

G.B.ABDURASULOVA,
N.A.FETISOVA, A.U.IBRAGIMOV

SPORT PEDAGOGIK MAHORATINI OSHIRISH (QILICHBOZLIK)



TOSHKENT

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY VA O‘RTA MAXSUS TA’LIM VAZIRLIGI**

G.B.ABDURASULOVA, N.A.FETISOVA, A.U.IBRAGIMOV

**SPORT PEDAGOGIK MAHORATINI
OSHIRISH
(QILICHBOZLIK)**

*O‘zbekiston Respublikasi Oliy va o‘rta maxsus ta’lim vazirligi
tomonidan darslik sifatida tavsiya etilgan*

TOSHKENT – 2017

UO'K: 796.8 (075)

KBK 75.716

A-15

A-15 **G.B.Abdurasulova, N.A.Fetisova, A.U.Ibragimov. Sport pedagogik mahoratini oshirish (Qilichbozlik). Darslik. –T.: «Fan va texnologiya», 2017, 424 bet.**

ISBN 978–9943–11–682–5

Mazkur darslikda jismoniy tarbiya institutlarida sport qilichbozligi ixtisosligi bo'yicha mutaxassislarni o'qitish kursi mazmunini tashkil qiluvchi qilichbozlik nazariyasi va uslubiyatining asosiy bo'limlari bayon qilingan.

Kitobdan shug'ullanishni boshlagan, shuningdek, sport ustasigacha bo'lgan qilichbozlarni o'rgatuvchi va tarbiyalovchi o'qituvchilar hamda murabbiylar muvaffaqiyatli foydalanishlari mumkin.

Darslik Vatanimizning yetakchi murabbiylari va sportchilarining ilg'or tajribasini umumlashtirish asosida xorijda qilichbozlik amaliyotida mavjud bo'lgan barcha yangi yutuqlarni inobatga olgan holda mualliflar jamoasi tomonidan ishlab chiqilgan. Darslikni tayyorlashda qilichbozlik nazariyasi va uslubiyati sohasidagi yetakchi mutaxassislari: D.A. Tishler, A.D.Movshovich, V.S.Keller, K.T. Bulochko va boshqalarning asarlaridan foydalanilgan.

Mazkur darslikda qilichbozlikning zamonaviy texnikasi va taktikasi bayon qilingan, qilichbozlikka izchil o'rgatish tizimi, sport mashg'ulotlari vositalari va uslublari keng ochib berilgan.

Guruh bilan mashg'ulotlar va individual dars o'tkazish uslubiyati, taktik tayyorgarlik, o'quv janglari va musobaqalarda jangovar ko'nikmalarni rivojlantirishga alohida e'tibor qaratilgan.

Qilichbozlarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish uchun mashqlar mukammal tanlab olingan.

Darslikda, shuningdek, qilichbozlik bo'yicha bo'lajak murabbiylar va o'qituvchilarda kasbiy-pedagogik ko'nikma va malakalarni shakllantirish masalalari bayon qilingan, arbitr vazifalarining mazmuni va ketma-ketligi tizimlashtirilgan.

UO'K: 796.8 (075)

KBK 75.716

Taqrizchilar:

R.E. NURIMOV – p.f.n., professor;

I.A.VASILYEVA – qilichbozlik bo'yicha O'zbekiston milliy terma jamoasi
sining katta murabbiysi.



© «Fan va texnologiya» nashriyoti, 2017.

I QISM. QILICHBOZLARNI TAYYORLASHNING TUZILISHI

QILICHBOZLIKDAGI MUSOBAQA FAOLIYATINING UMUMIY TAVSIFLARI

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

1. Qurol tig'i bilan harakat qilishning ko'p muolajaligi va ularning xilma-xil turlari o'rtasidagi o'zaro o'rin almashish imkoniyatlari.

2. Hujum va hujumga qarshilik ko'rsatish, ularni tayyorlash usullarini to'g'ri tanlash.

3. Jangovar harakatlarni qo'llashni ta'minlovchi jang ishtirokchilarining psixik xususiyatlari va imkoniyatlarini namoyon qilish xilma-xilligi.

4. Holatlarni katta miqdorda bo'lishining kutilmaganligi.

5. Taktik niyatlar o'rtasida izlanishning ayirganligi.

6. Taktik axborot manbalari va usullari o'rtasidagi farqlar.

7. Qilichbozlik turlarida jang olib borish paytidagi texnik-taktik ustuvorliklar.

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

Qilichbozlik turlarida jangni olib borish texnikasi va taktikasi hujumlarning natijaviyligiga erishish va hujumga qarshi harakatlardagi – sanchish yoki zarbani bajarish usullaridagi, o‘zaro hujumlar paytida harakatlarning natijaviyligini baholash mezonlaridagi, ishtirokchilarning zarba beriladigan sohalari kattaliklaridagi farqlar tufayli o‘ziga xos bo‘ladi. Ajratilgan reglamentlar, ularni amalga oshirish uchun taktik niyatlar va texnik usullarni tanlashni belgilaydi. Demak, harakat amallari va trenirovka usullari tarkibini tanlashda, harakatlar va holatlarni bellashuvda, jangda va musobaqalarda qo‘llash uchun ularning samaradorligini tahlil qilish zarur.

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

- qurol tig‘ining dastlabki holati va harakatlari, jangni boshlashdan oldingi masofalar;

- hujumlar va hujumlarga qarshi harakatlar;

- qilichbozlik turi uchun xarakterli bo‘lgan holatlar.

Quyidagi holatlarni ham hisobga olish zarur, masalan:

- alohida maxsus bilimlarning samaradorligini;

- hujumlar va hujumlarga qarshi harakatlar xilma-xilligining qiyosiy ahamiyatini, tayyorgarlik usullarini;

- musobaqalar reglamenti bilan o‘zaro bog‘liq bo‘lgan tanlangan harakatlarni (“taktik haqlik”, “oldinroq harakat qilish vaqti”, o‘zaro hujumlarni baholash, sanchish yoki zarba sektori va b.) qo‘llash natijaviyligini boshqaradigan omillarning ta’sirini.

Qurol tig‘i bilan harakatlanishlar texnikasi. Asosiy talablar tajribani umumlashtirish asosida ajratiladi va qurol tig‘ini boshqarish uchun mashqlarning mazmunini va yo‘nalganligini belgilaydi. Masalan, pozitsiyalar va biriktirishlarni takomillashtirish, pozitsiyalarni va biriktirishlarni (sanchishlar yoki zarbalarni, zarbani urib qaytarishni, sanchish yoki zarbani ko‘rsatishni, batmanlar va ushlab qolishlarni) o‘zgartirishlar orqali, ularni bajarishning quyidagi detallarini o‘zlashtirishga e’tiborni qaratish kerak:

– qurollanganlar bajarishning quyidagi detallarini o‘zlashtirishga e’tiborni qaratish kerak: mashqlarning mazmunini va yo‘nalganligini belgilaydi. Masalan, pozitsiyalar va biriktirishlarni takomillashtirish;

– sanchishlar (zarbalar)da, himoyalanishda, qurol tig‘ini pozitsiyaga qaytarishda qurollangan qo‘l harakatlarining to‘g‘ri chiziqchiligidagi;

– sanchishlarni (zarbalarni) amalga oshirish, fintlar, batmanlar va ushlab qolishlar, himoyalanishlar paytida qurol tig‘i bilan harakatlarning tezkorligiga;

– sanchishlarni (zarbalarni) amalga oshirish momentida, oppozitsiyalarni bajarish paytida gavdaning standart final holatlariga;

– zarbalarni (qilich) amalga oshirish paytida tig‘ni zarba beriladigan yuzaga yo‘naltirilishiga;

– yelka bo‘g‘imidagi erkin harakatlarga;

– sanchishni (qilich) amalga oshirish paytida momentni fiksatsiya qilinishiga;

– sanchishlarni (zarbalarni) amalga oshirish, himoyalanishlarni, o‘tkazishlarni (olib o‘tishlarni), batmanlarni, ushlab qolishlarni bajarish momentida qo‘l kafti va barmoqlarining ma’lum darajadagi kuchlanishlari bilan rapiraning (qilichning, shpaganing) dastasini ushlashga;

– sanchishlarni (zarbalarni) amalga oshirishdan oldingi qo‘shimcha harakatlarning bo‘lmasligiga.

Texnik usullar va jangovar harakatlarni bajarishning yuqorida nomlari qayd qilingan elementlarining har biri aniq e’tiborni, davriy nazoratni va takomillashtirishni talab qiladi.

MASHG‘ULOTLARNI TUZIB CHIQISHNING TAMOYILLARI

Zamonaviy qilichbozlikda sport mashg‘ulotlari tizimining samaradorligi ko‘p jihatdan o‘z tarkibida mashg‘ulotlarning struktura tuzilishiga tegishli qonuniyatlar va har bir qurol turi bo‘yicha musobaqa faoliyatini amalga oshirishning o‘ziga xos jihatlarini o‘zida ifodalovchi aniq turdagi nazariyalar va uslubiy tartib-qoidalarining

mashg'ulotlar jarayonida ro'yobga oshirilishi darajasi bilan belgilanadi.

1. Mashg'ulotlar jarayonining asosan – texnik va taktik tavsifda yo'naltirilishi

Jangni olib borish texnikasi va taktikasini o'zlashtirish – bu qilichbozlar mashg'ulotlarining asosiy jihatlari bo'lib, o'z navbatida yakuniy holatda sport yutuqlariga erishish sportchilarning nisbatan maqsadga muvofiq hisoblangan taktik maqsadlarni tanlab olishi, ixtisoslashtirilgan harakatlar uslublari, bilimlar va taktik ko'nikma-malakalarni egallash orqali ifodalanuvchi – texnik va taktik jihatdan tayyorgarligi darajasi bilan belgilanadi.

2. Tanlangan qurol turi bo'yicha sportchilarning musobaqalardagi amalga oshiruvchi nisbatan o'ziga xos bo'lgan harakatlarini hisobga olish asosida janglarni olib borish vositalari tarkibini rejalashtirilgan tavsifda optimallashtirish

Ushbu yakka kurash sport turida tegishli vositalar tarkibini shakllantirish – bu turli xildagi harakatlardan (hujumlar, hujumlarga qarshilik ko'rsatish, tayyorgarlik harakatlari va joyini o'zgartirish usullari) foydalanish hajmlari o'rtasidagi nisbatni optimallashtirishga yo'naltirilgan, qilichbozlarning texnik va taktik jihatdan takomillashishini ta'minlovchi zaruriy tarkibiy qism hisoblanadi.

Bundan tashqari, musobaqalarda qilichbozlarning faoliyatini o'z muddatida, tezkor tavsifda baholash asosida boshqarish zarur hisoblanadi.

3. Harakatlarga oid va ruhiy sifatlar, funksional jihatdan tayyorgarlikning doimiy ravishda ixtisoslashtirilgan tarzda namoyon bo'lishi

Jangni olib borish vositalarini o'zlashtirish asosida, musobaqalarda ishtirok etish natijalari har bir qilichbozda ruhiy va harakatlarga oid sifatlarning namoyon bo'lish darajasiga bog'liq holatda ifodalanadi va o'z navbatida, jang davomida turli xil harakatlardan (hujum, himoyalanish va qarshi javob hujumini amalga oshirish, qarshi hujum) foydalanish ushbu sanab o'tilgan sifatlarning turli xilda namoyon bo'lishini (ayniqsa, tezkorlik, chaqqonlik va chidamlilik, ko'rish-motor reaksiyalari, diqqat, xotira, fikrlash) talab qiladi. Shu sababli, ushbu sifatlarni takomillashtirishga yo'naltirilgan mashqlardan doimiy ravishda foydalanish mashg'ulotlarda tegishli

harakatlarni o'zlashtirish jarayonini tezlashtiruvchi ta'sir ko'rsatadi va bu harakatlardan musobaqalar davomida muvaffaqiyatli tarzda foydalanish imkonini beradi.

4. Harakatlar tarkibi, taktik tarkibiy qismlar va ularning tayyorlanishi va jang davomida qo'llanilishining individuallashtirilishi

Qilichbozlarni yakka kurash vositalari bilan qurollantirish ma'lum bir aniq harakatlarga oid va ruhiy sifatlarning namoyon bo'lishiga moyillik darajasini, ayniqsa, sportchilar tana tuzilishining o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olish asosida amalga oshirilishi nisbatan maqsadga muvofiq hisoblanadi. Shu sababli, turli xildagi harakatlar va taktikalardan foydalanish hajmini optimallashtirish va ulardan janglar davomida sportchilarning yakka tartibdagi ko'rsatkichlari (morfologik, harakatlarga oid va ruhiy) bo'yicha foydalanish musobaqa faoliyatida nisbatan o'ziga xos samarali uslublarning shakllanishi jarayonini tezlashtirish imkonini beradi.

5. Yillik sikl tarkibida asosiy hisoblangan musobaqalarda qilichbozlarning ishonchli darajada chiqish qilishlarini ta'minlash uchun, ularda zaxira funksional imkoniyatlarini yaratish

Qilichbozlikda texnik va taktik takomillashish sportchilarning harakatlarga oid va ruhiy jihatlariga turli xilda ta'sir ko'rsatishi qayd qilinadi.

Shu sababli, talab qilingan funksional tayyorgarlik darajasiga erishishni qaror toptirish, mashq qiluvchilarning holatini yuqori darajada harakatlarni amalga oshirish bilan bog'liq bo'lgan zo'riqish holatlari qayd qilinuvchi sharoitga moslashtirish imkonini beruvchi yuklamalar turlari va ularning jadalligi darajasi, hajmi o'rtasidagi ma'lum bir aniq nisbatlarni belgilash asosida ro'yobga oshiriladi. Biroq, ishonchli darajada chiqish qilishni ta'minlash uchun, mashg'ulotlar yuklamalarini musobaqa yuklamalariga nisbatan qiymati biroz ortuvchi tavsifda modellashtirish sharoitida amalga oshirish maqsadga muvofiq hisoblanadi, ya'ni mashq qiluvchilarda zaxira funksional imkoniyatlar yaratilishi qayd qilinadi.

6. Texnik va taktik tayyorgarlik vositalaridan foydalanish sharoitida qilichbozlarga ta'sir ko'rsatishning majmuaviy tavsifi

Qilichbozlikda texnika va taktikani o'zlashtirish davomida foydalaniluvchi mashqlar sportchilar organizmiga turli xilda ta'sir

ko'rsatishi qayd qilinadi. Shunday qilib, maksimal tezlikda hujum harakatlarini bajarish texnikaga qo'yiluvchi ma'lum bir aniq talablarni belgilab beradi. shuningdek, bunda bir vaqtning o'zida ixtisoslashtirilgan tezlik hisobga olinishi zarur hisoblanadi, maksimal tezlikda ushbu harakatlarni ko'p marta takroriylikda bajarish sportchilarda chidamlilik va irodaga oid sifatlarning namoyon bo'lish darajasini oshirishga yo'naltiriladi. Shu bilan bir vaqtda, murabbiy (hamkor) tomonidan turli xil signallardan foydalanish axborotlar, harakatlarga tegishli reaksiyalarning qabul qilinishi, his qilinishi va anglab yetilishini takomillashtirish imkonini beradi.

Shu sababli, ko'plab omillarga bog'liq bo'lgan tavsiflarga ega mashqlardan foydalanish mashq qiluvchilarning har tomonlama tayyorgarligi darajasi oshirilishini ta'minlaydi.

7. Yillik sikl tarkibida musobaqalarning darajalarga bo'lib chiqilishi, ularning musobaqalar ko'pligi tavsifidagi tuzib chiqilishi

Qilichbozlarning mashg'ulotlari jarayonida turli xil darajada amalga oshiriluvchi musobaqalar butun tayyorgarlik tizimining zaruriy tarkibiy qismlari hisoblanadi va bu musobaqalardan amaliyotda butun yil davomida foydalanish maqsadga muvofiqdir. Shu bilan birgalikda, musobaqalar natijalarining turli xil darajada ahamiyatga egaligini va sportchilarning harakatlari hamda ruhiy jihatlariga ta'sir darajasi o'zaro farqlanishini hisobga olgan holatda, musobaqalarni ishtirokchilarning kasbiy mahorati (kvalifikatsiya) darajasi, musobaqalarning ommaviylik darajasi va yillik mashg'ulotlar jarayonida tutgan o'rni bo'yicha guruhlariga ajratib chiqish maqsadga muvofiq hisoblanadi, bu holat sportchilarda talab qilingan sport formasiga erishish va musobaqalardan keyin ruhiy jihatdan muvofiqlikda qayta tiklanishning optimallashtirilishi imkonini beradi.

8. Mashqlarning turli xilligi va ularning foydalanilishi ketma-ketligini tanlash sharoitida mashq qilishning ta'sir samarasini hisobga olish

Qilichbozlarning mashg'ulotlari alohida foydalaniluvchi vositalarning sportchilar organizmiga ta'sir effekti o'zaro obyektiv tavsifda farqlanishi sharoitida mashg'ulotlarni tuzib chiqishning ko'p tarkibiy qismlarga egaligi bilan tavsiflanadi. Shu sababli,

mashg'ulotlar mashqlarini tanlab olish davomida bu mashqlarning mashq qiluvchilarda harakatlarga tegishli va ruhiy jihatlariga o'zaro bog'liqlikdagi ta'sirini hisobga olish talab qilinadi. Masalan, futbol va basketbolda mashg'ulotlar boshlang'ich bosqichida (chigil yozdi mashqlari vaqtida) ma'lum vaqt davomiyligida mashqlarning sezilarli miqdorda foydalanilishi sportchilar tomonidan oldinda turgan kurashlar davomida vaqt va makonni aniq baholay olish qobiliyatining susayishiga olib keladi va o'z navbatida, bu holat mashg'ulotlarning samaradorlik darajasini susaytiradi. Shu bilan birgalikda, janglarni amalga oshirish oldidan qurol bilan bajariluvchi ixtisoslashtirilgan mashqlar, yakka tartibdagi chigil yozdi saboqlari yaxshi samara berishi qayd qilinadi.

9. Sportga oid takomillashish jarayonida, shuningdek, yosh qilichbozlarning yoshga oid tayyorgarlik bosqichlarida mashqlarning murakkabligi, hajmi va jadalligining ortishi

Qilichbozlarning ta'lim olish yillari bo'yicha, shuningdek, ularning kvalifikatsiya darajasi ortishi bo'yicha musobaqalar sonining ham ortishi kuzatiladi va o'z navbatida, ushbu musobaqalar ishtirokchilarining harakatlarga oid va ruhiy jihatdan tayyorgarligi tarkibiy qismlariga qo'yiluvchi talablar darajasi ham ortadi.

Shuningdek, usullar va taktik ko'nikmalarning sifat tarkibi ham o'zgarishi qayd qilinadi, bu holat mashqlarning hajmi, jadalligi va murakkablik darajasining ortishini belgilab beradi.

10. Kvalifikatsiya darajasi, yakka tartibdagi texnik, taktik va shaxsiy tavsiflari bo'yicha o'zaro farqlanishlar hisobga olinishi sharoitida, sparingda ishtirok etuvchi hamkorlarning tarkibini jamlash

Qilichbozlarning texnik va taktik jihatdan takomillashtirilishi o'z tarkibiga mashg'ulotlarga va musobaqaga tegishli janglarni o'tkazish uslubiyatini qamrab qoladi, bunda muhim tarkibiy qimslardan biri – bu mahoratning alohida bo'limlarini o'zlashtirish jarayonida faol tarzda ta'sir ko'rsatish maqsadida, sparingda ishtirok etuvchi hamkorlarni tanlab olish bilan bog'liq jarayon hisoblanadi. Bundan tashqari, turli xil hamkorlardan foydalanish raqiblarning jang manyovrlarini modellashtirish asosida va o'tkaziluvchi rasmiy turnirlarda ular ustidan g'alabaga erishishga olib keluvchi ruhiy

qaror topishlarni shakllantirish maqsadida, ma'lum bir aniq raqiblar bilan jang olib borishga tayyorgarlik ko'rishni osonlashtiradi.

11. *Qilichbozlarning muvofiqlikdagi yoshi va jinsiga bog'liq o'ziga xos xususiyatlari, ularning kvalifikatsiya ko'rsatkichlari asosida mashg'ulotlarda pedagogik ta'sir ko'rsatish vositalari turlari ustuvorligini belgilash*

Ayniqsa, boshlang'ich ixtisoslashtirish davri davomida yosh qilichbozlarni mashq qildirish jarayonida o'yin uslublari va hamkor bilan bajariluvchi mashqlardan doimiy ravishda foydalanish zaruriyati yuzaga keladi. Chuqurlashtirilgan mashg'ulotlar bosqichida va sportga oid takomillashtirish davrida esa – yakka tartibdagi saboqlar hajmi oshiriladi, shuningdek, mashg'ulotlar janglari va boshqa turdagi musobaqa mashqlari tashkil qilinishiga katta e'tibor qaratiladi. Bundan tashqari, qilichbozlik usullarini o'zlashtirishda turli xildagi pedagogik qaror topishlarni tanlab olishga bevosita, sportchilarning rivojlanishida sezgir (sensitiv) tavsifga ega davrlar hisobga olinishi asosida, erishilgan ixtisoslashtirilgan harakatlar va ruhiy sifatlar orqali aniqlik kiritilishi talab qilinadi.

Mashg'ulotlar yuklamalarini va musobaqalarda ishtirok etishni (shuningdek, mashg'ulotlar vositalari va uslublarni tanlab olishda) me'yoriylashtirishda yuqorida sanab o'tilgan tamoyillarni hisobga olish qilichbozlarda ixtisoslashtirilgan musobaqaga oid faoliyatning jadallashtirilishi, ularda sport kvalifikatsiyasining ortishi tezlashtirilishi imkonini beradi.

SPORTCHILARNING TAYYORGARLIGIGA NISBATAN QO'YILUVCHI TALABLARNI MODELLASHTIRISH

Sportchilarni tayyorlash tizimining takomillashtirilishi qilichbozlik turlarida texnika va taktikaning rivojlantirilishini va musobaqalarni o'tkazish tizimlarini oldindan prognozlashga asoslanadi. O'z navbatida, alohida sportchilarni tayyorlashni tuzib chiqish ularning erishgan yutuqlarini hisobga olish, shuningdek, o'zlashtirilgan mashg'ulotlar mashqlari hajmi hamda musobaqa yuklamalari bilan belgilanadi.

Bundan tashqari, qilichbozlarning yakka tartibdagi morfo-funksional o'ziga xos tavsiflari ham muhim ahamiyatga ega, jumladan, ularning sezilarli darajadagi yuklamalarga bardosh bera olish qobiliyati va rasmiy turnirlarda kutilgan ko'rsatkichlarga erisha olish holatlari e'tiborga olinadi.

Qilichbozlarning tayyorgarligini modellastirish quyidagi holatlarni hisobga olishga asoslanishi talab qilinadi:

- asosiy musobaqalarda g'alabaga erishish uchun talab qilingan sport natijalari;

- rejalashtirilgan natijalarning ro'yobga oshirilishi vaqtida sportchilarning yoshi va sport faoliyati bilan shug'ullanish davri davomiyligi (staji);

- sportchilar salomatligining holati, ular organizmining musobaqalarga xos bo'lgan ta'sirga barqarorligi, shuningdek, turli xil kasalliklar va jarohatlanishlarga nisbatan chidamliligi;

- morfo-funksional belgilar (bo'y, tana vazni);

- kutilgan natijalarga erishish imkonini beruvchi – jismoniy va ruhiy jihatdan tayyorgarlik darajasi;

- jangni olib borish vositalarining tarkibi va ularning qilichbozlarda yakka tartibdagi o'ziga xos xususiyatlarga muvofiqlik darajasi, bajariluvchi usullar strukturalarining musobaqa sharoitida sindiruvchi ta'sir ko'rsatuvchi omillarga nisbatan barqarorligi kabi holatlar orqali ifodalanuvchi – texnik jihatdan tayyorgarlik darajasi;

- turli xil jang vaziyatlarida harakatlardan foydalana olish, jangning ziddiyatli sharoitlarida belgilangan maqsadlarni ro'yobga oshira olish darajasi, shuningdek, musobaqa vaziyatlari va raqibning o'ziga xos xususiyatlariga bog'liq holatda taktikani o'zgartira olishni bilish darajasi bilan belgilanuvchi taktik tayyorgarlik darajasi;

- ixtisoslashtirilgan tafakkurlash va sensomotor jarayonlar darajasida namoyon bo'luvchi, shuningdek, nisbatan katta qiymatdagi mashg'ulotlar yuklamalaridan foydalanish sharoitida va musobaqaning ekstremal sharoitlarida ruhiy xususiyatlarning barqarorligi, o'zining emotsional holatini boshqara olish kabi jihatlar bilan ifodalanuvchi – ruhiy tayyorgarlik darajasi;

- funksional holatning tibbiy-biologik tavsiflari;

– mashgʻulotlar va musobaqalardan keyin qayta tiklanish qobiliyati;

– oʻz-oʻzini takomillashtirishga qaratilgan bilimlar hamda qobiliyatlar darajasi va boshqalar.

ERISHILGAN HOLATNI PROGNOZLASH (OLDINDAN BAHOLASH)

Qilichbozlik sohasida prognoz qilishning asosiy obyektlari quyidagilardan tashkil topadi:

– sport turining olimpiada sporti fan sohasi sifatida rivojlanishi;

– qurollar turlari boʻyicha musobaqalarda alohida davlatlar sportchilari oʻrtasidagi kuchlar nisbati;

– kuchli sportchilarning chiqish qilish darajasi;

– rejalashtirilgan natijalarga erishishda turli omillarning ierarxiyasi;

– tayyorgarlik va mashgʻulotlarni tuzib chiqish tizimlarining takomillashtirilishi;

– musobaqa faoliyatining model tavsiflari;

– mashgʻulotlar va musobaqa yuklamalarining ortib borishi sharoitida sportchilar organizmi funksional tizimlarining ishonchlilik darajasiga qoʻyiluvchi talablar.

Tayyorgarlikni takomillashtirishning boshlangʻich darakchilarini yaratish orqali, prognoz qilish moʻljallanish funksiyasini bajaradi va bevosita tayyorgarlikni boshqarish jarayoniga taʼsir koʻrsatadi, bunda ushbu jarayon oldiga bir qator qiyinchiliklarni yengib oʻtishni koʻndalang qoʻyadi (takomillashtirish jarayonidagi qarama-qarshiliklar, tasodifiy, kutilmagan holatlar va uning tarkibi jihatdan miqdoriy noaniqligi, ijtimoiy va «*odamga bogʻliq boʻlgan*, yaʼni *subyektiv* omillar va boshqalar). Shu bilan birgalikda, qilichbozlikda sportchilarni tayyorlashni rejalashtirish, tashkil qilish va boshqarish uning rivojlanishida ehtimollik tavsifida asosiy yoʻllar va yoʻnalishlarni oldindan aniqlab olish zaruriyatini yuzaga keltiradi.

Qilichbozlik nazariyasi va uslubiylatida foydalaniluvchi prognozlash uslublari quyidagilardan tashkil topadi:

– amalga oshirilgan tadqiqotlarning xulosalarini hodisalar yoki jarayonlarning bitta qismidan uning boshqa tarkibiy qismiga o'tkazilishi;

– modellash tirish va yuqori kvalifikatsiyaga ega bo'lgan mutaxassislarning ekspert tavsifdagi baholashlari.

Prognoz qilish uslublaridan majmuaviy tavsifda foydalanish o'rganilayotgan hodisani qilichbozlik sport turi nuqtayi nazaridan to'liq qamrab olish imkonini beradi, masalan:

– musobaqalarni o'tkazish tizimi, hakamlik tartib-qoidalariga o'zgartirishlar kiritilishi ehtimolligi;

– yangi ilmiy-texnik axborotlar bilan bog'liq holatda mashg'ulotlar jarayonini takomillashtirish.

Prognozlash uslublaridan ketma-ketlik tartibida foydalanish amalga oshirilish muddatlari va sportchilarning yoshga oid tabaqalari (kategoriya) hisobga olingan holatda, sportda erishilishi belgilangan holatlarni ehtimollik asosida rejalashtirish imkonini beradi. Bunda axborotlardan katta hajmda va ishonchli darajada foydalanish sharoitida nisbatan qisqa vaqt kesimlari bo'yicha tuzib chiqiluvchi prognozlashning aniqlik darajasi yuqori hisoblanadi. Jumladan, qisqa muddatli (tezkor) prognozlashdan nisbatan ko'p foydalaniladi va bunday prognozlashning asosiy shakli – maqsadli dasturdan tashkil topadi. Uning tuzib chiqilishida kutilayotgan natijaga nisbatan mo'ljall olish tartibida ish tutiladi. Keyin musobaqaga oid faoliyatning o'ziga xos tavsiflari, yoshga oid model tavsiflarning darajasi, me'yoriy talablar (texnika, taktika, funksional va harakatlarga oid tayyorgarlikka qo'yiluvchi) baholanadi. Bularning barchasi tarmoq tavsifidagi (*setevoy*) rejalashtirish tamoyili asosida vaqt va makon bo'yicha qarab chiqiladi.

O'rtacha muddatli prognozlash quyidagi maqsadlarda amalga oshiriladi:

– yillik tayyorgarlik siklining davrlari va alohida bosqichlarida mashg'ulotlar jarayonini optimallashtirish;

– qilichbozlarning tayyorgarligini shakllantirishning o'ziga xos jihatlariga (texnik-taktik, ruhiy, jismoniy) aniqlik kiritish;

– ehtimolligi mavjud bo'lgan raqiblar ro'yxatini tuzib chiqish;

– musobaqa faoliyatining samarali rejimiga aniqlik kiritish.

Uzoq muddatli prognozlashning asosiy vazifalari quyidagilardan tashkil topadi:

- asosiy musobaqalarga jamoani saralab olish;
- yillik sikl davomida mashgʻulotlar jarayonining struktura tuzilishini takomillashtirish;
- asosiy musobaqalarning ehtimolligi mavjud boʻlgan shart-sharoitlariga va hakamlik faoliyatining oʻziga xos jihatlariga aniqlik kiritish, turnik kurashlarining borishini oldindan ishonarli darajada baholanishini amalga oshirish.

Juda uzoq muddatli prognozlash quyidagi holatlarga aniqlik kiritishni nazarda tutadi:

- qilichbozlikning dunyo miqyosida rivojlanishining umumiy tendensiyalari;
- hakamlik qoidalariga oʻzgartirishlar kiritilishi, moddiy-texnik taʼminot;
- tayyorgarlikning yangi uslublari va musobaqa faoliyatining shart-sharoitlari.

Yuqoridagi masalalarning hal qilinishi yuqori kvalifikatsiyaga ega boʻlgan mutaxassislar tomonidan amalga oshiriluvchi ekspert baholashni tahlil qilish, shuningdek, boshqa davlatlar qilichbozlarining tajribasini umumlashtirish asosida bajariladi.

ISTIQBOLLI SPORTCHILARNI SARALAB OLISH VA JAMOANI JAMLASH

Qilichbozlarning sportga oid kuch-qudrati darajasini guruhlariga ajratib chiqish, yuksak yutuqlarga erishish uchun istiqbolli sportchilarni saralab olish, shuningdek, mavsumning asosiy musobaqalarida ishtirok etish uchun jamoani jamlash tayyorgarlikning (shaxsiy sifatlar) turli xil jihatlariga haqidagi maʼlumotlarni tahlil qilish va umumlashtirishni talab qiladi, bu sifatlar orasida, masalan, quyidagilarni ajratib koʻrsatish mumkin:

- sport natijalari va uning yillik siklida, shuningdek, tayyorgarlikning oxirgi davridagi dinamikasi;
- sportchilarning yoshi va salomatligining holati;
- yakka kurash vositalari tarkibida oʻz ifodasini topuvchi texnik jihatdan qurollantirilish darajasi;

- maxsus jismoniy tayyorgarlik;
- harakatlarning va jangni olib borishning taktik jihatdan turli xilligi;

- musobaqalarda qatnashish tajribasi, ixtisoslashtirilgan faoliyat samaradorligi o'sishining potensial imkoniyatlari;

- mashg'ulotlar va musobaqa yuklamalariga nisbatan ruhiy barqarorlik;

- stress yuzaga kelishi vaziyatida musobaqa faoliyatiga tegishli tarkibiy qismlarning texnik-taktik jihatdan ishonchiligi;

- natijalarga erishishda maqsadga intiluvchanlik darajasi;

- sportda nufuzi va jamoa a'zolari bilan o'zaro munosabatlarining maqsadga muvofiqligi;

- oldinda turgan raqibining erishgan yutuqlari darajasi bilan solishtirishda sportchilarning aniq tayyorgarlik ko'rsatkichlarining (texnik, taktik, ruhiy va jismoniy jihatdan) darajasi;

- yangi harakatlar va taktik tarkibiy qismlarni o'zlashtirish hamda ularni foydalanishga tayyorlashni o'rganish darajasi;

- yuksak natijalarga erishish motivatsiyasi va boshqalar.

Terma jamoa tarkibini saralab olish jarayonida har bir qurol turi bo'yicha oldingi yilda amalga oshirilgan musobaqalar natijalari asosida nomzodlarning birlamchi ro'yxati tarkibi tuzib chiqilishi nazarda tutiladi, talab qilingan vaziyatlarda ularni yosh guruhlariga bo'yicha taqsimlab chiqish amalga oshiriladi. Bunda taqvim musobaqalarida jamoalarning tarkibiga nisbatan talabgor nomzodlarning son miqdori ikki marta yoki bir necha marta ko'proq bo'lishi talab qilinadi.

Sportga oid kuchini baholashda eng avvalo, shaxsiy turnirlar seriyalarida (3–5) ishtirok etish natijalarini o'zaro solishtirish, bunda to'plangan ochkolar yoki shartli ballar (0,5; 1; 1,5; 2 va hokazo) hisobida dastlabki sakkizta (o'n oltita) shaxsiy o'rinlarni guruhlariga ajratib chiqishni hisobga olgan holda ish olib borish maqsadga muvofiq hisoblanadi. Ularni hisobga olib chiqishda musobaqalar ijtimoiy ahamiyatiga ko'ra darajalar asosida guruhlariga bo'lib chiqiladi, jumladan, bunda quyidagi holatlar baholanadi:

- tayyorgarlik tizimidagi o'rni;

- ishtirokchilarning kvalifikatsiya darajasi;

- asosiy raqiblarning ishtirok etishi;

– mavsumning asosiy musobaqasiga yaqinlashish holati.

Ushbu tamoyillar asosida, jamoaviy musobaqalarda amalga oshirilgan janglar natijalari baholanishi obyektivlashtiriladi, shuningdek, muhim ahamiyatga ega bo'lgan uchrashuvlarda rejalashtirilgan darajadan past bo'lgan yoki mag'lubiyatlar seriyalari ko'rinishidagi chiqishlarga qo'yilgan manfiy ballar qiymati e'tiborga olinadi.

Musobaqalarning ahamiyati koeffitsiyenti qiymatining kiritilishi asosan, pedagogik maqsad asosida amalga oshiriladi, ya'ni bu holat sportchilarning intilishlari va ularni tayyorlashda murabbiylarning kuch-g'ayratini boshqaruvchi sifatida xizmat qiladi, murabbiylarga jangni olib borishda qaror topishlarni ratsionallashtirish va navbatdagi turnirlarda mashg'ulotlar yuklamalarini maqsadga muvofiq bo'lmagan holatda me'yoridan ortiqcha foydalanilishidan qochish imkonini beradi. Bu, musobaqalardan oldingi mikrosikl davomida sportchilar faoliyatida ruhiy zo'riqish darajasini optimalashtirish va musobaqalarning o'zida esa – yillik sikl va bosqichlar bo'yicha mashq qilganlik darajasining rejalashtirilgan holatini hisobga olgan holatda ish tutish imkonini beradi.

Mashg'ulotlarning zo'r berib amalga oshirilishini maqsadga muvofiq holatda boshqarishda janglar natijalarini baholashni obyektivlashtirish uchun, mashg'ulotlarning har bir bosqichida sportchilarning tayyorgarligi darajasini oshirish bo'yicha zo'r berishlarning samaradorligi darajasini tavsiflovchi ko'rsatkichlar talab qilinadi.

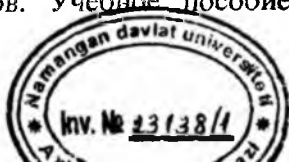
Bu tavsifdagi ma'lumotlar sifatida – janglar seriyalari davomidagi erishilgan g'alabalar va mag'lubiyatlar, shuningdek nazorat musobaqalarida egallangan o'rin kabilarni ko'rsatib o'tish mumkin, shunday qilib, bu ma'lumotlar yakuniy umumlashtirilgan ko'rinishda qilichbozlarning tayyorgarlik darajasi holatini o'zida aks ettiradi. Bundan tashqari, g'oliblik qo'lga kiritilgan va yutqazilgan janglar soni o'rtasidagi foiz hisobidagi nisbat hamda yutilgan va yutqazilgan janglar nisbati dinamikasi (mikrosikl davomida, yillik sikl davrida va bosqichlar davomida) sportga oid tayyorgarlik darajasi haqida mulohaza yuritish imkonini beradi.

O'Z-O'ZINI TEKSHIRISH UCHUN SAVOLLAR

1. Qilichbozlar tayyorgarligini tuzish tamoyillari.
2. Qanday sifatlarning ixtisoslashtirilishi mashg'ulotlarda harakatlarni egallab olish va ularni musobaqalarda muvaffaqiyat bilan qo'llash jarayonini tezlashtiradi?
3. Shug'ullanuvchilar holatini yuqori darajadagi shiddatli harakatlar sharoitlaridagi faoliyatga moslashtirish imkonini beruvchi rezerv funksional imkoniyatlarning ahamiyati.
4. Shug'ullanuvchilarning har tomonlama tayyorgarligini ta'minlovchi vositalar.
5. Sport takomillashuvi jarayonida mashqlarning hajmlari, shiddati va murakkabligining oshishini nima belgilab beradi?
6. Boshlang'ich ixtisoslashuv bosqichida o'yin uslublari va sherik bilan bajariladigan mashqlardan muntazam foydalanish zarurati nimaga bog'liq?
7. Qanday ko'rsatkichlarni hisobga olgan holda qilichbozning tayyorgarligini modellashtirish amalga oshiriladi?
8. Qilichbozlik sohasida asosiy bashoratlash obyektlari.
9. Qilichbozlik sohasida bashoratlash vazifalari.
10. Qilichbozlik nazariyasi va uslubiyatida foydalaniladigan bashoratlash uslublari.
11. O'rtacha muddatli bashoratlashdan foydalanish maqsadi.
12. Uzoq muddatli va o'ta uzoq muddatli bashoratlashning asosiy vazifalari.
13. Istiqbolli sportchilarni yuqori natijalarga tayyorlash uchun saralab olish va mavsumning asosiy musobaqalarida qatnashish uchun jamoalarni jamlash tamoyillari.

Adabiyotlar

1. Abdurasulova G.B. Qilichbozlarning harakatlarini takomillashtirish asoslari. Uslubiy qo'llanma. –Toshkent, 2011, 170 b.
2. Тышлер Д.А., Мовшович А.Д., Тышлер Г.А. Многолетняя тренировка юных фехтовальщиков. Учебное пособие.– М., 2002, 254 с.

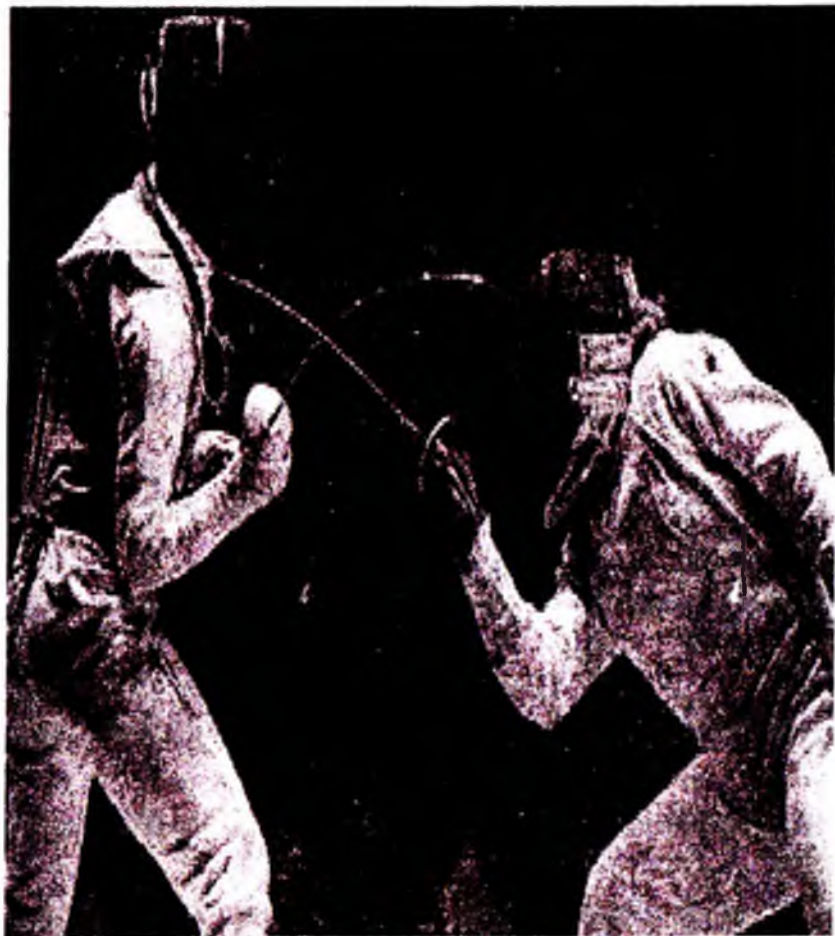


3. Тышлер Д.А., Тышлер Г.А. и др. Фехтование. XXI век. Учебно-методическое пособие. –М.: Человек, 2014, 232 с.

4. Tyshler G., Logvin V. *SPORTS FENCING Professional Coaching Manual and Special Training Methodology. Johannesburg 2015by. 162 p.*

5. Fetisova N.A. Qilichbozlik nazariyasi va uslubiylati. O'quv qo'llanma. –Toshkent, 2011, 270 b.

II QISM. HAR HIL TURDAGI QUROLDA QILICHBOZLIK TEXNIKASI VA TAKTIKASI



SILJISHLAR MASHG'ULOTI

Siljishlarsh texnikasiga qo'yiladigan asosiy talablar

Siljishlarning asosiy holatlari va usullarini takomillashtirish, avvalambor, quyidagilarga erishish uchun yo'naltiriladi:

- og'irlik markazini gorizontaal yuzada vizual baholanadigan tebranishlarisiz jang maydoni bo'ylab oldinga va orqaga harakatlanishlarning to'g'ri chiziqliligiga;

- oyoqlar bilan harakatlanishda kichkina bir tayanchli va tayanchsiz fazalarga;

- harakatlarning tejamkorligiga;

- bir harakatdan ikkinchisiga, ularning strukturalarini va ma'lum bir yakuniy holatlarga talablarni buzmasdan o'tishlarning uzluksizligiga;

- masofani bosib o'tish tezligidagi farqlarga;

- jang maydoni bo'ylab harakatlanishlar uzunligidagi farqlarga;

- muvozanatning barqaror bo'lishiga;

- harakatlar komponentlarining yakunlanganligiga;

- manyovr qilish, tanani hamla jarayonida bukishlar paytidagi jangovar turishning standart holatlariga;

- yelka kamari, bo'yin, qurol ushlagan qo'l mushaklarini minimal kuchantirilishiga.

Qilichbozlarni jang maydoni bo'ylab harakatlanishlarini mashq qilish, sportchini jangni olib borishi paytidagi ma'lum bir boshlang'ich va yakuniy holatlarini, zaruriy harakat standartlarni saqlashni o'zlashtirishga yo'naltirilgan. Usullarning bajarilishi oyoqlar bilan tezkor-kuch harakatlarni bajarishga, masofani qisqartirish va uzunlashtirish paytida, ularni koordinatsiya qilishga asoslangan. O'z navbatida, chidamlilik tana holatlarining barqarorligini va qurol tig'i bilan harakatlarni aniq bo'lishiga erishishni ta'minlaydi. Shuning uchun, harakatlanishlar ustida mashg'ulot qilish uchun mashqlar qilichbozlarning harakat sifatleri darajasini oshirishga ham yo'naltirilgan bo'ladi.

Hujumlar usullari va manyovr qilish usullarining kombinatsiyalarini seriyali bajarish alohida samaralidir, chunki sportchi

oyoqlari harakatlarining tezkorligini va kuchini birgalikda ixtisoslashtiradi, qurol ushlagan qo'l va oyoqlar harakatlari amplitudasini oshiradi, chaqqonlik va chidamlilik darajasini ko'taradi.

Tavsiya qilinadigan mashqlarda harakatlanishlarning alohida usullarini mashq qilish metodikasi, ularni bajarish texnikasi darajasini takomillashtirishga ko'rsatmalarni ketma-ket murakkablashtirish tizimlashtirilgan. Shu bilan birga, hujumlar va manyovr qilish usullari kombinatsiyasi ham taklif qilingan bo'lib, ularni qo'llash zamonaviy sport qilichbozligi uchun xarakterlidir.

Jangovar turish holati. Qilichbozlikning barcha turlaridagi jangovar turish holatida oyoqlar yelka kengligida ochilgan, tana va tos kamari raqibga nisbatan yarim burilgan holda, yuzi unga to'g'ri qaratilgan bo'ladi. 1-rasmda jangovar turish holatini takomillash-tirish uchun mashqlar ko'rsatilgan.

1-mashq.

Dastlabki holat – saflanishdagi turish holati, oyoq kaftlari to'g'ri burchak ostida. O'tirib-turishlar, tovonlar ko'tariladi va tizzalar yon tomonlarga ochiladi.

2-mashq.

Dastlabki holat – jangovar turish holati. Chuqur o'tirib-turishlar, tovonlar ko'tariladi va tizzalar yon tomonlarga ochiladi.

3-mashq. Dastlabki holat – jangovar turish holati. Joyida turgan holatda navbat bilan oyoqlarni salmoqlanib ko'tarib tushirish, tizzalar yuqori ko'tariladi va yelkalarining gorizontal holati saqlanadi.

4-mashq.

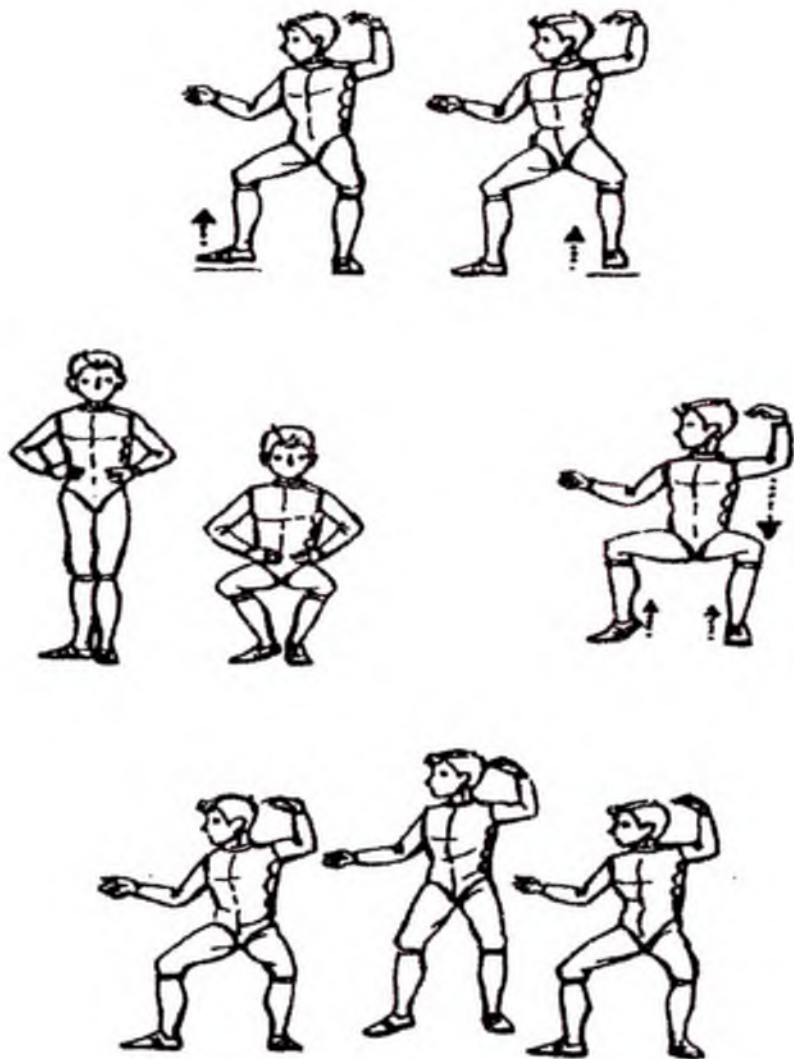
Dastlabki holat – jangovar turish holati. Yugoriga sapchishlar va jangovar turish holatiga qaytish.

5-mashq.

Dastlabki holat – jangovar turish holati. Maksimal chastota bilan joyida turgan holatda navbat bilan oyoqlarni salmoqlanib ko'tarib tushirish, sonlarni yuqori ko'tarishlar bilan sakrashlarga o'tadi.

6-mashq.

Oldinga sekin safdagi kabi qadamlarni bosish. Turish holatini mustaqil yoki buyruqqa asosan qabul qilish.



1-rasm. Jangovar turish holatini takomillashtirish uchun mashqlar.

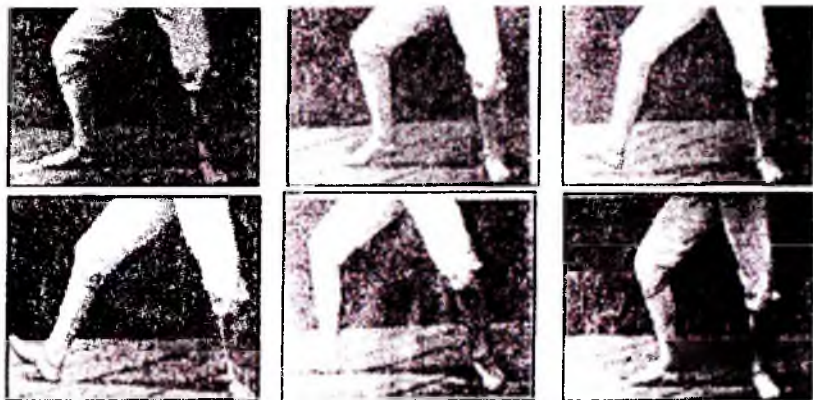
7-mashq.

Dastlabki holat – jangovar turish holati. Hamalani, sapchishni, hamalani va jangovar turish holatiga qaytishni seriyali bajarish.

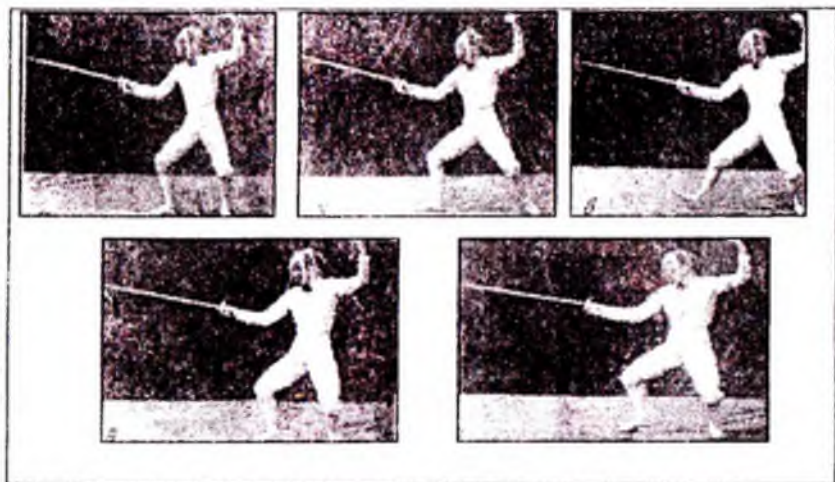
8-mashq.

Dastlabki holat – jangovar turish holati. Harakatlanishlar kombinatsiyasini jangovar turish holatini mustaqil yoki buyruqqa asosan qayd qilish bilan bajarish.

Bir qadam oldinga, bir qadam orqaga. Qadamlar bosish texnikasida oyoqlarni navbat bilan va aniq qo'yish, ularning kaftlari oralig'idagi dastlabki masofani saqlash majburiydir (2 va 3-rasmlar).



2-rasm. Oldinga qadam bosish kinogrammasi.





3-rasm. Orqaga qadam bosish kinogrammasi

1-mashq.

Dastlabki holat – jangovar turish holati, tovonlar biroz ko‘tarilgan. Oldinga qadamlar va orqaga qadamlar seriyasi 10-15 sm masofaga, ikkala oyoq kaftlarining faol harakatlanishlari paytida.

2-mashq.

Dastlabki holat – jangovar turish holati, tovonlar biroz ko‘tarilgan. Oldinda turgan oyoqni sekin ilgari surish va orqada turgan oyoqni tezkor keltirib qo‘yish.

3-mashq.

Dastlabki holat – jangovar turish holati, tovonlar biroz ko‘tarilgan. Orqaga sekin qadamlar bosish, harakatning to‘g‘ri chiziqli bo‘lishiga ko‘rsatma bilan va ikkala oyoq kaftlari orasidagi masofa saqlanadi.

4-mashq.

Dastlabki holat – jangovar turish holati. Qilichbozning gorizontaal harakatlanishi saqlangan paytda sonlarni baland ko‘tarish bilan oldinga qadamlar va orqaga qadamlar seriyasi.

Hamla. Hamla qilish bilan oldinga harakatlanish orqada turgan oyoq bilan depsinishni, oldinda turgan oyoqni chiqarishni va uni qilichbozlik yo‘lakchasiga qo‘yishni, tanani oldinga egishni koordinatsiya qilishni talab qiladi (4 va 5-rasmlarda hamalani takomillashtirish uchun mashqlar keltirilgan).

1-mashq.

Dastlabki holat – jangovar turish holati. Qilichbozni oldinga qarab orqada turgan oyog‘i bilan depsinishi hisobiga qisqa hamla.

2-mashq.

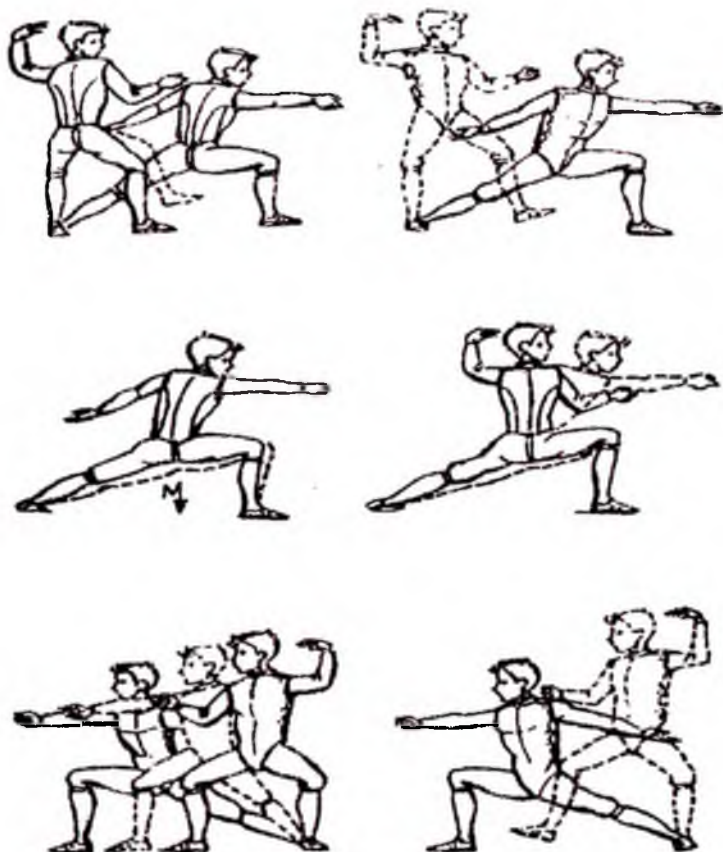
Dastlabki holat – jangovar turish holati. Qilichbozni oldinda turgan oyog‘i sonini va boldirini faol ilgari chiqarishi hisobiga hamla.

3-mashq.

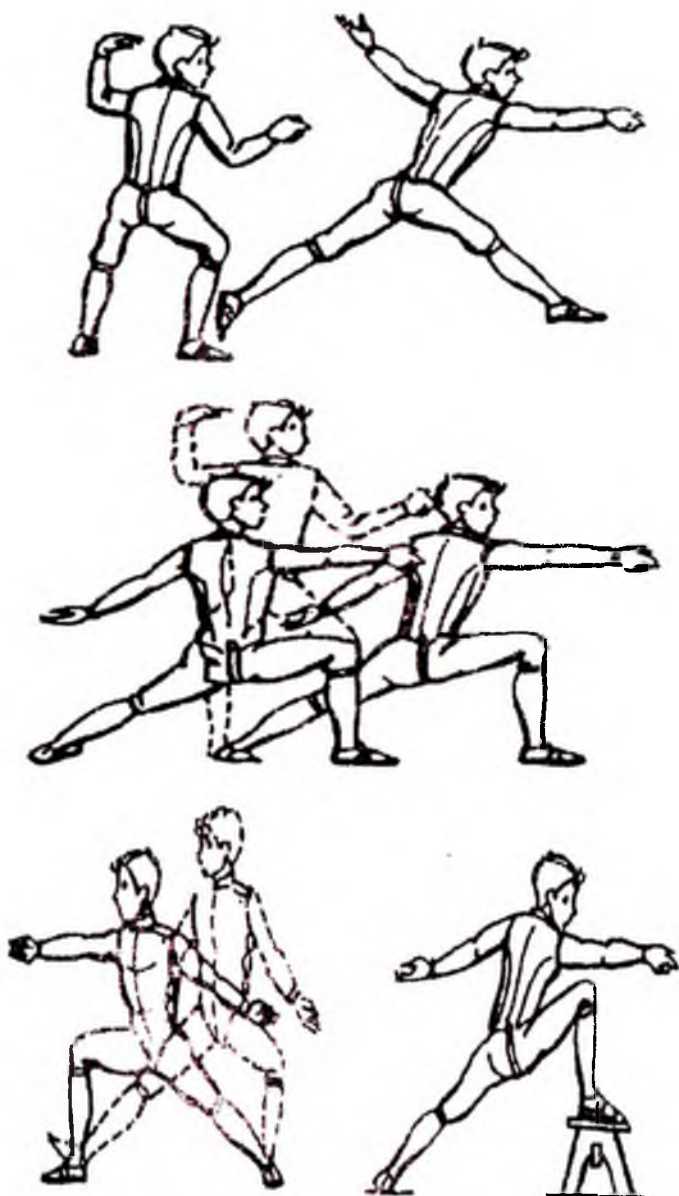
Dastlabki holat – hamla qilish. Amplitudani sekin-asta maksimumga ko‘tarish bilan pastga tebranishlar.

4-mashq.

Dastlabki holat – hamla qilish. Tanani oldinga bir vaqtda egish bilan pastga tebranishlar, yelkalar gorizontal holatini saqlab qoladi.



4-rasm. Hamalani takomillashtirish uchun mashqlar.



5-rasm. Hamlani takomillashtirish uchun mashqlar.

5-mashq.

Dastlabki holat – qisqa hamla qilish. Yarim o‘tirish holatida oldinga yopilish, keyin hamalani bajarish.

6-mashq.

Dastlabki holat – qisqa hamla qilish. Yugoriga sapchish, uchish fazasida oyoqlarni chalishtirish va hamla holatiga qaytish.

7-mashq.

Dastlabki holat – jangovar turish holati. Qisqa seriyali uzluksiz hamlalar bajarish.

8-mashq.

Dastlabki holat – jangovar turish holati. Orqada turgan oyoq bilan kuchli depsinish hisobiga qisqa sakrovchi hamla. Final fazasida qilichbozning baland yakuniy holati va tanani oldinga uncha katta bo‘lmagan egilishi saqlanadi.

9-mashq.

Dastlabki holat – jangovar turish holati. Tana bilan oldinga hayoliy raqib yo‘nalishida qurol ushlagan qo‘lini bir vaqtda rostlash orqali tezkor harakatlar, keyin dastlabki holatga sekin qaytish.

10-mashq.

Dastlabki holat – jangovar turish holati. Hamla, pastga tebratishlar va jangovar turish holatida yopilish, oldinda turgan oyoqda depsinish bilan birgalikda, mushaklarni cho‘zilishidagi inersiyadan foydalanish.

11– mashq.

Dastlabki holat – hamla qilish. Orqada turgan oyoqni bukish va oldinda turgan oyoqni to‘g‘rilash bilan (tovon polda, oyoqning uchi yuqoriga ko‘tarilgan) orqaga harakatlanish, orqada turgan oyoqni rostlash bilan harakatlanish va hamla holatiga qaytish.

12-mashq.

Dastlabki holat – jangovar turish holati. Uncha katta bo‘lmagan uzunlikka hamla, keyin to‘xtamasdan maksimal uzunlikdagi hamla.

13-mashq.

Dastlabki holat – jangovar turish holati. Oldinga yopilish va final holatlarni qisqa qayd qilishlar bilan uchta hamla.

Oldinga sapchish, orqaga sapchish. Sapchishlar ikkala oyoqlar bilan kuchli depsinish orqali bajariladi. Ularning texnikasi qadam bosishlarni eslatadi, chunki oyoqlar navbat bilan

harakatlanadi, lekin tayanchsiz faza hisobiga ancha katta uzunlik bosib o'tiladi.

1-mashq.

Dastlabki holat – jangovar turish holati, oldinda turgan oyoq yo'lakcha ustida biroz ko'tariladi. Orqada turgan bukilgan oyoqda oldinga sapchishlar seriyasi, oldinda turgan oyoq bilan depsinish harakatlari va siltashlar bilan birgalikda.

2-mashq.

Dastlabki holat – jangovar turish holati, orqada turgan oyoq yo'lakcha ustida biroz ko'tariladi. Oldinda turgan bukilgan oyoqda oldinga sapchishlar seriyasi, orqada turgan oyoq bilan depsinish harakatlari va siltashlar bilan birgalikda.

3-mashq.

Dastlabki holat – jangovar turish holati. Oldinda turgan oyoq bilan siltash harakatlarini oldinga maksimal uzunlikka boshlash bilan oldinga sapchishlar seriyasi.

4-mashq.

Dastlabki holat – jangovar turish holati. Orqada turgan oyoq bilan siltash harakatlarini orqaga maksimal uzunlikka boshlash bilan oldinga sapchishlar seriyasi.

5-mashq.

Dastlabki holat – jangovar turish holati. Chegaralangan uzunlikdagi (50-70 sm) oldinga sapchishlar seriyasi va orqaga sapchishlar seriyasi, oyoq kaftlari oralig'idagi dastlabki masofani, tanani jangovar turish holatida vertikal va yarim profilli holatini saqlashga ko'rsatma bilan.

Bir qadam oldinga va hamla. Bir qadam oldinga va hamla texnikasi xuddi oldinga sapchish va hamla qilish texnikasi kabi oyoqlarni bosishning maksimal chastotasiga, raqibga qarab uzluksiz va tezlashuvchi harakatlanishga asoslangan.

1-mashq.

Dastlabki holat – jangovar turish holati. Oyoqlar bilan katta chastotada va oyoq kaftlarining oldingi qismiga tayanish orqali seriyali taqillatishlar.

2-mashq.

Dastlabki holat – jangovar turish holati. Oldinda turgan oyoq kaftining oldingi qismi bilan yo'lakchaga oraliq tekkizish orqali

hamla, keyinchalik hamlani yo‘qotish va oyoq kaftini yo‘lakchaga qo‘yish.

3-mashq.

Dastlabki holat – jangovar turish holati. Orqada turgan oyoq bilan minimal (20-30 sm) harakatlanish orqali oldinga qisqa qadam bosish va qisqa hamla.

4-mashq.

Dastlabki holat – jangovar turish holati. Oldinga qisqa sapchish va oyoqlar bilan maksimal chastotali harakatlanishga ko‘rsatma bilan hamla.

5-mashq.

Dastlabki holat – jangovar turish holati. Oldinga sapchish hamda qilichbozning baland yakuniy holatida va tanani oldinga uncha katta bo‘lmagan egish orqali sapchib hamla qilish.

«Nayza». Faqatgina rapira va shpagada qilichbozlik qilish uchun mo‘ljallangan.

“Nayza” texnikasi orqada turgan oyoq bilan kuchli depsinishga va oldinda turgan oyoqni ketma-ket bukish va depsinishga asoslangan. Bu holatda, qilichboz tanasini raqib tomoniga ancha bukishi bilan oldinga tezkor va uzun harakatni amalga oshiradi.

1-mashq.

Dastlabki holat – jangovar turish holati. Tanani oldinga bukish va tizzani start fazasida tezkor bukish bilan oldinga chalkash qadam bosish.

2-mashq.

Dastlabki holat – jangovar turish holati – qo‘llar bilan yo‘lakchaga tayangan holda yarim o‘tirish. Oldinga-yuqoriga sakrash, orqada turgan oyoqqa qo‘nish va oldinga yugurishga o‘tish bilan.

3-mashq.

Dastlabki holat – jangovar turish holati. Oldinga sakrash, orqada turgan oyoqqa qo‘nish va oldinga yugurishga o‘tish bilan.

4-mashq.

Dastlabki holat – jangovar turish holati. “Nayza”ni seriyali bajarish, keyinchalik yugurishga o‘tish va jangovar turish holatiga qaytish bilan.

5-mashq.

“Nayza” gorizontal harakatlanishga ko’rsatma bilan va tanani oldinga egish.

6-mashq.

Oldinga sekin yugurish va “nayza”ni imitatsiya qiladigan oldinga sakrash oldinga yugurishga o’tish bilan.

HARAKATLANISHLAR USULLARINI KOMBINATSIYA QILISH

Qilichbozlarni bellashuvlardagi harakatlanishlari asosan har xil usullarni kombinatsiyasidan tashkil topgan. Manyovr qilish uchun oldinga va orqaga qadam bosish, orqaga sapchish seriyalari ustuvor qo’llaniladi. Hujumlar uchun qadamlarni oldinga bosish, hamla, sapchish va hamla, “nayza”larni birgalikda bajarish qo’llaniladi.

1 - kombinatsiya. Oldinga qadamlar bosish seriyasi.

2 - kombinatsiya. Orqaga qadamlar bosish seriyasi.

3 - kombinatsiya. Oldinga va orqaga qadamlar bosish seriyasi.

4 - kombinatsiya. Oldinga qadamlar bosish seriyasi va hamla.

5 - kombinatsiya. Orqaga qadamlar bosish seriyasi, oldinga sapchish va hamla.

6 - kombinatsiya. Oldinga qadamlar bosish seriyasi va hamla, oldinga qadamlar bosish seriyasi.

7 - kombinatsiya. Oldinga qadamlar bosish seriyasi va “nayza”.

8 - kombinatsiya. Orqaga qadamlar bosish seriyasi va “nayza”.

9 - kombinatsiya. Hamla, oldinga sapchish va hamla, orqaga qadamlar bosish seriyasi.

10 - kombinatsiya. Oldinga sapchish va hamla, oldinga sapchish va hamla.

11 - kombinatsiya. Oldinga sapchish va hamla, takroriy hamla, “nayza”.

Harakatlanishlar alohida mashg’ulotlarda ham va qizib olish mashqlarida ham muntazam mashg’ulot qilinadi yoki mustaqil mashqlarning tarkibiy qismi hisoblanadi. Ularni muvaffaqiyatli o’zlashtirish musobaqalardagi sport natijalarini stabillik darajasini ko’tarish imkonini beradi.

RAPIRADA QILICHBOZLIKNING TEXNIKA VA TAKTIKASINI O'ZLASHTIRISH METODIKASI



JANGNI OLIB BORISH TIZIMI

Rapiralardagi sport jangining shartlari bellashuvchilar uchun qurol tig'i bilan qarshi harakatlarning xilma-xil imkoniyatlarini belgilaydi, chunki qurollangan qo'l zarba beriladigan yuza hisoblanmaydi. Shuning uchun, sportchilar oralig'idagi masofa ko'pincha uzun hamla qilish chegarasida bo'ladi (6-rasm).



6-rasm. Uzun hamla qilish chegarasida sportchilar oralig'idagi masofa.

Jangni olib borish paytida eng ko'p qo'llaniladigan harakat amallari – hujumlar, javoblar va olib o'tishlar seriyalarining himoya "to'siqlarini" yorib o'tish yoki ularni yuzaga keltirish uchun mo'ljallangan qarshi javoblar hisoblanadi (7-rasm).



7-rasm. Raqibning himoya “to‘siqlarini” yorib o‘tish.

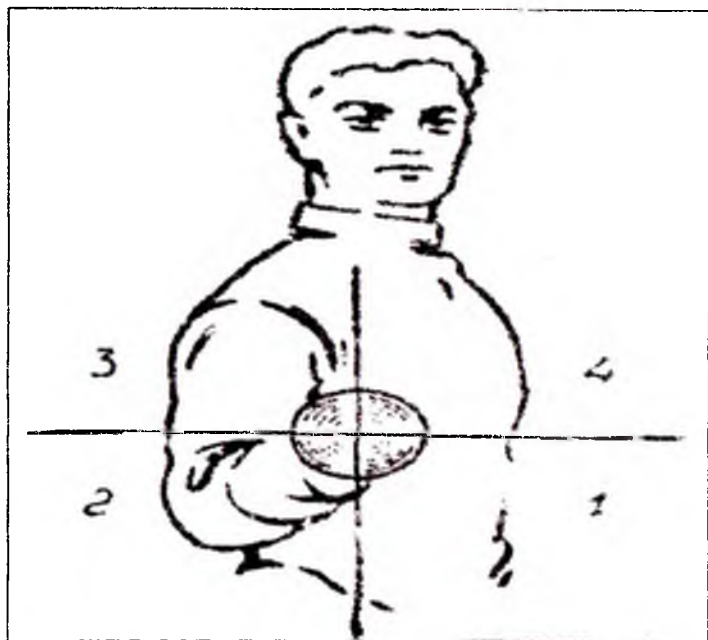
Taktik va harakatlar kuchlanishlarning asosini o‘zaro sanchishlarni amalga oshirish paytida “hujumga asosni” va “javobga asosni” amalga oshirishni ta’minlaydigan niyatlar va harakatlar tashkil qiladi.

Hujum va javob berishlarda (faqat tana qismiga (8-rasm) sanchishlarni amalga oshirish sohasining imkoniyatlarini chegaralanganligi, qurol tig‘i bilan manipulatsiya qilish texnikasiga va uni siljitish amplitudalariga yuqori talablarni belgilaydi.

Bunda, qurol tig‘i bilan gorizontal yuzada ustuvor harakatlarni bajarish sanchishlarni barcha sektorlarga amalga oshirishga urinishlarga nisbatan himoyalanihlarning xilma-xilligi uchun hamda har bir holatda kutib oluvchi sanchishlarni oppozitsiya, chap berish, orqaga chekinish, yaqinlashishlar bilan aniq qo‘llash uchun juda yaxshi imkoniyatlarni yaratadi.

Hujum qiluvchi uchun raqib tomonidan himoyalanihlarning turlarini oldindan ko‘ra bilish asosida sanchishni amalga oshirish sektorini aniqlash ham muammo hisoblanadi, chunki qurol tig‘i bilan himoyalanihlarning harakatlari amplitudasining kichkinaligi, ularni sport-

chilarni qurol tig'i bilan harakat yo'nalishini o'zgartirishiga nisbatan kattaroq tezlikda bajarish imkonini beradi. Shuning uchun, hujumni tayyorlashda, uni kutilmaydigan qilib bajarish va qurol tig'ining yo'lini ochiladigan sektor yo'nalishiga moslay olish kerak.



8-rasm. Sanchishlarni amalga oshirish sektorlari.

Qarshi hujumlar va takroriy sanchishlarni qo'llash sezilarli darajadagi ahamiyat kasb etadi, chunki bellashayotgan qilichbozlarning zarba beriladigan yuzalari o'zaro bir-biridan uzoqlashgan bo'ladi. Sportchi yetarlicha ilgariroq harakat qilishga erishishi uchun, sanchishni amalga oshirish maqsadidagi yakunlovchi harakatlari o'rtasidagi vaqt bo'yicha vizual qayd qilinadigan farqni ko'ra bilishga erishishi zarur. Bunday ustuvorlikni yuzaga keltirishga qobiliyat raqibning kutilmagandagi ikki sur'atli yoki uch sur'atli hujumiga (javob harakatiga) oddiygina reaksiya qilish chegarasidan tashqariga chiqadi. Chunki u, oldindan ko'ra bilishni yoki raqib qurol tig'i bilan final harakatni boshlashidan oldin

sanchishni amalga oshirish uchun unda yetarlicha davomiy hujumni (javob harakatini) amalga oshirishga intilishni chaqirishni o'z ichiga oladigan taktik ustunlikka asoslanadi.

Himoya harakatlarini qo'llashning soddaligi va ular diapazonining kengligi ataylab amalga oshiriladigan va jang vaqtida beixtiyor yuzaga keladigan (eksromptli) hujumlardan, himoyalar va javoblardan, qarshi himoya va qarshi hujumlardan tarkib topgan xususiy ko'p aktli olishuvlarga olib keladi. Xususan, qarshi himoya va qarshi hujumlardan oldin bajariladigan hamda tekshirib ko'rish maqsadida qo'llaniladigan aldamchi va qarshi hujumlar davomiy olishuvlarni boshlanishi sifatida xizmat qiladi.

Himoya harakatlaridan tashqari kutilmagandagi va tezkor yaqinlashish ham hujum va javob harakatlarini qo'llashni qiyinlashtiradi. Chunki olishuv vaqtida yaqin masofaning yuzaga kelishi sanchishni amalga oshirish uchun qo'shimcha qiyinchiliklarni yuzaga keltiradi.

Sanchishni amalga oshirish aniqligi alohida ahamiyat kasb etadi.

Bunda, javob va qarshi javob harakatlarining natijaviyligiga erishish eng qiyindir, chunki ular, qoidaga ko'ra, hamla qilish yoki hamladan oldinga yo orqaga qarab yopilib olishni boshlagan raqibga nisbatan amalga oshiriladi. Ushbu holatlarda, uning tanasi javob (qarshi javob) harakatini bajarayotgan rapirachi quroliga nisbatan kuchli egilgan holatda bo'ladi, bu, qurol uchini zarba beriladigan yuzaga tekkizish uchun noqulay burchak hosil qiladi. "Nayza" usulida hujum qilayotgan raqibga nisbatan javob harakatini amalga oshirish yanada qiyinroq, chunki javob harakati paytida masofa keskin qisqaradi. Bunda, hujum qilayotgan sportchi tanasini oldinga egilishi, uning orqasiga sanchishni amalga oshirilishi uchun imkoniyat ochilishini belgilaydi.

Rapirada bellashuvlardagi himoyalanish harakatlarining xilma-xilligi raqibning himoya niyatlarini oldindan detallashtirishni talab qilmaydigan olib o'tish seriyalari bilan hujum qilishlarni o'zlashtirishga murojaat qilishga majburlaydi. Lekin ularni qo'llash, qurol tig'i bilan ishlash texnikasini ma'lum darajada egallashni va hujum qilayotgan sportchi tomonidan qurol tig'ini himoyala-

nayotgan sportchi quroli tig'i yo'nalishida harakatlantirishning ritmik tavsiflarini baholashda ixtisoslashuvni talab qiladi.

Rapirachining texnik tayyorgarligida, asosiysi – har xil sektorlarga sanchishlarni amalga oshirish bilan olib o'tishlardan va olib o'tish seriyalaridan tashkil topgan o'z amplitudasi qat'iy chegaralangan qurol tig'i harakatlarini o'zlashtirish hisoblanadi. Demak, qurol ushlagan qo'lni hujumlarda ikkita va undan ortiq olib o'tishlar bilan birgalikda rostlash texnikasi zaruriy hisoblanadi. Olishuvlardagi harakatlarning davomiyligini va miqdorini oshirish uchun, ularni ikki aktli va uch aktli qilish orqali qurollar tig'larini qarama-qarshi qo'llash muhim.

Himoyalar tarkibida to'g'ridan beriladigan va aylanma usulda beriladigan zarbalar turlarini navbat bilan qo'llash o'ta samarali. O'z navbatida, hujumlar tarkibida olib o'tishlar va olib o'tish seriyalarini qo'llash rapirada qilichbozlik qilish texnikasi va taktikasini o'zlashtirish muddatlarini qisqartirish uchun shart-sharoitlar yaratadi.

TEXNIK USULLAR, JANGOVAR HARAKATLAR TURLARINING TARKIBI VA ULARNI O'ZLASHTIRISH KETMA-KETLIGI

Rapirani ushlash. Qilichbozlik va avvalambor, qurol tig'i bilan manipulatsiya qilish qaysi qo'l bilan amalga oshirilishi qulayligini aniqlash kerak, bu, shu qo'l bilan qilichbozlikni o'rganish uchun zarur. Ko'pchilik odamlarda, bu o'ng qo'li hisoblanib, shu qo'l bilan ko'pchilik aniq harakatlar amalga oshiriladi.

Birinchi qurolning dastasi to'g'ri bo'lishi kerak. U, asosan boshmaldoq va ko'rsatkich barmoq bilan ushlanadi, qolgan barmoqlar esa, kaft tomoniga uni siqib ushlab turadi. To'g'ri dasta kaft ichida boshmaldoqning asosi bo'ylab joylashtiriladi, posangi gayka esa, qurol tig'ini yelka sohasi bo'ylab, uning davomi sifatida siqib ushlab turadi (9-rasm). Qurol tig'ini boshqarishda barcha barmoqlar ishtirok etadi. Ushbu holatda, uni har xil yo'nalishlardagi mayda va aniq hisobga olingan harakatlari, jumladan, aylanma harakatlari qulay bo'ladi.

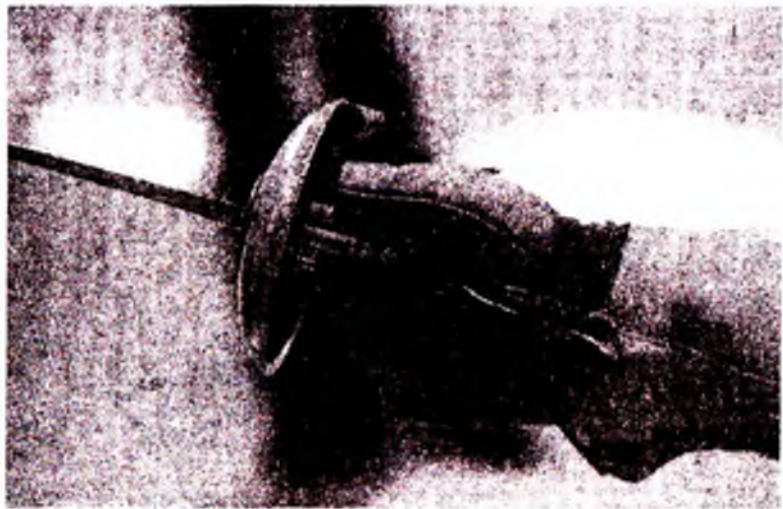


9-rasm. To'g'ri dastali rapirani ushlash.

Rapirada jang olib borish uchun dastani kuchli siqish talab qilinmaydi, bu, qo'l mushaklarini ortiqcha kuchlanishi va toliqishini oldini olish imkonini beradi. Mahkam ushlash, qurollar tig'i birlashgan va kutilmagandagi to'qnashishlar paytidagina raqib quroli tig'iga qarshi harakatni amalga oshirish uchun kuchaytiriladi.

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

To'g'ri dastani "pistolet" dastaga almashtirish bo'yicha qarorni murabbiy qabul qiladi, bunda u, kaftni va barmoqlarni "pistolet"dagi bir nechta bo'rtiqlar bilan kontakt qilishi hisobiga dasta bilan birlashish maydonini ortishini nazarda tutadi. Bu qurolning tig'ini boshqarishni yengillashtiradi, asosiysi, uni harakatlantirish amplitudasini boshqarishni soddalashtiradi. Bunda, "pistolet"li dastani qo'llashda qurol tig'ini boshqarishga qo'yiladigan talablar, to'g'ri dastali qurol bilan o'zlashtirilgan ko'nikmalardan amalda farq qilmaydi (10-rasm).

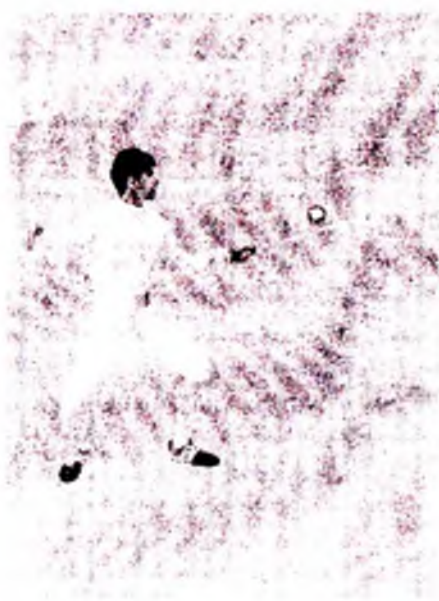


10-rasm. “Pistolet”li dastani ushlash.

Faqat, “pistolet” uzaytirilgan gaykaga ega emasligini hisobga olish kerak, bu oʻzgaruvchan pozitsiyalar va himoyalarni bajarish paytida qurol tigʻining yakuniy holatlarini standartlashtirishni murakkablashtiradi. Shuning uchun, “pistolet”li dastaga oʻtish qurol tigʻi bilan harakatlar texnikasini takomillashtirish bilan birga oʻtadi.

Jangovar turish holati. Arbitrning “Jangga tayyorlaning!” buyrugʻi boʻyicha jang boshlanishidan oldin qilichboz qabul qiladigan majburiy holat hisoblanadi. Mashqlarni amalga oshirishning barcha shakllari paytida, ularni boshlash uchun ham qoʻllaniladi.

Rapirachi jangovar turish holatida raqibga (trenernga, sherigiga) yuzlanib turadi, oyoqlari bir-biridan biroz uzoqlashtirilgan va bukilgan, qurolining tigʻi esa, oltinchi pozitsiyada oldinga uzatilgan boʻladi. Oyoq kaflari uncha katta boʻlmagan qadam masofasida joylashgan va toʻgʻri burchak ostida boʻladi. Tanasi vertikal va raqibga nisbatan yarim burilgan, qurol ushlagan qoʻli esa, biroz bukilgan va oldinga uzatilgan qurol tigʻi bilan tanasining (yelka sohasi, yelkasining) tashqi tomoni boʻylab joylashadi. Qurolsiz qoʻli tirsagida bukilgan boʻlib, orqaga tisariladi va yoʻlakchaga parallel boʻlgan yelka sohasi bilan yuqoriga koʻtariladi (11-rasm).



11-rasm. Jangovar turish holati.

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

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

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

Salyut (olqishlash). Har bir jangdan oldin va mashqni bajarishdan oldingi majburiy holat. Musobaqalarda raqib, arbitr va tomoshabinlar, mashg'ulotda esa – birgalikda mashq bajaradigan sherik yoki murabbiy olqishlanadi.

Salyut rapirani bukilgan qo'lda yuqoriga vertikal holatda ko'tarish va uni qilichbozning yuzi oldida to'xtatilishi bilan boshlanadi. Garda sportchining iyagi oldida joylashadi. Keyin qurol ushlagan qo'l oldinga uzatiladi va olqishlanayotgan sportchi yoki arbitr tomoniga bosh egiladi, undan so'ng dastlabki holatga qaytiladi (12-rasm).

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



12-rasm. Salyut (olqishlash).

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

Hamla. Asosiy hamla – oldinda turgan oyoqni raqib (murabbiy, sherik) tomoniga harakatlantirish va tanani oldinga egish hisoblanadi (13-rasm).

Hamlani bajarish paytida zarba kuchini bosib o'tiladigan masofaning uzunligi bilan qiyoslash, tanani ortiqcha oldinga bukmaslik va hamlani orqada turgan bukilgan oyoq bilan yakunlamaslik kerak. Hamlaning yakunlanishi oldinga chiqariladigan oyoq tovonini oldinga harakatlanish inersiyasini so'ndirish uchun yerga qo'ndirish hisoblanadi, yakuniy holatni esa, qisqa muddatli qayd qilish kerak.

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



13-rasm. Hamla.

Pozitsiyalar va yuqorigi birlashtirishlar. Birinchi pozitsiya pastgi ichki sektorga qo'llaniladi. Qurollangan qo'lning yelkasi ko'tarilgan va pronirlangan holatda. Panja kafti bilan pastga-ichkari-ga qaragan va ko'krak sathida turadi. Tig' pastga-oldinga-ichkari-ga qaratilgan (14-rasm).





14-rasm. Birinchi pozitsiya.

Ikkinchi pozitsiya ishki tashqari sektorga qo‘llaniladi. U 8-pozitsiyaga o‘xshaydi. Panja pastki tashqari sektorda yotadi. Qurollangan qo‘l kafti pastga qaragan holatda (15-rasm).





15-rasm. Ikkinchi pozitsiya.



16-rasm. Uchinchi pozitsiya.

Uchinchi pozitsiya yuqori tashqari sektorga qo'llaniladi. Panjaning holati 6-pozitsiyaga o'xshaydi, lekin kaft pastga qaraydi. Tig' 6-pozitsiyaga qaraganda yuqoriga ko'tarilgan.

To'rtinchi pozitsiya. Yuqorigi sektorni ichki tomondan sanchish berilishidan saqlaydi. Qurol tig'i raqib tomoniga va biroz yuqoriga yo'naltiriladi, yelka sohasi va qurol tig'ining o'tkir tomoni esa, tana yonlari bo'ylab ichki tomonga qaratiladi. Yelka sohasi polga parallel, qurol ushlagan qo'l kaftining ichki tomoni ichki tomonga qaratiladi (17-rasm).

Beshinchi pozitsiya yuqorigi ichki sektorga nisbatan qo'llanadi. U 4-pozitsiyaga o'xshash, ammo qo'l panjaning kafti pastga burilgan, qurol uchi birmuncha pastda (18-rasm).



Oldinchi pozitsiya. Yuqorigi sektorni tashqi tomondan sanchish berilishidan saqlaydi (19-rasm).

Qurol tig'ining o'tkir tomoni raqib tomoniga va biroz yuqoriga yo'naltiriladi, yelka sohasi va qurol tig'i tanadan tashqi tomonga, yelka sohasi esa polga parallel ravishda biroz chiqariladi. Qurol ushlagan qo'l kaftining ichki tomoni yuqoriga va ichki tomonga qaratilgan.



17-rasm. To'rtinchi pozitsiya.

Yettinchi pozitsiya pastki ichki sektorga nisbatan qo'llanadi. Yelka holati deyarli 4-pozitsiyadagidek, biroq oldinga ko'proq chiqqan va ko'tarilgan. Rapira tig'i pastga, uchi esa – 6-pozitsiyada turgan raqib qurolining ostiga, uning pastki tashqi sektoriga qaratilgan.

Sakkizinchi pozitsiya pastki tashqi sektorga nisbatan qo'llanadi va qiyalatib tushirilgan tig'li 6-pozitsiyani eslatadi. Qurol uchi 4-pozitsiyada turgan raqib qurol ostiga, uning pastki ichki sektoriga yo'naltirilgan. Dastakni ushlab turgan qo'l panjaning kafti 6-pozitsiyaga nisbatan ko'proq tepaga burilgan, salgina oldinga chiqarilib, tepaga ko'tarilgan (21-rasm).



18-rasm. Beshinchi pozitsiya.



19-rasm. Oltinchi pozitsiya



20-rasm. Ettinchi pozitsiya.



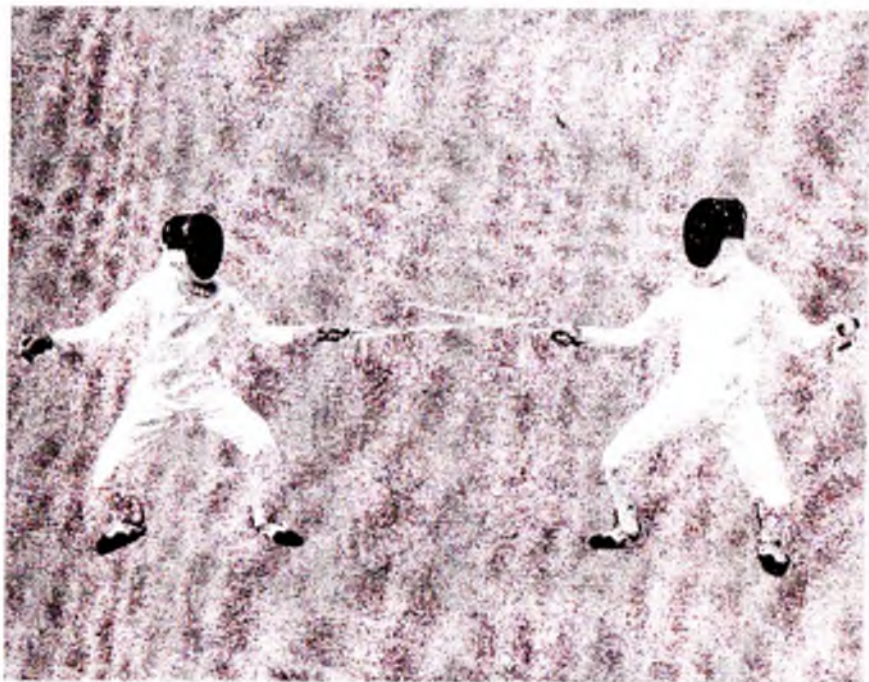
21-rasm. Sakkizinchi pozitsiya.

To'qqizinchi pozitsiya yuqori sektorlariga qo'llaniladi. 6-pozitsiyaga o'xshaydi. Lekin qurollangan qo'l niqob balandligida turadi. Tig' oldinga-ichkariga qaratilgan (22-rasm).



22-rasm. To'qqizinchi pozitsiya.

To'rtinchi birlashtirish. Rapiralar to'rtinchi pozitsiyaga aynan o'xshash tarzdagi holatda qurollar tig'ining ichki tomonlari bilan birlashtiriladi (23-rasm).



23-rasm. To'rtinchi birlashtirish.

Oltinchi birlashtirish. Rapiralar oltinchi pozitsiyaga aynan o'xshash tarzdagi holatda qurollar tig'ining tashqi tomonlari bilan birlashtiriladi (24-rasm).

Rapirani oltinchi pozitsiyadan to'rtinchi pozitsiyaga (to'rtinchidan oltinchi pozitsiyaga) o'tkazish to'g'ri tarzda amalga oshiriladi, qurol tig'i harakatlari amplitudasi har xil bo'ladi.

Birlashtirishlarni o'zgartirish. Qurol tig'ining o'tkir tomonini yuqoriga birlashtirishda raqib rapirasining kuchli qismini past tomonidan aylantiriladi, qurol tig'ining umumiy harakatlanishi aylanma hisoblanadi.

Qurol tig'ini oltinchi birlashtirishdan to'rtinchiga, to'rtinchidan oltinchi birlashtirishga o'tkazish har xil tezlik bilan uzluksiz harakatlar orqali amalga oshiriladi. Qurol tig'ini birlashtirishlardagi yakuniy holatlari qayd qilinadi. Birlashtirishlarni o'zgartirishlar bir joyda turgan holatda hamda oldinga va orqaga harakatlanishlar bilan bajariladi.

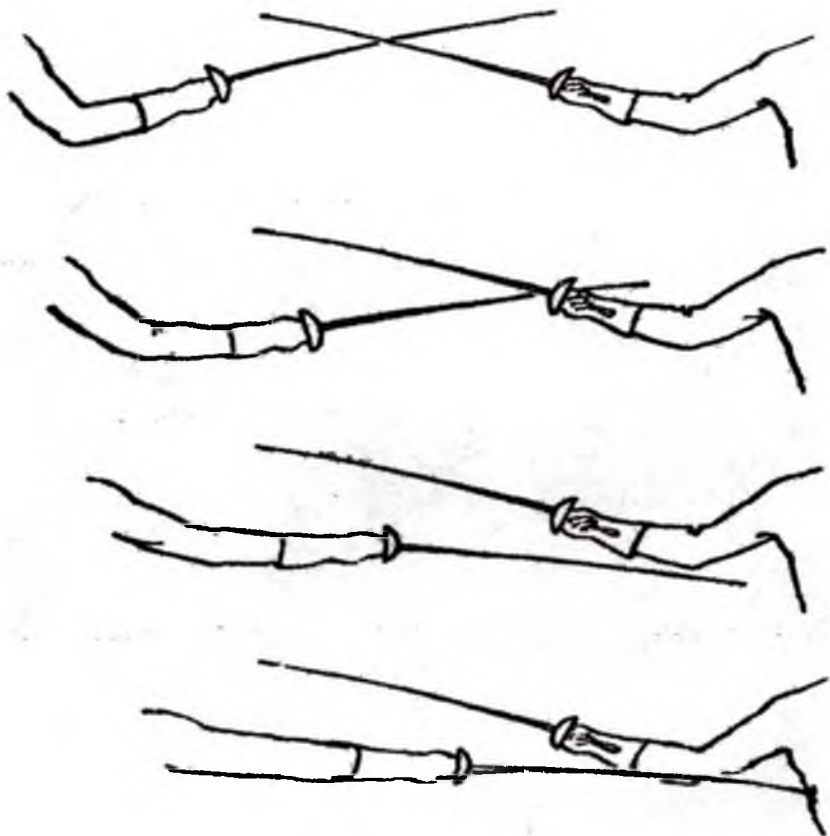


24-rasm. Oltinchi birlashtirish.

Yuqori birlashtirishlardan to'g'ridan (olib o'tish bilan) sanchish

1-mashq.

Oltinchi birlashtirishdan joyida turgan (hamla bilan) holatda to'g'ridan sanchish (olib o'tish bilan) (25-rasm).



25-rasm. Olib o'tish bilan sanchishlar.

2-mashq.

To'rtinchi birlashtirishdan joyida turgan (hamla bilan) holatda to'g'ridan sanchish (olib o'tish bilan).

Yuqori sektorlarga to'g'ridan sanchish bilan hujumlar

1-mashq. Oltinchi birlashtirishdan hamla bilan tanaga to'g'ridan sanchishni amalga oshirgan holda hujum (26-rasm). Murabbiy (sherik) to'g'ridan oltinchi himoyalaniish bilan kechikib reaksiya qiladi.

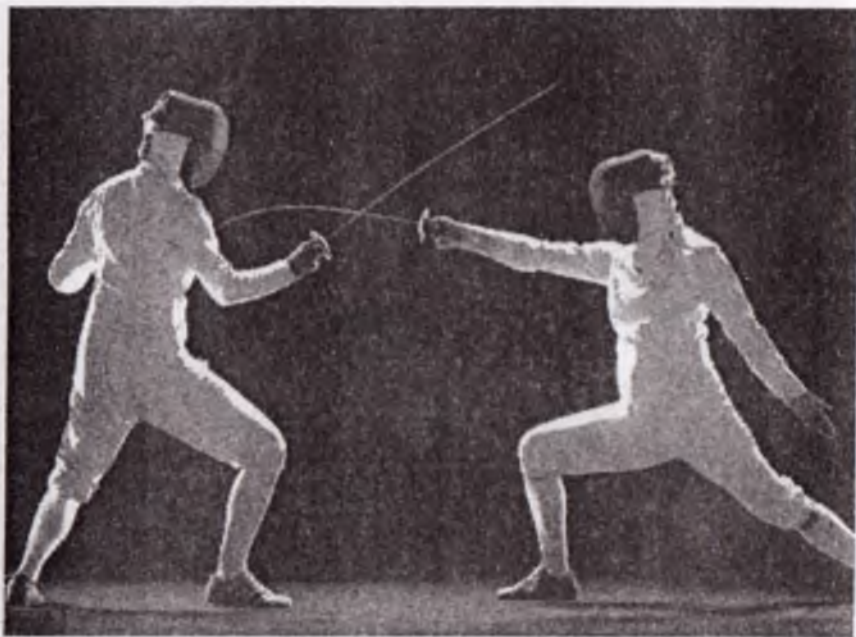


26-rasm. Oltinchi birlashtirishdan hamla bilan tanaga to'g'ridan sanchish bilan hujum.

2-mashq.

To'rtinchi birlashtirishdan hamla bilan tanaga to'g'ridan sanchishni amalga oshirgan holda hujum. Murabbiy (sharik) to'g'ridan to'rtinchi himoyalaniish bilan kechikib reaksiya qiladi.

3-mashq. Oltinchi va to'rtinchi birlashtirishlardan oldinga bir qadam bosish va hamla qilish bilan to'g'ridan sanchishni amalga oshirgan holda hujum. Bir qadam oldinga qo'yishda hujum qiluvchining rapirasi birlashtirishni saqlab qoladi va raqib tomonga biroz ilgarilaydi, hamla paytida esa, sanchishni amalga oshirish jarayonida maksimal tezlashadi (27-rasm).



27-rasm. Oltinchi va to'rtinchi birlashtirishlardan oldinga bir qadam bosish va hamla qilish bilan to'g'ridan sanchish.

Yuqori sektorlarga olib o'tish bilan hujumlar

1-mashq.

Oltinchi birlashtirishdan hamla qilish bilan tananing ichki sektoriga olib o'tish orqali hujum. Murabbiy (sherik) to'g'ridan to'rtinchi himoyalaniş bilan kechikib reaksiya qiladi (28-rasm).

2-mashq.

To'rtinchi birlashtirishdan hamla qilish bilan tananing ichki sektoriga olib o'tish orqali hujum. Murabbiy (sherik) to'g'ridan oltinchi himoyalaniş bilan kechikib reaksiya qiladi.

3-mashq. To'rtinchi birlashtirishdan yon tomonga olib o'tish bilan hujum. Murabbiy (sherik) to'g'ridan oltinchi himoyalaniş bilan kechikib reaksiya qiladi.

4-mashq.

Oldinga bir qadam bosish hamda hamla bilan ichki va tashqi sektorlarga olib o'tish orqali hujumlar.

To'g'ridan oltinchi himoyalaniş va to'g'ridan to'rtinchi himoyalaniş

1-mashq.

Oltinchi pozitsiyadan (birlashtirishdan) to'g'ridan to'rtinchi himoyalaniş.

2-mashq.

Oltinchi birlashtirishdan (to'rtinchi pozitsiyadan, to'rtinchi birlashtirishdan) to'g'ridan oltinchi himoyalaniş. Murabbiy (sherik) tashqi sektorga hujum qiladi.



28-rasm. Yuqori sektorlarga olib o'tish bilan hujum.

3-mashq.

To'g'ridan himoyalanişlar seriyasi, to'g'ridan to'rtinchi va to'g'ridan oltinchi, to'g'ridan oltinchi va to'g'ridan to'rtinchi. Murabbiy (sherik) ketma-ket ravishda ichki va tashqi sektorlarga qisqa takroriy yaqinlashishlar orqali hujum qiladi.

Olib o'tish bilan javoblar

1-mashq.

Oltinchi pozitsiyadan (oltinchi birlashtirishdan) joyida turgan holatda to'g'ridan to'rtinchi himoyalaniş va to'g'riga sanchish bilan javob harakati. Murabbiy (sherik) tananing ichki sektoriga hujum qiladi.

2-mashq.

Oltinchi birlashtirishdan joyida turgan holatda to'g'ridan oltinchi himoyalaniş va to'g'riga sanchish bilan javob harakati. Murabbiy (sherik) tananing tashqi sektoriga hujum qiladi.

3-mashq.

Oltinchi pozitsiyadan (oltinchi birlashtirishdan) orqaga bir qadam bosish orqali to'g'ridan to'rtinchi himoyalaniş. Murabbiy (sherik) tananing ichki sektoriga sanchishni amalga oshirish bilan hujum qiladi.

4-mashq.

To'rtinchi pozitsiyadan (to'rtinchi birlashtirishdan) orqaga bir qadam bosish orqali to'g'ridan oltinchi himoyalaniş. Murabbiy (sherik) tananing tashqi sektoriga sanchishni amalga oshirish bilan hujum qiladi va oltinchi qarshi himoyalaniş bilan reaksiya qiladi.

Yuqoriga qarshi himoyalanişlar va to'g'ridan sanchish bilan qarshi javoblar

1-mashq.

Harakatlar kombinatsiyasi – to'g'ridan to'rtinchi himoyalaniş va hamla bilan to'g'ridan sanchishni amalga oshirish orqali javob berish, yopilish bilan orqaga qaytib to'g'ridan to'rtinchi qarshi himoyalaniş va hamla bilan to'g'ridan sanchishni amalga oshirish bilan qarshi javob berish. Murabbiy (sherik) tananing tashqi sektoriga sanchishni amalga oshirish bilan hujum qiladi va himoyaga tushib, to'g'ridan to'rtinchi himoyalaniş va to'g'ridan qarshi himoyalanişni bajaradi.

2-mashq.

Harakatlar kombinatsiyasi – to'g'ridan oltinchi himoyalaniş va hamla bilan to'g'ridan sanchishni amalga oshirish orqali javob berish, to'g'ridan oltinchi himoyalaniş, yopilish bilan orqaga qaytib to'g'ridan qarshi javob berish. Murabbiy (sherik) tananing tashqi sektoriga hujum qiladi va himoyaga tushib, to'g'ridan

oltinchi himoyalaniş va to'g'ridan qarshi himoyalaniş orqali reaksiya qiladi.

3-mashq.

Harakatlar kombinatsiyasi – ichki sektorga hamla qilish bilan aldanchi hujum va hamlada turish orqali to'g'ridan to'rtinchi himoyalaniş va to'g'ridan sanchiş bilan qarshi javob beriş.

4-mashq.

Harakatlar kombinatsiyasi – tashqi sektorga hamla qilish bilan aldanchi hujum va hamlada turish orqali to'g'ridan oltinchi himoyalaniş va to'g'ridan sanchiş bilan qarshi javob beriş.

Yuqorigi birlashtirishlarga batman bilan hujumlar

1-mashq.

Hujum – to'rtinchi birlashtirishga to'g'ridan batman va yuqorigi ichki sektorga hamla bilan to'g'ridan sanchiş. Oltinchi pozitsiyadan (to'rtinchi birlashtirishdan) bajariladi (29-rasm).

2-mashq.

Hujum – to'rtinchi birlashtirishga to'g'ridan batman. Oltinchi birlashtirishdan (to'rtinchi pozitsiyadan) bajariladi.



29-rasm. Yuqorigi birlashtirishlarga batman bilan hujumlar.

3-mashq.

Hujum – yuqorigi birlashtirishdan yoki yuqorigi pozitsiyadan aylanma batman va hamla bilan to‘g‘ridan sanchish. Yuqorigi pozitsiyadan yoki to‘rtinchi (oltinchi) birlashtirishdan bajariladi.

4-mashq.

Hujum – oltinchi birlashtirishga batman va ochilgan ichki sektorga olib o‘tish. To‘g‘ridan (aylanma) batman va olib o‘tish bilan bajariladi.

Ochilgan sektorga fint va olib o‘tish bilan hujum

1-mashq.

To‘g‘ridan fint va olib o‘tish bilan oltinchi pozitsiyadan hamla bilan tashqi sektorga hujum.

2-mashq.

Ikkitalik olib o‘tish va to‘rtinchi birlashtirishdan hamla bilan ichki sektorga sanchish orqali hujum.

3-mashq.

Ikkitalik olib o‘tish va oltinchi birlashtirishdan hamla bilan ichki sektorga sanchish orqali hujum.

4-mashq.

Yon tomonga fint bilan va oldinga bir qadam bosish va oltinchi pozitsiyadan hamla qilish orqali hujum.

Yuqorigi aylanma himoyalanişlar va to‘g‘ridan sanchish bilan javoblar

1-mashq.

Oltinchi pozitsiyadan (oltinchi birlashtirishdan) oltinchi aylanma himoyalaniş. Murabbiy (sherik) ichki sektorga hujum qiladi.

2-mashq.

Aylanma himoyalanişlar seriyasi, yuqorigi birlashtirishlardan to‘rtinchi va oltinchi. Murabbiy (sherik) yuqorigi sektorga hujum qiladi.

To‘g‘ridan sanchish bilan qarshi hujum

1-mashq.

Oltinchi pozitsiyadan to‘g‘riga sanchish, joyida turgan holatda, hujumning boshlang‘ich fazasida raqibni (murabbiyni) uzun yaqin lashishiga reaksiya qilish bilan.

2-mashq.

Oltinchi pozitsiyadan orqaga bir qadam bosish orqali to'g'riga sanchish, tayyorlanuvchi yaqinlashishidan keyin bajariladigan raqibning (murabbiyni) uzun hujumiga reaksiya qilish bilan.

Olib o'tish bilan hujumlar

1-mashq.

Oltinchi birlashtirishdan hamla bilan ichki sektorga olib o'tish orqali hujum. Murabbiy (sherik) to'g'ridan to'rtinchi himoyalaniş bilan kechikib reaksiya qiladi.

2-mashq.

To'rtinchi birlashtirishdan hamla bilan tashqi sektorga olib o'tish orqali hujum. Murabbiy (sherik) to'g'ridan oltinchi himoyalaniş bilan kechikib reaksiya qiladi.

Harakatlarni boshlash momentini oldindan ko'ra bilishga ko'rsatmalarni birlashtirish va sheriklar o'rtasidagi mashqlarda harakatlanishlar uzunligini tanlash. Mashqlarni bajarish paytida, hujum qiluvchi oldinga harakatlanish uzunligini, himoyalanişchi esa – javoblarning uzunligini boshqarishi uchun chekinishlar uzunligini va himoyalarni qo'llash momentini o'zgartirish kerak (30-rasm).

1-mashq.

Birlashtirish yuqoridan, masofa o'rtacha. Sheriklar navbat bilan va uzluksiz hamla qilib to'g'ridan sanchishni bajarib va orqaga tisarilib yopilib oladilar.

2-mashq.

Birlashtirish yuqoridan, masofa o'rtacha. Sheriklar navbat bilan va uzluksiz hamla qilib oddiy hujumlarni bajarishadi va to'g'ridan sanchishlarni va olib o'tishlarni ketma-ket ixtiyoriy bajarib, orqaga tisarilib yopilib oladilar.

3-mashq.

Birlashtirish yuqoridan, masofa o'rtacha. Sheriklar navbat bilan va uzluksiz hamla qilib oddiy hujumlarni bajarishadi, himoyalar to'g'ridan va hamla bilan to'g'ridan sanchish orqali javob berishadi, so'ng orqaga tisarilib yopilib oladilar.



30-rasm. Harakatlarni boshlash momentini oldindan ko‘ra bilish ko‘nikmalari.

4-mashq.

Birlashtirish yuqori, masofa o‘rtacha. Sheriklar navbat bilan va uzluksiz hamla qilib oddiy hujumlarni bajarishadi, himoyalar aylanma yuqorigi va hamla bilan to‘g‘ridan sanchish orqali javob berishadi. Keyin mashq, to‘g‘ridan himoyalaniish va joyida turgan holatda va orqaga bir qadam bosish, hujumlar bir qadam oldinga bosish va hamla qilish orqali bajariladigan aylanma himoyalarni ixtiyoriy ravishda ketma-ket bajarish bilan murakkablashtiriladi.

Individual mashqlarda rapirani boshqarish

1-mashq.

Yuqorigi pozitsiya (yuqorigi birlashtirish). Pozitsiyalarni (birlashtirishlarni) o‘zgartirish – oltinchi pozitsiyadan (birlashtirishlardan) to‘rtinchi pozitsiyaga, to‘rtinchidan oltinchi pozitsiyaga seriyalar bilan. Yakuniy holatlar qayd qilinadi (1-2 sek.).

2-mashq.

Pastki pozitsiyalarni o‘zgartirish. To‘g‘ridan – sakkizinchi pozitsiyadan yettinchiga, yettinchidan sakkizinchi pozitsiyaga.

3-mashq.

Pozitsiyalarni o'zgartirishlar. Yarim aylanali – oltinchi pozitsiyadan sakkizinchi (yettinchiga), sakkizinchi (yettinchidan) oltinchi pozitsiyaga.

4-mashq.

Pastki pozitsiyalarni o'zgartirishlar. Aylanma – sakkizinchi birlashtirishdan yettinchiga, yettinchidan sakkizinchi birlashtirishga.

5-mashq.

Yuqorigi pozitsiya. Rostlangan qurol ushlagan qo'lni qayd qilish bilan to'g'ridan sanchishni amalga oshirishni namoyish qilish.

6-mashq.

Dastlabki holat – qurol ushlagan qo'l rostlangan, qurol tig'ining o'tkir tomoni oldinga yo'naltirilgan. Qurol tig'ining o'tkir tomoni bilan pastga va yuqoriga (5-10 sm) yakka tezkor va uzluksiz siltashlar.

Qurol tig'ining o'tkir tomoni bilan pastga va yuqoriga seriyali siltashlar.

7-mashq.

Dastlabki holat – sanchishni amalga oshirishni namoyish qilish. Qurol tig'ining o'tkir tomoni bilan kichik amplitudada (5-10 sm) aylanma harakatlar.

Qurol tig'ining o'tkir tomoni bilan katta amplitudada aylanma harakatlar.

8-mashq.

Yuqorigi pozitsiya. To'g'ridan sanchishni tezkor namoyish qilish va yuqorigi pozitsiyaga qaytish. Sanchishning yakuniy holati qayd qilinadi.

9-mashq.

Yuqorigi pozitsiya. Oltinchi aylanma himoyani imitatsiya qilish.

To'rtinchi aylanma himoyani imitatsiya qilish.

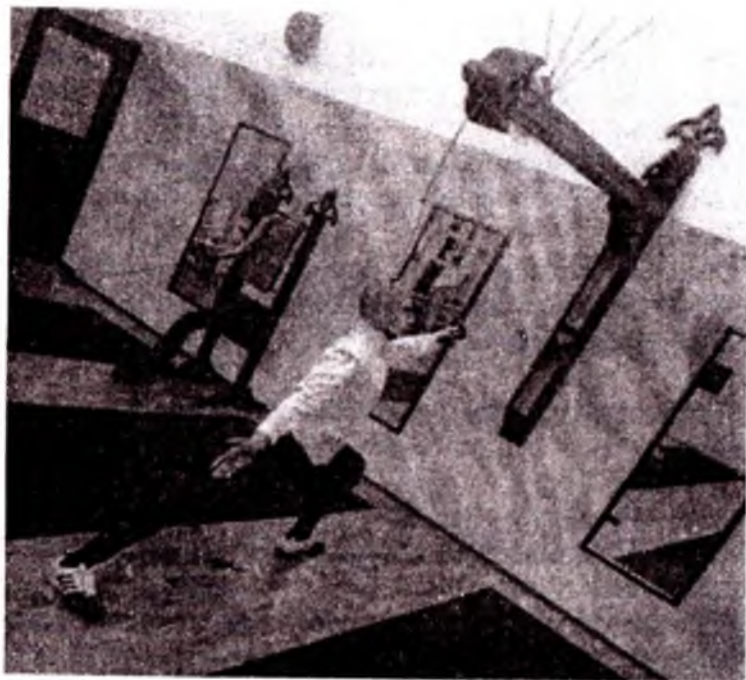
Nishon va trenajyorlardagi mashqlarda rapirani boshqarish

1-mashq.

Yuqorigi pozitsiya. Joyida turgan holatda nishonning markaziga sanchishlarni amalga oshirish. Qurol ushlagan qo'l to'liq rostlanadi.

2-mashq.

Yuqorigi pozitsiya. Nishonning har xil sektorlariga hamla bilan sanchishni amalga oshirish (31-rasm).



31-rasm. Nishonga hamla bilan sanchish.

Oldinga bir qadam bosish bilan va hamla qilish bilan sanchishlarni amalga oshirish.

3-mashq.

Dastlabki holat – trenajyorning qurol ushlagan qo‘li imitatori bilan yuqorigi birlashtirish. To‘g‘ridan sanchishlar, olib o‘tish bilan sanchishlar, batman va oppozitsiya bilan to‘g‘ri sanchishlar.

Olishuvlarda qo‘llash uchun jangovar harakatlarni tanlash

Berilgan (tanlangan) holatda harakatlarni tanlash. Berilgan (oldindan tanlangan) pozitsiyalar yoki birlashtirishlar ichidan, manyovr qilish sharoitlarida, sportchi mustaqil tanlaydi, keyin esa,

ikki (uchta) turli hujumlarni qo'llaydi. Xuddi shunga o'xshash, belgilangan sektorga javob bilan tanlangan tomonga himoyalaniş-larning turlari navbat bilan amalga oshiriladi.

1-mashq.

To'rtinchi birlashtirish, masofa o'rtacha. Hujum qiluvchi ixtiyoriy ravishda hamla bilan to'g'ridan sanchishlarni, tashqi sektorga olib o'tish, to'rtinchi birlashtirishga batman va to'g'ridan sanchishni navbat bilan amalga oshiradi. Himoyalανuvchi to'g'ridan kechikib himoyalανadi.

2-mashq.

Oltinchi pozitsiyalar. Hujum qiluvchi ixtiyoriy ravishda hamla bilan fintni to'g'ridan sanchish va tashqi sektorga olib o'tishni, to'rtinchi birlashtirishga batman va tashqi sektorga olib o'tishni, oltinchi birlashtirishga aylanma batman va ichki sektorga olib o'tishni navbat bilan amalga oshiradi. Himoyalανuvchi hujumlar-ning boshlanishiga to'g'ridan himoyalανish bilan reaksiya qiladi.

3-mashq.

Oltinchi birlashtirish, masofa o'rtacha. Himoyalανuvchi ixtiyoriy ravishda to'g'ridan to'rtinchi himoyani va to'g'ridan sanchish javobi bilan oltinchi aylanma himoyani navbat bilan amalga oshiradi. Hujum qiluvchi ichki sektorga sanchishni amalga oshirishga urinadi.

Sherikning reaksiya qilishlarini baholash asosida hujumni tanlash. Bellashuv oldidan hujumni mustaqil tanlash aldamchi hujum (sanchishni amalga oshirish xavfini) dastlabki qo'llash aso-sida bajariladi. Keyin trenerning (sherikning) himoyalανish reak-siyasini tezkor baholashdan so'ng, haqiqiy hujum amalga oshiriladi.

1-mashq.

Ichki sektorga aldamchi oddiy hujum va orqaga tisarilib yopilish. Keyin haqiqiy hujum – ichki sektorga sanchish bilan fint va ochiladigan tashqi sektorga olib o'tish amalga oshiriladi. Himoyalανuvchi to'g'ridan to'rtinchi himoya bilan reaksiya qiladi.

2-mashq

Tashqi sektorga aldamchi oddiy hujum va orqaga tisarilib yopilish bilan. Keyin haqiqiy hujum – tashqi sektorga sanchish bilan fint va ochiladigan ichki sektorga olib o'tish amalga oshiriladi. himoyalανuvchi to'g'ridan oltinchi himoya bilan reaksiya qiladi.

Sherikning niyatlari to'g'risidagi dastlabki axborot asosida harakatlarni tanlash. Sportchiga trenerning (sherikning) himoyalaniş yoki hujumkor niyatlari aytiladi. Pauzadan yoki ixtiyoriy manyovr qilishdan keyin, hujum yoki javob bilan himoyalaniş boshlanadi.

1-mashq.

Himoyalalanuvchi, to'rtinchi birlashtirish batmaniga to'g'ridan to'rtinchi himoya bilan kechikkan holda reaksiya qiladi. Hujum qiluvchi to'rtinchi birlashtirishga batman va to'g'ridan sanchishni amalga oshiradi.

2-mashq.

Himoyalalanuvchi, oltinchi birlashtirish batmaniga to'g'ridan oltinchi himoya bilan kechikkan holda reaksiya qiladi. Hujum qiluvchi oltinchi birlashtirishga batman va to'g'ridan sanchishni amalga oshiradi.

3-mashq.

Himoyalalanuvchi, oltinchi birlashtirish batmaniga to'g'ridan oltinchi himoya bilan tezkor reaksiya qiladi. Hujum qiluvchi oltinchi birlashtirishga batmanni va ichki sektorga olib o'tishni bajaradi.

4-mashq.

Himoyalalanuvchi ichki sektorga bajariladigan fintga nisbatan oltinchi aylanma himoyani qo'llash niyatida. Hujum qiluvchi oltinchi pozitsiyadan ichki sektorga to'g'ridan sanchish bilan fintni va ichki sektorga olib o'tishni (oltinchi birlashtirishdan – ikki marta tezkor olib o'tishni) bajaradi.

5-mashq.

Himoyalalanuvchi ichki sektorga bajariladigan fintga nisbatan to'rtinchi aylanma himoyani qo'llash niyatida. Hujum qiluvchi to'rtinchi birlashtirishdan ikki marta tezkor olib o'tishni bajaradi.

6-mashq.

Himoyalalanuvchi to'rtinchi birlashtirishga batmanga nisbatan oltinchi aylanma himoyani qo'llash niyatida. Hujum qiluvchi to'rtinchi birlashtirishga batmanni va ichki sektorga olib o'tishni amalga oshiradi.

7-mashq.

Himoyalanuvchi oltinchi birlashtirishga batmanga nisbatan to'rtinchi aylanma himoyani qo'llash niyatida. Hujum qiluvchi oltinchi birlashtirishga batmanni va ichki sektorga olib o'tishni amalga oshiradi.

8-mashq.

Himoyalanuvchi to'g'ridan to'rtinchi himoyani va to'g'ridan javob bilan sanchishni qo'llash niyatida. Hujum qiluvchi hamla bilan ichki sektorga sanchish qilishga aldamchi urinishni, to'g'ridan to'rtinchi qarshi himoyani va to'g'ridan sanchish bilan qarshi javobni hamlada turgan holatda bajaradi.

9-mashq.

Himoyalanuvchi to'g'ridan oltinchi himoyani va to'g'ridan javob bilan sanchishni qo'llash niyatida. Hujum qiluvchi oltinchi birlashtirishga batman bilan sanchish qilishga aldamchi urinishni, to'g'ridan oltinchi qarshi himoyani va to'g'ridan sanchish bilan qarshi javobni hamlada turgan holatda bajaradi.

10-mashq.

Hujum qiluvchi ichki sektorga sanchish bilan bir sur'atli yoki ikki sur'atli harakatni navbat bilan bajarish niyatida himoyalanuvchi harakatni boshlanishi momentini va olishuvdagi masofaning uzunligini va trener (sherik) harakatlarining davomiyligini oldindan ko'ra bilgan holda, to'g'ridan to'rtinchi himoyani bajaradi va javob beradi.

11-mashq.

Hujum qiluvchi tashqi sektorga sanchish bilan bir sur'atli yoki ikki sur'atli harakatni navbat bilan bajarish niyatida. Himoyalanuvchi harakatni boshlanishi momentini va olishuvdagi masofani uzunligini va trener (sherik) harakatlarining davomiyligini oldindan ko'ra bilgan holda, to'g'ridan oltinchi himoyani bajaradi va javob beradi.

12-mashq.

Himoyalanuvchi qarshi hujumni bevosita oltinchi pozitsiyadan qo'llash niyatida. Hujum qiluvchi oltinchi pozitsiyadan (birlashtirishdan) sanchishni ichki sektorga olib o'tish bilan bajaradi.

Hujumni boshlash uchun momentni tanlash. Hujumni boshlash niyatini va uni qo'llash uchun momentni tanlashni qilichboz

mustaqil hal qiladi. Shuning uchun, hujumlarni mashg'ulot paytida, har xil uzunlikni va davomiyligni manyovr qilish chog'ida ta'lim oluvchi berilgan (tanlangan) hujumni bajara oladigan mashqlar zarur.

1-mashq.

Orqaga qadamlar bosish seriyasi, keyin qurol tig'ini harakatlantirmay turgan trenerga (sherikka) uzluksiz hujum bajariladi.

2-mashq.

Oldinga qadamlar bosish seriyasi, keyin belgilangan himoya bilan reaksiya qiladigan trenerga (sherikka) uzluksiz hujum bajariladi.

3-mashq.

Oldinga qadamlar bosish va orqaga qadamlar bosish seriyasi, keyin uzluksiz tarzda, tanlangan momentda kutilayotgan himoya bilan to'qnashishni oldini olish niyatida hujum amalga oshiriladi.

Harakatlarni boshlash momentini oldindan ko'ra bilishga ko'rsatmalarni birlashtirish va sheriklar o'rtasidagi mashqlarda harakatlanishlar uzunligini tanlash.

Mashqlarni bajarish paytida, hujum qiluvchi oldinga harakatlanish uzunligini, himoyalannuvchi esa – javoblarning uzunligini boshqarishi uchun chekinishlar uzunligini va himoyalarni qo'llash momentini o'zgartirish kerak.

1-mashq.

Birlashtirish yuqoridan, masofa o'rtacha. Sheriklar navbat bilan va uzluksiz hamla qilib to'g'ridan sanchish bajarishadi va orqaga tisarilib yopilib oladilar.

2-mashq.

Birlashtirish yuqoridan, masofa o'rtacha. Sheriklar navbat bilan va uzluksiz hamla qilib oddiy hujumlarni bajarishadi va to'g'ridan sanchishlarni va olib o'tishlarni ketma-ket ixtiyoriy bajarib, orqaga tisarilib yopilib oladilar.

3-mashq.

Birlashtirish yuqoridan, masofa o'rtacha. Sheriklar navbat bilan va uzluksiz hamla qilib oddiy hujumlarni bajarishadi, himoyalar to'g'ridan va hamla bilan to'g'ridan sanchish bajarish orqali javob berishadi va orqaga tisarilib yopilib oladilar.

4-mashq.

Birlashtirish yuqori, masofa o'rtacha. Sheriklar navbat bilan va uzluksiz hamla qilib oddiy hujumlarni bajarishadi, himoyalar aylanma yuqorigi va hamla bilan to'g'ridan sanchish bajarish orqali javob berishadi. Keyin mashq, to'g'ridan himoyalanish va joyida turgan holatda va orqaga bir qadam bosish, hujumlar bir qadam oldinga bosish va hamla qilish orqali bajariladigan aylanma himoyalarni ixtiyoriy ravishda ketma-ket bajarish bilan murakkablashtiriladi.

RAZVEDKA VA MASKIROVKA, CHORLASHLAR VA TO'SIQLAR YUZAGA KELITIRISH HARAKATLARINI QO'LLASH UCHUN TAKTIK VAZIFA VA HOLATLAR

Razvedka qilish va maskirovkaga taktik ko'rsatmalar, qoidaga ko'ra, raqibga sanchishni amalga oshirishga aniq urinishlar yoki sanchishni javob harakati bilan bartaraf qilish bilan yakunlanmaydigan alohida olishuvlarda amalga oshiriladi. Bunda, faqat taktik niyatlar sezilarli darajada amalga oshiriladi, qo'llaniladigan harakatlar esa, deyarli o'xshash.

Rapirada jang paytida razvedka harakatlarini qo'llash bilan olinadigan asosiy taktik axborot – raqibni hujumga qarshi himoyani yoki qarshi hujumni qo'llash bilan qarshilik ko'rsatish niyati to'g'risidagi, himoyani qo'llash niyatida esa, ularni boshlash uchun oldindan o'ylab qo'yilgan yoki ekspromtli signallar to'g'risidagi ma'lumotlar hisoblanadi. Keyin mumkin bo'lgan yoki raqib tomonidan qo'llanilmagan orqaga chekinish yoki yaqinlashish (joyida turgan holatda) bilan bajariladigan to'g'ridan va aylanma himoyalarni navbat bilan bajarish to'g'risidagi xulosa zarur.

Bo'lajak olishuvni tahlil qilish sohasiga olishuv oldidan manyovr qilishni, masofa kattaligini, harakatlarning uzunligini va tezkorlikni baholash ham kiradi.

Taktik axborot ochiq sektorga aldamchi qisqa hujumlarni (yoki batman va sanchish bilan hujumlarni) qo'llash, kutilmagandagi qisqa yaqin alishishlar bilan manyovr qilish orqali razvedka va maskirovka qilinadi. O'z navbatida, raqibning hujumkor niyatlarini razvedka qilish va o'zining himoya niyatlarini maskirovka qilish,

raqib harakatlariga qurol tig'i bilan reaksiya qilmasdan yoki aldamchi qisqa hujumlarni qo'llash, har xil tomonlarga himoya (to'g'ridan va aylanma) harakatlarini navbat bilan bajarish, harakatlanishlar paytida qurol tig'i bilan manyovr qilish, qurol tig'ining dastlabki holatini o'zgartirishlar orqali amalga oshiriladi.

Razvedka va maskirovka harakatlarini takomillashtirish uchun mashqlarni tanlash va bajarishda ham xuddi shunga o'xshash mazmun maqsadga muvofiq.

Chorlashlar va to'siqlar taktik mohiyati bo'yicha ko'rsatmalari yaqin bo'lgan paytda ma'lum bir farqlarga ega bo'ladi. Chorlashlarda raqib tafakkuriga ta'sir ko'rsatish niyati amalga oshiriladi, bunda, raqib ma'lum bir harakatni tayyorlashga va qo'llashga yoki qurol tig'i bilan konkret harakatlarni va harakatlanishlarni bajarishga yo'naltiriladi. Shu bilan birga, to'siqlar, jang maydoni bo'ylab harakatlanishlarda, tana bilan (oldinga, orqaga, yuqoriga yoki pastga) harakatlanishlarda hamda qurol tig'ining o'tkir qismi bilan xavf solish (sektorni ochish) bilan bajariladigan to'siqlar raqibni hujumni uzunlashtirish yoki yaqinlashtirishga, uning davomiyligini oshirish yoki qisqartirishga, sanchishlarning aniqligini pasaytirishga majbur qilgan holda, uning reaksiya qilishini boshqaradi.

Rapira bilan manyovr qilish va tayyorgarlik manipulyatsiyalari. Raqibning niyatlari, hujumdan oldin momentni tayyorlash to'g'risidagi dastlabki axborotni olish uchun hamda raqibni hujumni qo'llashga yo'naltirilgan tashabbusini to'xtatish maqsadida zarur.

1-holat.

Sportchi oldinga va orqaga qadam bosish bilan harakatlanadi, qurol tig'ining aldamchi harakatlariga reaksiya qilmasdan uzoq masofani va oltinchi pozitsiyani saqlaydi. Trener harakatlanishlar yo'nalishini, pozitsiyalar va birlashtirishlarni ixtiyoriy o'zgartiradi, qisqa hujumlarni amalga oshiradi.

2-holat.

Sportchi manyovr qiladi, birlashtirishlarni almashtiradi, aldamchi batmanlar, qisqa oddiy hujumlarni amalga oshiradi. Trener uzoq masofani saqlaydi va qurol tig'i bilan aldamchi harakatlarga reaksiya qilmaydi.

3-holat.

Sportchi va trener manyovr qilishadi, qurol tig'i bilan tayyorgarlik harakatlarini, aldamchi hujumlarni, aldamchi qarshi hujum va javob berish bilan himoyalarni ixtiyoriy amalga oshiradilar.

Maskirovka. Hujumlarni qo'llashga hamda hujumlar va javoblarga qarshi harakatlar uchun samarali.

1-holat.

Sportchi mustaqil ravishda oldinga va orqaga manyovr qiladi, keyin oldinga yoki orqaga qadam bosish bilan hujum qiladi. Trener masofani saqlaydi.

2-holat.

Sportchi mustaqil ravishda pozitsiyalarni va birlashtirishlarni o'zgartiradi, aldamchi batmanlarni va qisqa hujumlarni bajaradi. Keyin haqiqiy hujumni amalga oshiradi. Trener qurol tig'ining dastlabki holatini saqlaydi.

3-holat.

Sportchi aldamchi himoyalar yoki uzun chekinishlar bilan reaksiya qiladi. Trener aldamchi qisqa hujumlarni va orqaga chekinib yopilishni amalga oshiradi.

4-holat.

Sportchi pastki sektorga hamla bilan hujum qiladi va orqaga chekinib yopilishni amalga oshiradi. Keyin hujumni va yuqorigi birlashtirishga batmanni amalga oshirish va olib o'tish bilan uzluksiz takrorlanadigan hujumni boshlaydi. Trener asosiy hujumlarga bir qadam orqaga bosish bilan, takroriy hujumga esa – yuqorigi to'g'ridan himoyalaniish bilan reaksiya qiladi.

5-holat.

Sportchi uzun hujumning boshlang'ich fazasiga chekinadi, keyin yuqorigi birlashtirishga batman va olib o'tish bilan tayyorgarlikka hujumni amalga oshiradi. Trener batmanga yuqorigi to'g'ri himoya bilan reaksiya qilish orqali yaqinlashishning davomiy va uzun fazasi bilan hujum qiladi.

6-holat.

Sportchi qurol tig'ining dastlaki holatlarini o'zgartiradi, har xil pozitsiyalarni, "qurol chiziqda" holatini qo'llaydi. Mustaqil tarzda ma'lum bir tomonga yoki qurol tig'ini bartaraf qilish tomonini

tanlash bilan himoyani tanlaydi va javob sanchishini, trener esa analogik uzunlikdagi hujumlar seriyasini amalga oshiradi.

7-holat.

Sportchi orqaga bir qadam bosish bilan aldamchi himoyani keyin esa, aylanma himoyani va javobni amalga oshiradi. Trener tanlangan sektorga seriyali hujum qiladi.

8-holat.

Sportchi orqaga bir qadam bosish bilan aldamchi himoyani amalga oshiradi. Trener tanlangan sektorga seriyali hujum qiladi.

9-holat.

Sportchi orqaga qadamlar bosish bilan aldamchi himoyani amalga oshiradi, keyin batman bilan tayyorgarlikka hujumni va to'g'ridan sanchishni qo'llaydi. Trener tanlangan uzunlik va kech qoluvchi qarshi himoya bilan seriyali hujum qiladi.

10-holat.

Sportchi oldinga qadamlar bosish bilan aldamchi qarshi hujumni amalga oshiradi. Keyin yettinchi (birinchi) yuqori himoyani qo'llaydi va yuqoridan orqaga olib o'tish bilan javob beradi. Trener tanlangan uzunlik bilan seriyali hujum qiladi va to'g'ridan qarshi himoya bilan reaksiya qiladi.

Chorlashlar. Qarshi hujumlarni bartaraf qilish uchun eng ko'p talab qilinadi.

1-holat.

Sportchi tezkor va uzun yaqinlashishini amalga oshiradi. Keyin yaqinlashishini takrorlaydi va javob sanchishi bilan himoyani qo'llaydi. Trener chekinadi va o'tkazish bilan tayyorgarlikka hujum qiladi.

2-holat.

Sportchi aldamchi uzun hujumni, keyin uzluksiz takrorlanadigan oddiy hujumni amalga oshiradi. Trener olishuvning boshlang'ich fazasida chekinadi va uni davom ettirishga qarshi hujum qiladi.

3-holat.

Sportchi yaqinlashishni, aldamchi batmanni va orqaga chekinib yopilishni amalga oshiradi. Keyin batmanga urinish bilan hujum qiladi, qarshi hujumni bartaraf qiladi va hamla bilan javobni

bajaradi. Trener aldamchi batmanga reaksiya qiladi va haqiqiy hujumga o'tkazish bilan qarshi hujum qiladi.

Trener olishuvlarning boshlanishida masofaning uzun bo'lishiga rioya qiladi.

“Qurol chiziqda” holati va analogik holatlarda sanchishga qarshi harakatlar. Ko'p maqsadli taktik mazmunga ega, chunki hujumlarga qarshi harakatlar paytidagi kutib oluvchi sanchishlar ko'rinishida bo'ladi, bir vaqtda amalga oshirilgan sanchishlar paytida, ularning “taktik to'g'riligi”dagi ustuvorligidan foydalaniladi. Shu bilan birga, ularni janglarda asosiy qo'llanilishi hujumni qo'llashga tayyorlanayotgan raqiblarning tashabbusini to'xtatishga yo'nalganligi bilan hamda ularning diqqatini va taktik tafakkurini chalgitish uchun ham xarakterlidir.

1-holat.

Sportchi yuqorigi birlashtirishga batman bilan hujum qiladi va olib o'tish orqali raqibning yon tomoniga va pastki sektoriga sanchishni amalga oshiradi. Trener yuqorigi to'g'ri himoya bilan reaksiya qiladi.

2-holat.

Sportchi bog'lab olish bilan oltinchi va yettinchi birlashtirishga hujum qiladi va pastki sektorga to'g'ridan sanchish bajaradi. Trener birlashtirishni saqlaydi.

3-holat.

Sportchi batman (ushlab qolish) bilan hujum qiladi, olib o'tish bilan qarshi hujumni aylanma (to'g'ri) himoya bilan bartaraf qiladi va javob sanchishsini beradi. Trener batmanga ochilgan sektorga olib o'tish bilan reaksiya qiladi. Trener har bir olishuvning boshlanishidan oldin qurol tig'ining dastlabki holatlariga, “qurolni chiziqdagi” holatiga rioya etadi va nazorat qiladi.

MASHG'ULOT VA JANGOVAR AMALIYOT UCHUN HARAKATLARNI TANLASHDA TEXNIK-TAKTIK USTUVORLIKLAR

Hujumlar va javoblardagi himoya to'siqlari orqali qurol tig'ini kirib borishi.

1. Qarshi hujumlarga (takroriy sanchishlarga) nisbatan javob berish (qarshi javob bilan qarshi himoya) bilan himoyaning ustuvor holati.

2. Jangovar olishuvlar, asosan ikki aktli (uch aktli).

3. Olib o'tishlarga nisbatan o'tkazishlarning ustunligi.

4. Ichki va tashqi sektorlarga olib o'tishlarni bajarishning ritmik xususiyatlari.

5. Raqibning kechikuvchi himoyasi (kutilgan qarshi hujumlar) holatlaridagi oddiy hujumlar.

6. Raqibning muddatidan oldingi (kechikuvchi) himoyasi holatlaridagi ikki sur'atli hujumlar.

8. Ochiq (ochilayotgan) sektorga hujumlarni (javoblarni) barta-raf qilish uchun himoyalar (qarshi himoyalar).

9. Ko'ruv reaksiyalarining ixtisoslashganligiga asoslangan hujumlar va hujumlarga qarshi harakatlarni qo'llash.

10. Raqibni qurol tig'i bilan aldamchi harakatlarida va yo'lakcha bo'ylab harakatlanishlarida yuzaga keladigan to'siqlarga chidamlilik.

11. Harakatlanishlar, usullar kombinatsiyalarining namunaviy usullarini ustuvor qo'llash.

12. Boshlang'ich jangovar amaliyot samaradorligini ta'minlaydigan rapirada qilichbozlik qilish taktikasi komponentlari.

13. Olib o'tish bilan hujum, to'g'ridan sanchish bilan qarshi hujum, pastki sektorga hujum va sakkizinchi himoya to'g'risida taktik axborot.

Bellashuv oldidan hujumni mustaqil tanlash aldamchi hujum (sanchishni amalga oshirish xavfini) dastlabki qo'llash asosida bajariladi. Keyin murabbiyning (sherikning) himoyalash reaksiyasini tezkor baholashdan so'ng, haqiqiy hujum amalga oshiriladi.

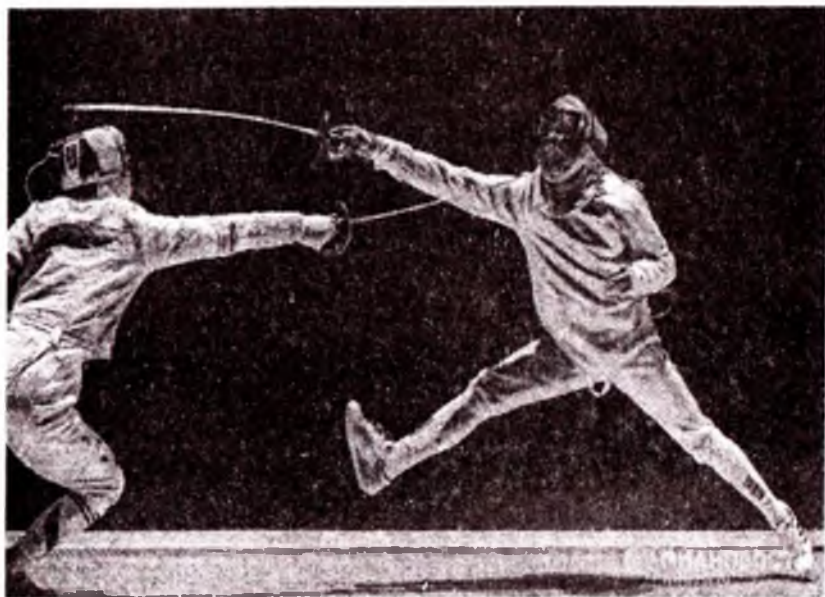
1-mashq.

Ichki sektorga aldamchi oddiy hujum va orqaga tisarilib yopilish. Keyin haqiqiy hujum – ichki sektorga sanchish bilan fint va ochiladigan tashqi sektorga olib o'tish amalga oshiriladi. Himoyalannuvchi to'g'ridan to'rtinchi himoya bilan reaksiya qiladi.

2-mashq.

Tashqi sektorga aldamchi oddiy hujum va orqaga tisarilib yopilish bilan. Keyin haqiqiy hujum – tashqi sektorga sanchish bilan fint va ochiladigan ichki sektorga olib o'tish amalga oshiriladi. Himoyalannuvchi to'g'ridan oltinchi himoya bilan reaksiya qiladi.

SABLYADA QILICHBOZLIKNING TEXNIKA VA TAKTIKASINI O'ZLASHTIRISH METODIKASI



JANG OLIB BORISH TIZIMI

Sablya bilan qilichbozlik qilish texnikasi va taktikasi musobaqalar qoidalariga yangiliklarni ko'p martalik kiritilishi tufayli sezilarli darajada o'zgargan. Xususan, qilichbozlik qiladigan yo'lakcha kichraydi va himoyalanuvchini "chegara" chizig'iga yaqinlashishi to'g'risida ogohlantirish uchun jangni to'xtatilishi yo'qotildi. Keyinchalik "nayza" va oldinga yugurish taqiqlandi, zarbani (sanchishni) amalga oshirishga o'zaro urinishlar holatlaridagi harakatlarning natijaviyligini baholash uchun obyektiv mezon (120 millisekund) joriy qilindi. Buning barchasi jangovar harakatlar tarkibida hamda ularni tayyorlash va qo'llash taktikasida ma'lum bir o'zgarishlarni yuzaga keltirdi.

Manyovr qilish va hujumlarni (javob bilan himoyani) tayyorlash paytida sablyaning tig'larini birlashtirish, ishtirokchilarni olishuvni boshlashga tashabbus ko'rsatishga bo'lgan intilishi tufayli

amalda mavjud emas. Shuning uchun, start holatida hujumdan oldin qurolning tig'i, odatda, uchinchi pozitsiyada bo'ladi yoki uchinchi va to'rtinchi pozitsiyalar o'rtasida oldinga chiqarilgan garda va raqib tomoniga yo'naltirilgan tig' uchi bilan oraliq holatda bo'ladi.

Sablya tig'ining barcha uzunligi bilan va tananing har qanday tomoniga, niqobga va qurol ushlagan qo'lga zarba berish imkoniyati zarbalarni (sanchishni) amalga oshirishga nisbatan sezilarli darajadagi ustunligini hamda ularni bajarish texnikasida olib o'tishlarni o'tkazishlarga nisbatan ustuvorligini belgiladi. Undan tashqari, zarbalarni bajarish paytida qurol tig'ini vertikal yo'nalishlarda harakatlantirilishi, gorizontal yo'nalish xos bo'lgan sanchishni amalga oshirish paytidagiga nisbatan himoyalannuvchi qurolining tig'i bilan to'qnashishdan qochish imkonini beradi

Zarbalarni barcha tomonlarga, ayniqsa, yuqori tomondan hamda ichki va tashqi sektorlarga beriladigan diagonal zarbalar berishdagi texnik yengillik, hujumlarni jangni olib borishning samarali usuli qiladi va himoyalarni qo'llashda qiyinchiliklarni yuzaga keltiradi. Undan tashqari, hujumlarning natijaviyligi, ularning davomiyligini to'rt va undan ortiq metrlik masofadan boshlash hisobiga ortishi, ikkita hujumni uzluksiz kombinatsiyaga birlashtirish hisobiga yuqori bo'ladi. Ushbu holatda, hujum qiluvchi, ayniqsa, raqibini quvib yetishi paytida, ochilgan sektorga zarba berish yoki yaqinlashish paytida qarshi hujumni bartaraf qilish va javob berish imkoniyatiga ega bo'ladi.

Sablyada olib boriladigan janglarda ochiladigan sektorga zarbalar berishga va ma'lum uzunlikdagi zarba olish xavfi paytida bajariladigan qurol tig'ini qaytarish tomonini tanlash asosidagi himoyalarga alohida rol ajratiladi. Ushbu harakatlar raqibning hujum va himoya niyatlarini oldindan detallashtirmasdan turib natijaviylikka erishish imkonini beradi. Lekin raqib to'g'risidagi, asosan oddiy hujumni yoki fintlar bilan hujumni, qarshi hujumni yoki javob berish bilan himoyani qo'llashga intilish to'g'risidagi ma'lum axborotga bo'lgan talab olishuvning boshlanishi oldidan saqlanadi. Demak, olishuvning boshlanishi holati uchun "raqib, men nimani o'ylashim to'g'risida o'ylaydi" sxemasi bo'yicha niyatlarni taktik qarshi qo'yish xarakterli. Xuddi shunday tarzda sportchilar o'rtasida bevosita taktik kontakt (aloqa) amalga oshiriladi va

keyingi olishuvlarda, janglarda olingan ma'lumotlar amalda qo'llaniladi.

Sablya bilan zamonaviy qilichbozlik qilish taktikasida eng ko'p yuzaga keladigan uchta holatni ajratish mumkin. Ulardan birinchisi, arbitrni "Boshlang!" buyrug'idan keyin oddiy hujumlarni qo'llashga o'zaro urinishlar xarakterli. Bunda, zarba berishga urinish samarali, lekin uni qaytarish yetarlicha murakkab. Chunki ikkala qilichboz bir-birlariga tez yaqinlashishadi. Shuning uchun, qarshi oluvchi hujumni kutishda zarbalarni har xil sektorlarga belgilanmagan ketma-ketlikda berishga urinishlarni, raqibdan oldin harakat qilish uchun qurol ushlagan qo'lga zarba berish bilan hujumni qo'llashni navbat bilan amalga oshirish mavjud. Bunda, "hujumga huquqni" yo'qotishni oldini olish uchun qurollangan qo'lni va qurol tig'ini ilgari surishning uzluksizligini nazorat qilish zaruriy hisoblanadi.

Ikkinchi holat – chekinayotgan raqibni bir qadam oldinga bosishdan keyin oldinga qadamlar seriyasiga va ochiladigan sektorga keyinchalik zarba berish bilan yoki qarshi hujumni qaytarish va javob zarbasini berish bilan hamlaga o'tkazishni boshlash harakatlari kombinatsiyasi hisobiga taqib qilish hisoblanadi.

Uchinchi holat – yaqinlashadigan yoki uzoqlashadigan raqibning start fazasini kritik masofani saqlash sharoitida chekinishi hisobiga uzunlashtirilishini o'z ichiga oladi. Keyin, raqibni orqaga tisarilib yopilishi holatida, taqib etish vaqtida zarba berish sektorini tanlash bilan javob hujum bajariladi.

Zarbalarni o'zaro amalga oshirish paytida, zarbalarni (sanchishlarni) bajarish ketma-ketligini baholashning obyektiv mezonini kiritilishi, arbitrlar tomonidan olishuv g'oliblarini aniqlash paytida ta'sir ko'rsatishni sezilarli darajada kamaytirdi. Himoya harakatlarning barcha tizimi samaradorligini oshirish, jumladan, javob berish bilan himoyani, qarshi javob bilan qarshi himoyani, zarba va sanchish bilan qarshi hujumni ko'p qo'llash hisobiga oshirish uchun shart-sharoit yaratildi. Demak, harakatlar tarkibini himoyalalanuvchi raqiblarga nisbatan fintlar bilan hujumlarni va chekinib himoyalalanuvchilarga qarshi takroriy hujumlar, qurollangan qo'lga zarba berish bilan hujumlar va qarshi hujumlarni qo'llash hisobiga kengaytirish taktik jihatdan asoslangan hisoblanadi.

TEXNIK USULLAR, JANGOVAR HARAKATLAR TURLARINING TARKIBI VA ULARNI O'ZLASHTIRISH KETMA-KETLIGI

Sablyani ushlash. Sablyaning dastasidan ushlash paytida bashmaldoq yuqori qismiga qo'yiladi va uning uzunligi bo'ylab joylashadi, ko'rsatkich barmoq esa, qurol tig'ining muhrasi tomonida joylashadi. Shunday tarzda sablya bilan yuqoridan pastga va har xil tomonlarga hamda diagonal bo'ylab chopish harakatlarini boshqarish uchun maksimal imkoniyatlar yuzaga keladi. Dastani, avvalambor, ko'rsatkich barmoq va jimjiloq pastdan ushlab olib siqadi. Qolgan barmoqlar – o'rta va so'fi barmoq uni qayd qiladi. Natijada dasta, kaftning markazida biroz chugur joylashgan holda, deyarli ko'ndalang joylashadi, bu qurol tig'ini kaftning harakatlari hisobiga boshqarish uchun imkoniyatlarni belgilaydi (32-rasm).



32-rasm. Sablyani ushlash.

Sablya to'g'ri ushlanganida, yelka sohasi va qurolning tig'i o'rtasida o'tmas burchak hamda kaftning o'rta qismi va qurol dastasi o'rtasida erkin bo'shliq doimiy saqlanib turadi. Sablyani ushlash uchun dasta uzunligining barchasidan, jumladan, gaykadan foydalaniladi. Shunday qilib, bashmaldoq gardadan 3-4 santimetrga ajralib turadi, jimjiloq esa, garda yoyiga yaqin joylashadi.

Zarbalarni qaytarishga urinish maqsadida qurol tig'i bilan manipulyasiya qilishda, fintlar (batnan) va zarbalarni bajarishda barmoqlarni dastada bukish darajasini o'zgartirmaslik, uni kaft bo'ylab siljitmaslik kerak. Bunda, qurol tig'i bilan harakatlarni bajarishdagi start kuchlanishlar boshmaldoq, so'fi barmoq va jimjiloq bilan kaftning harakatlari orqali to'ldirilgan holda boshqariladi.

Jangovar turish holati. Sablya bilan qilichbozlik qiladigan sportchi raqibiga (sherigiga, murabbiyga) yuzma-yuz turadi. Oyoqlari bir-biridan biroz uzoqlashtirilgan va bukilgan, qurolning tig'i hamda garda oldinga va tashqi tomonga uchinchi pozitsiya darajasiga chiqarilgan bo'ladi. Oyoq kaftlari uncha katta bo'lmagan qadam uzunligida va to'g'ri burchak ostida joylashadi. Tana vertikal va raqibiga nisbatan yarim burilgan. Qurol ushlamagan qo'l pastga tushirilgan yoki biroz bukilgan holda, yoniga ichki tomoni bilan qo'yilgan (33-rasm).

Oyoqlar kaftlari oralig'idagi masofa va oyoqlarning bukilishi darajasi, qadamlar chastotasi hamda sakrab hamla qilish uzunligi ta'lim oluvchilarning tezkor-kuch imkoniyattari bilan boshqariladi.



33-rasm. Jangovar turish holati.

Jang oldidan dastlabki turish holati. Qilichboz individual darsni, sherik bilan mashqni boshlashdan oldin raqibiga (sherigiga, murabbiyiga) yarim burilgan holatda rostlangan qoʻlidagi sablyani oldinga va pastga yoʻnaltirgan tarzda turadi. Sablya tigʻining oʻtkir tomoni va gardaning yoyi yuqoriga va tashqi tomonga yoʻnaltirilgan. Boʻsh qoʻli tushirilgan yoki bukilgan holatda ichki tomoni bilan yoniga yopishtirilgan (34-rasm).



34-rasm. Jang oldidan dastlabki turish holati.

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

Salyut sablyani bukilgan qoʻlda yuqoriga vertikal holatda koʻtarish va uni qilichbozning yuzi oldida toʻxtatilishi bilan boshlanadi. Garda sportchining iyagi oldida, uning yoyi va sablya tigʻining oʻtkir tomoni ichki tomonga qaratilgan boʻladi. Keyin qurolning tigʻi va garda oldinga uzatiladi va olqishlanayotgan

sportchi yoki arbitr tomoniga bosh egiladi, undan so'ng dastlabki holatga qaytiladi (35-rasm).



35-rasm. Salyut.

Bir qadam oldinga. Bir qadam orqaga. Mustaqil usul sifatida, jangovar turish holatida, oyoqlar oralig'idagi dastlabki masofa tiklanganidan keyin qisqa ushlab qolishlar bilan sinab ko'riladi. Qadam bosishlar oldinga va orqaga seriyalar bilan takomillash-tiriladi. Oldinga qadam bosishlar seriyasini (3-5) o'zlashtirish, ayniqsa, muhim, chunki oldinga harakatlanishning bunday texnikasi keyinchalik hujumlarda va boshlangan hamladan keyin o'zgartirish ko'rinishida qo'llaniladi.

Hamla. Hamlaning uzunligi chegaralanadi. Hamlaning yakuniy holatida ikkala oyoqlar qilichbozlik yo'lakhasiga to'liq iz bilan tegib turadi.

Sou va boldir o'rtasida o'tmas burchak mavjud, tana xayoliy raqibga nisbatan yarim profilli va biroz oldinga bukilgan (36-rasm).



36-rasm. Hamla.

Qurol ushlagan qo'l rostlangan va qilichbozlik yo'lagiga parallel joylashgan, gavda esa, tananing tashqi tomonida yelka darajasida bo'ladi.

Pozitsiyalar. Birinchi pozitsiya. Qurolli qo'l yarim bukilgan, qo'l kafti tirsak sathida va ichkariga surilgan, kaft oldinga – tashqariga qaratilgan. Sablya uchi gardadan pastda va pastga – oldinga; sablya qirrasi oldinga – yuqoriga – ichkariga qaratilgan (37-rasm).



37-rasm. Birinchi pozitsiya.

Ikkinchi pozitsiya. Qurolli qo'l biroz bukilgan. Qo'l kaft tirsak sathida, kaft oldinga – pastga qaratilgan. Sablya uchi gardadan pastga yo'naltirilgan, qirrasi oldinga – yuqoriga – tashqariga qaratilgan (38-rasm).



38-rasm. Ikkinchi pozitsiya.

Yuqorigi pozitsiyalar. Uchinchi pozitsiya. Sablya tananing yonida tashqi tomonida joylashgan. Qurol tig'ining o'tkir tomoni

gardadan yuqori bo'lishi shart. Qurol ushlagan qo'l biroz bukilgan va tananing oldiga chiqarilgan. Barmoqlar pastga qaratilgan, gavdaning yoyi tashqi tomonga yarim burilgan (39-rasm).



39-rasm. Uchinchi pozitsiya.

To'rtinchi pozitsiya. Sablya tananing yonida ichki tomonida joylashgan. Qurol ushlagan qo'l biroz bukilgan va tananing oldiga chiqarilgan. Qurol tig'ining o'tkir tomoni ichki sektorning chegarasidan chiqarilgan va yelka yoki iyak darajasida joylashgan. Gavdaning yoyi oldinga va biroz ichkariga burilgan, barmoqlar esa, ichki tomonga qaratilgan (40-rasm).



40-rasm. To'rtinchi pozitsiya.

Beshinchi pozitsiya. Sablya niqob ustida, garda esa, uning tashqi tomonida yoyi bilan yuqoriga burilgan. Qurolning tig'i oldinga va diagonal bo'yicha ichki tomonga chiqarilgan (41-rasm).



41-rasm. Beshinchi pozitsiya.

Oltinchi pozitsiya. Oxirgi yigirma yillikda jang amaliyotidan 6-pozitsiyaning yo'qolish jarayoni boshlandi. Bu mantiqan to'g'ridir, chunki boshga berilgan zarbani qaytarish va 3-4-pozitsiyalarni bajarish 5-pozitsiyadan osonroq bo'ladi. Bu esa 6-pozitsiyani keraksiz qilib qo'yadi. Shuningdek, 2-pozitsiyaning o'rnini bosuvchi, pastga tushirilgan qurol holati qo'llaniladi (42-rasm).

Pozitsiyalarni uchinchi dan to'rtinchi pozitsiyaga, to'rtinchi dan uchinchi pozitsiyaga o'zgartirish paytida, sablyaning barcha qismlari bir vaqtda harakatlanadi. Qurol tig'i va gardaning vertikal silkinishlari bo'lmasligi shart. Qurol tig'ini tanaga nisbatan o'tkir tomoni bilan gavdadan baland tipik joylashishi, albatta saqlanadi.

Niqobga zarba berish.

1-mashq.

Joyida turgan holatda niqobga zarba berish. Zarbaning start fazasida tana va qurol tig'i bilan oldindan harakat qilishlarning oldini olish muhim. Murabbiy (sherik) uchinchi pozitsiyada harakatsiz bo'ladi.



42-rasm. Oltinchi pozitsiya.

2-mashq.

Qisqa hamla bilan niqobga zarba berish. Zarbani amalga oshirish hamlaning yakunlanishidan ilgari bajariladi. Murabbiy (sherik) uchinchi pozitsiyadan niqobga kutib oluvchi zarba berish va qurol tig'ini ishlatmaslikni navbat bilan amalga oshiradi (43-rasm).



43-rasm. Qisqa hamla bilan niqobga zarba berish.

1-mashq.

Joyida turgan holatda o'ng biqinga yoki qurol ushlagan qo'lning yelkasiga zarba berish. Olib o'tish va zarba berish harakati uzluksiz bajariladi. Dastlab uchinchi pozitsiyadan sinab ko'riladi.

Murabbiy (sherik) sablyani to'rtinchi pozitsiyaga o'tkazadi, ta'lim oluvchi esa, o'ng biqinga (qurol ushlagan qo'lning yelkasiga) qurol tig'larining to'qnashuvini oldini olgan holda zarba beradi.

2-mashq.

Joyida turgan holatda olib o'tish bilan chap biqinga uchinchi pozitsiyadan zarba berish. Gavdaning harakati to'g'ri chiziq bo'ylab oldinga qaratilgan. Chap biqinga zarba berishda qurol tig'ining o'tkir tomoni va gardaning yoyi diagonal bo'ylab pastga va ichki tomonga yo'naltirilgan.

3-mashq.

Uncha katta bo'lmagan hamla bilan o'ng yoki chap biqinga ochilayotgan sektorni tanlash bilan olib o'tiladigan zarba berish. Tana va qurol tig'ini oldindan harakatlantirmasdan turib bajariladi. Qurol tig'ining o'tkir tomonini olib o'tish va qurol ushlagan qo'lni rostlash bir vaqtda boshlanadi. Murabbiy (sherik) pastga tushirilgan sablya holatidan qurol tig'ini uchinchidan to'rtinchi birlashtirishga qarab navbat bilan ixtiyoriy harakatlantiradi.

Niqobga zarba berish bilan hujumlar.

1-mashq.

Bir qadam oldinga bosish va hamla bilan niqobga zarba berish orqali hujum. Bir butun va uzluksiz harakat sifatida bajariladi. Qurol ushlagan qo'l oldinga bosiladigan qadamda sokin ilgari chiqishni boshlaydi va hamla qilish hamda zarba berish vaqtida maksimal tezlashadi. Murabbiy (sherik) joyida turgan holatda sablyani uchinchi pozitsiyada harakatsiz tutadi yoki niqobga kutib oluvchi (kechikadigan) zarbani amalga oshiradi.

2-mashq.

Bir qadam oldinga bosish va hamla bilan niqobga zarba berish orqali hujum. Murabbiy (sherik) kutilmaganda orqaga chekinishga reaksiya qilishi orqali hujumni oldinga qadamlar bosish seriyasiga o'tkazish va hamla bilan niqobga zarba berish orqali uzaytiradi. Murabbiy (sherik) joyida turgan holatda qurolni harakatsiz tutishni va harakatsiz qurol bilan orqaga qadamlar seriyasi bilan kutilmaganda chekinishni ixtiyoriy ravishda navbat bilan amalga oshiradi.

O'ng biqinga zarba berish bilan hujum. Chap biqinga zarba berish bilan hujum.

1-mashq.

Niqobga zarba berishga ko'rsatma bilan boshlanadigan oldinga bir qadam bosish va hamla bilan hujum chap yoki o'ng biqinga tanlash bilan zarba berib yakunlanadi. Murabbiy (sherik) to'rtinchi himoya bilan, hujumda hamlaning boshlanishiga to'rtinchi va uchinchi himoya seriyasi bilan reaksiya qiladi.

2-mashq.

Oldinga bir qadam bosish va hamla qilish orqali niqobga zarba berish ko'rsatmasi bilan boshlanadigan hujum. Sherigini orqaga qadamlar seriyasi bilan chekinishiga reaksiya qilish orqali hujumni oldinga qadamlar seriyasiga o'tkazish va ochiladigan (ochilgan) sektorga zarbani amalga oshirish bilan uzunlashtiradi. Murabbiy (sherik) to'rtinchi himoya, beshinchi himoya yoki to'rtinchi va uchinchi himoyalari seriyasi bilan reaksiya qilishni turgan joyida yoki orqaga qadamlar bosish seriyasidan keyin navbat bilan bajaradi.

Qurol tig'ini qaytarish tomonini va niqobga zarba berish javoblarini tanlash orqali yuqoridan himoyalarni (uchinchi, to'rtinchi, beshinchi). Sablyada qilichbozlik qilishni o'zlashtirishni boshlayotgan sportchilar tanaga beriladigan zarbalardan uchinchi va to'rtinchi himoyalari bilan tanishishadi, bunda ularni, zarba beriladigan yuzaning tashqi va ichki chekkalariga qurol tig'ini ilgari surilishi sifatida idrok qilishadi. Ularni bajarish paytida qurolning barcha qismlari bir vaqtda harakatlantiriladi hamda yelka sohasi va qurol tig'i oralig'ida majburiy burchak saqlanadi.

Uchinchi va to'rtinchi himoyalarni biroz ilgariga chiqarilgan uchinchi pozitsiyadan turib bajarish o'zlashtiriladi, bu, qurol ushlagan qo'lni va qurolni tanaga yorqin ifodalangan harakat qilishi uchun imkoniyatlar yaratadi.

1-mashq.

Berilgan uchinchi himoya va niqobga zarba bilan javob berish uzluksiz harakat sifatida bajariladi. Murabbiy (sherik) ma'lum bir sektorga seriyalar bilan zarbalarni amalga oshiradi.

2-mashq.

Berilgan to'rtinchi himoya va niqobga zarba bilan javob berish himoyalarni qurol tig'i bilan aldanchi va qisqa

harakatlarga reaksiya qilmaydi. Murabbiy (sherik) ma'lum bir sektorga haqiqiy zarbalar berish va zarbalarning qisqa imitatsiyasini ixtiyoriy ravishda navbat bilan amalga oshiradi.

3-mashq.

Qurol tig'ini qaytarish va niqobga zarba bilan javob berishni tanlash orqali uchinchi va to'rtinchi himoyalar. Ta'lim oluvchi faqatgina haqiqiy zarbalarga reaksiya qiladi. Murabbiy (sherik) o'ng va chap biqinga zarbalarni hamda zarbalarning qisqa imitatsiyasini ixtiyoriy ravishda navbat bilan amalga oshiradi.

4-mashq.

Tanlash bilan himoyalar (uchinchi, to'rtinchi, beshinchi) va niqobga zarba bilan javob berish. Murabbiy (sherik) niqobga zarba berishni, o'ng va chap biqinga zarbalarni ixtiyoriy ravishda navbat bilan amalga oshiradi.

Fintlar seriyasi va ochiladigan sektorga zarba berish bilan hujumlar.

1-mashq.

O'ng va chap biqinga zarbalar bilan fintlar (3-4 ta) seriyasi va joyida turgan holatda ochiladigan sektorga zarba berish. Zarba tanani oldinga eng katta egish bilan bajariladi. O'ng va chap biqinga zarbalar berish paytida gardani gorizontaal bo'ylab zarbalardagi darajasi qurol ushlagan qo'l yelkasiga nisbatan bir xil.

2-mashq.

O'ng va chap biqinga zarbalar bilan fintlar (5-6 ta) seriyasi va joyida turgan holatda ochiladigan sektorga hamla bilan zarba berish. Fintlarning ritmi tezlashuvchan. Zarba berish hammani yakunlanishidan ilgarilab ketadi.

3-mashq.

Oldinga qadam tashlab va hamla qilib, gorizontaal fintlar bilan hujum. Fintlar oldinga qadam tashlanayotganda harakatlarning tezlashuvchan sur'ati bilan boshlanadi, tananing ochilayotgan (ochiq) sektoriga sanchishni bajarish bilan yakunlanadi. Murabbiy (sherik) turli xil yuqori himoyalarnishlarga reaksiya qilishni ixtiyoriy ravishda almashlab bajaradi.

4-mashq.

Oldinga qadam tashlab hamda fintlar seriyasi bilan hamla qilib va ochilayotgan sektorga sanchish bilan hujum.

Ayrim olishuvlarda murabbiyning (sherikning) kutilmaganda **chekinishiga reaksiya qilgan holda, oldinga qadamlar tashlab va hamla qilib, tananing ochilayotgan sektoriga zarba berish seriyasiga o'tish bilan hujumni uzaytiradi.** Murabbiy (sherik) joyida turib va **orqaga seriyali qadamlar tashlash bilan yuqori himoyalaniشلardan biriga reaksiya qilishni ixtiyoriy ravishda almashlab qo'llaydi.**

Zarba bilan qarshi hujumlar.

1-mashq.

Orqaga kalta qadam tashlash bilan birga, niqobga zarba berib **qarshi hujum.** Murabbiy (sherik) qisqa aldamchi yaqinlashishlarni dastlabki masofaga qaytish bilan va haqiqiy hujumlarni oldinga **seriyali qadam tashlab tez yaqinlashishi bilan ixtiyoriy ravishda almashlab qo'llaydi.**

2-mashq.

Qurolni ushlab turgan qo'lda tashqi tomondan zarba berish bilan qarshi hujum orqaga qadam tashlab yoki orqaga seriyali qadam tashlab bajariladi. Murabbiy (sherik) aldamchi qisqa hujumlarni hamla qilib turli sektorlarga zarba berish bilan hamda qisqa yaqinlashishlarni harakatsiz qurol tig'i bilan ixtiyoriy ravishda almashlab qo'llaydi, shundan so'ng seriyali fintlar va tezkor uzun yaqinlashish bilan haqiqiy hujumlar amalga oshiriladi.

Yuqori qarshi himoyalaniشلar va niqobga zarba berish qarshi javoblar.

1-mashq.

Harakatlar kombinatsiyasi – uchinchi himoya va turgan joyida niqobga zarba berish, javob qaytarish va niqobga zarba berib qarshi javob bilan uchinchi qarshi himoyalaniش.

Murabbiy (sherik) o'ng yonboshga zarba bilan hujum qiladi va himoyaga duch kelib, javobni beshinchi qarshi himoya bilan qaytaradi hamda o'ng yonboshga zarba berish bilan qarshi javobni amalga oshiradi.

2-mashq.

Harakatlar kombinatsiyasi – qurollangan qo'l tashqi sektorga zarba berib qarshi hujum, beshinchi qarshi himoyalaniش va niqobga zarba berish bilan qarshi javob. Murabbiy (sherik) to'xtalish bilan niqobga zarba berish orqali javobni amalga oshiradi.

Individual mashqlarda sablyani boshqarish.

1-mashq.

Yuqori pozitsiya. Seriyalar bilan pozitsiyalarni o'zgartirish – uchinchi pozitsiyadan to'rtinchiga, to'rtinchidan uchinchiga; uchinchi pozitsiyadan beshinchiga, beshinchi pozitsiyadan uchinchiga, beshinchi pozitsiyadan to'rtinchiga. Sablyani yakuniy holati ushlab turiladi (1-2 sek.)

2-mashq.

Yuqori pozitsiya. Niqobga o'ng yonboshga, chap yonboshga zarbalarni imitatsiya qilish. Zarba berishga urinishdan so'ng, yuqori pozitsiyaga sekin qaytish bajariladi. Qurol tig'ining yakuniy holatlari ushlab turiladi.

3-mashq.

Uchinchi pozitsiya. Tananing tashqi va ichki sektorlariga o'tkazib, tanaga zarba berishlarni imitatsiya qilishlar va uchinchi pozitsiyaga qaytishlar.

Nishonlar va trenajyorlardagi mashqlarda sablyani boshqarish.

1-mashq.

Dastlabki holat – qurollangan qo'l tekislangan, qurol tig'i uchi trenajyoerga (devorga yoki stul suyanchig'iga), mahkamlangan niqobning yuqori qismiga tegib turadi.

Faqat qo'l panjasi va barmoqlarning uchi bilan yuqoridan zarbalar seriyasi.

2-mashq.

Uchinchi pozitsiya. Turgan joyda yaqin masofadan turib niqobga zarbalar berish. Hamla qilib niqobga zarbalar berish. Qurol tig'ining yakuniy holati ushlab turiladi (1-2 sek.).

3-mashq.

Uchinchi pozitsiya. Turgan joyida yaqin masofadan trenajyor yoki niqobning tashqi va ichki sektorlariga zarbalar berish. Hamla qilib trenajyorlarning sektorlariga zarbalar berish.

4-mashq.

Uchinchi pozitsiya. Hujumlar – niqobga zarba berib, fintni amalga oshirish va hamla qilib, manekenning tashqi (ichki) sektoriga zarba berish.

5-mashq.

Uchinchi pozitsiya. Yuqori sektorlarga zarbalar berishlar bilan fintlar seriyasini amalga oshirib hujum qilish va hamla qilib trenajorning tashqi va ichki sektoriga zarba berish.

Olishuvlarda qo'llash uchun jangovar harakatlarni tanlash.

Zarba berish uchun turli sektorlarga oddiy hujum qilishlarni almashlab qo'llash. Olishuvni hujum bilan boshlash tashabbusini qo'lga kiritish uchun, taktik kurashda musobaqalashayotganlar orasida ko'pincha bir vaqtda va o'zaro amalga oshiriladigan hujumlar seriyasi yuzaga keladi. U ikki tomonlama hujum deb ataladi. Hujumni bajarayotib, raqib bilan qurol tig'lari to'satdan to'qnashib ketmasligi uchun hujumlarni tananing turli sektorlariga va niqobga yakunlashni ixtiyoriy ravishda almashlab qo'llash zarur. Shuningdek, qurollangan qo'lning ochilayotgan tomoniga zarba berish oddiy hujumlarning qo'llanilishi samarali, lekin ancha murakkabdir.

1-mashq.

Uchinchi pozitsiyadan oldinga kalta qadam tashlab va hamla qilib niqobga, o'ng hamda chap yonboshga beriladigan zarbalarni almashlagan holda bajariladigan oddiy zarbalar seriyasi. Murabbiy (sharik) hamla qilib (oldinga kalta qadam tashlab va hamla qilib) faqat niqobga zarba berish bilan qarshidan (to'xtalib) hujum qiladi.

2-mashq.

Uchinchi pozitsiyadan qurollangan qo'lning ochiq tomoniga yuqoridan zarba berish bilan, oldinga kalta qadam tashlab va hamla qilib ochilayotgan qo'lning tashqi tomoniga zarba berish bilan bajariladigan oddiy zarbalar seriyasi. Murabbiy (sharik) qarshi hujumlarni uchinchi zonadan oldinga qisqa qadam tashlab va hamla bilan niqobga, o'ng va chap yonboshga zarba berish bilan ixtiyoriy ravishda almashlab bajaradi.

Berilgan (tanlangan) vaziyatda harakatni tanlash.

Belgilangan dastlabki holatlarda, shuningdek, manyovr olib borish sharoitlarida sportchi ikki yoki bir nechta hujum turlari yoki javob bilan himoyalaniشلarni mustaqil tanlaydi va ixtiyoriy ravishda navbatma-navbat qo'llaydi.

1-mashq.

Uchinchi pozitsiyalar, uzoq masofada.

Hujum qiluvchi chap yonboshga shartlangan zarba va to'rtinchi birikmaga batmanni niqobga, oldinga qadam tashlab va hamla qilib zarba berish bilan ixtiyoriy ravishda almashlab bajariladi.

2-mashq.

Uchinchi pozitsiyalar, uzoq masofada.

Himoyalanayotgan sportchi qaytarish tomonini tanlash va niqobga zarba berish bilan javob qaytarish orqali himoyalanishni va tayyorlanishga qarshi hamla qilib hujumni – to'rtinchi birikmaga batman hamda niqobga zarba berishni ixtiyoriy ravishda almashlab bajaradi.

3-mashq.

Uchinchi pozitsiyalar, uzoq masofada.

Himoyalanayotgan sportchi qurollangan qo'lga yuqoridan zarba berish bilan javob qaytarish orqali to'rtinchi himoyani ixtiyoriy ravishda almashlab bajaradi.

Raqibning reaksiya qilishlarini baholash asosida hujumni tanlash. Olishuv oldidan hujumni mustaqil tanlash avval aldamchi zarbani qo'llash va orqaga bekinish asosida o'zlashtiriladi. Raqibning himoyalanuvchi reaksiyalari tez baholangandan so'ng, haqiqiy hujum bajariladi.

1-mashq.

Hamla qilib niqobga zarba berish bilan aldamchi oddiy hujum qilish va jangovar holatga qaytish. Keyin haqiqiy hujum bajariladi – niqobga zarba berish bilan fint va oldinga qadam tashlab hamda hamla qilib o'ng yonboshga zarba berish. Murabbiy (sherik) doimo beshinchi himoyalanish bilan reaksiya qiladi.

2-mashq.

Oldinga tashlanib niqobga zarba berish bilan aldamchi oddiy hujum qilish va dastlabki jangovar holatga qaytish. Keyin oldinga qadam tashlab va hamla qilib niqobga zarba berish bilan haqiqiy hujum bajariladi. Murabbiy (sherik) niqobga zarba berib, qarshi hujum bilan reaksiya qiladi.

Raqib maqsadlari to'g'risidagi dastlabki axborot asosida harakatlarni tanlash va qo'llash. Sportchiga murabbiyning (sherikning) himoyalanish yoki hujum qilish maqsadi ma'lum qilinadi.

Tanaffusdan so'ng yoki ixtiyoriy (erkin) manyovrdan keyin hujum qilayotgan sportchi olishuvni boshlaydi.

1-mashq.

Himoyalanayotgan murabbiy (sharik) turgan joyda himoyalalanish bilan reaksiya qilish maqsadini qo'llagan. Hujum qilayotgan sportchi niqobga zarba berish bilan fintni va oldinga qadam tashlab hamda hamla qilib, chap yonboshga zarba berishni qo'llaydi.

2-mashq.

Himoyalanayotgan raqib turgan joyida himoyalalanish bilan reaksiya qilish maqsadini ko'zlagan. Hujum qilayotgan sportchi chap yonboshga zarba berish bilan fintni va oldinga qadam tashlab hamda hamla qilib, o'ng yonboshga yoki qurollangan qo'l yelkasiga zarba berishni qo'llaydi.

3-mashq.

Himoyalanayotgan raqib chekinishdan so'ng himoyalalanishni qo'llashni maqsad qilgan. Hujum qilayotgan sportchi o'ng va chap yonboshga zarbalar berish bilan fintlar seriyasini va oldinga qadam tashlashlar va hamla qilish seriyasi bilan ochilayotgan sektorga zarba berishni qo'llaydi.

4-mashq.

Himoyalanayotgan raqib orqaga qadam tashlash bilan niqobga zarba berib qarshi hujumni qo'llashni maqsad qilgan. Hujum qilayotgan sportchi oldinga seriyali qadamlar bilan yaqinlashadi, niqobga zarba berib javob qaytarish bilan beshinchi himoyalalanish orqali qarshi hujumni qaytaradi.

5-mashq.

Himoyalanayotgan raqib orqaga seriyali qadamlardan so'ng, qurollangan qo'lning tashqari tomoniga zarba berish bilan qarshi hujumni qo'llashni maqsad qilgan. Hujum qilayotgan sportchi oldinga seriyali qadamlarni tashlashni bajaradi, niqobga zarba berib, javob qaytarish bilan uchinchi himoyalalanish orqali qarshi hujumni qaytaradi.

6-mashq.

Himoyalanayotgan raqib turgan joyida hujumning boshlanish fazasida niqobga zarba berish bilan qarshi hujumni qo'llashni maqsad qilgan. Hujum qilayotgan sportchi oldinga qadam tashlab va hamla qilib niqobga zarba beradi.

7-mashq.

Hujum qilayotgan raqib niqobga zarba berishni maqsad qilgan. Himoyalananayotgan sportchi hamla qilib niqobga zarba berish bilan aldamchi qisqa qarshilovchi hujumni va hamla qilish holatida turgan holda, niqobga zarba berib javob qaytarish bilan beshinchi himoyalaniishni amalga oshiriladi.

8-mashq.

Hujum qilayotgan raqib chap yonboshga zarba berishni qo'llashni maqsad qilgan. Himoyalananayotgan sportchi niqobga zarba berib, aldamchi qisqa qarshilovchi hujumni va hamla qilish holatida turgan holda niqobga zarba berib javob qaytarish bilan to'rtinchi himoyalaniishni qo'llaydi.

9-mashq.

Hujum qilayotgan raqib o'ng va chap yonboshga zarba berib, standart uzunlikni yaqinlashtirishni qo'llashni maqsad qilgan. Himoyalananayotgan sportchi qisqa chekinishdan so'ng, tanlash bilan himoyalaniish orqali zarbani qaytaradi va turgan joyida niqobga zarba berib javob qaytaradi.

10-mashq.

Hujum qilayotgan raqib sur'atga qarshi zarba berish bilan qisqa yaqinlashishni hamda dastlabki jangovar holatga qaytishni qo'llashni maqsad qilgan. Himoyalananayotgan sportchi orqaga seriyali qadam tashlashlarni bajaradi va oldinga qadam tashlab hamda hamla qilib niqobga zarba berish bilan javob hujumini amalga oshiradi.

11-mashq.

Hujum qilayotgan raqib fintlar seriyasini va ochilayotgan sektorga zarbani qo'llashni maqsad qilgan. Himoyalananayotgan sportchi orqaga qadam tashlab chekinadi va qurollangan qo'lga tashqi tomonidan zarba berish bilan qarshi hujumni bajaradi.

12-mashq.

Hujum qilayotgan raqib uzoqdan yaqinlashish bilan hujum boshlashni maqsad qilgan. Himoyalananayotgan sportchi turgan joyida niqobga zarba berish bilan qarshi hujumni qo'llaydi.

Hujumni boshlash uchun vaqt tanlash. Sablyada bo'ladigan janglar qatnashchilarining ko'proq hujum qilishga intilishlari bilan ifodalanadi. Shuning uchun ularning aksariyati ko'p hollarda

Arbitrning "Boshlang" buyrug'i bilan "start" oladi. Shu bilan birga, natto har bir olishuvning shiddatli boshlang'ich fazalarida yakkama-yakka olishayotgan qilichbozlarning jang yo'lakhasida uzoq manyovr olib borish bilan kechadigan vaziyatlar ham ko'p uchraydi. Demak, o'rganayotganlar turli xil uzunlikdagi va davomiylikdagi oldinga hamda orqaga siljishlarni qo'llash sharoitlarida hujumni boshlash uchun qulay vaqtni mustaqil tanlaydigan olishuvlar zarur hisoblanadi.

1-mashq.

Oldinga seriyali qadamlar tashlash keyin oldinga qadam tashlab va qurol tig'ini ishga solayotgan murabbiyga (sherikka) qarshi niqobga zarba berish bilan hamla qilib, to'xtovsiz hujum uyushtirish.

2-mashq.

Orqaga seriyali qadam tashlash, keyin niqobga zarba berish bilan qarshi hujum qilayotgan murabbiyga (sherikka) qarshi oldinga qadam tashlab va hamla qilib niqobga zarba berish bilan uzluksiz hujum uyushtirish.

3-mashq.

Oldinga qadam va orqaga qadamlar seriyalarini bajarish, keyin oldinga qadam tashlab va hamla qilib, fintlar seriyasi va ochilayotgan sektorga zarba berish bilan uzluksiz hujum uyushtirish. Murabbiyning (sherikning) qurollangan qo'lga tashqi tomondan zarba berish bilan qarshi hujumiga vaqtdan oldin reaksiya qilinganda, uchinchi himoyalaniishga o'tildi va niqobga zarba berish bilan javob qaytariladi.

Sheriklar o'rtasidagi mashqlarda harakatlarning boshlanish paytini oldindan sezish va siljib harakatlanishlar uzunligini tanlash ko'rsatmalarini birlashtirish.

1-mashq.

Uchinchi pozitsiyalar.

Sheriklar galma-galdan yaqin masofada niqobga tezkor zarbalarni hamda uchinchi pozitsiyaga sekin qaytishlarni bajaradilar. Qurol tig'ining yakuniy holati ushlab turiladi.

2-mashq.

Sheriklar galma-galdan o'rta masofadan hamla qilib, niqobga zarba berish bilan hujumlarni hamda uchinchi pozitsiyaga sekin

qaytishlarni bajaradilar. Zarba berish daqiqasi siltanuvchi oyoqning yo'lakchaga qo'yilishidan oldinroq keladi; yakuniy holatlar ushlab turiladi.

3-mashq

Galma-galdan uzoq masofadan oldinga qadam tashlashda va hamla qilishda niqobga zarba berish bilan hujumlarni bajaradilar va orqaga seriyali qadamlar tashlab masofani tiklaydilar.

4-mashq.

A sportchi uchinchi pozitsiyada, B sportchi past pozitsiyada. Masofa – o'rtacha.

B sportchi oldinga qadam tashlab, turli xil yuqori birikishlarga kirishga harakat qiladi. A sportchi turgan joyida ochilayotgan sektorga chap yoki o'ng yonboshga zarbalarni o'tkazish bilan zarba beradi.

5-mashq.

B sportchi uchinchi yoki to'rtinchi birikmaga kirishga urinishni ixtiyoriy ravishda almashlab qo'llagan holda o'rta masofaga yaqinlashadi.

A sportchi tayyorgarlikka qarshi hamla qilib, ochilayotgan sektorga o'ng yoki chap yonboshga zarbani o'tkazish uchun hujum qiladi.

6-mashq.

A sportchi hujum uzunligini sherigigacha bo'lgan masofa bilan taqqoslab, oldinga qadam tashlash va hamla qilish orqali niqobga zarba berish bilan hujum qiladi.

B sportchi turgan joyida va oldinga qadam tashlab, qurolni ishga solmay, ixtiyoriy ravishda harakatlarni almashlab bajaradi.

7-mashq.

A sportchi turli xil sektorlarga zarba berish hujumlarni ixtiyoriy ravishda almashlab bajaradi. B sportchi, tanlab, yuqori himoyalanişlar bilan zarbalarni qaytaradi va niqobga zarba berish bilan javob qaytaradi.

8-mashq.

Sheriklar galma-galdan va to'xtovsiz hamla qilib, tananing turli sektorlariga zarba berish bilan hujumlarni, hamla qilib o'ng yoki chap yonboshga zarba berib javob qaytarish bilan uchinchi yoki to'rtinchi himoyalanişlarni bajaradilar.

9-mashq.

Sheriklar galma-galdan va to'xtovsiz hamla qilib, niqobga zarba berish bilan hujumlarni, beshinchi himoyalaniшни va hamla qilib, niqobga zarba berish bilan javob qaytarishlarni bajaradilar.

10-mashq.

Sheriklar galma-galdan va to'xtovsiz oldinga qadam tashlab hamda hamla qilib, oddiy hujumlarni, o'ng va chap yonboshga zarbalarni ixtiyoriy ravishda almashlagan holda uchinchi va to'rtinchi himoyalaniشلarni bajaradilar. Himoyalaniyotgan sportchi hujum qilayotgan sportchiga orqaga chekinish va sablyani yuqori pozitsiyaga qaytarish uchun vaqt berish maqsadida himoyada tanaffus qiladi.

11-mashq.

Sheriklar galma-galdan va to'xtovsiz oldinga qadam tashlab xamda hamla qilib, niqobga, shuningdek, tananing turli sektorlariga zarba berishlarni ixtiyoriy ravishda almashlab bajargan holda oddiy hujumlarni, turli xil sektorlarga javob hujumi bilan yuqori himoyalaniشلarni bajaradilar.

TAYYORGARLIK HARAKATLARI VA VAZIYATLARNI QO'LLASH UCHUN ULARNING TURLARI

Razvedka qilish. Sablyada jang olib borishda asosiy axborot manbai – bu zarbalar va himoyalaniشلarni imitatsiya qilish, shuningdek, oldingi olishuvlar natijalarini, jumladan, arbitrlar tomonidan haqiqiy deb baholanmaydigan ikki tomonlama hujumlarni tahlil qilish bilan birgalikda amalga oshiriladigan manyovr olib borish davomida raqib harakatlarini baholashdir.

Shuningdek, qurollangan qo'lga turli tomonlardan zarba berish bilan aldamchi qisqa qarshi hujumlar, tayyorgarlikka qarshi aldamchi hujumlar yoki qisqa hamla bilan hujum qilish orqali javob qaytarishlar qo'llaniladi.

Niqoblash. Arbitorning jangni boshlash to'g'risidagi buyrug'idan so'ng darhol uyushtiriladigan hujumlarda, turli sektorlarga hujumlarda turli sektorlarga beriladigan zarbalar almashlab qo'llaniladi. Bundan maqsad shuki, keyingi uyushtiriladigan hujumda raqibning zarba berishga urinishi amalga oshiriladigan

tomonni oldindan his qilishni qiyinlashtirish, boshlagan hujumda qarshi hujumni (qarshilovchi hujumni) qaytarish maqsadini amalga oishirish.

Qisqa orqaga chekinish bilan qurollangan qo'lga zarba berish orqali qarshi hujumni yoki hujumni qaytarish tomonini tanlash bilan himoyalanişni qo'llash maqsadi niqoblanadi.

Chorlashlar. Boshlagan olishuvlarning ko'pincha start qismi hisoblanadi. Xususan, oldinga sekinlashtirilgan seriyali qadamlar bilan (yoki niqobga zarba berishga ishora qiluvchi sablya bilan qisqa siltash orqali) qurollangan qo'lga qarshi hujum uyushtirishga chorlov qo'llaniladi va u himoyalaniş hamda himoyalaniyotgan raqibga yaqinlashishni davom ettirgan holda javob qaytarish bilan qaytariladi.

Himoyalaniş epizodlarida aldamchi qarshi hujum bilan (niqob yoki qurollangan qo'lga) amalga oshiriladigan olishuvning boshlanishida raqibni oddiy hujum bilan olishuvni davom ettirishga (uni himoyalaniş bilan qaytarish va javob berish maqsadida) chorlash bajariladi. O'z navbatida, aldamchi himoyalaniş bilan boshlanadigan olishuv, raqibda hujumning sekinlashishini yoki zarba berish uchun ochilayotgan sektorni tanlash paytida uning to'xtatishini keltirib chiqaradi. Bunday zarbani qurollangan qo'lga zarba berib, qarshi hujum bilan ilgariroq bajarilishi mumkin.

"Qurol chiziqda" holati. Ushbu xolat o'zining asil maqsadiga ko'ra, sanchishni bajarish uchun kamdan-kam hollarda bajariladi. Biroq har xil tomonga yo'naltirilgan uzoq davom etuvchi manyovr olib boriladigan olishuvlar uchraydi. Shu sababli, qilichbozlarda diqqatning jadalligi pasayishi mumkin, bunday holatda u olishuvning boshlang'ich fazasida raqib harakatlarini kechikib baholaydi. Olishuvlar boshlanishidan oldin dastlabki holat sifatida u hujum oldidan raqib tashabbusini to'xtatib turish taktik ko'rsatmasini bajarayotib, uni tayyorgarlik harakatlaridan foydalanishga majbur qila turib, o'zining ahamiyatini saqlab qoladi.

Ushbu holda "qurol chiziqda" holati tayyorgarlik harakati sifatida qo'llaniladi, u tayyorgarlikka qarshi hujumni yoki javob hujumini qo'llash uchun vaqt hamda vaziyat tanlashga, shuningdek, raqibning haqiqiy hujumidan ilgarilab qarshi hujum uyushtirishga

(yoki uni himoyalaniish bilan qaytarish va javob zarbasini berishga) imkoniyat yaratadi.

MASHG'ULOT VA JANGOVAR AMALIYOT UCHUN HARAKATLARNI TANLASHDA TEXNIK-TAKTIK USTUVORLIKLAR

1. Mashqlar musobaqalardagi olishuvlar boshlanishidan oldin qurol tig'ining standartlashtirilgan dastlabki holati.

2. Hujumlarni yakunlash va hujumlarga qarshilik ko'rsatish zarbalarining ustuvor qo'llanilishi.

3. Qurollangan qo'lning to'xtovsiz tekislab turish va hamla qilishda silkingan oyoqning tayanchga qo'yilishini oldinroq bajarish bilan amalga oshiriladigan hujumlarda zarba berish texnikasining avtomatlashtirilishi.

4. Ko'proq shartlangan harakat sifatida niqobga zarba berish bilan hujumlar (javoblar).

5. Ikkita muqobil harakatlardan tanlab olish reaksiyasi asosida o'tkazish bilan o'ng va chap yonboshga beriladigan zarbalar.

6. Hujumlarda raqiblarga yaqinlashish uchun oldinga qadam tashlash va hamla qilishdan iborat bo'lgan (oldinga seriyali qadamlar tashlashga hamda hamla qilishga o'tishi bilan) hujum va manyovr olib borish usullari kombinatsiyasi.

7. Orqaga va oldinga seriyali qadamlar tashlab, manyor olib borish.

8. Hujumlar bajarilishining psixik tartiblari farqlanishini e'tiborga olgan holda hujum turlarining qo'llanilishi.

9. Hujumlar va qarshi hujumlarning himoyalaniishlari hamda javoblariga nisbatan ustuvor qo'llanilishi.

10. Hujumlarni (javoblarni) va ochiq sektorga qarshi hujumlarni qaytarish uchun yuqori himoyalaniishlar tizimi.

11. Oldindan ko'zlangan va ekspromtli qarshi hujumlar.

12. Ko'rish reaksiyalarining ixtisoslashuviga asoslangan kutilmagan vaziyatlarda hujumlarning qo'llanilish va hujumlarga qarshilik ko'rsatish ishonchliligi.

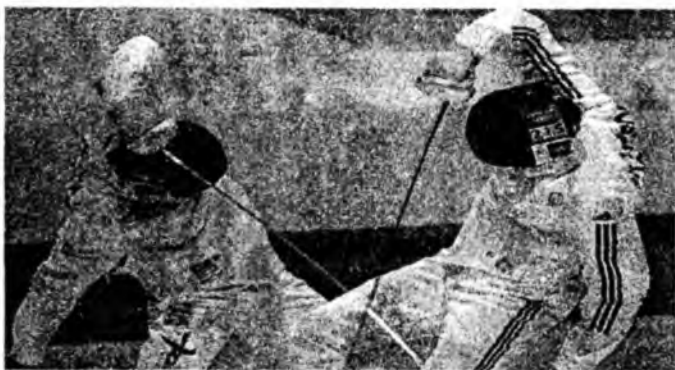
13. Raqibning qurol tig'i bilan vaqtdan oldin va qarshilovchi harakatlaridan yuzaga keladigan chalg'itishlarga nisbatan barqarorlik.

14. Kombinatsiyalarni qo'llash bilan qarshilovchi hujumlarga qarshilik ko'rsatish.

15. Tipik siljib harakatlanishlar va usullar kombinatsiyalarining ustuvor qo'llanilishi.

16. Boshlang'ich jangovar amaliyotning muvaffaqiyatini ta'minlovchi taktik ko'rsatmalarning qo'llanilishi.

SHPAGADA QILICHBOZLIKNING TEXNIKA VA TAKTIKASI HAMDA ULARNI O'ZLASHTIRISH METODIKASI



JANG OLIB BORISH TIZIMI

Shpagada sport jangini olib borish texnikasi va taktikasi, uni olib borishning uchta asosiy qoidalari ta'siri ostida shakllangan. Birinchisi, zarbalarni tananing barcha qismlariga va avvalambor, tanaga, qurol ushlagan qo'lga, niqobga, oldinda turgan oyoqqa doimiy ravishda amalga oshirish imkoniyati hisoblanadi. Jangning yanada muhim bo'lgan ikkinchi sharti esa, o'ta kam vaqt ichida (0,04 – 0,05 sek.) ilgariroq harakat qilish hisoblanadi, uni hakamlar stoliga o'rnatilgan, sanchishlarni o'zaro amalga oshirishga urinishlar paytida faqatgina ilgari bajarilganlarini qayd qiladigan apparat

ko'rsatadi. Shpaganing uchi raqibning zarba beriladigan yuzasiga 20-30 sm yaqinroq suriladigan harakat ko'proq holatlarda muvaffaqiyatli bo'ladi. Uchinchi holat bir vaqtda amalga oshirilgan sanchishlar uchun ikkala qilichbozga ham ochko berilishini belgilaydi.

Shpagada jang olib borish uchun raqib qurolining tig'i va gardasining holatlari va harakatlariga alohida e'tibor qaratilishi, shaxsiy qurol ushlagan qo'li va oldinda turgan oyog'ining xavfsizligini ta'minlashga doimiy e'tibor qaratishga (chunki ular, tanasining boshqa qismlariga nisbatan raqibga yaqin turadi), sanchishlarning maksimal aniq bo'lishiga intilish xarakterlidir. Bunda, raqibning qurol ushlagan qo'li asosiy nishon hisoblanadi, bu, qilichbozning ko'ruv va taktil reaksiyasining tezkorligini va aniqligini, ularni harakatlarning davomiyligini va bosib o'tiladigan masofani baholashga nisbatan ixtisoslashganligini alohida ahamiyat kasb qilishini belgilaydi.

Hujumlar ichida qurol ushlagan qo'lga oddiy sanchishlarni amalga oshirish hamda qurol ushlagan qo'lga va tanaga batman bilan hujumlar ustuvor bo'ladi, chunki ularning qo'llanilishi raqib tomonidan muvaffaqiyatli qarshi hujumni amalga oshirish imkoniyatini kamaytiradi.

Himoyada, olishuvni javob berish bilan yoki takroriy sanchish bilan himoyalaniish orqali davom ettirish sharoitida to'ldiriladigan, hujum qiluvchi uchun birinchi to'siq sifatida namoyon bo'ladigan qurol ushlagan qo'lga yuqoridan qarshi hujumlar eng ko'p tarqalgan. Amalda har bir hujumni (javobni) yakunlash momentida raqibga yaqin turish hamda ulardan oldin harakat qilish uchun zarur bo'lgan vaqt "minimumi" takroriy sanchishlarning har xil turlarini yuqori natijaviyligini belgilaydi. Shuning uchun, qurol tig'i bilan harakat qilish texnikasida, ayniqsa, hujumlar va javoblarda oppozitsiyalar alohida ahamiyatga ega.

Hujumlarda ham va hujumlarga qarshi harakatlarda ham raqibga yaqinlashgan sari takroriy sanchishlarni amalga oshirish uchun imkoniyatlar kengayadi. Chunki, agarda, hujum qiluvchi raqibga yetarlicha yaqin kelgan bo'lsa, unda sanchish oldinda turgan oyog'ining soniga yoki tanasining pastki sektoriga javobdan ilgariroq yoki u bilan bir vaqtda amalga oshiriladi. Xuddi shunday, agarda raqib, o'ta yaqin kelganda yoki shpagasini oldinga

uzatgandagi qurol ushlagan qo'liga sanchishga nisbatan tanaga olib o'tish bilan hujum (javob) ilgariroq amalga oshiriladi.

Oldinga chiqarilgan shpaganing tig'i raqib uchun olishuvda to'siq bo'lib xizmat qiladi, garchi sanchishni amalga oshirishga birlamchi urinishda nishonga tegmaganda yoki uni bartaraf qilish holatida bo'lsa ham. Hujum qiluvchi raqibining oldinga cho'zilgan shpagasi tig'iga o'zining qurol ushlagan qo'lini yaqinlashtirganida, uning quroli tig'iga duch kelishi xavfi mavjud. Aynan shuning uchun, qurol ushlagan qo'lga sanchish bilan boshlangan olishuv tanaga (niqobga) yoki oldinda turgan oyoqqa takroriy hujum bilan muvaffaqiyatli yakunlanishi mumkin. O'z navbatida, qurol ushlagan qo'lga sanchishga qarshi muvaffaqiyatsiz bo'lgan javobdan keyin, batman (ushlab qolish) va tanaga oppozitsiyadan sanchish bilan takroriy hujum maqsadga muvofiq.

Tarkibida har xil yo'nalishdagi harakatlanishlar (chekinish, yaqinlashish, chap berish) bilan kuchaytirilgan qarshi hujumlar, himoyalar va qarshi himoyalar bo'lgan himoyalash usullarining xilma-xilligi ko'p holatlarda yaqin masofadagi jangni yuzaga keltiradi. Yaqin masofada olishuvlar tez tugallanadi, takroriy zarbalarga, har xil tomonlarga yarim burilishlar va chap berishlarga boy bo'ladi hamda gardalar bilan yoki qurol tig'ining kuchli qismlari bilan to'qnashuvlar ko'rinishidagi kuchli kurashlar bilan farq qiladi.

Janglarda qurol ushlagan qo'lga, ayniqsa, hujumlar va qarshi hujumlarda burchak ostida sanchish bajarish va zarba berish mustaqil ahamiyatga ega. Ular kutilmaganda qo'llanilishi tufayli, raqibning hujumlari va qarshi hujumlarini zaruriy aniqligini yo'qqa chiqaradi.

Hujumlar va javoblarda, olishuvlar oralig'ida shpaganing holatlarida qurol tig'ini raqib qo'lining kaftiga yaqinroq yo'naltirishga, qurol ushlagan qo'lni himoyalash maqsadida garda bilan harakatlarni bajarishni keng qo'llashga intilish yorqin ifodalanadi.

Shpagada qilichbozlik qilish texnikasida rapirada qilichbozlik qilishning umumiy holatlari saqlanib qolgan. Ular, avvalambor, tanaga sanchishni amalga oshirish paytidagi qurol tig'i bilan harakatlar strukturasi, fintlarning fazoviy va momentli tavsiflari, himoyalarning yakuniy holatlarida yelka, tirsak va kaft o'rtasidagi

yagona yassilikni saqlash zarurati, himoyalar texnikasi va to'g'ridan qarshi himoyalar hisoblanadi. Yuqorigi aylanma himoyalarning ahamiyati ham mavjud.

Lekin chekinish va yaqinlashish orqali himoyalarni navbat bilan bajarishga taktik ko'rsatmalar paytida to'g'ridan himoyalar yarim aylana va aylana himoyalari nisbatan sezilarli darajada ko'p qo'llaniladi, chunki hujumlar va javoblar ko'proq bitta sur'atli va ikkita sur'atli bo'ladi.

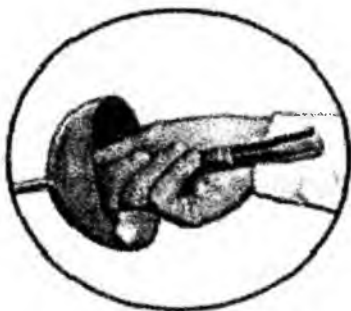
Hujumlarni (javoblarni) tayyorlashda sportchilar shaxsiy qurolining tig'ini harakatlari yo'nalishi to'g'risidagi tasavvurlari talab qilinadi, bunda, raqibni qurol tig'i bilan himoyalani harakatlarning nazarda tutilgan yo'li va fazoviy-vaqtli xususiyatlari hisobga olinadi. Shuning uchun, hujum qiluvchi uchun jangovar harakatlarning taktik mazmuni mohiyatini tushunish zarur, bu, raqibning himoyasi va oppozitsiyasi bilan to'qnashishdan qochish, har bir holat uchun eng natijaviy harakatlarni hamda qurol tig'i bilan amalga oshiriladigan o'z harakatlarning tezkorligi va amplitudasini, qilichbozlik yo'lakchasi bo'ylab harakatlanishlar uzunligini aniqroq tanlash imkonini beradi.

Shpagachining harakatlari tarkibida to'g'ridan va olib o'tish bilan bajarilgan sanchishlar, ayniqsa, qurol ushlagan qo'lga amalga oshirilgan sanchishlar asosiy hisoblanadi. Ularning ichida eng muhimlari, qurol tig'ini oldinga harakatlanishi vaqtida raqib qurolining tig'ini nazorat qilish va oppozitsiya bilan texnikani takomillashtirish uchun yuqorigi birlashtirishlardan boshlanadiganlari hisoblanadi. O'z navbatida, hujumlarga qarshi harakatlarni bajarish paytida, qo'lga yuqoridan amalga oshiriladigan, to'g'ridan takroriy sanchish bilan yoki yuqorigi sektorlarga olib o'tishlar bilan yakunlanadigan qarshi hujumlar eng samarali hisoblanadi. Asosiy himoyalar va qarshi himoyalar ham ochiq yuqorigi sektorga amalga oshiriladigan sanchishlar ko'rinishida yoki yuqorigi birlashtirishga batmanga (yoki urib qaytarishga) reaksiya qilish ko'rinishida qo'llaniladigan ikkita yuqorigi to'g'ri zarbalar (oltinchi va to'rtinchi) hisoblanadi. Oltinchi aylanma himoya qo'lga yuqoridan to'g'ri sanchish orqali javob berish bilan ham talab qilinadi, chunki raqibni yuqorigi sektorga takroriy sanchishlaridan qochish imkonini beradi.

Shpagada qilichbozlik qilishda qurol tig'ini ishonchli boshqarish xuddi hujumlarning kutilmaganda bo'lishini ta'minlaydigan yaxshi manyovr qilish kabi zarur. Ko'ruv va taktil reaksiyalarning ixtisoslanganligi sanchishlarning aniqligida va kutilmagan harakatlarga qarshi harakatlarning ishonchli bo'lishida namoyon bo'ladi, texnika va taktikaning darajasini oshirish uchun shart-sharoitlar yaratadi.

TEXNIK USULLAR, JANGOVAR HARAKATLAR TURLARINING TARKIBI VA ULARNI O'ZLASHTIRISH KETMA-KETLIGI

Shpagani ushlash. Shpagada qilichbozlik qilishga o'rgatishni to'g'ri dastani qo'llash bilan boshlash kerak. To'g'ri dasta qo'lda kaft bo'ylab joylashadi. Dastani qurol ushlagan qo'lda bashmaldoq va ko'rsatkich barmoqlar qayd qiladi, qolgan barmoqlar esa uni ushlab turadi, xolos. Gayka-posongi yelka sohasi bo'ylab joylashadi va tirsak bo'g'imiga bo'lgan yo'nalish bo'ylab siqiladi (44-rasm).



44-rasm. To'g'ri dastali shpagani ushlash.

Qurol tig'ini boshqarish va avvalambor, uning tig'ini harakatlantirish kaft harakatlari bilan hamda barmoqlarning kuchlanishi bilan dastani siqish darajasini boshqarish hisobiga amalga oshiriladi. Bunda, dastadagi barmoqlarning holatini o'zgartirmaslik va dastani oldinga va orqaga siljitish kerak emas.

Qurol ushlagan qo'lining xavfsizligi gardaning katta bo'lishi bilan ta'minlanadi, buning uchun bashmaldoqni gavdadan uzoqlashgan masofasi 2-3 santimetr chegarasida bo'lishi kerak. Lekin posangini kaft chekkasiga siljitish bilan shpagani ushlash ham tarqalgan bo'lib, bunda, barmoqlar faqatgina dastaning bir qismini qamrab oladi. Shpagani ushlashning bunday texnikasi qurol tig'ini raqibning nishonga olinadigan yuzasi tomoniga olib borish va tig'ni uzunlashtirgandek imkon beradi. Bunda, tig'ning harakatlanishini boshqarish va maqbullashtirish imkoniyatlari sezilarli darajada o'zgaradi.

Shpagani, uning dastasini posongisidan ushlab turganda boshqarish texnikasi maxsus mashqlarni qo'llashni talab qiladi va boshlang'ich ta'lim uchun uncha ma'qul emas.

"Pistolet" dastani qo'llashga o'tish qurol tig'ini boshqarish texnikasini soddalashtirish talabi bilan belgilanadi va avvalambor, qurol tig'lari bilan qarshi harakatlarni amalga oshirish samaradorligi darajasini ko'tarish imkonini beradi. Lekin shpagani harakatlantirish texnikasiga qo'yiladigan talab to'g'ri dasta bilan o'zlashtirilgan ko'nikmalardan amalda farq qilmaydi. Faqatgina, "pistolet" dastani tig' va gaykaning yashirin qismi monitor qilinadigan qisminigina uzunligini boshqarish kerak, bu bashmaldoq gardadan 1 santimert chegarasida joylashishi uchun zarur. Aks holda, ushbu masofaning ortishi qurol tig'ni boshqarish aniqligini pasaytiradi va olib o'tishlar amplitudasini kengayishiga olib keladi.

Jangovar turish holati. Ta'lim oluvchi raqibga (murabbiyga, sherikka) nisbatan biroz bukilgan oyoqlar bilan, oyoq kaftlarining ikkita uzunligidagi masofada, ularni perpendikular joylashtirilishi bilan yarim burilgan holda turadi. Tos kamari jang maydonidagi chiziqlarga nisbatan diagonal proyeksiyada bo'ladi. Boshi, xayoliy raqibga nisbatan aniq fas holatiga qaratiladi. Shpagada qilichbozlik qiluvchining jangovar turish holatini muhim komponenti – qurol ushlagan qo'lining holati va qurol tig'ining yo'nalganligi hisoblanadi, chunki qurol ushlagan qo'l o'zaro hujumlar va qarshi hujumlarning asosiy obyekti hisoblanadi. Shuning uchun qurol ushlagan qo'l biroz bukiladi va yo'naltirilgan tig'i bilan raqibning (sherikning, murabbiyning) qurol ushlagan qo'lini yuqorigi qismiga yo'naltirilgan holda ilgari suriladi. Undan tashqari, jangni borishi va

mashqni bajarilishi vaqtida qurolning tig'i, o'zining joylashishini jangovar yo'lakchada harakatlangan paytda raqibning (sherikning, murabbiyning) qurol ushlagan qo'lini yuqorigi qismiga yo'naltirilganligini saqlagan holda o'zgartirishi mumkin.

Bo'sh qo'l bukilgan holda orqaga olinadi va yuqoriga, toki yelka sohasi yo'lakchaga parallel bo'lguniga qadar ko'tariladi. Uni rostlanish va bukish ko'rinishidagi orqaga va oldinga harakatlanishi hammani va orqaga jangovar turish holatiga hamla bilan yopilishni bajarish bilan koordinatsiya qilinadi (45-rasm).



45-rasm. Jangovar turish holati.

Jangni boshlanishi oldidan dastlabki holat (individual darsni, sherik bilan mashqni boshlanishidan oldingi). Qilichboz raqibga nisbatan yarim burilish holatida turadi, rostlangan qo'lidagi shpaga esa, oldinga va pastga yo'naltiriladi. Kaft barmoqlari ichki tomonga qaratilgan holda buriladi. Bo'sh qo'l tushirilgan yoki orqaga va pastga diagonal proyeksiyada cho'ziladi (46-rasm).

Salyut (olqishlash). Har bir jangdan oldin va mashqni bajarishdan oldingi majburiy holat. Musobaqalarda raqib, arbitr va tomoshabinlar, mashg'ulotda esa – birgalikda mashq bajaradigan sherik yoki murabbiy olqishlanadi.



46-rasm. Jangni boshlanishi oldidan dastlabki holat.

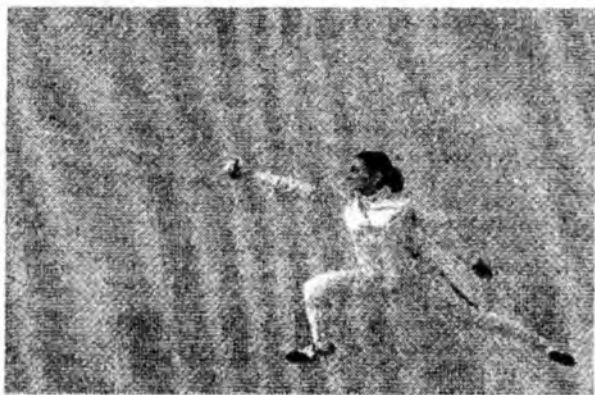
Salyut shpagani bukilgan qo'lda yuqoriga vertikal holatda ko'tarish va uni qilichbozning yuzi oldida to'xtatilishi bilan boshlanadi. Garda sportchining iyagi oldida joylashadi. Keyin shpaga biroz oldinga chiqariladi, olqishlanayotgan sportchi yoki arbitr tomoniga bosh egiladi, undan so'ng dastlabki holatga qaytiladi (47-rasm).



47-rasm. Salyut.

Bir qadam oldinga. Bir qadam orqaga. Qadam bosib harakatlanishlar uzunligi 20-30 sm chegarasidagi yakka usullar sifatida o'zlashtiriladi. Faqatgina har bir qadam bosilganidan keyin jangovar turish holatida oyoqlar oralig'idagi masofani saqlash kerak. Oyoq kaftlari qilichbozlik yo'lakchasiga to'liq tegib turgan vaqtida, oyoq kaftining oldingi qismi kuchi bilan oyoqlarni oldinga va orqaga olib o'tish paytida yo'lakchaga tegishini oldi olinadi.

Hamla. Dastlab katta bo'lmagan uzunlikda o'zlashtiriladi. Tos qilichbozlik yo'lakchasida baland, tizza va boldir o'rtasida o'tmas burchak ostida joylashganida, tana oldinga biroz bukilganda qayd qilinadi. Hamla qurol ushlagan qo'lni rostlash va orqada turgan oyoqni to'g'rilash bilan boshlanadi. Qurol tig'i xayoliy raqibning qurol ushlagan qo'lini yuqorigi qismi proyeksiyasiga yo'naltiriladi, gavda esa, tashqi tomondan yelka darajasida joylashadi (48-rasm).



48- rasm. Hamla.

Pozitsiyalar va yuqorigi birlashtirishlar

Oltinchi pozitsiya. Yuqorigi sektorni qurol ushlagan qo'lni va tanani tashqi tomondan sanchishlardan saqlaydi. Shpaga raqib tomoniga yo'naltiriladi, qurol tig'i gardadan, albatta yuqori, yelka sohasi va tig' tanadan biroz tashqi tomonga chiqarilgan, yelka sohasi polga parallel bo'ladi. Qurol ushlagan qo'l kaftining ichki tomoni yuqoriga qaratilgan va ichki tomonga biroz burilgan bo'ladi (49-rasm).



49-rasm. Oltinchi pozitsiya.

To'rtinchi pozitsiya. Yuqorigi sektorni, qurol ushlagan qo'lini va tanani ichki tomondan sanchishlardan saqlaydi. Shpaga raqib tomoniga yo'naltiriladi, qurol tig'i gardadan albatta yuqori, yelka sohasi va tig' tanadan biroz ichki tomonga chiqarilgan va tananing chekkasi bo'ylab joylashgan. Yelka sohasi polga parallel joylashgan. Qurol ushlagan qo'l kafti ichki tomonga qaratilgan (50-rasm).



50-rasm. To'rtinchi pozitsiya.

Sakkizinchi pozitsiya. Qurollangan qo'l bilagining holati 6-pozitsiyadagidek, lekin sablyasimon nayza uchi pastga-oldinga tushirilgan va raqibning pastki ichki sektoriga yo'naltirilgan (51-rasm).



51-rasm. Sakkizinchi pozitsiya.

Yettinchi pozitsiya. Qurollangan qo'l bilagining holati 4-pozitsiyadagidek, lekin qurol tig'i va supinatsiya holatidagi bilak tizza sathida raqibni shikastlanadigan yuzasini pastki tashqi sektoriga yo'naltirilgan tig' uchi bilan o'tmas burchak hosil qiladi (52-rasm).



52-rasm. Yettinchi pozitsiya.

Oltinchi birlashtirish. Shpagalar tashqi tomonlari bilan oltinchi pozitsiyadagi holatga o'xshash bir-biriga tekkiziladi.

To'rtinchi birlashtirish. Shpagalar ichki tomonlari bilan to'rtinchi pozitsiyadagi holatga o'xshash bir-biriga tekkiziladi.

Shpagani oltinchi pozitsiyadan to'rtinchi pozitsiyaga o'tkazilishi hamda to'rtinchi pozitsiyadan oltinchi pozitsiyaga o'tkazilishi uzluksiz bajariladi. Shpaganing barcha qismlari vertikal yoki gorizontaal tebranishlarsiz bir vaqtda harakatlantiriladi. Tanaga nisbatan qurol tig'ining joylashishi yakuniy holatlarda saqlanadi.

Shpagalarning tig'lari o'rta yoki kuchsiz qismlari bilan bir-biriga tekkiziladi. Tig'lar oralig'ida raqib shpagasini o'zaro nazorat qilish uchun uncha katta bo'lmagan bosim saqlanadi.

Shpaganing tig'ini oltinchi pozitsiyadan to'rtinchi pozitsiyaga o'tkazilishi hamda to'rtinchi pozitsiyadan oltinchi pozitsiyaga o'tkazilishi uzluksiz harakatlar bilan amalga oshiriladi. Tig'larning yakuniy holatlari qayd qilinadi. Birlashtirishlarni o'zgartirishlar joyida turgan holatda, oldinga va orqaga harakatlanishlar bilan bajariladi.

Tananing yuqorigi sektorlariga to'g'ridan sanchishlar

1-mashq.

Joyida turgan holatda oltinchi pozitsiyadan tanaga to'g'ridan sanchish (53-rasm).

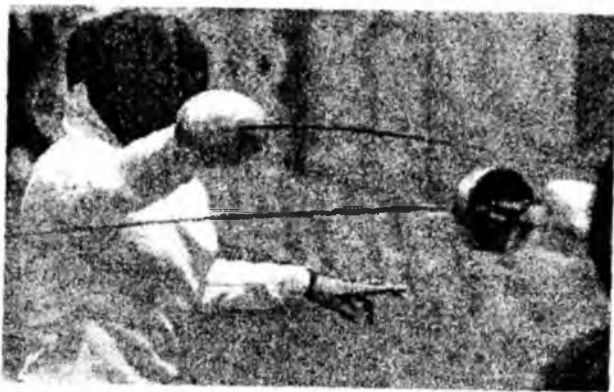
2-mashq.

Joyida turgan holatda to'rtinchi pozitsiyadan tanaga to'g'ridan sanchish.

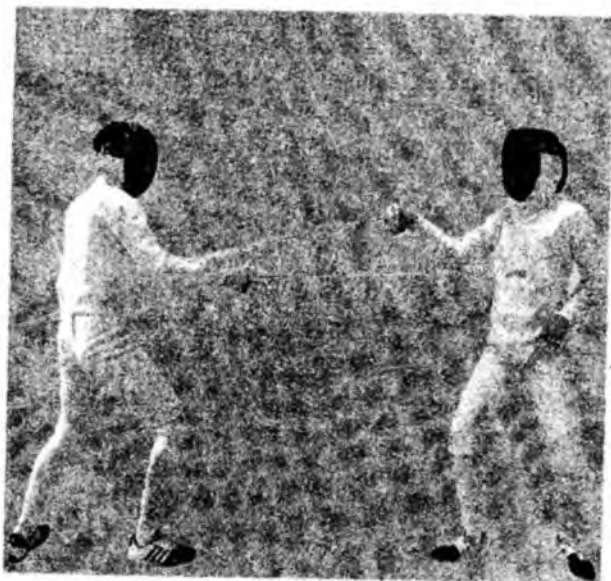
Qurol ushlagan qo'lga to'g'ridan sanchishlar

1-mashq.

Joyida turgan holatda oltinchi pozitsiyadan qurol ushlagan qo'lga yuqoridan sanchish (54-rasm).



53-rasm. Joyida turgan holatda oltinchi pozitsiyadan tanaga to'g'ridan sanchish.



54-rasm. Oltinchi pozitsiyadan qurol ushlagan qo'lga yuqoridan sanchish.

2-mashq.

Joyida turgan holatda to'rtinchi pozitsiyadan qurol ushlagan qo'lga yuqoridan to'g'ridan sanchish (55-rasm).



55-rasm. To'rtinchi pozitsiyadan qurol ushlagan qo'lga yuqoridan to'g'ridan sanchish.

Tanaga olib o'tish bilan sanchish

1-mashq.

Joyida turgan holatda oltinchi pozitsiyadan tananing ichki sektoriga yuqoridan sanchish.

2-mashq.

Joyida turgan holatda to'rtinchi pozitsiyadan tananing tashqi sektoriga yuqoridan sanchish.

Qurol ushlagan qo'lga olib o'tish bilan sanchish

1-mashq.

Joyida turgan holatda oltinchi pozitsiyadan qurol ushlagan qo'lga yuqoridan ichki tomonga sanchish.

2-mashq.

Joyida turgan holatda to'rtinchi pozitsiyadan qurol ushlagan qo'lga yuqoridan tashqi tomonga sanchish.

Qurol ushlagan qo'lga va tanaga to'g'ridan sanchish bilan hujumlar

1-mashq.

Oltinchi birlashtirishdan hamla qilish orqali tanaga to'g'ridan sanchish bilan hujumlar. Shpagani oldinga harakatlari gavgani tashqi tomonga oppozitsiyani yuzaga keltiradigan uncha katta bo'lmagan siljtilishi bilan tezkor va uzluksiz amalga oshiriladi (56-rasm).

2-mashq.

To'rtinchi birlashtirishdan hamla qilish orqali tanaga to'g'ridan sanchish bilan hujumlar. Shpagani oldinga harakatlari gavdani tashqi tomonga oppozitsiyani yuzaga keltiradigan uncha katta bo'lmagan siljirilishi bilan amalga oshiriladi (57-rasm).



56-rasm. Oltinchi birlashtirishdan hamla qilish orqali tanaga to'g'ridan sanchish bilan hujum.



57-rasm. To'rtinchi birlashtirishdan hamla qilish orqali tanaga to'g'ridan sanchish bilan hujum.

3-mashq.

Oltinchi va to'rtinchi birlashtirishdan oldinga bir qadam bosish va hamla bilan tanaga to'g'ridan sanchish bilan hujumlar. Oldinga bir qadam bosilganida hujum qiluvchining shapagasi birlashtirishni saqlab qoladi va raqibga nisbatan biroz oldinga uzatiladi, hamla paytida esa, sanchishni amalga oshirish maksimal tezlashadi.

4-mashq.

Oltinchi birlashtirishdan hamla qilish orqali qurol ushlagan qo'lga yuqoridan to'g'ridan sanchish bilan hujumlar.

5-mashq.

To'rtinchi birlashtirishdan hamla qilish orqali qurol ushlagan qo'lga yuqoridan to'g'ridan sanchish bilan hujumlar (58-rasm).



58-rasm. Hamla qilish orqali qurol ushlagan qo'lga yuqoridan to'g'ridan sanchish.

Qurol ushlagan qo'lga va tanaga olib o'tishlar bilan hujumlar

1-mashq.

Oltinchi birlashtirishdan hamla qilish orqali tananing ichki sektoriga olib o'tishlar bilan hujumlar.

2-mashq.

To'rtinchi birlashtirishdan hamla qilish orqali tananing tashqi sektoriga olib o'tishlar bilan hujumlar.

3-mashq.

Oltinchi birlashtirishdan oldinga bir qadam bosish (hamla) orqali qurol ushlagan qo'lga ichki tomonidan olib o'tishlar bilan hujumlar.

4-mashq.

To'rtinchi birlashtirishdan oldinga bir qadam bosish (hamla) orqali qurol ushlagan qo'lga tashqi tomonidan olib o'tishlar bilan hujumlar.

Yuqorigi birlashtirishlarga batman bilan hujumlar

1-mashq.

To'rtinchi birlashtirishga to'g'ridan batman va hamla bilan tanaga to'g'ridan sanchishni amalga oshirish orqali hujumlar. Oltinchi pozitsiyadan va to'rtinchi birlashtirishdan bajariladi.

2-mashq.

Oltinchi birlashtirishga to'g'ridan batman va hamla bilan tanaga to'g'ridan sanchishni amalga oshirish orqali hujumlar. Oltinchi birlashtirishdan bajariladi.

3-mashq.

To'rtinchi birlashtirishga to'g'ridan batman va bir qadam oldinga bosish (hamla) bilan qurol ushlagan qo'lga yuqoridan to'g'ridan sanchishni amalga oshirish orqali hujumlar. Oltinchi pozitsiyadan va to'rtinchi birlashtirishdan bajariladi.

4-mashq.

Oltinchi birlashtirishga to'g'ridan batman va bir qadam oldinga bosish (hamla) bilan qurol ushlagan qo'lga yuqoridan to'g'ridan sanchishni amalga oshirish orqali hujumlar. Oltinchi birlashtirishdan bajariladi.

5-mashq.

Aylanma batman va hamla qilib to'g'ridan sanchish bilan hujumlar. Oltinchi pozitsiyadan, yuqorigi birlashtirishlardan va tig'ni pastki sektorga yo'naltirilgan holatidan bajariladi.

6-mashq.

Oltinchi birlashtirishga batman va ochilgan ichki sektorga olib o'tish orqali hujumlar. To'g'ridan batman va olib o'tish, aylanma batman va olib o'tish bilan bajariladi.

Fint va olib o'tish bilan hujumlar

1-mashq.

Ikkitalik olib o'tishlar va hamla qilib qurol ushlagan qo'lning ichki tomoniga sanchish bilan hujum. To'rtinchi birlashtirishdan bajariladi.

2-mashq.

Ikkitalik olib o'tishlar va hamla qilib qurol ushlagan qo'lning tashqi tomoniga sanchish bilan hujum. To'rtinchi birlashtirishdan bajariladi. Oltinchi birlashtirishdan tanaga yoki qurol ushlagan qo'lga sanchish bilan bajariladi.

3-mashq.

Tashqi sektorga yoki biqinga fint bilan va oldinga bir qadam bosish va hamla qilish bilan tananing ichki sektoriga olib o'tish orqali hujum. Oltinchi pozitsiyadan (qurolning pastga tushirilgan tig'i holatidan) bajariladi.

4-mashq.

Oldinga bir qadam bosish va hamla qilish bilan to'g'ridan fint va tananing tashqi sektoriga olib o'tish orqali hujum. Oltinchi pozitsiyadan (qurolning pastga tushirilgan tig'i holatidan) bajariladi.

Yuqorigi himoyalar va to'g'ridan sanchish bilan javoblar

1-mashq.

Bir qadam orqaga javobsiz himoyalar seriyasi. Himoyalarning yakuniy holatlari yuqorigi pozitsiyalar uchun qabul qilinganiga mos keladi.

2-mashq.

Bir qadam orqaga va joyida turgan holatda tanaga to'g'ridan sanchish bilan javob berish orqali to'rtinchi himoya, ochilgan ichki sektorga sanchishga hamda to'rtinchi birlashtirishga batman va to'g'ridan sanchishga reaksiya qilish bilan amalga oshiriladi.

3-mashq.

Oltinchi himoya va tanaga to'g'ridan sanchishga javob, tashqi sektorga hamda oltinchi birlashtirishga va to'g'ridan sanchishga reaksiya qilish bilan amalga oshiriladi.

To'g'ridan sanchish va olib o'tish bilan qarshi hujumlar

1-mashq.

Uzun hujumga hamda tayyorgarlik bilan yaqinlashishdan keyin bajariladigan hujumga reaksiya qilgan holda, bir qadam orqaga bosish bilan qurol ushlagan qo'lga to'g'ridan sanchish orqali qarshi hujum. Orqaga harakatlanishning boshlanishi bilan birgalikda bajariladi.

2-mashq.

Raqibni yuqorigi birlashtirishga kirishiga reaksiya qilgan holda, qurol ushlagan qo'lga olib o'tish bilan qarshi hujum.

3-mashq.

Harakatlar kombinatsiyasi – qurol ushlagan qo'lga yuqoridan sanchish bilan qarshi hujum, tanlash va to'g'ridan sanchish bilan javob berish orqali yuqoridan to'g'ri himoya.

Takroriy sanchishlar

1-mashq.

Bir qadam orqaga bosish bilan oltinchi birlashtirishdan qurol ushlagan qo'lga yuqoridan to'g'ridan sanchish va joyida turgan holatda, raqibning to'xtalishiga reaksiya qilish bilan yuqoridan takroriy sanchish.

2-mashq.

Bir qadam orqaga bosish bilan to'rtinchi birlashtirishdan qurol ushlagan qo'lga yuqoridan to'g'ridan sanchish va joyida turgan holatda, raqibning chekinishiga reaksiya qilish bilan yuqoridan takroriy sanchish.

Takroriy hujumlar

1-mashq.

To'rtinchi birlashtirishdan hamla qilib qurol ushlagan qo'lga to'g'ridan sanchish bilan hujum va hamla bilan tanaga to'g'ridan sanchish bilan takroriy hujum.

2-mashq.

Oltinchi birlashtirishdan hamla qilib qurol ushlagan qo'lga to'g'ridan sanchish bilan hujum va hamla bilan tanaga to'g'ridan sanchish bilan takroriy hujum.

3-mashq.

Bir qadam orqaga bosish bilan qurol ushlagan qo'lga to'g'ridan sanchish orqali qarshi hujum va "nayza" bilan hujum.

“Kontr”larda mashqlar

“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 jangovar kurashga aylantirish bilan bajariladi (65-rasm).

“Kontr”larda mashqlar shartli, tanlovli va shartsiz bo‘ladi.

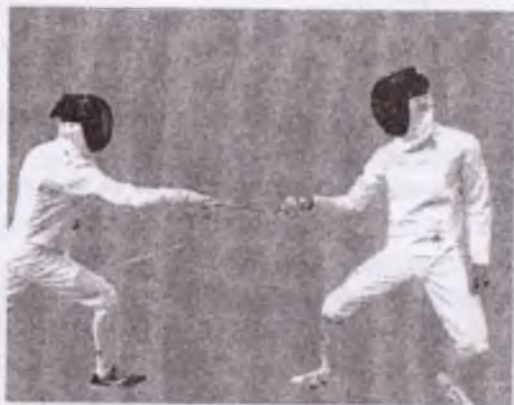
Shartli “kontr”lar – bu turdagi mashqlarning eng sodda varianti. Ularda hujum qiluvchi, himoyalanuvchi va javob qaytaruvchi harakatlar oldindan shartlashiladi. Masalan, hujum qiluvchining oldiga 6-birikishdan o‘rtacha masofada o‘tkazish bilan sanchish orqali hujum qilish, himoyalanuvchining oldiga esa – orqaga tisarilmasdan 4-himoyaga o‘tish va to‘g‘ridan-to‘g‘ri javob qaytargan holda sanchish vazifasi qo‘yiladi.



65-rasm. “Kontr”larda mashqlar.

1-mashq.

Hujum – qurol ushlagan qo‘lning ichki tomoniga sanchish bilan va songa sanchish bilan fint (59-rasm).



59-rasm. Oldinda turgan oyoqning soniga sanchish bilan hujum.

2-mashq.

Hujum – oltinchi birlashtirishga aylanma batman va boldirga (oyoq kaftiga) olib o‘tish, oltinchi pozitsiyalardan olishuvning boshlanishi paytida (60-rasm).



60-rasm. Oldinda turgan oyoqning kaftiga sanchish bilan hujum.

Individual mashqlarda shpagani boshqarish

1-mashq.

Yuqorigi pozitsiya. Pozitsiyalarni oltinchidan to'rtinchiga, to'rtinchidan oltinchiga o'tkazishlar. Yakuniy holatlar qayd qilinadi (1-2 sek.).

2-mashq.

Yuqorigi pozitsiya. Rostlangan qurol ushlagan qo'lni qayd qilish bilan to'g'ridan sanchish berishni namoyish qilish.

3-mashq.

Dastlabki holat – qurol ushlagan qo'l rostlangan, shpaganing tig'i oldinga yo'naltirilgan. Qurol tig'ini pastga va yuqoriga (5-10 sm) yakka tartibdagi tezkor va uzluksiz siltashlar. Keyin qurol tig'ini pastga va yuqoriga (8-10 marta) seriyali siltashlar.

4-mashq.

Dastlabki holat – sanchishni namoyish qilish. Qurol tig'i bilan kichik amplitudada (5–10 sm) aylanma harakatlar. Keyin qurol tig'i bilan katta amplitudada (30–40 sm) aylanma harakatlar.

5-mashq.

Yuqorigi pozitsiya. To'g'ridan sanchishni tezkor namoyish qilish va yuqorigi pozitsiyaga qaytishlar. Sanchishning yakuniy holati qayd qilinadi.

6-mashq.

Yuqorigi pozitsiya. Oltinchi aylanma himoyani imitatsiya qilish.

Nishonlar va trenajyorlardagi mashqlarda shpagani boshqarish

1-mashq.

Yuqorigi pozitsiya. Joyida turgan holatda nishonning markaziga sanchishlar. Qurol ushlagan qo'l to'liq rostlanadi.

2-mashq.

Yuqorigi pozitsiya. Nishonning har xil tomonlariga hamla qilish bilan sanchishlar. Keyin bir qadam oldinga va hamla bilan sanchishlar.

3-mashq.

Dastlabki holat – trenajyorning qurol ushlagan qo'li imitatori bilan yuqorigi birlashtirish. Qurol ushlagan qo'l imitatoriga to'g'ridan sanchish, olib o'tish bilan sanchishlar, batman bilan va oppo-

Mashq 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 (67-rasm).



67-rasm. Musobaqa janglari.

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 oltirish uchun sheriklarni tez-tez almashtirib turish kerak. O'quv va mashq janglarini olib borish tajribasi ortib borgani sari mashg'ulotlarga musobaqa janglarini ko'proq qo'shish kerak. Bu janglarda taktik qobiliyatlar sayqallanadi, jangovar sifatlar rivojlantiriladi hamda jadal va uzoq asabiy zo'riqishlarda maxsus chidamlilikka erishiladi. Turli raqiblar bilan musobaqa janglari

murabbiyni (sherikni) ichki sektorga hujumiga reaksiya qilgan holda navbat bilan amalga oshiradi.

3-mashq.

Himoyalanuvchi ixtiyoriy ravishda qurol ushlagan qo'lga yuqoridan to'g'ridan sanchish bilan qarshi hujumni va to'g'ridan jabob berish bilan oltinchi aylanma himoyani murabbiyni (sherikni) ichki sektorga hujumiga reaksiya qilgan holda navbat bilan amalga oshiradi.

4-mashq.

Himoyalanuvchi ixtiyoriy ravishda tanaga to'g'ridan sanchish bilan javob berish orqali oltinchi aylanma himoyani va tayyorgarlikka hujumni – to'rtinchi birlashtirishga batman va hamla bilan tanaga to'g'ridan sanchish berishni murabbiyni (sherikni) ichki sektorga hujumiga reaksiya qilgan holda navbat bilan amalga oshiradi.

Murabbiyning (sherikning) reaksiya qilishini baholash asosida hujumni tanlash. Olishuvdan oldin hujumni mustaqil tanlash aldamchi sanchishni dastlabki qo'llash asosida bajariladi. Murabbiyning (sherikning) himoya reaksiyasini tezkor baholashdan so'ng, haqiqiy hujum qiladi.

1-mashq.

Ichki sektorga aldamchi oddiy hujum va orqaga tisarilib yopilish. Keyin fint bilan va qurol ushlagan qo'lga yuqoridan to'g'ridan sanchish berish orqali fint bilan haqiqiy hujum va ochilgan tashqi sektorga olib o'tish amalga oshiriladi. Murabbiy (sherik) to'rtinchi to'g'ridan himoya bilan reaksiya qiladi.

2-mashq.

Qurol ushlagan qo'lning tashqi tomoniga aldamchi oddiy hujum va orqaga tisarilib yopilish. Keyin haqiqiy hujum qilinadi – qurol ushlagan qo'lning tashqi tomoniga sanchish bilan fint va qurol ushlagan qo'lning ochilgan ichki tomoniga olib o'tish bajariladi. Murabbiy (sherik) oltinchi to'g'ridan himoya bilan reaksiya qiladi.

3-mashq.

Qurol ushlagan qo'lning ochilgan tomoniga aldamchi oddiy hujum va orqaga tisarilib yopilish. Keyin haqiqiy hujum qilinadi – qurol ushlagan qo'lning ochilgan qismiga sanchish bilan fint va

oldinda turgan oyoqning soniga (boldiriga, oyoq kaftiga) sanchish bajariladi.

Murabbiyning (sherikning) niyatlari to'g'risidagi dastlabki axborot asosida harakatni tanlash. Sportchiga murabbiyning (sherikning) himoya yoki hujum niyatlari aytiladi. Pauzadan yoki ixtiyoriy manyovr qilishdan keyin olishuv boshlanadi.

1-mashq.

Himoyalanuvchi to'rtinchi birlashtirishga batmanga nisbatan to'rtinchi to'g'ridan himoyani kechikishi bilan reaksiya qiladi. Hujum qiluvchi – to'rtinchi birlashtirishga batmanni va qurol ushlagan qo'lga yuqoridan to'g'ridan sanchishni bajaradi.

2-mashq.

Himoyalanuvchi oltinchi birlashtirishga batmanga nisbatan oltinchi to'g'ridan himoyani kechikishi bilan reaksiya qiladi. Hujum qiluvchi – oltinchi birlashtirishga batmanni va qurol ushlagan qo'lga yuqoridan to'g'ridan sanchishni bajaradi.

3-mashq.

Himoyalanuvchi to'rtinchi birlashtirishga batmanga nisbatan to'rtinchi to'g'ridan himoya bilan tezkor reaksiya qiladi. Hujum qiluvchi – to'rtinchi birlashtirishga batmanni va qurol ushlagan qo'lning tashqi tomoniga olib o'tishni bajaradi.

4-mashq.

Himoyalanuvchi oltinchi birlashtirishga batmanga nisbatan oltinchi to'g'ridan himoya bilan tezkor reaksiya qiladi. Hujum qiluvchi – oltinchi birlashtirishga batmanni va qurol ushlagan qo'lning pastki qismiga sanchish bilan olib o'tishni bajaradi.

5-mashq.

Himoyalanuvchi ichki sektorga fintga nisbatan oltinchi aylanma himoyani qo'llash niyatida. Hujum qiluvchi – tananing ichki sektoriga to'g'ridan sanchish bilan fintni va oyoq kaftiga olib o'tishni (oltinchi birlashtirishdan tananing ichki sektoriga sanchish bilan ikki martalik olib o'tishni) bajaradi.

6-mashq.

Himoyalanuvchi oltinchi birlashtirishga batmanga nisbatan to'rtinchi aylanma himoyani qo'llash niyatida. Hujum qiluvchi – oltinchi birlashtirishga batmanni va qurol ushlagan qo'lning tashqi tomoniga olib o'tishni bajaradi.

7-mashq.

Himoyalanuvchi bir qadam orqaga bosish bilan to'rtinchi himoyani va to'g'ridan sanchish bilan javobni qo'llash niyatida. Hujum qiluvchi hamla bilan tananing ichki sektoriga sanchish qilish orqali aldamchi hujumni, to'rtinchi qarshi himoyani va tanaga to'g'ridan sanchish bilan qarshi javobni bajaradi.

8-mashq.

Himoyalanuvchi to'g'ridan oltinchi himoyani va bir qadam orqaga bosish bilan javobni qo'llash niyatida. Hujum qiluvchi sanchish qilish orqali hamla bilan tashqi sektorga aldamchi hujumni va hamla bilan songa sanchish qilish orqali takroriy hujumni bajaradi.

9-mashq.

Hujum qiluvchi qurol ushlagan qo'lning ichki tomoniga sanchish bilan bir sur'atli harakatni qo'llash niyatida. Himoyalanuvchi to'g'ridan to'rtinchi himoyani joyida turgan holatda va qurol ushlagan qo'lga yuqoridan to'g'ridan sanchish bilan javobni bajaradi.

10-mashq.

Hujum qiluvchi qurol ushlagan qo'lning tashqi tomoniga sanchish bilan bir sur'atli harakatni qo'llash niyatida. Himoyalanuvchi to'g'ridan oltinchi himoyani joyida turgan holatda va qurol ushlagan qo'lga yuqoridan to'g'ridan sanchish bilan javobni bajaradi.

11-mashq.

Hujum qiluvchi oltinchi pozitsiyadan qurol ushlagan qo'lga yuqoridan to'g'ridan sanchish bilan qarshi hujumni qo'llash niyatida. Hujum qiluvchi to'g'ridan sanchishlarni va qurol ushlagan qo'lning turli tomonlariga va oppozitsiya bilan oltinchi yoki to'rtinchi birlashtirishga olib o'tishni ixtiyoriy ravishda navbat bilan bajaradi.

Hujumni boshlash uchun momentni tanlash. Belgilangan hujum har xil uzunlikdagi va davomiylikdagi qadam bosishlar bilan manyovr qilish momentida bajariladi. Harakatni boshlash uchun momentni sportchi mustaqil ravishda tanlaydi.

1-mashq.

Orqaga qadamlar seriyasi, keyin qurol tig'i harakatsiz bo'lgan murabbiyga (sherikka) belgilangan hujum uzluksiz bajariladi.

2-mashq.

Oldinga qadamlar seriyasi, keyin belgilangan himoya (qarshi hujum) bilan reaksiya qiladigan murabbiyga (sherikka) belgilangan hujum uzluksiz bajariladi.

3-mashq.

Oldinga va orqaga qadamlar seriyasi, keyin belgilangan himoya (qarshi hujum) bilan reaksiya qiladigan murabbiyga (sherikka) belgilangan hujum uzluksiz bajariladi.

Sheriklar o'rtasidagi mashqlarda harakatni boshlash momentini oldindan sezishga va harakatlanishlar uzunligini tanlashga ko'rsatmalarni birlashtirish.

Mashqlarni bajarish paytida sherik, sportchi hujum uzunligini va javoblar uzunligini boshqarishi uchun chekinish uzunligini va himoyani qo'llash momentini o'zgartirishi kerak.

1-mashq.

Yuqorigi birlashtirish, masofa o'rtacha. Sheriklar navbat bilan hamla orqali tanaga to'g'ridan sanchish qilish bilan hujumni bajarishadi.

2-mashq.

Yuqorigi birlashtirish, masofa o'rtacha. Sheriklar to'g'ridan sanchish va olib o'tishni ketma-ket ixtiyoriy amalga oshirishi paytida, hamla orqali tanaga to'g'ridan oddiy sanchish qilish bilan hujumni navbat bilan bajarishadi.

3-mashq.

Yuqorigi birlashtirish, masofa yaqin (o'rtacha). Sheriklar navbat bilan aldamchi oddiy hujumlarni, tanaga to'g'ridan sanchish bilan javob orqali to'g'ridan himoyani joyida turgan holda bajaradi. Keyin mashq, hamla bilan tanaga to'g'ridan oddiy sanchish qilish orqali javobni bajarish bilan murakkablashtiriladi.

4-mashq.

Yuqorigi birlashtirish, masofa o'rtacha. Sheriklar navbat bilan aldamchi oddiy hujumlarni, yuqorigi aylanma himoyalarni va hamla orqali tanaga to'g'ridan sanchish qilish bilan javobni bajarishadi. Keyin mashq, to'g'ridan himoyalarni va aylanma himoyalarni

joyida turgan yoki orqaga bir qadam bosish holatida, oldinga bir qadam bosish va hamla bilan hujumlarni ixtiyoriy ketma-ketlikda bajarish bilan murakkablashtiriladi.

TAYYORGARLIK HARAKATLARINING XILMA-XIL TURLARI VA ULARNI QO'LLASH UCHUN HOLATLAR

Raqibning qurol ushlagan qo'lini eng ehtimolli paydo bo'lishi mumkin bo'lgan fazoga shpaganing tig'ini yo'naltirish. Qurol tig'ini tayyorgarlik maqsadidagi harakatlantirishni va raqib quroli tig'iga qarshi harakatlarni qo'llashni, raqibning qurol ushlagan qo'lini eng ehtimolli paydo bo'lishi mumkin bo'lgan fazoga shpaganing tig'ini yo'naltirilishi bilan birgalikda amalga oshirish maqsadga muvofiq, bu, kutilmagan holatlardagi hamda muvaffaqiyatsiz bo'lgan hujumlarni (qarshi hujumlarni, javoblarni) davom ettirish paytidagi harakatlarning samaradorligini oshiradi. Chunki bunday olishuvlarda diqqatni va reaksiya qilish aniqligini saqlash sharoitlari murakkab bo'ladi. Shuning uchun, qilichboz oldidagi fazoda raqibning qurol ushlagan qo'lini eng ehtimolli paydo bo'lishi mumkin bo'lgan joyni shartli aniqlash, qurol tig'ini ilgari chiqarishni tez amalga oshirish orqali katta miqdordagi sanchishlarning natijaviyligini ta'minlash mumkin. Chunki raqib amalga oshiradigan sanchishini qurol ushlagan qo'lning qanday qismiga yoki tananing sektoriga yo'llamasin, uning qurol ushlagan qo'lini yakuniy holatlari amalda bir xil bo'ladi.

Hujumlar va qarshi hujumlarni (jumladan, tayyorgarlikka hujumlarni va takrolriy hujumlarni) takomillashtirishni muvaffaqiyatsiz yakunlangan sanchishdan keyin, shpaga tig'ini raqibning qurol ushlagan qo'lini eng ehtimolli paydo bo'lishi mumkin bo'lgan fazoga yo'naltirish bilan amalga oshirish maqsadga muvofiq. Buning uchun quyidagi mashqlar qo'llaniladi: murabbiy gardani va qurol ushlagan qo'li yelka sohasini (shpaganing turli dastlabki holatlarini ixtiyoriy ravishda navbat bilan amalga oshiradi) aylanma, vertikal va gorizontal harakatlarni amalga oshiradi, qilichboz esa, qurol tig'ini hayoliy raqibning qurol ushlagan qo'liga yo'naltirgan holda ushlashga intilib, uning yo'nalishini o'zgartiradi. Keyin murabbiyning yaqinlashishiga va qurol ushlagan qo'lning rostanishiga

qarata tayyorgarlikka hujum qiladi va sanchishni amalga oshiradi. O'z navbatida, murabbiyni hujum qilishga urinishlariga qarshi qurol ushlagan qo'lining yuqorigi qismiga sanchish bilan qarshi hujum qiladi. Murabbiy hujumlarga yaqinlashishi yoki chekinishi orqali pastki yoki yuqorigi birlashtirishlarga ushlab qolishni (bog'lab olishni) bajarishga urinadi, ta'lim oluvchi esa, qurol ushlagan qo'lga olib o'tish orqali sanchishlarni amalga oshiradi.

Qurol tig'i bilan manyovr va manipulatsiya qilish. Jangdagi ochkolarda farq bo'lganida shpagada jang olib borish paytida: ustuvorlikni chekinish va olishuvda masofani oshirish yordamida ham va raqibning qurol ushlagan qo'lga sanchishni amalga oshirish imkoniyatini kengaytirish maqsadida yaqinlashishda ham qayd qilingan. Shu bilan birga, manyovr qilish bilan ayrim paytlarda birlashtiriladigan qurol tig'i bilan manipulatsiya qilish raqibning e'tiborini chalg'itish va hujumni kutilmaganda boshlash uchun qulay sharoitni yuzaga keltirish yoki raqibni hujumdan oldin sanchishni bajarishi uchun sektorni tanlashini murakkablashtirish uchun qo'llaniladi.

1-holat.

Sportchi va murabbiy qurolning tig'i bilan ixtiyoriy ravishda manipulatsiya qilishadi va qurol ushlagan qo'lga sanchishni amalga oshirish xavfini tug'dirishadi.

2-holat.

Sportchi va murabbiy manyovr qilishadi, ixtiyoriy ravishda masofani va qurol tig'larining dastlabki holatini o'zgartirishadi.

3-holat.

Sportchi va murabbiy qurol ushlagan qo'lga aldamchi qisqa hujumlar va qarshi hujumlarni, aldamchi himoyalarni ixtiyoriy ravishda amalga oshirish bilan manyovr qilishadi.

Hujumlarni yashirish (maskirovka qilish). Raqibdan tanlangan taktik niyatlarni yashirish va qurol ushlagan qo'lning (oldinda turgan oyoqqa) ma'lum bir tomoniga hujumni, hujumning bir turini (oddiy hujumni, fint bilan, batman va sanchish bilan hujumni) hamda hujumni boshlash uchun momentni va masofani tanlashni amalga oshirish uchun qo'llaniladi.

1-holat.

Sportchi oldinga va orqaga ixtiyoriy ravishda manyovr qiladi, keyin orqaga yoki oldinga bir qadam bosganidan so'ng uzluksiz hujum qiladi. Murabbiy manyovr qilish paytida dastlabki masofani saqlaydi.

2-holat.

Sportchi ixtiyoriy ravishda pozitsiyalarni yoki birlashtirishlarni o'zgartiradi, aldamchi batmanlarni, qurol ushlagan qo'lga qisqa aldamchi sanchish bilan hujumlarni bajaradi. Murabbiy olishuv boshlanishidan oldin dastlabki masofani saqlaydi.

3-holat.

Sportchi aldamchi hujumlardan chekingan holda aldamchi qarshi hujumlar yoki himoyalar bilan reaksiya qiladi. Keyin haqiqiy javob hujumni amalga oshiradi. Murabbiy aldamchi qisqa hujumlarni va hamladan orqaga chekinib yopilishni bajaradi.

4-holat.

Sportchi qurol ushlagan qo'lga yoki songa hamla qilish orqali sanchish bilan aldamchi hujumni amalga oshiradi. Keyin aldamchi hujumni takrorlaydi va takroran uzluksiz hujum qiladi. Murabbiy hujumlarga standart uzunlikda bir qadam orqaga bosish bilan reaksiya qiladi.

5-holat.

Sportchi uzun hujumdan chekinadi. Keyin yasqinlashishning boshlanishiga batman bilan tayyorgarlik va to'g'ridan sanchish (olib o'tish) orqali hujum qiladi. Murabbiy yaqinlashishning uzun fazasi bilan hujumni takrorlaydi.

Qarshi hujumlarni va javob berish bilan himoyalarni yashirish (maskirovka qilish). Avvalambor, qarshi hujumlar va himoyalar ichida hujumga qarshi harakatni tanlash raqibdan yashiriladi. Undan tashqari, himoyalanish harakatlarini samarali qo'llash uchun raqibning taktik tafakkurini qarshi hujumda sanchishni amalga oshirish uchun tanlangan sektordan, himoyaning va javobning (qarshi hujumning) turidan, bo'lajak olishuvdagi tezkorlikdan va harakatlanish yo'nalishdan chalg'itish zarur.

1-holat.

Sportchi yuqorigi pozitsiyalarni, qurolni "chiziqdagi holati"ni, pastki pozitsiyalarni qo'llash orqali qurol tig'ining dastlabki

holatlarini o'zgartiradi, aldamchi qisqa hujumlarga javob berishga urinishlarsiz reaksiya qiladi. Keyin momentni tanlaydi va haqiqiy qarshi hujumni qo'llaydi. Murabbiy aldamchi yaqinlashishlarni yoki hujumlarni amalga oshiradi.

2-holat.

Sportchi bir qadam orqaga bosish bilan to'g'ridan aldamchi himoya orqali hujumga reaksiya qiladi. Keyin haqiqiy aylanma himoyani va javobni qo'llaydi. Murabbiy ochilgan sektorlarga seriyali hujum qiladi.

3-holat.

Sportchi bir qadam orqaga bosish bilan aldamchi himoya orqali hujumga reaksiya qiladi. Keyin hamla va oppozitsiya bilan qarshi hujumga reaksiya qiladi. Murabbiy ochilgan sektorga seriyali hujum qiladi.

4-holat.

Sportchi bir qadam orqaga bosish bilan aldamchi himoya orqali hujumga reaksiya qiladi. Keyin oldinda turgan oyog'ini orqaga olish orqali, qurol ushlagan qo'lning yuqorigi qismiga (niqobga) sanchish bilan qarshi hujum qiladi. Murabbiy yuqorigi sektorga qisqa hujum qiladi, keyin songa yoki oyoq kaftiga sanchish bilan hujum bajaradi.

Qarshi hujumlarga chorlashlar. Raqibda qarshi hujumni qo'llashga niyatni shakllantirish uzun yaqinlashishlar, batmanni imitatsiya qilish, uzoq davom etadigan aldamchi hujum, qisqa hujum bilan ma'lum bir sektorga sanchishni amalga oshirish xavfini takrorlash bilan yuzaga keltiriladi.

1-holat.

Sportchi tezkor aldamchi yaqinlashishni amalga oshiradi. Keyin yaqinlashishni takrorlaydi va javob bilan himoya orqali tayyorgarlikka hujumni bartaraf qiladi.

2-holat.

Sportchi aldamchi tarzda va uzun hujum qiladi. Keyin oppozitsiyadan ochilgan sektorga hujum qiladi. Murabbiy chekinadi va takroriy hujumga to'g'ridan sanchish bilan qarshi hujum bajaradi.

3-holat.

Sportchi yaqinlashishni va aldanchi batmanni amalga oshiradi. Keyin batman bilan hujum qiladi, qarshi hujumni bartaraf qiladi va hamla bilan javobni amalga oshiradi. Murabbiy tayyorgarlikka reaksiya qilmaydi va haqiqiy hujumga olib o'tish bilan qarshi hujum qiladi.

Murabbiy olishuvlardan oldin uzoq masofaga rioya qiladi.

“Qurol chiziqda” holati va o'xshash holatlarda sanchishlarga qarshi harakatlar. Asosan, tayyorgarlik niyatlarini amalga oshirish uchun va avvalambor, raqiblarning hujum tashabbuslarini to'xtatish, sportchining shaxsiy niyatlari bilan bog'liq bo'lmagan qarshi harakatlarni izlashga diqqatini va tafakkurini chalg'itish uchun qo'llaniladi.

“Qurol chiziqda” holatidan sanchish berilishiga qarshi harakat qilish uchun qurol tig'larini yuqorigi birlashtirishdan pastkisiga o'tkazish bilan “bog'lashlar” asosida bajariladigan harakatlar kombinatsiyasi qo'llaniladi.

1-holat.

Sportchi oltinchi va ettinchi birlashtirishlarga bog'lashlar bilan va bevosita songa to'g'ridan sanchish bilan hujum qiladi. Murabbiy yuqorigi pozitsiyadan to'g'ridan sanchish bilan qarshi hujum qiladi.

2-holat.

Sportchi to'rtinchi va sakkizinchi birlashtirishlarga bog'lashlar bilan va bevosita songa to'g'ridan sanchish bilan hujum qiladi. Murabbiy yuqorigi pozitsiyadan to'g'ridan sanchish bilan qarshi hujum qiladi.

Murabbiy qurol tig'larining dastlabki va yakuniy holatlarini nazorat qiladi.

MASHG'ULOT VA JANGOVAR AMALIYOT UCHUN HARAKATLARNI TANLASH PAYTIDAGI TEXNIK- TAKTIK USTUVOR HARAKATLAR

1. Hujumlarni oppozitsiyadan bajarish ko'nikmalarini standartlashtirish.

2. Hujumlarda (qarshi hujumlarda, javoblarda) raqibning qurol ushlagan qo'lining proyeksiyasiga qurol tig'ini tezkor oldinga chiqarish.

3. Olishuvlarning boshlanishidan oldin qurol tig'ini raqibning qurol ushlagan qo'lga yo'naltirilishi bilan dastlabki holat.

4. Olishuvlarda qurol tig'lari bilan qarshi kurashish usullarining xilma-xilligi.

5. Ikkita aktli olishuvlar miqdorining ko'pligi.

6. To'g'ridan sanchishlarni va hujumlarda (qarshi hujumlarda va javoblarda) olib o'tishlarni ustuvorligi.

7. Qurol ushlagan qo'lga va tanaga olib o'tish bilan sanchishlarni bajarishning ritmik xususiyatlari.

8. Raqibning kechikuvchi himoyasi (qarshi hujumi) bo'lgan holatlardagi oddiy hujumlar.

9. O'zaro yaqinlashish paytida holatliy ustuvorlikni qo'llash bilan tayyorgarlikka hujumlar.

10. Raqibning muddatidan ilgari (kechikuvchi) himoyasi bo'lgan holatlardagi ikkita sur'atli hujumlar.

11. Qarshi hujumlar va takroriy sanchishlarni javob (qarshi javob bilan qarshi himoya) bilan himoyaga nisbatan ustuvor holati.

12. Oddiy (qisqa) hujumlarni bartaraf qilish uchun himoyalar.

13. Harakat reaksiyalarining ixtisoslashganligiga asoslangan hujumlar va hujumlarga qarshi harakatlarni qo'llash.

14. Raqibni qurol tig'i bilan muddatidan oldin va qisqa harakatlaridan yuzaga keladigan to'siqlarga barqarorlik.

15. Qurol ushlagan qo'lga sanchishlarni amalga oshirish aniqligini ta'minlash (oshirish). Harakatlanishlarning tipik usullarini va usullar kombinatsiyasini ustuvor qo'llash.

16. Boshlang'ich jangovar amaliyotni ta'minlaydigan shpagada qilichbozlik qilish taktikasining komponentlari.

17. Taktik axborot va yon tomonga sanchish va sakkizinchi himoya orqali hujum bilan tanishtirish.

QILICHBOZLARNING MASHG'ULOTLARIDA QO'LLANILADIGAN AMALIY (MAHSUS) USLUBLAR

Qilichbozlik texnikasini raqibsiz mashq qilishni qo'llash orqali o'zlashtirish

Qilichbozlarni mashq qildirishda keng qo'llanadigan 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 qiluvchilar bilan raqib bilan o'zaro harakatlanmagan texnik usullarni bajarish. Bunday mashqlarda jangovar tik turish, pozitsiyalar, jangovar tik turishda harakatlanishlar, hamlalar, “strela” o'rganiladi, jismoniy tayyorgarlik vositalari qo'llanadi.

Raqibsiz mashqlar qilichbozning o'ziga xos gimnastikasini aks ettirib, ham usullarni o'rganishda, ham keyingi mashg'ulotlarda harakatalanish texnikasini takomillashtirish va maxsus harakatlanish sifatlarini rivojlantirish uchun qo'llanadi. Usullarni o'rganishda mashqlar dastlab trener buyrug'i bo'yicha, keyin esa uning vazifasi bo'yicha va nazorati ostida mustaqil bajariladi. Usullarni seriyalar bo'yicha 8-10 martadan bajarish maqsadga muvofiq. Har bir seriyadan keyin trener o'z fikrini bildiradi, xatolarni ko'rsatadi va usulni bundan keyingi ishlab chiqish uchun ko'rsatmalar 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 bo'yicha mustaqil bajariladi. Trener vazifalar turini qadamlar, hamlalar, sakrashlar, “strela”lar birikmalarining turli variantlari, harakatlanish tezligi, ritmi va chugurligini o'zgartirish bilan ko'paytirishi 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 boksyorlik mashqi – qilichboz mahoratini takomillashtirishning yaxshi vositasi.

Siljishlar, pozitsiyalar va birlashmalarda o'zgartirishdagi mashqlar

Mazkur mashqlarda qilichbozning sherik bilan o'zaro harakatlarida siljishlaridagi takomillashuvi davom etadi. Masofani saqlash vazifasini bajarishda sherikning bittasi yetakchi, ikkinchisi esa –yetaklanuvchi etib tayinlanadi. Yetakchi tashabbusni qo'liga olib oldinga, orqaga, bir tekis qadamlar bilan (yoki ularning ritmi va chugurligini 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 mashqlarda yetakchi sherikdan katta e'tibor, "raqib"ning barcha manyovrlarini 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. Boshqa 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 himoyalanaadi. Bunday mashqlar joyida turib yoki manyovrlash jarayonida bajarilishi mumkin. Ularga yaqinlashishning real va qalbaki urinishlari va sanchish tahdidlarining turli birikmalari ko'rinishidagi o'yinli harakatlar borgan sari ko'proq kiritilishi mumkin.

Yordamchi snaryadlarda mashq qilish

Yordamchi snaryadlarda mashq qilish – bu sanchishlarni maxsus nishonlar va manekenlarda bajarish. Bunday mashqlar

o'rganishning boshlang'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 manyovrlash jarayonida kutilmagan buyruqlar yoki trener signallari bo'yicha hujumlarni bajarish hisoblanadi. ("Sanchi", "Chop") buyrug'i yoki (Chapak chalish, hushtak) signali manyovr 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 sanchishni bajarishi kerak. Masofaga qarab u, qurolli qo'l, tana va oyoqlar harakatini muvofiqlashtirgan holda, hamla uzunligini, oldinga qadamni va qurolni yuborish chuqurligini 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 beruvchi, qurolli qo'l kabi qo'shimcha moslamalar bilan jihozlanganda ancha ortadi. Bunday mashqlar qilichbozlarni tayyorlashning barcha bosqichlarida samarali qo'llanishi mumkin.

Sherik bilan mashqlar

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 (62-rasm). 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 kiradi.

Bu usulda shug'ullanuvchilarning biri o'z sherigini individual darsda mashq qildirish vazifasini oladi. Vazifa bergach, trener usullarni takomillashtirishda qurol bilan qanday harakatlanish, qanday buyruq va farmoyishlar berish, qanday manyovrlash kerakligini va h.k.larni tushuntiradi.



62-rasm. Sherik bilan mashqlar.

O'zaro darslarda mashqlar

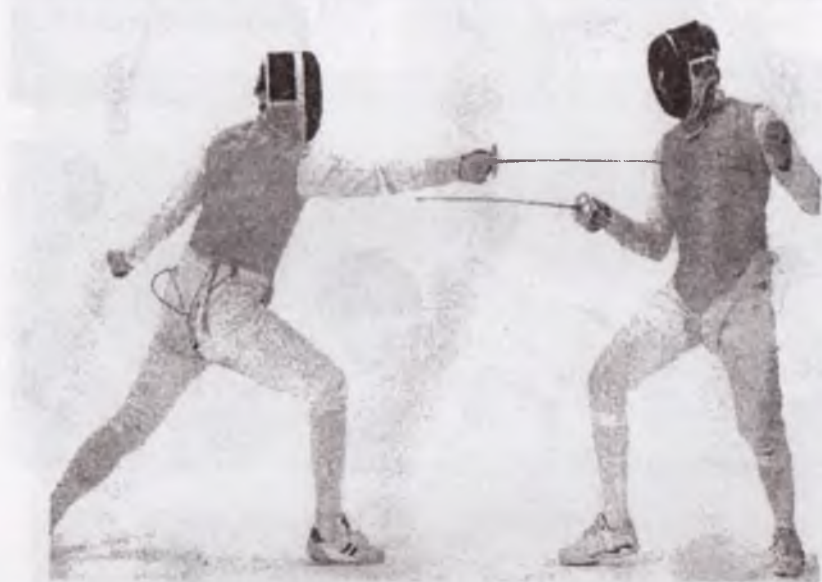
Trener rolini bajaruvchi sherik qurol bilan turli harakatlarni qo'llaydi va turli usullarni o'tkazishga sharoitlar yaratadi. Ma'lum vaqtdan keyin sheriklar rollarini almashtirishadi (63-rasm).



63-rasm. Sherik bilan mashqlar.

Himoyalar va javoblarda mashqlar (ripostli o'yin)

Bu mashqlarning mohiyati shundaki, sheriklar harakatlarning ma'lum seriyasi davomida galma-gal va uzluksiz sanchish tahdididan himoyalaniish 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 (64-rasm).



64-rasm. Himoyalar va javoblarda mashqlar.

Sheriklardan biriga yoki ikkalasiga, raqib himoyalaniishga 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 tezlashtirib, qurol, tana va oyoq harakatlariining 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.

Yuqoridan to'g'ridan qarshi himoyalar va tanaga to'g'ridan sanchish bilan qarshi javoblar

1-mashq.

Harakatlar kombinatsiyasi – to'rtinchi himoya va yuqorigi sektorga to'g'ridan sanchish bilan qarshi javob, to'rtinchi qarshi himoya va tanaga to'g'ridan sanchish bilan qarshi javob. Oltinchi pozitsiyadan bajariladi. Qarshi himoya va qarshi javobda shpaganing harakatlari ritmi tezlashadi.

2-mashq.

Harakatlar kombinatsiyasi – to'rtinchi himoya va to'g'ridan sanchish bilan javob, oltinchi qarshi himoya va to'g'ridan sanchish bilan qarshi javob. Oltinchi birlashtirishdan bajariladi.

3-mashq.

Harakatlar kombinatsiyasi – ichki sektorga hamla bilan aldamchi hujum, tanaga to'g'ridan sanchish bilan qarshi javob orqali to'rtinchi to'g'ridan qarshi himoya, hamla qilish holatida turish bilan.

4-mashq.

Harakatlar kombinatsiyasi – tashqi sektorga hamla bilan aldamchi hujum, hamla qilish holatida turib to'g'ridan oltinchi qarshi himoya va to'g'ridan sanchish bilan qarshi javob.

Yuqorigi aylanma himoyalar va to'g'ridan sanchish bilan javoblar

1-mashq.

Ochiq ichki sektorga sanchish berilishiga reaksiya qilish orqali oltinchi pozitsiyadan to'g'ridan sanchish bilan javob berish orqali oltinchi aylanma himoya.

Tayyorgarlikka hujumlar

1-mashq.

Oltinchi birlashtirishda yaqinlashayotgan murabbiyga (sherikka) hamla qilish bilan tanasiga olib o'tish orqali hujum.

2-mashq.

To'rtinchi birlashtirishga batman bilan hujum va oltinchi pozitsiyada yaqinlashayotgan murabbiy (sherik) tanasiga to'g'ridan sanchish.

Oldinda turgan oyoqning soniga (boldiriga, oyoq kaftiga) sanchish bilan hujumlar

Bunday mashqlarda sportchilar hujum boshlanishini yashirishni, uni qurolni chugur kiritish bilan boshlash va jangda yuqori samaradorlikni ta'minlovchi ritmni qo'lga kiritishni o'rganishadi. Himoyalannuvchi, tegishli himoyani ishonchli va aniq qo'llash uchun, maksimal darajada e'tiborli bo'lishi, hujum boshlanishini vaqtida payqay olishi kerak.

Bunday mashqlar harakatsiz holatlardan, siljishlar va qalbaki hujumlarni birga olib borgan holda bajarilishi mumkin. Mashqlar, shuningdek, harakatlarni uzaytirish va ularni jangovar kurashga aylantirish vazifalari bilan ham murakkablashtiriladi.

Tanlovli "kontr"larda 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-pozitsiyaga va to'g'ridan-to'g'ri sanchish bilan batmanli hujumlarni 4-pozitsiyaga batmanli tashqariga uzatish bilan hujumlarga almashtirish va h.k. Bu holda himoyalannuvchi 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"larda – hujumchiga istalgan hujumlarni qo'llash ruxsat etiladi: to'g'ridan-to'g'ri, o'tkazish, ko'chirish bilan, qurolga harakat qilish bilan, fintli hujumlar. Himoyalannuvchi ham turli himoya va javoblarni qo'llashda cheklanmaydi. Shug'ullannuvchilarda harakatlar turini ko'paytirish va murakkablashtirish, binobarin, texnik-taktik takomillashish imkoni kengayadi.

O'quv janglari

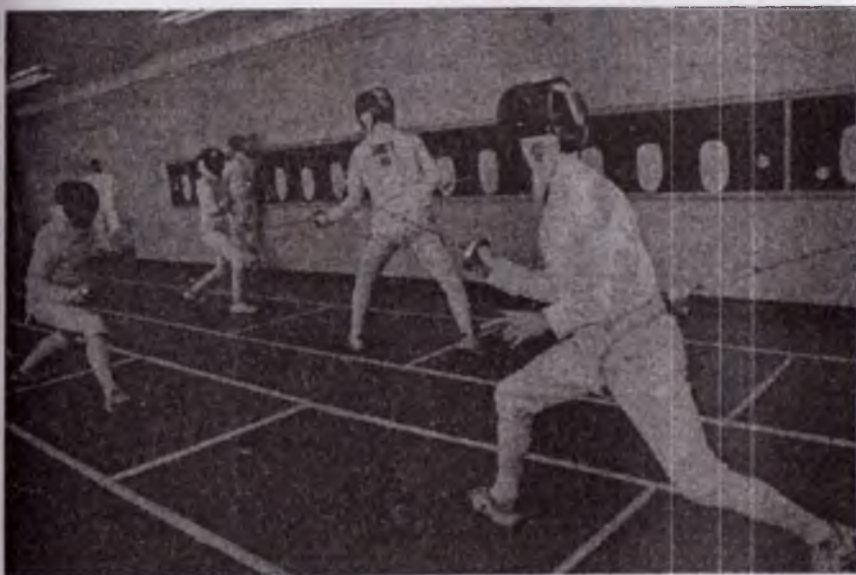
O'quv janglaridagi maxsus topshiriqlar bilan ma'lum usullar texnikasi va raqib bilan yakkakurash sharoitida taktik bilimlar takomillashtiriladi (66-rasm).

Soddalashtirilgan shaklda o'quv janglari "kontr"lardagi mashqlarning bevosita 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 himoyalannadi va javoblar qaytaradi, javob qaytarilgan holda

esa harakatlarni davom ettirishga tayyor bo'lishi kerak. Sheriklar vaqt-vaqti bilan rollarini almashishadi.

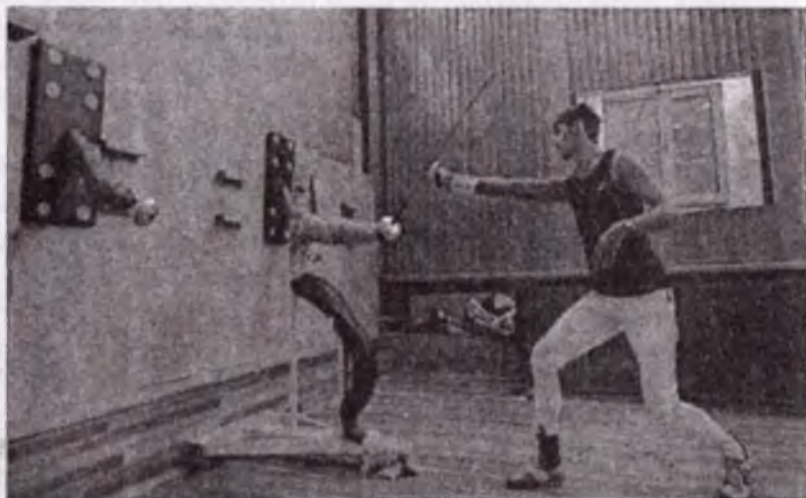
“Kontr”lardagi mashqlardan farqli ravishda o'quv janglarida sheriklar topshiriq bo'yicha masofani o'zgartirgan va tanlagan holda, erkin manyovrlash, raqib bilan o'ynash va qulayroq vaziyat yaratish uchun, razvedka va chaqirishlarni qo'llash huquqini olishadi.

O'quv janglarini murakkablashtirish sheriklarga hujum qilish yoki himoyalashda teng huquqlar berish bilan amalga oshiriladi, biroq ularning harakatlari ilgarigidek trener tomonidan belgilanadi. Ba'zi hollarda harakatlar yoki jang vaqti cheklanadi, boshqa hollarda – manyovrlash yo'li bilan ma'lum vaziyatlar yaratish, tayyorlanuvchi harakatlarni qo'llash, hujum va himoya vositalarining ma'lum ketma-ketligi, jang maydonining orqa chegarasida to'qnashuvlarni olib borish va h.k.larning taktik vazifalari belgilanadi.



66-rasm. O'quv janglari.

zitsiyadan to'g'ridan (olib o'tish bilan) sanchishlar orqali hujumlar (61-rasm).



61-rasm. Nishonlar va trenajyorlardagi mashqlar.

Olishuvlarda qo'llash uchun jangovar harakatlarni tanlash

Berilgan (tanlangan) holatda harakatlarni tanlash. Joyida turgan holatda yoki manyovr qilish sharoitlarida hujum qiluvchi yoki himoyalannuvchi harakatlarning ikkita yoki bir nechta turlarini mustaqil tanlaydi va keyin navbat bilan qo'llaydi. Hujumlar yoki hujumlarga qarshi harakatlar usullari navbat bilan amalga oshiriladi.

1 -mashq.

Oltinchi birlashtirish, masofa o'rtacha. Hujum qiluvchi ixtiyoriy ravishda to'g'ridan sanchishlarni va qurol ushlagan qo'lni har xil tomonlariga olib o'tishlarni, songa sanchishlarni, ikkitalik olib o'tishlarni, batman bilan va to'g'ridan sanchishlar bilan hujumni navbat bilan amalga oshiradi.

2-mashq.

Oltinchi birlashtirish, masofa o'rtacha. Himoyalannuvchi ixtiyoriy ravishda to'rtinchi to'g'ridan himoyalarni va tanaga to'g'ridan sanchish bilan javob berish orqali oltinchi aylanma himoyani

qilichbozlarni tayyorlashning ajralmas qismidir. Musobaqa janglari turli-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.

Individual darslar

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 galmagaldan mashq qildiradi.

Trener bir vaqtning o'zida, turli taktik vaziyatlarni hosil qiluvchi, ham o'qituvchi, ham raqib rolini bajaradi (68-rasm).



68-rasm. Individual dars.

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, vaziyatlarni yengillashtirish va murakkablashtirish bilan trener, o'quvchilar harakatlarining ma'lum tezligi, aniqligi va yengilligiga erishadi.

Tayyorlash bosqichi, aniq 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 raqibni yenga 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 sifatlar 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 qobili-

yatini rivojlantirishga qaratilgan. Bu vazifalarni hal 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 chaqirishlarga turlicha javob qaytarishi kerak: ba'zi hollarda hujumlarni qo'llash uchun vaziyat yaratsa, boshqa holda – himoyalarni, uchinchi holda – qarshi hujumlarni qo'llash uchun vaziyat yaratadi.

Albatta, jang darslarining aniq tarkibi va ularda yaratilayotgan vaziyatlarning murakkabligi tayyorgarlik vazifalari va qilichboz hamda trener mahoratining darajasiga bog'liq.

Turli xil qurol turlarida yuqori razryadga ega bo'lgan sportchilar uchun yakka tartibdagi namunaviy darslar

I. Qurol turi – rapira.

Darsning davomiylik vaqti – **50 daqiqa.**

Ko'p marta takrorlashlar bilan, jadallik yuqori darajada, tutishlar murakkab tavsifda, oraliq masofalar o'zgartirilishi asosida bajariladi.

Mashg'ulotlar davri – asosiy.

Darsning yo'naltirilishi – sportga oid texnik ko'nikma va malakalarni takomillashtirish.

	Murabbiyning harakatlari	O'quvchilarning harakatlari
1	Oldinga tomon yo'nalishda uncha ko'p bo'lmagan qadam tashlashni amalga oshiradi, pozitsiyani o'zgartiradi, o'quvchining qurolni ushlashi va bog'lanishlarni amalga oshirishga urinishlarni ko'rsatib beradi.	Yaqin masofadan to'g'riga sanchishni amalga oshiradi, yuqorigi va pastki chiziqlarga o'tishni amalga oshiradi, murabbiy amalga oshiruvchi bog'lanishlardan qochish bajariladi va har bir sanchish harakatini qabul qilingan pozitsiya holatida yengil tarzda va tezkorlikda ketish asosida bajaradi.
2	Turli xil ketma-ketlikda bog'lanishlarni o'zgartiradi yoki to'g'ridan sanchish uchun ochiladi, bu harakatlarni oldinga orqaga tomon yo'nalishda harakatlanishlar bilan birgalikda bajaradi.	Bog'lanishlardan qochish yoki chiziqlarning ochilishidan foydalanish orqali, o'rtacha oraliq masofani saqlagan holda, hujum qilish harakatlari asosida to'g'riga sanchish harakatini bajaradi yoki turli xil chiziqlarga o'tishni amalga oshiradi. Murabbiyning talabi asosida, sanchish holatida qotgan ko'rinishda hujum holatida qoladi yoki qurolning pozitsiyasi holatini qabul qilish asosida, tezda jangovar holatga qaytadi. Dastlab, birmuncha sekinlashtirilgan sur'atda bajariladi. Keyin sur'at maksimal darajagacha asta-sekin oshirib boriladi.
3	Yuqoridagi kabi harakatlar bajariladi, biroq vaqti-vaqti bilan to'g'ridan sanchish harakati ko'rsatilishi asosida qurol o'qtaladi.	Murabbiyning quroli harakatlanishi asosida qarshidan to'g'ridan hujum qilish orqali sanchish harakati amalga oshiriladi, bunda murabbiyning tahdid soluvchi

		qurol tig'idan qochish amalga oshiriladi.
4	Uncha katta qiymatda bo'lmagan harakatlar bajarilishi fonida bog'lanishlarni o'rin almashtirishga urinishlar yoki o'quvchining qurolini bog'lanishdan tashqari tormor qilish harakati bajariladi.	O'rta oraliq masofani saqlashga amal qilinadi va bog'lanishdan qochiladi, turli xil chiziqlardan ikkita o'tish holatlari asosida hujum harakati bajariladi. Asta-sekin harakatlar sur'ati (temp) oshirib boriladi, ayniqsa, marra tavsifidagi harakatlar sur'ati kuchaytiriladi.
5	O'tishlar bilan birgalikda yoki yengil batman harakatidan keyin, to'g'riga tomon yo'nalishda 6 va 4-pozitsiyalar chizig'i bo'ylab sanchish amalga oshiriladi; Oldinga qadam tashlash yoki yarim hujum holatiga o'tish bilan birgalikda, turli xil chuqurlikda sanchish harakatlari bajariladi.	Mos ravishda 6 yoki 4-himoya pozitsiyasiga o'tadi va murabbiyning qurol tig'iga ochilib qolishdan qochishga urinish asosida va qarshi pozitsiyani saqlashga amal qilgan holatda, to'g'ridan javob harakatini amalga oshiradi. Hujumning chuqurligiga bog'liq holatda, himoyaga o'tadi yoki ortga chekinadi.
6	Oldingi vaziyatdagi kabi harakat amalga oshiriladi. Bir necha marta takrorlashdan keyin, o'quvchiga himoyalaniish uchun masofani mustaqil tanlash imkoni beriladi.	Oldinga qadam tashlash asosida himoyaga o'tadi, 4-pozitsiyada qo'lni yengil tarzda o'ziga tomon bukish orqali 6-pozitsiyaga nisbatan oldinda turib turiladi. Keyin ixtiyoriy ravishda orqaga qadam tashlash, oldinga qadam tashlash yoki joyida qolish harakati bilan birgalikda himoya harakatini amalga oshiradi.

7	Oldinga harakatlanish bilan pastki chiziqqa sanchishni amalga oshiradi.	7-pozitsiyada himoyalanishga o'tadi va qo'l ostidan yoki yuqoriga uzatish orqali javob qaytaradi.
8	Pastki chiziqqa sanchish bajariladi va vaqti-vaqti bilan ortga chekinadi, himoyaga o'tadi va yana qaytadan yuqorigi chiziqqa sanchish harakatini amalga oshiradi.	7-pozitsiyada himoyaga o'tadi va javob qaytaradi: agar murabbiy ortga chekinsa, u holda qarshi hujumda javob tarzidagi hujumga o'tish masofasini uzaytiradi – ortga chekinadi, yana qaytadan 4 yoki 6-pozitsiya bo'yicha himoyalanadi va to'g'ridan javob qaytaradi yoki chiziqni o'zgartiradi.
9	Yuqoridagi harakatni bajaradi, shuningdek, bunda harakatlar tarkibiga yana bitta himoya qo'shiladi va yuqorigi yoki pastki chiziq bo'yicha javob amalga oshiriladi.	Yuqoridagi harakatni bajaradi, shuningdek, mos keluvchi himoya va javob harakatlari tarkibiga qo'shiladi.
10	Qurol tig'i bilan o'yin olib borishdan, qurolni pastki chiziq bo'ylab pastga tushirish holatiga o'tiladi, to'g'ridan sanchish shaklidagi aldamchi harakatlar asosida o'quvchini to'g'ridan hujumga o'tishga chorlanadi yoki himoyasiz holatda biroz ortga chekiniladi yoki 4 va 6-himoya holatiga o'tiladi.	Chorlashga javob tarzida oldinga qadam tashlash orqali to'g'ridan sanchish aldamchi harakatlari bajariladi va zarurat asosida hujumni to'g'ridan tugallaydi yoki murabbiyning himoyalanishidan qochish tavsifida uzatishni amalga oshiradi.
11	Yuqoridagi ko'rinishda harakat amalga oshiriladi,	Hujum harakati amalga oshirilganidan keyin

	biroq o'quvchining hujum harakatidan keyin, murabbiyning o'zi sanchish harakati bilan javob qaytaradi, turli xil chiziqlar bo'yicha kurash olib borishni rivojlantiradi.	himoyaga o'tiladi, kerakli himoyalaniş bajariladi va to'g'ridan yoki chiziqni o'zgartirish asosida javob amalga oshiriladi, bunda murabbiy o'z harakatlari bilan qanchalik bosim o'tkazsa, mos ravishda shunchalik himoyalaniş va javob harakatlarini amalga oshiradi.
12	Yuqoridagi ko'rinishda harakat amalga oshiriladi va vaqti-vaqti bilan hujumdan himoyaga o'tiladi va to'xtalishlar yoki aldamchi harakatlar bilan javob qaytaradi.	Hujumdan keyin murabbiyning javob harakatlari to'xtalishi qayd qilingan vaziyatda ushbu chiziq bo'ylab takroriy tarzda sanchish amalga oshiriladi (remiz).
13	4-chiziqda sanchish bajariladi yoki to'g'ridan sanchishga imkon beriladi yoki 6-himoya pozitsiyasiga o'tiladi.	6-daira tavsifidagi pozitsiyaga o'tiladi va to'g'ridan yoki o'tkazish orqali javob qaytariladi.
14	Juft holatdagi o'tkazish bilan hujum qilinadi (dubl)	6 va 4-pozitsiyalarga o'tadi va to'g'ridan yoki o'tish orqali javob qaytaradi yoki daira tavsifidagi 4va 6-pozitsiyalarga o'tiladi va to'g'ridan yoki o'tkazish orqali javob qaytariladi.
15	4-chiziqdan sanchish bajariladi, to'g'ridan bajariluchi sanchishdan himoyalanişiladi va yana qaytadan sanchish bajariladi.	6-daira tavsifidagi yoki 4-pozitsiyada himoyaga o'tiladi va to'g'ridan javob qaytariladi. Ushbu tavsifdagi himoyalaniş bilan yana bir marta himoyaga o'tiladi va to'g'ridan javob qaytariladi.

16	Yuqoridagi kabi harakat bajariladi, bunda yana bitta himoya va javob harakati tarkibga qo'shiladi, vaqti-vaqti bilan hujumga tashlanish orqali o'quvchini javob sanchishlarini amalga oshirishga chorlash amalga oshiriladi.	Mos ravishda himoyaga o'tiladi va to'g'ridan javob harakati amalga oshiriladi, oxirgi hujum harakatiga esa – himoyalanish va o'tish orqali sanchish bilan javob qaytariladi. Agar talab qilinsa, hamla bilan hujumga o'tish orqali javob qaytariladi.
17	4 yoki 6-pozitsiyalarda qurolni tor-mor qilishga uriniladi va harakat muvaffaqiyatsiz amalga oshirilishi vaziyatida tezda ortga tomon chekiniladi.	Tor-mordan qochiladi, juft uzatish orqali oldiga qadam tashlash va maksimal tezlikda hamla qilish orqali hujumga o'tiladi.
18	Yuqoridagi ko'rinishda harakat amalga oshiriladi, ayrim holatlarda hujum qaytariladi va javob amalga oshiriladi yoki javob qaytarishsiz ortga chekiniladi, chiziqni o'zgartirish asosida hujumni takrorlashga chorlash bajariladi (repriz).	Javob qaytarish vaziyatida himoyaga o'tiladi va qarshi hujum bajariladi, himoyalanish orqali chekinish bilan hamla qilish yoki tashlanish orqali takroriy hujum bajariladi.
19	Yarim hamla qilish harakati va qurolni harakatlanish orqali razvedka qilish harakatlari bajariladi.	Qurolning pastki pozitsiyada ushlab turilishi qurolga batman bilan ta'sir ko'rsatish orqali 4-sanchish pozitsiyasida to'g'ridan hujumga o'tiladi yoki 6-pozitsiyada batman amalga oshirilishi va uzatish orqali sanchish asosida harakat bajariladi. Hujum bir qadam oldinga chiqish va to'liq tezlikda hamla qilish orqali amalga oshiriladi.

20	4-bog'lanishdan chiqib, 6-pozitsiyada uzatish orqali sanchish harakati bajariladi.	4-pozitsiyada aylanish bilan himoyalanadi va to'g'ridan javob qaytaradi, keyin ushbu ko'rinishdagi himoyalanish bilan, biroz to'xtalish asosida uzatish orqali javob qaytariladi.
21	Yuqoridagi kabi harakat amalga oshiriladi, biroq to'g'ridan beriluvchi hujum qaytariladi va yana qaytadan 4-pozitsiyadan hujum bajariladi va yana qaytadan 4-pozitsiyaga o'tishga urinish amalga oshiriladi.	4-daira tavsifidagi pozitsiyaga o'tiladi va to'g'ridan javob amalga oshiriladi, yana bir marta 4-pozitsiyaga o'tiladi va 6-chiziqqa o'tish orqali javob qaytariladi. Birinchi harakat joyida turgan holatda yoki ortga chekinish asosida bajariladi, navbatdagi harakat esa — kichik qiymatdagi to'xtalish asosida, hamla bilan bajariladi.
22	4-chiziqdan hujumga o'tiladi, javob qaytariladi va 4-pozitsiyaga o'tish orqali javob beriladi va tezda chekiniladi, 4-pozitsiyaga qaytiladi.	6-daira tavsifidagi pozitsiyaga o'tiladi va to'g'ridan javob beriladi, 4-pozitsiyada himoyaga o'tiladi va kichik qiymatdagi to'xtalish bilan, yana qaytadan 6-pozitsiyadan hamla bilan hujumga o'tiladi.
23	Yuqoridagi kabi harakat amalga oshiriladi, biroq birinchi javob qaytarilganidan keyin, pastki chiziqqa sanchish bajariladi, yana qaytadan 4-pozitsiyada himoyaga o'tiladi va to'g'ridan javob harakati amalga oshiriladi.	Birinchi javob harakatidan keyin, 7-pozitsiyada yoki 8-pozitsiyada himoyaga o'tiladi va yuqorigi chiziq bo'ylab javob beriladi, yana qaytadan to'xtalish bilan 4-pozitsiyada himoyaga o'tiladi va uzatish yoki o'tish holati bilan hamla asosida javob beriladi.
24	Bog'lanishlarning almashtirilishi amalga oshiriladi, qurolning	Uzoq masofadan hujumga o'tiladi yoki juft o'tish asosida yoki batman va uzatish asosida

	harakatlantirilishi o'zgartiriladi, pozitsiya almashtiriladi, ayrim holatlarda ortga chekinish orqali, himoyalanihsiz holatda yoki himoyalanih bilan birgalikda hujum amalga oshiriladi.	yoki tor-mor va uzatish orqali hujum bajariladi, bunda murabbiy tomonidan yuzaga keltiriluvchi vaziyatga bog'liq holatda hujum harakati tanlanadi. Hujum harakati oldinga qadam tashlash va harakatning yakuniy qismida maksimal tezlikda hamla qilish bilan bajariladi. Murabbiy ortga chekinishi vaziyatida to'g'ridan bajariluvchi hujum takrorlanadi yoki uzatish, hamla qilish yoki flesh asosida hujum amalga oshiriladi.
25	6-pozitsiyadan turib sanchish bajariladi va to'g'rilangan qo'lning joylashish holatini saqlagan ko'rinishda, harakatni takrorlashga urinish amalga oshiriladi (remiz).	4-daira tavsifidagi pozitsiyaga o'tiladi, qo'lni cho'zish orqali 6-daira tavsifidagi pozitsiyaga o'tiladi va uzatish orqali javob beriladi. Oraliq masofaning o'zgarishi vaziyatida harakatlar tarkibiga hamla qo'shiladi. Ayrim holatlarda uzatish o'rniga 6- pozitsiyadan tor-mor qilish bilan birgalikdagi sanchishdan ham foydalaniladi.
26	Pozitsiya o'zgartiriladi, bog'lanishlarning o'rin amlashinishi bajariladi, to'g'ridan oddiy hujumga o'tishga yoki uzatishlar asosida hujumga o'tishga chorlash orqali hamla qilish bilan sanchish holatida turish talab qilinadi.	Iloji boricha, yengil tarzda va aniq oddiy hujum harakatlarini amalga oshirish asosida, harakatlarning mutlaq aniqlik darajasiga amal qilish bajariladi.

27	Yuqoridagi harakatlar bajariladi, biroq bu harakatlar oldinga keskin harakatlar bilan birgalikda amalga oshiriladi.	Joyida turgan holatda yoki biroz hamla qilish asosida, to'xtatiluvchi sanchish bilan qarshi hujum bajariladi.

Oxirgi harakatlar hotirjam holatda amalga oshiriladi, bunda harakatlarni amalga oshirish sur'ati asta-sekin sekinlashtiriladi va burcha harakatlarning texnikasi yaxshi darajada bajarilishiga amal qilinadi.

II. Qurol turi – shpaga.

Darsning davomiylik vaqti – 50 daqiqa.

Jadallik yuqori darajada, takrorlashlarning soni ko'p va turli xil murakkabliklarda bajariladi (jangovar tor-mor qilishlarning tuzilishi, shart-sharoitlarning o'zgarishlari, bitta harakatdan boshqasiga kutilmaganda o'tishlar va hokazo).

Mashg'ulotlar davri – asosiy.

Holat – musobaqalarga doimiy tayyorlik.

Darsning yo'naltirilishi – sportga oid texnik va taktik jihatdan takomillashtirish.

	Murabbiyning harakatlari	O'quvchilarning harakatlari
1	Qadam tashlash bilan oldinga va orqaga harakatlanish.	Mos ravishda, muvofiqlikda harakatlanish, oraliq masofani saqlash, turish holatlari va harakatlarning amalga oshirilishining yengilligi va majburiy tavsifga ega emasligiga e'tibor qaratish.
2	Harakatlanishlarda qurollangan qo'lning holati va qurol o'zgartiriladi, qo'l va tana bilan sanchishga chorlash amalga oshiriladi.	Hotirjam, huddi qo'lni sozlovchi tavsifga ega bo'lgan, pastdan, yuqoridan, yondan beriluvchi, shuningdek, gavdag to'g'ridan va uzatishlar orqali beriluvchi zarbalar.
3	Oldinga harakatlanish orqali, qurollangan qo'l turli hil holatlarda joylashtiriladi, sanchishga chorlash amalga oshiriladi va takrorlashlar 2-3 marta bajariladi.	Orqaga chekinish orqali, qo'lga takrorlashlar asosida sanchishlar («taglik») bajariladi, bunda murabbiy tomonidan bajariluvchi harakatlar sur'atiga e'tibor qaratiladi.
4	Pozitsiyalar, bog'lanishlar o'zgartiriladi, oldinga harakatlanish yoki ortga chekinish amalga oshiriladi.	Qo'lga yoki gavda qismlariga hujum qilish hamla qilish, uzatish orqali to'g'ridan sanchish asosida amalga oshiriladi, bunda qo'lga sanchish harakatlari jangovar holatga qaytish asosida, hamla bilan bajariladi.
5	Oldinga qadam tashlash orqali, ichki chiziq bo'ylab qo'lga hujum qilish ifodalanadi.	Ortga katta qadam tashlash orqali, doira tavsifidagi 6-pozitsiyaga o'tiladi va qo'lga uzatish orqali javob zarbasi beriladi (himoyalani sh qurolning deyarli kuchsiz qismini o'zidan uzoqlashtirish asosida amalga oshiriladi).

6	Qurollangan qo'lni oldinga harakatlanish orqali, qo'lga yuqoridan hujum qilishga chorlash amalga oshiriladi va ayrim holatlarda, sanchishga imkon bermaslik asosida, ortga chekinish orqali qo'lni orqaga tortib olish harakati bajariladi.	Qo'lga yuqoridan yoki pastdan hamla bilan hujumga o'tiladi, oldinga cho'zilgan qo'l bilan korpusga tashlanish asosida (flesh) hujum qilish tezkor tavsifda takrorlanadi.
7	Bog'lanishdan tashqi holatdan kelib chiqib, ichki tomon yo'nalishida 6-bog'lanish holatiga o'tishga urinish amalga oshiriladi va doira tavsifidagi 6-pozitsiyaga o'tish harakati bajariladi.	Uzoq masofadan 6-bog'lanish holatiga o'tishga urinishda aldatchi harakatlar asosida 6-bog'lanish amalga oshiriladi va doira tavsifidagi 6-pozitsiyadan sanchish bajariladi, hamla qilish bilan birgalikda juft uzatish amalga oshiriladi. Asta-sekin hujum sur'atini tezlashtirish asosida, oldinga qadam tashlash va hamla qilish orqali dubl bajariladi, bu harakatni maksimal tezlikda amalga oshirish talab qilinadi.
8	Qo'lga pastdan hujum qilishga chorlash amalga oshiriladi va sanchishga urinishdan 2 va 7-pozitsiyaga o'tish orqali himoyalaniadi, bunda birinchi hujum harakatidan biroz ortga chekinish bajariladi.	Birinchi chorlashga nisbatan qo'lga biroz hamla qilish asosida pastdan hujum harakati amalga oshiriladi va quyi himoyalaniish sharoitida korpusga yoki qo'lga yuqoridan hamla bilan yoki flesh usulida hujum qilish tezda takrorlanadi.
9	O'z qurolini yengil tarzda oldinga harakatlantirish orqali o'quvchining urinishlariga qarshi tor-morni amalga oshirish va ichki tomondan uzatish orqali 6-pozitsiyadan	Oldinga qadam tashlash orqali, 6-pozitsiyaga o'tish uchun aldatchi harakat bajariladi, tor-mordan qochuvchi murabbiyning uzatishlari sharoitida qo'lga yuqoridan

	sanchishni bajarish va yana sanchish qabul qilib olinganidan keyin, oldinga harakatlanish bajariladi.	sanchish harakati bajariladi va ortga chekinish asosida yana bir marta yuqoridan sanchish bajariladi. Ayrim holatlarda, sanchishni bitta chiziq bo'ylab 3 martagacha takrorlash belgilanadi va oxirgi takrorlash davomida orqaga sakrash amalga oshiriladi.
10	Uzoqdan qo'l ichki tomonida hujum qilish harakatini amalga oshiradi.	O'zidan uzoq masofada 4-pozitsiyani ushlash orqali himoyalaniadi va qo'l sohasiga javob qaytaradi (deyarli to'g'rilangan holatdagi qo'l bilan uzoq masofadan himoyalaniish va javob harakatini amalga oshirish) va ortga chekinadi.
11	Yuqoridagi kabi ko'rinishda harakat amalga oshiriladi.	Oldinga tezkor tarzda qadam tashlash orqali himoyaga o'tiladi, bunda 4-himoyalaniish holatida qo'lni kuchli darajada bukish va gavdaning yoki qo'lning yaqin joylashgan nuqtasiga javob zarbasini berish amalga oshiriladi.
12	Yarim hamla bajarilishi yoki oldinga qadam tashlash, qurolni to'g'rilangan qo'lda tutib turish orqali yolg'ondakam hujum yuzaga keltiriladi va qo'lni to'g'rilangan holatda qoldirish asosida takroriy sanchish holati ifodalanadi.	6-pozitsiya yoki doira tavsifidagi 6-pozitsiyaga o'tish amalga oshiriladi va bog'lanish bilan birgalikda korpusga javob qaytariladi, murabbiyning quroli tig'i quyi holatga o'tkaziladi.
13	Yuqoridagi kabi ko'rinishda harakat amalga oshiriladi.	Doira tavsifidagi 6-pozitsiyaga o'tish amalga oshiriladi va

		bog'lanish holati yo'qotilmagan sharoitda doira tavsifidagi, qo'l ostidan gavdaning yuqorigi qismiga tor-mor qilish harakatini bajarish asosida javob zarbasi amalga oshiriladi.
14	Qurolni oldinga harakatlantirish orqali, qo'lga hujum harakatini bajarish bilan tahdid solish bilan oldinga uncha katta bo'lmagan qadam tashlanadi yoki kichik qiymatda hamla bajariladi, hujum boshlanishi lahzasida biroz ortga chekiniladi.	Oldinga tezkor qadam tashlash orqali, uzoq masofadan turib, hamla bilan («tartarak») 4-pozitsiyadan batman harakati bajariladi va 6-pozitsiya chizig'ida sanchish harakati amalga oshiriladi, shuningdek, 6-qarshi pozitsiyaga o'tiladi.
15	Yuqoridagi kabi ko'rinishda harakat amalga oshiriladi.	Uzoq masofadan to'liq tezlikda hujum amalga oshiriladi, ya'ni 6-pozitsiyadan batman yoki qarshi batman (kontr-batman) bajariladi va 4-chiziqqa o'tish amalga oshiriladi.
16	Yuqoridagi kabi ko'rinishda harakat amalga oshiriladi.	6-pozitsiyadan yuqorigi chiziqqa yo'nalishda tor-mor harakatini amalga oshirish bilan hujum amalga oshiriladi (yaxshi darajada ifodalangan 6-pozitsiyada)
17	Yuqoridagi kabi ko'rinishda harakat amalga oshiriladi.	Yuqorida ko'rsatib o'tilgan usullardan biri orqali hujum harakati amalga oshiriladi, o'z tanlovi bo'yicha bir qator vaziyatlarda hamla bilan birgalikda hujumga tashlanish bilan ham bajariladi (flesh).

18	Vahti-vaqti bilan takrorlashlarga imkon berish orqali, turli xil chiziqlarga hujum amalga oshiriladi.	4, 6, 7, 8 va 2-pozitsiyalarda himoyalanish amalga oshirilad o'z tanlovi bo'yicha murabbiyning qurolining joylashish holatiga bog'liq, javob amalga oshiriladi va javo harakatini bajarishdan keyin, ortga chekinish yoki hamla bilan birgalikda takroriy sanchishlar bajariladi. Barcha vaziyatlarda sanchish harakatlari birinchi javob sharoitida oppozitsiyadan amalga oshirilishi va takrorlashlar sharoitida bajarilishi belgilanadi.
19	Yuqoridagi kabi ko'rinishda harakat amalga oshiriladi, biroq vaqti-vaqti bilan javoblar qaytariladi va turli xil chiziqlar bo'yicha qarshi javoblar bajariladi.	Turli xil himoyalanishlar orqali himoyaga o'tiladi va murabbiyning himoyalanishi vaziyatida hamda qarshi javoblarni amalga oshirishi vaqtida yana hujum uyushtiriladi yoki himoyaga o'tiladi.
20	Oldinga va orqaga harakatlanish amalga oshiriladi, o'quvchining yolg'ondakam hujum harakatiga nisbatan qarshi hujum uyushtiriladi va tezda ortga chekiniladi.	Oldinga harakatlanishlar davomida yarim hamla bilan yolg'ondakam hujum bajariladi, murabbiyning qarshi hujum harakatini amalga oshirishiga qarshi batman bilan 4-pozitsiyadan tor-mor qilish amalga oshiriladi va hujum korpusga flesh usulida zarba berish bilan yakunlanadi.
21	To'g'ridan yoki uzatish orqali hujum harakati bajariladi.	4-chi yoki doira tavsifidagi 4-pozitsiyada himoyaga o'tiladi va bog'lanishni yo'qotmaslik asosida, pastdan javob

		qaytariladi (tor-mor bilan).
22	Oldinga qadam tashlash bilan pastki chiziq bo'ylab hujumga o'tiladi.	Orqaga qadam tashlash bilan, qo'lga yuqoridan yuqori sur'atda sanchish amalga oshiriladi. Agar murabbiy qo'lini tortib olsa, hamla bilan yoki qadam tashlash asosida va korpusga hamla qilish orqali hujumga o'tiladi.
23	6-chiziqqa o'tish orqali hujum harakati bajariladi va qo'lni cho'zilgan holatda qoldiriladi (remiz).	Orqaga qadam tashlash orqali doira tavsifidagi 4-pozitsiyaga o'tiladi va oppozitsiya asosida 6-pozitsiyadan javob qaytariladi.
24	Yuqoridagi kabi ko'rinishda harakat amalga oshiriladi.	Orqaga qadam tashlash orqali doira tavsifidagi 4-pozitsiyaga o'tiladi, kichik oraliq tinim (pauza) holati bilan remizga chorlanadi, agar murabbiy ortga chekinsa yoki oraliq masofani saqlashni talab qilsa, u holda o'tish va hamla bilan birgalikda, 6-pozitsiyadan qarshi-batman bajariladi.
25	Turli xil oraliq masofalarda qisqartirilgan va cho'zilgan qo'lda bog'lanishlar o'zgartiriladi.	Murabbiy qo'lining joylashish holatiga bog'liq ravishda, korpusga uzatish orqali yoki hamla bilan qo'lga yoki korpusga flesh usulidagi batman asosida hujum harakati bajariladi.
26	Turli xil chiziqlar ochiladi.	Hamla bilan korpusga hujum harakati amalga oshiriladi, sanchishning yakuniy holati hamla bilan birgalikda qotirilgan holatda

		(fiksatsiyalash) qoladi, ya'ni hujum qilishning aniqlik darajasi tekshiriladi.
27	Turli xil masofalardan va turli xil chiziqlarda hujum harakatlari bajariladi.	Himoyalanish o'zidan uzoq masofada ushlash orqali bajariladi va oppozitsiyadan to'g'ridan javob amalga oshiriladi, himoya va javob harakatlarini bitta sur'atda umumlashtirish asosida, murabbiygacha bo'lgan oraliq masofaga bog'liq ravishda va yakuniy holatni qotirish (fiksatsiya) asosida hamla qilish harakatlari tarkibga qo'shiladi.

III. Qurol turi – sablya.

Darsning davomiyligi vaqti – 50–55 daqiqa.

Jadallik darajasi yuqori hisoblanadi.

Mashg'ulotlar davri – asosiy.

Darsning yo'naltirilishi – sportga oid texnik va taktik ko'nikma va malakalarni takomillashtirish, jumladan, bunda variativ harakatlar qobiliyati va qurolni boshqarish aniqligini ta'minlovchi sifatlarni rivojlantirishga urg'u berish e'tiborga olinadi.

	Murabbiyning harakatlari	O'quvchilarning harakatlari
1	Bir necha marta joyini o'zgartirish harakatlarini amalga oshirgandan keyin, chiziqni ochib berish yoki o'quvchining qurolini tor-mor qilish orqali, sanchishni amalga oshiradi.	Uncha katta bo'lmagan qadamlar bilan oldinga bir qadam tashlash harakatini bajarish va ochilish holatida to'g'ridan zarba harakatini bajaradi. Tor-mor qilishga urinish davomida joyida turgan holatda uzatishlar orqali sanchishlarni bajaradi. Har bir sanchishdan keyin, bir qadam ortga chekinadi, qo'lini yengil tarzda va aniq holatda jangovar pozitsiyaga o'tkazadi.
2	Yuqoridagi ko'rinishda harakat amalga oshiriladi, biroq vaqti-vaqti bilan sanchish vaqtida ortga chekinish harakati bajariladi.	Joyida turgan holatda sanchish harakati bajariladi va murabbiyning ortga chekinishi vaziyatida harakatlar tarkibiga hamla harakati ham qo'shiladi.
3	Yuqoridagi ko'rinishda harakat amalga oshiriladi, beriluvchi zarbalar bilan ketma-ketlikda turli xil chiziqlarda qo'lni yuqoriga ko'tarish amalga oshiriladi, sanchish bilan birgalikda, qo'l bo'yicha yuqori sur'atda zarba berish bajariladi.	Murabbiyning zarba berishi vaziyatida yuqoridan, pastdan, tashqi tomondan qo'l sohasiga yengil zarba amalga oshiriladi va keyin tezda ortga chekiniladi, zarba yo'nalishida muvofiq keluvchi pozitsiyani egallash amalga oshiriladi.
4	Yuqoridagi ko'rinishda harakat amalga oshiriladi, biroq ayrim vaziyatlarda qo'lga zarba berish davomida qo'l orqaga tortib olinadi va ortga chekinish harakati bajariladi.	Agar qo'lga zarba berishga urinish muvaffaqiyatli yakunlamasa, u holda tezda hamla bilan ushbu yo'nalishda sanchishni amalga oshirishga o'tish talab qilinadi.
5	Yuqoridagi ko'rinishda harakat amalga oshiriladi,	Orqaga qadam tashlash bilan mos keluvchi himoyalaniishga

	ayrim vaziyatlarda qo'lni ko'tarmasdan, oldinga qadam tashlash yoki yarim hamla bilan zarba berish harakati bajariladi.	o'tiladi va ochiq joyga javob zarbasi amalga oshiriladi.
6	Yengil tarzda xil chiziqlar asosida turli xil chiziqlar bo'ylab hujum amalga oshiriladi, bunda zarba harakatlari qo'lni ko'tarish bilan birgalikda va ushbu holatsiz ko'rinishda bajariladi.	Muvofiq keluvchi himoyalanişga o'tiladi va yaqin chiziq bo'ylab javob zarbalari bajariladi. Qo'lni ko'tarish vaziyatida dastlab qo'lga zarba beriladi, so'ngra himoyalaniş va javob zarbasi berishga o'tiladi.
7	Turli xil chiziqlardan zarba harakatlarini amalga oshirishga chorlash uchun, o'zgaruvchi pozitsiyalar bilan birgalikda, joyini o'zgartirish harakatlari bajariladi.	Hamla bilan oddiy hujum harakatlari amalga oshiriladi. 5-pozitsiyada chorlash sharoitida o'ng yoki chap yon tomonlama hujum amalga oshiriladi, 3-pozitsiyada tor-mor qilishga urinish vaziyatida bosh sohasiga o'tish bilan birgalikda o'tish asosida sanchish harakati bajariladi, ikkinchi pozitsiyada hujum harakati bosh sohasiga to'g'ridan beriladi yoki to'g'ridan sanchish bajariladi.
8	Yuqoridagi ko'rinishda harakat amalga oshiriladi, vaqti-vaqti bilan turli xil chiziqlardan hujumga o'tiladi, o'quvchining hujumlaridan himoyalaniş va qo'lni ko'targan holatda yoki bu holatsiz javob qaytarish amalga oshiriladi.	Murabbiyning kutilmagan hujum uyushtirishi sharoitida himoyaga o'tiladi va javob zarbasi beriladi. Murabbiyning javob zarbasi yo'llashi sharoitida himoyaga o'tiladi va qarshi javob zarbasi beriladi. Murabbiyning qo'lni ko'tarish orqali javob qaytarishi vaziyatida qo'l sohasiga remiz (takroriy zarba) bajariladi, keyin

		himoyaga o'tiladi hamda javob qaytariladi.
9	O'ng yon tomonlama hujumga o'tiladi, 5-pozitsiyaga o'tiladi va bosh sohasiga javob zarbasi beriladi, 3-pozitsiyaga o'tiladi va bosh sohasiga javob zarbasi beriladi.	3-pozitsiyaga o'tiladi va bosh sohasiga javob zarbasi beriladi; 5-pozitsiyaga o'tiladi va o'ng yon tomonlama zarba beriladi; 5-pozitsiyaga o'tiladi va chap yon tomonlama zarba beriladi.
10	Yuqoridagi ko'rinishda harakat amalga oshiriladi, biroq barcha zarbalar qo'lni ko'tarish bilan bajariladi.	Yuqoridagi ko'rinishda harakat amalga oshiriladi, biroq har bir himoyaga o'tishdan oldin qo'l sohasiga yuqori sur'atda zarba beriladi (sur'atlar oralig'i).
11	Pozitsiyani o'zgartirish, joyini almashtirish harakatlari bilan birgalikda qurolni 5, 2, 3 va 4-pozitsiyalarga o'tkazish.	Oraliq masofani saqlaydi va flesh usulida hujum qilishni amalga oshiradi: 5-pozitsiyada o'ng yoki chap yon tomonlama zarba berish, 2-pozitsiyada bosh sohasiga zarba berish, 3-pozitsiyada bosh sohasiga zarba berish yoki sanchish yoki o'ng yon tomonlama zarba berish amalga oshiriladi.
12	Yuqoridagi ko'rinishda harakat amalga oshiriladi, biroq ayrim holatlarda himoyaga o'tiladi va javob zarbasi beriladi.	Hujum muvaffaqiyatsiz amalga oshirilgan vaziyatda himoyaga o'tiladi va qarshi javob zarbasi beriladi.
13	Oldinga yugurish harakati bilan joyini o'zgartirish amalga oshirilishi orqali oddiy hujumlar bilan hujumga o'tiladi.	Himoyalanadi va orqaga tezkor chekinish orqali javob zarbasini beradi.
14	Yuqoridagi ko'rinishda harakat amalga oshiriladi,	Yolg'ondakam hujum amalga oshirilishi vaziyatida yoki

	biroq vaqti-vaqti bilan oddiy hujumlar amalga oshirilmaydi, balki yog'ondakam harakatlar yoki zarbani cho'zish orqali berish amalga oshiriladi.	zarbani cho'zilishi orqali ushlab turilishi sharoitida yuqori sur'atda zarbalar beriladi yoki to'xtatuvchi sanchish amalga oshiriladi, ushbu harakat amalga oshirilganidan keyin, orqaga sakrash orqali jang oraliq masofasidan chiqish harakati bajariladi.
15	Yuqoridagi ko'rinishda harakat amalga oshiriladi, ayrim vaziyatlarda javob zarbasi qaytariladi va yana hujumga o'tiladi.	Talab qilingan, kerakli son miqdoridagi himoyalani sharoitida amalga oshiriladi va murabbiy tomonidan amalga oshiriluvchi tor-mor sharoitida javob beriladi.
16	Turli xil joyni o'zgartirish harakatlari va pozitsiyalar orqali uzoq masofadan hujumga o'tishga chorlash amalga oshiriladi.	Katta tezlikda hamla qilish va oldinga qadam tashlash bilan uzoq masofadan hujumga o'tiladi, murabbiyning egallagan pozitsiyasiga, zarba berish sohasiga bog'liq holatda qadam tashlash vaqtini tanlash amalga oshiriladi.
17	Yuqoridagi ko'rinishda harakat amalga oshiriladi, biroq vaqti-vaqti bilan o'quvchining oldinga qadam tashlashi davomida jadal sur'atda qo'l sohasiga zarba beriladi yoki sanchish orqali qarshi hujum bajariladi.	Agar oldinga qadam tashlashda murabbiy qarshi hujumni uyushtirsa, bu harakatni himoya bilan kutib olinadi va hujum harakatlari davom ettiriladi.
18	Yuqoridagi ko'rinishda harakat amalga oshiriladi, biroq ayrim vaziyatlarda himoyaga o'tiladi va tezda yoki to'xtalishlar bilan javob zarbasi beriladi.	Hujum harakatlari va javob zarbasi muvaffaqiyatsiz yakunlangan vaziyatlarda himoyaga o'tiladi va qarshi javob zarbasi beriladi. To'xtalishlar bilan javob zarbasi berilishi vaqtida yaqin

		joylashgan nuqtaga takroriy zarba berilishi amalga oshiriladi.
19	Yolg'ondakam harakatlar bilan hujum amalga oshiriladi.	Himoyaga o'tiladi, muvofiq keluvchi yolg'ondakam himoyalaniish harakatlari bajariladi yoki orqaga sakrash orqali, jadal sur'atda zarba berish harakatlari bajariladi.
20	Yuqoridagi ko'rinishda harakat amalga oshiriladi.	Yolg'ondakam harakatlarga e'tibor bermasdan, faqat oxirgi hal qiluvchi zarbadan himoyalaniishga harakat qilinadi. Buni kichik qadamlar bilan tezkorlikda ortga chekinish asosida bajariladi.
21	Oldinga kichik qadamlar bilan siljish orqali qurolni oldinga harakatlantiradi	Qisqa hujum harakatini (qadam tashlash va hamla bilan). 3-pozitsiyada batman va qo'l sohasiga yuqoridan zarba berish harakatlari bajariladi.
22	Harakatlarni amalga oshirish variantlari: a) 3-pozitsiyaga o'tiladi va bosh sohasiga javob zarbasi beriladi; b) 3-pozitsiyaga o'tiladi va javob zarbasi beriladi; d) 3-pozitsiyaga o'tiladi va qo'lni ko'tarish bilan javob zarbasi beriladi; e) 3-pozitsiyaga o'tiladi va ortga chekiniladi; f) Ortga chekiniladi, 5- voki 2 pozitsiyaga o'tiladi	Harakatlarni amalga oshirish variantlari: a) hamla qilish holatida turish orqali, 5-pozitsiyaga o'tiladi va o'ng, chap yon tomonlarni qarshi hujum zarbalari beriladi; b) o'tish orqali bosh sohasiga zarbalar beriladi; d) qo'l sohasiga yon tomonlarni zarbalar berish takrorlanadi va sakrash amalga oshiriladi; e) bosh sohasiga flesh usulida zarba berish takrorlanadi; f) o'ng yon tomonlarni flesh usulida zarba berish takrorlanadi yoki hamla qilish orqali sanchish harakati bajariladi

23	6-8 ta harakatlarning o'zaro bog'lanishidan tashkil topgan himoyalani sh va javob zarbalari harakatlarini amalga oshirish.	Murabbiyning harakatlariga muvofiq holatda himoyalani sh va javob hujumlarini amalga oshiradi, bunda harakatlarning sur'ati o'sib borishi va harakatlarning yengil tarzda bajarilishi, aniqlik darajasining saqlanishiga amal qilinadi.
24	Qo'l sohasida yolg'ondakam hujum harakati amalga oshiriladi va sanchish harakati orqali takrorlashga harakat qilinadi.	Orqaga tomon sakrash orqali, oraliq masofa uzaytiriladi va oldinga qadam tashlash, hamla qilish orqali hujumga o'tiladi. Murabbiyning sanchish uchun takroriy harakatlari amalga oshirilishi vaziyatida bu hujumga nisbatan himoyalani sh bajariladi va hujum harakatlari davom ettiriladi.
25	Joyini o'zgartirish harakatlari va pozitsiyani o'zgartirish orqali hujumga chorlash amalga oshiriladi va hujumga o'tish vaziyatida chap berish yoki ortga chekinish orqali javob qaytariladi yoki qarshi hujum uyushtiriladi yoki pozitsiyani o'zgartirish harakatlari bajariladi.	Mayda qadamlar bilan oldinga harakatlaniladi, hujumni uyushtirish uchun kerakli oraliq masofaga kirib borishga harakat qilinadi va murabbiyning qarshi hujumiga yoki flesh usulida hamla bilan amalga oshiriluvchi tezkor hujumiga tayyor holatda turish talab qilinadi.
26	Qurolni oldinga tomon harakatlantirish orqali razvedka qilish harakatlari bajariladi.	Oldinga qadam tashlash va hamla qilish orqali chap yon tomonlama hujum zarbasini amalga oshirish bajariladi, bunda murabbiyning qurolini 3-pozitsiyadagi batman orqali ushlab qolish bajariladi.

27	Uzatish orqali sanchish asosida hujum qilinadi, ayrim vaziyatlarda o'quvchilarning javob hujumi amalga oshirilishida ortga chekiniladi.	Doira tavsifidagi 3-pozitsiyada himoyaga o'tiladi va to'g'ridan sanchish zarbasi beriladi, agar murabbiy ortga chekinsa, u holda hamla bilan hujumga o'tiladi.
28	Yuqoridagi ko'rinishda harakat amalga oshiriladi, biroq hujumdan 3-pozitsiya orqali himoyaga o'tiladi va yana qaytadan to'g'ridan sanchish orqali javob hujumi beriladi va ushbu harakat bajarilganidan keyin, 3-pozitsiyaga o'tiladi.	Yuqoridagi ko'rinishda harakat amalga oshiriladi, biroq uzatish bilan ikkinchi marta javob qaytariladi.
29	Razvedka harakatlari bajariladi va navbat bilan sanchish shaklidagi qarshi hujum uyushtiriladi yoki qo'l sohasiga hujum qilish harakati bajariladi yoki yolg'ondakam harakatga nisbatan himoyaga o'tish amalga oshiriladi va javob zarbasi beriladi.	Yolg'ondakam, juda qisqa davomiylidagi (deyarli joyida turgan holatda) hujum bajariladi, murabbiyning ko'rsatuvchi javob reaksiyasiga bog'liq holatda, imitatsiya shaklidagi qadam tashlash va hamla qilish bajariladi yoki flesh usulida tezda hujumga o'tiladi yoki qarshi hujumni tutib qolish va ochiq sohaga hamla qilish yoki flesh asosida hujumga o'tish harakati bajariladi.
30	Harakatlar sur'atini asta-sekin kamaytirib borish orqali, hujum harakatlari bajariladi, ushbu harakatlarning aniq bajarilishi kuzatib borishi orqali himoyalaniish harakatlari amalga oshiriladi.	Himoyalaniadi va harakatlarning aniqlik darajasiga maksimal darajada diqqat-e'tibor qaratish asosida javob qaytaradi.

31	Hamla va sanchish orqali hujumga o'tishga chorlanadi va joylashish holatning aniqligi darajasi tekshiriladi.	Yakuniy holatni qotirish (fiksatsiya) bilan birgalikda, sanchish shaklida hotirjam hujum qilish harakati bajariladi.

Sportchi tomonidan amalga oshiriluvchi mashg'ulotlar kundaligi

(sportchining familiyasi, ismi va otasining ismi)

(o'quv guruhi)

Bo'linma

(sportga oid ixtisoslashish)

Sport maktabi

(shahar)

Murabbiy _____

(familiyasi, ismi va otasining ismi)

I. Uquv yili davomida bajarilishi belgilangan mashg'ulotlarning yakka tartibdagi rejasi.

II. Mashg'ulotlar-musobaqalar jarayonining tarkibi.

Sana (vaqti)	Mashg'ulotlar mashq- larining tarkibi	Haj- mi	Jadalligi	O'zini his qilish	Ilovalar	Murab- biy ko'r- satma- lari

Hafta bo'yicha yakuniy xulosalar:

- mashg'ulotlar kunlarining son miqdori;
- mashg'ulotlar soatlarining son miqdori;
- mashg'ulotlar vositalari va ularning hajmi (kg, km, m, s, kutka, t, qaytarish, marta soni hisobida);
- asosiy (spetsifik) va yordamchi (nospetsifik) vositalarda bajariluvchi mashg'ulotlar yuklamalarining hajmi va jadalligi;
- mashg'ulotlarning uslublari (% hisobida);
- qayta tiklanish chora-tadbirlari.

III. Musobaqalarda ishtirok etish natijalari

№ (tartib raqami)	Musobaqalarning nomlanishi	Sportga oid texnik natijalar	Egallangan o'rin	Musobaqalarning shart-sharoitlari va musobaqalarning borishi	Musobaqalar jarayonida aniqlangan tayyorgarlik darajasidagi kamchiliklar	Chiqishlar bo'yicha baholashlar va xulosalar
1	2	3	4	5	6	7

IV. Nazorat sinovlarining natijalari

Tayyorgarlikning bo'limlari	Nazorat sinovlari	Sana	Natijalar
Jismoniy	1. 2. 3.		
Texnik	1. 2. 3.		
Taktik	1. 2. 3.		

Shartli ko‘rish (taktil) signalga ta’sirlashuv vaziyatlarida usul (faoliyat)larni takomillashtirish

Olishuv boshlangunga 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 boshlang‘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 jangovar 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 (taktil) 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, musobaqalarda faoliyatlarni qo‘llashning psixologik asosi berligini hisobga olgan holda tuziladi.

Bajarilish signalga o‘zaro bog‘langan vaziyatlarda usul va vaziyatlarni 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 hamlalarini 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;

– yelka 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.

QILICHBOZLARNI TEXNIK-TAKTIK JIHATDAN TAKOMILLASHTIRILISH USHLARI

Qilichbozlarning janglari uchun turli xildagi vaziyatlarning yuzaga kelishi o'ziga xos xususiyat bo'lib, jang davomida harakatlardan foydalanish esa -- ishtirokchilar tomonidan oldindan tayyorlanishi yoki kutilmaganda yuzaga kelishi mumkin. Bunda har bir alohida aniq vaziyatlarda muvofiqlikka erishishni to'liq ta'minlovchi harakatlarning tanlanishi va ushbu harakatlardan foydalanish

asosida erishiluvchi natijalar sportchilarning ruhiy va jismoniy sifatlarining namoyon bo'lish darajasi bilan ta'minlanadi. Shuningdek, oldinda turgan vaziyatlar va ehtimolligi mavjud harakatlar haqidagi taktik axborotlarning miqdori va ishonchlilik darajasini ham hisobga olish talab qilinadi. Bularning barchasi texnik-taktik jihatdan sportchilarning takomillashtirilishi uslublaridan foydalanishda mo'ljall olish jarayonida tegishli mashqlarning tizimlashtirilishini talab qiladi. Ushbu tizimlashtirilgan mashqlar tarkibida ma'lum bir aniq ixtisoslashgan tavsifga ega ko'nikmalarning namoyon bo'lishi bo'yicha aniq darajalar asosida guruhlarga ajratib chiqish holatlari mavjud bo'lib, taktik yechimlarning tanlab olinishi va ro'yobga oshirilishini osonlashtiruvchi yoki qiyinlashtiruvchi holatlar aynan ushbu tarkibga bog'liq hisoblanadi.

Berilgan vaziyatlarda amalga oshirilishi shart bo'lgan (belgilangan) harakatlarni takrorlash uslubi. Janglar davomida hujum va himoyalani sh harakatlarni bajarish texnikasini saqlab qolish ehtimolligi birlamchi standartlashtirilgan ko'nikmalarga asoslanadi. Bundan tashqari, ixtisoslashtirilgan harakatlarning berilgan masofalarda va aniq lahzalarga oid o'ziga xos xususiyatlarini saqlashda, shuningdek, bu harakatlarni tipga oid xatoliklarsiz bajarishda harakatlarning maksimal darajada tezkorlikda boshlanishi alohida darajada muhim ahamiyatga ega hisoblanadi.

Rapirada qilichbozlik

1-mashq

Murabbiy. Yaqin masofa. 6 (4)-bog'lanish. Ta'sir ko'rsatmaydi.

Sportchi. 6 (4)-bog'lanishni amalga oshirishni egallagan. To'g'ridan sanchish zarbalarini seriya tavsifida beradi, sanchishlarning marra holatini qayd qiladi (fiksatsiyalash). Qo'l va qurolning harakatlanishi tezkorligi, uzluksizligi va to'g'ri chiziqli tavsifga egaligiga erishiladi.

2-mashq

Murabbiy. O'rtacha masofa. 6 (4)-bog'lanishni amalga oshirishni egallagan. Ta'sir ko'rsatmaydi.

Sportchi. Qurollangan qo'l va qurolning yakuniy (marra) holatini qayd qilish orqali, oldinga qadam tashlash asosida uzatish bilan sanchish harakatlarni seriya tavsifida amalga oshiradi.

3-mashq

Murabbiy. O'rtacha masofa. Qurol tushirilgan holatda. Ta'sir ko'rsatmaydi.

Sportchi. 8-pozitsiya. Hamla bilan to'g'riga sanchish orqali hujumni amalga oshiradi.

4-mashq

Murabbiy. O'rtacha masofa. Neytral tavsifga ega bo'lgan, 7-bog'lanish. Ta'sir ko'rsatmaydi.

Sportchi. Yon tomonlama uzatish asosida «*nayza o'qitalish*» bilan hujum qiladi.

5-mashq

Murabbiy. Masofa uzoq. 4-pozitsiya. Ta'sir ko'rsatmaydi.

Sportchi. 8-pozitsiya. Tashqi sektorga uzatish asosida, oldinga qadam tashlash va hamla bilan hujum qiladi.

6-mashq

Murabbiy. Masofa o'rtacha. 6-pozitsiya. 4-pozitsiyadan 6-pozitsiyaga o'rin almashinishni sekin amalga oshiradi, to'g'ri va doira tavsifida, sur'atni almashtiradi va qurol bilan harakatlar amplitudasini o'zgartiradi.

Sportchi. «*Qurol chiziqda*». Gorizontallik tekislik bo'yicha uzatishlarni amalga oshiradi, cho'zilgan holatdagi qo'lni saqlab turadi va murabbiy qurolining tig'i bilan to'qnashishdan qochadi.

7-mashq

Murabbiy. Masofa o'rtacha. 4-bog'lanishni egallagan (biladi). Yolg'ondakam harakatga nisbatan 6-pozitsiya asosida himoyalanaadi.

Sportchi. Ichki sektor bo'yicha juft uzatish orqali hamla bilan hujum qiladi.

8-mashq

Murabbiy. Masofa uzoq. 6-pozitsiya. Yolg'ondakam harakatga nisbatan 4 va 6-pozitsiya asosida himoyalanaadi.

Sportchi. 6-pozitsiya. «*Nayza bilan*» hujum qiladi – to'g'riga sanchish yolg'ondakam harakati va ichki sektor bo'yicha ikkita uzatishni amalga oshiradi.

9-mashq

Murabbiy. Masofa o'rtacha. Neytral tavsifga ega 4 ta bog'lanish. Yolg'ondakam harakatlarga nisbatan ketma-ketlikda 6- va 4-pozitsiya asosida himoyalaniadi.

10-mashq

Murabbiy. Masofa o'rtacha. Neytral tavsifga ega 4 ta bog'lanish. Yolg'ondakam harakatlarga nisbatan ketma-ketlikda – 6 va 4-pozitsiya asosida himoyalaniadi.

Sportchi. Hamla bilan hujum qiladi – tashqi sektorda uchta uzatishni amalga oshiradi. To'g'rilangan holatdagi qurolni ushlab turgan qo'lini qurol bilan bajariluvchi barcha ketma-ketlikdagi harakatlar bo'yicha taqsimlashni amalga oshiradi.

11-mashq

Murabbiy. Masofa uzoq. 6 ta bog'lanishlarni egallagan. Yolg'ondakam harakatga nisbatan doira tavsifidagi 6-pozitsiyaga o'tish orqali javob qaytaradi va to'g'ridan 4-himoya pozitsiyasiga o'tishni amalga oshiradi.

Sportchi. Oldinga qadam tashlash va hamla bilan hujum qiladi, ichki va tashqi sektor bo'yicha juft uzatishni amalga oshiradi.

12-mashq

Murabbiy. Masofa o'rtacha. Neytral tavsifga ega bo'lgan, 6-bog'lanish. Ta'sir ko'rsatmaydi.

Sportchi. Hamla bilan hujum qiladi – 4-bog'lanish holatidan doira tavsifidagi batman va to'g'ridan sanchish bajariladi.

13-mashq

Murabbiy. Masofa uzoq. 6-pozitsiya. 6-himoya pozitsiyasida batman orqali javob reaksiyasini ko'rsatadi.

Sportchi. 8-pozitsiya. Oldinga qadam tashlash va hamla bilan hujum qiladi – 6-bog'lanish holatida batman va ichki sektor bo'yicha uzatishni amalga oshiradi.

14-mashq

Murabbiy. Masofa uzoq. 6-pozitsiya. 6-himoya pozitsiyasi va ortga chekinish orqali javob reaksiyasini ko'rsatadi.

Sportchi. 6-pozitsiya. «Nayza» bilan hujum qiladi – 6-bog'lanish holatida doira tavsifidagi tor-mor qilish va to'g'ridan oppozitsiya asosida sanchish amalga oshiriladi.

15-mashq

Murabbiy. Masofa o'rtacha. 8-pozitsiya. 8-himoya pozitsiyasida bir vaqtning o'zida orqaga qadam tashlash orqali, batman bilan reaksiya ko'rsatadi.

Sportchi. 6-pozitsiya. Qadam tashlash va hamla bilan hujum qiladi – 8-bog'lanish holatida batman va yuqorigi sektorga uzatish bajariladi.

16-mashq

Murabbiy. Masofa uzoq. 6-pozitsiya. Tor-mor qilish harakatiga nisbatan hujum qiluvchining quroliga biroz qarshilik ko'rsatish orqali reaksiya ko'rsatadi.

Sportchi. 8-pozitsiya. Qadam tashlash va hamla bilan hujum qiladi – 6- va 7-bog'lanishlarda o'rab olish va to'g'ridan pastki sektorga oppozitsiya asosida sanchishni amalga oshiradi.

17-mashq

Murabbiy. Masofa uzoq. 6-pozitsiya. Ta'sir ko'rsatmaydi. 4-pozitsiyadan qurolga nisbatan batman va tor-mor harakatiga nisbatan 6-himoya pozitsiyasida reaksiya ko'rsatadi.

Sportchi. 8-pozitsiya. Qadam tashlash va hamla bilan hujum qiladi – 4-pozitsiyadan tor-mor qilish va 6-pozitsiyada bog'lanish, ichki sektorda uzatishni amalga oshiradi.

18-mashq

Murabbiy. Masofa o'rtacha. 6-pozitsiya. Batmanga nisbatan reaksiya ko'rsatadi va 6 va 4-himoya pozitsiyalarida yolg'ondakam (aldamchi) harakatlarni amalga oshiradi.

Sportchi. 6-pozitsiya. 6-bog'lanishda doira tavsifidagi batman va tashqi sektorda juft uzatish orqali hamla bilan hujum qiladi.

19-mashq

Murabbiy. Masofa uzoq. 6-pozitsiya. Hujumga 4-to'g'ridan va 4-doira tavsifidagi himoyalanih pozitsiyalari orqali ta'sir ko'rsatadi.

Sportchi. 8-pozitsiya. 4-bog'lanishda tor-mor qilish va tashqi sektorda juft uzatish orqali, oldinga qadam tashlash va hamla bilan hujum qiladi.

20-mashq

Murabbiy. Masofa uzoq. 8-pozitsiya. Batmanga nisbatan javob reaksiyasini ko'rsatadi va 8 va 6-himoya pozitsiyalarida yolg'ondakam harakatni amalga oshiradi.

Sportchi. 8-pozitsiya. 8-bog'lanishda batman, yuqorigi sektorga uzatish orqali yolg'ondakam harakatni amalga oshiradi va ichki uzatishni amalga oshirish orqali «nayza o'qtalish» bilan hujum qiladi.

21-mashq

Murabbiy. Masofa uzoq. 6-bog'lanish. Batmanga javob reaksiyasini ko'rsatadi va 4 va 6-bevosita (to'g'ridan) himoyalani sh seriyalari bo'yicha yolg'ondakam harakatlarni amalga oshiradi.

Sportchi. 4-bog'lanishda doira tavsifidagi batman va yuqorigi sektorga sanchish bilan tik (vertikal) tekislikda uzatishlarni amalga oshirish orqali yolg'ondakam (aldamchi) harakatlarni amalga oshirish asosida, oldinga qadam tashlaydi va hamla bilan hujum qiladi.

22-mashq

Murabbiy. Masofa uzoq. 6-pozitsiya. To'g'ridan 4 va 6-himoyalani sh pozitsiyalarida batmanga javob qaytaradi.

Sportchi. 8-pozitsiya. 4-bog'lanishda o'tuvchi batman bajariladi, tashqi sektorga uzatish va ichki uzatish orqali yolg'ondakam harakatlarni amalga oshiradi, sakrash (sapchish) va hamla (qarshi chiqish) bilan hujum qiladi.

23-mashq

Murabbiy. Masofa uzoq. 6-bog'lanish. Uzoq masofadan yaqinlashish bilan, uchlikdagi uzatish orqali hujum qiladi.

Sportchi. Joyida turgan holatda, to'g'ridan sanchish bajariladi, yolg'ondakam harakatlardan biri bilan hujum qiluvchi raqibidan o'zib ketish orqali qarshi hujum qiladi.

24-mashq

Murabbiy. Masofa o'rtacha. 6-pozitsiya. Uncha katta bo'lmagan qiymatda yaqinlashish bilan, to'g'ridan sanchish orqali hujum qiladi.

Sportchi. 8-pozitsiya. Qurolning yarim doira tavsifidagi harakatlantirilishi va oppozitsiyada tashqi sektorga sanchish bajarilishi orqali qarshi hujum qiladi.

25-mashq

Murabbiy. Masofa uzoq. 6-pozitsiya. 4-bog'lanishda tor-mor va yolg'ondakam harakatlar bilan yaqinlashish asosida tayyorgarlik harakatlari bajariladi.

Sportchi. 6-pozitsiya. Pastki sektorga hamla va burchak bo'yicha pastga sanchish orqali hamla bilan qarshi hujumni amalga oshiradi.

26-mashq

Murabbiy. Masofa o'rtacha. 8-bog'lanish. Tezkor tarzda yaqinlashish bilan tashqi sektorga hujum harakatini amalga oshiradi.

Sportchi. Pastga egilish bilan yon tomonlama qarshi hujum harakatini amalga oshiradi.

27-mashq

Murabbiy. Masofa uzoq. Qurol pastga tushirilgan holatda. 4-bog'lanishda batmanni amalga oshirishga urinish bilan yaqinlashish amalga oshiriladi, yolg'ondakam harakatga nisbatan 6-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali javob qaytaradi.

Sportchi. 6-pozitsiya. Ichki sektorga juft holatda uzatish orqali tayyorgarlik ko'rish asosida hujum qiladi.

28-mashq

Murabbiy. Masofa o'rtacha. Neytral tavsifdagi 6-bog'lanish, ritm tavsifida orqaga qadam tashlash bilan 4-bog'lanishga o'rin almashinish amalga oshiriladi.

Sportchi. Qurol bilan harakatlanuvchi murabbiyga nisbatan to'g'ridan sanchish harakatini bajaradi.

29-mashq

Murabbiy. Masofa o'rtacha. Neytral tavsifdagi 4-bog'lanish. Qurol bilan bosish orqali 4-bog'lanish holatini egallashga harakat qilinadi. Yolg'ondakam harakatga nisbatan 6-himoyalanish pozitsiyasi orqali javob reaksiyasini ko'rsatadi.

Sportchi. Raqibning bog'lanishlarni egallashga urinishlarni amalga oshirish harakatiga nisbatan juft (qo'l) uzatish orqali hamla bilan hujum qilinadi.

30-mashq

Murabbiy. Masofa o'rtacha. Neytral tavsifdagi 6-bog'lanish. Qurolni bosish orqali 6-bog'lanish holatini egallashga urinish harakati amalga oshiriladi, yolg'ondakam harakatga nisbatan 4-himoyalanish pozitsiyasi orqali javob reaksiyasi qaytariladi.

Sportchi. Raqibining bog'lanish holatini egallashga urinishga nisbatan tashqi sektorda juft uzatishni bajarish orqali hamla bilan hujum qiladi.

31-mashq

Murabbiy. Masofa o'rtacha. 6-pozitsiya. Oldinga qadam tashlash orqali 4-bog'lanishda batmanni amalga oshirishga harakat qilinadi.

Sportchi. 6-pozitsiya. Raqibining quroli bilan to'qnashishdan qochish orqali, tashqi sektorga uzatish bajarilishi bilan qarshi hujum qiladi.

32-mashq

Murabbiy. Masofa yaqin. Neytral tavsifdagi 6-bog'lanish. Ichki sektorga seriya ko'rinishida uzatishlarni amalga oshiradi.

Sportchi. Hujumni 4-himoyaga o'tish orqali qaytaradi va to'g'ridan javob sanchishlarini berish harakatini bajaradi.

33-mashq

Murabbiy. Masofa o'rtacha. 6-bog'lanish. Oldinga qadam tashlash orqali juft holatdagi (qo'sh) hujumni amalga oshiradi, ya'ni ichki sektorga uzatish va tashqi sektorga uzatish harakatlarini amalga oshiradi.

Sportchi. Ichki sektorda hujumni 4-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali qaytaradi va to'g'ridan sanchish javob harakatini amalga oshiradi, tashqi sektorda takroriy hujum bajariladi va 6-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali himoyaga o'tiladi, to'g'ridan javob sanchish harakatini amalga oshiradi.

34-mashq

Murabbiy. Masofa o'rtacha. 8-pozitsiya. Tashqi sektorda biroz yaqinlashish orqali hujum qiladi va himoyaga tegish orqali, 6-qarshi himoyalaniş pozitsiyasiga o'tish asosida javob reaksiyasini ko'rsatadi.

Sportchi. 6-pozitsiya. Hujumni 6-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali qaytaradi va hamla qilish asosida ichki sektorda uzatishni amalga oshirish asosida javob harakatini bajaradi.

35-mashq

Murabbiy. Masofa yaqin. Qurol pastga tushirilgan holatda. Batman va 6-bog'lanishga o'tish, to'g'ridan sanchishni bajarish asosida hujum qiladi. Himoyaga tegish orqali, 4 va 6-qarshi hujum pozitsiyalarida to'g'ridan javob reaksiyasini ko'rsatadi.

Sportchi. 6-pozitsiya. Hujumni doira (aylanish) tavsifidagi 4-himoya pozitsiyasiga o'tish bilan qaytaradi, orqaga qadam

tashlash va ichki sektorga juft uzatish asosida «nayza o'qalish» tavsifida javob beriladi.

36-mashq

Murabbiy. Masofa o'rtacha. Qurol pastga tushirilgan holatda. Pastki sektorga sanchish harakatini bajarish orqali hamla bilan hujum qiladi.

Sportchi. 6-pozitsiya. Hujumni 1-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali qaytaradi va yonlama (bel sohasiga) uzatish orqali javob qaytaradi.

37-mashq

Murabbiy. Masofa o'rtacha. Neytral tavsifdagi 6-bog'lanish. Yaqinlashish holatida tashqi sektorga hujum amalga oshiriladi.

Sportchi. Orqaga qadam tashlash bilan 6-himoya pozitsiyasiga o'tish asosida hujumni qaytaradi va to'g'ridan javob beradi.

38-mashq

Murabbiy. Masofa o'rtacha. 6-pozitsiya. Hujumni amalga oshiradi, ya'ni to'g'ridan yolg'ondakam harakat bajariladi va tashqi sektorga uzatish amalga oshiriladi. Himoyaga tegish orqali, to'g'ridan 4 va doira tavsifidagi 4-qarshi himoyalaniish pozitsiyalari kombinatsiyasi asosida javob reaksiyasi ko'rsatiladi.

Sportchi. 8-pozitsiya. Raqibining hujumi 4 va doira tavsifidagi 4-qarshi himoyalaniish pozitsiyalari kombinatsiyasi asosida qaytariladi va tashqi sektorga juft uzatishni amalga oshirish asosida, hamla bilan javob zarbasi bajariladi.

39-mashq

Murabbiy. Masofa o'rtacha. 6-bog'lanish. Yaqinlashish bilan tashqi sektorga uzatish orqali hujum qiladi. Himoyaga tegish orqali, 4-qarshi himoyalaniish asosida javob reaksiyasini ko'rsatadi.

Sportchi. Hujumni 7-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali qaytaradi va to'g'ridan tashqi sektorga sanchish amalga oshirilishi asosida javob qaytaradi.

40-mashq

Murabbiy. Masofa yaqin. Neytral tavsifdagi 4-bog'lanish. To'g'ridan sanchishni amalga oshirishga harakat qilinadi.

Sportchi. Doira tavsifidagi 4 va 2-himoya pozitsiyalariga o'tish kombinatsiyasini bajarish orqali hujumni qaytaradi va yuqorigi sektorga uzatish asosida javob zarbasini beradi.

Shpagada qilichbozlik

1-mashq

Murabbiy. Masofa yaqin. 6-bog'lanish. Ta'sir ko'rsatmaydi.

Sportchi. 6-oppozitsiya asosida gavgaga to'g'ridan sanchish amalga oshiriladi.

2-mashq

Murabbiy. Masofa o'rtacha. 6-bog'lanish. Ta'sir ko'rsatmaydi.

Sportchi. 6-oppozitsiya asosida hamla bilan gavgaga to'g'ridan sanchish amalga oshiriladi.

3-mashq

Murabbiy. Masofa o'rtacha. 4-bog'lanish. Ta'sir ko'rsatmaydi.

Sportchi. 4-oppozitsiya asosida hamla bilan gavgaga to'g'ridan sanchish amalga oshiriladi.

4-mashq

Murabbiy. Masofa o'rtacha. 4-bog'lanish. Ta'sir ko'rsatmaydi.

Sportchi. Bilakning tashqi sektoriga uzatish orqali sanchish amalga oshiriladi.

5-mashq

Murabbiy. Masofa yaqin. Neytral tavsifdagi 6-bog'lanish. Bog'lanishlarni egallaydi.

Sportchi. 4-oppozitsiyada ichki sektorga uzatish orqali gavgaga sanchishni amalga oshiradi.

6-mashq

Murabbiy. Masofa o'rtacha. Neytral tavsifdagi 4-bog'lanish. Bog'lanishlarni egallaydi.

Sportchi. 6-oppozitsiyada tashqi sektorga uzatish orqali gavgaga hamla bilan hujum qiladi.

7-mashq

Murabbiy. Masofa uzoq. Qurol pastga tushirilgan holatda. Oldinga qadam tashlash orqali yaqinlashishni amalga oshiradi.

Sportchi. 6-pozitsiya. Yaqinlashish va hamla bilan to'g'ridan gavgaga sanchish orqali hujum qiladi.

8-mashq

Murabbiy. Masofa o'rtacha. Qurol pastga tushirilgan holatda. Yaqinlashishda bir qadam ortga chekinadi.

Sportchi. 6-pozitsiya. Oldinga qadam tashlash bilan yaqinlashishni amalga oshiradi. Ortga chekinishda hamla bilan to'g'ridan gavdaga sanchish harakatini bajarish amalga oshiriladi.

9-mashq

Murabbiy. Masofa uzoq. Qurol pastki pozitsiyada. Qurol bilan yuqorigi sektorga tahdid solish harakatlarini amalga oshiradi va boshlang'ich holatga qaytadi.

Sportchi. 6-pozitsiya. Qo'l ni 6-oppozitsiyada oldinga cho'zish asosida yuqoriga yelka sohasiga sanchish orqali hujum qiladi.

10-mashq

Murabbiy. Masofa o'rtacha. Neytral tavsifdagi 6-bog'lanish. Oldinga qadam tashlash orqali yaqinlashish bajariladi, sanchishni qabul qilib oladi, keyin bog'lanishni egallaydi.

Sportchi. Oppozitsiyada to'g'ridan sanchishni amalga oshiradi, keyin orqaga qadam tashlash – ichki sektorga uzatish orqali yelka sohasiga sanchish harakati bajariladi.

11-mashq

Murabbiy. Masofa uzoq. 6-bog'lanish. Sanchishni qabul qilish orqali, oldinga qadam tashlash va to'g'ridan sanchish harakatini amalga oshirish harakati bajariladi.

Sportchi. Burchakdan pastdan yelka sohasiga hamla bilan sanchish bajarilishi orqali hujum qilinadi. Orqaga yopiladi, keyin 6-oppozitsiyadan yelkaning tashqi sektoriga «nayza o'qitalish» tavsifida uzatish orqali hujum qiladi.

12-mashq

Murabbiy. Masofa o'rtacha. 8-pozitsiya. 4-bog'lanishni egallashga harakat qiladi. Sanchishni qabul qilish orqali, ortga chekinadi va 6-pozitsiyada qurolni uzatishni amalga oshiradi.

Sportchi. 6-pozitsiya. Oldinga qadam tashlash orqali tashqi sektorda yelkaga uzatish asosida sanchishni amalga oshiradi. Keyin chekinayotgan raqibiga ichki sektorda uzatish orqali yelka sohasiga hamla bilan hujum qiladi.

13-mashq

Murabbiy. Masofa uzoq. 6-pozitsiya. Qo'l sohasiga, yuqoriga sanchish orqali hujum harakati amalga oshiriladi, keyin orqaga, yuqori pozitsiyaga o'tish orqali yopiladi.

Sportchi. 8-pozitsiya. Murabbiyning hujumiga nisbatan qurol bilan javob reaksiyasini ko'rsatmagan holatda, orqaga qadam tashlash orqali chekinadi, keyin yelka sohasiga pastdan hamla bilan hujum harakatini amalga oshiradi.

14-mashq

Murabbiy. Masofa uzoq. 6-pozitsiya. Hujum boshlanishiga qarshi orqaga qadam tashlash va 4-pozitsiyaga o'tish orqali himoyalaniladi.

Sportchi. 6-pozitsiya. Yelka sohasiga ichki sektorga hamla bilan to'g'ridan sanchish orqali hujum amalga oshiriladi, keyin takroriy uzatish orqali tashqi sektorga uzatish bajariladi va 6-oppozitsiyada yelka sohasiga sanchish harakati bajariladi.

15-mashq

Murabbiy. Masofa o'rtacha. 6-bog'lanish. Hujum boshlanishiga nisbatan 4-himoya pozitsiyasi bilan javob reaksiyasini ko'rsatadi.

Sportchi. Yelkaning tashqi sektoriga juft uzatish orqali hamla bilan hujum qiladi.

16-mashq

Murabbiy. Masofa uzoq. 4-bog'lanish. Hujum boshlanishiga nisbatan 4-himoya pozitsiyasi bilan javob reaksiyasini ko'rsatadi.

Sportchi. Ichki sektorga qo'l sohasiga juft uzatish orqali hamla bilan hujum qiladi.

17-mashq

Murabbiy. Masofa o'rtacha. 8-pozitsiya. Hujum boshlanishiga nisbatan 4-himoya pozitsiyasi bilan javob reaksiyasini ko'rsatadi.

Sportchi. 6-pozitsiya. Qo'l sohasiga pastdan uzatish va kaft sohasiga yuqoridan yolg'ondakam sanchish orqali hamla bilan hujum qiladi.

18-mashq

Murabbiy. Masofa o'rtacha. 4-bog'lanish. 6-himoya pozitsiyasi orqali javob reaksiyasini ko'rsatadi.

Sportchi. Gavdaning ichki sektoriga juft uzatish orqali «nayza o'qitalish» asosida hujum qiladi.

19-mashq

Murabbiy. Masofa uzoq. 4-bog'lanish. 6-himoya pozitsiyasi orqali javob reaksiyasini ko'rsatadi.

Sportchi. Yelkaning ichki sektoriga juft uzatish orqali hamla bilan hujum qiladi.

20-mashq

Murabbiy. Masofa o'rtacha. 6-bog'lanish. Doira tavsifidagi 6-pozitsiyani egallash orqali himoyaga o'tiladi.

Sportchi. Gavdaning ichki sektoriga juft uzatish orqali hamla bilan hujum qiladi.

21-mashq

Murabbiy. Masofa uzoq. 4-bog'lanish. Doira tavsifidagi 4-pozitsiyani egallash orqali himoyaga o'tiladi.

Sportchi. Yelkaning tashqi sektoriga yuqoridan juft sanchish orqali hamla bilan hujum qiladi.

22-mashq

Murabbiy. Masofa uzoq. 6-pozitsiya. 4-pozitsiyani egallash orqali himoyaga o'tiladi.

Sportchi. 8-pozitsiya. Qo'l sohasining tashqi sektoriga uzatish orqali sanchish va qo'l sohasiga pastdan sanchish yolg'ondakam harakatini bajarish orqali hamla bilan hujum qiladi.

23-mashq

Murabbiy. Masofa uzoq. 6-pozitsiya. 4-pozitsiyani egallash orqali himoyaga o'tiladi.

Sportchi. 6-pozitsiya. Qo'l kaftiga yuqoridan to'g'ridan yolg'ondakam harakat va oyoq tag sohasiga sanchish amalga oshirish asosida hamla bilan hujum qiladi.

24-mashq

Murabbiy. Masofa o'rtacha. 4-bog'lanish. 4-pozitsiyani egallash orqali himoyaga o'tish asosida javob reaksiyasini ko'rsatadi. Har bir hujum harakatidan keyin oraliq masofa uzaytiriladi.

Sportchi. Hujum masofasi uzunligini oldindan payqash asosida, gavdaning ichki sektoriga juft uzatish orqali hujum qiladi.

25-mashq

Murabbiy. Masofa o'rtacha. 4-bog'lanish. Qurolning turli xil amplitudada harakatlantirilishi bilan 4-himoya pozitsiyasiga o'tiladi.

Sportchi. Gavdaning yoki yelkaning tashqi sektoriga juft uzatish orqali hamla bilan hujum qiladi, bunda murabbiy qurolining harakatlanish trayektoriyasini oldindan payqash asosida va qurol tig'i bilan to'qnashishdan qochish orqali harakat bajariladi.

26-mashq

Murabbiy. Masofa uzoq. 6-pozitsiya. Oldinga qadam tashlash orqali yaqinlashish amalga oshiriladi, 4-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali javob reaksiyasi ko'rsatiladi.

Sportchi. 6-pozitsiya. To'g'riga sanchish orqali yolg'ondakam harakat bajarilishi asosida, tayyorgarlik ko'riladi va gavdaning tashqi sektoriga uzatish amalga oshirilishi asosida hamla bilan hujum bajariladi.

27-mashq

Murabbiy. Masofa uzoq. 6-bog'lanish. Aylanish (doira) tavsifidagi 6-himoya pozitsiyasiga o'tish asosida javob reaksiyasi ko'rsatiladi, bunda ixtiyoriy tarzda oldinga qadam tashlash orqali yaqinlashish, orqaga qadam tashlash, joyida to'xtash harakatlari ketma-ketlikda bajariladi.

Sportchi. Yelka sohasining ichki sektoriga juft uzatish orqali hamla bilan hujum amalga oshiriladi, bunda harakatlar joyini o'zgartirish uzoqlik masofasini oldindan payqash asosida bajariladi.

28-mashq

Murabbiy. Masofa uzoq. 6-bog'lanish. Hamla bilan qo'lga to'g'ridan sanchish hujumi bajariladi, keyin orqaga yopiladi va 4-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali javob reaksiyasi ko'rsatiladi.

Sportchi. Hujumga nisbatan javob qaytarmasdan, orqaga qadam tashlash orqali chekinadi. Hamla bilan juft uzatish orqali yelkaga yuqoridan tashqi sektorga sanchish asosida hujum qilinadi.

29-mashq

Murabbiy. Masofa uzoq. 8-pozitsiya. Qo'lga pastdan sanchish hujumi bajariladi, keyin orqaga yopiladi va 6-himoya pozitsiyasiga o'tiladi.

Sportchi. 6-pozitsiya. Hujumga nisbatan javob qaytarmasdan, orqaga qadam tashlash orqali chekinadi, keyin hamla bilan, qo'lga yuqoridan sanchish yolg'ondakam harakatini bajarish va yelkaning ichki sektoriga uzatish bajarilishi asosida hujum qiladi.

30-mashq

Murabbiy. Masofa o'rtacha. 6-pozitsiya. Ta'sir ko'rsatmaydi.

Sportchi. 6-pozitsiya. 4-bog'lanishda batman bajariladi va oppozitsiyadan gavgdaga to'g'ridan sanchish orqali hujum amalga oshiriladi.

31-mashq

Murabbiy. Masofa uzoq. Neytral tavsifdagi 4-bog'lanish. Ta'sir ko'rsatmaydi.

Sportchi. Hamla bilan 4-bog'lanishda batman bajariladi va yelkaga yuqoridan to'g'ridan sanchish amalga oshiriladi.

32-mashq

Murabbiy. Masofa o'rtacha. Neytral tavsifdagi 6-bog'lanish. Ta'sir ko'rsatmaydi.

Sportchi. Hamla bilan 6-bog'lanishda jang (tor-mor qilish) olib boriladi va oppozitsiyadan gavgdaga to'g'ridan sanchish harakati bajariladi.

33-mashq

Murabbiy. Masofa uzoq. Neytral tavsifdagi 6-bog'lanish. Ta'sir ko'rsatmaydi.

Sportchi. «*Navza o'qitalish*» asosida hujum bajariladi, ya'ni 4-bog'lanishda aylana tavsifidagi batman amalga oshiriladi va oppozitsiyadan gavgdaga to'g'ridan sanchish harakati bajariladi.

34-mashq

Murabbiy. Masofa uzoq. 6-pozitsiya. Orqaga qadam tashlash orqali chekinadi, qurol bilan ta'sir ko'rsatmaydi.

Sportchi. 8-pozitsiya. Oldinga qadam tashlash va hamla bilan hujum qiladi – 6-bog'lanishda batman va yelkaga to'g'ridan sanchishni amalga oshiradi.

35-mashq

Murabbiy. Masofa uzoq. 6-pozitsiya. 6-himoya pozitsiyasi orqali javob reaksiyasini ko'rsatadi.

Sportchi. 8-pozitsiya. Hamla bilan hujum qiladi, ya'ni 6-bog'lanishda batman va yelkaga yuqoridan ichki sektorga uzatishni amalga oshiradi.

36-mashq

Murabbiy. Masofa uzoq. 6-pozitsiya. 6-himoya pozitsiyasi orqali javob reaksiyasini ko'rsatadi.

Sportchi. 6-pozitsiya. «*Nayza o'q talish*» tavsifida hujum qiladi – 6-bog'lanishda aylana tavsifida tor-mor qilish va 4-oppozitsiya bilan ichki sektorga uzatish bajariladi.

37-mashq

Murabbiy. Masofa uzoq. 4-bog'lanish. 4-himoya pozitsiyasi orqali javob reaksiyasini ko'rsatadi.

Sportchi. Hamla bilan hujum qiladi – 4-bog'lanishda tor-mor qilish va gavdaning tashqi sektoriga uzatishni bajaradi.

38-mashq

Murabbiy. Masofa uzoq. 8-bog'lanish. Ta'sir ko'rsatmaydi.

Sportchi. Oldinga qadam tashlash orqali hamla bilan hujum qiladi – 8 (2)-bog'lanishda tor-mor qilish va oppozitsiyadan gavdaning pastki sektoriga (son) to'g'ridan sanchishni amalga oshiradi.

39-mashq

Murabbiy. Masofa uzoq. 8-bog'lanish. Ta'sir ko'rsatmaydi.

Sportchi. Hamla bilan hujum qiladi – 8 (7)-bog'lanishda batman va kaft sohasiga yuqoridan uzatishni bajaradi.

40-mashq

Murabbiy. Masofa uzoq. 6-pozitsiya. Ma'lum bir aniq uzoqlik masofasiga yaqinlashishni amalga oshiradi va to'g'ridan sanchishni ko'rsatib beradi.

Sportchi. 8-pozitsiya. Tayyorgarlik asosida hujum qiladi – 4-bog'lanishda batman va 4-oppozitsiyada gavdaga to'g'ridan sanchishni amalga oshiradi.

41-mashq

Murabbiy. Masofa uzoq. 6-pozitsiya. Ixtiyoriy ravishda ketma-ketlikda yaqinlashishlar, qadam tashlash bilan ortga chekinish, joyida turish harakatlarini amalga oshiradi.

Sportchi. 8-pozitsiya. Qadam tashlash va hamla bilan hujum qiladi – 6-bog'lanishda batman va gavdaning ichki sektoriga uzatishni amalga oshiradi, bunda hujum qilish oraliq masofasini oldindan payqash asosida harakatlarni bajaradi.

42-mashq

Murabbiy. Masofa uzoq. 6-pozitsiya. Aylanish tavsifidagi 6-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali javob reaksiyasini ko'rsatadi.

Sportchi. 6-pozitsiya. Oldinga qadam tashlash va hamla bilan hujum qiladi – 4-bog‘lanishda batman va songa sanchishni amalga oshiradi.

43-mashq

Murabbiy. Masofa uzoq. 6-pozitsiya. Aylanish tavsifidagi 4-himoya pozitsiyasiga o‘tish orqali javob reaksiyasini ko‘rsatadi.

Sportchi. 8-pozitsiya. Hamla bilan hujum qiladi – 6-bog‘lanishda tor-mor va yelkaning tashqi sektoriga uzatishni amalga oshiradi.

44-mashq

Murabbiy. Masofa uzoq. 8-pozitsiya. To‘g‘riga sanchish orqali qo‘l sohasiga yuqoridan hujumga o‘tish va 8-bog‘lanishda tayyorgarlik ko‘rish tavsifidagi yaqinlashishni ixtiyoriy ravishda ketma-ketlikda bajaradi.

Sportchi. 8-pozitsiya. Hujumga nisbatan orqaga qadam tashlash orqali javob qaytaradi. Yaqinlashish orqali hamla bilan hujum qiladi – 7-bog‘lanishda batman va 7-oppozitsiyada songa to‘g‘ridan sanchishni amalga oshiradi.

45-mashq

Murabbiy. Masofa uzoq. Qurolni ushlagan qo‘l to‘g‘riga cho‘zilgan holatda joylashtirildi.

Sportchi. 6-pozitsiya. Qadam tashlash va hamla bilan hujum qiladi – 4 va 8-bog‘lanishlarni egallash va gavdaning (son) pastki sektoriga to‘g‘ridan sanchishni bajaradi.

46-mashq

Murabbiy. Masofa uzoq. 6-pozitsiya. Qurollangan qo‘lni to‘g‘rilaydi va to‘g‘ridan sanchishni amalga oshiradi.

Sportchi. 6-pozitsiya. «Nayza o‘qtalish» orqali hujum qiladi – 6 va 7-bog‘lanishlarni egallaydi va gavdaga (son) to‘g‘ridan sanchishni amalga oshiradi.

47-mashq

Murabbiy. Masofa o‘rtacha. 6-pozitsiya. Tez qadam tashlash orqali oldinga harakatlanadi.

Sportchi. 6-pozitsiya. Joyida turgan holatda, qo‘lga yuqoridan sanchishni amalga oshirish orqali qarshi hujum qiladi.

48-mashq

Murabbiy. Masofa uzoq. 6-pozitsiya. Tez qadam tashlash orqali oldinga harakatlanadi.

Sportchi. 6-pozitsiya. Kaft sohasiga yuqoridan to'g'ridan sanchishni amalga oshirish orqali qarshi hujumni amalga oshiradi va orqaga qadam tashlash orqali yopiladi.

49-mashq

Murabbiy. Masofa o'rtacha. 6-pozitsiya. Oyoq tag sohasiga hujumni amalga oshiradi.

Sportchi. 6-pozitsiya. Qo'lga yuqoridan to'g'ridan qarshi hujumni amalga oshiradi, oldinda turgan oyoq bilan orqaga qaytish harakatini bajaradi.

50-mashq

Murabbiy. Masofa uzoq. 6-pozitsiya. Oldinga qadam tashlash bilan yaqinlashadi va to'g'ridan sanchishni ko'rsatib beradi.

Sportchi. 8-pozitsiya. Orqaga qadam tashlash bilan qarshi hujum qiladi – qo'l kaftiga pastdan sanchishni amalga oshiradi.

51-mashq

Murabbiy. Masofa uzoq. Neytral tavsifdagi 6-bog'lanish. Oldinga qadam tashlash bilan 6-bog'lanishni egallaydi.

Sportchi. Orqaga qadam tashlash va ichki sektor bo'ylab yelkaga uzatish orqali qarshi hujumni amalga oshiradi.

52-mashq

Murabbiy. Masofa uzoq. 8-pozitsiya. Oldinga qadam tashlaydi va 4-bog'lanish pozitsiyasiga kirishga harakat qiladi.

Sportchi. 6-pozitsiya. Gavdani oldinga egish bilan yelkaning tashqi sektoriga uzatish orqali qarshi hujumni amalga oshiradi.

53-mashq

Murabbiy. Masofa uzoq. Quyi pozitsiya. Yuqorigi bog'lanishda qurolga ta'sir ko'rsatish orqali hujumni amalga oshiradi.

Sportchi. Yuqorigi pozitsiya. Qo'lning ochiluvchi sektoriga uzatish orqali qarshi hujumni amalga oshiradi.

54-mashq

Murabbiy. Masofa uzoq. 8-pozitsiya. Yuqorigi sektorga uzatish bilan hujumni amalga oshiradi.

Sportchi. Qo'lning tashqi sektoriga uzatishga tayyorlanish va 6-pozitsiyadan hujumga o'tishni amalga oshiradi.

55-mashq

Murabbiy. Masofa uzoq. 6-pozitsiya. Qo'lga yuqoridan sanchish orqali hujumni amalga oshiradi.

Sportchi. 6-pozitsiya. Qo'lga yuqoridan tashqi sektorga uzatish orqali, 6-oppozitsiyadan qarshi hujumni amalga oshiradi.

56-mashq

Murabbiy. Masofa uzoq. 8-pozitsiya. Oldinga harakatni amalga oshiradi, 6, 4 (8, 7)-bog'lanishlarni egallashga harakat qiladi.

Sportchi. 6-pozitsiya. Yelkaning ochiluvchi sektoriga uzatish orqali qarshi hujum qiladi.

57-mashq

Murabbiy. Masofa uzoq. 6-bog'lanish. Ichki sektorga hujumni amalga oshiradi.

Sportchi. Gavdaga (son) 2-oppozitsiyada ichki sektor bo'yicha uzatishni amalga oshirish orqali qarshi hujum qiladi.

58-mashq

Murabbiy. Masofa o'rtacha. 6-bog'lanish. Ichki sektorga uzatish orqali hujumni amalga oshiradi.

Sportchi. 6-bog'lanishni egallagan holatda. Joyida turgan holatda, hujumga nisbatan 4-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali javob reaksiyasini ko'rsatadi va oppozitsiyadan gavgdaga to'g'ridan sanchishni bajarish asosida javob qaytaradi.

59-mashq

Murabbiy. Masofa o'rtacha. 4-bog'lanish. Tashqi sektorga uzatish orqali hujumni amalga oshiradi.

Sportchi. 4-bog'lanishni egallaydi. Joyida turgan holatda, hujumga nisbatan 6-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali javob reaksiyasini ko'rsatadi va oppozitsiyadan gavgdaga to'g'ridan sanchishni amalga oshirish orqali javob qaytaradi.

60-mashq

Murabbiy. Masofa o'rtacha. Neytral tavsifdagi 6-bog'lanish. Qo'lga yuqoridan to'g'ridan sanchish orqali hujumni amalga oshiradi.

Sportchi. Hujumga nisbatan 6-himoya pozitsiyasiga o'tish, orqaga qadam tashlash orqali javob reaksiyasini ko'rsatadi, oppozitsiyadan yuqoridan yelkaga to'g'ridan javob tarzida sanchishni amalga oshiradi.

61-mashq

Murabbiy. Masofa o'rtacha. 6-pozitsiya. To'g'ridan sanchishni amalga oshirish orqali hujum qiladi va orqaga yopiladi.

Sportchi. 8-pozitsiya. Joyida turgan holatda, hujumga nisbatan 4-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali javob reaksiyasini ko'rsatadi va oppozitsiyadan gavgaga hamla bilan to'g'ridan sanchishni amalga oshiradi.

62-mashq

Murabbiy. Masofa o'rtacha. 8-bog'lanish. Qo'lga yuqoridan sanchish orqali hujumni amalga oshiradi va orqaga yopiladi.

Sportchi. Hujumga nisbatan 6-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali javob reaksiyasini ko'rsatadi va oppozitsiyadan yelkaga yuqoridan hamla bilan to'g'ridan sanchish asosida javob beradi.

63-mashq

Murabbiy. Masofa o'rtacha. 6-bog'lanish. Ichki sektorga uzatish orqali hujumni amalga oshiradi.

Sportchi. 6-bog'lanishni egallaydi. Joyida turgan holatda (orqaga qadam tashlash orqali) hujumga nisbatan 6-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali javob reaksiyasini ko'rsatadi va gavgaga javob sanchishlarni bajaradi.

64-mashq

Murabbiy. Masofa o'rtacha. 8-pozitsiya. 6-bog'lanishda batman bilan (tor-mor qilish) hujumni amalga oshiradi va to'g'ridan sanchishni bajaradi.

Sportchi. 6-pozitsiya. Joyida turgan holatda (orqaga qadam tashlash orqali), hujumga aylanish tavsifidagi 4-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali javob reaksiyasini ko'rsatadi va gavgaga javob sanchishlarni amalga oshiradi.

65-mashq

Murabbiy. Masofa uzoq. 6-pozitsiya. Hujumni amalga oshiradi – to'g'ridan aldanchi harakatlarni bajaradi va ichki sektorga uzatishni amalga oshiradi.

Sportchi. 8-pozitsiya. Hujumga nisbatan himoyalarnish kombinatsiyasi (6 va aylanish tavsifidagi 6-pozitsiyalar) orqali javob reaksiyasini ko'rsatadi va son sohasiga hamla bilan uzatish tarzida javob qaytaradi.

66-mashq

Murabbiy. Masofa o'rtacha. 6-pozitsiya. Hujumni 4-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali qaytaradi, joyida turgan holatda va to'g'ridan javob sanchishlarini bajaradi.

Sportchi. 6-pozitsiya. Uncha katta qiymatda bo'lmagan tarzda hamla bilan, to'g'ridan sanchishni amalga oshirishni mo'ljallash asosida hujumni amalga oshiradi, javobga nisbatan reaksiya ko'rsatilgan holatda, hamla holatida qolish orqali, 4-qarshi himoya pozitsiyasiga o'tiladi va gavgaga to'g'ridan sanchishni bajarish asosida qarshi javoblarni bajaradi.

67-mashq

Murabbiy. Masofa o'rtacha. 6-pozitsiya. Hujumni orqaga qadam tashlash bilan 6-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali qaytaradi va to'g'ridan javob tarzidagi sanchishlarni amalga oshiradi.

Sportchi. 8-pozitsiya. Hamla bilan hujumni amalga oshiradi, ya'ni navbatdagi ketma-ketlikda harakatlarda 6-bog'lanishda batman va to'g'ridan sanchishni amalga oshirishni mo'ljallaydi, javobga nisbatan reaksiya ko'rsatadi, oldinga yopiladi, 6-qarshi himoyalani sh pozitsiyasiga o'tiladi va hamla bilan to'g'ridan gavgaga sanchish asosida qarshi javob harakati bajariladi.

Sabiyada qilizbozlik

1-mashq

Murabbiy. Masofa yaqin. 3-pozitsiya. Qurol bilan ta'sir ko'rsatmaydi.

Sportchi. 3-pozitsiya. Niqobga zarba beradi va qo'l kafti va barmoqlar kuchlanishi asosida niqobga uzluksizlikda takroriy tavsifda zarbalar berishni bajaradi.

2-mashq

Murabbiy. Masofa yaqin. 3-pozitsiya. Sportchining quroli pozitsiyasiga qaytishi lahzasida o'n (chap) yon tomonlama zarbalarni amalga oshiradi.

Sportchi. 3-pozitsiya. Niqobga zarbalarni beradi, keyin yuqorigi pozitsiyaga qaytishda orqaga qadam tashlash orqali qo'lga yuqoridan takroriy zarbani amalga oshiradi.

3-mashq

Murabbiy. Masofa yaqin. 3-pozitsiya. Qo'l sohasiga zarba qabul qilish orqali, qurolni 4-pozitsiyaga o'tkazishni amalga oshiradi.

Sportchi. 3-pozitsiya. Qo'l sohasiga ichki sektorga zarba beradi. Keyin o'ng yon tomonlama takroriy zarba beradi (qurolni tutib turgan qo'lning yelkasiga).

4-mashq

Murabbiy. Masofa yaqin. 3-pozitsiya. Qurol tig'i bilan sezilarli darajada amplituda qiymatida o'ng (chap) tomonlama zarba berish orqali hujumni amalga oshiradi.

Sportchi. 3-pozitsiya. Qo'l sohasiga zarba beradi va niqobga uzluksiz tarzda zarba berishni amalga oshiradi, keyin yuqori pozitsiyaga qaytadi.

5-mashq

Murabbiy. Masofa o'rtacha. Qurol pastga tushirilgan holatda. Oldinga qadam tashlash orqali 4(3)-bog'lanish holatiga o'tishga harakat qiladi.

Sportchi. 3-pozitsiya. O'ng (chap) yon tomonlama zarba berish harakatini bajaradi.

6-mashq

Murabbiy. Masofa yaqin. Qurol pastga tushirilgan holatda. O'ng (chap) yon tomonlama hujumni amalga oshiradi.

Sportchi. 3-pozitsiya. Uchta zarba berishni amalga oshiradi, ya'ni qo'l sohasiga yuqoridan, niqobga va qurolning boshlang'ich holatga tomon harakatlantirilishida yuqoridan qo'l sohasiga hujumni bajaradi.

7-mashq

Murabbiy. Masofa o'rtacha. 3-pozitsiya. 5-pozitsiyaga o'rin almashinishni amalga oshiradi, zarbani qabul qiladi, o'ng yon tomonlama hujum qilishni amalga oshiradi.

Sportchi. 3-pozitsiya. Hamla bilan o'ng yon tomonlama hujum qiladi, qo'l sohasiga tashqi sektor bo'ylab takroriy zarba beradi va 3-pozitsiyaga qaytadi.

8-mashq

Murabbiy. Masofa o'rtacha. 3-pozitsiya. Hujumga nisbatan qo'l sohasiga kechikuvchi tavsifda 4-pozitsiyadan himoyaga o'tish orqali javob reaksiyasini amalga oshiradi.

Sportchi. 3-pozitsiya. Yuqoridan qo'l sohasiga ichki sektor bo'ylab zarba berishni amalga oshiradi va qo'l sohasiga tashqi

sektor bo'yicha (hamla bilan o'ng yon tomonlama) uzluksizlikda takroriy zarba berish harakati bajariladi.

9-mashq

Murabbiy. Masofa yaqin. Qurol pastga tushirilgan holatda. 3, 4 va 3-pozitsiyalarga o'rin almashinuvchi tavsifda uzluksizlikda joy almashtirishni amalga oshiradi.

Sportchi. 3-pozitsiya. Uzatish orqali ketma-ketlikda uchta zarbani amalga oshiradi, ya'ni yon tomonlama, o'ng yon tomonlama va chap yon tomonlama zarba berishni bajaradi.

10-mashq

Murabbiy. Masofa o'rtacha. 3-pozitsiya. Yaqinlashish holatida 4, 3 va 4-pozitsiyalarni o'rin almashtirishni amalga oshiradi.

Sportchi. 3-pozitsiya. Orqaga qadam tashlash orqali ketma-ketlikda o'ng yon tomonlama, chap yon tomonlama va o'ng yon tomonlama zarbalar berishni bajaradi.

11-mashq

Murabbiy. Masofa o'rtacha. 3-pozitsiya. Qurol bilan harakat qilmasdan turib, oldinga qadam tashlashni amalga oshiradi.

Sportchi. 3-pozitsiya. Pastdan qo'l sohasiga, qurolning o'tkir tig' qismining birinchi uchdan bir qismi bilan pastdan zarba beradi.

12-mashq

Murabbiy. Masofa yaqin. Neytral tavsifdagi 3-bog'lanish. Qurol tig'ini bosish amalga oshiriladi, bog'lanishlarni egallashga harakat qilinadi.

Sportchi. Qo'l sohasiga pastdan uzatish orqali qurolning o'tkir tig' qismining birinchi uchdan bir qismi bilan pastdan zarba beradi.

13-mashq

Murabbiy. Masofa yaqin. 3-pozitsiya. Qurol bilan ta'sir ko'rsatmaydi.

Sportchi. 3-pozitsiya. Yuqoridan qo'l sohasining ichki sektoriga zarba beradi va orqaga qadam tashlash orqali pastdan qo'lga qurol tig'i bilan zarba berishni amalga oshiradi.

14-mashq

Murabbiy. Masofa o'rtacha. 3-pozitsiya. Oldinga qadam tashlaydi va niqobga zarba berishni imitatsiyalaydi.

Sportchi. 3-pozitsiya. Qo'l sohasiga tashqi sektor bo'yicha zarba beradi va orqaga qadam tashlash orqali, qo'lga qurolning o'tkir tig' qismi bilan pastdan zarba beradi.

15-mashq

Murabbiy. Masofa yaqin. Qurol pastga tushirilgan holatda. Niqobga kutib olinuvchi tavsifda zarba berishni amalga oshiradi va oppozitsiyada sportchiga tashqi sektor bo'yicha hujumga o'tadi.

Sportchi. 3-pozitsiya. Qurolning o'tkir tig' qismini nishonga tomon yo'naltirish asosida, faqat qo'lning kaft qismining harakatlantirilishi asosida sanchishni ko'rsatib beradi, keyin qurolni ushlab turgan qo'lini to'g'rilaydi va sanchishni amalga oshiradi.

16-mashq

Murabbiy. Masofa o'rtacha. 3-pozitsiya. Oldinga qadam tashlaydi va kechikuvchi tavsifda 4-himoya pozitsiyasiga o'tishni amalga oshiradi.

Sportchi. 3-pozitsiya. To'g'ridan zarba beradi, gavda proyeksiyasi bo'yicha qurolning o'tkir tig' qismini qo'lni to'g'rilash asosida oldinga chiqarish harakatini oldindan payqash orqali harakat qiladi.

17-mashq

Murabbiy. Masofa uzoq. Qurol pastga tushirilgan holatda. Tayyorgarlik ko'rish tavsifida yaqinlashishni amalga oshiradi va niqobga zarba beradi, sportchiga oppozitsiyadan tashqi sektor bo'yicha hujum qilish orqali harakatni amalga oshiradi.

Sportchi. Qurol pastga tushirilgan holatda. yaqinlashishga nisbatan javob reaksiyasini ko'rsatmagan holatda, to'g'ridan zarba beradi, qurolning yakuniy holati fiksatsiyalangan (qotirilgan) holatda joylashadi.

18-mashq

Murabbiy. Masofa o'rtacha. Qurol pastga tushirilgan holatda. Biroz yaqinlashish orqali qurolni 3-pozitsiyaga o'tkazishni amalga oshiradi, keyin kechikuvchi tavsifda 4-himoya pozitsiyasiga o'tadi.

Sportchi. 3-pozitsiya. Qo'l kaftining harakatlantirilishi asosida uzatishni ko'rsatib beradi va qisqa vaqt davomiyligida qurolning o'tkir tig' sohasini oldinga nishonga tomon chiqarishni fiksatsiyalash asosida qayd qiladi, keyin qurolni ushlab turgan qo'lni to'g'rilash orqali sanchishni amalga oshiradi.

19-mashq

Murabbiy. Masofa o'rtacha. Qurol pastga tushirilgan holatda. Yaqinlashishni amalga oshiradi va 4(3)-bog'lanishda batman amalga oshirilishiga harakat qiladi.

Sportchi. «*Qurol chiziqda*». Tashqi (ichki) sektorda uzatishni bajaradi va «*qurol chiziqda*» turish holatini saqlagan holatda sanchishni amalga oshiradi.

20-mashq

Murabbiy. Masofa uzoq. 3-pozitsiya. Uzoq masofa bo'ylab tayyorgarlik tavsifidagi yaqinlashishni amalga oshiradi. Qurol bilan ta'sir ko'rsatmaydi.

Sportchi. 3-pozitsiya. Orqaga qadam tashlash orqali chekinadi, keyin sablyani «*qurol chiziqda*» holatida oldinga chiqaradi va to'g'ridan sanchish harakatini amalga oshiradi, qurolni ushlab turgan qo'lining yakuniy turish holati qotiriladi (fiksatsiyalanadi).

21-mashq

Murabbiy. Masofa o'rtacha. Qurol pastga tushirilgan holatda. Yaqinlashishni amalga oshiradi, ixtiyoriy tavsifda 4 va 3-bog'lanish holatlarida batman amalga oshirishga harakat qiladi.

Sportchi. «*Qurol chiziqda*». Ochiluvchi sektorga uzatishni amalga oshiradi va «*qurol chiziqda*» holatini fiksatsiyalash asosida sanchishni bajaradi.

22-mashq

Murabbiy. Masofa uzoq. Yuqorigi bog'lanish asosida batmanni amalga oshirishga urinish orqali uzoq masofa bo'ylab yaqinlashishni amalga oshiradi va navbatdagi holatda javob tarzidagi himoyalanişga o'tadi.

Sportchi. 3-pozitsiya. Orqaga qadam tashlash orqali chekinadi, keyin sablyani oldinga – «*qurol chiziqda*» turish holatiga chiqaradi va ochiluvchi sektorga ikkita uzatishni amalga oshiradi.

23-mashq

Murabbiy. Masofa yaqin. 3-pozitsiya. Qurol bilan ta'sir ko'rsatmaydi.

Sportchi. 3-pozitsiya. Uzluksizlikda 4-bog'lanishda batmanni bajaradi va niqobga zarba beradi, keyin asta-sekin 3-pozitsiyaga qaytadi.

24-mashq

Murabbiy. Masofa yaqin. 3-bog'lanish. Qurol bilan ta'sir ko'rsatmaydi.

Sportchi. Uzluksizlikda 4-bog'lanishda aylanish tavsifidagi batman harakatini bajaradi va niqobga zarba beradi.

25-mashq

Murabbiy. Masofa o'rtacha. 3-pozitsiya. Qurol bilan ta'sir ko'rsatmaydi.

Sportchi. Qurol pastga tushirilgan holatda. Oldinga qadam tashlaydi va uzluksizlikda (to'xtamasdan) 4-bog'lanish holatidan batman bajariladi va niqobga zarba beradi.

26-mashq

Murabbiy. Masofa o'rtacha. 3-pozitsiya. Qurolni chap qo'l bilan ushlaydi.

Sportchi. Qurol pastga tushirilgan holatda. Oldinga qadam tashlash orqali 3-bog'lanish holatidan batman bajariladi va ichki sektorga gavda sohasiga zarba bajariladi.

27-mashq

Murabbiy. Masofa o'rtacha. 3-pozitsiya. Batmanga nisbatan 4-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali javob reaksiyasini ko'rsatadi.

Sportchi. 3-pozitsiya. Qurolning tig'i muhrasi (garda) bilan 4-bog'lanishdan batman bajariladi va qurol o'ng tomonlama uzatilishi orqali murabbiyning quroli tig'ining o'tib ketuvchi harakatlanishi hisobiga yonlama zarba beriladi.

28-mashq

Murabbiy. Masofa o'rtacha. 2-pozitsiya. Qurol bilan ta'sir ko'rsatmaydi.

Sportchi. 3-pozitsiya. Oldinga qadam tashlash davomida 1-bog'lanish asosida qurolning tig'i muhrasi bilan yarim aylanish tavsifida batman bajariladi va uning uzatishga o'tkazilishi orqali murabbiyning quroli tig'ining o'tib ketuvchi harakatlanishi hisobiga niqobga zarba beriladi (chap yon tomonlama).

29-mashq

Murabbiy. Har bir hujumni amalga oshirishdan oldin ma'lum bir aniqlikda (o'rtachadan juda chegaraviy darajagacha) oraliq masofa o'rnatiladi. Hujum qilish vaqtida sportchi joyida qoladi.

Sportchi. Oyoqlar bilan berilgan texnika asosida harakatni amalga oshiradi va bunda hujum qilish oraliq masofasini oldindan payqash asosida harakatni amalga oshiradi, qurol tig'ining o'tkir qismi bilan birinchi uchdan bir qismi orqali zarba beradi.

30-mashq

Murabbiy. Masofa o'rtacha. Ma'lum bir uzoqlik masofasiga chekinadi.

Sportchi. Oyoqlar bilan berilgan texnika asosida harakatni amalga oshiradi va bunda hujum qilish oraliq masofasi uzunligini oldindan payqash asosida harakatni amalga oshiradi,

31-mashq

Murabbiy. Masofa chegaraviy darajada uzoq. Tayyorgarlik ko'rish tavsifidagi yaqinlashishni amalga oshiradi.

Sportchi. Oyoqlar bilan berilgan texnika asosida harakatni amalga oshiradi va bunda hujum qilish oraliq masofasi uzunligini oldindan payqash asosida harakatni amalga oshiradi, tayyorgarlik ko'rish tavsifidagi harakatni amalga oshirish asosida hujum qiladi.

32-mashq

Murabbiy. Masofa uzoq. Hujumning boshlanish lahzasida ma'lum bir aniq masofa uzunligida oldinga qadam tashlashni amalga oshiradi.

Sportchi. Oyoqlar bilan berilgan texnika asosida harakatni amalga oshiradi va bunda hujum qilish oraliq masofasi uzunligini oldindan payqash asosida harakatni amalga oshiradi.

33-mashq

Murabbiy. Masofa yaqin. Qurol pastga tushirilgan holatda. Oraliq masofani sportchi tomonidan talab qilingan harakatlar koordinatsiyasi o'zlashtirilishiga bog'liq holatda, o'rtachadan boshlab oshirib borishni amalga oshiradi.

Sportchi. 3-pozitsiya. Niqobga zarbalarni amalga oshiradi, joyida turgan holatda, asta-sekin uncha katta qiymatda bo'lmagan hamladan foydalanish asosida hujumni boshlaydi, keyin bu harakatni tipga oid darajagacha uzaytirishni amalga oshiradi.

34-mashq

Murabbiy. Masofa o'rtacha. 3-pozitsiya. Ta'sir ko'rsatmaydi.

Sportchi. Uncha katta bo'lmagan qiymatda oldinga qadam tashlash (sapchish) va hamla bilan niqobga zarba berish asosida

hujum qiladi, bunda hamla qilish davomida siltanuvchi oyog'ining yerga qo'yilishiga nisbatan qurol tig'ining o'zib ketishiga e'tibor qaratiladi.

35-mashq

Murabbiy. Masofa uzoq. Qurol pastga tushirilgan holatda. Oldinga qadam tashlash orqali tayyorgarlik ko'rish tavsifidagi yaqinlashishni amalga oshiradi.

Sportchi. 3-pozitsiya. Hamla bilan niqobga zarba berish orqali hujum qiladi, siltanuvchi oyoqning yerga qo'yilishi holatiga nisbatan qurol tig'ining o'zib ketishi asosida harakat bajariladi.

36-mashq

Murabbiy. Masofa o'rtacha. 3-pozitsiya. Javob ritmida zarba qabul qiladi, o'ng (chap) yon tomonlarga hujumni amalga oshiradi.

Sportchi. 3-pozitsiya. Oldinga qadam tashlash orqali niqobga zarba beradi, hujumni 3(4)-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali qaytaradi va niqobga javob zarbasini beradi.

37-mashq

Murabbiy. Masofa o'rtacha. 3-pozitsiya, yaqinlashish holatida niqobga zarbani amalga oshiradi.

Sportchi. 3-pozitsiya. Oldinga qadam tashlash orqali niqobga zarba berish harakatini imitatsiyalaydi, hujumni 5-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali qaytaradi va niqobga javob zarbasini amalga oshiradi.

38-mashq

Murabbiy. Masofa o'rtacha. 3-pozitsiya. Yaqinlashish holatida niqobga kutib olinuvchi qarshi hujum zarbasini amalga oshirishga harakat qiladi.

Sportchi. 3-pozitsiya. Qisqa hamla bilan niqobga zarba berish asosida tayyorgarlik tavsifidagi hujum harakatini bajaradi, orqaga yopiladi va qo'l sohasiga tashqi sektor bo'yicha uzatish orqali zarba beradi.

39-mashq

Murabbiy. Masofa o'rtacha. 3-pozitsiya. Seriya tavsifida hujumni amalga oshiradi, ya'ni niqobga yolg'ondakam harakat asosida zarba beradi va o'ng yoki chap yon tomonlarga zarbani amalga oshiradi.

Sportchi. 3-pozitsiya. Qo'l sohasiga tashqi sektor bo'yicha qarshi hujumni amalga oshiradi va hujumni yuqorigi himoya pozitsiyasi orqali qaytaradi.

Ixtisoslashtirilgan tavsifda javob reaksiyasini ko'rsatish sharoitida muqobil (alternativ) harakatlarni birlashtirish uslubiyati. Jang borishi davomida sportchilar doimiy ravishda o'z raqibining amalga oshiruvchi harakatlariga nisbatan maksimal yuqori darajada tezkorlikda javob reaksiyasini ko'rsatishiga to'g'ri keladi, yuzaga keluvchi vaziyatlarda o'z harakatlarida taktik jihatdan maqsadga muvofiqlik holatiga erishish orqali, o'zining amalga oshirishni mo'ljallagan harakatlarini ro'yobga oshirishga intiladi. Shu sababli, murabbiy yakka tartibdagi darslar davomida o'z harakatlarini amalga oshirishda o'z harakatlari orqali harakatlarni boshlash bosqichida «xatolarga» yo'l qo'yish asosida, sportchilar uchun imkoniyatlarni ochib berish va yuzaga kelgan vaziyatda muvofiq keluvchi harakatlarni tanlashni amalga oshirish va sanchish yoki zarba berishlarni bajarish uchun qulayliklarni yuzaga keltiradi.

Rapirada qilichbozlik

1-vaziyat

Murabbiy. Masofa yaqin. 8-pozitsiya. Ixtiyoriy ravishda hujumni ketma-ketlikda amalga oshiradi, ya'ni 6 yoki 4-bog'lanishda batman va to'g'ridan sanchishni amalga oshiradi.

Sportchi. 6-pozitsiya. Hujumni 6 yoki 4-pozitsiyasiga o'tish orqali himoyalanih asosida qaytaradi va to'g'ridan javob zarbasini beradi.

2-vaziyat

Murabbiy. Masofa o'rtacha. 6-pozitsiya. Ixtiyoriy ravishda hujumni ketma-ketlikda amalga oshiradi, ya'ni 4 va 6-bog'lanishlarda qurol bilan harakat qilish va to'g'ridan sanchishni bajaradi.

Sportchi. 6-pozitsiya. Hujumni ichki sektorda aylanish tavsifidagi 6-himoya pozitsiyasi orqali qaytaradi, hujumni esa, tashqi tomondan, aylanish tavsifidagi 4-pozitsiya asosida javob berish orqali amalga oshiradi.

3-vaziyat

Murabbiy. Masofa o'rtacha. 6-pozitsiya. Ixtiyoriy ravishda, ichki va tashqi sektorlardan to'g'ridan sanchish va uzatishlarni bajarish orqali ketma-ketlikda hujumni amalga oshiradi.

Sportchi. 6-pozitsiya. Hujumni ichki sektorda 4-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali qaytaradi, tashqi sektordan esa, 6-pozitsiyada javob zarbasini beradi.

4-vaziyat

Murabbiy. Masofa o'rtacha. 6-pozitsiya. Hujumni aylanish tavsifidagi 6 yoki to'g'ridan 4-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali qaytaradi va javobni amalga oshiradi.

Sportchi. 6-pozitsiya. Navbatdagi to'g'ridan sanchishni amalga oshirishni mo'ljallash asosida hujum harakatini bajaradi. himoyaga tegish orqali orqaga yopiladi, ichki sektorga 4 va tashqi sektorga 6-qarshi hujum pozitsiyalariga o'tish orqali javobni qaytaradi va qarshi javoblarni amalga oshiradi.

5-vaziyat

Murabbiy. Masofa o'rtacha. 2-pozitsiya. Sportchining hujumini 4 yoki 6-himoya pozitsiyalariga o'tish orqali qaytarish va to'g'ridan javobni amalga oshirishni ixtiyoriy ravishda ketma-ketlikda bajaradi.

Sportchi. 6-pozitsiya. Navbatdagi to'g'ridan sanchishni amalga oshirishni mo'ljallash asosida hujum harakatini bajaradi. Aylanish tavsifida 6-qarshi himoyalanih pozitsiyasi orqali ichki sektorda hujumni qaytaradi, tashqi sektorda esa – aylanish tavsifidagi 4-pozitsiyaga o'tish orqali qarshi hujumni amalga oshiradi.

6-vaziyat

Murabbiy. Masofa o'rtacha. 6-bog'lanish. Ichki sektorga yonlama uzatishlarni amalga oshirish orqali hujum qilishni ixtiyoriy tarzda ketma-ketlikda amalga oshiradi.

Sportchi. 6-bog'lanishga o'tadi. Hujumni ichki sektorda 4-to'g'ridan himoya bilan qaytaradi, yon tomonlama esa – 2-himoya pozitsiyasiga o'tadi va to'g'ridan javob beradi.

7-vaziyat

Murabbiy. Masofa yaqin. Ixtiyoriy pozitsiya. Asta-sekin va uzluksizlikda bog'lanishlarni o'zgartiradi, to'g'ridan turli xil sektorlarni ochishni amalga oshiradi, yarim aylana va doira

tavsifidagi harakatlarni bajaradi, bunda ayrim alohida vaziyatlarda qurol bilan oldinga va orqaga harakatlanishlarni birgalikda bajarishni amalga oshiradi.

Sportchi. 6-pozitsiya. joyida turgan holatda yoki hamla bilan raqibining chekinishi vaqtida yoki orqaga qadam tashlash bilan unga yaqinlashish asosida seriya tavsifida ochiluvchi sektorga sanchishlarni amalga oshiradi.

8-vaziyat

Murabbiy. Masofa o'rtacha. 8-pozitsiya. 6 yoki 4-bog'lanishlarga chiqishga harakat qiladi.

Sportchi. 6-pozitsiya. Ochiluvchi ichki yoki tashqi sektorga uzatish va hamla bilan hujum qiladi.

9-vaziyat

Murabbiy. Masofa uzoq. 8-pozitsiya. Yaqinlashish bilan 4-yoki 6-bog'lanishda qurolga ta'sir ko'rsatish orqali hujum qiladi.

Sportchi. 6-pozitsiya. Uzatish bilan hujum qiladi, raqibining quroli tig'i bilan to'qnashib ketishdan qochadi.

10-vaziyat

Murabbiy. Masofa uzoq. 6-pozitsiya. 7 yoki 8-bog'lanishlarga tayyorgarlik tavsifidagi kirishlarni amalga oshiradi va orqaga yopiladi.

Sportchi. 8-pozitsiya. Orqaga yopilish orqali 8-bog'lanishdan hujum qiladi – 7-bog'lanishda aylanish tavsifidagi batman va yuqorigi sektorga sanchishni amalga oshiradi, 7-bog'lanishdan esa, aylanish tavsifidagi batman va 8-bog'lanishdan yuqoriga uzatishni amalga oshiradi.

11-vaziyat

Murabbiy. Masofa o'rtacha. 6-bog'lanish. 6-bog'lanishni egallash va bog'lanishni 4-pozitsiyaga o'rin almashtirishni ixtiyoriy ravishda ketma-ketlikda amalga oshirishga harakat qiladi.

Sportchi. 6-bog'lanishni egallashga urinish asosida ichki sektorga hamla bilan hujum qiladi, tashqi sektorga uzatishni amalga oshiradi, 4-pozitsiyaga o'rin almashtirishga harakat qiladi.

12-vaziyat

Murabbiy. Masofa o'rtacha. 6-bog'lanish. Hujumni orqaga qadam tashlash 4 yoki aylanish tavsifidagi 6-himoya pozitsiyasiga

o'tish orqali qaytaradi. Takroriy hujumga nisbatan 4 yoki 6-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali javob reaksiyasini ko'rsatadi.

Sportchi. Navbatdagi ichki sektorga uzatishni amalga oshirishni mo'ljallash asosida hujum qiladi. Ortga chekinuvchi raqibiga jult uzatish orqali 6-bog'lanishdan tashqi sektorga takroran hujumni amalga oshiradi, 4-bog'lanishdan esa ichki sektorga hujumni amalga oshiradi.

13-vaziyat

Murabbiy. Masofa uzoq. 6-pozitsiya. Yuqorigi sektorga hujum qilishni amalga oshiradi. 6 yoki aylanish tavsifidagi 4-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali javob qaytaradi va yaqinlashish bilan va to'xtalishlar asosida qarshi javob berish harakatini bajaradi.

Sportchi. 8-pozitsiya. Hujumni 6-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali qaytaradi va to'g'ridan javob berish harakatini bajaradi, keyin ichki yoki tashqi sektorga uzatish orqali remizni amalga oshiradi.

14-vaziyat

Murabbiy. Masofa uzoq. 8-pozitsiya. 6 yoki 4-bog'lanishlarda batman (tor-mor qilish) bilan hujumni amalga oshiradi.

Sportchi. 6-pozitsiya. Ochiluvchi sektorga uzatishga tayyorlanish orqali hujum qiladi.

15-vaziyat

Murabbiy. Masofa uzoq. Neytral tavsifdagi 8-bog'lanish. Yolg'ondakam harakatga nisbatan yarim aylanish tavsifidagi 4 va 6-himoya pozitsiyalariga o'tish orqali javob reaksiyasini ko'rsatishni ixtiyoriy ketma-ketlikda bajaradi.

Sportchi. «Nayza o'qtalish» orqali hujum qiladi, yuqorigi sektorga uzatish bilan yolg'ondakam harakatni amalga oshirish va ochiluvchi sektorga uzatishni bajarish belgilanadi.

16-vaziyat

Murabbiy. Masofa uzoq. 8-pozitsiya. Yolg'ondakam harakatlarga nisbatan 4 va 6-pozitsiyalarda to'g'ridan himoyaga o'tish seriyalarini bajarish orqali javob reaksiyasini ko'rsatadi.

Sportchi. 6-pozitsiya. Oldinga qadam tashlash va hamla bilan hujum qiladi, to'g'ridan yolg'ondakam harakatni amalga oshiradi va yuqorigi sektorga sanchish tarzidagi uzatishni amalga oshirish yolg'ondakam harakatlari seriyasini bajaradi.

17-vaziyat

Murabbiy. Masofa o'rtacha. 8-pozitsiya. Seriya tavsifida 6 yoki 4-bog'lanishga kirishga urinishni amalga oshiradi, navbatdagi holatda bog'lanishni o'rin almashtirish va qurolni boshlang'ich turish holatiga pastga tushirish bajariladi. Yolg'ondakam harakatga nisbatan to'g'ridan 4 yoki 6-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali javob reaksiyasini ko'rsatadi.

Sportchi. 8-pozitsiya. Juft uzatish va hamla bilan hujumni amalga oshiradi, ochiluvchi sektorga yolg'ondakam harakatni amalga oshirish harakati bajariladi.

18-vaziyat

Murabbiy. Masofa uzoq. Yuqorigi bog'lanish. Bog'lanishlarni, o'rin almashtirishni amalga oshiradi.

Sportchi. Yolg'ondakam harakatga nisbatan aylanish tavsifidagi himoya bilan javob qaytaradi. Oldinga qadam tashlash va juft uzatish asosida hamla bilan hujum qiladi, ochiluvchi sektorga yolg'ondakam harakatni amalga oshiradi.

19-vaziyat

Murabbiy. Masofa uzoq. Qurolni oldinga yo'naltirish asosida o'yin harakatlarini amalga oshiradi.

Sportchi. 8-pozitsiya. Oldinga qadam tashlash va hamla bilan hujum qiladi, 4 va 2-bog'lanishlarni (6 va 7) egallash va tashqi sektorga sanchishni amalga oshirish bajariladi.

20-vaziyat

Murabbiy. Masofa uzoq. Pozitsiyalar va bog'lanishlarni o'rin almashtirishni amalga oshiradi, ya'ni to'g'ridan 4 va 6, aylanish tavsifidagi 4 va to'g'ridan 6, 8, 6- va boshqa ko'rinishdagi pozitsiyalar bo'yicha harakatni amalga oshiradi.

Sportchi. 6-pozitsiya. «*Nayza o'qitalish*» bilan hujum qiladi, ochiluvchi sektorga uzatish orqali yolg'ondakam harakatni bajaradi.

21-vaziyat

Murabbiy. Masofa uzoq. 6-pozitsiya. 6-bog'lanishda tor-mor qilishga nisbatan ixtiyoriy ravishda to'g'ridan 6 va aylanish tavsifidagi 4-himoya pozitsiyalariga o'tish asosida javob qaytaradi.

Sportchi. 8-pozitsiya. Hamla bilan hujum qiladi, murabbiyning to'g'ridan 6-himoya pozitsiyaga o'tishiga nisbatan 6-bog'lanishda tor-mor qilishni amalga oshiradi va ichki sektorga uzatish orqali

javob beradi yoki aylanish tavsifidagi 4-pozitsiyaga o'tishiga nisbatan tashqi sektorda uzatishni amalga oshirish orqali javob qaytaradi.

22-vaziyat

Murabbiy. Masofa uzoq. 6-pozitsiya. Ixtiyoriy ravishda hujum boshlanishiga nisbatan 4-himoya pozitsiyasiga o'tish amalga oshiriladi yoki qurol bilan ta'sir ko'rsatmaydi.

Sportchi. 8-pozitsiya. Raqibining qurol bilan harakat qilmasligi sharoitida oldinga qadam tashlash va hamla bilan sanchish orqali to'g'ridan hujum qiladi yoki raqibning 4-himoya pozitsiyasiga o'tishga urinishni amalga oshirishiga nisbatan pastki sektorga burchak bo'ylab sanchishni bajaradi.

23-vaziyat

Murabbiy. Masofa o'rtacha. Qurol pastga tushirilgan holatda. Ixtiyoriy ravishda qurolga nisbatan ta'sir ko'rsatish asosidagi tayyorgarlik ko'rish harakatini va ichki sektorga haqiqiy hujumni amalga oshirishni ketma-ketlikda bajaradi.

Sportchi. 6-pozitsiya. Qurol bilan tayyorgarlik ko'rish harakatiga nisbatan javob qaytarmaydi. Hujumni aylanish tavsifidagi 6-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali qaytaradi va javob zarbasini amalga oshiradi.

24-vaziyat

Murabbiy. Masofa o'rtacha. 6-pozitsiya. Ixtiyoriy ravishda to'g'ridan sanchish va 4-bog'lanishda tayyorlanuvchi kirishni amalga oshirishni ketma-ketlikda bajaradi. Hujumga nisbatan 6-himoya pozitsiyasiga o'tish asosida javob qaytaradi.

Sportchi. 6-pozitsiya. Hujumga nisbatan orqaga qadam tashlash asosida javob reaksiyasini ko'rsatadi. Tayyorgarlik harakatiga nisbatan ichki sektorga juft uzatishni amalga oshirish asosida hujum qiladi.

25-vaziyat

Murabbiy. Masofa o'rtacha. 6-pozitsiya. Ixtiyoriy ravishda ketma-ketlikda, 8-bog'lanishda batman va yuqori sektorga sanchish hamda to'g'ridan tayyorgarlik ko'rish tavsifidagi sanchishni amalga oshiradi.

Sportchi. 8-pozitsiya. 4-himoyalanish pozitsiyasiga o'tish orqali hujumni qaytaradi va to'g'ridan javob zarbasini beradi.

Tayyorgarlik ko'rish harakatiga nisbatan 4-bog'lanishda batman va tashqi sektorga uzatishni amalga oshiradi.

26-vaziyat

Murabbiy. Masofa uzoq. 6-pozitsiya. Ixtiyoriy ravishda hujum harakatlarini ketma-ketlikda amalga oshiradi, ya'ni 4-bog'lanishda batman, to'g'ridan sanchish va tayyorgarlik ko'rish tavsifidagi yaqinlashish amalga oshiriladi.

Sportchi. 6-pozitsiya. Hujumni 4-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali qaytaradi. Tayyorgarlik ko'rish harakatiga nisbatan to'g'ridan yolg'ondakam harakat va pastdan sanchishni amalga oshiradi.

27-vaziyat

Murabbiy. Masofa uzoq. 6-pozitsiya. To'g'ridan sanchish orqali hujum qilish va 4-bog'lanishda qurolning harakatlantirilishi asosida tayyorgarlik ko'rish tavsifidagi yaqinlashish harakatlari ixtiyoriy ravishda ketma-ketlikda bajariladi.

Sportchi. 6-pozitsiya. Hujumni 6-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali qaytaradi va to'g'ridan javob zarbasini beradi. Qurolning harakatlantirilishi asosida tayyorgarlik ko'rish tavsifidagi harakatga nisbatan tashqi sektorga hamla bilan hujum qiladi.

28-vaziyat

Murabbiy. Masofa uzoq. Neytral tavsifdagi 8-bog'lanish. Oldinga qadam tashlash orqali yaqinlashish (qurol bilan ta'sir ko'rsatmaydi) va yuqorigi sektorga hujum qilishni ixtiyoriy ravishda ketma-ketlikda amalga oshiradi.

Sportchi. Tayyorgarlik ko'rish harakatiga nisbatan pastki sektorga oppozitsiyadan sanchish orqali hujum qiladi. Hujumni aylanish tavsifidagi 8-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali qaytaradi va uzatish bilan yuqorigi sektorga javob zarbasini beradi.

29-vaziyat

Murabbiy. Masofa uzoq. Neytral tavsifdagi 6-bog'lanish. Oldinga qadam tashlash orqali yaqinlashish (qurol bilan ta'sir ko'rsatmaydi) va uzatish bilan ichki sektorga hujum qilish, 6-bog'lanishda tayyorgarlik ko'rish tavsifidagi batman harakatlari ixtiyoriy ravishda ketma-ketlikda amalga oshiriladi. Yolg'ondakam harakatga nisbatan 4-himoya pozitsiyasiga o'tish asosida javob qaytaradi.

Sportchi. Tayyorgarlik harakatiga nisbatan hamla bilan hujum qiladi, ya'ni 6-bog'lanishda batman va to'g'ridan sanchishni amalga oshiradi. Hujumni 4-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali qaytaradi va to'g'ridan javob zarbasini bajaradi. Tayyorgarlik tavsifidagi batmanga nisbatan oldinga qadam tashlash va juft uzatish orqali hamla qilish asosida hujum qiladi.

30-vaziyat

Murabbiy. Masofa uzoq. 6-pozitsiya. Bir nechta yolg'ondakam harakatlar bilan uzoq masofada hujum qilish va to'g'ridan sanchishni amalga oshirish orqali qisqa masofada tayyorgarlik ko'rish harakatini ixtiyoriy ravishda ketma-ketlikda bajaradi.

Sportchi. 8-pozitsiya. Yolg'ondakam harakatlar bilan to'g'ridan sanchishni bajarish orqali o'zib ketishda harakat qiladi. Tayyorgarlik harakatiga nisbatan ortga chekinadi va qurol bilan javob qaytarmaydi.

31-vaziyat

Murabbiy. Masofa o'rtacha. 6-pozitsiya. Hujumni ixtiyoriy ravishda ketma-ketlikda amalga oshiradi, ya'ni, 4-bog'lanishda batman va to'g'ridan sanchishni amalga oshirish, uzoq masofada tor-mor qilish orqali 6-bog'lanishda hujumga o'tish amalga oshiriladi.

Sportchi. 6-pozitsiya. Hujumni 4-himoya pozitsiyasida batman amalga oshirish orqali qaytaradi va javob zarbasini beradi. Tor-mor qilish harakatiga nisbatan tashqi sektorga uzatish bilan hujum qiladi.

32-vaziyat

Murabbiy. Masofa uzoq. 8-bog'lanish. 8-bog'lanishda batman va yuqorigi sektorga sanchishni amalga oshirish va uzoq masofaga yaqinlashish bilan hujumga o'tish harakatlarini ixtiyoriy ketma-ketlikda bajaradi.

Sportchi. Hujumni yuqorigi sektorda 4-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali qaytaradi va javob zarbasini beradi. Yaqinlashishga nisbatan yuqorigi sektorga uzatish orqali qarshi hujum qiladi.

33-vaziyat

Murabbiy. Masofa uzoq. 6-pozitsiya. To'g'riga sanchish orqali oddiy hujum qilish va to'g'ridan yolg'ondakam harakatni amalga oshirish hamda uzatishlar seriyasini bajarish asosida ixtiyoriy ketma-ketlikda harakatlarni amalga oshiradi.

Sportchi. 8-pozitsiya. Oddiy hujumlarni qaytaradi va javob beradi. Yolg'ondakam harakatlar bilan, to'g'ridan sanchish orqali hujum qiladi.

34-vaziyat

Murabbiy. Masofa uzoq. 8-bog'lanish. Hujumni aylanish tavsifidagi 2-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali qaytaradi va hamla bilan javob beradi, ixtiyoriy ravishda ketma-ketlikda yuqorigi sektorga uzatish orqali hujumga o'tish va yolg'ondakam harakatlar bilan hujumga o'tish (uzatishlar orqali) harakatlarini amalga oshiradi.

Sportchi. Yuqorigi sektorga navbatdagi uzatishlarni amalga oshirishni mo'ljallash asosida hujumni amalga oshiradi. Javob hujumini orqaga yopilish va 6-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali qaytaradi va to'g'ridan qarshi javob zarbalarini beradi. Yolg'ondakam harakatlar bilan ichki yo'nalishda sanchishni amalga oshirish orqali o'zib ketishga intiladi.

35-vaziyat

Murabbiy. Masofa o'rtacha. 6-bog'lanish. Alohida hujumlarni 4-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali qaytaradi va to'g'ridan javob berishni amalga oshiradi.

Sportchi. Ichki tomonlama uzatish orqali hujum qiladi. Javoblarni 4-qarshi himoya pozitsiyasiga o'tish orqali qaytaradi, joyida turgan holatda, qarshi javob zarbalarini beradi.

36-vaziyat

Murabbiy. Masofa uzoq. 6-pozitsiya. Alohida hujumlarga nisbatan ichki sektorga uzatish orqali qarshi hujumni amalga oshiradi.

Sportchi. 6-pozitsiya. 6-bog'lanishda batman va to'g'ridan sanchishni amalga oshirish orqali hujum qiladi. Ichki sektorga qarshi hujumni 4-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali qaytaradi va yaqinlashish davomida javob zarbasini beradi.

37-vaziyat

Murabbiy. Masofa uzoq. 6-bog'lanish. Alohida hujumlarga nisbatan 6-oppozitsiyada to'g'ridan qarshi hujumni amalga oshiradi.

Sportchi. Oppozitsiyadan to'g'ridan sanchish orqali hujum qiladi. Qarshi hujumni 1-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali qaytaradi va javob zarbasini beradi.

38-vaziyat

Murabbiy. Masofa uzoq. 6-pozitsiya. Alohida vaziyatlarda kutilmagan tarzda, tashqi sektorga uzatish orqali, batmanni amalga oshirishga urinish asosida qarshi hujum qiladi

Sportchi. 8-pozitsiya. Oldinga qadam tashlash va hamla bilan hujum qiladi, 4-bog'lanishda batman va to'g'ridan sanchishni amalga oshiradi. Raqibining qarshi hujumini aylanish tavsifidagi 4-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali qaytaradi va hujumga yaqinlashish holatida oppozitsiyadan to'g'ridan sanchishni amalga oshiradi.

39-vaziyat

Murabbiy. Masofa uzoq. 8-pozitsiya. Alohida vaziyatlarda tor-mor qilishga nisbatan uzatish orqali qarshi hujum qiladi, 4-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali javob reaksiyasini ko'rsatadi va javob zarbasini bajaradi.

Sportchi. 6-pozitsiya. Oldinga qadam tashlash va hamla bilan hujum qiladi, ya'ni 8-bog'lanishda tor-mor qilish va yuqorigi sektorga uzatishni amalga oshiradi. Qarshi hujumni 6-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali qaytaradi va tashqi sektorga uzatish asosida javob zarbasini beradi.

40-vaziyat

Murabbiy. Masofa o'rtacha. 6-bog'lanishni egallaydi. Alohida hujumlarni 4-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali qaytaradi, bir vaqtning o'zida oldinga qadam tashlash va to'g'ridan javob sanchishini amalga oshirishga urinish asosida harakatlarni bajaradi.

Sportchi. Ichki tomonlarni uzatish asosida hamla bilan hujum qiladi. Himoyaga tegish orqali, javob hujumini 4-qarshi himoya pozitsiyasiga o'tish orqali qaytaradi va raqibiga yon tomonlarni qarshi javob zarbasini beradi, hamla holatida qoladi.

41-vaziyat

Murabbiy. Masofa o'rtacha. 6-bog'lanish. Ichki tomonlarni uzatish orqali hujumni amalga oshiradi. Alohida hujumlarni ichki tomonlarni juft uzatishlar orqali bajaradi.

Sportchi. Hujumni aylanish tavsifidagi 6-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali qaytaradi va javob zarbasini beradi. Juft uzatish orqali amalga oshirilgan hujumni aylanish tavsifidagi 6 va 4-himoya pozitsiyalariga o'tish asosida qaytaradi va javob zarbasini beradi.

42-vaziyat

Murabbiy. Masofa uzoq. 6-pozitsiya. Ta'sir ko'rsatmaydi. Alohida hujumni orqaga qadam tashlash asosida amalga oshiradi.

Sportchi. 6-pozitsiya. To'g'ridan sanchishni bajarish asosida hujum qiladi. Ortga chekinishga nisbatan oldinga yopilish orqali javob reaksiyani ko'rsatadi va to'g'ridan takroriy sanchishni amalga oshiradi.

43-vaziyat

Murabbiy. Masofa o'rtacha. 6-pozitsiya. Ta'sir ko'rsatmaydi. Alohida hujum qilishlarga nisbatan ortga chekinadi, 4 va 6-himoya pozitsiyalariga o'tish orqali javob reaksiyasini ko'rsatadi.

Sportchi. 8-pozitsiya. 4-bog'lanishda batman va to'g'ridan sanchish orqali hujum qiladi. Ortga chekinishga nisbatan oldinga yopilish orqali javob reaksiyasini ko'rsatadi va ichki sektorga juft uzatish orqali takroriy hujumni amalga oshiradi.

44-vaziyat

Murabbiy. Masofa o'rtacha. 8-pozitsiya. Tor-mor qilishga nisbatan 8-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali javob reaksiyasini ko'rsatadi. Alohida hujum qilishlarga nisbatan tezkor tarzda ortga chekinishni amalga oshiradi va qurol bilan harakatlanish asosida 6-himoya pozitsiyasiga o'tadi, keyin yolg'ondakam harakatlar bilan hujumga o'tadi.

Sportchi. 6-pozitsiya. Oldinga qadam tashlash va hamla bilan hujum qiladi, ya'ni 8-bog'lanishda tor-mor qilish va ichki sektorga uzatishni amalga oshiradi. Ortga chekinishga nisbatan masofani qisqartirish va hujumni to'xtatish asosida javob qaytaradi, to'g'ridan sanchish orqali qarshi hujum qiladi.

45-vaziyat

Murabbiy. Masofa o'rtacha. 4-bog'lanish. Uzoq masofaga yaqinlashish va tashqi sektorga uzatish bilan hujumni amalga oshiradi. Alohida hujumlarni qisqa amalga oshiradi va tor-mor qilishga nisbatan orqaga qadam tashlash va 4-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali javob reaksiyasini ko'rsatadi.

Sportchi. Hujumni 6-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali qaytaradi va javob zarbasini beradi. Qisqa hujumga nisbatan 4-bog'lanishda tor-mor qilish va ichki sektorga uzatish orqali hujumga o'tish asosida javob qaytaradi.

46-vaziyat

Murabbiy. Masofa uzoq. 6-pozitsiya. Uzoq masofaga yaqinlashish bilan to'g'ridan sanchishni amalga oshirish asosida hujum qiladi. Alohida hujumlarga nisbatan ortga chekinish va to'g'ridan 4-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali javob reaksiyasini ko'rsatadi.

Sportchi. 8-pozitsiya. 6-oppozitsiyada tashqi sektorga qarshi hujum qiladi. Ortga chekinayotgan murabbiyga tashqi sektor bo'ylab juft uzatish orqali *«nayza o'qталish»* tavsifida hujum qiladi.

47-vaziyat

Murabbiy. Masofa uzoq. 8-bog'lanish. 8-bog'lanishda batman va yuqorigi sektorga sanchish orqali hujum qiladi. Qarshi hujumga nisbatan 4-himoya pozitsiyasiga o'tish, hujumni yakunlash asosida javob reaksiyasini ko'rsatadi. Javob hujumida yolg'ondakam harakatlarga nisbatan to'g'ridan 6 va 4-himoya pozitsiyalariga o'tish orqali javob qaytaradi.

Sportchi. Bir vaqtning o'zida sanchish orqali, pastki sektorga sanchishni bajarish asosida qarshi hujumni amalga oshiradi. To'xtab qolgan raqibiga tashqi sektor bo'ylab uchlikdagi *«nayza o'qталish»* asosida hujum qiladi.

48-vaziyat

Murabbiy. Masofa o'rtacha. 8-pozitsiya. Alohida hujumlarga nisbatan 4-himoya pozitsiyasiga o'tish va bir vaqtning o'zida oldinga qadam tashlash asosida javob qaytaradi.

Sportchi. 6-pozitsiya. Hamla bilan hujum qiladi va to'g'ridan sanchishni amalga oshiradi. Himoyalanihga nisbatan javob reaksiyasini ko'rsatadi va hamla qilish holatida to'xtaydi, bir vaqtning o'zida gavdani oldinga egish bilan, pastki sektorga burchak bo'ylab remizni amalga oshiradi.

49-vaziyat

Murabbiy. Masofa o'rtacha. 6-pozitsiya. To'g'ridan sanchish orqali hujum qilish harakatini amalga oshiradi. Alohida hujumlarni qisqa amalga oshiradi, orqaga yopiladi, batmanga nisbatan 4-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali javob reaksiyasini ko'rsatadi.

Sportchi. 6-pozitsiya. Hujumni orqaga qadam tashlash va aylanish tavsifidagi 6-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali qaytaradi va javob zarbasini beradi. Qisqa hujumga nisbatan, aylanish tavsifidagi 6-himoya pozitsiyasiga o'tishdan keyin, 4-bog'lanishda aylanish tavsifidagi batman va tashqi sektorga uzatish orqali hujum qilish asosida javob reaksiyasini ko'rsatadi.

50-vaziyat

Murabbiy. Masofa o'rtacha. 6-bog'lanish. Hujumni qaytaradi, joyida turgan holatda 4-himoya pozitsiyasiga o'tadi va to'g'ridan sanchish orqali javob zarbasini beradi. Alohida javoblarni uzoq masofaga ortga chekinish orqali bajaradi, bunda hujumga nisbatan to'g'ridan yuqoridan himoyalanih orqali javob reaksiyasini ko'rsatadi.

Sportchi. Navbatdagi ichki tomonlama uzatishni amalga oshirishni mo'ljallash orqali hujum harakatini bajaradi, javobni 4-qarshi hujum bilan qaytaradi, joyida turgan holatda qarshi javob zarbasini beradi. Ortga chekinish orqali javob ko'rsatishga nisbatan 4-qarshi himoya pozitsiyasiga o'tishdan keyin, oldinga yopilish va tashqi sektorga uchlikdagi uzatishni amalga oshirish orqali javob reaksiyasi ko'rsatadi.

51-vaziyat

Murabbiy. Masofa o'rtacha. 6-pozitsiya. Yolg'ondakam harakatlar bilan uzoq masofa bo'ylab hujumni amalga oshiradi. Alohida hujumlarni qisqa masofada yaqinlashish orqali tayyorgarlik ko'rish asosida boshlaydi, uzluksizlikda yolg'ondakam harakatlar bilan haqiqiy hujum harakatlarini davom ettiradi.

Sportchi. 6-pozitsiya. Orqaga qadam tashlash bilan to'g'ridan sanchishni amalga oshirish asosida qarshi hujum qiladi. Takroriy hujumga nisbatan qarshi hujum qilishdan keyin, to'g'rilangan qo'lni ushlab turish asosida orqaga qadam tashlash orqali javob reaksiyasini ko'rsatadi.

52-vaziyat

Murabbiy. Masofa o'rtacha. Neytral tavsifdagi 8-bog'lanish. Hamla va sapchish, hamla bilan bajariluvchi uzatish asosidagi hujumni ixtiyoriy ketma-ketlikda bajaradi.

Sportchi. Hamla bilan bajariluvchi hujumni joyida turgan holatda, 4-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali qaytaradi va to'g'ridan

javob zarbasini beradi. Sapchish va hamla bilan bajariluvchi hujumga nisbatan orqaga qadamlar seriyasini tashlash, qurol bilan harakat qilmagan holatda chekinish orqali javob reaksiyasini ko'rsatadi.

53-vaziyat

Murabbiy. Masofa uzoq. 6-pozitsiya. Hamla bilan to'g'ridan sanchish va bir nechta aldamchi harakatlar bilan oldinga qadam tashlash (sapchish) va hamla bilan hujum qilish harakatlarini ixtiyoriy ketma-ketlikda amalga oshiradi.

Sportchi. 6-pozitsiya. Hamla bilan amalga oshiriluvchi hujumni oldinga qadam tashlash va aylanish tavsifidagi 6-himoya pozitsiyasiga o'tish bilan qaytaradi va ichki tomonlama uzatish orqali javob zarbasini amalga oshiradi. Oldinga qadam tashlash va hamla orqali amalga oshiriluvchi hujumga nisbatan orqaga qadam tashlash va javob berish asosida reaksiya ko'rsatadi.

54-vaziyat

Murabbiy. Masofa o'rtacha. Ixtiyoriy pozitsiya. Sanchishlarni imitatsiyalovchi, qurol bilan turli xilda tahdid solishlarni amalga oshirishni ritm tavsifida bo'lmagan tarzda ketma-ketlikda bajaradi.

Sportchi. 8-pozitsiya. Qurol bilan tahdid solish harakatiga va qurol bilan harakatlanish asosidagi tayyorgarlik harakatiga nisbatan javob reaksiyasini ko'rsatmaydi. Hujumni 4-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali qaytaradi va to'g'ridan sanchish asosida javob zarbasini amalga oshiradi.

55-vaziyat

Murabbiy. Masofa o'rtacha. 6-pozitsiya. Tezkorlikda yaqinlashish orqali, bir nechta yolg'ondakam harakatlar bilan turli xildagi hujum harakatlarini imitatsiyalash amalga oshiriladi, jumladan, qurolga ta'sir ko'rsatish, kombinatsiya tavsifidagi hujumlar bajariladi, bunda tashqi yoki ichki sektorga sanchishning final holatiga urg'u beriladi.

Sportchi. Qurolini 4 va 6-pozitsiyalarning oralig'ida ushlaydi. Orqaga qadam tashlash orqali chekinadi, yolg'ondakam harakatlarga va qurolga ta'sir ko'rsatishlarga nisbatan javob reaksiyasini ko'rsatmaydi, qurolning final holatidagi harakatlarini 4 yoki to'g'ridan 6-himoyalanih pozitsiyasiga o'tish orqali qaytaradi va to'g'ridan sanchish shaklida javob qaytaradi.

56-vaziyat

Murabbiy. Masofa o'rtacha. Qurol pastga tushirilgan holatda. Tashqi sektorga sanchish bilan va qurolni pastga tushirilgan holatda tezkorlikda yaqinlashish asosida hujum qilishni ixtiyoriy tarzda ketma-ketlikda amalga oshiradi.

Sportchi. 4-pozitsiya. Hujumni 6-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali qaytaradi va to'g'ridan javob sanchishlarini amalga oshiradi. Qurolsiz tezkor tarzda yaqinlashishga nisbatan himoyalaniish tavsifidagi harakatlar asosida javob reaksiyasini ko'rsatmaydi, qurolni ushlagan qo'lini to'g'rilaydi va «*qurol chiziqda*» holatida sanchishni amalga oshiradi.

57-vaziyat

Murabbiy. Masofa o'rtacha. Ortga chekinish va turli xil uzoqlik masofalarida yaqinlashish, joyida turgan holatda qarshi hujumlarni amalga oshirishni ixtiyoriy ketma-ketlikda bajaradi.

Sportchi. Hujumlarni amalga oshiradi. Ortga chekinuvchi raqibiga hujum qilish masofasini oshiradi, raqibi yaqinlashib kelayotgan holatda esa – hujum qilish masofasini qisqartiradi.

58-vaziyat

Murabbiy. Masofa o'rtacha. Turli xil uzoqlik masofalarida amalga oshiriluvchi hujumlarni ixtiyoriy ravishda ketma-ketlikda amalga oshiradi.

Sportchi. Joyida turgan holatda yoki ortga chekinish bilan hujumni qaytaradi, bunda hujum qilish oraliq masofasi va ortga chekinish oraliq masofasi uzunligini oldindan payqash asosida harakat qiladi.

59-vaziyat

Murabbiy. Masofa o'rtacha. Turli xil uzoqlik masofasida va qurol tig'ining turli xil amplituda qiymatida bo'lishi bilan amalga oshiriluvchi hujumlarni ixtiyoriy ketma-ketlikda bajaradi.

Sportchi. Hujumni qaytaradi, bunda hujum harakatlari oraliq masofasi uzunligi bilan harakatlar amplitudasi qiymatini oldindan payqash asosida harakat qiladi.

60-vaziyat

Murabbiy. Masofa o'rtacha. Hamla va oldinga qadam tashlash va hamla bilan amalga oshiriluvchi hujumlarni ixtiyoriy ketma-ketlikda bajaradi.

Sportchi. Joyida turgan holatda qisqa masofadan bajariluvchi hujumlarni qaytaradi va javob zarbasini beradi. Uzoq masofadan amalga oshiriluvchi hujumlarga nisbatan orqaga qadam tashlash va himoyalaniish, javob qaytarish asosida reaksiya ko'rsatadi.

61-vaziyat

Murabbiy. Masofa uzoq. Turli xil uzoqlik masofalarida hujumni amalga oshiradi. Himoyaga tegish orqali, ortga chekinish, yaqinlashish va joyida turgan holatda bajariluvchi remizlarni ixtiyoriy ravishda ketma-ketlikda amalga oshiradi.

Sportchi. Hujumlarni qaytaradi va javob qaytaradi, bunda hujum masofalari bilan remizlarning masofasi va yo'nalishini olindan payqash asosida harakat qiladi.

62-vaziyat

Murabbiy. Masofa uzoq. Turli xil uzoqlik masofalarida ixtiyoriy ketma-ketlikda hujumlarni amalga oshiradi.

Sportchi. Ortga chekinish orqali qarshi hujumlarni amalga oshiradi, bunda ortga chekinish uzoqlik masofasi va hujum qilish masofasi uzunligini oldindan payqash asosida harakat qiladi.

63-vaziyat

Murabbiy. Masofa uzoq. Yaqinlashishlarni amalga oshiradi va boshlang'ich oraliq masofasiga qaytishni bajaradi.

Sportchi. Oraliq masofani saqlaydi. Yaqinlashishlardan biridan hujumni amalga oshiradi.

64-vaziyat

Murabbiy. Masofa uzoq. Orqaga qadam tashlash orqali tayyorgarlik ko'rish tavsifida chekinadi, keyin oraliq masofani qayta tiklaydi.

Sportchi. Tayyorgarlik tavsifidagi yaqinlashishni amalga oshiradi va boshlang'ich holatga qaytadi. Tayyorgarlik harakatlarning biridan keyin, takroriy hujumni amalga oshiradi.

65-vaziyat

Murabbiy. Masofa uzoq. Turli xil davomiylikda hujumlarni amalga oshiradi.

Sportchi. Hujumlarni qaytaradi, bunda sanchishni amalga oshirish lahzasini oldindan payqash asosida harakat qiladi.

66-vaziyat

Murabbiy. Masofa o'rtacha. Qurol pastga tushirilgan holatda. **Bog'lanish** holatiga kirishda tayyorgarlik harakatlarini amalga oshirishga urinadi, bunda qurol bilan turli xil tezlikda, uzunlikda va **amplituda** qiymatida harakatlarni amalga oshiradi.

Sportchi. Yuqorigi pozitsiya. Qurol tig'i bilan to'qnashib ketishdan qochish orqali, uzatishlar (o'tkazishlar) bilan hujum qiladi.

67-vaziyat

Murabbiy. Masofa uzoq. Yuqorigi pozitsiya (bog'lanish). Qurolning harakatlanishida turli xil tezkorlikda, amplituda qiymatida va uzunlik masofasi va ritmda bajarish asosida, seriya tavsifida ikkita-uchta uzluksizlikda bog'lanishlarning o'rin almashinishini (pozitsiyalarning o'rin almashinishi) takrorlaydi. Hujumga nisbatan to'g'ridan himoyalaniş orqali javob reaksiyasini ko'rsatadi.

Sportchi. Ochiluvchi sektorga yolg'ondakam harakatni amalga oshirish va raqibining quroli tig'iga to'qnashib ketishdan qochish asosida, uzatish (o'tkazish) orqali hujumni amalga oshiradi.

68-vaziyat

Murabbiy. Masofa uzoq. Harakatlarning ma'lum bir aniq ritmda, himoyalanişlar orqali javob ko'rsatadi.

Sportchi. Raqibining quroli tig'iga to'nashib ketishdan qochish asosida yolg'ondakam harakatlar bilan hujumni amalga oshiradi.

69-vaziyat

Murabbiy. Masofa uzoq. Yuqorigi bog'lanishda qurolga ta'sir ko'rsatish bilan hujumni amalga oshiradi.

Sportchi. Yuqorigi pozitsiya. Raqibining quroli tig'iga to'qnashib ketishdan qochish asosida, uzatish (o'tkazish) orqali qarshi hujumni amalga oshiradi.

70-vaziyat

Murabbiy. Masofa o'rtacha. Oddiy hujumlarni amalga oshiradi. Javoblarga nisbatan harakatlarning ma'lum bir aniq ritmda bo'lishi asosida, himoyalaniş orqali javob reaksiyasini ko'rsatadi.

Sportchi. Hujumlarni qaytaradi va raqibining quroli tig'iga to'qnashib ketishdan qochish asosida, yolg'ondakam harakatlar bilan javob zarbalarini berishni bajaradi.

71-vaziyat

Murabbiy. Masofa uzoq. Qurol pastga tushirilgan holatda. Qurol bilan tayyorgarlik ko'rish tavsifidagi tahdid solishlarni amalga oshiradi.

Sportchi. Qurolga ta'sir ko'rsatish orqali hujum qiladi, bunda qurolning oldinga tomon yo'nalishda harakatlanishini oldindan payqash asosida harakatlarni amalga oshiradi.

72-vaziyat

Murabbiy. Qurolning harakatlanishi yo'nalishi, tezkorligi, uzunlik masofasi, amplituda qiymati, ritmi va yolg'ondakam harakatlarning chastotasi, batman kuchi va tor-mor qilishlarning davomiyligini ixtiyoriy ravishda ketma-ketlikda amalga oshirish asosida hujum harakatlarini bajaradi.

Sportchi. Hujumlarni qaytaradi, bunda qurol bilan harakatlanish ko'rsatkichlari qiymatini oldindan payqash asosida harakatlarni amalga oshiradi va javob zarbalarini beradi.

Shpagada qilichbozlik

1-vaziyat

Murabbiy. Masofa o'rtacha. Qurol 6 va 4-pozitsiyalar oralig'ida ushlanadi. Oldinga adam tashlash bilan 8 va 6-pozitsiyalarni o'rin almashtirishni ixtiyoriy ketma-ketlikda bajaradi.

Sportchi. 6-pozitsiya. Qurolni pastga tushirish uchun, 8-pozitsiyada qo'l kaftiga yuqoridan zarba beradi va 6-pozitsiyada qurolni yuqoriga ko'tarishda qo'l kaftiga pastdan sanchishni bajaradi.

2-vaziyat

Murabbiy. Masofa yaqin. 6-bog'lanish. Bog'lanishlarni egallashga urinish asosida, bog'lanishlarni (4 va 6) ixtiyoriy ketma-ketlikda o'rin almashtirish amalga oshiriladi.

Sportchi. Ichki va tashqi sektorda yelka sohasiga uzatish orqali sanchishlarni amalga oshiradi.

3-vaziyat

Murabbiy. Masofa uzoq. Neytral tavsifdagi 6-bog'lanish. Qurolni ushlab turgan qo'lni 8-pozitsiyada pastga tushiradi.

Sportchi. Hamla bilan hujum qiladi va yelka sohasiga yuqoridan sanchishni amalga oshiradi.

4-vaziyat

Murabbiy. Masofa uzoq. 6-pozitsiya. Qurolning turli xildagi tayyorgarlik ko'rish tavsifidagi harakatlari asosida, oldinga va orqaga qadam tashlash orqali manyovrlarni amalga oshiradi, keyin hamla bilan qo'l sohasiga yuqoridan sanchish orqali hujum qiladi.

Sportchi. 8-pozitsiya. Oraliq masofani saqlaydi, murabbiyning tayyorgarlik ko'rish harakatlariga nisbatan javob reaksiyasini ko'rsatmaydi. Hujumning boshlanishi lahzasiga nisbatan 6-oppozitsiyadan gavdaning tashqi sektoriga «*nayza o'qталish*» tavsifida uzatishni amalga oshirish asosida hujum qiladi.

5-vaziyat

Murabbiy. Masofa uzoq, 6-bog'lanish. Alohida hujumlarga nisbatan orqaga qadam tashlash asosida chekinadi va qurolni ushlagan qo'lini yuqoriga yig'ib oladi, keyin hamla bilan qo'l sohasiga yuqoridan to'g'ridan sanchish shaklida hujumni amalga oshiradi.

Sportchi. Qo'l kaftiga pastdan hamla bilan uzatish asosida hujumni amalga oshiradi. Hujumda xatoga yo'l qo'ygan vaziyatda orqaga yopiladi va qo'lni 6-himoya pozitsiyasiga yig'ib olinadi, sanchish zarbasini qabul qilishdan qochiladi.

6-vaziyat

Murabbiy. Masofa uzoq. 6-pozitsiya. Yaqinlashish bilan qo'l sohasiga hujum qilishni amalga oshirishga urinadi, bunda tashqi va ichki sektorlarga ketma-ketlikda sanchishlarni bajaradi.

Sportchi. Qurolni 6 va 4-pozitsiyalar oralig'ida ushlaydi. 6 yoki 4-oppozitsiyadan to'g'ridan yelka sohasiga «*nayza o'qталish*» tavsifida sanchishga tayyorlanish orqali hujum qiladi.

7-vaziyat

Murabbiy. Masofa uzoq. 6-bog'lanish. Ta'sir ko'rsatmaydi. Alohida hujumlarga nisbatan orqaga qadam tashlash asosida chekinadi.

Sportchi. Hamla bilan sanchish asosida, to'g'ridan bilak sohasiga yuqoridan hujum qiladi. Ortga chekinishga nisbatan oldinga yopilish va hamla bilan 6-oppozitsiyadan turib, bilak sohasiga yuqoridan to'g'ridan sanchishni bajarish orqali takroriy hujumni amalga oshirish orqali javob ko'rsatadi.

8-vaziyat

Murabbiy. Masofa uzoq. 6-pozitsiya. Ta'sir ko'rsatmaydi. Alohida hujumlarga nisbatan 4-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali javob reaksiyasini ko'rsatadi.

Sportchi. 6-pozitsiya. Yelka sohasiga yuqoridan hamla va sanchish orqali hujum qiladi. Hujumni qaytarishga nisbatan oldinga yopilish va «*nayza o'qtalish*» tavsifida takroriy hujum qilish asosida javob reaksiyasini ko'rsatadi, ya'ni 6-oppozitsiyada bilakning tashqi sektoriga uzatishni amalga oshiradi.

9-vaziyat

Murabbiy. Masofa uzoq. 6-bog'lanish. Ta'sir ko'rsatmaydi. Alohida hujumlarga tezkorlik bilan orqaga qadam tashlash asosida chekinish bilan javob reaksiyasini ko'rsatadi, keyin 6-bog'lanishda tor-mor qilish harakati asosida javob hujumini amalga oshiradi.

Sportchi. 6-oppozitsiyadan bilak sohasiga yuqoridan hamla va sanchish orqali hujum qiladi. Murabbiyning ortga chekinishi harakatiga nisbatan hujum masofasini qisqartirish orqali javob ko'rsatadi, bunda qo'lni cho'zilgan holatda qoldirish asosida, qo'l sohasiga pastdan ichki sektorga uzatishni bajarish orqali qarshi hujum qiladi.

10-vaziyat

Murabbiy. Masofa o'rtacha. Yuqorigi pozitsiya. Yuqorigi sektorga oddiy hujumni amalga oshiradi va orqaga yopiladi.

Sportchi. Ixtiyoriy pozitsiya. Hujumni joyida turgan holatda, berilgan himoya bilan qaytaradi va hamla bilan javob zarbasini bajaradi.

11-vaziyat

Murabbiy. Masofa uzoq. Yuqorigi pozitsiya. Uzoq masofa bo'ylab yaqinlashishni amalga oshiradi va gavda sohasiga oddiy hujumni bajaradi.

Sportchi. Ixtiyoriy pozitsiya. Hujumni orqaga qadam tashlash va berilgan himoyalanishga o'tish bilan qaytaradi va javob zarbasini berishni amalga oshiradi.

12-vaziyat

Murabbiy. Masofa uzoq. Yuqorigi pozitsiya. Uzoq masofa bo'ylab yaqinlashishni amalga oshiradi va qo'lga oddiy hujumni bajaradi.

Sportchi. Pastki pozitsiya. Hujumni oldinga qadam tashlash bilan qaytaradi va gavda sohasiga to'g'ridan javob zarbasini beradi.

13-vaziyat

Murabbiy. Yuqorigi pozitsiya. Tezlik, uzatishlar va yolg'on-dakam harakatlar ritmi, batmanlarning kuchi, tor-mor qilishlarning davomiyligi bo'yicha turli xildagi qiymatlardagi hujumlarni ixtiyoriy ketma-ketlikda amalga oshiradi.

Sportchi. Yuqorigi pozitsiya. Murabbiyning quroli harakatlari ko'rsatkichlarini oldindan payqash asosida, hujumni qaytaradi. Yelka-bilak yoki bilak sohasiga to'g'ridan javob zarbalarini amalga oshiradi.

14-vaziyat

Murabbiy. Masofa uzoq. Yuqorigi pozitsiya. Turli xil davomiylikdagi hujumlarni amalga oshiradi.

Sportchi. Pastki (quyi) pozitsiya. Hujumlarni yuqorigi himoya (aylanish tavsifidagi 2-pozitsiya) pozitsiyasiga o'tish orqali qaytaradi, bunda sanchishning tugash lahzasini oldindan payqash asosida harakatlarni amalga oshiradi.

15-vaziyat

Murabbiy. Masofa o'rtacha. Yuqorigi pozitsiya. Oddiy hujumlarni amalga oshiradi. Javoblarga nisbatan harakatlarning ma'lum bir aniq ritmda bo'lishi asosida, to'g'ridan (aylanish tavsifida) qarshi hujum bilan javob reaksiyasini ko'rsatadi.

Sportchi. Yuqorigi (quyi) pozitsiya. Hujumlarni qaytaradi va raqibining quroli tig'i bilan to'qnashib ketishdan qochish orqali, juft uzatishlar (qo'sh uzatish) orqali javob beradi.

16-vaziyat

Murabbiy. Masofa uzoq. 8-bog'lanish. Oldinga qadam tashlaydi, bog'lanishni saqlab qoladi. Alohida qarshi hujumlarni orqaga qadam tashlash va 6-himoya pozitsiyasiga o'tish bilan qaytaradi va oppozitsiyadan to'g'ridan sanchish orqali javob qaytaradi.

Sportchi. Yelka-bilak sohasiga sanchish orqali qarshi hujum qiladi. Javoblarni orqaga qadam tashlash bilan, aylanish (doira) tavsifidagi qarshi himoya orqali qaytaradi va oppozitsiyadan to'g'riga sanchish asosida qarshi javob beradi.

17-vaziyat

Murabbiy. Masofa o'rtacha. 8-pozitsiya. Hujumni amalga oshiradi, ya'ni yuqorigi bog'lanishda batman va to'g'ridan sanchishni bajaradi. Alohida javoblarni to'g'ridan yuqoridan qarshi himoyalaniş orqali qaytaradi va to'g'ridan qarshi hujumni amalga oshiradi.

Sportchi. 6-pozitsiya. Hujumni to'g'ridan 4 (6)-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali qaytaradi va to'g'ridan sanchish asosida gavgda javob zarbasini beradi.

18-vaziyat

Murabbiy. Masofa o'rtacha. 6-bog'lanish. Ichki sektorga uzatish orqali hujumni amalga oshiradi. Javoblarni qaytaradi va yaqinlashishni davom ettirgan holatda, to'g'ridan qarshi javobni amalga oshiradi.

Sportchi. Hujumni orqaga qadam tashlash orqali 4-himoya pozitsiyasiga o'tish asosida qaytaradi va yelka-bilak sohasiga yuqoridan to'g'ridan javob tarzidagi sanchishni amalga oshiradi. Qarshi hujumni orqaga qadam tashlash va 4-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali qaytaradi va gavgda sohasiga hamla bilan qayta qarshi javob (*re-kontr*) hujumni amalga oshiradi.

19-vaziyat

Murabbiy. Masofa o'rtacha. 8-pozitsiya. Qo'lga yuqoridan hujumni amalga oshiradi. Javoblarni 4-qarshi himoya pozitsiyasiga o'tish orqali qaytaradi va to'g'ridan qarshi javobni amalga oshiradi.

Sportchi. 8-pozitsiya. Hujumni aylanish tavsifidagi 2-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali qaytaradi va qo'lga yuqoridan sanchish orqali javob beradi. Qarshi hujumni aylanish tavsifidagi 6-qayta qarshi (*re-kontr*) hujum orqali qaytaradi va ichki sektorga uzatishni bajarish asosida, sanchish harakatlari orqali qayta qarshi hujumni amalga oshiradi.

20-vaziyat

Murabbiy. Masofa o'rtacha. Neytral tavsifdagi 6-bog'lanish. Tor-mor qilishning boshlanishida qurolga nisbatan javob reaksiyasini ko'rsatmaydi, keyin oldinga qadam tashlaydi, bog'lanishni saqlab qoladi.

Sportchi. Oldinga qadam tashlash orqali gavgaga to'g'ridan sanchishni bajaradi, orqaga yopiladi va gavgaga to'g'ridan takroriy sanchishni amalga oshiradi.

21-vaziyat

Murabbiy. Masofa o'rtacha. Neytral tavsifdagi 6-bog'lanish. Oldinga qadam tashlash orqali yaqinlashadi, keyin oldinga qadam tashlash bilan 4-bog'lanish holatiga o'rin almashinadi.

Sportchi. Orqaga qadam tashlash bilan yelka-bilak sohasiga yuqoridan to'g'ridan sanchish orqali qarshi hujumni amalga oshiradi, orqaga qadam tashlash orqali qo'l sohasiga yuqoridan to'g'ridan takroriy sanchishni bajaradi.

22-vaziyat

Murabbiy. Masofa o'rtacha. Neytral tavsifdagi 4-bog'lanish. Qurol bilan ta'sir ko'rsatmaydi, keyin orqaga qadam tashlash bilan 6-bog'lanish holatiga o'rin almashinadi.

Sportchi. Gavgaga to'g'ridan sanchish orqali hamla bilan hujum qiladi, keyin gavgaga to'g'ridan takroriy sanchishni amalga oshiradi.

23-vaziyat

Murabbiy. Masofa o'rtacha. 6-bog'lanish. To'g'riga va uzatish orqali sanchish asosida hujum qilishni ixtiyoriy ketma-ketlikda bajaradi. Himoyaga tegish orqali, oldinga yaqinlashadi, bog'lanishni saqlagan holatda va qurolni yakkakurashda kuch namoyon qilinuvchi holatda tutish orqali harakat qilinadi.

Sportchi. Hujumni ichki sektorda 1-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali qaytaradi va son sohasiga to'g'ridan sanchish orqali javobni amalga oshiradi, tashqi sektorga hujum qilish va 6-himoya pozitsiyasiga o'tish, shuningdek gavgaga to'g'ridan sanchish orqali hujum qilishni bajaradi. Yaqin masofada jang olib borish vaziyati yuzaga kelgan sharoitda boldir sohasiga remiz shaklida sanchishni amalga oshiradi yoki gavgaga sohasiga remiz shaklida sanchishni bajaradi.

24-vaziyat

Murabbiy. Masofa uzoq. Neytral tavsifdagi 6-bog'lanish. Ta'sir ko'rsatmaydi.

Sportchi. Hamla bilan, 6-oppozitsiyada yelka-bilak sohasiga yuqoridan to'g'ridan sanchish orqali hujum qiladi, keyin 6-

bog'lanishda yopiladi va hamla bilan oyoqning tag sohasiga hujum qiladi.

25-vaziyat

Murabbiy. Masofa uzoq. 8-pozitsiya. Ta'sir ko'rsatmaydi. Alohida hujumlarga nisbatan orqaga qadam tashlash va 6-himoya pozitsiyasiga, keyin 4-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali javob reaksiyasini ko'rsatadi.

Sportchi. 6-pozitsiya. Yelka-bilak sohasiga yuqoridan to'g'ridan sanchish orqali hujum qiladi. Orqaga chekinishga nisbatan oldinga yopiladi, yelka sohasiga tashqi sektorga sanchish davomida juft uzatish orqali takroran hujum qiladi.

26-vaziyat

Murabbiy. Masofa uzoq. 6-pozitsiya. Ta'sir ko'rsatmaydi. Alohida hujumlarga nisbatan orqaga qadam tashlash va 4-himoya pozitsiyasiga o'tish va keyin 6-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali javob reaksiyasini ko'rsatadi.

Sportchi. 6-pozitsiya. Hamla bilan yelka-bilak sohasiga yuqoridan to'g'ridan sanchish orqali hujum qiladi. Orqaga chekinishga nisbatan oldinga yopiladi va gavdaga ichki sektor bo'ylab sanchish davomida juft (qo'sh) uzatish orqali takroriy hujum qiladi.

27-vaziyat

Murabbiy. Masofa uzoq. Yuqorigi pozitsiya (yoki bog'lanish). Qurolning harakatlanish uzunligi va ritmi, amplituda qiymati, tezkorligining turli xilda ketma-ketlikda o'rin almashtirilishi asosida, bog'lanishlarni ikki-uch marta o'rin almashtirishni uzluksizlikda bajaradi. Hujumga nisbatan to'g'ridan himoyaga o'tish orqali javob reaksiyasini ko'rsatadi.

Sportchi. Yuqorigi pozitsiya (bog'lanish). Raqibining quroli tig'i bilan to'qnashib ketishdan qochish orqali, juft uzatish (ochiluvchi sektorga yolg'ondakam harakatni amalga oshirish) orqali hujum qiladi.

28-vaziyat

Murabbiy. Masofa uzoq. Qurol pastga tushirilgan holatda. Yolg'ondakam harakatga javob reaksiyasini ko'rsatish davomida, 4 va 6-yarim aylanish tavsifidagi himoya pozitsiyalarining o'rnini almashtiradi.

Sportchi. 6-pozitsiya. Hamla bilan hujum qiladi, ya'ni to'g'riga yolg'ondakam harakatni amalga oshiradi va 4-himoyaga nisbatan javob ko'rsatishda yelka-bilakning tashqi sektoriga, shuningdek, 6-himoyalani sh pozitsiyasiga o'tishga nisbatan ichki sektorga uzatishni amalga oshiradi.

29-vaziyat

Murabbiy. Masofa o'rtacha. 6-pozitsiya. Oldinga qadam tashlash davomida 4 va 6-pozitsiyalarning tez bo'lmagan tarzda almashtirilishi bajariladi.

Sportchi. 6-pozitsiya. Orqaga qadam tashlash oqrali chekinadi, qurolning 4-pozitsiyada harakatlanishiga javob ko'rsatish orqali, tashqi sektor bo'yicha qo'l sohasiga sanchishni amalga oshiradi, shuningdek, qurolning 6-pozitsiyada harakatlanishiga nisbatan ichki sektorga sanchishni amalga oshiradi.

30-vaziyat

Murabbiy. Masofa o'rtacha. 6-bog'lanish. Yaqinlashishda 6-bog'lanishni egallashga harakat qiladi.

Sportchi. Orqaga qadam tashlash orqali, yelka-bilakning pastki burchaki ichki sektoriga uzatishni amalga oshish asosida hujum qiladi. Hujumning muvaffaqiyatsiz (xato) tugallanishi yoki oraliq masofaning yetarli bo'lmaligi sharoitida 6-oppozitsiyadan turib, tashqi sektor bo'ylab, yelka sohasiga uzatish orqali takroriy sanchishni amalga oshiradi.

31-vaziyat

Murabbiy. Masofa o'rtacha. 6-bog'lanish. 6-bog'lanishni egallash va 4-bog'lanishga o'rin almashtirishni ixtiyoriy ketma-ketlikda amalga oshirishga harakat qiladi.

Sportchi. 6-bog'lanishga urinishga nisbatan qo'l kaftining ichki sektoriga uzatishni amalga oshiradi, 4-bog'lanishga o'rin almashinishga nisbatan esa, yelka-bilakning tashqi sektoriga uzatishni amalga oshiradi.

32-vaziyat

Murabbiy. Masofa o'rtacha. 6-pozitsiya. 4-bog'lanishda tormorni amalga oshirishga urinish va yolg'ondakam harakat bilan va uzoq masofa bo'ylab yaqinlashish asosida hujum qilishni ixtiyoriy ketma-ketlikda amalga oshirishga urinadi.

Sportchi. 6-pozitsiya. 4-bog‘lanishda tor-morni amalga oshirishga nisbatan tashqi sektorga uzatishni amalga oshirish asosida hujum qiladi. Burchak bo‘ylab to‘g‘ridan hujum qilish va burchak ostida yuqoriga tomon qo‘l kafti sohasiga qarshi hujum qilish asosida o‘zib ketishga erishishni amalga oshiradi.

33-vaziyat

Murabbiy. Masofa uzoq. 6-pozitsiya. 6-bog‘lanishda tor-mor qilishni amalga oshirishga urinish va yolg‘ondakam harakat bilan to‘g‘ridan va uzoq masofa bo‘ylab yaqinlashish asosida hujum qilish harakatlarini ixtiyoriy ketma-ketlikda bajarishga harakat qilish amalga oshiriladi.

Sportchi. 6-pozitsiya. 6-bog‘lanisha tor-mor qilishga urinishga nisbatan ichki sektor bo‘yicha uzatish orqali qarshi hujum qiladi. Burchak bo‘ylab to‘g‘riga hujum qilish va burchak ostida yuqoriga tomon yelka-bilak sohasiga qarshi hujum qilish asosida o‘zib ketishga erishishni amalga oshiradi.

34-vaziyat

Murabbiy. Masofa uzoq. 6-pozitsiya. Qurol bilan o‘yin harakatlarini amalga oshirish va yolg‘ondakam (aldamchi, fint) harakat bilan hujumga o‘tishni ixtiyoriy ketma-ketlikda bajaradi.

Sportchi. 8-pozitsiya. Tayyorgarlikka nisbatan qurol bilan javob ko‘rsatmaydi va orqaga qadam tashlaydi. Yolg‘ondakam harakatlar bilan hujumga nisbatan qo‘l kaftiga pastdan sanchish orqali qarshi hujumni amalga oshiradi.

35-vaziyat

Murabbiy. Masofa uzoq. 8-bog‘lanish. Qo‘l sohasiga yuqoridan sanchish va bog‘lanishda tayyorgarlik tavsifidagi uzoq masofa bo‘ylab yaqinlashish ixtiyoriy ketma-ketlikda bajariladi.

Sportchi. 6-oppozitsiyadan yelka-bilak sohasiga yuqoridan sanchish orqali qarshi hujum qiladi. Tayyorgarlik harakatiga nisbatan qurolning harakatlantirilmasligi asosida orqaga qadam tashlash asosida javob reaksiyasini ko‘rsatadi.

36-vaziyat

Murabbiy. Masofa uzoq. 8-pozitsiya. Qo‘lga pastdan sanchish orqali hujumni amalga oshiradi. Alohida hujumlarni son sohasiga sanchish bilan tugallaydi.

Sportchi. 6-pozitsiya. Oldinda turgan oyoqni orqaga tashlash asosida, yelka-bilak sohasiga yuqoridan sanchish bilan qarshi hujum qiladi. Qarshi hujumda xatoga yo'l qo'yish vaziyatida qo'l oldinga cho'zilgan holatda qoldiriladi va niqobga sanchish bajariladi.

37-vaziyat

Murabbiy. Masofa uzoq. 6-pozitsiya. Yuqorigi bog'lanishda qurolga ta'sir ko'rsatish asosida hujum qilishni amalga oshiradi. Alohida hujumlarni yolg'ondakam harakatlar bilan to'g'ridan va ichki sektorga uzatishlar asosida bajaradi.

Sportchi. 6-pozitsiya. Qurolga ta'sir ko'rsatish bilan, yelka-bilak sohasiga uzatish orqali qarshi hujum qiladi. Yolg'ondakam harakatlar bilan gavdaga to'g'ridan sanchishni amalga oshirish orqali hujum qilish harakati bajariladi.

38-vaziyat

Murabbiy. Masofa uzoq. 6-pozitsiya. Qo'l sohasiga yuqoridan to'g'ridan sanchish orqali hujum amalga oshiriladi. Alohida hujumlarni yolg'ondakam harakat bilan ichki sektorga uzatish asosida bajaradi.

Sportchi. 8-pozitsiya. Hujumni 6-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali qaytaradi va 6-oppozitsiyadan yelka-bilak sohasiga yuqoridan sanchish javobini berish amalga oshiriladi. Yolg'ondakam harakatlar bilan amalga oshiriluvchi hujum harakati (6-himoya pozitsiyasida bajariluvchi harakatlardan keyin) gavdaga to'g'ridan sanchish orqali qarshi hujum bajarishidan oldin bajariladi.

39-vaziyat

Murabbiy. Masofa uzoq. 6-pozitsiya. Yolg'ondakam harakatlar bilan uzoq masofa bo'ylab hujumga o'tish va qo'lga yuqoridan sanchishni amalga oshirishni mo'ljallangan holatda, qisqa tayyorgarlik harakatlarini bajarish ixtiyoriy ravishda ketma-ketlikda amalga oshiriladi.

Sportchi. 8-pozitsiya. 6-oppozitsiyada yelka-bilak sohasiga yuqoridan sanchish orqali qarshi hujumni amalga oshiradi. Tayyorlanish tavsifidagi harakatga qurol bilan javob reaksiyasini ko'rsatmaydi, keyin murabbiyning yopilishi harakatiga nisbatan 6-bog'lanishda tor-mor qilish va oppozitsiyada gavdaga to'g'ridan sanchishni amalga oshirish orqali hujumni amalga oshiradi.

40-vaziyat

Murabbiy. Masofa uzoq. 6-bog'lanish. 6-bog'lanishda tor-mor bilan hujumni amalga oshiradi. Alohida hujumlarni sezilarli darajada qisqa amalga oshiradi va orqaga yopiladi.

Sportchi. Qo'l kaftining ichki sektoriga uzatish orqali qarshi hujum qiladi. Qisqa hujumga nisbatan 6-oppozitsiyada tashqi sektorga uzatish orqali «*nayza o'qtalish*» tavsifida hujum qiladi.

41-vaziyat

Murabbiy. Masofa uzoq. 8-bog'lanish. Tayyorlanish tavsifida qisqa hujumni amalga oshiradi. Alohida hujumlarni oyoq kiftiga sanchishni amalga oshirishga urinish orqali bajaradi.

Sportchi. Qisqa hujumlarga qurol bilan javob reaksiyasini ko'rsatmaydi. Hujumlarni yelka-bilak sohasiga yuqoridan sanchish orqali qarshi hujum qilish asosida qaytaradi. Oldinda turgan oyoqni orqada qoldiradi.

42-vaziyat

Murabbiy. Masofa uzoq. 6-pozitsiya. 4-bog'lanishda batman va 4-bog'lanishda uzoq masofaga yaqinlashish orqali tayyorgarlik ko'rish tavsifidagi hujum harakatlarini ixtiyoriy ketma-ketlikda amalga oshiradi.

Sportchi. 6-pozitsiya. Yelka-bilak tashqi sektoriga uzatish orqali qarshi hujum qiladi. Tayyorgarlik harakatiga nisbatan 6-oppozitsiyada gavgaga uzatish asosida «*nayza o'qtalish*» tavsifida hujum qilish bilan javob reaksiyasini ko'rsatadi.

43-vaziyat

Murabbiy. Masofa uzoq. 6-pozitsiya. Alohida hujumlarga nisbatan orqaga qadam tashlash va burchak ostida niqobga sanchish orqali hujum qilish bilan javob reaksiyasini ko'rsatadi.

Sportchi. 6-pozitsiya. Son sohasiga sanchish bilan hujum qiladi. Murabbiyning hujumiga nisbatan ortga chekinishdan keyin, pastdan burchak ostida qo'l kafti sohasiga sanchish orqali hujum qilinadi.

44-vaziyat

Murabbiy. Masofa o'rtacha. Yuqorigi pozitsiya. Qo'l sohasiga yuqoridan ichki va tashqi sektorlar bo'ylab sanchish orqali hujum qilishni ixtiyoriy ketma-ketlikda bajaradi.

Sportchi. Qurol 6 va 4-pozitsiyalar oralig'i holatda ushlanadi. Joyida turgan holatda, hujumni to'g'ridan yuqorigi himoya pozitsiyasiga o'tish orqali qaytaradi va to'g'ridan gavda sohasiga sanchish javobini amalga oshiradi.

45-vaziyat

Murabbiy. Masofa o'rtacha. Neytral tavsifdagi 6(4)-bog'lanish. To'g'ridan sanchish, uzatish va batman bilan to'g'ridan sanchish hujum harakatlarini ixtiyoriy ketma-ketlikda amalga oshiradi.

Sportchi. Hujumni orqaga qadam tashlash orqali, to'g'ridan yuqorigi himoya pozitsiyasiga o'tish orqali qaytaradi va yelka-bilak sohasiga to'g'ridan sanchish javobini beradi.

46-vaziyat

Murabbiy. Masofa yaqin. 6-pozitsiya. 4 va 6-bog'lanishlardan qurolga ta'sir ko'rsatish va to'g'ridan sanchish orqali bajariluvchi hujum harakatlarini ixtiyoriy ketma-ketlikda amalga oshiradi.

Sportchi. 6-pozitsiya. Hujumni orqaga qadam tashlash va aylanish tavsifidagi 4-himoya va aylanish tavsifidagi 6-himoya pozitsiyalariga o'tish orqali qaytaradi va oppozitsiyadan gavgdaga to'g'ridan hamla orqali javob zarbasini qaytaradi.

47-vaziyat

Murabbiy. Masofa o'rtacha. 6(4)-bog'lanish. Yolg'ondakam batman (tor-mor qilish), yuqorigi sektorda to'g'ridan sanchish (uzatish) orqali hujum qilish, batman bilan hujum qilish va yuqorigi sektorga to'g'ridan sanchish (uzatish) orqali hujum harakatlarini ixtiyoriy ketma-ketlikda amalga oshiradi.

Sportchi. Yolg'ondakam batman (tor-mor qilish) harakatiga javob reaksiyasini ko'rsatmaydi. Hujumlarni to'g'ridan yuqorigi himoya pozitsiyasiga o'tish orqali qaytaradi va to'g'ridan sanchish javobini amalga oshiradi.

48-vaziyat

Murabbiy. Masofa o'rtacha. 8-bog'lanish. Yuqorigi sektorga hujum qilish va bog'lanishda tezkor yaqinlashishning ixtiyoriy ketma-ketlikda bajarilishini amalga oshiradi.

Sportchi. Hujumni 6-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali qaytaradi va yelka-bilak sohasiga yuqoridan sanchish orqali javob zarbasi beradi.

Qurol bilan tezkorlikda yaqinlashish harakatiga nisbatan himoyalaniş orqali javob reaksiyasini ko'rsatmaydi va ortga chekinadi.

49-vaziyat

Murabbiy. Masofa uzoq. 6-pozitsiya. Alohida hujumlarga ixtiyoriy tarzda ichki sektor bo'yicha uzatish orqali qarshi hujumni amalga oshiradi.

Sportchi. 6-bog'lanishda tor-mor qilish va gavdaga to'g'ridan hujum qilishni amalga oshiradi. Qarshi hujumni 4-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali qaytaradi va oppozitsiyadan to'g'ridan javob beradi.

50-vaziyat

Murabbiy. Masofa uzoq. 6-pozitsiya. Ixtiyoriy ravishda, alohida hujumlarga nisbatan tashqi sektor bo'yicha uzatishlar orqali qarshi hujumni amalga oshiradi.

Sportchi. 6-pozitsiya. 4-bog'lanishda batman va gavdaga to'g'ridan sanchishni amalga oshirish orqali hujum qiladi. 6-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali qarshi hujumni qaytaradi va oppozitsiyadan to'g'ridan javob zarbasini beradi.

51-vaziyat

Murabbiy. Masofa uzoq. 6-bog'lanish. 6-bog'lanishda tor-mor qilish orqali hujumni amalga oshiradi.

Sportchi. Orqaga qadam tashlash orqali qarshi hujumni amalga oshiradi va qo'l kafti sohasiga pastdan sanchishni bajaradi. Qarshi hujumda xatoga yo'l qo'ygan vaziyatda 4-himoya pozitsiyasiga o'tadi va yelka-bilak sohasiga yuqoridan to'g'ridan sanchishni amalga oshiradi.

52-vaziyat

Murabbiy. Masofa uzoq. 8-pozitsiya. Qo'l sohasiga pastdan sanchish orqali hujumni amalga oshiradi. Alohida hujumlarni yolg'ondakam harakat bilan uzatish orqali bajaradi.

Sportchi. 6-pozitsiya. Hujumni 2-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali qaytaradi va yelka-bilak sohasiga yuqoridan javob zarbasini beradi. Yolg'ondakam harakat bilan hujumga o'tishga nisbatan 2-himoya pozitsiyasiga o'tishdan keyin, 4-himoya pozitsiyasi orqali javob qaytaradi va yelka sohasiga yuqoridan to'g'ridan sanchishni amalga oshiradi.

53-vaziyat

Murabbiy. Masofa uzoq. 8-bog'lanish. Hamla bilan to'g'ridan oldinda turgan oyoqning kaft sohasiga to'g'ridan sanchish orqali hujumni amalga oshiradi. Alohida hujumlarni 2-bog'lanishda tor-mor qilish davomida oldinga qadam tashlash, hamla va to'g'ridan sanchish orqali bajaradi.

Sportchi. Oddiy hujumlarni 2-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali qaytaradi va yelka-bilak sohasiga yuqorida sanchish javobini berishni amalga oshiradi. Tor-mor qilish orqali amalga oshiriluvchi hujumni 2-himoya pozitsiyasiga o'tishdan keyin, unchalik yuqori darajada samaradorlikka ega bo'lmagan 4-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali qaytaradi va to'g'ridan gavgdaga sanchishni amalga oshirish asosida javob zarbasini beradi.

54-vaziyat

Murabbiy. Masofa uzoq. 6-pozitsiya. Qo'l sohasiga yuqoridan to'g'ridan sanchishni amalga oshirish orqali hujum qiladi. Alohida hujumlarni qisqa amalga oshiradi va himoyaga tegish bilan, orqaga yopiladi va 4-himoya pozitsiyasi orqali javob reaksiyasini ko'rsatadi.

Sportchi. 8-pozitsiya. Hujumni 6-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali qaytaradi va 6-oppozitsiyadan yelka-bilak sohasiga yuqoridan javob zarbasini beradi. Qisqa hujumga nisbatan orqaga tomon yopiladi va tashqi sektor bo'yicha juft uzatish orqali javob hujumini amalga oshiradi.

55-vaziyat

Murabbiy. Masofa o'rtacha. 6-pozitsiya. Qo'l sohasiga ichki sektor bo'yicha hamla bilan sanchishni va qo'lga sanchish orqali tahdid solish uchun tayyorgarlik harakatini ixtiyoriy ketma-ketlikda bajaradi. Hujumga nisbatan 6-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali javob reaksiyasini ko'rsatadi.

Sportchi. 6-pozitsiya. Hujumni orqaga qadam tashlash bilan, aylanish tavsifidagi 6-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali qaytaradi va yelka-bilak sohasiga yuqoridan to'g'ridan sanchish orqali javob zarbasini yo'llaydi. Tayyorgarlik harakatiga nisbatan orqaga qadam tashlash bilan javob reaksiyasini ko'rsatadi va ichki sektorga juft uzatish orqali javob hujumini amalga oshiradi.

56-vaziyat

Murabbiy. Masofa uzoq. 6-pozitsiya. Sanchishni ko'rsatib berish va to'g'ridan sanchish orqali hujum qilishni ixtiyoriy ketma-ketlikda amalga oshiradi.

Sportchi. 6-pozitsiya. Hujumni 2-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali qaytaradi va 2-oppozitsiyadan son sohasiga javob sanchishni amalga oshiradi. Sanchishni ko'rsatib berish harakatiga nisbatan oldinga qadam tashlash va hamla bilan hujumga o'tadi – 6 va 7-bog'lanishlarni egallaydi va son sohasiga sanchishni amalga oshiradi.

57-vaziyat

Murabbiy. Masofa uzoq. 6-pozitsiya. Alohida hujumlarni ixtiyoriy ketma-ketlikda 4-himoya va aylana tavsifidagi 6-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali qaytaradi va to'g'ridan javob zarbasini amalga oshiradi.

Sportchi. 8-pozitsiya. Oldinga qadam tashlash va hamla bilan hujum qiladi, ya'ni 4-bog'lanishda batman va yelka-bilak sohasiga to'g'ridan sanchishni amalga oshiradi. Javoblarni to'g'ridan yuqorigi qarshi himoya pozitsiyasiga o'tish orqali qaytaradi, orqaga yopiladi va hamla bilan to'g'ridan gavda sohasiga qarshi hujumni amalga oshiradi,

58-vaziyat

Murabbiy. Masofa uzoq. Neytral tavsifdagi 4-bog'lanish. 4-himoya pozitsiyasiga o'tish va to'g'ridan javob zarbasini berish, joyida turgan holatda, 4-himoya pozitsiyasiga o'tish va javob qaytarmasdan orqaga qadam tashlash orqali qaytish amalga oshiriladi.

Sportchi. Yelka-bilak sohasiga yuqoridan to'g'ridan hamla bilan sanchishni mo'ljallash asosida hujumni amalga oshiradi. Hamla holatida turgan ko'rinishda, javoblarni qaytaradi va to'g'ridan sanchish orqali qarshi javob zarbasini amalga oshiradi.

59-vaziyat

Murabbiy. Masofa o'rtacha. 8-pozitsiya. 4 va 6-himoya pozitsiyalariga ixtiyoriy ketma-ketlikda o'tish orqali hujumni qaytaradi va to'g'ridan javob zarbasini amalga oshiradi.

Sportchi. 6-pozitsiya. To'g'ridan sanchish orqali hujum qiladi. Tashqi sektorga beriluvchi javob zarbalarini aylanish tavsifidagi 4-qarshi hujum pozitsiyasiga o'tish orqali qaytaradi, ichki sektorga

beriluvchi zarbalarni esa – aylanish tavsifidagi 6-pozitsiyaga o'tish orqali qaytaradi va to'g'ridan sanchish orqali gavda sohasiga qarshi javob zarbasini yo'llaydi.

60-vaziyat

Murabbiy. Masofa o'rtacha. 8-bog'lanish. Qurol bilan bog'lanish holatida yaqinlashishni amalga oshiradi. Alohida qarshi hujumlarni 4-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali qaytaradi va to'g'ridan javob zarbasini amalga oshiradi.

Sportchi. Yelka-bilak sohasiga yuqoridan sanchish orqali qarshi hujumni amalga oshiradi. Javob zarbalarini 2-himoya pozitsiyasiga va 1-himoya pozitsiyasiga ixtiyoriy ketma-ketlikda o'tish orqali qaytaradi va to'g'ridan son sohasiga qarshi hujumni amalga oshiradi.

61-vaziyat

Murabbiy. Masofa uzoq. 8-pozitsiya. Hujumni 4 va 6-himoya pozitsiyalariga ixtiyoriy ketma-ketlikda o'tish orqali qaytaradi va to'g'ridan javob zarbasini amalga oshiradi.

Sportchi. 6-pozitsiya. Yelka-bilak sohasiga hamla bilan yuqoridan to'g'ridan sanchishni amalga oshirishni mo'ljallash asosida hujumni amalga oshiradi. Raqibining javob zarbalarini ichki sektorda 4-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali qaytaradi va tashqi sektorda esa – 6-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali qaytaradi, oldinga yopiladi, gavda sohasiga to'g'ridan sanchish orqali «nayza o'qitalish» tavsifida qarshi javob zarbasini beradi.

62-vaziyat

Murabbiy. Masofa uzoq. 8-pozitsiya. 6 va 4-himoya pozitsiyalariga ixtiyoriy ketma-ketlikda o'tish orqali hujumni qaytaradi va oppozitsiyadan to'g'ridan javob zarbasini amalga oshiradi.

Sportchi. 6-pozitsiya. Yelka-bilak sohasiga yuqoridan to'g'ridan sanchishni amalga oshirishni mo'ljallash asosida hujumni amalga oshiradi. Javob zarbalarini kuchsiz hisoblanuvchi – tashqi sektorda 1-qarshi himoya pozitsiyasiga o'tish va ichki sektorda esa – 2-qarshi himoya pozitsiyasiga o'tish orqali qaytaradi va son sohasiga to'g'ridan qarshi javob zarbasini amalga oshiradi.

63-vaziyat

Murabbiy. Masofa o'rtacha. 8-bog'lanish. Qo'l sohasiga yuqoridan sanchish orqali hujumni amalga oshiradi. Javob

zarbalarini ixtiyoriy ketma-ketlikda yuqoridan va to'g'ridan qarshi himoya pozitsiyasiga o'tish orqali qaytaradi va to'g'ridan qarshi javob zarbasini amalga oshiradi, keyin sekinlashtirilgan tavsifda yuqorigi qarshi himoya pozitsiyasiga o'tish orqali javob reaksiyasini ko'rsatadi.

Sportchi. Hujumni ixtiyoriy ketma-ketlikda 4 va 6-himoya pozitsiyalariga o'tish orqali qaytaradi va to'g'ridan javob zarbasini amalga oshiradi. Javob zarbalarini ixtiyoriy ketma-ketlikda to'g'ridan va aylanish (doira) tavsifidagi yuqorigi qarshi himoya pozitsiyasiga o'tish orqali qaytaradi va to'g'ridan qarshi javob zarbasini yo'llaydi.

64-vaziyat

Murabbiy. Masofa uzoq. Neytral tavsifdagi 4-bog'lanish. Qurol bilan ta'sir ko'rsatmasdan va 4-himoya pozitsiyasiga o'tish va yaqinlashishni ixtiyoriy ketma-ketlikda amalga oshiradi.

Sportchi. 4-oppozitsiyadan yelka-bilak sohasiga hamla bilan yuqoridan sanchish orqali hujum qiladi. Hujumni qaytarishda qo'l oldinga cho'zilgan holatda qoldiriladi va yelka-bilak sohasiga yuqoridan burchak ostida to'g'ridan sanchish orqali remiz bajariladi.

65-vaziyat

Murabbiy. Masofa o'rtacha. 6-pozitsiya. To'g'ridan sanchish orqali hujumni amalga oshiradi. Alohida hujumlarni 4-himoya pozitsiyasiga o'tish va oldinga qadam tashlash orqali 6-bog'lanishga o'tish asosida qaytaradi.

Sportchi. 8-pozitsiya. 4-oppozitsiyadan yelka-bilak sohasiga ichki sektor bo'yicha sanchish orqali qarshi hujum qiladi. Qarshi hujumni qaytarishda qo'lni oldinga cho'zilgan holatda qoldiradi va orqaga qadam tashlash orqali yelka-bilak sohasiga yuqoridan to'g'ridan sanchish orqali remizni amalga oshiradi.

66-vaziyat

Murabbiy. Masofa uzoq. 6-bog'lanish. Qurol bilan ta'sir ko'rsatmaydi. Alohida hujumlarni joyida turgan holatda, 2-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali qaytaradi.

Sportchi. Hamla bilan hujum qiladi va ichki sektorga uzatish orqali yelka sohasiga sanchishni amalga oshiradi. Hujumni qaytarish davomida gavda sohasiga tashqi sektorga uzatish orqali «*nayza o'qitalish*» tavsifida remiz harakatini amalga oshiradi.

67-vaziyat

Murabbiy. Masofa uzoq. 6-pozitsiya. Alohida hujumlarga nisbatan orqaga qadam tashlash orqali javob reaksiyasini ko'rsatadi.

Sportchi. 6-pozitsiya. Hamla bilan yelka-bilak sohasiga yuqoridan to'g'ridan sanchish orqali hujum qiladi. Xatoga yo'l qo'ygan vaziyatda hamla bilan qo'l kafti sohasiga pastdan ichki sektor bo'ylab uzatish orqali remiz bajariladi.

68-vaziyat

Murabbiy. Masofa uzoq. 8-bog'lanish. Bog'lanishda yaqin lashishni amalga oshiradi. Alohida yaqinlashishlarni qisqa bajaradi va oldinga yugurishga o'tiladi, bunda qurol bilan yuqorigi sektorga tahdid solinadi.

Sportchi. Qo'l sohasiga yuqoridan sanchish bilan qarshi hujum qiladi. Xatoga yo'l qo'yilgan vaziyatda orqaga qadam tashlash orqali 6-oppozitsiyadan yelka-bilak sohasiga yuqoridan takroriy sanchish bajariladi.

69-vaziyat

Murabbiy. Masofa o'rtacha. 6-bog'lanish. Ta'sir ko'rsatmaydi. Alohida hujumlarni orqaga qadam tashlash va 4-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali qaytaradi.

Sportchi. 4-oppozitsiyadan gavdaning ichki sektoriga uzatish orqali «*nayza o'qalish*» tavsifida hujum qiladi. 4-oppozitsiyada gavda sohasiga ichki sektordan «*nayza o'qalish*» tavsifida uzatish orqali hujum qiladi. Hujumni qaytarishda gavdaning pastki sektoriga (son) to'g'ridan sanchish orqali remiz shaklida hujumni amalga oshiradi.

70-vaziyat

Murabbiy. Masofa o'rtacha. Pastki pozitsiya. Oldinga qadam tashlash orqali 6-bog'lanishga kirishga urinishni amalga oshiradi. Sanchishni qabul qilishda to'g'ridan 6-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali javob reaksiyasini ko'rsatadi.

Sportchi. Qurolni ushlab turgan qo'l oldinga cho'zilgan holatda. Ichki sektorga yelka sohasiga uzatish orqali qarshi hujum qiladi, orqaga qadam tashlash bilan tashqi sektorga remiz shaklida zarba berishni amalga oshiradi.

71-vaziyat

Murabbiy. Masofa o'rtacha. 8-pozitsiya. Oldinga va orqaga qadam tashlash bilan pozitsiyalarda o'rin almashtirishni amalga oshiradi.

Sportchi. 6-pozitsiya. Qo'lning ochiluvchi sektoriga hujum qiladi va joyida turgan holatida hamla bilan yelka-bilak sohasiga takroriy sanchishni bajaradi, orqaga qadam tashlaydi.

72-vaziyat

Murabbiy. Masofa uzoq. 6-pozitsiya. Alohida hujumlarga nisbatan orqaga qadam tashlash va 4-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali javob reaksiyasini ko'rsatadi.

Sportchi. 4-pozitsiya. Hamla bilan hujum qiladi – 4-bog'lanishda batman va yuqoridan yelka-bilak sohasiga sanchish bajariladi. Orqaga chekinishda hamla bilan oyoq kafti sohasiga remiz bajarish orqali hujum amalga oshiriladi.

73-vaziyat

Murabbiy. Masofa o'rtacha. Qurol pastga tushirilgan holatda. Turli xil tezlik, uzunlik va qurolning harakatlari amplitudasi qiymatlarida ma'lum bir aniq bog'lanishga kirishga urinish amalga oshiriladi.

Sportchi. Qurol yuqorigi pozitsiyada. Qurol tig'i bilan to'qnashib ketishdan qochish orqali, qo'l kafti sohasiga hujum qiladi.

74-vaziyat

Murabbiy. Masofa o'rtacha. 8-pozitsiya. Uncha katta qiymatda bo'lmagan tarzda orqaga qadam tashlash orqali oraliq masofani asta-sekin oshirib boradi.

Sportchi. 6-pozitsiya. Oraliq masofani oshirish davomida hujum qilish masofasini ham oshirib borish orqali, yelka-bilak sohasiga yuqoridan to'g'ridan sanchish bilan hujum qiladi.

75-vaziyat

Murabbiy. Neytral tavsifdagi 6-bog'lanish. Har bir tor-mor qilish harakati uchun masofa o'zgartiriladi.

Sportchi. 4-oppozitsiyada hamla qilish («*nayza o'qtalish*») asosida, ichki sektorga uzatish orqali gavda sohasiga sanchishni amalga oshiriladi. Bunda hujumning («*nayza o'qtalish*») uzoqlik masofasini oldindan payqash asosida harakat qilinadi.

76-vaziyat

Murabbiy. Masofa o'rtacha. Neytral tavsifdagi 4-bog'lanish.

Hujum boshlanishida ma'lum bir aniq masofaga orqaga chekinish amalga oshirladi.

Sportchi. Gavda sohasiga tashqi sektor bo'yicha uzatishni amalga oshirish asosida hujum qiladi, bunda hujum qilish davomida oldinga qadam tashlash va hamla bilan («*nayza o'qtalish*») bajariluvchi harakatlarni oldindan payqash asosida ish tutiladi.

77-vaziyat

Murabbiy. Masofa uzoq. 6-pozitsiya. Ma'lum bir uzoqlik masofasida yaqinlashishni amalga oshiradi.

Sportchi. 6-pozitsiya. Hujum qilish masofasini oldindan payqash asosida, gavda sohasiga to'g'ridan sanchish bilan hamla qilish («*nayza o'qtalish*») orqali hujum qiladi.

Sabiyada qilichbozlik

1-vaziyat

Murabbiy. Masofa o'rtacha. Orqaga chekinish va ma'lum bir aniq masofaga yaqinlashish, joyida to'xtash harakatlarini ixtiyoriy ketma-ketlikda bajaradi.

Sportchi. Hamla bilan niqobga zarba berish orqali hujum qiladi, hujum qilish oraliq masofasini oshirib borish va murabbiyga yaqinlashish masofasini qisqartirish asosida hujumni amalga oshiradi.

2-vaziyat

Murabbiy. Masofa uzoq. Ma'lum bir aniq masofalarga oldinga va orqaga qadam tashlash, joyida to'xtash harakatlarini ixtiyoriy ketma-ketlikda amalga oshiradi.

Sportchi. Oldinga qadam tashlash (sapchish) bilan hujum qiladi va oraliq masofani oldindan payqash asosida hamla bilan niqobga zarba beradi.

3-vaziyat

Murabbiy. Masofa uzoq. Hujumga qarshilik ko'rsatadi, ixtiyoriy ketma-ketlikda turli xil masofalarga ortga chekinish va yaqinlashishni amalga oshiradi.

Sportchi. Qurolning harakati va joyini o'zgartirish harakatlarining berilgan kombinatsiyalarida hujum qiladi, bunda oraliq masofani oldindan payqash asosida harakatlarni bajaradi.

4-vaziyat

Murabbiy. Masofa uzoq. Yaqinlashish va yuqorigi bog'lanishga kirishga tayyorgarlik ko'rishni turli xil tezlikda amalga oshiradi.

Sportchi. Berilgan sektorga yolg'ondakam harakat bilan hujum qiladi va ochiluvchi sektorga uzatishni amalga oshiradi, qurol tig'i bilan to'qnashishdan qochadi.

5-vaziyat

Murabbiy. Masofa uzoq. Harakatlarning ma'lum bir aniq ritmda bo'lishi asosida, himoyalanish seriyalari orqali javob reaksiyasini ko'rsatadi.

Sportchi. Yolg'ondakam harakatlar seriyasi orqali hujum qiladi, qurol tig'i bilan to'qnashishdan qochadi.

6-vaziyat

Murabbiy. Masofa o'rtacha. 3-pozitsiya. Hujumga nisbatan himoyalanish seriyalari orqali javob ko'rsatadi, turli xil tezlikda ortga chekinish harakatlarini bajaradi.

Sportchi. 3-pozitsiya. Qurol tig'i bilan to'qnashishdan qochadi, yolg'ondakam harakatlar seriyasi orqali hujum qiladi.

7-vaziyat

Murabbiy. Qurol pastga tushirilgan holatda. Turli xil amplituda qiymatida yuqorigi himoyalanish bilan hujumga nisbatan javob reaksiyasini ko'rsatadi.

Sportchi. 3-pozitsiya. Qurol tig'i bilan to'qnashishdan qochadi, yolg'ondakam harakatlar seriyasi orqali hujum qiladi.

8-vaziyat

Murabbiy. Masofa uzoq. Turli xil tezlikda yaqinlashishlarni amalga oshiradi.

Sportchi. Hujum qilish lahzasining boshlanishini oldindan payqash asosida hujum qiladi.

9-vaziyat

Murabbiy. Sportchining tayyorgarlik ko'rishiga nisbatan turli xil tezlikda ortga chekinadi.

Sportchi. Tayyorgarlik ko'rish tavsifidagi yaqinlashishni amalga oshiradi, keyin haqiqiy hujum qilish lahzasining boshlanishini oldindan payqash asosida oddiy hujumni amalga oshiradi.

10-vaziyat

Murabbiy. Qurol pastga tushirilgan holatda. Qurolning pozitsiyada turli xil lahzalarda harakatlantirilishini (sanchishni ko'rsatib berish bilan) ixtiyoriy ketma-ketlikda bajaradi.

Sportchi. Ochiluvchi sektorga yolg'ondakam harakatlar bilan hujum qiladi (qurolga ta'sir ko'rsatish orqali, yolg'ondakam harakatlar bilan), bunda hujum qilish lahzasining boshlanishini oldindan payqash asosida harakatlarni bajaradi.

11-vaziyat

Murabbiy. Masofa uzoq. 3-pozitsiya. Turli xil tezlikda ortga chekinish va yaqinlashish (joyida turgan holatda) harakatlarini ixtiyoriy ketma-ketlikda amalga oshiradi.

Sportchi. Hujum qiladi, ya'ni 4-bog'lanishda batman va batmanni bajarish lahzasini oldindan payqash orqali niqobga zarba berish amalga oshiriladi.

12-vaziyat

Murabbiy. Masofa uzoq. 3-pozitsiya. Yolg'ondakam harakatlari seriyasiga qurol bilan javob reaksiyasini ko'rsatmasdan, turli xil masofa va tezlikda, ortga chekinish, keyin 4-himoya pozitsiyasiga o'tishni amalga oshiradi.

Sportchi. O'ng va chap yon tomonlama yolg'ondakam harakatlar seriyasi bilan hujum qiladi, keyin uzluksizlikda chap yon tomonlama maqsadga yo'naltirilgan yolg'ondakam harakat bajariladi va o'ng yon tomonlama zarba beradi.

13-vaziyat

Murabbiy. Masofa uzoq. Qurol pastga tushirilgan holatda. Yuqorigi bog'lanishga kirib borishga urinish bilan yaqinlashishni amalga oshiradi.

Sportchi. 3-pozitsiya. Qurol tig'i bilan to'qnashishdan qochish orqali, o'ng yoki chap yon tomonlama uzatish asosida hamla bilan zarba berishga tayyorlanish tavsifida hujum qiladi.

14-vaziyat

Murabbiy. Masofa uzoq. Qurol pastga tushirilgan holatda. Hujumga nisbatan himoya harakatlari seriyasi orqali javob reaksiyasini ko'rsatadi.

Sportchi. 3-pozitsiya. Oldinga qadam tashlash (sapchish) va hamla bilan hujum qilish, ya'ni yolg'ondakam harakatlar seriyasini

amalga oshirish va qurolning final holatidagi harakatlanishini bajarish lahzasini oldindan payqash asosida, o'ng yoki chap yon tomonlama zarba berishni bajaradi.

15-vaziyat

Murabbiy. Masofa o'rtacha. 2-pozitsiya. Qurol tig'ini 3 va 4-pozitsiyalarga ixtiyoriy tarzda o'tkazishni amalga oshiradi.

Sportchi. 3-pozitsiya. Hamla bilan uzatish orqali hujum qiladi va murabbiyning qurolining 4-pozitsiyasiga o'tishi vaqtida o'ng yon tomonlama zarba beradi, shuningdek, qurolning 3-pozitsiyaga o'tishi vaqtida chap yon tomonlama zarba berishni amalga oshiradi.

16-vaziyat

Murabbiy. Masofa o'rtacha. 2-pozitsiya. 4-bog'lanishda batmanni amalga oshirishga urinish va tayyorgarlik tavsifidagi qurolni 3-pozitsiyaga o'tkazish bilan yaqinlashish harakatlari ixtiyoriy ketma-ketlikda bajariladi.

Sportchi. 3-pozitsiya. O'ng yoki chap yon tomonlama (qo'l sohasiga ichki yoki tashqi sektor bo'yicha) uzatish orqali ochiluvchi sektorga zarba berish orqali qarshi hujum qiladi.

17-vaziyat

Murabbiy. Masofa o'rtacha. Qurol pastga tushirilgan holatda. Hujumga nisbatan 3 va 4-himoya pozitsiyalariga o'tish orqali javob reaksiyasini ko'rsatadi.

Sportchi. 3-pozitsiya. Uzatish orqali yolg'ondakam harakatlarni bajarish va o'ng va chap yon tomonlama zarba berish orqali hujum qiladi.

18-vaziyat

Murabbiy. Masofa o'rtacha. Qurol pastga tushirilgan holatda. Qurol bilan 3-pozitsiyaga o'tishda tayyorgarlik ko'rinishidagi yaqinlashish amalga oshiriladi, keyin yuqorigi himoyalanih orqali javob reaksiyasini ko'rsatadi.

Sportchi. 3-pozitsiya. Tayyorgarlik ko'rish tavsifida yolg'ondakam harakatlarni amalga oshirish orqali ochiluvchi sektorga hujum qiladi.

19-vaziyat. Murabbiy. Masofa uzoq. Qurol pastga tushirilgan holatda. Oldinga qadam tashlash orqali, yuqorigi pozitsiyada (3, 4 va 5) tayyorgarlik ko'rish tavsifida qurolning harakatlantirilishini ixtiyoriy ketma-ketlikda amalga oshiradi, keyin yolg'ondakam

harakatga nisbatan orqaga qadam tashlash orqali javob reaksiyasini ko'rsatadi.

Sportchi. 3-pozitsiya. Oldinga qadam tashlash (sapchish) bilan hujum qiladi – ochiluvchi sektorga uzatish orqali yolg'ondakam harakatni amalga oshiradi va ochiluvchi sektorga uzatish orqali zarba beradi.

20-vaziyat

Murabbiy. Masofa uzoq. Qurol pastga tushirilgan holatda. Hujum boshlanishiga nisbatan orqaga qadam tashlash orqali 3-himoya pozitsiyasiga o'tish bilan javob reaksiyasini ko'rsatadi, keyin yuqorigi himoyalalanishlar seriyasini amalga oshiradi.

Sportchi. Qurol pastga tushirilgan holatda. Harakatlar kombinatiyasi orqali hujum qiladi, ya'ni niqobga zarba berish tavsifidagi oddiy hujum va ochiluvchi sektorga uzatish orqali yolg'ondakam harakatlar seriyasini amalga oshirish va zarba berish bilan takroriy hujum qiladi.

21-vaziyat

Murabbiy. Masofa uzoq. Qurol pastga tushirilgan holatda. Hujum boshlanishiga nisbatan javob reaksiyasini ko'rsatmaydi, orqaga qadam tashlash orqali chekinadi, keyin qurol tig'ini 3-pozitsiyaga tomon ko'taradi.

Sportchi. 3-pozitsiya. Harakatlar kombinatsiyasi orqali hujum qiladi, ya'ni hamla bilan niqobga zarba beradi va 4-bog'lanishda batman va o'ng yoki chap yon tomonlama ochiluvchi sektorga yolg'ondakam harakatlar seriyasini amalga oshirish va zarba berish asosida takroriy hujumni amalga oshiradi.

22-vaziyat

Murabbiy. Masofa uzoq. 3-pozitsiya. Qurol bilan ta'sir ko'rsatmagan holatda va hujumning start fazasiga nisbatan 5-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali javob reaksiyasini ko'rsatishni ixtiyoriy ketma-ketlikda amalga oshiradi.

Sportchi. 3-pozitsiya. Sapchish va hamla bilan niqobga zarba berish asosida hujum qiladi. To'qnashishdan himoyalalanish orqali qochiladi va o'ng yon tomonlama zarba beradi.

23-vaziyat

Murabbiy. Masofa uzoq. Qurol pastga tushirilgan holatda. Oldinga qadam tashlash orqali yaqinlashish amalga oshiriladi, qurol

bilan ta'sir ko'rsatmasdan va 3 va 4-himoya pozitsiyalaiga o'tishga nisbatan oldindan javob reaksiyasini ko'rsatish harakatlari ixtiyoriy ketma-ketlikda bajariladi.

Sportchi. Hamla bilan niqobga zarba berishga tayyorgarlik ko'rish asosida hujum qiladi. To'qnashishdan himoyaga o'tish orqali qochadi va o'ng yoki chap yon tomonlari ochiluvchi sektorga zarba beradi.

24-vaziyat

Murabbiy. Masofa uzoq. 3-pozitsiya. Niqobga kechikuvchi tavsifdagi qarshi hujum qilish, joyida turgan holatda hujum qilish (hamla bilan) va muddatidan oldingi 5-himoya pozitsiyasiga o'tish harakatlarini ixtiyoriy ketma-ketlikda bajaradi.

Sportchi. 3-pozitsiya. Oldinga qadam tashlash (apchish bilan) va hamla bilan niqobga zarba berish orqali hujum qiladi. To'qnashishdan himoyaga o'tish orqali qochiladi va o'ng yon tomonlari zarba berish amalga oshiriladi.

25-vaziyat

Murabbiy. Masofa uzoq. Qurol pastga tushirilgan holatda. Qurol bilan ta'sir ko'rsatmasdan orqaga qadam ashlash, qo'l sohasiga kechikuvchi tavsifda qarshi hujumni bajarish va muddatidan oldin 5(4) -himoya pozitsiyasiga o'tish amalga oshiriladi.

Sportchi. Harakatlar kombinatsiyasi bilan hujum qiladi, ya'ni niqobga zarba berish shaklida oddiy hujum qilish va niqobga takroriy zarba berish amalga oshiriladi. To'qnashishdan himoyaga o'tish orqali qochiladi va o'ng yon tomonlari zarba beriladi.

26-vaziyat

Murabbiy. Masofa uzoq. 3-pozitsiya. Orqaga qadam tashlash bilan niqobga kechikuvchi qarshi hujum qilish, kechikuvchi 5-himoya pozitsiyasiga o'tish, muddatidan oldin aylanish tavsifidagi 4 yoki aylanish tavsifidagi 3-himoya pozitsiyasiga o'tish harakatlari ixtiyoriy ketma-ketlikda bajariladi.

Sportchi. 3-pozitsiya. Harakatlar kombinatsiyasi bilan hujum qiladi, ya'ni niqobga zarba berish bilan oddiy hujum bajariladi va niqobga zarba berish orqali takroriy hujum amalga oshiriladi. To'qnashishdan himoyaga o'tish orqali qochiladi va chap yon tomonlari zarba beriladi.

27-vaziyat

Murabbiy. Masofa uzoq. Qurol pastga tushirilgan holatda. Qurol blan ta'sir ko'rsatmagan holatda, joyida turgan holatda va orqaga qadam tashlash bilan, muddatidan oldin 3 yoki 4-himoya pozitsiyasiga o'tish harakatlari ixtiyoriy ketma-ketlikda bajariladi. Yolg'ondakam harakatlarga nisbatan yuqorigi himoyalanish seriyalari bilan javob reaksiyasi ko'rsatiladi.

Sportchi. Qurol pastga tushirilgan holatda. Harakatlar kombinatsiyasi bilan hujum qiladi, ya'ni niqobga zarba berish bilan oddiy hujum bajariladi va niqobga zarba berish orqali takroriy hujum amalga oshiriladi. To'qnashishdan yolg'ondakam harakatlar asosida yuqorigi himoyalanish seriyalari bilan javob reaksiyasi ko'rsatiladi va o'ng yoki chap yon tomonlarga zarba beriladi.

28-vaziyat

Murabbiy. Masofa uzoq. 3-pozitsiya. Orqaga qadam tashlash bilan qarshi hujum qiladi, ixtiyoriy ketma-ketlikda qo'l sohasiga tashqi va ichki sektorlarga zarba berishni amalga oshiradi.

Sportchi. Oldinga qadam tashlash bilan (sapchish bilan) va hamla qilish orqali niqobga zarba berilishi asosida hujum qiladi, qarshi hujumni 3 yoki 4-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali qaytaradi va niqobga zarba berish asosida javob zarbasini beradi.

29-vaziyat

Murabbiy. Masofa uzoq. Qurol pastga tushirilgan holatda. Orqaga qadam tashlash seriyasi bilan qarshi hujum qiladi, ixtiyoriy ketma-ketlikda qo'l sohasiga ichki va tashqi sektorlar bo'yicha zarba berish amalga oshiriladi.

Sportchi. Yolg'ondakam harakatlar seriyasi bilan hujum qiladi, qarshi hujumni 3 yoki 4-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali qaytaradi va niqobga javob zarbasi beriladi.

30-vaziyat

Murabbiy. Masofa uzoq. Qurol pastga tushirilgan holatda. Orqaga qadam tashlash bilan qarshi hujum qiladi, ixtiyoriy ketma-ketlikda o'z vaqtida va kechikuvchi tavsifdagi qo'l sohasiga tashqi sektorga zarba berish bajariladi.

Sportchi. 3-pozitsiya. Oldinga qadam tashlash bilan (sapchish bilan) va hamla qilish orqali niqobga zarba berish asosida hujum qiladi. O'z vaqtida 3-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali qarshi

hujumni qaytaradi va niqobga zarba berish asosida javob zarbasini beradi. Kechikuvchi tavsifdagi qarshi hujumga nisbatan javob reaksiyasini ko'rsatmaydi va niqobga zarba berish asosida hujumni yakunlaydi.

31-vaziyat

Murabbiy. Masofa uzoq. 3-pozitsiya. Qarshi hujum qiladi, joyida turgan holatda, ixtiyoriy ketma-ketlikda, o'z vaqtida va kechikuvchi tavsifda niqobga zarbalar beradi.

Sportchi. 3-pozitsiya. Harakatlar kombinatsiyasi orqali hujum qiladi – niqobga zarba berish asosida oddiy hujum va niqobga zarba berish shaklida takroriy hujum zarbasi beriladi. O'z vaqtida 5-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali qarshi hujumni qaytaradi va niqobga zarba berish asosida javob zarbasini beradi. Kechikuvchi tavsifdagi qarshi hujumga nisbatan javob reaksiyasini ko'rsatmaydi va niqobga zarba berish shaklida takroriy hujum zarbasi bilan hujumni yakunlaydi.

32-vaziyat

Murabbiy. Masofa uzoq. Qurol pastga tushirilgan holatda. Orqaga qadam tashlash bilan qarshi hujum qiladi, ixtiyoriy ketma-ketlikda o'z vaqtida qo'l sohasiga zarba beradi (ichki va tashqi sektorga), niqobga zarbalar beradi, sanchish bilan ichki sektorga zarba berishni amalga oshiradi.

Sportchi. 3-pozitsiya. Oldinga qadam tashlash bilan (sapchish bilan) va hamla qilish orqali hujum qiladi, niqobga zarba beradi. Qarshi hujumni yuqorigi himoya bilan qaytaradi va niqobga javob zarbasini beradi.

33-vaziyat

Murabbiy. Masofa uzoq. 3-pozitsiya. Ixtiyoriy ketma-ketlikda, orqaga qadam tashlash bilan, ikkita muddatidan oldingi himoya (4 va 3, 5 va 3) kombinatsiyasini va o'z vaqtida 5-himoya pozitsiyasiga o'tishni amalga oshiradi.

Sportchi. 3-pozitsiya. Oldinga qadam tashlash bilan (sapchish bilan) va hamla qilish orqali niqobga zarba berish asosida hujum qiladi. Muddatidan oldin himoyalanishga nisbatan javob reaksiyasini ko'rsatmaydi, to'qnashishdan 5-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali qochadi va o'ng yon tomonlama zarba beradi.

34-vaziyat

Murabbiy. Masofa uzoq. 3-pozitsiya. Orqaga qadam tashlash bilan o'z vaqtida 4-himoyalanish yoki harakatlar kombinatsiyasini bajarish, ya'ni muddatidan oldingi 4-himoyalanish pozitsiyasi va qo'l sohasining tashqi sektoriga zarba berish asosida kechikuvchi tavsifdagi qarshi hujum harakatlarini ixtiyoriy ketma-ketlikda amalga oshiradi.

Sportchi. 3-pozitsiya. Oldinga qadam tashlash bilan (sapchish bilan) va hamla qilish orqali niqobga zarba berish asosida hujum qiladi va himoya pozitsiyasiga o'tish orqali raqibining quroli tig'i bilan to'qnashib ketishdan qochadi va o'ng yon tomonlarni uzatish orqali zarba beradi. Muddatidan oldingi himoyalanish va kechikuvchi tavsifdagi qarshi hujumga nisbatan javob reaksiyasini ko'rsatmaydi va niqobga zarba berish orqali qarshi hujumni amalga oshiradi.

35-vaziyat

Murabbiy. Masofa uzoq. 3-pozitsiya. Orqaga qadam tashlash bilan muddatidan oldingi ikkita himoyalanish pozitsiyasiga o'tish (5 va 4, 4 va 5) kombinatsiyasini bajarish, qurol bilan ta'sir ko'rsatmagan holatda, niqobga zarba berish orqali qarshi hujum harakatlarini ixtiyoriy ketma-ketlikda amalga oshiradi.

Sportchi. Harakatlar kombinatsiyasi orqali hujum qiladi, ya'ni niqobga zarba berish orqali oddiy hujum va niqobga zarba berish orqali takroriy hujum bajariladi. Muddatidan oldingi himoyalanishga nisbatan javob reaksiyasini ko'rsatmaydi va o'ng yon tomonlarni zarba berishni amalga oshiradi, kechikuvchi tavsifdagi qarshi hujumga nisbatan javob reaksiyasini ko'rsatmaydi (qurol bilan ta'sir qilmaydi) va niqobga zarba berish orqali hujumni amalga oshiradi.

36-vaziyat

Murabbiy. Masofa uzoq. Qurol pastga tushirilgan holatda. Muddatidan oldin amalga oshiriluvchi 5-himoyalanish pozitsiyasiga o'tish va kechikuvchi tavsifdagi qarshi hujum harakatlari kombinatsiyasini ixtiyoriy ketma-ketlikda amalga oshiradi.

Sportchi. 3-pozitsiya. Harakatlar kombinatsiyasi orqali hujum qiladi, ya'ni oddiy hujum bilan niqobga zarba beriladi va takroriy hujum bilan niqobga zarba beriladi. Murabbiyning qurol bilan ta'sir

ko'rsatmasligi vaziyatida niqobga zarba beriladi, hujumni 5-himoya bilan qaytarishga urinish davomida o'ng yon tomonlama zarba beriladi, muddatidan oldin amalga oshiriluvchi himoyalani sh yoki kechikuvchi qarshi hujumga nisbatan javob reaksiyasini ko'rsatmaydi va niqobga zarba beriladi.

37-vaziyat

Murabbiy. Masofa o'rtacha. Oddiy hujumni amalga oshiradi.

Sportchi. Hujumni qaytaradi, hujumni amalga oshirish lahzasini oldindan payqash asosida javob zarbasini beradi.

38-vaziyat

Murabbiy. Masofa uzoq. Turli xil davomiylilikda hujumni amalga oshiradi.

Sportchi. Raqibining mo'ljallagan nishon sohasiga qurolining yaqinlashib kelishi lahzasini oldindan payqash asosida, hujumni qaytaradi va javob zarbasini beradi.

39-vaziyat

Murabbiy. Masofa uzoq. Yolg'ondakam harakatlarni amalga oshirish orqali hujumni bajaradi.

Sportchi. Qurol tig'ining tegish lahzasini oldindan payqash asosida 4-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali hujumni qaytaradi va javob zarbasini beradi.

40-vaziyat

Murabbiy. Turli xil ko'rsatkichlar (tezlik, uzunlik, amplituda, qurol harakatining yo'nalishi, yolg'ondakam harakatlarni amalga oshirish ritmi va chastotasi, batman kuchi) qiymatida hujum harakatlarini ixtiyoriy ketma-ketlikda amalga oshiradi.

Sportchi. Hujumni ko'rsatkichlar qiymatini oldindan payqash asosida qaytaradi va javob zarbasini beradi.

41-vaziyat

Murabbiy. Masofa uzoq. 3-pozitsiya. Turli xil uzunlik masofasi va yaqinlashish tezligida hujum harakatlarini ixtiyoriy ketma-ketlikda amalga oshiradi.

Sportchi. 3-pozitsiya. Oraliq masofa va qurolning harakatlani boshlanishi lahzasini oldindan payqash asosida qarshi hujum qiladi, niqobga zarba beriladi.

42-vaziyat

Murabbiy. Masofa uzoq. 3-pozitsiya. Yolgʻondakam harakatlar seriyasi bilan, turli xil davomiylikda va tezlikda yaqinlashish hujum harakatlarini ixtiyoriy ketma-ketlikda amalga oshiradi.

Sportchi. Qurol pastga tushirilgan holatda. Qurolning harakatlanishi boshlanishi lahzasini oldindan payqash asosida, qoʻl sohasiga tashqi sektorga zarba berish orqali qarshi hujum qiladi.

43-vaziyat

Murabbiy. Masofa uzoq. 3-pozitsiya. Uzoq masofa boʻylab hujumni amalga oshiradi.

Sportchi. 3-pozitsiya. Orqaga qadam tashlash bilan chekinadi (hujumning boshlanish start fazasida qurol bilan taʼsir koʻrsatmaydi), keyin sanchishni koʻrsatib berishni amalga oshiradi va quroli tigʻini «*qurol chiziqda*» holatida qoldiradi.

44-vaziyat

Murabbiy. Masofa oʻrtacha. Oldinga qadam tashlash bilan maʼlum bir aniq sektorga hujum qiladi – turli xil yaqinlashish masofasida hujum harakatlarini ixtiyoriy ketma-ketlikda amalga oshiradi.

Sportchi. Joyida turgan holatda hujumni qaytaradi va qurolni ushlab turgan qoʻlning choʻzilishi uzoqlik masofasini oldindan payqash asosida, niqobga javob zarbasini beradi

45-vaziyat

Murabbiy. Masofa oʻrtacha. Maʼlum bir aniq sektorga hujum qiladi – ortga chekinish va javob zarbasini berishda oraliq masofaning turli xilligi sharoitida hujum harakatlarini ixtiyoriy ketma-ketlikda amalga oshiradi.

Sportchi. Hujumni qaytaradi va joyida turgan holatda yoki hamla qilish bilan, oraliq masofani oldindan payqash asosida niqobga javob zarbasini beradi.

46-vaziyat

Murabbiy. Masofa oʻrtacha. Maʼlum bir aniq sektorga hujum qiladi – turli xil masofada ortga chekinish va himoyalanih harakatlarining turli xil tezlikda (amplitudada) bajarilishi asosida harakatlarni ixtiyoriy ketma-ketlikda amalga oshiradi.

Sportchi. Hujumni qaytaradi va yolg'ondakam harakatlar seriyasi bilan va qurolning harakatlanish ko'rsatkichlarini oldindan payqash asosida javob zarbasini beradi.

47-vaziyat

Murabbiy. Masofa o'rtacha. Yolg'ondakam hujumni amalga oshiradi, keyin qarshi javob zarbasini beradi, ixtiyoriy ketma-ketlikda turli xil oraliq masofa uzunligida yaqinlashishni amalga oshiradi.

Sportchi. Yolg'ondakam hujumni qaytaradi va niqobga javob zarbasini beradi, keyin qurollangan qo'lning joylashish uzunlik masofasini oldindan payqash asosida javob zarbasini qaytaradi va niqobga javob zarbasini beradi.

48-vaziyat

Murabbiy. Masofa uzoq. Qarshi hujum qiladi (tayyorgarlik ko'rish tavsifida hujum qiladi), ixtiyoriy ketma-ketlikda turli xil oraliq masofa uzunligida yaqinlashishni amalga oshiradi.

Sportchi. Tayyorgarlik ko'rish tavsifidagi hujumni amalga oshiradi, yaqinlashish davomida qarshi hujumni qaytaradi va qurolni ushlab turgan qo'lning to'g'rilanishi (rostlanishi) uzunlik masofasini oldindan payqash asosida niqobga javob zarbasini beradi.

49-vaziyat

Murabbiy. Masofa o'rtacha. Qurol pastga tushirilgan holatda. O'ng va chap yon tomonlarga zarba berishga urinishlarni ixtiyoriy ketma-ketlikda amalga oshiradi.

Sportchi. 3-pozitsiya. Orqaga qadam tashlash bilan hujumni qaytaradi va o'ng yon tomonlarga 3-himoya pozitsiyasiga o'tish va chap yon tomonlarga 4-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali niqobga javob zarbasi beriladi

50-vaziyat

Murabbiy. Masofa o'rtacha. 3-pozitsiya. O'ng yon tomonlarga zarba berish va niqobga zarba berishni ixtiyoriy ketma-ketlikda amalga oshiradi.

Sportchi. 3-pozitsiya. Hujumni o'ng yon tomonlarga 3-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali qaytaradi, niqobga zarba berish holatida esa – 5-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali qaytaradi va niqobga javob zarbasi beriladi.

51-vaziyat

Murabbiy. Masofa o'rtacha. 3-pozitsiya. Niqobga zarba beriladi va chap yon tomonlama zarba berish hujum harakatlarini ixtiyoriy ketma-ketlikda amalga oshiradi.

Sportchi. 3-pozitsiya. Niqobga zarba berish orqali hujumni orqaga qadam tashlash bilan 5-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali qaytaradi, yon tomonlama zarba berish hujum harakatini 4-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali qaytaradi va niqobga javob zarbasi beriladi.

52-vaziyat

Murabbiy. Masofa o'rtacha. 3-pozitsiya. Hujumni 5-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali qaytaradi, o'ng va chap yon tomonlama zarba berish hujum harakatlarini ixtiyoriy ketma-ketlikda amalga oshiradi.

Sportchi. 3-pozitsiya. Hamla qilish orqali niqobga zarba berish asosida yolg'ondakam (aldamchi) hujumni amalga oshiradi, javob zarbasini 3 yoki 4-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali qaytaradi va niqobga javob zarbasi beriladi.

53-vaziyat

Murabbiy. Masofa uzoq. Qurol pastga tushirilgan holatda. Tayyorgarlik ko'rish tavsifida hujum qiladi, qo'l sohasiga (gavda sohasiga) tashqi va ichki sektor sanchish bilan zarba berish harakatlarini ixtiyoriy ketma-ketlikda amalga oshiradi.

Sportchi. 3-pozitsiya. Oldinga qadam tashlash bilan tayyorlanish tavsifidagi yaqinlashishni amalga oshiradi. Tayyorlanish tavsifidagi hujumni orqaga qadam tashlash bilan 3 yoki 4-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali qaytaradi va niqobga javob zarbasi beriladi.

54-vaziyat

Murabbiy. Masofa o'rtacha. 3-pozitsiya. Uzoq masofaga yaqinlashish orqali niqobga zarba beriladi va o'ng (chap) yon tomonlama hujum harakatlarini ixtiyoriy ketma-ketlikda amalga oshiradi.

Sportchi. Qurol pastga tushirilgan holatda. Yuqorigi himoya pozitsiyasiga o'tish orqali hujumni qaytaradi va orqaga qadam tashlash seriyasi bilan niqobga javob zarbasini beradi.

55-vaziyat

Murabbiy. Masofa uzoq. 3-pozitsiya. Orqaga qadam tashlash fonida chekinishni amalga oshiradi, tayyorlanish tavsifida hamla qilish orqali hujum bajariladi, niqobga o'ng va chap yon tomonlama hujum harakatlarini ixtiyoriy ketma-ketlikda amalga oshiradi.

Sportchi. 3-pozitsiya. Oldinga qadam tashlash seriyasi bilan yaqinlashadi, hujumni yuqorigi himoya pozitsiyasiga o'tish orqali qaytaradi va niqobga javob zarbasini beradi.

56-vaziyat

Murabbiy. Masofa o'rtacha. 3-pozitsiya. Sektorlardan birida tahdid solish tavsifidagi zarbalarni (siltashlar, sermash) berish oddiy hujum harakatlarini ixtiyoriy ketma-ketlikda amalga oshiradi.

Sportchi. 3-pozitsiya. Oddiy hujum harakatlarini orqaga qadam tashlash bilan qaytaradi, javob zarbasini beradi. Tahdid solish tavsifidagi zarbalarga (siltashlar, sermash) nisbatan javob reaksiyasini ko'rsatmaydi va javob zarbasini beradi.

57-vaziyat

Murabbiy. Masofa o'rtacha. 3-pozitsiya. Qurol bilan ta'sir ko'rsatmagan holatda, yolg'ondakam yaqinlashish amalga oshirilishi asosida oddiy hujum qiladi, oldinda turgan oyoq bilan qilich-bozlik yo'lakchasida qisqa yolg'ondakam (aldamchi) harakatlar amalga oshirilishi orqali zarba berish harakatlarini ixtiyoriy ketma-ketlikda amalga oshiradi.

Sportchi. 3-pozitsiya. Oddiy hujumni orqaga qadam tashlash bilan qaytaradi va javob zarbasini beradi. Orqaga qadam tashlash bilan chekinadi va murabbiyning qurol bilan tayyorgarlik ko'rish tavsifidagi yaqinlashish va yolg'ondakam hujumiga nisbatan javob reaksiyasini ko'rsatmaydi.

58-vaziyat

Murabbiy. Masofa o'rtacha. 3-pozitsiya. Oddiy hujum va yolg'ondakam batman harakatlarini ixtiyoriy ketma-ketlikda amalga oshiradi.

Sportchi. 3-pozitsiya. Oddiy hujumni orqaga qadam tashlash bilan qaytaradi va javob zarbasini beradi. Qurol bilan yolg'ondakam batmanga nisbatan javob reaksiyasini ko'rsatmaydi.

59-vaziyat

Murabbiy. Masofa o'rtacha. Qurol pastga tushirilgan holatda. Oddiy hujum, yolg'ondakam yaqinlashish va gavdani egish va boshni chapga yoki o'ngga harakatlantirish orqali yolg'ondakam (aldamchi) hujum harakatlarini ixtiyoriy ketma-ketlikda amalga oshiradi.

Sportchi. Qurol pastga tushirilgan holatda. Oddiy hujumni orqaga qadam tashlash bilan qaytaradi va javob zarbasini beradi. Orqaga qadam tashlash bilan chekinadi va yolg'ondakam yaqinlashish va gavdani egish va boshni chapga yoki o'ngga harakatlantirish orqali yolg'ondakam (aldamchi) hujum harakatlariga nisbatan javob reaksiyasini ko'rsatmaydi

60-vaziyat

Murabbiy. Masofa o'rtacha. 3-pozitsiya. Yolg'ondakam harakatlar seriyasi bilan asta-sekin yaqinlashish va o'ng yoki chap yon tomonlama zarba bilan oddiy hujumni amalga oshirish harakatlarini ixtiyoriy ketma-ketlikda amalga oshiradi.

Sportchi. 3-pozitsiya. Oddiy hujumni qaytaradi va javob zarbasini beradi. Orqaga qadam tashlash seriyasi bilan chekinadi va yolg'ondakam harakatlarni amalga oshirishga nisbatan javob reaksiyasini ko'rsatmaydi, hujumni qaytaradi va javob zarbasini beradi.

61-vaziyat

Murabbiy. Masofa o'rtacha. Qurol pastga tushirilgan holatda. Turli xil uzoqlik masofasi bilan oddiy hujumni amalga oshiradi, sermashlar bilan yolg'ondakam (aldamchi) hujum, sekin-asta yaqinlashish harakatlar seriyasi bilan va gavdani egish harakatlarini ixtiyoriy ketma-ketlikda amalga oshiradi.

Sportchi. 3-pozitsiya. Turli xil uzoqlik masofasi bilan amalga oshiriluvchi oddiy hujumni orqaga chekinish bilan qaytaradi. Qisqa hujum, qurol bilan yolg'ondakam harakatlar va gavda sohasi harakatlariga nisbatan javob reaksiyasini ko'rsatmaydi.

62-vaziyat

Murabbiy. Masofa uzoq. 3-pozitsiya. Uzoq masofaga yaqinlashish va tayyorgarlik tavsifidagi oddiy hujum harakatlarini ixtiyoriy ketma-ketlikda amalga oshiradi.

Sportchi. 3-pozitsiya. Uzoq masofaga yaqinlashish va niqobga zarba berish orqali o'zib ketishga harakat qiladi. Qurol bilan

tayyorgarlik tavsifidagi harakatlarga nisbatan javob reaksiyasini ko'rsatmaydi va orqaga qadam tashlash bilan chekinadi.

63-vaziyat

Murabbiy. Masofa uzoq. Qurol pastga tushirilgan holatda. Yolg'ondakam harakatlar seriyasi bilan tayyorgarlik tavsifidagi yaqinlashish va 3-pozitsiyada qurol bilan bajariluvchi hujum harakatlarini ixtiyoriy ketma-ketlikda amalga oshiradi.

Sportchi. 3-pozitsiya. Yolg'ondakam harakatlarni amalga oshirish orqali qo'lning tashqi sektoriga qarshi hujum qiladi. Qurol bilan bajariluvchi tayyorgarlik tavsifidagi harakatlarga nisbatan javob reaksiyasini ko'rsatmaydi.

64-vaziyat

Murabbiy. Masofa uzoq. 3-pozitsiya. Oddiy hujum va uzoq masofaga yaqinlashish harakatlarini ixtiyoriy ketma-ketlikda amalga oshiradi.

Sportchi. 3-pozitsiya. Oddiy hujumni qaytaradi va javob zarbasini beradi, yaqinlashish harakatiga nisbatan niqobga zarba berish orqali qarshi hujum qiladi.

65-vaziyat

Murabbiy. Masofa o'rtacha. 3-pozitsiya. Yolg'ondakam harakatlar seriyasi bilan oddiy hujum harakatlarini ixtiyoriy ketma-ketlikda amalga oshiradi.

Sportchi. 3-pozitsiya. Oddiy hujumni orqaga qadam tashlash bilan qaytaradi va javob zarbasini beradi. Yolg'ondakam harakatlarni amalga oshirish orqali hujum harakatiga nisbatan qo'lga tashqi sektordan zarba beruvchi hujum qiladi.

66-vaziyat

Murabbiy. Masofa o'rtacha. Qurol pastga tushirilgan holatda. Niqobga zarba berish orqali oddiy hujum, yolg'ondakam harakatlar seriyasi bilan javob zarbasini berish harakatlarini ixtiyoriy ketma-ketlikda amalga oshiradi.

Sportchi. 3-pozitsiya. Yolg'ondakam harakatlarga nisbatan javob zarbasi bilan hujumni amalga oshiradi va oddiy hujumga nisbatan 5-qarshi himoya pozitsiyasiga o'tish orqali javob qaytaradi va niqobga zarba berish asosida qarshi javob zarbasini amalga oshiradi. Javob zarbasini berishda yolg'ondakam harakatlarni amal-

ga oshirish bilan qo'l sohasiga tashqi sektorga remizni bajarish orqali o'zib ketishga harakat qiladi.

67-vaziyat

Murabbiy. Masofa uzoq. 3-pozitsiya. Turli xil sektorlarga oddiy hujum va 4-bog'lanishda batman va niqobga zarba berish harakatlarini ixtiyoriy ketma-ketlikda amalga oshiradi.

Sportchi. 3-pozitsiya. Hujumni qaytaradi va javob zarbasini beradi.

68-vaziyat

Murabbiy. Masofa o'rtacha. 3-pozitsiya. 4-bog'lanishda batman va niqobga zarba berish, 4-bog'lanishda batman orqali hujum (sablyaning muhrasi bilan) va o'ng yon tomonlama uzatish orqali zarba berish harakatlarini ixtiyoriy ketma-ketlikda amalga oshiradi.

Sportchi. Hujumni qaytaradi va javob zarbasini beradi, batmanga javob reaksiyasini ko'rsatmaydi.

69-vaziyat

Murabbiy. Masofa o'rtacha. Qurol pastga tushirilgan holatda. Oddiy hujum va batman orqali hujum, turli xil sektorlarga hujum harakatlarini ixtiyoriy ketma-ketlikda amalga oshiradi.

Sportchi. 3-pozitsiya. Hujumni orqaga qadam tashlash bilan qaytaradi va javob zarbasini beradi.

70-vaziyat

Murabbiy. Masofa uzoq. Qurol pastga tushirilgan holatda. Oddiy hujum va o'ng yon tomonlama zarba berish, yolg'ondakam (aldamchi) harakatlar asosida o'ng yon tomonlama hujum zarbasini berish, navbatdagi qismda qo'lga tashqi sektor bo'ylab remiz harakatlarini ixtiyoriy ketma-ketlikda amalga oshiradi.

Sportchi. Qurol pastga tushirilgan holatda. Haqiqiy hujumni orqaga qadam tashlash bilan 3-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali qaytaradi, keyin 3-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali remiz va niqobga zarba berish asosida javob zarbasini beradi.

71-vaziyat

Murabbiy. Masofa o'rtacha. 3-pozitsiya. Turli xil sektorlarga zarba bilan haqiqiy hujum qilish, ochiq sektorga yolg'ondakam harakatlar asosida remiz hujum harakatlarini ixtiyoriy ketma-ketlikda amalga oshiradi.

Sportchi. 3-pozitsiya. Orqaga qadam tashlash bilan haqiqiy hujumni qaytaradi va javob zarbasini beradi. Yolg'ondakam (aldamchi) hujum harakatlariga nisbatan himoya pozitsiyasiga o'tish orqali javob reaksiyasini ko'rsatadi va javob zarbasini berishda ushlanib qoladi, remizni qaytaradi va javob zarbasini beradi.

72-vaziyat

Murabbiy. Masofa uzoq. Qurol pastga tushirilgan holatda. Oddiy hujum va oldinga qadam tashlash bilan yaqinlashish tayyorgarlik harakatlarini ixtiyoriy ketma-ketlikda amalga oshiradi.

Sportchi. 3-pozitsiya. Hujumni qaytaradi va javob zarbasini beradi. Yaqinlashish ko'rinishidagi tayyorgarlik harakatlariga nisbatan javob reaksiyasini ko'rsatmaydi.

73-vaziyat

Murabbiy. Masofa uzoq. 3-pozitsiya. Oddiy hujum va oldinga qadam tashlash seriyasi bilan yaqinlashish ko'rinishidagi tayyorgarlik harakatlarini ixtiyoriy ketma-ketlikda amalga oshiradi. Hujumga nisbatan 5-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali javob reaksiyasini ko'rsatadi.

Sportchi. 3-pozitsiya. Hujumni qaytaradi va javob zarbasini beradi. Yaqinlashish boshlanishida orqaga qadam tashlash orqali javob reaksiyasini ko'rsatadi, keyin sapchish va hamla qilish orqali hujum qiladi va yolg'ondakam harakatlarni amalga oshirish asosida niqobga zarba beriladi, so'ng o'ng yon tomonlama zarba bajariladi.

74-vaziyat

Murabbiy. Masofa o'rtacha. Qurol pastga tushirilgan holatda. Oddiy hujum va 4(3)-bog'lanishga kirib borishga urinish harakatlarini ixtiyoriy ketma-ketlikda amalga oshiradi. Hujumga nisbatan yuqorigi himoyaga o'tish seriyasi bilan javob reaksiyasini ko'rsatadi.

Sportchi. 3-pozitsiya. Hujumni qaytaradi va javob zarbasini beradi. Tayyorlanish tavsifida yolg'ondakam harakatlar seriyasi bilan hujum qiladi va ochiluvchi sektorga zarba beradi.

75-vaziyat

Murabbiy. Masofa o'rtacha. 3-pozitsiya. Yolg'ondakam harakatlar seriyasi bilan yaqinlashish tavsifidagi tayyorgarlik asosida hujum harakatlarini ixtiyoriy ketma-ketlikda amalga oshiradi.

Hujumga nisbatan yuqorigi himoyaga o'tish seriyasi bilan javob reaksiyasini ko'rsatadi.

Sportchi. 3-pozitsiya. Yolg'ondakam harakatlarni amalga oshirish orqali qarshi hujum qiladi va qo'lga tashqi sektor bo'ylab zarba berish orqali hujum qiladi. Tayyorgarlik harakatlariga nisbatan chekinadi, keyin yolg'ondakam harakatlar seriyasi bilan hujum qiladi va chap yoki o'ng yon tomonlama zarba beradi.

76-vaziyat

Murabbiy. Masofa o'rtacha. 3-pozitsiya. O'ng yon tomonlama haqiqiy hujum va qurol tig'i bilan yengil to'qnashish tarzida yolg'ondakam hujum qiladi va tezkorlikda harakatlar asosida 5-himoyalash pozitsiyasiga o'tish harakatlarini ixtiyoriy ketma-ketlikda amalga oshiradi.

Sportchi. 3-pozitsiya. Hujumni 3-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali qaytaradi va niqobga zarba berish asosida, haqiqiy hujum qiladi. Yengil to'qnashish tarzida amalga oshirilgan harakatga nisbatan himoyani ushlab turish orqali javob reaksiyasini ko'rsatadi va yon tomonlama javob zarbasini beradi.

77-vaziyat

Murabbiy. Masofa o'rtacha. Qurol pastga tushirilgan holatda. Chap yon tomonlama haqiqiy hujum va 4-himoya pozitsiyasiga o'tish harakatlarini ixtiyoriy ketma-ketlikda amalga oshiradi.

Sportchi. 3-pozitsiya. 4-himoya pozitsiyasiga o'tish harakatlari nisbatan niqobga javob zarbasi berish asosida haqiqiy hujum qiladi. Yengil to'qnashish tarzida amalga oshirilgan harakatga nisbatan himoyani ushlab turish orqali javob reaksiyasini ko'rsatadi va yon tomonlama javob zarbasini beradi.

78-vaziyat

Murabbiy. Masofa o'rtacha. 3-pozitsiya. Niqobga zarba berish asosida haqiqiy hujum va qurol tig'i bilan yengil to'qnashish tarzida yolg'ondakam hujum qiladi va qurolni tezkorlikda harakatlantirish asosida 5-himoya pozitsiyasiga o'tish harakatlarini ixtiyoriy ketma-ketlikda amalga oshiradi.

Sportchi. 3-pozitsiya. Hujumni 5-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali qaytaradi va niqobga zarba berish asosida haqiqiy hujumni amalga oshiradi. Qurol tig'i bilan yengil to'qnashish tarzidagi

harakatga nisbatan himoyani ushlab turish orqali javob reaksiyasini ko'rsatadi va o'ng yon tomonlama javob zarbasini beradi.

79-vaziyat

Murabbiy. Masofa uzoq. 3-pozitsiya. Haqiqiy qarshi hujum va yolg'ondakam qisqa qarshi hujum, navbatdagi bosqichda qurolni harakatlantirish asosida 5(4)-himoya pozitsiyasiga o'tish harakatlari ixtiyoriy ketma-ketlikda amalga oshiradi.

Sportchi. 3-pozitsiya. Yolg'ondakam harakatlar seriyasi bilan hujum qiladi. Haqiqiy qarshi hujumni yuqorigi himoya pozitsiyasiga o'tish orqali qaytaradi va niqobga zarba berish asosida javob hujumini amalga oshiradi. Yolg'ondakam qisqa qarshi hujumga nisbatan himoyani ushlab turish orqali javob reaksiyasini ko'rsatadi va o'ng yon tomonlama javob zarbasini beradi.

80-vaziyat

Murabbiy. Masofa o'rtacha. 3-pozitsiya. Haqiqiy va o'ng yon tomonlama zarba bilan yolg'ondakam oddiy hujum harakatlarini ixtiyoriy ketma-ketlikda amalga oshiradi. Yolg'ondakam hujumdan keyin uzoq masofa bo'ylab chekinadi.

Sportchi. 3-pozitsiya. Haqiqiy hujumni 3-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali qaytaradi va niqobga zarba berish orqali javob hujumini amalga oshiradi. Yolg'ondakam (aldamchi) hujumni 3-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali qaytaradi va javob zarbasini berishni cho'zadi, keyin sapchish bilan va hamla qilish orqali niqobga zarba berish asosida hujum qiladi.

81-vaziyat

Murabbiy. Masofa o'rtacha. Qurol pastga tushirilgan holatda. Haqiqiy va turli xil sektorlarga yolg'ondakam (aldamchi) hujum harakatlarini ixtiyoriy ketma-ketlikda amalga oshiradi. Yolg'ondakam (aldamchi) hujum harakatlaridan keyin uzoq masofa bo'ylab orqaga chekinadi.

Sportchi. Qurol pastga tushirilgan holatda. Haqiqiy hujumni yuqorigi himoya bilan qaytaradi va niqobga zarba berish orqali javob beradi. Yolg'ondakam (aldamchi) hujumni qaytaradi, sapchish bilan va hamla qilish orqali niqobga zarba berish asosida hujum qiladi.

82-vaziyat

Murabbiy. Masofa o'rtacha. 3-pozitsiya. Yolg'ondakam yaqinlashish bilan haqiqiy hujumni amalga oshiradi, joyida to'xtash bilan, tezkorlikda orqaga chekinish harakatlarini ixtiyoriy ketma-ketlikda amalga oshiradi.

Sportchi. 3-pozitsiya. Hujumni orqaga chekinish orqali qaytaradi va javob zarbasini beradi. Yolg'ondakam yaqinlashishga nisbatan orqaga chekinish orqali javob reaksiyasini ko'rsatadi, keyin yolg'ondakam harakatlar seriyasi bilan hujum qiladi va ochiluvchi sektor zarbani amalga oshiradi.

Berilgan vaziyatlarda o'zaro o'rin almashinuvchi ixtiyoriy ketma-ketliklardan foydalanish uslubiyati

Mashq oldidan murabbiy (hamkor) vaziyatga aniqlik kiritadi. Masalan, ma'lum bir aniq sektorda raqib hujumiga qarshilik ko'rsatish (qarshi hujum), hujumni (javob zarbasini berish) qaytarish va hokazo. Keyin sportchi oldinda turgan muvofiqlikdagi harakatlar vaziyatlarini mustaqil ravishda ixtiyoriy ketma-ketlikda tanlashni amalga oshiradi. Bu ko'rinishdagi mashqlardan foydalanish qilichbozlarni turli xil usullarda ma'lum bir aniq taktik mo'ljallashlarni ro'yobga oshirishga tayyorlaydi, bu holat ularda taktik ko'nikmalarning shakllanishini tezlashtiradi. Bundan tashqari, yakka tartibda o'tiluvchi darslar davomida murabbiydan sportchiga harakatlarni tanlash funksiyasining uzatilishi amalga oshirilishi uchun shart-sharoitlar yuzaga keltiriladi, bu holatda vaziyat qilichbozlarning mustaqil holatdagi harakatlar jarayoni taktik tayyorgarligini amalga oshirilishiga aylantiriladi.

Rapirada qilichbozlik

1-model

Murabbiy. Masofa o'rtacha. Neytral tavsifdagi 6-bog'lanish. Ta'sir ko'rsatmaydi.

Sportchi. Neytral tavsifdagi 6-bog'lanish. Hamla qilish orqali, 6-oppozitsiyada to'g'ridan sanchish bilan va ichki sektorga uzatish orqali hujumni amalga oshirish harakatlarini ixtiyoriy ketma-ketlikda amalga oshiradi.

2-model

Murabbiy. Masofa o'rtacha. 8-bog'lanish. Yuqorigi sektorga uzatish orqali hujum qilishni amalga oshiradi.

Sportchi. 8-bog'lanish. 4 va 6-himoya pozitsiyalariga o'tish va javob zarbasini berish harakatlarini ixtiyoriy ketma-ketlikda amalga oshiradi.

3-model

Murabbiy. Masofa o'rtacha. 6-bog'lanish. Ichki uzatish orqali hujum qilishni amalga oshiradi.

Sportchi. 6-bog'lanish. To'g'ridan 4 va aylanish (doira) tavsifidagi 6-himoya pozitsiyalariga o'tishni amalga oshiradi va javob zarbasini beradi. Ushbu mashqning tarkibi 7-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali hujumni qaytarish va to'g'ridan javob zarbasini berish, 8-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali oppozitsiyadan javob zarbasini to'g'ridan berish yoki yuqorigi sektorga uzatish orqali javob zarbasini berish harakatlari bilan to'ldirilishi mumkin.

4-model

Murabbiy. Masofa o'rtacha. 8-pozitsiya. 4-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali hujumni qaytaradi va to'g'ridan, joyida turgan holatda javob zarbasini beradi.

Sportchi. 6-pozitsiya. Hamla qilish orqali sanchish bilan zarba berishni mo'ljallash asosida, hujum qilishni amalga oshiradi. Tor-mor qilishni davom ettirish asosida, 4-qarshi himoyalanişga o'tish, joyida turgan holatda hamla qilish va to'g'ridan qarshi javob zarbasini berish, orqaga yopilish va to'g'ridan hamla qilish orqali qarshi javob zarbasini berish, 8-pozitsiyaga o'tish orqali qarshi himoyalaniş, orqaga yopilish va to'g'ridan oppozitsiyadan qarshi javob zarbasini berish harakatlarini ixtiyoriy ketma-ketlikda amalga oshiradi.

5-model

Murabbiy. Masofa o'rtacha. 6-bog'lanish. Yuqorigi sektorga uzatish orqali hujum qilishni amalga oshiradi. Himoyalanişga tegishdan keyin, javob zarbasini qabul qilishdan qochishga harakat qiladi va 6-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali yopiladi.

Sportchi. 8-bog'lanish. Hujumni 6-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali qaytaradi, oppozitsiyadan to'g'ridan javob zarbasini berish orqali, ketma-ketlikda ichki sektorga uzatishni amalga oshiradi.

6-model

Murabbiy. Masofa o'rtacha. 6-pozitsiya. To'g'ridan sanchish bilan hujum qilishni amalga oshiradi va 4-qarshi himoya orqali javob reaksiyasini ko'rsatadi.

Sportchi. 6-pozitsiya. 4-himoya pozitsiyasiga o'tishga va to'g'ridan javob zarbasini berish harakati bilan ketma-ketlikda joyida turgan holatda (oldinga qadam tashlash va to'g'ridan javob zarbasini berish, orqaga qadam tashlash va javob zarbasini berish, tashqi sektorga uzatish va hamla qilish orqali) zarbani bajarishni amalga oshiradi.

7-model

Murabbiy. Masofa o'rtacha. 6-bog'lanish. Hujumni 4-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali qaytaradi va oldinga harakatlanish bilan to'g'ridan javob zarbasini berishni bajaradi.

Sportchi. 6-bog'lanish. Ichki uzatishni mo'ljallash asosida, hujum qilishni amalga oshiradi. Tor-mor qilishni davom ettirgan holatda, 4-pozitsiyaga o'tish orqali qarshi himoyalanih harakatini to'g'ridan qarshi javob zarbasini berish va tashqi sektorga uzatish orqali 6-oppozitsiyadan hamla qilish asosida takroriy sanchish bilan zarba berishni ketma-ketlikda bajarish, yopilishni amalga oshiradi.

8-model

Murabbiy. Masofa o'rtacha. 4-bog'lanish. Tashqi sektorga uzatish orqali hujum qilishni amalga oshiradi.

Sportchi. 4-bog'lanish. To'g'ridan 6-himoyalanih va ichki sektorga uzatish orqali javob zarbasini berish, aylanish (doira) tavsifidagi 4-himoyalanih va oppozitsiyada to'g'ridan javob zarbasini berish, 6-oppozitsiyada to'g'ridan qarshi hujum harakatlarini ketma-ketlikda amalga oshiradi.

9-model

Murabbiy. Masofa o'rtacha. 8-pozitsiya. Yuqorigi sektorga uzatish orqali hujum qilishni amalga oshiradi. Himoyalanihga tegish orqali orqaga yopiladi, to'g'ridan 4-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali javob reaksiyasini ko'rsatadi, harakatlar tarkibini aylanish (doira) tavsifidagi 4-himoya pozitsiyasiga o'tish bilan to'ldiradi.

Sportchi. 8-pozitsiya. Hujumni aylanish (doira) tavsifidagi 8-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali qaytaradi va javob zarbasini

beradi, yuqorigi sektorga uzatish orqali hujum va tashqi sektorga juft (ikkilik) uzatish bilan hujum harakatlarini ketma-ketlikda amalga oshiradi.

10-model

Murabbiy. Masofa uzoq. 6-pozitsiya. Batmanga (tor-mor qilish) nisbatan 4-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali javob reaksiyasini ko'rsatadi, hujumga qarshi tashqi sektorda 6-bog'lanishga o'tish qurolning harakatlari bilan qarshilik ko'rsatish orqali javob qaytaradi.

Sportchi. 8-pozitsiya. 4-bog'lanishda tor-mor qilish va oppozitsiyada to'g'ridan sanchish, 4-bog'lanishda batman va tashqi sektorga uzatish orqali sanchish, 6-bog'lanishda tor-mor qilish va 6-oppozitsiyada to'g'ridan sanchish harakatlarini ketma-ketlikda amalga oshiradi.

11-model

Murabbiy. Masofa o'rtacha. Neytral tavsifdagi 6-bog'lanish. To'g'ridan sanchish bilan hujum qilishni amalga oshiradi.

Sportchi. Aylanish (doira) tavsifidagi 4-himoyalani sh va orqaga qadam tashlash bilan to'g'ridan javob zarbasini berish, hujumga tayyorlanish tavsifidagi hamla qilish orqali aylanish (doira) tavsifidagi 4-bog'lanishda batman va to'g'ridan sanchish harakatlarini ketma-ketlikda amalga oshiradi.

12-model

Murabbiy. Masofa o'rtacha. 6-pozitsiya. To'g'ridan sanchish bilan hujum qilishni amalga oshiradi.

Sportchi. Yuqorigi himoyalani sh va to'g'ridan javob zarbasini berish, tayyorlanish tavsifida ortga chekinish va ikkita sur'atda hujum qilish harakatlarini ketma-ketlikda amalga oshiradi.

Shpagada qilichbozlik

1-model

Murabbiy. Masofa uzoq. 8-pozitsiya. Ta'sir ko'rsatmaydi.

Sportchi. 6-pozitsiya. 8-bog'lanishda batman va yuqoridan yelka-bilak sohasiga uzatish orqali hujum, 7-bog'lanishda batman va yuqoridan yelka-bilak sohasiga uzatish orqali hujum harakatlarini ixtiyoriy ketma-ketlikda amalga oshiradi.

2-model

Murabbiy. Masofa o'rtacha. 6-pozitsiya. Ta'sir ko'rsatmaydi.

Sportchi. 8-pozitsiya. 4-bog'lanishda «nayza o'qalish» tavsifida tor-mor qilish va gavda sohasiga to'g'ridan sanchish bilan hujum qilish, 6-bog'lanishda gavda sohasiga to'g'ridan sanchish bilan tor-mor qilish harakatlarini ixtiyoriy ketma-ketlikda amalga oshiradi.

3-model

Murabbiy. Masofa uzoq. 6-pozitsiya. to'g'ridan yuqorigi himoya pozitsiyasiga o'tish bilan javob reaksiyasini ko'rsatadi.

Sportchi. 6-pozitsiya. Hamla qilish orqali 4-bog'lanishda batman va yelka-bilakning tashqi sektoriga uzatish orqali hujum, 6-bog'lanishda yelka-bilakning ichki sektoriga uzatish orqali hujum, 4-bog'lanishda batman va qo'l kaftiga pastdan burchak bo'ylab uzatish orqali hujum qilish, 6-bog'lanishda to'g'ridan sanchish bilan hujum, 6-oppozitsiyada batman va 4-bog'lanishda oyoq kiftiga sanchish bilan hujum harakatlarini ixtiyoriy ketma-ketlikda amalga oshiradi.

4-model

Murabbiy. Masofa uzoq. 6-pozitsiya. Oldinga qadam tashlash bilan yaqinlashadi, qurolni oldinga harakatlantirish bilan to'g'ridan sanchish orqali hujum qiladi.

Sportchi. 6-oppozitsiyada gavda sohasiga to'g'ridan sanchish bilan qarshi hujum qiladi, 4-oppozitsiyada gavda sohasiga ichki sektorga uzatish bilan qarshi hujum harakatlarini ixtiyoriy ketma-ketlikda amalga oshiradi.

5-model

Murabbiy. Masofa uzoq. 6-pozitsiya. Oldinga qadam tashlash bilan yaqinlashadi va sanchishni ko'rsatib berishni amalga oshiradi.

Sportchi. 8-pozitsiya. Orqaga qadam tashlash, yelka-bilakning ichki sektoriga sanchish bilan qarshi hujum, pastdan burchak ostida sanchish orqali hujum, 6-oppozitsiyada tashqi sektorga sanchish bilan hujum qilish harakatlarini ixtiyoriy ketma-ketlikda amalga oshiradi.

6-model

Murabbiy. Masofa uzoq. 6-bog'lanish. Oldinga qadam tashlash bilan yaqinlashadi va sanchishni ko'rsatib berishni amalga oshiradi.

Sportchi. Gavda sohasiga ichki sektorga uzatish orqali hamla qilish orqali sanchish bilan qarshi hujum, 4-oppozitsiyada yelka-bilakning tashqi sektoriga uzatish va yuqoridan sanchish bilan burchak ostida hujum harakatlarini ixtiyoriy ketma-ketlikda amalga oshiradi.

7-model

Murabbiy. Masofa uzoq. 6-pozitsiya. Oldinga qadam tashlash bilan yaqinlashadi va sanchishni ko'rsatib berishni amalga oshiradi.

Sportchi. 6-pozitsiya. Son sohasiga hamla qilish orqali sanchish bilan qarshi hujum, 4 va 2-oppozitsiyada bog'lanishni amalga oshirish, qo'l kaftiga pastdan burchak ostida sanchish va bir vaqtning o'zida orqaga sapchish harakatlarini ixtiyoriy ketma-ketlikda amalga oshiradi.

8-model

Murabbiy. Masofa uzoq. 6-pozitsiya. Oldinga qadam tashlash bilan yaqinlashadi va sanchishni ko'rsatib berishni amalga oshiradi.

Sportchi. 6-pozitsiya. Son sohasiga 7-oppozitsiyada sanchish bilan hamla qilish orqali qarshi hujum, qo'l kaftiga pastdan burchak ostida sanchish va bir vaqtning o'zida orqaga sapchish harakatlarini ixtiyoriy ketma-ketlikda amalga oshiradi.

9-model

Murabbiy. Masofa uzoq. 6-pozitsiya. Oldinga qadam tashlash bilan yaqinlashadi va sanchishni ko'rsatib berishni amalga oshiradi.

Sportchi. 6-pozitsiya. Yelka sohasiga uzatish orqali hamla qilish asosida qarshi hujum, 6-oppozitsiyada aylanish (doira) tavsifidagi qarshi hujum, 6-bog'lanishda pastga egilish va oyoq kaftiga sanchish bilan qarshi hujum harakatlarini ixtiyoriy ketma-ketlikda amalga oshiradi.

10-model

Murabbiy. Masofa uzoq. 6-pozitsiya. Turli xil uzoqlik masofalaridan hujum qilish harakatlarini ixtiyoriy ketma-ketlikda amalga oshiradi.

Sportchi. 6-pozitsiya. Orqaga chekinish va qo'l sohasiga turli xil sektorlardan sanchish bilan qarshi hujum qiladi, bunda ortga chekinish uzunlik masofasini oldindan payqash asosida harakat qiladi.

11-model

Murabbiy. Mashq oldidan masofa o'zgartiriladi. 6-pozitsiya. Turli xil oraliq masofalarda, turli xil tezlikda va uzoqlik masofalaridan hujum qilish harakatlarini ixtiyoriy ketma-ketlikda amalga oshiradi.

Sportchi. Yelka-bilakning turli xil sektorlariga sanchish bilan qarshi hujum qiladi, bunda raqibning sanchish bilan zarba berishga yaqinlashish lahzasini oldindan payqash asosida harakat qiladi.

12-model

Murabbiy. Masofa o'rtacha. 6-pozitsiya. To'g'ridan sanchish bilan hujum qiladi.

Sportchi. 8-pozitsiya. 4 va 6-himoya pozitsiyalariga o'tish va gavda sohasiga to'g'ridan sanchish bilan javob zarbasini berishni ixtiyoriy ketma-ketlikda amalga oshiradi.

13-model

Murabbiy. Masofa o'rtacha. 6-bog'lanish. Ichki sektorga uzatish bilan hujum qiladi.

Sportchi. 6-bog'lanishni egallaydi. To'g'ridan 4 va aylanish (doira) tavsifidagi 6-himoya pozitsiyalariga o'tish va to'g'ridan sanchish bilan gavda sohasiga javob zarbasini berishni ixtiyoriy ketma-ketlikda amalga oshiradi.

14-model

Murabbiy. Masofa uzoq. 6-pozitsiya. Qo'l sohasiga pastdan sanchish bilan hujum qiladi.

Sportchi. 6-pozitsiya. Yuqoridan yelka-bilak sohasiga sanchish bilan qarshi hujum va 2(8) va 7-pozitsiyalarga o'tish orqali pastki yarim aylanish tavsifidagi himoyalanishni ixtiyoriy ketma-ketlikda amalga oshiradi. Hamla qilish orqali son sohasiga to'g'ridan sanchish bilan javob zarbasini beradi.

15-model

Murabbiy. Masofa uzoq. 4-bog'lanish. Tashqi sektorga uzatish bilan hujum qiladi.

Sportchi. 4-bog'lanishni egallaydi. Aylanish (doira) tavsifidagi 4-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali hujumni qaytaradi va to'g'ridan gavda sohasiga sanchish bilan javob zarbasini berish va qo'l kaftiga pastdan burchak ostida sanchish bilan zarba berish harakatlarini ixtiyoriy ketma-ketlikda amalga oshiradi.

16-model

Murabbiy. 8-bog'lanish. Qo'l sohasiga yuqoridan sanchish bilan hujum qiladi.

Sportchi. Hujumni 6-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali qaytaradi va 6-oppozitsiyadan gavda sohasiga to'g'ridan sanchish bilan javob zarbasini berish, 4-oppozitsiyadan ichki sektorga uzatish harakatlarini ixtiyoriy ketma-ketlikda amalga oshiradi.

17-model

Murabbiy. Masofa o'rtacha. 6-pozitsiya. Gavda sohasiga sanchish bilan hujumni amalga oshiradi. Alohida javob zarbasini berish harakatlarini 4-qarshi himoya pozitsiyasiga o'tish orqali qaytaradi, to'g'ridan qarshi javob zarbasini berishni amalga oshiradi.

Sportchi. 6-pozitsiya. Hujumni 4-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali qaytaradi va gavda sohasiga to'g'ridan sanchish bilan javob zarbasini beradi. Qarshi javob zarbasini qaytaradi, yelkaga sanchish bilan remiz, to'g'ridan 4-himoyalanishga o'tish va aylanish (doira) tavsifidagi 6-himoya pozitsiyasiga o'tish va gavda sohasiga to'g'ridan sanchish bilan qayta qarshi (*re-kontr*) javob zarbasini berish harakatlarini ixtiyoriy ketma-ketlikda amalga oshiradi.

18-model

Murabbiy. Masofa o'rtacha. 6-pozitsiya. Hujumni sekinlashtirilgan sur'atda 4-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali qaytaradi va to'g'ridan javob zarbasini bajaradi.

Sportchi. 6-pozitsiya. 4-bog'lanishdan batman va to'g'ridan sanchish bilan haqiqiy hujumni amalga oshirish, 4-bog'lanishdan ikkinchi batmanni bajarishni mo'ljallash asosida hujum qilish, javob zarbasini 4-qarshi himoya pozitsiyasiga o'tish bilan qaytarish va to'g'ridan sanchish bilan orqali gavda sohasiga to'g'ridan sanchish bilan qarshi javob zarbasini berish asosida hujumni yakunlash harakatlarini ixtiyoriy ketma-ketlikda amalga oshiradi.

19-model

Murabbiy. Masofa uzoq. 8-bog'lanish. Qo'l sohasiga yuqoridan sanchish bilan hujum qilishni amalga oshiradi. 6-himoya pozitsiyasidan qisqa qarshi hujum orqali javob reaksiyasini ko'rsatadi.

Sportchi. Yelka-bilak sohasiga yuqoridan sanchish bilan qarshi hujum, joyida turgan holatda, 6-oppozitsiyadan tashqi sektorga uzatish orqali qarshi hujum harakatlarini ixtiyoriy ketma-ketlikda

amalga oshiradi. Alohida hujumlarga nisbatan orqaga qadam tashlash bilan yelka-bilak sohasiga ichki sektor bo'ylab uzatish orqali remiz asosida qarshi hujum qilishni amalga oshiradi.

20-model

Murabbiy. Masofa uzoq. 8-bog'lanish. Qo'l sohasiga yuqoridan sanchish bilan hujum qilishni amalga oshiradi. Javob zarbasiga to'g'ridan yuqorigi himoya pozitsiyasiga o'tish orqali javob reaksiyasini ko'rsatadi.

Sportchi. 4 va 6-himoyalaniish pozitsiyalariga o'tish orqali hujumni qaytaradi, to'g'ridan javob zarbasini berish, ikkinchi marta mo'ljallash asosida javob zarbasini berish va yelka-bilak sohasiga yuqoridan sanchish bilan remizni amalga oshirish orqali yakunlovchi hujum harakatlarini ixtiyoriy ketma-ketlikda amalga oshiradi.

21-model

Murabbiy. Masofa o'rtacha. 6-pozitsiya. Ta'sir ko'rsatmaydi.

Sportchi. 6-pozitsiya. 4-bog'lanishga kirishni amalga oshiradi va 6-pozitsiyaga qaytadi. Ixtiyoriy ravishda 4(6)-bog'lanishdan batman va gavda sohasiga to'g'ridan sanchish bilan hujum qiladi.

22-model

Murabbiy. Masofa o'rtacha. 4-bog'lanish. Ta'sir ko'rsatmaydi.

Sportchi. 4-bog'lanishdan 6-bog'lanishga o'rin almashinishni amalga oshiradi. Yuqorigi bog'lanishda (4 va 6) batman va gavda sohasiga to'g'ridan sanchish bilan hujum harakatlarini ixtiyoriy ketma-ketlikda amalga oshiradi.

23-model

Murabbiy. Masofa o'rtacha. 6-bog'lanish. Qurolni pastga tushirish orqali sanchish bilan to'g'ridan qo'l sohasiga yuqoridan hujum qiladi.

Sportchi. 4-bog'lanish va 6-bog'lanishga o'rin almashinish seriyalarini amalga oshiradi. Alohida tor-mor harakatlarida qurolni 8-pozitsiyaga asta-sekin tushiradi, hujumni yuqorigi himoya pozitsiyasiga o'tish orqali qaytaradi va gavda sohasiga to'g'ridan sanchish bilan javob zarbasini beradi.

24-model

Murabbiy. Masofa uzoq. 6-pozitsiya. Qurol bilan ta'sir ko'rsatmasdan, javob reaksiyasini ko'rsatadi, yuqorigi himoya bilan bog'lanishlar bo'yicha o'rin almashinish harakatlarini ixtiyoriy ketma-ketlikda amalga oshiradi.

Sportchi. 6-pozitsiya. Oldinga qadam tashlash bilan turli xil bog'lanishlarga kirishni amalga oshiradi, bog'lanishlarni egallashga urinishlar, bog'lanishlarni o'rin almashtirish va uzoq masofani qayta tiklash, qurol bilan tegishni (kontakt) davom ettirish harakatlarini bajaradi. Oldinga qadam tashlashdan keyin, hamla qilish orqali va gavda sohasiga (uzatish bilan) to'g'ridan sanchish bilan erkin tarzda hujum qiladi, yuqorigi bog'lanishda qurolga ta'sir ko'rsatish bilan, oldinga qadam tashlash bilan va orqaga qadam tashlashdan keyin hamla qilish orqali hujumga o'tadi.

25-model

Murabbiy. Masofa uzoq. Neytral tavsifdagi 6-bog'lanish. Ta'sir ko'rsatmaydi.

Sportchi. Hamla qilish orqali, ixtiyoriy ketma-ketlikda 6-oppozitsiyada to'g'ridan yelka-bilak sohasiga yuqoridan sanchish bilan hujum qiladi, 4-oppozitsiyada ichki sektorga uzatish orqali hujumga o'tadi.

26-model

Murabbiy. Masofa uzoq. 6-pozitsiya. Ta'sir ko'rsatmaydi.

Sportchi. 6-pozitsiya. Hamla qilish orqali hujum qiladi, yelka-bilak sohasiga yuqoridan burchak ostida sanchish bilan, pastdan burchak ostida sanchish bilan va oyoqning kaft sohasiga sanchish bilan hujum harakatlarini ixtiyoriy ketma-ketlikda amalga oshiradi.

27-model

Murabbiy. Masofa uzoq. 6-pozitsiya. To'g'ridan yuqorigi himoya pozitsiyasiga o'tish bilan javob reaksiyasini ko'rsatadi.

Sportchi. 6-pozitsiya. Hamla qilish orqali hujum qiladi, harakatlarini ixtiyoriy ketma-ketlikda amalga oshirish asosida ikkita sur'atdan (temp) tashkil topgan hujumni bajaradi, ya'ni to'g'ridan yolg'ondakam harakatlarni amalga oshirish va tashqi sektorga uzatish orqali yelka-bilak sohasiga sanchish bilan hujum qilish, tashqi sektor uzatish orqali yolg'ondakam harakatlarni amalga oshirish va yelka sohasiga ichki tomonlama uzatish asosida sanchish

bilan hujum qilish, to'g'ridan yolg'ondakam harakatlarni amalga oshirish va son sohasiga (boldir, oyoq kafti) sanchish bilan hujum qilish, to'g'ridan yolg'ondakam harakatlarni amalga oshirish va qo'l kaftiga pastdan burchak ostida sanchish bilan hujum qilishni amalga oshiradi.

Sablyada qilichbozlik

1-model

Murabbiy. Masofa uzoq. Tayyorgarlik tavsifida orqaga qadam tashlash bilan chekinadi, keyin oraliq masofani qayta tiklaydi.

Sportchi. Tayyorgarlik tavsifidagi yaqinlashish (hujum) harakatini amalga oshiradi va boshlang'ich holatda qaytadi. Alohida yaqinlashishlardan keyin, uzluksizlikda haqiqiy hujumni bajaradi.

2-model

Murabbiy. Masofa uzoq. Qurol pastga tushirilgan holatda. To'g'ridan sanchishni ko'rsatib berish bilan tayyorgarlik harakatini amalga oshiradi va boshlang'ich holatda qaytadi.

Sportchi. Qurolning alohida oldinga harakatlanishlariga va sanchishni ko'rsatib berish harakatiga nisbatan hujum qiladi, ya'ni 4-bog'lanishda batman va qo'l sohasiga yuqoridan batman (yolg'ondakam harakatlarni amalga oshirish orqali yuqorigi sektorga hujum qiladi va qurolni boshlang'ich holatga qaytaradi) bajariladi.

3-model

Murabbiy. Turli xil tezlikda uzoq masofada yaqinlashishni amalga oshiradi. Hujumga nisbatan 5-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali javob reaksiyasini ko'rsatadi.

Sportchi. Orqaga qadam tashlash seriyasi bilan chekinadi, keyin qulay lahzani tanlaydi va hujum qiladi, ya'ni yolg'ondakam harakatlarni amalga oshirish assoida niqobga zarba beriladi va o'ng yon tomonlama zarba berish amalga oshiriladi.

4-model

Murabbiy. Orqaga chekinish bilan qarshi hujum qiladi.

Sportchi. Ikkita uzluksizlikdagi oddiy hujumlar kombinatsiyasi asosida hujum qiladi va qarshi hujumni yaqinlashish holatida qaytaradi va javob zarbasini berish harakatlarini ixtiyoriy ketma-ketlikda amalga oshiradi.

5-model

Murabbiy. Uzoq masofa bo'ylab yaqinlashadi. Javob zarbasini berish va tayyorgarlik ko'rish tavsifida hujum harakatlarini ixtiyoriy ketma-ketlikda amalga oshiradi.

6-model

Murabbiy. Yolg'ondakam harakatlar seriyasi bilan hujum qiladi.

Sportchi. Qo'l sohasiga zarba berish bilan qarshi hujumni amalga oshirish, uzoq masofaga ortga chekinishdan keyin qo'l sohasiga zarba berish bilan qarshi hujumni boshlash harakatlarini ixtiyoriy ketma-ketlikda amalga oshiradi.

7-model

Murabbiy. Uzoq masofa bo'ylab yaqinlashadi.

Sportchi. Yolg'ondakam harakatlar seriyasi bilan oddiy hujumga tayyorlanish tavsifida harakatlarni ixtiyoriy ketma-ketlikda amalga oshiradi.

8-model

Murabbiy. Yolg'ondakam harakatlar seriyasi bilan hujum qiladi (uzoq masofaga yaqinlashish orqali oddiy hujumni amalga oshiradi).

Sportchi. Yaqinlashish vaqtida niqobga zarba berish asosida qarshi hujum, yolg'ondakam harakatlar seriyasi bilan hujum harakatlarini ixtiyoriy ketma-ketlikda amalga oshiradi.

9-model

Murabbiy. Ikkita hujum kombinatsiyasini bajaradi.

Sportchi. Haqiqiy himoyalani (orqaga qadam tashlash bilan) va javob zarbasini berish, yolg'ondakam himoyalani va haqiqiy qarshi hujum harakatlarini ixtiyoriy ketma-ketlikda amalga oshiradi.

10-model

Murabbiy. Yolg'ondakam harakatlarni amalga oshirish orqali, uzoq faza bo'ylab yaqinlashish asosida hujum qiladi.

Sportchi. Yaqinlashish bilan yolg'ondakam qarshi hujum, orqaga chekinish bilan yolg'ondakam qarshi hujum (hujumni qaytarish va yakunlovchi javob zarbasini berish) harakatlarini ixtiyoriy ketma-ketlikda amalga oshiradi.

11-model

Murabbiy. Oddiy hujumni amalga oshiradi.

Sportchi. Himoyalani, joyida turgan holatda javob zarbasini berish va hujumga tayyorlanish tavsifidagi batman harakatlarini ixtiyoriy ketma-ketlikda amalga oshiradi.

12-model

Murabbiy. Kutib olish tavsifidagi (ikki tomonlama muvofiqlikdagi) hujumni amalga oshiradi.

Sportchi. Kutib olish tavsifidagi (ikki tomonlama muvofiqlikdagi) hujumni amalga oshiradi va yolg'ondakam qisqa hujum, qo'l sohasiga zarba bilan hujum qilish, qarshi sur'atda va tezkorlikda orqaga chekinish harakatlarini ixtiyoriy ketma-ketlikda amalga oshiradi.

Harakatlarni tanlash va qo'llashda ideomotor tasavvurlarning murakkablashish uslubi

Hujum (yolg'ondakam harakatlarni amalga oshirish bilan javob zarbasini berish yoki qarshi hujum) davomida raqibning quroli tig'i bilan to'qnashib ketishdan qochishga qurolning joyini o'zgartirish harakatlarining yo'nalishi haqida tasavvurga ega bo'lish holatidagina erishiladi. Shuningdek, o'z raqibining qurol bilan harakatlanishida oraliq masofa va lahzalarga oid tavsiflarni oldindan payqay olish muhim ahamiyatga ega hisoblanadi. Mashqlarni tuzib chiqishda dastlab sportchi tomonidan razvedka qilish tavsifidagi harakatlardan foydalanish asosida ishlab chiqilgan ikki sur'atli va uchta sur'atli hujumlar mustaqil holatda tanlab olinishi e'tiborga olinadi. Keyin esa – raqib (hamkor) tomonidan qo'llaniluvchi berilgan himoyalani holatlariga aniqlik kiritishda murabbiy tomonidan so'zlar orqali ifodalangan shaklda (verbal) beriluvchi qaror topishlarni shakllantirish maqsadga muvofiq hisoblanadi.

Rapirada qilichbozlik

1-mashq

Murabbiy. Masofa o'rtacha. 6-bog'lanish. Tayyorgarlik harakatlarini orqaga qadam tashlash bilan 4-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali qaytaradi. Hujumga nisbatan yolg'ondakam harakatlarni

amalga oshirish va to'g'ridan 4 va 6-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali javob reaksiyasini ko'rsatadi.

Sportchi. 6-bog'lanish. Hamla qilish orqali ichkariga uzatish asosida hujum qiladi. himoyalanişga tegishdan keyin, boshlang'ich holatga qaytadi. Keyin uchlik uzatish orqali ichki sektorga hujum qiladi.

2-mashq

Murabbiy. Masofa uzoq. 6-pozitsiya. Orqaga qadam tashlash bilan chekinadi va tayyorlanish tavsifidagi to'g'ridan 4-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali javob reaksiyasini ko'rsatadi yoki aylanish (doira) tavsifidagi 6-himoya pozitsiyasiga o'tiladi. Hujumga nisbatan yuqorigi himoya pozitsiyasiga o'tish orqali javob reaksiyasini ko'rsatadi.

Sportchi. 8-pozitsiya. Oldinga qadam tashlash bilan va hamla qilish orqali – 4-bog'lanishda batman va to'g'ridan sanchish bilan hujum qiladi. Himoyalanişga tegishdan keyin, boshlang'ich holatga qaytadi, keyin oldinga qadam tashlash va hamla qilish orqali hujum qiladi – 4-bog'lanishda batman va yon tomonlama uzatish orqali sanchish bilan hujum qilinadi.

3-mashq

Murabbiy. Masofa uzoq. 6-pozitsiya. O'quvchiga to'g'ridan 4 va aylanish (doira) tavsifidagi 4-himoya pozitsiyasiga (yoki aylanish (doira) tavsifidagi 6 va to'g'ridan 4-o'tishni mo'ljallash haqida xabar beradi.

Sportchi. 6-pozitsiya. Oldinga qadam tashlash va hamla qilish orqali hujum qiladi – to'g'ridan yolg'ondakam harakatlarni amalga oshirish va tashqi sektorga juft (ikkilik) uzatishni bajarish, yolg'ondakam harakatlarni amalga oshirish tashqi sektor to'g'ridan va juft (ikkilik) uzatish asosida hujum bajariladi.

4-mashq

Murabbiy. Masofa uzoq. 8-bog'lanish. Yuqorigi sektorga hujum amalga oshiriladi. Javob zarbasini orqaga chekinish bilan aylanish (doira) tavsifidagi 6-qarshi himoya pozitsiyasiga o'tish asosida qaytaradi. Keyin hujumni takrorlaydi, bunda aylanish (doira) tavsifidagi 6 va aylanish (doira) tavsifidagi 6-qarshi qarshi himoya kombinatsiyalari asosida javob reaksiyasini ko'rsatadi.

Sportchi. Hujumni orqaga qadam tashlash bilan 4-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali qaytaradi va to'g'ridan javob zarbasini berishni amalga oshiradi. Navbatdagi hujumni 4-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali qaytaradi, oldinga qadam tashlash va hamla qilish orqali, ichki sektorga juft (ikkilik) uzatish bilan hujum qiladi.

5-mashq

Murabbiy. Masofa uzoq. 6-bog'lanish. Ichki sektorga uzatish orqali hujumni amalga oshiradi. Himoyalani shga tegishdan keyin orqaga yopiladi, to'g'ridan 4-qarshi himoyaga o'tish asosida javob reaksiyasini ko'rsatadi.

Sportchi. Hujumni 4-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali qaytaradi va to'g'ridan qisqa javob zarbasini berishni amalga oshiradi. Hujumni qaytarishdan keyin, navbatdagi tor-mor qilish harakati oldinga qadam tashlash va hamla qilish orqali – 4-bog'lanishda batman va tashqi sektorga uzatish bilan sanchish asosida davom ettiriladi.

6-mashq

Murabbiy. Masofa o'rtacha. 8-bog'lanish. Hujumga nisbatan orqaga qadam tashlash bilan 6-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali javob reaksiyasini ko'rsatadi va javob zarbasini berishni kechiktiradi (cho'zadi).

Sportchi. 8-bog'lanish. Hamla qilish orqali yuqorigi sektorga uzatish bilan hujum qiladi. Navbatdagi tor-mor harakatini hamla qilish orqali yuqorigi sektorga uzatish bilan boshlaydi va hamla qilish orqali ichki sektorga uzatish bilan hujum qiladi.

7-mashq

Murabbiy. Masofa uzoq. 4-bog'lanish. Hujumga nisbatan orqaga qadam tashlash bilan, to'g'ridan 6 va 4-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali javob reaksiyasini ko'rsatadi, javob zarbasini berishga imkon bermaydi.

Sportchi. 4-bog'lanish. Oldinga qadam tashlash bilan hamla qilish orqali ichki sektorga juft (ikkilik) uzatish bilan hujum qiladi. Navbatdagi hujumning tarkibini hamla qilish orqali takroriy hujum bilan to'ldiradi – 4-bog'lanishda batman va to'g'ridan sanchish bilan hujumni amalga oshiradi.

8-mashq

Murabbiy. Masofa uzoq. 8-pozitsiya. Oldinga qadam tashlash bilan hamla qilish orqali to'g'ridan hujum qiladi. Hujumni tugallab, orqaga 6-pozitsiyaga yopiladi. Hujumga nisbatan orqaga chekinish hamda 4 va 6-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali javob reaksiyasini ko'rsatadi.

Sportchi. 8-pozitsiya. Hujumga nisbatan orqaga qadam tashlash, qurol bilan ta'sir ko'rsatmaslik asosida javob reaksiyasini ko'rsatadi. Orqaga yopilayotgan murabbiyga (hamkor) oldinga qadam tashlash bilan va hamla qilish orqali hujum qiladi – 4-bog'lanishda batman va ichki sektorga juft (ikkilik) uzatishni amalga oshiradi.

9-mashq

Murabbiy. Masofa uzoq. 8-pozitsiya. 6-bog'lanishda tayyorgarlik ko'rish tavsifidagi yaqinlashishni amalga oshiradi va keyin, 6-bog'lanishdan tor-mor qilishga urinish harakatini amalga oshiradi. Tor-mor qilish muvaffaqiyatsiz yakunlanishidan keyin, qarshi hujumga nisbatan 4-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali javob reaksiyasini ko'rsatadi.

Sportchi. 6-pozitsiya. Tayyorgarlik tavsifidagi yaqinlashishga nisbatan javob reaksiyasini ko'rsatmaydi, tor-mor qilishga urinish harakatiga nisbatan ichki sektorga juft (ikkilik) uzatish orqali hujum qiladi.

10-mashq

Murabbiy. Masofa uzoq. 6-pozitsiya. Oraliq masofani saqlaydi, qurol bilan ta'sir ko'rsatmaydi, hujumni 4-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali qaytarish harakatlarini ketma-ketlikda amalga oshiradi. Batmanga nisbatan aylanish (doira) tavsifidagi 4-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali javob reaksiyasini ko'rsatadi.

Sportchi. 6-pozitsiya. Oldinga qadam tashlash bilan tayyorgarlik tavsifidagi tahdid solish va to'g'ridan sanchishni amalga oshiradi, boshlang'ich holatga qaytadi. Yaqinlashishlardan biridan keyin oldinga qadam tashlash va hamla qilish orqali hujum qiladi – 6-bog'lanishda aylanish (doira) tavsifidagi batman va tashqi sektorga uzatish amalga oshiriladi.

11-mashq

Murabbiy. Masofa uzoq. 8-pozitsiya. Tayyorgarlik harakatiga nisbatan ta'sir ko'rsatmaydi. Yolg'ondakam harakatlarni amalga oshirishga nisbatan javob reaksiyasini ko'rsatadi, ixtiyoriy ketma-ketlikda yarim aylanish tavsifidagi 4 va 6-himoyalanish pozitsiyalariga o'tadi.

Sportchi. 6-pozitsiya. 8-bog'lanishda tayyorgarlik ko'rish tavsifidagi batmanni amalga oshiradi va boshlang'ich holatga qaytadi. Batmanlardan biridan keyin, sapchish bilan va hamla qilish orqali hujum qiladi – yuqorigi sektorga yolg'ondakam harakatlarni amalga oshirish va ochiluvchi yuqorigi sektorga uzatishni bajaradi.

12-mashq

Murabbiy. Masofa uzoq. 8-bog'lanish. Tayyorlanish tavsifidagi harakatga nisbatan orqaga chekinish va 6-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali javob reaksiyasini ko'rsatadi. Haqiqiy batman hujumiga nisbatan 4-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali javob reaksiyasini ko'rsatadi.

Sportchi. 8-bog'lanish. Oldinga qadam tashlash va hamla qilish orqali yuqorigi sektorga sanchish bilan tayyorgarlik ko'rish tavsifidagi hujumni amalga oshiradi, keyin «*nayza o'qtalish*» asosida haqiqiy hujumni amalga oshiradi – 4-bog'lanishda batman va tashqi sektorga uzatish bajariladi.

13-mashq

Murabbiy. Masofa uzoq. 6-pozitsiya. Hamla qilish orqali yuqorigi sektorga sanchish bilan tayyorgarlik tavsifidagi hujumni amalga oshiradi va boshlang'ich holatga qaytadi. Hujumga nisbatan orqaga chekinish va 4-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali javob reaksiyasini ko'rsatadi.

Sportchi. 8-pozitsiya. Hujumga nisbatan 4-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali javob reaksiyasini ko'rsatadi. Himoyalanish harakatlaridan birini amalga oshirishdan keyin, oldinga qadam tashlash va hamla qilish orqali hujum qiladi – yolg'ondakam harakatlarni amalga oshirish asosida pastki sektorga burchak ostida to'g'ridan sanchishni amalga oshiradi.

14-mashq

Murabbiy. Masofa uzoq. 8-pozitsiya. Yuqorigi sektorga uzatish orqali tayyorgarlik tavsifidagi hujumni amalga oshiradi va

boshlang'ich holatga qaytadi. Hujumga nisbatan to'g'ridan 6 va 4-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali javob reaksiyasini ko'rsatadi.

Sportchi. 8-pozitsiya. Orqaga qadam tashlash bilan chekinadi, hujumni 4-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali qaytaradi. Himoyalash harakatlaridan birini amalga oshirishdan keyin, sapchish va hamla qilish orqali hujum qiladi – 6-bog'lanishdan tor-mor qilish va tashqi sektorga juft (ikkilik) uzatishni amalga oshirishni bajaradi.

15-mashq

Murabbiy. Masofa uzoq. 6-pozitsiya. To'g'ridan hamla qilish orqali tayyorgarlik tavsifidagi hujumni amalga oshiradi va boshlang'ich holatga qaytadi. Hujumga qarshi orqaga chekinish bilan 6-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali qarshi javob reaksiyasini ko'rsatadi. Hujumni aylanish (doira) tavsifidagi 6-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali qaytarishga harakat qiladi.

Sportchi. 8-pozitsiya. Qurol bilan ta'sir ko'rsatmagan holatda, orqaga qadam tashlash bilan chekinadi. Hujumlardan biriga nisbatan 6-oppozitsiyadan tashqi sektorga sanchish bilan tayyorgarlik ko'rish tavsifidagi qarshi hujumni amalga oshiradi. Chekinayotgan raqibiga oldinga qadam tashlash va hamla qilish orqali hujum qiladi, ya'ni ichki sektorga juft (ikkilik) uzatish orqali hujumni amalga oshiradi.

16-mashq

Murabbiy. Masofa uzoq. 6-pozitsiya. Ichki sektorga tayyorgarlik tavsifidagi hujumni amalga oshiradi – to'g'ridan yolg'on-dakam harakatlarni amalga oshirish va tashqi sektorga uzatish orqali hujum qiladi.

Sportchi. 6-pozitsiya. Tayyorgarlik tavsifidagi hujumga nisbatan ortiqcha darajada kenglikdagi 4-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali (yoki ortiqcha sekinlikda bajariluvchi harakatlar bilan) javob reaksiyasini ko'rsatadi va boshlang'ich holatga qaytadi. Haqiqiy hujumga nisbatan 4-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali javob reaksiyasini ko'rsatadi, hujumni 6-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali qaytaradi va to'g'ridan javob zarbasini beradi.

17-mashq

Murabbiy. Masofa o'rtacha. 6-bog'lanish. Ichki sektorga uzatish orqali tayyorgarlik tavsifidagi hujum qilishni amalga oshiradi, keyin hamla qilish orqali juft (ikkilik) uzatish bilan hujum qiladi.

Sportchi. 6-bog'lanish. Tayyorgarlik tavsifidagi hujumga nisbatan orqaga qadam tashlash va 4-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali javob reaksiyasini ko'rsatadi. Haqiqiy hujumni to'g'ridan 4 va aylanish (doira) tavsifidagi 4-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali qaytaradi, joyida turgan holatda, to'g'ridan javob zarbasini beradi.

18-mashq

Murabbiy. Masofa uzoq. 8-pozitsiya. Qurolga ta'sir ko'rsatish asosida tayyorgarlik harakatini amalga oshiradi, keyin to'g'ridan sanchish bilan 6-bog'lanishdan (yoki ichki sektorga uzatish bilan) hujum qiladi

Sportchi. 6-pozitsiya. Tayyorgarlik harakatiga nisbatan himoya pozitsiyasiga o'tish orqali, joyida turgan holatda javob reaksiyasini ko'rsatadi. Hujumni orqaga qadam tashlash bilan, aylanish (doira) tavsifidagi 4-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali qaytaradi va to'g'ridan javob zarbasini beradi.

19-mashq

Murabbiy. Masofa uzoq. 6-pozitsiya. Tayyorgarlik ko'rish tavsifidagi batmanni amalga oshiradi va to'g'ridan sanchish bilan hujum qiladi.

Sportchi. 6-pozitsiya. Batmanga nisbatan 4-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali javob reaksiyasini ko'rsatadi. Hujumni orqaga qadam tashlash bilan 1-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali qaytaradi va to'g'ridan javob zarbasini beradi.

20-mashq

Murabbiy. Masofa uzoq. 6-pozitsiya. Tayyorgarlik ko'rish tavsifida orqaga chekinadi. Hujumga nisbatan uzatish orqali qarshi hujumga o'tish bilan javob reaksiyasini ko'rsatadi.

Sportchi. 8-pozitsiya. Bog'lanishni egallashga urinish tavsifida yaqinlashishni amalga oshiradi, keyin qurolga ta'sir ko'rsatish asosida hujumni amalga oshirishni boshlaydi, qarshi hujumni to'g'ridan (aylanish tavsifidagi) himoya pozitsiyasiga o'tish orqali qaytaradi va qurolga ta'sir ko'rsatish asosida javob zarbasini berishni bajaradi.

Shpagada qilichbozlik

1-mashq

Murabbiy. Masofa o'rtacha. 6 (4)-bog'lanish. Tayyorgarlik harakatini orqaga qadam tashlash bilan nisbatan 4-himoya pozi-

tsiyasiga o'tish orqali qaytaradi. Hujumga nisbatan yolg'ondakam harakatlarni amalga oshirish va yuqorigi himoya pozitsiyasiga o'tish orqali javob reaksiyasini ko'rsatadi.

Sportchi. Ichki uzatish bilan hamla qilish orqali hujum qiladi. Himoyalanishga tegishdan keyin, boshlang'ich holatga qaytadi. Keyin tashqi (ichki) sektorga juft (ikkilik) uzatish orqali yelka sohasiga sanchish bilan hujum qiladi.

2-mashq

Murabbiy. Masofa uzoq. 6-pozitsiya. Orqaga qadam tashlash bilan chekinadi va tayyorlanish tavsifidagi harakatga nisbatan to'g'ridan 4 (aylanish tavsifidagi 6)-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali javob reaksiyasini ko'rsatadi. Hujumga nisbatan yuqorigi himoya pozitsiyasiga o'tish orqali javob reaksiyasini ko'rsatadi.

Sportchi. 8-pozitsiya. Oldinga qadam tashlash va hamla qilish orqali hujum qiladi – 4-bog'lanishda batman va to'g'ridan sanchish bilan hujum qiladi. Himoyalanishga tegishdan keyin boshlang'ich holatga qaytadi va oldinga qadam tashlash va hamla qilish orqali hujum qiladi – 4-bog'lanishda batman va gavdaning tashqi (ichki) sektoriga uzatishni amalga oshiradi.

3-mashq

Murabbiy. Masofa uzoq. 6-pozitsiya. O'quvchiga (shogirdiga) to'g'ridan 4 va aylanish (doira) tavsifidagi 4-himoya pozitsiyasiga, shuningdek, aylanish (doira) tavsifidagi 6 va to'g'ridan 4-ximoya pozitsiyasiga o'tishni mo'ljallash haqida xabar beradi.

Sportchi. 6-pozitsiya. Oldinga qadam tashlash va hamla qilish orqali hujum qiladi – to'g'ridan yolg'ondakam harakatlarni amalga oshirish va tashqi sektorga juft (ikkilik) uzatishni bajarish (to'g'ridan yolg'ondakam harakatlarni amalga oshirish va gavda sohasiga ichki sektorga juft (ikkilik) uzatish) amalga oshiriladi.

4-mashq

Murabbiy. Masofa uzoq. 8-bog'lanish. Yuqorigi sektorga hujum qiladi. Javob zarbasini berish hujumini orqaga chekinish bilan aylanish (doira) tavsifidagi 6-qarshi himoya pozitsiyasiga o'tish orqali qaytaradi. Keyin hujumni takrorlaydi, aylanish (doira) tavsifidagi 6-qarshi himoya pozitsiyasiga o'tish bajariladi.

Sportchi. Hujumni qadam tashlash bilan 4-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali qaytaradi va to'g'ridan javob zarbasini berishga

urinishni amalga oshiradi. Navbatdagi hujumni orqaga qadam tashlash bilan 4-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali qaytaradi va gavdaning ichki sektoriga juft (ikkilik) uzatishni bajarish bilan hamla qilish orqali hujum qiladi.

5-mashq

Murabbiy. Masofa uzoq. 6-bog'lanish. Ichki sektorga uzatish bilan hujum qilishni amalga oshiradi. Himoyalanishga tegishdan keyin orqaga yopiladi va to'g'ridan 4-qarshi himoyalanish pozitsiyasiga o'tish orqali javob reaksiyasini ko'rsatadi.

Sportchi. Hujumni 4-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali qaytaradi va to'g'ridan qisqa javob zarbasini berishni amalga oshiradi. Hujumni qaytarishdan keyin navbatdagi tor-mor qilish harakati oldinga qadam tashlash va hamla qilish orqali davom ettiriladi, ya'ni 4-bog'lanishda batman va yelka-bilak sohasining tashqi sektoriga uzatish orqali hujum amalga oshiriladi.

6-mashq

Murabbiy. Masofa o'rtacha. 8-bog'lanish. Hujumga nisbatan orqaga qadam tashlash bilan 6-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali javob reaksiyasini ko'rsatadi, javob zarbasini berishni kechiktiradi.

Sportchi. 8-bog'lanish. Yuqorigi sektorga uzatish bilan hamla qilish orqali hujum qiladi. Yuqorigi sektorga uzatish bilan hamla qilish orqali boshlanuvchi navbatdagi tor-mor harakatini bajarish, yelka-bilak sohasining ichki sektoriga uzatish orqali hamla qilish bilan hujum qiladi.

7-mashq

Murabbiy. Masofa uzoq. 4-bog'lanish. Hujumga nisbatan orqaga qadam tashlash bilan, to'g'ridan 6 va 4-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali javob reaksiyasini ko'rsatadi va javob zarbasini berish imkonini bermaydi.

Sportchi. Oldinga qadam tashlash va hamla qilish orqali ichki sektorga juft (ikkilik) uzatish bilan hujum qiladi. Navbatdagi hujumni hamla qilish orqali takroriy hujum bilan to'ldiradi – 4-bog'lanishda batman va yelka-bilak sohasiga to'g'ridan yuqoridan sanchish bilan hujum amalga oshiriladi.

8-mashq

Murabbiy. Masofa uzoq. 8-pozitsiya. To'g'ridan oldinga qadam tashlash va hamla qilish orqali hujum qiladi. Hujumni yakun-

lab, orqaga yopiladi va 6-pozitsiyaga o'tadi. Hujumga nisbatan ortga chekinish, 4 va 6-himoya pozitsiyasiga o'tish bilan javob reaksiyasini ko'rsatadi.

Sportchi. 8-pozitsiya. Hujumga nisbatan orqaga qadam tashlash bilan, qurol bilan ta'sir ko'rsatmagan holatda, javob reaksiyasini ko'rsatadi. Orqaga yopilayotgan murabbiyga (hamkor) oldinga qadam tashlash va hamla qilish orqali hujum qiladi —4-bog'lanishda batman va yelkaning ichki sektoriga juft (ikkilik) uzatish bajariladi.

9-mashq

Murabbiy. Masofa uzoq. 8-pozitsiya.

6-bog'lanishda tayyorgarlik ko'rish tavsifidagi yaqinlashishni amalga oshiradi, keyin 6-bog'lanishda tor-mor qilish bilan hujumni amalga oshirishga urinadi. Keyin tor-mor qilish harakati muvaffaqiyatsiz amalga oshirilgan holatda, qarshi hujumga nisbatan 4-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali javob reaksiyasini ko'rsatadi.

Sportchi. 6-pozitsiya. Tayyorgarlik tavsifidagi yaqinlashishga nisbatan javob reaksiyasini ko'rsatmaydi. Tor-mor qilishga urinishga nisbatan yelka-bilak sohasining tashqi sektoriga juft (ikkilik) uzatish orqali hujum qiladi.

10-mashq

Murabbiy. Masofa uzoq. 6-pozitsiya. Oraliq masofani saqlaydi va qurol bilan ta'sir ko'rsatmagan holatda, hujumni 4-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali qaytarish, batmanga nisbatan aylanish (doira) tavsifidagi 4-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali javob reaksiyasini ko'rsatishni ketma-ketlikda amalga oshiradi.

Sportchi. 6-pozitsiya. Oldinga qadam tashlash bilan tayyorgarlik tavsifidagi tahdid solish va to'g'ridan sanchish bilan hujumni amalga oshiradi va boshlang'ich holatga qaytiladi. Yaqinlashishlardan biridan keyin, oldinga qadam tashlash va hamla qilish orqali hujum qiladi — aylanish (doira) tavsifidagi 6-bog'lanishda batman va gavdaning tashqi sektoriga uzatish amalga oshiriladi.

11-mashq

Murabbiy. Masofa uzoq. 8-pozitsiya. Tayyorgarlik harakatlari nisbatan ta'sir ko'rsatmaydi. Yolg'ondakam harakatlarni amalga oshirishga nisbatan javob reaksiyasini ko'rsatadi va ixtiyoriy ketma-ketlikda yarim aylanish (doira) tavsifidagi 4 va 6-himoya-ylanish pozitsiyalariga o'tishni amalga oshiradi.

Sportchi. 6-pozitsiya. 8-bog'lanishda tayyorgarlik tavsifidagi batmanni amalga oshiradi va boshlang'ich holatga qaytiladi. Batmanlardan biridan keyin, sapchish va hamla qilish orqali hujum qiladi – yolg'ondakam harakatlarni amalga oshirish va yelka-bilak sohasining yuqorigi sektoriga uzatish orqali hujum qiladi.

12-mashq

Murabbiy. Masofa uzoq. 8-bog'lanish. Tayyorlanish tavsifidagi harakatga nisbatan orqaga chekinish va 6-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali javob reaksiyasini ko'rsatadi. Haqiqiy hujum sifatidagi batmanga nisbatan 4-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali javob reaksiyasini ko'rsatadi.

Sportchi. 8-bog'lanish. Oldinga qadam tashlash va hamla qilish orqali yuqorigi sektorga sanchish bilan tayyorgarlik ko'rish tavsifidagi hujumni amalga oshiradi, keyin «*nayza o'qitalish*» tavsi-fida haqiqiy hujumni bajaradi – 4-bog'lanishda batman va yelkaning tashqi sektoriga uzatish bajariladi.

13-mashq

Murabbiy. Masofa uzoq. 6-pozitsiya. Hamla qilish orqali yuqorigi sektorga sanchish bilan tayyorgarlik tavsifidagi hujumni amalga oshiradi va boshlang'ich holatga qaytiladi. Hujumga nisbatan orqaga chekinish va 4-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali javob reaksiyasini ko'rsatadi.

Sportchi. 8-pozitsiya. Hujumga nisbatan 4-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali javob reaksiyasini ko'rsatadi. Himoyalalanishlardan biridan keyin oldinga qadam tashlash va hamla qilish orqali hujum qiladi – yolg'ondakam harakatlarni amalga oshirish va gavdaning pastki sektoriga (son sohasiga) to'g'ridan sanchish bilan zarba beriladi.

14-mashq

Murabbiy. Masofa uzoq. 8-pozitsiya. Yuqorigi sektorga uzatish orqali tayyorgarlik tavsifidagi hujum amalga oshiriladi va boshlang'ich holatga qaytiladi. Hujumga nisbatan to'g'ridan 6-himoyaga o'tish orqali javob reaksiyasini ko'rsatadi.

Sportchi. 8-pozitsiya. Orqaga qadam tashlash bilan chekinadi va hujumni 4-himoyaga o'tish orqali qaytaradi. Himoyalalanishlardan biridan keyin sapchish va hamla qilish orqali hujum

qiladi – 6-bog‘lanishda tor-mor qilish va to‘g‘ridan yelka-bilak sohasiga sanchish bilan zarba beriladi.

15-mashq

Murabbiy. Masofa uzoq. 6-pozitsiya. To‘g‘ridan hamla qilish orqali tayyorgarlik tavsifidagi hujumni amalga oshiradi va boshlang‘ich holatga qaytiladi. Qarshi hujumni amalga oshirishga urinishga nisbatan chekinish va 6-himoya pozitsiyasiga o‘tish orqali javob reaksiyasini ko‘rsatadi. Hujumni aylanish (doira) tavsifidagi 6-himoya pozitsiyasiga o‘tish orqali qaytarishga urinadi.

Sportchi. 8-pozitsiya. Qurol bilan ta’sir ko‘rsatmagan holatda orqaga qadam tashlash bilan chekinadi. Tayyorgarlik ko‘rish tavsifidagi hujumlardan biriga nisbatan qo‘l sohasining tashqi sektorga sanchish bilan 6-oppozitsiyadan qarshi hujumni amalga oshiradi. Orqaga chekinayotgan raqibiga oldinga qadam tashlash va hamla qilish orqali hujum qiladi, ya’ni gavdaning ichki sektoriga juft (ikkilangan) uzatish orqali zarba beradi.

16-mashq

Murabbiy. Masofa uzoq. 6-pozitsiya. Ichki sektorga hamla qilish orqali tayyorgarlik tavsifidagi hujumni amalga oshiradi – yolg‘ondakam harakatlarni amalga oshirish bilan to‘g‘ridan va tashqi sektorga uzatishni bajaradi.

Sportchi. 6-pozitsiya. Tayyorgarlik tavsifidagi hujumga nisbatan ortiqcha kenglikda 4-himoya pozitsiyasiga o‘tish orqali (yoki ortiqcha sekinlashtirilgan harakatlar bilan) javob reaksiyasini ko‘rsatadi va boshlang‘ich holatga qaytiladi. Haqiqiy hujumni 6-himoya pozitsiyasiga o‘tish orqali qaytaradi va to‘g‘ridan yelka-bilak sohasiga yuqoridan javob zarbasini beradi.

17-mashq

Murabbiy. Masofa o‘rtacha. 6-bog‘lanish. Ichki sektorga juft (ikkilik) uzatish bilan tayyorgarlik tavsifidagi hujumni amalga oshiradi.

Sportchi. 6-bog‘lanish. Tayyorgarlik tavsifidagi hujumga nisbatan orqaga qadam tashlash bilan 4-himoya pozitsiyasiga o‘tish orqali javob reaksiyasini ko‘rsatishni amalga oshiradi.

Haqiqiy hujumni joyida turgan holatda, to‘g‘ridan 4 va 6-himoya pozitsiyasiga o‘tish bilan qaytaradi va to‘g‘ridan yelka-bilak sohasiga yuqoridan javob zarbasini beradi.

18-mashq

Murabbiy. Masofa uzoq. 8-pozitsiya. Qurolga ta'sir ko'rsatish asosida tayyorgarlik tavsifidagi harakatni amalga oshiradi, keyin hujum qiladi, ya'ni 6-bog'lanishda batman va to'g'ridan sanchish bilan zarba beriladi.

Sportchi. 6-pozitsiya. Tayyorgarlik tavsifidagi harakatga nisbatan joyida turgan holatda, himoyaga o'tish orqali javob reaksiyasini ko'rsatadi. Hujumni orqaga qadam tashlash bilan aylanish (doira) tavsifidagi 4-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali qaytaradi va to'g'ridan yelka-bilak sohasiga yuqoridan javob zarbasini beradi.

19-mashq

Murabbiy. Masofa uzoq. 6-pozitsiya. 4-bog'lanishda batman va to'g'ridan sanchish bilan tayyorgarlik tavsifidagi harakatni amalga oshiradi.

Sportchi. 6-pozitsiya. Tayyorgarlik tavsifidagi batmanga nisbatan 4-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali javob reaksiyasini ko'rsatadi. Hujumni orqaga qadam tashlash bilan 2-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali qaytaradi va to'g'ridan son sohasiga javob zarbasini beradi.

20-mashq

Murabbiy. Masofa uzoq. 6-pozitsiya. Tayyorgarlik tavsifidagi harakatga nisbatan orqaga chekinish bilan javob reaksiyasini ko'rsatadi. Hujumga nisbatan uzatish orqali qarshi hujum bilan javob qaytaradi.

Sportchi. 8-pozitsiya. Bog'lanishni egallashga urinishda tayyorgarlik tavsifidagi yaqinlashishni amalga oshiradi, qurolga ta'sir ko'rsatish asosida hujum qilishni boshlaydi, qarshi hujumni to'g'ridan (aylanish (doira) tavsifidagi) himoya pozitsiyasiga o'tish orqali qaytaradi va gavda sohasiga to'g'ridan javob zarbasini beradi.

Sabliyada qilichbozlik

1-mashq

Murabbiy. Masofa o'rtacha. Qurol pastga tushirilgan holatda. Niqobga zarba berish asosida (o'ng, chap yon tomonlama) hujum qiladi, javob zarbasini 5-himoya pozitsiyasiga (4, 6) o'tish orqali

qaytaradi va niqobga zarba berish asosida (o'ng, chap yon tomonlama) qarshi javob zarbasini amalga oshiradi.

Sportchi. 3-pozitsiya. Hujumni berilgan yuqorigi himoya pozitsiyasiga o'tish orqali qaytaradi va niqobga zarba berish asosida javob zarbasini amalga oshiradi, niqobga qarshi javob zarbasini qaytaradi.

2-mashq

Murabbiy. Masofa o'rtacha. Qurol pastga tushirilgan holatda. Qurolning joylashish holatini 5-pozitsiyaga o'zgartiradi, keyin oldinga qadam tashlash bilan niqobga uzluksizlikda zarbalar beradi.

Sportchi. 3-pozitsiya. O'ng yon tomonlama zarba bilan tayyorlanish tavsifidagi hamla qilish orqali hujum qiladi, orqaga yopiladi va qo'lning tashqi sektoriga takroriy zarbani amalga oshiradi, hujumni 5-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali qaytaradi va chap (o'ng) yon tomonlama javob zarbasini berish orqali hujum qiladi.

3-mashq

Murabbiy. Masofa o'rtacha. Qurol pastga tushirilgan holatda. Qurolning joylashish holatini 3-pozitsiyaga o'zgartiradi, keyin oldinga qadam tashlash bilan chap yon tomonlama uzluksizlikda zarba berishni amalga oshiradi.

Sportchi. 3-pozitsiya. Tayyorlanish tavsifidagi hamla qilish orqali ichki sanchish bilan hujum qiladi, orqaga yopiladi va qo'lga ichki sektorga takroriy zarba beradi, hujumni 4-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali qaytaradi va niqobga zarba berish asosida javob zarbasini beradi.

4-mashq

Murabbiy. Masofa o'rtacha. Qurol pastga tushirilgan holatda. Oldinga qadam tashlash bilan o'ng yon tomonlama zarba berishni amalga oshiradi, javob zarbasini orqaga qadam tashlash bilan 5-qarshi himoya pozitsiyasiga o'tish orqali qaytaradi va niqobga zarba berish asosida qarshi javob zarbasini amalga oshiradi.

Sportchi. 3-pozitsiya. Qarshi hujumni 3-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali qaytaradi va qo'lning tashqi sektoriga zarba bilan hujum qiladi va niqobga zarba berish asosida javob zarbasini amalga oshiradi. Himoyalaniishga tegishdan keyin, qo'l sohasiga tashqi sektor bo'ylab takroriy zarba berish amalga oshiriladi,

qarshi javob zarbasini 5-qarshi himoya pozitsiyasiga o'tish orqali qaytaradi va o'ng yon tomonlama qarshi javob zarbasini berish bajariladi.

5-mashq

Murabbiy. Masofa o'rtacha. Qurol pastga tushirilgan holatda. Chap va o'ng yon tomonlama sermash asosida zarbalar seriyasini amalga oshiradi, keyin hujumni 5-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali qaytaradi va niqobga zarba berish asosida javob zarbasini amalga oshiradi.

Sportchi. 3-pozitsiya. Qo'l sohasiga ichki sektorga yuqoridan zarba berish asosida qarshi hujum qiladi va hujumni 4-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali qaytaradi va qo'l sohasiga zarba berish, yuqoridan niqobga zarba berishni amalga oshiradi, keyin qurolni harakatlantirish asosida qo'l sohasiga tashqi sektor bo'ylab zarba beradi va qarshi javob zarbasini 5-qarshi himoya pozitsiyasiga o'tish orqali qaytaradi va o'ng yon tomonlama qarshi javob zarbasini berishni bajaradi.

6-mashq

Murabbiy. Masofa uzoq. 3-pozitsiya. Yolg'ondakam harakatlarni amalga oshirishga nisbatan himoya pozitsiyasi bilan javob reaksiyasini ko'rsatadi va ixtiyoriy ketma-ketlikda, qurolning harakatining turli xil tezlikda, amplituda qiymatida va ritmda hamda turli xil uzunlik masofasida ortga chekinish yoki yaqinlashish amalga oshirilishi asosida harakatlarni bajaradi.

Sportchi. 3-pozitsiya. Yolg'ondakam harakatlar seriyasi bilan hujum qiladi, bunda oraliq masofani va ochiluvchi sektorga zarba berish lahzasini oldindan payqash asosida harakatlarni bajaradi.

Tor-mor qilish harakatlarining ketma-ketligi va taktik sujetlarning ehtimolligi mavjud bo'lgan tarkibini modellashtirish uslubi

Harakatlarni amalga oshirish davomida tayyorgarlik ko'rish tavsifidagi harakatlar bilan boshlanuvchi va murakkab javob reaksiyasini ko'rsatish asosida oldindan mo'ljallangan harakatlarning bittasi bilan tugallanuvchi harakatlar kombinatsiyasini amalga

o'shinish orqali, ma'lum darajada jangning nisbatan keng tarqalgan vaziyatlarini yuzaga keltirishga erishiladi.

Musobaqalardan keyin oldindan tanlab olingan harakatlarni raqiblarning tipga oid qarshilik ko'rsatish harakatlari bilan solishtirish asosida yuqori ehtimollikda muvaffaqiyatli tarzda foydalanish orqali bevosita mashq qiluvchilarda taktik manyovrlarning umumiy muvofiqligi sezilarli darajada oshirilishiga erishiladi.

Rapirada qilichbozlik

1-model

Murabbiy. Masofa uzoq. 6-pozitsiya. Oraliq masofani saqlagan holatda, biroz orqaga va oldinga qadam tashlash manyovrlarini amalga oshiradi. Erkin tarzda hujum qiladi, ya'ni yuqorigi bog'lanishda batman va to'g'ridan sanchish bilan hujumni amalga oshiradi. Yolg'ondakam harakatlarni amalga oshirishga nisbatan 4 va 6-himoya pozitsiyasiga o'tish bilan javob reaksiyasini ko'rsatadi.

Sportchi. 6-pozitsiya. Oldinga uncha tezkor bo'lmagan tavsifda qadam tashlashni amalga oshiradi va to'xtalishlarsiz orqaga qadam tashlaydi, bu harakatlarni bir necha marta takroriylikda bajaradi. Murabbiyning (hamkor) manyovrlarni amalga oshirishni boshlashiga nisbatan qadam tashlash harakatlaridan biridan keyin oldinga qadam tashlash va hamla qilish orqali hujum qiladi, ya'ni yolg'ondakam harakatlarni amalga oshirish to'g'ridan ichki sektorga juft (ikkilik) uzatish orqali zarba beradi. Hujumni to'g'ridan yuqorigi himoya pozitsiyasiga o'tish orqali qaytaradi va javob zarbasini beradi.

2-model

Murabbiy. Masofa o'rtacha. 6-pozitsiya.

Uncha katta bo'lmagan qiymatda hamla qilish orqali to'g'ridan seriya tavsifida hujum qilishni amalga oshiradi. Himoyaga tegishdan keyin, takroriy hujumni tashqi sektorga uzatish va orqaga chekinish bilan 4-himoya pozitsiyasiga o'tish va hamla qilish harakatlarini ixtiyoriy ketma-ketlikda amalga oshiradi.

Sportchi. 8-pozitsiya. Hujumni orqaga qadam tashlash va 4-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali qaytaradi va javob zarbasini beradi. Chekinishni amalga oshirishga nisbatan oldinga qadam tashlash va hamla qilish orqali hujum qilishni amalga oshiradi, ya'ni

4-bog'lanishda tor-mor qilish va tashqi sektorga uzatish orqali hujum qiladi. Takroriy hujum qilish harakatini aylanish (doira) tavsifidagi 4-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali qaytaradi va to'g'ridan javob zarbasini beradi.

3-model

Murabbiy. Masofa uzoq. 6-pozitsiya. Tashqi sektorga uzatish orqali hujum qiladi va orqaga qadam tashlash orqali chekinadi, hujumga nisbatan 4 va 6-to'g'ridan himoya pozitsiyasi bilan javob berish asosida harakatlarni ixtiyoriy ketma-ketlikda amalga oshiradi.

Sportchi. 8-pozitsiya. Oldinga qadam tashlash bilan 4-bog'lanishni egallashga harakat qiladi. Hujumni 6-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali qaytaradi va ichki sektorga uzatish orqali javob zarbasini beradi. Orqaga chekinayotgan murabbiyga (hamkor) oldinga qadam tashlash va hamla qilish orqali ichki sektorga uchlikda uzatish asosida hujum qiladi.

4-model

Murabbiy. Masofa uzoq. 6-pozitsiya. 4-bog'lanishda batman va orqaga qadam tashlash asosida chekinish, 6-himoyalanish pozitsiyasiga o'tishga urinishni amalga oshirish harakatlarini ixtiyoriy ketma-ketlikda amalga oshiradi, to'g'ridan yaqinlashish bilan bajarilgan qarshi hujumni oldinga qadam tashlash bilan himoyalanish asosida qaytaradi va yuqorigi hamda to'g'ridan javob zarbasini berishni amalga oshiradi.

Sportchi. 6-pozitsiya. To'g'ridan sanchish bilan hamla qilish orqali tayyorgarlik tavsifidagi hujum qilishni amalga oshiradi. Batman bilan hujumga nisbatan tashqi sektorga uzatish orqali qarshi hujum qiladi, orqaga yopilish davomida hamla qiladi. Orqaga chekinayotgan murabbiyga takroran «*nayza o'qitalish*» orqali hujum qiladi – 6-bog'lanishda tor-mor qilish va ichki sektorga uzatishni amalga oshiradi, oddiy javob zarbasini yuqorigi qarshi himoya pozitsiyasiga o'tish bilan qaytaradi va joyida turgan holatda to'g'ridan qarshi javob zarbasini berishni amalga oshiradi.

5-model

Murabbiy. Masofa uzoq. 8-pozitsiya. Qurol bilan ta'sir ko'rsatmaslik asosida, ortga chekinish, hujumga nisbatan orqaga qadam tashlash va 6-himoyalanish pozitsiyasiga o'tish orqali javob

qaytarish, batmanga nisbatan 4-himoyalanish pozitsiyasiga o'tish orqali javob qaytarish, hujumga nisbatan javob qaytarishning to'liq holatda mavjud emasligi sharoitida 4-bog'lanishga kirishga urinishni amalga oshirish harakatlarini ixtiyoriy ketma-ketlikda amalga oshiradi.

Sportchi. 6-pozitsiya. Oldinga qadam tashlash orqali tayyorgarlik tavsifidagi 8-bog'lanishli urinishni amalga oshirishga harakat qiladi. Orqaga chekinayotgan murabbiyga qurol bilan ta'sir ko'rsatmagan holatda, oldinga qadam tashlash va hamla qilish orqali hujum qiladi – 7-bog'lanishda tor-mor qilish va to'g'ridan sanchish bilan zarba beradi; 6-pozitsiyaga o'tish va qurolni yuqoriga ko'tarish vaziyatiga nisbatan hujum qiladi, ya'ni 4-bog'lanishda batman va tashqi sektorga uzatishni bajaradi; hujumni orqaga qadam tashlash bilan 6 yoki 4-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali qaytaradi va to'g'ridan javob zarbasini beradi.

6-model

Murabbiy. Masofa o'rtacha. 8-bog'lanish. Turli xil uzoqlik masofasida uzatishlar bilan hujum qilish harakatlarini ixtiyoriy ketma-ketlikda amalga oshiradi. Javob zarbasini berishga nisbatan aylanish (doira) tavsifidagi 4-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali javob reaksiyasini ko'rsatadi.

Sportchi. 8-bog'lanish. Uzoq masofa bo'ylab bajarilgan hujumni orqaga qadam tashlash va aylanish (doira) tavsifidagi 8-himoyalanish pozitsiyasiga o'tish orqali qaytaradi, uzatish bilan javob zarbasini berish, 7-himoyalanish pozitsiyasiga o'tish va bog'lanish asosida javob zarbasini berish harakatlarini ixtiyoriy ketma-ketlikda amalga oshiradi. Qisqa hujum qilishni aylanish (doira) tavsifidagi 8-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali qaytaradi va hamla qilish orqali tashqi sektorga juft (ikkilangan) uzatishni bajarish asosida javob zarbasini beradi.

7-model

Murabbiy. Masofa uzoq. 6-pozitsiya. Turli xil uzoqlik masofasida to'g'ridan sanchish bilan hujum qiladi. Qisqa qarshi hujumdan qochish orqali, ortga chekinadi, 4 va 6-to'g'ridan himoya pozitsiyasiga o'tish orqali javob reaksiyasini ko'rsatadi.

Sportchi. 8-pozitsiya. Uzoqlik masofasida to'g'ridan sanchish bilan hujumga nisbatan 6-oppozitsiyada sanchish bilan qarshi

hujum qiladi. Urinish amalga oshmagan holatda, qarshi hujumga o'tadi. Qarshi, orqaga chekinayotgan murabbiyga aylanish (doira) tavsifidagi 4-bog'lanishda batman va sanchish bilan ichki sektorga juft (ikkilik) uzatish orqali sanchishni bajaradi.

8-model

Murabbiy. Masofa o'rtacha. 6-bog'lanish. To'g'ridan 4 va aylanish (doira) tavsifidagi 6-himoyalanish pozitsiyalariga o'tishga urinishlar va hujumga nisbatan orqaga chekinish bilan to'g'ridan javob zarbasini berish harakatlarini ixtiyoriy ketma-ketlikda amalga oshiradi. Hujumga nisbatan kombinatsion himoya, ya'ni to'g'ridan 4 va aylanish (doira) tavsifidagi 4 yoki to'g'ridan 6 va aylanish (doira) tavsifidagi 6-pozitsiyalarga o'tish asosida javob reaksiyasini ko'rsatadi.

Sportchi. Hamla qilish orqali uzatish bilan seriya tavsifida hujum qiladi, raqibning qarshi javob zarbasini to'g'ridan qarshi himoya pozitsiyasiga o'tish bilan qaytaradi va joyida turgan holatda, hamla bilan qarshi javob zarbasini berishni amalga oshiradi; raqibning chekinishiga nisbatan oldinga yopiladi va to'g'ridan qarshi javob zarbasini berishga nisbatan qarshi himoya (yoki aylanish tavsifidagi) pozitsiyasi bilan javob qaytaradi va oldinga qadam tashlash va hamla qilish orqali ochiluvchi sektorga juft (ikkilangan) uzatish bilan hujumni amalga oshiradi.

9-model

Murabbiy. Masofa uzoq. Neytral tavsifdagi 6-bog'lanish. Orqaga qadam tashlash bilan 4-himoyalanish pozitsiyasiga o'tish, javob zarbasini berishsiz holatda, tashqi sektorga uzatish bilan tayyorlanish tavsifidagi harakatlarini ixtiyoriy ketma-ketlikda amalga oshiradi.

Sportchi. Oldinga qadam tashlash va hamla qilish orqali – 4-bog'lanishda tor-mor qilish va to'g'ridan sanchish bilan zarba berishni seriya tavsifida bajarish bilan hujum qiladi. Himoyaga tegishdan keyin, oldinga 4-qarshi himoyalanish pozitsiyasi asosida yopiladi va orqaga chekinayotgan murabbiyga (hamkor) takroran hamla qilish orqali tashqi sektorga uzatish asosida hujum qiladi.

10-model

Murabbiy. Masofa o'rtacha. Neytral tavsifdagi 4-bog'lanish. Tashqi sektorga uzatish orqali hujum qiladi. Alohida javob zarbasini

berishni 6 yoki aylanish (doira) tavsifidagi 4-qarshi himoya pozitsiyasiga o'tish orqali qaytaradi va to'g'ridan qarshi javob zarbasini berishga urinadi; himoyaga o'tishga urinishlarga qarshi javob zarbasini berish, turli xil uzoqlik masofasida ortga chekinish, yolg'ondakam harakatlarni amalga oshirish orqali takroriy hujumga nisbatan himoya pozitsiyasiga o'tish orqali javob reaksiyasini ko'rsatish harakatlarini ixtiyoriy ketma-ketlikda amalga oshiradi.

Sportchi. Hujumni 6-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali qaytaradi va to'g'ridan javob zarbasini beradi. Himoyaga tegishdan keyin, 4-himoya pozitsiyasiga o'tishga nisbatan ichki sektorga qarshi javob zarbasini berish, 6-himoya pozitsiyasiga o'tishga nisbatan qayta to'g'ridan qarshi hujum javob zarbasini berish bajariladi. Qarshi javob zarbasini berishga urinishlar mavjud bo'lmagan vaziyatda, uzatish yoki juft (ikkilik) uzatish bilan takroran hujum qiladi va bunda raqibining ortga chekinish uzunlik masofasini oldindan payqash asosida harakatlar bajariladi.

11-model

Murabbiy. Masofa o'rtacha. 8-pozitsiya. 4 yoki 6-bog'lanishda batman, to'g'ridan sanchish bilan zarba berish harakatlarini ixtiyoriy ketma-ketlikda amalga oshiradi. Alohida javob zarbasini joyida turgan holatda, 4 yoki 6-qarshi himoya pozitsiyasiga o'tish orqali qaytaradi yoki yolg'ondakam harakatlarni amalga oshirishga nisbatan orqaga qadam tashlash bilan 4 yoki 6-qarshi himoya pozitsiyasiga o'tish orqali javob reaksiyasini ko'rsatadi.

Sportchi. 6-pozitsiya. Hujumni aylanish (doira) tavsifidagi yuqorigi himoya pozitsiyasiga o'tish orqali qaytaradi va to'g'ridan javob zarbasini berish asosida hujum qiladi. Himoyaga tegishdan keyin, qarshi javob zarbasini berishni aylanish (doira) tavsifidagi yuqorigi qayta qarshi himoya orqali qaytaradi, joyida turgan holatda, murabbiyga (hamkor) to'g'ridan yoki ortga chekinayotgan vaziyatda juft (ikkilik) uzatish orqali hujum qiladi.

12-model

Murabbiy. Masofa o'rtacha. 8-pozitsiya.

4 va 6-bog'lanishlarga kirishni ixtiyoriy ketma-ketlikda amalga oshiradi. Yolg'ondakam harakatlarni amalga oshirishga nisbatan to'g'ridan himoya pozitsiyasiga o'tish orqali javob reaksiyasini ko'rsatadi. Hujumni orqaga qadam tashlash bilan to'g'ridan

himoya pozitsiyasiga o'tish orqali qaytaradi, javob zarbasini berishga nisbatan to'g'ridan himoya pozitsiyasiga o'tish orqali javob reaksiyasini ko'rsatadi va takroriy hujum qiladi.

Sportchi. 6-pozitsiya. Ochiluvchi sektorga juft (ikkilik) uzatish bilan hamla qilish orqali hujum qiladi. Himoyalanishga tegishdan keyin, ochiluvchi sektorga juft (ikkilik) uzatish bilan hamla qilish orqali takroriy hujumni amalga oshiradi.

13-model

Murabbiy. Masofa uzoq. 8-pozitsiya. 4 yoki 6 (8, 7)-bog'lanishni egallashga urinishlar ixtiyoriy ketma-ketlikda amalga oshiriladi. Yolg'ondakam harakatlarni amalga oshirishga nisbatan aylanish (doira) tavsifidagi 4 yoki aylanish (doira) tavsifidagi 6 (8, 7)-himoya pozitsiyalariga o'tish orqali javob reaksiyasini ko'rsatadi, hujumni 4 yoki to'g'ridan 6 (7 yoki 8)-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali qaytaradi va to'g'ridan javob zarbasini berish yoki yuqorigi sektorga uzatish orqali zarba berish harakatlarini ketma-ketlikda amalga oshiradi.

Sportchi. 6-pozitsiya. Oldinga qadam tashlash va ochiluvchi sektorga juft (ikkilangan) uzatish bilan hamla qilish orqali hujum qiladi. Himoyalanishga tegishdan keyin, hamla qilish orqali qarshi javob zarbasiga nisbatan joyida turgan holatda yuqorigi qarshi himoya pozitsiyasiga o'tish orqali to'g'ridan qarshi javob zarbasini berish bajariladi.

Shpagada qilichbozlik

1-model

Murabbiy. Masofa uzoq. 6-pozitsiya. Uncha katta bo'lmagan qiymatda manyovrni amalga oshirish bajariladi, orqaga va oldinga qadam tashlash, oraliq masofani saqlagan holatda harakatlanish amalga oshiriladi. Erkin holatda hujum qiladi – yuqorigi bog'lanishda batman va qo'l sohasiga yuqoridan sanchish bilan to'g'ridan zarba berish bajariladi. Yolg'ondakam harakatlarni amalga oshirishga nisbatan 4 va 6-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali javob reaksiyasini ko'rsatadi.

Sportchi. 6-pozitsiya. Tezkorlikda oldinga qadam tashlash va to'xtalishlarsiz orqaga qadam tashlash harakatlarini amalga oshiradi, bu harakatlarni bir necha marta takrorlaydi. Hujumni to'g'ridan yuqorigi himoya pozitsiyasiga o'tish orqali qaytaradi va

gavda sohasiga javob zarbasini beradi. Murabbiyning (hamkor) manyovrlarni amalga oshirishni boshlashi lahzasida qadam tashlashlardan birini amalga oshirishdan keyin, oldinga qadam tashlash va hamla qilish orqali hujum qiladi, ya'ni yolg'ondakam harakatlarni amalga oshirish va to'g'ridan tashqi sektorga uzatish bajariladi.

2-model

Murabbiy. Masofa o'rtacha. 6-pozitsiya. Uncha katta bo'lmagan qiymatda hamla qilish orqali to'g'ridan seriya shaklida hujum qilishni amalga oshiradi. Himoyaga tegishdan keyin, tashqi sektorga uzatish bilan takroriy hujumni bajarish, hamla bilan orqaga chekinish va 4-himoya pozitsiyasiga o'tishni ixtiyoriy ketma-ketlikda amalga oshiradi.

Sportchi. 8-pozitsiya. Hujumni orqaga qadam tashlash va 4-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali qaytaradi, yelka-bilak sohasiga yuqoridan javob zarbasini beradi. Chekinishni amalga oshirishga nisbatan oldinga qadam tashlash va hamla qilish orqali hujumni amalga oshiradi, ya'ni 4-bog'lanishda tor-mor qilish va gavdaning tashqi sektoriga uzatish bilan sanchish bajariladi. Takroriy hujum qilishni aylanish (doira) tavsifidagi 4-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali qaytaradi va to'g'ridan javob zarbasini beradi.

3-model

Murabbiy. Masofa uzoq. 6-pozitsiya. Tashqi sektorga uzatish bilan hujum qiladi va orqaga qadam tashlash orqali chekinadi, hujumga nisbatan to'g'ridan 6-himoya pozitsiyasiga o'tish harakatlarini ixtiyoriy ketma-ketlikda amalga oshiradi

Sportchi. 8-pozitsiya. Oldinga qadam tashlash bilan 4-bog'lanishni egallashga harakat qiladi. Hujumni 6-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali qaytaradi va ichki sektorga uzatish bilan javob zarbasini beradi. Orqaga chekinayotgan murabbiyga (hamkor) hujum qiladi, ya'ni oldinga qadam tashlash va hamla qilish orqali ichki sektorga juft (ikkilik) uzatish bilan hujumni amalga oshiradi.

4-model

Murabbiy. Masofa uzoq. 6-pozitsiya. 4-bog'lanishda batman bilan hujum qilishni amalga oshiradi, orqaga qadam tashlash bilan ortga chekinish va 6-himoyalani pozitsiyasini egallashga urinishni amalga oshirish, qarshi hujumga nisbatan oldinga qadam

tashlash bilan to'g'ridan yaqinlashish va yuqorigi himoyalanish pozitsiyasiga o'tish, to'g'ridan javob zarbasini berish harakatlarini ixtiyoriy ketma-ketlikda amalga oshiradi.

Sportchi. 6-pozitsiya. To'g'ridan sanchish bilan hamla qilish orqali tayyorgarlik tavsifidagi hujumni amalga oshiradi. Batmanga qarshi tashqi sektorga uzatish orqali qarshi hujum qiladi, hamla bilan orqaga yopiladi; orqaga chekinayotgan murabbiyga takroran «*nayza o'qitalish*» orqali hujum qiladi – 6-bog'lanishda tor-mor qilish va ichki sektorga uzatish orqali zarba beriladi; oddiy javob zarbasini yuqorigi qarshi himoya pozitsiyasiga o'tish orqali qaytaradi, joyida turgan holatda, hamla bilan to'g'ridan qarshi javob zarbasini berishni amalga oshiradi.

5-model

Murabbiy. Masofa uzoq. 8-pozitsiya. Qurol bilan ta'sir ko'rsatmagan holatda, ortga chekinish va hujumga nisbatan orqaga qadam tashlash bilan, 6-himoyalanish pozitsiyasiga o'tish orqali javob reaksiyasini ko'rsatadi, batmanga nisbatan 4-himoyalanish pozitsiyasiga o'tish harakatlarini ixtiyoriy ketma-ketlikda amalga oshiradi, uzatish bilan hujum va bog'lanishga kirishga urinishni amalga oshiradi.

Sportchi. 6-pozitsiya. Tayyorgarlik tavsifida oldinga qadam tashlash va 8-bog'lanishni egallashga urinishni amalga oshiradi. Qurol bilan ta'sir ko'rsatmagan holatda, orqaga chekinayotgan murabbiyga oldinga qadam tashlash va hamla qilish orqali hujum qiladi, ya'ni 7-bog'lanishda tor-mor qilish va to'g'ridan son sohasiga sanchish bilan zarba berish amalga oshiriladi; 6-pozitsiyada ortga chekinish va qurolni yuqoriga ko'tarish holatiga nisbatan 4-bog'lanishda batman va gavdaning tashqi sektoriga uzatish orqali zarba beriladi; hujumni orqaga qadam tashlash va 6 yoki 4-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali qaytaradi va to'g'ridan gavda sohasiga javob zarbasini beradi.

6-model

Murabbiy. Masofa o'rtacha. 8-bog'lanish. Yuqorigi sektorga turli xil uzoqlik masofasidan uzatish orqali hujum qilish harakatlarini ixtiyoriy ketma-ketlikda amalga oshiradi. Javob zarbasini berishga nisbatan aylanish (doira) tavsifidagi 4-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali javob reaksiyasini ko'rsatadi.

Sportchi. Uzoq masofa bo'ylab hujum qilishlarni orqaga qadam tashlash va aylanish (doira) tavsifidagi 8-himoyalaniish pozitsiyasiga o'tish orqali qaytaradi, yelka-bilak sohasiga uzatish zarbasini berish; javob zarbasini berishga nisbatan 7-himoyalaniish pozitsiyasiga o'tish va to'g'ridan sanchish bilan 6-bog'lanishni egallash harakatlari ixtiyoriy ketma-ketlikda bajariladi. Qisqa hujum qilishni aylanish (doira) tavsifidagi 8-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali qaytaradi va gavdaning tashqi sektoriga juft (ikkilangan) uzatish orqali hamla qilish asosida javob zarbasini beradi.

7-model

Murabbiy. Masofa uzoq. 6-pozitsiya. Turli xil uzoqlik masofasida to'g'ridan sanchish bilan hujum qiladi. Qurol bilan ta'sir ko'rsatishga javob reaksiyasi ko'rsatmasdan, qisqa masofadan amalga oshiriluvchi qarshi hujumdan qochish bajariladi.

Sportchi. 8-pozitsiya. 6-oppozitsiyada yelka sohasiga sanchish bilan uzoq masofadan qarshi hujum qiladi. Urinish muvaffaqiyatsiz tugagan sharoitda orqaga chekinayotgan murabbiyga aylanish (doira) tavsifidagi 4-bog'lanishda batman orqali qarshi hujum qiladi, gavdaning ichki sektoriga to'g'ridan sanchish bilan hujum bajariladi.

8-model

Murabbiy. Masofa o'rtacha. 6-bog'lanish. 4 va aylanish (doira) tavsifidagi 6-himoyalaniish pozitsiyalarida joyida turgan holatda to'g'ridan javob zarbasini berishga urinish va orqaga chekinish ixtiyoriy ketma-ketlikda amalga oshirladi. Hujumga nisbatan to'g'ridan 4 (aylanish (doira) tavsifidagi 4) yoki aylanish (doira) tavsifidagi 6 (to'g'ridan 6) himoya pozitsiyasiga o'tish orqali javob reaksiyasini ko'rsatadi.

Sportchi. Yelka-bilak sohasining ichki sektoriga uzatish bilan hamla qilish orqali seriya tavsifida hujum qilishni amalga oshiradi, raqibining javob zarbasini berishiga nisbatan to'g'ridan qarshi himoya pozitsiyasiga o'tish orqali javob qaytaradi va joyida turgan holatda, hamla qilish orqali to'g'ridan qarshi javob zarbasini berishni amalga oshiradi; raqibining ortga chekinishi vaziyatida oldinga yopiladi va javob zarbasini berishni to'g'ridan (yoki aylanish tavsifidagi) qarshi himoya pozitsiyasiga o'tish bilan

qaytaradi, oldinga qadam tashlash va hamla qilish orqali uzatish ochiluvchi sektorga hujum qilishni bajaradi.

9-model

Murabbiy. Masofa uzoq. Neytral tavsifdagi 6-bog'lanish. Javob zarbasini berishsiz holatda, orqaga qadam tashlash bilan 4-himoyalanish, to'g'ridan sanchish bilan tayyorlanish tavsifidagi hujumni ixtiyoriy ketma-ketlikda amalga oshiradi.

Sportchi. Oldinga qadam tashlash va hamla qilish orqali seriya tavsifida hujum qiladi – 4-bog'lanishda tor-mor qilish va gavda sohasiga to'g'ridan sanchish bilan hujumni amalga oshiradi. Himoyaga tegishdan keyin, oldinga 4-qarshi himoyalanish pozitsiyasiga yopiladi va orqaga chekinayotgan murabbiyga (hamkor) tashqi sektorga uzatish asosida takroran hamla qilish orqali hujum qiladi; hujumni orqaga chekinish va 6-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali qaytaradi va to'g'ridan javob zarbasini beradi.

10-model

Murabbiy. Masofa o'rtacha. Neytral tavsifdagi 4-bog'lanish. Tashqi sektorga uzatish orqali hujum qilishni amalga oshiradi; alohida javob zarbasini to'g'ridan 6 yoki aylanish (doira) tavsifidagi 4-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali qaytaradi va to'g'ridan qarshi javob zarbasini berishga urinishni amalga oshiradi; urinishlarga nisbatan himoyalanish asosida javob zarbasini berish harakatlarini ketma-ketlikda amalga oshiradi, yolg'ondakam harakatlarni amalga oshirishga nisbatan himoya pozitsiyasiga o'tish orqali javob reaksiyasini ko'rsatish va takroran hujum qilishga javob ko'rsatish asosida turli xil uzoqlik masofasida ortga chekinish amalga oshiriladi.

Sportchi. Hujumni 6-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali qaytaradi va gavda sohasiga to'g'ridan javob zarbasini beradi. Himoyaga tegishdan keyin, ichki sektorga qarshi javob zarbasini 4-qarshi himoya pozitsiyasiga o'tish orqali qaytaradi va tashqi sektorga javob zarbasini berishni esa – 6-qarshi himoya pozitsiyasiga o'tish orqali qaytaradi va yelka-bilak sohasiga yuqoridan to'g'ridan qarshi javob zarbasini berishni amalga oshiriladi. Qarshi javob zarbasini berishga urinishlar mavjud bo'lmagan vaziyatda, gavda sohasiga uzatish yoki juft (ikkilik) uzatish orqali takroran hujum qiladi.

11-model

Murabbiy. Masofa o'rtacha. 8-pozitsiya. 4-himoya pozitsiyasidan batman yoki 6-bog'lanishda batman va qo'l sohasiga yuqoridan to'g'ridan sanchish bilan hujum harakatlari ixtiyoriy ketma-ketlikda amalga oshiriladi. Alohida javob zarbasini berishni 4 yoki 6-qarshi himoya pozitsiyasiga o'tish orqali qaytaradi, yolg'ondakam harakatlarni amalga oshirishga nisbatan joyida turgan holatda yoki orqaga qadam tashlash bilan 4 yoki 6-qarshi himoya pozitsiyasiga o'tish bajariladi.

Sportchi. 6-pozitsiya. Hujumni aylanish (doira) tavsifidagi yuqorigi himoya pozitsiyasiga o'tish orqali qaytaradi va yelkablak sohasiga yuqoridan to'g'ridan javob zarbasini beradi. Himoyaga tegishdan keyin, qarshi javob zarbasini to'g'ridan yuqorigi qarshi himoya pozitsiyasiga o'tish orqali qaytaradi va joyida turgan holatdagi murabbiyga (hamkor) to'g'ridan gavda sohasiga qarshi javob zarbasini berish yoki ortga chekinayotganda juft (ikkilik) uzatish bilan zarba berish bajariladi.

12-model

Murabbiy. Masofa o'rtacha. 8-pozitsiya. 4 yoki 6-bog'lanishni egallashga urinishlar ixtiyoriy ketma-ketlikda amalga oshiriladi. Yolg'ondakam harakatlarni amalga oshirishga nisbatan to'g'ridan himoya pozitsiyasiga o'tish orqali javob reaksiyasini ko'rsatadi. Hujumni orqaga qadam tashlash bilan to'g'ridan himoya pozitsiyasiga o'tish orqali, javob zarbasini berishga urinishlarsiz qaytaradi va takroriy hujumga nisbatan to'g'ridan himoya pozitsiyasiga o'tish orqali javob reaksiyasini ko'rsatadi.

Sportchi. 6-pozitsiya. Gavdaning ochiluvchi sektoriga juft (ikkilik) uzatish orqali hamla qilish bilan hujum qiladi. Himoyalanihga tegishdan keyin, gavdaning ochiluvchi sektoriga juft (ikkilik) uzatish bilan hamla qilish orqali takroriy hujumni amalga oshiradi.

13-model

Murabbiy. Masofa uzoq. 8-pozitsiya. 4 yoki 6-bog'lanishlarni egallashga urinishlar ixtiyoriy ketma-ketlikda amalga oshiriladi. Yolg'ondakam harakatlarni amalga oshirishga nisbatan aylanish (doira) tavsifidagi 4 yoki aylanish (doira) tavsifidagi 6-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali javob reaksiyasini ko'rsatadi, hujumni 4

yoki to'g'ridan 6-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali qaytaradi va gavdaning yuqorigi sektoriga to'g'ridan javob zarbasini berishni amalga oshirish harakatlarini ketma-ketlikda bajaradi.

Sportchi. 6-pozitsiya. Oldinga qadam tashlash va hamla qilish orqali gavdaning ochiluvchi sektoriga juft (ikkilangan) uzatish bilan hujum qiladi. Himoyalaniishga tegishdan keyin, joyida turgan holatda, qarshi himoya pozitsiyasiga o'tish orqali javob zarbasini qaytaradi va gavda sohasiga to'g'ridan qarshi javob zarbasini berishni amalga oshiradi.

Sabiyada qilichbozlik

1-model

Murabbiy. Joyida turgan holatda qarshi hujum qiladi.

Sportchi. Oldinga qadam tashlash bilan (sapchish bilan) oldinga hamla qilish orqali, raqibi bilan hujumni bir vaqtda tugallashga erishish asosida zarba bilan qo'l sohasi sektoriga (ochiluvchi) hujum qiladi (bir vaqtning o'zida hujumning yakuniy holatini fiksatsiyalaydi).

2-model

Murabbiy. Qisqa orqaga chekinish (2-3 qadam orqaga) bilan himoyalaniadi.

Sportchi. Quyidagi ikkita uzluksizlikdagi hujum harakatlari kombinatsiyasini bajaradi, ya'ni oldinga qadam tashlash (sapchish bilan) va hamla qilish orqali niqobga zarba berish asosida oddiy hujum qilish va yolg'ondakam harakatlar seriyasi bilan hamla qilish orqali ochiluvchi (ochiq) sektorga zarba berish bilan takroriy hujum bajariladi.

3-model

Murabbiy. Qisqa (2-3 qadam orqaga) orqaga chekinish asosida qarshi hujum qiladi.

a) Sportchi. Yolg'ondakam yaqinlashishni amalga oshiradi (hamla qilish orqali, oldinga qadam tashlash seriyasi bilan yolg'ondakam hujum bajariladi), keyin uzluksizlikda oldinga qadam tashlash bilan (sapchish bilan) va hamla qilish orqali, haqiqiy hujum amalga oshiriladi, hujumni javob zarbasini berishga yaqinlashish davomida qaytaradi.

b) Sportchi. Quyidagi ikkita uzluksizlikdagi hujum harakatlari kombinatsiyasini bajaradi, ya'ni oldinga qadam tashlash bilan

(sapchish bilan) va hamla qilish orqali niqobga zarba berish asosida oddiy hujum va hamla qilish orqali niqobga zarba berish asosida takroriy oddiy hujum bajariladi.

4-model

Murabbiy. Uzoq masofaga orqaga chekinish asosida (mudofaa harakatlari kombinatsiyasi bilan, ya'ni yolg'ondakam himoya va haqiqiy qarshi hujum) qarshi hujum qiladi.

Sportchi. Uzoq masofaga yaqinlashish (oldinga qadam tashlash va hamla qilish orqali, oldinga qadam tashlash seriyasi bilan) orqali yolg'ondakam hujumni amalga oshiradi, keyin uzluksizlikda hamla qilish orqali (oldinga sapchish va hamla qilish orqali) niqobga zarba berish asosida haqiqiy hujum bajariladi.

5-model

Murabbiy. Uzoq masofaga orqaga chekinish orqali himoyalaniadi (yolg'ondakam hujumga javob reaksiyasini ko'rsatmaydi).

a) Sportchi. Uzoq masofaga yaqinlashish (oldinga qadam tashlash va hamla qilish orqali yoki oldinga qadam tashlash seriyasi bilan) orqali yolg'ondakam hujumni amalga oshiradi, keyin uzluksizlikda oldinga sapchish va hamla qilish orqali yolg'ondakam harakatlar seriyasi bilan ochiluvchi sektorga zarba bilan haqiqiy hujumni amalga oshiradi.

b) Sportchi. Haqiqiy hujum davomida tor-mor qilishni 4-bog'lanishda kuchli batman va niqobga zarba berish asosida (chap yon tomonlama) hujum qilish bilan yakunlaydi.

d) Sportchi. 4-bog'lanishda yengil tarzda batman va yolg'ondakam harakatlar seriyasi asosida ochiluvchi sektorga zarba bilan haqiqiy hujumga tegishli tor-mor qilishni yakunlaydi.

6-model

Murabbiy. Oddiy (ikki sur'atli, uchta sur'atli) hujumni amalga oshiradi, keyin qisqa yolg'ondakam yaqinlashishni bajaradi.

Sportchi. Hujum boshlanishida orqaga qadam tashlash bilan chekinadi (hujumning boshlanish fazasiga nisbatan qurol bilan ta'sir javobini ko'rsatmagan holatda), keyin hujumni yuqorigi himoya pozitsiyasiga o'tish orqali qaytaradi va niqobga zarba berish asosida javob zarbasini beradi.

7-model

Murabbiy. Uzoq masofada yolg'ondakam harakatlar seriyasi bilan hujumni amalga oshiradi.

Sportchi. Hujum boshlanishida orqaga qadam tashlash bilan chekinadi, keyin qo'l sohasiga tashqi sektorga zarba bilan qarshi hujum qiladi.

8-model

Murabbiy. Yolg'ondakam yaqinlashishni amalga oshiradi va tayyorlanish tavsifidagi hujumni (qarshi hujum) qaytaradi.

Sportchi. Tayyorlanish tavsifidagi yolg'ondakam harakatlar seriyasi bilan ochiluvchi sektorga hujumni amalga oshiradi.

9-model

Murabbiy. Qisqa kutib olish tavsifidagi hujumni amalga oshiradi.

a) Sportchi. Hamla qilish orqali niqobga zarba berish asosida yolg'ondakam tor-mor qilish hujumini boshlaydi, keyin uzluksizlikda qo'lning tashqi sektoriga (qo'l sohasiga yuqoridan ichki sektorga) zarba bilan qarshi hujum qiladi, tezkorlikda orqaga chekinishni amalga oshiradi.

b) Sportchi. 4-bog'lanishda kuchli batman orqali tor-mor qilishni tugallaydi, hamla qilish holatida turgan joyida niqobga zarba berishni amalga oshiradi.

10-model

Murabbiy. Yaqinlashish bilan qarshi hujum va orqaga chekinish asosida qarshi hujumni ixtiyoriy ketma-ketlikda amalga oshiradi.

Sportchi. Dastlab niqobga zarba berish asosida oddiy hujum (sapchish va hamla qilish orqali) va takroriy oddiy hujum (hamla qilish orqali) harakatlaridan tashkil topgan ikkita harakat kombi-natsiyasini amalga oshiradi. Agar raqibi hujumning start fazasida qarshi hujum qilsa (joyida turgan holatda, orqaga qadam tashlash bilan yoki yaqinlashish bilan), u holda takroriy hujum shart emas. Hujum boshlanishida raqibining ortga chekinishi va yolg'ondakam himoyalaniishni bajarishi sharoitida hujum takroriy oddiy hujum harakati bilan yakunlanadi.

Qarshi hujum oldidan raqibning tahminiy ortga chekinish uzunlik masofasi takroriy hujumni turli xillik asosida tanlab olish va amalga oshirishning boshlang'ich ko'rsatkichi sifatida xizmat qiladi

va o'z navbatida, bunda takroriy hujum oldinga qadam tashlash bilan (sapchish bilan) va hamla qilish orqali bajarilishi mumkin, uzluksizlikda hamla qilish orqali hujum bajariladi, raqibi uzoq masofa bo'ylab orqaga chekinishi vaziyatida takroriy hujum sapchish va hamla qilish orqali bajarilishiga erishiladi.

11-model

Murabbiy. Yaqinlashish bilan qarshi hujum va orqaga chekinish bilan himoyalash harakatlarini ixtiyoriy ketma-ketlikda amalga oshiradi.

Sportchi. Oddiy hujum bilan (odatda, oldinga qadam tashlash bilan yoki sapchish va oldinga hamla qilish orqali niqobga zarba berish asosida) boshlanuvchi ikkita hujum harakati kombinatsiyasidan foydalaniladi.

12-model

Murabbiy. Qarshi hujum va ma'lum uzoqlik masofasida orqaga chekinish himoyalashni ixtiyoriy ketma-ketlikda amalga oshiradi.

Sportchi. Hamla qilish orqali boshlanuvchi, sapchish va hamla qilish orqali niqobga zarba berish asosida tugallanuvchi ikkita hujum harakatlari kombinatsiyasidan foydalanadi, murabbiyning ikki-uch qadam uzunlik masofasida orqaga chekinishi vaziyatida hujum bajariladi (oldinga qadam tashlash seriyasi, sapchish va hamla qilish orqali niqobga zarba berish asosida, raqibning orqaga chekinishida sezilarli oraliqda oldinga qadam tashlash bilan).

13-model

Murabbiy. Qisqa masofada orqaga chekinish asosida himoyalash, turli xil sektorlarga qarshi hujum, keyin qisqa ortga chekinish harakatlarini ixtiyoriy ketma-ketlikda amalga oshiradi.

Sportchi. Oldinga qisqa qadam tashlash va hamla qilish orqali tor-mor qilishga qaratilgan hujumni amalga oshiradi, keyin raqibining (murabbiy) qarshilik ko'rsatishiga nisbatan javob reaksiyasini ko'rsatadi, hujumni quyidagi harakatlar asosida yakunlaydi:

a) himoya bilan yaqinlashuvchi murabbiyga ochiluvchi sektorga zarba berish, bir vaqtning o'zida hujum masofasini qisqartirish;

b) qisqa himoyalaniş asosida orqaga chekinayotgan murabbiyga ochiluvchi sektorga zarba berish, bir vaqtning o'zida hujum masofasini uzaytirish;

d) hujum boshlanishida qarshi hujum hamla qilish orqali javob zarbasini berish bilan qaytarish;

e) niqobga zarba berish asosida, bir vaqtning o'zida kechikuvchi tavsifdagi qarshi hujumni bajarish (shuningdek, qarshilik ko'rsatish mavjud bo'lmagan vaziyatlarda).

14-model

Murabbiy. Tayyorlanish tavsifidagi qarshi hujumga nisbatan qisqa masofada ortga chekinish bilan javob reaksiyasini ko'rsatishni ixtiyoriy ketma-ketlikda amalga oshiradi.

Sportchi. Tor-mor qilishni hamla qilish orqali qisqa yolg'ondakam hujum bilan boshlaydi, keyin murabbiyning qarshilik ko'rsatishiga nisbatan javob reaksiyasini ko'rsatadi va hujumni quyidagi ko'rinishda yakunlaydi:

a) yaqinlashish boshlanishida qo'lning tashqi sektoriga (yuqoridan ichki sektorga) qarshi sur'atda zarba berish;

b) oldinga qadam tashlash bilan (sapchish bilan) va hamla qilish orqali niqobga zarba berish asosida takroriy hujum qilish va bir vaqtning o'zida kechikuvchi tavsifdagi qarshi hujumni amalga oshirish.

15-model

Murabbiy. Yaqinlashish bilan qarshi hujum, «*qurol chiziqda*» holatidan sanchish bilan zarba berish va qisqa masofaga ortga chekinish, niqobga zarba berish asosida qarshi hujum, qisqa masofaga ortga chekinish, keyin orqaga chekinish 4 va 3-himoya pozitsiyasiga o'tish bilan javob reaksiyasini ko'rsatish harakatlarini ixtiyoriy ketma-ketlikda amalga oshiradi.

Sportchi. Tor-mor qilish harakatlarini oldinga qadam tashlash (sapchish bilan) va hamla qilish orqali hujum qilish bilan boshlaydi. Keyin murabbiyning qarshilik ko'rsatishiga javob reaksiyasini ko'rsatish asosida, hujumni quyidagi tartibda yakunlaydi:

a) yaqinlashish bilan niqobga zarba berish asosida qarshi hujumni bajarish va bir vaqtning o'zida hujum masofasini qisqartirish;

b) hamla qilish orqali takroriy hujumni yarim aylanish (doira) tavsifidagi 1-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali qaytaradi va «*qurol*

chiziqda» holatida sanchish bilan niqobga zarba berish asosida (chap yon tomonlama) javob zarbasini beradi;

d) hamla qilish orqali takroriy hujumni orqaga chekinish, yarim aylanish (doira) tavsifidagi 5-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali qaytaradi va niqobga zarba berish asosida javob zarbasini beradi;

e) hamla qilish orqali takroriy hujumni yarim aylanish (doira) tavsifidagi 1-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali qaytaradi va raqibining himoyalaniish harakatlariga javob ko'rsatgan holatda, chap yon tomonlama zarba berish bajariladi.

16-model

Murabbiy. Yaqinlashish bilan (joyida turgan holatda) qarshi hujumni amalga oshirish, qisqa masofada ortga chekinish (yolg'ondakam himoyalaniish), keyin uzoq masofaga ortga chekinish harakatlarini ixtiyoriy ketma-ketlikda amalga oshiradi.

Sportchi. Tor-mor qilish harakatlarini oldinga qadam tashlash (sapchish bilan) va hamla qilish orqali hujum qilish asosida boshlaydi. Keyin murabbiy tomonidan amalga oshiriluvchi harakatlarga nisbatan javob reaksiyasini ko'rsatish orqali hujumni quyidagi tartibda yakunlaydi:

a) yaqinlashish bilan niqobga zarba berish asosida qarshi hujum bajariladi va bir vaqtning o'zida hujum qilish masofasi qisqartiriladi;

b) takroriy hujumni yaqinlashish vaqtida hamla qilish orqali qaytaradi va niqobga zarba berish asosida javob zarbasini beradi;

v) oldinga qadam tashlash seriyasi bilan ochiluvchi sektorga yolg'ondakam harakatlar seriyasi bilan hujum qilish masofasini oshirish orqali harakatni amalga oshiradi (4-bog'lanishda batman amalga oshiriladi va yolg'ondakam harakatlar seriyasini amalga oshirish va ochiluvchi sektorga zarba berish amalga oshiriladi).

17-model

Murabbiy. 2–3 sur'at (temp) davomiyligida qisqa hujum amalga oshiriladi, orqaga yopilish va yolg'ondakam (aldamchi) hujum harakati ixtiyoriy ketma-ketlikda amalga oshiriladi.

Sportchi. Tor-mor qilishni orqaga qadam tashlash asosida hujumni qaytarish bilan boshlanadi. Keyin murabbiy tomonidan

amalga oshiriluvchi harakatlarga nisbatan javob reaksiyasini ko'rsatish orqali hujumni quyidagi tartibda yakunlaydi:

a) yuqorigi himoya pozitsiyasiga o'tish orqali haqiqiy hujum javob zarbasini berish;

b) orqaga chekinayotgan murabbiyga yolg'ondakam hujum va niqobga zarba berish asosida javob zarbasini berish (yolg'ondakam harakatlar seriyasi bilan va ochiluvchi sektorga zarba bilan).

18-model

Murabbiy. 2–3 sur'at (temp) davomiyligida qisqa hujum amalga oshiriladi va uzoq masofaga yaqinlashish bilan hujum ixtiyoriy ketma-ketlikda amalga oshiriladi.

Sportchi. Orqaga qadam tashlash va hujumni qaytarish asosida himoyalaniladi va hujum harakati boshlanadi. Keyin murabbiy tomonidan amalga oshiriluvchi harakatlarga nisbatan javob reaksiyasini ko'rsatish orqali hujumni quyidagi tartibda yakunlaydi:

a) qisqa hujumga nisbatan yuqorigi himoya pozitsiyasiga o'tish orqali javob zarbasini berishni tanlash asosida hujum qilindi;

b) hujum qiluvchi qurolning tig'ini kutib olish tavsifidagi harakatlar bilan 4-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali uzoq masofaga yaqinlashish vaziyatida niqobga zarba berish asosida javob zarbasini berish amalga oshiriladi.

19-model

Murabbiy. Yolg'ondakam harakatlarni amalga oshirish va turli xil uzoqlik masofasida va davomiylilikda hujum harakatlari ixtiyoriy ketma-ketlikda amalga oshiriladi.

Sportchi. Qarshi hujumga nisbatan orqaga qadam tashlash orqali himoyaga o'tiladi va qo'l sohasiga tashqi sektorga zarba berish asosida hujum boshlanadi. Keyin murabbiy tomonidan amalga oshiriluvchi harakatlarga nisbatan javob reaksiyasini ko'rsatish orqali hujumni quyidagi tartibda yakunlaydi:

a) uzoq masofaga yaqinlashish orqali amalga oshiriluvchi hujumga nisbatan yolg'ondakam harakatlar seriyasi bilan qo'l sohasiga tashqi sektorga zarba berish bilan javob qaytaradi;

b) qarshi hujumga nisbatan javob zarbasini berish, 2–3 sur'atdagi davomiylikka ega hujumga nisbatan harakatlar kombinatsiyasi orqali javob qaytarish;

d) muvaffaqiyatsiz amalga oshirilgan qarshi hujumdan keyin sapchish va hamla qilish orqali javob zarbasini berish va qisqa hujumga nisbatan ortga chekinish amalga oshiriladi.

Jang harakatlarini ketma-ketlikda qo'llash ehtimolligini modellashtirish uslubi. Amalga oshirilishi mo'ljallangan taktik harakatlarda oldingi amalga oshirilgan tor-mor qilish davomidagi erishilgan xususiy natijalar hisobga olinadi. Ushbu nuqtayi nazardan, quyidagi keltirilgan tipga oid (tipik) sxema asosida raqibning amalga oshirishni mo'ljallovchi taktik harakatlarini oldindan payqash ehtimolligi mavjud hisoblanadi:

- muvaffaqiyatsiz qarshi hujumdan keyin himoyalanishga urinish va javob zarbasini berish bajariladi;
- yolg'ondakam harakatlarni amalga oshirishdan keyin, raqib oddiy hujumdan foydalanishi qayd qilinadi;
- hujumga qarshi himoyalanishda yolg'ondakam harakatlarni amalga oshirish.

O'z navbatida, qilichbozlarning tipga oid taktik mo'ljallashtirish dinamikasini hisobga olgan holda, ushbu muqobil (alternativ) harakatlarni bir martalik ketma-ketlikda joylashtirish tamoyili asosida harakatlarni takomillashtirishni tuzib chiqish mumkin.

Rapirada qilichbozlik

1-model

Murabbiy. Masofa uzoq. 6-pozitsiya. Hujumga nisbatan to'g'ridan 4-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali javob reaksiyasini ko'rsatish va ichki sektorga uzatish bilan qarshi hujum harakatlarini ketma-ketlikda amalga oshiradi.

Sportchi. 6-pozitsiya. Oldinga qadam tashlash va hamla qilish orqali hujum – tashqi sektorga uzatish asosida yolg'ondakam harakatlarni amalga oshirish, to'g'ridan aylanish (doira) tavsifidagi tor-mor qilish 6-bog'lanish va 4-himoya pozitsiyasiga o'tish, yaqinlashish holatida to'g'ridan javob zarbasini berish harakatlarini ketma-ketlikda amalga oshiradi.

2-model

Murabbiy. Masofa o'rtacha. Neytral tavsifdagi 6-bog'lanish. Hujumga nisbatan 6-himoya pozitsiyasiga o'tish bilan javob reaksiyasini ko'rsatadi, ichki sektorga uzatish bilan qarshi hujumni amalga oshirish harakatlarini ketma-ketlikda amalga oshiradi.

Sportchi. 6-bog'lanishda to'g'ridan sanchish bilan tor-mor qilish va 6-oppozitsiyada to'g'ridan sanchish bilan oddiy hujumni amalga oshirish harakatlarini ketma-ketlikda amalga oshiradi.

3-model

Murabbiy. Masofa uzoq. 6-pozitsiya. Oldinga qadam tashlash va hamla qilish orqali to'g'ridan sanchish bilan hujum qilish, to'g'ridan juft (ikkilik) uzatishni amalga oshirish orqali hujumni amalga oshirish, yolg'ondakam harakatlarni amalga oshirish harakatlarini ketma-ketlikda amalga oshiradi.

Sportchi. 8-pozitsiya. 4-pozitsiyaga o'tish orqali himoyalaniish va to'g'ridan javob zarbasini berish, hujumga tayyorlanish tavsifidagi hamla qilish orqali 6-bog'lanishda batman va to'g'ridan sanchish harakatlarini ketma-ketlikda amalga oshiradi.

4-model

Murabbiy. Masofa uzoq. 6-pozitsiya. Yuqorigi bog'lanish batman to'g'ridan sanchish bilan hujum va to'g'ridan yuqorigi himoya pozitsiyasiga o'tish orqali himoyalaniish, uzatishlar seriyasi bilan hujum, to'g'ridan sanchish bilan qarshi hujum, tayyorgarlik ko'rish tavsifidagi yaqinlashish va to'g'ridan sanchish ko'rsatib berish harakatlarini ketma-ketlikda amalga oshiradi.

Sportchi. 8-pozitsiya. Orqaga qadam tashlash va yuqorigi pozitsiya asosida himoyalaniish va to'g'ridan javob zarbasini berish, oldinga qadam tashlash va hamla qilish orqali hujum – yolg'ondakam harakatlarni amalga oshirish to'g'ridan va ichki sektorga juft (ikkilik) uzatish, to'g'ridan pastki sektorga sanchish bilan hujum qilish, hujumga tayyorlanish tavsifidagi 4-bog'lanishda batman va tashqi sektorga uzatish harakatlarini ketma-ketlikda amalga oshiradi.

5-model

Murabbiy. Masofa uzoq. 6-pozitsiya. Hujumga nisbatan to'g'ridan yuqorigi himoya pozitsiyasiga o'tish orqali javob reaksiyasini ko'rsatadi, to'g'ridan sanchish bilan hamla qilish orqali tayyorgarlik ko'rish tavsifidagi hujum va 6-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali javob reaksiyasini ko'rsatadi, orqaga yopiladi, oldinga qadam tashlash orqali pastki sektorga sanchish bilan hamla qilish orqali hujum, to'g'ridan 4-himoya pozitsiyasiga o'tish asosida

javob reaksiyasini ko'rsatadi, yuqorigi himoya pozitsiyasiga o'tish harakatlarini ketma-ketlikda amalga oshiradi.

Sportchi. 6-pozitsiya. Oldinga qadam tashlash va hamla qilish orqali hujum – aylanish (doira) tavsifidagi 6-bog'lanishda tor-mor qilish va tashqi sektorga juft (ikkilik) uzatish, tayyorgarlik ko'rish tavsifidagi aylanish (doira) tavsifidagi himoyalanish asosida hujum amalga oshiriladi – yolg'ondakam harakatlarni amalga oshirish asosida sanchish bilan ichki sektorga yon tomonlama uzatish, yaqinlashish bilan va javob zarbasini berishga nisbatan 4-himoyalanish pozitsiyasiga o'tish, tashqi sektorga uzatish ochiluvchi sektorga «*nayza o'qalish*» seriyasi bilan uzatish asosida sanchish orqali hujum qilish harakatlarini ketma-ketlikda amalga oshiradi.

Shpagada qilichbozlik

1-model

Murabbiy. Masofa uzoq. 6-pozitsiya. Hujumga nisbatan to'g'ridan 4-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali javob qaytaradi va ichki sektorga uzatish asosida qarshi hujum harakatlarini ketma-ketlikda amalga oshiradi.

Sportchi. 6-pozitsiya. Oldinga qadam tashlash va hamla qilish orqali yolg'ondakam harakatlarni amalga oshirish va to'g'ridan tashqi sektorga uzatishni bajarish asosida hujum qilish, aylanish (doira) tavsifidagi 6-bog'lanishda tor-mor qilish va 4-himoya pozitsiyasiga o'tish va to'g'ridan gavda sohasiga yaqinlashish davomida javob zarbasini berish harakatlarini ketma-ketlikda amalga oshiradi.

2-model

Murabbiy. Masofa o'rtacha. Neytral tavsifdagi 6-bog'lanish. Hujumga nisbatan 6-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali javob reaksiyasini ko'rsatadi – ichki sektorga uzatish orqali qarshi hujum harakatlarini ketma-ketlikda amalga oshiradi.

Sportchi. 6-bog'lanishda tor-mor qilish va to'g'ridan sanchish bilan hujumni amalga oshirish, yelka-bilak sohasiga to'g'ridan sanchish bilan hujum qilib, yuqoridan 6-oppozitsiyada oddiy hujum harakatlarini ketma-ketlikda amalga oshiradi.

3-model

Murabbiy. Masofa uzoq. 6-pozitsiya. Oldinga qadam tashlash va hamla qilish orqali to'g'ridan sanchish bilan hujumni amalga

oshiradi va yelka-bilak sohasi tashqi sektoriga to'g'ridan juft (ikkilik) uzatish asosida yolg'ondakam harakatlarni ketma-ketlikda amalga oshiradi.

Sportchi. 8-pozitsiya. To'g'ridan gavda sohasiga zarba berishga nisbatan 4-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali javob reaksiyasini ko'rsatadi. Tayyorlanish tavsifidagi hamla qilish orqali hujum – 6-bog'lanishda batman va gavda sohasiga to'g'ridan sanchish harakatlarini ketma-ketlikda amalga oshiradi.

4-model

Murabbiy. Masofa uzoq. 6-pozitsiya. Yuqorigi bog'lanishda to'g'ridan bajarilgan hujumni (batman) to'g'ridan yuqorigi himoyalanish pozitsiyasiga o'tish orqadli qaytaradi va to'g'ridan sanchish bilan qarshi hujum, tayyorgarlik ko'rish tavsifidagi yaqinlashish asosida sanchishni ko'rsatib berish harakatlarini ketma-ketlikda amalga oshiradi.

Sportchi. 8-pozitsiya. Orqaga qadam tashlash bilan yuqorigi himoyalanish pozitsiyasiga o'tish va to'g'ridan javob zarbasini berish, oldinga qadam tashlash va hamla qilish orqali hujum bajariladi – yolg'ondakam harakatlarni amalga oshirish asosida to'g'ridan va gavdaning ochiluvchi sektoriga uzatish; qo'l sohasining pastki sektoriga uzatish bilan hujum, tayyorlanish tavsifidagi hujum – 4-bog'lanishda batman va gavda sohasiga to'g'ridan sanchish harakatlarini ketma-ketlikda amalga oshiradi.

5-model

Murabbiy. Masofa uzoq. 6-pozitsiya. Hujumga nisbatan yuqorigi to'g'ridan himoya pozitsiyasiga o'tish orqali javob reaksiyasini ko'rsatadi va tayyorgarlik ko'rish tavsifidagi hujumni hamla qilish orqali to'g'ridan sanchish bilan javob reaksiyasini ko'rsatadi. 6-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali orqaga yopiladi, oldinga qadam tashlash va hamla qilish orqali pastki sektorga sanchish bilan hujum harakatlarini ketma-ketlikda amalga oshiradi.

Sportchi. 6-pozitsiya. Oldinga qadam tashlash bilan hamla qilish orqali hujumni amalga oshirish – 6-bog'lanishda aylanish (doira) tavsifidagi tor-mor qilish va ichki sektorga uzatish; tayyorgarlik ko'rish tavsifidagi aylanish (doira) tavsifidagi himoyalanish pozitsiyasiga o'tish va yolg'ondakam harakatlarni amalga oshirish asosida ichki sektorga yon tomonlama uzatish orqali sanchish,

yaqinlashish davomida 7-himoyalaniş pozitsiyasiga o'tish orqali son sohasiga to'g'ridan javob zarbasini berish harakatlarini ketma-ketlikda amalga oshiradi.

Sablyada qilichbozlik

1-model.

Sportchi himoyalalanuvchi raqibining (murabbiy) amalga oshirishi ehtimolligi mavjud bo'lgan taktik qaror qabul qilishlarini hisobga olgan holatda, ketma-ketlik tartibida turli xil muqobil (alternativ) hujum harakatlarini va hujumga tayyorgarlik bo'yicha boshqa turdagi harakatlarni bajaradi.

Qadam tashlash va hamla qilish orqali ochiluvchi (ochiq) sektor bo'yicha qo'lga zarba berish ko'rinishidagi oddiy hujum harakatini bajarishda bir vaqtning o'zida hujumni yakunlash va raqibining (murabbiy) kutib olinuvchi hujumini qabul qilishga erishiladi.

Niqobga zarba berish bo'yicha ketma-ketlik tartibida bajariluvchi oddiy hujum harakatlari kombinatsiyalarida (oldinga qadam tashlash va hamla qilish) va yolg'ondakam harakatlar seriyasi bilan hamla qilish orqali takroriy hujum harakatini bajarish va ochiluvchi (ochiq) sektorga (o'ng yoki chap yonlama) zarba berish bajariladi.

4-bog'lanish holatida batman bilan hujum bajariladi (qisqa tavsifdagi yaqinlashishdan keyin amalga oshiriladi) va niqobga zarba berish amalga oshiriladi, bunda bir vaqtning o'zida hujumni yakunlash va raqibining (murabbiy) kutib olinuvchi hujumini qabul qilishga erishiladi.

Qisqa tavsifdagi boshlang'ich yaqinlashish bilan amalga oshiriluvchi oddiy hujum harakati ochiluvchi (ochiq) sektorga zarba berishga o'tish tavsifida bajariladi.

Hamla qilish va qo'lga zarba berishda yolg'ondakam harakatni amalga oshirishda qarshi sur'atda va bir vaqtning o'zida raqibdan (murabbiy) tezkor tarzda ortga chekinish va hujumga tayyorgarlik ko'rish tarzida harakat bajariladi.

Niqobga zarba berish bo'yicha ketma-ketlik tartibida bajariluvchi oddiy hujumlar kombinatsiyasi bajariladi, keyin oldinga tezkor tarzda qadam tashlashlar seriyasi amalga oshiriladi va yolg'ondakam harakatlar bajarilishi asosida takroriy hujum

bajariladi va ochiluvchi (ochiq) sektorga zarba beriladi (takroriy hujum 4-pozitsiyadan amalga oshiriluvchi batman va o'ng yoki chap yonlama yolg'ondakam harakatlar seriyasidan tashkil topishi mumkin).

Boshlang'ich holatda qisqa tavsifdagi yaqinlashish bilan bajariluvchi hujum harakatida qarshi hujumni qaytarishga o'tish va hamla orqali niqobga javob zarbasini berish bajariladi.

Yolg'ondakam zarbalar seriyasi bilan birgalikda bajariluvchi hamla bilan tayyorgarlik ko'rish orqali hujum qilish va o'ng, chap yon tomonlama zarba berish harakatlari bajariladi.

Niqobga zarba berish (oldinga qadam tashlash va hamla) va niqobga takroriy zarba berish ko'rinishidagi oddiy hujum orqali ketma-ketlikda bajariluvchi kombinatsiya amalga oshiriladi, hujumni yakunlash va raqibining (murabbiy) kutib olinuvchi hujumini qabul qilishga erishiladi.

Uzoq masofa bo'ylab yaqinlashish va ochiluvchi sektorga o'ng va chap yon tomonlama zarba berish bilan hujum harakati bajariladi.

2-model

Sportchi hujum qiluvchi raqibining (murabbiy) amalga oshirishi ehtimolligi mavjud bo'lgan taktik qaror qabul qilishlarini hisobga olgan holatda, ketma-ketlik tartibida turli xil muqobil (alternativ) himoyaga o'tish bilan birgalikdagi javob qaytarish va qarshi hujum harakatlarini bajaradi.

1. Ortga qadam tashlash bilan yuqori himoya pozitsiyasini tanlash orqali oddiy hujumni qaytaradi va niqobga javob zarbasini amalga oshiradi.

2. Hujum qaytariladi (batmanga javob reaksiyasini ko'rsatmagan holatda) va niqobga javob zarbasi beriladi.

3. Ortga qadamlar tashlanishi seriyasini bajarganidan keyin, tashqi sektor bo'yicha qo'lga zarba berish hujum harakatini amalga oshiradi.

4. Ortga chekinish bilan 5-himoya pozitsiyasida yolg'ondakam himoyalaniшни namoyish qiladi, keyin 2-himoya pozitsiyasiga o'tish orqali hujumni qaytaradi (ochiq holatdagi o'ng yonlama) va niqobga javob zarbasini beradi.

5. Oldinga sakrash tarzida yolg'ondakam kutib olinuvchi yaqinlashishni amalga oshiradi, keyin qarshi hujumni qaytaradi va hamla bilan ochiluvchi (ochiq) sektorga javob zarbasini beradi.

6. Uzoq masofaga ortga chekinishni amalga oshiradi, keyin 4-himoya pozitsiyasiga yolg'ondakam o'tadi va tashqi sektor bo'yicha qo'l sohasiga haqiqiy qarshi hujum zarbasini amalga oshiradi.

7. Qisqa ortga chekinishni amalga oshiradi, keyin yolg'ondakam harakatlar seriyasi orqali tayyorgarlik ko'radi va ochiluvchi sektorga zarba beradi.

8. Hamla bilan niqobga zarba berish bo'yicha yolg'ondakam harakatlarni amalga oshiradi, keyin qarshi sur'atda qo'l sohasiga ichki sektor bo'ylab zarba beradi, bir vaqtning o'zida tezkor tarzda ortga chekinishni amalga oshiradi.

9. Hamla bilan niqobga kutib olinuvchi, yolg'ondakam hujumni amalga oshiradi, keyin 5-himoya pozitsiyasi orqali hujumni qaytaradi, hamla holatida turish orqali niqobga javob zarbasini beradi.

10. Uzoq masofaga ortga chekinishni amalga oshiradi (yolg'ondakam harakatlarga qurol bilan javob qaytarilmagan holatda), keyin javob hujumini amalga oshiradi (oldiga sakrash va hamla bilan), yolg'ondakam harakatlar seriyasi va ochiluvchi sektorga zarba berish bajariladi.

3-model

Hujumga o'tish (hujum va hujumga qarshilik ko'rsatish) va himoyalanish harakatlaridan ketma-ketlikda foydalanish amalga oshiriladi, bunda har bir harakat yakunlanganidan keyin, raqibning (murabbiy) himoyaga o'tish va hujumga o'tish bo'yicha bajarishi ehtimolligi mavjud bo'lgan texnik qarorlari hisobga olinadi. Bu vaziyatda har bir navbatdagi jang oldidan (murabbiy uchun – dars berish, sportchi uchun esa – jangdagi vaziyat sifatida) oldingi amalga oshirilgan himoyalanish va hujumga o'tish harakatlari tarkibini xotirada saqlash talab qilinadi.

TEXNIKA VA TAKTIKADA YUZAGA KELUVCHI XATOLAR SABABLARI, ULARNI TUZATISH YO'LLARI

Belgilangan «*maktab standarti*»dan chetga og'ish sifatida qayd qilinuvchi, texnik usullarni o'zlashtirishda yo'l qo'yiluvchi xatolar gavda qismlarining va sportchining qurolni ushlab turgan qo'lining fazoda noto'g'ri joylashtirilishida o'z ifodasini topadi. Kasbiy mahorat nuqtayi nazaridan o'z kasbining ustasi (professional) darajasida tayyorgarlikka ega hisoblangan murabbiy qilichbozlikda asosiy usullar texnikasi haqida aniq va batafsil tasavvurlarga ega hisoblanadi, bunda ko'rish xotirasida fazoda belgilangan me'yoriy holatlarning ko'rsatkichlarini aniq saqlay oladi. Xatolarning kelib chiqishida qayd qilinuvchi asosiy sabablar orasida quyidagilar ajratib ko'rsatilishi mumkin:

- yelka, tirsak va tos-son bo'g'imlarida egiluvchanlikning yetarli darajada emasligi;
- mashq qiluvchilarda harakatlar muvofiqligi (koordinatsiya) qobiliyatining past darajadaliigi;
- 8–10 yoshdagi boshlovchi o'smirlar uchun juda og'ir va uzun qurollardan foydalanish;
- murabbiy tomonidan tipga oid texnikaning belgilangan me'yorlardan ayrim chetga og'ishlar bilan birgalikda ko'rsatib berilishi;
- sportchi tomonidan usulning noto'g'ri bajarilishi vaqtida murabbiyning e'tiborsizligi yoki talabchanlik darajasining yetarli emasligi;
- o'quvchilarning usulni bajarish davomida o'z-o'zini nazorat qilish darajasining pastligi.

Agar sportchining o'zida bu xatolarni tuzatishga nisbatan iroda, astoydil intilish namoyon qilinmasa, u holda texnik xatolarga tuzatish kiritish katta mehnat va qiyinchilik orqali amalga oshiriladi. Masalan, ayrim o'smirlarda bir martalik amalga oshiriluvchi yakka tartibdagi saboq davomida 6-pozitsiya (3-pozitsiya) tomondan «*kuzatiluvchi*» qurolni tutib turuvchi qo'lining tirsak sohasini ko'p marta ko'rsatib berish mumkin. Biroq to'g'ri bajariluvchi joylashish holatini bajarish bilan birgalikda, ular murabbiy bilan jangga kirishi

bilanoq, tezda bu holatni esdan chiqarib qo'yishlari va yana xatoni takrorlashlari kuzatilishi qayd qilinadi.

Bardosh va talabchanlik – bu xatolarga qarshi kurashishda asosiy itfoqdoshlar hisoblanadi. Masalan, shpagada qilichbozlik texnikasini o'zlashtirishda boshlang'ich bosqichda hujum qilishda gavdaning boshqa tarkibiy qismlariga nisbatan sezilarli darajada oldinga cho'ziluvchi qo'lning qurolning o'tkir tig'ini o'qталishi harakatini sinchiklab nazorat qilish talab qilinadi. Ushbu zaruriy holatga e'tibor qaratish bilan bir vaqtda, ayniqsa, ichki sektor bo'yicha sanchish harakatlarini bajarishda oppozitsiyaning joylashish holatiga erishish ham talab qilinadi. Ushbu texnik ko'nikmalar o'z vaqtida shakllantirilmasa, u holda sport mahoratiga erishish yo'lida haqiqiy mavjud to'siqlardan biri sifatida o'rin tutishi mumkin.

O'z vaqtida tuzatilmagan xatolar yetarlicha darajada tez ildiz otadi va oqibatda, ularni tuzatish katta qiyinchilik bilan amalga oshiriladi. Shuningdek, ekstremal sharoitlarda bu xatolar yana odatdagidek, o'zini namoyon qilishi mumkin. So'zsiz ravishda, ushbu sababga ko'ra, tajribali va mulohazakor murabbiylar muvaffaqiyatga erishgan va yuksak sport natijalarini qayd qilgan sportchilarda ayrim alohida odat tusiga aylangan xatolarni tag-tubi bilan yo'q qilishga intilmasdan, balki bu xatoliklarning qandaydir ustunlik jihatlariga ham e'tibor qaratishni maqsadga muvofiq deb hisoblashadi. Bunda ushbu xatolarning jangovar vaziyatlarda namoyon bo'lish holatlarida o'ziga xos taktik o'zgartirishlar kiritish hisobiga, «o'ziga xosliklar» deb nomlanuvchi foydali jihatlarini shakllantirish amalga oshiriladi.

Taktik xususiyatlarga ega bo'lgan xatolarni faqat murabbiy bilan yakka tartibdagi darslarni olib borish davomida o'zaro ta'sirlashish modeli orqali, shuningdek, o'quv-mashg'ulotlar janglari vaqtida tuzatish mumkin. Zo'riqish vaziyatida qarshi hujumga nisbatan me'yoridan ortiqcha berilib ketuvchi rapirachilarga «kutib olimuvchi vaziyatda sanchishni amalga oshirma» tavsifidagi maslahatlarni berish foydasiz hisoblanadi. Bu ko'rinishdagi xatolarga qarshi kurashishda sportchini himoya bilan hujumni ketma-ketlikda qo'llash va turli xil qarshi hujum harakatlarini ishlatishga majbur qiluvchi shart-sharoitlarni yuzaga keltirish

yordamida ish olib borish tavsiya qilinadi. Yakka tartibda amalga oshiriluvchi darslarda murabbiy bilan bu ko'rinishdagi o'zaro ta'sirlashish modellarida harakatlarni ko'p marta takrorlashlar davomida ortga chekinish bilan birgalikda amalga oshiriluvchi qarshi hujum harakati, oppozitsiya, yaqinlashish, egilish, himoya harakatlari bilan ketma-ketlikda bajariluvchi hujum harakatlaridan foydalanish bo'yicha maqsadga muvofiq ko'nikmalar ishlab chiqiladi. Bunda jadal sur'atda hujum qilayotgan yoki oldinga chuqur kirib borishni amalga oshirish asosida hujumga o'tayotgan raqib bilan kurash olib borishda tayyorgarlik harakatlaridan foydalanishni ham esdan chiqarmaslik talab qilinadi. Hujumlarga qarshi turish vositalaridan ushbu ko'rinishdagi sxema asosida foydalanish, keyin esa – murabbiy tomonidan o'quv-mashg'ulotlar janglarida berilgan ko'rsatmalar asosida ro'yobga oshiriluvchi harakatlar bevosita sportchilarda harakatlarning yangicha stereotiplarini shakllantiradi, umumiy holatda asoslanmagan tarzda kutib olinuvchi tavsifdagi sanchishlar hajmining kamaytirilishiga olib keladi.

O'xshash jang vaziyatlarida har doim sportchilar harakatlarida takrorlanishi qayd qilinuvchi taktik tavsifga ega xatolarni V.A.Arkadyev – *«tashlandiq reflekslar»* deb nomlagan. Bu kabi holatlarga – har doim uzatish bilan birgalikda qarshi javob hujumini amalga oshirish yoki ruhiy zo'riqish yuzaga kelgan vaziyatda juft uzatishlar orqali harakatni amalga oshirish, raqibidan hujum harakatlariga nisbatan favqulotda chegaraviy darajada ko'p holatlarda ustunlik qilishga intilish va boshqalarni misol sifatida keltirib o'tish mumkin.

Qilichbozlarning texnik-taktik tayyorgarligida bu ko'rinishdagi muhrlangan jihatlarni bartaraf qilishga faqat yakka tartibda amalga oshiriluvchi darslarda murabbiy yordamida, hamkor bilan bajariluvchi mashqlar, shuningdek, mashg'ulotlar janglari davomida o'zaro bir-biri bilan maqsadga muvofiq tarzda bog'lanishga ega bo'lgan harakatlarning ketma-ketligidan foydalanishni qaror toptirish orqali erishish mumkin.

JANGOVAR AMALIYOTNI BOSHQARISH

Mashg'ulot janglarini olib borish modeli

Sport qilichbozligida, mashg'ulot janglarida musobaqalarning turli sharoitlarini modellashtirishni o'z ichiga olgan jangovar amaliyotni boshqarish metodikasi ishlab chiqilgan va ko'p qirrali aprotatsiyadan o'tkazilgan bo'lib, ularning ichida, xususan, quyidagilar mavjud:

- yakunlangan olishuvlarning natijalarini hisoblashlarsiz (qayd qilishsiz) olib o'tish;

- ma'lum harakatlarni qo'llash to'g'risidagi texnik holatlarni reglamentlash;

- ishtirokchilarning zarba beriladigan yuzalarini, qilichbozlik yo'lakchasining kattaliklarini va qarshi kurashlarning davomiyligini chegaralash;

- aniq harakatlarni qo'llash uchun ustuvorliklarni kiritish;

- ishtirokchilarning psixik kuchlanishlari darajalarini boshqarish;

- imitatsion janglar, qizib olish janglari va b.

Murabbiyni jangovar amaliyotning samaradorligini oshirishga qaratilgan uslublari va ko'rsatmalarining yo'nalganligi:

- musobaqalarda natijali qo'llaniladigan jangovar harakatlarining har xil turlari tarkibini kengaytirish;

- tayyorgarlikning situatsion komponentlarini konkretlashtirish va o'zlashtirilgan jangovar harakatlarni qo'llash;

- kutilmagan holatlarda harakat qilishlarning ishonchliligini, tashqi to'siqlarga, avvalambor, raqibni qurol tig'i bilan harakatlariga va harakatlanishlariga barqarorlikni oshirish;

- sanchishni (zarbani) olish xavfini kattaligi, olishuvlarni muvaffaqiyatsiz yakunlanishi bilan xarakterli bo'lgan jangovar harakatlarni qo'llash uchun psixologik to'siqlarni pasaytirish (yengib o'tish).

Harakatlarni jangovar amaliyotning borishi davrida qo'llash yakunida murabbiylar uchun tahlil qilish va sportchilarni o'ziga-o'zi baho berish obyektlari:

- harakatni va ularning tayyorgarligi komponentlarini odob bilan (beodob) tanlash va olishuvlarda qo‘llanilishi;
- olishuvlarda taktik niyatlarni amalga oshirish paytida masofaviy yoki momentli brak;
- qilichbozlik turi uchun xarakterli bo‘lgan texnik-taktik ustuvorliklarni hisobga olish bilan hujumkor va himoyalaniish harakatlarning har xil turlari o‘rtasidagi miqdoriy nisbatlar.

Amalga oshirilgan va olingan sanchishlarni (zarbalarni) hisobga olmagan holdagi janglar

Ularni kiritilishi paytida, qilichbozlik yo‘lakchasining kattaliklari, qarshi kurashlarning davomiyligi chegaralanmaydi va sportchilar tomonidan bajarilgan harakatlarning odobliligi mustaqil ravishda baholanadi (hakamning ishtirokisiz).

Musobaqalarni tashkil qilishga va o‘tkazish texnologiyalariga taalluqli reglamentlarning yo‘qligi, jangni olib borishning faqatgina asosiy qoidalarini (zarba beriladigan yuzaning kattaliklari, “taktik haqlik”, olishuvlarda oldinroq harakat qilishga vaqt o‘zaro sanchish yoki zarbani amalga oshirishga urinishlar bilan) saqlanishi paytida, “erkin” janglarni doimiy va uzoq muddat qo‘llashni osonlashtiradi. Undan tashqari, bunday janglar sanchishlarni (zarbalarni) elektrofiksatorlarni qo‘llamasdan o‘tkazilishi mumkin, chunki malakali qilichbozlar uchun qo‘llaniladigan harakatlarning yetarlicha aniq o‘zini-o‘zi baholay olishi xarakterlidir.

Qurolning tig‘i bilan ixtisoslashtirilgan harakatlar hamda aldamchi va haqiqiy harakatlanishlarning har xil turlari tarkibini kengaytirishga yo‘nalganlik bilan o‘tkaziladigan erkin janglar eng katta mashg‘ulot samarasiga ega bo‘ladi. Sportchilar, turli situatsion komponentlarni erkin izlash va murabbiy bilan individual darslarda o‘zlashtirilgan jangovar harakatlarni qo‘llash imkoniyatiga, avvalambor, ularni turli malakaga ega bo‘lgan sportchilar bilan musobaqalar sharoitida samarali qo‘llash uchun masofaviy, momentli va ritmik farqlarga ega.

Lekin manyovr qilish va olishuvlarni boshlash, qurol tig‘lari-ning dastlabki holati va harakatlanishlari, aldamchi harakatlarga va raqibni qurol tig‘i, tanasi va qilichbozlik yo‘lakhasi bo‘ylab harakatlanishlari bilan yuzaga keladigan to‘siqlarga reaksiya qilishni

(o‘ziniki va sheriklariniki) baholash uchun tanlangan masofani nazorat qilish zaruriy hisoblanadi.

“Erkin” janglarni olib borish, jangovar harakatlar tarkibini kengaytirishdan va ularni natijaviy qo‘llash uchun tatkik imkoniyatlardan tashqari, mashg‘ulot intizomini, psixik sohasi va qilichbozning xulq-atvori holatini, o‘zini-o‘zi boshqarish, mashg‘ulotlarda ixtisoslashtirilgan faoliyatning natijalariga hissiy reaksiyalar bilan boshqarish ko‘nikmalarini shakllantiradi.

Turli malakaga ega bo‘lgan sheriklar bilan janglar

Malaka darajasi pastroq bo‘lgan sheriklar bilan mashg‘ulot janglari. Mashg‘ulot sheriklarga nisbatan malakadagi ustuvorlik, texnik-taktik darajani oshirishga nisbatan aniq yo‘nalganlikni belgilaydi. Chunki, aynan musobaqa tajribasi va maxsus mashg‘ulot qilganlik darajasi pastroq bo‘lgan sheriklar bilan janglarda harakatlar tarkibini kengaytirishga ko‘rsatmalar eng katta darajada amalga oshiriladi. Undan tashqari, bunday sheriklar bilan janglarda, chegaralangan vaqt ichida ham jangni olib borishning talab qilinadigan taktik modellarini aprotatsiya qilish, olishuvni boshlashga tashabbus uchun kurashda ustuvorlikka erishish oson.

Ancha tajribali qilichboz, manyovr qilish va olishuvlarni, harakatlarning start fazasida qurol bilan dastlabki holatni va harakatlarni boshlash uchun masofaning kattaligini o‘zgartirish hisobiga, aldatchi signallarning xilma-xilligi bilan mashg‘ulotda sherigining niyatlarini boshqarishi mumkin.

Tayyorgarlik darajasi (sportdagi yutuqlari) yuqori bo‘lgan sherik bilan mashg‘ulot janglari. Ko‘p yillik tajribani tahlil qilish, sportchini va uning murabbiyini ko‘rsatmalariga bog‘liq bo‘lmagan holda, erishilgan texnik-taktik darajada va uni jangda amalga oshirish imkoniyatlarida ifodalangan asosiy nazorat funksiyalarini, mashg‘ulotlar paytida ancha tajribali qilichboz saqlab qoladi. Shuning uchun, raqibiga nisbatan shug‘ullanish staji va tayyorgarligi bo‘yicha darajasi pastroq bo‘lgan sportchi, mashg‘ulot janglarini “to‘liq kuch bilan”, uning uchun kutilmaganda yuzaga keladigan katta miqdordagi olishuvlar bilan qarshi kurashda o‘z malakasini amalda qo‘llash orqali olib borishga majbur.

O'z navbatida, klassi bo'yicha pastroq qilichboz uchun bunday janglarda raqibining muvaffaqiyatli ko'nikmalaridan nusxa olishi, o'zining individual darslarida o'zlashtirgan harakatlarini aprobat siya va improvizatsiya qilishi hamda jangni olib borishning ilgari o'zlashtirilgan taktik modellarining va harakatlarning xilma-xilligi samaradorligini oshirishda real istiqbollarni izlashi uchun imkoniyatlar ochiladi.

Lekin murabbiy, texnik-taktik darajasi va musobaqa tajribasi bo'yicha ustun bo'lgan qilichboz bilan mashg'ulot janglarini olib borishda o'rganayotgan qilichbozning harakatlari tarkibini toraytirishini hisobga olishi kerak, chunki raqibni hujumkor yoki himoyalani sh jangidagi ustuvorligi mashg'ulotdagi sherik uchun negativ samara berishi va o'zlashtirilgan harakatlar tarkibini hamda ularni tayyorlash va qo'llashning situatsion komponentlarini tiklashga qo'shimcha kuchlarni talab qilishi mumkin.

Mahorat darajasi bo'yicha teng bo'lgan sheriklar bilan mashg'ulot janglari. Bunday janglarni olib borish, qilichbozlarning maxsus mashg'ulotini rejalashtirishni, ta'lim oluvchilarning jangovar amaliyotini boshqarishni ham konkretlashtirish, sport qilichbozligidagi maxsus mashg'ulotning integral mazmunini hisobga olish imkonini beradi.

Shuning uchun, jangovar amaliyotning har bir konkret jarayoni va uning natijalaridan kelib chiqishi mumkin bo'lgan negativ (qisqa muddatli) oqibatlar uchun pozitiv samaralarni qo'llash paytida, turli malakaga ega bo'lgan sheriklar bilan mashg'ulot janglari talab qilinadi.

Ishtirokchilarning taktik (harakat) imkoniyatlarini reglamentlash bilan janglar. Bunday janglar qilichbozlarning texnik-taktik tayyorgarligini ma'lum bir bo'limlarini maxsus mashg'ulot qilish, ta'lim oluvchilarni jangni konkret (ko'pincha musobaqalarda yuzaga keladigan) holatlarda olib borishning samarali ekanligiga ishonch hosil qilish uchun qo'llaniladi.

Qilichbozlik yo'lakhasining chegaralangan fazosidagi mashg'ulot janglari. Maydonning qisqarishi, musobaqalarda erishilgan ustuvorlikni ushlab qolish va raqibning, ayniqsa, jangning oxirgi daqiqasidagi hujum tashabbuslariga qarshi harakatlarni bajarish zarurati paydo bo'lgan paytda yuzaga keladi.

Bunday sharoitlarda, mashg'ulot janglarini olib borish uchun sportchilardan, qurol tig'larining harakatlanishlarini maksimal nazorat qilish, aldamchi harakatlarning qo'llanilishini tezkor tahlil qilish, ikki aktli va ko'p aktli olishuvlarni olib borish malakasi talab qilinadi.

Ishtirokchilarning zarba beriladigan yuzasini chegaralash bilan mashg'ulot janglari. Ushbu mashg'ulot janglari, sportchilarni, musobaqalarda bajarilishining texnik komponentlariga talablarning yuqoriligi tufayli, ma'lum bir harakatlarni bajarishga tayyorgarlik ko'rish va qo'llash malakalarini mujassamlashtirish imkonini beradi.

Masalan:

a) zarba beriladigan yuzaning faqat tashqi va pastki sektorlariga amalga oshirilgan sanchishlarni baholash natijaviy hisoblanadi (rapira);

b) faqatgina qurol ushlagan qo'lga amalga oshirilgan sanchishlarni (zarbalarni) baholash natijaviy hisoblanadi (sablya, shpaga).

Konkret (aniq) harakatlarni qo'llash uchun ustuvorilik bilan mashg'ulot janglari. Ma'lum bir harakatlarni o'zlashtirishning muhimligi qilichbozlikning har bir turida ko'rinib turadi, bu, ularni musobaqalarda qo'llash majburligini talab qiladi. Shuning uchun, ajratilgan harakatlarni mashg'ulot jangida qo'llashda, ikkita amalga oshirilgan sanchishlar (zarbalar) baholanishi mumkin.

Masalan:

a) tashqi sektorga, yonboshga yoki orqaga sanchishni amalga oshirish (rapira);

b) hujum qilayotgan sportchining qurol ushlagan qo'lga tayyorgarlikka zarbani kontrtempda amalga oshirish, kutib oluvchi hujumga javob bilan himoya orqali bartaraf qilish (birgalikda), "qurol liniyada" holatidan sanchishni amalga oshirish (sablya);

d) sanchishni hujumda (qarshi hujumda) qurol ushlagan qo'lga burchak ostida, boldirga yoki oyoq kaftiga amalga oshirish, takror hujumda oppozitsiyadan (shpaga).

Qarshi kurash sharoitlarining ekstremalligi har xil darajada bo'lgan janglar

Sportchilardagi psixik kuchlanishlar darajalarini reglamentlash bilan mashg'ulot janglari. Qarshi kurashlar sharoitlarini musobaqalarning pillapoyalari bo'yicha modellashtirish orqali amalga oshiriladi.

Uchta janglardan iborat beshtadan sanchishlar (zarbalar) bilan seriyalar. Janglarning dastlabki turlari sharoitlarini rasmiy musobaqalarda modellashtirish imkonini beradi, bunda, birinchi (statrt) jangdagi masofani va harakatlarning momentli xususiyatlarini oshirilgan nazorat qilishga majbur qilinadi, ikkinchi jangda taktik niyatlarni amalga oshirish darajasi, keyin esa, oxirgi jangda maksimal kuchlanishlar darajasi oshiriladi, uning natijasi musobaqalarni bevosita chiqib ketish tizimida davom ettirish imkoniyatini va janglarning keyingi qur'a tashlanishidagi sportchining reytingini belgilaydi.

Uchta janglardan iborat o'ntadan zarbalar seriyasi. Qilichbozning kuchanishlarini jangni uchta – boshlang'ich, olingan taktik axborotni muvaffaqiyatli amalga oshirish va sportchini g'alabaga erishishi uchun psixik va harakat sohalarini maksimal konsentratsiya qilish orqali final fazalarga ajratish bilan bevosita chiqib ketish tizimida modellashtirish imkonini beradi.

Uchta janglardan iborat o'n beshtadan sanchishlar (zarbalar) bilan seriyalar. Sportchining psixik va harakat imkoniyatlarini yakuniy janglarda (chorak final, yarim final, final), shaxsiy turnirlardagi yakunlovchi janglar paytida, maksimal kuchanishlar fonida boshqarishga qo'yiladigan talablarni oshirishga yo'naltirilgan.

Mashg'ulot janglarini olib borish sharoitlarining ekstremal yuqori darajasi bilan o'tkaziladigan janglar. Jang hisobida (uni ushlab qolish kerak) ancha katta ustuvorlikka erishilgan paytda hamda bartaraf qilinishi zarur bo'lgan, raqibning ustuvorligi sharoitida (jangning start qismida) jangni olib borish taktikasidagi o'zgarishlarga majbur qiladigan, sportchining urinishlaridagi farqlar modellashtiriladi.

Mazkur shartlarni amalga oshirish va taktik modellarni qo'llashga majbur qiladigan ma'lum bir jangni olib borish uchun, ularni boshlashdan oldin (shaxsiy hamda jamoaviy) sportchilarning bittasini jang hisobidagi ikki-uchta sanchishga yoki jangni boshlashdan oldingi zarbaga ustuvorligi aniqlanadi.

Xayoliy raqib bilan mashg'ulot janglari

Bunday janglar harakatlarni mashq qilish hamda har xil maqsadlar uchun qo'llaniladi. Ularni qo'llashga bo'lgan ehtiyoj, qizib olish janglarini o'tkazish uchun sheriklar bo'lmagan musobaqalarda yuzaga keladi. Bunday holatda, sportchidan tipik jangovar harakatlarni va ularni, olishuvlardan, turli yo'nalishga ega bo'lgan manyovr qilish, harakatlarning konkret xillarini ketma-ket bajarish oldidan, tayyorlanishning odatdagi kombinatsiyalarini bajarish talab qilinadi. Sanchishlarni (zarbalarni) amalga oshirishga, javobni (qarshi javobni) imitatsiya qilish bilan raqibning hujumlarini (qarshi hujumlarini, javoblarini) bartaraf qilish, aldamchi harakatlarga real urinishlar ham modellashtiriladi.

Janglarni imitatsiya qilish, sportchining diqqatini jangovar harakatlarni bajarishning fazoviy, momentli va ritmik komponentlariga, sanchishlarni (zarbalarni) amalga oshirishning aldamchi va haqiqiy urinishlarining xilma-xil ikki taktli va uch taktli kombinatsiyalariga, imitatsiya qilinadigan olishuvlar oralig'ida oldinga va orqaga manyovr qilishni navbat bilan amalga oshirishga yo'naltirgan holda, harakatlarni mashq qilish maqsadida mustaqil qo'llash maqsadga muvofiq.

Qurol ushlagan qo'l, oyoqlar va tanani hujumlardagi harakatlarini koordinatsiya qilish, siltovchi oyoqni hamlada qilichbozlik yo'lakchasiga ilgarilab ketuvchi qo'yilishida qurol ushlagan qo'lni sanchishni (zarbani) amalga oshirish uchun to'g'rilagan paytda, maksimal tezlashishga erishish alohida nazorat qilinishi zarur.

Qizib olish janglari

Qizib olish janglari uchun sherik mavjud bo'lgan paytda, musobaqalar boshlanishidan oldin, ularning qo'llanilishi va davomiyligi aniqlanadi. Bunda sportchining musobaqa staji, tajribasi va malakasi ham ahamiyatga ega.

Qizib olish janglarida maksimal tez va uzun harakatlardan, muddatidan oldin reaksiya qilishlardan qochish kerak, ixtisoslashgan faoliyatning hajmi esa, musobaqalar pillapoyasi bo'yicha kamaytiriladi.

Mashg'ulot mashqlaridagi qizib olish janglari, natijalarni hisobga olmagan holda "erkin" janglar ko'rinishida yoki hattoki, elektrofiksatorlarni qo'llamasdan turib boshlanadi.

O'Z-O'ZINI TEKSHIRISH UCHUN SAVOLLAR

1. Siljishlar texnikasiga qo'yiladigan asosiy talablar.
2. Jangovar turish holati va uni o'zlashtirish metodikasi.
3. Qadamlar bosish, oldinga va orqaga sapchish, hamla harakatlarining tuzilmasi va uni o'zlashtirish metodikasi.
4. Qilichbozlarning bellashuvlardagi harakatlanishlari kombi-natsiyasi asosiy turlari va ularni o'zlashtirish metodikasi.
5. Turli xil qurol turlarida jang olib borish tizimining o'ziga xos xususiyatlari.
6. Qarshi hujumlar va takroriy sanchishlarni qo'llash uchun vaziyatlar.
7. Rapirani, shpagani, sablyani ushlash (to'g'ri dastani, "pisto-letni") texnikasi va uni o'zlashtirish metodikasi.
8. Pozitsiyalar va yuqorigi birlashtirishlar turlari hamda ularni o'zlashtirish metodikasi.
9. Olib o'tishlar texnikasi va ularni o'zlashtirish metodikasi.
10. Batman texnikasi va uni o'zlashtirish metodikasi.
11. Himoyalaniishlar turlari va ularni o'zlashtirish metodikasi.
12. Individual mashqlarda qurolni boshqarish ko'nikmalarini shakllantirish metodikasi.
13. Nishon va trenajyorlardagi mashqlarda rapirani boshqarish ko'nikmalarini shakllantirish metodikasi.
14. Olishuvlarda qo'llash uchun jangovar harakatlarni tanlash ko'nikmalarini shakllantirish metodikasi.
15. Hujumni boshlash uchun momentni tanlash ko'nikmalarini shakllantirish metodikasi.
16. Razvedka va maskirovka harakatlarini takomillashtirish metodikasi.
17. Qilichbozlarni mashq qildirishda keng qo'llaniladigan max-sus usullar.
18. Yordamchi snaryadlarda mashqlar turlari va ularning qi-lichbozlarni tayyorlashning barcha bosqichlarida qo'llanilishi.

19. Sherik bilan bajariladigan mashqlarning turlari, mohiyati va tashkillashtirilishi.
20. O‘zaro darslar usulining mohiyati va tashkillashtirilishi.
21. “Kontr”larda mashqlar turlari va ularni o‘zlashtirish metodikasi.
22. O‘quv janglarining vazifalari va ularni o‘tkazish metodikasi.
23. Mashq va musobaqa janglarining o‘ziga xos xususiyatlari va ularni o‘tkazish metodikasi.
24. Individual darslarning turlari va ularni o‘tkazish metodikasi.
25. Mashg‘ulot darsi qismlarining vazifalari va mazmuni.
26. Individual dars qismlarining vazifalari va mazmuni.
27. Qilichbozning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtiruvchi maxsuslashtirilgan metodlar va ularning mazmuni.
28. Texnika va taktikada xatolarning kelib chiqish sabablari va ularni bartaraf etish yo‘llari.
29. Murabbiyning jangovar amaliyot samaradorligini oshirishga qaratilgan uslublari va ko‘rsatmalari yo‘nalishi.
30. Jangovar amaliyotning borishi davrida harakatlarni qo‘llash yakunida murabbiylar uchun tahlil qilish va sportchilarni o‘ziga-o‘zi baho berish obyektlari.

Adabiyotlar

1. Абдиев А.Н. Индивидуал дарсда мураббий маҳоратининг асослари. Ўқув қўлланма. — Тошкент, 2000, 156 б.
2. Тышлер Д.А., Рыжкова Л.Г. Фехтование. Техничко-тактическая и функциональная тренировка. Методическое пособие. — М.: Академический проект, 2010, 183 с. (Технологии спорта).
3. Тышлер Д.А., Мовшович А.Д., Тышлер Г.А. Многолетняя тренировка юных фехтовальщиков. Учебное пособие. — М., 2002, 254 с.
4. Тышлер Д.А., Тышлер Г.А. и др. Фехтование. XXI век. Учебно-методическое пособие. — М.: Человек, 2014, 232 с.

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

6. Fetisova N.A. Qilichbozlik nazariyasi va uslubiyati. O'quv qo'llanma. Tashkent, 2011, 270 b.

III QISM. QILICHBOZLARNING JISMONIY TAYYORGARLIGI

TAYYORGARLIKNING TARKIBI VA YO‘NALTIRILISHI

Jismoniy tayyorgarlik – bu sportga oid takomillashishning barcha bosqichlarida qilichbozlar mashg‘ulotlarining ajralmas tarkibiy qismi hisoblanadi. Jismoniy tayyorgarlikning nisbatan eng muhim vazifasi, ya‘ni usullar va harakatlarni takomillashtirish uchun boshlang‘ich darakchi hisoblangan – ixtisoslashtirilgan jismoniy sifatlarning yaratilishi va yo‘naltirilishi yillik siklning davrlarini hisobga olish asosida hal qilinadi.

Ixtisoslashtirilgan ko‘nikmalarni egallash imkoniyati ko‘p jihatdan odam organizmining harakatlarga oid sifatlarining namoyon bo‘lish darajasi bilan belgilanadi. Texnikani takomillashtirish, o‘z navbatida, kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik, muskullarning ixtiyoriy bo‘shashtirilishi kabi alohida sifatlار va ularning umumiyligi orqali sportchilarning harakatlarga oid qobiliyatlari namoyon bo‘lish samaradorligi darajasini oshiradi.

Jismoniy tayyorgarlik o‘z tarkibiga sportchilarning har tomonlama rivojlanishini ta‘minlab beruvchi umumiy va maxsus vositalarni, qilichbozlar uchun zaruriy hisoblangan – sifatlarning namoyon bo‘lishining ixtisoslashtirilishini qamrab oladi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik organizmning funksional imkoniyatlari darajasini oshirilishiga, uning har tomonlama rivojlantirilishi va turli xildagi harakatlarga oid ko‘nikmalarning egallanishiga yo‘naltiriladi. Ushbu vazifalarning hal qilinishi uchun, jismoniy tarbiyaning barcha vositalaridan umumiylikda foydalaniladi. Biroq, qilichbozlik bilan birgalikda, basketbol, futbol, tennis, xokkey, boks, akrobatika kabi sport turlarida harakatlarga oid ko‘nikmalarga qo‘yiluvchi talablarning o‘ziga xos tavsiflarga egaligi murabbiylarga va sportchilarga ushbu ko‘rsatib o‘tilgan har bir sport turida mashqlardan ustuvorlikda foydalanish tavsiya qilinadi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik qilichbozlikda usullar va harakatlarning takomillashtirilishi uchun harakatlarga oid sifatlarning ixtisoslashtirilgan tavsifda namoyon bo'lishi va rivojlantirilishiga yo'naltiriladi. Maxsus jismoniy tayyorgarlikning vositalari – qilichbozlik janglarida sportchilar tomonidan foydalaniluvchi usullar va harakatlardan tashkil topadi.

Shuningdek, turli xildagi harakatlarga oid sifatlarni takomillashtirishga yo'naltirilgan mashqlarning o'zaro aloqadorlikka egaligi va o'zaro ta'sirlashish tavsifida o'rin tutishini hisobga olish talab qilinadi. Jumladan, foydalaniluvchi turli xildagi mashqlar tarkibiy jihatdan o'zaro bir-birini to'ldirishi mumkin yoki aksincha, qandaydir sifatni rivojlantirish nuqtayi nazaridan bir-birining samaradorligi darajasiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shu sababli, jismoniy tayyorgarlikda ko'proq darajada turli xildagi harakatlarga oid ko'nikmalar va sifatlarning o'zaro bir-biriga ijobiy ta'sir ko'rsatishi holatlarini ifodalovchi mashqlardan foydalanish talab qilinadi, Shuningdek, ushbu sifatlarning ixtisoslashtirilgan tavsifda namoyon bo'lishiga salbiy ta'sirga ega bo'lgan tarkibiy qismlarning mustasno tariqasida tarkibdan chiqarib tashlanishi maqsadga muvofiq hisoblanadi. Bundan tashqari, alohida sifatlarning ishlab chiqilishida mashqlarning tanlab ta'sir ko'rsatuvchi effektga egaligini ham hisobga olish talab qilinadi. Biroq, ma'lum bir alohida olingan sifatning nisbatan iloji boricha yuqori darajada rivojlantirilishi uchun, albatta, boshqa sifatlarni ham bir vaqtning o'zida talab qilingan darajada rivojlantirilishi zarur hisoblanadi.

Jismoniy tayyorgarlik sport texnikasining takomillashtirilishi uchun asosni yuzaga keltiradi, ya'ni jismoniy tayyorgarlikni qilichbozlarning harakatlarga oid imkoniyatlarining namoyon bo'lish shakli sifatida qarab chiqish mumkin, Shuningdek, ruhiy barqarorlik va iroda sifatlarining namoyon bo'lishi shartlaridan biri sifatida qayd qilish mumkin. Bundan tashqari, sportchilarda salomatlik darajasi qanchalik mustahkam bo'lsa, demak, organizmining ish bajarish qobiliyati ham shunchalik yuqori darajada bo'lishi qayd qilinadi, o'z navbatida, sportchi mashg'ulotlar yuklamalariga shunchalik darajada yuqori chidamlilik xususiyatini namoyon qiladi va harakatlar sifatlarining yuqori darajasiga tezroq erishishi kuzatiladi.

Har bir sport turida, jumladan, qilichbozlikda ham talab qilinuvchi sifatlar «to'plami» sport faoliyatining ushbu qarab chiqilayotgan turi uchun xos bo'lgan harakatlar xususiyatlarining o'ziga xosligini ifodalab berishi zarur hisoblanadi. Shu sababli, qilichbozlarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish o'ziga xos spetsifik sifatlarining chugurlashtirilgan tavsifda rivojlantirilishi va umumlashtirilishining asosiy maqsadi sifatida qayd qilinishi talab qilinadi.

Sportchilarning yakka tartibdagi qobiliyatlarining maksimal darajada namoyon qilinishi, uning ustuvor sifatlarining rivojlan-tirilishi yuksak natijalarga erishishga olib keladi.

TAYYORGARLIK STRUKTURASIDAGI HARAKAT SIFATLARI

Qilichboz uchun zarur bo'lgan sifatlar ichida reaksiya tezkorligi, chaqqonlik, chidamlilik, egiluvchanlik, alohida mushak guruhlarning kuchi kabi sifatlar mavjud. Bunda, qilichboz yo'lakcha bo'ylab chugur manyovr qilmasdan, tezkor va kuchli hujumlarsiz g'alabaga erisha olmaydi. Masalan, sanchiydigan qurollarda bellashuvda, ko'pchilik holatlarda oyoqlarning portlovchi kuchini bir aktlik namoyon qilinishi xosdir, bu, rapirada qilichbozlik qiladiganlarda sakrovchanlik bo'yicha testlarni muhim jangovar harakatlarni qo'llash hajmlari va natijaviyligi bilan statistik ishonarli darajadagi o'zaro bog'liqligi bilan tasdiqlanadi. O'z navbatida, sablyalarda qilichbozlik qiluvchi sportchilarning harakatlanishlari, hattoki, hujumni tayyorlash vaqtida ham keng diapazon va yuqori tezkorlik bilan farqlanadi, buning isboti bo'lib, jang vaqtida chugur manyovr qilish ko'rsatkichlari bilan 30 metrga yugurish natijalari o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik xizmat qiladi.

Sportchini qilichbozlik qilish uchun jangovar turishini notabiiy bo'lishi va bellashuvda qurol bilan amalga oshiriladigan asosiy harakatlarning yorqin ifodalangan o'ziga xosligi, yukla-malarni oyoq va qurollangan qo'l mushaklariga notekis va assim-metrik taqsimlanishini belgilaydi. Bunda, ikkala oyoqlar son va boldirlarini, mushaklarni rostlovchilarga, oldinda turgan oyoqning sonini uzoqlashtiruvchi va yaqinlashtiruvchi mushaklarga, yelkani

rostlovchi, qurollangan qo'l yelka sohasini bukuvchi mushaklarga uncha katta bo'lmagan yuklama tushadi.

Qilichbozni kutilmaganda yuzaga keladigan va tezkor o'tadigan bellashuvda, qurolida aniq o'zaro harakat qilgan holda raqibiga qarshilik ko'rsatishni bilishi, murakkab usullarni bajarishi va ularni uyg'unlashtirishi chaqqonlikni namoyon qilishga bog'liq, chunki qilichbozlarning murakkab koordinatsiyalangan faoliyatining strukturasi har bir bellashuvda va jang holatida harakatlarni bajarish paytida, harakat qobiliyatlarining ushbu turiga qattiq talablarni qo'yadi.

Yelka, qurollangan qo'l va bo'yin mushaklarining yuqori tonusi, koordinatsion kuchlanishi ixtisoslashgan harakatlarda texnik brakni yuzaga kelishiga sharoit yaratadi, ularni pasaytirish holatlari kuzatiladi va sanchishlar (zarba) aniqligini pasayishiga olib keladi. Bu, texnikaning alohida komponentlari (mo'ljalga tegishning aniqligi, sablya bilan harakatlarni bajarish amplitudasi, gavda qismlari koordinatsiyasining o'zaro harakatlari) va qilichbozlarning umumiy va maxsus epchilligi ko'rsatkichlari o'rtasidagi aloqa bilan tasdiqlanadi.

Bellashuvlarning tezkor o'tishi, qayta hujumlarning, chap berishlarning mo'lligi sportchidan fazoviy-vaqt taqchilligi sharoitida maksimal tezkor va aniq harakatlarni bajarishni talab qiladi, bu, musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etish uchun ixtisoslashtirilgan chaqqonlikni namoyon qilishning yuqori ahamiyatlilikini belgilaydi.

Harakatlarda mo'ljalga tekkizishning yuqori darajadagi aniqligi, xatolarning yo'qligi, uzoq muddatli musobaqalarda zaruriy funksional faollikni va erishilgan texnik-taktik mahorat darajasini ushlab turish – sportchining chidamliligi bilan belgilanadi. O'z navbatida, bellashuvlarni bir necha soat davomida chegaraviy jadallikda olib borish zarurati qon aylanishi va nafas olish tizimlarining rivojlanishiga ancha katta ta'sir ko'rsatadi, shu bilan birga, yuqori malakali qilichbozlar boshqa turdagi yakkakurash vakillaridan o'zlarining aerob ko'rsatkichlari bo'yicha farq qilishmaydi, mashg'ulotlarning ta'siri ostida organizm funksiyalarini optimallashtiruvchi fonidagi kislorodsiz resurslar, shug'ullanish stajining kattaligi paytida yaxshilanadi.

Bellashuvning dinamikligi gavda qismlari, alohida bo'g'imlari harakat amplitudasining kengligini belgilaydi. Xususan, rapira va shpagada qilichbozlik qiluvchi sportchilarda tos-son va qo'llar bo'g'imlarining yuqori darajadagi harakatchanligi kuzatiladi, sablyada qilichbozlik qiladiganlarda, avvalambor, qurollangan qo'l yelka bo'g'imlarining egiluvchanligi kuzatiladi, bu, 3- va 5-fintlarni, hujumdagi va tirsakni tana proyeksiyasi ortida harakatsiz javoblar fintlarida o'ziga xos parametrlarga erishishni ta'minlaydi.

Qilichbozlik nazariyasi va metodikasining dolzarb muammosi — alohida antropometrik ko'rsatkichlar bilan bellashuvlardagi ixtisoslashtirilgan harakatlarning tarkibi o'rtasida o'zaro bog'liqliklarning xarakterini aniqlash hisoblanadi. Baland bo'yli malakali rapirachi ayollar oddiy hujumlarni boshqalarga nisbatan ko'proq bajarishadi, sablyada qilichbozlik qilishdagi hujum va manyovr usullarini bajarishning samarasini belgilaydigan omillar guruhi tarkibiga sportchi gavdasi va oyoqlarining uzunligi kiradi. Undan tashqari, qilichbozning muvaffaqiyatli harakatlari bilan, uning harakat sifatleri o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni o'rnatilganligi, hozirgi vaqtda malakali sportchiga zarur bo'lgan natijaviy chiqishlar uchun namoyon qilish majmuasini, jismoniy tayyorgarlik metodikasining umumiy holatlarini ishlab chiqishni belgilash imkonini berdi. Lekin harakat qobiliyatlarini namoyon qilinishning darajasi bir xil emas, bu nafaqat qurolning turiga va mahorat darajasiga, balki yoshga oid dinamikaga ham bog'liq. Uni o'rganishning zarurati sport turining rivojlanishi bilan oldinga suriladi, buning uchun jismoniy tayyorgarlikning eng muhim yo'nalishlarini aniqlash kerak.

HARAKATLANISHGA OID SIFATLAR, MAXSUS KO'NIKMALAR VA MUSOBAQA FAOLIYATI

Qilichbozlik nazariyasi va uslubiya-tida harakatlarga oid sifatlar va maxsus ko'nikmalarning ma'lum bir aniq holatda namoyon bo'lishlari ajratib ko'rsatiladi. Ular sportchilarning kvalifikatsiya darajasini hisobga olgan holatda guruhlar-ga taqsimlab chiqiladi, ular:

usullarni bajarish avtomatizmi; harakatlarni vaqt va fazoda orientirlash malakasi; harakatlarning tezkorligi; harakat reaksiyalarining tezkorligi; usullarni ko'p variantli bajarish sifatidagi chaqqonlik; mushak kuchlanishlarini boshqarish; chidamlilik, ideomotor tasavvurlar.

Xilma-xil mashqlar texnik-taktik takomillashishga yo'naltirilgan. Ularning ko'pchiligi, harakat sifatlarini, ularning kinematik, dinamik, ritmik va kuch tavsiflari usullarini bajarish strukturasiga maksimal yaqinlashtirish sharoitlarida ixtisoslashtirilishiga ko'maklashadi. Shu bilan birga, jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlikning namoyon qilinishidagi majmuaviylik, hujum va himoya harakatlari texnikasini hamda zaruriy harakat va psixik xususiyatlarni mustahkamlash imkonini beradigan usullarni ko'p marta takrorlash orqali erishiladi.

Hujum va himoyada harakatlar texnikasining muhim tarkibiy qismlari – mushak kuchlanishlari darajasi, harakat sifatlarini va ko'ruv va taktil qo'zg'atuvchilarga jangovar reaksiyalarni ixtisoslashuvi darajasi bo'lib, ularni ishlab chiqilishi mashg'ulotda qilichbozlar texnik tayyorgarliklarining asosini tashkil qiladi.

Tezkor-kuch sifatlarini yetarlicha ixtisoslashtirilmaganligi harakatlanishlar texnikasida va ularni bajarishdagi yengillikda, manyovr qilishning chuqurligida, distansiyaga rioya qilishda, hujum va yaqinlashishning yashirinligida aks etadi. Bunday holat, harakat sifatleri ko'rsatkichlari bilan hujum vositalarining ayrimlarini qo'llashdagi natijaviylik o'rtasida o'zaro bog'liqlikni aniqlagan tadqiqotlarning alohida natijalari bilan tasdiqlanadi.

Shunday qilib, tezkor-kuch tayyorgarligining yaxshi darajada bo'lishi tezkor va chugur manyovr qilish, tayyorgarlik harakatlarini va oldinga hamla qilishdan orqaga qaytishni bajarish paytidagi inersion kuchlarni yengish uchun kerak. Aynan tezkorlik xilma-xil jangovar harakatlarni minimal davom etishini ta'minlaydi, chidamlilik – toliqishning ortib borishi sharoitida texnik usullarni bajarish stabilligining komponenti hisoblanadi, yaxshi chaqqonliksiz esa – kutilmaganda yuzaga keladigan holatlarda harakat amallarini adekvat va variativ qo'llashning imkoni bo'lmaydi.

O'z navbatida, sport malakasining ortib borishi bilan jismoniy tayyorgarlik vositalarining umumiy miqdori va xilma-xilligini

oshirish maqsadga muvofiq bo'lib, ularni qo'llash harakat ko'nikmalarini, xususan, psixologik – maxsus psixik sifatlarining shakllanishi jarayonini kengaytiradi, qo'shimcha samara beradi.

Qilichbozlikda murakkabligi bo'yicha xilma-xil usullarni o'zlashtirish bir xil bo'lmagan harakat qobiliyatlarini talab qiladi, mavjud xilma-xil vositalarning ichidan eng samarali mashqlarni tanlash zarur. Bu holatda, sport natijalari jismoniy tayyorgarlik darajalari bilan yaqindan o'zaro bog'liq, harakat sifatlarining ixtisoslashuvi esa – o'zlashtirilayotgan texnikaning xususiyatlarini va sportchilarning individual moyilliklarini hisobga olgan holda, maqsadga yo'naltirilgan va tanlab ta'sir qiladigan xarakterga ega bo'ladi.

HARAKATLANISH DARAJASI VA TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIK

Bellashuvni olib borish taktikasini, jumladan, uni amalga oshirish uchun ixtisoslashtirilgan harakatlarning turlarini tanlash sportchining jismoniy qobiliyatlari bilan oldindan belgilanadi. Takomillashgan harakat sifatleri, qilichbozga har bir bellashuvda texnik-taktik vazifalarni yechish uchun qulay sharoitlarni yaratishga yordamlashadi.

Sportning har xil turlarida alohida harakat sifatlarini ixtisoslashgan harakatlar strukturasini o'zlashtirish jarayoniga ta'sirini baholash paytida, masalan, tezkorlik va kuch sifatlarining yuqori darajada bo'lishi, shug'ullanuvchilarning texnik tayyorgarliklariga, diqqat-e'tiborini fazoda va vaqtda konsentratsiya qilish qobiliyatlariga ijobiy ta'sir qilishi aniqlangan. Shu bilan birga, ayrim sport turlarining o'ziga xos tomonlarini hisobga olgan holda, chaqqonlik, chidamlilik, egiluvchanlik kabi sifatlariga ustuvor e'tibor qaratiladi.

Harakat sifatleri – musobaqa faoliyatining komponenti sifatida usullarni o'zlashtirishning samaradorligini belgilaydi, chunki u ratsional texnika harakatlarini ta'minlashning ma'lum bir darajasini talab qiladi. Harakat qobiliyatlariga va ixtisoslashgan ko'nikmalarga qo'yiladigan talablarning xarakteri bo'yicha qilichbozlik bilan bir qatorda boks, basketbol, futbol, tennis, xokkey turadi.

Sportning ushbu turlarini bitta guruhga birlashtirish texnik-taktik potensialning katta ahamiyatga ega ekanligini va harakatlarga tayyorlikka bo'lgan talablarning umumiyligini, ular o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik xarakterini hisobga olgan holda qonuniy hisoblanadi. Masalan, basketbolchilarni sinovdan o'tkazish paytida, ularning tezkor-kuch ko'rsatkichlari to'pni uzatishdagi xatolar miqdori va natijaviy uzatishlar hajmi bilan, umumiy chidamliligi esa yaqin masofadan turib to'pni savatga otish va to'pni raqib shiti oldida raqibidan tortib olishni amalga oshirish chastotasi bilan o'zaro bog'liq ekanligi aniqlangan. Undan tashqari, kuchning yetishmasligi texnikaga va jarima to'pini otish natijalariga salbiy ta'sir ko'rsatadi, to'pni past trayektoriya bo'ylab otish ko'nikmasini xato shakllanishiga olib keladi.

Futbolchilarning tezkor-kuch tayyorgarliklarini tadqiq qilishning natijalari bo'yicha yuqori qavatda bosh bilan mohirona o'ynash, to'pni olib yurishdagi bemaollik, tezkorlik va chaqqonlik ko'proq mashg'ulot jarayonida xilma-xil sakrash mashqlarini, qisqa masofaga yugurishni, to'pni egallab yurish texnikasi bo'yicha individual mashg'ulotlarni tizimli uyg'unlikda qo'llash bilan belgilanishi qayd qilingan. Texnikani bilish, real taktik harakatlar, texnik ko'nikmalar va harakat sifatlari darajasi o'rtasidagi bevosita o'zaro bog'liqlik mavjudligiga ham e'tibor qaratiladi.

Tennisda maqsadga yo'naltirilgan harakat tayyorgarligiga, xususan, to'r oldiga chiqishlarni, orqa liniyadan turib zarba berishlar, raqib uzatgan to'pni qabul qilishlarning samaradorligiga bog'liq, bunda, harakat sifatlarini takomillashtirish to'p uzatishlarning natijaviyligini oshirishga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Sportchilarning jismoniy va texnik tayyorgarliklari komponentlari o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik shunisi bilan xarakterliki, ularning har biri o'ziga xos xususiyatlarga ega bo'lish bilan birga, bir vaqtning o'zida, harakat ko'nikmalarini shakllantirish va takomillashtirish asosida yotgan umumiy shartli-reflektorli mexanizmlarga asoslangan asab-mushak apparatining funksiyasi sifatida oldinga chiqadi. Sport gimnastikasida, masalan, jismoniy tayyorgarlik yuqori mashg'ulot yuklamalari uchun funksional bazani yaratadi. Bunda, musobaqa mashqlari ham sportchilarning tayyorgarligini oshirishga yuqori darajada ko'maklashib, jismoniy

tayyorgarlik vositasi bo'lib qoladi. Lekin har tomonlama jismoniy tayyorgarlikka erishish uchun bu yetarli emas, chunki harakat imkoniyatlarini maqsadli takomillashtirishgina yuqori darajadagi mashg'ulot yuklamalari va musobaqalarning zichligiga bardosh bera oladi, tezkorlikni va samarali tiklanishni ta'minlaydi.

Qilichbozlikdagi bellashuv xilma-xil harakat sifatlarini muvaffaqiyatli namoyon qilish va o'zaro kompensatsiyasi uchun imkoniyatlar yaratadi, chunki bitta taktik vazifani, o'zaro farq qiladigan vositalarni qo'llashni variatsiya qilish va bitta yaxshi ko'rgan harakatni xilma-xil holatlarda muvaffaqiyatli qo'llash orqali turli usullar bilan yechish mumkin. Barcha qurollardagi qilichbozlik bo'yicha jahon chempionlari o'rtasida bo'yi, vazni, yoshi bo'yicha farq qiladigan sportchilarni uchratish mumkin. Lekin ularning barchasini alohida sifatlarini maksimal darajada ixtisoslashtirilishi, ularni qo'llaniladigan harakatlarda va taktik qarorlarda amalga oshirish malakasi birlashtiradi.

Shu bilan birga, sportning ko'pchilik turlarida dongdor sportchilarni mamlakatimizning kuchli qilichbozlari uchun ham xarakterli bo'lgan har tomonlama jismoniy tayyorgarlik ajratib turadi.

Bellashuv vaqtida qilichbozlarning harakatlari murakkab va xilma-xil bo'ladi. U, hujum va himoya, tayyorgarlik harakatlarining strukturasi, xarakteri, murakkabligi darajasi bo'yicha xilma-xil komponentlarni o'z ichiga oladi. Undan tashqari, hujumlarni va javob bilan himoyalaniشلarni bajarish tejamkor va o'z vaqtidagi harakatlarni talab qiladi, bu, qurollangan qo'l va oyoq bilan harakat qilishning o'ziga xos murakkab koordinatsiyalangan ko'nikmalarini, alohida harakatlarni va butun bellashuvning variativ ritmik tavsiflarini, reaksiya va harakatlarni xilma-xil namoyon qilinishini, chaqqonlik va chidamlilikning ixtisoslashuvini shakllanishiga olib keladi. Bunda, qilichbozning, hattoki, o'ziga xos harakatlarining optimal strukturasi ham harakat sifatlarining yuqori bo'lishiga bog'liq bo'ladi, bu, hujum usullarini bajarish texnikasini ekspertli baholash orqali tezkor-kuch ko'rsatkichlari o'rtasidagi bog'liqlik bilan tasdiqlanadi.

Lekin tayyorgarlikning yoshga oid bosqichlarida sportchilar qurolni egallash usullarini va harakatlanishlarni o'zlashtirish

jarayoni bilan belgilanadigan harakat sifatlarining darajasi farq qiladi, bu yosh qilichbozlarni ko'p yillik mashg'ulotini barcha davrlarida jismoniy tayyorgarliklarining xususiyatlari to'g'risidagi axborotlarni obyektivlashtirishda nazariya va amaliyotni belgilaydi.

HARAKATLARGA OID SIFATLARNING IXTISOSLASHGAN TARZDA NAMOYON BO'LISHI TAVSIFLARI

Harakatlarga oid sifatlarining takomillashtirilishi qilichbozlarning mashg'ulotlarini tuzib chiqish strukturasi tarkibida muhim o'rin egallaydi. Bu sifatlarining ko'rsatkichlari qiymati, ayniqsa, boshlang'ich ixtisoslashish va chuqurlashtirilgan mashg'ulotlar bosqichlarida jangni olib borish usullarini o'zlashtirish sur'ati va ulardan foydalanishning ishonchlilik darajasini belgilab beradi. O'z navbatida, musobaqalarda uzoq vaqt davomiyligida harakatlar tezkorligining maksimal darajada namoyon qilinishi qobiliyatining saqlanishi chegaraviy darajada zaruriy holat hisoblanadi, harakatlar tezkorligi ko'p jihatdan uzoq davomiylikka ega bo'lgan va ko'p bosqichli turnirlarda amalga oshiriluvchi harakatlarning samaradorligini ta'minlab beradi. Bunda musobaqalarning final qismi harakatlarni nisbatan to'yingan bo'lishi va ayniqsa, *«bevosita musobaqadan chiqarib yuborish»* janglari boshlanishi asosida ruhiy jihatdan zo'riqish holati ortishi bilan tavsiflanadi. Shu sababli, texnik-taktik imkoniyatlarning ro'yobga oshirilishi darajasi, o'z navbatida, sportchilarning charchash ko'rsatkichlari bilan o'zaro bog'liqlikka ega hisoblanishi qayd qilinadi.

Amaliy tajribalar natijalarini tahlil qilish ma'lumotlari ko'rsatishicha, qilichbozlarning mashg'ulotlari ko'p tarkibiy qismlardan tashkil topgan jarayon bo'lib, uning tarkibida qurollarda bajariluvchi maxsus mashg'ulotlar, erishilgan jismoniy sifatlarini takomillashtirish va ushlab turishga yo'naltirilgan mashg'ulotlar mashqlarining birlashtirilishi amalga oshiriladi. Bunda harakatlarga oid imkoniyatlarning tor doirada namoyon bo'lishi, texnik-taktik jihatdan o'sish va rejalashtirilgan natijalarga erishishda sezilarli darajadagi to'siq sifatida o'rin tutishi mumkin. O'z navbatida, harakatlarga oid tayyorgarlik doimiy ravishda murabbiylar va

sportchilarning diqqat-e'tibori markazida bo'lishi, jumladan, texnik-taktik daraja va takomillashtiriluvchi sifatlar ko'rsatkichlari o'rta-sida maqsadga muvofiqlik ta'minlanishiga erishilishi talab qilinadi.

HARAKATLARNING TEZLIGI (TEZKORLIGI)

Qilichbozning tezkorligi turli xil jihatdan ta'sir ko'rsatuvchi bir nechta tarkibiy elementlardan tashkil topgan bo'lib, ular orasida quyidagilar nisbatan muhim ahamiyatga ega hisoblanadi:

- yakka harakatlarning tezligi;
- ko'rish (his qilish) reaksiyalarining yashirin davri;
- harakatlar chastotasi.

Harakatlar tezkorligi bir nechta o'zaro bir-birini tarkibiy jihat-dan to'ldiruvchi ta'sirga ega bo'lgan omillar bilan belgilanadi, jumladan:

- iroda kuchlanishlarining kuchi;
- sportchilarning tezlik-kuch imkoniyatlari;
- ish bajarmayotgan muskullar guruhlarini bo'shashtirishni bilish;
- bo'g'imlardagi harakatchanlik;
- qurol tig'ini boshqarish va joyini o'zgartirish harakatlarini bajarish darajasi.

Bundan tashqari, qilichbozlarning tezkorligi harakatlarning funksional va texnik-taktik tarkibiy qismlari bilan ham chambarchas bog'liq.

Masalan:

- harakatlar reaksiyalari yashirin davrining vaqti;
- qo'shimcha harakatlar va asosiy signaldan oldingi holat-larning mavjud emasligi, shuningdek, qurolni ushlab turgan qo'l va bo'yin mushaklarida me'yoridan ortiqcha zo'riqish holatining mavjud emasligi;
- harakatlarning maksimal boshlang'ich tezlikka ega bo'lishi va raqib uchun ma'lum darajada kutilmagan vaziyatning yuzaga keltirilishini ta'minlovchi – start olishning yuqori darajada qiymatga ega bo'lishiga erishish;
- qurol tig'i bilan harakatlanish trayektoriyasining o'lcham-lari.

Tezkorlik – bu qilichbozlarning ixtisoslashtirilgan xususiyatlari orasida muhim ahamiyatga ega xossalardan biri bo‘lib, musobaqalarda harakatlarni muvaffaqiyatli tarzda amalga oshirishda turli xil taktik imkoniyatlarga ega bo‘lishni ifodalab beradi. Qilichbozning harakatlarni tezkorlikda amalga oshira olish qobiliyatiga ega bo‘lishi, unga ma’lum bir aniq vaziyatlarda ko‘plab harakatlarni ro‘yobga oshirishda juda katta ustunliklarga ega bo‘lish imkonini beradi. Jumladan, tezkorlikka ega bo‘lgan qilichboz bilan kurash olib boruvchi raqib jangda oraliq masofani nazorat qilishga katta e’tibor qaratishga majbur bo‘ladi. Bunda yolg‘ondakam yaqinlashishlardan va hujumlardan foydalanish talab qilinadi, bu holat raqib tomonidan amalga oshirilishi belgilayotgan harakatlarda noaniqlik vaziyatini yuzaga keltiradi va o‘z navbatida, uning taktik jihatdan amalga oshirishni mo‘ljallagan harakatlarini katta ehtimollik asosida oldindan prognoz qilish imkoni yuzaga keladi.

Harakatlar tezkorligini mashq qildirish, asosan, bir vaqtning o‘zida qilichbozlik texnikasini takomillashtirishga mo‘ljallangan maxsus mashqlar yordamida amalga oshiriladi. Bunda harakatlarni (hujum qilish, himoyalaniish, tayyorgarlik ko‘rish harakatlari) mashq qildirishdan oldin, maksimal darajadagi start holati tavsiflarining qaror toptirilishiga yoki jangning final fazasida harakatlarni tezkorlikda bajarish talab qilinishiga aniqlik kiritib olinadi. Shu bilan birgalikda, harakatlar tezkorligi va reaksiyalarning yashirin davri tezkorligi to‘liq holatda jangning yakuniy natijalarini aniqlab bermaydi. Shunday qilib, hujum qilishlarning samaradorligi bu harakatlarning o‘z vaqtida bajarilishi va yuzaga keluvchi vaziyatga nisbatan taktik jihatdan mosligi bilan belgilanadi.

Harakatlar tezkorligi va qilichbozning qurol tig‘i bilan turli xildagi harakatlarni tezkorlikda amalga oshirishni o‘zlashtirishi jarayonini tezlashtiruvchi, ta’sir ko‘rsatuvchi, mushaklarning ixtiyoriy ravishda bo‘shashtirilishi qobiliyatining takomillashtirilishi, birlashtirilishi uchun, mashg‘ulotlar mashqlarini dastlab maksimal bo‘lmagan sur’atda bajarish, yo‘lakchada harakatlanish va qurolni boshqarish majburiy tavsifga ega bo‘lmasligi va yengil tarzda bajarilishi talab qilinadi. Shundan keyingina, tezlik ko‘rsatkichi qiymati chegaraviy darajaga olib chiqilishi mumkin. Shuningdek, tezkorlikning namoyon bo‘lishi sezilarli darajada iroda

va jismoniy kuchlanishga ega bo'lishni talab qiladi, o'z navbatida, kuchlanish darajasining ortishi tezda toliqib qolishga va natijada mashg'ulotlar mashqlari samaradorligining susayib ketishiga olib kelishi mumkin.

Maksimal tezkorlikda bajariluvchi mashqlardan foydalanishni qiymatiga ko'ra (doza) bo'lib chiqish nisbatan yuqori samara berishi qayd qilinadi. O'z navbatida, charchash belgilari yuzaga kelishi sharoitida harakatlar tezkorligini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlarni bajarishni tugallash tavsiya qilinadi.

Harakatlar tezkorligini takomillashtirish qilichbozlarning ruhiy jihatlariga, shuningdek, diqqatni jamlash jadalligining maksimal darajada namoyon qilinishi va janglarda, mashg'ulotlar mashqlarida ixtisoslashtirilgan faoliyatning barcha harakatlarga oid tarkibiy qismlarining umumiy zo'riqish darajasiga qo'yiluvchi talablar darajasining oshirilishi bilan birgalikda olib boriladi. Shu sababli, qilichbozlarning tezkorligini takomillashtirish uchun, mashg'ulotlar mashqlarini bajarishning birinchi yarmi nisbatan qulay hisoblanadi, shuningdek, qayta tiklanish uchun qisqa tanaffuslardan keyin, yakka tartibdagi yoki guruh tavsifidagi saboqlarda bajariluvchi topshiriqlardan foydalanish maqsadga muvofiq hisoblanadi. Tezkorlikni qaror toptirishga qaratilgan harakatlar seriyasini 5–8 tagacha takroriylikda bajarish bilan cheklanish talab qilinadi.

Hujum tezligi darajasini oshirish (saqlash) uchun maxsus mashqlar

1-mashq

Joyida turgan holatda (biroz hamla bilan) maksimal start tezligida, signal oldi holatlari va qo'shimcha harakatlardan (o'tirish, gavda yoki bosh bilan chayqalish, qurol tig'ini boshqarish) qochish asosida nishonga (plastmassadan ishlangan odam modeli, *maneken*) sanchishlar (zarbalar) bajariladi.

2-mashq

Oldinga qisqa qadam tashlash va hamla bilan (sakrash va hamla), nishonga (*maneken*) sanchish (zarbalar) bajariladi, bunda oyoqlarning harakatlar chastotasi maksimal qiymatda bo'lishi va oldinga tomon umumiy harakatlanishning uzluksizligiga e'tibor qaratiladi.

3-mashq

Neytral tavsifdagi bog'lanishdan murabbiyning (hamkor) ochiq sektoriga oddiy sanchish (zarba) orqali hujum amalga oshiriladi.

4-mashq

Murabbiyning (hamkor) ochiluvchi sektoriga uzatish (o'tkazish) asosida sanchish (zarba) orqali hujum amalga oshiriladi.

5-mashq

Batman orqali tayyorgarlik ko'rish va ochiluvchi sektorga hamla bilan oddiy sanchish (zarba) orqali hujum amalga oshiriladi.

6-mashq

Murabbiyning (hamkor) yaqinlashishi vaziyatida oddiy sanchish (zarba) orqali hujum amalga oshiriladi.

7-mashq

Tayyorgarlik ko'rish tavsifidagi ortga chekinishdan keyin, ochiluvchi sektorga sanchish (zarba) orqali javob berish va himoyalaniish bajariladi.

8-mashq

Qurol tig'ining umumlashtiruvchi harakatlantirilishi va ochiluvchi sektorga sanchish (zarba) orqali qarshi hujum amalga oshiriladi.

9-mashq

Oldinga qadam (qadamlar seriyasi) tashlash va hamla bilan, maksimal tezlikda sanchish (zarba) orqali hujum bajariladi.

Harakatlar tezkorligi darajasini oshirish (saqlash) uchun umumiy rivojlantiruvchi mashqlar

1-mashq

Past darajada start olish asosida, ko'rish signaliga e'tibor qaratish orqali 5–10 metr masofaga maksimal tezlikda yugurish amalga oshiriladi.

2-mashq

Oyoqlarning xususiy va qisqa almashinishlari orqali yengil yugurish amalga oshiriladi.

3-mashq

Orqa bilan oldinga maksimal tezlikda yugurish bajariladi.

4-mashq

5–10 metrga tezkorlikda yugurish, kutilmaganda birdaniga to'xtash, keyin orqa bilan oldiga yugurish amalga oshiriladi.

5-mashq

Chegaraviy darajada tezlikda yugurish bilan, 5–10 metr masofaga o'tuvchi tezlashish tavsifidagi yengil yugurish amalga oshiriladi.

6-mashq

Maksimal chastota qiymatida oyoqlar bilan «*dribling*» harakatini amalga oshirish.

7-mashq

Oyoqning ostki uchki qismini yerdan uzmag holatda, tovon sohasini maksimal chastotada yerga urish harakatini bajarish.

8-mashq

Yuqoriga sakrash orqali, oyoqning tagini maksimal chastotada bir-biriga urish harakatini bajarish.

9-mashq

Tirsak bo'g'imidan bukilgan holatda, qo'llarning yugurishni imitatsiyalovchi maksimal darajada harakatlantirilishini amalga oshirish.

10-mashq

Gavdaning yon tomonlarga keskin egilish harakatlarini amalga oshirish.

11-mashq

Yon tomondan hamkor tomonidan tashlangan koptokni tutib olish harakatini amalga oshirish.

12-mashq

Sportchining o'zi tomonidan oldinga tomon tashlangan tanga, koptok va boshqa o'lchamlari unchalik katta bo'lmagan predmetlarni tutib olish harakatini bajarish.

13-mashq

«*Pyatnashka*» o'yini.

KUCH VA TEZLIK-KUCH IMKONIYATLARI

Qilichbozning kuch jihatidan tayyorgarligi uzoq masofaga hujum harakatini bajara olishi va bu harakatni tugallaganidan keyin, harakatlarda inersiyaga yo'l qo'ymaslikka qodirligida namoyon bo'ladi.

Mushaklar kuchi qurollarni boshqarishda o'ziga xos tavsiflarining saqlanishi, harakatlarning kutilmagan tarzda o'zgarishi vaziyatlarida hujum qilish va menyovrlarni amalga oshirish imkonini beradi. Bundan tashqari, jang ishtirokchilari doimiy ravishda tezkor tarzda va jang maydonida uzoq masofalar bo'ylab joyini o'zgartirish harakatlarini amalga oshirishiga to'g'ri keladi, ko'pincha kutilmagan to'xtashlarni amalga oshirish va oldinga tomon harakatlanishni davom ettirish yoki orqaga chekinish harakatlari bajarilishi talab qilinadi.

Hamla bilan bajariluvchi hujum harakati (*«nayza o'qitalish»*) amalga oshirilishi davomida, shuningdek, hujum qilish yoki himoyalanishda tugallanish fazasida tormozlanish davomida, joyini o'zgartirish harakatlari kombinatsiyalarini bajarishda oyoqlar mushaklariga sezilarli darajada va ko'p marta takrorlanuvchi zo'riqish ta'sir ko'rsatadi. O'z navbatida, qurol tig'ining turli xil yo'nalishlarda tezkor tarzda joyi almashtirilishi, raqibning quroliga qarshilik ko'rsatishni amalga oshirishda qurolni ushlab turgan qo'l mushaklari, jumladan, barmoqlar mushaklariga ham sezilarli darajada zo'riqish beriladi. Shunday qilib, oyoqlar, gavda va qurolni ushlab turuvchi qo'llarning mushaklari yetarli darajada kuchga ega bo'lmagan sharoitda bu ko'rinishdagi harakatlarni amalga oshirish faoliyati samaradorligi ma'noga ega emas, ya'ni aynan ushbu mushaklar kuchi asosida qilichbozlarning tezlik-kuch imkoniyatlari shakllantiriladi.

Biroq, qilichbozlarning tezlik-kuch imkoniyatlariga ko'p sondagi aktlardan tashkil topgan bog'lanishlarda tor-mor qilish harakatlarini amalga oshirish, hujum va menyovrlarni amalga oshiishda usullardan kombinatsiya tavsifida foydalanish nisbatan yuqori talablarni qo'yadi. Albatta, boshlang'ich hujumlar ham sezilarli darajada tezlik-kuchga oid kuchlanishlarni talab qiladi, chunki ko'pgina hujum harakatlari maksimal kuch bilan bajariladi.

Tezlik-kuch sifati darajasini oshirish uchun eng avvalo, qilichbozlarning maxsus mashqlaridan foydalaniladi, bu mashqlar tarkibida sportchining o'z tana vaznining ta'sirini yengib o'tish, hamkorning qarshiligi, turli xil darajadagi og'irlik yuklamalaridan foydalanish usullari qo'llaniladi. Dastlab, bu mashqlarni sekin bajarish tavsiya qilinadi, keyin esa – nisbatan tezroq amalga oshirish belgilanadi. Shuningdek, turli xil mashqlarni doimiy ravishda ketma-ketlik tartibida bajarish, ularni ma'lum bir aniq yoki maksimal qiymatdagi tezlik asosida bajarish tavsiya qilinadi. Bunda iroda zo'riqlashlarini chegaraviy darajada, majburlashsiz vaziyatida, mashqlarni ish bajaruvchi mushaklarning charchashigacha takroriylikda bajarish talab qilingan darajada samaradorlikka erishishni ta'minlaydi.

Tezlik-kuch sifatining umumiy darajasi oshirilishi, asosan, sakrash-yugurish texnikasi orqali amalga oshiriluvchi hujum va himoyalash usullarini bajarish orqali ta'minlanadi, jumladan, bunda ko'p marta takroriylikdagi sakrashlar, hamlalar seriyalari va «*nayza o'qitalish*» usullaridan foydalanish tavsiya qilinadi.

Tezlik-kuch sifati darajasini oshirish (saqlash) uchun maxsus mashqlar

1-mashq

Juft holatda manyovrlarni amalga oshirish.

2-mashq

Alohida usullarni, ya'ni hamla, oldinga qadam tashlash (sakrash), hamla va boshqa usullarni bajarish orqali, yuqori jadallikda (1–2 daqiqa) «*soya bilan jang*» harakatini bajarish.

3-mashq

Joyini o'zgartirish usullarini va ularning kombinatsiyalarini seriya tavsifida bajarish, jumladan, oldinga qadam tashlash va hamla; oldinga sakrash va hamla + «*nayza o'qitalish*»; uzoq masofaga chekinish + oldinga sakrash va hamla + hamla.

4-mashq

Hamla, oldinga qadam tashlash (sakrash) va hamla qilish orqali, shuningdek, maksimal uzoqlik masofasida hujumni amalga oshirish va jangovar holatni uzluksizlikda yopish asosida, nishonga (*maneken*) sanchishlar (zarbalar) seriyasini bajarish amalga oshiriladi.

Oyoqlar mushaklari kuchi darajasini oshirish (saqlash) uchun umumiy rivojlantiruvchi mashqlar

69-rasmda oyoqlar mushaklari kuchi darajasini rivojlantiruvchi mashqlar keltirilgan.

1-mashq

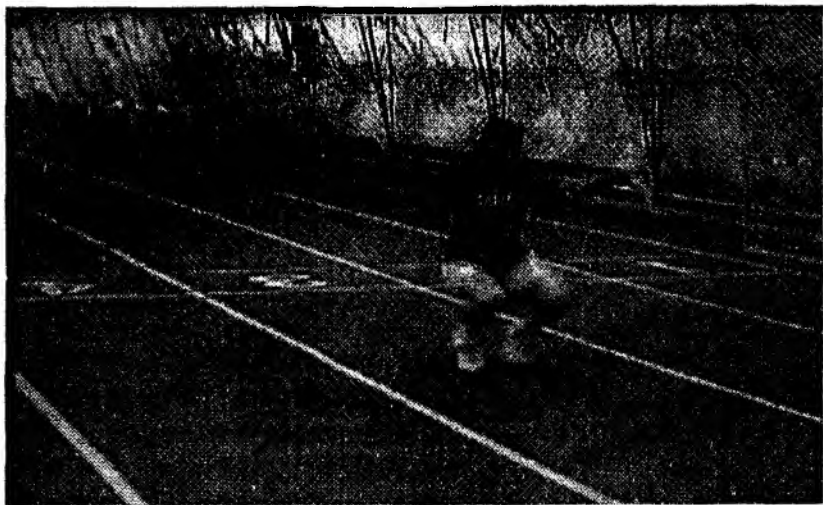
Boshlang'ich turish holati: oyoqlar yengil tarzda yozilgan, tik turgan holatda joylashiladi. Oyoqning uchki osti qismida keskin tarzda ko'tarilish bajariladi. Keyin ushbu harakatlarni yerdan uzilish bilan bajarish amalga oshiriladi.

2-mashq

Boshlang'ich turish holati: oyoqlar yengil tarzda yozilgan, tik turgan holatda joylashiladi. Yuqoriga, oldinga, orqaga, yon tomonlarga yengil tarzda, prujinasimon sakrashlar amalga oshiriladi.

3-mashq

Boshlang'ich turish holati: oyoqlar yengil tarzda yozilgan, tik turgan holatda joylashiladi. Ikkala oyoqda yengil tarzda sakrash, yuqorida davriy tavsifda maksimal kuchlanish bilan sakrash harakatlari amalga oshiriladi.





69-rasm. Oyoqlar mushaklari kuchi darajasini oshirish (saqlash) uchun umumiy rivojlantiruvchi mashqlar.

4-mashq

Boshlang'ich turish holati: oyoqlar yengil tarzda yozilgan, tik turgan holatda joylashiladi. Chuqur holatda o'tirish va oyoqlarning keskin tarzda yozilishi hisobiga yuqoriga sakrash, keyin o'tirgan holatda yerga tushish va to'xtamasdan yuqoriga takroran sakrashni amalga oshirish harakati bajariladi.

5-mashq

Boshlang'ich turish holati: chugur o'tirish holatida. Yerga tushishda boshlang'ich o'tirish holatida tushish orqali uzunlikka sakrash bajariladi.

6-mashq

Boshlang'ich turish holati: oyoqlar yengil tarzda yozilgan va biroz bukilgan, tik turgan holatda joylashiladi. Yerga tushishda boshlang'ich holat saqlanishi asosida oldinga, orqaga va yon tomonlarga maksimal uzunlikka sakrash bajariladi.

7-mashq

Yon tomonga bitta oyoqni siltash va boshqasi bilan itarilish orqali sakrash, yerga siltangan oyoq bilan tushish, keyin to'xtamasdan yon tomonga takroriy sakrashni amalga oshirish bajariladi.

8-mashq

Bitta oyoqda itarilish va ikkinchisini siltash orqali uzunlikka sakrash seriyalari (uchlik tavsifida) bajariladi.

9-mashq

Qo'l bilan bukilgan oyoqning boldirini ushlagan holatda, erkin holatdagi oyoqning tizzasini baland ko'tarish orqali bitta oyoqda sakrash bajariladi.

10-mashq

Balanlikdan (ko'pik, tepalik, yog'och xoda, o'rindiq va boshq.) sakrash bajariladi.

11-mashq

Bitta oyoqdan ikkinchisiga almashinish orqali qadamlash va bitta oyoqda yuqoriga itarilib sakrash va bir vaqtning o'zida boshqa oyoqning soni bilan siltanish harakati bajariladi.

12-mashq

Oyoqlar orasida tiqma koptokni qisib olgan holatda, oldinga, orqaga va yon tomonlarga sakrash bajariladi.

13-mashq

Oyoqlar orasiga siqilgan holatda ushlangan koptokni oldinga tashlash orqali sakrash bajariladi.

14-mashq

Hamkor yelkaga opichlab olinadi va qo'llar bilan uning sonidan ushlanadi. Odatdagi yurish, yarim o'tirgan holatda yurish, yugurish, o'tirish va keyin oyoqlarning keskin tarzda to'g'rilanishi bajariladi.

15-mashq

«*Qo'ldan tutilgan*» holatda joylashiladi. Har bir sportchining orqa tomonida chizib qo'yilgan chiziqdan hamkorning itarib chiqarilishi amalga oshiriladi.

16-mashq

Qo'lidan ushlangan holda, hamkorlar bir-biriga yuzi bilan qarama-qarshi holatda joylashadi. Chiziqdan tortib o'tkazish harakati bajariladi.

17-mashq

O'tirgan holatda, orqada jangovar holatda joylashgan oyoq bilan itarilish orqali yuqoriga sakrash bajariladi.

18-mashq

Orqada turgan jangovar holatdagi oyoqda oldinga, orqaga va yon tomonlarga sakrash harakatlari bajariladi.

19-mashq

«*To'pponcha*» holatida o'tiriladi va keskin zo'r berish bilan oyoq to'g'rilanadi (ushbu harakat qo'l bilan stuldan ushlagan holatda yoki gimnastika devorini ushlagan holatda bajariladi).

20-mashq

Orqada turgan jangovar holatdagi oyoqda sezilarli yuklama bilan birgalikda arg'amchidan sakrash bajariladi.

Qo'llar va gavda mushaklarining kuchi darajasini oshirish (saqlash) uchun mo'ljallangan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar

70–73-rasmlarda qo'llar va gavda mushaklarining kuchi darajasini rivojlantiruvchi mashqlar keltirilgan.

1-mashq

Ikkala qo'l bilan tiqma koptokni ko'tarish (uloqtirish va otish) bajariladi.

2-mashq

Qurolni ushlash amalga oshiriluvchi qo'lda yengil atletika snaryadlarini ko'tarish (uloqtirish va otish) harakati bajariladi.

3-mashq

Tiqma koptokni gavda va bosh atrofida maksimal amplituda qiymatida aylantirish harakati bajariladi.

4-mashq

Ko'krak qafasi balandligi darajasida joylashgan tayanchdan qo'llar bilan ushlagan holatda, qo'llarni bukish va tayanchga itarilib yozish harakatini bajarish.

5-mashq

Yotgan holatda qo'llarni bukish-yozish harakatlari asosida gavgani ko'tarish (*otjimaniye*), dastlab harakatlar silliq tarzda bajariladi, keyin esa – maksimal darajada tez bajariladi.

6-mashq

To'sinda (turnik), gimnastika snaryadi yoki boshqa snaryadlarda osilib turgan holatda tortilish amalga oshiriladi.

7-mashq

Osilib turgan holatda, oyoqlar qo'llar tomonga ko'tariladi, bitta va ikkala oyoqda aylanma harakatlar bajariladi.

8-mashq

«Yotgan» yoki «o'tirgan» holatda to'g'rilangan holatdagi oyoq bilan aylanish amalga oshiriladi.

9-mashq

«Qo'llar belda», «qo'llar orqada», «qo'llar boshning orqasida» holatida gavda bilan yon tomonlarga harakatlanish amalga oshiriladi.

10-mashq

Hamkorning qarshiligi bilan mashq bajariladi.

11-mashq

Qurolni ushlaymaydigan qo'l bilan tiqma koptok yoki boshqa og'ir predmetni ko'tarish (siltash) harakati amalga oshiriladi.

12-mashq

Qurolni ushlaymaydigan qo'l bilan koptok, yengil atletika snaryadlarini uloqtirish yoki otish bajariladi.

13-mashq

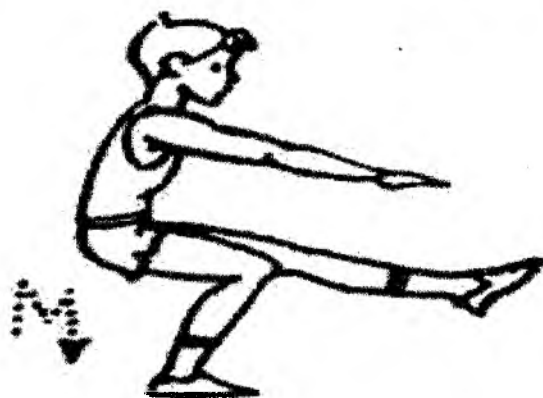
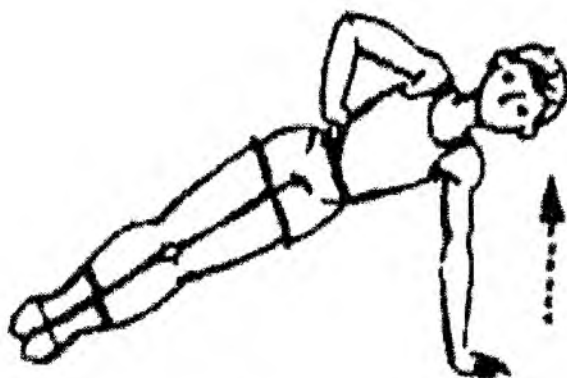
Qurolni ushlaymaydigan qo'l bilan og'irligi 1,5–4 kg gantelni ushlagan holatda keng amplitudada harakatlantirish amalga oshiriladi.

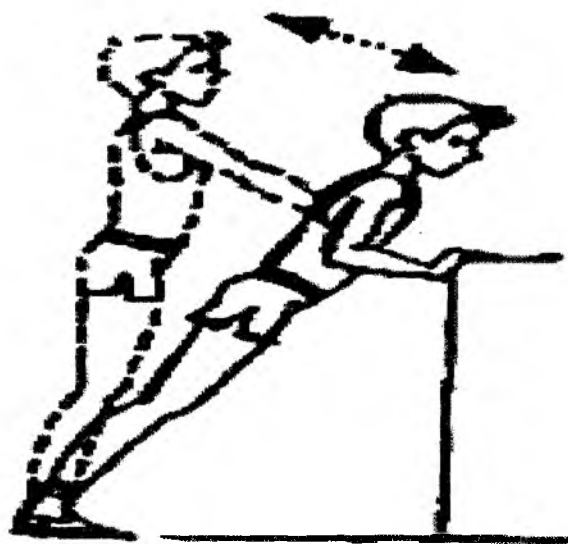
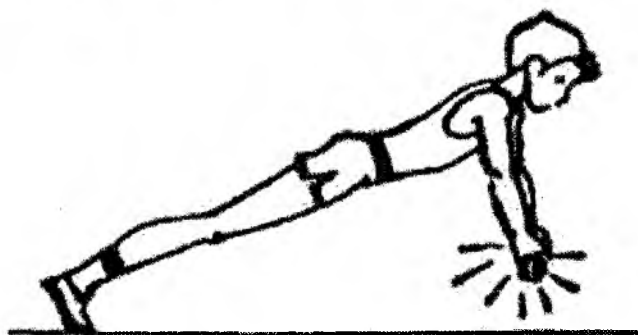
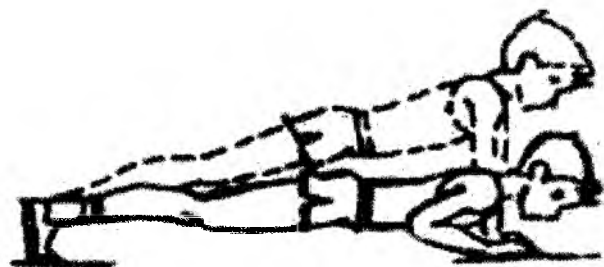
14-mashq

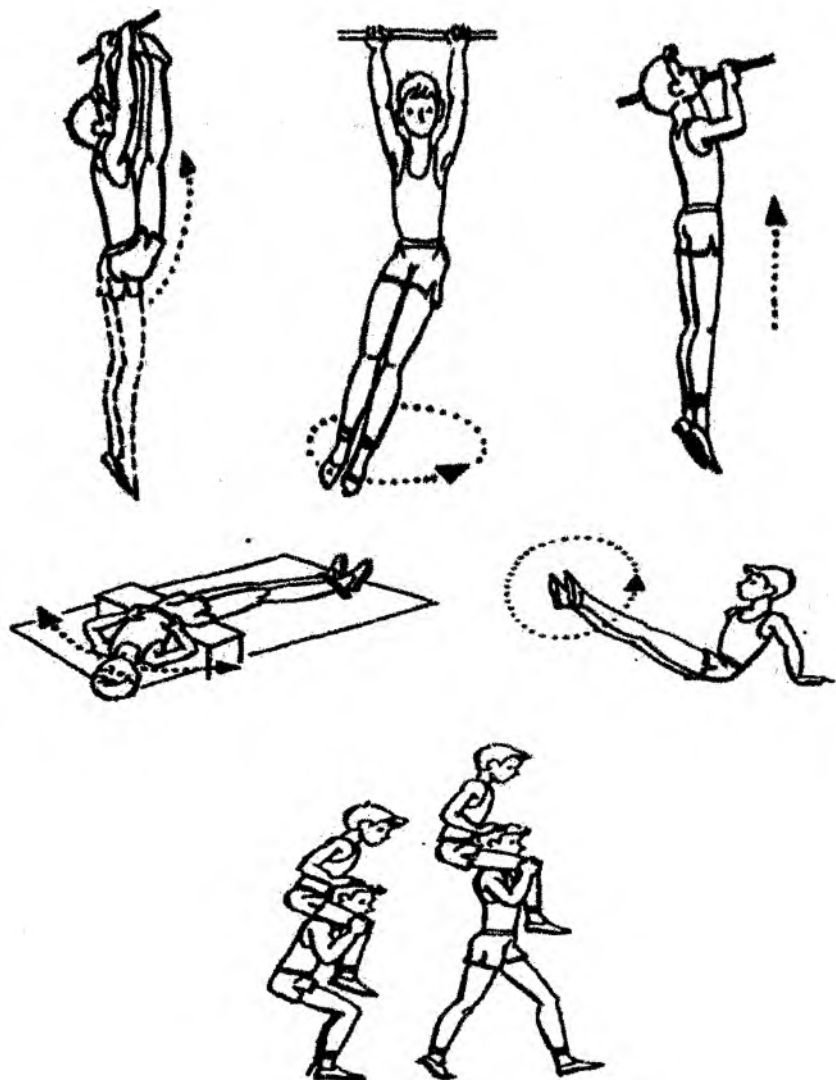
Qurolni ushlaymaydigan qo'l bilan qadoqtoshni (gantel) ko'tarish yoki siltash amalga oshiriladi.

15-mashq

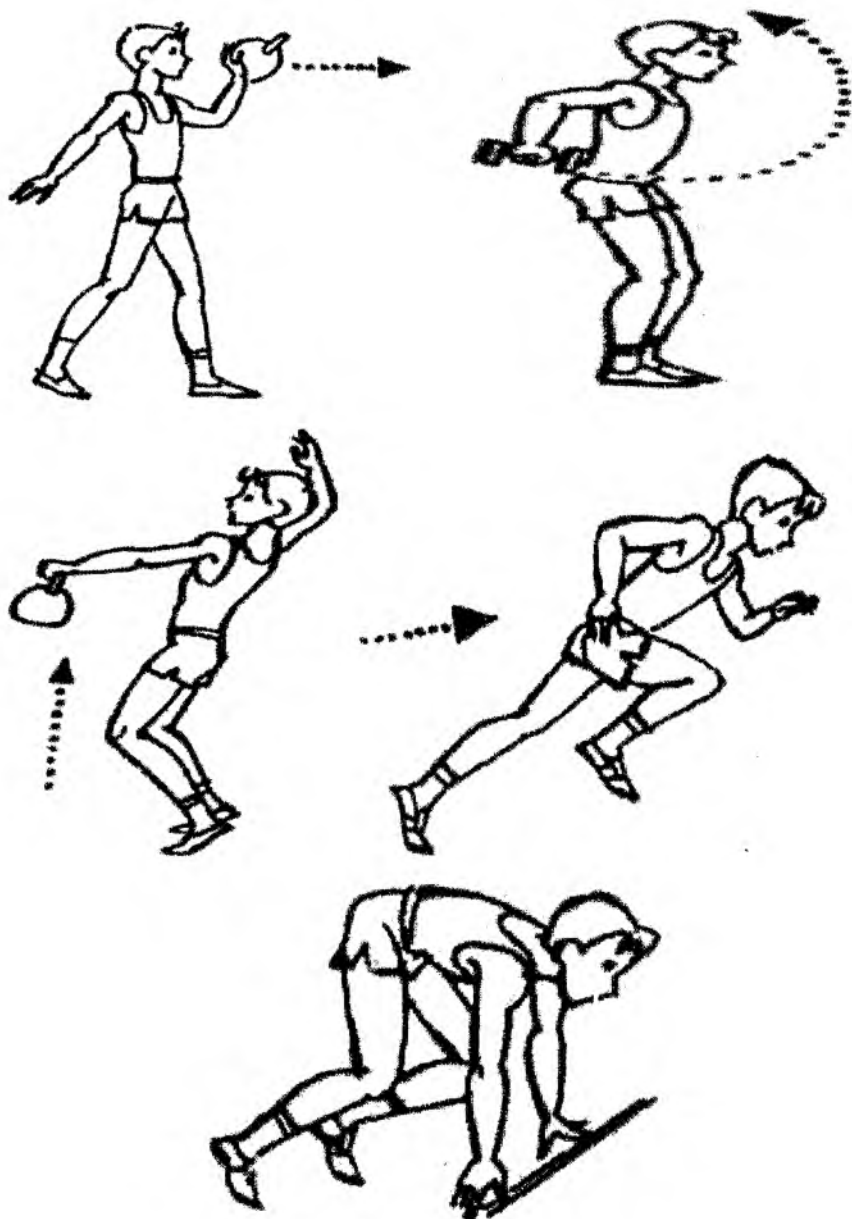
Qurolni ushlaymaydigan qo'l bilan o'zining gavdasi tana vaznini tayangan holatda ko'tarish.







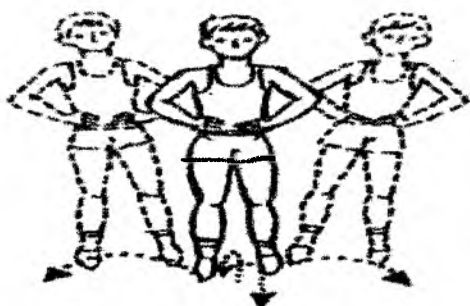
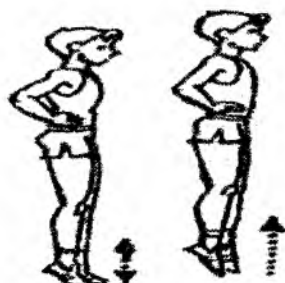
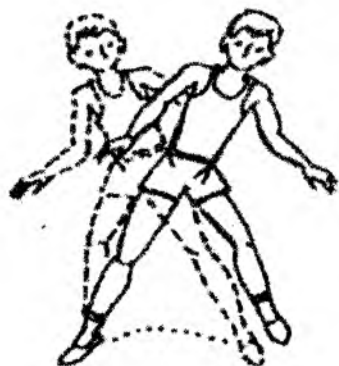
70-rasm. Kuchning darajasini oshirish (saqlash) uchun umumiy rivojlantiruvchi mashqlar.



71-rasm. Kuchning darajasini oshirish (saqlash) uchun umumiy rivojlantiruvchi mashqlar.



72-rasm. Tezlik-kuch sifatining darajasini oshirish (saqlash) uchun umumiy rivojlantiruvchi mashqlar.



73-rasm. Tezlik-kuch sifatining darajasini oshirish (saqlash) uchun umumiy rivojlantiruvchi mashqlar.

CHIDAMLILIK

Chidamlilik qilichbozga tipga oid hujum va himoya harakatlari bajarish bo'yicha, davomiylikda va zo'riqishli tavsifga ega musobaqalar sharoitida zarbalarni (sanchish) yuqori darajada aniqlikda amalga oshirish, qurol bilan harakatlanishda xatoga yo'l qo'yishdan qochish imkoniyatlari va joyini o'zgartirish harakatlari bo'yicha erishilgan texnik darajaning saqlanishi imkonini beradi.

Chidamlilik darajasining bu ko'rinishda oshirilishi talab qilinishi mashg'ulotlarning mashq qildiruvchi ta'sir effekti cheklanishini yuzaga keltiradi, jismoniy yuklamalarga nisbatan barqarorlik darajasining kuchsizligi sababli, muddatidan oldin charchab qolish esa – kutilgan sport natijalariga erishish imkonini bermaydi.

Chidamlilik darajasining talab qilingan darajada emasligi ko'pincha jang davomida hujum qilishlarning samaradorligi (natijaviyligi) susayib ketishiga sabab bo'ladi yoki o'sib boruvchi charchash holati sportchini tayyorgarlik ko'rish harakatlarini amalga oshirishni cheklash yoki bu harakatlarning soddalashtirilishiga majbur qiladi, shuningdek, manyovrlarni amalga oshirish masofasining qisqartirilishi yuzaga keladi va natijada nishon yuzasiga yetib bormaydigan sanchishlarning soni ortib ketishi kuzatiladi.

Qilichbozlarning mashg'ulotlari va musobaqalari amaliyoti natijalarini tahlil qilish asosida, ishonch hosil qilish mumkinki, turli xil sharoitlarda chidamlilikning namoyon bo'lishi aniq ifodalangan o'ziga-xos jihatlarga ega, jumladan:

- jangni chegaraviy darajadagi jadallikda olib borish imkonini belgilab beruvchi – tezlikka oid chidamlilik, ya'ni bu chidamlilik turi asosini energetik ta'minotning anaerob (kislorodsiz) mexanizmlari tashkil qiladi;

- uzoq vaqt davomiyligida yoki ko'p kunlar davomida amalga oshiriluvchi musobaqalarda, yoki jangning chegaraviy darajada ruhiy zo'riqish ostida o'tkazilishi sharoitida talab qilinuvchi – umumiy chidamlilikning namoyon bo'lishi, ushbu chidamlilik asosini energetik ta'minotning aerob mexanizmlari tashkil qiladi;

- sportchiga boshlang'ich (erishilgan) va ziddiyatli tavsifga ega bo'lgan qarama-qarshilik asosidagi noqulay sharoitda jangni maqsadga muvofiq darajada olib borish, g'alabaga erishishga

nisbatan ijobiy motivatsiyani ta'minlash imkonini beruvchi ruhiy holatni saqlash imkonini beruvchi – emotsional chidamlilik;

– ruhiy jarayonlarning barqarorligini saqlash, o'z vaqtida va muvofiqlikdagi taktik qarorlarni qabul qilish uchun asos sifatida o'rin tutuvchi – sensor chidamlilik (jumladan, diqqatni jamlash xossalarining namoyon bo'lishi, harakatlar reaksiyalarining yashirin davri).

Qilichbozlikda ko'p bosqichli musobaqalar bir kun davomida ko'p miqdorda janglarni olib borish bilan tavsiflanadi, bu holat finalga yaqinlab borish jarayonida qochib bo'lmaydigan darajada sportchilarda jismoniy va ruhiy charchash darajasining ortib borishiga olib keladi. Biroq, alohida olingan jang mag'lubiyatga uchrashini faqat chidamlilik darajasi talab qilingan darajada emasligi bilangina izohlash mumkin emas. Hatto, agar jang musobaqaning yakuniy qismida o'tkazilsa va harakatlar faoliyatining ta'minotida anaerob mexanizmlar jadalligi darajasi yuqori bo'lishi sharoitida amalga ohsa ham, bu holatda har doim jang ishtirokchilariga jismoniy va ruhiy imkoniyatlarni qisman qayta tiklash imkonini beruvchi, harakatlarni amalga oshirishlar (haqiqiy bo'lmagan sanchish yoki zarba harakati, hakam tomonidan amalga oshirilgan harakatni tahlil qilish va boshqa sabablar asosida) oralig'ida to'xtalishlar yuzaga keladi. Shu bilan birgalikda, umumiy yig'indi tavsifidagi charchash holatlari sanchishlar (zarbalar) aniqligiga, hujumlar tanlanishining va tayyorgarlik harakatlarining maqsadga muvofiqligi darajasiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin va o'z navbatida, so'zsiz ravishda g'alabaga erishish ehtimolligi darajasini susaytiradi.

Qilichbozlik turlarida harakatlarga oid va ruhiy faoliyat uchun o'ziga xos xususiyatlar mavjudligini hisobga olgan holatda, shuningdek, jangni olib borish taktikasini tanlash orqali musobaqaning borishi davomida charchoq ta'siriga nisbatan barqarorlikni ta'minlash mumkin. Masalan, sablya bilan amalga oshiriluvchi janglarda ishtirokchilarni har birining hujumni birinchi bo'lib boshlashga intilishi – qilichbozlik yo'lakhasida kuch talab qiluvchi va uzoq masofalar bo'ylab joyini o'zgartirish harakatlari, hujum qilish va manyovrlarni amalga oshirish usullarining kombinatsiyalar ko'rinishida bajarilishidan foydalanish, masofa uchun mutlaqo

zo'riqishli kurash olib borishga olib keladi. Ushbu ko'rinishda kurash olib borishga bog'liq holatda sablya bilan amalga oshiriluvchi jangning tarkibi manyovrlarga boyligi va tezkorlik tavsifiga egaligi, ruhiy zo'riqishlarning eng yuqori darajada bo'lishi bilan farqlanadi va tezkorlik, tezlik-kuch imkoniyatlarining chegaraviy darajada namoyon qilinishini talab qiladi. Rapiroda va ayniqsa, shpagada qilichbozlik qilishda jang, ishtirokchilar o'rtasida pozitsiyalarni egallash uchun kurash olib borish hajmi nisbatan sezilarli darajada amalga oshirilishi, shuningdek, doimiy ravishda hujum qilishni amalga oshirishga nisbatan tashabbuskorlik ko'rsatish qayd qilinmasligi hisobiga harakatlar jadalligining o'zgaruvchan tavsifiga egaligi asosida kechadi. Shu bilan birgalikda, rapira va shpagada amalga oshiriluvchi alohida janglar (yoki kurashlar), ayniqsa, jang natijalarini hisobga olishda farqlanishlar mavjud bo'lgan sharoitda, musobaqa davomiyligida cheklanishlar yuzaga kelishi vaziyatlarida harakatlarni amalga oshirishda va ruhiy jihatdan chegaraviy darajaga yaqin zo'riqish bilan amalga oshirilishi ham qayd qilinadi.

Eng avvalo, qilichbozlarning davomiylilikda amalga oshiriluvchi musobaqalar sharoitida harakatlarning tezkorligini saqlashda namoyon bo'luvchi chidamliligi, asosan, qurol bilan amalga oshiriluvchi maxsus mashg'ulotlar mashqlari hisobiga takomillashtiriladi. Masalan, mashg'ulotlar janglari seriyasidan keyin, jadal ravishda amalga oshirilgan mashg'ulotlar tugallanishidan so'ng sportchilarning sezilarli darajada charchashlari qayd qilinadi. Biroq, aynan ushbu lahzada ularda qo'shimcha mashg'ulotlarni (yakka tartibdagi saboq, hamkor bilan bajariluvchi mashqlar) tarkibga kiritishni davom ettirishga nisbatan iroda kuchlanishini jamlash, shuningdek, bunda tezkorlikni va harakatlarni amalga oshirish aniqligi darajasini saqlashga e'tibor qaratishga undash talab qilinadi. Bundan tashqari, chidamlilik (asosan, tezlikka oid) darajasini oshirish uchun, yuqori darajada jadallikda bajarish maqsadida, mustahkam holatda o'zlashtirilgan ixtisoslashtirilgan harakatlardan tashkil topgan mashqlardan foydalanish ham tavsiya qilinadi.

Bunda davomiylilikda amalga oshiriluvchi va jadal tarzidagi ruhiy zo'riqishlar qilichbozlarning janglarni olib borishga qodirlik darajasiga salbiy ta'sir ko'rsatish effektiga egaligini alohida

darajada hisobga olish talab qilinadi. Buning uchun mashg'ulotlar janglari hajmining oshirilishi ta'siri kabi ruhiy jihatdan me'yoridan ortiqcha toliqishning yuzaga kelishidan qochish juda muhim ahamiyatga ega. Mashg'ulotlarda jadal ravishdagi faoliyatni dam olish bilan ketma-ketlikda joylashtirish yoki ixtisoslashtirilgan yuklamalarni umumiy rivojlantiruvchi mashqlar bilan ketma-ketlikda amalga oshirish talab qilinadi. Mashg'ulotlar va musobaqa yuklamalarini asta-sekin oshirib borish orqali, qilichbozlarni davomiylikdagi ruhiy zo'riqishlar ta'sirini muvaffaqiyatli tarzda yengib o'tishga tayyorlab borish tavsiya qilinadi.

Yirik musobaqalar vaqtida ikki yoki uch kun davomida janglarni kuniga bir necha martadan o'tkazishga to'g'ri keladi. Shu sababli, ushbu musobaqalarga tayyorgarlik ko'rishda mashg'ulotlar yuklamalarini ikkita yoki uchta qismga taqsimlash maqsadga muvofiq. O'z navbatida, markazlashtirilgan yig'inlarda kuniga ikkita yoki uchta mashg'ulotlar bilan cheklanish asosida mashg'ulotlarni o'tkazish mumkin. Masalan:

- davomiylik vaqti 20–60 daqiqaga teng bo'lgan, umumiy rivojlantiruvchi mashqlardan foydalaniluvchi ertalabki mashg'ulotlar yoki ixtisoslashtirilgan chigilyozdi mashqlari;

- tarkibiga davomiyligi 2 soatni tashkil qiluvchi, yakka tartibdagi darslar, hamkor bilan bajariluvchi mashqlar va mashg'ulot janglari kiritilgan kunduzgi texnik yo'naltirilishga ega mashg'ulotlar;

- davomiylik vaqti 2 soatni tashkil qiluvchi, jangovar amaliyot, jumladan, nazorat musobaqalaridan foydalanish mumkin bo'lgan kechqurungi mashg'ulotlar.

Hisobga olish kerakki, tarkibida sezilari miqdorda janglar o'tkazilishi belgilangan har qanday turdagi musobaqalar ixtisoslashtirilgan chidamlilikni mashq qildirishda samarali vosita hisoblanadi, bunda qilichbozlar organizmiga turli xil talablar qo'yiladi, bu musobaqalar janglari sportchilarda ma'lum darajada charchashga qarshi kurashishga yo'naltirilgan iroda kuchlanishlariga turtki beradi.

Chidamlilik darajasini oshirish (saqlash) uchun mo'ljallangan maxsus mashqlar

1-mashq

30–40 daqiqa davomiyligida sanchishlar (zarbalar) nisbatini qayd qilmagan holatda, mashg'ulot jangining uzluksizlikda olib borilishi amalga oshiriladi. Dam olish tanaffus vaqti davomiyligi jangning har 10 daqiqadan keyin, 1 daqiqani tashkil qilishi belgilanadi.

2-mashq

5 marta sanchishni (zarba) amalga oshirish asosida 3–5 ta jang o'tkazishdan tashkil topgan, uzluksiz janglar seriyasini amalga oshirish belgilanadi. Jang seriyalari oralig'idagi dam olish vaqti 1 daqiqani tashkil qiladi.

3-mashq

15 marta sanchishni (zarba) amalga oshirish asosida 3 ta jang o'tkazishdan tashkil topgan, uzluksiz janglar seriyasini amalga oshirish belgilanadi. Janglar oralig'idagi dam olish vaqti 1 daqiqani tashkil qiladi.

4-mashq

Davomiylik vaqti 9–15 daqiqaga teng bo'lgan, hujum va manyovrlarni amalga oshirish usullari kombinatsiyalari asosida seriyalarni bajarish amalga oshiriladi. Mashqlar seriyalari oralig'ida dam olish vaqti 3 daqiqani tashkil qiladi.

5-mashq

Uzoq masofada (3,5–4 metr) nishonga (*maneken*) 5 ta sanchishni (zarba) amalga oshirish bo'yicha 5 ta seriya bajarilishi belgilanadi. Hujum seriyalari oralig'idagi dam olish vaqti davomiyligi 30 soniyani tashkil qiladi.

6-mashq

O'rtacha va uzoq masofalarda nishonga (*maneken*) sanchish (15–20) orqali 2 ta hujum seriyasini bajarish belgilanadi. Hujum seriyalari oralig'idagi tanaffus vaqti davomiyligi 60 soniyani tashkil qiladi.

Chidamlilik darajasini oshirish (saqlash) uchun mo'ljallangan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar. Chidamlilikni takomillashtirish uchun, nisbatan samarali ta'sirga ega bo'lgan mashq – bu ixtisoslashtirilgan yuklamalarni yengib o'tishga tayyorlovchi tavsifga ega bo'lgan, uncha katta qiymatda bo'lmagan

jadallikda, yengil va majburiylik qayd qilinmaydigan yugurish mashqi hisoblanadi. Biroq, jarohatlanishlar, kasalliklardan keyin qayta tiklanish, shuningdek, yillik sikl tugallanishidan keyingi sharoitda yugurish dozasini maqsadga muvofiq tarzda belgilashdan foydalanish alohida darajada muhim ahamiyatga ega. Bunda qilichbozlarning tayyorgarlik darajasiga bog'liq ravishda, yugurish mashqini bajarish davomiyligi 5–20 daqiqa oralig'ida tebranishga ega bo'lishi mumkin. Biroq, bir ma'romda va yuqori jadallikda bo'lmagan yugurishdan foydalanishga qaramasdan, bu mashqlardan charchashning ma'lum darajada yuzaga kelishida ham foydalanishga ruxsat etiladi.

Chidamlilik darajasini saqlash uchun yo'naltiriluvchi mashqlar sifatida chigilyozdi mashqlari sifatidagi gimnastika, shuningdek, mashg'ulotlarning boshlang'ich qismida doza qiymatlari qat'iy belgilangan sport o'yinlaridan foydalanish belgilanadi.

CHAQQONLIK

Sport qilichbozligi uchun manyovrlarni amalga oshirishda sezilarli darajadagi erkinlik, oyoqlar harakatlari va qurolni ushlab turuvchi qo'l va gavdaning turli xil yo'nalishlarda amalga oshiriluvchi harakatlarining kutilmagan tarzda umumlashtirilishi xos xususiyat bo'lib, bu harakatlarni ma'lum darajadagi chaqqonliksiz, harakatlar koordinatsiyasi va muvozanatning saqlanishisiz qoniqarli darajada amalga oshirish mumkin emas.

Qilichbozlarning epchilligi oldindan aytish mumkin bo'lgan va tezkorlikda amalga oshiriluvchi kurashlar davomida raqib qurolining tig'iga nisbatan aniq qarshilik ko'rsata olish, murakkab struktura tuzilishiga ega bo'lgan usullar va kombinatsiyalarni bajarishda namoyon bo'ladi. Axir janglarning tarkibi kutilmagan vaziyatlarga boy bo'lib, bir zumda qarorlarni qabul qilish va ehtimolligi mavjud hujumlarning uzoqlik masofasini hisobga olish va musobaqa ishtirokchilarining o'zaro joylashish pozitsiyasiga bog'liq holatda maqsadga muvofiq harakatlarni amalga oshirish talab qilinadi. Shu sababli, vaqt va makon bo'ylab muvofiqlikda amalga oshiriluvchi raqibga qarshilik ko'rsatish harakatlari bevosita sportchilarning epchilligi darajasi bilan bog'liq bo'lib, chaqqonlik sifatini

koordinatsiya (harakatlar muvofiqligi) qobiliyatlarining umumiy yig'indi shaklida namoyon bo'lishi sifatida qarab chiqish mumkin.

Qurol bilan bajariluvchi tipga oid harakatlar va joyini o'zgartirish harakatlarining standartlashtirilishidan keyin, ixtisoslashtiriluvchi chaqqonlik sezilarli darajada o'ziga xos jihatlarga ega va chaqqonlik darajasi mashq qiluvchilarning kvalifikatsiya darajasiga ham bog'liq. Shu sababli, guruh tavsifidagi darslar tarkibiga quyidagi keltirilgan holatlar kiritilishi talab qilinadi, masalan:

- odatlanilgan boshlang'ich turish holatlari va qurol tig'ining harakatlari va joyini o'zgartirish harakatlarini ixtisoslashtirilgan tavsifda bajarish uchun kutilmagan vaziyatlarni yuzaga keltirish.

Chaqqonlikni ixtisoslashtirish uchun, yakka tartibdagi darslar davomida bir qator texnik usullarning kombinatsiyalaridan yo'naltirilgan tavsifda foydalaniladi, shuningdek, hamkor bilan bajariluvchi mashqlar, yordamchi sport snaryadlarida mashq qilish davomida nostandart tavsifga ega boshlang'ich turish holatlaridan foydalanish, tarkibiy jihatdan manyovrlarga boy bo'lgan va tezkorlikda amalga oshiriluvchi janglardan foydalanish amalga oshiriladi. Bundan tashqari, kutilmaganda yuzaga keluvchi vaziyatlarda sanchishlarning (zarba) aniqligini belgilab beruvchi qaror topishlar, jumladan, yaqin masofalarda muvaffaqiyatli jang olib borishni bilish, tipga oid texnikani saqlash kabilar ko'p jihatdan ma'lum darajada chaqqonlikning shakllanishiga yordam berishi qayd qilinadi.

Chaqqonlik va harakatlar muvofiqligi (koordinatsiya) darajasining oshirilishi (saqlanishi) uchun mo'ljallangan mashqlar

1-mashq

Jangovar turish holatida zalga sohib tashlangan tennis koptoklariga sanchish (zarba) harakatlarini amalga oshirish bajariladi. Tayoqcha (qurol tig'i) bilan hiyobon yoki o'rmonda yurib ketayotgan vaziyatda barglarga yoki toshchalarga sanchish harakatlarini bajarish amalga oshiriladi.

2-mashq

Tayoqcha (qurol tig'i) bilan zalda dumalab ketayotgan (chapga yoki o'ngga) tennis koptokchalarini to'xtatish amalga oshiriladi.

3-mashq

Jangovar holatda oldinga qadam tashlashlar seriyasini bajarish, oldinga va yon tomonlarga umbaloq oshish harakatlarini bajarish amalga oshiriladi.

4-mashq

Jangovar holatda orqaga qadam tashlashlar seriyasini bajarish, orqali joyini o'zgartirish harakatlari va yon tomonlarga, orqaga umbaloq oshish harakatlarini bajarish amalga oshiriladi.

5-mashq

Jangovar turish holatida oldinga kesishuvchi tarzda qadam tashlash seriyalarini bajarish orqali joyini o'zgartirish harakatlarini bajarish va oldinga, yon tomonlarga umbaloq oshish harakatlarini amalga oshirish.

6-mashq

Jangovar turish holatida kesishuvchi qadam tashlash orqali orqaga joyini o'zgartirish seriyalarini bajarish hamda orqaga, yon tomonlarga umbaloq oshish harakatlarini bajarish amalga oshiriladi.

7-mashq

Jangovar turish holatida oldinga yugurish va «*nayza o'qitalish*» harakati amalga oshiriladi.

8-mashq

Jangovar turish holatida orqaga yugurish va «*nayza o'qitalish*» harakati amalga oshiriladi. Sakrash orqali hamla qilish va oldinga, yon tomonlarga umbaloq oshish harakatlarini amalga oshirish.

9-mashq

Oldinga qadam tashlashlar seriyasini bajarish va juda uzoq masofada turgan hamkorning qo'lqopini hamla bilan tutib olish.

10-mashq

Oldinga qadam tashlashlar seriyasini bajarish va orqaga sekin sur'atda harakatlanayotgan hamkorining qo'lqopini «*nayza o'qitalish*» holatida egallab olish.

11-mashq

Jangovar turish holatida uzluksiz joyini o'zgartirish harakatlarini bajarish, agar tennis koptoklari dumalab ketayotgan bo'lsa yoki zalga sohib tashlangan bo'lsa, u holda sakrash orqali koptokka urilib ketishdan qochish (tennis koptogiga tegib ketmaslik).

12-mashq

Sakragan holatda 90° burchak ostida jangovar turish holatida burilish.

13-mashq

Sakragan holatda 180° (270° , 360°) burchak ostida jangovar turish holatida burilish.

14-mashq

Sakragan holatda 180° burchak ostida hamla qilish jangovar holatida burilish.

Chaqqonlik va harakatlar muvofiqligi (koordinatsiya) darajasini oshirish (saqlash) uchun mo'ljallangan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar

74–76-rasmlarda *chaqqonlik va harakatlar muvofiqligini* rivojlantiruvchi mashqlar keltirilgan.

Chaqqonlikni takomillashtirish uchun mashqlar sifatida turli xildagi sport o'yinlari va harakatchan o'yinlardan doza qiymatlarini qat'iy belgilash asosida samarali foydalanish mumkin, jumladan, bunda quyidagi o'yinlardan foydalanish tavsiya qilinadi:

- basketbol;
- futbol;
- gandbol (qo'l to'pi);
- voleybol;
- suv polosi;
- xokkeyni imitatsiyalash.

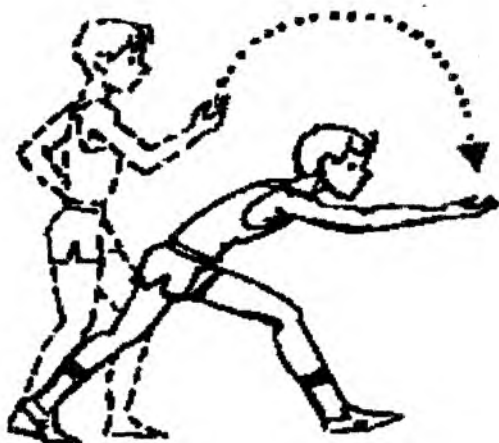
Bunda asosan, faqat o'yinning umumiy tuzilishi qoidalariga amal qilishgina talab qilinadi. Shuningdek, o'yin maydoni o'lchamlarini variatsiyalash, musobaqada ishtirok etuvchilarning son miqdori, harakatlarni amalga oshirish shartlari va hujumlar natijalarining samaradorligi bo'yicha hakamlar tomonidan amalga oshiriluvchi baholashlar, mashg'ulotlarning davomiylik vaqti va boshqa holatlarni e'tiborga olish mumkin.

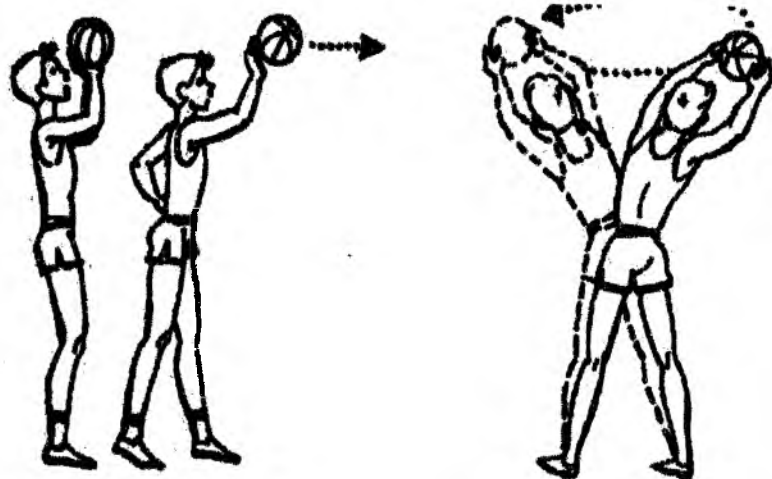
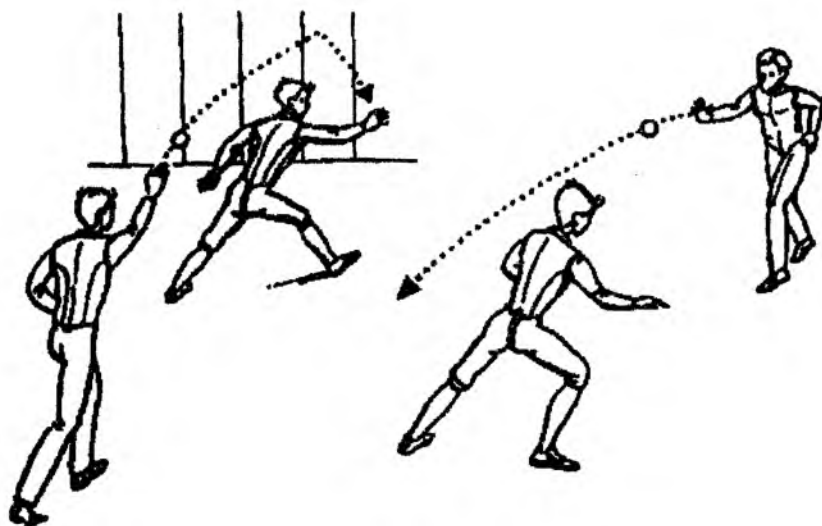
Bundan tashqari, chaqqonlikni takomillashtiruvchi ta'sirga ega bo'lgan umumiy rivojlantiruvchi vositalarga quyidagilarni kiritish mumkin, masalan:

- tarkibiga tirmashish, siljish, predmetlarni turli xil masofaga ko‘chirish kabi harakatlarni qamrab oluvchi kombinatsiya tavsiyadagi estafetalar;
- sakrashlar;



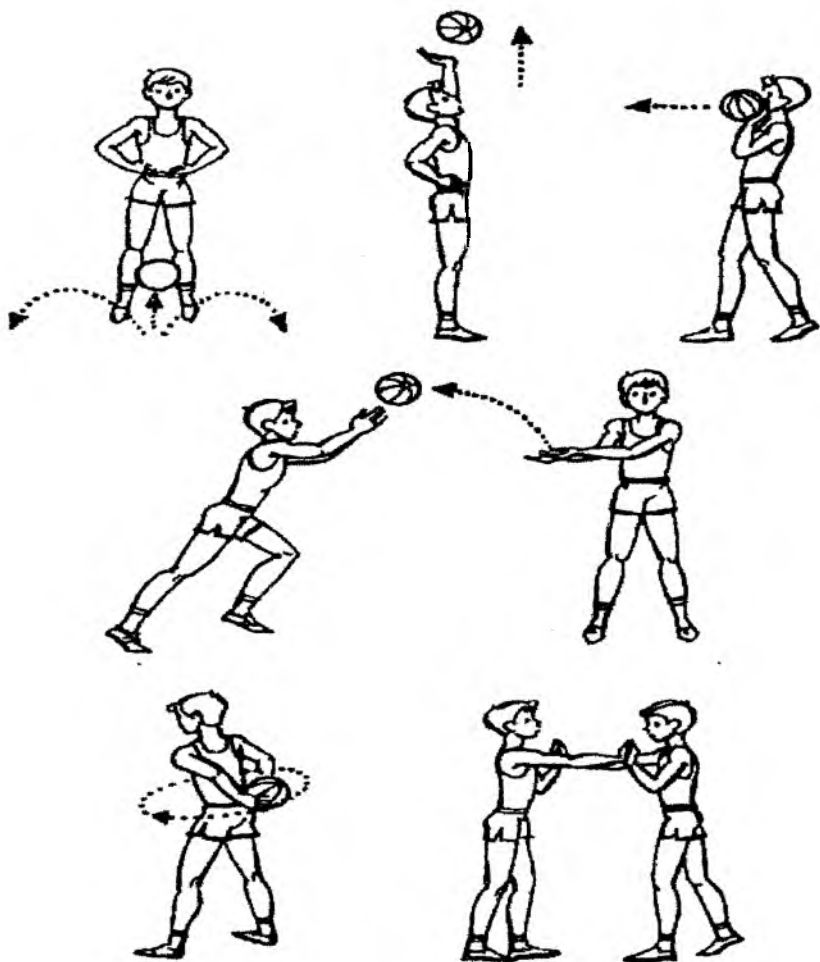
74- rasm. Chaqqonlik va harakatlar muvofiqligi (koordinatsiya) darajasini oshirish (saqlash) uchun mo‘ljallangan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar.





75-rasm. Chaqqonlik va harakatlar muvofiqligi (koordinatsiya) darajasini oshirish (saqlash) uchun mo'ljallangan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar.

- ehtimolligi mavjud jarohatlanish holatlaridan, albatta, ogohlantirish asosida amalga oshiriluvchi akrobatika elementlari;
- 4×5 mokisimon yugurish;
- bitta yoki ikkala qoʻlda koptoklar bilan jonglyorlik qilish;
- koptokni nishonga tomon uloqtirish.



76-rasm. Chaqqonlik va harakatlar muvofiqligi (koordinatsiya) darajasini oshirish (saqlash) uchun moʻljallangan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar.

Bo'g'imlarning harakatchanligi qilichbozlarga harakatlarning tezkorligi va epchilligi uchun zarur.

Bundan tashqari, tipga oid jangovar turish holatlarini, pozitsiyalar va bog'lanishlarni o'zlashtirish qurollangan qo'lning va oyoqlarning ma'lum bir yo'nalishda harakatchanligi orqali cheklanadi. Jumladan, qurolni ushlab turgan qo'lning harakatlari amplituda qiymatining yetarli darajada bo'lmashligi, sportchiga qurol tig'i bilan himoya harakatlarini bajarish va hamla bilan hujum qilish harakatlarini amalga oshirish davomida gavdaning turli xil yo'nalishlarda harakatchanligi saqlanishiga erishishga xalaqit beradi.

Oldinda joylashgan jangovar turish holatidagi oyoq bilan oldinga va yuqoriga harakatlanish amplitudasi qiymatining ortishi juda muhim ahamiyatga ega bo'lib, orqada joylashgan oyoqning yon tomonlarga va orqaga tomon harakatlari amplitudasi esa – hamla texnikasining muvaffaqiyatli tarzda o'zlashtirilishida muhim o'rin tutadi.

Bo'g'imlarda harakatchanlik darajasini takomillashtirish uchun qilichbozlik usullarini imitatsiyalovchi mashqlardan, shuningdek, gimnastika mashqlaridan muvaffaqiyatli tarzda foydalaniladi. Bunda bo'g'imlarda va muskullarda og'riq hissining yuzaga kelishiga yo'l qo'yish tavsiya qilinmaydi. Erishilgan harakatchanlik darajasini doimiy ravishda ushlab turish, bunda maxsus mashqlardan tizimli tarzda foydalanish, talab qilingan vaziyatlarda esa – bu mashqlarni kuniga bir necha martadan bajarish maqsadga muvofiq hisoblanadi.

Egiluvchanlik darajasini oshirish (saqlash) uchun mo'ljallangan maxsus mashqlar

1-mashq

Uzoq masofaga hamla qilishda pastga tebranish (5–8 ta harakat), bunda harakatlar amplitudasini doimiy ravishda oshirib borish amalga oshiriladi.

2-mashq

Qurol bilan jangovar turish holatida qo'llarning yon tomonlarga siltanishi, bunda gavdaning ko'p yarim yon tomonlama joylashish holatini saqlash, qurolni ushlab turgan qo'lning yengil tarzda bukilishi va rapira, shpaga ushlashda tashqi tomonga, sablyani

ushlashda esa – o‘ziga xos tarzda ichki tomonga qo‘l barmoqlarining buralishiga e‘tibor qaratiladi.

3-mashq

Jangovar holatda o‘tirib-turish, bunda asosan orqada joylashgan oyoq bilan tayanish amalga oshiriladi.

4-mashq

Oldinda turgan oyoqni maksimal darajada bukish orqali, jangovar turish holatida yuqoriga siltanish.

5-mashq

Orqada turgan oyoqni bukilgan tarzda jangovar turish holatida orqaga siltanish.

6-mashq

Gimnastika o‘rindig‘ida oldinda joylashgan oyoqqa tayanish orqali, maksimal uzunlik masofasida hamla qilish va bukilish inersiyasidan foydalanib, orqaga yopilish bajariladi.

7-mashq

Jangovar turish holatida oyoqdan-oyoqqa almashinish orqali sakrash, bunda sonni maksimal darajada balandga ko‘tarishga harakat qilish amalga oshiriladi.

8-mashq

Jangovar turish holatida, qurolni ushlab turgan, biroz bukilgan qo‘lni yengil tarzda tashqi tomonga yo‘nalishda aylantirish harakatini bajarish.

Egiluvchanlik darajasini rivojlantirish (saqlash) uchun mo‘ljallangan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar

77–78-rasmlarda egiluvchanlik darajasini rivojlantiruvchi mashqlar keltirilgan.

1-mashq

Boshlang‘ich turish holati: qo‘llar gavdaning yon tomonida. Qo‘llar bilan orqaga siltanish.

2-mashq

Boshlang‘ich turish holati: qo‘llar oldinda. Qo‘llar bilan yuqoriga siltanish.

3-mashq

Boshlang‘ich turish holati: qo‘llar oldinda. Maksimal amplituda qiymatida qo‘llarni aylantirish.

4-mashq

Boshlang'ich turish holati: qo'llar gavdaning yonida, qo'llarning kafti ichki tomoni pastga qaragan holatda. Siltanish harakatlari, qo'l kaftini yuqoriga burish.

5-mashq

Boshlang'ich turish holati: oyoqlar ochilgan holatda. Oldinga va pastga egilish, yon tomonlarga prujinasimon egilishlar bajariladi.

6-mashq

Boshlang'ich turish holati: oyoqlar ochilgan holatda. Bir oyoqda pastga prujinasimon tebranish asosida o'tirib-turish.

7-mashq

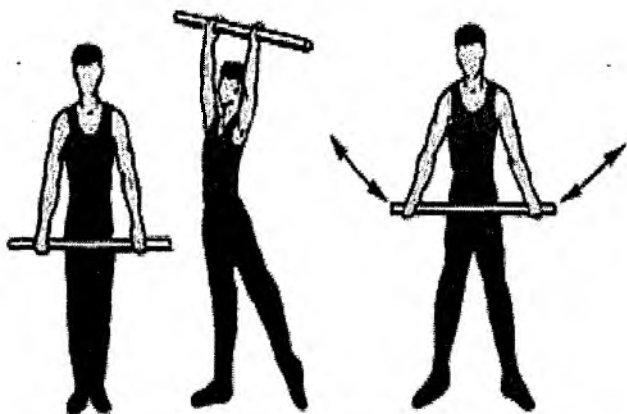
Boshlang'ich turish holati: oyoqlar ochilgan holatda. Gavdani turli xil tomonlarga aylantirish.

8-mashq

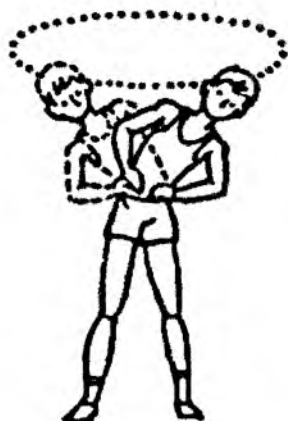
Boshlang'ich turish holati: qo'llar bilan stul, stolga yoki gimnastika devoriga tayangan holatda joylashiladi. Oyoqlar bilan maksimal amplituda qiymatida oldinga-yuqoriga, yon tomonlarga siltanish harakatlari bajariladi.

9-mashq

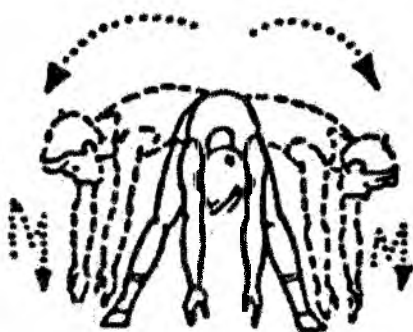
Bo'ylama «Shpagat» holatini bajarishni imitatsiyalovchi harakatlarni amalga oshirish.



77-rasm. Egiluvchanlik darajasini rivojlantirish (saqlash) uchun mo'ljallangan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar.



78-rasm. Egiluvchanlik darajasini rivojlantirish (saqlash) uchun mo'ljallangan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar.



Ixtiyoriy ravishda muskullarning bo'shashtirilishi

Muskullarning ixtiyoriy ravishda kuchlanish darajasini susaytirish, bundan tashqari, ularning bo'shashishi qilichbozlik usullarining o'zlashtirilishini tezlashtirish, shuningdek, maxsus mashg'ulotlar davomida yuzaga keluvchi charchash holatlarini sekinlashtirish imkonini beradi. Ayniqsa, muskullarning ixtiyoriy ravishda bo'shashtirilishi uzoq vaqt davomiyligida amalga oshiriluvchi, ko'p bosqichli musobaqalar davomida zaruriy holatlardan biri hisoblanadi.

Qurolni boshqarish, ayniqsa, uni aniq va tezkor tarzda harakatlantira olish uchun ayrim muskullar guruhlarining kuchlanishi va boshqa muskullar guruhlarining (eng avvalo, qurolni ushlab turuvchi qo'lning yelka, bilak va qo'l kafti muskullari) bo'shashtirilishi o'rtasida ma'lum qiymatdagi muvozanat holati ta'minlanishi talab qilinadi. Shu sababli, kvalifikatsiyaga ega qilichbozlar harakatlarni bajarishda ishtirok etuvchi ma'lum bir aniq muskullar guruhlarining kuchlanish darajasini nazorat qila olishlari talab qilinadi.

Qilichboz muskullarning ixtiyoriy ravishda bo'shashtirilishini egallash orqali, talab qilingan vaziyatlarda yelka kamari va bo'yin muskullarini jang davomida tipga oid jangovar turish holatini saqlab turishga xalaqit beruvchi, favqulotda darajada chegaraviy zo'riqlashlardan ozod qilishni amalga oshiradi, o'z navbatida, hujum usullari va manyovrlarni muvaffaqiyatli tarzda amalga oshirish ta'minlanadi. Muskullarning kuchlanish darajasini boshqarish kelgusida ta'lim oluvchilarning epchillik va tezkorlik sifatлари ixtisoslashtirilishni tezlashtiruvchi ta'sir ko'rsatadi.

Muskullarning ixtiyoriy tarzda bo'shashtirilishini takomillashtirish muskullarning kuchlanishi va bo'shashish darajasini turli xilda variatsiyalash asosida bajariluvchi uslublar yordamida amalga oshirilishi mumkin, masalan:

- oyoq va qo'llarning ma'lum bir aniq muskullarini ketma-ketlikda bo'shashtirish;

- muskullarni turli xil tezlikda kuchlantirish va bo'shashtirishni ketma-ketlikda amalga oshirish;

– tananing turli xil qismlarini nafaol tarzda zo‘riqtirish asosida muskullarning to‘liq holatda bo‘shashtirilishiga harakat qilish;

– bir vaqtning o‘zida ayrim muskullarni zo‘riqtirish bilan birgalikda, boshqa muskullar guruhlarini bo‘shashtirish.

Ixtiyoriy ravishda muskullarni bo‘shashtirishga mo‘ljallangan umumiy rivojlantiruvchi va maxsus mashqlar

1-mashq

Yengil tarzda bukilgan oyoqlarni navbat bilan silkitish, bitta oyoqdan boshqasiga o‘tish orqali qadam tashlash (3–5 ta harakat). Qurolni ushlab turuvchi qo‘l pastga osiltirilgan holatda joylashadi.

2-mashq

Yengil tarzda bukilgan, qurolni ushlab turuvchi qo‘lning katta amplituda qiymatida oldinga va orqaga, gavdaning yarim burilishi asosida aylanma harakatlarni amalga oshirish.

3-mashq

Yengil tarzda bukilgan, qurolni ushlab turuvchi qo‘lning gavda yonida yuqoriga va pastga tomon harakatlanish seriyasini bajarish, bunda qo‘llar kaftining ichki va tashqi tomonini burish orqali harakat bajariladi.

4-mashq

Yelkani yuqoriga va pastga, oldinga va orqaga silkitish (5–8 ta harakat) amalga oshiriladi. Qo‘llar yengil tarzda bukilgan holatda, qurolni ushlab turgan qo‘l pastga osiltirilgan holatda joylashadi.

5-mashq

Pastga tushirilgan qo‘llarni navbat bilan silkitish (har bir qo‘l uchun 5–8 ta harakat bajariladi) Bosh yengil tarzda pastga osiltirilgan holatda va bo‘shashtiriluvchi qo‘l tomonga burilgan.

6-mashq

Pastga osiltirilgan qo‘llarni bir vaqtning o‘zida silkitish (5–8 ta harakat). Bosh va gavda yengil tarzda oldinga va pastga egiladi.

7-mashq

Boshlang‘ich turish holati: qo‘llar yuqoriga ko‘tarilgan. Ikkala qo‘lni silkitish harakatlarini amalga oshirish davomida yarim bukilgan qo‘llarni pastga va yuqoriga tomon harakatlantirish (5–8 ta harakat).

8-mashq

Orqa bilan yotgan holatda, yengil tarzda bukilgan va yuqoriga ko'tarilgan oyoqlarni silkitish (5–8 ta harakat bajariladi).

JISMONIY TAYYORGARLIK VOSITALARIDAN FOYDALANISH USLUBIYATI

Sport mashg'ulotlari jarayoni davomida jismoniy tayyorgarlikning barcha bo'limlari o'zaro chambarchas bog'liqlikka ega. Shu sababli, aniq chegaralanishlarni amalga oshirish tavsiya qilinadi, masalan, kuchni va tezlikni rivojlantirish mashqlari o'rtasida chegaralanish belgilanishi tavsiya qilinadi, biroq bu masalani har doim ham to'liq amalga oshirishning deyarli iloji yo'q.

Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulotlar mashqlari ma'lum bir aniq sxemada tuzib chiqilishi talab qilinadi. Chigilyozdi mashqlaridan keyin, egiluvchanlikni rivojlantirish mashqlari bilan birgalikda tezlikni rivojlantirish mashqlari bajariladi (bu mashqlarning miqdori va jadalligi sezilarli darajada bo'lishi mumkin), keyin kuch va epchillikni rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar bajarilishi belgilanadi.

Tezkorlik va epchillikni rivojlantirish mashqlari muskullar qisqarishi jadalligining hamda qo'zg'alish va tormozlanish jarayonlarining harakatchanlik darajasi yuqori bo'lishini talab qiladi. Shu sababli, tezkorlik va epchillikka yo'naltiriluvchi mashqlarni bajarish sharoitida harakatlar koordinatsiyasi talab qilingan darajada saqlanishiga faqat sezilarli darajada charchash holati qayd qilinishi kuzatilmagan sharoitdagina erishish mumkin, ya'ni bu mashqlar darsning asosiy qismi boshlanishi bosqichida bajariladi.

Chidamlilikni rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlarni mashg'ulotlarning ikkinchi yarmisi davomida bajarish maqsadga muvofiq, chunki bu vaqtda nafas olish organlari, qon aylanish tizimi organlari nisbatan to'liq holatda funktsiya bajarishi qayd qilinadi. Chidamlilikka yo'naltirilgan ushbu mashqlar muskullar qisqarishiga nisbatan kamroq jadallikda bajariladi, bu holat ma'lum darajada charchash qayd qilinishi sharoitida harakatlar muvofiqligini (*koordinatsiya*) saqlash imkonini beradi.

Voyaga yetgan (yoshi katta) sportchilarda jismoniy tayyorgarlik vositalarining asosiy hajmini qilichbozlikda nisbatan ustuvor hisoblanuvchi sifatlarni, ya'ni tezkorlik, epchillik, chidamlilikni rivojlantirishga yo'naltirish maqsadga muvofiq. Biroq, yosh qilichbozlar bilan amalga oshiriluvchi mashg'ulotlarda egiluvchanlik va epchillikni rivojlantirishga yo'naltirilgan vositalarni ustuvorlikda qo'llash talab qilinadi.

Yillik sikl davomida mashg'ulotlar jarayonida jismoniy tayyorgarlik vositalaridan foydalanishga oid pedagogik vazifa – ko'p jihatdan mashq qilganlik darajasining egallanishi va saqlanishi bilan bog'liq hisoblanadi. Shu sababli, tayyorgarlik davri davomida dastlab umumiy chidamlilik darajasi qayta tiklanadi (ko'tariladi), keyin esa – kuch va epchillik rivojlantirilishiga e'tibor qaratiladi. Tayyorgarlik davrining ikkinchi qismi davomida tezkorlik va epchillikni rivojlantirishga urg'u beriladi, chunki bu davrda ixtisoslashtirilgan vositalarning solishtirma ulushi keskin ortishi qayd qilinadi.

Asosiy davr davomida jismoniy tayyorgarlikning erishilgan darajasini ushlab turish maqsadida ixtisoslashtirilgan vositalardan tashqari, qilichbozlarga xos bo'lgan sifatlari va ko'nikmalariga qo'yiluvchi talablarga nisbatan ko'proq darajada muvofiq keluvchi sport o'yinlaridan foydalanish maqsadga muvofiq hisoblanadi.

O'tish davri davomida alohida sifatlarda mavjud bo'lgan kamchiliklarni bartaraf qilish vazifasi jismoniy rivojlanishning o'stirilishi yo'nalishidagi vositalar bilan birgalikda amalga oshiriladi, ayniqsa, bunda kuch, egiluvchanlik va epchillikni rivojlantirishga mo'ljallangan mashqlardan keng ko'lamda foydalanish belgilanadi. Qilichbozlarning har tomonlama jismoniy jihatdan rivojlanishi – bu yuksak va barqaror holatdagi sport natijalariga erishishning zaruriy darakchisi hisoblanadi.

O'Z-O'ZINI TEKSHIRISH UCHUN SAVOLLAR

1. Sport takomillashuvi bosqichlarida qilichbozning jismoniy tayyorgarligi vazifalari.
2. Har tomonlama rivojlanishni ta'minlovchi jismoniy tayyorgarlik vositalari va yo'nalishi.
3. Sportchilarning jismoniy va texnik tayyorgarliklari komponentlari o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik.
4. Harakatlar tezligini ixtisoslashtirish uslubi.
5. Kuch va tezkor-kuch imkoniyatlarini ixtisoslashtirish uslubi.
6. Chidamkorlikni ixtisoslashtirish uslubi.
7. Chaqqonlik va harakatlar koordinatsiyasini ixtisoslashtirish uslubi.
8. Egiluvchanlikni ixtisoslashtirish uslubi.
9. Ixtiyoriy ravishda mushaklarni bo'shashtirishni o'zlashtirish uslubi.

Adabiyotlar

1. Мовшович А.Д., Тышлер Д.А. Физическая подготовка юных фехтовальщиков. – М.: Советский спорт, 1996, 77 с.
2. Тышлер Д.А., Рыжкова Л.Г. Фехтование. Технотактическая и функциональная тренировка. Методическое пособие. – М.: Академический проект, 2010, 183 с. (Технологии спорта).
3. Тышлер Д.А., Мовшович А.Д. Двигательная подготовка фехтовальщиков. – М.: Академический проект, 2007, 153 с. (Технологии спорта).
4. Тышлер Д.А., Мовшович А.Д., Тышлер Г.А. Многолетняя тренировка юных фехтовальщиков. Учебное пособие. – М., 2002, 254 с.
5. Fetisova N.A. Qilichbozlik nazariyasi va uslubi. O'quv qo'llanma. – T., 2011, 270 b.

IV QISM. QILICHBOZLIK BO'YICHA MURABBIYNING KASBIY MAHORAT DARAJASIDAGI (PROFESSIONAL) KO'NIKMA VA MALAKALARI

Qilichbozlik bo'yicha murabbiy faoliyatining muvaffaqiyatli tarzda amalga oshirilishi quyidagi keltirilgan bir qancha omillar orqali belgilanadi:

- qilichbozlik nazariyasi va uslubiyati, atamashunosligi, pedagogika asoslari bo'yicha bilimlar;
- guruh holidagi darslarni olib borish bo'yicha amaliy ko'nikmalar;
- yakka tartibdagi darslarni amalga oshirish bo'yicha amaliy ko'nikmalar;
- mashg'ulotlar jarayoni va musobaqa faoliyatini boshqarish ko'nikmalari va malakalari;
- yuksak intellektual, shaxs sifatidagi va axloqiy nufuzga ega bo'lish;
- mehnatsevarlik.

Qilichbozlik nazariyasi va uslubiyati, atamashunosligi, pedagogika asoslari bo'yicha bilimlar

Qilichbozlik bo'yicha murabbiy – bu sovuq qurolni boshqarish san'atiga tegishli bo'lgan, harakatlar va intellektual faoliyat bilan bog'liq bo'lgan alohida o'ziga xos madaniyat manbai hisoblanadi. Ushbu holatdan kelib chiqib, u qilichbozlik texnikasi va uni tashkil qiluvchi tarkibiy qismlar haqidagi bilimlarni egallagan bo'lishi, jangni olib borish taktikasi va o'qitish, mashg'ulotlarni olib borish uslubiyatini mukammal bilishi talab qilinadi. Shuningdek, qilichbozlik tarixi va atamashunosligi bo'yicha bilimlarga ega bo'lish ham muhim o'rin tutadi.

Murabbiy qilichbozlik bo'yicha mashg'ulotlar jarayonini rejalashtirish davomida sportchilarni tayyorlashning davrlarga bo'lib chiqilishi haqida tegishli bilimlarga ega bo'lishi, mashg'u-

lotlar va musobaqa yuklamalarining mashq qildiruvchi ta'sir effektini hisobga olishi talab qilinadi. O'quvchilarning yo'l qo'ygan texnik va taktik xatolarini qayd qilish asosida, ushbu xatolarga tuzatish kiritishning mos keluvchi pedagogik vositalarini topa olishi zarur hisoblanadi. O'qitish va takomillashtirish jarayonida umumiy qabul qilingan atamashunoslikdan foydalanishi, slenglarga sirg'almasdan, pedagogik madaniyatni yuksak darajada ushlay olishi talab qilinadi. Qilichbozlikda harakatlar va usullar tizimi sohasida ishonchli bilimlarga ega bo'lish murabbiyning ijodiy imkoniyatlarini kengaytiradi. Shuningdek, ushbu bilimlarga mukammal darajada ega bo'lish turli xil usullarni o'zlashtirish vaqtida o'ziga jalb qiluvchi mashqlar komplekslaridan foydalanish hisobiga mashq qiluvchilarda mashg'ulotlar jarayoniga nisbatan qiziqish darajasini oshirish imkonini beradi. Masalan, rapira bilan qilichbozlik qilishda juft uzatish orqali sanchish harakatini amalga oshirishni o'rgatish va takomillashtirish – qo'llanilish lahzasi bilan o'zaro farqlanuvchi turli xildagi hujum harakatlaridan foydalanish orqali amalga oshirilishi mumkin. Dastlab asosiy hujum bajariladi, keyin takroriy hujum sifatida yana hujum bajariladi, keyin esa – javob hujumi va tayyorgarlik hujumi amalga oshiriladi. Hamkor bilan bajariluvchi mashqlarda ushbu turli xil usullarni ro'yobga oshirishda sportchidan oraliq masofani va hujumning boshlanishi lahzasini faol tarzda tanlab olish talab qilinadi.

Guruhiy darslarni olib borishga tegishli amaliy ko'nikmalar

Mashg'ulotlarning guruh shaklida olib borilishidan Bolalar va o'smirlar sport maktablari (BO'SM) va Olimpiya zaxiralari maxsus bolalar va o'smirlar sport maktablari (OZMBO'SM) tizimida mashg'ulotlarning yosh davrlariga oid bosqichlarida foydalaniladi. Bundan tashqari, so'nggi vaqtlarda guruh holatida dars olib borish shaklidan boshlovchi yoshi kattalar uchun ham foydalaniladi. Bu ko'rinishdagi darslar kirish, tayyorgarlik, asosiy va yakuniy qismlardan tashkil topadi. Murabbiy navbatdagi mashg'ulotni rejalashtirish orqali, amalga oshirilishi belgilangan mashqlarning

tarkibini o'ylab chiqadi, shuningdek, darsning tayyorgarlik va asosiy qismida foydalaniluvchi mashqlarni qarab chiqadi, bunda asosiy pedagogik vazifa hisobga olinadi.

Oxirgi yillarda harakatlarga oid sifatlarni takomillashtirish jarayonida guruhiy darslarning umumiy va maxsus chigilyozdi tavsifdagi mashg'ulotlarga aylantirilishi tendensiyasi qayd qilinmoqda. Bunda darsning tayyorgarlik qismining asosiy vazifasi, ya'ni o'smirlar organizmining mashg'ulotlar asosiy qismida bajarilishi belgilangan yuklamalarni qabul qilishga nisbatan olib kelinishi esdan chiqariladi. Shu bilan birgalikda, mashq qiluvchilarga bitta mashg'ulotdan boshqasiga o'tishida harakatlarga tegishli tayyorgarlik darajasini oshirish maqsadini ko'zda tutuvchi – zarba (turtki beruvchi) tavsifidagi mashqlar kompleksini bajarish belgilanadi. Chegaraviy darajaga yaqin bo'lgan jismoniy yuklamalar bilan bajariluvchi ushbu ko'rinishdagi chigilyozdi mashqlari o'smirlarda jismoniy charchash holatining erta boshlanishi hisobiga darsning asosiy qismida samaradorlikning pasayib ketishiga olib keladi. Kelgusida ularning katta qiymatdagi jismoniy yuklamalarga nisbatan moslashtirilishi uchun, yosh qilichbozlarda harakatlarga oid tayyorgarlikning darajasini oshirish darslar bo'yicha yillik rejaga muvofiq keluvchi, jismoniy tayyorgarlik bo'yicha maxsus mashg'ulotlarning o'tilishini talab qiladi. Shuningdek, darsning tayyorgarlik qismida, asosan, tezkorlik, epchillik, tezlik-kuch imkoniyatlari va egiluvchanlikni rivojlantirishga mo'ljallangan yo'nalishdagi o'rtacha qiymatdagi yuklamalardan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Bunda har safar umumiy chigilyozdi mashqlarini alohida harakatlarga oid sifatlarga bag'ishlash, maxsus chigilyozdi mashqlarida esa – qilichbozlik vositalaridan foydalanish asosida belgilangan vazifalarni hal qilish nazarda tutiladi.

Mashg'ulotlarni olib borish davomida murabbiy buyruqlarni berishni, bunda buyruqlarni baland ovozda va aniq tarzda e'lon qilishni bilishi zarur.

Murabbiy bir vaqtning o'zida butun mashq qiluvchilar guruhi ko'rinib turuvchi joydan o'rin olishi orqali, alohida sportchilarning tipga oid xatolarini aniqlashi va bu xatolarni ularga ko'rsatishni amalga oshiradi. Murabbiy nafaqat mashg'ulotlar zalida kam-ko'stsiz ko'rinishga ega bo'lishi, balki usullar texnikasini ideal

tarzda ko'rsatib bera olish malakalariga ega bo'lishi va talab qilingan vaziyatlarda qilichbozlarning xato bajarayotgan harakatlarini ayni lahzada takrorlab berishi talab qilinadi.

Pedagog sifatida murabbiy mashq qiluvchilar, ayniqsa, o'smirlar orasida katta obro'ga ega bo'lishi talab qilinadi. Uning har bir so'zi, kamchiliklarni ko'rsatib berishi jiddiy qabul qilinishi va sportchilarning ongida sezilarli darajada iz qoldirishi zarur. O'z navbatida, mashg'ulotlar vaqtida berilgan topshiriqlar mashqlarining sportchilar tomonidan bajarilishi sifat darajasini baholashda murabbiy tomonidan o'z-o'zini nazorat qilish darajasi yuqori bo'lishi muhim ahamiyatga ega. Pedagog sportchilarni kamsituvchi luqmalarni ishlatishdan qochishi va qilichbozlarning harakatlarida ijobiy jihatlarni ko'ra olishi, yaxshi darajada bajarilgan harakatlar uchun maqto'vni ayamasligi talab qilinadi, bu mashq qiluvchilarda mashg'ulotlar jarayoniga nisbatan qiziqish darajasini oshiruvchi ta'sir ko'rsatadi.

Usullarni o'zlashtirish va takomillashtirish vaqtida eng asosiysi, nafaqat yo'l qo'yilgan texnik yoki taktik xatolarni ko'ra olishi, qayd qila olishi, balki bu xatolarning maksimal darajada aniq tarzda tuzatilishi uchun muvofiqlikdagi mashqlar va shart-sharoitlarni topa olishi ham talab qilinadi.

Yakka tartibdagi darslarni olib borish amaliy ko'nikmalari

Qilichbozlik sport turida texnik-taktik takomillashtirishni individuallashtirish zaruriyati tayyorgarlikning o'ziga xos xususiyati hisoblanadi. Bunda o'rgatish jarayonida o'quvchilar bilan munosib o'zaro harakatlarni ta'minlaydigan murabbiyga, xususan, uning ko'nikmalari va malakalariga qat'iy talablar qo'yiladi.

Qilichbozlik sport turlarida yakka tartibdagi darsning qo'llanilishi ushbu sport turlariga xos bo'lgan ko'p sonli murakkab kordinatsiyali usullar va harakatlarning tezkorligi hamda aniqligi xususiyatlari, shuningdek, turli xil raqiblar bilan yakkama-yakka olishish sharoitlarida ularga erishish qiyinchiliklari bilan tavsiflanadi.

Yosh sportchilarni tayyorlashda, ayniqsa, I razryadga erishish davrida murakkablashtirilgan materialni juftlik mashqlari sharoitlarida egallash yetarlicha samara bermaydi. Shuning uchun, sport-

chilar malakasi qancha yuqori bo'lsa, ular individual texnik-taktik takomillashtirishga shunchalik muhtoj bo'ladilar. Bunda o'quvchilar bilan bevosita aloqada murabbiylar tomonidan modellashtiriladigan vaziyatlar qo'llaniladi.

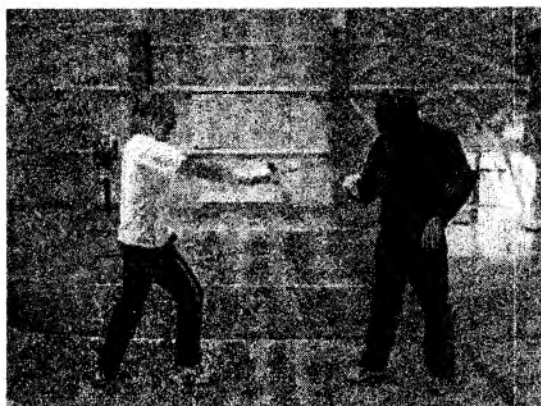
Yakka tartibdagi darslar davomida o'rgatish samaradorligi sezilarli darajada bo'lishi uchun, nafaqat mashqlarni to'g'ri tanlash talab qilinadi, balki o'quvchiga (shogird) «*xizmat ko'rsatish*», ya'ni unga mos ravishda qurolni «*bera olish*» va vaqt-makon bo'ylab o'zaro muvofiqlikdagi harakatlarni aniq yarata olish ham zarur. Boshqacha aytganda, qurol bilan hujum qilish chuqurligi, shartli qarshilik ko'rsatish oraliq masofasi haqiqiy jang vaziyatlariga yaqinlashtirilishi talab qilinadi.

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

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

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

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





79-rasm. Murabbiyning jangni olib borish uchun xos bo'lgan vaziyatlarni yaratish jarayoni.

Usulni takomillashtirish vaqtida murabbiy qurol va gavda bilan qarshilik ko'rsatish harakatlarini amalga oshirishi davomida, murabbiy jangni olib borish uchun xos bo'lgan vaziyatlarni imitatsiyalashni bilishi, sxolastik (quruq safsata, hayolot) va haqiqatdan uzoq bo'lgan o'zaro ta'sirlashish va jang maydonida ushbu tavsifdagi joyini o'zgartirish harakatlarini amalga oshirishdan qochishga harakat qilishi talab qilinadi (79-rasm). Shu bilan birgalikda, yakka tartibdagi dars davomida samarali ta'sirga ega va samaradorligi yuqori bo'lgan qarshi harakatlarni amalga oshirish va taktik kutilmagan sovg'alarni ishlab chiqishda murabbiy o'z shogirdi uchun ehtimolli mavjud bo'lgan raqiblarning jang manyovrlarini takrorlay olishni bilishi muhim ahamiyatga ega hisoblanadi.

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

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

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

Qilichbozlik bo'yicha murabbiyning shaxsiy qurolini ishlata olishi, darsda pedagogik jihatdan oqilona, jang sharoitlariga yaqinlashtirilgan holda harakat qila olish ko'nikmalari o'quvchining xavfsizligini, uning texnika asoslari hamda harakatlarni qo'llash

taktikasi turlarining to'g'ri egallanishini, shuningdek, muhim sifatlarning tez va ixtisoslashgan holda namoyon qila olishini ta'minlaydi.

Murabbiyning qilichbozlarni yakka tartibdagi o'rgatishda qo'llaydigan ixtisoslashgan malakalariga quyidagilar kiradi: usullar va harakatlarni turli xil raqiblar uchun ko'rsatib berish; qurol, oyoqlar va gavda bilan hujumga tayyorgarlik harakatlari, hujum hamda himoya harakatlari va ularning birikmalarini bajarish; o'quvchi tomonidan ayrim harakatlar yoki ularning kombinatsiyalarini ma'lum bir yoki taxminiy ketma-ketlikda qo'llash bo'yicha taktik vazifalarning hal etilishi uchun turli xildagi vaziyatlarni yaratish.

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

Bellashuvlar davomida murabbiy hujumlarni (javoblarni) qaytaradi, javoblar (qarshi javoblar) va boshqa harakatlarni bajaradi, ularni haqiqiy jangdagi zo'riqish darajasigacha yetkazadi.

Murabbiy, sportchilarda javob qaytarish tezligini rivojlantirayotib, ularda buyruqlarni (ko'rsatishlar, zarbalar, ochilishlar va boshq.) farqlashga bo'lgan ko'nikmani hosil qiladi; mashqlarni bajarish paytida to'satdan o'zgaradigan shartli xususiyatga ega, raqiblar tomonidan qo'llaniladigan harakat o'lchamlaridan ajralib turadi, chunki murabbiy o'quvchiga jismonan to'liq hajmli qarshilik ko'rsatishga qodir emas. Bundan tashqari, murabbiy, raqib harakatlarini ishora orqali bajarayotib, jarohat olishdan saqlanishi lozim. Demak, murabbiy faoliyatining, shuningdek, uning tayyorgarlik darajasini

aks ettiruvchi faoliyatining asosiy tarkibi obyektiv xususiyatga ega hamda yakkakurash sport turlarida mutaxassislarni tayyorlash va malakasini oshirish uslubiyatini takomillashtirish uchun tizimlashtirishni taqozo etadi.

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

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

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

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

Murabbiyning qurol bilan harakatlanishlarida tayyorgarlik harakatlari o'quvchiga hujumni boshlash, manyovr qilish usullarini tanlash uchun shart-sharoitlar yaratadi, shuningdek, hujumning qo'llanishini murakkablashtiruvchi himoya harakatlari bo'lib xizmat qiladi. Murabbiy, o'quv vazifasiga qarab, qurol bilan himoyalaniş harakatlarini bajaradi. Bunda u qurolni gavdaga nisbatan oldinga chiqaradi yoki uni o'ziga yaqinlashtiradi, yuqoriga ko'taradi yoki pastga tushiradi, qurol bilan himoyalaniş hamda manyovr qilishni uyg'unlashtirgan holda amalga oshiradi.

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

O'quvchining himoyalanişini takomillashtirayotib, murabbiy qurol bilan maksimal tezlikda harakat qilishi mumkin, chunki himoyalanişotgan o'quvchida hujum sektorini aniqlash, himoyalanişni tanlash hamda qo'llash uchun yetarlicha vaqt bo'ladi. Masofa juda yaqin bo'lganligi sababli, javob zarbasini qaytarish juda qiyin, shuning uchun murabbiy bog'lanishlarda qurol tig'i bilan birmuncha sekinroq harakat qilishi zarur. Himoyalanişlarni mashq qilish nishonga olinadigan yuzaning turli sektorlariga beriladigan hujumlarni almashtirish orqali murakkablashtiriladi. Buning oqibatida o'quvchi hujum yo'nalishini oldindan ko'zlay bilish imkoniyatidan mahrum bo'ladi. Qilichda qilichbozlik qilishning muhim ajralib turuvchi xususiyatlari – bu zarbalarni gavda, niqob va qurolangan qo'lga berish imkoniyatidir. Bu hujumlarning qo'llanilishini ma'lum darajada yengillashtirib, himoyalanişni qiyinlashtiradi. Shu sababli, qilich bilan qilichbozlik qilishda masofadan turib kurash olib borish ko'proq o'z ifodasini topadi va harakatlarning vaqt tavsiflarining aniqligiga bo'lgan talablar ortadi. Bu himoyalaniş va hujum qilish uchun jang maydoni bo'ylab bevosita tez hamda turli-tuman siljishlarning keng miqyosda qo'llanilishiga olib keladi.

Qilichda qilichbozlik qilishda qurol bilan harakatlanish texnikasi rapirada qabul qilingan texnikadan ancha farq qiladi. U birinchi navbatda kesuvchi harakatlar va ular amplitudasining raqibgacha bo'lgan masofa o'rtasidagi nisbatlarining o'ziga xosligi, shuningdek, chalg'ituvchi harakatlar hamda zarbalarni bajarishda yo'nalishni o'zgartirishning turli-tumanligi bilan tavsiflanadi. Qilich-

bozlik yo'lakchasida siljish paytlarida va ayniqsa, hujumlarni bajarishda, oldinga tashlanishlar va qadamlash seriyalari ko'proq qo'llaniladi. Murabbiy qurolining tig'i bilan hujum davomida amalga oshiriladigan keng siltanishlar (quloch yozishlar) sportchiga hujum uyushtirilayotgan tomonni aniqroq belgilab olishga hamda himoyalaniş malakalarini takomillashtirishga yordam beradi. Demak, murabbiyning qurol bilan bajariladigan harakatlarining shartliligi qilichbozlar o'quv mashg'ulotlarida qilich bilan o'tkaziladigan janglarning vaqt nisbatlarini hisobga olishga imkon beradi. Bundan tashqari, darsda qurol harakatlari vaqti va qilich bilan janglardagi haqiqiy hujum uchun zarur bo'lgan vaqt o'rtasida muvofiqlik hosil qila turib, murabbiy sportchida musobaqadagiga mos keladigan fazo-vaqt tavsifiga ega bo'lgan himoyalaniş harakatlarini takomillashtiradi. Shu bilan birga, kesuvchi harakatni bajarishda quloqlashni qisqartirish usullari kuzatiladi. Bunda qurol tig'i harakatlarini sekinlashtirish hisobiga hujum uchun zarur bo'lgan vaqt saqlanib qoladi. Murabbiyning bunday usuli faqat istisno tariqasida himoyalaniş harakatlarini mashq qildirishda qo'llanishi mumkin, chunki ko'p sonli hujum harakatlari qilich bilan qilichbozlik qilishda maksimal darajada tez amalga oshiriladi va murabbiyning qurol bilan harakatlanishini ortiqcha sekinlashtirib yuborishi olishuvning vaqt jihatdan mavjud qonuniyatlariga zid bo'ladi.

Darsda sportchining shamshir (sablya) jangidagi harakatlari, tuzilmasiga ko'ra rapirachilarning texnikasini eslatadi, o'ziga xos bo'lgan qirralari esa birinchi navbatda qurollangan qo'l holatlari hamda harakatlarida o'z aksini topadi. Eng qisqa yo'l bilan qurol uchini sanchishda shamshirchi qo'lga, gavda va oyoqqa qarshilik bilan sanchish paytida shamshir gardini har xil tomonlarga o'zgartira olishi zarur. Gardini har xil tomonga harakatlantirib, o'zining panjasi va yelkasini himoya qilish bilan raqib qo'lga sanchiq berish xavfini muntazam uyg'unlashtirib, amalga oshirish – qurolni boshqarish texnikasining asosidir.

Shamshirning rapiradan shakli va og'irligi bo'yicha farqi ham ma'lum bir ahamiyatga ega. Shuning uchun rapirada raqib hujumiga himoya bilan javob qaytarish ko'proq uchraydi, shamshirda esa himoya harakatlarining uyg'unlashuvi, masofani uzgan holda qarshi hujum uyushtirish va qurol bilan himoyalaniş o'ziga xosdir.

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

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

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

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

Pedagog o'zining kundalik ishi davomida shug'ullanuvchilarning mashq qilish tajribasiga doimo tayanishi, o'zining amaliy faoliyatini muntazam nazorat qilib borishi hamda o'z-o'zini takomillashtirishga yo'naltirib turishi lozim.

Mavjud holatni baholay olmaslik o'quv jarayonida tipik xatolarning yuzaga kelishiga sabab bo'ladi. Standart holatlarning har bir detalini ko'rib chiqadigan qat'iy dasturning yo'qligi, o'quvchi bilan shaxsiy o'zaro harakatlanishning murakkabligi, individual o'rgatishda murabbiyning ixtisoslashgan faoliyatida kamchiliklarning yuzaga kelishi uchun shart-sharoitlar bo'lib xizmat qiladi. Bu tabiiy, chunki individual darsda masofaviy va vaqt o'lchamlarining variantlashuvi, o'z harakatlarining amplituda, tezlik, aniqlik va uzunligi bo'yicha o'quvchi harakatlari bilan muvofiqligini hisobga olishga to'g'ri keladi.

Har bir harakatning texnikasi taktik jihatdan asoslangan va ko'nikmalarni avtomatlashtirish va ularning variantlilikini shakllantirishda vazifalar majmuasini hal etish zaruriyatidan kelib chiqishi lozim.

Sportchi bilan bo'ladigan o'zaro harakatlarning turli xususiyatda bo'lishi, murabbiyning har xil harakatlanishlaridagi xatolar sabablarini aniqlash qiyinchiligi bilan bog'liq, chunki bir xil xatolar turli xil sabablarga ko'ra yuzaga kelishi mumkin. Buning ustiga, bir nechta sportchilar bilan ishlash sharoitlari (bir necha soat davomida individual darslarni olib borish) ko'pincha toliqishga va buning oqibatida xatolarning paydo bo'lishiga olib keladi.

Murabbiyning ixtisoslashgan faoliyatidagi xatolarning paydo bo'lish sabablarini umumlashtirib, shuni ta'kidlash kerakki, ular orasida quyidagilarni ajratib ko'rsatish mumkin:

- yetarlicha bo'lmagan kasbiy tayyorgarlik hamda murabbiylik tajribasi;

- murabbiyning shaxsiy xususiyatlari (fikrlash va umumlashtirishdagi shoshqaloqliklar, axborotlarni baholashdagi subyektivizm, umumiy ma'lum bo'lgan qoidalarni tan olmaslik);

- ijodiy faoliyatning sustligi;

- sportchi bilan o'zaro munosabatda bo'lishning qiyinligi;

- toliqish, kasallanish holati;

- ijtimoiy sabablar.

Zamonaviy sport pedagogikasida turli xildagi mashqlarga o'rganishda xatolarning oldini olishga katta e'tibor qaratiladi. Shuning uchun turli xildagi xatolarni aniqlash va tahlil qilish bo'yicha murabbiyning faoliyati o'rnini hech qanday texnik vositalar bosa olmaydi. Chunki u harakat texnikasini egallashda o'quvchilar duch kelishi mumkin bo'lgan qiyinchiliklarning oldini olishga, ularni bartaraf etish uchun vositalar hamda uslublarni tanlashga yordam beradi. Bunda shu narsa nazarda tutiladiki, murabbiyning kasbiy-pedagogik faoliyatining o'zi optimal hisoblanadi. Biroq bunday vaziyat har doim ham mavjud bo'lavermaydi. Bu shaxsiy faoliyatga tuzatishlar kiritish, undagi kamchiliklarni yo'qotish bo'yicha murabbiyning ixtisoslashgan ko'nikmalari doirasini aniqlash zaruriyatini keltirib chiqaradi, yana shuni hisobga olish lozimki, murabbiyning

har xil ko'nikmalari o'rtasida ma'lum bir bog'liqlik mavjud bo'lib, u ko'p hollarda katta ahamiyatga ega bo'ladi. Demak, bitta ko'nikmaning ifodalanish darajasi boshqasining ifodalanish darajasini baholash uchun bilvosita xizmat qiladi. Bu turli xildagi kasbga oid xatoliklarni oldini olishga nisbatan murabbiy imkoniyatlarini baholashda mazkur qoidaga amal qilishga imkon yaratadi.

Har xil turdagi kasbiy faoliyatda ixtisoslashgan operatsiyalarning izchilligi ma'lum bir mantiqiy tizimga ega bo'lsa, xatolarning oldini olishda katta samaradorlikka erishish mumkin. Bular turli sportchilar o'quv mashg'ulotlari misolida yaxshi ko'zga tashlanadi. Bu yerda jismoniy mashqlarni bajarishda xatolarni tuzatish jarayonlarini optimallashtirish murabbiy tomonidan dastlab ularning harakat o'lchamlaridagi muayyan kamchiliklarni aniqlash, ularning paydo bo'lish sabablarini belgilash va nihoyat, ularni bartaraf etish vositalari hamda uslublarini izlashni o'z ichiga oladi. Bunda uslublar majmuasini: tushuntirish, ko'rgazmalilik, amaliy, shu qatorda namoyish qilishni elementlarga bo'lish, sekinlashtirib bajarish, harakatlar tezligi hamda yo'nalishi bo'yicha qarama-qarshi tomonga o'tish vaziyatlarini qo'llash tavsiya etiladi.

Birinchi navbatda asosiy xatolarni bartaraf etish lozim (avvalo, usul va harakatlarning ijobiy tomonlariga e'tibor qaratib, so'ngra ulardagi xatolar ko'rsatib beriladi). Toliqish va diqqatning pasayish belgilari namoyon bo'lgan zahotiyoq o'quvchi bilan bo'ladigan o'zaro harakatlarni to'xtatish zarur.

Murabbiyning to'g'ri pedagogik va kasbiy texnika egallanishi zarur ekanligini baholay olmasligi, ko'p marta taqrorlashlarda ham yo'l qo'yiladigan shaxsiy kamchiliklarga e'tiborsizlik va oqibatda xatolarning mustahkamlanib qolishiga imkon yaratadi. Bu xatolar keyinchalik o'quvchilarning texnik-taktik kamchiliklariga aylanadi.

Mashg'ulotlar jarayoni va musobaqa faoliyatini boshqarish ko'nikma va malakalari

Qilichbozlarning mashg'ulotlari joriy va istiqboldagi tayyorgarlik rejalarini o'zida aks ettiruvchi, ma'lum bir aniq maqsad va vazifalarga asosan amalga oshiriladi. Masalan, yillik maxsus

yuklamalarning tarkibi va hajmini rejalashtirishda murabbiy quyidagi holatlar asosida ish tutishi talab qilinadi:

- hafta davomidagi mashg'ulotlar kunlarining son miqdori;
- jismoniy tayyorgarlik soatlarning hajmi;
- yakka tartibdagi darslarning son miqdori;
- hamkor bilan bajariluvchi mashqlarning hajmi;
- o'quv-mashg'ulotlar janglarining son miqdori;
- jangovar amaliyot hajmi;
- start olishlarning son miqdori (rasmiy musobaqalar).

Yillik siklni rejalashtirish hujjatlarini tuzib chiqishda murabbiy yuqorida sanab o'tilgan ko'rsatkichlarni variatsiyalashni bilishi, bu holatlarni tayyorgarlikning aniq davrlariga mosligini e'tiborga olishi va ushbu asosda ularning hajmi va tarkibiga o'zgartirishlar kiritishi belgilanadi.

Yakka tartibdagi darslarni olib borishda butun mashq qiluvchi guruhini ko'rish maydonida ushlashga harakat qilish talab qilinadi, ya'ni bunda hamkor bilan bajariluvchi mashqlarda berilgan usullarning noto'g'ri, noaniq bajarilishini ko'zdan qochirmaslik zarur. Texnikani o'rgatish davomida yo'l qo'yilgan xatolarning ko'p marta takrorlanishi, oqibatda tuzatish qiyin bo'lgan, barqaror tavsifdagi harakatlar ko'nikmalariga aylanishi qayd qilinadi.

O'quv-mashg'ulotlar janglarini olib borish oldindan belgilangan harakatlarni bajarishga nisbatan murabbiy tomonidan aniq belgilashlarni amalga oshirish tavsifiga ega bo'lishi, bunda ushbu mashqlarni makon bo'ylab texnik-taktik jihatdan ro'yobga oshirilishiga, shuningdek, vaqt va lahzalarni tanlashga nisbatan qat'iy talablar belgilanishi qayd qilinadi.

Sportchilarni musobaqa vaqtida boshlab borish davomida murabbiy ularning o'ziga xos start holatidagi xarakterlarini bilishi, o'quvchilarga (shogird) nafaqat so'z bilan ta'sir ko'rsatishi, balki yakka tartibdagi chigilyozdi mashqlarini bajarish davomida ma'lum bir aniq harakatlar va ruhiy yuklamalar orqali ta'sir ko'rsatishi maqsadga muvofiqdir.

Shuningdek, oldinda turgan jangga nisbatan qaror topishlar ham muhim ahamiyatga ega. Sport sohasiga faoliyat olib boruvchi tajribali pedagoglar sportchilarga oldinda turgan jangning u yoki bu turdagi qiyinchiliklarni (muvaqqiyatsiz chiqish qilish, jang

vaziyatini his qilishni yo'qotish, qiyin raqib bilan oldinda turgan jang vaziyati, oldida qulay raqib bilan jang olib borish vaziyati va hokazo) osonlik bilan yengib o'tish imkonini beruvchi maslahatlar bera olishi va bu holatga ularni oldindan tayyorlab borishi talab qilinadi. Bundan tashqari, murabbiy jang davomida sportchining qanchalik darajada boshqarilishga jalb qilinishini bilishi muhim o'rin tutadi, ya'ni uning diqqatini jalb qilish uchun qisqa luqmalar tashlash orqali taktik jihatdan ijobiy xulq-atvorni yuzaga keltirishga yo'naltira olish imkoniyatlari nazarda tutilishi talab qilinadi. Albatta, bunda «*aniqroq*», «*tezroq*» kabi ko'rinishlardagi yopishmagan jummalardan foydalanishdan qochish talab qilinadi.

Sportchilarda start holati va jang vaqtidagi hulq-atvorni boshqarishning muhim qurollaridan biri – bu bevosita musobaqadan chiqarib yuborish tavsifidagi turlarda bir daqiqalik tanaffuslar vaqtida qisqa va tushunarli muhokamalarni amalga oshirish bilan bog'liq. Ushbu qisqa vaqt oralig'ida murabbiy jangning taktik va ruhiy jihatdan o'z shogirdi foydasiga yo'naltirilishini aniq belgilab beruvchi so'zlar va maslahatlarni topa olishi talab qilinadi.

Bitta sportchi yoki jamoaning faoliyatini boshqarish orqali murabbiy o'zining emotsional holatini ham nazorat ostida ushlay olishi talab etiladi. Har qanday vaziyatda sportchilar tomonidan amalga oshirilayotgan harakatlarga nisbatan asabiylashish reaksiyalarini (so'zlar yoki harakatlar orqali) namoyon qilmasligi, jang yakuniy natijalariga nisbatan hayajonlanish belgilarini namoyon qilmasligi talab qilinadi. Har doim xotirjamlikni saqlashi va g'azablanmasligi, shogirdining amalga oshirayotgan harakatlarini kuzatib borishi hamda yakuniy natijaga ishonch bilan qarashi va shunga intilishi talab qilinadi. Hatto, jangdan keyin, ayniqsa, jamoaviy musobaqalar yakunida kesatqli jummalarni aytish ham ijobiy yo'naltiruvchi ta'sirga ega bo'lishi talab etiladi.

Murabbiyning harakatlar tarkibini takomillashtirish uchun jangovar amaliyotdan oldingi texnik-taktik ko'rsatmalari

1. Turli yo'nalishlarda yoki jang maydonining chegaralangan fazosida manyovr qilish.

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

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

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

5. Sanchishni (zarbani) amalga oshirish imitatsiyalari va xavflari hisobiga raqibni qurol tig'i bilan qarshi harakatlar qilishga undash.

6. Aldamchi harakatlar bilan boshlanadigan kombinatsiyalarni qo'llash.

7. Har xil sektorlarga hujumlarni (qarshi hujumlarni) ixtiyoriy ravishda navbat bilan amalga oshirish.

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

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

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

11. Himoya va qarshi hujumlardan, qarshi hujum va javob bilan himoyadan, bir vaqtda chekinish (yaqilashish) bilan harakat qilishdan tarkib topgan kombinatsiyalarni ixtiyoriy ravishda navbat bilan amalga oshirish.

12. Raqibni, hujumlarni uzun yaqinlashish va tayyorgarlikka hujumlar, oddiy hujumlar va fintlar bilan ixtiyoriy ravishda navbat bilan amalga oshirish orqali hujumlar bilan harakatlarni adekvat tanlashini qiyinlashtirish.

13. Raqibning hujumini (qarshi hujumini) yakunlaydigan sektorni ilg'ab, pastki himoyani qo'llash.

14. Raqibni hujumlardagi yaqinlashish fazasiga kutilmagan holatlarda himoya bilan reaksiya qilmaslik.

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

16. Hujumlarning start fazalarini tezlashtirish.

17. Raqibni, uzunligi va yo'nalishi bo'yicha kutilmagan manyovr qilishi hisobiga hujumlar uzunligini oldindan niyat qilib tanlashini qiyinlashtirish.

18. Raqibni, qarshi hujumlarni, tayyorgarlikka hujumlarini qo'llashini qiyinlashtirish.

19. Raqibni, aldamchi hujumlarning xilma-xilligi hisobiga odobli hujumlarini tanlashini qiyinlashtirish.

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

21. Raqibni, himoya harakatlari, tayyorgarlikka aldamchi hujumlari kombinatsiyalarini ixtiyoriy ravishda navbat bilan amalga oshirish orqali hujumlarining turli xillarini tanlashini qiyinlashtirish.

22. Kutib olinadigan hujumlarga qarshi harakatlarni, ularni javob berish bilan bartaraf qilishni maskirovka qilish.

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

MURABBIYNING JANGOVAR AMALIYOTDAGI VA MUSOBAQALARDAGI TAKTIK MASLAHATLARI VA PSIXOBOSHQARUVCHI SIFATIDA BAHOLASHI

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

Samarali maslahatlar quyidagilar bo'lishi mumkin:

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

– aldamchi harakatlarga va qurol tig‘i bilan tug‘diriladigan xavflarga reaksiya qilmagan holda harakat qilish kerak;

– raqibni, qurol tig‘i bilan xilma-xil harakatlarni, olishuvlarning boshlang‘ich fazalarida ko‘ruv to‘siqlarini qo‘llash orqali hujumlarni boshlash uchun momentlarni tanlash paytida, tashabbus ko‘rsatishdan mahrum qilish zarur;

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

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

– raqibni, batman (ushlab qolish) bilan hujumni yoki fintlar bilan hujumning har xil turini tanlash bilan hujumni qo‘llashini qiyinlashtirish hisobiga qurol tig‘ining kuchsiz tomonini yon tomonga yoki jangovar turish holatiga chiqarish;

– qurol tig‘ini aylanma uzluksiz ravishda yuqorigi pozitsiyalarda har xil tomonga harakatlantirish;

– sanchishlarni ko‘rsatishni, pozitsiyaga yopiliishni, pozitsiyalarni almashtirishni o‘z tarkibiga olgan, qurol tig‘i bilan xilma-xil harakatlar;

– qurol tig‘ini har xil yo‘nalishlarga qisqa harakatlantirishlar bilan “qurol liniyada” dastlabki holati;

– orqaga tez yopilish bilan tayyorgarlikka qisqa hujumlar;

– yon tomonga (pastga) egilish, yo‘lakcha bo‘ylab diagonal harakatlanishlar bilan qarshi hujumlarni qo‘llash xavfi;

– tovushli to‘siqlar (taqillatishlar) bilan aldamchi qisqa hujumlar;

– qisqa javob hujumlar bilan turli tomonlarga (himoyalar seriyasi bilan) to‘g‘ridan va aylanma himoyalar orqali aldamchi reaksiya qilishlar.

Hisobda orqada qolishni bartaraf qilish uchun quyidagi maslahatlar beriladi:

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

- oldinga yoki orqaga yopilishlar bilan aldamchi qisqa hujumlar;
- qisqa hujumlar bilan sanchishlarni (zarbalarni) amalga oshirish xavfini tugʻdirish;
- turli uzunlikdagi yaqinlashishlar bilan sanchishni (zarbani) maʼlum bir sektorga chorlash;
- batman (ushlab qolish) bilan hujumlarni qoʻllash xavfini tugʻdirish;
- qurol tigʻi bilan chalgʻituvchi harakatlar hisobiga javob va takroriy hujumlarni tayyorlash.

Murabbiyni mashgʻulotlardagi va rasmiy turnir sharoitlaridagi maslahatlarini amalga oshirish darajasi, konkret sportchi bilan jangovar amaliyot va nazorat musobaqalaridagi muloqotiga bevosita bogʻliqlikda boʻladi. Chunki mashgʻulotlar davomida qilichboz va pedagogning oʻzaro harakatlari natijalari, maslahatlarni real harakatlar va ularni qoʻllash uchun holatlar toʻgʻrisidagi konkret tasavvurlarga transformatsiya qilishga imkon beradi.

Jangovar amaliyot va musobaqalar davrida qilichbozning harakatlaridagi korreksiyalar, agarda, murabbiy taʼlim oluvchilar shaxsini hisobga olsa: psixik jarayonlarni (koʻruv reaksiyalarini, diqqatning, tafakkurning xususiyatlarini) namoyon qilinishi darajasini nazorat qilsa; hujum faolligini oshirishda yoki pasaytirishda ifodalanadigan jangovar maneradagi oʻzgarishlarni, tayyorgarlik harakatlarini, maʼlum bir masofalarning xilma-xil turlarini qoʻllash hajmlarini, taktik niyatlarni amalga oshirish usullarini ilgʻasa, ancha muvaffaqiyatli boʻladi.

YUKSAK INTELLEKTUAL, SHAXSIY VA AXLOQIY MEZON

Dunyo miqyosida qilichbozlik darajasida munosib oʻrinlarni egallagan sportchilarni tayyorlash faoliyati tajribalari koʻrsatishicha, yuksak intellektual va maʼnaviy-axloqiy, iroda sifatlariga ega boʻlgan kuchli shaxs sifatidagi murabbiylar oʻz shogirdlarini eng qoyil qolarli darajadagi gʻalabalargacha olib chiqa olishlari imkoniyatiga koʻproq darajada ega hisoblanadi. Murabbiyning har tomonlama savodli boʻlishi, oʻz orqasidan motivatsiyaga ega

bo'lgan yosh sportchilarni jalb qilmasdan, ergashtirmasdan qo'ymaydi. Ko'p yillik, mashaqqatli, professional mashg'ulotlarga asoslanuvchi mehnat murabbiyga, pedagogga nisbatan yuqori darajada ishonch mavjudligi sharoitida qayd qilinadi, o'z navbatida, bunda nafaqat qilichbozlik texnikasi va taktikasi hisobga olinadi, balki muhim ahamiyatga ega bo'lgan shaxs sifatлари ham tarbiyalanadi. Vatanparvarlik, halollik, adolatli bo'lish hissi, o'z raqibiga nisbatan hurmat va boshqa shu kabi xislatlarga ega bo'lish har tomonlama o'rnak bo'la oladigan insonni tarbiyalash imkonini beradi.

Mehnatsevarlik

O'zining ko'p vaqtini qilichbozlik zalida o'tkazuvchi, jumladan, bu vaqtni asosan, o'zining murabbiylik yuklamalarini bajarish doirasida faoliyat bilan shug'ullanish asosida o'tkazuvchi sport sohasida faoliyat olib boruvchi pedagogni haqli ravishda mehnatsevar xodim deb hisoblash mumkin. Albatta, shunday bo'lishi ehtimoldan xoli emas. Biroq, haqiqiy mehnatsevar murabbiylar – bu eng avvalo, har doim sportchilarni mashq qildirishning yangi samarali yo'llarini qidirishdan charchamaydigan, ijodkor shaxslar hisoblanadi. Ular hech qachon texnik-taktik tayyorgarlik masalalari bo'yicha o'zlarini tashvishga soluvchi, qiziqtiruvchi jihatlarını o'z hamkasblari bilan muhokama qilish imkoniyatlarını qo'ldan boy berishmaydi, qilichbozlik nazariyasi va uslubiyati masalalari bo'yicha bahs-munozaralarda qizg'in ishtirok etishadi. O'z navbatida, bunday murabbiylarda maxsus adabiyotlar bo'yicha uy kutubxonasi yig'iladi, ular har doim qilichbozlik bo'yicha yangi nashr qilingan adabiyotlar, shuningdek, jangni olib borish bo'yicha elektron adabiyotlar manbalari bilan doimiy tanishib borishadi. Musobaqalardan keyin shogirdlarining tayyorgarligidagi kuchli va kuchsiz jihatlarını tahlil qilishadi, jangni tuzib chiqish manzarasidagi texnik va taktik jihatdan yo'l qo'yilgan xatolarga tuzatishlar kiritishning muvofiqlikdagi mos keluvchi uslubiy vositalarini qidirib topish haqida fikr yuritishadi, shuningdek, texnik-taktik jihatdan takomillashtirishda maksimal darajada ta'sir samaradorligiga erishish uchun yakka tartibdagi darslarning o'tkazilishi vaqtida o'zaro ta'sirlashishning yangi modellarini yaratish ustida ish olib borishadi.

O'Z-O'ZINI TEKSHIRISH UCHUN SAVOLLAR

1. Qilichbozlik bo'yicha murabbiy faoliyatining muvafaqqiyatli tarzda amalga oshirilishi qanday omillar orqali belgilanadi?
2. Qilichbozlik buyicha murabbiy qanday maxsus bilim va ko'nikmalarga ega bo'lishi kerak?
3. Murabbiy guruh tavsifidagi darslarni olib borishga tegishli qanday amaliy ko'nikmalarga ega bo'lishi shart?
4. Murabbiy individual darslarni olib borishga tegishli qanday maxsus ko'nikmalarga ega bo'lishi kerak?
5. Murabbiy yillik maxsus yuklamalarning tarkibi va hajmini rejalashtirishda qaysi holatlar asosida ish tutishi talab qilinadi?
6. Sportchilarda start holati va jang vaqtidagi xulq-atvorni boshqarishning muhim qurollarini tafsiflab bering.
7. Murabbiy sportchining motivatsiyasini oshirish uchun qo'llaydigan usullarni yoritib bering.
8. Qilichbozlik bo'yicha murabbiyning professional-pedagogik modeliga izoh bering.

Adabiyotlar

1. Абдиев А.Н. Индивидуал дарсда мураббий маҳоратининг асослари. Ўқув қўлланма. – Тошкент, 2000, 156 б.
2. Абдурасулова Г.Б., Фетисова Н.А. Фехтование. Программа и учебное пособие. Допущено Министерством по делам культуры и спорта Республики Узбекистан. –Ташкент, 2007.
3. Бычков Ю.М. Тренер в уроке фехтования. Монография. – М.: Физическая культура, 2006, 168 с.
4. Тышлер Д.А., Тышлер Г.А. и др. Фехтование. XXI век. Учебно-методическое пособие. –М.: Человек, 2014, 232 с.
5. Tyshler G., Logvin V. *SPORTS FENCING Professional Coaching Manual and Special Training Methodology. Johannesburg 2015by. 162 p.*
6. Fetisova N.A. Qilichbozlik nazariyasi va uslubiyati. O'quv qo'llanma. –Тошкент, 2011.

Y QISM. QILICHBOZLIK BO'YICHA MUSOBAQALARDA HAKAMLIK TEXNOLOGIYASI

Hakam (arbitr) tomonidan bajarilishi belgilangan harakatlarning tarkibi va amalga oshirilish ketma-ketligi

Hakam (arbitr) qilichbozlik yo'lakchalaridan biriga tayinlanidan keyin, ketma-ketlikda quyidagi keltirilgan ma'lum bir aniq turdagi funksiyalarni bajaradi:

1. Jang maydonida hakamlik bayonnomasining kelib tushishini qayd qiladi (yoki uni o'zi texnik rahbariyatdan qabul qiladi).

2. Jang maydonini ko'zdan kechirib chiqadi va bunda quyidagi holatlarni baholashni amalga oshiradi:

a) elektr qayd qilish qurilmasi bilan jihozlangan stolning joylashish holati;

b) kotibning ish olib borishi uchun yaratilgan imkoniyatlar, qulayliklar;

d) natijalar namoyish qilinuvchi to'siq o'ramalarining o'rnatilganligi;

e) ishtirokchilar uchun joy mavjudligi.

3. Oldinda o'tkazilishi belgilangan jang bayonnomasi bilan tanishib chiqish.

4. Jang maydoni yaqinida jang ishtirokchilarining shaxsan ishtirok etayotganliklarini qayd qilish, agar talab qilinsa ularning ushbu joydan o'rin egallashlari uchun tegishli chora-tadbirlarni ko'rishi.

5. Har bir jangga ishtirokchilarning chorlanishini, ularning chiqib kelishi ketma-ketligini, jang boshlanishi oldidan sportchilarning hakamga nisbatan joylashish holatini nazorat qilishi (ya'ni birinchi bo'lib jang maydoniga chaqarilgan sportchi hakamning o'ng tomonidan joy egallaydi, agar ishtirokchilardan biri chapaqay bo'lsa, u holda bu sportchi har doim chap tomondan o'rin egallaydi).

6. Ishtirokchilarning qurollarini va himoya vositalarini qisqa vaqt davomiyligida ko'rib chiqishni amalga oshiradi va nazorat

belgilarining mavjudligini qayd qiladi, yo‘lakcha yaqinida zaxira qurollarining mavjudligini ko‘zdan kechiradi, qurolning (rapira, shpaga) uchki qismiga o‘rnatilgan prujinaning kuchini va qurolning (shpaga) uchki qismining erkin holatda kirish darajasini tekshiradi.

7. Tekkiziluvchi yuzaga navbatdagi sinov sanchishlar (zarbalar) davomida elektr zanjirining sozligini tekshirishda sportchilarning harakatlarini kuzatib boradi, jang boshlanishi oldidan jang ishtirokchilari oralig‘idagi masofani nazorat qiladi.

8. «*Jangga tayyorlaning!*» buyrug‘ini beradi, bu buyruqning sportchilar tomonidan bajarilishini kutadi. Keyin ularning tayyorligi haqida so‘raydi. Sportchilar tomonidan ularning jangga tayyorligini tasdiqlovchi javobni olganidan keyin, «*Boshlang!*» buyrug‘ini beradi.

9. Elektr qayd qilish qurilmasining signallari bo‘yicha jangni to‘xtatuvchi atamalardan foydalanadi va haqiqiy yakka sanchishlarni (zarbalar) muhokama qiladi. O‘zaro muvofiqlikda sanchishlar (zarbalar) har bir qilichbozlik turida sportchilarning harakatlari natijalari reglamentini ifodalovchi belgilangan tartib-qoidalar bo‘yicha baholanadi;

10. Jangni olib borish tartib-qoidalariga amal qilishni kuzatib boradi, sportchilarning yo‘l qo‘ygan qoida buzishlarini qayd qiladi, jazolashlarni amalga oshiradi.

11. Jang natijalarini to‘g‘ri hisobga olinishini (kotib tomonidan e‘lon qilinuvchi natijalar) va jangning ko‘rgazmali devorda qayd qilinuvchi natijalarning to‘g‘riligini tekshiradi.

12. Bayonnomada jang natijalarining to‘g‘ri rasmiylashtirilishini baholaydi, uni imzolaydi va texnik rahbariyatga jo‘natadi.

13. Barcha turdagi qurollar bo‘yicha hakamlik faoiyyati uchun xos bo‘lgan barcha umumiy qoidalar va tartiblarga amal qiladi, jumladan:

a) har bir frazani e‘lon qilishdan oldin, bir vaqtning o‘zida har ikkala qilichbozni ham aniq ko‘ra olish imkonini beruvchi, qilichbozlik yo‘lakchasining qulay masofasidan o‘rin egallash;

b) jang ishtirokchilari bilan birgalikda o‘ngga yoki chapga siljish; harakatlarning amalga oshirilishi tezligi elektr qayd qilish qurilmasi qilichbozlarning oraliq masofasiga joylashtirilishi orqali hal qilinadi, aksincha vaziyatda esa – hujum qilish vaqtida elektr

qayd qilish qurilmasi sportchilarning birining gavdasi orqali to'silib qolishi mumkin yoki elektr qayd qilish qurilmasi ko'rish maydonidan tashqarida qolib ketishi mumkin;

d) agar hakam mikrofonsiz ish olib borishiga to'g'ri kelsa, u holda buyruqlar va atamalarni yetarlicha darajada baland ovozda aytishi talab qilinadi. Bunda hakamning so'zlari sportchilar tomonidan, shuningdek, birinchi qatorda o'tirgan tomoshabinlar tomonidan aniq eshitisilishi talab qilinadi;

e) amalga oshirilgan sanchishlarni (zarbalar) muhokama qiladi; g'olib sportchini aniqlaydi, o'zining qarorlarini nafaqat ovoz bilan, balki ishora bilan ham ifodalaydi;

f) qilichbozlik yo'lakchasi atrofidagi tartib-intizomni kuzatib boradi, bu sohaga tomoshabinlarning, begona ishtirokchilar va murabbiylarning kirib kelishiga yo'l qo'ymaydi;

j) murabbiylar va boshqa ishtirokchilar tomonidan jang ishtirokchilariga turli xil izohlashlar va tushuntirishlar berilishiga yo'l qo'yilmaydi.

Sportchilarning harakatlarida tashabbuskorlikni aniqlash (rapira va sablyada jang olib borishda hakamlilik qilish sharoitida)

Hakamlilik faoliyatining eng mas'uliyatli va eng murakkab jihati (rapira va sablyada jang olib borishda hakamlilik qilish davomida) – bu har bir chiqishda o'zaro bir xilda sanchishlar (zarbalar) berishning yakunlanishidan keyin sportchilarning qaysi biri tomonidan tashabbuskorlik ko'rsatilganligini aniqlash bilan bog'liq. Buning uchun musobaqa qoidalari tarkibida quyidagi ko'rinishdagi 3 ta asosiy mezonlar belgilangan:

1. Hujumning qo'llanilishi birinchi bo'lib hujumni boshlovchi sportchining qurollangan qo'li harakatlari asosida baholanadi. Har bir hujum ikkita yoki uchta fazani (harakatlarning boshlanishi, asosiy yaqinlashish, sanchishni yoki zarbani amalga oshirish) o'z ichiga qamrab oladi, bunda raqiblar jangga (faza) kirishish boshlanishida bir-biridan alohida joylashadi va o'z navbatida, hakam hujumning boshlanishi lahzasini kuzatish yo'li bilan qayd qiladi, ya'ni hamlaning boshlanishi (oldinga sakrash yoki «nayza

o'qталish»), keyin esa – qurol bilan harakatlanishga diqqatni qaratadi, yakuniy holatda jangning yakuniy marra qismida sanchishning (zarbaning) berilishiga e'tibor beradi. Bu vaziyatda o'z raqibi tomonga qurolini birinchi bo'lib yo'naltiruvchi sportchi va bunda to'xtalishlarga (pauza) yo'l qo'ymagan yoki raqibining qurolini qidirishda vaqt yo'qotmagan sportchi hujum qiluvchi sportchi sifatida qayd qilinadi.

Shuningdek, musobaqa qoidalari tarkibida hujumni boshlashdagi ustunlikni belgilab beruvchi hujum holatiga aniqlik kiritib beruvchi yana uchta qo'shimcha mezon qayd qilinadi:

a) qurolning tezkor va uzluksiz harakatlantirilishi bilan, bitta qilichbozlik sur'atida davom ettirish asosida oddiy hujumni amalga oshirish;

b) raqibi qurolining tebranib ketishini yuzaga keltiruvchi batman (tor-mor etish) harakatini bajarish va ushbu harakatdan keyin, uzluksizlikda sanchishni (zarba berish) bajarish;

d) raqibining himoyalanişhga o'tish harakatini amalga oshirishini yuzaga keltiruvchi qurolning yolg'ondakam harakatlarini amalga oshirish.

2. Raqib qurolining tig'ini urib tushirish bilan tugallanuvchi hujum bilan himoyalanişhdan foydalanish va tezda javob sanchishni (zarba) amalga oshirish. Bunda to'qnashish lahzasida hujum qiluvchi va himoyalanuvchi qurol tig'larining qismlari o'rtasidagi nisbatni baholash muhim axborot sifatida xizmat qiladi, shunday qilib, himoyalanuvchining qurolining kuchsiz qismining hujum qiluvchi quroli tig'ining kuchli qismi (garda) bilan to'qnashish himoyaning samarasiz yakunlanishini ifodalab beradi.

3. Qarshi hujumdan foydalanish va bunda bir xildagi qilichbozlik sur'ati sharoitida raqibning o'z hujumini yakunlashidan oldinroq sanchishni (zarba) amalga oshirish.

Biroq, qilichbozlik frazasi o'zaro raqiblarning bitta aktdan tashkil topgan harakatlardan ko'p aktlardan tashkil topgan harakatlarga o'tish tavsifida rivojlanishi ham mumkin, jumladan, takroriy hujumlar davom ettirilishi (remiz) yoki qarshi himoyalanişh hamda qarshi javob va hokazo tavsifda harakatlar bajarilishi qayd qilinishi mumkin. Har ikkala raqiblarning har bir navbatdagi

amalga oshiruvchi harakatlarini tahlil qilishda sanab o'tilgan mezonlar o'z ahamiyatini saqlab qoladi, masalan:

- qarshi hujumni yoki javob zarbasini bajarmagan va himoyaga o'tuvchi raqibga nisbatan takroriy hujumning qo'llanilishi;

- himoyalalanayotgan hamda himoyalalanish va javob zarbasini bajarish (yoki yolg'ondakam harakatlar bilan javob zarbasini beruvchi) oralig'ida to'xtalishlarga yo'l qo'yuvchi raqibga remiz qo'llanilishi;

- raqibning javob zarbasini bajarishi (qarshi javob) sharoitida qarshi himoyalalanish va qarshi javobni (qayta qarshi javob) qo'llash.

Jangni boshqarish va sanchishlarni (zarbalar) muhokama qilish

Katta hakam, video yozuvlarni takroriy ko'rishni amalga oshiruvchi hakam va burchak hakami (assistent) sifatida tayinlanishga rozilik bildirish orqali hakamlar o'z zimmasiga belgilangan musobaqa tartib-qoidalariga vijdonan amal qilish va qoidalariga amal qilishni kuzatib borish va talab qilish, shuningdek, o'z funksiyasini chegaraviy darajada tarafkashliksiz va sinchiklab diqqat-e'tibor berish asosida bajarish majburiyatini olishadi.

Katta hakam musobaqa vaqtida o'z faoliyatini qandaydir boshqa turdagi faoliyat bilan birgalikda olib borishi mumkin emas, aniqroq aytganda: asosiy hakamlik jamoasi a'zosi majburiyatlarini bajarishi, jamoa kapitani sifatida, federatsiyaning rasmiy vakili sifatida, murabbiy va hokazo shakllardagi faoliyat bilan birgalikda shug'ullanishi mumkin emas.

Ayrim mustasno holatlardan tashqari, katta hakamlar jang borishi davomida almashtirilishi mumkin emas. Bunda ularning o'rnini almashtirish haqidagi qaror yaxshi darajada asoslangan bo'lishi va ishtirok etayotgan Bosh hakamlik jamoasi a'zolarining ko'pchiligi tomonidan qabul qilinishi talab etiladi.

1. Sanchishlarni (zarbalar) muhokama qilish

Sanchishni (zarba) amalga oshirish dalili sanchishlarni qayd qiluvchi elektr qayd qilish qurilmasining mos keluvchi ko'rsatkichlariga muvofiq aniqlanadi, shuningdek, video yozuvni

qayta ko'rib chiquvchi hakam va assistent hakam bilan maslahatlashishdan keyin aniqlanishi ham mumkin.

Faqat elektr qayd qilish qurilmasining chirog'i yoki signallarni dublikatsiyalovchi chiroqlar ko'rsatkichlari orqali sanchishni baholashda e'tibor jalb qilinishi qabul qilinadi. Agar elektr qayd qilish qurilmasi sanchishni qayd qilmasa, u holda hech qanday vaziyatda ham qilichbozlarning sanchishni amalga oshirish harakatini katta hakam hisobga olishi mumkin emas (qoidalar va jarima sanchishlar tarkibida qarab chiqilgan vaziyatlar bundan mustasno).

Biroq, katta hakam belgilangan qoidalar har bir qurol turi uchun qarab chiqilgan vaziyatlarda elektr qayd qilish qurilmasi yordamida qayd qilingan ayrim sanchishlarni bekor qilishga majbur.

2. Sanchishning (zarba) haqiqiyliги yoki ustuvorligi

Jang to'xtatilganidan keyin, katta hakam oxirgi qilichbozlik frazasi davomida amalga oshirilgan harakatlarni qisqacha tahlil qiladi, o'z qarorlarini belgilangan tegishli imo-ishoralar orqali e'lon qiladi (ayrim vaziyatlarda bosh hakam video yozuvlarni qayta ko'rib chiquvchi hakam bilan maslahatlashganidan keyin, o'z qarorini e'lon qiladi).

Katta hakam agar, qandaydir shubhalanish holatlari yuzaga kelsa, u holda o'z qarorini qabul qilish uchun litsenziyalangan tartibda o'rnatilgan televizion monitordan foydalanishi ham mumkin.

Sanchish harakatlari amalga oshirilishi dalillari muhokama qilib chiqilganidan keyin, hakam belgilangan qoidalar bo'yicha, jang ishtirokchilaridan qaysi birining sanchish (zarba) harakatini hisobga olish yoki har ikkala ishtirokchilarning sanchish (zaba) harakatlarini ham hisobga olish (musobaqada shpaga bilan ishtirok etishda) yoki sanchishlarning (zarba) birini hisobga olmaslik haqida yakuniy qaror qabul qiladi.

Katta hakamning belgilangan imo-ishoralari (*jestikulyasiya*)

Katta hakam quyidagi imo-ishoralardan foydalanadi:

«Jangga!» (An gard)

En garde !



Pour que les escrimeurs prennent la position de garde.

Katta hakamning qilichbozlarga beruvchi – «Jangga!» ishorasini berishida joylashish holati:

«Qo'llar gavdaning yonida» boshlang'ich holatdan kelib chiqib bajariladi. Qo'llar tirsak bo'g'imidan 90°ga bukiladi, yon tomonga ko'tariladi. Bunda tirsak sohasi gavdaga tegmaydigan holatda joylashtiriladi, qo'l kafti barmoqlari bir-biriga yopishgan va to'g'rilangan holatda joylashadi. Qo'l kafti pastga qaratiladi.

«Tayyormisiz?» (Pre(t)?)

Prêts(es)?



Pour savoir si les escrimeurs sont prêts

Katta hakamning «Tayyormisiz?» ishorasi har ikkala qilichbozning jangga tayyorligi haqida so'rash ma'nosini anglatadi. Bu ishora «Jangga!» ishorasini ifodalash holatidan kelib chiqib bajariladi, ya'ni qo'l kafti qilichbozlar tomonga buriladi.

«Boshlang!» (Alle)

Allez !



Pour commencer et recommencer le combat

Katta hakamning «Boshlang!» ishorasi jangni boshlash yoki yangidan boshlash (davom ettirish) ma'nosini anglatadi.

Ushbu ishora «Tayyormisiz?» ishorasini berish holatidan kelib chiqib beriladi. Ya'ni qo'llarning bilak qismi va qo'l kafti gavdaning oldingi qismi bo'ylab, 20–30 sm gacha o'zaro yaqinlashtiriladi. Keyin qo'llar gavdaning yoniga tushiriladi.

«To'xta!» (Alt)

Halte !



Pour arrêter le combat après une lésion en raison de l'écroulement d'un des combattants. Sans enlever la main si l'il y a une touche visible ou non visible.

Katta hakamning «To'xta!» ishorasi jangni to'xtatilishi ma'nosini anglatadi.

Bu ishora «Qo'llar gavdaning yonida» holatidan kelib chiqib bajariladi. Qo'llar oldinga-yuqoriga ko'tariladi, qo'l kafti barmoqlari siqilgan holatda, qo'l kafti ichki qismi qilichbozlar tomonga qaratiladi va bosh sohasi balandligi darajasida tik holatda ushlanadi. Bunda agar, bajarilgan sanchish harakati bosh hakamdan o'ng tomonda turgan qilichboz hisobiga yoziladigan bo'lsa, u holda bu ishorani o'ng qo'l bilan, agar sanchish harakati chap tomonda joylashgan qilichboz hisobiga yoziladigan bo'lsa, u holda chap qo'l bilan bajarilishi mumkin. Keyin qo'l boshlang'ich holatga qaytariladi.

Attaque!
Arrêt!
Contre-attaque!
Remise!



Attaque ou Arrêt (contre-attaque) de l'escrimeur à droite de l'arbitre.

Hujum, qarshi hujum yoki remiz qaysi tomondan bajarilganligini ifodalaydi.

«Qo'llar gavdaning yonida» boshlang'ich holatidan kelib chiqib bajariladi. Qo'l tirsak bo'g'imidan biroz bukilgan holatda, yuqoriga ko'tariladi, «bilak yerga parallel holatda, qo'l kafti ichki qismi pastga qaragan» holatga o'tiladi. Qo'l kafti 90° burchak ostida bukiladi, barmoqlar bir-biriga siqilgan holatda. Rasmda ko'rsatilgan vaziyatda ushbu buyruq berilganda, katta hakamdan o'ng tomonda joylashgan sportchi tomonidan hujum bajariladi. Keyin qo'l boshlang'ich holatga qaytariladi.

Pointe en ligne !



Position de pointe en ligne de la droite vers l'escrimeur à gauche.

Ushbu ishora hakamdan o'ng tomonda «Qurol chiziqda» («To'g'ri qo'l») holatida bajariladi. «Qo'llar gavdaning yonida» boshlang'ich holatidan kelib chiqib bajariladi. To'g'rilangan qo'l yelka balandligi darajasida yuqoriga ko'tariladi, ko'rsatkich barmoq to'g'rilangan holatda, qolgan barmoqlar musht ko'rinishida siqilgan holatda joylashadi. Bunda agar, «Qurol chiziqda» holati katta hakamdan chap tomonda joylashgan qilichboz tomonidan bajarilsa, u holda ushbu buyruqni chap qo'l bilan bajarish talab qilinadi. Aksincha, o'ng tomonda joylashgan sportchi tomonidan bajarilgan holatda o'ng qo'l bilan bajariladi. Yakuniy holatda qo'l boshlang'ich holatga qaytariladi.

«Sanchish!» (Zarba) (Tushe!)

Touche!



L'escrimeur a' gauche de l'arbitre est declare touche.

«Ochko beriladi!» (Puan!)

Point!



l point pour l'escrimeur a' droite de l'arbitre

Bu ishora katta hakamning o'ng tomonida joylashgan qilichboz tomonidan amalga oshirilgan sanchishning (zarba) haqiqiylikini ifodalaydi. Ushbu ishora «Qo'llar gavdaning yonida» boshlang'ich holatidan kelib chiqib bajariladi. Sanchish hisobiga yozilgan qilichboz tomonida joylashgan to'g'rilangan qo'l yelka balandligi darajasida yuqoriga ko'tariladi. Bunda qo'l kafti barmoqlari bir-biriga yopishtirilgan, to'g'rilangan holatda joylashadi. Qo'l kaftining ichki tomoni oldinga qaratiladi. Keyin qo'l boshlang'ich holatga qaytariladi.

Bu ishora ochkoning o'ng tomonida joylashgan qilichbozga berilishini anglatadi. Ushbu ishora «Qo'llar gavdaning yonida» boshlang'ich holatidan kelib chiqib bajariladi. Sanchishda ochko yutib olgan qilichboz tomondagi qo'l tirsak bo'g'imidan 90° burchak ostida bukiladi, yelka balandligi darajasida balandga ko'tariladi. Qo'l barmoqlari bir-biriga yopishgan va to'g'rilangan holatda joylashadi. Qo'l kaftining ichki tomoni oldinga qaratiladi. Keyin qo'l boshlang'ich holatga qaytariladi.

«Sanchish haqiqiy emas!»
(Non valyabl!)

Non valable!



*Touche en surface non valable
de l'escrimeur à gauche de l'arbitre*

Bu ishora katta hakamning chap tomonida turgan qilichboz tomonidan amalga oshirilgan sanchishning haqiqiy emasligini anglatadi. «Qo'llar gavdaning yonida» boshlang'ich holatidan kelib chiqib bajariladi. Dastlab qo'l tirsak bo'g'imidan bukiladi va gavda yonida joylashadi. Bunda qo'l kafti bel sohasi balandligida yuqoriga ko'tariladi. Qo'l barmoqlari bir-biriga yopishgan va to'g'rilangan holatda joylashadi. Qo'l kaftining ichki tomoni orqaga qaratiladi. Keyin qo'l bir marta tezda yon tomonga to'g'rilanadi va qaytadan bukiladi. Bu harakat bajarilgan sanchish harakati haqiqiy bo'lmagan qilichboz joylashgan tomondagi qo'l bilan bajariladi. Keyin qo'l boshlang'ich holatga qaytariladi.

«Himoya!» (Parad!)

*Parade!
Contre-temps!*



*Parade du Contre-temps exécuté
l'escrimeur à droite de l'arbitre.*

Bu ishora katta hakamning o'ng tomonida joylashgan qilichboz tomonidan bajarilgan himoyalaniшни ifodalaydi. Ushbu ishora «Qo'llar gavdaning yonida» boshlang'ich holatidan kelib chiqib bajariladi. Bu vaziyatda o'ng qo'l tirsak bo'g'imidan 90° burchak ostida bukiladi, yuqoriga ko'tariladi. Qo'l kaftining ichki tomoni ichkariga qaratiladi. Shuningdek, chap qo'l ham tirsak bo'g'imidan 90° burchak ostida bukiladi, oldinga tomon ko'tariladi, bilak yerga parallel holatda joylashtiriladi, qo'l kafti esa — o'ng qo'lning kaft-bilak bo'g'imi sohasiga ichki tomondan tekkiziladi. Qo'l kafti barmoqlari bir-biriga siqilgan holatda joylashadi. Bu harakat himoyalaniش harakatini amalga oshirgan qilichboz joylashgan tomonga qarab, bir vaqtning o'zida ikkala qo'l bilan bajariladi. Yakuniy holatda qo'l boshlang'ich holatga qaytariladi.

**«Bir vaqtda bajarilgan
hujum!»
(Simyultane!)**

Simultane'es !



Attaques ou remise simultanees

Bu ishora har ikkala qilichboz tomonidan bir vaqtda bajarilgan hujumni (hujum, remiz, «To'g'ri qo'l bilan hujum») ifodalaydi. Ushbu ishora «Qo'llar gavdaning yonida» boshlang'ich holatidan kelib chiqib bajariladi. Tirsak bo'g'imidan biroz bukilgan qo'llar bir vaqtda yuqoriga ko'tariladi, «bilaklar yerga nisbatan parallel holatda, qo'l kaftlari ichki tomoni pastga qaratilgan» holatga o'tiladi. Qo'llarning kafti 90° burchak ostida bukiladi, barmoqlar bir-biriga yopishgan holatda joylashtiriladi. Yakuniy holatda qo'l boshlang'ich holatga qaytariladi.

«Hech kimga!» (Ren!)

Rien !



Aucun point ou avertissement

Bu ishora katta hakamning jang harakati davomida hech kimga ochko berilmasligi yoki ogohlantirish berilmasligini ifodalaydi. Ushbu ishora «Qo'llar gavdaning yonida» boshlang'ich holatidan kelib chiqib bajariladi, bunda qo'llar bilan bir marta gavda oldida kesishuvchi harakat bajariladi. Qo'llar gavdaga nisbatan 45° burchak ostida yuqoriga ko'tariladi. Qo'llar barmoqlari bir-biriga siqilgan va to'g'rilangan holatda joylashadi. Qo'llarning kafti ichki tomoni pastga qaratiladi. Yakuniy holatda qo'l boshlang'ich holatga qaytariladi.

«Ikki tomonlama sanchish!»
(Tushe!)



Touchez aux 2 tireurs.

Bu ishora har ikkala qilichboz tomonidan sanchish amalga oshirilganligi dalilini ifodalaydi. Ushbu ishora «Qo'llar gavdaning yonida» boshlang'ich holatidan kelib chiqib bajariladi. To'g'rilangan holatdagi qo'llar gavdaning yon tomonlari bo'ylab, yelka balandligi darajasida yuqoriga ko'tariladi. Qo'llar barmoqlari bir-biriga siqilgan va to'g'rilangan holatda joylashadi. Qo'llarning kafti ichki tomoni oldinga qaratiladi. Yakuniy holatda qo'l boshlang'ich holatga qaytariladi.

«Har ikkala qilichbozlarga ochko!» (Puan!)



Un point à chaque tireur.

Bu ishora har bir qilichbozga ochko berilishini ifodalaydi. Ushbu ishora «Qo'llar gavdaning yonida» boshlang'ich holatidan kelib chiqib bajariladi. Qo'llar tirsak bo'g'imidan 90° burchak ostida bukiladi, yelka balandligi darajasida yuqoriga ko'tariladi. Qo'llar barmoqlari bir-biriga siqilgan va to'g'rilangan holatda joylashadi. Qo'llar kaftining ichki tomoni oldinga qaratiladi. Yakuniy holatda qo'l boshlang'ich holatga qaytariladi.

**«Yo‘q!/Sanchish
yo‘q!/Behuda harakat!»**
(Non!)



Offensive de l'escrimeur à droite de l'arbitre trap court et qui ne touche pas.

Bu ishora katta hakamdan o‘ng tomonda joylashgan qilichboz tomonidan sanchish (zarba) harakati bajarilishida behuda harakat (xato) bajarilganligini ifodalaydi. Ushbu ishora «Qo‘llar gavdaning yonida» boshlang‘ich holatidan kelib chiqib bajariladi. Qo‘l yon tomonga yelka balandligi darajasigacha yuqoriga ko‘tariladi va tirsak bo‘g‘imidan 45° burchak ostida bukiladi. Keyin, bir marta to‘g‘rilanadi va yana qaytadan bukiladi. Ko‘rsatkich barmoq to‘g‘rilangan holatda, qolgan barmoqlar musht – siqilgan holatda joylashadi. Bu ishora harakatni xato bajargan qilichbozning qarama-qarshi tomonida amalga oshiriladi. Yakuniy holatda qo‘l boshlang‘ich holatga qaytariladi.

**«Aniq emas!/To‘g‘ri
emas!/Tayyorgarlik!/Yaqin-
lashish!/ Qo‘lni o‘ziga tortib
olish!»** (Non kure!)



Attaque ou riposte incorrecte de l'escrimeur à l'unité de l'arbitre, raccourci le bras arme on entend la pointe

Bu ishora qurolni tutib turgan qo‘lning uzatilishi ushlab qolinishi (qo‘lni o‘ziga tortib olish), tayyorgarlikning cho‘zilib ketishi bilan bog‘liq holatda, hujum harakatining taktik jihatdan noto‘g‘ri bajarilganligini ifodalaydi. Ushbu ishora «Qo‘llar gavdaning yonida» boshlang‘ich holatidan kelib chiqib bajariladi. Qo‘l tirsak bo‘g‘imidan 90° gacha burchak ostida bukiladi, yon tomon bo‘ylab «bilak yerga parallel holatda» joylashishigacha ko‘tariladi. Qo‘l kafi musht holatida siqiladi. Keyin bir marta qo‘l to‘liq bo‘lmagan holatda bukiladi va yana oldingi holatga qaytariladi. Bu harakat xatoga yo‘l qo‘ygan qilichboz tomondagi qo‘l bilan bajariladi. Yakuniy holatda qo‘l boshlang‘ich holatga qaytariladi.

Sariq kartochka –

ogohlantirish

(Karton jon – avertissement);

Qizil kartochka – jarima
burchagi

(Karton ruj – an puant kontr);

Qora kartochka –
chetlashtirish

(Karton nuar – eksklyuzon)



Par minutage l'arbitre marque au geste de l'ecritureur
a droite et il peut rendre le carton correspondant a la
situation constatée.

Bu ishora katta hakam tomonidan o'ng tomonda joylashgan qilichbozga beriluvchi tegishli rangdagi kartochkani ko'rsatish orqali jazolashni anglatadi. Ushbu ishora «Qo'llar gavdani yonida» boshlang'ich holatidan kelib chiqib bajariladi. Tegishli kartochkani ushlab turgan qo'l aybdor qilichboz tomonida gavda oldida oldinga-yuqoriga ko'tariladi. Keyin qo'l boshlang'ich holatga qaytariladi. Kartochka tik holatda ushlanadi va aybdor qilichboz tomonida joylashgan tegishli qo'lning ko'rsatkich va bosh barmoqlari bilan kartochkaning tashqi burchagidan

«G'olib!». Dastlab, katta hakam g'olibning familiyasini e'lon qiladi (g'olib jamoasining nomi), keyin esa – uchrashuv (jang) hisobi e'lon qilinadi.

Vanker: (nom) par (skor)



Vainqueur a la fin du match et le score. L'arbitre
doit annoncer le vainqueur et son score.
Les tireurs seront au milieu de la piste.

Bu ishora katta hakamning o'ng tomonida joylashgan g'olibni e'lon qilishni anglatadi. Ushbu ishora «Qo'llar gavdani yonida» boshlang'ich holatidan kelib chiqib bajariladi, qo'l yuqoriga oldinga tomon yo'nalishda 135° burchak ostida ko'tariladi, qo'lning kaft ichki tomoni g'olib sportchi tomonga qaratiladi. Keyin qo'l boshlang'ich holatga qaytariladi. Bu ishora har bir jangning yakunida, albatta, zaruriy tartibda, g'olib sportchining familiyasi va jang hisobini e'lon qilish asosida amalga oshiriladi. Bunda qilichbozlar jang maydoni boshlanishi chizig'ida joylashishlari talab qilinadi.

tutib turiladi. Kartochkalarni hakam pidjagining tashqi cho'ntagida quyidagi tartibda saqlashi belgilangan:

- sariq kartochka — ko'krak cho'ntagida;
- qizil kartochka — o'ng cho'n-takda;
- qora kartochka — orqa cho'n-takda.

Katta hakam tomonidan amalga oshiriluvchi ishoralar (*jestikulyasiya*) aniq va ifodali tavsifga ega bo'lishi talab qilinadi. Bu ishoralardan har biri sezilarsiz darajadagi oraliq to'xtalishlar orqali, navbat bilan bajariladi. Har bir ishora ko'rsatilganidan keyin, qo'llar boshlang'ich holatga, ya'ni «*Qo'llar gavdaning yonida*» joylashish holatiga qaytariladi.

O'Z-O'ZINI TEKSHIRISH UCHUN NAZORAT SAVOLLARI

1. Hakamlilik atamalari va imo-ishoralari.
2. Yo'lakchadagi hakamning (arbitrning) vazifalari nimalardan iborat?
3. Musobaqa qoidalariga ko'ra, sportchilar harakatlaridagi tashabbuskorlikni aniqlashdagi asosiy mezonlar.
4. Musobaqa qoidalariga ko'ra, hujumni boshlashdagi ustunlikni belgilab beruvchi hujum holatiga aniqlik kiritib beruvchi mezon.
5. Musobaqa vaqtida katta hakamning faoliyati.
6. Sanchishlarni (zarbalar) muhokama qilish tartibi.
7. Sanchishning (zarba) haqiqiyligi yoki ustuvorligini aniqlash tartibi.
8. Katta hakamning belgilangan imo-ishoralari.

1. Международные правила проведения соревнований по фехтованию. FIE, 2006, 139 с.

2. Тышлер Д.А., Тышлер Г.А. и др. Фехтование. XXI век. Учебно-методическое пособие. – М.: Человек, 2014, 232 с.

3. Тышлер Д.А., Тышлер Г.Д., Мовшович А.Д., Базаревич С.В. Фехтование. Что должен знать спортсмен и тренер о судействе и проведении соревнований? – М., 1996, 90 с.

4. Фехтование. (Правила соревнований). – М.: Терра. Спорт, 1999, 160 с.

I QISM. QILICHBOZLARNI TAYYORLASHNING TUZILISHI

Qilichbozlikdagi musobaqa faoliyatining umumiy tavsiflari.....	3
Mashg'ulotlarni tuzib chiqishning tamoyillari.....	5
Sportchilarning tayyorgarligiga nisbatan qo'yiluvchi talablarni modellashtirish.....	10
Erishilgan holatni prognozlash (oldindan baholash).....	12
Istiqbolli sportchilarni saralab olish va jamoani jamlash.....	14

II QISM. HAR HIL TURDAGI QUROLDA QILICHBOZLIK TEXNIKASI VA TAKTIKASI

Siljishlar mashg'uloti.....	20
Harakatlanishlar usullarini kombinatsiya qilish.....	30
Rapirada qilichbozlikning texnika va taktikasini o'zlashtirish metodikasi.....	31
Jangni olib borish tizimi.....	32
Texnik usullar, jangovar harakatlar turlarining tarkibi va ularni o'zlashtirish ketma-ketligi.....	36
Razvedka va maskirovka, chorlashlar va to'siqlar yuzaga keltirish harakatlarini qo'llash uchun taktik vazifa va holatlar.....	69
Mashg'ulot va jangovar amaliyot uchun harakatlarni tanlashda texnik-taktik ustuvorliklar.....	74
Sablyada qilichbozlikning texnika va taktikasini o'zlashtirish metodikasi.....	76
Jang olib borish tizimi.....	76
Texnik usullar, jangovar harakatlar turlarining tarkibi va ularni o'zlashtirish ketma-ketligi.....	79
Tayyorgarlik harakatlari va vaziyatlarni qo'llash uchun ularning turlari.....	99
Mashg'ulot va jangovar amaliyot uchun harakatlarni tanlashda texnik-taktik ustuvorliklar.....	101

Shpagada qilichbozlikning texnika hamda taktikasi hamda ularni o'zlashtirish metodikasi.....	102
Jang olib borish tizimi.....	102
Texnik usullar, jangovar harakatlar turlarining tarkibi va ularni o'zlashtirish ketma-ketligi.....	106
Tayyorgarlik harakatlarining xilma-xil turlari va ularni qo'llash uchun holatlar.....	129
Mashg'ulot va jangovar amaliyot uchun harakatlarni tanlash paytidagi texnik-taktik ustuvor harakatlar.....	133
Qilichbozlarning mashg'ulotlarida qo'llaniladigan amaliy (maxsus) uslublari.....	135
Qilichbozlik texnikasini raqibsiz mashq qilishni qo'llash orqali o'zlashtirish.....	135
Siljishlar, pozitsiyalar va birlashmalarda o'zgartirishdagi mashqlar.....	136
Yordamchi snaryadlarda mashq qilish.....	136
Sherik bilan mashqlar.....	137
O'zaro darslarda mashqlar.....	138
Himoyalar va javoblarda mashqlar (ripostli o'yin).....	140
"Kontr"larda mashqlar.....	141
O'quv janglari.....	142
Mashq va musobaqa janglari.....	144
Individual darslar.....	145
Shartli ko'rish (taktik) signalga ta'sirlashuv vaziyatlarida usul (faoliyat)larni takomillashtirish.....	172
Qilichbozlarni texnik-taktik jihatdan takomillashtirish uslublari.....	173
Berilgan vaziyatlarda o'zaro o'rin almashinuvchi ixtiyoriy ketma-ketliklardan foydalanish uslubiyati.....	257
Harakatlarni tanlash va qo'llashda ideomotor tasavvurlarning murakkablashish uslubiyati.....	269
Tor-mor qilish harakatlarining ketma-ketligi va taktik sujetlarning ehtimolligi mavjud bo'lgan tarkibini modellashtirish uslubiyati.....	283

Texnika va taktikada yuzaga keluvchi xatolar sabablari, ularni tuzatish yo'llari.....	309
Jangovar amaliyotni boshqarish.....	312
Mashg'ulot janglarini olib borish modeli.....	312
Amalga oshirilgan va olingan sanchishlarni (zarbalarni) hisobga olmagan holdagi janglar.....	313
Turli malakaga ega bo'lgan sheriklar bilan janglar.....	314
Qarshi kurash sharoitlarining ekstremalligi har xil darajada bo'lgan janglar.....	317
Xayoliy raqib bilan mashg'ulot janglari.....	318
Qizib olish janglari.....	318

III QISM. QILICHBOZLARNING JISMONIY TAYYORGARLIGI

Tayyorgarlikning tarkibi va yo'naltirilishi.....	322
Tayyorgarlik strukturasidagi harakat sifatleri.....	324
Harakatlanishga oid sifatlar, maxsus ko'nikmalar va musobaqa faoliyati.....	326
Harakatlanish darajasi va texnik-taktik tayyorgarlik.....	328
Harakatlarga oid sifatlarining ixtisoslashgan tarzda namoyon bo'lishi tavsiflari.....	331
Harakatlarning tezligi (tezkorligi).....	332
Kuch va tezlik-kuch imkoniyatlari.....	337
Chidamlilik.....	350
Chaqqonlik.....	355
Egiluvchanlik.....	362
Jismoniy tayyorgarlik vositalaridan foydalanish uslubiyati.....	369

IV QISM. QILICHBOZLIK BO'YICHA MURAB- BIYNING KASBIY MAHORAT DARAJASIDAGI (PROFESSIONAL) KO'NIKMA VA MALAKALARI	
Qilichbozlik nazariyasi va uslubiyati, atamashunosligi, pedagogika asoslari bo'yicha bilimlar.....	372

Guruhiy darslarni olib borishga tegishli amaliy ko'nikmalar.....	373
Yakka tartibdagi darslarni olib borish amaliy ko'nikmalari.....	375
Mashg'ulotlar jarayoni va musobaqa faoliyatini boshqarish ko'nikma va malakalari.....	386
Murabbiyning harakatlar tarkibini takomillashtirish uchun jangovar amaliyotdan oldingi texnik-taktik qo'rsatmlari.....	388
Murabbiyning jangovar amaliyotdagi va musobaqalardagi taktik maslahatlari va psixoboshqaruvchi sifatida baholashi....	390
Yuksak intellektual, shaxsiy va axloqiy mezon.....	392

V QISM. QILICHBOZLIK BO'YICHA

MUSOBAQALARDA HAKAMLIK TEXNOLOGIYASI

Hakam (arbitr) tomonidan bajarilishi belgilangan harakatlarning tarkibi va amalga oshirilish ketma-ketligi.....	395
Sportchilarning harakatlarida tashabbuskorlikni aniqlash (rapira va sablyada jang olib borishda hakamlik qilish sharoitida).....	397
Jangni boshqarish va sanchishlarni (zarbalar) muhokama qilish.....	399

СОДЕРЖАНИЕ

ЧАСТЬ I. ПОСТРОЕНИЕ ПОДГОТОВКИ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ

Общие характеристики соревновательной деятельности в фехтовании.....	3
Принципы построения тренировки.....	5
Моделирование требований к подготовленности спортсменов.....	10
Прогнозирование достижений.....	12
Отбор перспективных спортсменов и комплектование команд.....	14

ЧАСТЬ II. ТЕХНИКА И ТАКТИКА ФЕХТОВАНИЯ НА РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ ОРУЖИЯ

Тренировка передвижений.....	20
Комбинация приемов передвижений.....	30
Методика освоения техники и тактики фехтования на рапирах.....	31
Система ведения боя.....	32
Состав технических приемов, разновидностей боевых действий и последовательность их освоения.....	36
Тактическое назначение и ситуации для применения действий разведки и маскировки, вызовов и помех.....	69
Технико-тактические приоритеты при выборе действий для тренировки и боевой практики.....	74
Методика освоения техники и тактики фехтования на саблях.....	76
Система ведения боя.....	76
Состав технических приемов, разновидностей боевых действий и последовательность их освоения.....	79
Разновидности подготавливающих действий и ситуаций для их применения	99
Технико-тактические приоритеты при выборе действий для тренировки и боевой практики.....	101

Методика освоения техники и тактики фехтования на шпагах.....	102
Система ведения боя.....	102
Состав технических приемов, разновидностей боевых действий и последовательность их освоения.....	106
Разновидности подготавливающих действий и ситуаций для их применения.....	129
Технико-тактические приоритеты при выборе действий для тренировки и боевой практики.....	133
Практические (специальные) методы, используемые в тренировке фехтовальщиков.....	135
Освоение техники фехтования с использованием упражнений без партнера.....	135
Упражнения на передвижения, перемены позиций и соединений.....	136
Упражнения на подсобных снарядах.....	136
Упражнения с партнёром.....	137
Упражнения с взаимопомощью.....	138
Упражнения в защитах и ответах (рипостная игра).....	140
Упражнения в «контрах».....	141
Учебные бои.....	142
Тренировочные и соревновательные бои.....	144
Индивидуальные уроки.....	145
Совершенствование обусловленных действий на зрительный и тактильный сигналы.....	172
Методы совершенствования технико-тактической подготовки фехтовальщиков.....	173
Причины возникновения ошибок в технике и тактике и пути их исправления.....	309
Управление боевой практикой.....	312
Модели ведения тренировочных боев.....	312
Бои без учета нанесенных и полученных уколов (ударов).....	313

Бои с партнерами различной квалификации.....	314
Бои с различным уровнем экстремальности условий ...	317
Тренировочные бои с воображаемым противником	
Противоборства.....	318
Разминочные бои	318

ЧАСТЬ III. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ

Содержание и направленность подготовки.....	322
Физические качества в структуре двигательной под- готовки.....	324
Двигательные качества, специальные навыки и сорев- новательная деятельность.....	326
Двигательный уровень и технико-тактическая подго- товленность.....	328
Характеристики двигательных качеств и специали- зированной их проявлений.....	331
Быстрота движений.....	332
Сила и скоростно-силовые возможности.....	337
Выносливость.....	350
Ловкость.....	355
Гибкость.....	362
Методика применения средств физической подготовки..	369

ЧАСТЬ IV. ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ НАВЫКИ И УМЕНИЯ ТРЕНЕРА ПО ФЕХТОВАНИЮ

Знание теории и методики фехтования, терминологии, основ педагогики.....	372
Практические навыки проведения группового урока...	373
Практические навыки проведения индивидуального урока.....	375
Умения и навыки управления тренировочным про- цессом и соревновательной деятельностью.....	386

Технико-тактические установки тренера перед боевой практикой для совершенствования состава действий	388
Психорегулирующие оценки и тактические советы тренера в боевой практике и соревнованиях.....	390
Высокий интеллектуальный, личностный и нравственный статус.....	392

ЧАСТЬ V. ТЕХНОЛОГИЯ СУДЕЙСТВА СОРЕВНОВАНИЙ ПО ФЕХТОВАНИЮ

Содержание и последовательность действий арбитра..	395
Определение инициативы в действиях спортсменов (при судействе боев на рапирах и саблях).....	397
Руководство боем и присуждение уколов (ударов).....	399

CONTENTS

PART 1. ORGANIZING PREPARATION OF FENCERS

Principles of organizing trainings (drills).....	3
Model demands for preparation of sportsmen.....	5
Forecasting of success.....	10
Selection future sportsmen and complete commands.....	12

PART II. TECHNOLOGY AND TACTICIAN OF FENCING ON DIFFERENT TYPES OF WEAPONS

Drills of lifting.....	20
Combination attempts of lifting	30
Methods mastering techniques and tactics in (rapier) foil fencing.....	31
System of conduct fighting.....	32
Composition of the technical methods of the varieties combat action and sequence of their mastering.....	36
Tactical purpose and situations for using action exploring and disguises, call and hindrances.....	69
Technical – tactical priorities (superiority) at choice action for training and combat practice.....	74
Methods mastering techniques and tactics in sabres(саблях) fencing.....	76
System of conduct fighting.....	76
Composition of the technical methods of the varieties combat action and sequence of their mastering.....	79
Varieties preparing action and situations for using.....	99
Technical – tactical priorities (superiority) at choice action for training and combat practice.....	101
Methods mastering techniques and tactics in epee (шпагах) fencing.....	102
System of conduct fighting.....	102
Composition of the technical methods of the varieties combat action and sequence of their mastering.....	106

Varieties preparing action and situations for using.....	129
Technical – tactical priorities (superiority) at choice action for training and combat practice.....	133
Practical (special) methods, used in training (drills) of fencers.....	135
Mastering technique of fencing with using(helping) exercises without partner.....	135
Exercises on movement, change position and join.....	136
Exercises on subsidiary apparatus.....	136
Exercises with partner.....	137
Exercises with mutual help (reciprocal).....	138
Exercises in protection and answers (match)	140
Exercises with, contrast”	141
Scholastic fighting.....	142
Training and competitive fight.....	144
Individual classes.....	145
Improving the conditioned actions on the visual and tactile signal.....	172
Methods of perfecting (developing) techno-tactical preparation of fencers.....	173
The causes of errors in the technique and tactics, the ways of their correction.....	309
Manage of fight practice{ combat}.....	312
Models conducting combat drills.....	312
Fighting disregarding inflicted and got blow (prick).....	313
Fight with partner in different qualification.....	314
Fight with different level extremely condition.....	317
Fighting (combat) drills with imagination against opponent (rival).....	318
Warming up combat.....	318

PART III. PHYSICAL PREPARATION OF FENCERS

Contents and nation of preparation.....	322
Physical quality in structure of moving preparation.....	324
Moving quality, special experience and competitive	

movement.....	326
Moving level and technical and tactical preparation.....	328
Characteristics moving quality and specialized their manifestations.....	331
Speed motion – быстрая движений.....	332
Power and velocity-power possibilities.....	337
Endurance	350
Flexibility	355
Methodic using the facilities physical preparation.....	362

PART IV. PROFESSIONAL QUALIFICATIONS (EXPERIENCE) AND CAPABILITY (SKILLS)FOR FENCING

Knowledge the theory and method of fencing, terminology, foundation of pedagogic.....	372
Practical qualification conducting group (team) classes.....	373
Practical qualification conducting individual class.	375
Skills and management skills of the training process and competitive activities.....	386
Technical and tactical set of the judges before fighting practice for developing composition events.....	388
Psycho – regulatory assessments and tactical advice of the coach in combat practice and competitions.....	390
High intellectual, personal and moral status	392

PART V. TECHNOLOGY OF JUDGE IN COMPETITION ON FENCING

The content and sequence of the arbitrator's actions.....	395
The definition of initiative in the actions of sportsmen.....	397
(when judging fights on rapiers and sabers).....	399

**G.B.ABDURASULOVA, N.A.FETISOVA,
A.U.IBRAGIMOV**

SPORT PEDAGOGIK MAHORATINI OSHIRISH (QILICHBOZLIK)

Toshkent – «Fan va texnologiya» – 2017

Muharrir:	Sh.Aliyeva
Tex. muharrir:	F.Tishaboyev
Musavvir:	D.Azizov
Musahhih:	N.Hasanova
Kompyuterda sahifalovchi:	N.Rahmatullayeva

**E-mail: tipografiyaent@mail.ru Tel: 245-57-63, 245-61-61.
Nashr.lits. AI №149, 14.08.09. Bosishga ruxsat etildi: 25.12.2017.
Bichimi 60x84 ¹/₁₆. «Timez Uz» garniturası.
Ofset bosma usulida bosildi.
Shartli bosma tabog'i 26,0. Nashriyot bosma tabog'i 26,5.
Tiraji 200. Buyurtma №253.**

**«Fan va texnologiyalar Markazining
bosmaxonasi» da chop etildi.
100066, Toshkent sh., Olmazor ko'chasi, 171-uy.**

FAN VA
TEKNOLOGIYALAR

ISBN 978-9943-11-682-5



9 789943 116825

SPORT PEDAGOGIK MAHORATINI