

## QILICHBOZLIK MAHORATINI OSHIRISH

*Bekjanova Shakhinabonu Baxrom qizi*

*O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti*

*2 – bosqich talabasi.*

*E-mail: [shakhinabonub@gmail.com](mailto:shakhinabonub@gmail.com)*

**Annotatsiya:** Qilichbozlik sport turning sablya turi bo'yicha janglar seriyalari davomidagi erishilgan g'alabalar va mag'lubiyatlar, shuningdek nazorat musobaqalarida ko'rsatgan natijalar orqali ko'rsatib o'tish mumkin, shuningdek bu ma'lumotlar yakuniy umumlashtirilgan ko'rinishda qilichbozlarning tayyorgarlik darajasi holatini o'zida aks ettirdi. 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 berdi.

**Kalit so'zlar:** Qilichbozlik, sablya, mikroskil, dinamika, rapira, shpaga, texnik, taktik, ruxiy, yakka kurash, kvalifikatsiya darajasi.

### Kirish

Sportchilarni tayyorlash tizimining takomillashtirilishi qilichbozlik turlarida texnika va taktikaning rivojlantirilishini va musobaqalami 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.

Qilichbozlik qadimdan kishilik jamiyati turmush tarzining bir qismi bo'lgan, sport turi sifatida esa 15 -16-asrlardan Ispaniya va Italiyada shakllana boshlagan. 1517 yil italiyalik A.Marotstsi Qilichbozlik bo'yicha ilk o'quv qo'llanmasini yaratdi. 17-asr oxirlarida Frantsiyada Qilichbozlik qoidalari ishlab chiqildi va musobaqalar o'tkazildi. 1896 yildan Qilichbozlik olimpiada o'yinlari dasturiga kiritilgan. 1913 yilda Xalqaro Qilichbozlik federatsiyasi (G'1E) tuzildi, unga 120 davlat (O'zbekiston 1992 yildan) a'zo (2005). 1937 yildan Qilichbozlik bo'yicha jahon chempionati o'tkazib kelinadi. Qilichbozlik AQSh, Vengriya, Germaniya, Italiya, Polsha, Rossiya, Ruminiya, Frantsiya, Xitoy kabi davlatlarda keng rivojlangan. O'zbekistonda Qilichbozlik sport turi sifatida 20-asrning 50-yillaridan ommalashgan.

### Asosiy qism

Qilichbozlik – sport turi, qoida asosida tig'li sport qurollari — rapira, sablya, shpaga vositasida yakkama-yakka o'tkaziladigan musobaqadir. Sportchilar maxsus to'rli niqob, himoya vositasi bor. Oq kiyim va qo'lqop kiyadi. Berilgan sanchish(ukol) larni qayd etish uchun rapira va sablya musobaqasida kiyim, shamshir musobaqasida shpaganing o'zi elektron tizimga ulanadi.



### 1 – rasm. Qilichbozlik sport turi bo‘yicha mashg‘ulotlar o‘tkazish jarayoni

Qilichbozlarning sportga oid kuch – qudrati darajasini guruhlarga ajratib chiqish, yuksak yutuqlarga erishish uchun istiqbolli sportchilarni saralab olish, shuningdek, mavsumning asosiy musobaqalarida ishtirok etish uchun jamoani jamlash tayyorgarlikning (shaxsiy sifatlar) turli xil jihatlari haqidagi ma’lumotlarni tahlil qilish va umumlashtirishni talab qiladi, bu sifatlar orasida, masalan, quyidagilarni ajratib ko‘rsatish mumkin: - sport natijalari va uning yillik siklida, shuningdek, tayyorgarlikning oxirgi davridagi dinamikasi; - sportchilarning yoshi va salomatligining holati; - yakka kurash vositalari tarkibida o‘z 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‘shiningpotensial imkoniyatlari; - mashg‘ulotlar va musobaqa yuklamalariga nisbatan ruhiy barqarorlik; - stress yuzaga kelishi vaziyatida musobaqa faoliyatiga tegishli tarkibiy qismlarning texnik-taktik jihatdan ishonchligi; - 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 guruhlari 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 tumirlar 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 guruhlarga ajratib chiqishni hisobga olgan holda ish olib borish maqsadga muvofiq hisoblanadi. Ularni hisobga olib chiqishda musobaqalar ijtimoiy ahamiyatiga ko'ra darajalar asosida guruhlarga 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.

### Natija

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'nikmalarni egallash orqali ifodalanuvchi - texnik va taktik jihatdan tayyorgarligi darajasi bilan belgilandi. 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 hisoblandi. Bundan tashqari, musobaqalarda qilichbozlarning faoliyatini o'z muddatida, tezkor tavsifda baholash asosida boshqarish zarur hisoblandi.

### XULOSA

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

### Foydalanilgan adabiyotlar

1. Тышлер Д.А., Тышлер Г.А. и др. Фехтование. XXI век. Учебно-методическое пособие, -М.: Человек, 2014, 232 с.
2. Tyshler G., Logvin V. SPORTS FENCING Professional Coaching Manual and Special Training Methodology. Johannesburg 2015by. 162 p.
3. Fetisova N.A. Qilichboziik nazariyasi va uslubiyati. O'quv qo'llanma. -Toshkent, 2013, 270 b.