



УДК: 796.83.

## ЎЗБЕКИСТОН ВА РОССИЯ ТЕРМА ЖАМОАЛАР ЎСМИР ҚИЛИЧБОЗЛАРИНИНГ ТЕХНИК ТАЙЁРГАРЛИК КЎРСАТКИЧЛАРИ ВА ЖАНГОВАР ХАРАКАТЛАРИНИ МУСОБАҚАЛАРДА ҚЎЛЛАНИЛИШИ



Тузувчи: ўқитувчи Орипова Мадина Авазжон қизи  
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети  
Эмаил: [8568797@mail.ru](mailto:8568797@mail.ru)

### Аннотация

Мазкур мақолада Ўзбекистон ва Россия терма жамоалари орасида спортнинг қиличбозлик тури билан машғулот олиб боровчи ёш қиличбозларнинг мусобақа даврида амалга ошираётган техник ҳаракатлари таҳлил қилинган.

**Калит сўз:** Ёш қиличбозлар, техник ҳаракатлар, тезкорлик, жисмоний тайёргарлик.

### Аннотация

В данной статье проанализированы технические действия, выполняемые юными фехтовальщиками, занимающимися фехтованием среди сборных команд Узбекистана и России в течение соревнований.

**Ключевые слова:** Юные фехтовальщики, технические действия, быстрота, физическая подготовка.

### Аннотатион

This article analyzes the technical measures carried out by young swordsmen training with swordsmen of the sport among the national teams of Uzbekistan and Russia at the tournament

**Key word:** Young fencers, technical actions, quickness, physical training.

**Долзарблиги:** Маълумки кўплаб спорт турлари ичида қиличбозлик спорт турни ўзининг мураккаб техник-тектик ҳаракатлари, юқори даражадаги аниқли ва қадимийлиги билан ажралиб туради. Спорт машғулотларини юқори савияда ташкил этиш, машғулот жараёнларини бошқариш ва режалаштириш ва бунинг натижасида иқтидорли ва истикболи спортчиларни излаб топиш ҳамда саралаш асосида кенг камровли ишлар амалга ошмоқда. Қиличбозлик спорт тури эса олимпия дастурига киритилган спорт турларидан бири ҳисобланади. Бугунги кунда ёш қиличбозларнинг ўқув-тренировка жараёнини режалаштириш масаласига катта эътибор қаратилмоқда. Шу қаторда ёш қиличбозларнинг мусобақа олди тайёргарликлари жараёнини оптималлаштириш йўллари аниқлаш зарур.

Кўплаб ривожланган даврлар қаторида юртимиз спортчилари ҳам нуфузли мусобақаларда ўз ўрнини сақлаб келмоқда. Ўзбекистон ва Россия терма жамоалари орасида мамлакатимиз спортчилари ҳар бир мусобақада пешқадамликни эгаллаш мақсадида муваффақиятга эришиш учун тинимсиз машғулотлар олиб боришмоқда. Мусобақа даврида қайд этилаётган натижаларни инобатга олган ҳолда юртимиз



спортчилари билан Ўзбекистон ва Россия давлатлари спортчиларининг ўзаро мусобақа давридаги техник ҳаракатлари таҳлил қилинди ва аниқланган кўрсаткичлар ядқиқот ишимизнинг долзарблигини ташкил этади.

**Тадқиқот мақсади:** Юқори малакали ёш қиличбозларнинг техник-тактик ҳаракатларини мусобақа даврида Ўзбекистон ва Россия давлатлари спортчиларининг техник ҳаракатлари натижадорлиги билан таққослаш орқали ёш қиличбозларнинг хато ва камчиликларини аниқлаш.

**Тадқиқотни ташкил этиш усуллари:** Илмий-услубий адабиётлар таҳлили, математик-статистик таҳлил, педагогик кузатув, педагогик назорат, педагогик тестлаш.

**Тадқиқот натижалари ва муҳокамаси:** Мамлакатимизда жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора тадбирлари тўғрисида юртбошимиз томонида жуда кенг имкониятлар яратиб берилмоқда.<sup>1</sup> Шундай кенг имкониятлардан фойдаланган ҳолда юқори малакали ёш қиличбозларимиз мусобақа шароитида бажараётган техник ҳаракатлари ва натижадорлигини ошириш учун мусобақа шароитида Россия федерациясининг юқори малакали ёш қиличбозлари билан ўзаро киёсий таҳлили ўтказилди. Дастлабки кузатув жараёнида ўрганилган ҳаракатлар қарши хужум техникасини таҳлил қилишдан иборат бўлди.

**1-жадвал.**

### Ўзаро хужумлар ҳажмининг индивидуал кўрсаткичлари

#### Россия ва Ўзбекистон о‘смирлар терма жамоалари қиличбозлари билан жангларда

№	Спортчи Ф.И.Ш.	Қарши хужум секторлари (%)					
		Қолга		Танага		Маскага	
		Ҳажми	Самарадорлик (СМРД)	Ҳажми	СМРД	Ҳажми	СМРД
1	Т.К.	41,24	83,26	18,84	86,64	8,76	95,35
2	П.Н.	29,63	91,16	3,19	75,65	3,15	15,91
3	Т.А.	17,58	86,31	4,27	79,14	6,21	28,11
	$\bar{x}$	29,48	86,91	7,34	54,10	3,97	37,09
	$\pm\sigma$	11,83	3,98	10,08	47,17	4,44	51,08
	П<	0,05		0,05		0,05	

Ўрганилган кузатув натижалари шуни кўрсатмоқдаки Россия федерацияси терма жамоаси вакилларида бири Т.К нинг қарши хужумга ўтиш хатти-ҳаракатларида қўлга бериладиган зарбалари ҳажми 41,24% ни ташкил этган бўлса

<sup>1</sup> O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining Qarori, 03.06.2017 yildagi PQ-3031-son



ушбу ҳаракат самарадорлиги 83,26% га тенг бўлди. Танага берилаётган зарбалар аниқлиги бўйича олинган натижаларга кўра ҳажм 18,84% ни, самардорлик кўрсаткичи 86,64% ни ташкил қилди. Т.К нинг маскага йўллаган зарбалари ҳажми 8,76% ни ташкил этди ва ушбу кўрсаткич самарадорлиги 95,35% га тенг бўлди. Бундан кўриниб турирдики Россия федерацияси аъзосининг техник ҳаракатлари мусобақа жараёнида қўл ва танага қараганда бошга (маскага) берадиган зарбалари самарадорлиги юқори даражада эканлиги аниқланди (1-жадвалга қаранг).

Навбатдаги спортчи П.Н ҳам Россия федерацияси терма жамоаси аъзоси бўлиб унинг мусобақа даврида амалга ошираётган ҳаракатлари ўрганиб чиқилганда қарши ҳужум самарадорлиги қўлга берилаётган зарбаларда 91,16% ни ташкил этди. Қарши ҳужум ҳаракати ҳажми эса 29,63% га тенг бўлди. Ушбу спортчининг танага бераётган зарбалари ҳажми 3,19% ни, самардорлик кўрсаткичи эса 75,65% га тенг эканлиги аниқланди. Башга (маскага) берилган зарбалар ўртача ҳажми 3,15% ни, мазкур зарбалар самарадорлиги эса 15,91% ни ташкил этиб мусобақа даврида қарши ҳужум ҳаракатлари техникасини намойиш этди. Кузатувлар якуни ва аниқланган кўрсаткичларга кўра П.Н нинг қарши ҳужум техникаси самарадорлиги қўлга берилган зарбаларда юқори эканлиги аниқланди.<sup>2</sup>

Россия федерациясининг 3-иштирокчиси Т.А томонидан бажарилган қарши ҳужум техникаси ўрганиб чиқилганда қўлга берилаётган зарбалар ҳажми 17,58% ни, ушбу ҳаракат самарадорлиги 86,31% ни қайд этди. Танага берилган зарбалар ҳажми 4,47%, самардорлик кўрсаткичи 79,14% ни ташкил этди. Маскага берилган зарбалар техникаси жиҳатидан олинган ҳажм 6,21% ни, ушбу зарбалар самарадорлиги 28,11% ни ташкил қилди. Ушбу спортчининг ҳам қарши ҳужумдаги устувор томони қўлларга берилган зарбаларга қаратилгани аниқланди. Олинган ҳар уччала спортчиларнинг қарши ҳужум техникаси юзасидан олинган кўрсаткичлар ҳажми умумий  $29,48 \pm 11,83$  ни, ушбу кўрсаткичлар самарадорлиги эса  $86,31 \pm 86,91$  ни ташкил этди. Натижаларнинг математик статистик кўрсаткичи  $P < 0,05$  га тенг бўлди.

Юқори малакали ёш қиличбозларнинг техник-тактик маҳоратини такомиллаштириш ва кузатувлар давомида аниқланган камчиликларини бартараф этиш орқали юқори натижаларни қўлга киритиб бориш кўзда тутилган олий мақсадларимиздан бири десак муболаға бўлмайди.

2-жадвалда қайд этилган кўрсаткичлар эса Ўзбекистон терма жамоаси аъзоларининг мусобақа даврида қарши ҳужум техникасини қай даражада самарали намойиш эта олишлари ўрганиб чиқилган.

Ёш қиличбозларнинг техник маҳорат кўрсаткичлари ҳар бир мусобақа фаолияти давомида аста секинлик билан юксалиб бориши ҳечбиримизга сир эмас. Биз томонимиздан олиб борилаётган ушбу тадқиқот амалиётида ёш қиличбозларнинг техник-тактик маҳоратларини янада такомиллаштириш ва улардаги хато ва

<sup>2</sup> Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005. – 303 с.



камчиликларни аниқлаб уларни бартараф этиш чора тадбирларини юқори малакали мураббийлар билан ишлаб чиқш назарда тутилади.

2-жадвал.

**Ўзбекистон қиличбозларининг жангларида қарши ҳужумларни амалга оширишда таъсирланган сирт соҳаларига зарба бериш кўрсаткичлари (%)**

№	Спортч иФ.И.Ш	Қарши ҳужум секторлари (%)					
		Қолга		Танага		Маскага	
		Ҳажми	Самарадорлик (СМРД)	Ҳажми	СМРД	Ҳажми	СМРД
1	М.Ш.	24,18	10,48	13,18	25,44	25,63	73,45
2	Д.Ж.	35,75	80,14	8,19	75,36	11,07	81,73
3	Р.Б.	44,17	43,13	7,17	68,91	9,81	77,08
	$\bar{x}$	34,7	44,58	7,12	33,6	12,23	51,73
	$\pm\sigma$	10,04	34,85	6,65	38,34	12,85	44,99
	П<	0,05		0,05		0,05	

Ўзбекистон терма жамоаси фасида юртимиз шарафини муносиб қилиб келаётган ёш қиличбозларимизнинг мусобақа даврида амалга оширадиган қарши ҳужум техникаси қай даражада аниқ эканлиги кузатувларимиз давомида ўрганиб чиқилди. Дастлабки терма жамоамиз аъзоси М.Ш дан олинган кўрсаткичлар мусобақа даврида қўлга бериладиган зарбалар аниқлиги ҳажми 24,18% ни, ушбу ҳаракат самарадорлиги эса 10,48% ни ташкил этди. Ушбу спортчининг танага бераётган зарбалари ҳамжи 13,18% ни, самарадорлик кўрсаткичи эса 25,44% га тенг эканлиги аниқланди. Башга (маскага) берилган зарбалар ўртача ҳажми 25,63% ни, мазкур зарбалар самарадорлиги эса 73,45% ни ташкил этиб мусобақа даврида қарши ҳужум ҳаракатлари техникасини намойиш этди. Якуний кўрсаткич самарадорлиги М.Ш да бошга (маскага) берилган зарбаларида аниқ эканлиги қайд этилди (2-жадвалга қаранг).

Терма жамоамиз вакили Д.Ж. нинг қарши ҳужумга ўтиш хатти-ҳаракатларида қўлга бериладиган зарбалари ҳажми 35,75% ни ташкил этган бўлса ушбу ҳаракат самарадорлиги 80,14% га тенг бўлди. Танага берилётган зарбалар аниқлиги бўйича олинган натижаларга кўра ҳажм 8,19% ни, самарадорлик кўрсаткичи 75,36% ни ташкил қилди. Д.Ж. нинг маскага йўллаган зарбалари ҳажми 11,07% ни ташкил этди ва ушубу кўрсаткич самарадорлиги 81,73% га тенг бўлди. Бундан кўриниб турирдики Д.Ж. нинг техник ҳаракатлари мусобақа жараёнида маскага ва танага нисбатан қўлга берадиган зарбалари самарадорлиги юқори даражада эканлиги аниқланди (2-жадвалга қаранг).<sup>3</sup>

Қарши ҳужум техник ҳаракатлари ёш терма жамоа аъзоси Р.Б. нинг мусобақа фаолиятида амалга оширган ҳаракат реакцияси қўлга йўналтирилган зарбаларда ўртача ҳажм 44,17% ни қайд этди. Самарадорлик кўрсаткичи эса 43,13% га тенг

<sup>3</sup> Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2014. – 624 с.



бўлгани аниқланди. Танага берилган зарбаларда ўртача ҳажм 7,17% ни, самарадорлик эса 68,91% ни кўрсатди. Маскага йўналтирилган зарбалар ҳажми 9,81% ни, самарадорлик 77,08% ни ташкил этди. Ҳаракат реакцияси кўрсаткичи Р.Б. да маскада бериладиган зарбаларда яхши такомиллашгани аниқланди. Бундан кўриниб турипдики ёш терма жамоамиз аъзоларининг маскага берган зарбалари ўртача ҳажми  $12,23 \pm 12,85$  ни, самарадорлик эса  $51,73 \pm 44,99$  га тенг эканлиги аниқланди. Натижаларнинг статистик кўрсаткичи  $P < 0,05$  га тенг бўлди.

Юқори малакали ёш қиличбозларнинг мусобақа фаолиятидаги химояланиш техник-тактик ҳаракатлари ўрганиб чиқилганда Россия федерацияси терма жамоаси аъзоларини химоя ҳаракати реакциялари турлича техник усуллар орқали ижро этилди. Мусобақа фаолиятидаги химоя ҳаракатлари кўрсаткичлари ҳар бир спортчининг техник-тактик маҳоратига боғлиқ равишда намоён болади. Ёш қиличбозларнинг жисмоний имкониятлари уларнинг қай даражада юқори бўлса ғалаба қозониш имконияти ҳам шунчалик баланд бўлиши марчамизга маълум.

Ёш қиличбозларнинг мусобақа давридаги химоя ҳаракатлари ўрганиб чиқилганда Россия федерацияси вакили Т.К нинг мусобақа давомида қўлга берилган зарбалардан химояланиш ҳажми 39,44% ташкил этган бўлса ушбу ҳаракат самарадорлиги 88,41% га тенг бўлди. Танага берилган зарбалардан химояланиш ҳажми эса 32,63% ни, самарадорлик кўрсаткичи 76,21% ни ташкил этди. Унинг жанг муобайнидаги босга берилган зарбалардан химояланиш техник ҳажми 10,07% ни, ушбу ҳаракат самарадорлиги 81,29% ни ташкил этиб химояланиш техник ҳаракатларини яқунлаб берди. Бундан кўриниб турипдики Т.К. нинг химояланиш ҳаракатлари самарадорлиги қўлга берилган зарбаларни қайтаришда нисбатан ривожланганлиги аниқланди (3-жадвалга қаранг).

3-жадвал.

Россия қиличбозларининг жангларида химоя ҳаракатларини амалга ошириш кўрсаткичлари (%)

№	Спортчи Ф.И.Ш.	Химоя секторлари (%)					
		Қолга		Танага		Маскага	
		Ҳажми	Самарадорлик (СМРД)	Ҳажми	СМРД	Ҳажми	СМРД
1	Т.К.	39,44	88,41	32,63	76,21	10,07	81,29
2	П.Н.	37,15	82,43	30,71	86,47	21,99	91,06
3	Т.А.	41,76	60,02	10,94	67,42	31,78	76,11
	$\bar{x}$	36,95	78,26	15,01	49,28	9,21	41,67
	$\pm\sigma$	10,19	6,07	9,69	27,15	2,04	36,85
	$P <$	0,05		0,05		0,05	



Россия терма жамоаси валики П.Н. нинг жанг давомидаги химояланиш ҳаракатлари эса қуйдагича бўлди: қўлга берилган зарбалардан химояланиш ҳажми 37,15%, самарадорлик кўрсаткичи 82,43%. Танага берилган зарбалардан химояланиш ҳажми 30,71%, самарадорлик кўрсаткичи 86,47%. Маскага берилган зарбалардан химояланиш ҳажми 21,99%, самарадорлик кўрсаткичи эса 91,06% ни ташкил этди. Демак П.Н.нинг химояланиш ҳаракатлари самарадорлилик кўрсаткичи маскага берилган зарбаларни қайтаришда юқори эканлиги маълум бўлди.

Ушбу юрт спортчиларидан бири Т.А. нинг жанг давомидаги химоя ҳаракатлари ҳам бир мунча ноодатий эканлиги аниқланди. Т.А.нинг химоя ҳаракатлари қўлга берилган зарбаларни қайтариш ҳажми 41,76% ни ташкил этган бўлса ушбу ҳаракат самарадорлиги 60,02% га тенг бўлди. Танага берилган зарбаларни қайтариш ҳажми 10,94% ни ва самарадорлик кўрсаткичи 67,42% ни қайд этди. Т.А.нинг маскага берилган зарбаларни қайтариш техник ҳажми 31,78% га тенг бўлиб мазкур ҳаракат самарадорлиги 76,11% га тенг эканлиги аниқланди. Умумий хулоса эса ушбу спортчида химоя ҳаракатлари маскага берилган зарбаларни қайтаришда юқори эканлиги аниқланди. Россия федерацияси терма жамоа аъзолигидаги ёш қиличбозларнинг химояланиш техник ҳаракатлари давомида қўлга берилган зарбалар ҳажми умумий  $36,95 \pm 10,19$  ни, ушбу ҳаракат самарадорлиги эса  $78,26 \pm 6,07$  ни ташкил этди, танага берилган зарбалардан химояланиш ҳажми  $15,01 \pm 9,69$  ни, самарадорлик кўрсаткичи  $49,28 \pm 27,15$  ни. Маскага берилган зарбалардан химояланиш ҳажми  $9,21 \pm 2,04$  га, самарадорлик кўрсаткичи эса  $41,67 \pm 36,85$  га тенг эканлиги аниқланди ҳамда умимий химоя ҳаракатлари статистикаси  $P < 0,05$  ни ташкил этди.<sup>4</sup>

4-жадвал.

### Ўзбекистон қиличбозларининг жангларида химоя ҳаракатларини амалга ошириш кўрсаткичлари (%)

№	Спортчи иФ.И.Ш	Химоя секторлари (%)					
		Қолга		Танага		Маскага	
		Ҳажми	Самарадорлик (СМРД)	Ҳажми	СМРД	Ҳажми	СМРД
1	М.Ш.	62,11	22,68	25,88	96,11	45,71	77,14
2	Д.Ж.	33,19	92,46	19,57	66,09	88,29	27,63
3	Р.Б.	36,52	74,16	48,32	61,98	19,26	82,91
	$\bar{x}$	25,17	37,41	44,16	36,54	24,55	63,14
	$\pm\sigma$	9,62	12,01	10,32	22,91	8,33	28,92
	$P <$	0,05		0,05		0,05	

<sup>4</sup> Спортивное фехтование: учебник дня вузов физической культуры / подобщ.ред. Тышлера Д.А. – М.: Спорт, образование, наука, 1997. – 386 с.



Химояланиш техник-тактик ҳаракатлари юртимиз терма жамоа азолари жангларида ҳам таҳлил қилинганда қуйдаги натижалар қайд этилди: ёш терма жамоа аъзоси М.Ш.нинг қўлга берилган зарбалардан химояланиш ҳаракатлари ҳажми 62,11% ни, ушбу ҳаракат самарадорлиги 22,68% га тенг бўлганлиги аниқланди. Бу натижадан шуни аниқлаш мумкинки спортчининг химоя ҳаракатларини янада ривожлантириш лозим. М.Ш. нинг танага берилган зарбалардан химояланиш ҳажми 25,88% ни, самарадорлик кўрсаткичи 96,11% ни ташкил этди ва бу ёш киличбозимизда танага берилган зарбалардан химояланиш реакцияси бирмунча юқори эканлигидан далолат беради. Маскага берилган зарбалардан химояланиш ҳажми ўртача 45,71% ни, самарадорлик кўрсаткичи 77,14% ни ташкил қилди (4-жадвалага қаранг).

Ёш терма жамоа аъзоси Д.Ж.нинг химоя ҳаракатлари қўлга берилган зарбаларни қайтариш ҳажми 33,19% ни ташкил этган бўлса ушбу ҳаракат самарадорлиги 92,46% га тенг бўлди. Танага берилган зарбаларни қайтариш ҳажми 19,57% ни ва самарадорлик кўрсаткичи 66,09% ни қайд этди. Д.Ж.нинг маскага берилган зарбаларни қайтариш техник ҳажми 88,29% га тенг бўлиб мазкур ҳаракат самарадорлиги 27,63% га тенг эканлиги аниқланди. Д.Ж. қайд этган химоя ҳаракатларида шу аниқландики қўлга берилган зарбалардан химояланиш самарадорлиги ижобий даражада ривожланиб келмоқда.

Химояланиш техник ҳаракатларини ёш терма жамоа аъзоси Р.Б. нинг мусобақа фаолиятида амалга оширган ҳаракат реакцияси шуни кўрсатадики қўлга йўналтирилган зарбалардан химояланиш ўртача ҳажм 36,52% ни қайд этди. Самарадорлик кўрсаткичи эса 92,46% га тенг бўлгани аниқланди. Танага берилган зарбалардан химояланишнинг ўртача ҳажм 19,57% ни, самарадорлик эса 66,09% ни қайд этди. Маскага йўналтирилган зарбалардан химояланиш ҳажми 19,26% ни, самарадорлик 82,91% ни ташкил этди. Ҳаракат реакцияси кўрсаткичи Р.Б. да маскада бериладиган зарбалардан химояланишда яхши такомиллашгани аниқланди. Бундан кўриниб туридики ёш терма жамоамиз аъзоларининг умумий химоя ҳаракатлари қўлга берилган зарбалардан химояланиш ўртача ҳажми  $25,17 \pm 9,62$  ни, самарадорлик эса  $37,41 \pm 12,01$  га тенг эканлиги аниқланди. Танага берилган зарбалардан химояланиш ҳажми  $44,16 \pm 10,32$  ни, самарадорлик кўрсаткичи  $36,54 \pm 22,91$  га тенг эканлиги аниқланди. Маскага берилган зарбалардан химояланиш ўртача ҳажми  $24,55 \pm 8,33$  ни ва ушбу ҳаракат самарадорлиги  $63,14 \pm 28,92$  га тенг эканлиги аниқланди. Натижаларнинг статистик кўрсаткичи  $P < 0,05$  га тенг бўлди.

## ХУЛОСА

Ҳар икки давлатлар терма жамоа аъзоларининг қарши ҳужум техник ҳаракатлари ўрганиб чиқилганда қуйдагича хулосага келиш мумкин:

- Россия ва Ўзбекистон ўсмирлар эркалар терма жамоалари аъзоларининг сабляда техник-тактик кўрсаткичларини таҳлил қилиш рақобатбардош амалиётда



жанговор ҳаракатлар турларининг тахминан бир хил нисбатини кўрсатади. Хужум бошқа кураш воситаларига нисбатан энг кенг қўлланилади. Хужумкор ҳаракатларнинг жангларнинг умумий муваффақиятига қўшган ҳиссаси руслар (72,56%) ва ўзбек спортчилари (70,52%) орасида энг муҳим ҳисобланади. Аммо россиялик спортчиларда хужумларнинг самарадорлиги ўзбек қиличбозларидан фарқли ўлароқ (66,1%) юқори даражада қайд этилди (57,47%).

- Қўлга берилган зарбалар ҳажмини камайтирмаган ҳолда самарадорлик кўрсаткичини оширишга эътибор қаратилмаган.
- Танага берилган зарбаларда самарадорлик кўрсаткичи паст даражада.
- Маскага йўналтирилган зарбаларда ҳажмга нисбатан самарадорлик кўрсаткичи паст.

- Батманга қарши хужумларни машқ қилиш ва қўллаш, асосан, рақибларга қарши хужумда узоқ тайёргарлик билан яқинлашадиган ҳолатларда, ниқобга (чап томонга) уриш билан тўртинчи алоқада самарали бўлади.

- Химоя ҳаракатларида Ўзбекистон ва Россия давлатларининг ёш терма жамоа аъзоларига нисбатан юртимиз терма жамоаси аъзоларининг химоя ҳаракатлари нисбатан фарқли эканлиги аниқланди.

- Химоя ҳаракатларини такомиллаштириш юзасидан махсус жисмоний тайёргарлик машғулотларини такрорийлигини тامينлаш зарур.

Миллий терма жамоамиз аъзоларининг қарши хужум техник ҳаракатларини ҳамда химояланиш ҳаракатларини тубдан такомиллаштириш юзасидан машғулот жараёнларини ноананавий усул ва воситалардан фойдаланган ҳолда ташкил этиш мақсадга мувофиқдир.

## Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005. – 303 с.
2. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П. Матвеев. – 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.
3. Мовшович А.Д. Фехтование. Начинающему тренеру. – М.: Академический Проект, 2011. – 111 с.
4. Мовшович А.Д. Фехтование на рапирах. Техника, тактика, тренировка. – М.: Информационные технологии, 2019. – 107 с.
5. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2014. – 624 с.





6. Спортивное фехтование: учебник для вузов физической культуры / под общ. ред. Тышлера Д.А. – М.: Спорт, образование, наука, 1997. – 386 с.

7. Турецкий Б.В. Обучение фехтованию / Б.В. Турецкий. – М.: Академический Проект, 2007. – 430 с.

