

G.B.ABDURASULOVA

QILICHBOZLARNING HARAKATLARINI TAKOMILLASHTIRISH ASOSLARI



**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI MADANIYAT VA SPORT
ISHLARI VAZIRLIGI**

O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA INSTITUTI

G.B. ABDURASULOVA

**QILICHBOZLARNING HARAKATLARINI
TAKOMILLASHTIRISH ASOSLARI**

Uslubiy qo‘llanma

TOSHKENT – 2016

MUNDARIJA

KIRISH.....	6
YOSH QILICHBOZLARNING KO‘P YILLIK MASHG‘ULOTLARIDA YOSHGA OID BOSQICHLAR.....	7
HARAKATLARGA OID FAOLIYATNI O‘ZLASHTIRISH KETMA- KETLIGI.....	17
“TEXNIK USULLAR” VA “JANGOVAR HARAKATLAR” BO‘LIMLARINING ATAMALAR MAJMU‘I.....	27
QILICHBOZLIK TEXNIKASI VA UNI O‘ZLASHTIRISH METODIKASI.....	38
SILJISHLAR MASHG‘ULOTI.....	43
RAPIRADA QILICHBOZLIKNING TEXNIKA VA TAKTIKASI VA ULARNI O‘ZLASHTIRISH METODIKASI.....	52
Jangni olib borish tizimi.....	53
Rapirada qilichbozlikning texnikasi va taktikasi bilan tanishuv, boshlang‘ich mashg‘ulot.....	54
<i>Texnik usullar, jangovar harakatlar turlarining tarkibi va ularni o‘zlashtirish ketma-ketligi.....</i>	55
<i>Harakatlarni boshlash momentini oldindan ko‘ra bilishga ko‘rsatmalarni birlashtirish va sheriklar o‘rtasidagi mashqlarda harakatlanishlar uzunligini tanlash.....</i>	67
<i>Individual mashqlarda rapirani boshqarish.....</i>	68
<i>Nishon va trenajyorlardagi mashqlarda rapirani boshqarish.....</i>	69
<i>Olishuvlarda qo‘llash uchun jangovar harakatlarni tanlash.....</i>	70
<i>Sherikning reaksiya qilishlarini baholash asosida hujumni tanlash.....</i>	71
<i>Sherikning niyatlari to‘g‘risidagi dastlabki axborot asosida harakatlarni tanlash.....</i>	71
<i>Hujumni boshlash uchun momentni tanlash.....</i>	74
<i>Razvedka va maskirovka, choralashlar va to‘siqlar yuzaga keltirish harakatlarini qo‘llash uchun taktik vazifa va holatlar.....</i>	74
<i>Rapira bilan manyovr qilish va tayyorgarlik manipulyatsiyalari.....</i>	75

<i>Mashg'ulot va jangovar amaliyot uchun harakatlarni tanlashda texnik-taktik ustuvorliklar.....</i>	79
SABLYADA QILICHBOZLIKNING TEXNIKA VA TAKTIKASI VA ULARNI O'ZLASHTIRISH METODIKASI.....	81
Jang olib borish tizimi.....	82
Sablyada qilichbozlikning texnikasi va taktikasi bilan tanishuv, dastlabki mashg'ulot.....	84
<i>Texnik usullar, jangovar harakatlar turlarining tarkibi va ularni o'zlashtirish ketma-ketligi.....</i>	84
<i>Individual mashqlarda sayablyani boshqarish.....</i>	98
<i>Olishuvlarda qo'llash uchun jangovar harakatlarni tanlash.....</i>	99
<i>Berilgan (tanlangan) vaziyatda harakatni tanlash.....</i>	99
<i>Raqibning reaksiya qilishlarini baholash asosida hujumni tanlash.....</i>	100
<i>Raqib maqsadlar to'g'risidagi dastlabki axborot asosida harakatlarni tanlash va qo'llash.....</i>	101
Tayyorgarlik harakatlari va vaziyatlarni qo'llash uchun ularning turlari.....	106
Mashg'ulot va jangovar amaliyot uchun harakatlarni tanlashda texnik-taktik ustuvorliklar.....	107
SHPAGADA QILICHBOZLIKNING TEXNIKA VA TAKTIKASI VA ULARNI O'ZLASHTIRISH METODIKASI.....	109
Jang olib borish tizimi.....	110
Texnik usullar, jangovar harakatlar turlari tarkibi va ularni o'zlashtirish ketma-ketligi.....	113
<i>Individual mashqlarda shpagani boshqarish.....</i>	127
<i>Nishonlar va trenajyorlardagi mashqlarda shpagani boshqarish.....</i>	131
<i>Olishuvlarda qo'llash uchun jangovar harakatlarni tanlash.....</i>	131
<i>Berilgan (tanlangan) holatda harakatlarni tanlash.....</i>	131
<i>Trenerning (sherikning) reaksiya qilishini baholash asosida hujumni tanlash.....</i>	132
<i>Trenerning (sherikning) niyatlari to'g'risidagi dastlabki axborot asosida harakatni tanlash.....</i>	132
<i>Hujumni boshlash uchun momentni tanlash.....</i>	134

<i>Sheriklar o'rtasidagi mashqlarda harakatni boshlash momentini oldindan sezishga va harakatlanishlar uzunligini tanlashga ko'rsatmalarni birlashtirish</i>	135
Tayyorgarlik harakatlarining xilma-xil turlari va ularni qo'llash uchun holatlar.....	136
Mashg'ulot va jangovar amaliyot uchun harakatlarni tanlash paytidagi texnik-taktik ustuvor harakatlar.....	141
QILICHBOZLIK TEXNIKASINI RAQIBSIZ MASHQ QILISHNI QO'LLASH ORQALI O'ZLASHTIRISH	143
<i>Siljishlar, pozitsiyalar va birlashmalardagi o'zgartirishdagi mashqlar</i>	144
<i>Yordamchi snaryadlarda mashq qilish</i>	145
<i>Sherik bilan mashqlar</i>	146
<i>O'zaro darslarda mashqlar</i>	147
<i>Himoyalar va javoblarda mashqlar (ripostli o'yin)</i>	147
<i>"Kontr"larda mashqlar</i>	147
<i>O'quv janglari</i>	149
<i>Mashq janglari va musobaqa janglari</i>	149
<i>Individual darslar</i>	150
<i>Shartli ko'rish (taktik) signalga ta'sirlashuv vaziyatlarida usul (faoliyat)larni takomillashtirish</i>	152
JANGOVAR AMALIYOTNI BOSHQARISH	155
<i>Mashg'ulot janglarini olib borish modeli</i>	156
<i>Amalga oshirilgan va olingan sanchishlarni (zarbalarni) hisobga olmagan holdagi janglar</i>	157
<i>Turli malakaga ega bo'lgan sheriklar bilan janglar</i>	158
<i>Qarshi kurash sharoitlarining ekstremalligi har xil darajada bo'lgan janglar</i>	161
<i>Hayoliy raqib bilan mashg'ulot janglari</i>	162
<i>Qizib olish janglari</i>	163
<i>Trenerni, harakatlar tarkibini takomillashtirish uchun jangovar amaliyotdan oldingi texnik-taktik ko'rsatmalari</i>	163
<i>Trenerni jangovar amaliyotdagi va musobaqalardagi taktik maslahatlari va psixoboshqaruvchi baholashi</i>	165
МАХСУС АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ	168