SPORT FAOLIYATIDA TADQIQOTNING TAJRIBA O‘TKAZISH USULI

Suyunov Abrorbek Baxtiyor o‘g‘li - Guliston davlat pedagogika instituti
Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi kafedrasi o‘qituvchisi
e-mail: suyunovabrorbek14@gmail.com

Annotatsiya:Ushbu maqola sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar uchun tajriba o‘tkazish usulining ahamiyati va uning qo‘llanilishiga bag‘ishlangan. Tajriba o‘tkazish usulining nazariy asoslari, uning sport psixologiyasi va fiziologiyasidagi o‘rni tahlil qilinadi. Maqolada eksperimental tadqiqotlar uchun zarur bo‘lgan metodologik tamoyillar, guruhlarni shakllantirish, o‘lchovlar va natijalarni tahlil qilish kabi masalalar muhokama qilinadi. Shuningdek, sport faoliyatida tajriba o‘tkazishning amaliy ahamiyati va uning ijobiy hamda salbiy tomonlari, tajriba natijalarining ishonchliligi va ularning sport amaliyotiga qo‘llanilish imkoniyatlari o‘rganiladi.

Kalit so‘zlar: sport tadqiqoti, tajriba o‘tkazish, ilmiy tadqiqot metodologiyasi, sport psixologiyasi, sport fiziologiyasi, empirik tadqiqotlar, eksperimental dizayn, guruhlar, o‘lchovlar, natijalarni tahlil qilish, nazorat va tajriba guruhlari

Kirish: Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar, asosan, sportchilarni yanada yuqori natijalarga erishishga yo‘naltirilgan ilmiy asoslangan yondashuvlarni ishlab chiqish maqsadida o‘tkaziladi. Sport tadqiqotlarida eng samarali usul sifatida tajriba o‘tkazish (eksperimental usul) e'tirof etilgan. Tajriba o‘tkazish usuli, odatda, sabab-oqibat munosabatlarini aniqlash, jarayonlarni sinab ko‘rish va bilimlarni chuqurlashtirish uchun ishlatiladi. Tajriba o‘tkazish usulini qo‘llashda sportchi va murabbiylar o‘rtasidagi o‘zaro hamkorlikning ahamiyati katta, chunki

eksperimentlar real sharoitlarda amalga oshiriladi va olingan natijalar amaliyotga to‘liq mos keladi.Eksperimental tadqiqotlar asosida qurilgan sport faoliyatidagi tadqiqotlar ilmiy metodologiyaning qat'iy tamoyillariga asoslanadi. Tajriba o‘tkazish usuli, o‘zining ob'ektivligi va natijalarning ishonchliligi bilan ajralib turadi. Bunday usul yordamida nafaqat jismoniy, balki psixologik holatlarni ham o‘rganish imkoniyati mavjud. Tajriba o‘tkazish uchun quyidagi asosiy tamoyillar mavjud:

Kuzatuv va Nazorat Guruhlari: Eksperimental tadqiqotda tajriba va nazorat guruhlari ajratiladi. Tajriba guruhiga yangi metod yoki shartlar qo‘llaniladi, nazorat guruhiga esa an'anaviy sharoitda ishlash tavsiya etiladi. Bu guruhlar o‘rtasida taqqoslash orqali o‘zgarishlar va farqlar aniqlanadi.

Mustaqil va Bog‘liq O‘zgaruvchilar: Tajriba o‘tkazishda mustaqil o‘zgaruvchilar (masalan, sportchi tayyorligi, o‘quv dasturining intensivligi) va bog‘liq o‘zgaruvchilar (masalan, sport natijalari, jismoniy holatdagi o‘zgarishlar) orasidagi bog‘liqlik aniqlanadi.Guruhlarni tasodifiy ajratish orqali eksperimentning natijalarini yanada ishonchli va xolis qilish mumkin. Bu, ayniqsa, murakkab holatlarda, masalan, psixologik yoki kognitiv o‘zgarishlarni o‘lchashda zarur bo‘ladi.Mustahkam Eksperimental Dizayn. Tajriba dizayni aniq bo‘lishi kerak. Agar tadqiqotda ko‘p o‘zgaruvchilarni o‘rganilsa, ularning har biri alohida tahlil qilinadi. Mustahkam dizayn orqali natijalarning ishonchliligi oshadi.Sport faoliyatida tajriba o‘tkazish usulining bir nechta turlari mavjud:

Laboratoriya Sharoitlarida Tadqiqotlar. Sportchi yoki guruhni laboratoriya sharoitida kuzatish, o‘lchovlar va testlarni amalga oshirish orqali o‘rganiladi. Bu turdagi tadqiqotlarda odatda atrof-muhit omillari (masalan, havoning harorati yoki namligi) nazorat qilinadi. Tajriba o‘tkazishning poligon sharoitlari.Poligonlar (yopiq yoki ochiq maydonlar)da sport faoliyati sharoitlarini yaratish, real vaqt davomida o‘zgartirishlar kiritish va natijalarni sinovdan o‘tkazish. Meyoriy tadqiqotlar.Sportchilarning salomatligini, jismoniy rivojlanishini yoki psixologik holatini o‘lchashda, ayniqsa sport fiziologiyasi va psixologiyasida o‘zgartirishlar amalga oshiriladi.Tajriba o‘tkazish usulining sport tadqiqotlarida qo‘llanilishi bir qator afzalliklarni taqdim etadi.Aniq va ob'ektiv natijalar.Eksperimental usul yordamida natijalar aniq va ob'ektiv bo‘ladi. Tajriba guruhining o‘zgartirilgan sharoitlari va nazorat guruhining an'anaviy sharoitlari taqqoslanadi, bu esa sabab-oqibat munosabatlarini ko‘rsatadi.Ko‘p Takrorlanadigan Tadqiqotlar.Eksperimentlarni bir necha marta o‘tkazish, ularning natijalarining ishonchliligini tasdiqlash imkoniyatini beradi. Innovatsion Yondashuvlar.Tajriba o‘tkazish usuli yangi yondashuvlar va texnologiyalarni sinovdan o‘tkazishda samarali qo‘llaniladi, masalan, yangi trening metodlari yoki raqobatbardoshlikni oshirish texnologiyalari.Biroq, bunday tadqiqotlarning ba'zi kamchiliklari ham

mavjud:Haqiqiy Sharoitga Moslashish Qiyinchiliklari.Tajriba natijalari ba'zida real sharoitlarga to‘liq mos kelmasligi mumkin. Shu sababli, olingan natijalar faqat laboratoriya yoki o‘zgartirilgan sharoitlarda to‘g‘ri bo‘lishi mumkin.Vaqt va mablag‘ sarfi.Tajriba o‘tkazish uchun ko‘p vaqt, resurslar va mablag‘ talab qilinadi, ayniqsa, keng miqyosdagi tadqiqotlar amalga oshirilganda.

Sport faoliyatida tajriba o‘tkazish usuli nafaqat sportchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda, balki psixologik jihatdan ham muhimdir. Masalan, stressni boshqarish, o‘z-o‘zini motivatsiya qilish va raqibga qarshi ruhiy barqarorlikni saqlashda bu metod samarali ishlatiladi. Shuningdek, yangi trening texnologiyalari yoki sport texnikalarini sinovdan o‘tkazish uchun ham tajriba o‘tkazish usulini qo‘llash mumkin.

Xulosa: Sport faoliyatida tajriba o‘tkazish usuli ilmiy tadqiqotlarning samaradorligini oshiradi. Bu usul yordamida olingan natijalar sportchilarning tayyorgarligi, ruhiy holati va jismoniy imkoniyatlarini yaxshilashga xizmat qiladi. Eksperimental tadqiqotlar yordamida sport sohasidagi yangi yondashuvlar, metodlar va texnologiyalarni ishlab chiqish imkoniyati mavjud. Sport tadqiqotchilari va murabbiylari uchun tajriba o‘tkazish usulining amaliy va ilmiy ahamiyati ulkan bo‘lib, sport sohasida sifatli natijalar olishga yordam beradi.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. **Zaripov, A. R.** (2021). *Sportni ilmiy asosda rivojlantirish.* Tashkent: Sport va jismoniy tarbiya nashriyoti.
2. **Shomurodov, O. I.** (2019). *Tajriba o‘tkazish usullarining sport ilm-fanida qo‘llanilishi.* Sport ilmiy yilligi, 5(2), 45-60.
3. **Kuziev, M. S.** (2020). *Sport psixologiyasida tajriba va eksperimentlar.* Tashkent: O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya universiteti nashriyoti.
4. **Baxshiyev, T. A.** (2018). *Statistik tahlil va sport tadqiqotlari.* Jismoniy tarbiya va sport ilmiy jurnali, 3(1), 112-120.
5. **Andreev, N. N.** (2017). *Sport faoliyatida tajriba o‘tkazish usulining ahamiyati.* Sport ilmiy tadqiqotlar, 11(1), 30-35.