

KIKBOKSINGDA TEXNIK - TAKTIK MAHORATNI RIVOJLANTIRISH

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14894286>

Yulchiyev Farruh Fozilovich

*Alfraganus Universiteti Toshkent, O'zbekiston
Sport faoliyati kafedrası o'qituvchisi*

Annotatsiya

Kikboksing - dinamik va shiddatli jangovar sport turi bo'lib, an'anaviy jang san'ati, boks va zamonaviy zarba berish usullari elementlarini birlashtiradi. Sportchilar ringda muvaffaqiyatga erishish uchun ham texnik, ham taktik ko'nikmalarni rivojlantirishlari kerak. Ushbu ko'nikmalarning rivojlanishi amaliyot, bilim va aqliy e'tiborni birlashtirishni talab qiladi. Ushbu maqolada biz kikboksingda texnik va taktik ko'nikmalarning ahamiyatini va jangchilar musobaqalarda muvaffaqiyatga erishish uchun ularni qanday rivojlantirishlari mumkinligini ko'rib chiqamiz.

Kalit so'zlar

rivojlantirish, tadqiqot, texnik-taktik mahorat, kikbokschi

РАЗВИТИЕ ТЕХНИКО - ТАКТИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА В КИКБОКСИНГЕ

Юлчиев Фаррух Фозилович

*Университет Альфраганус, Ташкент, Узбекистан
Преподаватель кафедры спортивной деятельности*

Аннотация

Кикбоксинг - динамичный и интенсивный боевой вид спорта, сочетающий в себе элементы традиционного боевого искусства, бокса и современных способов нанесения ударов. Спортсмены должны развивать как технические, так и тактические навыки, чтобы добиться успеха на ринге. Развитие этих навыков требует сочетания практики, знаний и умственного внимания. В этой статье мы рассмотрим важность технических и тактических навыков в кикбоксинге и то, как бойцы могут развивать их для достижения успеха в соревнованиях.

Ключевые слова

развитие, исследование, технико-тактическое мастерство, кикбоксёр

KIRISH

Kikboksing - boks va sharq jang san'ati elementlarini birlashtirgan jangovar sport turi. Kikboksingda yuqori natijalarga erishish uchun sportchi texnik-taktik mahoratni rivojlantirishi kerak, bu nafaqat jismoniy tayyorgarlikni, balki jangda turli xil strategiya va taktikalarni qo'llash qobiliyatini ham o'z ichiga oladi.

Texnik-taktik mahorat ikkita eng muhim jihatni o'z ichiga oladi:

Texnik tayyorgarlik - asosiy zarbalar, harakatlar, to'siq qo'yishlar, og'ishlar va kombinatsiyalarni o'zlashtirish.

Taktik tayyorgarlik - ringdagi vaziyatga qarab texnik usullardan unumli foydalana olish, raqib harakatlarini tahlil qilish, hujum va himoyalash paytlarini to'g'ri tanlash.

Samarali texnik-taktik mahorat o'z ustida muntazam ishlashni, raqiblarning turli uslublariga moslashishni, ularning harakatlarini oldindan ko'ra bilishni talab qiladi. Yuqori darajadagi texnik-taktik tayyorgarlikka ega bo'lgan sportchi nafaqat bellashuv borishini ishonchli nazorat qila oladi, balki raqiblardan ustun ham bo'la oladi.

Kikboksing texnik-taktikasi - bu turli uslub va uslubdagi raqiblar bilan jangda individual aqliy va jismoniy imkoniyatlarni hisobga olgan holda texnik usullardan foydalanish san'ati. Kikbokschining asosiy xarakter xususiyatlari jangovar texnik-taktikada namoyon bo'ladi. Texnik-taktik mahorat dushmanning kuchli tomonlarini zararsizlantirish, uning zaif tomonlaridan foydalanish va individual kurash uslubidan foydalanish qobiliyatida namoyon bo'ladi.

Texnik-taktik tayyorgarlik kikboksing sport mahorati darajasining muhim tarkibiy qismidir. Shaxsiy qobiliyatlarni maksimal darajada amalga oshirish bosqichida, bizning fikrimizcha, texnologiyaga nisbatan rejalashtirish taktikasiga 50% gacha ajratilishi kerak. Biroq amaliy ishda texnik-taktikaga kam vaqt ajratiladi. Bu erda raqobat faoliyati talablari va sport ko'rsatkichlari bog'liq bo'lgan haqiqiy mashg'ulot jarayoni o'rtasida aniq qarama-qarshiliklar paydo bo'ladi. Raqobat faolligi tahlili shuni ko'rsatadiki, Toshkent kikbokschilari texnik-taktik tayyorgarligi bo'yicha xorijliklardan ma'lum darajada past.

Muvofiqlik. Shaxsiy nashrlar va hozirda mavjud amaliy tavsiyalar zamonaviy kikbokschilarni tayyorlash muammolarini to'liq hal qila olmaydi. Jang texnik-taktikasi bugungi kunda dolzarb bo'lgan qo'shimcha eksperimental va nazariy tadqiqotlarni talab qiladi.

Maqsad - kikbokschilarning texnik-taktik tayyorgarligidagi zaif tomonlarni aniqlash va taktik mashqlar majmuasini ishlab chiqish.

Tadqiqotning maqsadi kikkobschilarning texnik-taktik harakatlarini pedagogik kuzatish va olingan natijalarni tahlil qilishdir.

Tadqiqot usullari - pedagogik kuzatish, taqqoslash, ma'lumotlarni tahlil qilish va kikkobsing musobaqalarini video ko'rish, matematik statistika usuli.

Printsiplar - ob'ektivlik, aksiologik yondashuv.

Kikkobsingda texnik mahorat

1. Tik turish va oyoq harakatlari: Har qanday kikkobsing texnikasining asosi tik turishdan boshlanadi. To'g'ri turish muvozanatni, kuchni va tez harakatlanishni ta'minlaydi. Kikkobschilar odatda yonbosh holatni egallaydilar, bunda bir oyoq biroz oldinga qo'yiladi (ortodoks yoki chapaqayligiga qarab). Bu jangchiga zarba berish masofasida va undan tashqarida tez harakatlanish imkonini beradi. Mustahkam turish hujum va himoyalani harakatlarida yordam beradi, zarbalar, zarbalar va chalg'ituvchi harakatlar paytida barqarorlikni ta'minlaydi.

Oyoq bilan yurish tik turishning davomi hisoblanadi. U kurashchiga raqib harakatlariga javoban oldinga siljish, chekinish, burilish yoki yonlama qadam tashlash imkonini beradi. Oyoq bilan bajariladigan samarali harakatlar kikkobschiga masofani nazorat qilish, zarba berish uchun masofani qisqartirish yoki bo'lajak hujumdan qochish imkonini beradi.

2. Zarba berish texnikasi: Kikkobschilar o'zlarining zarba berish texnikasiga katta e'tibor beradilar, bular jumlasiga jeblar, krosslar, ilmoqlar, apperkotlar va overhandlar kiradi. Zarba eng asosiy zarba bo'lib, ham hujum quroli, ham himoya vositasi hisoblanadi. Kesishma zarbadan keyin, ko'pincha nokautli zarba yoki kombinatsiyali yakunlovchi sifatida amalga oshiriladi. Kryuk va apperkot masofani yaqinlashtirish va raqibning boshi yoki tanasini boshqa burchakdan nishonga olish uchun ishlatiladi.

Zarba berish ko'nikmalarining rivojlanishi to'g'ri shakl, vaqt va tezlikdan kelib chiqadi. O'z vaqtida berilgan zarba, to'g'ri texnika bilan berilgan zarba, jangchi eng katta va kuchli bo'lmasa ham, katta miqdordagi kuchni hosil qilishi mumkin. Zarba berish texnikasini takomillashtirishda zarba berish mashqlari, og'ir sumkalar bilan ishlash va shadowboxing muhim rol o'ynaydi.

3. Zarba berish texnikasi: Zarba berish kikkobsingni boksdan ajratib turadi va sportga murakkablik qo'shadi. Zarba berishning asosiy usullari: aylanma zarbalar, oldingi zarbalar, past zarbalar va tizza zarbalari. Raundxaus usulida zarba berish raqibning boshi, gavdasi yoki oyoqlariga mo'ljallangan bo'lib, masofa va burchakka bog'liq. Oldingi zarbalar bilan raqibni orqaga itarish, uning holatini buzish yoki masofani nazorat qilish mumkin.

Samarali zarbalar berish uchun zarur bo'lgan egiluvchanlik, muvozanat va kuchni rivojlantirish doimiy mashg'ulotlarni talab qiladi. Zarba berish mashqlari,

masalan, zarba yostiqlari, og'ir sumka va sparring aniqlik va kuchni oshirishga yordam beradi.

4. Himoyalaniish texnikasi: Har tomonlama rivojlangan kikkokschi himoyalaniish texnikasini, ya'ni to'siq qo'yish, sirpanish, dumalatish va qaytarishni ham yaxshi o'zlashtirgan bo'lishi kerak. To'siq qo'llar yoki oyoqlar yordamida kelayotgan zarbani yutish yoki qaytarishni o'z ichiga oladi. Sirpanish jangchiga boshini yon tomonga siljitish orqali zarbalardan qochish imkonini beradi. Dumalatish - bu tanani musht ostida dumalatish orqali yuqoriga ko'tarilishdan qochish uchun qo'llaniladigan usul. Depsinish - raqib zarbasini tezkor va boshqariladigan harakat bilan qaytarish.

Hujumlarga to'g'ri javob bera olish uchun oldindan sezish va tezkor reflekslar talab qilinadi, ular takroriy mashqlar va sparringlar orqali takomillashtiriladi.

Kikkoksingda taktik mahorat

1. Taktika: Kikkoks nazariyasi bo'limi bo'lib, unda jang olib borish uslubi turli xil bo'lgan raqiblar bilan olishish shakllari, turlari, uslublari va variantlari o'rganiladi. Kikkoksining taktik mahorati jangning to'g'ri tashkil qilinishi va uning boshqarilishi bilan belgilanadi.

2. Masofani boshqarish: Kikkoksingda masofani boshqarish qobiliyati juda muhimdir. Kurashchi o'zi va raqibi o'rtasidagi masofani shunday boshqarishi kerakki, zarba berish imkoniyatini yaratib, zarbaga uchramasligi kerak. Masofani nazorat qilish orqali jangchi jang sur'atini belgilashi va qachon hujum qilishni tanlashi mumkin.

Kurashchilar tez qadamlar bilan oldinga siljish yoki raqibni masofaga tortish uchun fintlar yordamida masofani qisqartirishlari mumkin. Aksincha, orqaga chekinish, aylanib o'tish yoki raqibni yaqinlashtirmaslik uchun jeb va zarbalar berish orqali masofani yaratishi mumkin.

2. Vaqt va aniqlik: Texnik ko'nikmalardan tashqari, vaqt va aniqlik kikkoksingda muhim taktik elementlardir. Jangchi qachon zarba berishni va qachon himoyalaniishni bilishi kerak. O'z vaqtida berilgan aniq zarba - raqib muvozanatdan chiqib ketganda yoki bo'sh joy qoldirganda - maqsadsiz berilgan kuchli zarbadan ancha samaraliroq bo'lishi mumkin.

Fint, ya'ni raqibning reaksiyasini qo'zg'atish uchun zarba berayotgandek ko'rinish samarali taktik vositadir. U raqibni himoyalaniish yoki qarshi hujumga o'tishga majbur qiladi, haqiqiy zarbalar uchun darchalar ochadi.

3. Qarshi hujum: Qarshi hujum kikkoksingning muhim taktik mahorati bo'lib, bunda kurashchi raqibning hujumga o'tishini kutib turadi va o'z zarbasi bilan javob qaytaradi. Qarshi hujumga o'tish uchun kurashchi juda yaxshi himoyalaniish qobiliyatiga ega bo'lishi, shuningdek, vaqtni yaxshi his qila olishi kerak. Qarshi

hujumlar halokatli bo'lishi mumkin, chunki ular raqibning xatolaridan foydalanadi va uning zaif tomonlaridan foydalanadi.

Masalan, jangchi zarbani qo'ldan chiqarib, darhol unga qarama-qarshi zarba yoki to'p uzatishni amalga oshirishi mumkin. Samarali qarshi hujum jang sur'atini o'zgartirib, himoya harakatini hujum imkoniyatiga aylantirishi mumkin.

4. Moslashuvchanlik va strategiya: Kikboksing dinamik bo'lib, jangchilar raqib uslubi va jangning borishiga qarab o'z taktikalarini moslashtira olishlari kerak. Ba'zi jangchilar tajovuzkor almashinuylarni afzal ko'rishlari mumkin, boshqalari esa qarshilik ko'rsatish va masofani saqlashga e'tibor qaratadilar. Ushbu turli uslublarga moslashish juda muhim.

Kikboksingga taktik yondashuv raqibning harakatlari, moyilliklari va kamchiliklarini o'rganishni o'z ichiga oladi. Jangchi o'z sur'atini o'zgartirishi, zarbalarning boshqacha kombinatsiyasidan foydalanishi yoki turli raundlarda ma'lum bir ochilishlardan foydalanishga e'tibor qaratishi mumkin. Sparring orqali tayyorgarlik ko'rish va jang tasvirlarini tahlil qilish kikbokschilarga strategik va moslashuvchan bo'lish imkonini beradi.

5. Razvedka: Razvedka shaklidagi jang uning rejasini tuzish paytida raqib to'g'risida ma'lumotlar olish vositasi sifatida mustaqil hisoblanadi. Hujum yoki himoya harakatlarini tayyorlashda u yordamchi shakl bo'lib xizmat qiladi.

6. Himoya: Himoya shaklidagi jang tashabbusni tortib olgan raqibdan himoyalani shakli hisoblanadi, bunda u mustaqil va yordamchi bo'g'in bo'lishi hamda hujumning rivojlanishida birga amalga oshirilishi mumkin.

7. Hujumkor shakldagi jang: Hujumkor shakldagi jang - tashabbusni olib qo'yishni nazarda tutuvchi raqib bilan olishishning faol shakli. U uzoq, o'rta va yaqin masofalardagi hujum, qarshi va javob harakatlari yordamida amalga oshiriladi.

Aqliy tarbiyaning ahamiyati.

Kikboksingda texnik-taktik tayyorgarlik bilan bir qatorda ruhiy chiniqish ham katta ahamiyatga ega. Kurashchilar bosim ostida xotirjam bo'lish, qiyinchiliklarni yengish va diqqatni jamlash uchun kuchli ongni rivojlantirishlari kerak. Ko'rgazmalilik texnikasi, ruhiy chiniqish mashqlari, sport psixologi bilan ishlash ruhiy o'yinni barqarorlashtirishning asosiy tarkibiy qismidir.

Yuqori bosimli vaziyatlarda, masalan, raqib finishga yaqinlashganda yoki jang sizning foydangizga bo'lmayotganda, xotirjamlikni saqlab qolish qobiliyati ish faoliyatini saqlab qolish uchun juda muhimdir.

Xulosalar

Kikboksingda texnik va taktik mahoratni rivojlantirish doimiy jarayon bo'lib, u fidoyilik, sabr-toqat va intizomni talab qiladi. Jangchining texnik mahorati - zarba

berish, zarba berish, himoyalani sh kabi harakatlari ringda muvaffaqiyatga erishish uchun asos bo' ladi. Shu bilan birga, masofani nazorat qilish, vaqtni belgilash, qarshi hujum va strategiya kabi taktik ko'nikmalar jangchilarga o'z raqiblaridan o'zib ketish va g'alaba qozonish qobiliyatini beradi.

Bu ko'nikmalarni egallash uchun kikkokschi tinimsiz mashq qilish, sparringlar o'tkazish va o'z-o'zini baholash majburiyatini olishi kerak. Oxir-oqibatda texnik mahorat va taktik topqirlikning uyg'unlashuvi kurashchiga o'z raqiblaridan yuqoriroq ko'tarilishga va musobaqaning eng yuqori pog'onasida harakat qilishga imkon beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Bokschilarning sport - pedagogik mahoratini oshirish. R.D.Xalmuxamedov, V.N.Shin, S.S.Tajibayev, G'.Q.Rajabov, V.D.Anashov Toshkent-2017, 130-377 b.
2. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. N.A.Tastanov. Toshkent-2017, 175-193 b.
3. Boks nazariyasi va uslubiyati. R.D.Xalmuxamedov, V.N.Shin, F.K.Turdiyev, S.S.Tajibayev. Toshkent-2016, 276-294 b.
4. <http://kikboxing.ru>-Rossiya Kikkoks Federatsiyasi
5. www.uzedu.uz-Xalq ta'lim vazirligi sayti
6. gov.uz-Yagona interaktiv davlat xizmatlari portali