

**O‘ZBEKISTON MILLIY PEDAGOGIKA UNIVERSITETI HUZURIDAGI
ILMIY DARAJALAR BERUVCHI PhD.03/30.12.2021.P.26.02 RAQAMLI
ILMIY KENGASH ASOSIDAGI BIR MARTALIK ILMIY KENGASH**

O‘ZBEKISTON MILLIY PEDAGOGIKA UNIVERSITETI

NAZAROV SOBIR USMONOVICH

**SPORT ZAXIRASINI TAYYORLASH BOSQICHLARIDAGI
O‘QUVCHILARNING PSIXOFIZIOLOGIK RIVOJLANISH DINAMIKASI**

19.00.02. – Psixofiziologiya

**PSIXOLOGIYA FANLARI BO‘YICHA FALSAFA DOKTORI (PhD)
DISSERTATSIYASI AVTOREFERATI**

Toshkent – 2025

**Psixologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD)
dissertatsiyasi avtoreferati mundarijasi**

**Оглавление автореферата диссертации доктора философии (PhD)
по психологическим наукам**

**Contents of Dissertation Abstrast of Dostor of Philosophy (PhD)
on Psychological Ssienses**

Nazarov Sobir Usmonovich

Sport zaxirasini tayyorlash bosqichlaridagi o‘quvchilarning psixofiziologik rivojlanish dinamikasi 3

Назаров Собир Усмонович

Динамика психофизиологического развития учащихся на этапах подготовки спортивного резерва 25

Nazarov Sobir Usmonovich

Dynamics of students' psychophysiological development at the stages of sports reserve training 51

E‘lon qilingan ilmiy ishlar ro‘yxati

Список опубликованных работ

List of published works 56

**O‘ZBEKISTON MILLIY PEDAGOGIKA UNIVERSITETI HUZURIDAGI
ILMIY DARAJALAR BERUVCHI PhD.03/30.12.2021.P.26.02 RAQAMLI
ILMIY KENGASH ASOSIDAGI BIR MARTALIK ILMIY KENGASH**

O‘ZBEKISTON MILLIY PEDAGOGIKA UNIVERSITETI

NAZAROV SOBIR USMONOVICH

**SPORT ZAXIRASINI TAYYORLASH BOSQICHLARIDAGI
O‘QUVCHILARNING PSIXOFIZIOLOGIK RIVOJLANISH DINAMIKASI**

19.00.02. – Psixofiziologiya

**PSIXOLOGIYA FANLARI BO‘YICHA FALSAFA DOKTORI (PhD)
DISSERTATSIYASI AVTOREFERATI**

Toshkent – 2025

Falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi mavzusi O‘zbekiston Respublikasi Oliy ta’lim, fan va innovatsiyalar vazirligi huzuridagi Oliy attestatsiya komissiyasida B2025.2.PhD/P569 raqam bilan ro‘yxatga olingan.

Dissertatsiya O‘zbekiston Milliy pedagogika universitetida bajarilgan.

Dissertatsiya avtoreferati uch tilda (o‘zbek, rus, ingliz (rezyume)) Ilmiy kengash veb-sahifasining (www.tdpu.uz) va «ZiyoNet» Axborot ta’lim portalida (www.ziynet.uz) joylashtirilgan.

Ilmiy rahbar:

Hayitov Oybek Eshboyevich

psixologiya fanlari doktori (DSc), professor

Rasmiy opponentlar:

Qodirov Kamoliddin Botirovich

psixologiya fanlari doktori (DSc), professor,

Fayziyev Zohiddin Xasanboyevich

psixologiya fanlari bo‘yicha falsafa dokroti (PhD), dotsent

Yetakchi tashkilot:

Buxoro davlat univertiteti

Dissertatsiya himoyasi O‘zbekiston Milliy pedagogika universiteti huzuridagi PhD.03/30.12.2021.P.26.02 raqamli Ilmiy kengash asosidagi bir martalik Ilmiy kengashning 2025-yil «___»_____ kuni soat_____dagi majlisida bo‘lib o‘tadi. (Manzil: 100185, Toshkent shahri, Chilonzor tumani, Bunyodkor ko‘chasi, 27-uy. Tel.: (+99871) 276-82-32; faks: (+99871) 276-76-51; E-mail: tdpu_kengash@edu.uz)

Dissertatsiya bilan O‘zbekiston Milliy pedagogika universitetining Axborot-resurs markazida tanishish mumkin. (_____raqam bilan ro‘yxatga olingan.) (Manzil: 100185, Toshkent shahri, Chilonzor tumani, Bunyodkor ko‘chasi, 27-uy. Tel.: (+99871) 276-82-32).

Dissertatsiya avtoreferati 2025-yil «___»_____ kuni tarqatildi.
(2025-yil «___»_____dagi _____raqamli reyestr bayonnomasi)

F.A.Akramova

Ilmiy darajalar beruvchi
ilmiy kengash raisi, psixologiya
fanlari doktori (DSc), professor

N.B.Atabayeva

Ilmiy darajalar beruvchi ilmiy
kengash ilmiy kotibi, psixologiya
fanlari doktori (DSc), professor

Z.T.Nishanova

Ilmiy darajalar beruvchi ilmiy
kengash qoshidagi Ilmiy seminar raisi,
psixologiya fanlari doktori, professor

Kirish (falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi annotatsiyasi)

Dissertatsiya mavzusining dolzarbligi va zarurati. Jahonda tanlangan sport turlarini hozirgi rivojlanish tendensiyasida musobaqa qoidalarining borgan sari takomillashib borishi hamda olimpiya sport turlarida raqobatning o'sib borayotganligi kuzatilmoqda. Xalqaro olimpiya qo'mitasi ma'lumotiga ko'ra, «2024-yil Fransiyaning Parij shahrida o'tkazilgan XXXII yozgi Olimpiada o'yinlarida 206 ta davlatdan 10714 nafar sportchilar 32 ta sport turidan 329 ta medal uchun musobaqalarda kuch sinashdilar. 22-yoshli suzuvchi L.Marshan va 21-yoshli sport gimnastikachi S.Okalar 3 tadan oltin, 1 tadan bronza medalni qo'lga kiritishgan bo'lsa-da, juda ko'p umidli sportchilar hech qanday natija ko'rsata olishmagan»¹. Ushbu jarayonlarda sport zaxirasini tayyorlashning barcha bosqichlarida ko'p yillik tayyorgarlikning uslubiy asoslarini ishlab chiqish orqali ularning psixofiziologik rivojlanish dinamikasi bilan chambarchas bog'liq bo'lgan muammolar yuzaga kelmoqda. Bunda sportchilarni psixologik va fizologik tayyorlashning o'ziga xos strategiya hamda texnologiyalarini ishlab chiqish va amaliyotda sinovdan o'tkazish dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. Bu sport tayyorgarlik bosqichlari shug'ullanuvchilarining psixologik va fiziologik tayyorgarligini noan'anaviy uslublar va dasturlar asosida takomillashtirishni taqozo qilmoqda.

Jahon oliy ta'lim muassasalari va ilmiy-tadqiqot markazlarida olimpiya sport turlari bilan shug'ullanuvchi sportchilarning sport zaxirasini tayyorlash bosqichlarida o'quv-mashg'ulotlar jarayonini samarali tashkil qilish yuzasidan qator ilmiy tadqiqot ishlari amalga oshirilmoqda. Bu borada o'quvchi-sportchilarni tayyorlashning nazariy va amaliy asoslarini ishlab chiqish, yosh sportchilarning individual va jamoaviy mashg'ulot rejasi va zamonaviy psixofiziologik texnologiyalarga tayanib sport zaxirasini tayyorlash bosqichlarini takomillashtirish, sport zaxirasini tayyorlashning barcha bosqichlarida differensial yondashuvni qo'llash va sportchilarni olimpiya sport turlarida tizimli tayyorlash hamda sportchilarning psixofiziologik rivojlanish dinamikasini kuzatish bo'yicha tadqiqotlarga ehtiyoj sezilmoqda.

Yangi O'zbekistonda so'nggi yillarda professional sportchilarni tayyorlash sohasida qator tub islohotlar amalga oshirilib, zarur huquqiy-me'yoriy asoslar yaratildi. «O'zbekiston-2030 strategiyasi»da nazarda tutilgan 2030-yilgacha erishiladigan maqsadlarning samaradorlik ko'rsatkichlari «... Respublikada sport bilan professional va doimiy shug'ullanuvchi yoshlar ulushini oshirish, milliy terma jamoalarga yuqori malakali va natijador sportchilarni tayyorlash tizimini takomillashtirish, ... shuningdek, olimpiya va paralimpiya harakatini rivojlantirish»² kabi vazifalarni yechimiga va yoshlarga oid davlat siyosati va sport yo'nalishlaridagi islohotlar natijasiga bevosita bog'liq. Mazkur vazifalar bo'lajak professional sportchilarning kasbiy mahoratini shakllanishiga yanada ko'proq e'tibor qaratishni, ularni keyinchalik tanlangan sport turidan yuksak natijalarni ko'rsatishlari uchun zarur ko'nikma va malakalarni «sport zaxirasini tayyorlash bosqichlari»ga muvofiq

¹ <https://www.olympics.com> – Xalqaro olimpiya qo'mitasining rasmiy yangiliklari.

² O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023-yil 11-sentabrdagi PF-158-son «O'zbekiston-2030 strategiyasi to'g'risida» Farmoni // <https://lex.uz/ru/docs/6600413>

ravishda psixofiziologik texnologiyalarga tayanib rivojlantirishni taqozo etadi.

O'zbekiston Respublikasining 2023-yil 1-maydagi O'RQ-837-son «O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi to'g'risida», 2020-yil 20-sentabrdagi O'RQ-637-son «Ta'lim to'g'risida», 2015-yil 4-sentabrdagi O'RQ-394-son «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida» Qonunlari, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023-yil 11-sentabrdagi PF-158-son «O'zbekiston-2030 strategiyasi to'g'risida», 2022-yil 28-yanvardagi PF-60-son «2022-2026-yillarga mo'ljallangan yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to'g'risida» Farmonlari, 2022-yil 6-iyundagi PQ-268-son «Davlat sport-ta'lim muassasalari faoliyatini mutlaqo yangi tizim asosida tashkil qilish chora-tadbirlari to'g'risida», 2022-yil 1-iyuldagi PQ-302-son «Nodavlat sport-ta'lim muassasalarida olimpiya va paralimpiya sport turlari bo'yicha sportchilarni tayyorlash va ularni davlat tomonidan qo'llab-quvvatlash chora-tadbirlari to'g'risida», 2021-yil 5-noyabrdagi PQ-5280-son «Sport-ta'lim muassasalari faoliyatini 2025-yilgacha rivojlantirish dasturi to'g'risida», 2021-yil 5-noyabrdagi PQ-5279-son «Sport ta'limi tizimini tubdan takomillashtirish orqali olimpiya va paralimpiya sport turlari bo'yicha sportchilar zaxirasini shakllantirish sifatini yanada oshirish chora-tadbirlari to'g'risida» qarorlari va O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2022-yil 31-dekabrlagi 731-son «Olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazlari faoliyatini tashkil etish chora-tadbirlari to'g'risida» qarori, shuningdek mazkur masalaga oid hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishga ushbu dissertatsiya tadqiqoti muayyan darajada xizmat qiladi.

Tadqiqotning respublikada fan va texnologiyalar rivojlanishining ustuvor yo'nalishlariga mosligi. Mazkur tadqiqot respublika fan va texnologiyalar rivojlanishning I. »Axborotlashgan jamiyat va demokratik davlatni ijtimoiy, huquqiy, iqtisodiy, madaniy, ma'naviy-ma'rifiy rivojlantirishda innovatsion g'oyalar tizimini shakllantirish va ularni amalga oshirish yo'llari» ustuvor yo'nalishi doirasida bajarilgan.

Muammoning o'rganilganlik darajasi. O'zbekiston psixolog olimlaridan B.S.Abdullayeva, R.A.Abdurasulov, D.N.Arzikulov, Sh.R.Barotov, A.S.Begmatov, Z.X.Fayziyev, Z.E.Gaziyeva, Z.G.Gapparov, O.E.Hayitov, B.R.Qodirov, M.Mamatov, A.M.Nazarov, Dj.Sh.Nasirov, J.A.Pulatov, A.I.Saidov, E.N.Sirliyev, A.A.Sobirov, A.O'.Xaitov, Z.Sh.Xaqiqatbekov, A.U.G'ofurov, J.B.Majidov, G'.B.Shoumarov, G.A.Yakubova va boshqalar tomonidan sportchilar faoliyati va ularning sport tayyorgarlik bosqichlaridagi o'ziga xosliklar, yuqori malakali sportchilar natijadorligi, sport pedagogik mahorati, jismoniy tayyorgarlik darajasi hamda turli ta'lim muassasalari o'quvchilar va talabalarining psixofiziologik rivojlanishi kabi masalalari ilmiy tadqiq etilgan. Ammo sport zaxirasini tayyorlash bosqichlarida shug'ullanayotgan o'quvchi-sportchilarning psixofiziologik rivojlanish dinamikasi muammosi maxsus psixologik tadqiqot predmeti sifatida o'rganilmagan.

Mustaqil Davlatlar Hamdo'stligi mamlakatlari psixolog olimlaridan A.V.Baxchina, A.M.Biliy, L.S.Bondar, Ye.G.Denisova, V.N.Yefimova, Ye.P.Ilin, V.V.Karpova, V.M.Klimov, A.R.Kovalyov, G.Korobeynikov, A.P.Kushnaryov, A.R.Luriya, N.V.Moskalenko, Yu.Ye.Moskalenko, R.M.Muftaxina, S.V.Nopin, S.Yu.Pokul, Ye.V.Fomina, L.M.Xalidova, E.Sh.Shayaxmetova va boshqalarning

ishlarida «jismoniy mashg'ulotlarga xos psixofiziologik qonuniyatlar», «psixofiziologik mexanizmlar», «harbiy xizmatchilarning ekstremal sharoitlarga moslashuvi», «moslashuvning psixofiziologik mezonlari», «o'naqaylik va chapaqaylik», «ijodiy qobiliyatlarning psixofiziologik bog'lanishlari», «assotsiatsiya testi», «jismoniy tayyorgarlik va psixofiziologik mavqe», «boks sport turidagi psixofiziologik qonuniyatlar», «shaxsning psixologik va psixofiziologik xususiyatlari», «bokschilarning psixofiziologik mavqeda yosh omillarining roli», «sportchilarning koordinatsion qobiliyatlari» kabi masalalar doirasida shaxsning professional shakllanish jarayonidagi fiziologik, biologik va psixologik xususiyatlari ilmiy tadqiq etilgan.

Xorijiy psixolog olimlardan W.Wundt, K.Makgonigal, Dj.Stiven, S.Navabinedjad, M.Rostami, W.You, Q.Li, L.Chen, N.He, Y.Li, F.Long, Y.Wang, Y.Chen, R.K.McNamara, J.A.Sweeney, M.P.DelBello, Q.Gong, F.Li, Q.Duan, T.Zhou, W.Shulte va boshqalar tomonidan «reaksiya vaqti», «analitik introspeksiya», «sodda rivojlanishdagi psixoanalitik psixologiya», «identifikatsiya inqirozi», «stressning ijobiy jihatlari», «psixoanalizning ijobiy jihatlari», «moslashish va o'zini o'zi moslashtirish», «katta yoshlilar iqtidori», «sport faoliyatida aql va tana uyg'unligi psixofiziologiyasi», «yuqori samaradorlikka ega mashqlarning basketbolchi psixofiziologiyasiga ta'siri», «sportchiga xos kognitiv va jismoniy ko'rsatkichlarga psixofiziologik ta'sir», «tizimli neyronlar faoliyati»ga oid ilmiy tadqiqotlar olib borilgan.

Dissertatsiya ishining ilmiy-tadqiqot ishlari rejalari bilan bog'liqligi. Dissertatsiya O'zbekiston milliy pedagogika universitetining ilmiy-tadqiqot ishlari rejasi va IL 402104147-raqamli «Turli ta'lim muassasa tarbiyalanuvchilarida kompyuterlashgan psixofiziologik testlar bazasi yordamida psixik rivojlanishdagi o'zgarishlarni aniqlash va innovatsion korrektsionalovchi dasturni amaliyotga joriy etish» (2022-2024-y.y.) mavzusidagi amaliy loyiha doirasida bajarilgan.

Tadqiqotning maqsadi o'quvchi-sportchilarning psixofiziologik rivojlanishini sport ta'limi sharoitida o'rganish va tayyorlov bosqichlariga oid amaliy tavsiyalarni ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari:

shaxslilik xislatlari va tipologiyasining sport zaxirasini «sport-sog'lomlashtirish» va «boshlang'ich tayyorgarlik» bosqichlarida shug'ullanuvchi o'quvchi-sportchilar psixofiziologik rivojlanishida aks etishini ilmiy jihatdan asoslash;

o'quvchi-sportchilarning jismoniy, texnik va taktik tayyorgarligiga shaxs tipologiyasi ko'rsatadigan ta'sirni psixofiziologik xususiyatlar kontekstida empirik o'rganish;

birinchi signallar tizimi va jismoniy yuklamani bog'lovchi psixofiziologik korrelyatlarni, sport zaxirasining «sport mahoratini takomillashtirish» bosqichida shug'ullanayotgan o'quvchi-sportchilar psixofiziologik rivojlanishiga bo'lgan ta'sirini eksperimental tekshirish;

sport zaxirasini «oliy sport mahorati» bosqichidagi o'quvchi-sportchilar erishgan natijalarini differentsiatsiyalash va psixofiziologik rivojlanish kutilmalarini

ta'minlashga xizmat qiladigan ikkinchi signallar tizimini takomillashtiruvchi amaliy tavsiyalarni ishlab chiqish.

Tadqiqotning obyekti etib o'quvchi-sportchilarning psixofiziologik rivojlanish jarayoni olingan bo'lib, unda Angren shahar, Kasbi, Samarqand, Yakkasaroy tumanlaridagi sport maktablarida sport zaxirasining «sport-sog'lomlashtirish», «boshlang'ich tayyorgarlik» bosqichlarida shug'ullanayotgan 118 nafar, Respublika, Farg'ona, Namangan Olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazlarida sport zaxirasining «o'quv-mashq», «sport mahoratini takomillashtirish», «oliy sport mahorati» bosqichlarida shug'ullanayotgan 195 nafar, jami 303 nafar o'quvchi-sportchi respondent sifatida ishtirok etdi.

Tadqiqotning predmetini «muhitning o'sish va rivojlanishga ta'siri» qonuniyati va sport zaxirasini tayyorlash jarayonida o'quvchi-sportchilarning ontogeneza doir rivojlanish dinamikasi tashkil etadi.

Tadqiqotning usullari: Tadqiqotda kuzatish, so'rovnoma usullari, G.Shmishekning «Shmishek so'rovnomasi», B.R.Qodirovning «O'zingizni bilasizmi?» metodikasi, A.N.Andreyev, M.O.Mdivani, Yu.Ya.Rijonkinlarning «Kommunikativ oraliq masofani o'lchash» metodikasi, Ye.P.Ilinning «Tepping-test» metodikasi, M.Lyusherning «Ranglar testi» usulidan foydanildi. Olingan natijalarning statistik ishonchlilik darajasi «t-Student mezon», «Mann-Uitni U-mezon», «Kolmorov-Smirnov mezon» kabi matematik statistika metodlari orqali tasdiqlandi.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi quyidagilardan iborat:

sport zaxirasining «sport sog'lomlashtirish» va «boshlang'ich tayyorgarlik» bosqichlarida o'quvchi-sportchilarni «ko'rish», «eshitish va muvozanat», «somatik hislar» yo'nalishlaridagi psixofiziologik rivojlanishi shaxslilikning xarakter aksentuatsiyasi bilan identiv namoyon bo'lishi tufayli, «qo'zg'aluvchan» va «demonstrativ» tipologiyaning ustuvor ekanligi dalillangan;

sport zaxirasining «o'quv-mashq» bosqichini «texnik» va «taktik» tayyorgarlikni rivojlantirish ta'siriga ko'ra, o'quvchi-sportchilarni «harakatni boshqarish», «uyqu va bedorlik», «motivatsiya» yo'nalishlaridagi psixofiziologik rivojlanish shaxslilikning temperament aksentuatsiyasi bilan integratsiyasi tufayli, o'quv-yig'in mashg'ulotlari davrida «karaxt» tipidagi sportchida «xavotirli» tipologiyani namoyon etuvchi «dixotomik» xususiyatlar ustuvorligi psixofiziologik jihatdan asoslangan;

sport zaxirasining «sport mahoratini oshirish» bosqichidagi o'quvchi-sportchilarning psixofiziologik rivojlanishida «sensasiya va idrok», «ochlik va chanqoqlik» kabi «ijtimoiy-biologik» dilemmalarning ustuvor xarakterda ekanligi tufayli, birinchi signallar tizimi bilan jismoniy yuklama o'rtasidagi psixofiziologik korrelyatlar to'g'ri proporsional ekanligi isbotlangan;

o'quvchi-sportchilarning sport zaxirasini «oliy sport mahorati» bosqichida erishgan natijalariga ko'ra tanlangan sport turi bilan «musobaqa oldi», «musobaqa» va «musobaqadan keyingi» davrlar muvofiqligining o'zaro bir semantik maydondagi differentsiatsiyasi «jinsiy xatti-harakatlar», «hissiyot», «ta'lim va xotira» yo'nalishlaridagi psixofiziologik rivojlanish kutilmalarida ikkinchi signallar tizimi,

nutqning bevosita ustuvor ekanligi dalillangan.

Tadqiqotning amaliy natijalari quyidagilardan iborat:

Olimpiya va Paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazlarining Sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha) ta'lim yo'nalishida, sport zaxirasining «sport mahoratini oshirish» bosqichida tahsil olayotgan o'quvchi-sportchilar uchun «Fiziologiya va sport fiziologiyasi» darsligi yaratildi hamda amaliyotga tadbiq etilgan (2023-yil 26-oktabrdagi 01/1336-A/F-3/10-sonli nashr ruxsatnomasi);

O'zbekiston davlat sport akademiyasiining Sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha) ta'lim yo'nalishida, sport zaxirasining «oliy sport mahorati» bosqichi talabalari uchun «Sport fiziologiyasi» darsligi yaratildi hamda amaliyotga tadbiq etilgan (2025-yil 8-yanvardagi 01/25-A/F-4/6-sonli nashr ruxsatnomasi);

sport zaxirasini tayyorlash guruhlar uchun amaliy tavsiyalar ishlab chiqilgan va aprobat siya qilingan.

Tadqiqot natijalarining ishonchliligi. Muammoning aniq qo'yilganligi, xalqaro miqyosda tan olingan metodik vositalar, ma'lumotlarning representativligi, empirik izlanishlar nazariy chuqur asoslab berilganligi; aniqlangan ko'rsatkichlarning ishonchli ilmiy manbalarga asoslanganligi; psixometrik talablarga javob beradigan psixodagnostik usullardan foydalanilganligi; empirik natijalarning maqsadga muvofiq tahlil qilinganligi, natijalar «Mc Excel», «SPSS 20,0», «Statistica 12» dasturlari vositasida qayta ishlanganligi, ilmiy fikr va xulosalarning amaliyotga joriy etilganligi, olingan natijalarning vakolatli tuzilmalar tomonidan tasdiqlanganligi bilan izohlanadi.

Tadqiqot natijalarining ilmiy va amaliy ahamiyati. Tadqiqot natijalarining **ilmiy** ahamiyati sport maktablarida tanlangan sport turi bo'yicha o'quv-trenerovka, o'quv-yig'in mashg'ulotlarida ishtirok etayotgan o'quvchilarning psixologik va psixofiziologik rivojlanishiga ta'sir etuvchi determinantlarni aniqlash, shuningdek, shaxsning kasbiy shakllanishiga qo'yiladigan talablar va tamoyillar tizimini takomillashtirish imkoniyatini berishi bilan ilmiy ahamiyat kasb etadi. Tadqiqot natijalari o'rganilgan muammoga oid ilmiy tushunchalar va tasavvurlarni kengaytirishga, psixologik metodlarning mohiyati va mazmunini aniqlashtirib berishga xizmat qiladi. Ushbu ilmiy xulosalar kognitiv psixologiya va psixofiziologiya yo'nalishlaridagi keyingi tadqiqotlarda qo'llanilishi mumkinligi bilan izohlanadi.

Tadqiqotning **amaliy ahamiyati** ishlab chiqilgan manzilli tavsiyalar va xulosalardan sport ta'lim tizimida sport zaxirasining tayyorgarlik bosqichlarida shug'ullanayotgan o'quvchi-sportchilar orasidan yuqori malakali sportchilarni tayyorlash, Olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazlari, O'zbekiston davlat sport akademiyasida tahsil olayotgan sportchilarga berilayotgan nazariy va amaliy mashg'ulotlar mazmunini boyitish, «Psixofiziologiya», «Sport psixologiyasi», «Sport psixofiziologiyasi», «Sport psixodagnostikasi», «Differensial psixologiya» va «Psixologik xizmat» kabi fanlardan o'quv adabiyotlarini takomillashtirish imkoniyati bilan ifodalanadi.

Tadqiqot natijalarining joriy qilinishi. Sport zaxirasini tayyorlash bosqichlaridagi o'quvchilarning psixofiziologik rivojlanish dinamikasi bo'yicha

dissertatsiya tadqiqoti natijalari asosida:

sport zaxirasining «sport sog'lomlashtirish» va «boshlang'ich tayyorgarlik» sport zaxirasining «sport sog'lomlashtirish» va «boshlang'ich tayyorgarlik» bosqichlarida o'quvchi-sportchilarni «ko'rish», «eshitish va muvozanat», «somatik hislar» yo'nalishlaridagi psixofiziologik rivojlanishi shaxslilikning xarakter aksentuatsiyasi bilan identiv namoyon bo'lishi tufayli, «qo'zg'aluvchan» va «demonstrativ» tipologiyaning ustuvor ekanligi dalillangan xulosalar O'zbekiston milliy pedagogika universiteti huzuridagi Psixologiya o'quv-ilmiy markazining 2024-yil 26-sentabrdagi PM-207-son buyrug'i bilan «Psixofiziologiya», «Umumiy psixologiya» modullari mazmuniga singdirilgan (O'zbekiston milliy pedagogika universiteti huzuridagi Psixologiya o'quv-ilmiy markazining 2024-yil 26-sentabrdagi PM-207-a-son ma'lumotnomasi). Natijada, shaxslilik xislatlari va tipologiyasining sport zaxirasini «sport-sog'lomlashtirish» va «boshlang'ich tayyorgarlik» bosqichlarida shug'ullanuvchi o'quvchi-sportchilar psixofiziologik rivojlanishida aks etishini ilmiy jihatdan asoslashga zamin yaratilgan;

sport zaxirasining «o'quv-mashq» bosqichini «texnik» va «taktik» tayyorgarlikni rivojlantirish ta'siriga ko'ra, o'quvchi-sportchilarni «harakatni boshqarish», «uyqu va bedorlik», «motivatsiya» yo'nalishlaridagi psixofiziologik rivojlanish shaxslilikning temperament aksentuatsiyasi bilan integratsiyasi tufayli, o'quv-yig'in mashg'ulotlari davrida «karaxt» tipidagi sportchida «xavotirli» tipologiyani namoyon etuvchi «dixotomik» xususiyatlar ustuvorligi psixofiziologik jihatdan asoslangan xulosalar O'zbekiston milliy pedagogika universiteti Psixologiya o'quv-ilmiy markazining 2024-yil 26-sentabrdagi PM-207-son buyrug'i bilan «Psixofiziologiya», «Umumiy psixologiya» modullari mazmuniga singdirilgan (O'zbekiston milliy pedagogika universiteti huzuridagi Psixologiya o'quv-ilmiy markazining 2024-yil 26-sentabrdagi PM-207-a-son ma'lumotnomasi). Natijada, o'quvchi-sportchilarning jismoniy, texnik va taktik tayyorgarligiga shaxs tipologiyasi ko'rsatadigan ta'sirni psixofiziologik xususiyatlar kontekstida empirik o'rganish ko'lami kengaytirilgan;

sport zaxirasining «sport mahoratini takomillashtirish» bosqichidagi o'quvchi-sportchilarning psixofiziologik rivojlanishida «sensasiya va idrok», «ochlik va chanqoqlik» kabi «ijtimoiy-biologik» dilemmalarning ustuvor xarakterda ekanligi tufayli, birinchi signallar sistemasi bilan jismoniy yuklama o'rtasidagi psixofiziologik korrelyatlar to'g'ri proporsional ekanligi isbotlangan xulosalar O'zbekiston milliy pedagogika universiteti Psixologiya o'quv-ilmiy markazining 2024-yil 26-sentabrdagi PM-207-son buyrug'i bilan «Psixofiziologiya», «Ontogenez psixologiyasi. Differensial psixologiya» modullari mazminiga singdirilgan (O'zbekiston milliy pedagogika universiteti huzuridagi Psixologiya o'quv-ilmiy markazining 2024-yil 26-sentabrdagi PM-207-a-son ma'lumotnomasi). Natijada, birinchi signallar sistemasi bilan jismoniy yuklama o'rtasidagi psixofiziologik korrelyatlarni sport zaxirasining «sport mahoratini takomillashtirish» bosqichidagi shug'ullanayotgan o'quvchi-sportchilar psixofiziologik rivojlanishiga bo'lgan ta'sirini ekspremental tekshirishga muvaffaq bo'lingan;

o'quvchi-sportchilarning sport zaxirasini «oliy sport mahorati» bosqichida

erishgan natijalariga ko'ra tanlangan sport turi bilan «musobaqa oldi», «musobaqa» va «musobaqadan keyingi» davrlar muvofiqligining o'zaro bir semantik maydondagi differentsiatsiyasi «jinsiy xatti-harakatlar», «hissiyot», «ta'lim va xotira» yo'nalishlaridagi psixofiziologik rivojlanish kutilmalarida ikkinchi signallar sistemasi, nutqning bevosita ustuvor ekanligi dalillangan xulosalar Psixologiya o'quv-ilmiy markazining 2024-yil 26-sentabrdagi PM-207-son buyrug'i bilan «Shaxs psixologiyasi», «Psixofiziologiya» modullari mazminiga singdirilgan (O'zbekiston milliy pedagogika universiteti huzuridagi Psixologiya o'quv-ilmiy markazining 2024-yil 26-sentabrdagi PM-207-a-son ma'lumotnomasi). Natijada, «oliy sport mahorati» bosqichidagi o'quvchi-sportchilar erishgan natijalarini dinamik jihatdan differentsiyalash hamda psixofiziologik rivojlanish kutilmalarini ta'minlashga xizmat qiladigan ikkinchi signallar sistemasini takomillashtiruvchi manzilli amaliy tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Tadqiqot natijalarining aprobatyasi. Dissertatsion tadqiqot natijalari 4 ta xalqaro va 3 ta respublika miqyosida o'tkazilgan ilmiy-amaliy anjumanlarda muhokamadan o'tkazilgan.

Tadqiqot natijalarining e'lon qilinganligi. Dissertatsiya mavzusi bo'yicha jami 15 ta ilmiy ish, jumladan, O'zbekiston Respublikasi Oliy ta'lim, fan va innovatsiyalar vazirligi huzuridagi Oliy attestatsiya komissiyasi tomonidan doktorlik dissertatsiyalari asosiy ilmiy natijalarni chop etish tavsiya etilgan ilmiy nashrlarda 7 ta maqola, shundan, 6 ta respublika va 1 tasi xorijiy jurnallarda chop etilgan.

Dissertatsiyaning tuzilishi va hajmi. Dissertatsiya kirish, 3 bob, xulosalar, umumiy xulosa, foydalanilgan adabiyotlar ro'yxatidan iborat. Dissertatsiyaning hajmi 131 betni tashkil etadi.

DISSERTATSIYANING ASOSIY MAZMUNI

Dissertatsiyaning **kirish** qismida dissertatsiya mavzusining dolzarbligi va zarurati, tadqiqotning respublika fan va texnologiyalari rivojlanishining ustuvor yo'nalishlariga bog'liqligi, muammoning o'rganilganlik darajasi, dissertatsiya tadqiqotining dissertatsiya bajarilayotgan ta'lim muassasasining ilmiy-tadqiqot ishlari rejalari bilan bog'liqligi, tadqiqotning maqsadi va vazifalari, obyekti va predmeti, tadqiqotning usullari, ilmiy yangiligi, amaliy natijasi, shuningdek, tadqiqot natijalarining ishonchliligi, ilmiy va amaliy ahamiyati, joriy qilinishi, aprobatyasi va e'lon qilinganligi hamda dissertatsiyaning tuzilishi va hajmi borasidagi ma'lumotlar bayon etilgan.

Dissertatsiyaning «**O'quvchi-sportchilar psixofiziologik rivojlanishining ilmiy-nazariy asoslari**» deb nomlangan birinchi bobida «psixologik fiziologiya» va «fiziologik psixologiya» fenomenlarining psixologik tadqiqotlar kontekstida bayon qilingan, «psixofiziologiya», «psixik va fiziologik chegaralar orasidagi» muammoning ilmiy-nazariy asoslari, muammoning o'rganilganlik holati, shu sohadagi olib borilgan ilmiy tadqiqotlar va ularning natijalari ilmiy-metodologik asoslari va tadqiqotda qo'llanilgan metodikalar tavsifi keltirilgan.

Mazkur bob 1-paragrafida A.R.Luriya, P.K.Anoxin, V.A.Abramov, I.V.Dubrovina, G.V.Burmenskaya, O.A.Karabanova, Ye.M.Vrono, N.I.Gutkina,

D.N.Arziqulov, Z.G.Gapparov, D.B.Vaxabova, V.S.Dyundina, I.K.Kechakmadze, E.G'oziyev, T.N.Berezina, G.M.Breslav, A.S.Spivakovskaya va boshqalarning psixologiyada psixofiziologiya muammosini o'rganilishi atroflicha yoritilgan.

2-paragrafda sportchilarning psixofiziologik holatlarini o'rganishda qo'llaniladigan zamonaviy fiziologik tekshirish usullari va ularning fiziologik tayyorgarlik darajasiga ta'siri, shuningdek fiziologiya sohasida erishilgan muhim ilmiy-texnik yutuqlar tahlil qilingan. Xususan, bu paragrafda suzgichli manometr (qon bosimini aniqlash uchun), «qon soati» (qon oqimi tezligini baholash uchun), kimograf, pnevmatik yozuvchi qurilma – Marey kapsulasi, organlarning qon bilan to'lishini qayd etuvchi pletizmograf, mushak charchog'ini aniqlovchi ergograf, elektr signallarini qayd etish uchun inson tanasiga ulanadigan elektrodlar kabi diagnostika vositalarining ahamiyati ko'rsatib o'tilgan. Shuningdek, inson organizmining stress holatidagi reaksiyalarini aniqlashda foydalaniladigan poligraf (yolg'on detektor) va uning yangilangan modellari, qon bosimi, yurak urishi, nafas olish ritmlarini aniqlashda qo'llanadigan biomonitoring uskunalari ham alohida e'tiborga olingan. Bundan tashqari, miya faoliyatini o'rganishda EEGda qayd etiladigan maxsus to'lqinlar (K-kompleks, Lambda-to'lqinlar, Myu-ritmlar, Spayk va Spayk-sekinlashgan to'lqinlar) hamda ularni qayd etishning zamonaviy, nostatsionar holatlarda qo'llash mumkin bo'lgan usullari tahlil qilingan.

Bobning 3-paragrafida sportchilar organizmining o'sish va rivojlanish jarayonlari, ularning sport tayyorgarligiga ta'siri morfologik va fiziologik asosda tahlil qilinadi. Psixofiziologik rivojlanish bosqichlari, xususan, markaziy nerv tizimi, suyak-mushak apparati, endokrin o'zgarishlar hamda konstitutsional morfotiplarga xos xususiyatlar yosh davrlari kesimida yoritiladi.

Dissertatsiyaning **«Sport ta'limi muassasalarida shug'ullanayotgan o'quvchi-sportchilarning psixofiziologik rivojlanishini empirik tadqiq etish»** deb nomlangan ikkinchi bobida sportchi shaxsi shakllanishini markaziy nerv tizimi hamda organizm shakllanish jarayonlarini gumoral yo'l bilan boshqarilish tadqiqot dasturi bayon qilingan, odam konstitutsiyasi, unga faqat bir tomonlama qarash noto'g'ri ekanligi, odam konstitutsiyasini tashkil etuvchi bir qancha belgilar asosida uni tahlil qilish masalalari asoslangan.

1-paragrafda, ya'ni sport zaxirasini tayyorlash bosqichlarida shug'ullanayotgan o'quvchi-sportchilarning psixofiziologik rivojlanishini empirik o'rganish dasturi xususan, turli sport mashg'ulot tizimlarining yosh o'quvchilarning jismoniy va fiziologik ko'rsatkichlariga hamda jismoniy-texnik tayyorgarligiga ta'siri masalalari bayon etilgan. Shuningdek tadqiqot boshqichlari hamda psixologik tadqiqot bazasi va respondentlar guruhining qisqacha ta'snifi va tavsifi, tadqiqot ishida qo'llanilgan usullar tasnifi va olingan natijalar tahlillari berib o'tilgan.

«SSG» guruhida shug'ullanayotgan o'quvchi-sportchi turli toifadagi kattalar (oila a'zolari, uzoqlar va trenerlar) bilan muloqotga kirishar ekan, ularga nisbatan turli darajadagi munosabatlarni namoyon qiladi. Xususan, faol va ijobiy munosabatdan tortib, toki salbiy, loqayd va (yoki) sust munosabatgacha. Sababi, bolalarda nutqning paydo bo'lishi va rivojlanishi bilan bog'liq psixik jarayon turfa xil bo'ladi. Shaxs nutqining rivojlanishi muammolariga oid ilmiy manbalarda

(A.Aksarina, P.Kaverina, Rozengart-Pupko, Tonkova-Yampolskaya, T.Tixeyeva va boshqalar) nutq «faol va sust» turlarga bo'lingan. Sust nutq degandada – u yoki bu bola katta yoshli suhbatdoshning unga so'zlayotgan gaplarini tushunib, uning turli iltimoslarini bajarib, predmetlar orasidan aytilganini olib kelsa-da, ammo o'zi tashabbus ko'rsatib so'zlamasligi tushuniladi. Faol nutq jarayonida esa bolalar tevarak-atrofidagi odamlar bilan munosabatga kirishayotgan vaqtda mustaqil ravishdagi so'zlashlari nazarda tutiladi. Demak, «SSG» guruhiga qabul qilingan bolada «trener-sportchi» diadasi munosabati, muloqotning obyekti va subyekti bo'lgan sharoitlardagina yuzaga kelar ekan. O'quvchi-sportchining trener-o'qituvchi bilan muloqoti natijasida, unda tanlangan sport turidan bo'lajak sportchining obrazi paydo bo'lib, u haqda ijtimoiy-psixologik tasavvur hosil bo'ladi. Keyinchalik ana shu obrazga qarab o'quvchi-sportchi kattalarga, shu jumladan trenerga muayyan bir munosabatni ko'rsatadi.

Shu nuqtai nazardan, «SSG»ga qabul qilingan bo'lajak sportchida muloqotga ehtiyoj kuchli bo'lishini e'tiborga olib, biz o'z tadqiqotimiz doirasiga turli sport ta'limi muassasalaridagi «trener-sportchi» diadasi o'rtasidagi o'zaro kommunikativ oraliq masofa darajalarini o'rganishni maqsad qildik. Bunda biz ta'kidlanganidek, Yu.Ya.Rijonkinning «Kommunikativ oraliq masofani o'lchash» metodikasidan foydalandik va natijalari quyidagi jadvalda berilgan.

1-jadval.

«TG-1» guruhi o'quvchi-sportchilarida Yu.Ya.Rijonkinning «Kommunikativ oraliq masofani o'lchash» metodikasi natijalari (n=59)

Tadqiqot bazalari	N	$\bar{x}$	σ	m	t	p
Angren ShSM / Kasbi TSM	30/29	0,27/0,33	0,22/0,14	0,01/0,03	-2,4	0,006

Natijalarga ko'ra, Angren ShSM o'quvchilarining o'rtacha ko'rsatkichi ($\bar{x}=0,27$; $\sigma=0,22$) Kasbi TSM sportchilariga ($\bar{x}=0,33$; $\sigma=0,14$) nisbatan sezilarli ravishda past bo'lib chiqdi ($t=-2,4$; $p=0,006$). Bu farq ko'rsatkichi bilan statistik jihatdan ahamiyatli deb topildi. Bu esa Angren ShSM o'quvchi-sportchilarining trener bilan muloqotdagi yaqinlik, ochiqlik va ishonch darajasi Kasbi TSM o'quvchi-sportchilariga qaraganda statistik jihatdan pastroq ekanligini, ularning o'zaro muloqatmandligida muayyan psixologik cheklovlar mavjudligini ko'rsatadi. Shu bilan birga, bunday farq o'quvchi-sportchilar faoliyatidagi muhit, trener-o'qituvchining kommunikativ yondashuvi va psixologik tayyorgarlik darajasi bilan ham bog'liq.

Psixofiziologik nuqtai nazardan, Kasbi TSM sportchilarining trener bilan munosabatda yuqori ochiqlik va yaqinlikka egaligi, ularning emotsional sezgirlik, bevosita ijtimoiy idrok, hamda muomalaga tayyorlik darajasi yuqori ekanini ko'rsatadi. Angren ShSMdagi kamroq ko'rsatkichlar esa, faollikning susayganligi, ishonchsizlik yoki kommunikativ to'siqlar mavjudligini anglatadi. Bu fiziologik holatda simpatik nerv tizimi faolligi pasayishi, mimik reaksiyada tejamkorlik kabi xususiyatlar bilan bog'liq.

2-jadvalda ifodalangan turli sport ta'limi muassasalardagi o'quvchi-

sportchilarning kommunikativ oraliqni o'rganish metodikasi natijalarini quyidagicha tahlil etish mumkin: Respublika OPSTTM o'quvchi-sportchilari trener-o'qituvchiga nisbatan qiziqqanlik darajasining o'rtacha arifmetik qiymati 0,53ga, o'rtacha o'rta kvadrat tarqoqlik 0,16 ga, o'rtacha xato 0,02 ga teng bo'lib, ularda o'quvchi-sportchi va trener-o'qituvchi o'rtasida Rijonkinning shkalasi bo'yicha rasmiy, ijobiy muloqot rivojlangan.

2-jadval.

«TG-2» guruhi o'quvchi-sportchilarida Yu.Ya.Rijonkinning «Kommunikativ oraliq masofani o'lchash» metodikasi natijalari (n=92)

Tadqiqot bazalari	N	$\bar{x}$	σ	m	t	p
Respublika / Namangan OPSTTM*	33/30	0,53/0,27	0,16/0,22	0,02/0,01	–4,2	0,001
Namangan / Farg'ona OPSTTM	30/29	0,27/0,33	0,22/0,14	0,01/0,03	–2,4	0,006
Farg'ona / Respublika OPSTTM	29/33	0,33/0,53	0,14/0,16	0,03/0,02	–5,8	0,001

Izoh: OPSTTM – Olimpiya va Paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazi

Namangan OPSTTM o'quvchi-sportchilarining trener-o'qituvchi shaxsiga nisbatan qiziqqanlik darajasi o'rtacha arifmetik qiymati 0,27 ga, o'rtacha o'rta kvadrat tarqoqlik 0,22 ga, o'rtacha xato 0,01 ga teng bo'lib, ularda bu ko'rsatkichlar ushbu metodikaning salbiy, rasmiy shkalasiga to'g'ri kelishini ko'rish mumkin. Namangan OPSTTM o'quvchi-sportchilarida trener-o'qituvchi bilan o'zaro kommunikativ muloqot salbiy hamda rasmiy munosabatni ko'rsatadi.

Respublika OPSTTM o'quvchi-sportchilari va Namangan OPSTTM da shug'ullanuvchi bolalar o'rtasida katta ahamiyatli farqlar mavjud ($t=-4,2$; $p<0,001$).

Farg'ona OPSTTM da tahsil olayotgan o'quvchi-sportchilar ko'rsatkichlari o'rtacha arifmetik qiymati 0,33 ga, o'rtacha o'rta kvadrat tarqoqlik 0,14 ga, o'rtacha xato 0,03 ga teng bo'lib, bunday ko'rsatkichlar o'tkazilgan metodikaning rasmiy shkalasiga to'g'ri keladi, Farg'ona OPSTTM dagi trener-o'qituvchi, ya'ni maxsus fan o'qituvchilari bilan bolalar asosiy faoliyatlari rasmiy muloqotni tashkil etadi.

Farg'ona OPSTTM ning tarbiyalanuvchilari va Respublika OPSTTM da o'qib shug'ullanuvchi sportchi bolalar o'rtasidagi tafovut quyidagiga ($t=-5,8$; $p<0,001$) teng. Rijonkinning shkalasi bo'yicha kommunikativ oraliq masofa Namangan OPSTTM o'quvchi-sportchilarinikiga nisbatan «trener–sportchi» o'rtasida bir oz yaxshi. Shu o'rinda, biz, N.A.Menchinskaya va V.S.Muxinalarning mulohazalariga o'z e'tiborimizni qaratib, o'quvchi-sportchilardagi tanlangan sport turi jismoniy yuklamalariga ko'nikolmasiliklarining bosh omili bu – tevarak-atrofidagi kattalar (trener, maxsus fan o'qituvchilari)ning ular shaxsiga adolatsiz, noto'g'ri, bepisandlik bilan munosabatda bo'lishlari o'quvchi-sportchi qiziquvchanligini so'ndirishga olib keladi, – deb xulosalaymiz.

Namangan OPSTTM da tahsil olayotgan o'quvchi-sportchilar va Farg'ona OPSTTM da shug'ullanayotgan o'quvchi-sportchilar o'rtasida yuqoridagi jadvalda ifodalanganidek ahamiyatli tafovut aniqlanmadi.

Ye.P.Ilinning «Tepping-test» metodikasi asosida (3-jadvalga qarang)

sportchilarning motor faollik ko'rsatkichlari tahlil qilinganda, ularning harakat tempiga oid dinamikasi «Barqaror», «So'nuvchi» va «Oraliq» tiplarga bo'lindi. Shu bilan birga, ularning 1 daqiqalik zarba soniga qarab <6000, 6000–9000, 9000–12000, va >15000 kabi zarbalar toifalari shakllantirildi.

3-jadval.

«TG-2» guruhi o'quvchi-sportchilarida Ye.P.Ilinning «Tepping test» metodikasi natijalari (n=92)

T/r	Sport turi	Sport-chilar soni	O'ng qo'l (1 daqiqa)	Chap qo'l (1 daqiqa)	Jami zarbalar	Zarbalar toifasi	Asim-metriya (%)	Harakat tipologiyasi
1.	Badiiy gimnastika	1	372	360	732	<6000	10,5	Barqaror tip
2.	Baydarka va kanoeda eshkak eshish	2	720	696	1416	<6000	10,5	Barqaror tip
3.	Boks	22	8448	7920	16368	>15000	10,5	So'nuvchi tip
4.	Dzyudo	16	5952	5760	11712	9000–12000	10,5	So'nuvchi tip
5.	Erkin kurash	9	3348	3240	6588	6000–9000	10,5	Barqaror tip
6.	Futbol	3	1044	1008	2052	<6000	10,5	So'nuvchi tip
7.	Karate-WKF	1	360	348	708	<6000	10,5	Barqaror tip
8.	Milliy kurash	3	1080	1044	2124	<6000	10,5	Barqaror tip
9.	Og'ir atletika	2	672	648	1320	<6000	10,5	So'nuvchi tip
10.	Qilichbozlik	1	372	360	732	<6000	10,5	Barqaror tip
11.	Suzish	2	720	696	1416	<6000	10,5	Barqaror tip
12.	Taekvondo	4	1392	1344	2736	<6000	10,5	So'nuvchi tip
13.	Trampolin	3	1008	972	1980	<6000	10,5	So'nuvchi tip
14.	Velosport	2	672	648	1320	<6000	10,5	Barqaror tip
15.	Yengil atletika	5	1920	1800	3720	<6000	10,5	Barqaror tip
16.	Yunon-rum kurashi	16	5760	5568	11328	9000–12000	10,5	So'nuvchi tip

Asimmetriya ko'rsatkichi barcha sportchilarda 10,5% darajasida saqlangan bo'lsa-da, bu moslanuvchanlik bilan bog'liq subyektiv ko'rsatkich bo'lishi mumkin. Ayrim hollarda sport turining o'ziga xos texnik talablari (masalan, to'g'ri zarbalar, jangovarona turishlar) harakatni bir tomonlama ustuvorlikka olib kelishi mumkin. Demak, «Tepping-test» natijalariga ko'ra, sportchilardagi harakat tipologiyasi (barqaror/sunuvchi) va motor faollikning umumiy darajasi (zarbalar soni) fiziologik jihatdan mustaqil holatlarda namoyon bo'ladi. Ya'ni, ko'p zarba bergan sportchi

doim ham barqaror tipda, kam zarba bergan sportchi esa so‘nuvchi tipda bo‘laveradi, degan ishchi faraz tasdiqlanmadi.

«Tepping-test» natijalaridan ko‘rinadiki, sportchilarning motor faollik ko‘rsatkichlari harakat dinamikasidagi individual farqlar bilan ajralib turadi. Ushbu individual farqlar sport turining o‘ziga xos talablari, sportchining yosh xususiyatlari hamda markaziy nerv tizimining fiziologik holati bilan bevosita bog‘liq ekanligi aniqlandi. Tahlilda sportchilar faoliyati barqaror, so‘nuvchi va oraliq tiplar kontekstida baholandi.

Natijalarga ko‘ra, barqaror tip harakat dinamikasiga ega sportchilar – jumladan erkin kurash (n=9, jami zarbalar – 6588 ta) va yengil atletika (n=5, jami zarbalar – 3720 ta) turlaridagi o‘quvchi-sportchilar hisoblanadi. Ularda motor harakatlarining 1 daqiqalik tempi o‘ng va chap qo‘lda nisbatan teng (mos ravishda – 3348 va 3240 ta; 1920 va 1800 ta) bo‘lib, umumiy zarbalar nisbatan kam, lekin muvozanatli taqsimlangan. Bu holat markaziy nerv tizimidagi faollikning muvozanatlashganligi, harakatlarni uzluksiz nazorat qilish qobiliyati va psixomotor barqarorlikning shakllanganligini ko‘rsatadi. Har ikki sport turida asimmetriya darajasi 10,5% doirasida saqlanmoqda, bu esa motor muvozanatning yaxlitligini anglatadi.

Boshqa tomondan, so‘nuvchi tipga mansub sportchilar – boks (n=22, jami zarbalar – 16368 ta), dzyudo (mos ravishda – n=16, 11712 ta) va yunon-rum kurashi (mos ravishda – n=16, 11328 ta) kabi sport turlarida faoliyat yuritadi. Ularda 1 daqiqalik o‘ng va chap qo‘l zarbalarining tempi baland (masalan, boksda 8448 va 7920 ta), lekin qisqa muddatli temp pasayishi kuzatiladi. Bu harakatlar dinamikasining pasayuvchi yo‘nalishda ekanligini, markaziy nerv tizimida funksional zaxiralar tez sarflanishi va tiklanish qobiliyati sustligini anglatadi. Har uchala sport turida ham asimmetriya darajasi 10,5% atrofida bo‘lib, bu ko‘p hollarda faollikdagi noaniqlik va qo‘llarlar aro temp nomutanosibligini bildiradi.

Xulosa qilib aytganda, «Tepping-test» harakat tipologiyasi asosida aniqlangan natijalar sportchilarning motor faolligi va markaziy nerv tizimi holatini xolis baholash imkonini beradi. Sportchilarning harakat dinamikasi turiga ko‘ra klassifikatsiya qilinishining metodik ahamiyati shundaki, bu ularning jismoniy va psixologik tayyorgarlik darajasini baholash, mashg‘ulot dasturlarini individuallashtirish hamda tiklanish jarayonlarini optimallashtirishda asos vazifasini o‘taydi.

Bobning 2-paragrafida ixtisoslashgan idrokning, ya’ni kurashchilarda «gilamni his etish», yengil atletikadagi sakrovchilarda «plankani his etish», eshkak eshuvchilarda «qayiqni his etish», gimnastikachilarda gimnastika uskunasini «snaryadini his etish», futbolchilar, basketbolchilar, voleybolchilar hamda gandbolchilarda «to‘pni his etish», bokschilarda va qilichbozlarda «oraliq masofani his etish», yuguruvchilarda, chang‘ichilarda, suzuvchilarda, velosipedchilarda esa «vaqtni his etish», shuningdek, suzuvchilarda «suvni his etish» va hokazolarni kabi tajriba mezonlariga asoslanib, o‘quvchi-sportchi rivojlanishiga ko‘rsatadigan ta’sirini psixofiziologik xususiyatlari bayon qilingan.

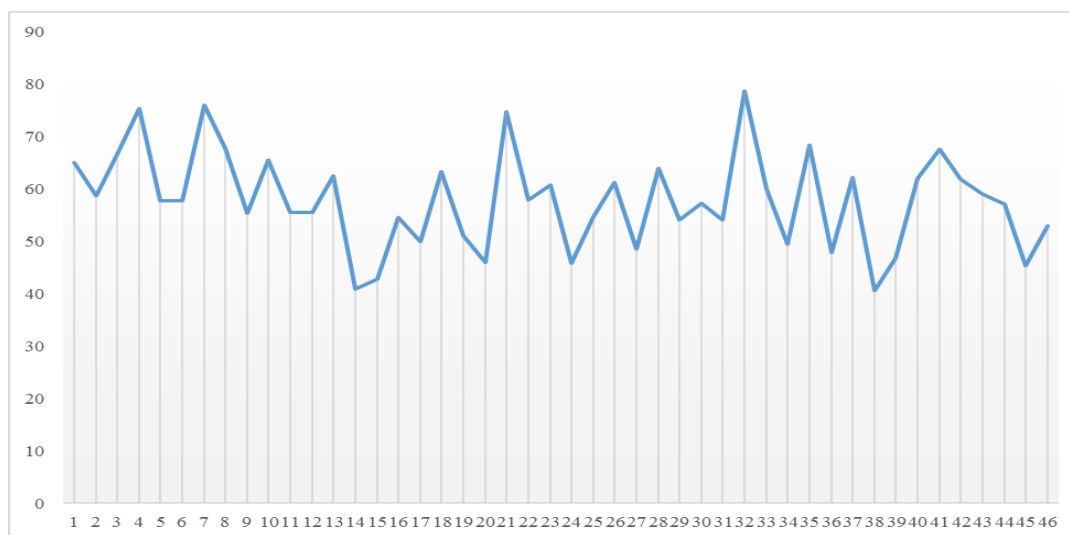
Sport zaxirasining «SSG» bosqichida o‘quvchi-sportchilarning «ko‘rish», «eshitish va muvozanat», «somatik hislar» yo‘nalishlaridagi psixofiziologik

rivojlanishi «yuqori hayot faolligi» (0,436) ko'rsatkichi bilan xarakter aksentuatsiyasi kontekstida identik tarzda namoyon bo'lishi natijasida, «qo'zg'aluvchan» tipologiya ustuvor ekanligi aniqlangan.

Sport zaxirasining «BTG» bosqichida esa, xuddi shu yo'nalishlar bo'yicha psixofiziologik rivojlanish «beqarorlik» (0,842) xarakter aksentuatsiyasi bilan mos tushgani sababli, ushbu bosqichda «demonstrativ» tipologiya ustuvorlik kasb etgan.

Shuningdek, sport zaxirasining «O'MG» bosqichi texnik va taktik tayyorgarlikning kuchayishi bilan bog'liq holda, o'quvchi-sportchilarning «harakatni boshqarish», «uyqu va bedorlik», «motivatsiya» yo'nalishlaridagi psixofiziologik rivojlanishi xarakterning temperament aksentuatsiyasi bilan integratsiyalashgan. Ushbu holatda, o'quv-yig'in mashg'ulotlari davomida «karaxt» tipidagi sportchilarda «yuqori xavotirli» (0,919) ko'rsatkich bilan namoyon bo'ladigan «dixotomik» xususiyatlar ustuvorligi psixofiziologik jihatdan asoslangan.

Bobning 3-paragrafida o'quvchi-sportchilarning psixofiziologik faolligi hamda kommunikativ kompetensiyalaridagi individual, shaxslararo va guruhlararo farqlar aniqlangan. Xususan, 1-rasmda «Kommunikativ masofani o'lchash» metodikasi asosida «SSG» guruhiga mansub o'quvchi-sportchilarning psixofiziologik faolligini ifodalovchi ballar taqsimoti (n=46) aks ettirilgan. Ushbu taqsimotda yuqori ball ko'rsatgan ishtirokchilar, ehtimol, kommunikatsiyada faolroq, tashabbuskor va emotsional barqarorlik bilan ajralib turadi. Aksincha, past ball qayd etgan sportchilarda qabul qiluvchi pozitsiyada bo'lish, charchoq, diqqat tarqoqligi yoki ichki passivlik holatlari ustun kelgan sanaladi.

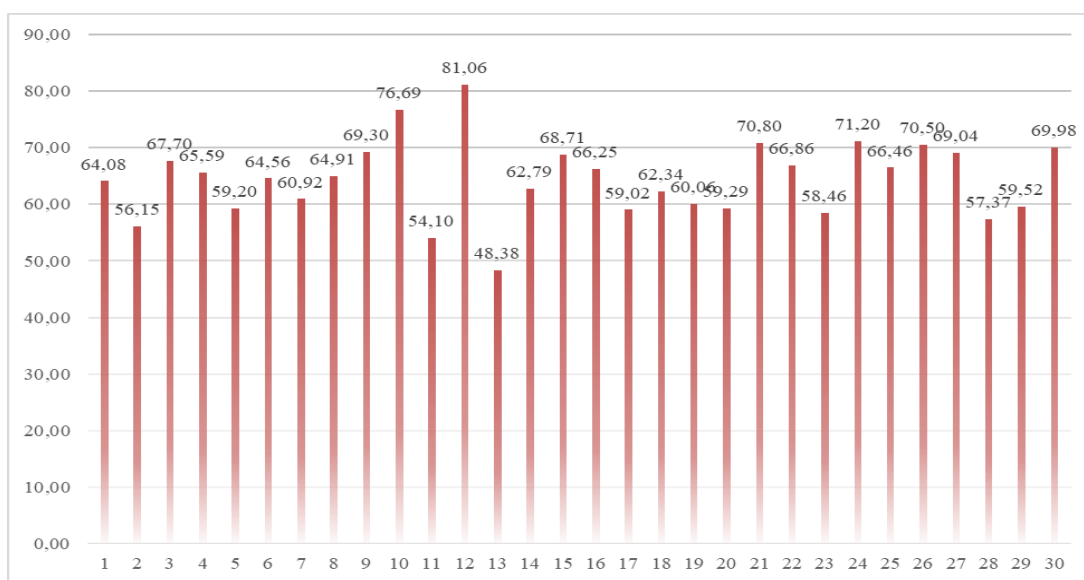


1-rasm. «Kommunikativ oraliq masofani o'lchash» metodikasi asosida «SSG» guruhidagi o'quvchi-sportchilarning psixofiziologik faolligi namoyon bo'lish natijalari (n=46)

Grafikda kuzatilgan tebranishlar va o'zgaruvchanlik mazkur guruhda kommunikativ faollik teng taqsimlanmaganligini, ya'ni kommunikativ muhitning geterogen xarakterga egaligini anglatadi. Bunday holatda individual yondashuvga asoslangan psixodiagnostik monitoring va axborot almashinuvida funksional balansga erishish zarurligi vujudga keladi. Taqdim etilgan ko'rsatkichlar metodikaning «guruh» darajadagi tahliliga mos keladi, chunki ular

ishtirokchilarning umumiy psixofiziologik faolligi, kommunikativ rollar va axborot almashinuvidagi o'zgaruvchanlik darajasini yaqqol namoyon etadi.

«OSMG» guruhida aniqlangan ballar taqsimoti, ushbu bosqichda tayyorgarlik olib borayotgan sportchilarning psixofiziologik holati yuqori va barqaror ekanligini ko'rsatadi. Grafikdagi ko'rsatkichlar 48,38 dan 81,06 gacha bo'lgan diapazonda tarqalgan bo'lib, o'rtacha qiymat 64,4 ni tashkil etadi (2-rasmga qarang). Ballar zich va nisbatan tor doirada joylashgani, guruh ichida kommunikativ faollikda yetakchilarning mutlaq ustunligi yoki keskin orqada qoluvchilarning mavjud emasligini, ya'ni ichki tarkibiy barqarorlik saqlanganini anglatadi.



2-rasm. «Kommunikativ oraliq masofani o'lchash» metodikasi asosida «OSMG» guruhidagi o'quvchi-sportchilarning psixofiziologik faolligi namoyon bo'lish natijalari (n=50)

Ushbu holat «OSMG» guruhida axborot almashinuvi, tashabbuskorlik va emotsional barqarorlik singari ko'nikmalarning shakllanganini, shuningdek funksional liderlik salohiyatining umumiy jamoaviy faollik bilan mutanosib rivojlanganini ko'rsatadi. Barcha ishtirokchilarda ichki psixik tayyorgarlik, muvozanat va ijtimoiy-psixologik uyg'unlikning yuqori darajada shakllangani kuzatiladi. Grafikdagi silliq, barqaror dinamika, keskin ko'tarilish va pasayishlarning yo'qligi, ushbu guruhda kommunikativ jarayonlarning samarali tashkil etilganini, ya'ni axborot almashinuvidagi o'zaro muvofiqlik va hamkorlikning yuqori ekanligini tasdiqlaydi. Bularning barchasi «OSMG» guruhidagi sportchilarda psixofiziologik tayyorgarlik darajasi yuqori ekanini, o'zini boshqara olish qobiliyati va jamoaviy aloqada faol ishtirok etish kompetensiyasi shakllanganini ko'rsatadi.

Dissertatsiyaning **«Sport ta'limi muassasalarida shug'ullanayotgan o'quvchi-sportchilarning birinchi va ikkinchi signallar tizimi asosida psixofiziologik rivojlanishini diagnostika qilish»** deb nomlangan uchinchi bob o'z ichiga, sport zaxirasini tayyorlash bosqichlarida beriladigan jismoniy yuklamalar keltirib chiqaradigan psixofiziologik zo'riqlashlarning birinchi signallar tizimi rivojiga ta'sirini psixologik xususiyatlari hamda sport ta'limi muassasalarida shug'ullanayotgan o'quvchi-sportchilardagi ustuvor his-tuyg'larning psixofiziologik xususiyatlarini diagnostikalash natijalari aks ettgan ma'lumotlarni qamrab oladi.

Bobning 1-paragrafida sport zaxirasini tayyorlash bosqichlarida beriladigan jismoniy yuklamalar keltirib chiqaradigan psixofiziologik zo'riqlarning birinchi signallar sistemasi rivojlanishiga ta'sirini psixologik xususiyatlari (yunon-rum kurashi misolida) bayon etilgan. Psixologik holatni baholashda M.Lyusherning «Ranglar testi» ni modifikatsiya qilingan variantidan foydalanildi.

Test natijalari ranglarni reyting tartibida tanlash va juftlikda taqqoslash metodlari orqali tahlil qilindi va tadqiqot ishimiz (4-jadvalga qarang) 2022-yilda xorijda o'tkazilgan G.Korobeynikov tadqiqotlari natijalari bilan qiyosiy tahlillandi. Xorvatiya, Ukraina va O'zbekiston terma jamoalaridagi yuqori malakali yunon-rum kurashchilarining M.Lyusherning «Ranglar testi» natijalari asosida olib borilgan tahlil, ularning emotsional holati va psixofiziologik tayyorgarlik darajasidagi farqlarni aniq ko'rsatdi. Tahlil natijalari shundan dalolat bermoqdaki, sportchilarning psixologik holati ko'p omilli va murakkab tabiatga ega bo'lib, individual xususiyatlardan tashqari tayyorgarlik jarayonining mazmuni ham katta ahamiyat kasb etadi.

4-jadval.

M.Lyusherning «Ranglar testi» bo'yicha turli terma jamoalar yuqori malakali yunon-rum kurashchilarining ko'rsatkichlari (mediana, pastki va yuqori kvartillar; n=62)

Ko'rsatkichlar	Xorvatiya terma jamoasi (n=12)	Ukraina terma jamoasi (n=20)	O'zbekiston terma jamoasi (n=30)
Ruhiy ish qobiliyati	10,84 (7,34; 13,63)	10,36 (8,54; 12,67)	10,45 (8,72; 12,40)
Charchashga moyillik	2,36 (1,53; 4,45)	3,73* (1,45; 5,76)	3,10* (1,87; 4,92)
Xavotirlilik	2,62 (0,23; 5,67)	1,57* (0,16; 4,56)	1,93* (0,44; 4,78)
Autogen me'yorlardan chetga chiqish	14,54 (8,34; 22,83)	15,73 (10,63; 19,78)	14,80 (9,12; 20,47)
Ekssentriklik	9,56 (4,63; 12,96)	8,84* (6,67; 10,73)	8,22* (6,10; 10,85)
Konsentriklik	8,52 (6,67; 9,87)	8,52 (6,76; 10,78)	8,60 (6,90; 10,40)
Vegetativ koeffitsient	16,65 (9,74; 19,87)	14,43* (11,32; 17,87)	15,10 (10,45; 18,20)
Geterogenlik	7,43 (5,65; 8,54)	6,50* (5,65; 8,53)	6,85* (5,72; 8,46)
Avtonomlik	10,87 (8,76; 11,45)	10,34 (8,54; 11,51)	10,60 (8,88; 11,33)

Izoh: * – p=0,05 darajasida terma jamoalar o'rtasidagi farqlar uchun statistik ahamiyatli

«TG-2» guruhi sanalgan O'zbekiston terma jamoasi sportchilarida «Ruhiy ish qobiliyati» yuqori darajada shakllangan bo'lib (10,45), bu holat ularning emotsional barqarorlik va intellektual ish qobiliyatining samaradorligini ta'minlab turganligini tasdiqlaydi. Bu ko'rsatkich G.Korobeynikov tadqiqotlaridagi Xorvatiya (10,84) va Ukraina (10,36) jamoalari bilan taqqoslaganda muvozanatlashgan holatni aks ettiradi.

«Charchashga moyillik» darajasi bo'yicha O'zbekiston terma jamoasida qayd etilgan ko'rsatkichlar (3,10*) statistik jihatdan Xorvatiya (2,36) jamoasiga nisbatan yuqori ekanligi, ushbu jamoa sportchilarining tayyorgarlik jarayonidagi yuklama darajasi va tiklanish mexanizmlarining samarasiz tashkil etilganligi, organizmda ortiqcha zo'riqlash holatini yuzaga keltirganligini ko'rsatadi. «Xavotirlilik» darajasiga

doir ko'rsatkichlarda Ukraina va O'zbekiston sportchilarida xavotir holati (mos ravishda – 1,57*↓; 1,93*↓) Xorvatiya (2,62) jamoasiga nisbatan sezilarli darajada past bo'lgan. Bu holat O'zbekiston jamoasi («TG-2» guruhi) da psixoemotsional barqarorlikning yuqori ekanligini, musobaqa oldida stressni nazorat qilish qobiliyati yetarli darajada shakllanganligini ko'rsatadi.

«Autogen me'yorlardan chetga chiqish» ko'rsatkichi har uch jamoada taxminan bir xil darajada qayd etilgan bo'lib, ularning emotsional-ixtiyoriy sohasi va ichki ruhiy holatlarida sezilarli farq yo'qligini bildiradi.

«Ekssentriklik» ko'rsatkichi bo'yicha ham «TG-2» guruhi sanalgan O'zbekiston jamoasi (8,22*↓)ning natijasi Ukraina va Xorvatiya jamoalariga (mos ravishda – 9,56↑; 8,84*↑) nisbatan past ko'rsatkich qayd etgan. Bu ularda shaxsiy muvozanat, vaziyatlarga moslashuvchanlik va emotsional nazorat darajasi yuqori ekanligini tasdiqlaydi. «Konsentriklik» ko'rsatkichi uchala jamoada deyarli bir xil darajada bo'lib, shaxsning ichki nazorat, ta'sirchanlik va o'zini boshqarish qobiliyatida farq sezilmaydi.

«Vegetativ koeffitsient» darajasi Xorvatiya jamoasida eng yuqori (16,65), O'zbekistonda o'rta (15,10) va Ukrainada eng past (14,43*) darajada bo'lgan. Bu natija O'zbekiston jamoasi, «TG-2» guruhida «avtonom» asab tizimi faolligi me'yor doirasidaligini, stress yuklamalariga nisbatan organizmning funksional moslashuv imkoniyatlari barqaror ekanligini anglatadi.

«Geteronomlik» ko'rsatkichida ham «TG-2» guruhi vakillari hisoblangan O'zbekiston sportchilari muvozanatli o'rta ko'rsatkichni (6,85*) namoyon etgan. Bu jamoa a'zolari tashqi ta'sirlarga nisbatan adekvat munosabatda bo'lish, ijtimoiy muhit talablariga moslashish qobiliyatiga egaligini ko'rsatadi.

«Avtonomlik» ko'rsatkichi har uch jamoada ham deyarli bir xil qayd etilgan bo'lib, shaxsning mustaqil qaror qabul qilish qobiliyati va ichki barqarorligida jiddiy farq yo'q.

Shu tariqa, M.Lyusherning «Ranglar testi» natijalariga ko'ra, O'zbekiston terma jamoasidan tarkib topgan «TG-2» guruhidagi yuqori malakali yunon-rum kurashchilarida funksional faollik, ruhiy barqarorlik va fiziologik moslashuv imkoniyatlari Xorvatiya va Ukraina terma jamoalariga nisbatan yuqori darajada namoyon bo'lgan. Test natijalari musobaqa oldi psixologik tayyorgarlikning samaradorligi, stressga chidamlilik va individual ehtiyojlar bilan mutanosib ravishda tashkil etilgan tayyorgarlik modelining mavjudligini tasdiqlaydi.

Tahlillardan kelib chiqib, O'zbekiston terma jamoasi yunon-rum kurashchilarida ruhiy faollik, ichki barqarorlik va moslashuvchanlik ko'rsatkichlari umumiy holda musbat darajada shakllangan. Xavotir va charchoq darajasining nisbatan pastligi, ekssentriklik va geteronomlikning mo'tadilligi ularning stressga nisbatan barqarorligi va musobaqa oldi ruhiy tayyorgarligi yaxshiligini anglatadi. Shu bilan birga, vegetativ faollik darajasining balandligi tayyorgarlik yuklamalariga organizmda javob reaksiyasi kuchli ekanini ko'rsatadi va tiklanish strategiyalarini yanada takomillashtirish zarurligini bildiradi. Qiyosiy tahlilda Xorvatiya sportchilarida xavotir va vegetativ yuklama yuqori, Ukraina jamoasida esa charchoq sezilarli darajada yuqori bo'lsa, O'zbekiston termasida ushbu ikki holat nisbatan muvozanatli

ko‘rinishda namoyon bo‘lgan.

Natijalarni psixofiziologik ko‘rsatkichlar bilan kompleks baholash maqsadida B.R. Qodirovning «O‘zingizni bilasizmi?» metodikasi xulosalariga tayanilgan.

Natijalardan ko‘rinib turibdiki (5-jadvalga qarang), «TG» guruhida «o‘zini o‘zi boshqarish» ko‘rsatkichi o‘rtacha 5454 shartli birlikni tashkil qilib, «NG» guruhidan statistik jihatdan sezilarli darajada yuqori bo‘lgan ($p=0,000^{**}$). Bu holat o‘quvchi-sportchilarda o‘z his-tuyg‘ularini nazorat qilish, ichki boshqaruv qobiliyati va irodaviy intizomning shakllanganligidan dalolat beradi. Mazkur ko‘rsatkich sportda yuqori natijalarga erishishda muhim shaxsiy omil hisoblanadi. «O‘zini o‘zi boshqarish»ning «TG» guruhi respondentida qadriyat sifatida yuqori baholanishi ota yoki onasidan birining katta sportda jarohat tufayli sog‘ligi yomonlashishi oqibatida o‘z oldiga qo‘ygan maqsadga erisha olmay katta sportdan ketishi yoki sportdan so‘ng salomatligi bilan bog‘liq doimiy xavf-xatarlar paydo bo‘lgani sabab deya olamiz. Shu bois, ushbu toifa respondentlarida o‘zini o‘zi boshqarish bilan bog‘liq qayg‘urish, uni ehtiyojlar hamda ikkinchi signal tizimida birinchi o‘ringa qo‘yish holatlari ko‘proq uchraydi ($U=37714,5$; $r<0,01$).

5-jadval.

B.R. Qodirovning «O‘zingizni bilasizmi?» metodikasining signallar tizimidagi tafovutlari (Mann-Uitni mezon bo‘yicha, $n=303$)

Baholash mezonlari	TG (n=151)	NG (n=152)	U	p
Ikkinchi signallar tarkibiga kiruvchi shkalalar				
O‘zini o‘zi boshqarish	5454	3798	37714,5	0,000**
Analitik tafakkur	3376	4848	50197,5	0,144
Iroda	4545	3165	44064,0	0,005**
Xavotirlanish	3333	2321	38776,5	0,000**
O‘zini o‘zi baholash	2321	3333	45036,0	0,706

Izoh: ** $p\leq 0,001$

Boshqa bir ahamiyatli ko‘rsatkich – «iroda» shkalasi bo‘lib, «TG» guruhida 4545 shartli birlik ko‘rsatgan va «NG» guruhiga nisbatan yuqoriroq ($p=0,005^{*}$). Bu individual darajada sportchida barqaror maqsadga intiluvchanlik, intizomli qaror qabul qilish va ruhiy chidamlilik sifatlarining ustuvorligini ifodalaydi. Ushbu ko‘rsatkich yuqori muvaffaqiyat sari yo‘naltirilgan shaxsiy strategiyalar rivojlanganligini ko‘rsatadi.

Bundan tashqari, «xavotirlanish» ko‘rsatkichida ham guruhlar o‘rtasida statistik yuqori farq aniqlangan ($p=0,000^{*}$). Ushbu ko‘rsatkich «TG» guruhida yuqoriroq bo‘lib, sport faoliyatini ichki hayajon, musobaqa oldidan stress va ruhiy bezovtalik belgilari mavjudligini bildirishi mumkin. Bu holat tayyorgarlikdagi yuklamalarning kuchli ta’siri yoki musobaqa bosimining his qilinishi bilan bog‘liq bo‘lishi ehtimoldan xoli emas.

«Analitik tafakkur» va «o‘zini o‘zi baholash» ko‘rsatkichlari bo‘yicha guruhlar o‘rtasida statistik ahamiyatga ega farqlar kuzatilmadi. Bu holat sportchilarning muammoni tahlil qilish va o‘zini shaxsiy qadrlash borasida umumiy kognitiv faollik darajalari o‘rtasida katta tafovut yo‘qligini ko‘rsatadi. Shu bilan birga, ushbu qobiliyatlar sportdagi muvaffaqiyat uchun yordamchi omil bo‘lishi mumkin, ammo

to'g'ridan-to'g'ri hal qiluvchi mexanizm sifatida namoyon bo'lmashligi ehtimol.

Xulosa qilib aytganda, ikkinchi signal tizimiga tegishli ko'rsatkichlar tahlili «TG» guruhida shaxsiy iroda, ichki nazorat va psixologik tayyorgarlik darajasining yuqori ekanligini tasdiqlaydi. Ushbu jihatlar o'quvchi-sportchida individual tayyorgarlikni samarali boshqarish, ichki xulq-atvorni nazorat qilish va musobaqa sharoitida ruhiy barqarorlikni saqlash uchun zarur psixologik-neyrofiziologik bazani shakllantiradi.

Bobning 2-paragrafida (6-jadvalga qarang) qayd etilgan korrelyatsion natijalar, sport zaxirasi tayyorgarlik bosqichlarida shug'ullanayotgan o'quvchi-sportchilardagi 11 ta ustuvor psixofiziologik yo'nalishlar bilan «O'zingizni bilasizmi?» metodikasi orqali aniqlangan shaxsiy-psixologik ko'rsatkichlar o'rtasidagi o'zaro munosabatni chuqur tahlil qilish imkonini beradi.

6-jadval.

O'quvchi-sportchilarda psixofiziologik rivojlanish dinamikasi va «O'zingizni bilasizmi?» metodikasi natijalari o'rtasidagi korrelyatsion bog'liqlik (n=303)

Yo'nalishlar / Ko'rsatkichlar	Muloqot-mandlik	Faollik	Emotsionallik	Xotira	Xayol	O'zini o'zi boshqarish	Analitik tafakkur	Iroda	Xavotirlanish	O'zini o'zi baholash
Sensasiya va idrok	0.71*	0.83*	0.50	0.30	-0.37	0.81**	-0.51	0.70	0.30	0.46
Somatik hislar	-0.57	0.85*	0.65*	-0.28	-0.33	-0.32	-0.14	0.19	0.05	-0.16
Ko'rish	0.32	-0.39	-0.16	-0.05	0.08	0.58**	0.72**	0.67*	0.29	-0.53
Eshitish va muvozanat	0.31	-0.34	-0.50	0.82*	0.85*	0.61	-0.14	-0.45	0.43	0.06
Harakatni boshqarish	0.83	0.14	-0.55	0.76	-0.21	0.79*	0.83*	0.76*	0.22	-0.32
Uyqu va bedorlik	0.85*	0.56	0.81*	0.74	0.30	0.78	-0.47	-0.31	-0.53	-0.11
Motivatsiya	-0.02	0.77**	0.64	-0.06	-0.18	0.88**	-0.39	0.73*	-0.49	0.88
Ochlik va changoqlik	0.56	-0.30	-0.59	0.62	0.46	0.49	0.56	-0.49	0.71*	-0.43
Jinsiy xatti-harakatlar	0.69	0.33	0.65*	-0.50	-0.13	-0.11	0.49	0.36	0.73	0.11
Hissiyot	-0.42	0.47	0.54	0.24	0.56	0.14	0.18	0.04	0.79	0.77
Ta'lim va xotira	-0.55*	0.74*	-0.13*	0.81*	0.76*	-0.23*	0.79*	0.53*	-0.26*	-0.48*

Izoh: *p≤0,05; **p≤0,001

Shu o'rinda, ushbu yo'nalishlarning har biri bo'yicha statistik jihatdan ahamiyatli bog'liqliklarni psixofiziologik sharhlaymiz: «Sensasiya va idrok» – ushbu funksiya muloqot (r=0,71*), faollik (r=0,83*) va o'zini o'zi boshqarish (r=0,81**) bilan kuchli korrelyatsiyada. Bu, sensor ma'lumotlarni qabul qilish va qayta ishlash jarayonida ijtimoiy-faol sportchilarda idrok jarayonining samaradorligi yuqori ekanligini ko'rsatadi. «Somatik hislar» – tananing ichki sezgilarini boshqarishda faollik (r=0,85*) va emotsionallik (r=0,65*) bilan sezilarli bog'liqlik aniqlangan. Bu sportchilarda tananing faol holati va hissiy tizim o'rtasida funksional uyg'unlik mavjudligini ko'rsatadi. «Ko'rish» – vizual ma'lumotlarni qayta ishlash qobiliyati o'zini o'zi boshqarish (r=0,58*), analitik tafakkur (r=0,72*) va iroda (r=0,67*) bilan bog'liq bo'lib, sportchilarda vizual qobiliyat bilan kognitiv nazorat funksiyalari o'rtasida mustahkam aloqa mavjud. «Eshitish va muvozanat» – xotira (r=0,82*) va

xayol ($r=0,85^*$) bilan korrelyatsiyada. Buning ma'nosi, sensor ma'lumotlarni qabul qilishdan tashqari, ularni xotirada saqlash va kognitiv qayta ishlash jarayonlari birgalikda rivojlanadi. «Harakatni boshqarish» – analitik tafakkur ($r=0,83^*$), iroda ($r=0,76^*$) va o'zini o'zi boshqarish ($r=0,79^*$) bilan sezilarli darajada bog'liq bo'lib, harakatning boshqaruv mexanizmi kognitiv nazorat elementlari bilan funksional uyg'unlikda namoyon bo'ladi.

Umuman olganda, 6-jadval natijalariga asoslangan holda, yuqoridagi 11 ta psixofiziologik ustuvor yo'nalish sportchilarning shaxsiy individual xususiyatlari va kognitiv-emotsional qobiliyatlari bilan uyg'un rivojlanishini tasdiqlaydi. Bu bog'liqliklarni hisobga olgan holda individual sport tayyorgarlik dasturlarini tuzish muhim ahamiyatga ega.

Metodika natijalariga tayanib, trenerlar o'quvchi-sportchilarda sport bilan shug'ullanishini aniqlashda, mustaqil rejalashtirish qobiliyatini rivojlantirishda hamda sport turiga qiziqishlarini psixologik qo'llab – quvvatlashda:

sport zaxirasining sport-sog'lomlashtirish bosqichida – «o'quvchi-sportchi»larni psixofiziologik kuzatish, «ko'rish», «eshitish va muvozanat» yo'nalishlari;

sport zaxirasining boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida – «o'quvchi-sportchi»larni psixofiziologik kuzatish «somatik hislar» yo'nalishida;

sport zaxirasining o'quv-mashq bosqichida – «o'quvchi-sportchi»larni psixofiziologik kuzatish «harakatni boshqarish», «uyqu va bedorlik», «motivatsiya» yo'nalishlarida;

sport zaxirasining sport mahoratini takomillashtirish bosqichida – «o'quvchi-sportchi»larni psixofiziologik kuzatish, «sensatsiya va idrok», «ochlik va chanqoqlik» yo'nalishlarida;

sport zaxirasining oliy sport mahorati bosqichida – «o'quvchi-sportchi»larni psixofiziologik kuzatish «jinsiy xatti-harakatlar», «hissiyot», «ta'lim va xotira» yo'nalishlarida olib borilishi maqsadga muvofiqligi qayd etilgan.

XULOSA

«Sport zaxirasini tayyorlash bosqichlaridagi o'quvchiilarning psixofiziologik rivojlanish dinamikasi» mavzusidagi olib borilgan tadqiqot natijasida quyidagi xulosalar ishlab chiqildi:

1. Sport psixofiziologiyasi – bu sport faoliyati bilan shug'ullanayotgan o'quvchi-sportchilarning tanlangan sport turi doirasida organizmning funksional xususiyatlari, mashqlarni o'zlashtirish jarayoni va kasbiy rivojlanishiga ta'sir etuvchi psixofiziologik omillarni o'rganishga yo'naltirilgan ilmiy sohadir.

2. Tajriba guruhida tayyorgarliklarning barcha bosqichlarida o'quvchi-sportchilar salohiyatini iloji boricha to'liq amalga oshirish zarurati bilan bog'liq holda, o'quvchi-sportchilarning psixofiziologik, antropometrik qobiliyatlarini hisobga olgan holda psixologik omillar va individual dasturlar asosida ularning ruhiy-stressini kamaytirish vazifalari eng muhimligi, sportchilarni tayyorlashda trenerning o'quvchi-sportchilarni psixologik qo'llab quvvatlashi juda muhim va zarurligi aniqlandi.

3. Sport zaxirasining «sport-sog'lomlashtirish» va «boshlang'ich tayyorgarlik» bosqichlarida o'quvchi-sportchilarni «ko'rish», «eshitish va muvozanat», «somatik

hislar» yoʻnalishlaridagi psixofiziologik rivojlanishi xarakter aksentuatsiyasi bilan identiv namoyon boʻlishi tufayli, «qoʻzgʻaluvchan» va «demonstrativ» tipologiyaning ustuvor ekanligi dalillandi.

4. Sport zaxirasining «oʻquv-mashq» bosqichini «texnik» va «taktik» tayyorgarlikni rivojlantirish taʼsiriga koʻra, oʻquvchi-sportchilarni «harakatni boshqarish», «uyqu va bedorlik», «motivatsiya» yoʻnalishlaridagi psixofiziologik rivojlanish xarakterning temperament aksentuatsiyasi bilan integratsiyasi tufayli, oʻquv-yigʻin mashgʻulotlari davrida «karaxt» tipidagi sportchida «xavotirli» tipologiyani namoyon etuvchi «dixotomik» xususiyatlar ustuvorligi psixofiziologik jihatdan asoslandi.

5. Sport zaxirasining «sport mahoratini takomillashtirish» bosqichidagi oʻquvchi-sportchilarning psixofiziologik rivojlanishida «sensasiya va idrok», «ochlik va chanqoqlik» kabi «ijtimoiy-biologik» dilemmalarning ustuvor xarakterda ekanligi tufayli, birinchi signallar sistemasi bilan jismoniy yuklama oʻrtasidagi psixofiziologik korrelyatlar toʻgʻri proporsional ekanligi isbotlandi.

6. Oʻquvchi-sportchilarning sport zaxirasini «oliy sport mahorati» bosqichida erishgan natijalariga koʻra tanlangan sport turi bilan «musobaqa oldi», «musobaqa» va «musobaqadan keyingi» davrlar muvofiqligining oʻzaro bir semantik maydondagi differensiatsiyasi «jinsiy xatti-harakatlar», «hissiyot», «taʼlim va xotira» yoʻnalishlaridagi psixofiziologik rivojlanish kutilmalarida ikkinchi signallar sistemasi, nutqning bevosita ustuvor ekanligi dalillandi.

Tadqiqot natijalari asosida quyidagi **amaliy tavsiyalar** ishlab chiqildi:

1. Sport zaxirasining «sport-sogʻlomlashtirish» va «boshlangʻich tayyorgarlik» bosqichlarida oʻquvchi-sportchilarni «koʻrish», «eshitish va muvozanat», «somatik hislar» yoʻnalishlaridagi psixofiziologik rivojlanishi xarakter aksentuatsiyasi bilan identiv namoyon boʻlishi tufayli, «qoʻzgʻaluvchan» va «demonstrativ» tipologiyaning ustuvor ekanligi inobatga olish zarur.

2. Sport zaxirasining «oʻquv-mashq» bosqichini «texnik» va «taktik» tayyorgarlikni rivojlantirish taʼsiriga koʻra, oʻquvchi-sportchilarni «harakatni boshqarish», «uyqu va bedorlik», «motivatsiya» yoʻnalishlaridagi psixofiziologik rivojlanish xarakterning temperament aksentuatsiyasi bilan integratsiyasi tufayli, oʻquv-yigʻin mashgʻulotlari davrida «karaxt» tipidagi sportchida «xavotirli» tipologiyani namoyon etuvchi «dixotomik» xususiyatlar ustuvorligi muhimdir.

3. Sport zaxirasining «sport mahoratini takomillashtirish» bosqichidagi oʻquvchi-sportchilarning psixofiziologik rivojlanishida «sensasiya va idrok», «ochlik va chanqoqlik» kabi «ijtimoiy-biologik» dilemmalarning ustuvor xarakterda ekanligi tufayli, birinchi signallar sistemasi bilan jismoniy yuklama oʻrtasidagi psixofiziologik korrelyatlar toʻgʻri proporsional ekanligi bilan ahamiyatlidir.

4. Oʻquvchi-sportchilarning sport zaxirasini «oliy sport mahorati» bosqichida erishgan natijalariga koʻra tanlangan sport turi bilan «musobaqa oldi», «musobaqa» va «musobaqadan keyingi» davrlar muvofiqligining oʻzaro bir semantik maydondagi differensiatsiyasi «jinsiy xatti-harakatlar», «hissiyot», «taʼlim va xotira» yoʻnalishlaridagi psixofiziologik rivojlanish kutilmalarida ikkinchi signallar sistemasi, nutqning bevosita ustuvordir.

**РАЗОВЫЙ НАУЧНЫЙ СОВЕТ НА БАЗЕ НАУЧНОГО СОВЕТА
PhD.03/30.12.2021.P.26.02 ПО ПРИСУЖДЕНИЮ УЧЕНЫХ СТЕПЕНЕЙ
ПРИ НАЦИОНАЛЬНОМ ПЕДАГОГИЧЕСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ
УЗБЕКИСТАНА**

**НАЦИОНАЛЬНЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
УЗБЕКИСТАНА**

НАЗАРОВ СОБИР УСМОНОВИЧ

**ДИНАМИКА ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ УЧАЩИХСЯ
НА ЭТАПАХ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА**

19.00.02 – Психофизиология

**АВТОРЕФЕРАТ ДИССЕРТАЦИИ
ДОКТОРА ФИЛОСОФИИ (PhD) ПО ПСИХОЛОГИЧЕСКИМ НАУКАМ**

Ташкент-2025

Тема диссертации доктора философии (PhD) зарегистрирована в Высшей аттестационной комиссии при Министерстве высшего образования, науки и инноваций Республики Узбекистан под номером B2025.2.PhD/P569.

Диссертация выполнена в Национальном педагогическом университете Узбекистана.

Автореферат диссертации размещен на трёх языках (узбекский, русский, английский (резюме)) на веб-странице Научного совета (www.tdpu.uz) и на информационно-образовательном портале «Ziynet» (www.ziynet.uz).

Научный руководитель:

Хайитов Ойбек Эшбоевич

доктор психологических наук (DSc), профессор

Официальные оппоненты:

Кадыров Камолиддин Батирович

доктор психологических наук (DSc), профессор

Файзиев Зоҳиддин Хасанбоевич

доктор философии по психологических наук (PhD),
доцент

Ведущая организация:

Бухарский государственный университет

Защита диссертации состоится «___» _____ 2025 года в ____ часов на заседании разового научного совета на базе научного совета PhD.03/30.12.2021.P.26.02 по присуждению ученых степеней при Национальном педагогическом университете Узбекистана (Адрес: 100185, город Ташкент, Чиланзарский район, улица Бунёдкор, дом 27. Тел.: (+99871) 276-82-32; факс: (+99871) 276-76-51; e-mail: tdpu_kengash@edu.uz)

С диссертацией можно ознакомиться в Информационно-ресурсном центре Национального педагогического университета Узбекистана. (Зарегистрирован за номером ____). (Адрес: 100185, город Ташкент, Чиланзарский район, улица Бунёдкор, дом 27. Тел.: (+99871) 276-82-32).

Автореферат диссертации разослан «___» _____ 2025 года
(реестр протокола рассылки № ____ от «___» _____ 2025 года)

Ф.А. Акрамова

Председатель Научного совета по
присуждению ученых степеней (DSc),
доктор психологических наук,
профессор

Н.Б. Атабаева

Ученый секретарь Научного совета по
присуждению ученых степеней,
доктор психологических наук (DSc),
профессор

З.Т. Нишанова

Председатель научного семинара при
Научном совете по присуждению
ученых степеней, доктор
психологических наук, профессор

ВВЕДЕНИЕ (аннотация диссертации доктора философии (PhD))

Актуальность и необходимость темы диссертации. В мире наблюдаются современные тенденции развития приоритетных видов спорта, при этом правила соревнований непрерывно совершенствуются, а уровень конкуренции в олимпийских дисциплинах постоянно возрастает. «Согласно данным Международного олимпийского комитета, на XXXII летних Олимпийских играх, прошедших в 2024 году в Париже (Франция), 10714 спортсменов из 206 стран соревновались за 329 комплектов медалей в 32 видах спорта. Несмотря на то, что 22-летний пловец Л.Маршан и 21-летняя гимнастка С.Ока завоевали по три золотые и одной бронзовой медали, многие подававшие надежды спортсмены не смогли продемонстрировать ожидаемые результаты»³. В связи с этим, на всех этапах подготовки спортивного резерва всё большую актуальность приобретают вопросы, связанные с разработкой методологических основ многолетней подготовки, а также с необходимостью анализа динамики психофизиологического развития спортсменов. В современных условиях особую значимость приобретают стратегические подходы и технологии психологической и физиологической подготовки, прошедшие практическое тестирование. Это, в свою очередь, требует совершенствования подготовки занимающихся на этапах спортивного мастерства с применением нетрадиционных методов и специализированных программ.

В мировых высших образовательных учреждениях и научно-исследовательских центрах реализован ряд научных работ, направленных на эффективную организацию учебно-тренировочного процесса спортсменов, занимающихся олимпийскими видами спорта, на этапах подготовки спортивного резерва. В данном направлении особое внимание уделяется разработке теоретических и прикладных основ подготовки учащихся-спортсменов, совершенствованию этапов подготовки спортивного резерва с учетом индивидуального и командного тренировочного плана, основанного на современных психофизиологических технологиях, а также внедрению дифференцированного подхода на всех этапах подготовки. С учетом возрастающей конкуренции в олимпийских дисциплинах возникает объективная необходимость в системной подготовке спортсменов, обеспечении научно обоснованного сопровождения тренировочного процесса и мониторинга динамики их психофизиологического развития.

В Новом Узбекистане в последние годы были реализованы масштабные реформы в сфере подготовки профессиональных спортсменов, что способствовало созданию необходимой нормативно-правовой базы. В «Стратегии Узбекистан-2030» определены целевые показатели эффективности, достижение которых к 2030 году напрямую связано с развитием молодежной политики и реформами в области спорта. «В частности, акцент сделан на увеличение доли молодежи, профессионально и систематически занимающейся

³ <https://www.olympics.com> – Официальные новости Международного олимпийского комитета.

спортом, совершенствование системы подготовки высококвалифицированных и результативных спортсменов для национальных сборных, а также на развитие олимпийского и паралимпийского движения»⁴. Реализация данных задач требует усиленного внимания к формированию профессионального мастерства будущих спортсменов, а также к развитию необходимых умений и навыков, соответствующих этапам подготовки спортивного резерва, с учетом использования современных психофизиологических технологий, что обеспечит их высокие спортивные результаты в будущем.

Настоящее диссертационное исследование в определенной степени способствует реализации задач, определенных в ряде нормативно-правовых актов Республики Узбекистан. В их числе: Закон Республики Узбекистан от 1 мая 2023 года № ЗРУ–837 «О Конституции Республики Узбекистан», Закон от 20 сентября 2020 года № ЗРУ–637 «Об образовании», Закон от 4 сентября 2015 года № ЗРУ–394 «О физической культуре и спорте», а также Указ Президента Республики Узбекистан от 11 сентября 2023 года № УП–158 «О Стратегии Узбекистан–2030» и Указ от 28 января 2022 года № УП–60 «О Стратегии развития Нового Узбекистана на 2022–2026 годы». Кроме того, исследование затрагивает аспекты, регламентированные рядом постановлений Кабинета Министров и Президента Республики Узбекистан, в том числе: постановлением от 1 июля 2022 года № ПП–302 «О мерах по подготовке спортсменов по олимпийским и паралимпийским видам спорта в негосударственных спортивно-образовательных учреждениях и их государственной поддержке», постановлением от 6 июня 2022 года № ПП–268 «О мерах по организации деятельности государственных спортивно-образовательных учреждений на принципиально новой основе», постановлением от 5 ноября 2021 года № ПП–5280 «О программе развития деятельности спортивно-образовательных учреждений до 2025 года», постановлением от 5 ноября 2021 года № ПП–5279 «О мерах по дальнейшему повышению качества формирования резерва спортсменов по олимпийским и паралимпийским видам спорта посредством коренного совершенствования системы спортивного образования», а также постановлением Кабинета Министров Республики Узбекистан от 31 декабря 2022 года № 731 «О мерах по организации деятельности центров подготовки по олимпийским и паралимпийским видам спорта».

Соответствие исследования приоритетным направлениям развития науки и технологий республики. Данное исследование выполнено в соответствии с приоритетным направлением развития науки и технологий Республики Узбекистан I. «Формирование инновационных идей в социальном, правовом, экономическом, культурном, духовно-просветительском развитии информационного общества и демократического государства и пути их реализации».

Степень изученности проблемы. Узбекскими учёными-психологами, среди которых Б.С.Абдуллаева, Р.А.Абдурасулов, Д.Н.Арзикулов,

⁴ Указ Президента Республики Узбекистан от 11 сентября 2023 года № УП–158 «О Стратегии Узбекистан–2030 // <https://lex.uz/ru/docs/6600413>

Ш.Р.Баротов, А.С.Бегматов, З.Х.Файзиев, З.Э.Газиева, З.Г.Гаппаров, О.Э.Хайитов, Б.Р.Кадыров, М.Маматов, А.М.Назаров, Дж.Ш.Насиров, Ж.А.Пулатов, А.И.Саидов, А.А.Собиров, Э.Н.Сирлиев, А.У.Хаитов, З.Ш.Хакикатбеков, А.У.Гуфуров, Г.Б.Шоумаров Г.А.Якубова и другими были исследованы такие вопросы, как деятельность спортсменов и их особенности на этапах спортивной подготовки, результативность высококвалифицированных спортсменов, спортивно-педагогическое мастерство, уровень физической подготовленности, а также психофизиологическое развитие учащихся и студентов различных образовательных учреждений. Однако, несмотря на имеющиеся исследования, проблема динамики психофизиологического развития учеников-спортсменов, занимающихся на этапах подготовки спортивного резерва в национальном контексте, не была предметом специального психологического изучения.

Учёными-психологами стран Содружества Независимых Государств – А.В.Бахчиной, А.М.Билием, Л.С.Бондарем, Е.Г.Денисовой, В.Н.Ефимовой, Е.П.Ильиным, В.В.Карповой, В.М.Климовым, А.Р.Ковалёвым, Г.Коробейниковым, А.П.Кушнарёвым, А.Р.Лурией, Н.В.Москаленко, Ю.Е.Москаленко, Р.М.Муфтахиной, С.В.Нопиным, С.Ю.Покулем, Е.В.Фоминой, Л.М.Халидовой, Э.Ш.Шаяхметовой и другими были научно исследованы физиологические, биологические и психологические особенности процесса профессионального становления личности в контексте следующих проблем: «психофизиологические закономерности, присущие физическим упражнениям», «психофизиологические механизмы», «адаптация военнслужащих к экстремальным условиям», «психофизиологические критерии адаптации», «праворукость и леворукость», «психофизиологические корреляты творческих способностей», «тест ассоциаций», «физическая подготовленность и психофизиологический статус», «психофизиологические закономерности в боксе», «психологические и психофизиологические особенности личности», «роль возрастных факторов в психофизиологическом статусе боксёров», «координационные способности спортсменов».

Зарубежные учёные-психологи, среди которых Вильгельм Вундт, Зигмунд Фрейд, Анна Фрейд, Келли Макгонигал, Эрик Хомбургер Эриксон, Роберт Ричардсон Сирс, сэр Майкл Ллевеллин Раттер, Шокух Навабинеджад, Мехди Ростами, Ванфан Ю, Цянь Ли, Личжоу Чэнь, Нин Хэ, Юаньюань Ли, Фэнхуа Лун, Ясюань Ван, Юфэй Чэнь, Роберт К. Макнамара, Джон А. Суини, Мелисса П. ДельБелло, Цюон Гун, Фэй Ли, Цюон Дуань, Тинна Чжоу и другие, проводили научные исследования, посвящённые различным аспектам психофизиологии. В их работах рассматривались такие вопросы, как «время реакции», «аналитическая интроспекция», «психоаналитическая психология в контексте простого развития», «кризис идентичности», «позитивные аспекты стресса», «конструктивные стороны психоанализа», «адаптация и саморегуляция», «одарённость в зрелом возрасте», «психофизиология гармонии разума и тела в спортивной деятельности», «влияние высокоэффективных тренировок на психофизиологическое состояние баскетболистов»,

«психофизиологическое воздействие на когнитивные и физические показатели спортсменов», а также «функционирование системных нейронов».

Связь диссертационного исследования с научно-исследовательскими планами высшего образовательного учреждения, в котором выполнена диссертация. Диссертационная работа выполнена в рамках научно-исследовательского плана Ташкентского государственного педагогического университета, а также в рамках прикладного проекта № IL 402104147 на тему «Выявление изменений в психическом развитии воспитанников различных образовательных учреждений с использованием базы компьютеризированных психофизиологических тестов и внедрение в практику инновационной коррекционной программы» (2022–2024 гг.).

Цель исследования заключается в изучении психофизиологического развития учащихся-спортсменов в условиях спортивного образования и разработке практических рекомендаций для этапов подготовки.

Задачами исследования:

научное обоснование отражения личностных качеств и типологии в психофизиологическом развитии учащихся-спортсменов, занимающихся на этапах «спортивно-оздоровительного» и «начальной подготовки» спортивного резерва;

эмпирическое изучение влияния типологии личности на физическую, техническую и тактическую подготовку учащихся-спортсменов в контексте их психофизиологических особенностей;

проведение экспериментальной проверки психофизиологических коррелятов между системой первых сигналов и физической нагрузкой, а также их влияние на психофизиологическое развитие учащихся-спортсменов, занимающихся на этапе «совершенствование спортивного мастерства»;

разработка практических рекомендации по совершенствованию системы вторых сигналов, способствующие дифференциации достигнутых результатов учащихся-спортсменов на этапе «высшего спортивного мастерства» и обеспечению ожидаемых показателей психофизиологического развития.

Объектом исследования является процесс психофизиологического развития учащихся-спортсменов, в котором в качестве респондентов приняли участие 118 учащихся-спортсменов, занимающихся на этапах «спортивно-оздоровительном», «начальной подготовки» в спортивных школах города Ангрена, Касбинского, Самаркандского, Яккасарайского районов, 195 учащихся-спортсменов, занимающихся на этапах «учебно-тренировочного», «совершенствования спортивного мастерства», «высшего спортивного мастерства» в Республиканских, Ферганских, Наманганских центрах подготовки к олимпийским и паралимпийским видам спорта.

Предмет исследования составляет закономерность «влияния среды на рост и развитие» и онтогенетическая динамика развития учащихся-спортсменов в процессе подготовки спортивного резерва.

Методы исследования: В исследовании использовались методы наблюдения, анкетирования, «Опросник Шмишека», предназначенный для

изучения акцентуаций личности; методика «Вы знаете себя?» Б.Р.Кадырова, направленная на определение доминирования первой и второй сигнальных систем; методика «Измерение коммуникативной дистанции», предложенная Л. Н. Андреевым, М. О. Мдивани и Ю. Я. Рыжонкиным; «Тест теппинга» Е.П.Ильина; «Цветовой тест Люшера» М.Люшер. Статистическая достоверность полученных результатов была подтверждена с использованием методов математической статистики, таких как t-критерий Стьюдента, U-критерий Манна-Уитни, а также критерий Колмогорова-Смирнова.

Научная новизна исследования заключается в следующем:

доказано, что на этапах подготовки спортивного резерва «спортивно-оздоровительный» и «начальной подготовки» психофизиологическое развитие учащихся-спортсменов по направлениям «зрение», «слух и равновесие», «соматические ощущения» идентично проявляется с акцентуацией характера личности, вследствие чего доминируют типологии «возбудимый» и «демонстративный»;

в соответствии с влиянием развития «технической» и «тактической» подготовки на «учебно-тренировочном» этапе спортивного резерва, психофизиологическое развитие учащихся-спортсменов в направлениях «управление движением», «сон и бодрствование», «мотивация», в связи с интеграцией с акцентуацией темперамента личности, психофизиологически обосновано преобладание «дихотомических» особенностей, проявляющих «тревожную» типологию у спортсмена «заторможенного» типа в период учебно-тренировочных сборов.

доказано, что на этапе «совершенствование спортивного мастерства» учащихся-спортсменов в психофизиологическом развитии преобладают такие «социально-биологические» дилеммы, как «сенсация и восприятие», «голод и жажда», вследствие чего психофизиологические корреляты между первой сигнальной системой и физической нагрузкой являются прямо пропорциональными;

доказано, что на этапе «высшего спортивного мастерства» по результатам, достигнутым учащимися-спортсменами, соответствие между «предсоревновательным», «соревновательным» и «послесоревновательным» периодами в избранном виде спорта дифференцируются в рамках одного семантического поля, и в психофизиологических ожиданиях по направлениям «половое поведение», «эмоции», «обучение и память» наблюдается преимущество второй сигнальной системы и речи.

Практические результаты исследования заключаются в следующем:

Создан и внедрен в практику учебник «Физиология и спортивная физиология» для учащихся-спортсменов, обучающихся на этапе «повышения спортивного мастерства» спортивного резерва по направлению «Спортивная деятельность (по видам деятельности)» центров подготовки к олимпийским и паралимпийским видам спорта (разрешение на публикацию № 01/1336-A/F-3/10 от 26 октября 2023 г.);

Разработан и внедрен в практику учебник «Физиология спорта» для

студентов этапа «высшее спортивное мастерство» спортивного резерва по направлению подготовки «Спортивная деятельность (по видам деятельности)» Государственной академии спорта Узбекистана (разрешение на публикацию № 01/25-А/Ф-4/6 от 8 января 2025 г.);

разработаны и апробированы практические рекомендации для групп подготовки спортивного резерва.

Достоверность результатов исследования обоснована чёткостью постановки проблемы, использованием методических средств, признанных на международном уровне, репрезентативностью данных, теоретическим обоснованием эмпирических исследований; опора на достоверные научные источники при интерпретации выявленных показателей; использованием психодиагностических методик, соответствующих психометрическим требованиям; целесообразным анализом эмпирических результатов, обработкой данных с помощью программ «Ms Excel», «SPSS 20.0», «Statistica 12», внедрением научных идей и выводов в практику, подтверждением полученных результатов уполномоченными структурами.

Научная и практическая значимость результатов исследования. Научная значимость результатов исследования характеризуется возможностью выявления детерминант, влияющих на психологическое и психофизиологическое развитие учащихся, участвующих в учебно-тренировочных и учебно-сборных занятиях по выбранному виду спорта в спортивных школах, а также усовершенствования системы требований и принципов, предъявляемых к профессиональному становлению личности. Результаты исследования способствуют расширению научных представлений и понятий по изучаемой проблеме, а также уточнению сущности и содержания психологических методов. Данные научные выводы могут быть использованы в последующих исследованиях в направлениях когнитивной психологии и психофизиологии.

Практическая значимость исследования выражается возможностью использования разработанных целевых рекомендаций и выводов для подготовки высококвалифицированных спортсменов из числа учащихся-спортсменов, занимающихся на этапах подготовки спортивного резерва в системе спортивного образования, для обогащения содержания теоретических и практических занятий, проводимых для спортсменов, обучающихся в центрах подготовки к олимпийским и паралимпийским видам спорта, Государственной академии спорта Узбекистана, для совершенствования учебной литературы по таким дисциплинам, как «Психофизиология», «Спортивная психология», «Спортивная психофизиология», «Спортивная психодиагностика», «Дифференциальная психология» и «Психологическая служба».

Внедрение результатов исследований. По результатам диссертационного исследования динамики психофизиологического развития учащихся на этапах подготовки спортивного резерва:

Выводы о том, что психофизиологическое развитие учащихся-спортсменов на этапах «спортивного оздоровления» и «начальной подготовки» спортивного

резерва в направлениях «зрения», «слуха и равновесия», «соматических ощущений» идентично проявляется с акцентуацией характера личности, и доказана приоритетность «возбудимой» и «демонстративной» типологии, включены в содержание модулей «Психофизиология» и «Общая психология» приказом Учебно-научного центра психологии при Национальном педагогическом университете Узбекистана от 26 сентября 2024 года № ПМ-207. (Справка Учебно-научного центра психологии при Национальном педагогическом университете Узбекистана от 26 сентября 2024 года № РМ-207-а). В результате создана научная основа для обоснования отражения личностных качеств и типологии в психофизиологическом развитии учащихся-спортсменов, занимающихся на этапах «спортивно-оздоровительный» и «начальной подготовки» спортивного резерва;

В соответствии с влиянием «учебно-тренировочного» этапа спортивного резерва на развитие «технической» и «тактической» подготовки, психофизиологическое развитие учащихся-спортсменов в направлениях «управление движением», «сон и бодрствование», «мотивация», в интеграции с акцентуацией темперамента личности, психофизиологически обоснованные выводы о преобладании «дихотомических» характеристик, проявляющих «тревожную» типологию у спортсмена «заторможенного» типа в период учебно-тренировочных сборов, включены в содержание модулей «Психофизиология» и «Общая психология» приказом Учебно-научного центра психологии Национального педагогического университета Узбекистана от 26 сентября 2024 года № ПМ-207 (Справка Учебно-научного центра психологии при Национальном педагогическом университете Узбекистана от 26 сентября 2024 года № РМ-207-а). В результате был расширен объём эмпирического изучения влияния типологии личности на физическую, техническую и тактическую подготовку учащихся-спортсменов в контексте их психофизиологических особенностей;

В связи с тем, что у спортсменов-учащихся на этапе «совершенствования спортивного мастерства» спортивного резерва преобладают такие «социально-биологические» дилеммы, как «ощущение и восприятие», «голод и жажда» в психофизиологическом развитии, доказаны выводы о прямой пропорциональности психофизиологических коррелятов между первой сигнальной системой и физической нагрузкой. Эти выводы были интегрированы в содержание модулей «Психофизиология» и «Психология онтогенеза. Дифференциальная психология» приказом Учебно-научного центра психологии Национального педагогического университета Узбекистана от 26 сентября 2024 года № ПМ-207 (Справка Учебно-научного центра психологии при Национальном педагогическом университете Узбекистана от 26 сентября 2024 года № РМ-207-а). В результате удалось провести экспериментальную проверку влияния психофизиологических коррелятов между первой сигнальной системой и физической нагрузкой на психофизиологическое развитие учащихся-спортсменов, занимающихся на этапе «совершенствования спортивного мастерства» спортивного резерва;

Дифференциация соответствия «предсоревновательного», «соревновательного» и «послесоревновательного» периодов с выбранным видом спорта на основе результатов, достигнутых на этапе «высшего спортивного мастерства» спортивного резерва учащихся-спортсменов, во взаимосвязанном семантическом поле, в ожиданиях психофизиологического развития в направлениях «половое поведение», «эмоции», «обучение и память», а также выводы, подтверждающие непосредственное преобладание второй сигнальной системы и речи, включены в содержание модулей «Психология личности» и «Психофизиология» приказом Учебно-научного центра психологии № ПМ 207 от 26 сентября 2024 года. (Справка Учебно-научного центра психологии при Национальном педагогическом университете Узбекистана от 26 сентября 2024 года № РМ-207-а). В результате были разработаны практические рекомендации по совершенствованию второй сигнальной системы, способствующей дифференциации достигнутых результатов учащихся-спортсменов на этапе «высшего спортивного мастерства» спортивного резерва и обеспечению ожиданий психофизиологического развития.

Апробация результатов исследования. Результаты диссертационного исследования были обсуждены на 4 международных и 3 республиканских научно-практических конференциях.

Публикация результатов исследований. По теме диссертации опубликовано всего 15 научных работ, в том числе 7 статей – в научных изданиях, рекомендованных Высшей аттестационной комиссией при Министерстве высшего образования, науки и инноваций Республики Узбекистан для публикации основных научных результатов докторских диссертаций. Из них 6 статей опубликованы в республиканских и 1 – в зарубежном журнале.

Структура и объем диссертации. Диссертация состоит из введения, трех глав, выводов, общего заключения и списка использованной литературы. Общий объем диссертации составляет 131 страниц.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Во **введении** обоснованы актуальность и необходимость темы диссертации; раскрыты связь исследования с приоритетными направлениями развития науки и технологий республики, степень изученности проблемы, связь диссертационного исследования с планом научно-исследовательских работ образовательного учреждения, в котором выполнена диссертация, цель, задачи, объект и предмета исследования; приведены сведения о методах, научной новизне, практических результатах исследования, достоверности, научной и практической значимости, внедрении, апробации и публикации результатов исследования, а также структуре и объёме диссертации.

В первой главе диссертации, озаглавленной **«Научно-теоретические основы психофизиологического развития учащихся-спортсменов»**, представлены феномены «психологическая физиология» и «физиологическая

психология» в контексте психологических исследований, изложены научно-теоретические основы понятия «психофизиология», проблемы, находящиеся на границе между психическим и физиологическим, состояние изученности проблемы, научные исследования, проведённые в данной области, и их результаты, а также научно-методологические основы и характеристика методик, применённых в исследовании.

В 1-м параграфе данной главы подробно освещены вопросы проблемы психофизиологии и её изучения в психологии на основе трудов таких учёных, как Л.Этинген, П.К.Анохин, В.А.Абрамов, И.В.Дубровина, Г.В.Бурменская, О.А.Карабанова, Е.М.Вроно, Н.И.Гуткина, Д.Н.Арзикулов, З.Г.Гаппаров, Д.Б.Вахабова, В.С.Дюндина, И.К.Кечакмадзе, Э.Газиев, Т.Н.Березина, Г.М.Бреслав, А.С.Спиваковская и других.

Во 2-м параграфе проанализированы современные физиологические методы исследований, применяемые при изучении психофизиологического состояния спортсменов, и их влияние на уровень физиологической подготовленности, а также важные научно-технические достижения, достигнутые в области физиологии. В частности, в данном параграфе рассмотрено значение таких диагностических средств, как мембранный манометр (для измерения артериального давления), «кровяные часы» (для оценки скорости кровотока), кимограф, пневматический пишущий прибор – капсула Маррея, плетизмограф, регистрирующий наполнение органов кровью, эргограф, определяющий мышечную усталость, а также электроды, подключаемые к телу человека для регистрации электрических сигналов. Кроме того, особое внимание уделено полиграфу (детектору лжи) и его обновлённым моделям, используемым для определения реакций организма человека в состоянии стресса, а также оборудованию для биомониторинга, применяемому для измерения артериального давления, частоты сердечных сокращений и дыхательных ритмов. Также проанализированы особенности мозговой активности с использованием ЭЭГ, включая специальные волны (К-комплекс, лямбда-волны, мю-ритмы, спайки и спайк-медленные волны), а также современные методы их регистрации, которые могут применяться в нестандартных условиях.

В 3-м параграфе главы анализируются процессы роста и развития организма спортсменов и их влияние на спортивную подготовленность на морфологической и физиологической основе. Этапы психофизиологического развития, в частности, особенности центральной нервной системы, костно-мышечного аппарата, эндокринных изменений, а также характерные черты конституциональных морфотипов освещаются в разрезе возрастных периодов.

Также обобщены, на основе научной литературы, влияние спортивных нагрузок на пропорции тела, соответствие различных конституций определённым видам спорта, биологические факторы, связанные с темпами роста и развития. В исследовании обоснована взаимосвязь между индивидуальными морфологическими признаками и физической активностью.

Во второй главе диссертации, озаглавленной **«Эмпирическое исследование психофизиологического развития учащихся-спортсменов, занимающихся в учреждениях спортивного образования»**, изложена программа исследования формирования личности спортсмена через гуморальное управление процессами формирования центральной нервной системы и организма в целом. Обосновано, что односторонний подход к человеческой конституции является неверным, а также рассмотрены вопросы анализа телосложения человека на основе комплекса признаков, его формирующих.

В 1-м параграфе, то есть в программе эмпирического изучения психофизиологического развития учащихся-спортсменов, занимающихся на этапах подготовки спортивного резерва, изложены вопросы влияния различных систем спортивных занятий на физические и физиологические показатели, а также на физико-техническую подготовленность учащихся младших возрастов. Кроме того, представлены этапы исследования, а также краткая классификация и характеристика исследовательской базы и группы испытуемых, дана классификация применённых в исследовании методов и анализ полученных результатов.

Учащийся-спортсмен, занимающийся в группе «ГСО», вступая в общение с различными категориями взрослых (члены семьи, учителя и тренеры), проявляет по отношению к ним различные уровни отношения – от активного и положительного до отрицательного, равнодушного и (или) пассивного. Это связано с тем, что психические процессы, сопутствующие возникновению и развитию речи у детей, отличаются разнообразием. В научных источниках, посвящённых проблемам развития речи личности (А.Аксарина, П.Каверина, Розенгарт-Пупко, Тонкова-Ямпольская, Т.Тихеева и другие), речь подразделяется на «активную» и «пассивную». Под пассивной речью понимается такая форма, когда ребёнок, понимая слова взрослого собеседника и выполняя различные просьбы, например, приносит указанные предметы, но при этом самостоятельно инициативы в речи не проявляет. Активная речь предполагает, что ребёнок самостоятельно вступает в речевое общение с окружающими людьми. Таким образом, у ребёнка, принятого в группу «ГСО», отношение в диаде «тренер-спортсмен» формируется только в условиях, когда тренер и спортсмен выступают как субъект и объект общения. В результате общения ученика-спортсмена с тренером-преподавателем у него формируется образ будущего спортсмена, связанный с выбранным видом спорта, и создаётся социально-психологическое представление об этом виде деятельности. В дальнейшем, на основе сформированного образа, ученик-спортсмен выстраивает определённое отношение к взрослым, в том числе к тренеру.

С этой точки зрения, учитывая высокую потребность в общении у будущего спортсмена, принятого в группу «ГСО», мы поставили целью нашего исследования изучение уровней взаимной коммуникативной дистанции в диаде «тренер-спортсмен» в различных учреждениях спортивного образования. При

этом, как было отмечено, мы использовали методику Ю.Я. Рыжонкина «Метод измерения коммуникативной дистанции» и отразили результаты в следующей таблице.

Таблица 1.

Результаты методики Ю.Я. Рыжонкина «Измерение коммуникативной дистанции» у учащихся-спортсменов группы «ЭГ-1» (n=59)

База исследования	N	$\bar{x}$	σ	m	t	p
Ангренский ГСШ / Касбийский РСШ	30/29	0,27/0,33	0,22/0,14	0,01/0,03	–2,4	0,006

Согласно результатам установлено, что средний показатель учеников Ангренского ГСШ ($\bar{x}=0,27$; $\sigma=0,22$) оказался значительно ниже, чем у спортсменов Касбийского РСШ ($\bar{x}=0,33$; $\sigma=0,14$) ($t=-2,4$; $p=0,006$). Эта разница является статистически значимой. Это свидетельствует о том, что уровень близости, открытости и доверия в общении учеников-спортсменов Ангренского ГСШ с тренером статистически ниже по сравнению с учениками-спортсменами Касбийского РСШ, а также указывает на наличие определённых психологических барьеров в их взаимной коммуникации. Одновременно, такая разница может быть связана с особенностями среды деятельности учеников-спортсменов, коммуникативным подходом тренера-преподавателя и уровнем их психологической подготовки.

С психофизиологической точки зрения, высокая степень открытости и близости спортсменов Касбийского РСШ в общении с тренером свидетельствует о высоком уровне эмоциональной чувствительности, непосредственного социального восприятия и готовности к общению. Низкие показатели учеников Ангренского ГСШ отражают снижение активности, недоверие или наличие коммуникативных барьеров, что связано с понижением активности симпатической нервной системы и сдержанностью мимических реакций.

Таблица 2.

Результаты методики Ю.Я. Рыжонкина «Измерение коммуникативной дистанции» у учащихся-спортсменов группы «ЭГ-2» (n=92)

База исследования	N	$\bar{x}$	σ	m	t	p
Республиканский / Наманганский ЦПОПВС*	33/30	0.53/ 0.27	0.16/ 0.22	0.02/ 0.01	– 4.2	0.001
Наманганский / Ферганский ЦПОПВС	30/29	0.27/ 0.33	0.22/ 0.14	0.01/ 0.03	– 2.4	0.006
Ферганский / Республиканский ЦПОПВС	29/33	0.33/ 0.53	0.14/ 0.16	0.03/ 0.02	– 5.8	0.001

Примечание: ЦПОПВС – Центр подготовки по олимпийским и паралимпийским видам спорта

Результаты методики изучения коммуникативной дистанции между учащимися-спортсменами различных спортивных образовательных учреждений, представленные во 2-й таблице, можно проанализировать следующим образом: среднее арифметическое значение уровня заинтересованности учащихся-спортсменов Республиканского ЦПОПВС в отношении тренера-преподавателя составляет 0,53, среднее квадратическое отклонение – 0,16, средняя ошибка – 0,02, что указывает на развитие официального и положительного общения между учеником-спортсменом и тренером-преподавателем согласно шкале Рыжонкина.

Среднее арифметическое значение уровня заинтересованности учащихся-спортсменов Наманганского ЦПОПВС в отношении личности тренера-преподавателя составляет 0,27, среднее квадратическое отклонение – 0,22, средняя ошибка – 0,01, что соответствует отрицательной, официальной шкале данной методики. Таким образом, у учащихся-спортсменов Наманганского ЦПОПВС отмечается формирование негативного и официального характера коммуникации с тренером-преподавателем.

Также между учащимися-спортсменами Республиканского ЦПОПВС и Наманганского ЦПОПВС выявлены значимые различия ($t=4,2$; $p<0,001$).

Показатели учащихся-спортсменов Ферганского ЦПОПВС составляют: среднее арифметическое значение – 0,33, среднее квадратическое отклонение – 0,14, средняя ошибка – 0,03, что соответствует официальной шкале проведённой методики. Таким образом, основная форма деятельности учащихся с тренерами-преподавателями специальных дисциплин в Ферганском ЦПОПВС заключается в официальном общении.

Различие между учащимися-спортсменами Ферганского ЦПОПВС и Республиканского ЦПОПВС составило ($t=5,8$; $p<0,001$). Согласно шкале Рыжонкина, коммуникативная дистанция между тренером и спортсменом в Наманганском ЦПОПВС несколько хуже по сравнению с другими. В этом контексте, обращаясь к суждениям Н.А.Менчинской и В.С.Мухиной, можно сделать вывод, что основной причиной неспособности учащихся-спортсменов адаптироваться к физическим нагрузкам выбранного вида спорта является несправедливое, неправильное и пренебрежительное отношение взрослых (тренеров, преподавателей специальных дисциплин) к их личности, что, в свою очередь, снижает любознательность учащихся-спортсменов.

Между учащимися-спортсменами, обучающимися в Наманганском ЦПОПВС и занимающимися в Ферганском ЦПОПВС, как показано в таблице, значимых различий не выявлено.

На основе методики «Теппинг-тест» Е.П.Ильина (см. таблицу 3), при анализе показателей моторной активности спортсменов, динамика их двигательного темпа была классифицирована на «Стабильный», «Затухающий» и «Промежуточный» типы. Кроме того, в зависимости от количества ударов за 1 минуту были выделены следующие категории ударов: <6000, 6000–9000, 9000–12000 и >15000.

Таблица 3.

Результаты методики «Теппинг-тест» Е.П. Ильина у учащихся-спортсменов группы «ЭГ-2» (n=92)

№	Вид спорта	Кол-во спортсмен	Правая рука (1 мин)	Левая рука (1 мин)	Общее число ударов	Категория ударов	Асимметрия (%)	Тип движения
1.	Художественная гимнастика	1	372	360	732	<6000	10,5	Стабильный тип
2.	Гребля на байдарках и каноэ	2	720	696	1416	<6000	10,5	Стабильный тип
3.	Бокс	22	8448	7920	16368	>15000	10,5	Затухающий тип
4.	Дзюдо	16	5952	5760	11712	9000–12000	10,5	Затухающий тип
5.	Вольная борьба	9	3348	3240	6588	6000–9000	10,5	Стабильный тип
6.	Футбол	3	1044	1008	2052	<6000	10,5	Затухающий тип
7.	Карате WKF	1	360	348	708	<6000	10,5	Стабильный тип
8.	Национальная кураш	3	1080	1044	2124	<6000	10,5	Стабильный тип
9.	Тяжёлая атлетика	2	672	648	1320	<6000	10,5	Затухающий тип
10.	Фехтование	1	372	360	732	<6000	10,5	Стабильный тип
11.	Плавание	2	720	696	1416	<6000	10,5	Стабильный тип
12.	Тхэквондо	4	1392	1344	2736	<6000	10,5	Затухающий тип
13.	Прыжки на батуте	3	1008	972	1980	<6000	10,5	Затухающий тип
14.	Велоспорт	2	672	648	1320	<6000	10,5	Стабильный тип
15.	Лёгкая атлетика	5	1920	1800	3720	<6000	10,5	Стабильный тип
16.	Греко-римская борьба	16	5760	5568	11328	9000–12000	10,5	Затухающий тип

Хотя показатель асимметрии у всех спортсменов сохранялся на уровне 10,5%, он может рассматриваться как субъективный показатель, связанный с адаптацией. В отдельных случаях технические требования конкретного вида спорта (например, прямые удары, боевые стойки) могут привести к доминированию одной стороны в движении.

Таким образом, согласно результатам «Теппинг-теста», типология движений у спортсменов (стабильный/затухающий) и общий уровень моторной активности (количество ударов) проявляются как физиологически независимые состояния. То есть, гипотеза о том, что спортсмен с высоким числом ударов обязательно относится к стабильному типу, а с низким – к затухающему, не подтвердилась.

Кроме того, анализ результатов «Теппинг-теста» показал, что показатели моторной активности спортсменов различаются в зависимости от индивидуальной динамики движения. Эти индивидуальные различия непосредственно связаны со специфическими требованиями вида спорта, возрастными особенностями спортсмена и физиологическим состоянием центральной нервной системы. В анализе деятельность спортсменов оценивалась в контексте стабильного, затухающего и промежуточного типов.

Согласно результатам, спортсмены со стабильной динамикой движений – это учащиеся-спортсмены, занимающиеся в видах спорта «вольная борьба» (n=9, общее количество ударов – 6588) и лёгкая атлетика (n=5, общее количество ударов – 3720). У них темп моторных движений за 1 минуту по правой и левой руке примерно равный (соответственно – 3348 и 3240; 1920 и 1800), при этом общее количество ударов сравнительно невелико, но распределено равномерно. Это указывает на сбалансированную активность центральной нервной системы, способность к непрерывному контролю движений и сформированную психомоторную стабильность. У обоих видов спорта уровень асимметрии сохраняется в пределах 10,5%, что свидетельствует о целостности моторного баланса.

С другой стороны, к затухающему типу относятся спортсмены, занимающиеся боксом (n=22, 16368 ударов), дзюдо (n=16, 11712 ударов) и греко-римской борьбой (n=16, 11328 ударов). У них высокий темп ударов по правой и левой руке за 1 минуту (например, в боксе – 8448 и 7920), однако наблюдается кратковременное снижение темпа. Это свидетельствует о тенденции к снижению двигательной активности, быстрой утомляемости функциональных резервов центральной нервной системы и низкой восстановительной способности. Во всех трёх видах спорта уровень асимметрии находится около 10,5%, что чаще всего указывает на неопределённость активности и несоответствие темпа между руками.

В заключение следует отметить, что результаты, определённые на основе типологии движений по «Теппинг-тесту», позволяют объективно оценить моторную активность спортсменов и состояние их центральной нервной системы. Методическое значение классификации двигательной динамики спортсменов заключается в том, что она служит основой для оценки уровня физической и психологической подготовленности, индивидуализации тренировочных программ и оптимизации восстановительных процессов.

Во 2-м параграфе главы изложены психофизиологические особенности влияния специализированного восприятия на развитие учащихся-спортсменов, в частности: «ощущение ковра» у борцов, «ощущение планки» у прыгунов в лёгкой атлетике, «ощущение лодки» у гребцов, «ощущение снаряда» у гимнастов, «ощущение мяча» у футболистов, баскетболистов, волейболистов и гандболистов, «ощущение дистанции» у боксёров и фехтовальщиков, а также «ощущение времени» у бегунов, лыжников, пловцов и велосипедистов, и «ощущение воды» у пловцов, основанные на критериях экспериментального измерения.

На этапе «ГСО» подготовки спортивного резерва психофизиологическое развитие учащихся-спортсменов по направлениям «зрение», «слух и равновесие», «соматические ощущения» проявляется идентично в контексте акцентуации характера «высокая жизненная активность» (0,436), вследствие чего доминирующей является типология «возбудимый».

На этапе «ГНП» психофизиологическое развитие по тем же направлениям соответствует акцентуации характера «неустойчивость» (0,842), в связи с чем на данном этапе преобладает типология «демонстративный».

Кроме того, на этапе «ГУТ» в связи с усилением технической и тактической подготовки психофизиологическое развитие учащихся-спортсменов по направлениям «управление движением», «сон и бодрствование», «мотивация» интегрируется с акцентуацией темперамента характера. В данной ситуации в период учебно-тренировочных сборов у спортсменов с типом личности «застывающий» преобладают «дихотомические» характеристики, проявляющиеся с высоким уровнем тревожности (0,919), что психофизиологически обосновано.

В 3-м параграфе главы выявлены индивидуальные, межличностные и межгрупповые различия в психофизиологической активности и коммуникативных компетенциях учащихся-спортсменов. В частности, на рисунке 1 представлено распределение баллов (n=46), отражающее психофизиологическую активность учащихся-спортсменов группы «ГСО», согласно методике «Метод измерения коммуникативной дистанции».

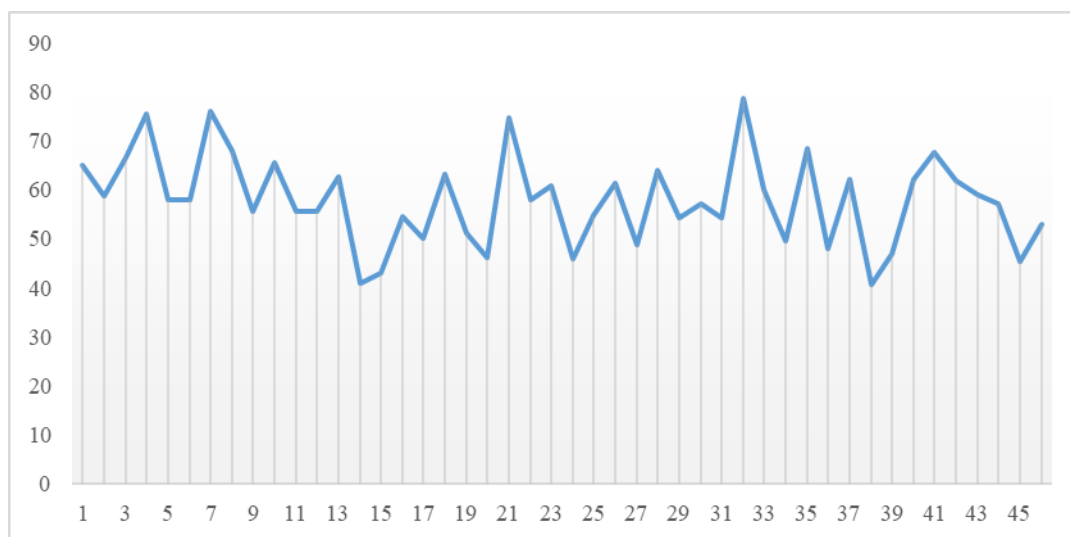


Рис. 1. Результаты проявления психофизиологической активности учащихся-спортсменов группы «ГСО» на основе метода «Измерение коммуникативной дистанции» (n=46)

В данной выборке участники, набравшие высокие баллы, предположительно, характеризуются большей активностью в коммуникации, инициативностью и эмоциональной устойчивостью. Напротив, у спортсменов с низкими показателями преобладают состояния приёмной позиции, усталости, рассеянного внимания или внутренней пассивности.

Наблюдаемые колебания и изменчивость на графике указывают на

неравномерное распределение коммуникативной активности в данной группе, что свидетельствует о гетерогенном характере коммуникативной среды. В таких условиях возникает необходимость в психодиагностическом мониторинге, основанном на индивидуальном подходе, и в обеспечении функционального баланса при информационном обмене. Представленные показатели соответствуют «групповому» уровню анализа методики, поскольку они наглядно отражают общий уровень психофизиологической активности участников, коммуникативные роли и степень изменчивости в процессе информационного взаимодействия.

Распределение баллов, выявленное в группе «ГВСМ», свидетельствует о высоком и стабильном психофизиологическом состоянии спортсменов, проходящих подготовку на данном этапе. Показатели на графике варьируются в диапазоне от 48,38 до 81,06, при этом среднее значение составляет 64,4 (см. рис. 2).

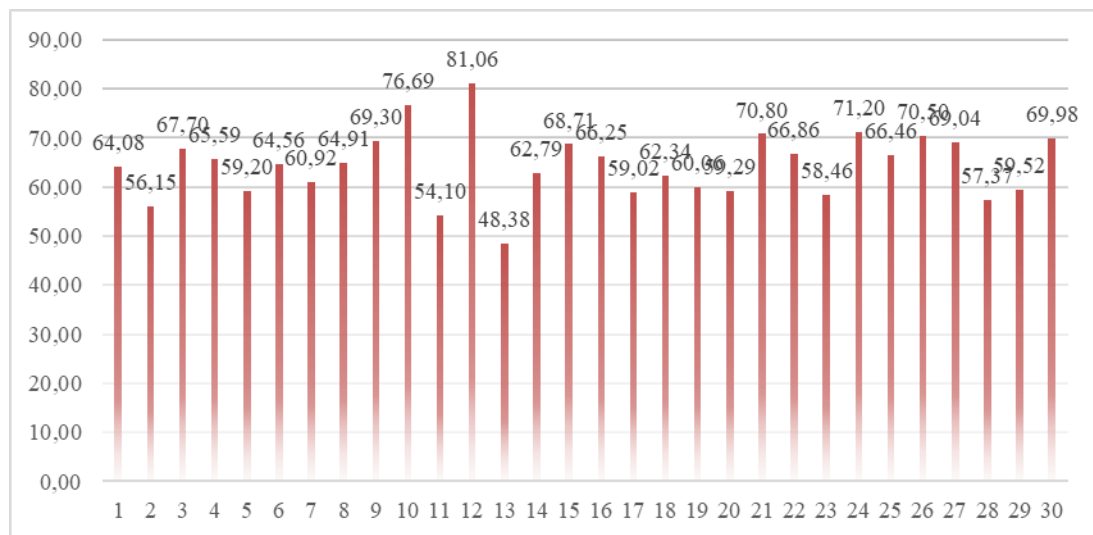


Рис. 2. Результаты проявления психофизиологической активности учащихся-спортсменов группы «ГВСМ» на основе метода «Измерение коммуникативной дистанции» (n=50)

Компактное и относительно узкое распределение баллов указывает на отсутствие ярко выраженных лидеров или участников с крайне низкими показателями коммуникативной активности, что свидетельствует о сохранении внутренней структурной стабильности в группе.

Данная ситуация указывает на сформированность у спортсменов группы «ГВСМ» таких навыков, как информационный обмен, инициативность и эмоциональная устойчивость, а также на то, что потенциал функционального лидерства развивался пропорционально общей командной активности. У всех участников наблюдается высокий уровень внутренней психической готовности, равновесия и социально-психологической согласованности. Плавная, стабильная динамика на графике, отсутствие резких подъёмов и спадов подтверждают, что в данной группе коммуникативные процессы организованы эффективно, то есть отмечается высокий уровень согласованности и сотрудничества в информационном взаимодействии. Всё это свидетельствует о

высоком уровне психофизиологической готовности спортсменов группы «ГВСМ», развитой способности к саморегуляции и сформированной компетентности в активном участии в командной коммуникации.

Третья глава диссертации, озаглавленная **«Диагностика психофизиологического развития учащихся-спортсменов в учреждениях спортивного образования на основе первой и второй сигнальных систем»**, охватывает сведения, отражающие результаты диагностики психологических особенностей влияния психофизиологических нагрузок, вызываемых физическими нагрузками на этапах подготовки спортивного резерва, на развитие первой сигнальной системы, а также психофизиологических характеристик доминирующих переживаний у учащихся-спортсменов, занимающихся в учреждениях спортивного образования.

В 1-м параграфе главы изложены психологические особенности влияния психофизиологического напряжения, возникающего в результате физических нагрузок на этапах подготовки спортивного резерва, на развитие первой сигнальной системы (на примере греко-римской борьбы). Для оценки психологического состояния использовался модифицированный вариант «Цветового теста» М. Люшера.

Результаты тестирования были проанализированы с использованием методов ранжирования цветов и попарного сравнения, а затем сопоставлены с данными исследований Г.Коробейникова, проведенных за рубежом в 2022 году (см. таблицу 5). Анализ результатов по «Цветовому тесту» М. Люшера у высококвалифицированных борцов греко-римского стиля сборных Хорватии, Украины и Узбекистана выявил различия в их эмоциональном состоянии и уровне психофизиологической подготовки. Полученные данные свидетельствуют о том, что психологическое состояние спортсменов носит многокомпонентный и сложный характер, при этом наряду с индивидуальными особенностями существенное значение имеет содержание тренировочного процесса.

У спортсменов сборной Узбекистана, составляющих группу «ЭГ-2», уровень «Психической работоспособности» оказался высоким (10,45), что подтверждает эффективность их эмоциональной устойчивости и интеллектуальной работоспособности. Этот показатель, по сравнению с результатами исследования Г.Коробейникова для сборных Хорватии (10,84) и Украины (10,36), отражает сбалансированное состояние.

По уровню «Склонности к утомлению» у спортсменов сборной Узбекистана был зафиксирован показатель 3,10*, который статистически достоверно выше, чем у спортсменов сборной Хорватии (2,36), что свидетельствует о недостаточной организации тренировочных нагрузок и восстановительных механизмов, а также о наличии признаков избыточного психофизиологического напряжения. Что касается уровня «Тревожности», у спортсменов Украины и Узбекистана (соответственно – 1,57*↓ и 1,93*↓) он оказался значительно ниже по сравнению со сборной Хорватии (2,62). Эта ситуация свидетельствует о высоком уровне психоэмоциональной

устойчивости спортсменов сборной Узбекистана (группа «ЭГ-2») и о достаточной сформированности их способности контролировать стресс в предсоревновательный период.

Таблица 4.

Показатели высококвалифицированных борцов греко-римского стиля из различных сборных команд по «Цветовому тесту» М. Люшера (медиана, нижний и верхний квартили; n=62)

Показатели	Сборная Хорватии (n=12)	Сборная Украины (n=20)	Сборная Узбекистана (n=30)
Психическая работоспособность	10,84 (7,34; 13,63)	10,36 (8,54; 12,67)	10,45 (8,72; 12,40)
Склонность к утомлению	2,36 (1,53; 4,45)	3,73* (1,45; 5,76)	3,10* (1,87; 4,92)
Тревожность	2,62 (0,23; 5,67)	1,57* (0,16; 4,56)	1,93* (0,44; 4,78)
Отклонение от норм автогенной тренировки	14,54 (8,34; 22,83)	15,73 (10,63; 19,78)	14,80 (9,12; 20,47)
Эксцентричность	9,56 (4,63; 12,96)	8,84* (6,67; 10,73)	8,22* (6,10; 10,85)
Концентричность	8,52 (6,67; 9,87)	8,52 (6,76; 10,78)	8,60 (6,90; 10,40)
Вегетативный коэффициент	16,65 (9,74; 19,87)	14,43* (11,32; 17,87)	15,10 (10,45; 18,20)
Гетерогенность	7,43 (5,65; 8,54)	6,50* (5,65; 8,53)	6,85* (5,72; 8,46)
Автономность	10,87 (8,76; 11,45)	10,34 (8,54; 11,51)	10,60 (8,88; 11,33)

Примечание: * – статистически значимые различия между сборными при уровне $p=0,05$.

Показатель «Отклонение от норм автогенной тренировки» оказался примерно на одном уровне во всех трёх сборных, что свидетельствует об отсутствии существенных различий в их эмоционально-волевой сфере и внутреннем психическом состоянии.

По показателю «Эксцентричность» результат сборной Узбекистана, относящейся к группе «ЭГ-2» (8,22↓), оказался ниже по сравнению со сборными Украины и Хорватии (соответственно — 9,56↑ и 8,84↑). Это подтверждает более высокий уровень личностного равновесия, адаптивности к ситуациям и способности к эмоциональному самоконтролю у спортсменов сборной Узбекистана. Показатель «Концентричность» во всех трёх сборных оказался практически на одном уровне, что свидетельствует об отсутствии значительных различий в уровне внутреннего контроля, восприимчивости и способности к саморегуляции личности.

Уровень «Вегетативного коэффициента» оказался самым высоким у сборной Хорватии (16,65), средним у сборной Узбекистана (15,10) и самым низким у сборной Украины (14,43). Эти результаты свидетельствуют о том, что у спортсменов сборной Узбекистана, относящихся к группе «ЭГ-2», активность автономной нервной системы находится в пределах нормы, а функциональные адаптационные возможности организма в ответ на стрессовые нагрузки сохраняют стабильность.

По показателю «Гетерогенность» спортсмены сборной Узбекистана,

относящиеся к группе «ЭГ-2», продемонстрировали сбалансированный средний уровень (6,85). Это свидетельствует о способности членов команды адекватно реагировать на внешние воздействия и адаптироваться к требованиям социальной среды.

Показатель «Автономность» был зафиксирован на практически одинаковом уровне во всех трёх сборных, что свидетельствует об отсутствии существенных различий в способности личности принимать самостоятельные решения и в уровне внутренней стабильности.

Таким образом, по результатам «Цветового теста» М. Люшера у высококвалифицированных борцов греко-римского стиля сборной Узбекистана, составляющих группу «ЭГ-2», были выявлены более высокие уровни функциональной активности, психической устойчивости и физиологической адаптации по сравнению со сборными Хорватии и Украины. Результаты тестирования подтверждают эффективность предсоревновательной психологической подготовки, устойчивость к стрессу и наличие модели подготовки, организованной в соответствии с индивидуальными потребностями спортсменов.

На основе проведённого анализа установлено, что у борцов греко-римского стиля сборной Узбекистана показатели психической активности, внутренней устойчивости и адаптивности в целом сформированы на положительном уровне. Относительно низкие уровни тревожности и утомляемости, а также умеренные значения эксцентричности и гетерогенности свидетельствуют о высокой стрессоустойчивости и хорошем уровне предсоревновательной психологической подготовки спортсменов. В то же время высокий уровень вегетативной активности указывает на выраженные ответные реакции организма на тренировочные нагрузки и подчёркивает необходимость дальнейшего совершенствования стратегий восстановления.

В сравнительном анализе было выявлено, что у спортсменов сборной Хорватии наблюдаются высокие уровни тревожности и вегетативной нагрузки, тогда как у сборной Украины – выраженная склонность к утомлению. В сборной Узбекистана данные проявления носят более сбалансированный характер.

Для комплексной оценки результатов с использованием психофизиологических показателей были использованы выводы методики «Знаете ли вы себя?», разработанной Б.Р.Кадыровым, направленной на выявление особенностей первой и второй сигнальных систем.

Результаты показывают, что в группе «ЭГ» показатель «самоуправление» в среднем составил 5454 условные единицы и оказался статистически значительно выше, чем в группе «КГ» ($p=0,000^{**}$). Это свидетельствует о сформированности у учащихся-спортсменов способности к контролю собственных эмоций, внутреннему управлению и развитию волевой дисциплины. Данный показатель является важным личностным фактором для достижения высоких спортивных результатов.

Высокая оценка «саморегуляции» как ценности у испытуемых группы

«ЭГ» может быть объяснена такими обстоятельствами, как ухудшение состояния здоровья одного из родителей вследствие спортивной травмы и, как следствие, невозможность достичь поставленных целей в большом спорте или осознание постоянных рисков для здоровья после завершения спортивной карьеры. Поэтому у данной категории испытуемых чаще наблюдаются проявления озабоченности саморегуляцией, а также тенденция к приоритизации этой способности в системе потребностей и во второй сигнальной системе ($U=37714,5$; $r<0,01$).

Таблица 5.

Различия в системах сигналов по методике «Знаете ли вы себя?»

(по критерию Манна–Уитни, $n=303$)

Критерии оценки	ЭГ (n=151)	КГ (n=152)	U	p
Шкалы, относящиеся ко второй сигнальной системе				
Самоуправление	5454	3798	37714,5	0,000**
Аналитическое мышление	3376	4848	50197,5	0,144
Воля	4545	3165	44064,0	0,005**
Тревожность	3333	2321	38776,5	0,000**
Самооценка	2321	3333	45036,0	0,706

Примечание: ** $p\leq 0,001$

Другим важным показателем является шкала «воля», где в группе «ЭГ» было зафиксировано значение 4545 условных единиц, что выше по сравнению с группой «КГ» ($p=0,005^*$). Этот показатель на индивидуальном уровне отражает преобладание у спортсменов таких качеств, как устремлённость к устойчивым целям, дисциплинированное принятие решений и психическая выносливость. Высокие значения данной шкалы свидетельствуют о развитости личностных стратегий, ориентированных на достижение высоких результатов. Кроме того, по показателю «тревожность» также было выявлено статистически значимое различие между группами ($p=0,000^*$). В группе «ЭГ» данный показатель оказался выше, что может свидетельствовать о наличии у спортсменов признаков внутреннего волнения, стресса перед соревнованиями и психоэмоциональной нестабильности. Вероятно, это связано с сильным влиянием тренировочных нагрузок или с ощущением давления, оказываемого соревнованиями.

По показателям «аналитическое мышление» и «самооценка» статистически значимых различий между группами выявлено не было. Это свидетельствует о том, что уровни общей когнитивной активности в аспектах анализа проблем и личностной самооценки у спортсменов существенно не различаются. Вместе с тем данные способности могут выступать в качестве вспомогательных факторов достижения успеха в спорте, хотя и вряд ли являются прямыми решающими механизмами.

Подводя итог, можно отметить, что анализ показателей, относящихся ко второй сигнальной системе, подтверждает более высокий уровень личной воли, внутреннего контроля и психологической готовности у спортсменов группы «ЭГ». Эти качества формируют необходимую психологию

нейрофизиологическую базу для эффективного управления индивидуальной подготовкой, контроля за внутренним поведением и поддержания психической устойчивости в условиях соревнований.

Во 2-м параграфе главы (см. таблицу 7) представлены корреляционные результаты, которые позволяют глубоко проанализировать взаимосвязь между 11 приоритетными психофизиологическими направлениями развития учащихся-спортсменов на этапах подготовки спортивного резерва и личностно-психологическими показателями, выявленными с помощью методики «Знаете ли вы себя?».

Таблица 6.

Корреляционная связь между динамикой психофизиологического развития учащихся-спортсменов и результатами методики «Знаете ли вы себя?» (n=303)

Направления / Показатели	Коммуникабельность	Активность	Эмоциональность	Память	Воображение	Саморегуляция	Аналитическое мышление	Воля	Тревожность	Самооценка
Сенсорика и восприятие	0.71*	0.83*	0.50	0.30	-0.37	0.81**	-0.51	0.70	0.30	0.46
Соматические ощущения	-0.57	0.85*	0.65*	-0.28	-0.33	-0.32	-0.14	0.19	0.05	-0.16
Зрение	0.32	-0.39	-0.16	-0.05	0.08	0.58**	0.72**	0.67*	0.29	-0.53
Слух и равновесие	0.31	-0.34	-0.50	0.82*	0.85*	0.61	-0.14	-0.45	0.43	0.06
Контроль движений	0.83	0.14	-0.55	0.76	-0.21	0.79*	0.83*	0.76*	0.22	-0.32
Сон и бодрствование	0.85*	0.56	0.81*	0.74	0.30	0.78	-0.47	-0.31	-0.53	-0.11
Мотивация	-0.02	0.77**	0.64	-0.06	-0.18	0.88**	-0.39	0.73*	-0.49	0.88
Чувство голода и жажды	0.56	-0.30	-0.59	0.62	0.46	0.49	0.56	-0.49	0.71*	-0.43
Половое поведение	0.69	0.33	0.65*	-0.50	-0.13	-0.11	0.49	0.36	0.73	0.11
Эмоции	-0.42	0.47	0.54	0.24	0.56	0.14	0.18	0.04	0.79	0.77
Обучение и память	-0.55*	0.74*	-0.13*	0.81*	0.76*	-0.23*	0.79*	0.53*	-0.26*	-0.48*

Примечание: * $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,001$

Ниже приведены психофизиологические интерпретации статистически значимых корреляционных связей по каждому из направлений:

«Сенсорика и восприятие» – данная функция демонстрирует сильную корреляцию с коммуникацией ($r=0,71^*$), активностью ($r=0,83^*$) и саморегуляцией ($r=0,81^{**}$). Это указывает на то, что у социально активных спортсменов эффективность процессов восприятия сенсорной информации значительно выше.

«Соматические ощущения» – выявлена значимая связь с активностью ($r=0,85^*$) и эмоциональностью ($r=0,65^*$), что свидетельствует о

функциональной согласованности между физическим состоянием тела и эмоциональной системой у спортсменов.

«Зрение» – способность перерабатывать визуальную информацию коррелирует с саморегуляцией ($r=0,58^*$), аналитическим мышлением ($r=0,72^*$) и волевыми качествами ($r=0,67^*$), что отражает наличие прочной взаимосвязи между зрительными способностями и когнитивными функциями контроля у спортсменов.

«Слух и равновесие» – установлены корреляции с памятью ($r=0,82^*$) и воображением ($r=0,85^*$), что означает, что процессы восприятия сенсорной информации сопровождаются развитием способности к её хранению и когнитивной переработке.

«Контроль движений» – проявляет значимые связи с аналитическим мышлением ($r=0,83^*$), волевыми качествами ($r=0,76^*$) и саморегуляцией ($r=0,79^*$), что демонстрирует функциональное единство механизма управления движениями с элементами когнитивного контроля.

В целом, на основании результатов таблицы 7 можно сделать вывод, что указанные 11 приоритетных психофизиологических направлений подтверждают согласованное развитие личностных индивидуальных характеристик и когнитивно-эмоциональных способностей спортсменов. Учитывая выявленные взаимосвязи, особую значимость приобретает составление индивидуальных программ спортивной подготовки.

Опираясь на результаты методики, тренерам рекомендуется при определении уровня вовлеченности учащихся-спортсменов в спортивную деятельность, развитии их способности к самостоятельному планированию и психологической поддержке интереса к выбранному виду спорта проводить психофизиологический мониторинг:

на этапе спортивно-оздоровительной подготовки спортивного резерва – по направлениям «зрение» и «слух и равновесие»;

на этапе начальной подготовки – по направлению «соматические ощущения»;

на этапе учебно-тренировочной подготовки – по направлениям «контроль движений», «сон и бодрствование», «мотивация»;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – по направлениям «сенсорика и восприятие» и «чувство голода и жажды»;

на этапе высшего спортивного мастерства – по направлениям «половое поведение», «эмоции» и «обучение и память».

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате проведённого исследования на тему «Динамика психофизиологического развития учащихся на этапах подготовки спортивного резерва» были разработаны следующие выводы:

1. Спортивная психофизиология – это научная область, направленная на изучение функциональных особенностей организма, процесса усвоения упражнений и психофизиологических факторов, влияющих на профессиональное

развитие учащихся-спортсменов в рамках выбранного вида спортивной деятельности.

2. В экспериментальной группе установлено, что на всех этапах подготовки учащихся-спортсменов особенно важным является снижение психоэмоциональной нагрузки на основе учёта их психофизиологических и антропометрических характеристик, а также психологических факторов и индивидуальных программ, что связано с необходимостью максимально полного раскрытия их потенциала, при этом психологическая поддержка со стороны тренера признана крайне важной и необходимой в процессе подготовки спортсменов.

3. На этапах подготовки спортивного резерва «спортивно-оздоровительный» и «начальной подготовки» установлено, что психофизиологическое развитие учащихся-спортсменов по направлениям «зрение», «слух и равновесие», «соматические ощущения» идентично проявляется с акцентуацией характера личности, в связи с чем доказано доминирование типологий «возбудимый» и «демонстративный».

4. На этапе подготовки спортивного резерва «учебно-тренировочный» установлено, что под воздействием развития «технической» и «тактической» подготовки психофизиологическое развитие учащихся-спортсменов по направлениям «контроль движений», «сон и бодрствование», «мотивация» интегрируется с акцентуацией темперамента личности, в связи с чем психофизиологически обосновано доминирование дихотомических характеристик, проявляющих «тревожную» типологию у спортсменов с «застревающим» типом характера в период учебно-тренировочных сборов.

5. На этапе «совершенствования спортивного мастерства» подготовки спортивного резерва доказано, что в психофизиологическом развитии учащихся-спортсменов преобладают «социально-биологические» дилеммы, такие как «сенсорика и восприятие» и «чувство голода и жажды», в результате чего психофизиологические корреляты между первой сигнальной системой и физической нагрузкой являются прямо пропорциональными.

6. Установлено, что на этапе «высшего спортивного мастерства» подготовки спортивного резерва, в зависимости от достигнутых учащимися-спортсменами результатов, дифференциация соответствия выбранного вида спорта с периодами «предсоревновательный», «соревновательный» и «постсоревновательный» в рамках единого семантического поля обусловлена ожиданиями психофизиологического развития по направлениям «половое поведение», «эмоции» и «обучение и память», при этом доказано приоритетное значение второй сигнальной системы и речи.

На основе результатов исследования были разработаны следующие **практические рекомендации:**

1. На этапах «спортивно-оздоровительной» и «начальной подготовки» спортивного резерва необходимо учитывать, что психофизиологическое развитие учащихся-спортсменов по направлениям «зрение», «слух и равновесие», «соматические ощущения» идентично проявляется с акцентуацией характера,

вследствие чего доминируют типологии «возбудимый» и «демонстративный».

2. На этапе «учебно-тренировочной» подготовки спортивного резерва под влиянием развития «технической» и «тактической» подготовки необходимо учитывать, что психофизиологическое развитие учащихся-спортсменов по направлениям «контроль движений», «сон и бодрствование», «мотивация» интегрируется с акцентуацией темперамента характера, в результате чего в период учебно-тренировочных сборов у спортсменов с «застревающим» типом личности преобладают дихотомические характеристики, проявляющие «тревожную» типологию, что является важным аспектом.

3. На этапе «совершенствования спортивного мастерства» подготовки спортивного резерва психофизиологическое развитие учащихся-спортсменов характеризуется преобладанием «социально-биологических» дилемм, таких как «сенсорика и восприятие», «голод и жажда», в связи с чем прямопропорциональная взаимосвязь между первой сигнальной системой и физической нагрузкой приобретает особую значимость.

4. На этапе «высшего спортивного мастерства» подготовки спортивного резерва, в зависимости от достигнутых учащимися-спортсменами результатов, дифференциация соответствия выбранного вида спорта с периодами «предсоревновательный», «соревновательный» и «постсоревновательный» в рамках единого семантического поля сопровождается доминированием второй сигнальной системы и речи в ожиданиях психофизиологического развития по направлениям «половое поведение», «эмоции» и «обучение и память».

**ONE-TIME ACADEMIC COUNCIL BASED ON THE ACADEMIC
COUNCIL PhD.03/30.12.2021.P.26.02 FOR THE AWARDING OF
ACADEMIC DEGREES AT NATIONAL PEDAGOGICAL UNIVERSITY OF
UZBEKISTAN**

NATIONAL PEDAGOGICAL UNIVERSITY OF UZBEKISTAN

NAZAROV SOBIR USMONOVICH

**DYNAMICS OF STUDENTS' PSYCHOPHYSIOLOGICAL DEVELOPMENT
AT THE STAGES OF SPORTS RESERVE TRAINING**

19.00.02. – Psychophysiology

**DISSERTATION ABSTRACT
OF THE DOCTOR OF PSYCHOLOGICAL SCIENCES (PhD)**

Tashkent – 2025

The topic of the Doctor of Philosophy (PhD) dissertation has been registered with the Supreme Attestation Commission at the Ministry of Higher Education, Science and Innovations of the Republic of Uzbekistan under the number B2025.2.PhD/P569.

Dissertation is prepared in National pedagogical university of Uzbekistan.

The dissertation abstract is prepared in three language (Uzbek, Russian, English) brief and uploaded to website of Scientific Council (www.tdpu.uz) and Ziyonet Information-educacion portal at (www.ziyonet.uz).

Scientific adviser: **Khayitov Oybek Eshboevich**
Doctor of Psychological Sciences (DSc), Professor

Official opponents: **Kadirov Kamoliddin Batirovich**
Doctor of Psychological Sciences (DSc), Professor

Fayziev Zokhiddin Khasanboevich
Doctor of Philosophy (PhD) in Psychological Sciences, Associate Professor

Leading organization: **Bukhara State University**

The defence of the dissertation will be held on ____ «____» ____ 2025, at «____» at the one-time academic council based on the academic council PhD.03/30.01.2020.P.26.02 under the National pedagogical university of Uzbekistan. Address: 100185, Tashkent, Chilanazar diatrict, Bunyodkor street, 27. Tel.: (+99871) 27682-32, fax: (+99871) 276-76-51, email: tdpu_kengash@edu.uz.

The dissertation has been registered in the Informational Resource Centre of the National pedagogical university of Uzbekistan (reference r_____. Address: 100185, Tashkent, Chilonzor district, Bunyodkor street, 27. Tel: (+998971) 276-80-86; Fax: ((+998971) , 276-76-51.

Dissertation abstract summary is issued on ____ «____» _____ 2025.

(issue reference number ____ «____» _____ 2025)

F.A. Akramova
Chairman of the Scientific Council on
Awarding of Scientific Degrees, Doctor of
Psychological Sciences (DSc), Professor

N.B. Atabaeva
Secretary of the Scientific Council Awarding
of Scientific Degrees, Doctor of Psychological
Sciences (DSc), Professor

Z.T. Nishanova
Chairman of the Scientific Seminar of the
Scientific Council on Awarding of Scientific
Degrees, Doctor of Psychological Sciences,
Professor

INTRODUCTION (Annotation to PhD thesis)

The purpose of the study is to examine the psychophysiological development of school student-athletes in the context of sports education and to develop practical recommendations for the stages of training.

The object of the study is the psychophysiological development process of school student-athletes, with a total of 303 participants, including 118 engaged in the “health-improving” and “initial training” stages at sports schools in Angren city and the Kasbi, Samarkand, and Yakkasaroy districts, and 195 involved in the “training-practice,” “advanced sports mastery,” and “highest sports mastery” stages at the Republican, Fergana, and Namangan Olympic and Paralympic sports training centers.

The scientific novelty of the study is as follows:

it has been evidenced that at the “health-improving” and “initial training” stages of sports reserve preparation, the psychophysiological development of school student-athletes in the areas of “visual,” “auditory and balance,” and “somatic sensations” is identifiably manifested through personality character accentuations, with a predominance of the “excitable” and “demonstrative” typologies;

from a psychophysiological standpoint, it has been substantiated that during the “training-practice” stage of sports reserve preparation, under the influence of developing “technical” and “tactical” readiness, the psychophysiological development of school student-athletes in the areas of “movement control,” “sleep and wakefulness,” and “motivation” is integrated with personality temperament accentuations, with a predominance of dichotomous features-manifested as an “anxious” typology in athletes of the “inert” type-during training camps.

it has been proven that in the psychophysiological development of school student-athletes at the “advanced sports mastery” stage of sports reserve preparation, the predominant nature of “social-biological” dilemmas, such as “sensation and perception” and “hunger and thirst,” results in a direct proportionality between the first signal system and physical load, as psychophysiological correlates.

it has been proven that, based on the results achieved by school student-athletes at the “highest sports mastery” stage of sports reserve preparation, the differentiation of the “pre-competition,” “competition,” and “post-competition” periods within the same semantic field, according to the chosen sport, confirms the predominance of the second signal system, with speech as the primary focus, in the psychophysiological development expectations in the areas of “gender behaviors,” “emotions,” and “education and memory.”

Implementation of the research results. Based on the scientific research conducted on the psychophysiological development of school student-athletes:

the conclusions, based on the psychophysiological development of school student-athletes in the areas of “visual,” “auditory and balance,” and “somatic sensations” during the “health-improving” and “initial training” stages of sports reserve preparation, have proven the predominance of the “excitable” and “demonstrative” typologies due to the manifestation of personality character accentuations. These conclusions were included in the “Psychophysiology” and “General Psychology” modules by order PM–207 of the Psychological Educational

and Research Center under National pedagogical university of Uzbekistan, dated September 26, 2024 (as per the certificate PM–207-a, dated September 26, 2024). As a result, a scientific basis has been established for substantiating the reflection of personal traits and typology in the psychophysiological development of student-athletes engaged in the «sport-health» and «initial training» stages of sports reserve preparation;

the conclusions, based on the psychophysiological development of school student-athletes in the areas of “movement control,” “sleep and wakefulness,” and “motivation” during the “training-practice” stage of sports reserve preparation, under the influence of developing “technical” and “tactical” readiness, have proven the integration of personality temperament accentuations. This resulted in the predominance of dichotomous features, manifested as an “anxious” typology in athletes of the “inert” type, during training sessions. These conclusions were included in the “Psychophysiology” and “General Psychology” modules by order PM–207 of the Psychological Educational and Research Center under National pedagogical university of Uzbekistan, dated September 26, 2024 (as per the certificate PM–207-a, dated September 26, 2024). As a result, the scope of empirical study of the influence of personality typology on the physical, technical, and tactical training of student-athletes has been expanded in the context of their psychophysiological characteristics;

the conclusions, based on the psychophysiological development of school student-athletes at the “advanced sports mastery” stage of sports reserve preparation, have proven the predominance of “social-biological” dilemmas such as “sensation and perception” and “hunger and thirst,” resulting in a direct proportionality between the first signal system and physical load. These conclusions were included in the “Psychophysiology,” “Ontogenetic Psychology. Differential Psychology” modules by order PM–207 of the Psychological Educational and Research Center under National pedagogical university of Uzbekistan, dated September 26, 2024 (as per the certificate PM–207-a, dated September 26, 2024). As a result, the experimental investigation of the impact of psychophysiological correlates between the first signal system and physical load on the psychophysiological development of school student-athletes engaged in the “advanced sports mastery” stage of sports reserve preparation was successfully conducted.

based on the results achieved by school student-athletes at the “highest sports mastery” stage of sports reserve preparation, the differentiation of the “pre-competition,” “competition,” and “post-competition” periods within the same semantic field, according to the chosen sport, has proven the predominance of the second signal system, with speech as the primary focus, in the psychophysiological development expectations in the areas of “gender behaviors,” “emotions,” and “education and memory.” These conclusions were included in the “Personality Psychology” and “Psychophysiology” modules by order PM–207 of the Psychological Educational and Research Center under National pedagogical university of Uzbekistan, dated September 26, 2024 (as per the certificate PM–207-a, dated September 26, 2024). As a result, practical recommendations were developed

to enhance the second signal system, which serves to differentiate the results achieved by school student-athletes at the “highest sports mastery” stage of sports reserve preparation and ensure psychophysiological development expectations.

The results of the research were discussed at 4 international and 3 national scientific and practical conferences.

Publishing of dissertation results. A total of 15 scientific papers have been published on the dissertation topic, including 7 articles in scientific journals recommended by the Supreme Attestation Commission at the Ministry of Higher Education, Science and Innovations of the Republic of Uzbekistan for publishing the main scientific results of doctoral dissertations. Of these, 6 articles were published in national journals, and 1 article was published in an international journal.

Structure and volume of thesis. The dissertation consists of an introduction, 3 chapters, conclusions, a general summary, and a list of references. The total length of the dissertation is 131 pages.

E'LON QILINGAN ILMIY ISHLAR RO'YXATI
СПИСОК ОПУБЛИКОВАННЫХ РАБОТ
LIST OF RUBLISHED WORKS

I bo'lim (I част; I part)

1. Назаров С.У. Научно-практическая значимость изучения психофизиологических проблем // Вестник интегративной психологии // Ярославл. – 2023, Выпуск 30, част 2. – С. 253–260. (19.00.00; № 2). ISBN 978-5-9527-02-16-5
2. Nazarov S.U. Sog'lom fikrlash sog'lom turmushining asosiy sifatidir. O'zbekiston Milliy universiteti xabarleri. – Toshkent. – 2022, [1/5] – B. 89–90. (19.00.00; № 10) ISSN 2181-7324.
3. Nazarov S.U. Jismoniy mashqlar orqali o'quvchilarda charchoqni oldini olish vositalari. O'zbekiston Milliy universiteti xabarleri. – Toshkent. – 2022, [1/1/2] – B. 90–91. (19.00.00; № 10) ISSN 2181-7324.
4. Nazarov S.U. Sport bilan shug'ullanayotgan o'quvchi-sportchilarni psixofiziologik kuzatishning ustuvor yo'nalishlari // «Sportda ilmiy tadqiqotlar» ilmiy-nazariy jurnali. – Chirchiq. – 2023/2. – B. 6–70. <https://slib.uz/ru/edition/file-viewid=1725> (OAK Rayosatining 2022-yil 15-dekabrdagi 328-son qarori).
5. Nazarov S.U. O'quvchi-sportchilarni yuqori sport natijalariga erishishida psixofiziologik kuzatishlarni tashkil etish mexanizmlari // Toshkent davlat pedagogika universiteti ilmiy axborotlari. – Toshkent. – 2023/5. – B. 309–314. (19.00.00; № 15). ISSN 2181-9580
6. Nazarov S.U. Sport zaxirasini tayyorlash bosqichlarida shug'ullanayotgan o'quvchi-sportchilarning psixofiziologik rivojlanishi empirik tadqiqi // «Psixologiya» ilmiy jurnal. – №4, 2024. – B. 90–91. (19.00.00; № 5) ISSN 2181-5291.
7. Nazarov S.U. Sport zaxirasini tayyorlash bosqichlarida shug'ullanayotgan o'quvchi-sportchilarning psixologik va psixofiziologik rivojlanish diagnostikasi // Internauka. Innovations and tendencies of state-of-art-science Proceedings of XLIX International Multidisciplinary Conference. Rotterdam, Nederland, november, 2024. ISBN 978-94-036-1025-2 – Москва: Изд. «Интернаука», 2024. – B. 85–88.
8. Назаров С.У. Использование методов психологии и психофизиологии на этапе квалификации учеников – спортсменов в спорте / С.У.Назаров // Педагогика и психология в современном мире: теоретические и практические исследования: сб. ст. по материалам LXXXVII Международной научно-практической конференции «Педагогика и психология в современном мире: теоретические и практические исследования». – № 9(87). – Москва: Изд. «Интернаука», 2024. – С. 56–60.
9. Nazarov S.U. Sportchining psixofiziologik holatlarini baholashda tepping-testidan foydalanish bo'yicha tavsiyalar // Jismoniy tarbiya va sport sohasida mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini rivojlantirish muammolari va istiqbollari / Respublika miqyosidagi ilmiy-amaliy anjuman materiallari (Toshkent, 2024-yil 11–12-oktabr). – Toshkent: JTSBMQTMOI, 2024. – B. 203–208.

10. Nazarov S.U. O'quvchi-sportchilarning psixofiziologik holatlarini baholashda ishlatiladigan testlarni o'tkazish bo'yicha tavsiyalar // Zamonaviy shaxs rivojlanishining psixologik xususiyatlari / Xalqaro ilmiy konferensiya materiallari (Toshkent, 2024-yil 20-noyabr). – Toshkent: Nizomiy nomidagi TDPU, 2024. – B. 490–494.

II bo'lim (II част; II part)

11. Nazarov S.U. Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida psixofiziologik kuzatishlarni tashkil etish // Sport ilm-fanining dolzarb muammolari xalqaro ilmiy-nazariy jurnal. – Toshkent. – 2023, 1-son. – 56–61. <https://sport-science.uz/index.php/journal/issue/view/1/1>

12. Nazarov S.U. Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida psixofiziologik kuzatishlarni tashkil etish // Globallashuv jarayonida jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni tayyorlash va malakasini oshirish tizimidagi dolzarb muammo va yechimlar / Xalqaro ilmiy-amaliy anjuman materiallari to'plami. II-qism (Samarqand, 2023-yil 23–24-iyun). – Samarqand, JTSBMQTMOI Samarqand filiali, 2023. – B. 278–284.

13. Nazarov S.U. Psixofiziologik ma'lumotlarni olish usullari // Jismoniy tarbiya va sport sohasida uzluksiz kasbiy ta'lim tizimining zamonaviy holati va rivojlantirish yo'llari / Xalqaro miqyosdagi ilmiy-amaliy anjuman to'plami. II-qism (Nukus, 2024-yil 10–11-may). – Nukus: JTSBMQTMOI Nukus filiali, 2024. – B. 108–117.

14. Nazarov S.U. Trenerlar uchun psixofiziologiya fanining ilmiy amaliy ahamiyati // Koronavirus COVID-19: biologiyasi, etiologiyasi va fiziologiyasi» mavzusida xalqaro miqyosdagi ilmiy-amaliy konferensiya / xalqaro miqyosdagi ilmiy- amaliy konferensiya materiallari (Toshkent, 2024-yil 10-oktabr). – Toshkent: Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zMU Fiziologiya ilmiy-tadqiqot markazi, 2024. – B. 55–57.

15. Nazarov S.U. Sportchi diqqatini jamlashini «Shulte» metodi orqali aniqlashning ahamiyati // Jismoniy tarbiya va sport sohasida mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini rivojlantirish muammolari va istiqbollari / Respublika miqyosidagi ilmiy-amaliy anjuman materiallari (Toshkent, 2024-yil 11–12-oktabr). – Toshkent: JTSBMQTMOI, 2024. – B. 174–177.

Avtoreferat O‘zbekiston milliy pedagogika universiteti
«Ilmiy axborotlari» jurnali tahriryati
tomonidan 2025-yil 26-iyulda tahrirdan o‘tkazildi.

Bosishga ruxsat etildi: 28.04.2025-yil
Bichimi 60x84 $\frac{1}{16}$, «Times New Roman»
garniturada raqamli bosma usulida bosildi.
Nashriyot bosma tabog‘i 3.0. Adadi: 100. Buyurtma: № 27
Bahosi kelishuv asosida

O‘zbekiston milliy pedagogika universiteti
bosmaxonasida chop etildi.
Manzil: Toshkent shahar, Chilonzor tumani,
Bunyodkor ko‘chasi 27-uy.