ЎЗБЕКИСТОН МИЛЛИЙ УНИВЕРСИТЕТИ ҲУЗУРИДАГИ ИЛМИЙ ДАРАЖАЛАР БЕРУВЧИ DSc 27.06.2017.Psi.01.07 РАҚАМЛИ ИЛМИЙ КЕНГАШ

ЖИЗЗАХ ДАВЛАТ ПЕДАГОГИКА ИНСТИТУТИ

АБДУРАСУЛОВ РУСТАМ АБДУРАИМОВИЧ

СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИНИНГ ЎҚУВЧИ-СПОРТЧИЛАР ШАХСИНИ ШАКЛЛАНИШИДАГИ РОЛИ (ЯККАКУРАШ ТУРЛАРИ МИСОЛИДА)

19.00.06- Ёш ва педагогик психология. Ривожланиш психологияси

ПСИХОЛОГИЯ ФАНЛАРИ ДОКТОРИ (DSc) ДИССЕРТАЦИЯСИ АВТОРЕФЕРАТИ

Тошкент – 2018

УДК: 378:159.922.8(575.1)

Психология фанлари доктори (DSc) диссертацияси автореферати мундарижаси

Оглавление автореферата диссертации доктора психологических наук (DSc)

Contents of Dissertation Abstract of the Doctor of Psychological Sciences (DSc)

Абдурасулов Рустам Абдураимович
Спорт машғулотларининг ўқувчи-спортчилар шахсини шаклланишидаги роли (яккакураш турлари мисолида).....3

Абдурасулов Рустам Абдураимович
Роль спортивных занятий на формировании личности учащихся-спортсменов (в примере видов единоборств).....31

Abdurasulov Rustam Abduraimovich
The role of the formation of the personality of the student-athletes involved in sports (the example of the types of martial arts)……57

Эълон қилинган ишлар рўйхати
Список опубликованных работ
List of publications……..61

ЎЗБЕКИСТОН МИЛЛИЙ УНИВЕРСИТЕТИ ҲУЗУРИДАГИ ИЛМИЙ ДАРАЖАЛАР БЕРУВЧИ DSc 27.06.2017.Psi.01.07 РАҚАМЛИ ИЛМИЙ КЕНГАШ

ЖИЗЗАХ ДАВЛАТ ПЕДАГОГИКА ИНСТИТУТИ

АБДУРАСУЛОВ РУСТАМ АБДУРАИМОВИЧ

СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИНИНГ ЎҚУВЧИ-СПОРТЧИЛАР ШАХСИНИ ШАКЛЛАНИШИДАГИ РОЛИ (ЯККАКУРАШ ТУРЛАРИ МИСОЛИДА)

19.00.06- Ёш ва педагогик психология. Ривожланиш психологияси

ПСИХОЛОГИЯ ФАНЛАРИ ДОКТОРИ (DSc) ДИССЕРТАЦИЯСИ АВТОРЕФЕРАТИ

Тошкент – 2018

Докторлик диссертацияси мавзуси Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси ҳузуридаги Олий аттестация комиссиясида B2018.1.DSc/Psi18 рақам билан рўйхатга олинган.

Диссертация Жиззах давлат педагогика институтида бажарилган.

Диссертация автореферати уч тилда (ўзбек, рус, инглиз (резюме)) Илмий кенгаш веб-саҳифасида (ik_falsafa@nuu.uz) ва ZiyoNET ахборот-таълим порталида (www.ziyonet. uz) жойлаштирилган.

Илмий маслаҳатчи: **Шоумаров Ғайрат Бахромович**
психология фанлари доктори, профессор

Расмий оппонентлар: **Каримова Васила Маманосировна**
психология фанлари доктори, профессор

Холмуҳамедов Рустам Дехканович
педагогика фанлари доктори, профессор

Самаров Рустам Садридинович
фалсафа фанлари доктори, профессор

Етакчи ташкилот: **Қарши давлат университети**

Диссертация ҳимояси Ўзбекистон миллий университети ҳузуридаги DSc 27.06.2017.Psi.01.07 рақамли Илмий кенгашнинг «__» _____соат ___даги мажлисида бўлиб ўтади. (Манзил: 100174, Тошкент шаҳри, Университет кўчаси, 4-уй. ЎзМУ, Ижтимоий фанлар факультети биноси, 5-қават, 511-кабинет. Тел.: (99891) 246-52-74; факс: (99871) 246-53-21, (99871) 246-02-24; e-mail: nauka@nuu.uz).

Диссертация билан Ўзбекистон Миллий университетининг Ахборот-ресурс марказида танишиш мумкин (___рақами билан рўйхатга олинган). (Манзил: 100174, Тошкент шаҳри, Университет кўчаси, 4-уй. ЎзМУ Бош ўқув биноси, “В” қисм, 2-қават, 217-хона.Тел.: (99891) 246-67-71).

Диссертация автореферати 2018 йил “____”_____куни тарқатилди.
(2018 йил “____”_____даги ____рақамли реестр баённомаси.)

Э.Ғ.Ғозиев
Илмий даражалар берувчи илмий кенгаш раиси ўринбосари, психол.ф.д., профессор

А.И.Расулов
Илмий даражалар берувчи илмий кенгаш котиби, психол.ф.н., доцент

Н.С.Сафаев
Илмий даражалар берувчи илмий кенгаш қошидаги Илмий семинар раиси, психол.ф.д.

КИРИШ (фан доктори (DSc) диссертацияси аннотацияси)

Диссертация мавзусининг долзарблиги ва зарурати. Жаҳонда шарқ яккакураши инсоннинг жисмоний ва руҳий камолотини таъминлашда тарихий ва замонавий аҳамиятга эга бўлган таъсирчан тарбия усуллари сифатида эътироф этилмоқда. Шарқ яккакурашининг инсон руҳий барқарорлиги ва жисмоний камолотидаги ўрнини таъминлаш бўйича олиб борилаётган саъйи-ҳаракатлари туфайли 2014 йилда жанговор шарқ яккакураши Халқаро ассоциацияси (International Oriental Martial Arts Association (IOMAA) ташкил этилиб, унда 67 та федерациялар киритилди. Бу омиллар шарқ жанговор яккакураши билан шуғулланувчиларнинг сони 2015 йилда 14,8 млн нафар кишига ўсганлигини, 2020 йилда уларнинг миқдори 20 млн нафар кишига етиши мумкинлигини кўрсатмоқда[1]. Шарқ яккакураши усулларини ўрганиш ўзининг вудужга келган давридагина эмас, балки бугунги технологик тараққиёт даврида ҳам шахснинг гармоник ривожланишини таъминловчи, ёшларнинг жисмоний ва руҳий саломатлигини, уларнинг наркоманияга, хулқий оғишга мойилликларини олдини олишнинг энг самарали йўл ва усулларидан эканлигини тасдиқланмоқда.

Жаҳонда шарқ якка курашининг инсон руҳий камолотини, жисмоний саломатлигини тиклаш ва профилактикасидаги роли, шахснинг ўзини ўзи англаш воситаси, шарқ якка кураши анъаналарига нисбатан муносабати, унинг онтологик ҳодиса эканлиги, ўсмирларда ахлоқий-иродавий сифатларни шакллантиришдаги аҳамияти, спортчилар фаолият самарадорлигида шарқ яккакурашининг ўрни, шарқ яккакураш турларининг шахснинг руҳий барқарорлигини таминлаш омили, шарқ яккакураши билан шуғулланган спортчиларда қадриятлари тизимининг социал-психологик механизмлари масалалари тадқиқ этилмоқда. Шарқ яккакурашига ўргатишга доир спорт машғулотларининг ўқувчи-спортчилар шахсини шаклланишидаги ролини тадқиқ қилиш шахс камолотини психологик хусусиятларини аниқлашнинг муҳим йўналишларидан бири эканлигини кўрсатмоқда.

Мамлакатимизда ёшларнинг жисмоний ва руҳий уйғунликда камолотини, уларда психик барқарорлик ва иродавий сифатларни таркиб топтиришда спорт ва жисмоний тарбия, спорт мактаблари ва тўгараклари фаолиятини ошириш орқали таъминлашга алоҳида эътибор қаратилмоқда. Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича Ҳаракатлар стратегиясининг[2] «ижтимоий соҳани ривожлантиришга қаратилган устувор йўналишларда кўрсатилган вазифаларида ёш авлодни тарбиялаш, унинг маънавияти ва маданиятини юксалтиришга қаратилган тадбирлар самарадорлигини ошириш» вазифалари белгиланган. Шу нуқтаи назардан,

[1] http://www.dissercat.com/content/vostochnye-edinoborstva-kak-ontologicheskoe-yavlenie#ixzz5WJRlO4VL

[2] 2017-2021 йилларда Ўзбекистон Республикасини ривожлантиришнинг бешта устувор йўналиши бўйича Ҳаракатлар стратегиясини «Халқ билан мулоқот ва инсон манфаатлари йилида» амалга оширишга оид Давлат дастурини ўрганиш бўйича илмий-услубий рисола. Ўзбекистон Республикаси олий ва ўрта махсус таълим Вазирлиги, Тошкент давлат иқтисодиёт университети.-Т.: «Маънавият» нашриёти, 2017.-206 б.

спорт машғулотларининг ўқувчи-спортчилар шахсини шаклланишидаги роли масаласи психологиянинг, айниқса спорт психологиясининг долзарб муаммоларидан бири эканлигини кўрсатади.

Мазкур диссертация Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 7 февралдаги ПФ-4947-сонли «Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича Ҳаракатлар стратегияси тўғрисида»ги Фармони, шунингдек, 2016 йил 14 сентябрда қабул қилинган «Ёшларга оид давлат сиёсати тўғрисида»ги Ўзбекистон Республикасининг Қонуни ҳамда ушбу фаолиятга тегишли бошқа меъёрий-ҳуқуқий ҳужжатларда белгиланган вазифаларни амалга оширишда муайян даражада хизмат қилади.

Тадқиқотнинг республика фан ва технологиялари ривожланишининг асосий устувор йўналишларига боғлиқлиги. Мазкур тадқиқот фан ва технологиялар ривожланишининг I.«Демократик ва ҳуқуқий жамиятни маънавий-ахлоқий ва маданий ривожлантириш, таълимнинг узвийлик ва узлуксизлигини, баркамол авлод тарбиясини шакллантириш» устувор йўналишига мувофиқ бажарилган.

Диссертация мавзуси бўйича хорижий илмий тадқиқотлар шарҳи[3]. Спорт психологияси соҳасида спортчиларнинг психологик хусусиятларини ўрганишга йўналтирилган илмий изланишлар жаҳоннинг етакчи илмий марказлари ва олий таълим муассасалари, жумладан, South-American Association Taytsu (Канада), National China Association Ushu (Хитой), Institution of Martial Arts Kodokan (Япония), Federation of Martial Arts Taikwondo (Жанубий Корея), Sofiya University in Bolgary (Болгария), University of Social Psichology (Польша), Hamburg University in Germany (Германия), М.В.Ломоносов номидаги Москва давлат университети, П.Ф.Лесгафт номидаги Санкт-Петербург давлат жисмоний тарбия институти (Россия) томонидан олиб борилмоқда.

Дунёда спорт машғулотларини шахс шаклланишига таъсири

---

[3] Мазкур қисм қуйидаги манбаларга асосланган ҳолда ёритилган: Леонтьев А.Н. Деятельность, сознание, личность. М.: Изд. полит. литературы.; Мерлин В.С. В кн. Психология формирования и развития личности. М.: Наука, 1981.; P. Kunath. Changes in pervormance motivations related to social conditions. «Intern. J. of sport Psychology». Rome, № 1, 1974.; Ogiloie B, Tutko T, Lyon L. The Votivational Inventory. In «Sholastic Coach», San Xose, 1976.; K.Kohl. Uber Bedeutungsgehaile des Sportspiels.-In: «Sportpsychlogie», Hofmann-Verlag, Schorndorf, 1972.; Vanek M, Hosek W, Svoboda B. Studie osobnosti ve spory. Universita Karlova, Praha, 1974.; Biro H. Extroverzia a zmena vykorny v persepcnomotorickei uloke u sporto vsov. – «Teorie a praxe telesne vychovy», № 3, 1976.; Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. М.: ФиС, 1983.; Пилоян Р.А. Мотивация спортивной деятельности. М.: ФиС, 1984.; Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. ФиС, 1981.; Лобзин В.С., Решетников М.М. Аутогенная тренировка. Л.: Медицина, 1986.; Мельников В.М., Ямпольский Л.Т. Введение в экспериментальную психологию личности. М.: Просвещение, 1985.; Норакидзе В.Г. Влияние спортивной деятельности на формирование характера личности спортсмена.; Палайма Ю.Ю. Опыт исследования относительной силы мотива и формирования соревно-вательной установки у спортсменов.; Дойль В. Психологические проблемы развития психических качеств спортсмена.; Пуни А.Ц. Некоторые вопросы теории воли и волевая подготовка в спорте.; Онищенко И.М. Опыт психологического изучения основных качеств личности спортсмена.; Попеску С, Иота М, Хордиган В. О некоторых средствах и приёмах психического воздействия в спорте. Сборник научных работ психологов спорта. М.: ФиС, 1973.Токарёва В.А. Межнаучная проблема личности и перспективы её исследования в XXI веке. /XXI аср психологияси: назария, амалиёт, истиқболлар. //ЎЗМУ халқаро илмий-амалий конференция материаллари.-Т.: «Mumtoz soz», 2013.

самарадорлигига доир олиб борилаётган тадқиқотлар натижасида бир қатор, жумладан, шахснинг жисмоний ва психологик саломатлиги самарадорлигини шарқ яккакураш турлари ёрдамида ошириш (South-American Association Taytsu); жисмоний ва психологик сифатлари ривожлантиришда Ушунинг роли (National China Association Ushu); иродавий хислатларни шакллантиришда кодоканнинг таъсири (Institution of Martial Arts Kodokan); жисмоний имкониятлари ва психологик хусусиятларни такомиллаштиришда таэквондодан фойдаланиш (Federation of Martial Arts Taikwondo), спортнинг шахс психологик хусусиятларининг ривожланишидаги ижобий таъсирида машғулотларни изчил ташкил қилишнинг аҳамияти (Sofiya University); спорт фаолиятининг спортчи шахси характерини шаклланишига таъсири ҳамда спортчиларнинг иродавий тайёргарлигини ривожлантиришнинг самарали усулларини ишлаб чиқиш (Санкт-Петербург давлат жисмоний тарбия институти) ва спорт жамоасида ўзаро муносабатнинг шаклланиш динамикаси (Москва давлат университети), юқори спорт натижаларига эришиш мотивациясини аниқлаш ва такомиллаштириш (Hamburg University), спортнинг шахс фаолиятига психологик таъсир кўрсатиш восита ва усуллари такомиллаштириш (University of Social Psichology) бўйича эмпирик натижалар олинган.

Дунёда спорт машғулотлари воситасида шахс маънавиятини шакллантириш самарадорлигини ошириш борасида ўқувчи-ёшларда қатъий ҳаётий позицияни ривожлантириш мониторинги моделини такомиллаштириш, шахсни шакллантиришда спорт турларининг аҳамиятини диагностика қилиш тизимини ривожлантириш, спортчиларнинг психологик тайёргарлигини такомиллаш-тириш, спортчилар ҳиссий-иродавий ҳолатини аниқлашнинг психологик тизимини ривожлантириш, спорт жамоаларида психологик муҳит самара-дорлигини оширишнинг психологик механизмларини яратиш каби устувор йўналишларда илмий тадқиқот ишлари олиб борилмоқда.

Муаммонинг ўрганилганлик даражаси. Жисмоний тарбия тизими инсон фаолиятининг ажралмас бир қисми сифатида кўп йиллардан бери шаклланиб келмоқда. Шу сабабли азалдан жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари инсон саломатлигини мустаҳкамлаш ҳамда унинг жисмоний сифатларини ривожлантириш омили сифатида қаралиб келинган.

Психология фанида шу кунгача шахсни шакллантириш муаммоси бўйича кўплаб тадқиқотлар олиб борилган. Шундай экан, спорт психологияси йўналишида спортчи шахси, спорт фаолияти, спортчининг психологик хусусиятлари, спортчининг психологик тайёргарлиги, спорт машғулотларининг спортчи шахси шаклланишига таъсири, спорт жамоаларида шахслараро муносабатлар, жамоадаги психологик муҳит каби муаммоларни тадқиқ этишга бағишланган бир қатор ишлар амалга оширилган, буларни жумладан: Л.Шуоюй, К.Дзигоро, Ч.Х.Хи, Э.Герон, В.Навроцкая, В.Дойль, П.Рокушфалви, В.Гошек, В. Норакидзе, П.Рудик, Ю.Палайма, А.Пуни, О.Черникова, А.Родионов, Н. Худадов, И.Онищенко, З.Гаппаров, Р.Гайнутдиновларнинг илмий ишлари мисолида кўришимиз

мумкин[4].

Ўқувчи-ёшларни тарбиялашнинг психологик-педагогик хусусиятлари Л.Выготский, А.Леонтьев, А.Бодалев, Б.Ананьев, М.Давлетшин, Э.Ғозиев, Б.Қодиров, Р.Суннатова, Р.Сафарова, Ф.Юзликаев, Э.Юсупов, Ш. Шодмонова-ларнинг илмий тадқиқот ишларида ўз аксини топган[5].

Кўпгина олимлар томонидан спорт машғулотларининг шахс шаклланишига ҳамда спортчиларнинг индивидуал-психологик хусусиятларини ривожланишига ижобий таъсир кўрсатишида муҳим омил эканлиги (А.Родионов, Н.Худадов, Н.Кунат, В.Сафин, В.Плахтиенко, В.Мельников, В.Мерлин, Р.Пилоян, Ю.Ханин, Р.Гайнутдинов, З.Гаппаров)[6] илмий асослаб берилган.

Спортнинг шахс ижтимоийлашувидаги шакллантирувчи психологик хусусиятларини Л.Шерток, Т.Эксокусто, Р.Кеттелл, Г.Айзенк, Ж.Гилфорд, В.Лобзин, А.Решетников, В.Марищук, Ғ.Шоумаров, В.Каримова, Н.Сафаев, М.Қуронов, Ш.Қурбонов, У.Иноятов, Р.Джураев, Ш.Шарипов, С.Нишонова, О.Мусурмоноваларнинг илмий ишларида кўришимиз мумкин[7].

---

[4]Э.Герон. Психоспортограмма. «Психология и современный спорт». М.ФиС, 1973. -С.40-61. В.Навроцкая. Анализ и формирование структуры межличностных отношений в спортивном коллективе. «Психология и современный спорт». М.ФиС, 1973.-С.72-85. В.Дойль. Психологические проблемы развития психических качеств спортсмена. «Психология и современный спорт». М.ФиС, 1973.-С.121-143. П.Рокушфалви. Некоторые психологические вопросы, связанные с выбором вида спорта. «Психология и современный спорт». М.ФиС,1973.-С.170-174. В.Гошек.Успех как мотивационный фактор спортивной деятельности. «Психология и совре-менный спорт». М.ФиС, 1973.-С.100-120. В.Норакидзе. Влияние спортивной деятельности на формирование характера личности спортсмена. «Психология и современный спорт».М.ФиС,1973.-С.62-71. П.Рудик. Психологические аспекты спортивной деятельности. «Психология и современный спорт». М.ФиС, 1973.-С.14-39. Ю.Палайма. Опыт исследования относительной силы мотива и формирования соревновательной установки у спортсменов. «Психология и современный спорт». М.ФиС, 1973.-С.86-99. А.Пуни. Некоторые вопросы теории воли и волевая подготовка в спорте. «Психология и современный спорт». М.ФиС, 1973.-С.144-161. О.Черникова. Психологические особенности спортивных эмоций. «Психология и современный спорт». М.ФиС, 1973.-С.190-205. Р.Гайнутдинов, З.Гаппаров. К вопросу изучения некоторых психофизиологических реакции у боксёров на занятиях повышения спортивной мастерства. //Тезисы III-Межвузовской Республиканской конференции по физическому воспитанию и спорту. Ташкент, 1976. -С.208-209.

[5]Л.Выготский. Педагогическая психология. М.Педагогика-Пресс, 1996. 536с. А.Леонтьев. Деятельность, сознание, личность. М.Политическая литература, 1977. А.Бодалев. Личность и общение. М. Международ. пед. академия, 1995. Б.Ананьев. Проблема формирования характера. Л.1969. Г.Давлетшин. Ёш авлодни тарбиялашнинг психологик муаммолари. Т. “Қадриятлар ва ижтимоий тараққиёт”.1997. Э.Ғозиев. Интеллект психологияси. Т.”Университет”.1996. Б.Кадыров. Способности и склонности. Т.Фан. 1990. Р.Суннатова. Саморегуляция мыслительной деятельности. Т.1996. Р.Сафарова. Ўзбекистон Республикасида умумий ўрта таълим стратегияси муаммолари ва таълим мазмунини янги моделлари, уларни тадбиқ этиш йўллари.Т.Фан, 2005. Ф.Юзликаев. Интенсификация процесса дидактической подготовки будущего учителя в педагогическом институте. Т. Фан,2005. Э.Юсупов. Ёшлар ўртасида ватанпарварлик тарбиясини амалга ошириш йўллари.Т.Ўқитувчи, 1996. Ш.Шодмонова. Олий ўқув юрти талабаларида мустақиллик тафаккурини шакллантириш ва ривожлантириш (Касб таълими йўналиши мисолида). Пед.фан.док… дисс. Т.2010.-340 б.

[6]А.Родионов. Влияние психологических факторов на спортивный результат. М.ФиС, 1983. Н.Худадов. Психологическая подготовка боксеров. М.ФиС, 1968. Н.Кунат. Проблемы нагрузки с точки зрения психологии спорта. «Психология и современный спорт». М.ФиС, 1973.-С.319-324. В.Сафин. Самооценка и взаимооценка старшеклассников в зависимости от внушаемости. //Вопр. Психологии. М.1979, № 1. В.Мельников, Л.Ямпольский. Введение в экспериментальную психологию личности. М. Просвещение. 1986, 319с. Р.Пилоян. Мотивация спортивной деятельности.М. ФиС,1984.104с. Ю.Ханин. Психология общения в спорте. М.ФиС, 1980.208с. Р.Гайнутдинов, З.Гаппаров. Динамика психофизиологических показателей в процессе учебных нагрузок у студентов института физической культуры./Вопросы физического воспитания студентов. Т.1976. -С.147-152.

[7] Л.Шерток. Неопознанное в психике человека. М. 1982.-С.33. Т.Эксакусто. Практикум по групповой психокоррекции: тренинги, упражнения, ролевые игры. Ростов н/д: Феникс, 2007.-339с. R.Cattell, H.Eber,

Психолог олимлар томонидан спорт машғулотларининг спортчи шахсини шакллантиришдаги аҳамиятига оид муаммо бўйича илмий изланишлар олиб борилган бўлсада, аммо спорт жамоаларида психологик муҳитни шакллантириш, жамоада спортчиларнинг ўзаро муносабатларини ривожлантириш, спортчиларнинг психологик тайёргарлигини такомиллаштириш масалалари илмий-амалий жиҳатдан долзарблигини йўқотмаган.

Ўзбекистонлик психолог олим Р.З.Гайнутдинов олиб борган илмий тадқиқот ишлари асосан, талабаларнинг танлаган мутахассисликлари бўйича спорт тайёргарлиги учун муҳим бўлган баъзи психологик хусусиятларни ўрганишга қаратилган бўлиб, унда талабаларнинг машғулот олдидан ва спорт маҳоратини ошириш бўйича ўқув юкламаларининг психик ҳолатини характерловчи кўрсаткичларига таъсири масаласи тадқиқ қилинган[8].

Лекин шу кунгача педагогик психологияда шарқ яккакураши ва бокс машғулотларининг ўқувчилар шахсини шакллантиришдаги таъсирини очиб берувчи муаммолар махсус тадқиқот предмети сифатида деярли ўрганилмаган. Шу сабабли ҳам ушбу муаммони ўрганишни мазкур докторлик диссертациямизнинг мақсади сифатида белгиладик.

Диссертация мавзусининг диссертация бажарилаётган олий таълим муассасасининг илмий-тадқиқот ишлари билан боғлиқлиги. Жиззах давлат педагогика институтининг илмий-тадқиқот ишлари режасига киритилган “Халқ таълимининг долзарб муаммолари ва таълимни технологиялаштириш” илмий-тадқиқот режасига мувофиқ бажарилган.

Тадқиқотнинг мақсади ўқувчи шахсини шакллантиришда унинг психологик хусусиятларига шарқ яккакураши машғулотларининг таъсири такомиллаштириш ва улар юзасидан тавсиялар ишлаб чиқишдан иборат.

Тадқиқотнинг вазифалари:

шарқ яккакураши машғулотларининг ўқувчи шахси шаклланишидаги психологик-педагогик таъсири хусусиятларини аниқлаш;

ўқувчи шахсини шакллантиришда бокснинг психологик таъсири хусусиятларини аниқлаш;

ўқувчиларнинг психофизиологик хусусиятларига шарқ яккакураши ва

M.Tatsuoka. Handbook for the sixteen personality factor Questionnaire (16 PF). Champaing, Ulinois.-Institute for Personality and Ability Testing, 1970. Г.Айзенк. Новые IQ тесты. М. Эксмо, 2005. 192с. J.Gilford, W.Zimmerman. The Gilford-Zimmerman Temperament Survey. Manual of Direction and Norms. Beverli Hills, California. Sheridan Supply, 1949-1955. В.Лобзин, М.Решетников. Аутогенная тренировка. Л.Медицина, 1986,- 280с. В.Марищук и др. Методики психодиагностики в спорте. //Учебное пособие для студентов пед. инс-тов. М.Просвещение, 1990.-256с. Г.Б.Шоумаров. Реализация Национальной программы по подготовке кадров в Узбекистане. «Cumo», Токио. 1998. В.Каримова,Р.Суннатова, Р.Тожибоева. Мустақил фикрлаш. Ўқув қўлланма.Т. Шарқ, 2000. Н.Сафаев, Н.Мираширова, Н.Одилова. Умумий психология назарияси ва амалиёти. Т. 2013.-292 б. М.Қуронов. Мафкуравий таҳдид ва ёшлар тарбияси.Т. Академия,2008, 32 б. Р.Джураев. Таълимда интерфаол технологиялар. Т., 2013. 87 б. Ш.Қурбонов, Е.Сейтхалилов, У.Иноятов, Э.Юзликаева, Ш.Шарипов. Кадрлар тайёрлаш миллий модели ва дастури “Ислом Каримов модели” Ўзбекистон мустақиллигининг юксак ютуғи ва натижаси. Ўқув қўлланма. Т.2013. 234 б. С.Нишонова. Воспитание совершенного человека в развитии педагогической мысли эпохи возрождения Востока.- Автореф.дисс...д.п.н. Т. ТИИМСХ. 1998.35 с. О.Мусурмонова. Маънавий қадриятлар ва ёшлар тарбияси. Т. Ўқитувчи, 1996. 97б. Ғ.Б.Шоумаров. “1001 саволга психологнинг 1001 жавоби”.Т. 2014. 290б. Ғ.Б. Шоумаров, У.Қодиров, И.Ҳожибоев. “Оилага психологик ёрдам кўрсатиш асослари”. Т. 2014, 234б.

[8] Гайнутдинов Р. З. Факторы, влияющие на психическое состояние студентов, и их учет в процессе спортивной подготовки в институтах физической культуры. Автореф. кан. психол. наук. – .Москва, 1981.

бокс машғулотлари ҳамда аутоген машқларини таъсирини аниқлаш;

шарқ яккакураши ва бокс машғулотлари билан шуғулланувчи ўқувчиларнинг характер ва темперамент хусусиятларини аниқлаш;

ўқувчилар шахсини шакллантиришда шарқ яккакураши ва бокс машғулотларидан самарали фойдаланиш бўйича методик ва психолого-педагогик тавсиялар ишлаб чиқиш.

Тадқиқотнинг объектини яккакураш турларига мансуб бўлган жами 292 нафар синалувчи (Жиззах вилоятининг Жиззах ва Пахтакор тумани Болалар ўсмирлар спорт мактабининг (БЎСМ) бокс тўгараги ўқувчилари-65 респондент, дзюдо тўгараги ўқувчилари-18 респондент, Зомин тумани БЎСМ таэквондо тўгараги ўқувчилари-24 респондент, Ғаллаорол ва Бахмал тумани БЎСМ миллий кураш тўгараги ўқувчилари-50 респондент, Жиззах шаҳри 3-сонли умумий ўрта таълим мактаби каратэ тўгараги ўқувчилари-32 респондент, Фарғона вилояти, Бешариқ тумани БЎСМ бокс тўгараги ўқувчилари-23 респондент, Ангрен шаҳридаги БЎСМ бокс тўгараги ўқувчилари-27 респондент, Жиззах шаҳридаги 3-сонли умумий ўрта таълим мактабининг юқори синф ўқувчилари назорат гуруҳи-53 респондент) ташкил қилади.

Тадқиқотнинг предметини шарқ яккакураши ва бокс машғулотларининг ўқувчи шахсини шаклланишига психологик таъсири ташкил қилади.

Тадқиқотнинг усуллари: суҳбат (ўқувчилар шарқ яккакураши ва бокс турлари билан шуғулланиш жараёнида ўзларида қандай ўзгаришлар сезаётганликларини аниқлаш), кузатиш (ўқувчиларнинг шарқ яккакураши ва бокс машғулотлари билан шуғулланиш жараёнидаги психологик ҳолатларини: ўзини тутиши, ҳамжиҳатлик, ўзаро ёрдам, жамоавийлик ва бошқа хусусиятларини ўрганиш), нерв тизими хусусиятларини ўрганиш методикаси (И.П.Павлов ва унинг шогирдлари томонидан кўрсатиб берилган), К.Юнг тести, характер, темперамент хислатлари тести, В.М.Мельников, Л.Т. Ямпольскийларнинг психодиагностика тести, анкеталар (биз томондан ишлаб чиқилган бўлиб, жисмоний тарбия ва спорт турларининг психологик-педагогик хусусиятлари, ўқувчиларнинг спорт билан шуғулланиш мотивлари ва шахс шаклланишида шарқ яккакураши ва бокснинг фалсафий жиҳатлари ўрганиладиган анкеталар), В.М.Русалов сўровномаси (ўқувчилар учун мўлжалланган варианти), маълумотларни қайта ишлашнинг математик-статистика методи (Стьюдент t-мезони бўйича ишончлилик даражасини аниқлаш).

Тадқиқотнинг илмий янгилиги қуйидагилардан иборат:

ўқувчилар шахси шаклланишида шарқ яккакураши машғулотлари таъсирини самарадорлигини таъминловчи хавфсизликка (ўзини ҳимояланган ҳис қилиш, қўрқув ҳиссидан халос бўлиш), мансуб бўлиш (ўзаро бир бирини қўллаб-қувватловчи инсонлар орасида бўлиш, атрофдагилар томонидан қабул қилиш ва эътироф этилиш) каби етакчи эҳтиёжлари аниқланган;

шарқ яккакурашини ўрганиш жараёнида ўқувчиларда фаолиятни

мақсадли бошқаришни таъминловчи “техник маҳорат шакллантириш”, ўзи билан атроф оламни уйғунлаштирувчи “шахсни ўзини ўзи камол топтириш”, хулқ-атворни тартибга солишга кўмаклашувчи “ахлоқий ва инсонийлик сифатларни мустаҳкамлаш”, поклик, дўстлик, ғазаб ва нафратни чеклаш, тўғри билан нотўғрини фарқлашни шакллантирувчи “ахлоқий-этикавий сифатлар” каби етакчи тамойиллари аниқланган;

шарқ яккакураши машғулотларидаги “жанг шароитида усулларнинг ўрганиш”, “жанговор ҳолатнинг ранг-баранглиги”, “эркин жанглар” ва “жанг усулларини ўзлаштириш” ўқувчиларнинг шарқ яккакураши машғулотлари билан шуғулланишга бўлган қизиқишларини, мусобоқалашиш, етакчиликка интилиши, натижаларга эришиш, ўзини ўзи рағбатлантириш мотивларини шакллантирувчи омиллар эканлиги далилланган;

шарқ яккакураши машғулотлари жараёнида ўқувчилар шахсининг шаклланишини ифодаловчи “ретроспектив Мен” (шарқ якка курашини ўргангунга қадар), “реал Мен” (шарқ якка курашини ўрганиш жараёни), “идеал Мен” (истиқболларини режалаштириш) ва “динамик Мен” (шахслик хусусиятларини ўсиб бориши) турлари аниқланган;

шарқ яккакураши машғулотларида ўқувчиларнинг машғулот жараёнида ва кундалик турмушда хулқ-атворини тартибга солувчи, гуруҳда ўзаро қўллаб-қувватлаш ва жипслаштириш хусусиятини шакллантирувчи, психоэмоционал ҳолатларни (стрессга чидамлилик, фрустрацияга толерантлик) тартибга солишга йўналтирилган машқлар ишлаб чиқилган.

Тадқиқотнинг амалий натижалари қуйидагилардан иборат:

шарқ яккакураши ва бокс машғулотларига бўлган муносабат, қизиқиш ва мотивларни ҳамда ўқувчи-спортчиларнинг психологик хусусиятларини ўрга-нишда қўлланувчи республика илм-фани учун янги психодиагностика мето-дикаси психологик тадқиқотлар амалиётига олиб кирилди;

шарқ яккакураши ва бокс машғулотларини ўтказишда узвийликни таъминлаш бўйича (жисмоний ва психологик тайёргарлик) амалий ишда қўлла-нилиши мумкин бўлган дастурий маҳсулот ишлаб чиқилди ва амалиётда фойда-ланиш учун топширилди;

шарқ яккакураши ва бокс машғулотларига ўқувчи-спортчиларни психологик тайёргарлигини ривожлантиришга таъсир кўрсатишга қаратилган янги ауто ва психотренинг бўйича машқлар синовдан ўтказилди ва амалий қўллаш учун тавсия этилди.

Тадқиқот натижаларининг ишончлилиги. Диссертацион изланиш натижаларининг ишончлилиги унда илмий жиҳатдан асосланган, халқаро миқёсда тан олинган методикалар, математик-статистиканинг аниқ метод-лари қўлланилгани, синалувчиларнинг танланиш ҳажми ва унинг репрезен-тативлиги, эмперик изланишларнинг назарий асослаб берилгани, тадқиқот натижалари кўрсаткичларининг бошқа муаллифларнинг маълумотлари билан қиёсий таҳлил этилгани ва ишончли манбаларга асосланганлиги, асосий ҳолатлар кенг илмий жамоатчтлик ўртасида муҳокама қилинганлиги билан таъминланади.

Тадқиқот натижаларининг илмий ва амалий аҳамияти. Илмий тадқиқот натижалари шарқ яккакураши ва бокс машғулотларининг шахсни шакллантиришда якунланганлик, яхлитликни идрок этиш ва ҳиссий барқарорликни намоён этишнинг индивидуал хусусиятлари тўғрисидаги илмий тасаввурларни бойитади. Диссертацион тадқиқот натижалари шахс ижтимоий муҳитида баркамолликка эришиш учун интилишининг психологик асосини чуқурроқ англаш имконини яратади. Тадқиқот натижалари шахс шаклланишига тўсиқ бўладиган психологик хусусиятларни ўрганиш йўналишларини очиб беради.

Диссертация материаллари ва натижалари амалий ёрдам кўрсатиш учун ўқувчи-спортчилар шахсини ўрганиш жараёнида қўлланилиши мумкин. Айрим материаллардан ўқувчиларни спорт тўгаракларига қабул қилиш тадбирларида фойдаланиш имкони мавжуд. Ривожлантирувчи мазмунга оид материаллар спорт машғулотлари ва мксобақалари жараёнида ўқувчи-спортчини психологик қўллаб-қувватлаш учун самарали қўлланиши мумкин. Диссертация иши маълумотларидан психодиагностика, шахс психологияси, экспериментал психология фанлари ҳамда спорт мураббийлари ва амалий психологлари малака ошириш курсларида назарий ва амалий машғулотлар ўтказишда фойдаланиш мумкин.

Тадқиқот натижаларининг жорий қилиниши. Спорт машғулотларининг ўқувчи-спортчилар шахсини шаклланишидаги роли бўйича олинган илмий тадқиқот натижалари асосида:

Шарқ яккакураши машғулотларининг ўқувчилар шахси шаклланишига самарали таъсирини таъминловчи “босқичма босқичлик”, “чидамлилик”, “изчиллик”, “етарлилик”, “дифференцациялашганлик, “куч”, “реакция-куч”, “координациялаш қобилиятларини ривожлантириш” каби компонентлари тўғрисидаги янгилик умумтаълим мактаблари жисмоний тарбия дарслари ва болалар-ўсмирлар спорт мактаблари спорт тўгараклари машғулотлари мазмунига сингдирилган (Халқ таълими вазирлигининг 2018 йил 15 мартдаги 02-01/1-3-1380 сон, Жисмоний тарбия ва спорт вазирлигининг 2018 йил 16 майдаги 01-07-08-666 сон маълумотномалар). Натижада болалар-ўсмирлар спорт мактаби спорт тўгаракларида ўқувчиларнинг психологик тайёргарлигини янада оширишга ёрдам берган;

шарқ яккакурашини ўрганиш жараёнида ўқувчиларда фаолиятни мақсадли бошқаришни таъминловчи “техник маҳорат шакллантириш”, ўзи билан атроф оламни уйғунлаштирувчи “шахсни ўзини ўзи камол топтириш”, хулқ-атворни тартибга солишга кўмаклашувчи “ахлоқий ва инсонийлик сифатларни мустаҳкамлаш”, поклик, дўстлик, ғазаб ва нафратни чеклаш, тўғри билан нотўғрини фарқлашни шакллантирувчи “ахлоқий-этикавий сифатлар” каби етакчи тамойилларига доир илмий янгилик умумтаълим мактаблари жисмоний тарбия дарслари ва болалар-ўсмирлар спорт мактаблари спорт тўгараклари машғулотлари мазмунига сингдирилган (Халқ таълими вазирлигининг 2018 йил 15 мартдаги 02-01/1-3-1380-сон, Жисмоний тарбия ва спорт вазирлигининг 2018 йил 16 майдаги 01-07-08-666-сон

маълумотномалар). Натижада болаларни психологик ва маънавий жиҳатдан баркамол этиб, тарбиялаш вазифаларини амалга оширишда хизмат қилган;

ўқувчиларнинг шарқ яккакураши ва бокс машғулотлари билан шуғулланишга бўлган қизиқишлари (жанг шароитида усулларни ўрганиш, эркин жанглар, жанговор ҳолатнинг ранг-баранглиги) уларда мусобақалашиш, етакчиликка интилиши, натижаларга эришиш, ўзини ўзи рағбатлантириш мотивларини ўсишига олиб келганлиги далилланган (Жисмоний тарбия ва спорт вазирлигининг 2018 йил 16 майдаги 01-07-08-666-сон маълумотномаси). Натижада болалар ўқувчиларнинг спорт мусобоқаларига тайёргарлиги, ўзини ўзи назорат қилиш имкониятларини ўстиришига хизмат қилган;

шарқ яккакураши машғулотлари жараёнида ўқувчилар шахсини ифодаловчи "ретроспектив Мен" (шарқ якка курашини ўргангунга қадар), "реал Мен" (шарқ якка курашини ўрганиш жараёни), "идеал Мен" (истиқболларини режалаштириш), "динамик Мен" (шахслик хусусиятларини ўсиб бориши) турлари аниқланган илмий янгилик умумий ўрта таълим мактаблари жисмоний тарбия дарслари ва болалар-ўсмирлар спорт мактаблари спорт тўгараклари машғулотларида фойдаланилган (Халқ таълими вазирлигининг 2018 йил 15 мартдаги 02-01/1-3-1380-сон, Жисмоний тарбия ва спорт вазирлигининг 2018 йил 16 майдаги 01-07-08-666-сон маълумотномаси). Натижада ўқувчи-спортчиларнинг жамият ҳаётида, ўқув жараёнида маданиятлараро муносабатларни, ўзга инсонларга нисбатан ижобий муносабат ва ахлоқий фазилатларини ривожланишига хизмат қилган.

Шарқ яккакураши машғулотларида ўқувчиларнинг машғулот жараёнида ва кундалик турмушда хулқ-атворини тартибга солувчи, гуруҳда ўзаро қўллаб-қувватлаш ва жипслаштириш хусусиятини шакллантирувчи, психоэмоционал ҳолатларни (стрессга чидамлилик, фрустрацияга толерантлик) тартибга солишга йўналтирилган машқлар ишлаб чиқилгани тўғрисидаги илмий янгилик жисмоний тарбия ўқитувчилари ва спорт мураббийларини малакасини ошириш машғулотларида ўқувчи-спортчиларни психологик тайёргарлиги борасидаги билимларини оширишда, ўқув-амалий семинарларни ташкил қилишда фойдаланилган (Халқ таълими вазирлигининг 2018 йил 15 мартдаги 02-01/1-3-1380-сон, Жисмоний тарбия ва спорт вазирлигининг 2018 йил 16 майдаги 01-07-08-666-сон маълумотномалар). Натижада умумий ўрта таълим мактаблари амалий психологлари ва спорт мактаблари мураббийлари фаолиятининиг сифатини такомиллашувига хизмат қилган.

Тадқиқот натижаларининг апробацияси. Тадқиқотнинг натижалари 13 республика ва 5 халқаро илмий конференцияларда муҳокама этилган.

Тадқиқот натижаларнинг эълон қилиниши. Тадқиқот ишининг асосий натижалари бўйича 2та монография, 19та илмий мақола (14 таси Ўзбекистон Республикаси ОАК тавсия этган журналларда), шу жумладан, хорижий журналларда 5 (инглиз тилида 2та) мақола, конференция тўпламларида жами 13та, шу жумладан хорижий халқаро илмий анжуманлар тўпламларида 5 маъруза тезиси чоп этилган.

Диссертациянинг ҳажми ва тузилиши. Диссертация кириш, тўрт боб, хулоса, фойдаланилган адабиётлар рўйхати ва иловалардан иборат. Ишнинг ҳажми 219 бетни ташкил этади.

ДИССЕРТАЦИЯНИНГ АСОСИЙ МАЗМУНИ

Кириш қисмида диссертация мавзусининг долзарблиги асосланган, тадқиқотнинг мақсади ва вазифалари, шунингдек, объекти ва предмети аниқланган, ишнинг фан ва технологияларини ривожлантиришнинг муҳим йўналишларига мослиги кўрсатилган ҳамда тадқиқотнинг илмий янгилиги, амалий натижалари, натижаларнинг ишончлилиги, илмий ва амалий аҳамияти, натижаларнинг амалиётга жорий этилиши, эълон қилинганлиги, ишнинг тузилиши борасида маълумотлар келтирилган. Шунингдек, диссертация мавзуси бўйича хорижий илмий-тадқиқотлар шарҳи келтирилган.

Диссертациянинг биринчи боби “**Психологияда шарқ яккакураши ва бокснинг шахс шаклланишига таъсири муаммосининг илмий-назарий масалалари”**га бағишланган. Спорт психологияси-психология фанининг ёш соҳаси бўлиб, кейинги йилларда алоҳида эътибор қаратилиб ва ривожланиб келаётган йўналиш ҳисобланади. У ҳаётга замонавий спортнинг жуда тез ривожланиши, спорт натижаларининг ўсиши, унинг инсонлар ҳаёти, жамиятга жадал суръатда кириб бориши натижасида замонавий фан олдига аниқ амалий вазифаларни қўйишга чақиради. Спорт-психологик тадқиқотнинг спорт амалиёти билан бевосита боғлиқлиги спорт психологиясининг замонавий ҳолатини таърифловчи ва ажратиб турувчи хусусияти ҳисобланди. Ҳозирги кунда шу нарса аниқ бўлиб қолмоқдаки, спортчининг психикасини жиддий ўрганмасдан туриб, унинг психологик хусусиятларини ва психик жараёнларини тадқиқ қилмасдан туриб мураббийлар ҳам, спортчиларнинг ўзлари ҳам олдиларида турган юксак вазифаларни ечишга имкон топа олмайдилар.

Спорт амалиёти билан бевосита боғлиқлик спорт психологияси фани ўрганаётган илмий муаммолар доирасини аниқлаб беради. Спорт фаолиятининг кўпқирралиги, унда спортчининг психик кечинмаларининг кучлилиги спорт психологларини аввалом бор, экстремал шароитларда психик жараёнларнинг кечиши хусусиятларини ва бу жараёнда куч, тезлик, ҳаракатни аниқлиги ва мураккаб ҳаракатларнинг намоён бўлишини ўрганишга асосий эътиборни қаратишга мажбур қилмоқда. Спорт психологлари спортчи шахсини ўрганиш, унинг психологик тузилишини, шахс ва жамоанинг ўзаро алоқаси ва ўзаро боғлиқлиги, спорт жамоаси психологияси муаммосини марказий муаммо деб ҳисоблайдилар.

Спортчи фаолияти ва шахсини психологик масалаларини ўрганиш инсон фаолиятининг бошқа турларида учрамайдиган, фақат спортга тааллуқли бўлган психологик муаммоларни илмий жиҳатдан тадқиқ қилишга олиб келди. Спорт психологларининг хизматлари шундаки, улар нафақат уни йўлга қўйиш, спорт амалиёти учун аҳамиятини аниқлаш, шу билан бирга, спортчининг шахс хусусиятлари ва психик жараёнларини ривожланиши ва

шаклланиши ҳамда спортчиларни бўлажак мусобақаларга бевосита тайёрлаш масалаларини ҳам ўрганишга ҳаракат қилдилар. Юқоридаги фикрлардан келиб чиқиб, спортнинг шахсни шаклланишида характери, спортчи шахси ва унинг фаолияти мотивацияси, спортчининг психик жараёнларини ўрганиш муҳим аҳамият касб этади.

Диссертациянинг иккинчи боби “**Шарқ яккакураши ва бокс машғулотларининг фалсафий-психологик хусусиятлари ва спортчиларнинг ўзини-ўзи бошқариш муаммосини ўрганиш**” деб номланади. Мазкур бобда психологияда шарқ яккакураши машғулотларининг фалсафий-психологик хусусиятлари ва спортчиларнинг ўзини-ўзи бошқариш масаласида фикр юритилади. Спорт фаолиятида ўзини-ўзи бошқариш, унинг психофизиологик механизмлари, спорт фаолиятида ўзини-ўзи бошқаришнинг аҳамияти назарий ва амалий жиҳатдан таҳлил қилинган.

Ўқувчи-спортчилардан шарқ яккакурашининг шахс шаклланишига таъсирини фалсафий-психологик хусусиятларини ўрганиш бўйича сўровнома ўтказилди. Мазкур сўровнома беш савол ва ўн бешта жавоб вариантларидан иборат. Биз томондан ишлаб чиқилган ушбу сўровнома асосида ўтказилган тадқиқот натижалари шундан далолат бермоқдаки, ўқувчи-спортчиларда шарқ яккакурашининг фалсафий-психологик хусусиятлари борасидаги тушунчалари турли спорт турлари билан шуғулланишларига қарамасдан, бир-биридан кўп ҳам фарқ қилмайди, бу эса шарқ яккакураши ва бокс билан шуғулланувчи ўқувчиларнинг спорт машғулотлари ва унинг фалсафий-психологик асослари борасидаги билимларининг уйғунлиги билан изоҳлаш мумкин.

Шарқ яккакураши ва бокс машғулотлари билан шуғулланувчи ўқувчилар билан ўтказилган сўровнома натижалари асосида шуни таъкидлашимиз мумкинки, шарқ яккакураши машғулотлари ўқувчиларнинг ички дунёсини кенгайтиришга, уларнинг оқ-қорани танишга, инсон ва табиатнинг уйғунлигини англашга, уларда мантиқий фикрлаш қобилиятини шакллантиришга, шахсни ҳар томонлама ва гармоник шаклланишига ижобий таъсир кўрсатишида ўзига хос аҳамият касб этади ва шунингдек, шарқ яккакураши ва боксни шахсни шакллантиришда муҳим восита сифатида кўришимиз мумкин. Умуман олганда мазкур яккакураш машғулотлари шахсни ички психик имкониятларини юзага чиқариб, ўзини-ўзи ривожлантиришида ҳам асосий восита сифатида ёрдам беради (қаранг 1-жадвал).

Биз ўз тадқиқотимизда шарқ яккакураши ва бокс машғулотлари билан шуғулланаётган ўқувчи-спортчиларнинг нерв тизими хусусиятларини ўрганишга ҳаракат қилдик, бунда биз “Нерв тизими кучи” ва “Нерв тизимининг барқарорлиги” методикаларидан фойдаландик.

1-жадвал

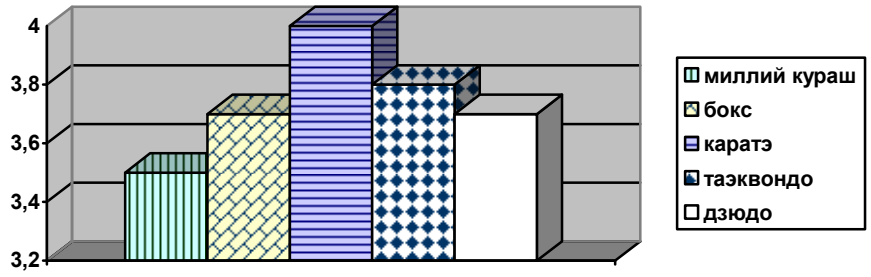
Шарқ яккакураши ва бокснинг шахс шаклланишига таъсирини фалсафий жиҳатларини ўрганиш натижалари (фоиз ҳисобида)

№	Шарқ яккакураши ва бокснинг фалсафий жиҳатлари	Яккакураш турлари				
		Миллий кураш	Дзюдо	Каратэ	Таэквондо	Бокс
1	**Шарқ яккакураши ва бокс қандай қонуниятларга асосланади?**					
	а) эзгулик ва ёвузликнинг кураши қонуниятига асосланади	50,0	52,0	60,0	62,0	27,0
	б) табиат ва инсоннинг уйғунлиги қонуниятига асосланади	20,0	20,0	27,0	22,0	35,0
	в) қарама-қаршиликлар кураши қонуниятига асосланади.	30,0	28,0	13,0	16,0	38,0
2	**Шарқ яккакураши ва бокснинг шахс тафаккури билан уйғунлиги нимадан иборат?**					
	а) табиат қонунияти моҳиятини билиш имко-ниятини юзага чиқаради.	28,0	21,0	23,0	27,0	21,0
	б) шахс ҳаёт тарзини табиат қонуниятларига боғлиқлигини англаш имкониятини вужудга келтиради.	29,0	26,0	28,0	31,0	23,0
	в) тезкор ва кенгроқ фикрлаш хусусиятларини ўстиради.	43,0	53,0	49,0	42,0	56,0
3	**Шарқ яккакураши ва бокс шахснинг фикрлаш қобилияти қандай таъсир этади?**					
	а) дунёқарашни шакллантиради.	36,0	37,0	25,0	29,0	38,0
	б) мантиқий фикрлаш қобилиятини шакллан-тиради.	46,0	42,0	48,0	46,0	41,0
	в) ҳиссий билишни ривожлантиради.	18,0	21,0	27,0	25,0	21,0
4	**Шарқ яккакураши ва бокснинг фалсафаси- бу...**					
	а) шахсни мантиқий фикрлаш қобилиятларини ривожлантиришга қаратилади.	27,0	24,0	21,0	21,0	26,0
	б) ҳаётда содир бўлиши мумкин бўлган вазият ва ҳолатларни тезкор англашга йўналтирилган фалсафа.	28,0	30,0	30,0	28,0	32,0
	в) инсоният ҳаётида яхшилик ва ёмонликнинг доимий қарама-қаршилиги ва кураши фалсафа-сидир.	45,0	46,0	49,0	51,0	42,0
5	**Шарқ яккакураши ва бокс баркамол шахсни шакллантиришда қандай омиллар-га таянади?**					
	а) шахсни жисмоний ривожлантириш омили.	21,0	21,0	20,0	21,0	22,0
	б) шахсни руҳий ривожлантириш омили	27,0	26,0	21,0	21,0	24,0
	в) шахсни ақлан, маънавий-ахлоқий жиҳатдан ривожлантириш омили.	52,0	53,0	59,0	58,0	54,0

Айтиб ўтиш жоизки, шарқ яккакураши ва бокс машғулотлари билан

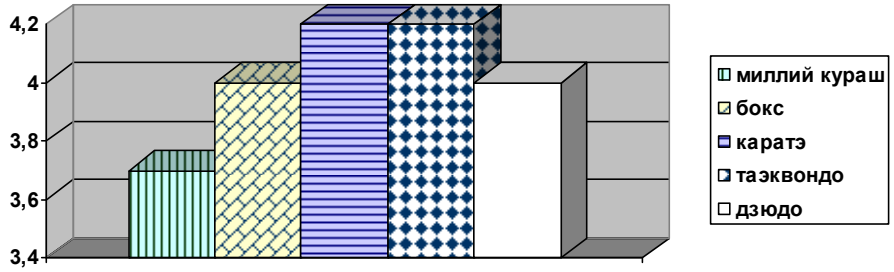
шуғулланувчи ўқувчиларнинг нерв жараёнлари диссертация ишимизнинг 3-боб 2-параграфида ҳам характер, темперамент хислатлари методикаси ёрдамида ўрганилган, лекин бу методика ҳам бошқа методикалар қатори ўқувчи-спортчиларни ўрганишда биринчи бор қўлланилиши билан аҳамиятлидир. Шундай экан, бу ўз навбатида ўқувчи-спортчилар шахсини шаклланишида муҳим аҳамиятга эга бўлиб, ўқувчиларни спорт тўгаракларига қабул қилишда муҳим ўрин тутади, деб умид қиламиз.

Мазкур методика асосида ўтказилган тадқиқот натижалари қуйидаги 1-расмда келтирилган.



1-расм. Шарқ яккакураши ва бокс билан шуғулланувчи ўқувчиларда нерв жараёнлари кучининг намоён бўлиши

Шарқ яккакураши ва бокс машғулотлари билан шуғулланувчи ўқувчиларда нерв жараёнининг кучини ўрганиш натижалари таҳлил қилиниши натижасида маълум бўлдики, унинг кўрсаткичлари каратэ, таэквондо, дзюдо билан шуғулланувчиларда миллий кураш ва бокс турлари билан шуғулланувчи ўқувчиларнинг натижаларига қараганда нисбатан юқори эканлигини кўришимиз мумкин. Бизнинг фикримизча мазкур спорт турлари бўйича олиб борилаётган машғулотлар жараёнида спортчи-ўқувчиларга қўйиладиган талаблар юқорилигидан далолат беради, чунки ушбу яккакураш машғулотларини ўзига хос бўлган машқлари шуғулланувчилардан юқори юкламада ишлаш қобилиятини талаб қилади, уларда юқори юкламаларга бардош бериш кўникмаларини шаклланишига ёрдам беради.



2-расм. Шарқ яккакураши ва бокс билан шуғулланувчи ўқувчиларда нерв жараёнлари барқарорлигининг намоён бўлиши

Шарқ яккакураши билан шуғулланувчи ўқувчиларда ўтказилган тадқиқот натижалари асосида қуйидаги фикрларни билдириш мумкин, яъни

шарқ яккакураши ва бокс билан мунтазам шуғулланиш жараёнида ўқувчиларда нерв тизими барқарорлиги бўйича спорт турига нисбатан унча катта фарқ сезил-майди.

Каратэ ва таэквондо билан шуғулланувчи ўқувчиларнинг кўрсаткичлари тенг натижани кўрсатса, бокс ва дзюдо билан шуғулланадиган ўқувчиларнинг кўрсаткичлари миллий курашчиларнинг натижаларига нисбатан бироз юқори кўрсаткичга эга. Буни мазкур спорт турларининг фақат ўзига хос бўлган хусусиятлари билан изоҳлаш мумкин. Чунки ушбу яккакураш турлари мусобақалар жараёнида олиб борадиган жанг тактикасининг ўзгарувчанлиги (кескин ва вазмин ҳаракатларнинг ўрин алмашиши) билан характерланади.

Шарқ яккакураши ва бокс машғулотлари билан мунтазам шуғулланиш ўқувчиларда нерв тизими кучи ва барқарорлигининг шаклланишига ижобий таъсир кўрсатар экан.

Шарқ яккакураши ва бокс машғулотлари билан шуғулланувчи ўқувчиларда ўтказилган тадқиқот натижалари (1 ва 2 расмлар) ўртадан юқори кўрсаткичларга эга, бу эса шундан далолат берадики, мазкур яккакураш турлари нерв жараёнининг кучи ва барқарорлигининг ривожланишига, ўқувчи-спортчиларда ижтимоий ҳаётдаги турли хил ҳолат ва вазиятларда ўзларини тута билишлари, ўз ҳаракатларини бошқара олишлари, керакли тўғри қарорларни қабул қила олиш қобилиятларининг шаклланишига ижобий таъсир кўрсатар экан, аслида ўтказилган тадқиқотимизнинг мақсади ҳам шундан иборат.

Айтиш жоизки, физиологик, психофизиологик ва хулқ-атвор таъсирини тизимли ташкил этиш ҳақидаги тасаввурлар психотерапияда бир қанча муаммоларни ҳал қилишда, шу жумладан, аутоген машқларнинг механизмларини очиб беришда ўз аксини топиши лозим.

Диссертациянинг учинчи боби “**Шарқ яккакураши ва бокс машғулотларининг ўқувчи шахсини шаклланишига таъсири**” деб номланади. Ишнинг “**Ўқувчиларнинг шарқ яккакураши ва бокс машғулотларига бўлган қизиқиш ва мотивлари**” номли биринчи параграфида ўқувчиларнинг машғулотларга ва мусобақаларга қизиқиши, шарқ яккакураши ва бокс билан шуғулланиш мотивлари ва ўқувчиларнинг бу машғулотларга бўлган интилиш даражалари аниқланган маълумотлар баён этилган. Бизга ўқувчиларнинг қизиқишлари, мотив ва интилиш даражасини аниқлаш билан бирга маълум маънода баъзи “субъектни фаолликка ундовчи ва унинг йўналганлигини белгиловчи ички ёки ташқи шароитларнинг бирлигини” аниқлаш имконини беради. Шу билан бирга, аниқланган қизиқишлар тадқиқотимизда олинган бошқа маълумотларни объектив изоҳлаш учун хизмат қилади.

Биз томондан ишлаб чиқилган махсус анкетадан фойдаланиб, ўқувчиларнинг яккакураш машғулотларини ўргатиш машқларига бўлган қизиқишларини ўрганиб чиқдик. Унинг натижалари 2-жадвалда келтирилган.

2-жадвал

Ўқувчиларнинг ўргатиш машқларига бўлган қизиқишларининг тадқиқот натижалари (фоизда)

№	Қизиқишлар	Яккакураш тури				
		Миллий кураш	**Дзюдо**	**Каратэ**	**Таэквондо**	**Бокс**
1	Жанг шароитида усулларни ўрганиш	**37**	**35,6**	**34,2**	**32,6**	**29,2**
2	Ўрганишда спорт ва ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш	**19**	**19,4**	**8,4**	**8,8**	**17,6**
3	Мураббий билан лапада якка тартибда ишлаш	**-**	**-**	**14,2**	**16,4**	**16,4**
4	Эркин жанглар (спарринг)	**28,6**	**27,3**	**20,6**	**19,2**	**16,2**
5	Снарядларда бажариладиган машқлар	**3,4**	**4,2**	**6,3**	**6,8**	**5,2**
6	Якка тартибдаги машқлар (ўз сояси билан кураш, арғамчида сакраш, ўз акси билан жанг қилиш ва бошқалар	**3,1**	**3,8**	**6,8**	**9,4**	**7,4**
7	Тулуп (чучело) билан машқ	**8,9**	**9,7**	**5,5**	**6,8**	**8,0**

Олинган тадқиқот маълумотлари шундан далолат берадики, ўқувчилар танлаган машқлар уларнинг жисмоний ва махсус тайёргарлигининг турли хил воситаларига бўлган муносабатларига боғлиқдир.

2-жадвалдан ҳам кўриниб турибдики, ўқувчилар учун кўпроқ қизиқарли бўлган машқлар “жанг шароитида усулларни ўрганиш” ва “эркин жанглар (спарринг)” ҳисобланади. Яккакураш туридан қатъий назар, ўқувчиларни яна мураббий билан лапада якка тартибда ишлаши ҳам ўзига жалб қилар экан (2-жадвал). Назаримизда, ўқувчиларни тезроқ ўзини жанг иштирокчиси деб ҳис қилиш имконияти уларни кўпроқ спортга жалб қилса керак. Бизнинг фикримизча, ўқувчилардаги бу ҳиссиёт, яъни “жанг”ни афзал кўриш унинг ўтказилишидаги ҳиссий ҳолати ҳамда ўқувчиларнинг муваффақиятга эришишга йўналтирилган шерик ва мураббийнинг техник-тактик нуқтаи назари асосий ролни ўйнайди.

Ишнинг “**Шарқ яккакураши ва бокс машғулотларининг ўқувчилар индивидуал ва типологик хусусиятларига таъсири**” номли иккинчи параграфида шарқ яккакураши ва бокс машғулотлари билан фаол шуғулланаётган ўқувчиларнинг типологик хусусиятлари ва баъзи характериологик хислатлари бўйича тадқиқот натижалари баён қилинган. Умид қиламизки, бу маълумотлар, уларнинг қатнашганлик даражасига боғлиқ ҳолда намоён бўлиши ҳамда яккакурашнинг маълум бир тури билан алоқасини таҳлили, шарқ яккакураши ва бокс машғулотлари ўқувчиларнинг тадқиқ қилинаётган темперамент ва характер хислатларига қандай таъсир кўрсатаётганлиги ҳақида баъзи хулосалар қилиш имконини беради. Шу билан бирга 3.2.

параграфдаги маълумотлар тадқиқот материалларини умумий таҳлил қилиш учун ёрдамчи материал сифатида ёрдам берди.

Шахснинг индивидуал типологик хусусиятлари характер ва темперамент хислатлари тести ёрдамида текширилди. Унинг тўлиқ таърифи ва қўлланиш имкониятлари бир қанча нашрларда баён этилган.

Тест-сўровнома бўйича ўтказилган тадқиқот натижалари қуйидаги Стьюдент мезони асосида қайта ишланиб, унинг ишончлилик даражаси аниқланди.

$$Ъ = \pm \frac{Vmak - Vmin}{к - коэффицент}$$

$$\pm m = \pm \frac{Ъ}{\sqrt{n}}$$

$$t = \frac{M_1 - M_2}{\sqrt{m_1^2 - m_2^2 - 2}}$$

$c = n_1 + n_2 - 2$ бунда:

n- синалувчилар сони
M1 **M**2 – разделларнинг ўртача бали
m1 **m**2 – 2-формуладан чиққан натижа
n1 **n**2 – гуруҳдаги синалувчилар сони
Vmak **V**min – юқори ва паст баллар

Қуйида мазкур тест бўйича ўтказилган тадқиқот натижалари келтирилган (3-жадвал). Шарқ яккакураши ва бокс машғулотлари билан фаол шуғулланаётган ўқувчиларнинг типологик хусусиятлари ва баъзи характереологик хислатлари бўйича тадқиқот натижалари асосида айтишимиз мумкинки, бу маълумотлар, уларнинг қатнашганлик даражасига боғлиқ ҳолда намоён бўлиши ҳамда яккакурашнинг маълум бир тури билан алоқасини таҳлили, шарқ яккакураши машғулотлари ўқувчиларнинг тадқиқ қилинаётган темперамент ва характер хислатларига қандай таъсир кўрсатаётганлиги ҳақида баъзи хулосалар қилиш имконини беради. Албатта, ҳеч бир тест шахсни тўлиқ ўрганишга талабгор бўла олмайди. Шу билан бирга, биз тадқиқотимиз мақсадига эришиш учун зарур бўлган бир қанча таърифларни аниқлаймиз.

Тадқиқот фаразида биз мактаб ўқувчиларининг шарқ яккакураши ва бокс билан шуғулланишлари уларнинг шахси шаклланишига ижобий таъсир кўрсатади, деб тахмин қилган эдик. Психодиагностик тест ёрдамида аниқланадиган невротизм, виждонлилик, фаоллик, мулоқотлилик ва бошқа хислатларнинг натижаларини ўрганиб, яккакураш машғулотлари орқали ўқувчиларнинг жамиятда ўзини тутишини намоён бўлиши ҳақида гапириш мумкин.

3-жадвал

Шарқ яккакураши ва бокс билан шуғулланувчи ўқувчиларнинг нерв тизими хислатларини тадқиқот натижалари (Стьюдент мезони бўйича)

№	Бўлимлар	Яккакураш тури				
		Миллий кураш	Дзюдо	Каратэ	Таэквондо	Бокс
		X±σ	X±σ	X±σ	X±σ	X±σ
1.	Қўзғалиш томонидан нерв жараёнининг кучи, ишлаш қобилияти	5,1±0,059 t=8,57***	6,2±0,448 t=2,44*	7,1±0,247 t=7,90***	7,2±0,249 t=8,23***	6,9±0,202 t=8,57***
2.	Пастки бўсаға томонидан нерв тизимининг таърифи, сезувчанлик	6,8±0,059 t=2,64*	6,4±0,448 t=0.22	5,6±0,123 t=8,82***	5,4±0,249 t=5.49**	5,9±0,337 t=2,64*
3.	Тўсқинлик томонидан нерв жараёнининг кучи	5,9±0,239 t=2,14*	5,8±0,336 t=0.24	7,6±0,371 t=3,85***	6,2±0,145 t=0,62	7,8±0,270 t=2,14*
4.	Нерв жараёнининг ҳаракатчанлиги	8,2±0,239 t=2,14*	6,2±0,448 t=3,94***	7,0±0,247 t=3,49**	6,4±0,498 t=3,26**	6,3±0,270 t=2,14*
5.	Ҳиссий ўзгарувчанлик, ташқи таъсирга жавоб бера олиш	6,4±0,179 t=3,42**	6,0±0,673 t=0.57	5,1±0,247 t=3,94***	5,7±0,165 t=1,09	5,1±0,337 t=3,42**
6.	Биринчи сигнал тизимининг ривожланганлиги	6,9±0,179 t=1,24	6,6±0,561 t=0,51	7,6±0,496 t=1,32	6,7±0,415 t=0,44	6,5±0,270 t=1,24
7.	Иккинчи сигнал тизимининг ривожланганлиги	6,1±0,118 t=0,34	5,2±0,336 t=2,53*	6,1±0,123 t=0	6,9±0,415 t=1,85	6,2±0,270 t=0,34
8.	Юқори асабийлик ва айрим руҳан ғайритабиий бузилишларнинг мавжудлиги	5,3±0,358 t=4,26***	4,2±0,448 t=1,92***	2,8±0,496 t=4,09***	2,3±0,332 t=6,14***	3,0±0,405 t=4,26***
9.	Софдиллик кўрсаткичи	6,4±0,478 t=4,63***	4,0±0,561 t=3,26***	4,6±0,868 t=4,09***	3,4±0,581 t=3,98***	3,5±0,405 t=4,63***
10	Интилиш даражаси	4,5±0,298 t=6,77***	6,5±0,561 t=3,15***	8,2±0,496 t=6,40***	7,1±0,332 t=5,80***	7,9±0,405 t=6,77***

эслатма: * – p≤ 0,05 **– p≤ 0,01 ***– p≤ 0,001

Тадқиқот ишининг “**Шарқ яккакураши ва бокс машғулотларининг ўқувчиларда шахс хусусиятлари шаклланишидаги аҳамияти**” деб номланган учинчи параграфида В.М.Мельников, Л.Т. Ямпольскийларнинг психодиагностик тести бўйича ўтказилган тадқиқот натижалари келтирилган. Бу тест етарлича кенг тадқиқот текширувлардан муваффақиятли ўтган тестлардан ҳисобланади. Мазкур тест бўйича ўтказилган тадқиқот натижалари қуйидаги 4-жадвалда келтирилган.

4- жадвал

Психодиагностик тест бўйича ўқувчилар индивидуал ва шахсий хислатларининг тадқиқот натижалари

№	Индивидуал ва шахсий хислатлар	Яккакураш тури					Спорт билан шуғулланмайдиган ўқувчилар
		Миллий кураш	Дзюдо	Каратэ	Таэквондо	Бокс	
		X±σ	X±σ	X±σ	X±σ	X±σ	X±σ
1.	**Асабийлик**	13,9±0,717 **t=4,99*****	11,6±1,346 **t=1,50**	11,9±0,992 **t=1,63**	11,9±0,913 **t=1,72**	9,5±0,513 **t=4,99*****	17,0±0,324 **t=3,94*****
2.	**Руҳий тажанглик**	11,8±0,717 **t=2,07***	10,4±0,673 **t=1,42**	11,9±1,116 **t=0,08**	12,7±1,162 **t=0,65**	9,7±0,718 **t=2,07***	15,6±0,108 **t=5,24*****
3.	**Руҳий азобланиш**	12,1±0,597 **t=3,85*****	10,3±0,673 **t=2,01***	9,7±0,496 **t=3,09*****	11,6±0,830 **t=0,48**	8,8±0,616 **t=3,85*****	13,1±0,162 **t=1,62**
4.	**Виждонлилик**	8,9±0,478 **t=1,16**	11,5±0,561 **t=3,53****	12,9±0,628 **t=5,06*****	11,6±0,581 **t=3,59*****	9,9±0,718 **t=1,16**	10,2±0,108 **t=2,65****
5.	**Тўсқинлилик**	7,9±0,358 **t=2,72****	5,5±0,336 **t=4,89*****	7,0±0,992 **t=0,85**	6,8±0,581 **t=1,61**	6,2±0,513 **t=2,72****	9,1±0,216 **t=2,87****
6.	**Умумий фаоллик**	8,5±0,478 **t=0,51**	7,4±0,673 **t=1,33**	9,5±0,744 **t=1,13**	9,3±0,498 **t=1,15**	8,9±0,616 **t=0,51**	6,8±0,162 **t=3,47****
7.	**Ҳадиксираш**	6,9±0,478 **t=0,57**	7,0±0,897 **t=0,09**	5,6±0,620 **t=1,66**	7,9±0,581 **t=1,32**	6,3±0,924 **t=0,57**	9,4±0,162 **t=4,96*****
8.	**Дилкашлик**	8,6±0,418 **t=0,80**	10,1±0,785 **t=1,68**	10,7±0,620 **t=2,27***	9,1±0,747 **t=0,58**	9,2±0,616 **t=0,80**	9,0±0,216 **t=0,85**
9.	**Эстетик таъсирланиш**	8,2±0,358 **t=0,74**	6,9±0,673 **t=1,70**	6,6±0,371 **t=3,10****	6,6±0,581 **t=2,34***	7,6±0,718 **t=0,74**	9,6±0,162 **t=3,56*****
10.	**Назокатлилик**	5,3±0,358 **t=1,65**	5,8±0,448 **t=0,87**	3,6±0,496	5,4±0,498 **t=0,16**	4,4±0,410 **t=1,65**	6,2±0,162
11.	**Руҳий тутуриқсизлик**	9,8±0,358 **t=4,48*****	7,8±0,897 **t=2,07***	8,9±0,744 **t=1,09**	9,5±0,830 **t=0,33**	7,0±0,513 **t=4,48*****	12,1±0,324 **t=4,77*****
12.	**Ижтимоийсизлик**	6,5±0,358 **t=1,44**	6,4±,541 **t=0,10**	7,3±0,371 **t=1,65**	7,0±0,747 **t=0,60**	7,4±0,513 **t=1,44**	7,9±0,612 **t=3,56*****
13.	**Одамовилик**	6,7±0,478 **t=1,97**	5,3±0,897 **t=1,37**	4,7±0,247 **t=3,72*****	5,8±0,581 **t=1,19**	5,0±0,718 **t=1,97**	8,2±0,270 **t=0,91**
14.	**Тортинчоқлик**	7,9±0,478 **t=1,42**	7,3±0,561 **t=1,35**	5,9±0,620 **t=2,66****	8,3±0,747 **t=0,45**	6,9±0,513 **t=1,42**	9,2±0,216 **t=2,48***

эслатма: * – p≤ 0,05 **– p≤ 0,01 ***– p≤ 0,001

4-жадвалдан ҳам кўриниб турибдики, тест ёрдамида ўрганилган индивидуал ва шахсий хислатлар ўқувчиларнинг реал хатти-ҳаракатларига таъсир кўрсатар экан, буни бизнинг тадқиқот натижалари ҳам тасдиқлаб турибди.

Шарқ яккакураши ва бокс машғулотлари билан фаол шуғулланиш ўқувчиларда виждонлилик, дилкашлик, умумий фаоллик ва бошқа ижобий хис-

латларнинг шаклланишига ёрдам берар экан. Шу билан бирга, бу яккакураш турлари ўқувчилардаги асабийлик, руҳий тажанглик, руҳий азобланиш, ҳадиксираш ва бошқа салбий хислатларнинг намоён бўлишини камайтиришга ёрдам беради.

Шарқ яккакураши ва бокс машғулотлари асосан юқори даражадаги омилларни намоён бўлишига ўзгача таъсир кўрсатиши тадқиқот натижаларидан маълум бўлди: руҳий тутуриқсизлик, ижтимоийсизлик, одамовилик ва тортинчоқлик.

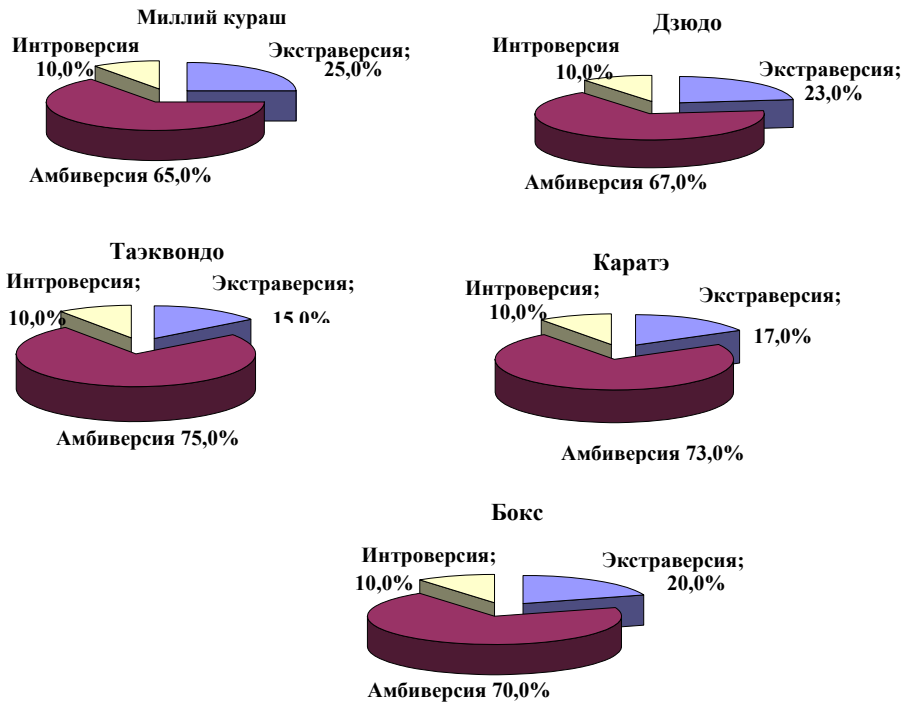
Экспериментал психологик тадқиқотлар натижалари шуни кўрсатмоқдаки, шахснинг шаклланишини ўлчовчи барча параметрлари назорат гуруҳидаги спорт билан шуғулланмайдиган ўқувчиларга қараганда шарқ яккакураши ва бокс машғулотлари билан фаол шуғулланадиган ўқувчиларда яққол ижобий ва аҳамиятли яхши намоён бўлганлигини кўрсатиб турибди.

Диссертациянинг тўртинчи боби “**Шарқ яккакураши ва бокс машғулотларини ўқувчи-спортчиларнинг психологик хусусиятларини шаклланишига таъсири**” деб номланади. “**Спортчи шахсининг психологик хусусиятлари**” номли биринчи параграфда спортчи шахсининг индивидуал-психологик хусусиятлари тўғрисидаги маълумотлар келтирилган бўлиб, унда спортчилар нерв тизимининг индивидуал хусусиятлари, жумладан нерв тизими кучи, нерв тизимининг ҳаракатчанлиги, нерв тизимининг динамикаси ва бошқа хусусиятларига таъриф берилган ва бу борада олиб борилган тадқиқот иш-ларига изоҳ берилган. Тадқиқот ишининг “**Шарқ яккакураши ва бокс билан шуғулланувчи ўқувчиларда психологик хусусиятларнинг фарқлари**” номли иккинчи параграфда шарқ яккакураши ва бокс турлари билан шуғулланувчи ўқувчиларнинг индивидуал-психологик хусусиятларининг фарқларини ўрганиш ва унинг тадқиқот натижалари баён қилинади. К.Юнг методикаси асосида шарқ яккакураши ва бокс турлари билан шуғулланувчи ўқувчиларнинг “экстраверт-интроверт” хусусиятларини тадқиқот натижалари таҳлили келтирилган, бу натижалар асосида яккакураш турлари ўқувчиларнинг индивидуал-психологик хусусиятларини шаклланишига қай тарзда таъсир кўрсатаётганлиги ҳақида хулоса чиқариш имконини яратади. Шу билан бирга, бу маълумотлар ўқувчи-спортчилар характеристикасига умумий таъриф бериш учун ёрдам беради.

Шахснинг индивидуал-психологик хусусиятлари ва унинг типлари ҳақида кўплаб фикрлар илмий адабиётларда ёритилган бўлиб, биз ҳам ўз тадқиқотимизда ўқувчи спортчиларнинг шахси хусусиятларини К.Юнг методикаси асосида ўргандик. Ўтказилган тадқиқот натижалари қуйидаги 3-расмда келтирилган.

Ушбу расмда келтирилган тадқиқот натижаларидан ҳам кўриниб турибдики, шарқ яккакураши ва бокс билан шуғулланувчи спортчи-ўқувчиларда экстраверт ва интровертларга нисбатан амбивертив типлар устунлик қилмоқда. Буни биз шу билан изоҳлашимиз мумкинки, шарқ яккакураши машғулотларининг ўзига хос бўлган хусусиятлари, яъни тезкор ҳаракатларнинг хотиржам ҳаракатлар билан алмашиниб туриши билан

боғлиқлигидир.



3-расм.Шарқ яккакураши ва бокс билан шуғулланувчи ўқувчиларнинг индивидуал психологик хусусиятлари

Шу билан бирга, шарқ яккакураши ва бокс машғулотлари билан фаол шуғулланиш ўқувчиларда ўз ҳиссиётларини бошқаришга, бошқаларни ҳурмат қилишга, ўзларининг ижобий хислатларини намоён қилишга, улардаги ўзига бўлган ишончсизлик, қатъиятсизлик каби психологик хусусиятларни пасайишига ёрдам беради.

Юқорида билдирилган фикрларни инобатга олган ҳолда биз “экстраверт”, “амбиверт”, “интроверт” ўқувчиларнинг индивидуал-психологик хусусиятлари тўғрисидаги олинган маълумотлардан субъектив ёндошиш нуқтаи назаридан уларни спорт фаолиятлари жараёнида ўз-ўзини ривожлантиришда самарали фойдаланиш муҳим аҳамият касб этади. Тадқиқот ишининг “**Шарқ якка-кураши ва бокс билан шуғулланувчи ўқувчиларнинг темперамент хусусиятлари**” номли учинчи параграфида В.М.Русаловнинг темперамент типини аниқловчи тести бўйича ўтказилган тадқиқот материаллари ёритилган. Бу методика темпераментнинг кўргазмали-фаолиятли ва коммуникатив хусусиятларини аниқлаб беради. Ушбу хусусиятлар шарқ яккакураши ва бокс машғулотлари билан шуғулланувчи ўқувчиларда қандай намоён бўлиши ва мазкур яккакураш турлари ўқувчиларнинг темпераменти хусусиятларини шаклланишига таъсири натижалари баён қилинган. Ўқувчилардаги фаоллик, мутаносиблик, суръат, ҳиссиётлилик каби хусусиятларнинг намоён бўлишини ўрганиб, бу хусусиятларнинг шаклланишида яккакураш турларининг аҳамияти, ўқувчиларнинг ижтимоий

жиҳатдан шаклланишлари ҳақида фикр юритиш мумкин. Қуйидаги 5-жадвалда биз шарқ яккакураши ва бокс машғулотлари билан шуғулланувчи ўқувчиларда ўтказилган тадқиқот натижаларини келтирамиз.

5-жадвал

В.М. Русаловнинг темперамент тести бўйича ўқувчи-спортчиларда ўтказилган тадқиқот натижалари

№	Темперамент жиҳатлари	Яккакураш тури					Спорт билан шуғулланмайдиган ўқувчилар
		Миллий кураш	Дзюдо	Каратэ	Таэквон-до	Бокс	
		X±σ	X±σ	X±σ	X±σ	X±σ	X±σ
1.	**Ишдаги фаоллик**	7,3±0,288 **t=2,01***	7,1±0,428 **t=0,38**	8,6±0,355 **t=2,84****	8,3±0,355 **t=2,18***	8,4±0,466 **t=2,01***	6,5±0,469 **t=1,45**
2.	**Одамлар билан мулоқотда фаоллик**	7,1±0,355 **t=0,54**	6,6±0,342 **t=1,01**	7,5±0,355 **t=0,79**	7,7±0,533 **t=0,93**	6,8±0,422 **t=0,54**	6,5±0,571 **t=0,89**
3.	**Фаолиятдаги мутаносиблик**	5,8±0,422 **t=1,32**	5,7±0,428 **t=1,50**	7,1±0,422 **t=2,18***	7,1±0,355 **t=2,35***	6,7±0,533 **t=1,32**	5,1±0,510 **t=0,16**
4.	**Одамлар билан мулоқотда мутаносиблик**	6,5±0,355 **t=0,79**	6,7±0,771 **t=0,23**	7,2±0,422 **t=1,27**	7,3±0,244 **t=1,86**	6,9±0,355 **t=0,79**	5,6±0,469 **t=1,53**
5.	**Фаолиятдаги суръат**	7,9±0,422 **t=0,72**	8,3±0,771 **t=0,45**	8,6±0,533 **t=1,03**	8,5±0,422 **t=1,00**	8,3±0,355 **t=0,72**	6,4±0,418 **t=2,52***
6.	**Одамлар билан мулоқотда суръат**	6,2±0,355 **t=0**	6,3±0,428 **t=0,18**	6,2±0,466 **t=0**	6,3±0,422 **t=0,18**	6,2±0,422 **t=0**	5,4±0,367 **t=1,56**
7.	**Фаолиятда ҳиссиётлилик**	5,4±0,288 **t=0,19**	5,7±0,514 **t=0,50**	5,4±0,422 **t=0**	5,6±0,422 **t=0,39**	5,5±0,422 **t=0,19**	7,8±0,510 **t=4,08*****
8.	**Одамлар билан мулоқотда ҳиссиётлилик**	5,5±0,355 **t=0,78**	5,4±0,428 **t=0,18**	5,0±0,466 **t=0,85**	5,1±0,466 **t=0,68**	5,0±0,533 **t=0,78**	8,3±0,469 **t=4,76*****

эслатма: * – p≤ 0,05 **– p≤ 0,01 ***– p≤ 0,001

Шундай қилиб, В.М.Русаловнинг темперамент тести бўйича шарқ яккакураши ва бокс турлари билан шуғулланувчи ўқувчиларда ўтказилган тадқиқот натижалари асосида қуйидаги хулосаларни чиқариш мумкин:

1.В.М.Русалов методикаси асосида ўрганилган барча темперамент хусусиятлари ўқувчиларнинг реал ҳатти-ҳаракатларига таъсир қилади ва буни бизнинг тадқиқотимиз натижалари ҳам кўрсатиб турибди.

2.Шарқ яккакураши ва бокс машғулотлари билан мунтазам шуғулланиш ўқувчиларда фаолият ва одамлар билан мулоқот жараёнида фаолликни, ўзаро бир-бирини тушунишни, ўзини тута билиш, ўзаро муносабатга осон кириша олиш, ўзаро тил топишиш каби хусусиятларини ижобий шаклланишига ёрдам беради. Шу билан биргаликда, қизиққонлик, ҳиссиётга

берилиб кетиш, ўзига ишончсизлик, фаолиятдаги муваффақиятсизликдан тушкунликка тушиш каби хусусиятларни камайишига ҳам ижобий таъсир кўрсатади.

3.Шарқ яккакураши ва бокс машғулотлари ўқувчиларда нутқнинг равонлиги, фикрлаш доирасининг кенгайишига, қисқа вақтда тез ва тўғри қарор қабул қилиш хусусиятларининг шаклланишига ҳам ижобий таъсир кўрсатади.

4.Бизнинг экспериментал-тадқиқот натижаларимиз шундан далолат берадики, барча ўрганилган темперамент хусусиятлари спорт билан шуғулланмайдиган ўқувчиларга нисбатан яккакураш турлари билан фаол шуғулланадиган ўқувчиларда аҳамиятли даражада ижобий жиҳатдан намоён бўлди.

Диссертация ишининг тўртинчи параграфида умумтаълим мактаблари ўқувчиларини шарқ яккакураши ва бокс машғулотлари билан шуғулланишларини ташкил этиш бўйича материаллар баён этилади. Бу ишнинг моҳияти бўлиб, у эксперимент натижалари ва методик тавсиянинг умумлашган хулосаси ҳисобланади.

ХУЛОСА

Ўтказилган тадқиқот натижалари бизга қуйидаги хулосаларни чиқаришга имкон беради:

1.Ҳар қандай фаолият инсон психикасини ривожланишига маълум жиҳатдан таъсир кўрсатади. Бизнинг ҳолатимизда эса шарқ яккакураши ва бокс машғулотлари ўзгача туркумдаги (гуруҳдаги) фаолият сифатида тақдим қилинмоқда ва у қуйидаги параметрлар билан белгиланади:

-қисқа ва чегараланган вақт мобайнида нерв жараёнлари қўзғалиши ва пасайишининг тез юзага келиши;

-рақиб ҳаракатига диққатнинг йўналтирилиши, ахборотни қабул қилиш ва таҳлил қилиш, жанг шароитида тезкор қарор қабул қилишнинг зарурлиги;

-юксак жисмоний ва иродавий кучни талаб қиладиган экстремал шароитлар ва бошқалар.

2.Шарқ яккакураши ва бокс машғулотларининг ўзига хослиги, фаолиятининг алоҳида тури сифатида инсонга шундай талаблар қўядики, бу асосида шахс сифати ва ҳаётий муҳим хислатлари шаклланади. Гарчи бу улар фаоли-ятининг алоҳида шартларини аниқлашга қаратилган бўлсада, малака ва кўник-маларни шаклланиш принципларини ҳисобга олган ҳолда айтишимиз мумкинки, шарқ яккакураши ва бокс машғулотлари билан фаол шуғулланиш ўқувчиларда баъзи социоген ва бошқа омилларга мослашиш қобилиятининг шаклланишига ёрдам беради.

3.Шарқ яккакураши ва бокс машғулотларини умумтаълим мактабларининг жисмоний табия дастурига киритилишини тавсия қилиш мумкин. Махсус синфларда ўқув йилида 204 соатга мўлжалланган дастур мақсадга мувофиқ ҳисобланади.

Шу ўринда айтиб ўтиш жоизки, олиб борилган тадқиқотларимиз жараёнида 1993 йилда Жиззах вилоятининг Жиззах (ҳозирги Шароф Рашидов) ва Пахтакор туманларининг 12 ҳамда 13 умумтаълим мактабларида махсус бокс синфларини ташкил қилган эдик. Мазкур мактабларининг махсус бокс синфларида таҳсил олган ёш спортчилар ўқувчи-ёшлар ўртасида ўтказилиб келинаётган мусобақаларда юксак натижаларга эришдилар. Жумладан, Жиззах (ҳозирги Шароф Рашидов) туманидаги 12-умумтаълим мактаби махсус бокс синфи ўқувчиларидан Ж.Азимов, Б.Азимов, О.Отабоев, А.Норматовлар бир неча бор Ўзбекистон Республикаси чемпиони, Ў.Соипов эса (мураббий Ш. Бадалов) Ўзбекистоннинг беш карра чемпиони бўлди. Пахтакор туманидаги 13-умумтаълим мактабининг махсус бокс синфи ўқувчиларидан А.Умаров, Х.Тожибоев, Б.Хидиров, Т.Аблакимовлар (мураббий Б.Мирзақулов) Ўзбекистон ва Осиё чемпионлигини қўлга киритдилар, Б.Хидиров ёшлар ўртасида жаҳон чемпионатида совриндор бўлди ва Р.Мустанов эса ўсмирлар ўртасида жаҳон чемпионати кумуш медали соҳибига айланди. Х.Тожибоев эса Бразилияда ўтган Олимпиадада муваффақиятли иштирок этди, ҳозирги кунда профессионал боксда АТҒ йўналишида чемпион ҳисобланади. Юқорида номлари келтирилган спортчилар ўз вақтида умумтаълим мактабларида ташкил қилинган бокс бўйича махсус синфларда таҳсил олганлар.

4.Шарқ яккакураши ва бокс машғулотлари билан дастлаб шуғулланиш вақтида ўқувчиларнинг мотив ва қизиқишлари бевосита жангнинг жозибадорлиги асосида вужудга келади. Шу сабабли ҳам машғулотларда жанг шароитларига ўхшаган машқлар ўқувчиларни кўпроқ қизиқтиради (спарринг, соя билан жанг, жанг шароитида усулларни ўрганиш). Кейинчалик эса (ўқувчиларнинг шарқ яккакураши ва бокс билан фаол шуғулланишлари натижасида) унинг назарий, фалсафий, психологик-педагогик асосларини чуқурроқ англаш натижасида ўқувчиларда вужудга келган мотив ва қизиқишлар етакчилик қилади (“кучли, бақувват ва жасоратли инсон бўлиш”, “ўзи ва яқинларини ҳимоя қила олиш учун”, “техник-тактик усулларни ўрганиш, лекин зарурати бўлмаса уларни қўлламаслик” ва бошқалар). Лекин буларнинг барчаси ўқув-тарбия жараёнида яхши ташкил этилган тақдирдагина самарали таъсир кўрсатади.

5.Шарқ яккакураши ва бокс машғулотлари нерв тизимининг асосий хислатларини ижобий шаклланиши ва намоён бўлишига ёрдам беради (кучи, ҳаракатчанлиги, мувофиқлик). Бу машғулотлар спортчи характерининг мулоқотлилик, ҳиссий барқарорлик, мустақиллик, ижтимоий фаоллик, ўзига ишонч ва бошқа хислатларини шаклланишига ҳам ижобий таъсир кўрсатади. Шу билан биргаликда, миллий кураш, бокс, каратэ, таэквондо ва дзюдо ҳам ўзига хос хусусиятидан келиб чиқиб, шахснинг шаклланишида ижобий жиҳатдан таъсир кўрсатади. Гарчи бизнинг тадқиқотда шахснинг ўрганилган сифат ва хислатларига улар таъсири натижаларининг ишончлилик даража-

сидаги фарқ кўринсада, тадқиқот гуруҳида ўрганилган шахс сифат ва хислатлари натижалари назорат гуруҳининг натижаларидан юқорилигини кўришимиз мумкин.

6.В.М.Мельников,Л.Т.Ямпольский психодиагностик тести бўйича ўтказилган ўқувчиларни текшириш натижасида олинган илмий маълумотлар яққол шуни кўрсатмоқдаки, шарқ яккакураши ва бокс билан фаол шуғулланган ўқувчилар шахсининг бир қанча асосий хислатларини шаклланишига ижобий таъсир кўрсатади. Уларда асабийлик, руҳий тажанглик, руҳий азобланиш камаяди, назокатлилик, ижтимоийсизлик ва бошқа хислатлар кам намоён бўлади.

7.К.Юнг методикаси бўйича ўтказилган тадқиқот натижаларидан намоён бўлмоқдаки, шарқ яккакураши ва бокс турлари билан шуғулланувчи ўқув-чиларнинг кўрсаткичлари “амбиверсия” бўйича юқори натижани кўрсатмоқда(50%-70%гача), “экстраверсия”(18%-25% гача) ва “интроверсия” бўйича (10%-30% гача) паст кўрсаткичга эга. Бундан келиб чиқиб айтишимиз мумкинки, яккакураш турлари билан мунтазам шуғулланиш ва унинг фалсафий-психологик асосларини яхши эгаллаш натижаси ўқувчиларнинг индивидуал-психологик хусусиятларини шаклланишига ижобий таъсир қилади (мулоқотга киришиш, янги муҳитга мослашиш, одамлар билан киришиб кетиш, қатъийлик, ташаббускорлик ва бошқалар). Шу билан биргаликда, уларда ўзига бўлган ишончсизлик, тушкунлик каби хусусиятларнинг пасайишига ҳам ижобий таъсир кўрсатади.

8.В.М.Русалов методикаси бўйича ўтказилган тадқиқот натижалари шун-дан далолат бермоқдаки, шарқ яккакураши ва бокс тури билан шуғулланув-чиларда одамлар билан мулоқот ва фаолият жараёнида фаоллик, ўзаро ва шахслараро муносабатларда бир-бирини тушуниш, ўзини бошқара олиш каби темпераментлилик хусусиятларининг шаклланишига ижобий таъсир кўрсатиши аҳамиятга моликдир. Бундан ташқари, ўқувчилардаги қизиққонлик, ҳиссиётга берилиш, ишончсизлик, фаолиятдаги ва ижтимоий турмушдаги омадсизликдан тушкунликка тушиш, депрессия ҳолатлари каби хусусиятларни камайишига ҳам ижобий таъсир кўрсатади.

9.Ўтказилган тадқиқот натижалари шундан далолат берадики, барча ўтказилган индивидуал-психологик ва темперамент хусусиятлари тўғрисидаги тадқиқотлар шарқ якккураши ва бокс машғулотлари билан мунтазам равишда шуғулланувчи ўқувчиларга ижобий жиҳатдан таъсири намоён бўлар экан.

10.Шарқ яккакураши ва бокс турлари инсонларнинг нафақат жисмоний ривожланиши, балки уларнинг ахлоқий ва руҳий шаклланишида ҳам муҳим аҳамиятга эга экан.

ТАВСИЯЛАР

1.Ўқувчиларнинг ички дунёсини кенгайтириш,уларнинг оқ-қорани таниш-лари инсон ва табиатни уйғунлигини англашлари, уларда мантиқий фикрлашлари учун яккакураш машғулотларидан муҳим восита сифатида фойдаланиш тавсия этилади.

2.Ўқувчиларнинг “жанг шароитида усулларни ўрганиш”, “эркин жанглар (спарринг)”, “спорт курашининг кескинлиги, жанговор ҳолатнинг ранг-баранглиги” каби қизиқишлари ва “маънавий ва руҳан ривожланиш мақсади”, “дунёга таниқли бўлиш” каби мотивларининг доминантлиги сабабли ўқувчилардаги қизиқиш ва мотивларни ҳисобга олган ҳолда яккакураш секцияларига қабул қилиш тавсия қилинади.

3.Шарқ яккакураши ва бокс машғулотлари ўқувчилар нерв тизимининг асосий хусусиятлари яъни, ҳиссий ўзгарувчанлик ва бошқа хислатларини шаклланишига, биринчи ва иккинчи сигнал тизимини ривожланишига ёрдам бериши, асабийлик ва бошқа руҳий бузилишларни камайишига ижобий таъсир кўрсатишини ҳисобга олган ҳолда яккакураш машғулотлари жараёнида ўқувчиларнинг психофизиологик хусусиятларини ўрганиш тавсия қилинади.

4.Шарқ яккакураши ва бокс машғулотлари орқали ўқувчиларнинг виждонлилик, мулоқотлилик, умумий фаоллик каби хислатларни шаклланишига ижобий таъсир кўрсатиши, асабийлик, руҳий тажанглик, руҳий азобланиш, тортинчоқлик каби хислатларини пасайишига ёрдам бериши хусусидаги шахсий ва индивидуал хусусиятларини ўрганиш тавсия қилинади.

5.Шарқ яккакураши ва бокс машғулотлари билан шуғулланиш жараёни ўқувчиларда мулоқотга киришиш ва фаолликнинг меъёри, ташқи таъсирларни ўзига хос тарзда қабул қилиш, атроф-муҳитга мослашиш, ҳатти-ҳаракатларини ақлига бўйсундира олиш, керакли қарорни ўз вақтида ақл билан қабул қилиш, ўз олдига қўйган мақсадига эришишда қатъийлик ва шу каби бошқа хислатларни шакллантиришда ижобий аҳамият касб этишини инобатга олган ҳолда ўқувчиларнинг ўз ҳиссиётларини бошқариш, бошқаларни ҳурмат қилиш, ўзларининг ижобий хислатларини намоён қилиш, улардаги ўзига бўлган ишончсизлик, қатъиятсизлик каби салбий хусусиятларни бартараф этишда шарқ яккакураши ва бокс машғулотларидан самарали фойдаланиш тавсия этилади.

6.Шарқ яккакураши ва бокс машғулотлари билан мунтазам шуғулланиш жараёни ўқувчиларда одамлар билан мулоқот жараёнида фаолликни, ўзаро бир-бирини тушунишни, ўзини тута билиш, ўзаро муносабатга осон кириша олиш, ўзаро тил топишиш каби хусусиятларини ижобий шаклланишига ёрдам бериши, шу билан биргаликда, қизиққонлик, ҳиссиётга берилиб кетиш, ўзига ишончсизлик, фаолиятдаги муваффақиятсизликдан тушкунликка тушиш каби салбий хусусиятларни камайиши, ўқувчилардаги

нутқнинг равонлиги, фикрлаш доирасининг кенгайиши, қисқа вақтда тез ва тўғри қарор қабул қилиш каби хусусиятларининг вужудга келиши учун ижобий таъсир кўрсатишида фойдаланиш мумкинлигини ҳисобга олган ҳолда фойдаланиш тавсия қилинади.

НАУЧНЫЙ СОВЕТ № DSc27.06.2017.Psi.01.07 ПО ПРИСУЖДЕНИЮ УЧЕНЫХ СТЕПЕНЕЙ ПРИ НАЦИОНАЛЬНОМ УНИВЕРСИТЕТЕ УЗБЕКИСТАНА

ДЖИЗАКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕНЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

АБДУРАСУЛОВ РУСТАМ АБДУРАИМОВИЧ

РОЛЬ СПОРТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ НА ФОРМИРОВАНИИ ЛИЧНОСТИ УЧАЩИХСЯ-СПОРТСМЕНОВ (НА ПРИМЕРЕ ВИДОВ ЕДИНОБОРСТВ)

19.00.06- Возрастная и педагогическая психология. Психология развития

АВТОРЕФЕРАТ
ДИССЕРТАЦИИ ДОКТОРА ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ НАУК (DSc)

Ташкент – 2018

Тема диссертации доктора психологических наук (DSc) зарегистрирована в Высшей аттестационной комиссии при Кабинете Министров Республики Узбекистан за B2018.1.DSc/Psi18.

Диссертация выполнена в Джизакском государственном педагогическом институте.

Автореферат диссертации на трех языках (узбекский, русский, английский (резюме)) размещен на веб-странице совета (ik_falsafa@nuu.uz) и на Информационно-образовательном портале «ZiyoNet» (www.ziyonet.uz).

Научный консультант: **Шоумаров Гайрат Бахромович**
доктор психологических наук, профессор

Официальные оппоненты: **Каримова Васила Маманасировна**
доктор психологических наук, прфессор

Холмухамедов Рустам Дехканович
доктор педагогических наук, профессор

Самаров Рустам Садриддинович
доктор философских наук, профессор

Ведущая организация: **Каршинский государственный университет**

Защита диссертации состоится « » _____2018 года в ____ часов на заседании Научного совета DSc27.06.2017.Psi.01.07 при Национальном университете Узбекистана. (Адрес:100174, г.Ташкент, улица Университетская, 4. НУУз, здание факультета Социальных наук, 5 этаж, 511-кабинет. Тел.: (99871) 246-52-74; факс: (99871) 246-53-21, (99871) 246-02-24; E-mail: nauka@nuu.uz).

С диссертацией можно ознакомиться в Информационно-ресурсном центре Национального университета Узбекистана (зарегистрирована за № _____).Адрес: 100174, г.Ташкент, улица Университетская, 4. НУУз, Главный учебный корпус НУУз, отсек «В», 2 этаж, 217-кабинет. Тел.: (99871) 246-67-71.

Автореферат диссертации разослан «___»_____2018 года.
(протокол реестра №____ от «___ » _____ 2018 года).

Э.Г.Газиев
Зам.председателя научного совета по присуждению ученых степеней, д. психол.н., профессор

А.И.Расулов
Ученый секретарь научного совета по присуждению ученых степеней, к. психол. н., доцент

Н.С.Сафаев
Председатель научного семинара при научном совете по присуждению ученых степеней, д. психол. н

Введение (аннотация диссертации доктора наук (DSc))

Актуальность и востребованность темы диссертации. Восточное единоборство признаётся в мире как метод действенного воспитания, имеющий историческое и современное значение для обеспечения физического и психического развития человека. Активные действия по обеспечению признания роли восточного единоборства в психической устойчивости и физическом развитии человека привели к организации в 2014 году Международной ассоциации восточного единоборства (International Oriental Martial Arts Association - IOMAA), в который вступили 67 федераций. Эти факторы показываают, что число людей, занимающихся восточным единобортвом, возросло в 2015 году до 14,8 млн. человек, а к 2020 году их численность может достичь 20 млн. человек[1]. Изучение видов восточного единоборства подтверждает, что они не только в период их появления, но и в нынешнее время технологического развития являются одним из самых эффективных путей и методов обеспечения гармоничного развития личности, физического и психического здоровья молодёжи, предотвращения их склонности к наркомании и поведенческому отклонению.

В мире проводятся исследования по изучению вопросов роли восточного единоборства восстановления и профилактики психического развития, физического здоровья человека; восточного единоборства как средства самосознания личности, отношения в традициям восточного единоборства, восточного единоборства как онтологического явления, его роли в формировании морально-волевых качеств подростков, месте восточного единоборства в эффективности деятельности спортсменов, видов восточного единоборства как фактора обеспечения психологической устойчивости личности, социально-психологических механизмов системы ценностей спортсменов, занимающихся восточным единоборством.

Исследование роли спортивных занятий по обучению восточному единоборству в формировании личности учащихся-спортсменов показывает, что это является одним из важных направлений выявления психологических особенностей развития личности.

В нашей стране уделяется особое внимание обеспечению физического и психического развития молодёжи, формированию у них психической устойчивости и волевых качеств путём спортивного и физического воспитания, повышению эффективности деятельности спортивных школ и кружков.

В приоритетных направлениях развития социальной сферы Стратегии действий по дальнейшему развитию Республики Узбекистан[2] намечены задачи воспитания молодого поколения, повышения эффективности мер, направленных на повышение его духовности и культуры. С этой точки

---

[1] http://www.dissercat.com/content/vostochnye-edinoborstva-kak-ontologicheskoe-yavlenie#ixzz5WJRlO4VL

[2] Указ Президента Республики Узбекистан от 7 февраля 2017 года № УП-4947 «О стратегии действий по дальнейшему развитию Республики Узбекистан». - "Собрание законодательства Республики Узбекистан", 13 февраля 2017 г., N 6, ст. 70.

зрения очевидно, что вопрос роли спортивных занятий в формировании личности учащихся спортсменов является одной из актуальных проблем психологии вообще и спортивной психологии в особенности.

Настоящее диссертация в определенной степени служит реализации задач, обозначенных в указе Президента Республики Узбекистан ПФ-4947 от 7 февраля 2017 года «О стратегии действий по дальнейшему развитию Республики Узбекистан», Законе Республики Узбекистан «О государственной молодежной политике» (УРК-406 от 14 сентября 2016 года) и других нормативно-правовых документах, касающихся темы исследовательской работы.

Соответствие исследования приоритетным направлениям развития науки и технологий республики. Данное диссертационное исследование выполнено в соответствии с приоритетными направлениями развития науки и технологии. I. «Духовно-нравственное и культурное развитие демократического и правового общества, непрерывность и неразрывность образования и воспитания в формировании всесторонне развитого поколения».

Обзор зарубежных научных исследований по теме диссертации[3].

Научные исследования изучения психологических особенностей в спортивной психологии проводятся в ведущих научных центрах мира и высших учебных заведениях, в том числе, South-American Association Taytsu (Канада), National China Association Ushu (Китай), Institution of Martial Arts Kodokan (Япония), Federation of Martial Arts Taikwondo (Восточная Корея), Sofiya University in Bolgary (Болгария), University of Social Psichology (Польша), Hamburg University in Germany (Германия), Московский государственный университет им. М.В. Ломоносова, Санкт-Петербургский государственный институт имении П.Ф. Лесгафта (Россия).

В мировой практике по теме и проблемам исследования получены и

---

[3] Данная часть освешена на основании следующих источноков: Леонтьев А.Н. Деятельность, сознание, личность. М.: Изд. полит. литературы.; Мерлин В.С. В кн. Психология формирования и развития личности. М.: Наука, 1981.; P. Kunath. Changes in pervormance motivations related to social conditions. «Intern. J. of sport Psychology». Rome, № 1, 1974.; Ogiloie B, Tutko T, Lyon L. The Votivational Inventory. In «Sholastic Coach», San Xose, 1976.; K.Kohl. Uber Bedeutungsgehaile des Sportspiels.-In: «Sportpsychlogie», Hofmann-Verlag, Schorndorf, 1972.; Vanek M, Hosek W, Svoboda B. Studie osobnosti ve spory. Universita Karlova, Praha, 1974.; Biro H. Extroverzia a zmena vykorny v persepcnomotorickei uloke u sporto vsov. – «Teorie a praxe telesne vychovy», №3, 1976.; Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. М.: ФиС, 1983.; Пилоян Р.А. Мотивация спортивной деятельности. М.: ФиС, 1984.; Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. ФиС, 1981.; Лобзин В.С., Решетников М.М. Аутогенная тренировка. Л.: Медицина, 1986.; Мельников В.М., Ямпольский Л.Т. Введение в экспериментальную психологию личности. М.: Просвещение, 1985.; Норакидзе В.Г. Влияние спортивной деятельности на формирование характера личности спортсмена.; Палайма Ю.Ю. Опыт исследования относительной силы мотива и формирования соревновательной установки у спортсменов.; Дойль В. Психологические проблемы развития психических качеств спортсмена.; Пуни А.Ц. Некоторые вопросы теории воли и волевая подготовка в спорте.; Онищенко И.М. Опыт психологического изучения основных качеств личности спортсмена.; Попеску С, Иота М, Хордиган В. О некоторых средствах и приёмах психического воздействия в спорте. Сборник научных работ психологов спорта. М.: ФиС, 1973.Токарёва В.А. Межнаучная проблема личности и перспективы её исследования в XXI веке. /XXI аср психологияси: назария, амалиёт, истиқболлар. //ЎЗМУ халқаро илмий-амалий конференция материаллари.-Т.: «Mumtoz soz», 2013.

внедрены некоторые результаты, в том числе: повышалась эффективность физического и психологического здоровья (South-American Association Taytsu), развивались физические и психологические качества личности (National China Association Ushu), формировались волевые качества личности (Institution of Martial Arts Kodokan), совершенствовались физические возможности и психологические особенности личности (Federation of Martial Arts Taikwondo), определено влияние спорта на развитие психологических особенностей личности (Sofiya University in Bolgary), разработаны методы влияния спортивной деятельности на формирование характера личности спортсмена и методы развития волевой подготовки спортсменов (Санкт-Петербургский государственный институт физкультуры им. П.Ф. Лесгафта), определена динамика формирования взаимоотношений в спортивном коллективе (Московский государственный университет им. М.В. Ломоносова); совершенствовались мотивации достижения высоких спортивных результатов (Hamburg University in Germany), усовершенствованы методы и средства психологического влияния на спортивную деятельность (University of Social Psichology).

По эффективному формированию личности посредством спортивных занятий в мире ведутся научные исследования по следующим параметрам: усовершенствование моделей мониторинга развития твёрдых жизненных позиций у учащиеся молодёжи; развитие системы диагностики значения видов спорта в формировании личности; совершенствование психологической подготовки спортсменов; развитие психологической системы определения эмоционально-волевого состояния спортсменов; создание психологического механизма повышения эффективности психологического климата в спортивном коллективе.

Уровень изученности проблемы: Система физического воспитания формировалась на протяжении многих лет, как неотъемлемая часть деятельности человека. На физическое воспитание и спортивные занятия смотрели как на средство укрепления здоровья и развития физических качеств человека. Психологической наукой до настоящего времени проведены многочисленные исследования по проблемам формирования личности. По спортивной психологии осуществлены научные изыскания по следующим проблемам: личность спортсмена, спортивная деятельность, психологические особенности спортсмена, психологическая подготовка спортсмена, влияние спортивных занятий на формирование личности спортсмена, межличностные отношения в спортивном коллективе, психологический климат в спортивном коллективе и другие. В частности, это можно наблюдать в научных работах Л.Шуоюй, К.Дзигоро, Ч.Х.Хи, Э.Герона, В.Навроцкой, В.Дойль, П.Рокушфалви, В.Гошек, В.Норакидзе, П.Рудика, Ю.Палаймы, А.Пуни, О.Черниковой, А.Родионова, Н.Худадова, И.Онищенко, З.Гаппарова, Р.Гайнутдинова [4].

---

[4]Э.Герон. Психоспортограмма. «Психология и современный спорт». М.ФиС, 1973. -С.40-61. В.Навроцкая. Анализ и формирование структуры межличностных отношений в спортивном коллективе. «Психология и

Психолого-педагогические особенности воспитания учащейся молодежи освещены в научных работах Л.Выготского, А.Леонтьева, А.Бодалева, Б.Ананьева, М.Давлетшина, Э.Газиева, Б.Кадирова, Р.Суннатовой, Р.Сафаровой, Ф.Юзликаева, Э.Юсупова, Ш.Шодмоновой [5].

Научно обосновано, что спортивные занятия являются важным фактором влияния на формирование личности, и на развитие индивидуально-психологических особенностей спортсменов (А.Родионов, Н.Худадов, Н.Кунат, В.Сафин, В.Плахтиенко, В.Мельников, В.Мерлин, Р.Пилоян, Ю.Ханин, Р.Гайнутдинов, З.Гаппаров)[6].

В научных работах Л.Шертока, Т.Эксокуста, Р.Кеттелла, Г.Айзенка, Ж.Гилфорда, В.Лобзина, А.Решетникова, В.Марищука, Г.Шоумарова, В.Каримовой, Н.Сафаева, М.Қуронова, Ш.Қурбонова, У.Иноятова, Р.Джураева, Ш.Шарипова, С.Нишоновой, О.Мусурмоновой рассмотрены вопросы психологических особенностей, влияющих на формирование и социализации личности[7].

современный спорт». М.ФиС, 1973.-С.72-85. В.Дойль. Психологические проблемы развития психических качеств спортсмена. «Психология и современный спорт». М.ФиС, 1973.-С.121-143. П.Рокушфалви. Некоторые психологические вопросы, связанные с выбором вида спорта. «Психология и современный спорт». М.ФиС,1973.-С.170-174. В.Гошек.Успех как мотивационный фактор спортивной деятельности. «Психология и совре-менный спорт». М.ФиС, 1973.-С.100-120. В.Норакидзе. Влияние спортивной деятельности на формирование характера личности спортсмена. «Психология и современный спорт».М.ФиС,1973.-С.62-71. П.Рудик. Психологические аспекты спортивной деятельности. «Психология и современный спорт». М.ФиС, 1973.-С.14-39. Ю.Палайма. Опыт исследования относительной силы мотива и формирования соревновательной установки у спортсменов. «Психология и современный спорт». М.ФиС, 1973.-С.86-99. А.Пуни. Некоторые вопросы теории воли и волевая подготовка в спорте. «Психология и современный спорт». М.ФиС, 1973.-С.144-161. О.Черникова. Психологические особенности спортивных эмоций. «Психология и современный спорт». М.ФиС, 1973.-С.190-205. Р.Гайнутдинов, З.Гаппаров. К вопросу изучения некоторых психофизиологических реакции у боксёров на занятиях повышения спортивной мастерства. //Тезисы III-Межвузовской Республиканской конференции по физическому воспитанию и спорту. Ташкент, 1976. -С.208-209.

[5]Л.Выготский. Педагогическая психология. М.Педагогика-Пресс, 1996. 536с. А.Леонтьев. Деятельность, сознание, личность. М.Политическая литература, 1977. А.Бодалев. Личность и общение. М. Международ. пед. академия, 1995. Б.Ананьев. Проблема формирования характера. Л.1969. Г.Давлетшин. Ёш авлодни тарбиялашнинг психологик муаммолари. Т. “Қадриятлар ва ижтимоий тараққиёт”.1997. Э.Ғозиев. Интеллект психологияси. Т.”Университет”.1996. Б.Кадыров. Способности и склонности. Т.Фан. 1990. Р.Суннатова. Саморегуляция мыслительной деятельности. Т.1996. Р.Сафарова. Ўзбекистон Республикасида умумий ўрта таълим стратегияси муаммолари ва таълим мазмунини янги моделлари, уларни тадбиқ этиш йўллари.Т.Фан, 2005. Ф.Юзликаев. Интенсификация процесса дидактической подготовки будущего учителя в педагогическом институте. Т. Фан,2005. Э.Юсупов. Ёшлар ўртасида ватанпарварлик тарбиясини амалга ошириш йўллари.Т.Ўқитувчи, 1996. Ш.Шодмонова. Олий ўқув юрти талабаларида мустақиллик тафаккурини шакллантириш ва ривожлантириш (Касб таълими йўналиши мисолида). Пед.фан.док… дисс. Т.2010.-340 б.

[6]А.Родионов. Влияние психологических факторов на спортивный результат. М.ФиС, 1983. Н.Худадов. Психологическая подготовка боксеров. М.ФиС, 1968. Н.Кунат. Проблемы нагрузки с точки зрения психологии спорта. «Психология и современный спорт». М.ФиС, 1973.-С.319-324. В.Сафин. Самооценка и взаимооценка старшеклассников в зависимости от внушаемости. //Вопр. Психологии. М.1979, № 1. В.Мельников, Л.Ямпольский. Введение в экспериментальную психологию личности. М. Просвещение. 1986, 319с. Р.Пилоян. Мотивация спортивной деятельности.М. ФиС,1984.104с. Ю.Ханин. Психология общения в спорте. М.ФиС, 1980.208с. Р.Гайнутдинов, З.Гаппаров. Динамика психофизиологических показателей в процессе учебных нагрузок у студентов института физической культуры./Вопросы физического воспитания студентов. Т.1976. -С.147-152.

[7] Л.Шерток. Неопознанное в психике человека. М. 1982.-С.33. Т.Эксакусто. Практикум по групповой психокоррекции: тренинги, упражнения, ролевые игры. Ростов н/д: Феникс, 2007.-339с. R.Cattell, H.Eber, M.Tatsuoka. Handbook for the sixteen personality factor Questionnaire (16 PF). Champaing, Ulinois.-Institute for Personality and Ability Testing, 1970. Г.Айзенк. Новые IQ тесты. М. Эксмо, 2005. 192с. J.Gilford, W.Zimmerman. The Gilford-Zimmerman Temperament Survey. Manual of Direction and Norms. Beverli Hills,

Несмотря на то, что учеными психологами изучены проблемы влияния спортивных занятий на формирование личности спортсменов, до сих пор научно-практическое изучение вопросов формирования климата в спортивном коллективе, развитие взаимоотношений между спортсменами, усовершенствование психологической подготовки спортсменов не потеряло свою актуальность.

Научно-исследовательская работа узбекского ученого-психолога Р.З. Гайнутдинова, посвящена изучению некоторых важных психологических особенностей, необходимые при спортивной подготовки студентов по выбранной специальности, а также рассмотрены вопросы психологического состояния студентов перед спортивными занятиями и выполнением учебной нагрузки для повышения спортивного мастерства[8].

На сегодняшный день в педагогической психологии не проводилось специальное научное исследование, предметом которого является изучение влияния занятий спортом по восточным единоборствам и боксу на формирование личности ученика. Поэтому целью данной докторской диссертации является изучение роли занятий восточными единоборствами и боксом на формирование личности учащихся.

Связь диссертационного исследования с планами научно-исследова-тельских работ высшего образовательного учреждения. Диссертация выполнена в соответствии с планом научно-исследовательских работ по теме “Актуальные проблемы народного образования и технологизация образования”, включённым в план научно-исследовательских работ Джизакского государственного педагогического института.

Цель исследования. является совершенствование влияния занятий по восточному единоборству на формирование психологических особенностей личности учащегося и разработка рекомендаций по ним.

Задачи исследования:

определение психолого-педагогических особенностей занятий восточными единоборствами при формировании личности учащихся;

изучение особенностей психологического влияния бокса на формирование личности учащихся;

определение влияния аутогенных упражнений и занятий восточными

California. Sheridan Supply, 1949-1955. В.Лобзин, М.Решетников. Аутогенная тренировка. Л.Медицина, 1986,- 280с. В.Марищук и др. Методики психодиагностики в спорте. //Учебное пособие для студентов пед. инс-тов. М.Просвещение, 1990.-256с. Г.Б.Шоумаров. Реализация Национальной программы по подготовке кадров в Узбекистане. «Cumo», Токио. 1998. В.Каримова,Р.Суннатова, Р.Тожибоева. Мустақил фикрлаш. Ўқув қўлланма.Т. Шарқ, 2000. Н.Сафаев, Н.Мираширова, Н.Одилова. Умумий психология назарияси ва амалиёти. Т. 2013.-292 б. М.Қуронов. Мафкуравий таҳдид ва ёшлар тарбияси.Т. Академия,2008, 32 б. Р.Джураев. Таълимда интерфаол технологиялар. Т., 2013. 87 б. Ш.Қурбонов, Е.Сейтхалилов, У.Иноятов, Э.Юзликаева, Ш.Шарипов. Кадрлар тайёрлаш миллий модели ва дастури “Ислом Каримов модели” Ўзбекистон мустақиллигининг юксак ютуғи ва натижаси. Ўқув қўлланма. Т.2013. 234 б. С.Нишонова. Воспитание совершенного человека в развитии педагогической мысли эпохи возрождения Востока.- Автореф.дисс...д.п.н. Т. ТИИМСХ. 1998.35 с. О.Мусурмонова. Маънавий қадриятлар ва ёшлар тарбияси. Т. Ўқитувчи, 1996. 97б. Ғ.Б.Шоумаров. “1001 саволга психологнинг 1001 жавоби”.Т. 2014. 290б. Ғ.Б. Шоумаров, У.Қодиров, И.Ҳожибоев. “Оилага психологик ёрдам кўрсатиш асослари”. Т. 2014, 234б.

[8] Гайнутдинов Р. З. Факторы, влияющие на психическое состояние студентов, и их учет в процессе спортивной подготовки в институтах физической культуры. Автореф. кан. психол. наук. – .Москва, 1981.

единоборствами и боксом на психофизиологические особенности учащихся;

определение особенностей характера и темперамента личности учащихся занимающихся восточными единоборствами и боксом;

разработка методических и психолого-педагогических рекомендаций по эффективному использованию занятий восточными единоборствами и боксом на формирование личности учащихся.

Объект исследования. Объектом исследования являются 292 испытуемых, занимающиеся различными видами единоборства (учащиеся кружков по боксу в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ) Джизакского и Пахтакорского районов Джизакской области – 65 респондентов, учащиеся кружка дзюдо – 18 респондентов, учащиеся кружка таэквондо ДЮСШ Зааминского района – 24 респондента, учащиеся кружка по национальной борьбе «кураш» ДСШ Галлааральского и Бахмальского районов – 50 ресондентов, учащиеся кружка карате общеобразовательной средней школы № 3 города Джизака – 32 респондента, учащиеся кружка по боксу ДЮСШ Бешарыкского района Ферганской области - 23 респондента, учащиеся кружка по боксу ДЮСШ города Ангрена – 27 респондентов, учащиеся старших классов общеобразовательной средней школы № 3 города Джизака, образующих контрольную группу - 53 респондента).

Предмет исследования изучение особенностей влияния восточных единоборств и бокса на формирование личности учащихся.

Методы исследования. Собеседование (выявление того, какие перемены чувствуют в себе учащиеся в процессе занятий видами единоборства и боксом); наблюдение (изучение психологического состояния учащихся – самообладание, взаимность, взаимопомощь, желание быть в обществе и другие качества-в процессе занятий видами единоборства и боксом); методика изучения особенностей нервной системы (разработана И.П.Павловым и его учениками); тест К.Юнга; тесты качеств характера и темперамента; психодиагностический тест В.М.Мельникова и Л.Т. Ямпольского; анкетирование (изучение с помощью разработанных диссертантом анкет психолого-педагогических особенностей видов физического воспитания и спорта, мотивов учащихся заниматься спортом и философских аспектов восточного единоборства и бокса в формировании личности); опросник В.М.Русалова (вариант, ориентированный для учащихся); математико-статистический метод обработки данных (установление степени достоверности по t-критерию Стьюдента).

Научная новизна исследования состоит в следующем:

установлено, что в результате обеспечения эффективного влияния занятий восточным единоборством при формировании личности учащихся у них появляется потребность в безопасности (чувство самозащищённости, освобождение от чувства боязни), принадлежности (нахождение среди людей, поддерживающих друг друга, принятие и признание со стороны окружающих);

в процессе изучения восточного единоборства у учащихся выявлены

такие ведущие и обеспечивающие целенаправленную деятельность принципы как «формирование технического мастерства»; «самосовершенствование личности», объединяющее его с окружающим миром; «укрепление моральных и человеческих качеств», способствующее упорядочению поведения; совестливость; дружба; ограничение гнева и ненависти; «морально-этические качества», формирующие способность различать правильно и неправильное;

обосновано, что присутствующие на занятиях восточного единоборства «изучение методов ведения боя», «разнообразие боевых ситуаций», «вольные бои» и «освоение методов ведения боя» являются факторами, формирующими у учащихся такие мотивы заниматься восточным единоборством как интерес, соревновательность, стремление к лидерству и достижению результатов, поощрению себя;

в процессе изучения занятий восточного единоборства выявлены такие виды присущие личности особенности, выражающие сформированность личности учащихся как «ретроспективный Я» (до освоения восточного единоборства), «реальный Я» (процесс освоения восточного единоборства), «идеальный Я» (планирование будущего) и «динамичный Я» (рост личностных качеств);

разработаны упражнения, направленные на упорядочение поведения учащихся во время занятий восточным единоборством и повседневной жизни, формирование качеств взаимной поддержки и сплочённости в группе, упорядочение психоэмоциональных ситуаций (стрессоустойчивость, толерантность к фрустрации).

Практические результаты исследования:

введена в практику психологических исследований новая для республиканской науки методика психодиагностики, применяемая при изучении отношения, интереса и мотивов к занятиям восточным единоборством и боксом, а также психологических особенностей учащихся спортсменов;

разработан и передан для использования на практике программный продукт, который можно использовать в практической работе по обеспечение непрерывности проведения занятий восточным единоборством и боксом (физическая и психологическая подготовка);

опробированы и рекомендованы к применению на практике новые занятия по ауто и психотренингу, направленные на оказание воздействия на развитие психологической готовности учащихся-спортсменов к занятиям восточным единоборством и боксом.

Достоверность результатов исследования. Достоверность результатов диссертационного исследования обеспечивается: применением в нём научно обоснованных и признанных в мировом масштабе методик, точных математико-статистических методов; объёмом выборки испытуемых и её репрезентативностью; теоретической обоснованностью эмпирических исследований; сравнительным анализом показателей полученных резуль-

татов исследования с данными других авторов и их обоснованностью достоверными источниками; обсуждением основных положений диссертации среди широкой научной общественности.

Научная и практическая значимость исследования. Результаты научного исследования обогащают научные представления об индивидуальных особенностях проявления завершённости формирования личности, осознания целостности и чувственной стабильности под влиянием занятий восточным единоборством и боксом. Результаты диссертационного исследования позволяют глубже осознать психологическую основу стремления личности достичь совершенства в социальной среде. Результаты исследования раскрывают направления изучения психологических особенностей, препятствующих формированию личности.

Материалы и результаты диссертации могут быть применены для оказания практической помощи при изучении личности учащихся-спортсменов. Имеется возможность использования отдельных материалов в работе по приёму учащихся в спортивные кружки. Материалы развивающего содержания можно эффективно применять для психологической поддержки учащихся-спортсменов в процессе спортивных занятий и соревнований. Материалами диссертационного исследования можно пользоваться в таких направлениях науки как психодиагностика, психология личности, экспериментальная психология, а также при проведении теоретических и практических занятий на курсах повышения квалификации спортивных наставников и практических психологов.

Внедрение результатов исследования. На основе полученных результатов научного исследования о роли спортивных занятий в формировании личности учащихся-спортсменов:

новые компоненты, обеспечивающие эффективное влияние занятий восточным единоборством на формирование личности учащихся – «поэтапность», «устойчивость», «последовательность», «достаточность», «дифференцированность», «сила», «реакция-сила», «развитие способности координировать» - включены в содержание уроков по физической культуре общеобразовательных школ и занятий спортивных кружков детско-юношеских спортивных школ (справка Министерства народного образования от 15 марта 2018 года № 02-01/1-3-1380 и Министерства физической культуры и спорта от 16 мая 2018 года № 01-07-08-666). В результате оказана помощь для дальнейшего повышения уровня психологической готовности учащихся в спортивных кружках детско-юношеских спортивных школ;

выявленные в процессе изучения восточного единоборства у учащихся новые научные результаты о таких ведущих и обеспечивающих целенаправленную деятельность принципах как «формирование технического мастерства»; «самосовершенствование личности», объединяющее его с окружающим миром; «укрепление моральных и человеческих качеств», способствующее упорядочению поведения; совестливость; дружба; ограничение гнева и ненависти; «морально-этические качества», формирующие

способность различать правильно и неправильное включены в содержание уроков по физической культуре общеобразовательных школ и занятий спортивных кружков детско-юношеских спортивных школ (справка Министерства народного образования от 15 марта 2018 года № 02-01/1-3-1380 и Министерства физической культуры и спорта от 16 мая 2018 года № 01-07-08-666). Эти результаты служат реализации задач психологического и нравственного развития и воспитания детей;

обосновано, что интерес учащихся заниматься восточным единоборством и боксом (изучение методов ведения боя, вольные бои, разнообразие боевых ситуаций) привёл к повышению их мотивации к соревновательности, стремлению к лидерству и достижению результатов, поощрению себя (справка Министерства физической культуры и спорта от 16 мая 2018 года № 01-07-08-666). Полученный результат послужил расширению возможностей самоконтролю готовности учащихся к спортивным соревнованиям;

выявленные в процессе изучения занятий восточного единоборства такие виды присущих личности особенности, выражающие сформированность личности учащихся как «ретроспективный Я» (до освоения восточного единоборства), «реальный Я» (процесс освоения восточного единоборства), «идеальный Я» (планирование будущего) и «динамичный Я» (рост личностных качеств) использованы на уроках по физической культуре общеобразовательных школ и занятиях спортивных кружков детско-юношеских спортивных школ (справка Министерства народного образования от 15 марта 2018 года № 02-01/1-3-1380 и Министерства физической культуры и спорта от 16 мая 2018 года № 01-07-08-666). Эти результаты послужили развитию у учащихся спортсменов таких качеств нравственных как межкультурные отношения в общественной жизни и учебном процессе, положительное отношение к другим людям;

новое научное достижение о разработке упражнений, направленных на упорядочение поведения учащихся во время занятий восточным единоборством и повседневной жизни, формирование качеств взаимной поддержки и сплочённости в группе, упорядочение психоэмоциональных ситуаций (стрессоустойчивость, толерантность к фрустрации) использовано на занятиях по повышению квалификации учителей по физической культуре и спортивных наставников на тему повышения знаний о психологической подготовке учащихся спортсменов, организации учебно-практических семинаров (справка Министерства народного образования от 15 марта 2018 года № 02-01/1-3-1380 и Министерства физической культуры и спорта от 16 мая 2018 года № 01-07-08-666). Полученный результат послужил повышению качества деятельности практических психологов общеобразовательных средних школ и наставников спортивных школ.

Апробация результатов исследования. Результаты исследования обсуждены на 13 республиканских и 5 международных научных конференциях.

Публикация результатов исследования. По основным результатам исследовательской работы опубликованы 2 монографии, 19 научных статей (из них 14 статей в журналах, рекомендованных ВАК Республики Узбекистан), в том числе 5 статей в зарубежных журналах (2 статьи на английском языке); также 13 тезисов в сборниках материалов научно-практических конференций, в том числе 5 тезисов докладов в сборниках материалов международных научных форумов.

Структура и объем диссертации. Диссертационная работа состоит из введения, четырёх глав, списка использованной литературы и приложений. Объём работы составляет 219 страниц.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Во введении диссертации раскрывается актуальность темы, цель, задачи, объект, предмет, уровень изученности темы, методологическая основа, методы исследования, научная гипотеза, научная новизна, теоретическая и практическая значимость, основные положения, выносимые на защиту, внедрение результатов исследования.

Первая глава исследования посвящена теме: “**Научные-теоретические вопросы влияния восточных единоборств и бокса на формирование личности в психологии”**. Спортивная психология является молодой сферой науки, но в последние годы ей уделяется большое внимание и потому она считается перспективным направлением. В связи с развитием современного спорта, его вхождения быстрыми темпами в жизнь людей и общества, роста спортивных результатов, возникает необходимость ставить конкретные задачи перед современной спортивной психологией. Непосредственная связь психологических исследований со спортивной практикой является характерной особенностью современной спортивной психологии. В настоящее время стало ясно, что без серьезного изучения психики спортсмена, без диагностики его личностных психологических особенностей, тренеры и спортсмены не могут решить стоящие перед ними высокие задачи самореализации спортсмена и установки на победу.

Непосредственная связь между спортивной практикой и спортивной психологией, как наукой, необходима в рамках выявления определенного круга научных проблем. Многогранность спортивной деятельности, сильные психологические переживания спортсмена заставляют обращать внимание спортивных психологов прежде всего на особенности протекания психических процессов в экстремальных условиях и на изучение проявлений в данном процессе – силы, быстроты, точности движений. Спортивные психологи считают, что центральной проблемой является изучение личности спортсмена, его психологическая структура личности, взаимосвязь личности и общества, психологические проблемы спортивного общества.

Таблица - 1

Результаты исследования воздействия философских особенностей восточных единоборств и бокса на формирование личности (в процентах)

№	Философские особенности восточных единоборств и бокса	Виды единоборств				
		Национальная борьба	Дзюдо	Каратэ	Таэквондо	Бокс
1	**В чём заключаются основные закономерности восточных единоборств и бокса?**					
	а) закономерности борьбы добра со злом	50,0	52,0	60,0	62,0	27,0
	б) закономерности единства природы с человеком	20,0	20,0	27,0	22,0	35,0
	в) закономерности борьбы противоположностей	30,0	28,0	13,0	16,0	38,0
2	**В чем состоит единство восточных единоборств и бокса с мышлением личности?**					
	а) даёт возможность познать суть закономерности природы.	28,0	21,0	23,0	27,0	21,0
	б) даёт возможность осознать связь жизни личности с законами природы.	29,0	26,0	28,0	31,0	23,0
	в) развивает особенности оперативного и расширенного мышления.	43,0	53,0	49,0	42,0	56,0
3	**Как влияют восточные единоборства и бокс на способность мышления личности?**					
	а) формирует мировоззрение.	36,0	37,0	25,0	29,0	38,0
	б) формирует логическое мышление.	46,0	42,0	48,0	46,0	41,0
	в) развивает эмоциональное познание.	18,0	21,0	27,0	25,0	21,0
4	**Философия восточные единоборство - это....**					
	а) способствует развитию логического мышления личности	27,0	24,0	21,0	21,0	26,0
	б) философия, направленная на оперативное осознание происшествий, возникающих в жизни.	28,0	30,0	30,0	28,0	32,0
	в) это постоянная борьба добра и зла в жизни человека.	45,0	46,0	49,0	51,0	42,0
5	**На каких факторах основаны восточные единоборства и бокс при формировании гармоничной личности?**					
	а) фактор физического развития личности.	21,0	21,0	20,0	21,0	22,0
	б) фактор духовного развития личности	27,0	26,0	21,0	21,0	24,0
	в) фактор умственного, духовно-нравственного развития личности.	52,0	53,0	59,0	58,0	54,0

Психологические вопросы деятельности спортсмена и личности спортсмена, свойственные только спорту и не встречающиеся в другой деятельности человека, являются фактором для научного изучения. В этом

ряду вопрос психологической готовности спортсменов. Заслуга спортивных психологов в том, что они не только изучают данные вопросы, но и вместе с этим ведут исследования по важным проблемам спортивной психологии личности спортсмена, формирования и развития его психических процессов, непосредственная подготовка спортсмена к будущим спортивным состязаниям. В связи с вышеуказанными мнениями, изучение влияния спорта на формирование характера, личности спортсмена, его мотивации деятельности, психических процессов имеют большое значение.

Вторая глава диссертации "**Изучение философско-психологических особенностей и проблемы самоуправления спортсменов занятий восточными единоборствами и боксом**". В данной главе рассмотрены вопросы философско-психологических особенностей и проблемы самоуправления спортсменов в спортивной психологии. Проанализированы теоретические и практические аспекты самоуправления в спортивной деятельности, его психофизические механизмы, роль самоуправления в спортивной деятельности и другие качества личности спортсменов.

Для изучения философских особенностей (нравственные и ценностные качества) формирования личности на занятиях восточными единоборствами и боксом, был проведен опрос.

Вопросник состоит из пяти вопросов и пяти вариантов ответов. Результаты исследования по вопроснику, разработанному нами, показали, что, несмотря на то, что учащиеся-спортсмены, занимающиеся различными видами спорта, их понятия о философских основах (нравственные и ценностные качества личности) восточных единоборств и бокса не сильно отличались друг от друга.

Это можно объяснить тем, что у учащихся, занимающихся восточными единоборствами и боксом, есть взаимосвязь между спортивными занятиями и их философски-методологическими основами.

Основываясь на результатах проведенного опроса среди учащихся, занимающихся восточными единоборствами и боксом, можно сказать, что занятия восточными единоборствами расширяют внутренний мир учащихся, положительно воздействуют на осознание единства природы и человека, умение различать белое от черного, формирование логического мышления, формирование всесторонне развитой и гармоничной личности. Мы можем сделать вывод, что занятия восточными единоборствами и боксом могут служить важным средством при воспитании гармоничной и всесторонне развитой личности, а также данные занятия помогают раскрытию внутренних психических возможностей личности, его саморазвитию (нравственные и ценностные качества и особенности личности).

В своих исследованиях мы исследовали нервную систему учащихся-спортсменов, занимающихся восточными единоборствами и боксом (с точки зрения скорости прохождения нервных процессов), при этом использовали методики «Сила нервной системы» и «Устойчивость нервной системы».

Важно подчеркнуть, что нервные процессы учащихся, занимающихся

восточными единоборствами и боксом, изучены более подробно с помощью методики - черты характера и темперамента далее (3-й глава диссертационной работы, 2-параграф). Данная методика наряду с другими методиками были использованы впервые при изучении учащихся-спортсменов и надеемся, что они займут важное место при формировании личности учащихся-спортсменов в процессе приема учащихся в спортивные кружки.

Результаты исследований по данной методике приведены в нижеследующем рисунке.

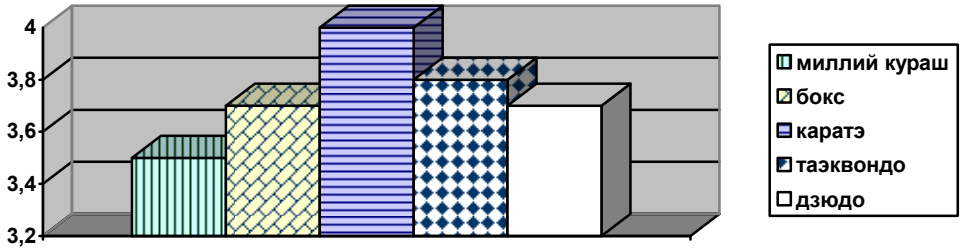


Рис.1. Показатели силы нервных процессов учащихся, занимающихся восточными единоборствами и боксом

Анализ исследований силы нервных процессов у учащихся, занимающихся восточными единоборствами и боксом показал, что его уровень выше у спортсменов-учащихся, занимающихся каратэ, таэквондо, дзюдо, по сравнению с учащимися-спортсменами, занимающимися национальной борьбой и боксом. По нашему мнению, это связано с тем, что в процессе занятий по данным видам спорта перед учащимися-спортсменами ставятся более высокие требования, потому что занимающимся единоборствами требуется умение работать при высоких нагрузках, особенно эти занятия помогают формированию и развитию у учащихся-спортсменов навыков выдержки больших нагрузок.

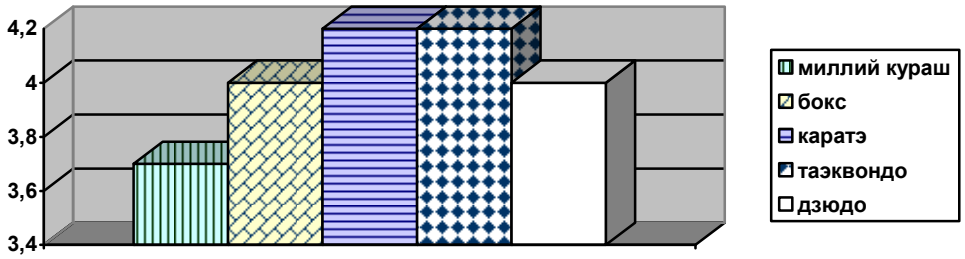


Рис.2. Показатели устойчивости нервных процессов учащихся, занимающихся восточными единоборствами и боксом

На основе полученных данных исследования можно сделать выводы о том, что при систематических занятиях восточными единоборствами и боксом у учащихся-спортсменов, показатели устойчивости нервных процессов имеют небольшую разницу. Показатели у учащихся, занимающихся каратэ и таэквондо одинаковы, показатели учащихся, занимающихся боксом и дзюдо, немного выше, чем у учащихся, занимающихся национальной борьбой. Это можно объяснить тем, что каждый вид спорта имеет свои

особенности. Притом, что в процессе боя данные виды единоборств характеризируется изменяющимися тактиками борьбы (сменой резких и спокойных движений).

Систематические занятия восточными единоборствами и боксом положительно влияют на силу и устойчивость нервной системы учащихся-спортсменов.

Показатели исследований, проведённых с учениками, занимающимися восточными единоборствами и боксом (рис.1 и 2), выше среднего, это свидетельствует, что данные виды единоборств оказывают положительное влияние на развитие силы и устойчивости нервных процессов у учащихся-спортсменов, способствуют умению держать себя в различных социальных жизненных ситуациях, умению управлять своими действиями, развитию способностей принимать правильное решение. Это и является целью данного исследования.

Необходимо подчеркнуть, представления о создании системного воздействия на физиологию, психофизиологию и поведение в психотерапии при решении нескольких проблем, могут найти свое отражение, в том числе, при раскрытии механизма аутогенных упражнений.

Третья глава диссертации названа “**Влияние занятий восточными единоборствами и боксом на формирование личности учащихся**”. В первом параграфе работы “**Интересы и мотивы учащихся к занятиям восточными единоборствами и боксом**” изложены полученные данные по определению мотива занятий восточными единоборствами и боксом, уровень стремления к занятиям и соревнованиям. Нам удалось вместе с определением уровня интересов, мотива и стремления учащихся определить и «единство внутренних и внешних условий, воздействующих на активность и направленность субъекта». Также полученная нами информация по интересам послужит объективному пояснению других данных, полученных во время исследования.

При помощи разработанных нами специальных анкет мы изучали интересы учащихся к занятиям по обучению восточными единоборствами. Результаты приведены в таблице 2.

Полученные данные исследования свидетельствуют о том, что выбор упражнений учениками связан отношением к различным средствам специаль-ной и физической подготовки.

По таблице 2 ясно видно, что упражнения «разучивание приемов в условиях боя» и «вольные бои (спарринг)» вызывают больше интереса. Независимо от вида единоборства учащимся интересно заниматься индивидуально с тренером на лапе (таблица 2). По-видимому, учащихся более привлекает возможность почувствовать себя как можно скорее участником поединка. На наш взгляд, немаловажную роль в предпочтении «поединка» играет эмоциональный фон их проведения, а также технико-тактическая позиция напарника или тренера, проявленные «успеха» учащихся.

Таблица -2

Результаты исследования интересов учащихся к занятиям восточными единоборствами (в процентах)

№	Интересы	Виды единоборств				
		Националь-ная борьба	Дзюдо	Каратэ	Таэквондо	Бокс
1.	Разучивание приемов в условиях боя	37	35,6	34,2	32,6	29,2
2.	Использование на тренировках спортивных и подвижных игр	19	19,4	8,4	8,8	17,6
3.	Индивидуальная работа с тренером на лапах	-	-	14,2	16,4	16,4
4.	Вольные бои (спарринг)	28,6	27,3	20,6	19,2	16,2
5.	Упражнения со снарядами	3,4	4,2	6,3	6,8	5,2
6.	Индивидуальные упражнения (борьба с тенью, прыжки на скакалках, бой со своим отражением и др.)	3,1	3,8	6,8	9,4	7,4
7.	Упражнение с тулупом (чучелом)	8,9	9,7	5,5	6,8	8,0

Во втором параграфе работы “**Влияние занятий восточными единоборствами и боксом на индивидуальные и типологические особенности учащихся**” изложены результаты исследования типологии-ческих свойств и некоторые характерные особенности учащихся, активно занимающихся восточными единоборствами и боксом. Надеемся, что полученные данные дают возможность сделать вывод, независимо от степени продолжительности участия в занятии восточными единоборствами и боксом, о связи его отдельными видами, влияния занятий восточными единоборствами и боксом на темперамента и свойства характера учащихся. Вместе с тем, предоставленная информация в параграфе 3.2. послужит дополнительным материалом для общего анализа.

Индивидуальные топологические особенности личности исследованы при помощи теста особенности характера и темперамента. Его полное описание и возможности изложены в нескольких изданиях.

Результаты теста-опросника были обработаны на основе следующих критериев Стьюдента и определена уровня достоверности.

$$Ъ = \pm\frac{Vmak - Vmin}{K - коэффицент}$$

$$\pm m = \pm\frac{Ъ}{\sqrt{n}}$$

$$t = \frac{M_1 - M_2}{\sqrt{m_1^2 - m_2^2 - 2}}$$

$c = n_1 + n_2 - 2$, в этом:

n- количество испытуемых

M_1 M_2 – средний балл разделов

m_1 m_2 – результат вышедшей из 2-формулы
n_1 n_2 – количество испытуемых в группах
Vmak **V**min – высокие и низкие баллы
Ниже представлены результаты проведенного теста (таблица 3).

Таблица -3

Результаты исследования свойст нервных системы учащихся, занимающихся восточными единоборством и боксом (t-кретерий Стьюдента)

№	Отделы	Виды единоборств				
		Национальная борьба	Дзюдо	Каратэ	Таэквондо	Бокс
		X±σ	X±σ	X±σ	X±σ	X±σ
1.	Сила нервных процесс-сов со стороны возбуждения, работоспособность, соответствие «закону силы»	5,1±0,059 t=8,57***	6,2±0,448 t=2,44*	7,1±0,247 t=7,90***	7,2±0,249 t=8,23***	6,9±0,202 t=8,57***
2.	Характеристика нервной системы со стороны нижних порогов - «чувствительность»	6,8±0,059 t=2,64*	6,4±0,448 t=0.22	5,6±0,123 t=8,82***	5,4±0,249 t=5.49**	5,9±0,337 t=2,64*
3.	Сила нервных процесс-сов со стороны торможения	5,9±0,239 t=2,14*	5,8±0,336 t=0.24	7,6±0,371 t=3,85***	6,2±0,145 t=0,62	7,8±0,270 t=2,14*
4.	Подвижность нервных процессов	8,2±0,239 t=2,14*	6,2±0,448 t=3,94***	7,0±0,247 t=3,49**	6,4±0,498 t=3,26**	6,3±0,270 t=2,14*
5.	Эмоциональная лабиль-ность, реактивность	6,4±0,179 t=3,42**	6,0±0,673 t=0.57	5,1±0,247 t=3,94***	5,7±0,165 t=1,09	5,1±0,337 t=3,42**
6.	Развитие первой сигнальной системы	6,9±0,179 t=1,24	6,6±0,561 t=0,51	7,6±0,496 t=1,32	6,7±0,415 t=0,44	6,5±0,270 t=1,24
7.	Развитие второй сигнальной системы	6,1±0,118 t=0,34	5,2±0,336 t=2,53*	6,1±0,123 t=0	6,9±0,415 t=1,85	6,2±0,270 t=0,34
8.	Наличие повышенной нервозности и некоторых психопатических отклонений	5,3±0,358 t=4,26***	4,2±0,448 t=1,92***	2,8±0,496 t=4,09***	2,3±0,332 t=6,14***	3,0±0,405 t=4,26***
9.	Показатели искренности	6,4±0,478 t=4,63***	4,0±0,561 t=3,26***	4,6±0,868 t=4,09***	3,4±0,581 t=3,98***	3,5±0,405 t=4,63***
10	Уровень притязаний	4,5±0,298 t=6,77***	6,5±0,561 t=3,15***	8,2±0,496 t=6,40***	7,1±0,332 t=5,80***	7,9±0,405 t=6,77***

примечание: * – $p \leq 0,05$ **– $p \leq 0,01$ ***– $p \leq 0,001$

Конечно, ни один тест не претендует на полное изучение личности. Но вместе с тем, для достижения целей нашей исследовательской работы мы выявили несколько необходимых правил.

В гипотезе исследования мы предположили, что занятия восточными

единоборствами и боксом положительно влияют на формирование личности учащихся. При помощи психодиагностического теста, изучая невротизм, совестливость, активность, общительность и другие особенности, можем сделать выводы о том, как учащиеся будет проявлять себя в обществе через занятия восточными единоборствами и боксом.

Таблица -4

Результаты исследования индивидуальные и личностные особенности учащихся (t-кретерий Стьюдента)

№	Индивидуальные и личностные особенности	Виды единоборств					Учащихся, не занимающихся спортом
		Национальная борьба	Дзюдо	Каратэ	Таэквон-до	Бокс	
		X±σ	X±σ	X±σ	X±σ	X±σ	X±σ
1.	Невротизм	13,9±0,717 **t=4,99*****	11,6±1,346 **t=1,50**	11,9±0,992 **t=1,63**	11,9±0,913 **t=1,72**	9,5±0,513 **t=4,99*****	17,0±0,324 **t=3,94*****
2.	Психотизм	11,8±0,717 **t=2,07***	10,4±0,673 **t=1,42**	11,9±1,116 **t=0,08**	12,7±1,162 **t=0,65**	9,7±0,718 **t=2,07***	15,6±0,108 **t=5,24*****
3.	Депрессия	12,1±0,597 **t=3,85*****	10,3±0,673 **t=2,01***	9,7±0,496 **t=3,09*****	11,6±0,830 **t=0,48**	8,8±0,616 **t=3,85*****	13,1±0,162 **t=1,62**
4.	Совестливость	8,9±0,478 **t=1,16**	11,5±0,561 **t=3,53****	12,9±0,628 **t=5,06*****	11,6±0,581 **t=3,59*****	9,9±0,718 **t=1,16**	10,2±0,108 **t=2,65****
5.	Расторможенность	7,9±0,358 **t=2,72****	5,5±0,336 **t=4,89*****	7,0±0,992 **t=0,85**	6,8±0,581 **t=1,61**	6,2±0,513 **t=2,72****	9,1±0,216 **t=2,87****
6.	Общая активность	8,5±0,478 **t=0,51**	7,4±0,673 **t=1,33**	9,5±0,744 **t=1,13**	9,3±0,498 **t=1,15**	8,9±0,616 **t=0,51**	6,8±0,162 **t=3,47****
7.	Робость, стеснительность	6,9±0,478 **t=0,57**	7,0±0,897 **t=0,09**	5,6±0,620 **t=1,66**	7,9±0,581 **t=1,32**	6,3±0,924 **t=0,57**	9,4±0,162 **t=4,96*****
8.	Общительность	8,6±0,418 **t=0,80**	10,1±0,785 **t=1,68**	10,7±0,620 **t=2,27***	9,1±0,747 **t=0,58**	9,2±0,616 **t=0,80**	9,0±0,216 **t=0,85**
9.	Эстетическая впечатлительность	8,2±0,358 **t=0,74**	6,9±0,673 **t=1,70**	6,6±0,371 **t=3,10****	6,6±0,581 **t=2,34***	7,6±0,718 **t=0,74**	9,6±0,162 **t=3,56*****
10.	Женственность	5,3±0,358 **t=1,65**	5,8±0,448 **t=0,87**	3,6±0,496 **t=2,47***	5,4±0,498 **t=0,16**	4,4±0,410 **t=1,65**	6,2±0,162 **t=2,29***
11.	Психическая неуровновешенность	9,8±0,358 **t=4,48*****	7,8±0,897 **t=2,07***	8,9±0,744 **t=1,09**	9,5±0,830 **t=0,33**	7,0±0,513 **t=4,48*****	12,1±0,324 **t=4,77*****
12.	Асоциальность	6,5±0,358 **t=1,44**	6,4±,541 **t=0,10**	7,3±0,371 **t=1,65**	7,0±0,747 **t=0,60**	7,4±0,513 **t=1,44**	7,9±0,612 **t=3,56*****
13.	Интроверсия	6,7±0,478 **t=1,97**	5,3±0,897 **t=1,37**	4,7±0,247 **t=3,72*****	5,8±0,581 **t=1,19**	5,0±0,718 **t=1,97**	8,2±0,270 **t=0,91**
14.	Сензитивность	7,9±0,478 **t=1,42**	7,3±0,561 **t=1,35**	5,9±0,620 **t=2,66****	8,3±0,747 **t=0,45**	6,9±0,513 **t=1,42**	9,2±0,216 **t=2,48***

примечание: * – $p \leq 0,05$ **– $p \leq 0,01$ ***– $p \leq 0,001$

В третьем параграфе работы **«Роль восточных единоборств и бокса в формировании особенностей личности учащихся»** приведены результаты исследования на основе психодиагностического теста В.М. Мельникова, Л.Т. Ямпольского. Данный тест считается достаточно успешно прошедшим множество исследований. Результаты исследования данного теста приведены таблице 4.

Как видно из таблицы 4, изученные индивидуальные и личностные качества учащихся при помощи теста оказывают влияние на реальное поведение учащихся, что подтверждается и результатами нашего исследования.

Активная занятия восточными единоборствами и боксом способствуют формированию таких черт, как совестливость, общительность, общая активность и другие. В то же время, эти виды единоборств, способствуют ослаблению проявления невротизма, психотизма, депрессии, робости и других негативных проявлений.

Исследования показали, что особое влияние занятия восточными единоборствами и боксом оказывают на проявление, так называемых факторов верхнего уровня: психическая неуравновешенность, асоциальность, интроверсия и сензитивность. Результаты экспериментально-психологического исследования показывают, что все измеряемые параметры формирования личности имеют значимо лучшие проявления у учащихся активно занимающихся восточными единоборствами и боксом, нежели у учащихся контрольной группы, не занимающихся спортом.

Четвертая глава названа: «**Влияние занятий восточными единоборствами и боксом на формирование психологических особенностей учащихся-спортсменов».** В первом параграфе **«Психологические особенности личности спортсмена»** приведены данные о психологических особенностях личности спортсмена, индивидуальных особенностей нервной системы спортсменов, в том числе силы нервной системы, подвижности нервной системы, динамики нервной системы и других особенностей, а также пояснение проведенных исследований. Во втором параграфе исследовательской работы «**Различие психологических особенностей учащихся, занимающихся восточными единоборствами и боксом**» изложены различия индивидуально-психологических особенностей учащихся, занимающихся восточными единоборствами и боксом, а также результаты исследований. На основе методики К.Г. Юнга приведён анализ результатов исследований особенностей «экстраверт-интроверт» у учащихся, занимающихся восточными единоборствами и боксом. Полученные результаты дают возможность сделать выводы об уровне влияния на формирование у учащихся индивидуально-психологических особенностей. Вместе с тем эти данные помогают описать общую характеристику учащихся-спортсменов.

Во многих научных изданиях приведены различные взгляды на индивидуально-психологические особенности и типы личности. В своих

исследованиях личностных особенностей учащихся-спортсменов мы использовали методику К.Г. Юнга. Результаты исследований приведены ниже в рис.3.

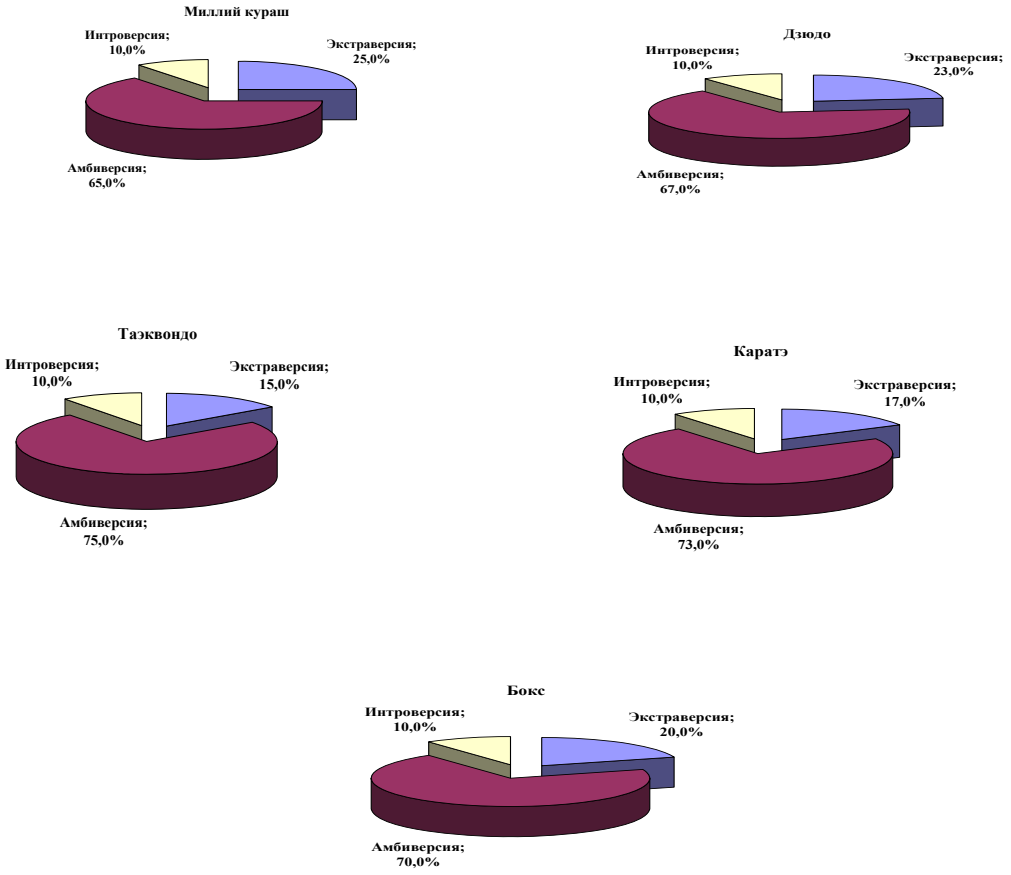


Рис.3. Индивидуальные психологические особенности учащихся, занимающихся восточными единоборствами и боксом

Многие ученые проводили аналогичные исследования с помощью теста Г.Айзенка и достигли больших результатов при обобщении результатов. Из отечественных ученых Ю.Асадов провел свои исследования при помощи методики Г.Айзенка в области индивидуально-психологических особенностей учителей и добился хороших результатов. Мы в своих исследованиях использовали тест К.Г. Юнга. Необходимо отметить, что впервые было проведено исследование индивидуально-психологических особенностей учащихся-спортсменов по данному тесту.

По приведенным данным в рис.3 видно, что у учащихся, занимающихся восточными единоборствами и боксом доминирует амбивертный тип, а не экстраверт и интроверт. Это можно объяснить особенностью занятий восточными единоборствами и боксом, а именно сменой быстрых движений со спокойными. Вместе с тем, что занятия восточными единоборствами и боксом благотворно влияют на умение учащихся управлять своими эмоциями, уважать других, проявлять свои положительные качества,

помогают уменьшению таких психологических качеств, как неуверенность, нерешительность.

С учетом вышесказанного, мы считаем, что полученные данные по индивидуально-типологическим особенностям учащихся “экстраверт”, “амбиверт”, “интроверт” при субъективном подходе будут эффективно использоваться самими спортсменами при саморазвитии в процессе спортивной деятельности.

В третьем параграфе исследовательской работы «**Особенности темпера-мента учащихся, занимающихся восточными единоборствами и боксом»** описаны результаты исследовательских материалов, полученных при использовании теста В.М. Русалова по определению темперамента. Это методика определяет показательно-деятельные и коммуникативные особенности темперамента. Изложены результаты проведенных исследований, как формируются особенности темперамента и проявляются эти особенности у учащихся, занимающихся восточными единоборствами и боксом. Изучены такие проявления, как активность, пластичность, эмоциональность, темп, роль и значение восточных единоборств и бокса в формировании этих особенностей и можно рассуждать о формировании социальных навыков у учащихся.

Таблица -5

Результаты исследований темперамента у учащихся по опросника В.М.Русалова (t-кретерий Стьюдента)

№	Особенности темперамента	Виды единоборств					Учащихся, не занимающихся спортом
		Национальная борьба	Дзюдо	Каратэ	Таэквон-до	Бокс	
		X±σ	X±σ	X±σ	X±σ	X±σ	X±σ
1.	**Энергичность в работе**	7,3±0,288 **t=2,01***	7,1±0,428 **t=0,38**	8,6±0,355 **t=2,84****	8,3±0,355 **t=2,18***	8,4±0,466 **t=2,01***	6,5±0,469 **t=1,45**
2.	**Энергичность в общении**	7,1±0,355 **t=0,54**	6,6±0,342 **t=1,01**	7,5±0,355 **t=0,79**	7,7±0,533 **t=0,93**	6,8±0,422 **t=0,54**	6,5±0,571 **t=0,89**
3.	**Пластичность в работе**	5,8±0,422 **t=1,32**	5,7±0,428 **t=1,50**	7,1±0,422 **t=2,18***	7,1±0,355 **t=2,35***	6,7±0,533 **t=1,32**	5,1±0,510 **t=0,16**
4.	**Пластичность в общении**	6,5±0,355 **t=0,79**	6,7±0,771 **t=0,23**	7,2±0,422 **t=1,27**	7,3±0,244 **t=1,86**	6,9±0,355 **t=0,79**	5,6±0,469 **t=1,53**
5.	**Темп в работе**	7,9±0,422 **t=0,72**	8,3±0,771 **t=0,45**	8,6±0,533 **t=1,03**	8,5±0,422 **t=1,00**	8,3±0,355 **t=0,72**	6,4±0,418 **t=2,52***
6.	**Темп в общении**	6,2±0,355 **t=0**	6,3±0,428 **t=0,18**	6,2±0,466 **t=0**	6,3±0,422 **t=0,18**	6,2±0,422 **t=0**	5,4±0,367 **t=1,56**
7.	**Эмоциональность в работе**	5,4±0,288 **t=0,19**	5,7±0,514 **t=0,50**	5,4±0,422 **t=0**	5,6±0,422 **t=0,39**	5,5±0,422 **t=0,19**	7,8±0,510 **t=4,08*****
8.	**Эмоциональность в общении**	5,5±0,355 **t=0,78**	5,4±0,428 **t=0,18**	5,0±0,466 **t=0,85**	5,1±0,466 **t=0,68**	5,0±0,533 **t=0,78**	8,3±0,469 **t=4,76*****

примечание: * – p≤ 0,05 **– p≤ 0,01 ***– p≤ 0,001

В таблице 5, приведены результаты исследований учащихся, занимающихся восточными единоборствами и боксом с помощью указанного

теста.

На основе проведенных исследований с помощью теста темперамента В.М.Русалова у учащихся, занимающихся восточными единоборствами и боксом, можно сделать следующие выводы:

1. Все изученные особенности темперамента на основе методики В.М. Русалова благоприятно влияют на реальное поведения, и это показывают наши результаты исследования.

2. Систематические занятия учащихся восточными единоборствами и боксом способствуют формированию таких положительных качеств, как активность в деятельности и общение с людьми, взаимопонимание, умение управлять своими действиями, межличностные отношения, взаимодействие. Вместе с тем, оказывает положительное влияние на уменьшение таких особенностей, как неуверенность, эмоциональность, впадание в депрессию от неудач.

3. Занятия восточными единоборствами и боксом положительно влияют на формирование у учащихся широкого кругозора, ровной речи, быстрого и своевременного принятия решения.

4. Результаты экспериментального исследования свидетельствуют о том, что изученные особенности темперамента в значительной степени выражены положительно у учащихся, активно занимающихся восточными единоборствами и боксом, чем у учащихся не занимающиеся спортом.

В четвертом параграфе диссертации изложены материалы организации занятий восточными единоборствами и боксом в общеобразовательных школах для учащихся. Это было сутью исследования, и считается обобщением результатов экспериментов и методических рекомендаций.

ВЫВОДЫ

Результаты проведенных исследований позволяют нам сделать следующие выводы:

1. Любая деятельность в определенной мере воздействует на развитие психики человека. В нашем случае, активные занятия восточными единоборствами и боксом были представлены, как деятельность (группа), которую можно отнести в разряд особых, так как она регламентирована последующими параметрами:

- быстрота протекания нервных процессов возбуждения и торможения при ограниченном времени;
- необходимость концентрации внимания на действиях соперника, приём и переработка информации, принятия решения в условиях поединка;
- экстремальные условия, требующие максимальных физических и волевых усилий и т.д.

2. Специфика занятий восточными единоборствами и боксом, как особый вид деятельности, предъявляет к человеку такие требования, которые способствуют формированию жизненно важных свойств и качеств личности. Хотя они детерминированы особыми условиями деятельности, все же,

учитывая принцип переноса выработанных навыков и умений, мы полагаем, что активные занятия восточными единоборствами и боксом, вырабатывая у учащихся некоторые способности адаптации к социогенным и другим фактором.

3. Восточные единоборства и бокс могут быть рекомендованы для включения их в программу физического воспитания учащихся общеобразовательной школы. В специализированных классах наиболее оптимальным является программа, рассчитанная на 204 часа в год.

При этом отметим, что в процессе проведенных исследований организовали специальные классы по боксу 12 и 13-общеобразовательных школах в Джизакском (в н.в. Ш.Рашидов) и Пахтакорском районе Джизакской области. Проведенные соревнования между молодыми спортсменами обучающимися в данных классах, показали высокие результаты. Например, ученики специального класса по боксу 12 общеобразовательной школы Джизакского (в н.в. Ш.Рашидов) района Ж.Азимов, О.Атабоев, А.Норматов стали неоднократными чемпионами Республики Узбекистан, У.Соипов (тренер Ш.Бадалов) стал пятикратным чемпионом Республики. Ученики специального класса по боксу 13 общеобразовательной школы Пахтакорского района А.Умаров, Х.Тожибоев, Б.Хидиров, Т.Аблакимовы (тренер Б.Мирзакулов) стали чемпионами Узбекистана и Азии, Б.Хидиров стал призером чемпионата мира среди молодёжи, Х.Тажибаев удачно выступил на Олимпиаде, проходившей в Бразилии, в настоящее время является чемпионом профессионального бокса по линии ATF. Выше перечисленные спортсмены в свое время обучались в организованных специальных классах общеобразовательной школы.

4. Мотивы и интересы учащихся на занятиях восточными единоборствами и боксом в начале вызываются привлекательностью поединков. По этой причины, на тренировочных занятиях учащихся больше привлекают упражнения, имитирующие условия поединке (спарринги, бой с тенью, разучивание приемов в условиях боя и др.). В дальнейшем (по мере вовлечения учащихся в активные занятия восточными единоборствами и боксом), а также по мере углубления знаний теоретических, философских, психолого-педагогических основ, у учащихся начинают доминировать осознанные мотивы и интересы. Формируются осознанные мотивы и интересы («стать крепким, сильным и мужественным человеком», «умение постоять за себя и близких», «научиться технико-тактическим приемам, но никогда не применять, когда нет необходимости» и др.). Все это эффективно влияет при умелой организации учебно-воспитательного процесса.

5. Занятия восточными единоборствами и боксом способствуют благоприятному развитию и проявлению основных свойств нервной системы (сила, подвижность, уровновещенность). Эти занятия отражаются и на формировании таких черт характера, как общительность, эмоциональная устойчивость, самостоятельность, социальная активность, уверенность в себе и др. При этом национальная борьба, и бокс, и каратэ, и таэквондо, и дзюдо в

силу своей специфики благоприятно отражаются на формировании личности. Хотя наши подсчеты результатов их влияния на исследуемые свойства и качества личности обнаруживают достоверные различия, вместе с тем, во всех экспериментальных группах исследуемые личностные свойства и качества лучше, чем в контрольных группах учащихся.

6. Данные исследований учащихся по психодиагностическому тесту В.М. Мельникова, Л.Т. Ямпольского, также со всей очевидностью показывают положительное влияние на формирование ряда стержневых свойств личности учащихся, активно занимающихся восточными единоборствами и боксом. У них снижается невротизм, психотизм, депрессия, меньше проявления женственности, асоциальности и др.

7. Результаты проведенных исследований на основе методики К.Г. Юнга проявляются в том, что у учащихся, занимающихся восточными единоборствами и боксом показатели “амбиверсия” выше (от 50% до 70%), “экстраверсия” (от 18% до 25%) и “интроверсия” имеет низкие показатели (от 10% до30%). На основе чего можно сделать выводы, что в результате систематических занятий усвоения философских, психологических основ занятий восточными единоборствами и боксом формируется положительное влияние на развитие индивидуально-психологических особенностей (общительность, приспособляемость к новым условиям, коммуникативность, инициативность, выдержка и др.). Вместе с тем, они положительно влияют на уменьшение таких качеств, как неуверенность, тревожность, депрессия.

8. Результаты исследований, проведенных на основе методики В.М. Русалова, свидетельствуют, что восточные единоборства и бокс оказывают благоприятное влияние на формирование свойств темперамента, активность в общении с людьми и в деятельности, взаимопонимание в межличностных отношениях, самоконтроль.

9. Результаты проведенных исследований доказывают, что систематические занятия восточными единоборствами и боксом положительно влияют на индивидуально-психологические особенности и свойства темперамента.

10. Занятия восточными единоборствами и боксом имеет важное значение не только для физического развития, но и формирования нравственной основы проявления психологических свойств человека.

РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Рекомендуем использование занятий восточными единоборствами и боксом как средство формирования всесторонне развитого гармоничной личности с учетом благоприятного влияния воспитывающих факторов по обогащению внутреннего мира учащихся, на распознование добра и зла, гармонии между человеком и природой, нравственного и ценностного мышления.

2. Рекомендуем принятие учащихся в секции по восточным единоборствам и боксу с учетом доминантности их интересов к «разучиванию приемов в условиях боя», «вольные бои (спарринги)», «острота спортивной

борьбы», а так же мотивов «с целью морального и духовного развития», «чтобы быть знаменитым в мире» .

3. Рекомендуем изучение психофизиологических особенностей учащихся в процессе занятий восточными единоборствами и боксом с учетом влияния занятий по восточным единоборствам и боксу на развитие основных свойств нервной системы, проявление и формирование эмоциональных переживаний и других качеств, развитие первой и второй сигнальной системы, уменьшение невротизма и других нарушений психики.

4. Рекомендуем изучение личностных и индивидуальных особенностей учащихся с учетом положительного влияния занятий по восточным единоборствам и боксу на формирование коммуникабельности, совестливости, общей активности, а также уменьшению невротизма, депрессии, агрессивности, застенчивости.

5. Рекомендуем использовать занятия восточными единоборствами и боксом как эффективное средство формирование общительности и активности, своеобразное восприятие внешних воздействий, приспособляемость к окруже-нию, подчинения действий разуму, принятие необходимых разумных решений своевременно, решительность в достижении поставленных целей и других положительных качеств и по устранению у учащихся таких качеств, как нерешительность, не уверенность в своих силах, низкая самооценка, развитие навыков управления эмоциями, уважения других.

6. Рекомендуем использовать для формирования всесторонне развитой и гармоничной личности учащихся занятия восточными единоборствами и боксом с учетом положительного влияния на формирование у учащихся, систематически занимающихся восточными единоборствами и боксом, коммуникативной активности в деятельности и общении с людьми. Взаимопонимание, умение вести себя, легко строить взаимоотношения, находить общий язык, и вместе тем, уменьшению влияния таких отрицательных качеств, как вспыльчивость, неуверенность, впадение в депрессию от неудач, на формирование широкого кругозора и таких проявлений человека, как спокойная и ровная речь, принятие быстрого и правильного решения в коммуникации с другими людьми.

SCIENTIFIC COUNCIL AWARDING SCIENTIFIC DEGREES
DSc27.06.2017.Psi.01.07 AT NATIONAL UNIVERSITY OF UZBEKISTAN
JIZZAKH STATE PEDAGOGICAL INSTITUTY

ABDURUSALOV RUSTAM ABDURAIMOVICH

THE ROLE OF THE FORMATION OF THE PERSONALITY OF THE STUDENT-ATHLETES INVOLVED IN SPORTS (THE EXAMPLE OF THE TYPES OF MARTIAL ARTS)

19.00.06 - Youth and pedagogical psychology. Psychology of development

DISSERTATION ABSTRACT
OF THE DOCTOR OF PSYCHOLOGICAL SCIENCES (DSc)

Tashkent-2018

The theme of Doctor of psychological sciences dissertation (DSc) was registered at the Supreme Attestation Commission under the Cabinet of Ministers of the Republic of Uzbekistan under B2018.1.DSc/Psi18.

The dissertation has been carried out at Jizzakh State Pedagogical Institute.

The abstract of the dissertation is posted in three (Uzbek, Russian, English (rezume)) languages on the website of the Scientific Council at ik-falsafa@nuu.uz and on the website of "ZiyoNet" information-educational portal at www. ziyonet.uz.

Scientific consultant: **Shoumarov Gayrat Bakhromovich**
doctor of psychological science, professor

Official opponents: **Karimova Vasila Mamanasirovna**
doctor of psychological science, professor
Kholmuhamedov Rustam Dekhanovich
doctor of pedagogical science, professor
Samarov Rustam Sadriddinovich
doctor of philosophy science, professor

Leading organization: **Karshi State University**

The defence of the dissertation will be hild on «__» _____2018, at «___» at the meeting of Scientific Council № DSc27.06.2017.Psi.01.07 at National university of Uzbekistan (Address:100174, Tashkent city, University street,4. NUUz, Building of faculty of the Social sciences, 5 floor, room 511. Phone: (99871) 246-52-74; Fax: (99871) 246-53-21; (99871) 246-02-24; e-mail: nauka@nuu.uz).

The dissertation has been registered in the information Resource centre of the National university of Uzbekistan under No____. Address:100174, Tashkent city, University street, 4. Administrative Building of the National university of Uzbekistan, 2 floor, room 217. Phone: (99871) 246-67-71.

Dissertation abstract has been distributed on « __» _____ 2018
(Registry record No ____ as of «__» _____2018)

E.Gaziyev
Assistant chairman of the Scientific
Council awarding scientific degrees,
Doctor of Psychological sciences, professor

A.Rasulov
Scientific secretary of the Scientific
Council awarding scientific degrees,
Doctor of Philosophy

N.Safayev
Chairman of the Scientific seminar under the
Scientific Council awarding scientific degrees,
Doctor of Psychological sciences

INTRODUCTION (annotation of DSc thesis)

The aim of research: Improving the effectiveness of the exercises on eastern martial arts on the psychological characteristics of the student, and giving recommendations on them.

The object of research: A total of 292 test-masters of the martial arts (Jizzakh and Pakhtakor District Children's Sports School (CYSS), 65 respondents from the boxing club, 18 judges of the judo club, 24 respondents from Zaamin district, 24 students from the Taikwondo group of the Zaamin district, 50 respondents from the Gallaaral and Bakhmal district, 32 respondents from Karate club of Djizak city general school № 3, 23 respondents from Boko Boxing Club of Besharik district, Ferghana region, 27 respondents from the NOC box office in Angren city, 53 respondents in the control group of senior pupils of secondary school № 3 of Jizzakh city).

The novelties of research are following:

It is identified that a sense of security (self-conscious feeling, avoiding fear of feeling) and being part of people (being among the people who support one another, accepting and admitting by others); which effectively influences the effectiveness of the Eastern Soldiers' exercises in shaping of students,

In the course of the study of the Eastern Solidarity, "forming technical skill" that provides targeted management of the students, "strengthening the moral and human values", which promotes the self-perfection of the surrounding world, ethical and ethical attributes such as purity, friendship, restriction of hatred, and distinction between right and wrong;

the study of the methods of fighting in the martial arts of the East, the diversity of the battle situation, "Free battles" and "mastering the fighting methods" show the interest of students to engage in eastern martial arts exercises, it is argued that there are factors that shape motives of competition, leadership, achievement of results, self-motivation;

It is found out that in the lessons "Retrospective Men" (until the end of the struggle for eastern wrestling), representing the formation of students in the course of the Eastern Soldiers' Exercises; The real men, the "ideal men" (the expectations of their expectations) and the "dynamic I" (the growth of their personality characteristics);

in eastern martial arts classes, which regulate the behavior of pupils in their learning and daily life, the group has developed exercises which aimed at regulating psycho-emotional states (stress resistance, frustration tolerance), which form the mutual support and cohesion in the group.

To conduct the results of research:

Development of "coordination skills" is included in the content of sports classes in general education schools and children-youth sports schools "Step-by-step", "persistence", "persistence", "maturity", "differentiation", "power", "reaction force", which provide effect of the training of Eastern Soloists on the personality of pupils (Reference from the Ministry of Public Education № 02-01 / 1-3-1380 of

March 15, 2018 and the Ministry of Physical Culture and Sports of the 16th of May, 2018, № 01-07-08-666). As a result, the Children's and Youth Sports School helped to raise the psychological readiness of the students in sports clubs;

In the course of the study of the Eastern Solidarity, "forming technical skills" that provides targeted management of students in the process of "self-perfection", which combines the world with itself, to strengthen the moral and human values, to promote cleanliness, friendship, anger and hatred, scientific innovation on the leading principles such as "moral and ethical attributes" that shape the right and wrong distinctions are included in the content of sports clubs in physical education classes and children-youth sports schools in general education(Reference number of the Ministry of Public Education № 02-01 / 1-3-1380 of March 15, 2018 and Ministry of Physical Culture and Sports of the Republic of Uzbekistan from May 16, 2018 № 01-07-08-666). As a result, he has been instrumental in solving the issues of psychological and spiritual development of children;

The interest of students in Oriental Martial Arts and boxing exercises (studying techniques in fighting situations, free battles, diversity of martial law) promoting leadership motivation, achieving results, and motivating self-motivation (Reference number 01-07-08-666 of the Ministry of Physical Culture and Sports from May 16, 2018). As a result, children were encouraged to train their students in sports competitions and self-control;

During the course of the Eastern Soldiers' Exercises, the students will be able to learn about the "resurgent I" (before studying the eastern struggle), "real I" (the study of the eastern struggle), "ideal I" the scientific news that has been identified as "dynamic I" (the growth of personality traits) are used in the classes of physical education and physical education classes at children's and youth sports schools' sports clubs (Reference number of the Ministry of Public Education № 02-01 / 1-3-1380 of March 15, 2018 and Ministry of Physical Culture and Sports of the Republic of Uzbekistan from May 16, 2018 № 01-07-08-666). As a result, it has contributed to the development of positive attitudes and moral attitudes of learners-athletes in the community, in the process of intercultural communication, toward other people.

In eastern martial arts classes, which shape the behavior of the pupils in the learning process and in daily life, forming a mutual support and cohesion in the group, The scientific novelty about the development of psycho-emotional states (stress-tolerance, tolerance to frustration) has been used to improve the knowledge of psychologically-trained athletes in physics training and physical training teachers, (Reference number of the Ministry of Public Education № 02-01 / 1-3-1380 of March 15, 2018 and Ministry of Physical Culture and Sports of the Republic of Uzbekistan from May 16, 2018 № 01-07-08-666). As a result, general secondary schools have helped to improve the quality of work and practicing psychologists and coaches in sports schools.

Size and structure of dissertation: The introduction of the dissertation consists of four chapters, summary, list of references and applications. The size of the work is 219 sheets.

ЭЪЛОН ҚИЛИНГАН ИШЛАР РЎЙХАТИ
СПИСОК ОПУБЛИКОВАННЫХ РАБОТ
LIST of PUBLIKATIONS

I бўлим (I часть; I part)

1.Абдурасулов Р.А. Шарқ яккакураши ва шахс такомили. Монография.-Тошкент: Фан, 2008. 7,25 б.т.

2.Абдурасулов Р.А.Ўқувчи шахсини шакллантиришда спорт машғулотларининг ўрни. Монография.-Тошкент.:Фан ва технология. 2013. 12,7 б.т.

3. Abdurasulov R.A. Interests and motivations of students in oriental wresting and boxing. Progressive Academic Publishing EJPR. Vol.4 No.2, 2017. European Journal of Psychological Research (EJPR): Accepted Papers. -Б.11-18. (19.00.06; №2).

4.Abdurasulov R.A., R. Egamberdiev. The individuals of the uzbek wrestling educator psychological transmission for facility. European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences. Vol. 6 No.3, 2018 ISSN 2056-5852. Accepted Papers. -Б.1-6. (19.00.06; №2).

5. Абдурасулов Р.А. Ўқувчи-спортчиларнинг спорт фаолияти мотивлари.// Халқ таълими. 1996/6. -Б.23-26.(19.00.06; №17)

6. Абдурасулов Р.А.Ўқувчи-спортчиларнинг қизиқиш ва интилишлари.// Халқ таълими.1997/2. -Б.108-109.(19.00.06; №17).

7. Абдурасулов Р.А.Ўқувчилар характерининг баъзи бир чизгилари ва типологик хусусиятлари.//Мактаб ва ҳаёт.2003/2.-Б.24-25. (19.00.06; №3).

8. Абдурасулов Р.А. Ўқувчи спортчиларнинг индивидуал ва шахсий хусусиятлари.//Мактаб ва ҳаёт.2003/3.-Б.17-18.(19.00.06; №3).

9. Абдурасулов Р.А. Умумий ўрта таълим мактабларида психологик хизматнинг мазмуни. //Мактаб ва хаёт. 2004/6. -Б.18-20.(19.00.06; №3)

10. Абдурасулов Р.А. Ўқувчи спортчиларнинг индивидуал психологик хусусиятларининг фарқлари.// Мактаб ва ҳаёт.2008/5.-Б.10-11.(19.00.06; №3).

11. Абдурасулов Р.А. Психологияда спортчи шахси масалалари. // Мактаб ва ҳаёт. 2008/7-8.-Б.14-15.(19.00.06; №3).

12.Абдурасулов Р.А. Психологияда спортчи фаолияти масалалари. // Мактаб ва ҳаёт. 2009/3. -Б.21-22.(19.00.06; №3).

13.Абдурасулов Р.А. Спортчи-ўқувчиларнинг темперамент типлари хусусиятлари.//Узлуксиз таълим.2009/2.-Б.96-103.(19.00.06; №7).

14.Абдурасулов Р.А. Ўқувчи-спортчиларнинг спорт интилишлари. //Халқ таълими журнали. 2009/2. -Б.62-65.(19.00.06; №17).

15.Абдурасулов Р.А.Спортчи характерини шаклланишида мотивнинг аҳамияти.//Мактаб ва ҳаёт.2009/7-8.-Б.15-16.(19.00.06; №3).

16.Абдурасулов Р.А. Спорт ва шахс муаммоларининг фалсафий хусусиятлари. //Таълим тизимида ижтимоий-гуманитар фанлар. 2013. 4.-Б. 101-103.

17. Абдурасулов Р.А. Интересы учащихся к занятиям восточными единоборствами и боксом. Юбилейная международная научно-практическая

конференция. Самара. 2008.-С.46-48.

18. Абдурасулов Р.А. Мотивы учащихся-спортсменов в спортивной деятельности. Юбилейная международная научно-практическая конференция. Самара. 2008. -С.226-229.

19.Абдурасулов Р.А. Ўқувчи шахсини шакллантиришда спорт машғулотларининг аҳамияти(Миллий кураш мисолида).“Таълим муассасаларида ўқувчи ва талаба шахсини ривожлантиришнинг долзарб психологик-педагогик муаммолари”. Республика назарий ва илмий-амалий конференция. Бухоро.2006. I-китоб, -Б.81-82.

20.Абдурасулов Р.А., Абдуваҳобова Д. Шарқ яккакураши ва бокс шахсни шакллантириш воситаси сифатида. “Жисмоний тарбия машғулотларида замонавий педагогик ахборот технологиялари”. Республика илмий-назарий анжуман. Тошкент. 2008.-Б.176-179.

II бўлим (II часть; II part)

21.Абдурасулов Р.А.Индивидуально-психологические особен-ности учащихся, занимающихся различными видами спорта.-Самара. //Известия Самарского научного центра Российской академии наук. 2009.Том 11. 4(2). -С.373-378.

22.Абдурасулов Р.А. Научно-методические основы применения аутогенных тренировок в спортивной деятельности. -Самара.//Известия Самарского научного центра Российской академии наук. 2009.Том 11.4(6). -С.1468-1472

23.Абдурасулов Р.А. Анализ интересов и мотивов учащихся к занятиям восточными единоборствами и боксом.//Молодой учёный. 2011.12.-С.44-48

24.1001 саволга психологнинг 1001 жавоби. Ғ.Б.Шоумаров раҳбарлигида Услубий қўлланма. -Тошкент.: ТДПУ. 2014. 17,5 б.т.

25. Абдурасулов Р.А., Қаршибоева Г, Ибайдуллаева У. Психологик маслаҳат. Ўқув-услубий қўлланма. -Тошкент.: BAYOZ, 2017. 10,5 б.т.

26.Жисмоний тарбиядан спорт турлари чуқур ўргатиладиган синфлар учун дастур.(5-9 синф). Р.Абдурасулов раҳбарлигида.-Жиззах. 1997, 46 б.

27. Абдурасулов Р.А. Мактабда психологик хизмат. Методик қўлланма. - Тошкент, МЧЖ «Шохида». 1999, 3,25 б.т.

28.Абдурасулов Р.А., Обидова Д, Ибайдуллаева У. Болаларни мактабга психологик тайёргарлигини аниқлаш усуллари. Услубий қўлланма. -Тошкент.: BAYOZ, 2015. 2,0 б.т.

29. Абдурасулов Р.А., Обидова Д, Қаршибоева Г. Психологик маслаҳат ишини ташкил қилишнинг умумий масалалари. Услубий қўлланма. -Тошкент.: BAYOZ, 2015. 2,0 б.т.

30. Абдурасулов Р.А., Атабаев Ш., Муродуллаев С. Бошқарувга оид психологик тавсиялар Услубий қўлланма.-Тошкент.: Фан ва технология. 2013, 3,5 б.т.

31. Абдурасулов Р.А., Ахроркулова М. Шахс хусусиятларини ўрга-

нишда психодиагностик методикалар. Методик қўлланма.-Жиззах: 2003. 1,3 б.т.

32.Абдурасулов Р.А.,Хайитов Т.Ш., Мирзаев А.А. Қўл жанги асослари. Методик қўлланма. -Тошкент: 1993. 5,25 б.т.

33.Абдурасулов Р.А. Ўқувчиларнинг характер, темперамент белгиларини аниқлаш. Методик қўлланма. -Жиззах: 1999. 1,3 б.т.

34.Абдурасулов Р.А., Ахрорқулова М., Рихсиева М. Мактаб психологининг кундалик китоби. Методик қўлланма. - Жиззах: Сангзор, 2005. 7,25 б.т.

35.Абдурасулов Р.А., Субханова Г. Шахс психодиагностикаси. Методик қўлланма.-Тошкент: Зиё чашмаси. 2000. 7,5 б.т.

36.Абдурасулов Р.А.,ОбидоваД. Организация психологической консультации в социальной жизни.//Молодой учёный. 2015.11.-С 1760-1762.

37.Абдурасулов Р.А., Обидова Д. Влияние психологической консультации на социальную жизнь.//Молодой учёный.2015.11.-С.1758-1760.

38.Абдурасулов Р.А., Обидова Д. Сотрудничество консультанта-психолога со специалистами других отраслей. //Молодой учёный. 2015. 11.-С.1762-1765.

39.Абдурасулов Р.А.Ўқувчи ёшлар шахсини шакллантиришда яккакураш машғулотларининг таъсири. Республика педагогик ўқиш материаллари. Бухоро. 1996.

40.Абдурасулов Р.А., Холбоев А., Усмонов Ғ. Спортчиларнинг психологик хусусиятларини ўрганиш муаммолари.”Талабалар соғлом турмуш тарзини шакллантиришда жисмоний тарбия ва спортнинг аҳамияти”. Республика илмий-назарий анжуман. Жиззах. 2005. 1-тўплам, -Б.81-82.

41.АбдурасуловР.А.,ШомуродовМ.,ЭшонқуловБ.,ХоджиметовВ. Ўзбек курашининг ўқувчи шахси шаклланишига бўлган психологик таъсири. “Талабалар соғлом турмуш тарзини шакллантиришда жисмоний тарбия ва спортнинг аҳамияти”. Республика илмий-назарий анжуман. Жиззах 2005. II-тўплам.-Б. 48-49.

42.Абдурасулов Р.А.,Шарипов А. Ўзбек курашининг ўқувчи шахсини шаклланишига психологик таъсири. Республика миллий спорт турлари ва халқ ўйинлари анъанавий фестивали доирасида ўтказилган “Миллий спорт турлари ва халқ ўйинлари-миллий қадриятларимиз”. Республика илмий-амалий анжуман.Жиззах.2005.-Б.2-5.

43.Абдурасулов Р.А., Пўлатова Н, Абдурасулова У. Болалар психологияси фанини ўқитишда компьютердан фойдаланиш. “Таълим муассасаларида маънавий-маърифий ишлар самарадорлиги концеп-цияси: муаммо ва ечимлар”. Республика илмий-амалий конференция. Жиззах. 2010. -Б.4-5.

44.Абдурасулов Р.А.,Ш.Атабаев, М.Рихсиева. Ўқитувчи ва ўқувчининг ўзаро муносабатларини шаклланишида педагогик қобилиятнинг таъсири. “Таълим муассасаларида маънавий-маърифий ишлар самарадорлиги концепцияси: муаммо ва ечимлар”. Республика илмий-амалий конференция. Жиззах. 2010. -Б.7-10.

45.Абдурасулов Р.А., Абдувахобова Д. Болаларни мактабга психологик тайёргарлигини аниқлаш усуллари. Услубий қўлланма. //Мактаб ва ҳаёт. 2015/5.(19.00.06; №3).

46.Абдурасулов Р.А.,МуртазаеваШ.Ўқитувчи психологиясининг баъзи масалалари.//Мактаб ва ҳаёт.2007/5-6.-Б.9-10.(19.00.06; №3).

47.Абдурасулов Р.А.,Мелиев Х. Шарқ яккакураши машғулотларининг ўқувчи шахсига таъсири. //Мулоқот. 2007/2. -Б.28.

48.Абдурасулов Р.А.,Р.Эргашев. Спорт фаолиятининг спортчи характерини шаклланишига таъсири.//Узлуксиз таълим.2009/5.-Б. 29-32.(19.00.06; №7).

49.Абдурасулов Р.А., Атабаев Ш. Ўқитувчи ва ўқувчи ўзаро муносабатининг шаклланишига педагогик қобилиятнинг таъсири. //Узлуксиз таълим. 2010. 5.-Б.63-65.(19.00.06; №7).

50.Абдурасулов Р.А., Атабаев Ш. «Влияние педагогических способностей на формирование взаимоотношений между учителем и учеником». Психологические науки: теория и практика. III Международная научная конференция. Москва. 2015.-С.62-64.

51.Абдурасулов Р.А., Убайдуллаев Т. Психологическое влияние узбекского кураша на формирование личностных качеств. Психология: Традиции и инновации. II Международная научная конференция. Самара. 2016.-С.55-56.

52.Абдурасулов Р.А.,Ибайдуллаева У. Шахсни шакллантиришда шарқ яккакураши машғулотларининг фалсафий ва психологик хусусиятлари. “Бошланғич таълим ва жисмоний маданият йўнали-шида сифат ва самарадорликни ошириш: муаммо ва ечимлар”. Халқаро илмий конференция. Тошкент. 2017. -Б.37-39.

53.Абдурасулов Р.А.,Қурбанбаев М. Философские и психологические особенности занятий восточными единоборствами в процессе формирования личности. //Педагогик маҳорат. 2017. 2,3. -С 279-281.

Автореферат “ЎзМУ хабарлари” журнали таҳририятида таҳрирдан ўтказилиб, ўзбек, рус ва инглиз тилларидаги матнлари ўзаро мувофиқлаштирилди.(14.12.2018й.)

Бичими: 84x60 $^{1}/_{16}$. «Times New Roman» гарнитура рақамли босма усулида босилди.
Шартли босма табоғи: 4. Адади 100. Буюртма №50.

«Тошкент кимё-технология институти» босмахонасида чоп этилди.
100011, Тошкент, Навоий кўчаси, 32-уй.