchi qolguncha davom etadi, ular g'oliblar deb hisoblanadilar.



**② Mavzuga doir savol va topshiriqlar**

1. Harakatli o'yinlar bilan shug'ullanganda qanday jismoniy sifatlar rivoj topadi?
2. Siz yuguruvchanlik, sakrovchanlik, uloqtirish va yakka kurashga bog'liq qanday harakatli o'yinlarni bilasiz?
3. Siz qanday milliy o'yinlarni bilasiz? Ular qanday jismoniy va ma'naviy fazilatlarni rivojlantiradi?
4. „Bo‘ron“ va „Taqa tushirar“ harakatli o'yinlarining bir-biriga qanday o'xshashligi bor?
5. „Qubba“ o'yini qanday xatti-harakatlarni eslatadi?
6. „Chillak“ o'yinini sport turiga aylantirish mumkinmi?
7. „Chavandozlar“ yoki „Uloq“ o'yini qaysi milliy sport turidan olingan?



### III-bo'lim. QILICHBOZLARNING JISMONIY RIVOJLANISH KO'RSATKICHLARI

Bo'y (gavda uzunligi) – jismoniy rivojlanishning eng muhim ko'rsatkichlaridan biridir. Ma'lumki, bo'yinging o'sishi qizlarda 17-19 yoshgacha, yigitlarda 19-22 yoshgacha davom etadi. Uy sharoitida bo'yni eshik kesakisiga chizib o'lchab yurish mumkin (3-rasm).

Bunda devorga orqa o'girib, to'g'ri holatda, ya'ni tovonlar, dumba va kurakni devorga tekkizib turiladi. Boshni to'g'ri tutiladi. Keyin boshga chizg'ich qo'yiladi. Bo'yingizni yilda kamida ikki marta o'lchang. O'sishdan orqada qolish nimalar bilan bog'liqligini bilishga harakat qiling (kasallik, shikastlanish, keragicha ovqatlanmaslik va boshqa omillar tufayli). Shifokor bilan maslahatlashing, u sizga yuqoridagi jihatlarni bartaraf qilishga yordam beradi. Kun davomida tabiiy ravishda bo'yda ozgina cho'zilib-pasayishlar bo'lishi mumkin. Ertalab gavda uzayishi, kechga borib bo'y 1-2 sm ga qisqarishi mumkin. Hozirgi davrga kelib akseleratsiya holati ertaroq yuz berib, jismonan tez rivojlanish va jinsiy tez yetilish ro'y bermoqda. Oxirgi 10 yil ichida bo'y o'rtacha 10 sm ga o'sganligi aniqlangan.

Bo'y o'sishiga bir qancha omillar salbiy ta'sir ko'rsatadi. Jumladan, irsiyat, ovqatlanish, yuqumli kasalliklar, yurak xastaliklari, surunkali kasalliklar (suyaklar, buyrak, jigar, oshqozon-ichak va ichki sekretsia bezlari, qalqonsimon bez, buyrak usti bezlari kasallanishi), geografik muhit, iqlim sharoiti. Jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanish esa organizmning o'sishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, uning rivojlanishiga qulaylik yaratadi.

O'sish uchun, ayniqsa, cho'zilish mashqlari (osilish, tortilish), sakrash mashqlari (yuqoriga, uzunlikka sakrash), oldinga va orqaga, yon tomonlarga egilish, bo'shashtiruvchi mashqlar, massaj (uqalash), suv muolajalari va quyoshda chiniqishni qo'llash juda foydalidir. Basketbol, voleybol, suzish bilan shu-g'ullanish ham o'sishga yaxshi yordam beradi. Shun-day qilib, 18-20 yoshlarda o'sish uchun maxsus ta'sirlar ko'rsatish sezilarli natija beradi.





3-rasm.

Agar bo'yingizni o'stirmoqchi bo'lsangiz quyidagilarni bajaring:

1. To'g'ri ovqatlaning. Grechkali, sulili bo'tqalarni, asal bilan tvorogni, jigar va tuxumni, turli sabzavot va mevalarni, oblepixa yog'iga pishirilgan taomlarni, sabzi va boshqalarni tanovul qiling.

2. Sog'lom turmush tarziga amal qiling: kun tartibi tuzib, unga qat'iy amal qiling, zararli odatlardan voz keching, jismoniy tarbiya bilan, albatta, davomli shug'ullanib, ko'proq o'suvchi a'zolarga ta'sir ko'rsatuvchi mashqlarni bajaring, shuningdek, basketbol, voleybol kabi sport turlari bilan shug'ullaning.

3. Maxsus mashqlarni bajaring, ya'ni haftada 2-3 marta suv havzasi (hovuz)da suzing, saunada bo'ling, massaj va chiniqish mashqlarini amalga oshiring.

Bo'yingiz o'sishiga yordam beruvchi maxsus mashqlar namunasini keltiramiz. Lekin, avval, ishni oddiyroq, qizdiruvchi, umumrivojlantiruvchi mashqlardan boshlang. Buning uchun yuring, so'ngra qo'l, oyoq, umurtqa pog'onasi bo'g'inlari uchun aylanma harakatlarni bajaring, oldinga, yonga, orqaga egiling, qayrilish, silkinish mashqlaridan foydalaning. Shundan keyin (3-5 daqiqa) yengil yugurib, so'ng maxsus mashqlarga kirishing:

1. *Yuqoriga tortilish.* Devor oldiga turing va chiziqqa oyoq uchida turib, iloji boricha to'g'rilanib tortiling.



2. *Turnikka tortilish*. Avval tortiling, so'ngra tushib iloji boricha bo'shating va bir necha soniya osilib turing.

3. Osilib turib, oyoqlarni o'ngga-chapga soat kapgiri singari tebrating (muskullar iloji boricha bo'shashgan bo'lishi lozim).

4. Bo'shashgan holda osilib turib, tanani o'ngga-chapga buring.

5. *Balandlikka sakrash*. Navbati bilan o'ng, chap, so'ngra ikkala oyoq bilan depsinib sakrang. Sakrab, yuqorida joylashgan yoki osib qo'yilgan narsaga qo'lingizni tekkizishga harakat qi-ling.

6. Chalqancha yotib, oyoqlarni to'g'ri uzating, qo'llarni ikki yonga cho'zing. Navbatma-navbat goh o'ng oyoqni, goh chap oyoqni to'g'ri burchak qilib ko'taring. Oyoqlarni to'g'rilab birlashtiring va ularni boshdan „oshirishga“ harakat qiling.

Har bir mashqni 8-12 martadan takrorlang.

### 3.1. Massaj qilish va uqalashni o'rganing

Aziz o'quvchilar! Siz lat yeganda yoki yiqilganda og'rikan joy silanishini kuzatgansiz. Tabiiyki, siz bular massajning dastlabki unsurlari ekanligini bilmaysiz. Lekin massajning ahamiyati faqat shu bilan aniqlanmaydi.

Jismoniy charchoqni qanday chiqarish kerak? Ayrimlar buning yo'li divanga yotib olish yoki qulay kresloda o'tirish, deb hisoblaydilar. Aslida 3-5 daqiqalik massaj charchoqni chiqarib, tetiklantirishi mumkin. Massajning afzal tomoni – oddiyligi, qulayligi va turli holatlarda ixtiyoriy amalga oshirish mumkinligidir. Massaj o'z tanasini muolaja qilish vositasi sifatida, jismoniy tarbiya darsi oldidan muskullar hamda bo'g'inlarni jismoniy mashqlarga tayyorlash maqsadida qizdiruvchi mashq sifatida, darsdan so'ng esa, charchoqni chiqarish uchun qo'llanadi.

Ko'pchiligingizni massajni kim ixtiro qilgani va uni qayerda birinchi bo'lib qo'llanilgani qiziqтира kerak. Ma'lumki, eramizdan yigirma besh asr ilgari ham massaj usullari (Hindistonda, Xitoyda, Qadimgi Misrda) ma'lum bo'lgan. Qadimgi Gretsiyada ishlangan ko'pdan-ko'p vazalarda badanni parvarish qilishga, suv quyishga,



artinishga, massajlarga oid tasvirlar saqlangan. Gippokrat, Demokritlar massajga katta ahamiyat berib, uni sport, maktab hamda armiya hayotida qoʻllaganlar. Shuningdek, Abu Ali ibn Sino oʻzining "Tib qonunlari" kitobida massaj (uqalash)ni birinchilar qatori tasniflab bergan: tinchlantiruvchi, boʻshash-tiruvchi, tetiklashtiruvchi va hokazo. Olim massajning inson tanasini sogʻlom va tetik qilishdagi ahamiyatini asosli ravishda yozib qoldirgan. Sport oʻyinlari ishtirokchilari musobaqalar oldidan choʻmilganlar, badanni massaj qilganlar. Musobaqalardan soʻng kuchni yana tiklash maqsadida suv quyishdan foydalanganlar. Turli xil lat yeyishlarda ham massaj qoʻllangan. Rimliklarda massajni qoʻllash juda keng yoyilgan. Undan, hatto imperatordan qulgacha foydalangan. Imperator Mark Avreliyning saroy shifokori massajni yengil ishqalashdan boshlashni, uni sekin-asta kuchaytirishni va yana yengil usullarni qoʻllash bilan tugallashni maslahat bergan. Hozirda ham massaj va oʻzini oʻzi massaj qilish har bir odamning hayotiy ehtiyojiga aylanishi, mehnat, oʻqish va dam olishda, kasalliklarni aritishda yordamchi boʻlib qolishi zarur.

Massajni toʻgʻri qoʻllash uchun anatomiya va fiziologiyaning elementar bilimlaridan xabardor boʻlish zarur. Inson organizmi milliardlab hujayralardan iborat. Hujayra guruhlari organizm toʻqimalarini hosil qiladi. Masalan, muskul hujayralari – muskul toʻqimalarini, nerv hujayralari – nerv toʻqimalarini, epitelial hujayralar – teri toʻqimalarini hosil qiladi. Bizning barcha aʼzolarimiz toʻqimalardan tashkil topgan va, oʻz navbatida, tizimlarga guruhlanadi. Bosh miya va orqa miyadan chiquvchi nervlar – nerv tizimini, muskullar – muskul tizimini tashkil qiladi.

Massaj muskullarga juda ijobiy taʼsir qiladi. Inson tanasida 400 dan ortiq muskullar boʻlib, ular tana ogʻirligining 35-40 foizini tashkil qiladi. Muskullar qancha yaxshi rivojlangan boʻlsa, odam shuncha kuchli boʻladi.

Massaj taʼsirida muskul toʻqimalari kislorod va oziq moddalari bilan yaxshiroq taʼminlanadi, bu esa butun organizm ish faoliyatini oshiradi.

Massaj ham xuddi musiqa singari koʻtarinki kayfiyat yaratishi,



og'riqni pasaytirishi, tetiklik va yengillik hissini paydo bo'lishiga yordam beradi.

Massaj, ayniqsa, 16 yoshgacha bo'lgan bolalar uchun muhimdir. Jismoniy tarbiya va massajdan bir vaqtda oqilona foydalanish paylar va bo'g'inlarni mustahkamlash imkonini beradi.

Massaj qilish yo'llarini yaxshi egallab oling. Buning uchun quyidagilarga amal qiling:

1. Massaj qilganda terini shilib yubormaslik uchun qo'l terisi silliq va yumshoq bo'lishi kerak.

2. O'zini o'zi massaj qilishda ko'proq quruq massajni qo'llang, ya'ni surkovchi moddalardan foydalanmang.

3. Kaftlarni, bo'g'inlarni, muskullarni massaj qiliishda max-sus kremlardan foydalaning.

4. Massaj qilishda harakatlarni limfa bezlariga tegmay bajarilishi kerak. Masalan, qo'lni massaj qilishda barmoq uchlaridan bosh-lab, bilak bo'g'inigacha, bilak bo'g'inidan qo'ltiq ostigacha davom ettiriladi, chunki u yerda limfa bezlari bor. Shunday bezlar tizza ostida va tananing boshqa joylarida borligini unutmang.

5. Massaj vaqtida butun a'zolar bo'sh qo'yilishi kerakki, bu muolajaning samarasini oshiradi.

6. Massajdan avval qo'llarni sovun bilan yuvish yoki odekolon bilan artishni unutmang.

7. Massajni iloji boricha yalang'och badanda amalga oshiring, sovuq havoda esa ichki kiyim ustidan ham qilsangiz bo'ladi.

8. Massajdan so'ng og'riq bo'lmasligi kerakligini esdan chiqarmang.

9. Massajni o'ng qo'lda ham, chap qo'lda ham qilishni o'rga-nishga harakat qiling. Shoshilmang.

10. Jarohat ustidan massaj qilish mumkin emasligini unutmang. Limfa bezlari shishganda massajni to'xtating va shifokorga murojaat qiling. Massaj umumiy va qisman massajga bo'linadi: a) umumiy o'z-o'zini massajda boshdan oyoq butun tana a'zolari massaj qilinadi, u 20-25 daqiqa davom etadi;

b) qisman massaj qilinganda tananing ayrim qismi, masalan, qo'l



yoki oyoq, kurak va boshqalar massaj qilinadi, u 5-10 daqiqa davom etadi.

**Umumiy o'z-o'zini massaj qilish.** Bu massajning juda ko'p usullari bor. Quyida siz bilib olishingiz kerak bo'lgan massaj usullari bilan tanishasiz: silash; siqish; ezish; silkitish; uqalash; faol, passiv va qarshi harakat bilan; urish usullari; ezish bilan qilinadigan massaj.

20 daqiqali massajda silash, silkitish, urish usullari va passiv harakat bilan amalga oshiriladigan massaj bajariladi. Passiv harakat usuli 2 daqiqa, siqish va uqalash – 8 daqiqa, ezish usuli – 10 daqiqa davom etadi.

**Silash.** Bu usul kaft bilan bajariladi. Bunda bosh barmoq alohida, qolgan to'rt barmoq birga harakatlanadi. Massaj qilinayotgan joyga kaftni qo'yib, uni yengil bosiladi. Bu ish bir yoki ikki qo'l bilan galma-gal bajariladi. Silashda bir kaft to'g'ri, ikkinchisi ilon izi harakatlari bajarganda natija kutilgan samarani beradi (4-rasm).

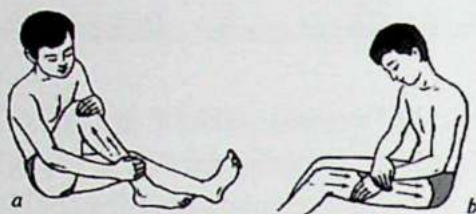
**Siqish.** Bu usulda bosh barmoq ko'rsatkich barmog'i bilan birlashtiriladi, panjalar kaft bilan pastga buriladi, u massaj qilinayotgan joyga ko'ndalang qo'yiladi va shu yer bosh barmoq bilan siqiladi. Siqish kaftning yoni bilan ham amalga oshiriladi, bunda barmoqlar yengil bukilgan bo'ladi. Panjalar ham muskulga nisbatan ko'ndalangligicha qoladi. Siqishni yanada samaraliroq qilish uchun usul bajarayotgan qo'lning ustiga boshqasi qo'yiladi (5-a,b rasmlar).

**Ezish.** Bu muskullarni massaj qilishda asosiy usuldir. **Ordinar ezish.** u usulni bo'ksada, yelkada, qo'lda, ko'krakda, dumbada, qorinda, boldir muskulida bajariladi.



4-rasm.





5-rasm.

Muskulni barmoqlar bilan ko'ndalangiga qattiq va to'g'ri ushlanadi, so'ngra barmoqlar yig'ilib, muskul asta tortiladi va to'rt barmoq tomoniga aylanma harakat bajariladi. So'ngra muskul yengil bo'shatiladi va kaft bilan suyakka siqiladi. Shu tarzda asta-sekin yuqoriga harakat qilinadi (6-a rasm).

**Qo'shaloq grif.** Bu usulni yirik va yaxshi rivojlangan muskullar qorinda, boldir muskulida bajariladi. boldir, bo'ksada qo'llaniladi. Uni bajarishda bir qo'l ikkinchi qo'lning ustida bo'ladi (6-b rasm).

**Qo'shaloq aylanma ezish.** Bu usulda muskullar ikkala qo'l barmoqlari bilan eziladi va qo'l asta-sekin to'rt barmoq tomon siljiydi (6-d rasm).

**Barmoq yostiqchalari bilan ezish.** Bu usul bir, ikki yoki barcha barmoqlar bilan bajariladi (6-e rasm).

**Musht qilingan barmoq (qo'l) tirsaklari bilan ezish.** Bu usulni bajarish uchun to'rt barmoq yengilgina biroz musht qilinadi. So'ngra muskulni suyakka eziladi va qo'l jimjiloq tomon siljtiladi, bosh barmoq esa oldinga harakatni yengillashtirish va ezish kuchi bir xilda bo'lishi uchun massaj qilinayotgan joyga tiraladi (6-f rasm).



6-rasm.





6a-rasm.

**Silkitish.** Bu usul bo'shashgan yirik boldir, bo'ksa, yelka, dumba muskullarini barmoqlar uchi bilan silkitib bajariladi (6-g rasm).

**Uqalash.** Bu bir, ikki yoki barcha barmoqlarning yumshoq joyi bilan to'g'ri chiziqli yoki aylanma uqalashdir (7-a rasm). Kaft bilan to'g'ri chiziqli (uzunasiga) uqalash (7-b rasm). Chimchilab, to'g'ri chiziq bo'ylab uqalash (7-d rasm). Musht qilib tugilgan barmoqlar bilan tojsimon uqalash (7-e rasm).

*Faol, passiv (sust) va qarshilik ko'rsatgandek harakatlar.* Bu usul bosh, qo'l, oyoqda amalga oshiriladi (8-rasm).

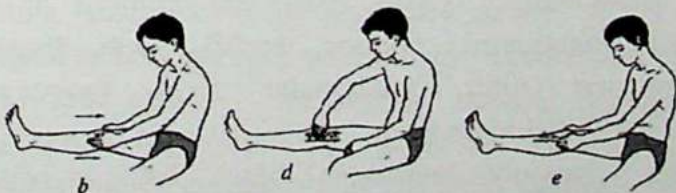
*Urish usullari (mushtlash, shapatilash va "kesish"):*

Mushtlash usulida barmoqlar musht qilinib, kaftning yoni bilan massaj qilinadi.

Shapatilashda kaft barmoqlari pastga qaratiladi va barmoqlar kaftga siqiladi. Zarba barmoqlar bilan beriladi.



"Kesish" usulida kaftni cho'zib, a barmoqlar keng yoyiladi va u bo'sh qo'yiladi.



8-rasm.





8- rasm.



9- rasm.

Urish usullari bir tekis va bir soniyada uchtagacha bajariladi (9-rasm).

**Silkish.** Bu ish massaj tugagandan so'ng, o'tirgan, yotgan yoki turgan holatda bajariladi. Silkishda muskullar iloji boricha bo'sh qo'yiladi.

### 3.2. O'zini his qilish, ishtaha, uyqu

Har bir inson yoshidan qat'i nazar sog'lom bo'lishni istaydi. Shunday ekan, o'zingizning jismoniy holatingiz va sog'ligingizni mustahkamlashga qancha erta kirishsangiz, shuncha yaxshi. Kelgusida o'zingizni ishonchli va bexavotir sezasiz, hayotingiz mazmunli, serqirra bo'ladi. Aks holda "Ishni nimadan boshlash kerak? Qanday qilib toliqishning oldini olish va mashg'ulotlarni to'g'ri tashkil etish mumkin?" degan haqli savollar tug'iladi. Buning uchun, avvalo, organizmning hayotiy muhim tizimlari qo'yiladi – yurak-qon tomir faoliyatini va nafas olishni rivojlantirishga yordam beruvchi mashq turlaridan boshlash lozim. Demak, doimiy ravishda yurish, yugurish, suzish, gimnastik mashqlar bilan shug'ulla-nishni yo'lga qo'yish darkor. Ular kishi qad-qomatini, gavda tuzilishini chiroyli shakllantiradi, yurishini nafis, harakatini chaqqon, epchil qiladi. Buning uchun o'zingizni nazorat qilib, yuklamalar sizga mos yoki mos kelmayotganligini bilishingiz zarur.

Agar siz jismoniy mashqlar bilan bajon-u dil, quvna b shug'ullanayotgan bo'lsangiz, demak, hammasi joyida, yuklamalar sizga



mos va tashvishlanishga o‘rin yo‘q. Agar siz lanj ahvolda bo‘lsangiz yo kayfiyatingiz yomon bo‘lsa, o‘z mashg‘ulotlaringiz dasturini ko‘rib chiqing. Ortiqcha yuklama olgan bo‘lishingiz mum-kin. Shuning uchun sog‘lomlashtiruvchi mashg‘ulotlarning hajmini kamaytirishingiz lozim, lekin mashg‘ulotni batamom to‘xtatmang.

Agar mashg‘ulot to‘g‘ri tashkil etilsa va muntazam o‘tkazilsa, odatda, o‘zingizni yaxshi his qilasiz. O‘zingizni his qilishingizning yomonlashuvi, ko‘pincha jismoniy yuklamaning ko‘p-ozligiga hamda organizmning umumiy holatidagi o‘zgarishlarga bog‘liq. Shunga muvofiq, o‘zini his qilish yaxshi, qoniqarli yoki yomon deb baholanadi. Yaxshi holatda – tetiklik, kayfiyatda ko‘tarinkilik, qoniqarlida – ozgina lanjlik, bo‘shashish, mehnatga ishtiyoqning pasayishi, siqilish holatlari his qilinadi.

**Ishtaha** – bu butun organizmdagi hayotiy faoliyatning qanday kechayotganligining ko‘rsatkichi sanaladi. Ishtahaning pasayishi yoki hatto yo‘qolishi bemorlikda, jismonan yo asabiy charchashlar va uyquga to‘ymaslikda kuzatiladi.

Jismoniy tarbiya bilan shug‘ullana boshlagach, odamning vazni kamayishi mumkin. Bu, albatta, energiya sarflarining ortishi, to‘planib qolgan yog‘larning sarf bo‘lishi, terlash orqali suyuqlikning chiqib ketishi bilan bog‘liq. Bu narsa ishtaha ortishi bilan kechsa, odatiy holdir.

Mashg‘ulotlar paytida terlash modda almashuvi keskin kuchayishi natijasida yuz beradi. Mashq qilayotganda terlansa-da, tana harorati o‘zgarmaydi. Bu narsa ko‘proq organizmning xususiyatlariga, yuklamaga, jismoniy tayyorgarlik darajasi va boshqa sabablarga bog‘liq. Issiq kunlari mashq bajarganda esa terlash sezilarli ortadi. Natijada ter bilan organizm uchun zarur bo‘lgan tuzlar, kerakli moddalar chiqib ketadi. Bu vaqtda organizmning normal suv-tuz balansini saqlashga intiling. Buning uchun ko‘proq suyuqlik iste’mol qilish maqsadga muvofiqdir. Haddan tashqari ko‘p terlash ham yaxshilik alomati emas.

**Uyqu.** Miriqib uxlash – bu sog‘lik alomati va bajarilayotgan jismoniy yuklamaga bardoshlilikning nozik ko‘rsatkichidir. Agar siz tezda, qattiq uxlab qolib, ertalab o‘zingizni tetik, kuchga to‘lgandek his qilib uyg‘onsangiz, demak, uyqungiz me’yorida ekan. Uyquning



buzilishi – uyquga ketishning qiyinlashishi, notinch va tez-tez uygʻonib uxlash, qoʻrqinchli tush koʻrish, kam uxlash, bosh ogʻrishi, mehnatga ishtiyoqning pasayishi va uyqudan soʻng oʻzini ogʻir his qilish demakdir.

Uyqu organizmning eng muhim ehtiyoji sanaladi. Odamning muvaffaqiyatli faoliyati koʻp jihatdan uyquga bogʻliq. Chunki uyqu paytida inson organizmi dam oladi. Ayniqsa, bosh miya qobigʻi hujayralari uchun uyqu muhim. Uyquga ketishdan avval bajaradigan mashqlaringiz sizni zoʻriqtirmasin. Bu sizning uyqungiz buzilishiga sabab boʻladi. Demak, uyqu gigiyenasiga qatʼiy rioya qilish sizlar uchun juda muhimdir.

Kechki ovqatni uyqudan ikki soat avval tanovul qilgan maʼqul. U yengil hazm boʻlishi lozim. Uyqu oldidan achchiq choy yoki kofe ichmaslik kerak. Gʻashga teguvchi yoniq qolgan chiroq, shovqin va boshqalar bartaraf etilib uxlang, yanada yaxshi. Oʻng tomonga yonboshlab, boshni baland qilmay uxlagan maʼqul.

Uyquga ehtiyoj har xildir. Ammo uyquga har kuni bir vaqtda yotib, bir vaqtda turish foydali. Uyqudan turishning eng yaxshi vaqti siz tetik va yaxshi kayfiyat bilan uygʻonganingizdir.

Kunning ikkinchi yarmida oʻqisangiz, uy vazifalarini barvaqt turib tayyorlab oling. Agar birinchi yarmida oʻqisangiz, tushlikdan keyin, avval ochiq havoda sayr qilib, jismoniy mashqlar bilan shugʻullaning, soʻngra dars qilishga oʻtiring. Dars tayyorlashni oʻrtacha qiyinlikdagi topshiriqlardan boshlang. 45 daqiqa shugʻullangandan soʻng 10 daqiqali tanaffus qiling. Bu vaqt ichida bir necha gimnastik mashqlar bajarish mumkin. Egiling, oʻtirib-turing, tanani aylanma harakat qildiring, tortiling va hokazo.



### 3.3. Ko'zingizni asrang

Bolalarda yaqindan ko'rish kasalligi uchrab turadi. Buning oldini olish uchun siz oddiy sanitariya-gigiyena qoidalariga rioya qilishingiz kerak. Masalan, ko'zning yaxshi ko'rishidagi birinchi shart, xonaning me'yorida yoritilganligidir. Shuning uchun shug'ullanayotganda stolni derazaga yaqinroq va yorug'lik chap tomondan tushadigan qilib qo'yish kerak. Maktabda buni shifokor nazorat qiladi. Uyda ham shunday sharoitda ishlashga rioya qiling (1-raʼsm).

Ko'zni asrash uchun partada, ish stolida to'g'ri o'tirish hamda kitob o'qish, yozish vaqtida daftar ko'zdan kamida 30 sm uzoqda turishi muhimdir. Yotib o'qish zararli. Yaqindan ko'ruvchilar ko'zoynak taqib olganlari ma'qul, chunki u ko'z charchashi va ko'rish yomonlashishining oldini oladi.

Ko'zni shikastlanishdan asrash kerak. Ba'zan bir ko'zning shikastlanishi ikkinchi ko'zga ham jiddiy ta'sir ko'rsatib, uning ko'rmay qolishiga sabab bo'ladi. Bolalar orasida ko'z shikastlanishiga ko'pincha ularning sho'xliklari, ya'ni bir-birlariga turli buyumlar otishlari va hokazolar sabab bo'ladi. Bular tuzatib bo'lmaz baxtsizlikka olib kelishi mumkin.

Ustaxonalarda ishlaganda xavfsizlik texnikasi qoidalariga qat'iy rioya qilgan holda himoya ko'zoynaklari taqib oling, himoya ekranlaridan foydalaning, qirindi va qipiqnlarni zinhor bir-biringizga puflamang. Ana shunda siz ko'zingizni ham, o'zingizni ham asraysiz.

*To'g'ri qad-qomat nima?* Bu inson gavdasining oddiy tik holati bo'lib, u to'g'ri va noto'g'ri rivojlanishi mumkin. Qad-qomat to'g'ri rivojlangan bo'lishi umurtqa pog'onasi va oyoq panjalarining turishidan seziladi, yurganda oyoq yengil va oson ko'tariladi, yugurish, sakrash, yurishlarda barcha ichki a'znlarni, ko'krak qafasi, qorin bo'shlig'i, gavnani shunday holatda saqlaydiki, har qanday harakatni amalga oshirishni qanoatlantiradi. Boshni egib, yelkani qiyshaytirib, qorinni oldinga chiqarib, oyoqlarni allaqanday notabiiy tashlab yuradigan odamning qad-qomati noto'g'ri shakllangan hisoblanadi. Negadir ba'zilar shunday qad-qomat ko'rinishini yoqtiradilar. Aslida bu nafaqat



xunuk, balki zararlidir, chunki u ichki a'zolar ishini qiyinlashtiradi va umurtqa pog'onasining qiyshayishiga olib keladi.

*Xunuk qad-qomat qanday paydo bo'ladi va buning oldini olish mumkinmi?* Qad-qomatning buzilishi va umurtqa pog'onasining qiyshayishi ko'pincha maktab yoshida ro'y beradi. Bu bolalar va o'smirlarda suyak-muskul tizimining rivojlanishi hali davom etayotganligi, suyaklar egiluvchan va o'zgarishga moyil bo'lganligi hamda partada noto'g'ri o'tirish, noto'g'ri turish va boshqa sabablar natijasida kelib chiqadi. Og'ir narsalarni hadeb bir qo'lda ko'taraverish, cho'ziluvchan sim to'r o'rinda yotish; bo'yga mos bo'lmagan stol-stullardan foydalanish zararlidir. Faqat maktabda emas, balki uydagi stol-stullar ham bo'yga mos bo'lishi kerak. Bunda stulning balandligi tovonlar to'liq yerga tiralib, son va boldir to'g'ri burchak hosil qilib turadigan qilib tanlanadi. Agar stul balandroq bo'lsa, oyoq ostiga biror narsa qo'yiladi. Agar stul pastroq bo'lsa, uning oyog'ini keragicha uzaytirish lozim. Stol stulga mos tursa, ko'zdan kitobgacha bo'lgan masofa 30-35 sm bo'ladi va qo'l hamda kaftlar stolga tekis yotadi. O'qish, yozish vaqtida stul stol tagiga 3-5 sm gacha kirib turishi kerak, ko'krak bilan stol chetiga suyanilmaydi. Gavdadan stolning chetigacha kaft kengligida joy qolishi kerak.

Noto'g'ri qad-qomat ko'p kasal bo'ladigan bolalarda ham uchrab turadi. Ular ish paytida tez charchab qoladilar, natijada, noto'g'ri holatda turib ishlaydilar. Keyinchalik bunday ishlashga o'rganib qoladilar. Bu esa noto'g'ri qad-qomatning shakllanishiga va umurtqa pog'onasining qiyshayishiga olib keladi. Darsxonaning yaxshi yoritilmaganligi oqibatida ham qad-qomat buziladi, chunki o'qish-yozish vaqtida kitob-daftarga yaqin egilishga majbur bo'linadi.

Jismoniy tarbiya bilan muntazam shug'ullanish to'g'ri qad-qomatni shakllantirishga yordam beradi. Shuning uchun gimnastik mashqlar kompleksiga to'g'rilovchi (korrektirovka qiluvchi) mashqlar kiritiladi. To'g'ri qad-qomatni shakllantirishda suzish, eshkak eshish, gimnastika, voleybol, basketbol singari sport turlari foydalidir. Qad-qomatning noto'g'ri shakllanishi endi boshlanayotgan bo'lsa, uni ertalabki gimnastika va jismoniy tarbiya mashqlari yordamida bartaraf qilinadi.



*Kun tartibining buzilishi.* Bu o'z vaqtida ovqatlanmaslik, uyquga yotmaslik va boshqa sabablar tufayli ro'y beradi. Bularni vaqtinchalik hamda doimiy zararli odatlarga ajratish mumkin. Vaqtinchalik hisoblangan zararli odatlarga ko'p ovqat yemoqlik, achchiq choy ichish va kofeni ortiqcha iste'mol qilish kiradi. Doimiy zararli odatlarga: chekishni, narkomaniya va alkogol ichimligiga o'rganib qolishlikni kiritish mumkin. Ular jismoniy yuklamalarni ko'tara olmaydilar, tez charchaydilar, ko'p kasal bo'lادilar. Nikotinning ta'siri yurak va o'pka kasalligiga olib keladi. Bitta sigareta tutunida yigirmaga yaqin zaharli moddalar mavjud.

*Ovqatlanish tartibining buzilishi.* Ortiqcha ovqatlanish nafaqat ovqat hazm qilish tizimining izdan chiqishiga, balki xomsemizlikka olib keladi. Bunday hol ro'y bermasligi uchun ovqatlanishni kun davomida to'g'ri taqsimlashga harakat qiling. Ovqatlanish vaqtida chalg'imang, bu ovqat hazm bo'lishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ortiqcha vazni bo'lganlar dasturxonidan ozgina ochlikni his qilgan holda turib ketsinlar, bu tuyg'u birozdan so'ng o'tib ketadi.

Siz, aziz bolalar va o'smirlar, o'z kun tartibingizga bir kunda to'rt marta ovqatlanishni kiritsangiz foydali: birinchi nonushta — bir kunlik ovqatning 25 % ini, ikkinchi nonushta — 15 % ini, tushlik — 40 % ini, kechki ovqat — 20 % ini tashkil qilsin. Bular orasida tushlik eng to'yimli bo'lsin. Kechki ovqatni uyqudan kamida 1,5 soat ilgari tanovul qiling. Imkon qadar, doimo bir vaqtda ovqatlaning. Shunday qilinganda kishida shartli refleks hosil bo'ladi va u ovqatlanishdan ilgari ishtahani ochadi. Ishtaha bilan yeyilgan ovqat esa yaxshi hazm bo'ladi. Ilmiy ma'lumotlarga ko'ra, odam 70 yillik hayoti mobaynida 8 tonna non, 11 tonna kartoshka, 6-7 tonna go'sht va baliq mahsuloti hamda 10 ming dona tuxum va 10 ming litr sut iste'mol qilishi ma'lim bo'lgan. Ovqatlanishga inson hayotining 6 yili sarflanar ekan.

Odam yashash uchungina ovqatlanib qolmay, balki jismoniy va aqliy harakatlar bajarish, quvvat to'plash maqsadida taom iste'mol qiladi. A'zolarining quvvatga bo'lgan ehtiyoji yoshiga, moddalar almashinuvi darajasiga, yil fasliga, iqlimga qarab turlicha bo'ladi. Jismoniy mashqlar qanchalik jiddiy bo'lib, jadal bajarilsa, quvvat



shunchalik ko'p sarflanadi.

O'quvchilar organizmi sarflaydigan barcha quvvatni va unga ehtiyojini hisobga oladigan bo'lsak, ular kundalik ovqatlanishdan 2800-2900 kilokaloriya olishlari kerak.

*Ovqatdagi asosiy moddalar.* Bir kunlik ovqat tarkibiga quyidagi moddalar: oqsil, yog'lar, uglevodlar, vitaminlar, tuz va suvlar kirishi lozim. Ovqat xushta'm, ishtaha bilan iste'mol qilinadigan va ayni paytda, yaxshi hazm bo'lishi kerak.

*Uglevodlar* – asosiy quvvat hosil qiluvchi modda hisoblanadi. Muskullar ishida, yurak va nerv faoliyatida ularning bo'lishi zarur. Uglevodlar, asosan, oziq-ovqatlarda, o'simliklar tarkibida, nonda, donlarda, shakar, kartoshka, meva va sabzavotlarda mavjud bo'ladi. Uglevodlar shirinliklarda haddan tashqari ko'p bo'lib, agar konfetlar, murabbolar, shakari ko'p mahsulotlar ortiqcha iste'mol qilinsa, modda almashinuvi buzilib, kishi semirib ketishi mumkin. Oziq-ovqatlarda uglevod yetishmasa, quvvatsizlik yuz beradi, ish faoliyati susayadi. Bu o'rinda eng yaxshi maslahat – hamma narsani me'yorida iste'mol qilishdir.

*Oqsillar.* Barcha a'zo to'qimalariga, asosan, uglevod zarur bo'ladi. Ularning yetishmasligi tufayli o'sish va rivojlanish pasayib ketib, organizmning turli kasalliklarga chalinishi ortadi, aqliy va jismoniy ish faoliyati susayadi. O'sish va rivojlanish davrida organizm, asosan, oqsilga ehtiyoj sezadi. Shu bois ko'proq go'sht, baliq, tuxum va pishloq hamda no'xat, soya, loviyali mahsulotlar iste'mol qilish lozim bo'ladi. Demak, sport bilan shug'ullanuvchilar u bilan shug'ullanmaydiganlarga nisbatan ko'proq oqsil va uglevodlarga boy taomlar iste'mol qilganlari ma'qul.

*Yog' moddasi* organizm uchun quvvat hosil qiluvchi manba emas, balki u organizmda parchalanish natijasida uglevodlarga qaraganda ikki baravardan ortiq (kaloriya) quvvat hosil qiladi. Ehtiyoj uchun eng qimmatli va zarur bo'lgan yog'lar sut, sutdan tayyorlangan oziq-ovqatlar, pishirilmagan tuxum, sariyog' va yog'li go'shtlarda mavjud. O'simlik yog'lari ham juda foydali, ular kungaboqar, makkajo'xori, olivka va paxta yog'larida mavjud. Shakarning ham ozi shirin. Yog' va



yog‘li mahsulotlarni haddan ziyod ko‘p iste‘mol qilish ishtahaning pasayishiga, modda almashinuvining buzilishiga va semirib ketishga olib keladi. Yog‘ va yog‘li mahsulotlar qatori vitaminli oziq-ovqatlar teng ravishda iste‘mol qilinsa, bu modda almashinuviga, aqliy va jismoniy faoliyatning kuchayishiga va organizmning kasalliklarga qarshilik ko‘rsata olish qobiliyatining oshishiga katta yordam beradi.

Ta‘kidlash joizki sport bilan shug‘ullanuvchi har bir kishi doimiy ravishda “A”, “B”, “C” vitaminlarga boy mahsulotlarni iste‘mol qilishi zarur. “A” va “B” vitaminlar baliq moyida, tuxumlarda, yog‘da, jigarda, sariyog‘da, sutda; “A” vitamini esa ko‘katlar, pomidor va sabzida; “B” vitaminlari non, go‘sht, pishloq, jigar, gerkulesda; “C” vitamini limon, apelsin, kartoshka, yangi ko‘kat, piyoz, sarimsoq, smorodina, na‘matak va mevalarda juda serob bo‘ladi.

Yodda tutmoq lozimki, vitaminlar ovqatda o‘z xususiyatini yo‘qotadi, shuning uchun sabzavot va mevalarni tabiiy ravishda iste‘mol qilish maqsadga muvofiqdir.

Mineral suvlar tarkibida odam organizmi uchun kerakli bo‘lgan tuzlar, temir, kalsiy, fosfor va boshqa mikroelementlar mavjud, shu bois vaqt-vaqtida ulardan ham iste‘mol qilib turish foydalidir.

*Suv ichish tartibi.* Odam organizmining 80 foizi suvdan iborat. Bir kunda xohlagan odam 2 litr suv, choy, sut, sho‘rva va turli miqdorda sharbatlar iste‘mol qila oladi.

Ammo bir narsani hisobga olish kerak. Suv qancha ko‘p ichilsa, organizm suvni yana shuncha ko‘p talab qiladi. Natijada organizmdagi zarur moddalar tashqariga chiqib ketib, kishi o‘zini lohas sezadi. Demak, sarflangan suv miqdorini qayta tiklash lozim bo‘ladi. Bunday paytlarda choy ichish foydali, chunki u faqat chanqoqni qondirmay, balki nerv tizimi va yurak-qon tomirlarga bir xilda ta‘sir ko‘rsatadi. Xona haroratida sovitilgan choyni oz-ozdan, shoshilmay, qultimlab ichgan ma‘qul. Chanqoqni bosadigan yana boshqa ichimliklar bor, bular: mineral va gazli suvlar, pomidor soki, na‘matak sharbati va meva-sabzavot ichimliklari. Ular ichki me‘da sekretsiyasi ishini yaxshilaydi.

**Ziyrak bo‘ling.** Bu so‘z shifokorlarning qadimiy qoidalaridandir. Jismoniy mashqlar bilan muntazam shug‘ullanmoqchi bo‘lgan o‘smir



mashg'ulotdan so'ng yoki mashg'ulot vaqtida biror a'zosida og'riq sezsa, buni ortiqcha zo'riqishdan deb tushunish kerak. Ko'pincha, jismoniy mashg'ulotlar vaqtida muskullarda, boshda, o'ng biqinda va yurak atrofida og'riq seziladi. Bunday paytda hech vaqt og'riqni yengib ketaman demang yoki mashg'ulotni davom ettirishga intilmang. Ayniqsa, yurak atrofida paydo bo'lgan noxush og'riqlarga jiddiy e'tibor qiling, ziyrak bo'ling, mashg'ulotni tezda to'xtatib, shifokor bilan maslahatlashing.

**Muskullardagi og'riq.** Bu og'riq birinchi jismoniy mashqlardan keyin yoki uzoq tanaffusdan so'ng mashqlar qayta bajarilganda paydo bo'ladi. U yana avvalgi mashqlarda qatnashmagan muskullarning zo'riqishi natijasida paydo bo'lishi, shuningdek, jismoniy yuklamalarning sezilarli darajada ortib ketishidan yuzaga keladi. Bunday hol ro'y bermasligi uchun muskullar zo'riqishini hisobga olish kerak. Og'riqlar bir necha kun davom etishi mumkin, ammo u xavfli emas. Muskullar og'rig'ini kamaytirish uchun o'zingizni o'zingiz massaj qilishingiz, hovuzda cho'milishingiz, issiq vanna qabul qilishingiz kerak.

**O'ng biqindagi og'riq.** Og'riq turli sabablarga ko'ra paydo bo'ladi. Biroq ular yuklamalar natijasida yoki to'yib ovqat yeyishdan hosil bo'lganligi uchun unchalik xavfli emas. Og'riqlar yana jigar, o't pufagining yallig'lanishi hisobiga va oshqozon-ichak yo'lining shamollashi oqibatida ham yuzaga kelishi mumkin. Buning uchun oddiy talablarga: jismoniy yuklamalardan 2-3 soat ilgari ovqatlanishga, shuningdek, qizdiruvchi mashqlarni bajarishga ahamiyat berish yetarli bo'ladi.



### 3.4. Sportchilarda puls holati

Puls (tomir urishi) bu sog'ligingiz ko'zgusidir, chunki u yurak qon-tomir tizimi faoliyatini aniq aks ettiradi. Odatda, puls bilak arteriyasiga 2, 3-barmoqlarni qo'yib topiladi (2-rasm).

Pulsni 15, 30 va 60 soniyada qancha urishiga qarab hisoblanadi. Jismoniy yuklama (nagruzka)lardan so'ng pulsni yaxshisi bir xil holatda o'lchagan ma'qul (yotib, o'tirib yoki turib). Ertalab uyqudan uyg'ongach ham o'lchab qo'yilsa bo'ladi. Qizlarda yigitlarga nisbatan puls 7-10 marta ko'proq uradi. Bolalar va o'smirlarda puls kattalarga qaraganda sezilarli ko'proq uradi. Jismoniy yuklamalarni bajarish vaqtida puls bir daqiqada 100-130 marta ursa, harakatchanlikni kam deb hisoblash mumkin. Puls 120-130 marta urayotgan bo'lsa, uni o'rtacha, agar 150-170 marta urayotgan bo'lsa, harakatchanlik katta hisoblanadi. Puls bir daqiqada 200 martagacha urayotgan bo'lsa, uni chegaraviy yuklama, deyish mumkin.



2-rasm.

Jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanish (ayniqsa, yugurish, suzish, velosipedda yurish va boshqalar) natijasida organizm tizimi ishi tejamkor bo'lib boradi. Zarur bo'ladigan chidamlilikni hisobga olib mashq qilgan odamning yuragi qon aylanishi tizimining ishlashiga kamroq kuch sarflaydi.

*Nafas olish tezligi.* Tinch holatda nafas olib-chiqarish tezligi 12-16 marta deb hisoblanadi. Jismoniy mashqlardan keyin nafas olish tezlashib, o'rtacha nagruzkada 1 daqiqada 18-20 martagacha; katta nagruzkalarda 1 daqiqada 20-30 martagacha boradi. Nafas olish



tezligini hisoblash uchun 30 soniya ichida necha martaligini sanab, uni 2 ga ko'paytiring. Shunda nafas 1 daqiqada necha marta olinayotganligi aniqlanadi.

*Nafas olishni to'xtatib turish.* Buni nafas olgan va nafas chiqargan paytda to'xtatib hisoblanadi. Nafas olganda 40-90 soniya, nafas chiqarganda 40-60 soniya to'xtab tura olish, bu yaxshi ko'rsatkich.

Nafas olish jarayonining kechishi har bir odamning o'ziga bog'liq. Ya'ni yoshiga, sog'ligiga, tayyorgarlik darajasiga, jismoniy yuklama vaqtida esa uning harakatchanligiga. Nafas olib, nafas chiqarishni sanash uchun kaftni ko'krak qafasining pastki qismi va qorinning yuqori qismiga qo'yiladi. Bunda quyidagi qoidalarga rioya qilish zarur:

1. Nafasni 2-3 soniyadan ortiq to'xtatmang.

2. Iloji boricha chuqur nafas oling, buning uchun esa nafasni to'la chiqaring.
3. Harakatlarni bajarish ketma-ketligini imkon qadar nafas ritmi (maromi)ga moslang.
4. Harakatlarni bajarishda nafas a'zolar holatiga mos bo'lishi, ya'ni nafasni ko'krak qafasi kengayadigan qilib, burun orqali, masalan, gavdaning to'g'rilanishi vaqtida oling. Nafasni ko'krak qafasi va qorin muskullari qisqaradigan qilib, burun va og'iz orqali, masalan, tanani oldinga egish vaqtida chiqaring.

*Nafas olish.* Bu holat oddiy, ya'ni qo'llarni yozib, tepaga ko'tarish yoki qo'llarni orqaga siltash va gavdani orqaga egib, o'z holatiga qaytgach, egilish hamda yon tomonlarga burilishlarda sodir bo'ladi.

*Nafas chiqarish.* Bu holat esa qo'llarni chalishtirib, gavdani oldinga egish va burishlarda sodir bo'ladi. Har xil mashqlar, ya'ni yugurishda, harakatli va sport o'yinlarida nafas erkin harakat mashqlariga mos ravishda olinadi. Ba'zan murakkab mashqlar bajarilayotganda, masalan, miltiqdan mo'ljal olib otishda, biron og'ir yuk ko'tarishda nafas olish biroz to'xtatib turiladi.

*O'tirib-turish sinovi.* Bu sinov mashqi shunday o'tkaziladi: avval yurak urishini sanab, yozib oling. Keyin 20 marta o'tirib-turing. Har bir o'tirib-turishni 1 soniya deb hisoblang. So'ng tezda yurak urishini sanab, qanchaga ko'payganini aniqlang. Agar 3 daqiqadan keyin yurak urishi avvalgi holatiga kelsa, yaxshi, qayta o'z holiga kelishiga 4-5 daqiqa ketsa, qoniqarli, 6 daqiqadan ko'p vaqt ketsa, qoniqarsiz deb hisoblang.



va shifokorga murojaat eting.

Kundalik nazorat daftoriga yozish oldidan, albatta, jismoniy tarbiya o'qituvchisi, trener yoki shifokor maslahatlarini olish, kundalik daftarni qanday yuritishni, qaysi ko'rsatkichlarni hisobga olib yozishni bilib olish lozim. Masalan, sport bilan shug'ullanmaydigan bolalar kundalik daftarinii haftada ikki marta yozib borsa bo'ladi, sport bilan shug'ullanadigan bolalar kundalik daftarni har kuni to'ldirib borishlari zarur. Kayfiyatini, ish faoliyatini, uyqu va ishtahani besh balli tizim bilan: 5 ball – "a'lo", 4 ball – "yaxshi", 3 ball – "qoniqarli", 2 ball – "qoniqarsiz" deb baholanadi. Tana og'irligi oyda 1-2 marta, ertalab nonushtadan ilgari aniqlanadi. Bo'yingizni ota-onangiz yordamida o'zingiz o'lchashingiz mumkin.

Ko'krak aylanasi yilda 2-3 marta o'lchanadi. Buning uchun qo'llarni tirsakdan bukib, yon tomonlarga ko'tariladi va santimetrli lenta bilan ko'krak aylanasi o'rab, orqa tomondan kuraklar tagining uchlaridan, oldidan esa ko'krak tugmalari ustidan o'tkaziladi.

N a m u n a:

*Nazorat daftari (salomatlik kundaligi)*

Andijon shahar

Maqsudjon Ikromovning jismoniy tayyorgarlikka oid daftari.

Tug'ilgan yili va kuni:

Kundalik tutildi: ...

Sizning ko'rsatkichlaringiz

sentabr oktabr noyabr

dekabr yanvar fevral mart

aprel may iyun

iyul avgust



- 1 Tana uzunligi, bo'yi (sm)
- 2 Vazni (kg)
- 3 Ko'krak aylanasi (sm)
- 4 1 oyda shug'ullangan mashg'ulotlar soni (jism. tarb. darslari kirmaydi)

5 Siz o'tgan oyda o'zingiz o'tkazgan mashqlaringizni qanday baholaysiz?

6 Jismoniy tarbiyaga chorakda o'zingizga qo'ygan bahoyingiz

7 Bir oy mobaynida musobaqalarda necha marta qatnashasiz?

Namuna:

5 b a l l i k d a

(5 — 4 — 3)

## **QIZLAR**

Sentabrdan mashg'ulot kunlari

Mashq turlari

1. Arqonchada 1 daqiqada sakrash (necha marta?)
2. Chalqancha yotganda gavgani ko'tarish, 1 daqiqada (necha marta?)
3. Past turnikda tortilish (necha marta?)
4. Mokisimon yugurish (soniya)
5. Yurak urishi, nagruz kadan oldin va keyin
6. Mashg'ulotlardan oldingi va keyingi kayfiyatingiz (ballarda 4-3)

14

## **O'G'IL BOLALAR**

Sentabrdan mashg'ulot kunlari

Mashq turlari

1. Turnikda tortilish (necha marta?)
2. Tennis koptogini uloqtirish, m
3. Arqonchada sakrash
4. 1 daqiqada (necha marta?)
5. Mokisimon yugurish



Yurak urishi, nagruzkadan 5 oldin va keyin (10 yoki 15 soniya ichida)

Shug'ullanishdan oldingi 6 va keyingi kayfiyatingiz.

*Jismoniy tayyorgarlik darajasini* aniqlash uchun bir necha jismoniy mashqlar asos qilib olinadi. Masalan, qo'l-panja kuchini bilishni istasangiz, dinamometrdan foydalanish mumkin. Sakrovchanlikni aniqlash uchun joydan turib uzunlikka yoki balandlikka sakrang, natijalar santimetrli lenta orqali aniqlanadi. Agar tezlikni sinab ko'rmoqchi bo'lsangiz, 30-60 m li masofaga yugurib, vaqtni aniqlab oling. Qoidaga ko'ra, ushbu mashq turlari yilda 2 marta – bahor va kuzda, jismoniy tarbiya darslari me'yorlarini topshirishda hamda jismoniy tayyorgarlik o'zgarishlarini aniq ko'rsatkichlari bilan taqqoslashda bilinadi.

Jismoniy tayyorgarlik darajasi oshgan yoki pasayganligini aniqlash uchun har oyda do'stlaringiz bilan birgalikda mashq turlaridan bajarib ko'ring. Masalan, har oyning boshida o'zingiz yoki o'rtoqlaringiz bilan quyidagi mashq turlari bo'yicha musobaqa tashkil qiling. Qizlar 1 daqiqada arqonchada necha marta sakrash va shu vaqt orasida pastki turnikda necha marta tortilishi mumkinligini mashq qilish mumkin. O'g'il bolalar esa turnikda necha marta tortilishni yoki pol ustida qo'llarni necha marta bukib-yozishni, tennis koptogini uzoqqa uloqtirishni, 1 daqiqa davomida arqonchada necha marta sakrashni sinab ko'rishlari mumkin.

Agar ushbu ko'rsatilgan mashqlar turidan me'yor topshirib, 14-15 ball to'plagan bo'lsangiz ("5" baho), bilingki, sizning jismoniy tayyorgarligingiz „a'lo“. Agar 12-13 ball to'plagan bo'lsangiz "4" baho. Bordi-yu, 9-11 ball to'plagan bo'lsangiz "3" -qoniqarli baho olgan bo'lasiz.



## **Jismoniy tayyorgarlikni baholash**

### **qizlar uchun**

#### **1. Arqonchada 1 daqiqada sakrash (marta).**

I bosqich – “a’lo” – 120 marta; “yaxshi” – 100; “qoniqarli” – 70.

II bosqich – “a’lo” – 130; “yaxshi” – 110; “o’rta” – 80.

III bosqich – “a’lo” – 140; “yaxshi” – 120; “o’rta” – 90.

#### **2. Press uchun mashq (chalqancha yotish, qo’llar bosh orqasida, gavydani ko’tarish 1 daqiqa (marta)).**

I bosqich – “a’lo” – 30; “yaxshi” – 16; “o’rta” – 14.

II bosqich – “a’lo” – 35; “yaxshi” – 25; “o’rta” – 16.

III bosqich – “a’lo” – 40; “yaxshi” – 30; “o’rta” – 20.

#### **2. Past turnikda tortilish (marta).**

3. I bosqich – “a’lo” – 12; “yaxshi” – 9; “o’rta” – 7.

4. II bosqich – “a’lo” – 14; “yaxshi” – 9; “o’rta” – 8.

5. III bosqich – “a’lo” – 15; “yaxshi” – 12; “o’rta” – 10.

#### **4. Mokisimon yugurish — 4x10 m (vaqtga).**

I bosqich – “a’lo” – 11,0; “yaxshi” – 11,8; “o’rta” – 12,3 soniya.

II bosqich – “a’lo” – 11,0; “yaxshi” – 11,3; “o’rta” – 12,2 soniya.

III bosqich – “a’lo” – 10,7; “yaxshi” – 11,5; “o’rta” – 11,7 soniya.

### **O’g’il bolalar uchun**

#### **1. Baland turnikda tortilish (marta).**

I bosqich – “a’lo” – 12; “yaxshi” – 9; “o’rta” – 6.

II bosqich – “a’lo” – 14; “yaxshi” – 10; “o’rta” – 7.

III bosqich – “a’lo” – 15; “yaxshi” – 12; “o’rta” – 8.

#### **2. Polga tayanib turib, ustida qo’llarni bukish va yozish (marta).**

I bosqich – “a’lo” – 40; “yaxshi” – 25; “o’rta” – 16.

II bosqich – “a’lo” – 45; “yaxshi” – 30; “o’rta” – 20.

III bosqich – “a’lo” – 50; “yaxshi” – 35; “o’rta” – 23.

#### **2. Tennis koptogini uzoqqa uloqtirish (metr).**

3. I bosqich – “a’lo” – 33; “yaxshi” – 30; “o’rta” – 25.

4. II bosqich – “a’lo” – 36; “yaxshi” – 33; “o’rta” – 30.

5. III bosqich – “a’lo” – 39; “yaxshi” – 36; “o’rta” – 33.

#### **4. Mokisimon yugurish — 4x10 m (vaqtga).**

I bosqich – “a’lo” – 10,2; “yaxshi” – 10,7; “o’rta” – 10,8 soniya.

II bosqich – “a’lo” – 10,0; “yaxshi” – 10,2; “o’rta” – 10,9 soniya.

III bosqich – “a’lo” – 9,8; “yaxshi” – 10,2; “o’rta” – 10,6 soniya.

#### **Arqonchada 1 daqiqa sakrash (marta).**

I bosqich – “a’lo” – 100; “yaxshi” – 80; “o’rta” – 50.

II bosqich – “a’lo” – 120; “yaxshi” – 110; “o’rta” – 65.



III bosqich – “a’lo” – 130; “yaxshi” – 110; “o’rta” – 70.

**② Mavzuga doir savol va topshiriqlar**

1. Siz sog’lig’ingizni mustahkamlash uchun qaysi jismoniy mashqlardan foydalangan bo’lardingiz?

2. Qanday jismoniy mashqlarni bajargandan so’ng kayfiyatingiz ko’ta-rilib, o’zingizni yaxshi his etasiz?

3. Jismoniy mashqlarning ishtaha uchun qanday ta’siri borligini so’zlab bering.

4. Miriqib uxlash, yengil gimnastik mashqlar va ochiq havoda sayr qilishning ahamiyatini aytib bering.

5. Qad-qomatning xushbichim bo’lishida qanday mashqlardan foydalangan ma’qul?

6. Kun tartibining buzilishidan qanday zararli odatlar kelib chiqishini bilasizmi?

7. Siz o’z kun tartibingizda ovqatlanish me’yorlarini qanday tashkil qilgansiz?

8. Turli mashqlarni bajargandan so’ng muskullar va boshqa a’zolarida og’riq sezilsa, nima qilmoq kerak?

9. Puls nima, uni qanday o’lchashni, kimda qancha bo’lishini bilasizmi?

10. Siz to’g’ri nafas olishni bilasizmi? Uning harakatlarga moslab mashqlantirish foydasi nimada?

11. Jismoniy rivojlanishning ko’rsatkichlari nimalardan iborat? Bo’yingiz va gavdangizning o’sishiga badantarbiya va sportning ta’siri qanday?

12. Sportchilarga nima uchun nazorat daftari kerak?

13. Sportchilarning shaxsiy gigiyenasi nimalardan iborat?

14. Chiniqishning asosiy qoidalarini so’zlab bering.

15. Qanday qilib to’g’ri nafas olish kerak?

16. Kunlik ovqatlanish ratsionida qanday moddalar bo’lishi kerak?



#### IV-bo'lim. MASHQLARNI MUSTAQIL, TO'G'RI BAJARISHDA NIMALARGA E'TIBOR BERMOQ ZARUR?

O'quv yilining ma'lum davrlariga kelib, sizlar har bir dastur bo'yicha natija uchun (yugurish, sakrash va buyum irg'itishdan) me'yorlar topshirishingiz kerak. Odatda, puxta tayyorgarlik ko'rganlar bunday sinovlardan har tomonlama yaxshi ko'rsat-kichlarga erishadilar. Biroq ba'zi bolalar aynan shu vazifalarni qiyinchilik bilan bajaradilar. Bunga, avvalo, jismoniy tayyorgarlikning sustligi yoki betoblik oqibatida darslardan qolib ketganlik sabab bo'lishi mumkin. O'quv me'yorlarini muvaffaqiyatli topshirish uchun biz mavjud o'quv dasturidan o'rin olgan vazifalarni bajarish yo'l-yo'riqlarini tavsiya etamiz, shundan keyin sinovlardan qanday o'tish, asosan, o'zingizga bog'liq bo'lib qoladi. Xullas, maslahatimiz – sabrli bo'lib, havola etayotgan mashqlarimizni muntazam bajarishga kirishing.

Mashqlarni mustaqil bajarishga kirishishdan avval mavjud qonun-qoidalarga e'tibor berish zarur bo'ladi:

Mashqlarni ochiq havoda yoki derazali, shamollatishga qulay bo'lgan xonada bajaring. Kiyimni ob-havoning haroratidan kelib chiqib tanlaganingiz ma'qul.

Har kuni 30-40 daqiqa shug'ullanishni tavsiya etamiz. Bunga eng yaxshi vaqt – kunning ikkinchi yarmi bo'lib, tushlikdan birikki soat o'tgach boshlash mumkin.

Shug'illanishni yengil mashqlardan, ya'ni oyoqning chigilini yozishga ko'maklashuvchi harakatlardan boshlash kerak. Bunda harakatlarning asosiy va yakuniy qismlardan tashkil topganligiga e'tibor bering.

Dastlabki yengil mashqlardan so'ng, egiluvchanlik va chaqqonlikka oid mashqlarni, ulardan keyin esa kuch va chidamlilikni shakllantiradigan mashqlarni bajarish maqsadga muvofiq. Bu mashqlarning yakuniy qismida sekin-a'sta yurib, chuqur nafas olib, muntazam nafas chiqarishga harakat qiling. 2-3 daqiqa davomida o'zingizni erkin his etishga harakat qilib, o'tloq yerda yoki gilam ustida



yoting.

Dastlabki paytlarda o'zingizni qiyin va ko'p quvvat talab etadigan mashqlar bilan charchatib qo'ymang, iloji boricha mashqlarning eng osonlarini tanlab, bir oy mobaynida muntazam bajaring. Bunday mashqlarga odatlangan badaningizni bora-bora murakkab mashqlar bilan ham shug'ullanishga o'rgatib boring.

Agar sizda mashqlarni tanlashda qiyinchiliklar tug'ilsa, maslahat uchun jismoniy tarbiya o'qituvchisi yoki sport ustozingizga murojaat eting.

Bajarilgan har bir mashqning natijalarini hisobga olib boring (metr, daqiqa va soniyalar farqiga alohida e'tibor bergan holda).

Shu maqsadda "Salomatlik kundaligi" yurgizib, har kungi mashg'ulotlardan oldingi va keyingi yurak urishingizni, o'zingizni qanday his etayotganingiz va boshqa ko'rsatkichlarni qayd etib borsangiz maqsadga muvofiq bo'ladi. Yana eslatib o'tamiz, har bir mashg'ulotni, albatta, yengil mashqlardan boshlang. U sizni navbatdagi murakkab xatti-harakatlarga toblaydi. Yurish, asta yugurish, bo'yin va yelka qismi, qolaversa, qo'l va oyoqning yengil harakati – chigilyozdi mashqlar (razminka) sirasiga kiradi. Chigilyozdi deb nomlangan bu mashqlarning qisqa yo'nalishlarini yugurishlar, sakrashlar bilan nihoyalashni unutmang. Bu mashqlarni bajarish davomida siz o'zingizni bardam his etgan bo'lsangiz, demak, siz mashg'ulotlarni juda yaxshi uddalabsiz.

Bulardan tashqari, quyida yana bir nechta yengil chigilyozdi mashqlarni tavsiya etamiz (116-rasm). Qo'llarni yuqoriga ko'tara borib, nafas oling, tushirib, nafas chiqaring (6-8 marta). Qo'llarni tez aylanma harakatga keltiring – oldinga va orqaga (6 marta). Qo'llarni tez chopayotgandagidek harakatga keltiring (xohlagancha). Qo'l bilan yerga tayangan holda yotib-turing (xohlagancha). Oldinga engashish (10 marta). Barmoqlarni tovongacha yetkazish (5 marta). Gavdani o'ng va chap tomonlarga egish (5 marta). Gavdani aylanma harakatga keltirish (chap va o'ngga 3 marta). Bir joyda tizzani baland ko'tarib yugurish (6-10 soniya). Avval o'ng, keyin chap oyoqda o'tirib-turish (8-10 marotaba). Bir joyda asta yugurish (1-2 daqiqa). Erkin nafas olib yurish.



#### 4.1. Ertalabki badantarbiya

Salomatlikni mustahkamlashdagi birinchi muhim qadam – bu ertalabki badantarbiyadir. “Salomatlik – tuman boylik”, deya bejiz aytilmagan. Agar mashg‘ulotlardan salomatligingizga manfaat topmoq istasangiz, amalda bajariladigan qoidalarni yaxshi bilib olishingiz lozim. Masalan, kollej o‘quvchilari uchun ertalabki badantarbiya 12-15 daqiqa atrofida davom etishi mumkin. Ertalabki badantarbiyani aslida ko‘chada, xiyobon yoki stadionda o‘tkazgan ma‘qul, ammo imkon bo‘lmasa, shamollatib turiladigan xonalarda o‘tkazilsa bo‘laveradi. Mashqlar barcha muskullarga tegishli va turli harakatlarni o‘zida mujassam etadigan bo‘lmog‘i shart. Badantarbiyaning mohiyati shug‘ullanuvchining barcha a‘zolari mukammal rivojlanishi uchun yordam berishdan iborat. Mashg‘ulotni buyumlar va buyumlarsiz tashkil etsa ham bo‘ladi. Masalan, gantel yordamida (o‘g‘il bolalar – 2 kg li gantellardan foydalanishlari mumkin). Yana gimnastika tayog‘i, sakrash arqonchasi hamda rezina tasmalardan ham keng foydalanish mumkin.

Ertalabki badantarbiya paytida mashqlar sonini 8-10 tadan oshirmagan, katta quvvat, kuch va zo‘riqishni talab etadigan mashqlarni bajarmagan ma‘qul, har bir mashqni 8-10 martadan takrorlashga odatlanilsa, yana yaxshi. Chunki bundan kam takrorlangan mashqlar kutilgan samarani bermaydi. Mashqlar majmuasi (kompleksi)ni bajarishda quyidagi ketma-ketlikka rioya qilinadi:

1. Qo‘lni yuqori ko‘tarib, ko‘krakni kerish, yelka orqaga tortilgan.
2. Qo‘l muskullari va yelka mushaklari uchun mashqlar.
3. Gavda qismiga tegishli harakatlar.
4. Oyoq muskullariga ta’sir ko‘rsatadigan mashqlar.
5. Yugurish yoki sakrash.
6. Nafas yo‘llari bilan bog‘liq mashqlarga osoyishta yurish kabi harakatlarni tavsiya etamiz.

Shuni alohida ta’kidlash joizki, murakkab mashqlarni bajarish vaqtida, albatta, nafas olish sur’atiga e’tibor berish zarur. Aks holda, nafas tiqilib, tezda toliqib qolish mumkin. Bu ko‘ngilsiz vaziyat yuzaga



kelmasligi uchun mashq bajarishdan avval, dastlabki holatda to'liq nafas olib, bajarayotgan vaqtda chuqur nafas chiqariladi. Masalan, o'tirganda nafas chiqarib, dastlabki holat, to'g'ri turganda nafas olinadi. Muhimi, nafasni bir maromda olishga erishishdir. Kuch va zo'riqish talab etiladigan mashqlardan so'ng har doim yengil mashqlar bajarishni tavsiya etamiz.

Bu tartib va qoidalarga qat'iy rioya qilsangiz, doimo mashqlarni to'g'ri tanlab va oqilona bajarishga erishasiz. Bajariladigan harakatlarni yanada murakkablashtirish uchun mashqlarni har oyda o'zgartirib turishingiz mumkin.

Siz hamisha rioya qiladigan yana bir narsa – mashqlarni bajargandan keyin o'zingizni qanday his qilayotganingiz, yurak urishingiz qanday ekanligini muntazam kuzatib borishdir. Ya'ni yurak urishi mashg'ulotlardan 3-5 daqida o'tgach, avvalgi holiga kelishi lozim. Mabodo, toliqib qolgan bo'lsangiz, mashqlar majmuasidan murakkablarini vaqtincha chiqarib tashlab, ertalabki badantarbiya mashqlarinigina ado etishingiz mumkin. Ertalabki badantarbiyani yaxshi kayfiyat, yoqimli musiqa sadolari ostida bajarish ayni muddao.

Ertalabki badantarbiya mashg'ulotlarini dastlab buyumlarsiz, keyinroq gimnastik tayoqcha, arqon va boshqa buyumlar bilan bajarish mumkin.

11 – Jismoniy tarbiya 161

### **Birinchi mashg'ulot**

*Mashqlar buyumlarsiz erkin bajariladi*

Og'irligingizni ko'tarishga harakat qiling. Buning uchun oyoqning uchida ko'tarilib, barmoqlaringizga qarang, so'ng engashing.

Qo'llaringiz bilan avval oldinga, keyin orqaga aylanma harakat qiling. Xuddi koptok sakragan singari oldinga tez-tez egilib turing. Bunda

tizzalaringizni bukmaslikka harakat qiling. Asta-sekin orqangizga egiling. Qo'llaringizni belga qo'yib, o'ng va chap tomonlarga egiling. Bukilgan tizzangizni ko'kragingizga tekkizing. Oyoq panjalarida to'liq o'tirib-turishga harakat qiling. Bunda gavdangizni to'g'ri tuting. Bir



joyda turib chap va o'ng tomonga sakrang. Nafasingizni rostlab olgunga qadar asta-sekin yuring.

### **Ikkinchi mashg'ulot**

*Mashqlar buyumlarsiz erkin bajariladi*

Tortilish.

Ikki tomonga egiling va qo'llaringizni yuqoriga ko'taring.

Oldinga egilayotganingizda tizzalaringizni bukmang.

Gavdangizning aylanma harakatini chap va o'ng tomonlarga eng yuqori darajada bajarishga intiling. Qo'l bilan yerga tayangan holda yotib-turing. Oyoq uchlarida o'tirib-turing. Bunda umurtqa pog'onangizni to'g'ri tuting. Biror narsani ushlab turib, navbatma-navbat oyog'ingizni yuqori ko'taring va pastga tushiring. Qo'llaringizni ko'tarib nafas oling, tushirganda nafas chiqaring va sekin yurishga o'ting.

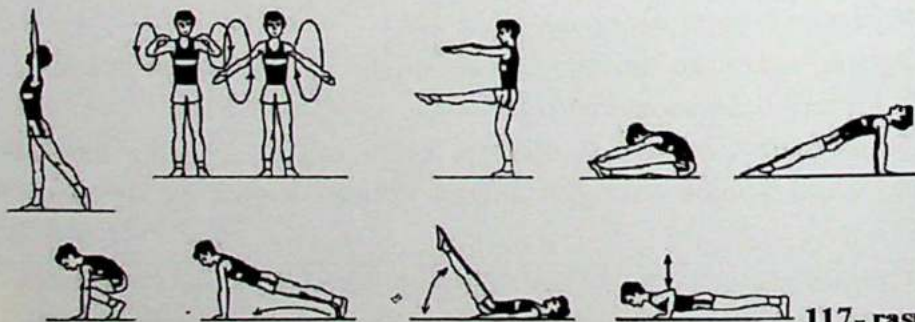
### **Uchinchi mashg'ulot**

*Mashqlar erkin bajariladi*

Qo'llarni navbatma-navbat ko'tarib, avval chap oyoqni orqaga

chiqaring, so'ng o'ng oyoqni chiqaring va gavdangizni buking.

Avval qo'llaringizni yig'ing, so'ng ularni aylantiring. Oyoqni oldinga ko'tarib, barmoqlaringizni oyoq uchiga tekkizishga harakat qiling. Tayanch bo'lib turgan oyog'ingizni bukmang. Oyoqlarni cho'zib o'tiring va oldinga egilib, oyoqlaringiz uchiga panjalarangizni tekkizing.



117- rasm.

Qo'llar bilan orqaga tayanib, egiling. Tizzangiz yig'iq tursin.



Cho'ngqayib o'tirgan holatdan sakrab, qo'llarga tayanib yoting va yana dastlabki holatga qayting.

Kurakda yotib, oyoqlarni ko'tarib-tushiring.

Turgan joyda sekin yurib, nafasni rostlang (117-rasm).

### **To'rtinchi mashg'ulot**

*Gimnastik tayoqcha bilan bajariladigan mashqlar*

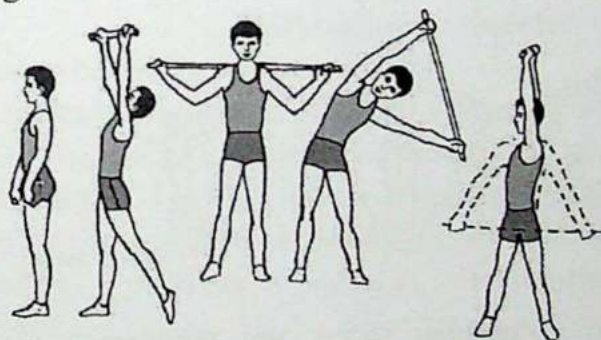
Qo'ldagi tayoqchani o'zingizga yaqinlashtiring, so'ng uni yuqori ko'tarib, chap va o'ng oyoqlarni navbatma-navbat orqaga uzating va dastlabki holatga qayting.

Shularni bajarib bo'lgach, quyidagi mashqlarni bajarishni davom ettiring:

Oyoqlarni yelka kengligida oching, tayoqchani yelkangizga qo'ying.

Oyoqlarni yelka kengligida oching, chapga egiling. So'ngra buni o'ngga bajaraning.

Tayoqchani ikki uchidan ushlab, oyoqlaringizni yelka kengligida oching. Tayoqchani yuqori ko'tarib, avval o'ngga, so'ngra chapga buriling.



**118-rasm.**

Tayoqni yelkangizga qo'yib, qaddingizni to'g'rilang. Bir joyda yuring va nafasingizni rostlang (118-rasm).

### **Beshinchi mashg'ulot**

*Tayoq bilan mashqlarni davom ettiring*

Qulochni keng yozib, tayoqni yuqoriga ko'taring.



Chap va o'ng oyoqlaringizni navbatma-navbat oldinga qo'yib, tayoqni yuqoriga ko'taring va egiling.

Yelkada tayoq bilan avval gavgangizni o'ng va chapga burib, keyin egiling.

Tayoqdan hatlab o'ting.

Chalqancha yotib, tayoq ushlagan qo'llarni oldinga chiqaring va oyoqlaringizni undan olib o'ting.

Qo'lingizdagi tayoq yuqorida turganda o'tirib-turing.

Yerda yotgan tayoq ustidan avval oldinga, keyin orqaga sakrab o'ting.

Tayoq yelkangizda turganda bir joyda turib, asta yuring.

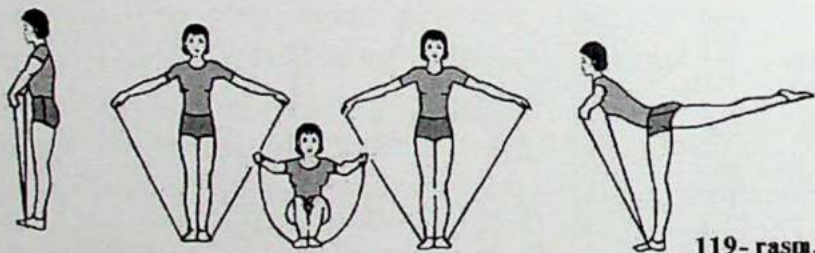
### Oltinchi mashg'ulot

*Arqoncha bilan bajariladigan mashqlar*

Arqonchani teng o'rtasidan bosib turib, so'ng qulochni keng yozing.

O'tirib egiling, so'ngra turib, qo'lni ikki yonga yo'zing.

Oldinga qarab egilib, oyoqni orqaga cho'zing. Qo'lingizni ikki yonga yozib, iloji boricha yuqoriga ko'taring (119-rasm).



119- rasm.

Mashqlarni bajarib bo'lgandan so'ng, uni quyidagicha davom ettiring.

Avval tovoningiz bilan, keyin oyog'ingiz uchi bilan arqonchani osib, oldinga va orqaga harakatlaning.

Arqonning ikki uchini qo'lingizda ushlab, qo'lingizni oldinga ko'taring. Bu paytda arqonning o'rtasi oyoqning tagida bo'lsin. Shu holatda o'tirib-turing.

Muvozanatni avval o'ng oyoqda, keyin chap oyoqda saqlab, iloji



boricha oyog'ingizni yuqori ko'tarib, ko'proq egilishga harakat qiling.  
Arqonni oldinga harakatlantirib sakrang.  
Turgan yeringizda sekin-asta yuring.

### **Yettinchi mashg'ulot**

*Arqoncha bilan mashqlarni davom ettiring*

Arqoncha ushlagan qo'lingizni yuqori ko'taring va boshingizni sal orqaga tashlang.

Oldinga qarab egilib, qo'llarni yuqoriga ko'taring.

O'ng va chap tomonlarga egilib, so'ng qo'llarni yuqoriga ko'taring.

Arqoncha ustidan hatlab o'ting va yig'ilgan arqonchani pastda ushlang.

O'tirib-turayotganingizda qo'llaringiz oldinda bo'lsin.

Yerga qorin bilan yoting, bir qo'lingizni va oyog'ingizni bir vaqtda yuqori ko'taring.

Arqonchani oldinga harakatlantiring va undan avval bir oyo-g'ingiz, keyin boshqasi bilan sakrab o'ting.

Asta yurib nafasni rostlang.

### **Sakkizinchi mashg'ulot**

*Tennis koptokchasi bilan mashqlar*

Koptokchani yuqori ko'taring va ko'kragingizni oldinga chiqaring.

Yuqoriga otilgan koptokchani dastlab ikki qo'lingiz bilan, so'ngra o'ng va chap qo'lingiz bilan tutib olishga harakat qiling.

Oyoqlarni yelka kengligida qo'yib, oldinga egilib turing va koptokchani oyoqlaringiz orasidan u qo'lingizdan bu qo'lingizga o'tkazing.

Koptokchani yuqoriga otib, bir gal u, bir gal bu qo'l bilan tuting.

Asta o'tirib-turayotganingizda koptokchani bir qo'lingizdan boshqasiga otib iling.

Turli tomonlarga egilib-turayotganda koptokchani irg'itib, dastlabki holatga qaytganda ilib oling.

Oyog'ingizni yuqori ko'tarib, koptokchani tizza tagidan u qo'lingizdan bu qo'lingizga o'tkazing.



Koptokchani yerga urib, bir aylanib tutib olishga harakat qiling.  
Koptokchani yerga (polga) urib, qaytib tushguncha sakrang.  
Asta yurib nafasni rostlang.

### To'qqizinchi mashg'ulot

*Futbol yoki rezina to'pi bilan mashqlar*

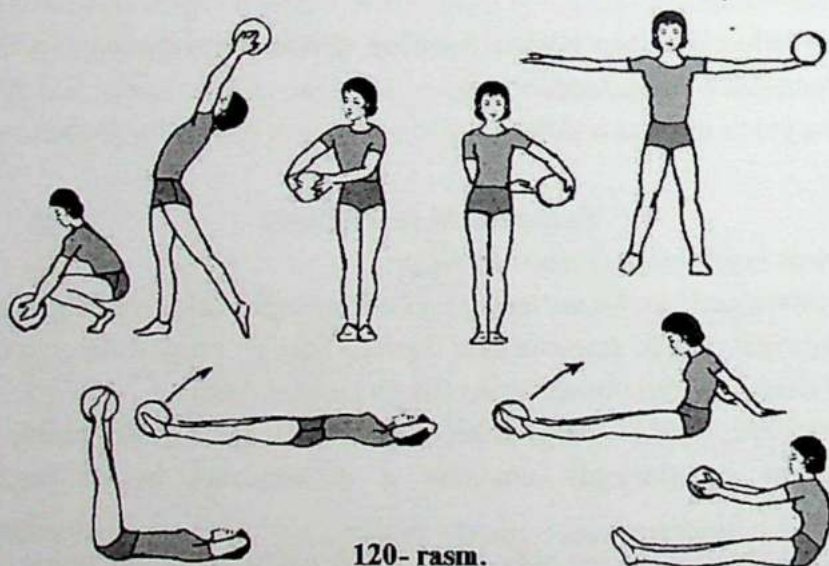
Cho'nqayib o'tirib, navbatma-navbat oyoqlarni orqaga qo'ying va joyiga qaytaring.

To'pni gavgangiz atrofida aylanma harakat bilan qo'ldan qo'lga uzating.

Endi to'pni bir qo'lingizdan boshqasiga o'tkazing.

Chalqancha yoting, oyoqlaringiz bilan to'pni qising va oyoqlaringizni ko'tarib-tushiring.

To'pni oyoq bilan yuqoriga otib, qo'l bilan ilib oling (120rasm).



120- rasm.

### O'ninchi mashg'ulot

*Qizlar uchun gardish (obruch) bilan mashqlar*

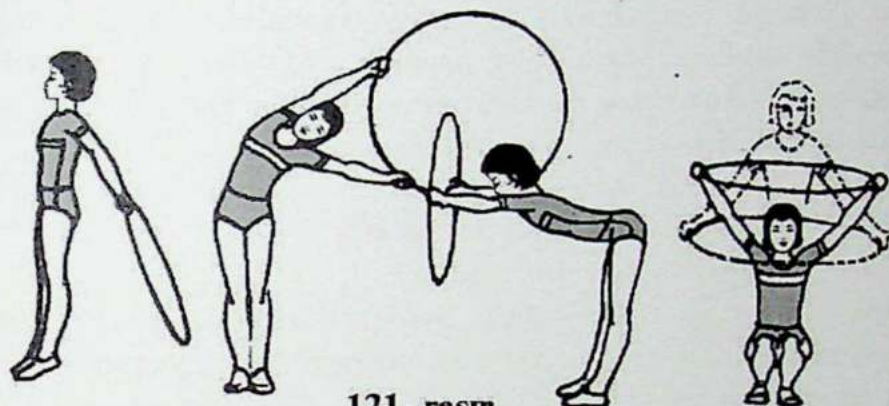
Oyoqlaringiz uchida turib, gardishni orqangizga olib o'ting, endi pastga egilib, iloji boricha qo'lingizni orqa tomonda yuqoriroq ko'tarishga harakat qiling.



Gardish bilan turli tomonlarga egiling.

Gardish bilan oldinga egiling.

Gardishni ikkala qo'lingizda ushlab, uni tepadan gavgangizga kiydirgandek qo'llarni burib tushuring va qayta chiqaring (121-rasm). Endi mashqlarni quyidagicha davom ettiring: Gardishni oldinga qo'yib, qo'llar bilan orqaga tayanib o'tirib, oyoqlarni navbatma-navbat gardish ustidan o'tkazing.



121- rasm.

Oyoqlaringizni navbatma-navbat orqaga yuqori ko'tarib, yerda tik turgan gardishga tayaning. Gardishning markazida turib, o'tiring va uni yuqoriga ko'taring. Gardishni goh u, goh bu qo'lingiz bilan ushlab, unga sakrab kirish va chiqishga harakat qiling. Bir joyda turib yuring va nafasni rostdab oling.

### ***O'g'il bolalarga ertalabki badantarbiya mashqlarida gantel bilan bajariladigan harakatlar***

Buning uchun 1-2 kg li gantellar, espander va lentlardan foydalanish maqsadga muvofiq.

Gantelni yelkaga qo'yib, o'tirib-turing.

Gantelni qo'lda ushlagan holda oldinga egiling.

Yerga qorin bilan yotgan holda (oyoqlar juftlangan) gantelni ikki qo'lingiz bilan tutib, yelkangizdan oshirib, boshingiz uzra ko'taring.

Chalqancha yotgan holatda, oyoqlaringizni tizzadan bukib, qo'lingizdagi gantelni bir necha marta ko'krangizga yaqinlashtirib-



uzoqlashtiring.

#### 4.2. Qaddi-qomatingizni to'g'ri shakllantiring

Bo'y-bastingiz kelishgan bo'lishi uchun gavda mushaklaringiz bir maromda rivojlanishi zarur. Buning uchun maxsus mashqlardan foydalanish lozim bo'ladi. Mashqlarni siz ertalabki badantarbiya mashg'ulotlariga kiritishingiz va uy vazifalarini bajarayotgan vaqtinizda takrorlab turishingiz mumkin. Muhimi, bu mashqlar muntazam bajarilishi kerak. Sizga tavsiya etilayotgan har bir mashqni 5-8 marotaba takrorlab bajarishga odatlaning.

##### **Birinchi mashg'ulot**

*Mashqlar buyumlarsiz erkin bajariladi*

Qo'llarni orqaga siltab yoying. Dastlabki holat (*D. h.*). Qo'llarni ko'krak barobarida qo'yib, avval yon tomonga, keyin yuqoriga kuch bilan yoyishga harakat qiling.

Barmoqlarning shiddatli harakati. Dastlabki holat – qo'llar yonda (*pastda*). Harakat uchun zarur holat (*Z. h.*). Avval qo'lla-ringizni sekin oldinga va yuqoriga, keyin pastga yo'naltiring. Keyin shu harakatni iloji boricha tez bajaring.

**D. h.** – oyoqlar yelka kengligida qo'yilgan. **Z. h.** – o'ng qo'lingizni yuqoriga ko'taring, keyin chap qo'l bilan o'ng qo'lni orqangizga olib o'tib, barmoqlaringizni bir-biriga kiriting. Yana dastlabki holat. Endi shu harakatlarni boshqa qo'lingiz bilan bajaring (mashq orasida buyumlardan foydalanish mumkin).

**D.h.** – tizzada turib, qo'llarni keng oching. **Z. h.** – orqaga egilib, qo'lingizni tovoningizga yetkazishga harakat qiling.

**D. h.** – tizzada turganda qo'llar yonga cho'ziladi. **Z. h.** – o'ng tomonga egilib, o'ng qo'l bilan chap oyoqning tovonini ushlang, xuddi shu harakatni boshqa tomonga ikkinchi qo'lingiz bilan bajaring.



## **Ikkinchi mashg'ulot**

### *Devor yonidagi mashqlar*

**D. h.** – devorga tiralib turing. Ensa, kuraklar, yelkalar, dumg'aza va tovonlarni unga tekkizib turing. Shu holatni saqlagan holda uch qadam oldinga yuring, yana uch qadam qo'yib orqaga qayting.

**D. h.** – xuddi shuning o'zi, qo'llar tepaga ko'tarilgan. Gavdani to'g'ri saqlab, devorga tiralib, ensa va qomatni to'g'ri ushlab, o'tirib-turing.

**D. h.** – xuddi shuning o'zi, qo'llar pastda, qo'llarni harakatga keltirib, yonga yozing, oldinga cho'zib, so'ng uni belga qo'ying.

**D. h.** – xuddi shuning o'zi, o'ng va chap oyoqni navbatma-navbat tizzalardan bukib, ko'tarib, qo'llar bilan ushlab gavdaga torting.

**D. h.** – xuddi shuning o'zi, qo'llar tepada. Gavdani to'g'ri tutib, devorga ensa bilan tovonlarni tekkizing, so'ngra kerishing.

**D. h.** – xuddi shuning o'zi, qo'llar belda. Oyoqlarni navbatma-navbat chap va o'ng tomonlarga siltab ko'taring.

**D. h.** – xuddi shuning o'zi, qo'llar yon tomonga yozilgan. Devordan uncha ajralmagan holda o'ng va chap tomonlarga bukiling.

## **Uchinchi mashg'ulot**

### *Boshga buyum qo'yib bajariladigan mashqlar*

**D. h.** – qo'llar belda. **Z. h.** – 1 daqiqa davomida xoh o'tloq yerda, xoh gilamda bo'lsin, qaddingizni to'g'ri tutib, erkin yuring.

**D. h.** – qo'llar oldinda. **Z. h.** – qo'llarni oldinga yozib, faqat tovoningizda yurishga va qomatingizni to'g'ri tutishga harakat qiling.

**D. h.** – oyoqlarni jiðslashtiring. **Z. h.** – muvozanatni saqlab, avval birinchi, keyin ikkinchi oyoqni yuqoriga ko'tarib, tizzadan buking.

## **To'rtinchi mashg'ulot**

### *Oyoq mushaklari uchun mo'ljallangan mashqlar*

Avval barmoqlar uchida, keyin tovonda yuring. Iloji boricha oyoqning ustki qismi bilan ham yurishga urinib ko'ring.

Gimnastik tayoq ustidan yurib (arqon bo'lishi ham mumkin) oyoq barmoqlaringiz va tovoningiz bilan mavjud predmetning nimaligini



sezishga harakat qiling.

Oyoqlaringiz o'rtasidagi tennis koptokchasini bir sakrab chaqqonlik bilan ushlab olishga harakat qiling.

Oyoq barmoqlari bilan mayda buyumlarni (arqon, koptokcha va tennis koptogini qisib, ko'tarib oling).

O'tirgan holda oyoq barmoqlari bilan arqonchani tortib, goh o'ng, goh chap tomonga buriling.

Oyoq uchida yengil sakrang (bunda tovonlar bir-biriga juft holatda bo'ladi) va tizzalarni bukmaslikka e'tibor qiling.

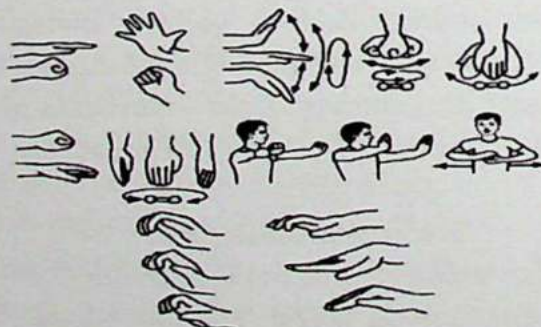
Oyoqning panjalari bilan gimnastik tayoqning uchidan yuring. Avval o'ng oyog'ingiz bilan, keyin chap oyog'ingiz bilan tayoq uchini bosing.

O'tirgan holatda egiling va yana dastlabki holatga qayting, oyoqlaringizni chap va o'ng tomonga aylantiring.

#### 4.3. Jismoniy qobiliyatni rivojlantirishga oid kompleks mashqlar

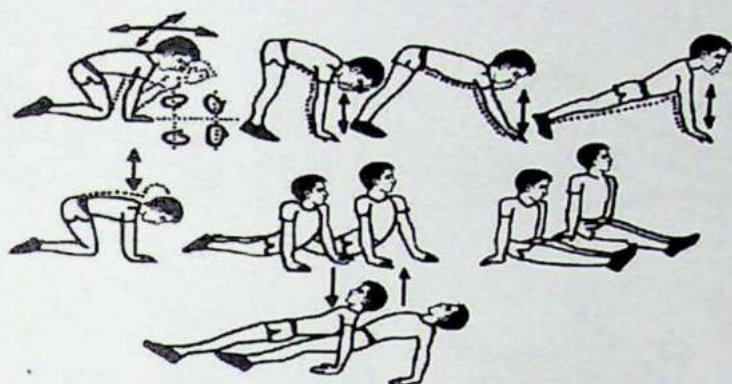
Uyga vazifa qilib berilgan mashqlar bajarilganda asosiy jismoniy sifatlar: kuch, epchillik, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik rivojlanadi. Sizga qo'shimcha ravishda ushbu sifatlarning rivojlanishiga ko'maklashuvchi quyidagi mashqlarni mustaqil bajarish uchun tavsiya etamiz:

12 – Jismoniy tarbiya 177

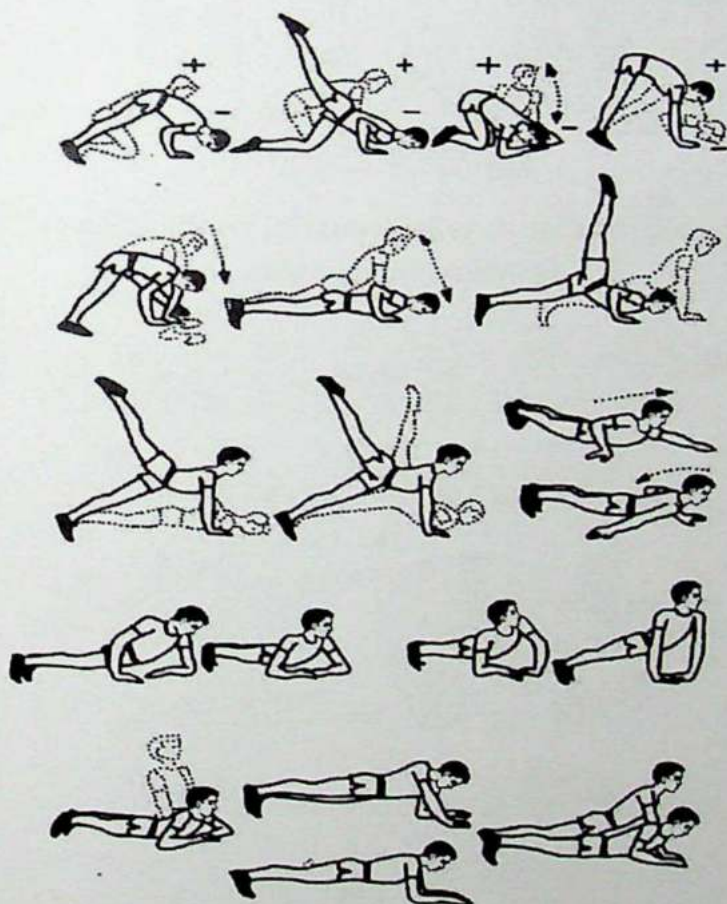


122-rasm. Qo'l kaftlarining egiluvchanligini rivojlantiruvchi mashqlar



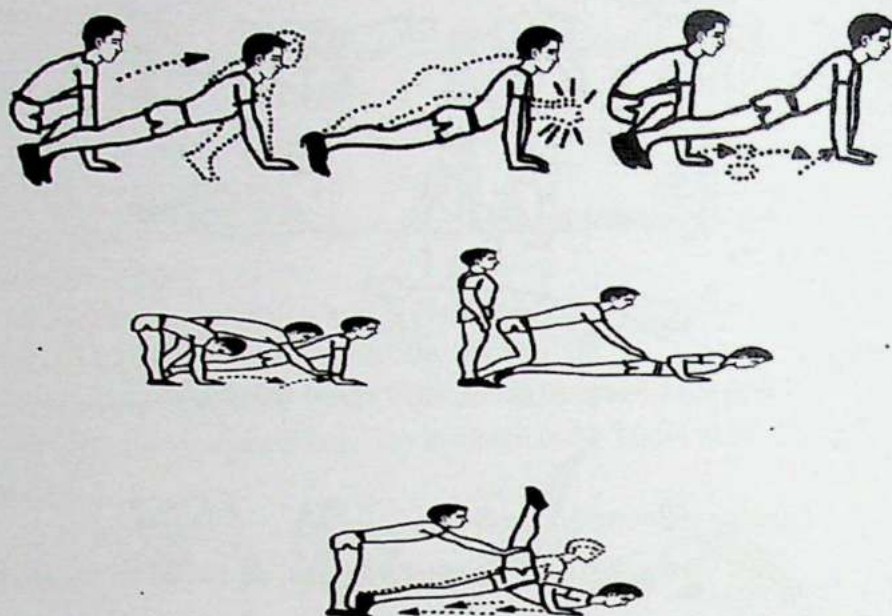


123-rasm. Kuchni rivojlantiruvchi mashqlar.

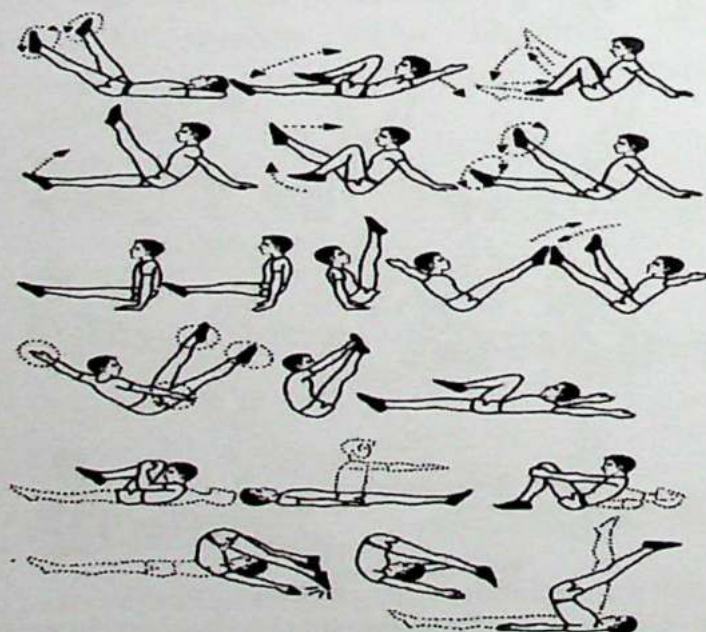


124-rasm. Qo'llar va yelka kamarini rivojlantiruvchi mashqlar



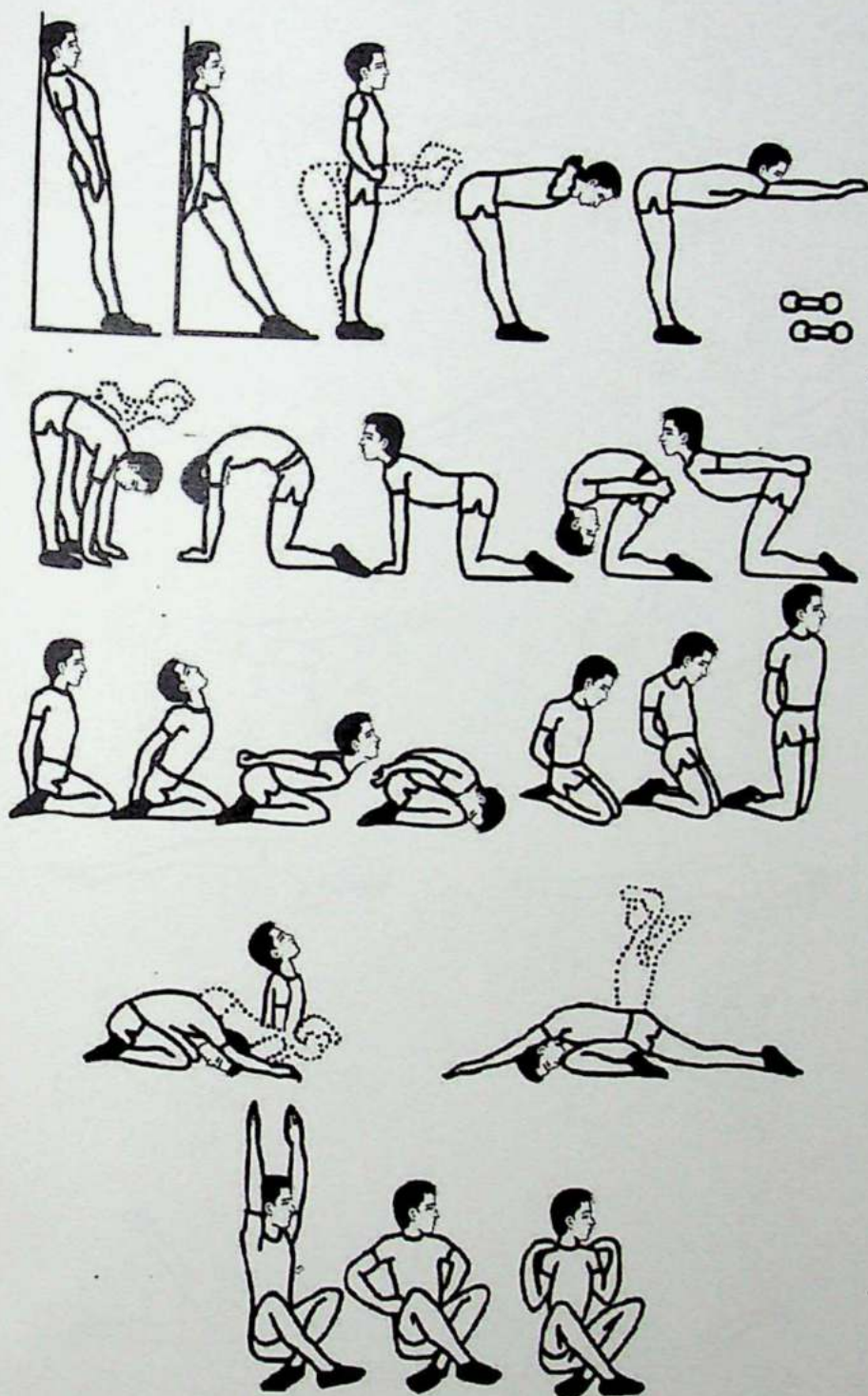


125-rasm. Qo'llar va yelka kamarini rivojlantiruvchi  
qo'shimcha mashqlar

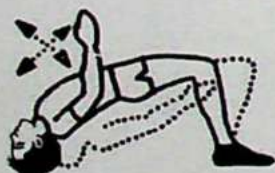
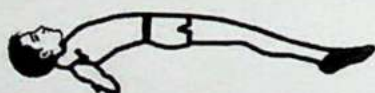
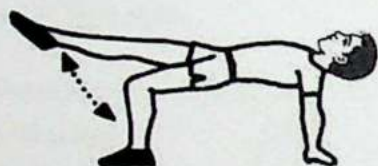
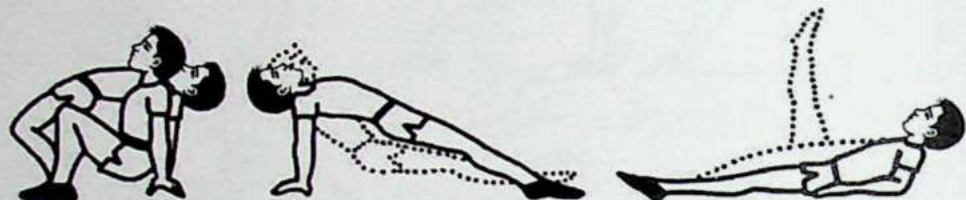


126-rasm. Qorin mushaklarini rivojlantiruvchi mashqlar

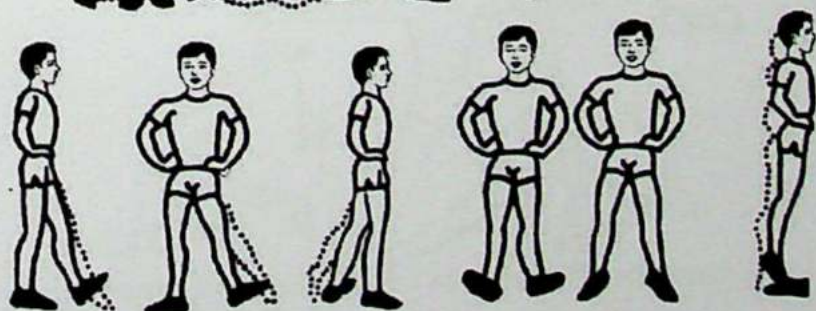
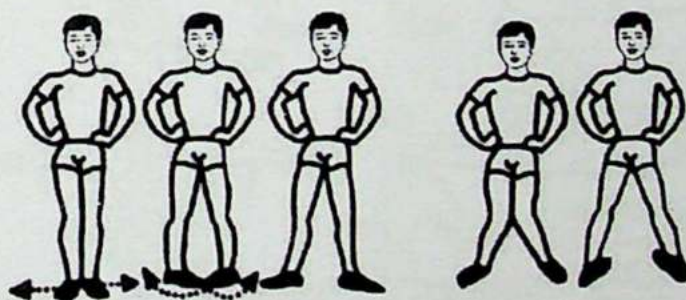
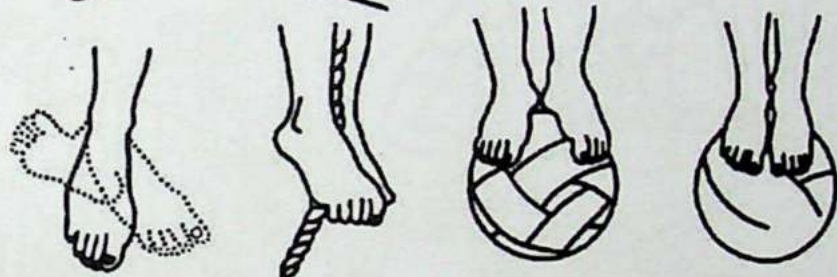
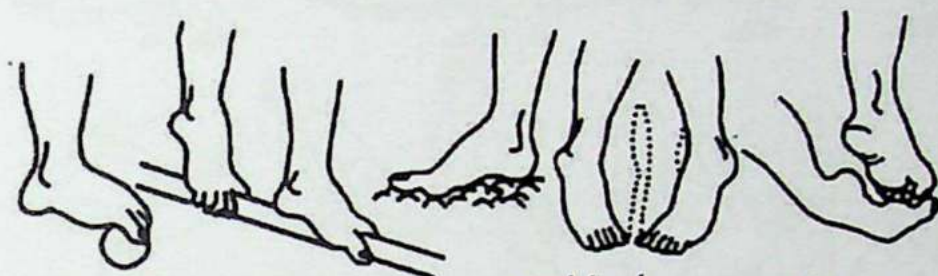
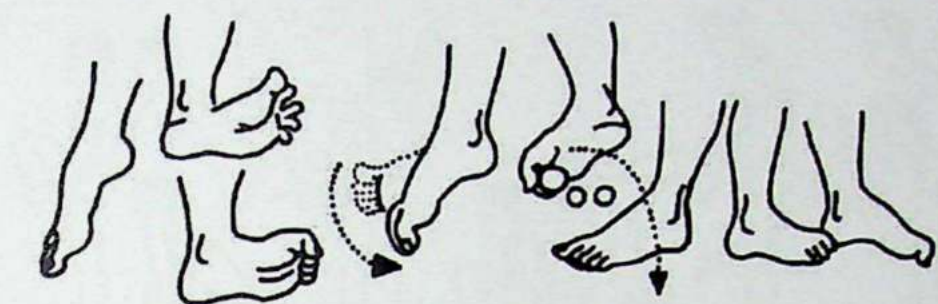




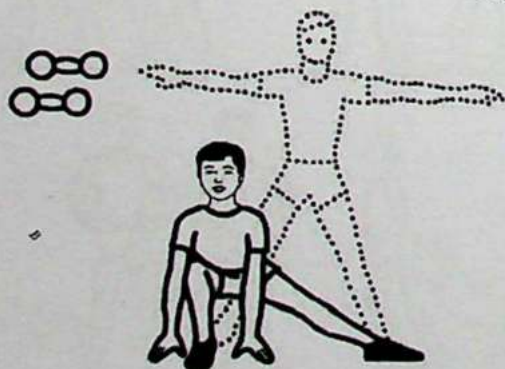
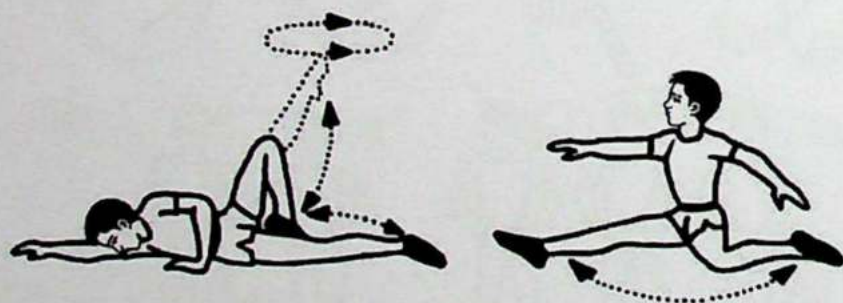
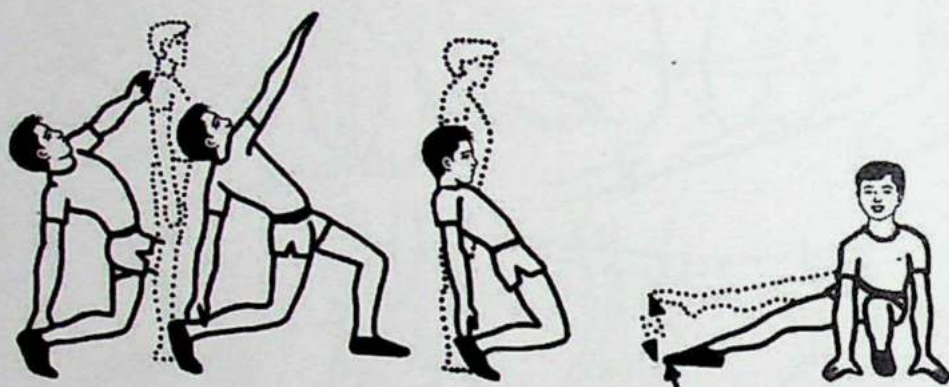
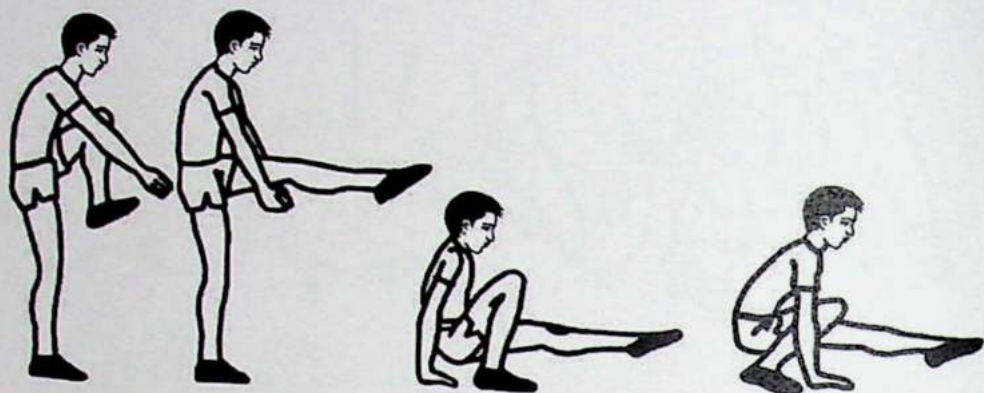




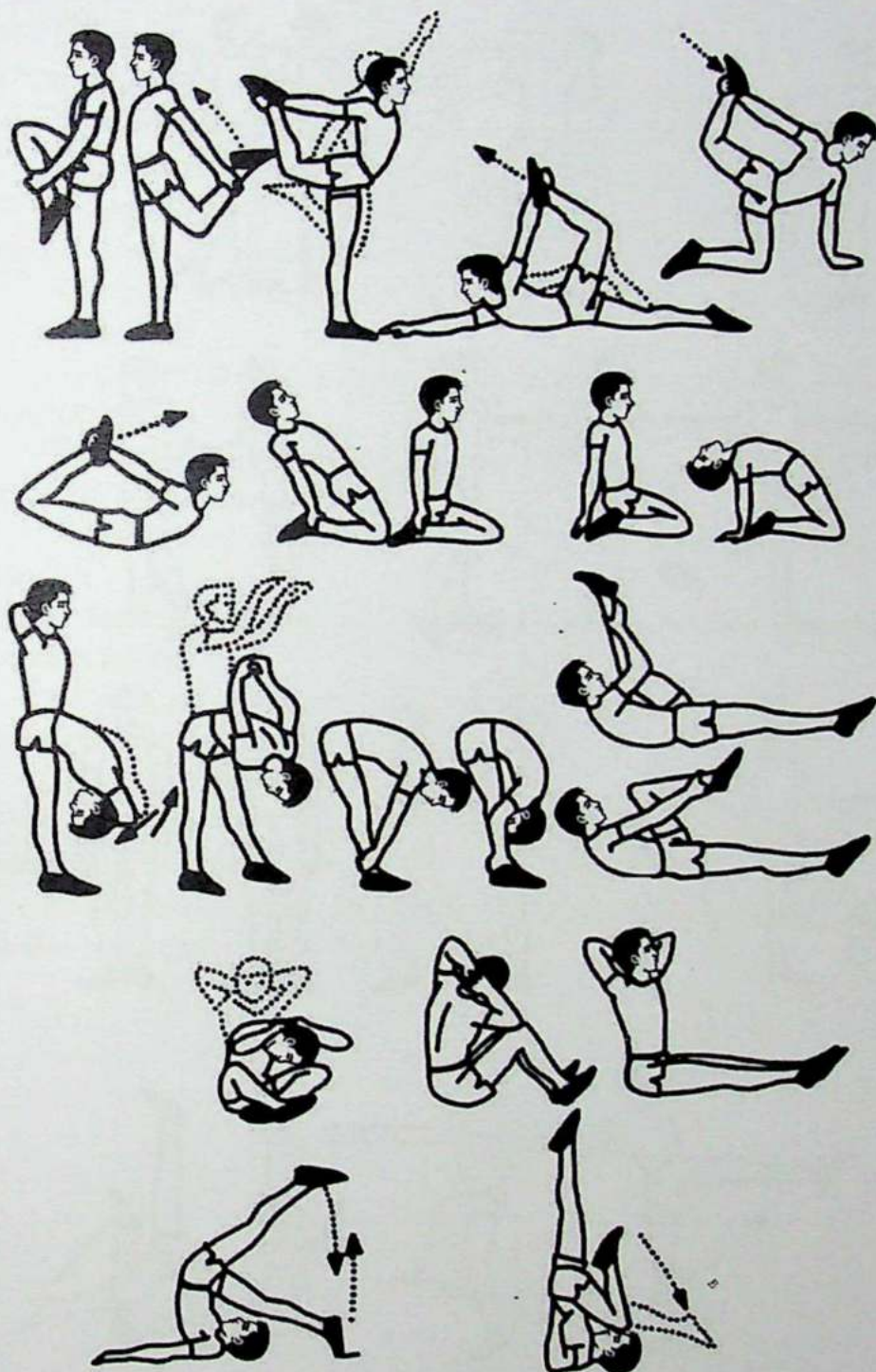






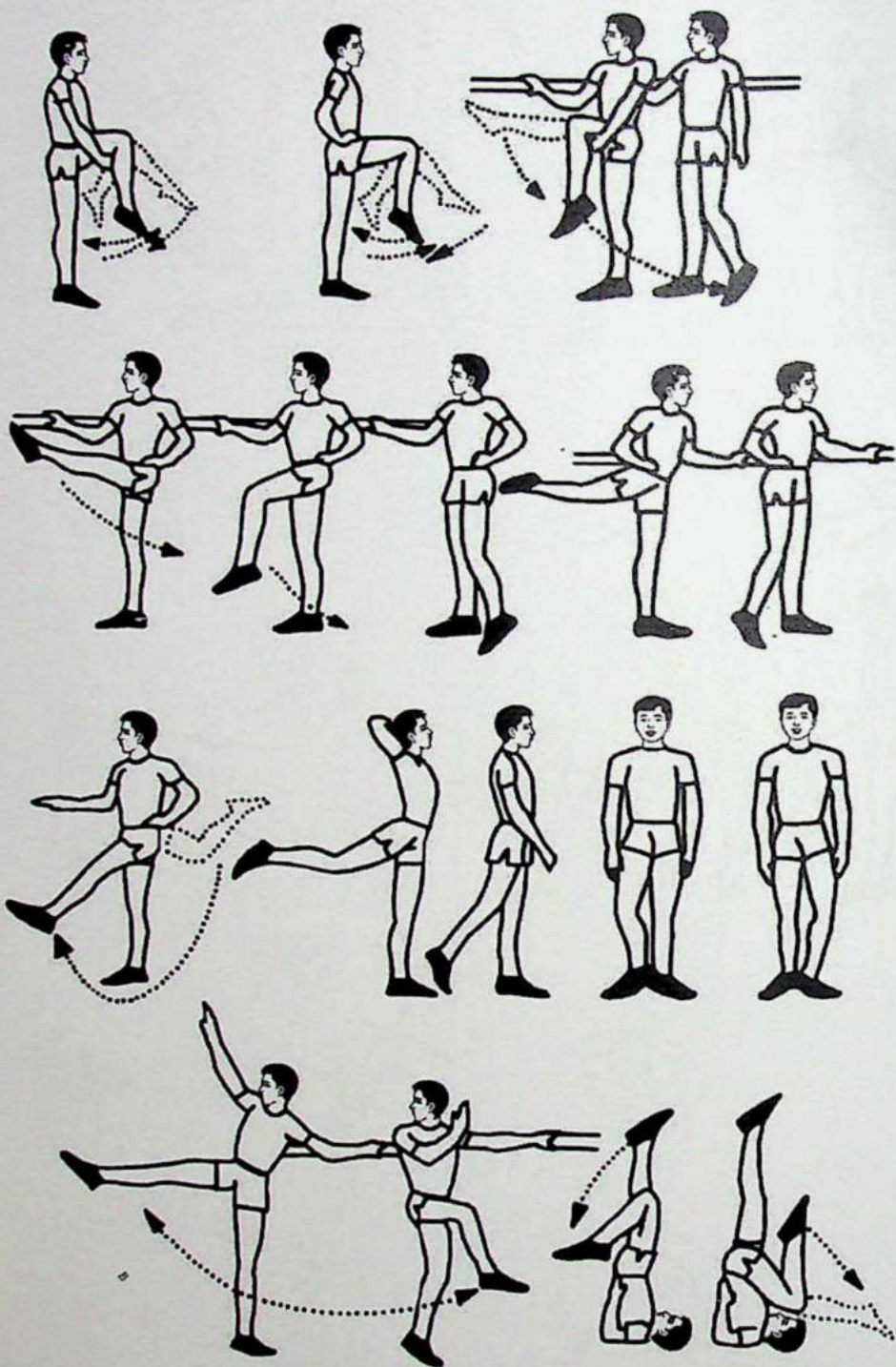






131-rasm. Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar





132-rasm. Mushaklarni bo'sh qo'yish uchun mashqlar



**⑦ Mavzuga doir savol va topshiriqlar**

1. Mustaqil topshiriqlarni bajarishning asosiy qoidalari qanday?
2. Mustaqil ravishda chigil yozish qoidalarini aytib bering.
3. Ertalabki gimnastikaning ahamiyati haqida gapiring.
4. Qad-qomatni to'g'ri shakllantirish va yassi oyoqlikning oldini olish uchun qanday mashqlardan foydalanish kerak?
5. Uyga berilgan jismoniy tarbiya mashqlarining foydasi haqida so'zlab bering.
6. Yengil atletika bo'limini o'rganishda uyda qanday mashqlarni bajarish zarur?
7. Gandbol (qo'l to'pi)ni o'rganishda qanday mashq-usullarni mustaqil bajarish tavsiya qilinadi?
8. Voleybolni o'rganishda qanday mashqlarni mustaqil bajarish zarur?
9. Basketbolni o'rganish uchun uyda qanday mashqlarni mustaqil bajarish lozim?
10. Uyga berilgan mashqlarning qaysi birlaridan futbol mashg'ulotlarida foydalaniladi?
11. Gimnastika mashg'ulotlarida-chi?
12. Kurash mashg'ulotlari bilan shug'ullanganda qanday mashq-topshiriqlarni bajarish lozim?
13. Suzishni yaxshi o'rganib olish uchun quruqda hamda suvda qanday mashqlarni bajarish tavsiya etiladi?



## V – bo‘lim.

### 5.2. Birinchi yordam

Mashg‘ulotlar vaqtida mashqlarni ehtiyotsizlik bilan bajarish natijasida favqulodda shikastlanishlar yuz berib turadi. Shuning uchun har qaysingiz o‘zingiz yoki o‘rtog‘ingizga shifokor kelgunga qadar birinchi yordam ko‘rsatishni bilishingiz kerak.

**Lat yeyish.** Yiqilib yoki urilib ketishdan biron joy lat yeydi va u yerda shish paydo bo‘lib, qizarib ketadi. Shunda lat yegan joyga 20-30 daqiqa sovuq kompress qo‘yish, siqib boylab qo‘yish kerak.

**Ishqalanish.** Ishqalanish yoki poyabzalning siqishi natijasida oyoq va qo‘llarning terisi qizarib ketadi. Bu joy maddalab ketmasligi uchun uni tozalab, doka yoki bint bilan dori qo‘yib, boylab qo‘ymoq kerak. Ba’zida badanning u yoki bu yeri biror joyga tegib, shilini, qonashi mumkin. Shunda bu joyni zudlik bilan toza suv yoki vodorod peroksid bilan yuvib, yod yoki zelyonka surib, dastlabki yordam bermoq lozim.

**Yaralar.** Yara qonab ketsa, uni tezda to‘xtatib, bint bilan boylab qo‘yish kerak. Agar qo‘l yoki oyoq yarasidan oqayotgan qon to‘xtamasa, uni yuqoriroq ko‘tarib qo‘yib, unga steril doka yoki bint qo‘yib bog‘lamoq lozim. Qon arteriya tomiridan oqayotgan bo‘lsa, katta barmoq bilan siqib turiladi, keyin jgut, qayish, ro‘mol, rezina bilan siqib boylanadi. Burundan qon kelsa, boshni biroz orqaga tashlab o‘tiriladi, so‘ngra burunga muz, suvda ho‘llangan ro‘molcha yoki namlangan paxta qo‘yiladi. Shuningdek, burun bo‘shliqlari 5-10 daqiqa berkitib qo‘yiladi. Agar qon shunda ham to‘xtamasa, unda tibbiy tez yordamga murojaat qilinadi.

**O‘tkir miozit.** Bu muskullarning qattiq og‘rishidir. Birinchi sport mashg‘ulotlari, jismoniy harakatlardan keyin ayrim o‘quv-chilarning muskullari og‘riy boshlaydi. Ayniqsa, mashg‘ulotlar orasida ko‘proq uzilish bo‘lib qolsa, bunday hol tezda yuz beradi. Bunday vaqtda nagruzkani, mashg‘ulot hajmini kamaytirib, mashqni bajarish jadalligini sekinlatish lozim. Mashqlardan keyin issiq dush, kechki paytlar iliq vanna qabul qilish hamda ertalab yengil massaj olish kifoya.



**Muskullarning tortishishi.** Mashq bajarib, harakat qilishda paymushaklar tortishib, gohida choʻzilib qolishi mumkin. U avvaliga qattiq ogʻrib, biroz shishadi, keyin gematoma – koʻkarib qoladi. Bunday vaqtda ogʻriq joyiga sovuq kompress qoʻyish, elastik bint-dokani qoʻyib bogʻlash lozim. Shundan soʻng shifokorga murojaat qilinadi.

**Chiqishlar.** Sport mashgʻulotlarida qoʻl va oyoq chiqishi koʻp boʻlmasa-da, ammo uchrab turadi. Unda chiqqan yerdagi suyak boʻgʻinida shish paydo boʻlib, yurgan-turganda qattiq ogʻriq boʻladi. Shuning uchun shikastlangan suyak boʻgʻinini qimirlamaydigan qilib taxtakachlab qoʻyish lozim. Keyin tezlikda travmatolog shifokorga joʻnatish kerak. Chiqqan oyoq-qoʻllarni oʻzingizcha bilar-bilmas tuzataman demang.

**Sinishlar.** Bunda birinchi yordam – bu shikastlangan joyni, yaʼni singan suyakni qimirlab ketmasligini taʼminlashdan iborat. Buning uchun birinchi galda singan suyakni ikki tomonidan shina yoki taxta qoʻyib, mahkam bogʻlab qoʻyish kerak. Qoʻlni gavdaga siqib bogʻlab qoʻyish ham mumkin. Umurtqa pogʻonasi shikastlanganda bemorni koʻndalangiga shit yoki taxtaga yotqizib qoʻyib, “Tez tibbiy yordam”ni chaqirish lozim.

**Oftob urishi.** Haroratjuda koʻtarilgan kunlari uzoq davom etgan mashgʻulot paytida yoki issiq kiyimda shugʻullanilsa, oftob urishi (peregrev) mumkin. Shunday paytda aʼzolar boʻshashib yuz oqaradi, bosh aylanadi, koʻz oldi qorongʻilashadi, koʻngil aynib, nafas olish tezlashadi. Qachonki shu holat roʻy bersa, bemorni tezda salqin joyga olish, ustki kiyimlarini yechib, boshini koʻtaribroq qoʻyish, namlangan roʻmolcha yoki dokani koʻkragiga, yurak atrofiga qoʻyish zarur. Shuningdek, nashatir spirti shimdirilgan paxtani hidlatish lozim. Agar shikastlangan kishi hushiga kelsa, tezda unga suv ichirish kerak.

**Sovuq qotish.** Sovuq badan-badandan oʻtib ketganda, kishi sovuq qotishi mumkin. Shunday paytda sovuq qotgan kishini zudlik bilan issiq xonaga olib kirish va uni yotqizib ustiga koʻrpa tashlash kerak. Iloji boʻlsa, issiq vannaga tushirish ham mumkin. Shuningdek, unga qaynoq choy, kofe ichirish lozim. Bularning ham nafi tegmasa, tez yordamni chaqirish darkor.



**Yomon odatlar.** Chekish va ichish sportchi va uning tabiatiga mutlaqo ziddir. Sport bilan muntazam shug'ullanib, yaxshi natijalarni qo'lga kiritish uchun yuklamalar bosqichma-bosqich yengib o'tiladi. Asosiy ishni bajarishda yuklama yurak va nafas olish a'zolariga tushishini bilgan sportchilar chekish va spirtli ichimliklarning yaqiniga yo'lamasliklari lozim. Agar nikotinning o'zinigina olib qaraydigan bo'lsak, u xotirani susaytirishi, irodani bo'shashtirishi hamda ishchanlik qobiliyatini pasaytirib yuborishi aniqlangan. Masalan, sport ustasiga 1 dona sigaret chektirib, so'ng miltiqdan nishonga aniq otish mashqi topshirilganda, u 15-20 ochkodan nari o'ta olmagan. Chekadigan odamlarda parishonxotirlik, tajanglik, tez asabiylashish holatlari ko'p kechadi. Bulardan tashqari, o'z tengqurlaridan o'qishda, sport sohasida va jismoniy rivojlanishda sezilarli orqada qolishi kuzatilgan. Shuningdek, chekuvchilarning ko'p-chiligida bosh og'rig'i, tez-tez yo'talish, koordinatsiyaning buzilishi, surunkali bronxit, o'pka raki va boshqa kasalliklar uchrab turadi.

Alkogolning oz miqdori ham asab tizimiga yomon ta'sir ko'r-satib, tezlik reaksiyasining yo'qolishiga, chidamlilik sifatlarining susayib ketishiga va nihoyat, ko'rish va eshitish sezgilarining ishdan chiqishiga olib kelishi isbotlangan. Bulardan ham yomon bir illat borki, bu narkotik moddalarga bog'lanib qolishdir. U kundalik hayotda insonni qay ahvolga solishi ma'lum. Bu ham yetmagandek, kuzatuvlar kishini ham ruhan, ham jismonan majruh holga keltirishini ko'rsatmoqda. Shulardan tegishli xulosa chiqarib, har xil gaplarga uchmaydigan, mustaqil fikrli, kuchli, irodaliligingizni ko'rsating.

### 5.3. Tiklanish jarayoni

1. Shikastlangan oyoq panjalarining faoliyatini tiklashda qo'l-laniladigan eng samarali va xavfsiz mashqlardan biri – velotrenajor hisoblanadi. Asosiysi, unda shug'ullanganingizda chalg'ib ketmasdan sog' oyog'ingizga ko'proq yuklama berib, sekin-asta kasal (shikastlangan) oyog'ingizni ham ishga tushiring (kuniga 20 daqiqadan).

Bunday paytlarda poshnasi baland bo'lgan krossovka kiyib



harakatlaning (masalan, tennis yoki basketbolchining krossovkasini) va shikastlangan joyni asrab-avaylab turish uchun elastik bint bilan o'rab qo'ying. Lekin uni har doim kiyib yurmang, chunki oyoqqa tushayotgan yuklamadan mushaklarning tiklanishi uzoq davom etishi mumkin.

2. Tizza payi cho'zilganda uning tiklanishi uzoq davom etadigan jarayon hisoblanadi. Yengil shikastlangan bo'lsangiz ham (2-3 hafta davomida) yugurishni o'ylamang. Tizzada, asosan, 4 ta pay mavjud bo'lib, ko'pincha o'rta medial pay shikastlanadi, oqibatda tizza bo'g'ini bukilib qoladi. Tizza tashqi tomonidagi yordamchi payining cho'zilishi kamdan-kam sodir bo'ladi. Tizza shikastlangan paytda dastlab sochiqqa o'ralgan muz qo'yilishi kerak, chunki lat yegan joy muzdek bo'lmasa, shishning qaytishi qiyin bo'ladi.

3. Shikastlangandan keyin tizzalarning paylarini batamom qaytadan o'ziga keltirishga to'g'ri keladi. Buning uchun polga o'tiring, shikastlangan oyog'ingizni o'zingizga torting va shoshilmay, boldirning paylari o'ziga kelgunicha 5-10 soniya polga tekkizib o'tiring (mashqni har soatda takrorlang).

4. Yaxshisi, yon tomonga harakatlanishni talab etmaydigan mashqlarni bajaring (masalan, to'g'ri qilib uzatilgan oyoqda oldinga va orqaga silkitma harakatlar bajaring). Yurak-qon aylanish tizimi tonusini ko'tarish uchun yuqori yelka kamariga, pressga yuklama berib to'g'ri oyoqlar bilan gavdani ko'tarish va boshqa mashqlarni bajarish lozim.

5. Tiklanish vositalaridan sharqona massaj usullari, hamda O. Glazer, A.V. Daliholarning Segmentar va sportiv massajlarida foydalanilsa qilichbozlarng arganizmining faoliyati rivojlanadi.

### **② Mavzuga doir savol va topshiriqlar**

1. Mashqlar bajarayotib lat yeganda yoki shikastlanganda o'zingizga yoki sherigingizga qanday yordam ko'rsatishni bilasizmi?

2. Birinchi yordam ko'rsatishdagi qoidalar qanday?

3. Shikastlanishning oldini olish uchun nimalar qilish zarur?

4. Shikastlangandan so'ng tiklanish jarayonlari haqida so'zlab bering.



## FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Mirziyoyev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va oliyjanob xalqimiz bilan birga quramiz. – T.: “O‘zbekiston”. 2017. 488 bet.
2. Karimov I.A. Kuchli davlatdan kuchli jamiyat sari. T. “Sharq”. 1998.
3. Usmonxo‘jayev T.S., Meliyev X.A. va boshqalar. “Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari”. T.: O‘qituvchi. 2005. 352 bet.
4. Usmonxo‘jayev T.S., Meliyev X.A. – “Milliy harakatli o‘yinlar”. O‘qituvchi. T. 2000y.
5. “Qilichbozlik” asoslar va qoidalar. Sug‘diyona nashriyot uyi. T.: 2012
6. Abdurasulova G.B., Fesitova N.A. Ibragimov A.U. “Qilichbozlik nazariyasi va uslubiyati” o‘quv qo‘llanma Toshkent – 2018.
7. Fesitova N.A. “Qilichbozlik nazariyasi va uslubiyati” o‘quv qo‘llanma 2009 yil.
8. Tishler D.A. Tishler G.D. Fextovaniye. Chto doljen znat sportsmen o texnike i taktike. – M.: FON, 1995 g.
9. Tishler D.A. Movshovich A.D. Fizicheskaya podgotovka yunix fextovalshikov. – M: Sovetskiy sport, 1996 g.
10. Tishler D.A. Tishler G.D. Movshovich A.D. Bazarevich V.Ya. Fextovaniye. Chto doljen znat sportsmen i trener o sudeystve i provedenii sorevnovaniy – M.: FON, 1996 g.



## MUNDARIJA

|                |   |
|----------------|---|
| MUQADDIMA..... | 3 |
| KIRISH .....   | 6 |

### *I-bo'lim. QILICHBOZLIK BO'YICHA QISQACHA TARIXI VA MA'LUMOTLAR*

|                                                             |    |
|-------------------------------------------------------------|----|
| 1.1. O'rta asrdagi qilichbozlik .....                       | 11 |
| 1.2. Qadimgi dunyo askarlarining qurollari.....             | 12 |
| 1.3. Sport qilichbozligi tarixi .....                       | 16 |
| 1.4. Federatsiyaning asosiy maqsad va vazifalari.....       | 18 |
| 1.5. Xalqaro Qilichbozlik Federatsiyasi.....                | 19 |
| 1.6. Nogironlik aravachalaridagi qilichbozlik.....          | 21 |
| 1.7. Sahnalashtirilgan, teatrlashtirilgan qilichbozlik..... | 23 |
| 1.8. Jangovar tarixiy qilichbozlik .....                    | 24 |
| 1.9. Nayzalarda jangi .....                                 | 25 |
| 1.10. Qilichbozlik Olimpiya o'yinlarida .....               | 27 |
| 1.11. Faxriylar qilichbozligi.....                          | 29 |
| 1.12. Sport qilichining tuzilishi.....                      | 31 |

### *II-bo'lim. QILICHBOZLIK NAZARIYASI VA USLUBIYATI MASALALARI*

|                                                                                                         |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 2.1. Qilichbozlikda jismoniy tayyorgarlik .....                                                         | 32 |
| 2.3. Iroda sifatlarini tarbiyalash .....                                                                |    |
| 2.4. Mashg'ulot ishining davrlar va bosqichlar bo'yicha vazifalari<br>va yo'nalishi.....                |    |
| 2.5. Tayyorgarlik mazmuni va yo'nalish .....                                                            |    |
| 2.6. Jangovor harakatlarga tayyorlanish va ularni qo'llashni .....                                      |    |
| o'rganish .....                                                                                         |    |
| 2.7. Jang olib borish taktikasi, musobaqalarda harakatlanish<br>taktikasining qismlarini o'rganish..... |    |
| 2.8 Turli xil raqiblar bilan bellashish uchun mashg'ulotlar .....                                       |    |
| 2.9. Taktik fikrlash va taktik mahoratni shakllantirish .....                                           |    |
| 2.10. Jang uslubini yaratish .....                                                                      |    |



### **III-bo'lim. QILICHBOZLARNING JISMONIY RIVOJLANISH KO'RSATKICHLARI**

|                                                                         |     |
|-------------------------------------------------------------------------|-----|
| 3.1. Massaj qilish va uqalashni o'rganing .....                         | 270 |
| 3.2. O'zini his qilish, ishtaha, uyqu .....                             | 276 |
| 3.3. Ko'zingizni asrang .....                                           | 279 |
| 3.4. Qilichbozlarda oddiy va murakkab riyaksiya va puls<br>holati ..... | 285 |

### **IV-bo'lim. MASHQLARNI MUSTAQIL, TO'G'RI BAJARISHDA NIMALARGA E'TIBOR BERMOQ ZARUR?**

|                                                                       |     |
|-----------------------------------------------------------------------|-----|
| 4.1. Ertalabki badantarbiya .....                                     | 292 |
| 4.2. Qaddi-qomatingizni to'g'ri shakllantiring .....                  | 294 |
| 4.3. Jismoniy sifatlarni rivojlantirishga oid kompleks mashqlar ..... | 302 |

### **V-bo'lim. KUN TARTIBINI REJALASHTIRISH**

|                                                                                                                                                           |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 5.1. Universitet talabalarining jismoniy qobiliyatini rivojlantirish<br>uchun qilichbozlarga mo'ljallangan mahsus mashqlar va harakatli<br>o'yinlar ..... |     |
| 5.2. Birinchi yordam .....                                                                                                                                | 314 |
| 5.3. Tiklanish jarayoni .....                                                                                                                             | 316 |
| Foydalanilgan adabiyotlar .....                                                                                                                           | 318 |

*Muharrir: S. Abdunabiyeva*

*Badiiy muharrir: K. Boyxo'jayev*

*Kompyuterda sahifalovchi: B. Muxtorov*

Nashr. lits. AA № 0038.

Bosishga ruxsat etildi: 30.05.2022 yil.

Bichimi 60x84 1/16. Ofset qog'oz.

"New Times Roman" garnituras.

Shartli b/t 18,4. Nashr hisob t 19,2.

Adadi 50 dona. 22-buyurtma.

"O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI" nashriyotida tayyorlandi.

100000, Toshkent, Amir Temur, 25.

«DAVR MATBUOT SAVDO» bosmaxonasida chop etildi.

100198, Toshkent, Qo'yliq 4 mavze, 46.