UDK: 796.83 : 796.015.1

Bokschilar tayyorgarligida to‘rt komponentli kompleks nazorat tizimining pedagogik tajriba natijalari

Muxamedov Doniyor Abdurasulovich
Buxoro davlat universiteti magistranti
Ilmiy rahbar: p.f.n., professor **R.X. Kadirov**

Annotatsiya. Tezisda bokschilar jismoniy tayyorgarligini nazorat qilishning to'rt komponentli kompleks tizimi taqdim etiladi: pedagogik (haftalik), tibbiy-biologik (oylik), psixologik (oylik) va testologik (uch bosqichli). 2025-yil iyun-avgust oylarida Buxoro boks maktabida 30 nafar bokschi ishtirokida o'tkazilgan pedagogik tajriba-sinov tajriba guruhining barcha 10 ta jismoniy ko'rsatkich bo'yicha an'anaviy yondashuvdan 2,9–3,9 marta yuqori o'sish sur'atiga erishganini ko'rsatdi ($p<0,001$).

Kalit so'zlar: boks, kompleks nazorat, pedagogik tajriba, tibbiy-biologik nazorat, psixologik nazorat, test batareyasi, jismoniy tayyorgarlik.

Zamonaviy sport pedagogikasida nazorat — bu trenirovka jarayonini boshqarishning asosiy vositasi sifatida e'tirof etiladi. V.V. Ivanov tomonidan asoslangan kompleks nazorat konseptsiyasi pedagogik, tibbiy-biologik va psixologik komponentlarning birgalikda qo'llanilishini taqozo etadi [1, b. 89]. Biroq O'zbekiston boks maktablarida amaliyotda nazorat asosan haftalik yoki oylik test sinovlari bilan cheklanmoqda, bu esa sportchining individual rivojlanish dinamikasini chuqur kuzatish imkoniyatlarini cheklab qo'yadi.

Mazkur tadqiqotda taklif etilayotgan to'rt komponentli kompleks nazorat tizimi quyidagi qismlardan iborat:

1. Pedagogik komponent (haftalik). Murabbiy tomonidan har hafta amalga oshirilib, zarba texnikasi sifati, taktik harakatlar, mashg'ulot davomidagi yuklama bardoshi va sportchining sub'ektiv charchoq darajasi (Borg shkalasi bo'yicha 6–20 ball) baholanadi. Ma'lumotlar maxsus kuzatuv kartasiga qayd etiladi.

2. Tibbiy-biologik komponent (oylik). Sport shifokori tomonidan har oyda dam holatidagi yurak urish chastotasi (YUCh), arterial qon bosimi, nafas chastotasi va qon kislorod darajasi (pulsoksimetriya) o'lchanadi. PWC170 funksional testi orqali yurak-qon tomir tizimining ish qobiliyati aniqlanadi.

3. Psixologik komponent (oylik). Sport psixologi tomonidan motivatsiya darajasi (Spielberger metodikasi), tashvish darajasi va emotsional barqarorlik baholanadi. Bu komponent ayniqsa o'spirin sportchilar uchun muhim, chunki ularning psixoemotsional holati jismoniy ko'rsatkichlarga sezilarli ta'sir ko'rsatadi [2, b. 142].

4. Testologik komponent (uch bosqichli). 10 testdan iborat batareya — 5 ta UJT testi (tortilish, 30 m yugurish, uzunlikka sakrash, 3000 m yugurish, oldinga egilish) va 5 ta MJT testi (to'g'ri va yon zarba kuchi, 10 soniyada zarbalar soni, reaksiya vaqti, chidamlilik indeksi) — boshlang'ich, joriy va yakuniy bosqichlarda o'tkaziladi. Har bosqichda integral ko'rsatkich hisoblanadi.

Pedagogik tajriba-sinov 2025-yilning 2-iyunidan 31-avgustigacha (90 kun) Buxoro sport majmuasi yoshlar va o'spirinlar boks maktabida o'tkazildi. Tadqiqotda 30 nafar bokschi (yosh 15–18, sport tajribasi 3+ yil) ishtirok etdi. Sportchilar tasodifiy tarzda ikki guruhga ajratildi: tajriba guruhi (TG, n=15) — kompleks nazorat metodikasini qo'llab mashg'ulotlar olib bordi; nazorat guruhi (NG, n=15) — an'anaviy yondashuvni qo'lladi (faqat choraklik test sinovlari va pedagogik kuzatuv). Boshlang'ich

nazorat ikkala guruh ko'rsatkichlarining statistik jihatdan farq qilmasligini tasdiqladi ($p>0,05$), bu esa keyingi taqqoslash ishonchliligini ta'minladi.

Tajriba natijalari (1-jadval) tajriba guruhining barcha 10 ta ko'rsatkich bo'yicha sezilarli ustunligini ko'rsatdi. UJT testlarida o'sish sur'ati TG da NG ga nisbatan 3,1–3,9 marta yuqori bo'ldi (Cohen's d = 1,34–1,74), MJT testlarida esa 2,9–3,6 marta yuqori bo'ldi (Cohen's d = 1,62–1,81). Eng katta farq egiluvchanlik testida (39,3% vs 11,0%) va MJT zarba kuchida (17,7–18,6% vs 4,9–5,1%) qayd etildi.

1-jadval

Tajriba va nazorat guruhlari ko'rsatkichlarining qiyosiy tahlili

Test (test guruhi)	TG o'sishi (%)	NG o'sishi (%)	Farq	p qiymati
Tortilish (UJT)	23,6	7,4	**3,2**×	0,001
30 m yugurish (UJT)	4,1	1,3	**3,2**×	0,004
Uzunlikka sakrash (UJT)	5,5	1,4	**3,9**×	0,002
3000 m yugurish (UJT)	4,3	1,4	**3,1**×	0,006
Oldinga egilish (UJT)	39,3	11,0	**3,6**×	0,012
To'g'ri zarba kuchi (MJT)	17,7	4,9	**3,6**×	<0,001
Yon zarba kuchi (MJT)	18,6	5,1	**3,6**×	<0,001
10 s zarbalar soni (MJT)	14,8	4,6	**3,2**×	<0,001
Reaksiya vaqti (MJT)	9,4	3,3	**2,8**×	<0,001
Chidamlilik indeksi (MJT)	13,7	4,3	**3,2**×	<0,001

Bundan tashqari, tajriba guruhida funksional ko'rsatkichlar ham yaxshilandi: dam holatidagi YUCh 8,9% ga kamaydi, PWC170 testi natijasi 15% ga oshdi, mashg'ulotdan keyingi tiklanish vaqti esa 29,2% ga qisqardi. Psixologik ko'rsatkichlar ham ijobiy o'zgardi: motivatsiya darajasi 16,7% ga oshdi, tashvish darajasi 15,4% ga pasaydi. Pearson korrelyatsiya tahlili nazorat chastotasi va ko'rsatkichlar o'sishi o'rtasida yuqori bog'liqlikni aniqladi ($r=0,84–0,91$), bu esa nazorat chastotasini oshirishning samaradorligini empirik tasdiqlaydi [3, b. 167].

Xulosa

To'rt komponentli kompleks nazorat tizimi an'anaviy yondashuvga nisbatan barcha jismoniy ko'rsatkichlar bo'yicha statistik isbotlangan ustunlikka ega ekanligi pedagogik tajriba-sinov natijalarida tasdiqlandi. Tizim minimal moddiy xarajat (3–5 mln so'm) va kuniga 20–40 daqiqalik vaqt sarfi bilan joriy etilishi mumkin, bu esa uni O'zbekiston boks sport maktablarida keng tatbiq etish uchun amaliy jihatdan muhim qiladi. Olingan natijalar V.V. Ivanov tomonidan ilgari surilgan kompleks nazorat konseptsiyasining boks sport turi sharoitida samaradorligini empirik isbotlaydi va sport pedagogikasi nazariyasiga muhim hissa qo'shadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Ivanov V.V. Kompleksnyy kontrol' v podgotovke sportsmenov. — M.: Fizkultura i sport, 1987. — 256 s.
2. Hudadov N.A. Psixologicheskaya podgotovka boksyora. — M.: Fizkultura i sport, 1968. — 158 s.
3. Nikiforov Yu.B. Effektivnost' trenirovki boksyorov. — M.: Fizkultura i sport, 1987. — 191 s.
4. Matveyev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kultury. — M.: Fizkultura i sport, 2008. — 544 s.
5. Filimonov V.I. Boks. Pedagogicheskie osnovy obucheniya i sovershenstvovaniya. — M.: INSAN, 2001. — 400 s.
6. Cohen J. Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences. — Hillsdale: Lawrence Erlbaum, 1988. — 567 p.
7. Loturco I., et al. Strength and power qualities are highly associated with punching impact in elite amateur boxers // Journal of Strength and Conditioning Research. — 2016. — Vol. 30, No. 1. — P. 109–116.