



Farida ESHNAZAROVA,

Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Samarqand filiali dotsenti, PhD
E-mail: faridaeshnazarova4@gmail.com

Psixologiya fanlari doktori, DSc F.Nazikulova taqrizi asosida

SPORT SOHASIDA AMALIY TADQIQOTLARNI O'RGANISHNING AMALIY JIHATLARI

Аннотация

Mazkur maqolada sport sohasida amaliy tadqiqotlarni o'rganishning pedagogik jihatlari bayon etilgan. Shuningdek, sportchining musobaqaga umumiy psixologik tayyorgarligi, musobaqaga ishtirok etish imkoniyatlari, musobaqa jarayoniga tayyorlashning e'tiborli jihatlari yoritib berilgan.

Kalit so'zlar: Sport, sportchi, musobaqa, psixologik tayyorgarlik, maxsus tayyorgarlik, natija, motivatsiya.

ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРИКЛАДНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ В ОБЛАСТИ СПОРТА

Аннотация

В статье описываются педагогические условия изучения прикладных исследований в области спорта. Также освещены общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям, возможности участия в соревнованиях, важные аспекты подготовки к соревновательному процессу.

Ключевые слова: Спорт, спортсмен, соревнование, психологическая подготовка, специальная подготовка, результат, мотивация.

PRACTICAL ASPECTS OF STUDYING APPLIED RESEARCH IN THE FIELD OF SPORTS

Annotation

This article describes the pedagogical conditions for studying applied research in the field of sports. Also, the athlete's general psychological preparation for the competition, opportunities to participate in the competition, important aspects of preparation for the competition process are highlighted.

Key words: Sport, athlete, competition, psychological preparation, special preparation, result, motivation.

Kirish. O'zbekistonda so'nggi yillarda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini joriy qilish, imkoniyatlari cheklangan shaxslarning jismoniy reabilitatsiyasiga zarur sharoitlar yaratish hamda xalqaro sport maydonlarida mamlakatimiz sportchilarining munosib ishtiroklarini ta'minlashning zarur huquqiy-meyoriy asoslari yaratildi. Mustaqillik, erkin fikr yuritish, adolat va teng huquqlik yurtidoshlarimizga yangi baxt-saodat keltirdi. Bunda jismoniy madaniyat va sport harakati ham o'zining haqli ravishdagi milliy maqomiga erishdi. Respublikaning iqtisodiy, siyosiy, madaniy va ijtimoiy salohiyatida jismoniy madaniyat va sport ham o'z o'limi hamda mavqeiga ega bo'ldi [1].

Mazkur jarayonda sportchilarning mahoratini shakllantirish, musobaqalarda qatnashish imkoniyatini vujudga keltirish va kengaytirish, musobaqalarga ruhan tayyorlash uslublarini ishlab chiqishda faol ishtirok etishga e'tibor berilmoqda. Shuningdek, sportchilarni musobaqa jarayonida yuzaga keladigan emotsional holatini nazorat qilish hamda ular ruhiyatida ro'y berayotgan psixologik o'zgarishlarni baholashga alohida ahamiyat qaratilmoqda. Psixologiko'zgarishlar sportchi chidamkorligining oshishi yoki pasayishiga, ruhiy holatdan barqarorlik yoki zo'riqishga, ish qobiliyatining oshishi yoki pasayishiga olib keladi bu esa sportchilarning muvaffaqiyatga erishish imkoniyatlari darajasiga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Shu munosabat bilan sportchilarning yuqori marralarni zabt etishi uchun ulardagi o'zgarishlarni nazorat qilib borish muhim dolzarb muammolardan biri hisoblanadi.

Mavzuga oid adabiyotlar tahlili. So'nggi yillarda dunyoning rivojlangan davlatlarida shuningdek yurtimizda ham sportchilarni jismoniy imkoniyatlarini oshirishga qaratilgan keng ko'lamli tadqiqotlar olib borilmoqda. Jumladan, O'zbekistonda olimlaridan R.A.Abdurasulov, D.N.Arzikulov, K.G.Atabekova, X.SH.Barotov, A.S.Begmatov, Z.E.Gaziyeva, A.M.Nazarov, E.N.Nazarov, D.SH.Nasirov, J.A.Pulatov, F.T.Egamberdiyev, A.U.Xaitov, A.A.Sobirov va boshqalar tomonidan sport faoliyati va sportchi shaxsiga oid masalalar o'rganilgan bo'lib, bu

tadqiqotlarda yuqori malakali sportchilarni tayyorlash haqida, sportchilarning kasbiy rivojlanishi, sportchilarni sport faoliyatiga tayyorlash, sportchilarni saralash va tanlashga qaratilgan ilmiy tadqiqot ishlari olib borilgan.

Tadqiqot metodologiyasi. Sport sohasida amaliy tadqiqotlar va holat o'rganishlar murakkab, ammo muhim metodologik yondashuvlar orqali amalga oshiriladi. Ushbu tadqiqotlar sportchilarning o'ziga xos sharoitlari, jismoniy va psixologik ko'rsatkichlari, hamda musobaqalardagi natijalarni o'rganishga qaratilgan. Sport tadqiqotlari odatda sportchilarning jismoniy imkoniyatlarini yaxshilash, ularning psixologik barqarorligini oshirish yoki yangi mashg'ulot metodlarini sinovdan o'tkazishga qaratiladi. Amaliy tadqiqotlar eksperimental va kuzatish usullariga tayanadi, bunda natijalarni sinchiklab kuzatish, ma'lumotlar to'plash va ularni tahlil qilish jarayoni muhim o'rin tutadi.

Amaliy tadqiqotlar sportchilarning jismoniy ko'rsatkichlarini yaxshilash yoki mashg'ulot jarayonlarining samaradorligini oshirish uchun qo'llaniladigan metodologiyalarga asoslanadi. Bu jarayon ikki asosiy bosqichni o'z ichiga oladi: eksperimental yondashuv va qiyosiy tahlil. Eksperimental yondashuvda tadqiqotchilar sportchilarni maxsus dastur asosida tayyorlab, ularning jismoniy va ruhiy o'zgarishlarini kuzatishadi. Masalan, aerob mashg'ulotlari sportchilarning yurak-tomir tizimiga ta'sirini o'rganish uchun maxsus dastur tuziladi, keyin bu dastur bir guruh sportchilarga qo'llanilib, ularning natijalari kuzatib boriladi. Boshqa guruhga esa odatiy mashg'ulotlar o'tkaziladi. Bunday tajribalar yordamida ilmiy asoslangan xulosalar chiqariladi.

Kuzatish va tahlil usuli esa tadqiqotchi tomonidan sportchilarni tabiiy mashg'ulot jarayonida yoki musobaqalarda kuzatishni o'z ichiga oladi. Bu yondashuv sportchilarning haqiqiy sharoitlarda qanday natijalarga erishayotganini ko'rish uchun qo'llaniladi. Tadqiqotchi sportchilarning mashg'ulotlari yoki musobaqalaridagi harakatlarini kuzatib, ularning muvaffaqiyatlariga ta'sir ko'rsatgan omillarni aniqlaydi. Masalan, psixologik tayyorgarlikning jismoniy natijalarga ta'siri o'rganilishi mumkin.

Holatni o'rganish usuli amaliy tadqiqotlar jarayonida sportchilar yoki sport jamoalari bilan alohida ishlashni talab qiladi. Bu usul sportchining yoki jamoaning individual natijalarini chuqurroq o'rganishga qaratilgan bo'lib, ularning yutuqlari va qiyinchiliklarini aniqlashga yordam beradi. Holat o'rganishlar sportchilar yoki jamoalar bilan yaqindan ishlash orqali amalga oshiriladi. Misol uchun, professional futbol jamoasining o'yin strategiyasi qanday rivojlanayotganini va bu strategiya o'yin natijalariga qanday ta'sir ko'rsatayotganini o'rganish uchun holat o'rganish metodidan foydalanish mumkin. Holat o'rganish natijalari sportchilarga o'z yutuqlarini yaxshilash yoki qiyinchiliklarni bartaraf etishga yordam beradigan amaliy tavsiyalar ishlab chiqishga imkon beradi.

Sport tadqiqotlari sportchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish va ularning psixologik barqarorligini saqlashda muhim rol o'ynaydi. Amaliy tadqiqotlar va holat o'rganishlar natijalari asosida sportchilar uchun moslashuvchan mashg'ulot metodlari ishlab chiqilishi mumkin. Bu yondashuv sportchilarning individual ehtiyojlariga mos keladigan, shaxsiylashtirilgan dasturlar yaratishga imkon beradi.

Emotsional boshqaruv texnikalari sportchilar uchun nafaqat ularning jismoniy salohiyatini maksimal darajada ko'rsatishda, balki ruhiy va psixologik holatlarini muvozanatlashda ham juda muhim ahamiyatga ega. Ushbu texnikalar, asosan, sportchilarning emotsional zo'riqish darajasini kamaytirishga qaratilgan bo'lib, ular stressni nazorat qilish, diqqatni jamlash, ruhiy barqarorlikni saqlash va ijobiy hissiy holatni mustahkamlashga yordam beradi. Tadqiqotlar emotsional boshqaruv texnikalarining samaradorligini ko'plab tajribalar va ilmiy kuzatishlar orqali tasdiqlaydi.

Birinchil navbatda, sport psixologiyasi sohasida olib borilgan ilmiy izlanishlar shuni ko'rsatadiki, stress va xavotir darajasini pasaytirishga qaratilgan texnikalar, masalan, chuqur nafas olish, vizualizatsiya va muskul relaksatsiyasi, sportchilarning umumiy samaradorligini oshiradi. Sportchilarning emotsional javoblari ko'pincha ular duch kelgan o'yin yoki musobaqalardagi stress va zo'riqish darajasiga bog'liq. Psixolog olim Richard Lazarusning fikricha, "individualning stressni qanday qabul qilishi va unga qanday javob berishi ularning moslashuv qobiliyatiga va oxir-oqibatda muvaffaqiyat darajasiga katta ta'sir ko'rsatadi". Ushbu yondashuv orqali sportchilarning emotsional boshqaruv texnikalarining samaradorligi ko'pincha shaxsning ichki resurslariga bog'liqligi tasdiqlanadi.

Shuningdek, tadqiqotlar ko'rsatmoqdaki, ijobiy vizualizatsiya va maqsadli o'ylash kabi kognitiv strategiyalar sportchilarning ruhiy holatini mustahkamlashga yordam beradi. Ushbu texnikalar orqali sportchilar kelajakdagi vaziyatlarni oldindan tasavvur qilib, ijobiy natijalarni ko'zda tutgan holda, ruhiy tayyorgarliklarini oshiradi. Tadqiqotlar ijobiy vizualizatsiyaning miyaning hissiy markazlari bilan bog'liq neyron faoliyatini faollashtirishi va stress javoblarini boshqarishda yordam berishini aniqlagan. Shu sababli, vizualizatsiya usuli nafaqat sportchilarni ruhiy jihatdan mustahkamlashga, balki ularga ko'proq ishonch va motivatsiya berishga ham yordam beradi.

Emotsional boshqaruv texnikalarining samaradorligi turli sport turlari bo'yicha ham kuzatilgan. Masalan, tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yuqori darajadagi sportchilar nafaqat o'z jismoniy ko'nikmalarini rivojlantirishda, balki ruhiy jihatdan barqarorlikni saqlashda ham emotsional boshqaruv texnikalaridan keng foydalanadi. Basketbol, futbol, tennis kabi sport turlarida stress va zo'riqishni kamaytirish, diqqatni jamlash va o'z-o'zini motivatsiya qilish orqali muvaffaqiyatga erishishning katta qismi emotsional boshqaruv texnikalari bilan bog'liq.

Bundan tashqari, emotsional boshqaruv texnikalari sportchilar orasida ijtimoiy va jamoaviy hamkorlikning mustahkamlanishiga ham yordam beradi. Tadqiqotlar ko'rsatadiki, o'z emotsiyalarini nazorat qiladigan sportchilar jamoaviy vaziyatlarda yanada samaraliroq hamkorlik qiladilar va bu ulargag'alaba qozonish imkoniyatlarini oshiradi. Jamoaviy sport turlari uchun stressni boshqarish texnikalari o'yin davomida ziddiyatlarni bartaraf qilish va jamoa ichidagi muvozanatni

saqlash uchun juda muhim hisoblanadi. Shuning uchun, sportchilarning emotsional boshqaruv jamoaviy muvaffaqiyatning asosiy omili bo'lib xizmat qiladi.

Amaliy tadqiqotlar va o'rganishlar sport sohasida muhim yangiliklar kiritishga xizmat qilmoqda. Ushbu yondashuvlar sportchilarning o'z faoliyatidagi muayyan muammolarni chuqurroq tushunish, ularni hal qilish va sport jarayonlarini takomillashtirish uchun zarur vositalarni yaratishga yordam beradi. Amaliy tadqiqotlar ko'pincha aniqlik sportchi yoki jamoa bilan bevosita ishlashni o'z ichiga oladi va natijada olingan ma'lumotlar sport psixologiyasi va fiziologiyasi sohaslarida innovatsion usullarni joriy etishga yordam beradi.

Amaliy tadqiqotlar va o'rganishlari orqali stressni boshqarish va psixologik tayyorgarlik texnikalarining samaradorligi tahlil qilinadi. Masalan, sportchilarning ruhiy tayyorgarlik jarayonida yuzaga keladigan murakkabliklar va ularga qanday javob berilishi o'rganiladi. Bu tadqiqotlar sportchilarga stress va xavotirni kamaytirish, diqqatni jamlash, ruhiy holatni barqarorlashtirish uchun yangi usullarni kiritishga imkon beradi.

Ikkinchidan, amaliy tadqiqotlar orqali musobaqalardagi va musobaqa paytidagi psixologik va fiziologik javoblarni chuqur tahlil qilish imkoniyati mavjud. Bu turdagi tadqiqotlar sportchilarning mushak kuchlanishi, yurak urish tezligi, nafas olish ritmi va boshqa fiziologik ko'rsatkichlarini kuzatish orqali ularning jismoniy va ruhiy holatlari o'rtasidagi bog'liqlikni aniqlashga yordam beradi. Holat o'rganishlari natijasida stress holatlarini oldindan bashorat qilish va sportchilarning psixologik tayyorgarligini oshirish bo'yicha yangi yondashuvlar ishlab chiqilgan. Shuningdek, amaliy tadqiqotlar va holat o'rganishlari jamoaviy sport turlarida jamoaviy hamkorlikni mustahkamlash va sportchilar o'rtasidagi kommunikatsiyani yaxshilash usullarini ishlab chiqishga katta hissa qo'shadi. Bu borada amalga oshirilgan tadqiqotlar sportchilarning o'zaro munosabatlarini yaxshilash orqali jamoaviy muvaffaqiyatga erishish imkoniyatlarini oshirishni o'rganadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, jamoaviy o'yinlarda ishonch va o'zaro qo'llab-quvvatlashning yuqori darajasi sportchilarning psixologik barqarorligi va jamoaviy natijalarga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Amaliy tadqiqotlar, shuningdek, sportchilarning shaxsiy rivojlanishi va ular duch keladigan psixologik to'siqlarni bartaraf etish yo'llarini ham o'rganadi. Tadqiqotlar davomida o'ziga bo'lgan ishonch, motivatsiya va ruhiy bardoshlilikni oshirishga qaratilgan yangi usullar ishlab chiqiladi. Ushbu usullar sportchilarning o'zlari bilan ishlash qobiliyatini kuchaytiradi va ular stress holatlari va muvaffaqiyatsizliklarni engib o'tishda muhim vosita bo'lib xizmat qiladi. Yana bir muhim jihat, amaliy tadqiqotlar sport sohasida yangi texnologiyalar va uskunalarining samaradorligini tahlil qilish imkonini beradi. Bu orqali sportchilarning jismoniy va ruhiy faoliyatini yaxshilash uchun qo'llaniladigan texnologiyalar, masalan, fitnes-monitorlar, biosensorlar va virtual reallik trening usullari sinovdan o'tkaziladi. Natijada, ushbu yangiliklar sportchilarning mashg'ulot jarayonini optimallashtirish va ularning natijalarini oshirishga hissa qo'shadi. Umuman olganda, amaliy tadqiqotlar va holat o'rganishlar sport sohasida katta yangiliklarni kiritib, sportchilarning jismoniy va psixologik holatini yaxshilashga yordam beradi. Ushbu yondashuvlar sportchilarning o'z imkoniyatlarini to'liq ochib berishlari uchun zarur bo'lgan vositalarni yaratishda muhim o'rin tutadi va sport jarayonlarini takomillashtirishda katta ahamiyatga ega[3].

Xulosa. Sport turlarining o'ziga xos xususiyatlaridan kelib chiqqan holatda, sportchilarni musobaqa jarayoniga tayyorlashga katta e'tibor berish zarur. Sportchilarga musobaqadagi raqibi va bo'lajak musobaqalarning shart-sharoitlari haqidagi yetarlicha ma'lumotlarni oldindan berish, sport mashg'ulotlari va musobaqalar haqida olingan ma'lumotlarni tekshirib ko'rish, ishonchlilik darajasini aniqlash, musobaqaning boshlanish vaqti yoki kutilmagan o'zgarishlarning alohida sportchilar yoki jamoaga g'alaba keltirish imkoniyatlarini to'liq o'rganib bo'rish muhim shartlardan biri hisoblanadi.

1. Eshnazarov J. Jismoniy madaniyat tarixi va boshqarish. - T.: Fan va texnologiya, 2008, 388-bet.
2. Hayitov O.E.Po'latov J.A. Sport faoliyati psixologiyasi. O'quv-uslubiy majmua.- T.: -2021. 156 bet.
3. Y.M.Masharipov, F.J.Eshnazarova. Sport psixologiyasi. Uslubiy qo'llanma. (to'ldirilgan ikkinchi nashr)- Samarqand:2020.-105 b.
4. Eshnazarova F. J. Musobaqa jarayonida sportchilarning emotsional holati namoyon bo'lishining psixologik xususiyatlari. O'zbekiston olimlarining ilmiy-amaliy tadqiqotlari. Ilmiy-nazariy, metodik jurnali. 2025. 1-son, 218-b.
5. <https://www.sports.ru/>