10-12 YOSHLI QO‘L JANGICHILARNING MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIGINI BAHOLASHGA YANGICHA YONDOSHUVLAR

Jiyanov Oxunjon Mirzaxmad o‘g‘li
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetitayanch doktoranti.
e-mail: jiyanovo48@gmail.com

Annotatsiya: Mazkur tezis 10-12 yoshli qo‘l jangichilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini baholash qo‘llanilgan yangicha usullar bayon qilingan.

Kalit so‘zlar: jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik, tezkor-chiqamlilik, tezkor-kuch qobiliyati.

Kirish. Dunyoda bolalar va o‘smirlar sporti nazaryasi va amaliyotida yosh sportchilarni o‘quv-mashg‘ulotlarini rejalashtirish, sportga saralash, jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish, psixologik, texnik-taktik hamda funksional tayyorgarligida qo‘llaniladigan vosita va usullarni amaliyotga tadbiq etish borasida ko‘plab imliy tadqiqot ishlari amalga oshirilgan. Jahonda sportchilarning sportdagi natijalari shiddat bilan o‘sishi, ushbu sohada hozirgi kun talablariga mos o‘quv mashg‘ulotlarini tashkillash uchun eng qulay tizimini ishlab chiqish talabini qo‘ymoqda. Mamlakatimizda mazkur sohadagi ishlarni oqilona amalga oshirish bo‘yicha bir qator meyoriy huquqiy hujjatlar mavjud. Jumladan Prezidentimiz Shavkat Mirziyoev Miromonovichning 20.06.2022 yildagi PQ-287-son “Qo‘l jangi sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari tO‘g‘risida”gi PQ-287-son qarorida[17] belgilangan vazifalar ham bu boradagi ishlarni amalga oshirishga tayanch bo‘lish bilan bir qatorda uni qanchalik dolzarb masala ekanligidan dalolat beradi.

Tadqiqotning maqsadi. Yosh qo‘l jangichilarning mashg‘ulotlarida maxsus jismoniy tayyorgarligini aniq baholash usullarini ishlab chiqish va amaliyotga tadbiq qilish.

Tadqiqot vazifasi. Yosh qo‘l jangichilarning mashg‘ulotlarida maxsus jismoniy tayyorgarligini aniq baholash usullarini ishlab chiqish;

Yosh qo‘l jangichilarning mashg‘ulotlarida maxsus jismoniy tayyorgarligini aniq baholash usullarini amaliyotga tadbiq qilish;

Tadqiqotning usullari ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili, pedagogik kuzatuv, anketa so`rovi va matematik statistika usullaridan foydalaniladi.

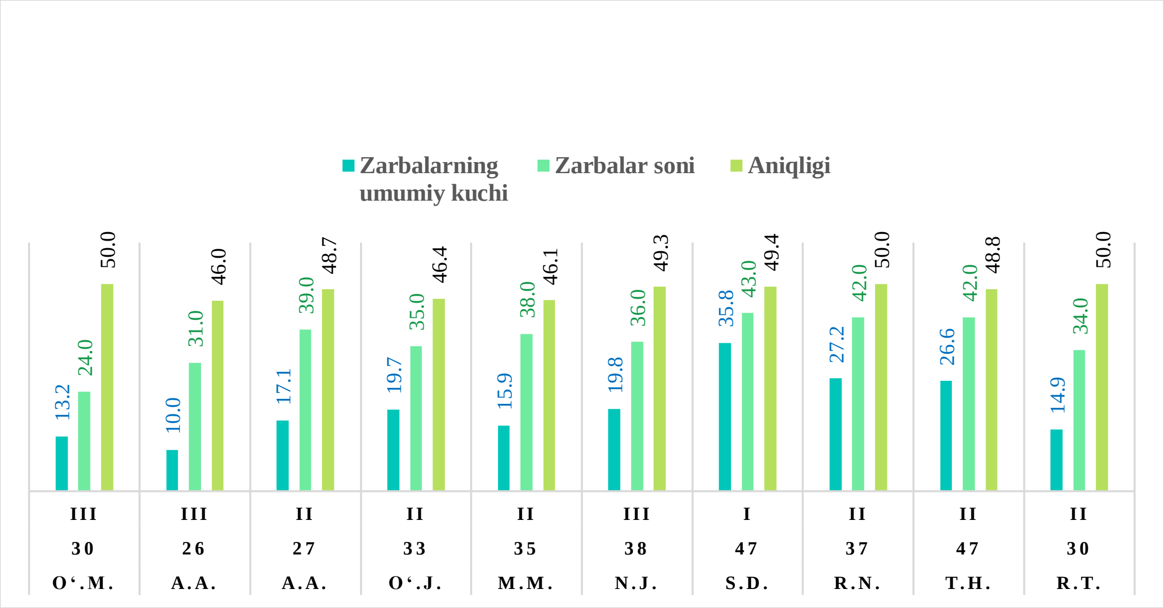
[17] O‘zbekiston Respublikasi prezidentining “Qo‘l jangi sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi 20.06.2022 yildagi PQ-287-son Qarori

Tadqiqotni tashkil etilishi. Tadqiqot Namangan viloyati Sport maktablarida qo‘l jangi sport turi bilan shug‘ullanuvchi 10-12 yoshli sportchilarning maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash maqsadida nazorat sinovlari olib borildi. O‘tkazilgan nazorat sinov mashqlari maxsus elektron qopga o‘rnatilgan uskuna yordamida kompyutrga har bir berilgan zarbalar haqida ma’lumotlar uzatiladi va ushbu ma’lumotlar excel programmasiga saqlanadi. Mazkur sinovda sportchi elektron qopga 15 soniya davomida bergan zarbasining soni, aniqligi va umumiy kuchi saqlanib boradi va u orqali yosh qo‘l jangichilarning maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini baholashga erishildi.(1-jadvalga qarang)

1-jadval

10-12 yoshli qo‘l jangichilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi ko‘rsatkichlari

№	F.I.O.	Vazni	Sport toifasi	Zarbalarning umumiy kuchi	Zarbalar soni	Aniqligi
1	O‘.M.	30	III	13.2	24.0	50.0
2	A.A.	26	III	10.0	31.0	46.0
3	A.A.	27	II	17.1	39.0	48.7
4	O‘.J.	33	II	19.7	35.0	46.4
5	M.M.	35	II	15.9	38.0	46.1
6	N.J.	38	III	19.8	36.0	49.3
7	S.D.	47	I	35.8	43.0	49.4
8	R.N.	37	II	27.2	42.0	50.0
9	T.H.	47	II	26.6	42.0	48.8
10	R.T.	30	II	14.9	34.0	50.0



1-rasm. 13 yoshli qo‘l jangichilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi ko‘rsatkichlari.

Xulosa

1. Hozirda hayotimizni barcha jabhalarida ilmiy izlanishlar va har bir amaliy ishlar o‘zining me’yoriy asosiga ega bo‘lishi zamon talabiga aylangan. Shu boisdan ham Respublikamizda faoliyat olib borayotgan barcha trenirlarni sohadagi yetakchi olimlarning nazariy va amliy tajribalari bo‘yicha ma’lumotlar bilan qurollantirish zarur.

2. Trenirlar yosh qo‘l jangichilar uchun boshlang‘ich tayyorgarlik bosqishlarida mashg‘ulotlar dasturi va undagi materiallarni uzviy ketma-ketlikda, yoshga xos bo‘lgan mashqlarni to‘g‘ri belgilab tuzish malakasiga ega bo‘lishlarini ta’minlashga lozim

3. O‘tkazilayotgan sport mashg‘ulotlarining qay darajada sportchi jismoniy tayyorgarligiga ta’sir etayotganini muntazam nazoratga olish kerakligini hxulosa qilish mumkin.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Ўзбекистон Республикаси президентининг “Қўл жанги спорт турини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги 20.06.2022 йилдаги ПҚ-287-сон Қарори.

2. А.А.Фёдоров Дополнителная общеобразователная программа в области физической културы и спорта по виду спорта рукопашный бой. г. Суворов. 2018-г. 25 стр

3. С.С.Тожибаев.Ёш боксчиларни тайёрлаш тизимида ҳаракатли

Ўйинларни қўллаш методикаси Дисс...п.ф.б.ф.д, (ПхД) Тошкент 2017. -149 б
4. Tohirjonovich, Arabboyev Qahramon. "THE EFFECT OF PHYSICAL ACTIVITY OF DIFFERENT INTENSITY ON THE FEMALE ORGANISM." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 12.12 (2023): 89-93.
5. Tohirjonovich, Arabboyev Qahramon. "THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN STUDENT ACTIVITY AND LIFESTYLE." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 12.09 (2023): 58-63.
6. Tokhirzhonovich, Arabboev Kakhramon. "THE EFFECT OF PHYSICAL ACTIVITY ON THE BODY OF SCHOOLCHILDREN IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS." Galaxy International Interdisciplinary Research Journal 11.12 (2023): 112-115.
7. O’rmonjonovich, Inomov Faxriddin. "Problems of Development of Physical Culture and Sports after Independence." *Central Asian Journal of Literature, Philosophy and Culture* 3.12 (2022): 58-62.
8. Иномов, Фахриддин Ўрмонович. "Стратегия подач в современном настольном теннисе." *Образование наука и инновационные идеи в мире* 32.1 (2023): 47-50.
9. Веденина, О. А. "ИНТЕРЕС К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОВ РГППУ INTEREST TO INDEPENDENT OCCUPATIONS PHYSICAL CULTURE OF STUDENTS RSPPU." *ББК Ч404. 1я431 Н53* (2019): 203.
10. Jurayev, Vohidjon, and Yoqubjon Ermatov. "BASICS OF ADJUSTING PHYSICAL EXERCISES FOR THE AGE OF STUDENTS WHEN INTRODUCING A HEALTHY LIFESTYLE TO STUDENTS IN THE GENERAL SECONDARY EDUCATION SYSTEM." International Bulletin of Applied Science and Technology 3.5 (2023): 1042-1045.
11. Жураев, Вохиджон Мухаммедович. "СПОРЧИЛАРНИНГ ДАЪВОГАРЛИК ДАРАЖАСИ ВА ИРОДАВИЙ СИФАТЛАРИНИНГ ПСИХОЛГИК ХУСУСИЯТЛАРИ." Academic research in educational sciences 4.TMA Conference (2023): 894-900.