



TALABALAR SPORT FAOLIYATINI O'RGANISHDA QO'LLANILGAN TADQIQOT USULLARI

Azimov Laziz Ahrorovich

Buxoro davlat pedagogika instituti,

Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi kafedrası dotsenti

E-mail: lazizazimov1988@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1717-9724>

Annotatsiya. Ushbu maqolada talabalarning sport faoliyatini o'rganishda qo'llaniladigan ilmiy tadqiqot usullari, ularning mazmuni, metodologik xususiyatlari va amaliy ahamiyati tahlil qilingan. Sport faoliyatini kompleks o'rganishda ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatish, anketa so'rovi, suhbat, jismoniy tayyorgarlik testlari, pedagogik tajriba, antropometrik o'lchash, funksional monitoring va matematik-statistik tahlil usullaridan foydalanish imkoniyatlari yoritilgan. Dzyudo bilan shug'ullanuvchi talabalarning jismoniy, texnik-taktik va funksional tayyorgarligini o'rganish misolida tadqiqot usullarini tanlash, ma'lumotlarni yig'ish va natijalarni tahlil qilishning metodik shartlari asoslangan. Shuningdek, tadqiqotning ishonchliligi, validligi, o'lchash sharoitlarini standartlashtirish va etik talablarga rioya qilish masalalari ko'rib chiqilgan. Maqola yakunida talabalarning sport faoliyatini o'rganish uchun kompleks tadqiqot algoritmi taklif etilgan.

Kalit so'zlar: talabalar, sport faoliyati, tadqiqot metodlari, pedagogik kuzatish, anketa, jismoniy tayyorgarlik, sport testlari, pedagogik tajriba, matematik-statistik tahlil, dzyudo.

Аннотация. В статье анализируются научно-исследовательские методы изучения спортивной деятельности студентов, их содержание, методологические особенности и практическое значение.



Рассматриваются возможности применения анализа научной литературы, педагогического наблюдения, анкетирования, интервью, тестирования физической подготовленности, педагогического эксперимента, антропометрических измерений, функционального мониторинга и математико-статистического анализа. На примере студентов, занимающихся дзюдо, обосновываются методические условия выбора исследовательских методов, сбора данных и интерпретации результатов. Особое внимание уделяется надежности и валидности исследования, стандартизации измерений и соблюдению этических требований. В заключительной части предлагается комплексный алгоритм исследования спортивной деятельности студентов.

Ключевые слова: студенты, спортивная деятельность, методы исследования, педагогическое наблюдение, анкетирование, физическая подготовленность, спортивные тесты, педагогический эксперимент, математико-статистический анализ, дзюдо.

Abstract. This article examines scientific research methods used to investigate university students' sports activities, focusing on their methodological characteristics and practical applications. It discusses the use of literature review, pedagogical observation, questionnaires, interviews, physical fitness testing, pedagogical experiments, anthropometric measurements, functional monitoring, and statistical analysis. Using students practising judo as an example, the article outlines methodological considerations for selecting research methods, collecting data, and interpreting results. Particular attention is given to reliability, validity, standardized measurement procedures, and research ethics. A comprehensive research framework for studying students' sports activities is proposed.

Keywords: university students, sports activity, research methods, pedagogical observation, questionnaire, physical fitness, sports testing, pedagogical experiment, statistical analysis, judo.



KIRISH

Talabalarning sport faoliyatini ilmiy asosda o'rganish jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini takomillashtirish, jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash, sportga bo'lgan munosabatni baholash hamda mashg'ulotlar samaradorligini oshirishning muhim shartlaridan biridir. Oliy ta'lim muassasalarida sport faoliyati faqat jismoniy mashqlarni bajarish bilan chegaralanmaydi, balki motivatsiya, muntazamlilik, texnik mahorat, funksional imkoniyatlar va sport natijalarining o'zaro ta'sirini ham qamrab oladi.

Sport faoliyatini o'rganishda tadqiqot usullarini to'g'ri tanlash muhim metodologik ahamiyatga ega. Chunki tadqiqot natijalarining ilmiy qiymati faqat yig'ilgan ma'lumotlar miqdori bilan emas, balki ularning aniqligi, ishonchliligi, o'lchash tartibining standartlashtirilganligi va ilmiy savolga mosligi bilan belgilanadi.

Chaabene va hammualliflar olimpiya yakkakurash sport turlarida qo'llaniladigan maxsus testlarni tahlil qilib, testlarning ishonchliligi, validligi, sezgirligi va amaliy qo'llash imkoniyatlarini baholash zarurligini ko'rsatganlar [1]. Kons va hammualliflar dzyudochilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini baholashda sportga xos testlardan foydalanish va ularni mashg'ulot jarayoniga moslashtirish imkoniyatlarini yoritganlar [2].

Bundan tashqari, sportchilarning jismoniy va fiziologik xususiyatlarini o'rganishga bag'ishlangan tadqiqotlarda antropometrik ko'rsatkichlar, yurak urish tezligi, chidamlilik va boshqa funksional parametrlar sport tayyorgarligini tavsiflovchi muhim ma'lumotlar sifatida qaraladi [3]. Bunday ko'rsatkichlarni pedagogik kuzatish va so'rovnoma natijalari bilan birgalikda tahlil qilish sport faoliyatini kengroq tushunish imkonini beradi.

Shu sababli talabalarning sport faoliyatini o'rganishda nazariy, pedagogik, psixologik, fiziologik va statistik usullarni o'zaro uyg'unlashtirish muhim ilmiy-amaliy vazifa hisoblanadi.

TADQIQOTNING MAQSADI VA VAZIFALARI



Tadqiqotning maqsadi talabalarning sport faoliyatini o'rganishda qo'llaniladigan ilmiy tadqiqot usullarini tizimlashtirish, ularning metodologik xususiyatlarini yoritish va kompleks tadqiqot modelini taklif etishdan iborat.

Tadqiqotning asosiy vazifalari:

1. Talabalarning sport faoliyatini o'rganishda qo'llaniladigan asosiy tadqiqot usullarini aniqlash.
2. Pedagogik kuzatish, so'rovnoma va sport testlarining imkoniyatlarini tavsiflash.
3. Pedagogik tajriba va matematik-statistik tahlilning ahamiyatini asoslash.
4. Dzyudochi talabalarning jismoniy va maxsus tayyorgarligini o'rganishda tadqiqot usullarini tanlash mezonlarini belgilash.
5. Tadqiqotning ishonchliligi, validligi va etik talablarini ta'minlashga doir tavsiyalar ishlab chiqish.

MATERIALLAR VA TADQIQOT METODLARI

Maqola ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish, qiyosiy tahlil, tasniflash, tizimlashtirish va nazariy umumlashtirish usullari asosida tayyorlandi. Sport faoliyatini o'rganish, jismoniy tayyorgarlikni baholash va sportga xos testlarning metodologik xususiyatlariga oid ilmiy manbalar ko'rib chiqildi.

Tahlil davomida tadqiqot usullari quyidagi guruhlariga ajratildi:

- nazariy tadqiqot usullari;
- pedagogik va ijtimoiy tadqiqot usullari;
- jismoniy tayyorgarlikni baholash usullari;
- antropometrik va funksional o'lchash usullari;
- pedagogik tajriba usuli;
- matematik-statistik tahlil usullari.

Ushbu maqola nazariy-tahliliy xususiyatga ega. Unda real talabalar guruhidan yig'ilgan yangi empirik ma'lumotlar yoki muallif tomonidan o'tkazilgan pedagogik tajriba natijalari keltirilmagan. Shu bois maqolada tavsiya etilgan tadqiqot algoritmi metodik taklif sifatida qaraladi.



NATIJALAR VA MUHOKAMA

Talabalarning sport faoliyatini o'rganishning metodologik asoslari.

Talabalarning sport faoliyati ko'p qirrali hodisa bo'lib, uni faqat bitta ko'rsatkich asosida to'liq tavsiflab bo'lmaydi. Masalan, sportchining jismoniy testdagi yuqori natijasi uning mashg'ulotga bo'lgan motivatsiyasi yoki musobaqa sharoitida texnik usullarni samarali qo'llashini bevosita isbotlamaydi. Xuddi shuningdek, talabaning sportga ijobiy munosabati uning jismoniy tayyorgarligi yuqori ekanini anglatmaydi.

Shuning uchun tadqiqot maqsadiga muvofiq turli ma'lumot manbalaridan foydalanish zarur. Sport faoliyatini o'rganishda nazariy manbalar tadqiqotning ilmiy asosini belgilaydi, pedagogik kuzatish real mashg'ulot jarayonini yoritadi, so'rovnoma talabalarning fikr va motivatsiyasini aniqlaydi, jismoniy testlar esa o'lchanadigan natijalarni beradi.

1-jadval.

Talabalarning sport faoliyatini o'rganishda qo'llaniladigan tadqiqot usullari

№	Tadqiqot usuli	Asosiy vazifasi	Olinadigan ma'lumot
1	Ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish	Nazariy asos va mavjud ilmiy natijalarni aniqlash	Ilmiy qarashlar va tadqiqot bo'shliqlari
2	Pedagogik kuzatish	Mashg'ulot jarayonini tabiiy sharoitda o'rganish	Faollik, intizom va harakat xususiyatlari
3	Anketa so'rovi	Sportga munosabat va motivatsiyani aniqlash	Respondentlarning javoblari
4	Suhbat	Fikrlar va tajribani chuqurroq o'rganish	Sifatli ma'lumotlar



5	Jismoniy testlash	Jismoniy tayyorgarlikni o'lchash	Sonli natijalar
6	Antropometrik o'lchash	Tana o'lchamlari va tarkibini tavsiflash	Bo'y, tana massasi va boshqa ko'rsatkichlar
7	Funksional monitoring	Yuklamaga fiziologik javobni kuzatish	Yurak urish tezligi va tiklanish ko'rsatkichlari
8	Pedagogik tajriba	Metodik ta'sir samaradorligini tekshirish	Boshlang'ich va yakuniy natijalar
9	Matematik-statistik tahlil	Ma'lumotlarni qayta ishlash va taqqoslash	Statistik ko'rsatkichlar va xulosalar

Manba: Chaabene va hammualliflar [1], Kons va hammualliflar [2], Torres-Luque va hammualliflar [3] asosida muallif tomonidan tizimlashtirilgan.

Jadvalda keltirilgan usullar turli vazifalarni bajaradi va ularning birgalikda qo'llanilishi tadqiqot natijalarini chuqurroq tahlil qilishga yordam beradi. Biroq barcha tadqiqotlarda barcha usullardan foydalanish shart emas. Usullarni tanlash tadqiqot savoli, mavjud resurslar, ishtirokchilar xususiyatlari va o'lchanishi kerak bo'lgan ko'rsatkichlarga bog'liq.

Ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish usuli. Ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish tadqiqotning nazariy asosini shakllantiradi. Ushbu usul yordamida mavzu bo'yicha mavjud ilmiy qarashlar, oldingi tadqiqot natijalari, qo'llanilgan testlar va hal etilmagan ilmiy muammolar aniqlanadi.

Sport faoliyatiga oid adabiyotlarni tanlashda ilmiy maqolalar, tizimli sharhlar, monografiyalar, dissertatsiyalar va tegishli sport tashkilotlarining rasmiy metodik materiallaridan foydalanish mumkin. Manbalarni tanlashda



ularning mavzuga mosligi, ilmiy nashrda chop etilganligi, metodologik aniqligi va bibliografik ma'lumotlarining tekshirilganligi hisobga olinadi.

Dzyudochi talabalarining jismoniy tayyorgarligini o'rganishda maxsus testlar haqidagi tizimli sharhlar muhim manba hisoblanadi. Masalan, Kons va hammualliflar dzyudoga xos jismoniy testlarning mazmuni va qo'llash imkoniyatlarini tahlil qilganlar [2].

Adabiyotlarni tahlil qilish jarayonida faqat natijalarni bayon qilish bilan cheklanmasdan, tadqiqotlarning metodologik farqlari, ishtirokchilar tarkibi, o'lchash protokollari va cheklovlarini ham taqqoslash zarur. Bu kelgusidagi tadqiqot uchun asosli metod tanlashga yordam beradi.

Pedagogik kuzatish usuli. Pedagogik kuzatish talabalarining sport mashg'ulotlaridagi faoliyatini tabiiy sharoitda maqsadli va tizimli o'rganish usulidir. Ushbu usul yordamida mashg'ulot intizomi, topshiriqlarni bajarish sifati, jismoniy faollik, texnik xatolar va murabbiy bilan o'zaro munosabat kabi jihatlar qayd etilishi mumkin.

Kuzatishning ilmiy ahamiyati uning oldindan belgilangan mezonlar asosida olib borilishiga bog'liq. Agar tadqiqotchi faqat umumiy taassurotlariga tayansa, ma'lumotlar subyektiv bo'lib qolishi mumkin. Shu sababli kuzatish varaqasi, qayd etish mezonlari va kuzatish vaqti oldindan belgilanadi.

2-jadval.

Pedagogik kuzatishning asosiy yo'nalishlari

№	Kuzatish yo'nalishi	Qayd etiladigan ko'rsatkichlar	Qayd etish vositasi
1	Mashg'ulotdagi faollik	Topshiriqlarni bajarish va mashg'ulotda ishtirok etish	Kuzatish varaqasi
2	Texnik faoliyat	Harakatlarni bajarish sifati va takroriy xatolar	Texnik kuzatish jadvali



3	Intizom	Mashg'ulot tartibiga rioya qilish	Kuzatish protokoli
4	Taktik xatti-harakat	Vaziyatni baholash va mos harakatni tanlash	Bellashuv tahlili
5	Yuklamaga javob	Charchoq belgilari va mashqni bajarish sifati	Kuzatish va zarur o'lchovlar
6	Ijtimoiy o'zaro munosabat	Sherik bilan hamkorlik va topshiriqlarni bajarish	Kuzatish qaydlari

Manba: Muallif tomonidan ishlab chiqilgan kuzatish mezonlari.

Kuzatish jarayonida bir xil mezonlardan muntazam foydalanish natijalarni taqqoslash imkonini beradi. Masalan, dzyudo mashg'ulotida texnik usulni to'g'ri bajarish, hujumga kirish va topshiriqni yakunlash holatlari oldindan belgilangan mezonlar asosida qayd etilishi mumkin.

Agar kuzatish natijalari tadqiqotning asosiy dalillaridan biri sifatida qo'llanilsa, imkon qadar bir nechta kuzatuvchi baholarini solishtirish va ularning kelishuv darajasini aniqlash maqsadga muvofiq.

Anketa so'rovi va suhbat usullari. Anketa so'rovi talabalarning sportga bo'lgan munosabati, mashg'ulot motivatsiyasi, sport bilan shug'ullanishga to'sqinlik qiluvchi omillar va mashg'ulot jarayonidan qoniqish darajasini aniqlashda qo'llaniladi.

Anketa savollari tadqiqot maqsadiga mos, aniq va tushunarli bo'lishi kerak. Bir savolda bir vaqtning o'zida bir nechta masalani so'rash yoki javob beruvchini ma'lum fikrga yo'naltirish natijalarning xolisligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Suhbat usuli esa anketa orqali olingan javoblarni chuqurroq tushunish uchun foydalidir. Masalan, talabalardan mashg'ulotga muntazam qatnashishiga



nima yordam berishi yoki qanday qiyinchiliklarga duch kelishi haqida ochiq savollar so'ralishi mumkin.

3-jadval.

Anketa va suhbat usullarining imkoniyatlari

№	Tadqiqot yo'nalishi	Namunaviy savol yoki mazmun	Ma'lumot turi
1	Sport motivatsiyasi	Sport bilan shug'ullanishga undovchi asosiy sabab nima?	Sifatli yoki toifalangan javob
2	Mashg'ulot muntazamligi	Haftada necha marta mashg'ulotda qatnashasiz?	Sonli javob
3	Mashg'ulotdan qoniqish	Mashg'ulotlar maqsadlaringizga qanchalik mos keladi?	Reytingli javob
4	Qiyinchiliklar	Mashg'ulot jarayonida qanday muammolarga duch kelasiz?	Ochiq javob
5	O'zini baholash	Qaysi jismoniy sifatni rivojlantirishga ko'proq ehtiyoj sezasiz?	Toifalangan yoki ochiq javob
6	Takliflar	Mashg'ulotlarni yaxshilash uchun qanday takliflaringiz bor?	Ochiq javob

Manba: Muallif tomonidan tadqiqot loyihasi uchun ishlab chiqilgan namunaviy savollar.

Jadvaldagi savollar tayyor, validatsiyadan o'tgan anketa hisoblanmaydi. Ular tadqiqot maqsadiga moslashtirilishi va zarur hollarda mutaxassislar



ekspertizasidan o'tkazilishi lozim. Agar bir nechta savol yordamida yagona psixologik yoki motivatsion ko'rsatkich hisoblanadigan bo'lsa, so'rovnomaning ishonchliligi va konstrukt validligi alohida tekshirilishi zarur.

Jismoniy tayyorgarlik testlari. Jismoniy testlash talabalarning jismoniy sifatlarini standartlashtirilgan sharoitda o'lchash imkonini beradi. Sport faoliyatini o'rganishda testlar kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, koordinatsiya va sportga xos jismoniy imkoniyatlarni aniqlash uchun ishlatiladi.

Dzyudochi talabalarda umumiy jismoniy testlar bilan bir qatorda, sport turining o'ziga xos talablarini aks ettiruvchi maxsus testlardan foydalanish mumkin. Kons va hammualliflar dzyudoga xos testlar sportchining jismoniy profilini aniqlash va mashg'ulot jarayonidagi o'zgarishlarni kuzatish uchun foydali vosita bo'lishi mumkinligini ko'rsatganlar [2].

XULOSA

Talabalarning sport faoliyatini o'rganish ilmiy tadqiqot usullarini maqsadga muvofiq tanlash, standartlashtirilgan tartibda qo'llash va olingan natijalarni asosli tahlil qilishni talab etadi. Sport faoliyatining ko'p qirrali xususiyati sababli faqat bitta usul bilan cheklanish ko'pincha yetarli ma'lumot bermaydi.

Ilmiy adabiyotlar tahlili asosida quyidagi xulosalarga kelindi.

Birinchidan, ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish tadqiqotning nazariy asosini belgilaydi va tadqiqot savoli hamda metodlarini tanlashga yordam beradi.

Ikkinchidan, pedagogik kuzatish, anketa so'rovi va suhbat talabalarning mashg'ulot jarayonidagi xatti-harakati, sportga munosabati va motivatsiyasini o'rganish imkonini beradi. Ushbu usullarni qo'llashda savollar va kuzatish mezonlarining aniqligi ta'minlanishi zarur.

Uchinchidan, jismoniy testlar, antropometrik o'lchash va funksional monitoring sport faoliyatining o'lchanadigan jihatlarini aniqlashga xizmat



qiladi. Dzyudochi talabalarda umumiy testlar bilan bir qatorda SJFT va uchi-komi fitness testi kabi sportga xos vositalardan foydalanish mumkin. Bunda testlarning ishonchliligi, validligi va sportchilarning xususiyatlariga mosligi hisobga olinishi lozim.

To'rtinchidan, pedagogik tajriba muayyan mashg'ulot metodikasining samaradorligini tekshirish imkonini beradi. Buning uchun boshlang'ich va yakuniy o'lchovlar, aniq belgilangan pedagogik ta'sir va imkon qadar taqqoslash guruhi zarur.

Beshinchidan, matematik-statistik tahlil natijalarni umumlashtirish va farqlarni baholashda muhim ahamiyatga ega. Statistik usullarni tanlashda ma'lumotlarning turi, tanlanma hajmi va test shartlari hisobga olinishi kerak.

Umuman olganda, talabalarning sport faoliyatini ilmiy asosda o'rganishda nazariy, pedagogik, jismoniy, funksional va statistik usullarni maqsadga muvofiq uyg'unlashtirish tadqiqot natijalarining ishonchliligini oshiradi hamda sport mashg'ulotlarini takomillashtirish uchun asoslangan metodik tavsiyalar ishlab chiqish imkonini beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Chaabene H., Negra Y., Bouguezzi R., Capranica L., Franchini E., Prieske O., Hbacha H., Granacher U. Tests for the assessment of sport-specific performance in Olympic combat sports: A systematic review with practical recommendations // *Frontiers in Physiology*. — 2018. — Vol. 9. — Article 386. — DOI: <https://doi.org/10.3389/fphys.2018.00386>.

2. Kons R. L., Orssatto L. B. R., Athayde M. S. da S., Detanico D. Judo-specific tests: A narrative review with recommendations for physical assessment // *Strength & Conditioning Journal*. — 2023. — Vol. 45, No. 3. — P. 294–308. — DOI: <https://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000749>.

3. Torres-Luque G., Hernández-García R., Escobar-Molina R., Garatachea N., Nikolaidis P. T. Physical and physiological characteristics of judo athletes:



An update // *Sports*. — 2016. — Vol. 4, No. 1. — Article 20. — DOI: <https://doi.org/10.3390/sports4010020>.

4. Chtourou H., Clark C. C. T., et al. Reliability and responsiveness of the Uchi-Komi fitness test among judo athletes // *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*. — 2024. — Vol. 46, No. 1. — DOI: <https://doi.org/10.36386/sajrsper.v46i1.114>.

5. da Silva L. S., Neto N. R. T., Lopes-Silva J. P., Leandro C. G., Silva-Cavalcante M. D. Training protocols and specific performance in judo athletes: A systematic review // *Journal of Strength and Conditioning Research*. — 2021. — DOI: <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000004015>.

6. Sterkowicz-Przybycień K. L., Fukuda D. H. Establishing normative data for the Special Judo Fitness Test in female athletes using systematic review and meta-analysis // *Journal of Strength and Conditioning Research*. — 2014. — Vol. 28, No. 12. — P. 3585–3593. — DOI: <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000000561>.

7. Franchini E., Del Vecchio F. B., Matsushigue K. A., Artioli G. G. Physiological profiles of elite judo athletes // *Sports Medicine*. — 2011. — Vol. 41, No. 2. — P. 147–166. — DOI: <https://doi.org/10.2165/11538580-000000000-00000>.