

QILICHBOZLARNING TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH

Berdiyev Farxod Ochilovich

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

Xudayberganova Sevila Abduvoxitovna

QB-51-21 guruh talabasi

Respublikamiz mustaqillikka erishgandan so'ng jismoniy tarbiya va sportga katta e'tibor berildi. Sportchilarimiz Osiyo hamda jahon miqyosidagi musobaqalarda yaxshi natijalarga erishib, O'zbekiston bayrog'ini yuqori ko'tarishmoqda. Mustaqillik tufayli boshlangan buyuk tarixiy taraqqiyot yo'lidan og'ishmay olg'a rivojlanib borayotgan O'zbekiston Respublikasi oldida endilikda birqancha muhim vazifa va muammolar turibdi. Ana shulardan bir O'zbekiston hudida yashovchi har bir fuqaroni, har bir millat va elat kishilarini, ayniqsa, yoshlarni, barkamol inson ma'naviy jismoniy mog'lom qilib tarbiyalash ishlarimizning asosiy mohiyat va yo'nalishlarini tashkil etadi.

Musobaqa faoliyatini boshqarish kelgusi musobaqabellashuvlarining rejasini ishlab chiqish hamda ularning amalga oshirilishini nazorat kilishni o'z ichiga oladi. Kelgusi musobaqa bellashuvi rejasini ishlab chiqishda raqib ustidan g'alaba qozonish maqsadida eng samarali taktik harakatlarni aniqlash uchun murabbiy raqib haqida ma'lumotga ega bo'lishi kerak. Musobaqa faoliyati nazorati va uning kelgusi tahlili u yoki bu sportchini tayyorlashda uning kuchli va zaif tomonlarini aniqlash imkonini beradi. Bu ma'lumot mashg'ulot jarayoniga tuzatishlar kiritish uchun zarur hisoblanadi. Sport texnikasini o'rganish usullari kinematik va dinamik harakatlar xususiyatlarini qayd etishda harakat unsurlarini tahliliy tarzda ajratish imkonini beruvchi turli xil usullarni o'z ichiga oladi.

Agar sportchi tayyorgarligining maqsadi uning jahon va Osiyo chempionatlari kabi yirik musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etishi bo'lsa, texnik va taktik tayyorgarlik ko'rsatkichlarini aniqlashda ushbu musobaqalardagi bellashuvlar bayonnomalarini tahlil qilish hamda asosiy e'tiborni yuqori malakali sambo kurashchilar bilan bo'lgan bellashuvlarga qaratish lozim. Shunday qilib, ta'kidlash joizki, sport tayyorgarlik dasturining maqsadli vazifalari baholanayotgan ko'rsatkichlarning xususiyati va darajasini belgilaydi.

So'ngi paytlarda qilichbozlik amaliyotida va adabiyotlarda "texnik va taktik mahorat" atamasi keng qo'llanilmoqda. Qilichbozlik texnikasi deganda tor ma'noda qilichbozga g'alaba keltiruvchi harakatlarni bajarishning eng oqilona usullari tushuniladi. Bunda texnika asosini biomexanik va fiziologik qonuniyatlarga tayangan va individual xususiyatlardan qat'iy nazar, barcha kurashchilarga xos bo'lgan harakatlar tashkil kiladi.

Qilichboz taktikasining asosiy tushunchalarini tizimli tasavvur qilish uchun, maxsus adabiyotlardan olingan axborot bo'limiga mansub bo'lib, quyidagi aspektlari bo'yicha tasniflanadi: tushunchani aniqlash, uning strukturasi va tarkibiy qismlari.

Qilichbozda taktika deganda, g'alabaga erishish uchun jangovar vositalarni qo'llash tushuniladi. Bunga, qilichbozchini jangni oldindan umuman rejalashtirish va yo'lakchada

ishlash paytida yuzaga keladigan qiyinchiliklarni engish malakasi, raqibning manerasiga moslashish, uni yo'lakchada mag'lubiyatga uchratish malakasi va raqibining kuchsiz tomonlaridan foydalangan holda, uning barcha ustunliklarini yo'qqa chiqarish kabilar kiritiladi. Buning barchasi, qilichboz texnikasini bilishga, qilichbozchining tajribasi va sport formasiga bog'liq.

Qilichboz taktikasi – bu, jangni yo'lakchada olib borish san'ati, g'alabaga erishish usuli.

Sportda taktika deganda yuqori sport natijalariga erishish va raqib ustidan g'alaba qozonish shakllari va usullari majmui tushuniladi. Qilichbozchining taktik tayyorgarligi uni jangovar texnika bilan qurollantirishdan iborat.

Taktika qo'yidagi omillar majmuidan yuzaga keladi: o'z tayyorgarligining kuchli tomonlari va raqibning kamchiliklari hamda texnika egallashning individual xususiyatlaridan foydalanish, raqibni chalg'ituvchi harakatlar bilan adashtirish, bellashuvda qulay fursat tug'ilgan paytda foyda keltiruvchi usullardan foydalanish, kuchni tejamkorlik bilan sarflash mahorati, qoidalarda belgilangan imkoniyatlar, o'zining morfologik va fiziologik xususiyatlaridan puxta foydalanish va boshqalar.

Taktik tayyorgarlikning maqsadi – bu, manerasi bo'yicha har xil bo'lgan qilichbozchilar bilan jang olib borish imkonini beradigan texnik-taktik harakatlarni o'zlashtirish va ushbu harakatlarni muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun zarur bo'lgan jismoniy va psixik sifatlarni rivojlantirish.

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.

Texnik va taktik tayyorgarlik vositalaridan foydalanish sharoitida qilichbozlarga ta'sirko'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

sifatiarning 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.

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, springda 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.

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.

Qilichbozchi uchun zarur bo'lgan texnik-taktik ko'nikmalari qatoriga quyidagilarni kiradi:

- Jangning har qanday holatlarida ham 3-4 ta kombinatsiyalarni amalga oshirish malakasini;
- O'rtacha distansiyada va kutib oluvchi qattiq jang sharoitida sanchishlarning aniqligini;
- Takroriy xujumlarni ular oralig'ida mumkin bo'lgan aksentlashtirilgan sanchishlarni bajarish malakasini;
- Yaqindagi jangda aniq sanchishlarni bajarish qobiliyatini;
- Individual xususiyatlar va sifatlarning mavjudligi va to'liq qo'llanilishi.

Himoya usullarini takomillashtirish paytida, uzoq distansiyani saqlashni ta'minlaydigan himoya turlariga e'tiborni qaratish kerak – egilishlar, chekinishlar, yon tomonga qadam bosishlar, chekinish paytida kutib oluvchi sanchishlar.

Xulosa: Mukammal o'zlashtirilgan texnika yaxshi rivojlangan tezkorlik xislatlarida raqiblarning texnik-taktik xususiyatlarini aniqlash, hujum usuli va vaqti hamda sanchish berish, joyini tanlash kobilyati hujumkor harakatlarni muvaffaqiyatli qo'llash imkonini beradi. Mashg'ulot jarayoni usullarni bajarish texnikasini yaxshilash mumkinligini aniqlash kerak. Bunga harakat xislatlari: epchillik, kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, tezkorlik darajasini oshirish samarali tarzda yordam berishini yodda tutish kerak. Har bir sportchi o'zining egallagan texnik taktik tayyorgarligini musobaqalarda namoyon qila olsa albatta yuqori natijalarga erishadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. G.B.Abdurasulova, N.A.Fetisova, A.U.Ibragimov. Sport pedagogik mahoratini oshirish (Qilichbozlik). Darslik . - T . : «Fan va texnologiya», 2017, 424 bet.
2. Fetisova N.A . Qilichbozlik nazariyasi va uslubiyati. O'quv qo'llanma. -Toshkent, 2013, 270 b
3. Tyshler G., Logvin V. SPORTS FENCING Professional Coaching Manual and Special Training Methodology. Johannesburg 2015by. 162 p.
4. Ochilovich B. F. YOSH ERKIN KURASHCHILARNING TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH USLUBIYATI //Новости образования: исследование в XXI веке. – 2022. – Т. 1. – №. 3. – С. 539-543.
5. Бердиев Ф. О. СВЯЗЬ ЭМОЦИЙ С ПСИХИЧЕСКИМ СОСТОЯНИЕМ БОРЦОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ //ИННОВАЦИИ В ПЕДАГОГИКЕ И ПСИХОЛОГИИ. – 2020. – №. SI-3.