

**РЕСПУБЛИКА СПОРТ ТИББИЁТИ ИЛМИЙ-АМАЛИЙ МАРКАЗИ
ХУЗУРИДАГИ ИЛМИЙ ДАРАЖАЛАР БЕРУВЧИ
PhD.10/30.12.2019.Tib.69.01 РАҚАМЛИ ИЛМИЙ КЕНГАШ
АСОСИДАГИ БИР МАРТАЛИК ИЛМИЙ КЕНГАШ**

РЕСПУБЛИКА СПОРТ ТИББИЁТИ ИЛМИЙ-АМАЛИЙ МАРКАЗИ

АТАБЕКОВА КАМОЛА ГАЙРАТОВНА

**КАРАТЭЧИЛАРНИНГ МУСОБАҚАЛАРГА ТАЙЁРГАРЛИГИНИНГ
ПСИХОЛОГИК ДЕТЕРМИНАНТЛАРИ**

19.00.04 – Тиббий ва махсус психология

**ПСИХОЛОГИЯ ФАНЛАРИ БЎЙИЧА ФАЛСАФА ДОКТОРИ (PhD)
ДИССЕРТАЦИЯСИ АВТОРЕФЕРАТИ**

ТОШКЕНТ – 2021

Фалсафа доктори (PhD) диссертацияси автореферати мундарижаси

Оглавление автореферата диссертации доктора философии (PhD)

Contents of dissertation abstract of doctor of philosophy (PhD)

Атабекова Камола Гайратовна

Каратэчиларнинг мусобақаларга тайёргарлигининг
психологик детерминантлари..... 3

Атабекова Камола Гайратовна

Психологические детерминанты готовности
каратистов к соревнованиям..... 21

Atabekova Kamola Gayratovna

Psychological determinants of karatists'
readiness for competition..... 39

Эълон қилинган ишлар рўйхати

Список опубликованных работ
List of published works..... 43

**РЕСПУБЛИКА СПОРТ ТИББИЁТИ ИЛМИЙ-АМАЛИЙ МАРКАЗИ
ХУЗУРИДАГИ ИЛМИЙ ДАРАЖАЛАР БЕРУВЧИ
PhD.10/30.12.2019.Tib.69.01 РАҚАМЛИ ИЛМИЙ КЕНГАШ
АСОСИДАГИ БИР МАРТАЛИК ИЛМИЙ КЕНГАШ**

РЕСПУБЛИКА СПОРТ ТИББИЁТИ ИЛМИЙ-АМАЛИЙ МАРКАЗИ

АТАБЕКОВА КАМОЛА ГАЙРАТОВНА

**КАРАТЭЧИЛАРНИНГ МУСОБАҚАЛАРГА ТАЙЁРГАРЛИГИНИНГ
ПСИХОЛОГИК ДЕТЕРМИНАНТЛАРИ**

19.00.04 – Тиббий ва махсус психология

**ПСИХОЛОГИЯ ФАНЛАРИ БЎЙИЧА ФАЛСАФА ДОКТОРИ (PhD)
ДИССЕРТАЦИЯСИ АВТОРЕФЕРАТИ**

ТОШКЕНТ – 2021

Фалсафа доктори (PhD) диссертацияси мавзуси Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси ҳузуридаги олий аттестация комиссиясида В2020.2.PhD/P92 рақами билан рўйхатга олинган.

Диссертация Республика спорт тиббиёти илмий-амалий марказида бажарилган.

Диссертация автореферати уч тилда (ўзбек, рус, инглиз (резюме)) Илмий кенгаш веб-саҳифасида (www.medsport.uz) ва «Ziyonet» ахборот таълим порталида (www.ziyonet.uz) жойлаштирилган.

Илмий раҳбар:

Туляганова Гульчехра Кучкаровна
психология фанлари номзоди, доцент

Расмий оппонентлар:

Баратов Шариф Рамазонович
психология фанлари доктори, профессор

Арзикулов Дилшод Неъматович
психология фанлари номзоди, доцент

Етакчи ташкилот:

Андижон давлат университети

Диссертация ҳимояси Республика спорт тиббиёти илмий-амалий маркази ҳузуридаги PhD.10/30.12.2019.Tib.69.01 рақамли Илмий кенгаш асосидаги Бир марталик Илмий кенгашнинг 2021 йил «___» _____ кунини соат _____ даги мажлисида бўлиб ўтди. (Манзил: 100027, Тошкент шаҳри, Шайхонтохур тумани, Олмазор кўчаси, 6-уй. Тел.: (+99871) 241-38-03; факс: (+99871) 241-30-93; e-mail: medsport@gmail.com).

Диссертация билан Республика спорт тиббиёти илмий-амалий маркази Ахборот-ресурс марказида танишиш мумкин (_____ рақами билан рўйхатга олинган). Манзил: 100027, Тошкент ш., Шайхонтохур тумани, Олмазор кўчаси, 6-уй. Тел.: (+99871) 241-38-03; факс: (+99871) 241-30-93.

Диссертация автореферати 2021 йил «___» _____ кунини тарқатилди.

(2021 йил «___» _____ даги _____ рақамли реестр баённомаси).

А.А.Садиков

Бир марталик илмий даражалар берувчи
илмий кенгаш раиси, тиббиёт фанлари
доктори, профессор

А.Б. Солиев

Бир марталик илмий даражалар берувчи
илмий кенгаш илмий котиби,
биология фанлари доктори, к.и.х.

А.А. Хаджиметов

Бир марталик илмий даражалар берувчи илмий
кенгаш қошидаги илмий семинар раиси,
биология фанлари доктори, профессор

КИРИШ (фалсафа доктори (PhD) диссертация аннотацияси)

Диссертация мавзусининг долзарблиги ва зарурати. Дунё микёсида замонавий спорт маданиятининг бир қисми бўлиб, инсонларнинг ўз индивидуал (шахсий) салоҳиятини рўёбга чиқарадиган ва ривожлантирадиган фаолият турларидан бирига айланди. Тўғри ташкиллаштирилган спорт юксак марраларга эришишга, фавқулодда малакавий даражага, юқори меҳнат қобилиятига ва айни пайтда саломатлик, фаровонлик ва шикастланишдан сақланишга аниқ, мақсадли йўналганлиги билан характерланади. Спортчиларни мусобақаларга психологик тайёрлаш муаммолари бутун дунёда кенг мунозараларга сабаб бўлмоқда. Олимпия ҳаракатининг асосчиси Пьер де Кубертен таъкидлаганидек, «...тенг кучли рақиблар курашида психология (руҳият) ғолиб бўлади. Спортчи жисмоний жиҳатдан идеал даражада тайёрланган бўлиши мумкин, лекин агар у «ғалаба кайфияти»да бўлмаса, ҳаётидаги энг муҳим нарсани бой бериб қўяди...»¹. Айнан мана шу масала, яъни «психологик тайергарлик»ни шакллантириш спортчининг мусобақалардаги салоҳиятини тўлиқ очишнинг замонавий усуллари ишлаб чиқишни тақозо этмоқда.

Жаҳонда спортчиларнинг мусобақаларга тайёргарлигининг психологик детерминантлари ва уларнинг жисмоний салоҳиятини аниқлашга қаратилган илмий ишларга алоҳида эътибор қаратилиб, бу борада илмий асосланган тадқиқотлар олиб борилмоқда. Бу эса жисмоний чидамлилиқни ошириш усуллари қўллаш, спортчилар саломатлигини мустаҳкамлаш, профессионал спортчиларнинг жисмоний имкониятларини яхшилаш, уларни мусобақаларга психологик жиҳатдан тайёрлаш усуллари ишлаб чиқиш ва машқлар жараёнига татбиқ этиш, спортчиларда стартолди ҳолатини тартибга солиш кўникмаларини ривожлантириш ва такомиллаштиришни ўз ичига олган ва пировард натижада уларнинг спорт натижаларини янги поғоналарга кўтаришни таъминлашга йўналтирилган илмий тадқиқотларга алоҳида эътибор қаратилишига тўртки бўлмоқда.

Мамлакатимизда ёшларни ватанпарварлик, миллий анъана ва қадриятларга ҳурмат руҳида тарбиялаш, маънавий етук ва жисмонан соғлом, баркамол авлодни шакллантириш ҳамда уларнинг ҳуқуқ ва манфаатларини ҳимоялаш борасида қатор ишлар амалга оширилмоқда. Бу борада замонавий спорт тиббиётини, айниқса юқори малакали спортчиларнинг функционал ва руҳий ҳолатини баҳолаш йўналишида «...жисмонан соғлом, руҳан ва ақлан ривожланган, мустақил фикрлайдиган, Ватанга содиқ, қатъий ҳаётий нуқтаи назарга эга ёшларни тарбиялаш, демократик ислохотларни чуқурлаштириш ва фуқаролик жамиятини ривожлантириш жараёнида уларнинг ижтимоий фаоллигини ошириш...»² каби вазифалар белгиланган. Бундан келиб чиққан ҳолда спортчилар саломатлигини мустаҳкамлаш ва самарали тиббий

¹ Кубертен, Пьер де // Буюк Олимпия энциклопедияси: 2 т. / Муаллиф- В. Л. Штейнбах. — М.: Олимпия Пресс, 2006.

² Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 7 февралдаги ПФ-4947-сон «Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича Ҳаракатлар стратегияси тўғрисида»ги Фармони

тиклашнинг такомиллаштирилган усуллари ишлаб чиқиш муҳим аҳамият касб этади.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 7 февралдаги ПФ–4947-сон «Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича Ҳаракатлар стратегияси тўғрисида», 2018 йил 7 декабрдаги ПФ–5590-сон «Ўзбекистон Республикаси соғлиқни сақлаш тизимини тубдан такомиллаштириш бўйича комплекс чора-тадбирлар тўғрисида»ги фармонлари, 2017 йил 9 мартдаги ПҚ-2821-сон «Ўзбекистон спортчиларини 2020 йил Токио шаҳри (Япония)да бўлиб ўтадиган XXXII ёзги Олимпия ва XVI Паралимпия ўйинларига тайёрлаш тўғрисида»ги Қарори ҳамда мазкур фаолиятга тегишли бошқа меъёрий-ҳуқуқий ҳужжатларда белгиланган вазифаларни амалга оширишга ушбу диссертация тадқиқоти муайян даражада хизмат қилади.

Тадқиқотнинг республикада фан ва технологиялар ривожланишининг устувор йўналишларига мослиги. Мазкур тадқиқот фан ва технологиялар ривожланишининг I. «Демократик давлатни ва ҳуқуқий жамиятни маънавий-ахлоқий ва маданий ривожлантириш, инновацион иқтисодий шакллантириш» устувор йўналиши доирасида бажарилган.

Муаммонинг ўрганилганлик даражаси. Жаҳон психологиясида кўплаб хорижий тадқиқотчиларнинг асарлари спортчиларнинг стартолди ҳолатини бошқаришнинг назарий асослари ва амалий жиҳатларини ўрганишга бағишланган (Csikszentmihalyi, Hanin Y.L., Hardy L.S., Jackson A., Podrigalo L.V., C. Robazza, L. Bortoli, V. Nougier). Таклиф қилинаётган тушунчаларнинг муаллифлари учун муштарак фикр шуки, бу тушунчалар остида муқобил эмоционал (ҳиссий) кўзғалиш даражасига эга бўлган муайян муқобил стартолди ҳолати назарда тутилиб, бу ҳолатнинг моҳият нуқтаи назаридан тавсифлари турли ёндашувларда фарқли бўлади.

А.Н. Леонтьев, Б.Ф. Ломов, В.Н. Мясищев, С.Л. Рубинштейн, Б.М. Теплов каби хорижий давлатлар олимлари томонидан асослаб берилган детерминизм, тараққиёт, онг ва фаолият бирлиги ва тизимлиликнинг умумметодологик тамойиллари ишлаб чиқарилган. Спорт психологиясининг асосий қоидалари (А.Л. Дукка; Б.Дж. Кретти; Ю.Ю. Палайма; А.Ц. Пуни; А.В. Родионов), спорт мотивацияси концепцияси (Р.Дж. Валлеранд) ҳамда спорт фаолиятида кадрият йўналишлари концепцияси (Б.Р. Браун, М.Д. Вейсман, С. Купербуша, Д. Матсумо К. Престона) тадқиқотнинг бевосита назарий-услубий базаси вазифасини ўтайди.

Мустақил Давлатлар Ҳамдўстлиги (МДХ) мамлакати олимлари томонидан спорт психологияси фанининг методологик асоси ва назарий базаси сифатида жисмоний тарбия ва спорт машқлари назарияси ва методикасининг асосий қоидаларидан (Б.А. Ашмарин, В.К. Бальсевич, Ю.В. Верхошанский, В.М. Дьячков, В.М. Зациорский, Л.П. Матвеев, В.П. Филин, Н.А. Фомин, Ж.К. Холодов, Б.М. Шиян ва б.), функционал тизимлар, шартли-рефлектор алоқалар ва психологик ҳолатлар назариясидан (П.К. Анохин, А.В. Алексеев, Б.А. Вяткин, Л.Д. Гиссен, Е.П. Ильин, И.П. Павлов,

А.Ц. Пуни, Н. Selye ва б.) ҳамда спортда ўз-ўзини психологик тартибга солиш назариясидан (А.В. Алексеев, Л.Д. Гиссен, В.Р. Малкин, Н.А. Худадодов, О.А. Черникова, И.Г. Шульц, G. Paul ва б.) фойдаланилди.

Мамлакатимиз олимларидан З.Ғ. Ғаппоров ўқув машғулотида ва машқлар жараёнида спортчиларнинг ёши, жинси ва спорт турига қараб портловчи ҳаракатланиш қобилиятини ривожлантириш технологиясини ишлаб чиққан. Э.Ғ. Гозиев, А.С. Бегматов, Г.Б.Шоумаров, М. Маматов, Р.З. Гайнутдинов, Г.Б. Кодиров, Д.Н. Арзикулов, Д.Ғ. Мухамедова, В.М. Каримова, Б.М. Умаров ва бошқалар ҳам спорт психологиясида шахснинг ривожланишини ҳар томонлама (атрофлича) ўрганишган. Ундан ташқари, Ш.Р. Баратов томонидан спортчиларда казусли вазиятлардаги эмоционал ҳолатни коррекциялашнинг ижтимоий-психологик механизмлари ишлаб чиқилган бўлиб, у асосида футбол академиялари ҳамда болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари спортчиларининг казусли вазиятлардаги эмоционал ҳолатини коррекциялашга мўлжалланган методик аппарат тизимлаштирилган

Диссертация тадқиқотининг диссертация бажарилган илмий-тадқиқот муассасасининг илмий-тадқиқот ишлари режалари билан боғлиқлиги. Диссертация тадқиқоти Республика спорт тиббиёти илмий амалий марказининг ПЗ-2017092991 «Дерматоглификага асосланган генетик белгилар бўйича истиқболли спортчиларни танлов методларини такомиллаштириш» амалий лойиҳаси доирасида бажарилган.

Тадқиқотнинг мақсади каратэчиларнинг мусобақаларга тайёргарлигининг психологик детерминантларини аниқлаш ва улар асосида профилактик чора-тадбирлар ишлаб чиқишдан иборат.

Тадқиқотнинг вазифалари:

каратэчиларнинг мусобақаларга тайёрлигининг психологик детерминантларини аниқлаш;

турли малакага эга бўлган каратэчиларнинг мусобақа шароитларидаги стартолди феъл-атворида оид ҳолатларни аниқлаш;

мусобақаларга тайергарликни психологик коррекциялашни эмпирик даражада аниқлаш;

юқори малакали каратэчилар учун мусобақага тайергарлик даражасини психологик коррекциялаш ва ривожлантирувчи таъсир кўрсатишни такомиллаштириш усулларини ишлаб чиқиш ва тажриба жиҳатидан асослаш.

Тадқиқотнинг объекти сифатида республиканинг барча вилоятлари ҳудудида яшовчи 19 ёшдан 30 ёшгача бўлган 145 нафар спорт усталигига ва 40 нафар халқаро спорт усталигига номзодлар танлаб олинган.

Тадқиқотнинг предмети сифатида каратэчиларнинг мусобақаларга тайёрлигининг психологик детерминантлари олинган.

Тадқиқотнинг усуллари. Тадқиқотда қўйилган мақсад ва вазифаларни амалга ошириш учун, спортчиларнинг “стартолди” ҳолатини аниқлаш ҳамда баҳолаш учун, эмпирик, (педагогик кузатув, экспресс-диагностик усуллар, сўров, тестлар, тажрибавий ишлар) ва статистик тадқиқот усулларидан фойдаланилган.

Тадқиқотнинг илмий янгилиги қуйидагилардан иборат:

илк бор спорт усталигига номзод каратэчиларнинг «стартолди ҳолати»да мусобақа мотивацияси (спортчининг ғалабага ҳаддан ташқари ишониши) қанчалик юқори бўлса уларнинг мусобақадаги реакция тезлиги шунчалик паст, уларнинг ножўя таъсирларга (ноҳолис ҳакамлик, рақибнинг ножўя ҳаракатлари, мусобақанинг муваффақиятсиз бошланиши, гуруҳдош дўстларнинг мағлубияти ва ҳоказолар) бардошлилиги юқори бўлганда эса мусобақадаги реакция тезлиги ҳам юқори бўлиши исботланган;

спорт усталигига номзод каратэчиларда ўз эмоционал (ҳис-туйғулари ва фикрлари) ҳолатини баҳолаш хусусияти ривожланган бўлса диққат-эътиборининг сусайиши туфайли мусобақа даврида кўзланган спорт натижаларга эришиш даражаси паст бўлиши аниқланган.

каратэчи спортчининг шахсий безовталиги ва хавотирлилиги қанчалик юқори бўлса кучни бир жойга тўплаб кутилаётган натижага эришиш хисси ортиши туфайли унинг мусобақалардаги қатъияти шунчалик юқори бўлиши асосланган.

каратэчи спортчининг жисмоний (тана-фёъл) компоненти, яъни мушак ҳислари қанчалик ривожланганлик даражаси жисмоний имкониятларни тўғри баҳолаш ва ундан самарадор фойдаланиш хисси устуворлиги таъминлангиллиги туфайли унинг мусобақаларадаи қатъиятини ортишига олиб келиши аниқланган.

Тадқиқотнинг амалий натижалари қуйидагилардан иборат:

спортчиларда «мусобақаолди қалтироғи», «мусобақаолди апатияси», ташвишланиш, эмоционал асабийлашиш каби ҳолатларнинг олдини оладиган психокоррекцион усулларни қўллаш орқали спортчиларга оптимал жанговар ҳолатга эришишга ёрдам берадиган услубий тавсиялар ишлаб чиқилган;

спортчиларнинг мусобақаларга тайёргарлигининг бир қатор психологик компонентларига ижобий таъсир қиладиган аутоген машқлар, идеомотор машқлар, «оптимал жанговар ҳолат»га киришиш учун вербал гипносуггестив таъсир ўтказиш каби психокоррекцион усуллар дастури ишлаб чиқилган;

спортчиларнинг миллий ва халқаро миқёсдаги мусобақаларда муваффақият қозониш имкониятларини оширадиган ҳамда «стартолди ҳолати»ни яхшилашга имкон берадиган психологик кўмак мажмуасига психокоррекцион аралашувларнинг киритилиши асосланган.

Тадқиқот натижаларининг ишончлилиги. Қўлланилган ёндашув ва усуллар, назарий маълумотларнинг олинган натижалар билан мос келиши, олиб борилган текширувларнинг услубий жиҳатдан тўғрилиги, спортчилар сонининг етарли эканлиги, олинган маълумотларга статистик текшириш усуллари ёрдамида ишлов берилганлиги, шунингдек, тадқиқот натижаларининг халқаро ҳамда маҳаллий маълумотлар билан таққосланганлиги ва чиқарилган хулоса ҳамда олинган натижалар ваколатли тузилмалар томонидан тасдиқланганлиги билан асосланади.

Тадқиқот натижаларининг илмий ва амалий аҳамияти. Тадқиқот натижаларининг илмий аҳамияти каратэчиларда мусобақаларга

тайёргарликнинг психологик детерминантларини аниқлаш республикада келажакда чуқур тадқиқотлар олиб бориш учун замин яратиши, спорт усталигига номзод қаратэчиларнинг мусобақа фаолиятида «стартолди ҳолати»ни ривожлантиришнинг даражалари, спортчиларнинг диққат-этибори билан когнитив компонент ўртасида салбий корреляциянинг мавжудлиги, шахсий безовталиқ билан мусобақа мотивацияси ўртасидаги узвий боғлиқлик спортчилар рухий ва функционал ҳолатларининг янги жиҳатларини очиш имконини бериши билан изоҳланади.

Тадқиқот натижаларининг амалий аҳамияти спортчиларда «мусобақаолди қалтироғи», «мусобақаолди апатияси», ташвишланиш, эмоционал асабийлашиш каби ҳолатларнинг олдини оладиган психокоррекцион усулларни ишлаб чиқилганлиги ҳамда «стартолди ҳолати»ни яхшилашга имкон берадиган психологик кўмак мажмуасига психокоррекцион аралашувларнинг киритилиши уларда оптимал жанговар ҳолатни ушлаб туриш имконини бериши билан изоҳланади.

Тадқиқот натижаларининг жорий қилиниши. Қаратэчиларнинг мусобақаларга тайёргарлигининг психологик детерминантлари бўйича олинган илмий натижалар асосида:

спортчиларнинг рухий саломатлигини оптималлаштириш ва шу орқали уларни миллий ва халқаро мусобақаларда муваффақият қозониш имкониятларини ошириш бўйича олиб борилган тадқиқотлар асосида спортчилар, мураббийлар ва спортга жалб этилган болалар ва ўсмирлар учун ишлаб чиқилган «Спортда психокоррекция» номли услубий тавсиянома тасдиқланган (ТДПУ ҳузуридаги Психология илмий-услубий марказининг 2020 йил 19 августдаги 8-сон маълумотномаси). Натижада спортчиларнинг функционал ҳолатини баҳолашда психологик детерминантларни аниқлаш, психологик коррекциялаш ва ривожлантиришга таъсир кўрсатиш ҳамда уларни мусобақаларга тайёргарлигини ошириш имконини берган;

спортчиларнинг мусобақаларга тайёргарлигининг психологик детерминантларини аниқлаш бўйича олинган илмий натижалар асосида жисмоний тарбия ва спорт тизимига, жумладан, Стол тенниси ва WTF Таэквондо федерациялари спорт шифокорлари ва мураббийлари амалиётига жорий этиш учун «Мамлакатда ижтимоий соғлом муҳитни яратиш, ёшларни тарбиялашнинг самарали механизмларини ишлаб чиқиш, маънавий тараққиётни психологик қўллаб-қувватлаш ва услубий кўмакни ривожлантиришнинг илмий-амалий асосларини шакллантириш» номли режа тасдиқланган (ТДПУ ҳузуридаги Психология илмий-услубий марказининг 2020 йил 19 августдаги 8-сон маълумотномаси). Натижада спортчиларнинг экстремал шароитларда (мусобақаларда) натижавий самарадорлиги, ҳамда уларнинг психологик саломатлигини сақлаш, жисмоний иш қобилиятини ошириш ҳамда юқори спорт кўрсаткичларига эришиш имконини берган.

Тадқиқот натижаларининг апробацияси. Тадқиқот натижалари 7 та, жумладан, 6 та халқаро ва 1 та республика миқёсидаги илмий-амалий анжуманларда муҳокамалардан ўтказилган.

Тадқиқот натижаларининг эълон қилинганлиги. Диссертация мавзуси бўйича жами 13 та илмий иш чоп этилган бўлиб, шулардан Ўзбекистон Республикаси Олий аттестация комиссиясининг диссертациялар асосий илмий натижаларини чоп этиш учун тавсия этилган илмий нашрларда 6 та мақола, жумладан, 4 таси республика ва 2 таси хорижий журналларда нашр этилган.

Диссертациянинг тузилиши ва ҳажми. Диссертация кириш, бешта боб, хотима, хулоса ва фойдаланилган адабиётлар рўйхатидан иборат. Диссертациянинг ҳажми 101 бетни ташкил этади.

ДИССЕРТАЦИЯНИНГ АСОСИЙ МАЗМУНИ

Кириш қисмида ўтказилган тадқиқотларнинг долзарблиги ва аҳамияти, ушбу ишга бўлган талаб асослаб берилган, тадқиқотнинг мақсад ва вазифалари белгиланган, тадқиқотнинг объекти ва предмети тавсифланган, тадқиқотнинг республика фан ва технологияларни ривожлантиришнинг устувор йўналишларига мос келиши кўрсатиб берилган, тадқиқотнинг илмий янгилиги ва унинг амалий натижалари баён қилинган, олинган натижаларнинг илмий ва амалий аҳамияти очиб берилган, тадқиқот натижаларининг амалиётга жорий қилиниши, чоп этилган илмий ишлар ва диссертациянинг таркибий тузилиши бўйича маълумотлар келтирилган.

Диссертациянинг «**Фаолиятга психологик тайергарлик муаммосини ўрганишнинг назарий жиҳатлари**» деб номланган биринчи бобида диссертация мавзусига оид минтақавий ва халқаро миқёсдаги илмий тадқиқотларнинг назарий асослари батафсил таҳлил қилинган, «психологик тайергарлик» тушунчасининг таърифи аниқлаштирилган. Бу бобдан спортчиларнинг психологик хусусиятларининг замонавий жиҳатларига оид илмий маълумотларга бағишланган тўрт параграфдан иборат адабиётлар шарҳи ҳам ўрин олган. Спортчининг муваффақиятга эришиш сабабларидан бири мусобақаларда унинг салоҳияти тўлиқ очилиши, шунингдек, стрессга юқори даражада бардошлилик ҳамда ўз-ўзини тартибга солиш қобилиятидир.

Сўнгги пайтларда психологик-педагогик муаммоларнинг тадқиқотчилари спортчиларнинг турли хил психологик ҳолатларини ўрганиш ва таҳлил қилишга, шунингдек, спорт фаолиятини амалга ошириш давомидаги эмоционал ҳолатларни тартибга солишга қаратилган вазифаларга тобора кўпроқ эътибор қаратмоқда (А.В. Алексеев, В.Н. Васильев, Б.А. Вяткин, Л.Д. Гиссен, В.Р. Малкин, В.Н. Платонов, А.Ц Пуни ва б.).

Илмий ишларнинг катта қисми психологик зўриқиш ёки стресс ҳолатини ўрганишга бағишланган. Бу ўринда тайергарлик деганда стрессга бардошлилик (толерантлик) назарда тутилади. И.Б.Зильберман бу ҳолатни (эмоционал барқарорликни) шахсдаги «эмоционал, иродавий, интеллектуал ва мотивацион компонентларнинг мураккаб эмотив вазиятда фаолиятнинг мақсадига муваффақиятли эришишни таъминловчи ўзаро таъсирлашуви билан характерланадиган» интегратив хусусият деб талқин қилади.

Диссертациянинг «**Каратэчиларнинг мусобақага тайёрлигининг психологик детерминантларини тадқиқ этишининг методологик жиҳатлари**» деб номланган иккинчи боби спортни ўрганиш ишини методологик жиҳатдан тартибга солишга ҳамда бу мураккаб ижтимоий ҳодиса бошқарувини оптималлаштиришга уринишдан иборат. Бу бобда биз тадқиқотнинг материаллари ва методикаларини тавсифлаб ўтганмиз. Ўйлаймизки, бунга эришиш спортни ўрганиш билан банд бўлганлар риоя қилиши керак бўлган асосий қоидаларни очиқ беришни осонлаштиради. Тадқиқотнинг объекти 19 дан 27 ёшгача бўлган 195 нафар каратэчи бўлиб, улардан 145 нафари спорт усталагига номзоди, 40 нафари халқаро спорт устасидир (2019–2020).

Тадқиқотлар икки босқичда олиб борилди. Биринчи босқич – мусобақаларга психологик тайергарлик, яъни каратэчи спортчиларнинг «стартолди ҳолати» омилларини тажрибавий-психологик нуктаи назардан ўрганишдан иборат. Иккинчи босқич – халқаро спорт усталари ўртасида психокоррекцион чоралар ёрдамида тажрибавий тадқиқот ўтказишдан иборат. Бу босқичда қуйидаги психокоррекцион усуллар ўтказилди: дунёқарашни шакллантириш, аутоген машқлар, идеомотор психотехника, оптимал жанговар ҳолат (ОЖХ) ҳамда вербал гипносуггестив таъсир кўрсатиш.

Бир қатор методикалардан сўнг маълумотларни қайта ишлашнинг математик-статистик усулларидан фойдаланилди. Олинган маълумотлар SPSS 14.00 for Windows ва MS Excel компьютер дастурлари ёрдамида статистик таҳлилдан ўтказилди. Ҳосил қилинган натижаларнинг ишончилиги тадқиқотда корреляцион (Спирмен бўйича корреляция коэффициенти, Студент t мезони) ва факторли таҳлил, Манн-Уитни ва Пирсон мезонлари ҳамда тавсифий статистика усуллари каби математик статистика усулларидан фойдаланиш ҳисобига таъминланди.

Диссертациянинг «**Каратэчиларнинг мусобақа тайёргарлигининг психологик детерминантларини тадқиқот қилиш натижалари**» деб номланган учинчи бобида тадқиқотда фойдаланилган, спортчиларнинг муҳим мусобақаларга тайёрлигининг психологик детерминантларини аниқлашга қаратилган методларнинг тавсифий статистикаси келтирилган.

Спорт усталигига номзодлари бўлган 145 нафар каратэчилар ўртасида турли кўрсаткичлар ўртасидаги ўзаро боғлиқликлар мавжудлиги аниқланган. Психологик тайергарлик таркибига қуйидагилар кириди: мотивацион компонентлар, интеллектуал компонентлар, коммуникатив компонентлар, спортдаги натижадорликни белгиловчи эмоционал ва иродавий компонентлар, истикболли ва босқичли мақсадга йўналганлик, муваффақият қозонишга бўлган ишонч, ижровий функцияларни сафарбар қилиш кўрсаткичлари, шахсий сифатларнинг субъектив-психологик характеристикалари, спорт фаолиятидаги экстремал вазиятларда психологик ҳолатларни тартибга солиш қобилияти, техник-тактик маҳоратнинг психологик кўрсаткичлари. Каратэчиларнинг спорт фаолиятидаги ўз-ўзига

берган баҳосига мутаносиб спорт-мусобақа мотивацияси юқори психологик тайергарликнинг интеграл характеристикасидир. Биз фойдаланган методлар батареяси каратэчи спортчиларнинг «стартолди ҳолати»ни аниқ ўрганиш мақсадида мусобақалардан бир кун олдин ўтказилди.

Респондентлар сифатида Ўзбекистоннинг барча вилоятларидан (Тошкент шаҳри, Андижон, Бухоро, Жиззах, Қашқадарё, Навоий, Самарқанд, Сурхондарё, Сирдарё, Фарғона, Хоразм вилоятларидан ҳамда Қорақалпоғистон Республикасидан) келган БЎСМ спортчилари иштирок этдилар.

Тадқиқот Миллий олимпия кўмитаси ҳузуридаги Республика спорт тиббиёти илмий-амалий марказида, шунингдек, WKF Каратэ миллий федерациясида ўтказилди.

Диссертациянинг «**Мусобақаларга тайергарликнинг психологик детерминантларининг корреляцион таҳлили натижалари**» деб номланган тўртинчи бобида спортчиларнинг мусобақаларга психологик тайёрлигининг методикалари ва компонентлари ўртасидаги корреляцион боғлиқликлар таҳлил қилинган.

1-жадвал

Каратэчилар когнитив компонентларининг корреляцион таҳлили натижалари

Методикалар	Реакция тезлиги
Мусобақа фаолияти мотивациясининг диагностикаси (Г.Д. Бабушкин).	-,350(**)
«Спортчининг чалғитувчи омилларга бардошлилиги» (Г.Д. Бабушкин, Ю.В. Яковых)	,230(**)
Стартолди ҳолати юзасидан ўз ўзини баҳолаш (И.П. Волков) Жисмоний компонент	,032
Стартолди ҳолати юзасидан ўз ўзини баҳолаш (И.П. Волков) Эмоционал компонент	,161
Стартолди ҳолати юзасидан ўз ўзини баҳолаш (И.П. Волков) Когнитив компонент	,215(**)

Изоҳ: * – статистик жиҳатдан муҳим тафовутлар.

Респондентларнинг когнитив компонентларининг корреляцион таҳлили натижалари ушбу жадвалда келтирилган. Спортчиларда мусобақа фаолиятининг мотивацияси билан реакция тезлиги ўртасида манфий корреляция мавжуд: мусобақа мотивацияси қанча юқори бўлса, спортчининг мусобақалардаги реакция тезлиги шунчалик паст бўлади (1-жадвал).

Спортчиларда мусобақа фаолиятининг мотивацияси билан реакция тезлиги ўртасида манфий корреляция мавжуд: мусобақа мотивацияси қанча юқори бўлса, спортчининг мусобақалардаги реакция тезлиги шунчалик паст бўлади. Спортчи ғалабага ҳаддан ташқари интилган бўлса, унинг реакцияси пасайиб кетади, натижада муҳим мусобақаларда ҳушёрликни йўқотади.

Спортчининг тақдирини саноқли лаҳзалар ҳал қилади. Демак, мураббий ва спорт психологларининг вазифаси – спортчиларда мусобақа давомида ўрта-меъёрий мотивацияни сақлаб туришдан иборат.

Ушбу жадвалда мусобақаларда спортчининг чалғитувчи омилларга бардошлилиги билан реакция тезлиги ўртасида мусбат корреляция борлигини кўриш мумкин (1-жадвал). Чалғитувчи омилларга бардош бера олиш спортчи учун жуда муҳим бўлиб, унда ўз-ўзини қўлга ола билиш даражаси юқори эканини билдиради. Бундай спортчилар мусобақа пайтида чалғитувчи салбий таъсирларга дуч келса ҳам, ўз-ўзини қўлга олиб, хатти-ҳаракатларини назорат остида ушлаб туради олади (чалғитувчи омилларга ҳакамнинг ноҳолислиги, рақибларнинг ножўя ҳаракатлари, мусобақанинг муваффақиятсиз бошланиши, жамоадошларнинг мағлубияти ва ҳоказолар кириши мумкин), энг муҳими – кўнгилсизликлар унинг натижаларига таъсир кўрсатмайди. Демак, бундай спортчиларнинг реакция тезлиги жуда яхши бўлади.

Қайд этиш лозимки, бир неча методикаларни таҳлил қилганда когнитив компонент билан спортчиларнинг реакция тезлиги ўртасида ҳам мусбат корреляция мавжудлиги кузатилди. Маълумки, когнитив компонент спортчининг фикрлаш йўналишини тавсифлайди, бунда спортчи ўзининг сезгиларини, ҳис-туйғулари ва фикрларини чуқур таҳлил қила олади. Спортчи ўзининг эмоционал ҳолатини қанчалик яхши ва тўғри баҳолай олса, унинг мусобақалардаги реакция тезлиги шунчалик юқори бўлади.

Бир неча методларни қиёсий таҳлил қилиш мобайнида айтиш мумкинки, спортчиларнинг диққати билан уларнинг қатъияти ўртасида манфий корреляция кузатилади. Бинобарин, агар мусобақада спортчининг ўзига ишончи ҳаддан ташқари юқори бўлса, унинг диққати пасайиб кетади. Табиийки, унинг мусобақалардаги натижалари ҳам салбий бўлади. Шу боис спортчи «ўзининг кучига ортиқча ишониб юбормаслиги», балки мусобақаларда ўзининг оптимал қатъиятини сақлаб қолишига эътибор беришимиз лозим (2-жадвал).

2-жадвал

Қаратэчиларда когнитив компонентнинг корреляцион таҳлили натижалари

Методикалар	Диққат (Ландольт коррекцион синови)
Иродавий сифатлар диагностикаси. «Курашчининг қатъияти» (А.Н. Мартыненко)	-,222(**)
Ўзининг стартолди ҳолатини баҳолаш (И.П. Волков) Жисмоний компонент	-,096
Ўзининг стартолди ҳолатини баҳолаш (И.П. Волков) Эмоционал компонент	,000
Ўзининг стартолди ҳолатини баҳолаш (И.П. Волков) Когнитив компонент	-,176(*)

Изоҳ: * статистик жиҳатдан муҳим тафовутлар

Афсуски, тадқиқотнинг таҳлили давомида маълум бўлишича, спортчиларнинг диққати билан улардаги когнитив компонент ўртасида ҳам манфий корреляция мавжудлиги аниқланди, яъни спортчиларда ўзининг эмоционал ҳолатини баҳолаш қанчалик юксак ривожланган бўлса, унинг диққати шунчалик паст бўлади. Ушбу 3-жадвалдан кўришиб турибдики, спортчининг шахсий хавотири билан мусобақа фаолиятида мотивация ўртасида мусбат корреляция мавжуд экан. Кўпчилик мураббийлар ва спорт психологлари мусобақалар пайтида шахсий хавотирни бартараф қилишга интилишади, бироқ тадқиқотимизда бунинг тескараси маълум бўлмақда. Натижаларга кўра, шахсий хавотир қанчалик юқори бўлса, спортчиларнинг мусобақалардаги қатъияти шунчалик юқори ривожланган бўлади (3-жадвал).

3-жадвал

Мотивацион компонентнинг корреляцион таҳлили натижалари

Методикалар	Мусобақа фаолияти мотивациясининг диагностикаси (Г.Д. Бабушкин)
Хавотирлик даражасининг ҳолатини аниқлаш (Ч.Д. Спилбергер, Ю.Л. Ханин). Шахсий хавотирлик	,192(*)
Хавотирлик даражасининг ҳолатини аниқлаш. (Ч.Д. Спилбергер, Ю.Л. Ханин). Ситуатив хавотирлик	-,017

Изоҳ: * статистик жиҳатдан муҳим тафовутлар

4-жадвалдаги маълумотлардан кўришиб турганидек, спортчининг қатъияти билан унинг диққати ўртасида манфий корреляцион боғлиқлик бор.

4-жадвал

Эмоционал-иродавий компонентнинг корреляцион таҳлили натижалари

Методикалар	«Қатъиятли курашчи»нинг иродавий сифатлари диагностикаси (А.Н. Мартыненко)
Диққат (Ландольтнинг корректура синови)	-,222(**)
Спортчининг психологик ишончилигини ўрганиш (В.Э. Мильман, В.Л. Марищук)	,203(*)
Ўзининг стартолди ҳолатини баҳолаш (И.П. Волков) Жисмоний компонент	,177(*)
Ўзининг стартолди ҳолатини баҳолаш (И.П. Волков) Эмоционал компонент	-,018

Ўзининг стартолди ҳолатини баҳолаш (И.П. Волков) Когнитив компонент	,094
--	------

Изоҳ: * статистик жиҳатдан муҳим тафовутлар

Кейинги текширув методи – психик барқарорлик бўлиб, у билан спортчининг қатъияти ўртасида мусбат корреляция кузатилади. Психик барқарорлик деганда мураккаб мусобақа шароитларида асосий психологик механизмларнинг фаолият барқарорлиги тушунилади. Психологик бардошлилик мусобақавий эмоционал бардошлилик, ўз-ўзини тартибга солиш, мотивацион-энергетик компонент, барқарорлик ва чалғитувчи таъсирларга чидамлик каби бир неча таркибий қисмлардан ташкил топган (4-жадвал). Психик бардошлиликнинг ҳар бир компоненти типик кўрсаткичлар тўплами билан характерланади. Бу сифатлари қанчалик юқори бўлса, спортчининг қатъияти, ирода кучи шунчалик ривожланган бўлади.

4-жадвалдан кўришиб турибдики, жисмоний компонент билан спортчининг қатъияти ўртасида мусбат корреляция бор. Жисмоний компонент (жисмий-фезлий) спортчининг ҳаракат фаоллигини ҳамда мушаклар сезгисини характерлайди. Демак, спортчининг мушак сезгилари қанчалик ривожланган бўлса, унинг мусобақалардаги қатъияти шунчалик юқори бўлади.

Диссертациянинг «**Психокоррекция ёрдам воситасида қаратэчи спортчиларнинг «стартолди ҳолати»ни оптималлаштириш**» деб номланган бешинчи бобида 40 нафар халқаро спорт мастерлари ўртасида ўз тажрибамизни ташкил қилдик. Тажрибада бир қатор психокоррекция чораларни танлаб олиб, уларни спортчиларда синаб кўрдик.

Психокоррекция жамоавий шаклда, ёпиқ табиий муҳитда бир ойдан кўпроқ муддат мобайнида ўтказилди.

Қуйида олинган маълумотларни қиёслаш натижасида «олдинги ва кейинги» натижаларга эга бўлган психокоррекция маълумотларга оид хулосаларни келтириб ўтаемиз. Тажрибада қуйидаги психокоррекция усуллардан фойдаланилди:

1. Дунёқарашни шакллантириш;
2. Аутоген машқлар;
3. Идеомотор машқлар;
4. Вербал гипносуггестив таъсир кўрсатиш
5. «Оптимал жанговар ҳолат».

Қаратэчилардаги когнитив компонентнинг психокоррекциядан «олдинги ва кейинги» натижалари тўғрисидаги маълумотлар қуйидаги жадвалда келтирилган (5-жадвал). 5-жадвалдан кўришиб турибдики, психокоррекциядан кейин реакция тезлигига оид кўрсаткичлар қиймати кўтарилди.

Дисперсион таҳлилда натижаларнинг ишончлилиқ даражаси аниқланди:
($F=-2,623$; $p<0,001$).

5-жадвал

Каратэчилардаги когнитив компонентнинг психокоррекциядан «олдинги ва кейинги» натижалари

	Ўртача қиймат	N	Стандарт оғиш	Студент t мезони	Ишончлилиқ даражаси
Коррекциядан олдинги реакция тезлиги	2,4250	40	,50064	-2,623	,012
Коррекциядан кейинги реакция тезлиги	2,5750	40	,50064		
Коррекциядан олдинги диққат	74,3250	40	18,93767	-2,155	,037
Коррекциядан кейинги диққат	77,3750	40	16,33415		

Жадвалда яққол кўришиб турганидек, «Диққат (Ландольтнинг корректура синови)» услуги бўйича психокоррекциядан кейин спортчиларнинг диққати, хушёрлиги сезиларли даражада ўсишга эришилган.

Дисперсион таҳлилда (5-жадвал) натижаларнинг ишончлилиқ даражаси аниқланди:

($F=-2,155$; $p<0,001$).

6-жадвал

Мотивацион компонентнинг психокоррекцияга оид натижалари

	Ўртача қиймат	N	Стандарт оғиш	Студент t мезони	Ишончлилиқ даражаси
Коррекциядан олдинги мусобақа мотивацияси	8,8500	40	1,00128	-2,082	,044
Коррекциядан кейинги мусобақа мотивацияси	9,0500	40	1,01147		

«Мусобақа фаолиятидаги мотивациянинг диагностикаси» (Г.Д. Бабушкин) услуги бўйича ўтказилган тадқиқот натижаларига кўра, психокоррекциядан кейин каратэчи спортчиларнинг мотивацияси кучайган. Мотивацион компонентнинг психокоррекцияга оид натижалари қуйидаги 6-жадвалда келтирилган.

Дисперсион таҳлилда (6-жадвал) натижаларнинг ишончлилиқ даражаси аниқланди:

($F=-2,082$; $p<0,001$).

«Иродавий сифатлар диагностикаси» ва «Курашчининг қатъияти» (Г.Д.Бабушкин) услуги бўйича ўтказилган тадқиқот натижалари психокоррекциядан кейин каратэчи спортчиларнинг иродавий сифатлари кучайганини кўрсатди (7-жадвал).

Дисперсион таҳлилда натижаларнинг ишончлилик даражаси аниқланди (7-жадвал):

$$(F= -4,168; p<0,001).$$

7-жадвал

Эмоционал-иродавий компонентнинг психокоррекцияга оид натижалари

	Ўртача қиймат	N	Стандарт оғиш	Студент t мезони	Ишончлилик даражаси
Коррециядан олдинги иродавий сифатлар	101,8500	40	14,43385	-4,168	,000
Коррециядан кейинги иродавий сифатлар	110,1750	40	15,70054		

Қуйидаги жадвалда «Мураббий билан спортчи ўртасидаги муносабатлар» (Ю.Ханин, А.Стамбулов) тадқиқоти бўйича олинган маълумотлар берилган бўлиб, психокоррекциядан кейин мураббий билан спортчи ўртасидаги коммуникация сезиларли даражада кучайгани кўриниб турибди (8-жадвал).

Дисперсион таҳлилда натижаларнинг ишончлилик даражаси аниқланди:

$$(F= 5,285; p<0,001).$$

8-жадвал

Коммуникатив компонентнинг психокоррекциядан «олдинги ва кейинги» натижалари

	Ўртача қиймат	N	Стандарт оғиш	Студент t мезони	Ишончлилик даражаси
Коррекциядан олдинги коммуникация	15,5250	40	2,92634	-5,285	,000
Коррекциядан кейинги коммуникация	19,9750	40	4,73659		

Қуйидаги 9-жадвалда «Спортчининг чалғитувчи таъсирларга бардошлилиги» (Г.Д. Бабушкин, Ю.В. Яковых) методи бўйича ўтказилган психокоррекция натижалари келтирилган. Айтиш мумкинки, психокоррекциядан кейин спортсменнинг чалғитувчи омилларга бардошлилиги ижобий томонга ўзгарган.

Натижаларнинг дисперсион таҳлилда аниқланган ишончлилик даражаси:

$$(F= 7,044; p<0,001).$$

«Ўзининг стартолди ҳолатини баҳолаш» (И.П. Волков) услуби бўйича ўтказилган психокоррекция чораларидан кейин спортчиларда эмоционал компонентнинг кучайиши кузатилди. Бу ҳам мусобақаларда натижавийликни оширишга ёрдам берадиган муҳим компонентлардан биридир (9-жадвал).

**«Стартолди ҳолати»нинг психокоррекциядан олдинги ва кейинги
натижалари**

	Ўртача қиймат	N	Стандарт оғиш	Студент t мезони	Ишончлилик даражаси
Коррекциядан олдинги чалғитувчи омилларга бардошлилик	43,9000	40	6,16358	7,044	,000
Коррекциядан кейинги чалғитувчи омилларга бардошлилик	31,0250	40	11,00929		
Коррекциядан олдинги эмоционал компонент	24,7500	40	2,04751	-3,099	,004
Коррекциядан кейинги эмоционал компонент	25,6500	40	2,52729		
Коррекциядан олдинги когнитив компонент	25,2000	40	3,89082	-2,583	,014
Коррекциядан кейинги когнитив компонент	26,7250	40	2,66013		

Дисперсион таҳлилда натижаларнинг ишончлилик даражаси аниқланди:
($F = -3,099$; $p < 0,001$).

Маълумки, «Ўзининг стартолди ҳолатини баҳолаш» (И.П. Волков) методида когнитив компонент спортчининг фикрлаш йўналишини характерлайди, бунда спортчи ўзининг сезгилари, ҳис-туйғулари ва фикрларини таҳлил қилади. Спортчи ўзининг эмоционал ҳолатини қанчалик тўғри баҳолай олса, унинг мусобақалардаги натижалари шунчалик юқори бўлади. Тадқиқотимиз психокоррекциянинг ушбу компонентга ҳам ижобий таъсир кўрсатишини исботлади (9-жадвал).

Дисперсион таҳлилда мазкур натижаларнинг ишончлилик даражаси аниқланди:

($F = -2,583$; $p < 0,001$).

«Хавотирлик даражасининг ҳолатини аниқлаш» (Ч.Д. Спилбергер, Ю.Л.Ханин) услубининг шахсий хавотирлик шкаласи бўйича ўтказилган тадқиқот натижалари келтирилган 10-жадвалга эътибор қаратадиган бўлсак, коррекциядан кейин хавотирлик пасайганлиги яққол сезилади. Хавотирликнинг пасайиши эса ўз навбатида спортчиларнинг мусобақалардаги натижаларини яхшилашга ёрдам беради.

Дисперсион таҳлилда натижаларнинг ишончлилик даражаси аниқланди:
($F = 4,776$; $p < 0,001$).

Жадвалда кейинги шкала бўйича олинган натижалар ҳам берилган бўлиб, коррекциядан кейин ситуатив хавотирликнинг ҳам сезиларли даражада пасайганини кўриш мумкин. Бу ҳам спортчининг мусобақадаги натижаларини яхшилашга ўз таъсирини кўрсатади (10-жадвал).

Дисперсион таҳлилда натижаларнинг ишончлилик даражаси:
($F = 7,990$; $p < 0,001$).

**Хавотирлик даражасининг ҳолатини аниқлаш услубида
психокоррекциядан «олдинги ва кейинги» натижалар**

(Ч.Д. Стилбергер, Ю.Л. Ханин)

Шахсий хавотир

	Ўртача қиймат	N	Стандарт оғиш	Студент t мезони	Ишончлилик даражаси
Коррекциядан олдинги шахсий хавотир	33,5750	40	9,91990	4,776	,000
Коррекциядан кейинги шахсий хавотир	24,7000	40	5,22911		
Коррекциядан олдинги ситуатив хавотир	38,3250	40	9,91344	7,990	,000
Коррекциядан кейинги ситуатив хавотир	23,6500	40	4,20957		

Хулоса қилиб айтсак, психокоррекция чоралари қаратғчи спортчиларнинг психологик тайёрлигига ижобий таъсир қилган бўлиб, буни дисперсион таҳлил натижалари ҳам тасдиқлаб турибди.

ХУЛОСА

1. Мусобақа фаолиятининг мотивацияси билан спортчиларнинг реакция тезлиги ўртасида салбий корреляция мавжуд бўлиб, у мусобақа мотивацияси қанчалик юқори бўлса, спортчиларнинг мусобақадаги реакция тезлиги шунчалик паст бўлишлиги билан изоҳланади.

2. Спортчининг чалғитувчи таъсирларга бардошлилиги ва реакция тезлиги орасида ижобий боғлиқлик мавжуд бўлиб, у спортчини ўз-ўзини қўлга ола билиш қобилияти юқори эканидан далолат беришлиги билан аниқланади.

3. Спортчи ўзининг эмоционал (хиссий) ҳолатини қанчалик тўғри баҳолай олса, унинг мусобақалардаги реакция тезлиги шунчалик юқори бўлишлиги билан исботланади.

4. Спортчиларнинг диққати курашчининг қатъиятига салбий таъсир этишлиги билан изоҳланади.

5. Спортчиларнинг диққат-эътибори билан когнитив компонент ўртасида салбий корреляция мавжуд бўлиб, у қанчалик ривожланган бўлса, спортчининг диққат-эътибори шунчалик паст бўлишлиги билан изоҳланади.

6. Спортчининг шахсий безовталиги билан мусобақа мотивацияси ўртасида ижобий боғлиқлик бўлиб, у кўпчилик мураббийлар ва спорт психологлари шахсий хавотирини мусобақалар пайтида бартараф қилишга уринишининг аксини кўрсатиши билан аниқланади.

7. Мусобақалардаги мураккаб шароитларда асосий психологик механизмларнинг барқарорлиги сифатида қаралаётган психик бардошлилик бир неча таркибий қисмлардан иборат бўлиб, бу сифатлар қанчалик юқори бўлса, спортчининг қатъияти ва иродаси шунчалик ривожланган бўлишлиги билан характерланади.

8. Спортчининг жисмоний компоненти билан унинг қатъияти ўртасида ҳам ижобий корреляция мавжуд бўлиб, жисмоний (тана-феъл) компоненти спортчининг ҳаракат фаоллигини ҳамда мушак ҳисларини ифодалаши билан аниқланади.

9. Спортчиларни дунёқарашни шакллантириш, аутоген машқлар, идеомотор машқлар, «оптимал жанговар ҳолат»га киришиш учун вербал гипносуггестив таъсир ўтказиш, каби психокоррецион усуллар дастури спортчиларнинг мусобақаларга тайёргарликнинг бир қатор психологик компонентларига ижобий таъсир қилишлиги билан изоҳланади.

**РАЗОВЫЙ НАУЧНЫЙ СОВЕТ ПРИ НАУЧНОМ СОВЕТЕ
PhD.10/30.12.2019.Tib.69.01 ПО ПРИСУЖДЕНИЮ УЧЕНЫХ
СТЕПЕНЕЙ ПРИ РЕСПУБЛИКАНСКОМ НАУЧНО-
ПРАКТИЧЕСКОМ ЦЕНТРЕ СПОРТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ**

**РЕСПУБЛИКАНСКИЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКИЙ
ЦЕНТР СПОРТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ**

АТАБЕКОВА КАМОЛА ГАЙРАТОВНА

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ДЕТЕРМИНАНТЫ ГОТОВНОСТИ
КАРАТИСТОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ**

19.00.04– Медицинская и специальная психология

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

ТАШКЕНТ – 2021

Тема диссертации доктора философии (PhD) зарегистрирована Высшей аттестационной комиссией при Кабинете Министров Республики Узбекистан под номером B2020.2.PhD/P92.

Диссертация выполнена в Республиканском научно-практическом центре спортивной медицины.

Автореферат диссертации на трех языках (узбекский, русский, английский (резюме)) размещен на веб-странице Научного совета (www.medsport.uz) и в Информационно-образовательном портале «ZiyoNet» (www.ziyo.net.uz).

Научный руководитель:	Туляганова Гульчехра Кучкаровна кандидат психологических наук, доцент
Официальные оппоненты:	Баратов Шариф Рамазонович доктор психологических наук, профессор Арзикулов Дилшод Нейматович кандидат психологических наук, доцент
Ведущая организация:	Андижанский государственный университет

Защита состоится « _____ » _____ 2021 г. в _____ часов на заседании разового Научного совета PhD.10/30.12.2019.Tib.69.01 при Республиканском научно-практическом центре спортивной медицины (адрес: 100027, город Ташкент, Шайхантахурский район, улица Олмазор, дом 6. Тел.: (+99871) 241-38-03; факс: (+99871) 241-30-93; e-mail: medsport@gmail.com).

С диссертацией можно ознакомиться в Информационно-ресурсном центре Республиканского научно-практического центра спортивной медицины (зарегистрирован за № _____) по адресу: 100027, г. Ташкент, Шайхонтохурский район, ул. Олмазор дом 6, тел/факс: (+99871) 241-38-03; факс: (+99871) 241-30-93.

Автореферат диссертации разослан « _____ » _____ 2021 года.
(реестр протокола рассылки № _____ от « _____ » _____ 2021 года).

А.А. Садиков
Председатель разового научного совета по
присуждению учёных степеней, доктор медицинских
наук, профессор

А.Б. Солиев
Ученый секретарь разового научного совета по
присуждению учёных степеней, доктор биологических
наук, с.н.с

А.А.Хаджиметов
Председатель разового научного семинара при
научном совете по присуждению учёных степеней,
доктор биологических наук, профессор

ВВЕДЕНИЕ (аннотация диссертации доктора философии (PhD))

Актуальность и востребованность темы диссертации. Во всем мире современный спорт стал частью мировой и национальной культуры, превратившись в один из видов деятельности, в которой люди находят, реализуют и развивают свой индивидуальный потенциал. Правильно организованный спорт характеризуется четкой ориентацией на высокие достижения, исключительный уровень квалификации, повышенную работоспособность, а также на заботу о здоровье, благополучии и предотвращении травм. Вопросы (проблемы) психологической подготовки спортсменов к соревнованиям становятся объектом широкого обсуждения во всем мире. Как утверждал основоположник олимпийского движения Пьер де Кубертен, «В борьбе равных соперников побеждает психология...».¹ Он отметил, что спортсмен может быть идеально подготовленным физически, но если он не умеет «настроиться на победу», то проиграет самое главное в жизни. Именно вопрос «психологической готовности» требует разработку современных методов формирования и полного раскрытия потенциала спортсмена на соревнованиях.

Во всем мире уделяется особое внимание на изучение психологических детерминантов готовности спортсменов к соревнованиям и их физического потенциала. Уделяется особое внимание на научные исследования, направленные на применение методов повышения физической выносливости, укрепления здоровья спортсменов, улучшения физических возможностей профессиональных спортсменов; на разработку методов психологической подготовки спортсменов к соревнованиям и их применение в процессе тренировок, связанных с подготовкой спортсменов, разработка методов развития и усовершенствования навыков регулирования предстартового состояния спортсменов, обеспечение поднятия спортивной результативности на новый уровень.

В нашей стране проводится комплекс работ по воспитанию молодёжи в духе патриотизма, уважения к национальным традициям и ценностям, формированию духовно зрелого и физически здорового гармоничного поколения, защите их прав и интересов. В этой сфере, в направлении оценки современной спортивной медицины, особенно оценки функционального и психологического состояния высококвалифицированных спортсменов определены задачи, такие как «воспитание физически здоровой, духовно и интеллектуально развитой, самостоятельно мыслящей, преданной Родине молодежи с твердыми жизненными взглядами, повышение ее социальной активности в процессе углубления демократических реформ и развития гражданского общества...»². Исходя из этого, разработка

¹ Кубертен, Пьер де // Большая олимпийская энциклопедия: В 2 т. / Автор-составитель В. Л. Штейнбах. — М.: Олимпия Пресс, 2006.

² Указ Президента Республики Узбекистан от 07.02.2017 г. N УП-4947 "О Стратегии действий по дальнейшему развитию Республики Узбекистан"

усовершенствованных методов укрепления здоровья спортсменов и эффективной медицинской реабилитации обретает важное значение.

Данное диссертационное исследование в определенной мере служит выполнению задач, предусмотренных в Указах Президента Республики Узбекистан ПФ-4947 от 7 февраля 2017 года «О Стратегии действий по пяти приоритетным направлениям развития Республики Узбекистан на 2017-2021 годы» и ПФ-5590 от 7 декабря 2018 года «О комплексных мерах по кардинальному совершенствованию системы здравоохранения Республики Узбекистан», Постановлении № ПП-2821 от 9 марта 2017 года «О подготовке спортсменов Узбекистана к XXXII летним Олимпийским и XVI Паралимпийским играм 2020 года в Токио (Япония)», а также в других нормативно-правовых документах, принятых в данной сфере.

Соответствие исследования приоритетными направлениями развития науки и технологий республики. Данное исследование проводилось в рамках приоритетного направления развития науки и техники Республики – I. «Духовно-нравственное и культурное развитие демократического и правового общества, формирование инновационной экономики».

Степень изученности проблемы. В мировой психологии изучению теоретических основ и практических аспектов управления предстартовыми состояниями спортсменов были посвящены многочисленные зарубежные работы (Csikszentmihalyi, Hanin Y. L., Hardy L. S., Jackson A., Podrigalo L. V., S. Robazza, L. Bortoli, V. Nougier). Ряд ученых объясняют, что под понятием «предстартовое состояние» понимается эмоциональное возбуждение, однако некоторые характеристики данного состояния в различных подходах имеют свою уникальность. Непосредственной теоретико-методологической основой исследования нашей диссертации были взяты взгляды нижеследующих ученых о положении психологии спорта (А.Л. Дукка, Б.Дж. Кретти, Ю.Ю. Палайма, А.Ц. Пуни), о концепции спортивной мотивации, а также о концепции ценностных ориентаций в спортивной деятельности (Б.Р.Браун, М.Д.Вейсман, С.Купербуша, Д.Матсумо, К.Престон).

Исследовательская работа ученых в странах Содружества Независимых Государств (СНГ) построена на общеметодологических принципах детерминизма, развития, единства сознания и деятельности, системности, разработанных и обоснованных в трудах А.Н.Леонтьева, Б.Ф.Ломова, В.Н.Мясищева, С.Л.Рубинштейна, Б.М.Теплова и других исследователей. Методологической основой и теоретической базой диссертационного исследования послужили основные положения теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки (Б.А.Ашмарин, В.К.Бальсевич, Ю.В.Верхошанский, В.М.Дьячков, В.М.Зациорский, Л.П.Матвеев, В.П.Филин, Н.А.Фомин, Ж.К.Холодов, Б.М.Шиян и др.), теории функциональных систем, условно-рефлекторных связей и психических состояний (П.К.Анохин, А.В.Алексеев, Б.А.Вяткин, Л.Д.Гиссен,

Е.П.Ильин, И.П.Павлов, А.Ц.Пуни, Н.Selye и др.), теории психической саморегуляции в спорте (А.В.Алексеев, Л.Д.Гиссен, В.Р.Малкин, Н.А.Худадов, О.А.Черникова, И.Г.Шульц, G.Paul и др.).

З.Г. Гаппаров, один из отечественных ученых, разработал технологию развития способности взрывного действия в учебных занятиях и в процессе тренировок в зависимости от возраста, пола и вида спорта. Э.Г. Гозиев, Г.Б.Шоумаров, М.Маматов, Р.З. Гайнутдинов, Г.Б.Кодиров, Д.Н. Арзикулов, Д.Г. Мухамедова, В.М. Каримова, Б.М. Умаров и другие ученые также изучали развитие личности в спортивной психологии в разных ракурсах. Кроме этого, Ш.Р. Баратов разработал социально-психологические механизмы эмоциональной коррекции в казусных ситуациях у спортсменов. Систематизированы методические аппараты для коррекции эмоционального состояния у спортсменов в казусных ситуациях в футбольных академиях, детских и других спортивных школах.

Связь диссертационного исследования с планами научно-исследовательских работ высшего образовательного учреждения, где выполнена диссертация. Данное диссертационная работа выполнено в рамках практического проекта, Республиканского научно-практического центра спортивной медицины № ПЗ-2017092991 «Совершенствование методов отбора перспективных спортсменов по генетическим признакам на основе дермотоглифики».

Целью исследования является изучение психологических детерминантов готовности каратистов к соревнованиям.

Задачи исследования:

провести анализ психологических детерминантов готовности каратистов к соревнованиям;

изучить особенности предстартового поведения и состояния каратистов различной квалификации в условиях соревнований;

выявить на эмпирическом уровне психологические корреляты готовности к соревнованиям;

разработать и экспериментально обосновать усовершенствование психологической коррекции и развивающего воздействия на уровень готовности к соревнованиям для каратистов высокой квалификации.

Объект исследования. В исследовании приняли участие 195 каратистов-спортсменов в возрасте от 19 до 30 лет, из них 145 кандидатов в мастера спорта и 40 кандидатов в мастера спорта международного класса. Респонденты участвовали со всех областей Узбекистана.

Предмет исследования: изучение психологических детерминантов готовности каратистов к соревнованиям.

Методы исследования. Для достижения целей и задач исследования, для определения и оценки «предстартового состояние» спортсменов были использованы эмпирические методы, (педагогическое наблюдение, опрос, тестирование, опытно-экспериментальная работа) и статистические методы исследования.

Научная новизна диссертационного исследования заключается в следующем:

впервые доказано, что чем выше соревновательная мотивация (чрезмерная уверенность спортсмена в победе) в «предстартовом состоянии» у каратистов – кандидатов мастера спорта, тем ниже их скорость реакции на соревнованиях а также помехоустойчивость спортсмена (помехоустойчивость на необъективное судейство, действия соперников, неудачное начало соревнования; неудачное выступление товарищей по команде и др.) прямо пропорционально со скоростью реакции на соревнованиях;

установлена прямая зависимость между способностью каратистов – кандидатов мастера спорта к правильной оценке своего эмоционального состояния (чувства и мысли) и скоростью реакции на соревнованиях а также что между вниманием спортсменов и когнитивным компонентом существует отрицательная корреляция, то есть чем выше развита оценка эмоционального состояния, тем ниже их внимание;

установлено существование положительной корреляции между личностной тревожностью спортсмена и соревновательной мотивацией, то есть чем выше личностная тревожность, тем выше развита решительность спортсменов на соревнованиях;

установлена прямо пропорциональная зависимость между физическим (телесно-поведенческим) компонентом спортсмена и его решительностью, то есть чем больше развито мышечное ощущение спортсмена, тем выше его решительность на соревнованиях.

Практические результаты исследования заключаются в следующем:

разработаны методические рекомендации, которые помогают спортсменам достичь оптимального боевого состояния, применяя психокоррекционные методы, предотвращающие «предсоревновательную лихорадку», «предсоревновательную апатию», тревожность, эмоциональное возбуждение;

разработана программа психокоррекционных методов, оказывающих положительное влияние на ряд психологических компонентов подготовки спортсменов к соревнованиям, такие как аутогенная тренировка, идеомоторная тренировка и словесное гипносуггестивное воздействие для достижения «оптимального боевого состояния»;

обосновано введение психокоррекционных вмешательств в комплекс психологического сопровождения, оказывающих положительное влияние на результативность в соревнованиях национального и международного уровня, а также на улучшение «предстартового состояния» спортсменов.

Достоверность результатов исследования подтверждена соответствием примененных подходов, методов и теоретических данных с полученными результатами; правильностью проведенных исследований с методической точки зрения; достаточностью количества спортсменов;

проведением обработки результатов с помощью методов статистического анализа; сравнением результатов исследования с международными и отечественными данными. Выведенные заключения и полученные результаты подтверждены компетентными структурами.

Научная и практическая значимость результатов исследования. Научная значимость результатов исследования характеризуется следующими особенностями: создана почва для проведения в перспективе по всей республике глубоких исследований по изучению психологических детерминантов готовности каратистов к соревнованиям; изучены уровни развития «предстартового состояния» каратистов – кандидатов в мастера спорта в соревнованиях; обнаружено существование отрицательной корреляции между вниманием спортсменов и когнитивным элементом, прямой зависимости между личностной тревожностью и соревновательной мотивации, что дает возможность раскрытия новых аспектов психических и функциональных состояний спортсменов.

Практическая значимость результатов исследования характеризуется следующими особенностями: разработаны методические рекомендации, которые помогают спортсменам достичь оптимального боевого состояния путем применения психокоррекционных методов, предотвращающих «предсоревновательную лихорадку», «предсоревновательную апатию», тревожность, эмоциональное возбуждение; введения психокоррекционных вмешательств в комплекс психологического сопровождения, способствующих улучшению «предстартового состояния», что позволяет поддерживать их оптимальное боевое состояние.

Внедрение результатов исследования. На основе научных результатов, полученных при исследовании психологических детерминантов готовности каратистов к соревнованиям:

– утверждена методическая рекомендация «Психокоррекция в спорте» (справка от 19.08.2020г. научно-методического центра Психологии при ТГПУ). Указанные методические рекомендации были «применены при оценке функционального состояния спортсменов для выявления психологических детерминантов их готовности; методы усовершенствования психологической коррекции и развивающего влияния послужили повышению подготовки к соревнованиям.

Научные результаты, полученные по выявлению психологических детерминантов готовности спортсменов к соревнованиям внедрены в практику системы физической культуры и спорта, в частности – в практику спортивных врачей и тренеров Федерации настольного тенниса, а также ассоциации Таэквондо WTF при Национальном Олимпийском комитете; введены в планы «Формирования научно-практической основы для формирования социально здоровой среды в нашей стране, разработке эффективных механизмов воспитания молодежи, оказания психологической поддержки духовному развитию и развития методической поддержки»

(справка от 19.08.2020г. научно-методического центра Психологии при ТГПУ). Внедренные результаты дали возможность повысить результативность спортсменов в экстремальных условиях (на соревнованиях), сохранить психическое здоровье спортсменов, повысить их физическую трудоспособность и достичь высоких спортивных показателей.

Апробация результатов исследования. Результаты исследования обсуждались в 7 научно-практических, в том числе 6 международной и 1 республиканских научно-практических конференциях.

Публикация результатов исследования. По теме диссертации опубликовано 13 научных работ, из них 6 научных статей, в том числе 4 в республиканских и 2 в зарубежных журналах, рекомендованных Высшей аттестационной комиссией Республики Узбекистан для публикации основных научных результатов диссертации.

Структура и объем диссертации. Диссертация состоит из введения, пяти глав, заключения и списка использованной литературы. Объем диссертации составляет 101 страницу.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Во введении обосновывается актуальность и востребованность исследования, сформулированы его цель и задачи, характеризуются объект и предмет исследования, показано соответствие исследования приоритетным направлениям развития науки и технологий республики, излагается научная новизна и практические результаты исследования, раскрываются научная и практическая значимость полученных результатов, их внедрение в практику результатов исследования, сведения по опубликованным работам и структуре диссертации.

В первой главе диссертации **«Теоретические аспекты изучения проблемы психической готовности к деятельности»** приведен подробный анализ теоретических источников региональных и международных научных исследований, посвященных теме диссертации, а также уточнено и конкретизировано понятие «психическая готовность». В данный раздел входит обзор литературы, состоящий из четырех подглав, посвященных научным сведениям о современных аспектах психологических особенностей спортсменов. Одной из причин успешности спортсменов является полное раскрытие их потенциала на соревнованиях, а также высокая стрессоустойчивость, способность к саморегуляции.

В последнее время исследователи психолого-педагогических проблем все больше внимания уделяют задачам, направленным на изучение и анализ разнообразных психических состояний спортсменов, а также регуляции эмоциональных состояний во время осуществления спортивной деятельности (А.В. Алексеев, В.Н. Васильев, Б.А. Вяткин, Л.Д. Гиссен, В.Р. Малкин, В.Н. Платонов, А.Ц.Пуни и др.).

Большое число работ посвящено изучению состояния психической напряженности или стресса. В данном случае под готовностью понимается устойчивость (толерантность) к стрессу. И.Б. Зильберман трактует это состояние (эмоциональную устойчивость) как интегративное свойство личности, «характеризующееся таким взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности, которое обеспечивает успешное достижение цели деятельности в сложной эмотивной обстановке».

Во второй главе диссертации **«Методологические аспекты исследования психологических детерминантов готовности каратистов к соревнованиям»** мы попытались внести методологическую упорядоченность в дело изучения спорта и оптимизировать управление этим сложным общественным явлением. В этой главе мы описываем материалы и методы исследования. Думается, что ее достижение облегчит раскрытие основополагающих правил, которых необходимо придерживаться тем, кто занят изучением спорта. Объектом исследования явились 195 каратистов-спортсменов в возрасте от 19 до 27 лет, из них 145 кандидаты в мастера спорта и 40 кандидатов в мастера спорта международного класса (2019-2020).

Исследование было осуществлено в два этапа. Первый этап – экспериментально-психологическое изучение факторов психической готовности к соревнованиям, то есть «предстартовое состояние» спортсменов каратистов. Второй этап – экспериментальное исследование с применением психокоррекционных мероприятий среди кандидатов в мастера спорта международного класса. На данном этапе мы проводили следующие психокоррекционные методы: формирование мировоззрения, аутогенная тренировка, идеомоторная психотехника, ОБС (оптимальное боевое состояние) и словесное гипносуггестивное воздействие.

После проведения ряда методик полученные данные были обработаны с помощью математико-статистических методов. При помощи компьютерных программ анализа данных SPSS 14.00 for Windows и MS Excel была проведена статистическая обработка и анализ полученных данных. Достоверность полученных результатов обеспечивалось использованием в исследовании ряда методов математической статистики: корреляционного (коэффициент корреляции по Спирмену, t-критерий Стьюдента) и факторного анализов, критериев Манна-Уитни и Пирсона, а также методов описательной статистики.

В третьей главе диссертации **«Результаты исследования психологических детерминантов готовности каратистов к соревнованиям»** проведена описательная статистика использованных методик, направленных на выявление психологических детерминантов готовности спортсменов к ответственным соревнованиям среди 145 каратистов кандидатов в мастера спорта, выявлены взаимосвязи между различными переменными. В структуру психологической готовности входят:

мотивационные компоненты, интеллектуальные компоненты, коммуникативные компоненты, эмоциональные компоненты, волевые компоненты, характеризующие спортивную результативность, перспективное и этапное целеполагание, уверенность в успехе, показатели мобилизации исполнительных функций, субъективно-психологические характеристики личностных качеств, способность к саморегуляции психических состояний в экстремальных условиях спортивной деятельности, психологические показатели технико-тактического мастерства. Интегральной характеристикой высокой психической готовности является спортивно-соревновательная мотивация, адекватная самооценка спортивной деятельности каратистов. Батарея методик, которые мы использовали, была проведена за день перед соревнованиями, чтобы с точностью изучить «предстартовое состояние» спортсменов-каратистов.

В качестве наших респондентов участвовали спортсмены из ДЮСШ со всех областей Узбекистана: город Ташкент, Андижанская область, Бухарская область, Джизакская область, Кашкадарьинская область, Навоийская область, Самаркандская область, Сурхандарьинская область, Сырдарьинская область, Ташкентская область, Ферганская область, Хорезмская область и Республика Каракалпакстан.

Исследование проводилось в научной-практическом медицинском центре при НОК (Национальный Олимпийский Комитет), а также в Национальной федерации Каратэ WKF.

В четвертой главе диссертации «**Результаты корреляционного анализа психологических детерминантов готовности к соревнованиям**» мы постарались проанализировать корреляционные связи между методиками, а также компонентами психологической готовности спортсменов к соревнованиям.

И так, разрешите представить следующие результаты исследования (табл. 1).

Таблица 1.

**Результаты корреляционного анализа
когнитивного компонента каратистов**

Методика	Скорость реакции
Диагностика мотивации соревновательной деятельности (Г. Д. Бабушкин).	-,350(**)
«Помехоустойчивость спортсмена» (Г. Д. Бабушкин, Ю. В. Яковых)	,230(**)
Самооценка предстартового состояния (И. П. Волков)	,032
Физический компонент	
Самооценка предстартового состояния (И. П. Волков)	,161
Эмоциональный компонент	
Самооценка предстартового состояния (И. П. Волков)	,215(**)
Когнитивный компонент	

Примечание: * отмечены статистически значимые различия

Мотивация соревновательной деятельности и скорость реакции спортсменов имеют отрицательную корреляцию, то есть чем выше соревновательная мотивация, тем ниже скорость реакции спортсменов на соревнованиях. Когда спортсмен слишком настроен на победу, у него падает реакция, далее он теряет бдительность в ответственных соревнованиях. Всего лишь несколько секунд решают судьбу спортсмена. Следовательно, задача тренера и спортивного психолога – поддерживать умеренно высокую соревновательную мотивацию спортсменов.

В таблице 1 можно увидеть, что помехоустойчивость спортсмена положительно коррелирует со скоростью реакции. Наличие помехоустойчивости говорит о высоком самообладании, что очень важно для спортсмена. Такие спортсмены умеют управлять собой, несмотря на помехи во время соревнования (например, помехами могут быть необъективное судейство, действия соперников, неудачное начало соревнования; неудачное выступление товарищей по команде и др.). Самое важное – неприятности не влияют на его результаты. Значит, спортсмены с высокой помехоустойчивостью имеют хорошую реакцию скорости.

Надо отметить, что при анализе ряда методик выявлено, что когнитивный компонент и скорость реакции спортсменов коррелирует положительно. Как известно, когнитивный компонент характеризует направленность мышления спортсмена, при котором спортсмен анализирует свое ощущение, чувства и мысли. Чем больше спортсмен умеет оценивать свое эмоциональное состояние, тем выше его скорость реакции на соревнованиях (табл. 2).

Таблица 2.

Результаты корреляционного анализа когнитивного компонента каратистов

Методика	Внимание (Корректирующая проба Ландольта)
Диагностика волевых качеств. «Решительность борца» (А.Н.Мартыненко)	-,222(**)
Самооценка предстартового состояния (И. П. Волков) Физический компонент	-,096
Самооценка предстартового состояния (И.П.Волков) Эмоциональный компонент	,000
Самооценка предстартового состояния (И.П.Волков) Когнитивный компонент	-,176(*)

Примечание: * отмечены статистически значимые различия.

При сравнительном анализе ряда методик мы можем сказать, что внимание спортсменов отрицательно коррелирует с решительностью борца. Значит, если у спортсмена слишком высокая уверенность на соревнованиях, то его внимание падает. И, конечно же, его результат на соревнованиях имеет

отрицательный исход. Мы должны обратить внимание, чтобы спортсмен «не зазнавался в своих силах», а сохранял оптимальную решительность на соревнованиях.

Далее при анализе данных исследования выявлено, что к сожалению, внимание спортсменов отрицательно коррелирует с когнитивным компонентом, то есть чем выше развита оценка эмоционального состояния спортсменов, тем ниже внимание.

Таблица 3.

**Результаты корреляционного анализа
мотивационного компонента**

Методики	Диагностика мотивации соревновательной деятельности (Г.Д.Бабушкин)
Определение состояния уровня тревожности (по Ч. Д. Спилбергеру, Ю. Л. Ханину). Личностная тревожность	,192(*)
Определение состояния уровня тревожности (рл Ч. Д. Спилбергеру, Ю. Л. Ханину). Ситуативная тревожность	-,017

Примечание: * отмечены статистически значимые различия.

Как видно из таблицы 3, личностная тревожность спортсмена положительно коррелирует с соревновательной мотивацией. Многие тренеры и спортивные психологи стремятся устранить личностную тревожность во время соревнований, но наше исследование показывает обратное. Результаты показывают, что чем выше личностная тревожность, тем выше развита решительность спортсменов на соревнованиях.

Далее в таблице 4 можно увидеть, что решительность спортсмена отрицательно коррелирует с его вниманием, то есть чем сильнее развита решительность спортсмена, тем ниже внимание.

Следующая методика – это психическая надежность, которая положительно коррелирует с решительностью спортсмена. Психическая надежность, рассматриваемая как устойчивость функционирования основных психических механизмов в сложных соревновательных условиях, состоит из ряда компонентов: соревновательной эмоциональной устойчивости, саморегуляции, мотивационно-энергетического компонента, стабильности и помехоустойчивости. Каждый из компонентов психической надежности характеризуется совокупностью типичных показателей. Чем выше эти качества, тем больше развита решительность и сила воли спортсмена.

В таблице 4 видно, что физический компонент положительно коррелирует с решительностью спортсмена. Физический (телесно-поведенческий) компонент характеризуют двигательную активность, а также мышечные ощущения спортсмена. Значит, чем больше развита мышечные ощущения спортсмена, тем выше будет его решительность на соревнованиях (табл. 4).

Таблица 4.

Результаты корреляционного анализа эмоционально-волевого компонента

Методики	Диагностика волевых качеств. «Решительность борца» (А.Н.Мартыненко)
Внимание (корректирующая проба Ландольта)	-,222(**)
Изучение психической надежности спортсмена (В.Э. Мильман, В.Л. Марищук)	,203(*)
Самооценка предстартового состояния (И.П.Волков) Физический компонент	,177(*)
Самооценка предстартового состояния (И.П.Волков) Эмоциональный компонент	-,018
Самооценка предстартового состояния (И.П.Волков) Когнитивный компонент	,094

Примечание: * отмечены статистически значимые различия.

В пятой главе «**Оптимизация «предстартового состояния» спортсменов-каратистов с применением психокоррекционной помощи**» мы организовали собственный эксперимент, в котором приняли участие 40 кандидатов в мастера спорта международного класса. Мы подобрали ряд психокоррекционных мероприятий и провели их среди спортсменов.

Психокоррекция проводилась в групповой форме, в закрытой естественной среде и длилась более одного месяца.

Мы хотели представить выводы психокоррекционных данных, которые имеют результаты «До и После» и постарались сравнить полученные данные. Были использованы следующие психокоррекционные методы:

1. Формирование мировоззрения;
2. Аутогенная тренировка;
3. Идеомоторная тренировка;
4. Словесное гипносуггестивное воздействие;
5. «Оптимальное боевое состояние».

В таблице 5 мы видим, что после психокоррекции скорость реакции повысилась.

При дисперсионном анализе мы выявили, что результаты достоверны:

$$(F=-2,623; p<0,001).$$

В таблице 5 указаны результаты, где можно наглядно увидеть по методике «Внимание (корректирующая проба Ландольта)», что после психокоррекции внимание имеет положительный рост.

При дисперсионном анализе мы выявили, что результаты достоверны:

$$(F=-2,155; p<0,001).$$

Таблица 5.

**Результаты психокоррекционного результата «До и После»
когнитивного компонента**

	Среднее арифметическое	N	Стандартное отклонение	Стьюдент t критерий	Уровень достоверности
Скорость реакции до коррекции	2,4250	40	,50064	-2,623	,012
Скорость реакции после коррекции	2,5750	40	,50064		
Внимание до коррекции	74,3250	40	18,93767	-2,155	,037
Внимание после коррекции	77,3750	40	16,33415		

По результатам исследования «Диагностика мотивации соревновательной деятельности» (Г.Д.Бабушкин) видно, что после психокоррекции мотивация спортсменов каратистов повысилась.

При дисперсионном анализе выявлено, что результаты достоверны (табл. 6).

(F=- -2,082; p<0,001).

Таблица 6.

**Результаты психокоррекционного результата
Мотивационного компонента**

	Среднее арифметическое	N	Стандартное отклонение	Стьюдент t критерий	Уровень достоверности
Соревновательная мотивация до коррекции	8,8500	40	1,00128	-2,082	,044
Соревновательная мотивация после коррекции	9,0500	40	1,01147		

По результатам исследование «Диагностика волевых качеств. «Решительность борца» (А. Н. Мартыненко)» волевые качества спортсменов -каратистов повысилась после психокоррекции.

При дисперсионным анализе мы выявили, что результаты достоверные (табл. 7).

(F= -4,168; p<0,001).

Таблица 7.

**Результаты психокоррекционного результата
Эмоционально-волевого компонента**

	Среднее арифметическое	N	Стандартное отклонение	Стьюдент t критерий	Уровень достоверности
Волевые качества До коррекции	101,8500	40	14,43385	-4,168	,000
Волевые качества После коррекции	110,1750	40	15,70054		

Далее по результатам исследования «Измерение взаимоотношений между тренером и спортсменом» (Ю. Ханиным и А. Стамбуловым), приведенным в таблице 8, мы видим, что значительно выросла коммуникация между тренером и спортсменом.

При дисперсионном анализе мы выявили, что результаты достоверны ($F= 5,285$; $p<0,001$).

Таблица 8.

**Результаты психокоррекционного результата
До и После Коммуникативного компонента**

	Среднее арифметическое	N	Стандартное отклонение	Студент t критерий	Уровень достоверности
Коммуникация До коррекции	15,5250	40	2,92634	-5,285	,000
Коммуникация после коррекции	19,9750	40	4,73659		

В таблицу 9 внесены результаты по методике «Помехоустойчивость спортсмена» (Г.Д.Бабушкин, Ю.В.Яковых). Налицо положительное изменение помехоустойчивости спортсмена после коррекции.

При дисперсионном анализе мы выявили, что результаты достоверны: ($F= 7,044$; $p<0,001$).

После психокоррекционных мероприятий по методике «Самооценка предстартового состояния» (И.П.Волков) наблюдается повышение эмоционального компонента. Это один из важных компонентов, помогающих повысить результативность на соревнованиях.

Таблица 9.

**Результаты психокоррекционного результата
До и После «Предстартового состояние»**

	Среднее арифметическое	N	Стандартное отклонение	Студент t критерий	Уровень достоверности
Помехоустойчивость До коррекции	43,9000	40	6,16358	7,044	,000
Помехоустойчивость После коррекции	31,0250	40	11,00929		
Эмоциональный компонент До коррекции	24,7500	40	2,04751	-3,099	,004
Эмоциональный компонент После коррекции	25,6500	40	2,52729		
Когнитивный компонент До коррекции	25,2000	40	3,89082	-2,583	,014
Когнитивный компонент После коррекции	26,7250	40	2,66013		

При дисперсионном анализе выявлено, что результаты достоверны:

(F= -3,099; p<0,001).

Как известно, когнитивный компонент по методике «Самооценка предстартового состояния» (И.П. Волков) характеризует направленность мышления спортсмена, при котором спортсмен анализирует свои ощущения, чувства и мысли. Чем больше спортсмен умеет оценивать свое эмоциональное состояние, тем выше его результативность на соревнованиях. Наше исследование доказывает, что психокоррекция положительно влияет на данный компонент.

При дисперсионном анализе мы выявили, что результаты достоверны:

(F= -2,583; p<0,001).

Просим обратить внимание на таблицу 10, где указаны результаты исследования по шкале «Личностной тревожности» по методике «Определение состояния уровня тревожности (Ч.Д. Спилбергер, Ю.Л. Ханин)». Заметно, что после коррекции тревожность наглядно снизилась. Это способствует снижению тревожности, что в свою очередь помогает улучшить результат спортсменов на соревнованиях.

При дисперсионном анализе мы выявили, что результаты достоверны:

(F= 4,776; p<0,001).

Таблица 10.

**Результаты психокоррекционного результата
«До и После коррекции» по методике «Определение состояния
уровня тревожности» (Ч. Д. Спилбергер, Ю. Л. Ханин).
Личностная тревожность**

	Среднее арифметическое	N	Стандартное отклонение	Стьюдент t критерий	Уровень достоверности
Личностная тревожность До коррекции	33,5750	40	9,91990	4,776	,000
Личностная тревожность После коррекции	24,7000	40	5,22911		
Ситуативная тревожность До коррекции	38,3250	40	9,91344	7,990	,000
Ситуативная тревожность После коррекции	23,6500	40	4,20957		

Результаты следующей шкалы указаны на таблице 10, где видно, что после коррекции ситуативная тревожность заметно снизилась. Это способствует снижению тревожности, что в свою очередь способствует улучшению результатов на соревнованиях.

При дисперсионном анализе выявлено, что результаты достоверны:

(F= 7,990; p<0,001).

В заключение хотелось бы сказать, что психокоррекционная работа положительно повлияла на психологическую готовность спортсменов каратистов, и это суждение доказано при дисперсионном анализе.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Мотивация соревновательной деятельности и скорость реакции спортсменов имеют отрицательную корреляцию, то есть чем выше соревновательная мотивация, тем ниже скорость реакции спортсменов на соревнованиях. Это означает, что когда спортсмен слишком настроен на победу, у него падает реакция, а далее он теряет бдительность в ответственных соревнованиях. Всего лишь несколько секунд решают судьбу спортсмена. Следовательно, задача тренера и спортивного психолога – поддерживать умеренно высокую соревновательную мотивацию спортсменов.

2. Помехоустойчивость спортсмена положительно коррелирует со скоростью реакции. Наличие помехоустойчивости говорит о высоком самообладанием, которая очень важна для спортсмена. Такие спортсмены умеют управлять собой, несмотря на помехи во время соревнования (помехами могут быть необъективное судейство, действия соперников, неудачное начало соревнования; неудачное выступление товарищей по команде и др.). Самое важное – неприятности не влияют на его результаты. Значит, спортсмены с помехоустойчивостью имеют высокую реакцию скорости.

3. Надо отметить, что при анализе ряда методик установлено существование положительной корреляции между когнитивным компонентом и скоростью реакции спортсменов. Как известно, когнитивный компонент характеризует направленность мышления спортсмена, при котором спортсмен анализирует свои ощущения, чувства и мысли. Чем больше спортсмен умеет оценивать свое эмоциональное состояние, тем выше его скорость реакции на соревнованиях.

4. Внимание спортсменов отрицательно коррелирует с решительностью борца. Следовательно, если у спортсмена слишком высокая уверенность на соревнованиях, то его внимание падает и конечно же, его результат на соревнованиях имеет отрицательный исход. Мы должны обратить внимание, чтобы спортсмен «не зазнавался в своих силах», а сохранял оптимальную решительность на соревнованиях.

5. При анализе данных исследования выявлено, что внимание спортсменов отрицательно коррелирует с когнитивным компонентом, то есть чем выше развита оценка эмоционального состояния у спортсменов, тем ниже внимание.

6. Личностная тревожность спортсмена положительно коррелирует с соревновательной мотивацией. Многие тренеры и спортивные психологи стремятся устранить личностную тревожность во время соревнований, но наше исследование показывает обратное. Результаты показывают, что чем выше личностная тревожность, тем выше развита решительность спортсменов на соревнованиях.

7. Психическая надежность положительно коррелирует с решительностью спортсмена. Психическая надежность, рассматриваемая как

устойчивость функционирования основных психических механизмов в сложных соревновательных условиях, состоит из ряда компонентов: соревновательной эмоциональной устойчивости, саморегуляции, мотивационно-энергетического компонента, стабильности и помехоустойчивости. Каждый из компонентов психической надежности характеризуется совокупностью типичных показателей. Чем выше эти качества, тем больше развита решительность и сила воли спортсмена;

8. Физический компонент положительно коррелирует с решительностью спортсмена. Физический (телесно-поведенческий) компонент характеризуют двигательную активность, а также мышечные ощущения спортсмена. Чем больше развиты мышечные ощущения спортсмена, тем выше будет его решительность на соревнованиях.

9. Программа психокоррекционных методов, таких как формирование мировоззрения; аутогенная тренировка; идеомоторная тренировка; словесное гипносуггестивное воздействие; «оптимальное боевое состояние» положительно влияют на ряд психологических компонентов готовности к соревнованиям: повышают скорость реакции; повышают внимание; повышают соревновательную мотивацию; развивают волевые качества спортсмена; помогают строить правильные взаимоотношения между тренером и спортсменом; снижают помехоустойчивость спортсмена во время соревнований; снижает личностную и ситуативную тревожность; развивают эмоциональный и когнитивный компоненты спортсмена.

**ONE-TIME SCIENTIFIC COUNCIL AT THE SCIENTIFIC COUNCIL ON
THE ADMISSION OF SCIENTIFIC DEGREES PhD.10/30.12.2019.Tib.69.01
AT THE REPUBLICAN SCIENTIFIC-PRACTICAL CENTER OF SPORTS
MEDICINE**

**THE REPUBLICAN SCIENTIFIC-PRACTICAL CENTER
OF SPORTS MEDICINE**

ATABEKOVA KAMOLA GAYRATOVNA

**PSYCHOLOGICAL DETERMINANTS OF KARATISTS'
READINESS FOR COMPETITION**

19.00.04 – Medical and special psychology

**DISSERTATION ABSTRACT OF DOCTOR OF PHILOSOPHY (Phd)
ON PSYCHOLOGICAL SCIENCES**

TASHKENT– 2021

The theme of the dissertation of the Doctor of Philosophy (PhD) was registered by the Supreme Attestation Commission of the Cabinet of Ministers of the Republic of Uzbekistan under B2020.2.PhD/P92

The dissertation has been prepared at the Republican scientific and practical center of sports medicine.

The abstract of the dissertation is posted in three languages (Uzbek, Russian, English (abstract)) on the web page of the Scientific Council (www.medsport.uz) and informational and educational portal «Ziyonet» (www.ziyonet.uz).

Scientific supervisor:	Tulaganova Gulchehra Kuchkarovna candidate of psychological sciences, docent
Official opponents:	Baratov Sharif Ramazonovich doctor of psychological sciences, docent Arzikulov Dilshod Nematovich candidate of psychology sciences, docent
Leading organization:	Andijan State University

The defense of the dissertation will take place on «___» _____ 2021. at _____ at the meeting of Scientific Council PhD.30.05.2019.Tib.69.01 at the Republican scientific and practical center of sports medicine (Address: 100027, Tashkent, Shaikhontokhur district, Olmazor street 6, tel/Fax: (+99871) 241-38-03; Fax: (+99871) 241-30-93; e-mail: medsport@gmail.com

The dissertation has been registered at the Information Resource Centre of the Republican Scientific and Practical Center of Sports Medicine (registered by the number _____) (Address: 100027, Tashkent, Shaykhantakhur District, Almazar str., 6. Tel.: (+99871) 241-38-03; Fax: (+99871) 241-30-93.

Abstract of the dissertation has been distributed on «___» _____ 2021.
(mailing report № _____ on _____ 2021).

A.A. Sadikov
Chairman of the one-time scientific Council for the award of scientific degrees, Doctor of Medical Sciences, professor

A.B. Soliev
Scientific Secretary of the one-time scientific Council for the award of scientific degrees, Doctor of Science in Biology, Senior Scientist

A.A. Khadjimetov
Chairman of the one-time scientific seminar at the scientific Council for the award of academic degrees, Doctor of Biological Sciences, professor

INTRODUCTION (abstract of PhD dissertation)

The aim of the research work is to study the psychological determinants of the readiness of karatekas to compete, with the subsequent optimization of methods of psychocorrective assistance.

The object of the research work. The study involved 195 karate athletes from 19 to 30 years old. Of these, karatekas related to candidates of the master of sports 145, to the International masters of sports 40. Our respondents participated from all regions of Uzbekistan.

Scientific novelty of the research work is the following:

for the first time it has been proved that the higher the competitive motivation (excessive confidence of an athlete in victory) in the "pre-start state" of karatekas - candidates for master of sports, the lower their reaction rate at the competition;

for the first time it was proved that an athlete's noise immunity (noise immunity to biased refereeing, actions of opponents, unsuccessful start of the competition; unsuccessful performance of teammates, etc.) is directly proportional to the reaction speed;

a direct relationship was established between the ability of karatekas - candidates for master of sports to correctly assess their emotional state (feelings and thoughts) and the speed of reaction at competitions;

for the first time it has been proved that there is a negative correlation between the attention of athletes and the cognitive component, that is, the higher the assessment of the emotional state is, the lower their attention;

the existence of a positive correlation between an athlete's personal anxiety and competitive motivation has been established, that is, the higher the personal anxiety, the higher the athletes' determination at competitions is developed;

a directly proportional relationship has been established between the physical (bodily-behavioral) component of an athlete and his decisiveness, that is, the more the athlete's muscular sensation is developed, the higher his decisiveness in competitions.

Implementation of the research results Based on the scientific results obtained in the study of psychological determinants of the readiness of karatekas to compete:

approved the methodological recommendation "applied in assessing the functional state of athletes to identify psychocorrection in sports". These methodological recommendations were the psychological determinants of their readiness; methods of improving psychological correction and developmental influence have served to increase the preparation for the competition.

The scientific results obtained in identifying the psychological determinants of athletes' readiness for competition have been introduced into the practice of the system of physical culture and sports, in particular, into the practice of sports doctors and coaches of the Table Tennis Federation, as well as the Taekwondo WTF Association under the National Olympic Committee; introduced into the plans "Formation of a scientific and practical basis for the formation of a socially

healthy environment in our country, the development of effective mechanisms for educating young people, providing psychological support to spiritual development and the development of methodological support" (reference dated 19.08.2020. Scientific and Methodological Center of Psychology). The implemented results made it possible to increase the performance of athletes in extreme conditions (at competitions), maintain the mental health of athletes, increase their physical capacity for work and achieve high sports performance.

Structure and volume of the dissertation.

The dissertation consists of an introduction, five chapters, a conclusion, a list of references. The volume of the thesis is 101 pages.

ЭЪЛОН ҚИЛИНГАН ИШЛАР РЎЙХАТИ
СПИСОК ОПУБЛИКОВАННЫХ РАБОТ
LIST OF PUBLISHED WORKS

I бўлим (I часть; Part I)

1. Мавлянов И.Р., Туляганова Г.К., Атабекова К.Г. Особенности психологической подготовки высококвалифицированных спортсменов к соревнованиям // «Тиббиёт ва спорт». Тошкент. – 2019. – №1. – С. 14-17. (14.00.00.№23)

2. Ибрагимова Н.С., Тешабаева Г.Д., Атабекова К.Г. Различие темпераментов спортсменов разного вида спорта и её влияние на спортивную деятельность// «Тиббиёт ва спорт» Тошкент. – 2019. – №3-4. – С. 5-7. (14.00.00.№23)

3. Atabekova K.G. Psychological determinants of karate preparedness for competition//Journal of Advanced Research in Dynamical and Control. <https://www.jardcs.org> – 2020. – V.12(2). – P. 2659-2666. <https://www.jardcs.org/abstract.php?id=5013#>

4. Atabekova K.G. Research on the psychological determinants of karateka's preparedness for competition // European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences. – 2020. – V.8 (10). – P. 10-14. (19.00.00. №2)

5. Атабекова К.Г. Психологические детерминанты готовности каратистов к соревнованиям // Психология – Бухара. – 2020. – №4. – С.103-111. (19.00.00. №5)

6. Атабекова К.Г. Оптимизация «предстартового состояние» спортсменов-каратистов с применяем психокоррекционной помощи. // Психология – Бухара. – 2020. – №3. – С.114-125. (19.00.00. №5)

II бўлим (II часть; Part II)

7. Атабекова К.Г. Роль интеллектуальных качеств в психологической готовности высококвалифицированных каратистов к соревнованиям // Сборник научно-практической конференции «Актуальные проблемы развития спорта высших достижений» Ташкент- 15-мая 2019, -С.142-144.

8. Атабекова К.Г. Роль волевых качеств в психологической готовности высококвалифицированных каратистов к соревнованиям // Сборник научно-практической конференции «Актуальные проблемы развития спорта высших достижений» Ташкент- 15-мая 2019, -С.282-283.

9. Атабекова К.Г. Психическая готовность высоко квалифицированных каратистов к ответственным соревнованиям // «Безопасный Спорт»-2019 г., VI- Международной научно-практической конференция. Санкт-Петербург. 2019г., -С.12-14.

10. Атабекова К.Г. «Темперамент и его влияние на спортивную деятельность» // Актуальные вопросы социально-значимых заболеваний. Международная конференция. Бухара. 2019г.,19 сентября,-С.19-20.

11. Атабекова К.Г. Особенности мотивации в спортивной деятельности //Актуальные вопросы социально-значимых заболеваний. Международная конференция. Бухара. 2019 г., 19 сентября. -С.18-19

12. Atabekova K.G. Neurotic disorders of karate players: clinical and socio-psychological aspects// Science, Research, Development #25 Germany, Berlin 15.01.2020. -P.63-64.

13. Атабекова К.Г., Тешабаева Г.Д. Структура невротических состояний у спортсменов женского пола // Международная научно-практическая конференция “Новые технологии в анестезиологии-реаниматологии и интенсивной терапии”, Тошкент-2020 й., 27-28 февраль, -С.204-205.

14. «Спортада психокоррекция» номли услубий тавсиянома тасдиқланган (ТДПУ хузуридаги Психология илмий-услубий марказининг 2020 йил 19 августдаги 8-сон маълумотномаси).

Автореферат «Тошкент тиббиёт академияси ахборотномаси»
Журнали таҳририятида таҳрирдан ўтказилди

Босишга рухсат этилди: 15.10.2021 йил.
Бичими 70x84 ¹/₁₆, «Times New Roman»
гарнитурда рақамли босма усулида босилди.
Шартли босма табоғи: 2,8. Адади 100. Буюртма № 186.
Тел (99) 832 99 79; (97) 815 44 54.
Гувоҳнома реестр № 10-3279
“IMPRESS MEDIA” МЧЖ босмаҳонасида чоп этилган.
100031, Тошкент ш., Яккасарой тумани, Қушбеги кўчаси, 6-уй