

## IDEAS FOR THE ORGANIZATION OF SCIENTIFIC RESEARCH IN PHYSICAL EDUCATION

Umbarov Djuraql Musayevich

Termez State University of Physical Education and

Teacher of the Department of Sports Games

### ANNOTATION

This article is devoted to scientific research in order to achieve effective results in physical education and sports, to increase the impact of exercise on the body and the effective organization of the pedagogical process of physical education, to develop appropriate methods of physical education and sports. and the occurrence of theoretical, generalizing types.

**Keywords and concepts:** information, style, methodological, observation, supervisor, scientific, recovery.

### INTRODUCTION

Tadqiqot paytida qo'llaniladigan uslublar hilma xil. Fiziologiya va biologiya, bioximiya, antropologiya, psixologiya usullari, ijtimoiy-tarixiy tadqiqot usullari va boshqalar keng qo'llaniladi. Asosiy usullarni esa jismoniy tarbiya nazariyasi uchun xos bulgan uslublar tashkil etadi.

Nazariy taxlil va umumlashtirish: Adabiyot ma'lumotlarini tahlil etish va umumlashtirish usullari. Adabiyotlardagi ma'lumotlarni o'rganish-har qanday ilmiy tadqiqotning ajralmas qismidir. Ilmiy tadqiqotchilar ilmiy izlanish mavzusi bo'yicha adabiyotlar va bajarilgan ilmiy ishlarni hamda qo'l yozma materiallarini o'rganadilar. Adabiyotlardagi zarur ilmiy axborotni qidirib topish g'oyat mushkuldir. O'shanda yordamchi ilmiy fan-bibliografiya fani yordam beradi. Bibliografiya bosma nashrlarni tasvirlaydigan va sistemaga soladigan fan. Kerakli adabiyotlarni bibliografik qidirish kitob ustida ishlashning birinchi bosqichidir. Kundalik-bibliografiyaning yangi adabiy materiallarini tavsiflanishi, bo'lib o'tgan voqealarning adabiy tahlili retrospektiv deyiladi. Bibliografik qidirish adabiyotlar ustida ishlashning dastlabki bosqichi hisoblanadi. Hujjatli materiallarning analizi va umumlashtirilishi. Jismoniy tarbiyaning ko'p tomonlari odatda ilmiy maqsadda emas, amaliy maqsadda tuziladigan turli hujjatlarda (mashq kundaliklari, musobaqalarning bayonnomalari v.h.) o'z ifodasini topadi. Rasmiy musobaqalarning natijalari-ko'p yillik mashq ishlarining jamlangan yakuni, ilmiy tadqiqotning qimmatli ma'lumoti bo'lib xizmat qiladi. Ilmiy maqsadlarda tuziladigan anketalar va so'rov varaqalari ham hujjat materiallaridir.

Pedagogik tekshirish: Bu guruhga jismoniy tarbiya jarayoniga tadqiqotchining aralashuvi bilan bog'liq bo'lmagan ayrim tomonlarini ro'yxatga olish usullari kiradi. Pedagogik kuzatish ham shu guruppaga kiradi, pedagogik kuzatish ilmiy tadqiqot uslubi sifatida kundalik kuzatishlardan ikki belgi bilan farq qiladi: a) kuzatishning aniq belgilangan predmeti bilan: b) kuzatilayotgan faktlarni yozib qo'yishning ishlab chiqilgan sistemasi bilan. Ilmiy tadqiqotlar obektivlik talablariga muvofiq o'tkazilishi kerak. Agar kuzatish predmeti aniq ko'rsatilgan bo'lsa pedagogik nazorat muvofiq bo'ladi. Lekin ko'z bilan kuzatganda baholashda tafovutlar

bo'lishi mumkin. Shuning uchun baholashni obektivlashtirish maqsadida turli usullar qo'llaniladi. Nazoratchilarni sonini ko'paytirish hamda ular bir-biri bilan maslahatlashmay kelishilgan birliklarda baho beradilar. Pedagogik nazoratda harakatlarini ko'z bilan kuzatish, ovozlarini qayd etish hollarida xatolar vujudga kelmasligi uchun foto yoki kinoga olish magnitofonga yozib olish usullari qo'llaniladi. Jismoniy harakatlarning nozikligi ifodaliligini baholashda obektiv usullardan foydalanish mumkin. Bunday holda kuzatuvchilarning harakatlariga mustaqil ravishda baho qo'yishlari harakatlarni ijobiy baholashga katta yordam beradi. Kuzatish paytida qayd etishning keng tarqalgan usullaridan biri xronometrlashdir. Bu usul jismoniy harakatga sarf etilgan vaqtni aniqlash usulidir.

Eksperiment-ilmiy tadqiqot uslubi bo'lib, tadqiqotchini qiziqtiradigan xodisa va voqealar uning o'zi tarafidan uyushtiriladi. Tadqiqotchiga zarur bo'lgan sharoitlarni vujudga keltirish imkoniyati, tasodifiy, qo'shimcha ta'sirlarni yo'qotish -bularning hammasi tadqiqotchi o'tkazayotgan eksperiment usulining qimmatini belgilaydi. Eksperiment sharoitlari jismoniy tarbiya jarayonining o'ziga xos sharoitlardan bir muncha farq qiladi. Jismoniy tarbiyamaliyotida tipik sharoitlardagi o'zgarishlarning darajasiga qarab, eksperimentlarning tabiiy, model va laboratoriya eksperimentlariga ajratiladi. Tabiiy eksperimentda jismoniy tarbiya jarayonida o'zgarishlar bo'lmaydi. Bunda shug'ullanuvchilar ham tadqiqot o'tkazilayotganini bilmasliklari mumkin Model eksperimentda tadqiqotchi zarur bo'lmagan ta'sirlarni inkor etib, mashg'ulot jarayonini va sharoitlarni ancha o'zgartiradi. Laboratoriya eksperimenti jismoniy tarbiya jarayoni zaruriy shartlar bo'yicha tuziladi va tadqiqot vazifasi hal etilishi bo'yicha imkoniyat yaratiladi. Eksperimentlar jismoniy tarbiya nazariyasida vositalarning tamoyillarining va usullarning samaradorligini taqqoslash asosi bo'lib xizmat qiladi. Eksperimentda ishtirok etayotgan shug'ullanuvchilar nazorat va eksperiment guruhlariga bo'linadilar. Nazorat guruhida jismoniy tarbiya jarayoni o'zgartirishsiz holatda bo'ladi. Eksperiment guruhida mashg'ulotlar ilmiy tadqiqot yo'nalishi asosida tashkil etiladi. Tadqiqot yakunida ikkala guruhda natijalar taqqoslanadi va taxlil etiladi.

Matematik statistika-ilmiy tadqiqotlarning zamonaviy usullaridan Jismoniy tarbiya jarayonining barcha shakllarida sifat va miqdor ko'rsatkichlari mavjuddir. Matematika shu miqdor ko'rsatkichlarining xususiyatlarini o'rganadi. Jismoniy tarbiya nazariyasi yuzasidan ayrim tadqiqotlarda keyingi yillarda turli matematika fanlaridan foydalanilmoqda, lekin hozirgi paytda asosan matematik statistika keng qo'llanilayotir. Matematik statistikadan biologik masalalarni hal etishda uni o'ziga xos ravishda qo'llanishni ba'zan biometriya yoki variatsion statistika deyiladi. Matematik statistikada natijalarni hisoblash va umumlashtirishning ko'plab usullaridan foydalaniladi. Matematik statistikaning asosiy vazifasi jismoniy harakatlar son ko'rsatkichlari mohiyatini ta'riflashdir. Bunga quyidagilarni kiritish mumkin: guruh o'rtasidagi ko'rsatkichlarning o'xshashligi yoki nomutanosibligi, umumiy va xususiy ko'rsatkichlar farqi, o'rtacha ko'rsatkichlar, ko'rsatkichlarning og'ishi, korrelyatsiya ko'rsatkichlari, variatsiya maydonlari va xokazolar. Ilmiy tadqiqotlar natijasida olingan materiallar tadqiqot ko'rsatkichlarini o'zida mujassamlashtiradi. Shuning uchun tadqiqotchilar bu ko'rsatkichlarni mohiyatini tushunib etishi, va ko'rsatkichlar o'rtasida tobelikni aniqlashi kerak. Tibbiy biologik nazorat-Jismoniy tarbiya va sportda jismoniy mashqlar va jismoniy tarbiyaning organizmga ta'siri o'rganish maqsadida ilmiy tadqiqotning

tibbiy biologik usullaridan ham keng foydalaniladi. Bunda tekshiriluvchilarning antropometrik ko'rsatkichlari- bo'y, tana vazni, tana qismlarining o'lchamlari, ko'krak qafasi aylanasi, o'pkaning tiriklik sig'imini hamda organizm morfologik va biologik funksiyalari-tayanch-harakat apparati shakllari, tashqi analizatorlar holati, yurak qon-tomir sistemasi, yurak urishlari chastotasi (EKG), ayirish organlari faoliyati, asab va nerv sistemasi holatini jismoniy mashqlar ta'sirida.o'zgarishlari tadbiq etiladi. Sport bilan shug'ullanuvchilar doimiy tibbiy nazoratdan o'tadilar. Bu tibbiy nazorat sportchi organizmining barcha organ sistemalari faoliyatini o'rganish hamda organizm morfologik funksiyalarni takomillashuvini tahlil etadi. Shunga asosan murabbiy har.bir sportchining trenirovka jarayonlarini rejalashtirib boradi. Shuningdek, organizmni biologik funksiyalarni orttirish uchun qabul qilinadigan farmatsevtik muolajalar, sun'iy va tabiiy ozuq moddalari, vitaminlar, tiklanish muolajalari dam olish va sauna, massaj qabul qilish rejalarini tuzadi.

### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. O`zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport to`grisida» gi qonuni (yangi taxrirda), 2000
2. O`z RVMning «O`z bek milliy kurashini rivojlantirish to`grisida»gi qarori, 1998.
3. O`z RVM ning «O`zbekistonda jismoniy madaniyat va sportni
4. yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to`grisida» gi qarori, 1999 yil 27 may.