

BOKSCHILAR JISMONIY TAYYORGARLIGINI BAHOLASHDA INTEGRAL KO'RSATKICH METODIKASINI QO'LLASH

Muxamedov Doniyor Abdurasulovich
Buxoro davlat universiteti magistranti
R.X. Kadirov

Ilmiy rahbar: p.f.n., professor

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20021863>

Annotatsiya. Tezida bokschilar jismoniy tayyorgarligini kompleks baholash uchun integral ko'rsatkich (IK) metodikasi taklif etiladi. IK barcha jismoniy sifatlarni — kuch, tezkorlik, chidamlilik, egiluvchanlik va koordinatsiyani — yagona ball tizimida ifodalovchi vositadir. Maqolada IK ni hisoblash formulasi, vazn koeffitsientlari tizimi va to'rt darajali baholash shkalasi keltirilgan. Metodika 2025-yilda Buxoro boks maktabida sinovdan o'tkazildi va statistik jihatdan ahamiyatli samaradorligi tasdiqlandi ($t=4,92$; $p<0,001$).

Kalit so'zlar: boks, jismoniy tayyorgarlik, integral ko'rsatkich, vazn koeffitsienti, kompleks baholash, nazorat metodikasi, eksperimental tadqiqot.

Boks sport turida sportchining jismoniy tayyorgarligi murakkab, ko'p qirrali tushuncha bo'lib, kuch, tezkorlik, chidamlilik, egiluvchanlik va koordinatsiya kabi turli sifatlarni o'z ichiga oladi. An'anaviy nazorat amaliyotida har bir jismoniy sifat alohida-alohida baholanadi va murabbiy turli o'lchov birliklaridagi natijalarni — kilogramm, soniya, marta, foiz — tahlil qilishga majbur bo'ladi. Bu esa sportchining umumiy tayyorgarlik darajasini bir qarashda baholash va trenirovka jarayonini operativ boshqarishni qiyinlashtiradi.

V.N. Platonov ta'kidlaganidek, sport tayyorgarligini nazorat qilishning samaradorligi turli ko'rsatkichlarni umumiy talqin qilinuvchi tizimga keltirish bilan belgilanadi [1, b. 287]. L.P. Matveyev integral baholash usullarini sport amaliyotidagi zaruriy element sifatida ko'rsatib o'tgan [2, b. 156]. V.V. Ivanov esa kompleks nazorat doirasida turli ko'rsatkichlarni umumlashtiruvchi metodikaning ahamiyatini alohida ta'kidlaydi [3, b. 89]. Shu nuqtayi nazardan, bokschilar jismoniy tayyorgarligini bir umumiy qiymat orqali ifodalovchi metodik vositani ishlab chiqish dolzarb vazifa hisoblanadi.

Mazkur tezisda taklif etilayotgan integral ko'rsatkich (IK) metodikasi quyidagi formulaga asosan hisoblanadi:

$$IK = \Sigma (W_i \times B_i),$$

bunda W_i — i-test uchun vazn koeffitsienti; B_i — i-test bo'yicha 0–100 ball oralig'iga normallashtirilgan natija; Σ — barcha 10 test bo'yicha yig'indi. Vazn koeffitsientlari yig'indisi 1,00 ga teng.

Vazn koeffitsientlari ekspert baholash metodi orqali aniqlandi: 12 nafar yuqori malakali murabbiy va sport ilmiy xodimi har bir testning boks samaradorligiga ta'sir darajasini 1 dan 10 gacha ballda baholadilar. Olingan ma'lumotlar normallashtirildi va keyingi koeffitsientlar belgilandi: maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) testlari uchun 0,10–0,15 (to'g'ri va yon zarba kuchi — 0,15; chidamlilik indeksi — 0,12; tezkorlik va reaksiya vaqti — 0,10), umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) testlari uchun esa 0,05–0,10 (uzunlikka sakrash — 0,10; 30 m yugurish va 3000 m yugurish — 0,08; tortilish — 0,07; oldinga egilish — 0,05). MJT ko'rsatkichlariga yuqoriroq vazn berilishi tabiiy holdir, chunki ular bevosita boks jangidagi muvaffaqiyatga ta'sir ko'rsatadi [4, b. 78].

Har bir test natijasi quyidagi formula orqali 0–100 ball oralig'iga keltiriladi: $B_i = (T_i - T_{min}) / (T_{max} - T_{min}) \times 100$. Bu yerda T_i — sportchining test natijasi, T_{min} va T_{max} esa yosh va vazn toifasi uchun belgilangan minimal va maksimal qiymatlar [5, b. 64]. Tezkorlik testlari uchun (kichikroq qiymat yaxshiroq natijani ifodalaganda) formula teskari yo'naltirilgan ko'rinishda qo'llaniladi.

Olingan IK qiymatiga qarab sportchining tayyorgarlik darajasi to'rt toifaga ajratiladi: 80 ball va undan yuqori — "a'lo" daraja; 65–79 ball — "yaxshi" daraja; 50–64 ball — "qoniqarli" daraja; 50 balldan past — "yomon" daraja. Har bir darajaga muvofiq trenirovka yuklamalarini dozlash bo'yicha aniq tavsiyalar ishlab chiqildi: a'lo darajadagi sportchilar uchun mavjud rejimni saqlab, yangi cho'qqilarga tayyorlash; yomon darajadagilar uchun esa yuklamani sezilarli kamaytirish va tibbiy tekshiruvdan o'tkazish nazarda tutilgan.

Metodika 2025-yilning iyun-avgust oylarida Buxoro sport majmuasi yoshlar va o'spirinlar boks maktabida 30 nafar bokschi (15–18 yosh, sport tajribasi 3+ yil) ishtirokida sinovdan o'tkazildi. Tajriba guruhida (n=15) IK ning o'rtacha qiymati boshlang'ich 64,3 balddan yakuniy 82,1 balgacha ko'tarildi, bu +27,7% o'sishni ifodalaydi. Nazorat guruhida (n=15) esa IK 64,1 dan 70,2 ga oshib, atigi +9,5% o'sish kuzatildi. Student t-testi yordamida olib borilgan statistik tahlil guruhlar o'rtasidagi farqning yuqori ishonchlilik darajasida ahamiyatli ekanligini tasdiqladi ($t=4,92$; $p<0,001$), Cohen's d effekt hajmi esa 1,68 ni tashkil etib, juda katta amaliy ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatdi [6, b. 40].

Xulosa

Integral ko'rsatkich metodikasi bokschilar jismoniy tayyorgarligini baholashda turli sifat ko'rsatkichlarini bir umumiy qiymatga keltirish orqali murabbiyga sportchining tayyorgarlik holatini operativ va aniq baholash imkonini beradi. Metodikaning eksperimental tasdiqi uning amaliy ahamiyatini ko'rsatdi va boks sport maktablari amaliyotiga keng tatbiq etish uchun mustahkam metodologik asos yaratdi. Metodikaning afzalligi shundaki, u minimal qo'shimcha xarajat (3–5 mln so'm) va kuniga 20–40 daqiqalik vaqt sarfi bilan amalga oshirilishi mumkin.

Adabiyotlar, References, Литературы:

1. Platonov V.N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte: obshchaya teoriya i ee prakticheskie prilozheniya. — Kiyev: Olimpiyskaya literatura, 2015. — 1432 s.
2. Matveyev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kultury. — M.: Fizkultura i sport, 2008. — 544 s.
3. Ivanov V.V. Kompleksnyy kontrol' v podgotovke sportsmenov. — M.: Fizkultura i sport, 1987. — 256 s.
4. Filimonov V.I. Boks. Pedagogicheskie osnovy obucheniya i sovershenstvovaniya. — M.: INSAN, 2001. — 400 s.
5. Kiselev V.A. Sovershenstvovanie sportivnoy podgotovki vysokokvalifitsirovannykh boksyorov. — M.: Fizicheskaya kultura, 2006. — 127 s.
6. Cohen J. Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences. — 2nd ed. — Hillsdale: Lawrence Erlbaum Associates, 1988. — 567 p.
7. Kadirov R.X. Bokschilar tayyorgarligida zamonaviy metodlar. — Buxoro: Durdona, 2020. — 184 b.