



**KIKBOKSCHILARDA HARAKAT ANIQLIGINI
BARQARORLASHTIRUVCHI MUVOZANAT SAQLASH FUNKSIYASINI
SHAKLLANTIRISH TARTIBI**

Egamberdiyev Muhammad Nizomiddin o'g'li
Alfraganus universiteti Sport faoliyati kafedrasida katta o'qituvchisi
Uzbekistan, Toshkent

Annotatsiya

Ushbu maqolada kikbokschilarda muvozanat saqlash funksiyasi sportchining zarba, himoya va qarshi hujum harakatlarida yuqori aniqlikka erishishini ta'minlab, musobaqalardagi samaradorlikni oshirishi uchun kerakli ma'lumotlar berilgan.

Annotation

This article examines the development of balance function in kickboxers, which stabilizes movement accuracy and ensures higher efficiency in attack, defense, and counter-attack actions.

Аннотация

В статье рассматривается формирование функции равновесия у кикбоксеров, которая стабилизирует точность движений и повышает эффективность атакующих и защитных действий.

Kalit so'zlar: Kikboks, muvozanat, koordinatsiya, harakat aniqligi, barqarorlik, sport psixologiyasi, motorika.

Key words: Kickboxing, balance, coordination, precision of movements, stability, sports psychology, motor skills.

Ключевые слова: Кикбоксинг, равновесие, координация, точность движений, устойчивость, спортивная психология, двигательные навыки.



Dolzarbligi

Kikboks bugungi kunda dunyoda keng tarqalgan sport turlaridan biri hisoblanadi. Sportchining g'alabasi nafaqat kuch va tezlikka, balki muvozanatni saqlash, zarbalarni aniq bajarish va koordinatsion barqarorlikka ham bevosita bog'liq. Ayniqsa, yuqori darajadagi janglarda muvozanatni yo'qotish sportchining tezkor zarba yoki himoya qilish qobiliyatiga salbiy ta'sir qiladi. Shu sababli kikbokschilarda muvozanatni mustahkamlash maxsus mashg'ulotlar orqali shakllantirilishi zarur.

Kikbokschilarning sportdagi muvaffaqiyati ko'p jihatdan texnik va taktik mahoratga, jismoniy, psixologik, funktsional va boshqa tayyorgarlik turlariga, shuningdek, ularning o'sishi uchun yangi zaxiralarni izlashga bog'liq. Maxsus mashqlar ta'sirida yuqori tayyorgarlik mashg'ulotlar va raqobat jarayonlarida bokschilarning jarohatlanish ehtimolini sezilarli darajada kamaytiradi va ularning tana holatini barqaror saqlashni ta'minlaydigan muvofiqlashtirish qobiliyatlari o'rganildi. Tezlik va chidamlilik ustunlik qiladigan sportchilarni tayyorlashning o'ziga xosligi statokinetik barqarorlikning miqdoriy ko'rsatkichlarida aks etishi aniqlandi. Bokschilarning uzoq muddatli mashg'ulotlarida muvofiqlashtirish qobiliyatlarini yaxshilash uchun yordamchi mashqlar to'plamini tanlash uchun vertikal holatdagi muvozanat funktsiyasini baholash berilgan.

Kikbokschilarda muvozanatni rivojlantirishda eng ko'p dinamik harakatlar paytida tanani aniq muvofiqlashtirish va barqarorlashtirishga qaratilgan proprioepsiya, vestibulyar tizim va mushaklarni boshqarishni rivojlantirishni o'z ichiga olgan murakkab jarayon. Mashg'ulotlar sensorimotor funktsiyani yaxshilashga qaratilgan bo'lishi kerak, bu kikbokschilarga o'zgaruvchan sharoitlarga moslashishga, muvozanatni tezda tiklashga va ularning zarbalari va harakatlarining aniqligini oshirishga imkon beradi. Dinamik muvozanat: Bu harakat paytida muvozanatni saqlash qobiliyatidir, bu kikboksingda juda muhimdir.

- Sportchini tayyorlashda har xil harakat turlarini mashq qilish, jumladan qadamlar, o'pkalar va sakrashlar dinamik muvozanatni rivojlantirishga yordam beradi.
- Harakatdagi muvozanat mashqlari: zarba yoki himoya paytida muvozanat platformalarida mashqlarni bajarish.



International Conference on Medical Science, Medicine and Public Health

Hosted online from Jakarta, Indonesia

Website: econfseries.com

30th October, 2025

- Barqarorlik kuchayadi: Kikbokschi muvozanatni qanchalik yaxshi saqlasa, harakatlarni bajarishda shunchalik kam energiya yo'qotadi va zarbalarni aniqroq etkazib bera oladi.
- Xatolarni kamaytirish: muvozanatni to'g'ri shakllantirish keraksiz harakatlardan va konsentratsiyani yo'qotishdan qochishga yordam beradi, bu esa umumiy barqarorlik va kurashda ishonchni oshiradi.

Xulosa

Yuqoridagi ma'lumotlarga tayangan holda kikboskchilarning organizmida turli xil zarbalarga bo'lgan turg'unlikni oshirish, ularning zarbalar berish jarayonida muvozanat holatini yaxshilash uchun turli mashqlar kompleksini ishlab chiqish, har bir sportchining individual holatidan kelib chiqib yondashishga ahamiyat berish zarur hisoblanadi. Bundan tashqari shug'ullanuvchilarning muvozanat saqlash qobiliyatini to'g'ri rivojlantirish uchun chet el olimlari tomonidan olib borilgan tadqiqotlarga tayangan tartibda, O'zbekistonlik sportchilarning jismoniy holati bilan solishtirish orqali samaralai natijalarga erishish mumkinligini barchamiz bilamiz, murabbiylar bilan kelishgan holda mashg'ulot jarayonlarini to'g'ri ishlab chiqish yoki yangiliklar kiritish asosida biz ko'zlagan maqsadga erishishimiz mumkin.

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.



International Conference on Medical Science, Medicine and Public Health

Hosted online from Jakarta, Indonesia

Website: econfseries.com

30th October, 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.