



YAKKAKURASH SPORT TURLARIDA IJRO ETILADIGAN MAQSADLI HARAKATLAR ANIQLIGI BO'YICHA ADABIYOTLAR TAHLILI

Egamberdiyev Muhammad Nizomiddin o'g'li

Alfraganus universiteti Sport faoliyati kafedrasida katta o'qituvchisi

Uzbekistan, Toshkent

Annotatsiya

Ushbu maqolada kikkobskichilarda muvozanat saqlash qobiliyatini o'rganish, rivojlantirish va takomillashtirish bo'yicha olimlar tomonidan olib borilgan izlanishlarning umumiy mazmuni yoritib berilgan.

Annotation

This article provides a general overview of research conducted by scientists on the study, development, and improvement of balance in kickboxers.

Kalit so'zlar: Kikkoks, fundamental, harakat aniqligi, koordinatsion qobiliyatlar.

Keywords: Kickboxing, fundamentals, movement accuracy, coordination skills.

Dolzarliligi xususida so'z yutilsa fundamental tadqiqotlardan ma'lumki, sport amaliyotida doimo qo'llaniladigan "harakat aniqligi" atamasi keng qamrovli integral tushuncha bo'lib, o'z tarkibiga barcha jismoniy sifatlar va psixofunksional imkoniyatlarga asoslangan qator koordinatsion qobiliyatlar (harakat reaksiyasi, vaqt-oraliq va mushaklarda kuchlanish chegarasini farqlash, bir harakat turidan boshqa harakat turiga o'tish tezligi, muvozanat saqlash va h.k.)ni kiritadi.

Aksariyat ilmiy va o'quv manbalarida jismoniy sifat deb ta'riflanadigan chaqqonlik (yoki epchillik) tushunchasi, ehtimol qilish mumkinki, kuch va kuch turlari, tezkorlik va uning komponentlari, chidamkorlik, egiluvchanlik sifatlarini ham birlashtirgani tufayli 1970-75-yillardan boshlab "koordinatsion qobiliyatlar" atamasi bilan ham nomlana boshlagan. Lekin, ko'p manbalarda "chaqqonlik" va "koordinatsion qobiliyatlar" atamalari birgalikda qo'llaniladi. Ma'lumki, jismoniy



tarbiya va sport amaliyotida, shu jumladan hayot, uy-ro‘zg‘or yoki kasbiy faoliyat turlarila ham, har bir ongli harakat muayyan maqsad sari bajariladi.

Lekin, mazkur jismoniy sifatlar va psixofunksional imkoniyatlarni rivojlantirish har bir sport turining o‘ziga xos xususiyatlarini e‘tiborga olish muhimligi belgilab qo‘yilgan. So‘nggi yillarda deyarli barcha sport turlarida, ayniqsa favqulotli vaziyatlarda kechadigan yakkakurash sport turlarida turli koordinatsion qobiliyatlar (umumiy va maxsus)ga asoslangan chaqqonlik sifatini texnik-taktik usullarga xos yo‘nalishda rivojlantirishga alohida urg‘u berilmoqda [L.P. Matveyev, 2021, s. 260-281; V.N. Platonov, 2019, s. 358-389; Yu.V. Verxoshanskiy, 2021, s. 111-123; A.M. Maksimenko, 2001, s. 227-239; V.I. Lyax, 2006, s. 5-38; L.D. Nazarenko, 2015, s. 99-101]. Masalan, L.P. Matveyevning ma‘lumotlariga qaraganda, koordinatsion qobiliyatlar, agar umumlashtirilgan ma‘noda e‘tirof etiladigan bo‘lsa – bu harakatlarni zarur yo‘nalish bo‘ylab muvofiqlashtirish, shakllantirilgan va foydalanilayotgan harakat malakalarini vaziyat talab qilayotgan harakat turlariga tezda o‘zgartira olishni anglatar ekan.

Ushbu qobiliyatlar – bu harakat parametrlarini (kuch, tezkorlik va h.k.) belgilangan yoki zarur bo‘lgan vaqt-oraliq va mushaklarning kuchlanish chegaralarini farqlash orqali bir-biriga moslashtirish bilan bog‘liqdir. Muvofiq jismoniy sifatlarga asoslangan turli koordinatsion qobiliyatlarni o‘zgaruvchan vaziyatlar ta‘sirida qo‘llaniladigan murakkab mashqlar yordamida shakllantirib borish natijasida odat tusiga kirgan harakat malakalarini yangi avlodlarini sayqal toptirish mumkin ekan.

Muallif ushbu yo‘nalish doirasida muqaddam o‘tkazilgan tadqiqotlar natijalariga asoslangan holda bir qator koordinatsion qobiliyatlar turlarini havola etadi (359-bet):

- harakatning vaqt-oraliq va dinamik parametrlarini muvofiqlashtirish (boshqarish);
- statik va dinamik muvozanat;
- harakatlar ritmi;
- muhit (oraliq) va vaqt birligida harakatni his qilish (mo‘ljallash);
- mushaklarning ichki va mushaklararo koordinatsiyasi;
- harakat yo‘nalishini o‘zgartirish va harakat dasturini tuzish.

Olim mazkur koordinatsion qobiliyatlarning mohiyati, mazmuni va ularni qator guruhlashtirilgan sport turlarida aks etishi hamda shakllantirish imkoniyatlarini ochib bergan.



Ye.V. Mayer, T.P. Zaxarova [2021, s. 90-97]larning fikriga muvofiq bunday hujum zarbalarini modellashtirilgan vaziyatlarida kikkokschi larning taktik manerasiga mos (“tempovik”, “nokautyor”, “o‘yinchi”) talablar doirasida shakllantirib borish va mahoratni o‘zgarish ko‘rsatkichlarini nazorat janglarida baholab borish samarali natija berishi mumkin ekan. Yu.I. Gorlova, I.A. Chernova [2019, s. 66-69]larning ta’kidlashicha, bunday texnik-taktik usullar va muvofiq koordinatsion qobiliyatlarni boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidan boshlab shakllantirib borish alohida ahamiyatga ega ekan.

Xulosa: Yakkakurash sportining kurash turlarida texnik-taktik harakatlarning “protssual” aniqligi hal qiluvchi ahamiyatga ega bo‘lsa, bellashuvlar oyoq-qo‘l zarbalari bilan kechadigan yakkakurash sport turlarida shunday harakatlarning “protssual” aniqligi ham, ularning “final” aniqligi ham (ma’lum nishon bo‘ylab ijro etiladigan maqsadli harakat aniqligi (masalan, boksd, kikkoksingda, karate va taekvondoda) natijadorligini ta’minlovchi asosiy omil ekan. Bunday sport turlarida bir harakat turidan boshqa harakat turiga o‘tish tezligi va bunda mahorat nusxasini yo‘qotmaslik, tayanch va tayanchsiz (sakra) holatlardan burilib yoki aylanib zarba berish davomida statik yoki dinamik muvozanatni saqlab qolish muhimligi tadqiqotlar asosida tasdiqlangan.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Агафонов А.И., Характеристика технико-тактической подготовки юных кикбоксеров., -Фундаментальные исследования, 2014.
2. Большаков Л.В. Оценка функции равновесия боксеров в вертикальной стойке. – Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2021. 76 с.
3. Клещев В.В. Формирование индивидуально-типовых манер ведения боя в кикбоксинге. // Автореферат. – Москва, 2006.
4. Лукьяненко В.П., Петрякова В.Г., Денисенко В.С. Особенности физической подготовки юных спортсменов, занимающихся кикбоксингом в системе дополнительного образования. Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2020.



E CONF SERIES



International Conference on Scientific Research in Natural and Social Sciences

Hosted online from New York, USA

Website: econfseries.com

2nd November, 2025

-
5. Utashev K. N. Theoretical analysis of motor activity in assessing the mass sports movement of schoolchildren //Eurasian Journal of Sport Science. – 2022. – T. 2. – №. 1. – C. 1-4.
 6. Niyazova R.R. Application of the hardware and software complex functional preparedness of triathletes. Euroasian Journal of sport Science (EAJSS). P.17-20. Vol 1 No 2, 2023 ISSN:2181-127C.