RESPUBLIKA SPORT TIBBIYOTI ILMIY-AMALIY MARKAZI HUZURIDAGI ILMIY DARAJALAR BERUVCHI PhD.10/30.12.2019.Tib.69.01 RAQAMLI ILMIY KENGASH ASOSIDAGI BIR MARTALIK ILMIY KENGASH

RESPUBLIKA SPORT TIBBIYOTI ILMIY-AMALIY MARKAZI

QUVVATOVA ZILOLA RISQUL QIZI

BOKSCHILARDA O‘Z-O‘ZINI BOSHQARISHNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

19.00.04 – Tibbiy psixologiya

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

TOSHKENT – 2025

UO‘K: 796.83:01:159.9:37

Falsafa fanlari doktori (PhD) dissertatsiyasi avtoreferati mundarijasi

Оглавление автореферата диссертации доктора философии (PhD)

Contents of dissertation abstract of doctor of philosophy (PhD)

Quvvatova Zilola Risqul qizi
Bokschilarda o‘zini-o‘zi boshqarishning
psixologik xususiyatlari..... 3

Кувватова Зилола Рискул қизи
Психологические особенности .
самоконтроля у боксеров..... 23

Quvvatova Zilola Risqul qizi

Psychological characteristics
of self-control in boxers……..... 45

E'lon qilingan ishlar ro’yxati
Список опубликованных работ
List of published works..... 49

RESPUBLIKA SPORT TIBBIYOTI ILMIY-AMALIY MARKAZI HUZURIDAGI ILMIY DARAJALAR BERUVCHI PhD.10/30.12.2019.Tib.69.01 RAQAMLI ILMIY KENGASH ASOSIDAGI BIR MARTALIK ILMIY KENGASH

RESPUBLIKA SPORT TIBBIYOTI ILMIY-AMALIY MARKAZI

QUVVATOVA ZILOLA RISQUL QIZI

BOKSCHILARDA O'Z-O'ZINI BOSHQARISHNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

19.00.04 – Tibbiy psixologiya

PSIXOLOGIYA FANLARI FALSAFA DOKTORI (PhD) DISSERTATSIYASI AVTOREFERATI

TOSHKENT – 2025

Falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi mavzusi O‘zbekiston Respublikasi Oliy attestatsiya komissiyasida B2023.1.PhD/P456 raqami bilan ro‘yxatga olingan.

Dissertatsiya Respublika sport tibbiyoti ilmiy-amaliy markazida bajarilgan.

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

Ilmiy rahbar:	**Nishanova Zamira Taskarayevna** psixologiya fanlari doktori, professor
Rasmiy opponentlar:	**Abdurasulov Rustam Abduraimovich** psixologiya fanlari doktori, professor
	Arziqulov Dilshod Ne’matovich psixologiya fanlari doktori, professor
Yetakchi tashkilot:	**Toshkent davlat Sharqshunoslik universiteti**

Dissertatsiya himoyasi Respublika sport tibbiyoti ilmiy-amaliy markazii huzuridagi PhD.10/30.12.2019.Tib.69.01 raqamli Ilmiy kengashning 2025-yil «___» _____ kuni soat _____dagi majlisida bo‘lib o‘tadi. (Manzil: 100027, Toshkent shahri, Shayxontoxur tumani, Botir Zokirov ko‘chasi, 6-uy, 3-qavat. Majlislar zali. Tel.: (+99871) 241-38-03; faks: (+99871) 241-30-93; e-mail: medsport@mail.com).

Dissertatsiya bilan Respublika sport tibbiyoti ilmiy-amaliy markazining Axborot-resurs markazida tanishish mumkin. (_____ raqam bilan ro‘yxatga olingan.) (Manzil: 100027, Toshkent shahri, Shayxontoxur tumani, Botir Zokirov ko‘chasi, 6-uy, 3-qavat. Majlislar zali. Tel.: (+99871) 241-38-03; faks: (+99871) 241-30-93

Dissertatsiya avtoreferati 2025-yil «____» _____ da tarqatildi.
(2025-yil «____» _____ dagi_____raqamli reestr bayonnomasi).

I.R.Mavlyanov
Ilmiy darajalar beruvchi ilmiy kengash asosidagi bir martalik ilmiy kengash raisi, tibbiyot fanlari doktori, professor

D.E.Mahmudov
Ilmiy darajalar beruvchi ilmiy kengash asosidagi bir martalik ilmiy kengash ilmiy kotibi, tibbiyot fanlari doktori, katta ilmiy xodim

A.A. Xadjimetov
Ilmiy darajalar beruvchi ilmiy kengash asosidagi bir martalik ilmiy kengash qoshidagi ilmiy seminar raisi, biologiya fanlari doktori,professor

KIRISH (falsafa doktori (Phd) dissertatsiyasi annotatsiyasi)

Dissertatsiya mavzusining dolzarbligi va zarurati. Jahonda sport inson hayoti uchun jismonan, psixologik, ijtimoiy ahamiyatli eng ommalashgan faoliyat sifatida tan olingan. Sportning barcha yo‘nalishlari o‘zining muhlislari tomonidan e’tirof etilib, sport bilan shug‘ullanishga intilish tendensiyasi kuchayib bormoqda. «Boks dunyodagi eng ommabop sport turlari ro‘yxatida 11-o‘rinni egallab, unga 59,6% muhlislar qiziqish bildiradi. Bu statistika boksning ulkan mashhurligini kuchli ko‘rsatkichi bo‘lib, deyarli 60% odamlar unga qiziqish bildirmoqda. Bu sportning jahon miqyosida keng qamrovi borligi va jamiyatning barcha qatlamlari vakillarining e’tiborini jalb qila olishidan dalolat beradi. Ushbu statistika boksning mashhurligi statistikasi haqidagi blog postiga kiritish uchun muhim dalildir, chunki u sportning keng tarqalgan jozibadorligini aniq ko‘rsatib beradi»[1]. Sport natijalarining barqaror o‘sishi, jismoniy va neyropsixik yuklamalarning hajmi va intensivligi, ekstremal faollik darajasining ortishi, ayniqsa raqobatbardosh bo‘lgan sport faoliyati uchun o‘z-o‘zini boshqarish xususiyatlarini o‘rganish yo‘nalishlari bo‘yicha tizimli ishlar amalga oshirish dolzarb vazifa hisoblanadi.

Jahon miqyosidagi standartlarda sportchilardan ongli boshqaruv, hissiy nazorat, kuchli iroda, g‘alabaga olib boruvchi qat’iyat va ishonch talab etiladi. Bunday xususiyatlar va qobiliyatlarni shakllantirish uchun bokschining bo‘lajak musobaqalarga boshlang‘ich tayyorgarligi turli xil modellar, standartlardan foydalanish, me'yoriy qoidalarga amal qilish, ideomotor tayyorgarlikdan foydalanish va shaxsiy taktik rejasi ustidan maxsus ongli boshqaruvni o‘z ichiga olgan psixologik tayyorgarlik dasturlarini ishlab chiqish bilan bog‘liq masalalarni tadqiq etish muhim ahamiyat kasb etmoqda. Bu esa sportchilarni maqsadlarni aniqlash, ularga erishishda samarali strategiyalarni ishlab chiqishda, stress va musobaqa bosimini yengish uchun zarur bo‘lgan psixologik resurs bilan ta’minlashda, o‘z faoliyatini tahlil qilish va baholashda, jamoada samarali ishlashga tayyorlash, shaxsiy hayotda hamda umumiy muvafaqqiyatga erishishida muhim ahamiyatga ega.

Mamlakatimizda so‘ngi yillarda yoshlarning sport bilan shug‘ullanishiga keng imkoniyat yaratish, jismonan va ruhan yetuk qilib tarbiyalash borasida keng islohatlar olib borilmoqda. Bulardan, Yangi O‘bekiston taraqqiyot strategiyasida belgilangan 67-maqsadida: «Jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug‘ullanadigan aholisini 2026-yilda 33% ga oshirish, respublika yoshlari o‘rtasida milliy sport turlarini ommalashtirish, milliy sport turlari va xalq o‘yinlarini rivojlantirish, … va yoshlar sportini ommaviy rivojlantirish uchun shart-sharoitlar yaratish»[2] masalalari asosiy vazifalar sifatida belgilandi. Bu har tomonlama yetuk yoshlarni tarbiyalashda sportning keng tarqalgan ommaviy turi boksga jalb qilish, bokschilarning musobaqalarga tayyorgarlik jarayonlarida o‘z-o‘zini boshqarish qobiliyatlarini rivojlantirishda yangicha ilmiy yondashuv asosida ilmiy-amaliy tadqiqotlarni amalga oshirish va nazariy yechimlarni topish imkoniyati yaratildi.

[1] https://blog.gitnux.com/boxing-popularity-statistics

[2] O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 28-yanvardagi PF-60-son «2022-2026 yillarga mo’ljallangan Yangi O’zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to’g’risida» gi Farmoni, https://lex.uz/docs/5841063?ONDATE2=29.01.2022

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 28-yanvardagi PF-60-son «2022-2026 yillarga mo‘ljallangan Yangi O‘zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to‘g‘risida», 2020-yil yanvardagi PF-5924-son «O‘zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbilari to‘g‘risida» Farmonlari, 2022-yil 6-iyundagi PQ-268-son «Davlat sport ta’limi muassasalari faoliyatini mutlaqo yangi tizim asosida tashkil qilish chora-tadbirlari to‘g‘risida», 2021-yil 5-noyabrdagi PQ-5279-son «Sport ta’lim tizimini tubdan takomillashtirish orqali olimpiya va paralimpiya sport turlari bo‘yicha sportchilar zaxirasini shakllantirish sifatini yanada oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida»gi Qarorlari va ushbu sohaga aloqador normativ-huquqiy hujjatlarda belgilangan strategik vazifalarni amalga oshirishda maskur dissertatsiya tadqiqoti muayyan darajada xizmat qiladi.

Tadqiqot respublika fan va texnologiyalar rivojlanishining asosiy ustuvor yo‘nalishlariga mosligi. Maskur tadqiqot Respublika fan va texnologiyalar rivojlanishining I. «Axborotlashgan jamiyat va demokratik davlatning ijtimoiy, huquqiy, iqtisodiy, madaniy, ma’naviy-ma’rifiy rivojlanishida, innovatsion g‘oyalar tizimini shakllantirish va ularni amalga oshirish yo‘llari» ustuvor yo‘nalishi doirasida bajarilgan.

Muammoning o‘rganilganlik darajasi. Mamlakatimiz olimlaridan D.N.Arziqulov, G.S.Aripova, R.Z.Asamova, Sh.A.Eshmetov, R.Z.Gaynutdinov, B.N.Sirliyev, A.A.Zakirov va boshqalar tomonidan shaxsning psixologik xususiyatlari va kasbiy fazilatlari shakllanishi, shaxsning iroda va motivatsiyasi, o‘z-o‘zini nazorat qilish va boshqarish masalalari ilmiy tadqiq etilgan. Shu bilan birga R.A.Abdurasulov, K.G.Atabekova, O.T.Baxromov, F.T.Egamberdiyev Z.H.Fayziyev, Z.E.Gaziyeva, A.M.Nazarov, E.N.Sirliyev, A.U.Xaitov va boshqalar tomonidan sportchi shaxsi hamda sport faoliyati bilan bog‘liq psixologik, ijtimoiy psixologik xususiytlari o‘rganilgan. Lekin bokschilarning o‘z-o‘zini boshqarishni rivojlantirishning psixologik ta’minotini ilmiy tadqiq etishga qaratilgan izlanishlar olib borilmagan.

Mustaqil Davlatlar Hamdo‘stligi mamlakatlari olimlaridan D.S.Bakunyayev P.G.Deminov, A.D.Ishkov, S.A.Igumnov, A.V.Karpov, A.S.Kolobova, O.A.Konopkin, S.V.Leonov, V.N.Morosonova, O.G.Marlova, L.D.Osnovi, N.M.Peysahova, L.D.Stolyarko, I.V.Sudenkov, T.B.Tarasova, D.A.Vinogradov, D.A.Xaydar, N.S.Shashkina, N.S.Chashkina va boshqalar tomonidan o‘rganilgan.

Uzoq xorij olimlaridan R.M.Acharryya, J.D.Ashley, J.M.Baas, A.D.Baddeley, B.L.Baddeley, T.F.Denson, M.T.Galliot, J.J.Gross, T.A.Green, W.Hofman, R.J.Hankox, J.E.Joullie, R.A.Karelova, J.M.Kellavan, A.V.Logue, T.E.Moffitt, S.S.Manz, B.B.Meyer, A.H.Naylor, L.P.Nesbit, M.M.Oaten, P.S.Optiz, K.L.Santesso, P.E.Simonetti, H.P.Sims, R.F.Stillman, J.R.Svinth, L.A.Schmitd, M.Taylor, H.L.Urry, R.J.Vanlieshout, E.A.Vargas, Y.J.Zoller, H.L.Urry, A.P.Shimamura va boshqalar turli sport sohalarida ilmiy izlanishlar olib borishgan.

Tadqiqotning dissertatsiya bajarilgan oliy ta’lim va ilmiy-tadqiqot muassasasining ilmiy-tadqiqot ishlari rejalari bilan bog‘liqligi. Dissertatsion tadqiqot Respublika tibbiyoti ilmiy -amaliy markazi ilmiy tadqiqot ishlari rejasiga muvofiq PZ20170928597 -raqamli «Sport natijalarini prognozlash va o‘quv mashq dasturlarini muqobillash uchun sportchilar fiziologik holatini matematik modelini yaratish» mavzusidagi amaliy loyiha doirasida bajarilgan (2018-2020y.y.).

Tadqiqotning maqsadi bokschilarda o‘z-o‘zini boshqarishning psixologik xususiyatlarini o‘rganish asosida tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari:

bokschilarda o‘z-o‘zini boshqarishning jins, yosh farqlarini tadqiq etish;

bokschilarda o‘z-o‘zini boshqarish va hissiy holatlar orasidagi bog‘lanishlarni aniqlash;

bokschilarda o‘z-o‘zini boshqarishga ta’sir etuvchi omillarni aniqlash;

bokschilarda o‘z-o‘zini boshqarishni rivojlantiruvchi dasturni ishlab chiqish va uning samaradorligini aniqlash.

Tadqiqotning obyekti sifatida O‘zbekiston Boks federatsiyasi milliy terma jamoasi tarkibiga kiruvchi 81 nafar, O‘zbekiston jismoniy tarbiya va sport universtietidan 26 nafar, ja’mi 107 nafar bokschilar jalb etildi. Shundan 56 nafari ayollar, 51 nafari erkaklarni tashkil etadi.

Tadqiqotning predmeti bokschilarda o‘z-o‘zini boshqarish jarayonining nazariy asoslari va ahamiyati, o‘z-o‘zini boshqarish ko‘rsatkichlarini o‘lchash va baholash metodlari, o‘z-o‘zini boshqarishni rivojlantiruvchi omillari va ushbu qobiliyatning sport faoliyatiga ta’sirini o‘rganishga qaratilgan.

Tadqiqotning usullari. Tadqiqotda A.V.Zverkova, E.I.Eidmanning «Ixtiyoriy o‘z-o‘zini boshqarish» testi, V.I.Morosanovaning «Xulq-atvorda o‘z-o‘zini boshqarish uslubi», G.Ayzenkning shaxs tipi (temperament) so‘rovnomalari, Y.Xaninning shaxsiy xavotirlanishni aniqlash» metodikasi, Dembo-Rubinshteynning «O‘z-o‘zini baholash», T.Elersning «Muvaffaqiyatga intilish motivatsiyasini aniqlash», T.Elersning, «Mag‘libiyatdan qochish motivatsiyasini aniqlash», K.Maslach, S.Jekson, N.Vodopyanovning «Kasbiy charchoqni aniqlash» metodikalari, matematik-statistik metodlardan foydalanildi.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi:

bokschilarning o‘z-o‘zini boshqarishida yosh va jins farqlari aniqlanganligi tufayli «irodaviy boshqaruv», «qat’iylik», «rejalashtirish», «modellashtirish», «dasturlash», «moslashuvchanlik» kattalar jamoasida, «mustaqillik» esa yoshlar jamoasida, o‘z-o‘zini boshqarishida «rejalashtirish», «dasturlash», «umumiy o‘z-o‘zini boshqarish» erkaklar jamoasida ustuvor namoyon bo‘lishidagi differensial farqlar aniqlangan.

boks jamoalarining emotsional holatlaridagi differensial farqlarga ko‘ra shaxsiy xavotirlanish, hissiy charchoq va depersonalizatsiya hamda irodaviy va xulqiy o‘z-o‘zini boshqarishi orasida manfiy, yutuqlarning kamayishi orasida esa musbat bog‘lanishning mavjudligi isbotlangan.

bokschilarda o‘z-o‘zini boshqarishi hamda g‘alabaga intilish va mag‘lubiyatdan qochish motivatsiyasi, intilish darajasi orasida ijobiy bog‘lanish, xolerik va melanxolik temperamenti orasida salbiy aloqadorlik mavjudligi asoslangan.

bokschilarda o‘z-o‘zini boshqarishni rivojlantirishda emotsional, irodaviy, kognitiv va konativ sohalarni nazorat qilishga qaratilgan integrativ psixotexnologiyalarni tizimli kombinatsiyasini qo‘llash muhimligi tufayli motivatsional sohaga ta’sir etish zarurati asoslangan.

Tadqiqotning amaliy natijalari quyidagilardan iborat:

«Sportchilarda o‘z-o‘zini boshqarish qobiliyatini rivojlantirish» uslubiy tavsiyanoma ishlab chiqildgan;

«G‘alabangga ishon!» nomli rivojlantiruvchi dastur ishlab chiqildgan;

O‘zbekiston Boks milliy terma jamoasi yozgi Olimpiada o‘yinlarida 5 ta oltin medalni qo‘lga kiritildgan.

Tadqiqot natijalarining ishonchliligi. Tadqiqotda to‘plangan ma’lumotlarning ishonchliligi, avvalo, tadqiqot obektlarining maqsadga mos tanlanganligi, ilmiy tadqiqotda qatnashgan respondentlarning yetarlicha reprezentativligi, tanlangan metodlarning validligi va ishonchliligi, olingan empirik miqdorlarning matematik-statistikaning ishonchli usullari yordamida tahlil qilinganligi, bunda zamonaviy elektron dasturiy vositalar qo‘llangani, izlanishlar aniq va reja bosqichlarda bir-birini to‘ldiruvchi usullar yordamida amalga oshirilganligi bilan belgilanadi. Shuningdek, tadqiqot davomida shakllantirilgan ishlab chiqilgan xulosa, tavsiyalarning amaliyotga joriy etilgani, olingan natijalarning vakolatli tashkilotlar tomonidan tasdiqlangani bilan asoslanadi.

Tadqiqot natijalarining ilmiy va amaliy ahamiyati. Tadqiqot natijalarining ilmiy ahamiyati shundaki, bokschi yoshlarning musobaqa oldi va musobaqa jarayonida o‘z-o‘zini boshqarishining mazmuniy komponentlari ochib berilganligi va ishlab chiqilganligi bilan belgilanadi, o‘rganilayotgan hodisa haqida ilmiy tasavvurni aniqlashtiradi tadqiqot olib borish uchun jamlangan nazariy va amaliy ma’lumotlar, metodikalar majmui va korreksion dastur jamlanmasi, tadqiqot natijalari va xulosalari sport psixologiyasi, sport pedagogikasi, sport psixodiagnostikasi, sport psixokorreksiyasi, psixologik konsultatsiya, psixologik trening, sportchilarni nazariy va amaliy jihatdan tarbiyalash, ularni musobaqaga jismoniy va psixologik tayyorlash yo‘nalishlarini nazariy va amaliy jihatdan tasdiqlanganligi bilan asoslanadi.

Tadqiqot natijalarining amaliy ahamiyati tadqiqotdan olingan empirik natijalar, keltirilgan xulosa va tavsiyalardan sportchilarni musobaqaga tayyorlash borasida konseptual nazariyani shakllantirishda, shuningdek bokschi yoshlar sport muvaffaqiyatiga erishishida ilmiy tadqiqot olib borayotgan psixolog, pedagog, jismoniy tarbiya o‘qituvchisi va murabbiylarga tavsiyalar berishda, sport seksiyalarida olib boriladigan mashg‘ulotlar jarayonida O‘zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti boks kafedrasi ustoz murabbiylari hamda «Boks federatsiyasi treninglari», boks to‘garaklari rahbarlari uchun, shuningdek sportdagi amaliy psixologlar malakasini oshirishda keng foydalanish uchun amaliy tavsiyalar ishlab chiqish bilan izohlanadi.

Tadqiqotning natijalarining joriy qilinishi. Bokschilarda o‘z-o‘zini boshqarishning psixologik xususiyatlarini o‘rganish bo‘yicha olingan ilmiy tadqiqot ishlari natijalari asosida:

Birinchi ilmiy yangilik: bokschilarning o‘z-o‘zini boshqarishida yosh va jins farqlari aniqlanganligi tufayli «irodaviy boshqaruv», «qat’iylik», «rejalashtirish», «modellashtirish», «dasturlash», «moslashuvchanlik» kattalar komandasida, «mustaqillik» esa yoshlar jamoasida, o‘z-o‘zini boshqarishida «rejalashtirish», «dasturlash», «umumiy o‘z-o‘zini boshqarish» erkaklar jamoasida ustuvor namoyon bo‘lishidagi differensial farqlar aniqlangan. Birinchi ilmiy yangilikning ilmiy ahamiyati o‘z-o‘zini boshqarish yosh ulg‘ayishi bilan oshib boradigan dinamik jarayon ekanligi aniqlandi. Ilmiy yangilikning amaliyotga joriy qilinishi: olingan natijalar Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika universiteti huzuridagi Psixologiya o’quv-ilmiy markazining PM-304 buyrug‘iga asosan (Psixologiya o‘quv-ilmiy markazining 2025-yil 24-yanvardagi PM-304-a son ma’lumotnoma), O‘zbekiston Taekvondo WT assotsiatsiyasining 2024-yil 1- martdagi 4.24-son

buyrug‘iga asosan, O‘zbekiston velosiped sporti federatsiyasining 2024-yil 20-son buyrug‘iga asosan sportchilar amaliyotiga joriy etilgan. Ilmiy yangilikning ijtimoiy samaradorligi O‘zbekiston Boks milliy terma jamoasi yozgi Olimpiada o‘yinlariga 11 ta yo‘llanmani qo‘lga kiritishdi;

Ikkinchi ilmiy yangilik: boks jamoalarining emotsional holatlaridagi differensial farqlarga ko‘ra shaxsiy xavotirlanish, hissiy charchoq va depersonalizatsiya hamda irodaviy va xulqiy o‘z-o‘zini boshqarishi orasida manfiy, yutuqlarning kamayishi orasida esa musbat bog‘lanishning mavjudligi isbotlangan. Ilmiy yangilikning ilmiy ahamiyati erkaklarda o‘z-o‘zini boshqarish yuqori ekanligi aniqlandi. Ilmiy yangilikning amaliyotga joriy qilinishi: olingan ilmiy xulosalar Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika universiteti huzuridagi Psixologiya o’quv-ilmiy markazining PM-304 buyrug‘iga asosan (Psixologiya o‘quv-ilmiy markazining 2025-yil 24-yanvardagi PM-304-a son ma’lumotnoma), O‘zbekiston Taekvondo WT assotsiatsiyasining 2024-yil 11-martdagi 4.24-son buyrugiga asosan, O‘zbekiston velosiped sporti federatsiyasining 2024-yil 20-son buyrug‘iga asosan sportchilar amaliyotiga joriy etilgan. Ilmiy yangilikning ijtimoiy samaradorligi O‘zbekiston Boks milliy terma jamoasi yozgi Olimpiada o‘yinlarida 5 ta oltin medalni qo‘lga kiritdi;

Uchinchi ilmiy yangilik:bokschilarda o‘z-o‘zini boshqarishi hamda g‘alabaga intilish va mag‘lubiyatdan qochish motivatsiyasi, intilish darajasi orasida ijobiy bog‘lanish, xolerik va melanxolik temperamenti orasida salbiy aloqadorlik mavjudligi asoslangan. Ilmiy yangilikning ilmiy ahamiyati bokschilarga salbiy hissiy holatlarga berilmaslik hamda g‘alabaga intilish motivatsiaysini kuchaytirish zarurligi aniqlandi. Ilmiy yangilikning amaliyotga joriy qilinishi: olingan ilmiy xulosalar Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika universiteti huzuridagi Psixologiya o‘quv-ilmiy markazining PM-304 buyrug‘iga asosan (Psixologiya o‘quv-ilmiy markazining 2025-yil 24-yanvardagi PM-304-a son ma’lumotnoma), O‘zbekiston Taekvondo WT assotsiatsiyasining 2024-yil 11-martdagi 4.24-son buyrugiga asosan, O‘zbekiston velosiped sporti federatsiyasining 2024-yil 20-son buyrug‘iga asosan sportchilar amaliyotiga joriy etilgan. Ilmiy yangilikning ijtimoiy samaradorligi bunda sportchilar o‘z oldiga qo‘ygan maqsadlariga erishishi ortadi.

To‘rtinchi ilmiy yangilik: bokschilarda o‘z-o‘zini boshqarishni rivojlantirishda emotsional, irodaviy, kognitiv va konativ sohalarni nazorat qilishga qaratilgan integrativ psixotexnologiyalarni tizimli kombinatsiyasini qo‘llash muhimligi tufayli motivatsional sohaga ta’sir etish zarurati asoslangan. Ilmiy yangilikning ilmiy ahamiyati biz tomonimizdan ishlab chiqilgan trening dasturi samarali bo‘lganligi tufayli nafaqat bokschilarga balki boshqa sport turlariga ham qo‘llash foydali ekanligidan dalolat beradi. Ilmiy yangilikning amaliyotga joriy qilinishi: olingan ilmiy xulosalar Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika universiteti huzuridagi Psixologiya o‘quv-ilmiy markazining PM-304 buyrug‘iga asosan, O‘zbekiston Taekvondo WT assotsiatsiyasining 2024- yil 1-martdagi 4.24-son buyrugiga asosan (Psixologiya o‘quv-ilmiy markazining 2025-yil 24-yanvardagi PM-304-a son ma’lumotnoma), O‘zbekiston velosiped sporti federatsiyasining 2024-yil 20-son buyrug‘iga asosan sportchilar amaliyotiga joriy etilgan. Ilmiy yangilikning ijtimoiy samaradorligi o‘tgan yilga nisbatan sportchilar o‘z-o‘zini boshqarishi natijasida miqdor va sifat jihatdan ijobiy natijalarga erishildi.

Tadqiqotning natijalarining sinovdan o‘tkazilishi. Tadqiqot natijalari 3 ta xalqaro va 2 ta respublika ilmiy-amaliy anjumanlarida muhokamadan o‘tkazilgan.

Tadqiqotning natijalarining e'lon qilinishi. Dissertatsiya mavzusi bo'yicha jami 11 ta, jumladan, O'zbekiston Respublikasi Oliy attestatsiya komissiyasining dissertatsiyalar asosiy ilmiy natijalarini chop etish tavsiya etilgan ilmiy jurnallarda 6 ta (4 ta respublika jurnallari, 2 ta xorij jurnalida) maqolalar nashr etilgan.

Dissertasiyaning tuzilishi va hajmi. Dissertatsiya ishi kirish, uchta bob, xulosa, foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati hamda ilovalardan iborat. Tadqiqot ishining hajmi adabiyotlar ro'yxati va ilovalardan tashqari 116 sahifani tashkil etadi.

DISSERTASIYANING ASOSIY MAZMUNI

Dissertatasiyaning kirish qismida mavzuning dolzarbligi va zarurati asoslangan, muammoning o'rganilganlik darajasi yoritilgan, tadqiqot maqsadi va vazifalari, obyekt shakllantirilgan, ilmiy yangiligi bayon qilingan, olingan natijalarning ishonchligi asoslangan, nazariy va amaliy ahamiyati, natijalarning amaliyotga joriy qilinishi yoritilgan, e'lon qilingan ishlar, dissertatsiyaning tuzilishi borasida ma'lumotlar keltirilgan.

Dissertatsiyaning birinchi bobi **«Sportchilarda o'z-o'zini boshqarish psixologik tadqiqot predmeti sifatida»** deb nomlanadi. Unda xorij, MDH va o'zbek psixologlarining o'z-o'zini boshqarish va sport psixologiyasi bo'yicha olib borilgan tadqiqotlari nazariy tahlil qilingan.

Dissertatsiyaning ikkinchi bobi **«O'z-o'zini boshqarish muammosining empirik o'rganilganligi»** deb nomlanib, birinchi paragrafida tadqiqot metodologiyasi va metodikalari tavsiflangan. «Bokschilarda o'z-o'zini boshqarishning namoyon bo'lishida jins va yosh farqlari» deb nomlangan ikkinchi paragrafida A.V.Zverkova va E.V.Eidmanning irodaviy o'zini o'zi boshqarish darajasini aniqlash testi bo'yicha bokschilarda holat quyidagicha edi.

1-jadval

Bokschilarda irodaviy o'z-o'zini boshqarishning namoyon bo'lishi (n=107)

O'z-o'zini boshqarish darajalari	%
O'rtachadan past	24,2 %
O'rtachadan yuqori	75,8%

Tadqiqotda ishtirok etgan barcha sinaluvchilarimizning 24,2 % da o'z-o'zini boshqarishning past darajasi 75,8 % da esa o'rtachadan yuqori natijalar olindi. Yuqori natija olgan bokschilarga hissiy barqarorlik, mustaqillik, faollik kabilar xos. Ularga xotirjamlik, o'ziga ishonch, niyatlarning barqarorligi, fikrlarning realligi, yuksak burch hissi xos. Shuningdek, ularga ijtimoiy- ijobiy yo'nalganlik, o'z xatti-harakatlarini boshqarish xos.

2-jadval

Bokschilarda irodaviy o'z-o'zini boshqarishning namoyon bo'lishida jins farqlari

O'z-o'zini boshqarish darajalari	**Ayol bokschilarda, % (n=56)**	**Erkak bokschilarda, % (n=51)**
O'rtachadan past	23,2 %	25,5 %
O'rtachadan yuqori	76,8%	74,5 %

Tadqiqotda ishtirok etgan ayol bokschilarimizning 23,2 % da o‘z-o‘zini boshqarishning past darajasi 76,8 % da esa o‘rtachadan yuqori natijalar olindi. Erkaklarda esa shunga yaqin natijalar olingan, ya’ni 25,5 % erkak bokschilarda irodaviy o‘z-o‘zini boshqarishning quyi darajasi, 74,5 % esa yuqori darajasi aniqlandi.

Umumiy ravishda bokschilarning to‘rtdan bir qismida o‘z-o‘zini boshqarishning past darajasi aniqlangan.

Biz tadqiqotda irodaviy o‘z-o‘zini boshqarishning yosh farqlarini aniqlash vazifasini ham qo‘ygan edik, buning uchun tadqiqotning asosiy metodikasi bo‘lmish A.V.Zverkova, E.I.Eidmanning «Irodaviy o‘z-o‘zini boshqarish» metodikasi natijalarini yosh kesimi bo‘yicha taqqoslashga harakat qildik, natijalar quyidagi 3-jadvalda keltiriladi. Irodaviy o‘z-o‘zini boshqarishning umumiy shkalasi bo‘yicha o‘rta arifmetik qiymati yoshlar komandasida 15,07 bo‘lsa, kattalar komandasida bu ko‘rsatkich 17,8 ga teng (t=-2,27; p≤0,05).

Bundan kattalarda yoshlarga qaraganda o‘z-o‘zini boshqarishi yuqori darajada shakllanganligini kuzatish mumkin. Kattalar turli vaziyatlarda o‘z xulq-atvorini boshqara oladilar, o‘z harakatlari va holatlarini nazorat qila oladilar.

Qat’iylik shkalasi bo‘yicha o‘rta arifmetik qiymati yoshlar komandasida 10,53 bo‘lsa, kattalar komandasida bu ko‘rsatkich 13 ga teng (t=-3,26; p≤0,01). Qat’iylik ham kattalarda yuqori ekanligi ko‘rinib turibdi.

3-jadval

Erkak bokschilarda o‘z-o‘zini boshqarishning yosh xususiyatlariga ko‘ra farqlari (Styudent mezoni bo‘yicha)

Metodikalar va ularning shkalalari		**M1 (20 yoshgacha)**	**M2 (20 yoshdan kattalar)**	**t – statistik farq ko‘rsatkichi**
Irodaviy o‘z-o‘zini boshqarish	Umumiy shkala	15,07	17,8	-2,27**
	Qat'iylik	10,53	13	-3,26***
Xulq-atvorni boshqarish	Rejalashtirish	6	7	-2,88***
	Modellashtirish	5,05	6,6	-2,65**
	Moslashuvchanlik	6,58	7,5	-2,44**
	Mustaqillik	5,97	4,5	-2,65**

Izoh: * -p≤0,10; ** -p≤0,05; *** -p≤0,01

Rejalashtirish shkalasi bo‘yicha yoshlar jamoasining o‘rta arifmetik qiymati 7 ga teng bo‘lsa, kattalar komandasida bu ko‘rsatkich 6 ga teng (t=-2,88; p≤0,01).

Modellashtirish shkalasi bo‘yicha o‘rta arifmetik qiymati yoshlar komandasida 5,05 bo‘lsa, kattalar komandasida bu ko‘rsatkich 6,6 ga teng (t=-2,65; p≤0,05).

Moslashuvchanlik shkalasi bo‘yicha o‘rta arifmetik qiymati yoshlar komandasida 6,58 bo‘lsa, kattalar komandasida bu ko‘rsatkich 7,5 ga teng (t=-2,44; p≤0,05).

Mustaqillik shkalasi bo‘yicha o‘rta arifmetik qiymati yoshlar komandasida 5,97 bo‘lsa, kattalar komandasida bu ko‘rsatkich 4,5 ga teng (t=-2,65; p≤0,05). O‘z-o‘zini boshqarishning aksariyat shkalalarida kattalar jamoasining ko‘rsatkichlari yoshlar jamoasinikidan yuqori ekanligi ko‘rinib turibdi. Demak, bundan kattalar yoshlarga qaraganda o‘zlarini qiyin vaziyatlarda yaxshiroq boshqaradilar, degan xulosaga kelish o‘rinli. Faqat mustaqillik shkalasida yoshlarning natijalari yuqori ekanligi ko‘rininb turibdi. Bizningcha bu, o‘spirinlik davrida mustaqillikka intilish kuchli namoyon bo‘lishi bilan bog‘liq bo‘lsa kerak.

Ayol sportchilarda ham irodaviy o‘z-o‘zini boshqarishning yosh xususiyatlari birlamchi statistik metodlardan o‘rta arifmetik qiymatlari qiyoslandi va farqning ahamiyatliligi Styudent mezoni yordamida tadqiq etildi, olingan natijalarni quyidagi 4-jadvalda keltirishga harakat qildik. Ayollar jamoasida irodaviy o‘z-ozini boshqarish metodikasining faqat bir shkalasida ahamiyatli farqlar aniqlangan, boshqa shkalalarda esa ahamiyatli farqlar aniqlanmagan.

«Qat’iylik» shkalasi bo‘yicha o‘rta arifmetik qiymati yoshlar komandasida 11,35 bo‘lsa, kattalar komandasida bu ko‘rsatkich 14,4 ga teng (t=-2,76; p≤0,01). Qat’iylik ham kattalar yoshli ayollarda ham yuqori ekanligi ko‘rinib turibdi.

4-jadval

Ayol sportchilarda o‘z-o‘zini boshqarishning yosh xususiyatlariga ko‘ra farqlari (Styudent mezoni bo‘yicha)

Metodikalar va ularning shkalalari		M_1 (20 yoshgacha)	M_2 (20 yoshdan kattalar)	t – statistik farq ko‘rsatkichi
Irodaviy o‘z-o‘zini boshqarish	Umumiy shkala	16	16,8	-0,56
	Qat'iylik	11,35	14,4	-2,76***
	Nazorat	8,06	6,6	0,99
Xulq-atvorni boshqarish	Dasturlash	5,70	7	-2,64**
	Mustaqillik	5,62	6,6	-3,04***
	Umumiy o‘z-o‘zini boshqarish	28,08	32	-3,74***

Izoh: *- p≤0,10; ** -p≤0,05; ***- p≤0,01.

Xulq-atvorni boshqarish metodikasining «Dasturlash» shkalasi o‘rta arifmetik qiymati yoshlar komandasida 5,7 bo‘lsa, kattalar komandasida bu ko‘rsatkich 7 ga teng (t=-2,64; p≤0,05).

Mustaqillik shkalasi bo‘yicha o‘rta arifmetik qiymati yoshlar komandasida 5,62 bo‘lsa, kattalar komandasida bu ko‘rsatkich 6,6 ga teng (t=-3,04; p≤0,001). Umumiy o‘z-o‘zini boshqarish shkalasi bo‘yicha o‘rta arifmetik qiymati yoshlar komandasida 28,08 bo‘lsa, kattalar komandasida bu ko‘rsatkich 32 ga teng (t=-3,74; p≤0,01).

Shaxsning o‘z-o‘zini boshqarishi uning hissiy holatlariga qanchalik bog‘liqligi masalasi bizni qiziqtirdi. Buning uchun Pirson korrelyatsiya koeffitsenti yordamida irodaviy o‘z-o‘zini boshqarish, xulq-avtorni boshqarish hamda

xavotirlanish darajasi, kasbiy kuyganlik orasidagi aloqadorliklar o‘rganildi (5-jadval).

Quyidagi jadvalda irodaviy o‘z-o‘zini boshqarishning umumiy shkalasi bilan shaxsiy xavotirlanish orasida manfiy bog‘lanish aniqlandi (r=-0,44; p≤0,01). Yoshlar jamoasida shaxsiy xavotirlanish qanchalik yuqori bo‘lsa, o‘zini o‘zi boshqarish shunchalik kam bo‘ladi. Yoki aksincha, o‘zini o‘zi boshqarishning yuqori bo‘lishi shaxsiy xavotirlanishni shunchalik kamaytiradi. Shaxsiy xavotirlanishi bor yoshlar o‘zlarini past baholaydi**.**

Xuddi shuningdek, «qat’iylik» va shaxsiy xavotirlanish orasida ham manfiy aloqadorlik kuzatildi (r=-0,39; p≤0,01). Bokchsilarda shaxsiy xavotirlanish qanchalik kam bo‘lsa, qat’iylik shunchalik kuchli bo‘ladi. Qat’iylik qanchalik kam bo‘lsa, shaxsiy xavotirlanish shunchalik ko‘p bo‘ladi. Shaxsda shaxsiy xavotirlanishning bo‘lishi, qat’iylikni kamaytirar ekan.

Hissiy charchoq bilan o‘z-o‘zini boshqarishning umumiy shkalasi orasida manfiy bog‘lanish aniqlandi (r=-0,43; p≤0,01).

5-jadval

Yoshlar jamoasida (ayollar) o‘z-o‘zini boshqarish darajasining hissiy holatlar bilan o‘zaro aloqadorligi (n=39)
(Pirson korrelyatsiya koeffitsiyenti asosida)

Metodikalar	**Irodaviy o‘z-o‘zini boshqarish**			**Xulq-atvorni boshqarish**	
Shkalalar	**Umumiy shkala**	**Qat'iylik**	**O‘zini boshqarish**	**Modellash-tirish**	**Natijalarni baholash**
Shaxsiy xavotirlanish	-0,44***	-0,39***	-0,28	-0,18	-0,19
Hissiy charchoq	-0,43***	-0,22	-0,44***	-0,43***	-0,16
Depersonalizatsiya	-0,45***	-0,32**	-0,32**	-0,26	-0,42***
Shaxsiy yutuqlar kamayishi	0,32**	0,35**	0,18	0,07	-0,007

Izoh: *- p≤0,10; ** -p≤0,05; *** -p≤0,01

Bokschilarda hissiy charchoq kuchli bo‘lsa, ularda o‘z-o‘zini boshqarish kamayadi. Hissiy jihatdan charchagan, hayotida stressni boshidan kechirgan bokschilarda o‘z-o‘zini boshqarish ham qiyin kechadi, bu esa o‘z navbatida musobaqa jarayonida g‘alabaga salbiy ta’sir ko‘rsatadi.

Hissiy charchoq bilan o‘z-o‘zini boshqarishning nazorat shkalasi orasida manfiy bog‘lanish aniqlandi (r=-0,44; p≤0,01). Bokschilarda hissiy charchoq kuchli bo‘lsa, ularda o‘z-o‘zini nazorat qilish ham kamayadi. Hissiy jihatdan charchagan, hayotida stressni boshidan kechirgan bokschilarda o‘z-o‘zini nazorat qilish ham qiyin kechadi, bu esa musobaqa jarayonida g‘alabaga salbiy ta’sir ko‘rsatadi.

Hissiy charchoq bilan xulq-atvorni boshqarishning modellashtirish shkalasi orasida manfiy bog‘lanish aniqlandi (r=-0,43; p≤0,01). Bokschilarda hissiy

charchoq kuchli bo‘lsa, ularda modellashtirish kamayadi. Hissiy jihatdan charchagan, hayotida stressni boshidan kechirgan bokschilarda modellashtirish ham qiyin kechadi, bu albatta musobaqa jarayonida g‘alabaga salbiy ta’sir ko‘rsatadi.

Depersonalizatsiya va o‘z -o‘zini boshqarishning umumiy shkalasi orasida manfiy bog‘lanish aniqlandi (r=-0,45; p≤0,01). Bokschilarda depersonalizatsiya kuchli bo‘lsa, ularda o‘z-o‘zini boshqarish kamayadi.

Depersonalizatsiya va o‘z -o‘zini boshqarishning qat’iylik shkalasi orasida manfiy bog‘lanish aniqlandi (r=-0,32; p≤0,05). Bokschilarda depersonalizatsiya kuchli bo‘lsa, ularda qat’iylik kamayadi. Depersonalizatsiya kuchsiz bokschilar boshlagan ishini oxiriga yetkazishga intiladi. Bunday bokchsilar o‘z oldilarida uchragan har qanday to‘siqni yengib, asosiy maqsad g‘alabaga erishishga bor ichki imkoniyatlarini ishga soladilar.

Depersonalizatsiya va o‘zini boshqarish shkalasi orasida manfiy bog‘lanish aniqlandi (r=-0,32; p≤0,05). Bokschilarda depersonalizatsiya kuchsiz bo‘lsa, ularda o‘zini boshqarish ortadi. O‘z-o‘zini boshqarishi kuchli sportchilarda hissiy barqarorlik, turli vaziyatlarda o‘zini tuta bilish xos. Ularga xos bo‘lgan ichki xotirjamlik, o‘ziga ishonch, noma’lumlikdan qo‘rqmaslik, yangi kutilmagan ta’sirlarni idrok qilishga tayyorlik, radikalizm va yangilikka intilish, fikrlarning erkinligi xos.

Depersonalizatsiya va natijalarni baholash shkalasi orasida manfiy bog‘lanish aniqlandi (r=-0,42; p≤0,01). Bokschilarda depersonalizatsiya kuchli bo‘lsa, ularda natijalarni baholash kamayadi. «Natijalarni baholash» shkalasi bokschilarda o‘z harkatlarining maqsadga, uning mezonlariga qat’iy mosligini angalatadi. «Natijalarni baholash» quyi bo‘lgan bokschilar xatolarini payqamaydilar, o‘z faoliyatiga, harakatlariga tanqidiy yondashmaydi. Muvaffaqiyatning sub’ektiv mezonlari barqaror emas, ish hajmining ko‘payishi natijaning, holatning yomonlashuviga darrov ta’sir qiladi.

Irodaviy o‘z-o‘zini boshqarishning umumiy shkalasi bilan «shaxsiy yutuqlarning kamayishi» shkalasi orasida musbat bog‘lanish aniqlandi (r=0,32; p≤0,05). Bokschilarda irodaviy o‘z-o‘zini boshqarish ortgani sayin «shaxsiy yutuqlarning kamayishi» ortadi. «Shaxsiy yutuqlarning kamayishi» o‘z-o‘zini baholashning pasayishi, o‘z kasbiy yutuqlarini kamaytirish, kasbiy imkoniyatlarga nisabatan salbiy ustanovka, kasbiy faoliyat sub’ektlariga nisabatan majburiyatlarni cheklashda namoyon bo‘ladi. «Shaxsiy yutuqlarning kamayishi» va «Qat’iylik» shkalasi orasida musbat bog‘lanish aniqlandi (r=0,35; p≤0,05). Qat’iylik ortgani sayin shaxsiy yutuqlar kamayib borishi ham ortishi yoshlar qizlar jamoasida aniqlandi. Bu natija esa, bizning tadqiqotdagi paradoks, deb aytsak ham bo‘ladi. Bu natijani bizningcha, yoshlarning yosh xususiyatlari, hissiy barqarorlikning kamligi bilan izohlash mumkin. Qat’iy bo‘lmagan yoshlarga o‘ziga ishonmaslik, yuqori labillik, impulsivlik xos. Bunday yoshlarga faollik va ish qobiliyatining pastligi, yuqori sezgirlik, egiluvchanlik, ixtirochilik, ijtimoiy me’yorlarni erkin talqin qilish xos.

Shunday qilib, yoshlar qizlar jamoasida shaxsiy xavotirlanish, depersonalizatsiya, hissiy charchoq kabi hissiy holatlarning barchasi o‘z-o‘zini boshqarishga salbiy ta’sir qilishi aniqlandi.

Jismoniy tarbiya instituti talabalarida o‘z-o‘zini boshqarish darajasining hissiy holatlar bilan o‘zaro aloqadorligi masalasiga ham qiziqdik. Talabalarning natijalari yuqoridagi 6-jadvalda keltirilgan.

Quyidagi jadvalda irodaviy o‘z-o‘zini boshqarishning umumiy shkalasi bilan shaxsiy xavotirlanish orasida manfiy bog‘lanish aniqlandi (r=-0,41; p≤0,05). Bokchsilarda shaxsiy xavotirlanish qanchalik ko‘p bo‘lsa, ularning o‘z-o‘zini boshqarishi shunchalik kam bo‘ladi. Yoki aksincha o‘z-o‘zini boshqarishning ortishi shaxsiy xavotirlanishning kamayishiga olib keladi. Shaxsiy xavotirlanishi yuqori bokschilarda o‘ziga va g‘alabaga ishonchni shakllantirish darkor. Agar biz bokschilarda shaxsiy xavotirlanishni kamaytirsak, ularda o‘z-o‘zini boshqarish va g‘alabaga ishonch ortadi.

6-jadval

Jismoniy tarbiya instituti talabalarida o‘z-o‘zini boshqarish darajasining hissiy holatlar bilan o‘zaro aloqadorligi (n=26)
(Pirson korrelyatsiya koeffitsiyenti asosida)

Metodikalar	**Irodaviy o‘z-o‘zini boshqarish**		**Xulq-atvorni boshqarish**		
Shkalalar	**Umumiy shkala**	**Qat'iylik**	**Modellasht-irish**	**Dasturlash**	**Moslashuv-chanlik**
Shaxsiy xavotirlanish	-0,41**	-0,53***	-0,38**	-0,39**	-0,48***
Hissiy charchoq	-0,25	-0,06	-0,03	0,02	-0,04
Depersonalizatsiya	-0,08	0,11	0,15	0,17	-0,06
Shaxsiy yutuqlar kamayishi	0,15	0,43**	0,27	0,31	0,48***

Izoh: * p≤0,10; ** p≤0,05; *** p≤0,01

Shaxsiy xavotirlanish va qat’iylik orasida manfiy bog‘lanish aniqlandi (r=-0,38; p≤0,05). Shaxsiy xavotirlanishning ortishi modellashtirishning kamayishiga olib keladi. Shaxsiy xavotirlanish va modellashtirish orasida manfiy bog‘lanish aniqlandi (r=-0,53; p≤0,01). Shaxsiy xavotirlanishning kamayishi modellashtirishning ortishiga olib keladi. Modellashtirish shkalasi bo‘yicha yuqori ko‘rsatkichlarni egallagan bokschilarga hozirgi sharoitda va kelajakda ham maqsadga erishishning zarur sharoitlarni ajrata olish, olingan natijalar qo‘yilgan maqsadlarga mosligi xos bo‘ladi.

Shaxsiy xavotirlanish va dasturlash orasida manfiy bog‘lanish aniqlandi. (r=-0,39; p≤0,05). Shaxsiy xavotirlanishning ortishi dasturlashning kamayishiga olib keladi. Dasturlash shkalasi bo‘yicha quyi ko‘rsatkichga ega bo‘lgan bokschilarga o‘z harakatlarining oqibatlarini o‘ylashni istamaslik, o‘ylay olmaslik xosdir.

Shaxsiy xavotirlanish va moslashuvchanlik orasida manfiy bog‘lanish aniqlandi (r=-0,48; p≤0,05). Shaxsiy xavotirlanishning ortishi moslashuvchanlikning kamayishiga olib keladi, yoki aksincha moslashuvchanlikning ortishi shaxsiy xavotirlanishning kamayishiga olib keladi. Yuqori moslashuvchan bokschi talabalarga barcha boshqaruv jarayonlarida plastiklikni namoyon qiladi. Bunday bokschi talablar kutilmagan holatda xulq-atvor

rejalari va dasturlarini tezda o‘zgartiradi, sharoitning o‘zgarishini tez baholab, harkat dasturini qayta quradi.

Shaxsiy yutuqlar kamayishi va qat’iylik orasida musbat bog‘lanish aniqlandi (r=0,43; p≤0,05). Qat’iylikning ortishi shaxsiy yutuqlar kamayishining ham ortishiga olib keladi. Qat’iylik shakllangan talaba bokschilar juda mehnatsevar bo‘lib, o‘z oldiga qo‘ygan maqsadlariga erishish uchun bor imkoniyatlarini ishga soladi, ulardagi eng asosiy qadriyat boshlangan ishni oxiriga yetkazishdir.

Shaxsiy yutuqlar kamayishi va moslashuvchanlik orasida musbat bog‘lanish aniqlandi (r=0,48; p≤0,01). Moslashuvchanlik yuqori bo‘lsa, shaxsiy yutuqlar ham kamayadi. Moslashuvchan talaba bokschilar erishilgan natija bilan qo‘yilgan maqsadlar mos kelmaganda bu faktni o‘z vaqtida baholab, xulq-atvorni to‘g‘rilashga harakat qiladi.

Shunday qilib, talaba bokschi qizlarda shaxsiy xavotirlanish ularning irodaviy va xulqiy o‘z-o‘zini boshqarishiga to‘g‘ridan to‘g‘ri ta’sir qiladigan omillardan biri ekanligi aniqlandi.

Dissertatsiyaning uchinchi bobi «**Sport psixologiyasida o‘z-o‘zini boshqarishning psixologik imkoniyatlari**» deb nomlanib, unda bokschilarda o‘z-o‘zini boshqarishga ta’sir etuvchi omillar tadqiq etilgan.

Quyidagi 7-jadvalda ekstraversiya va modellashtirish shkalasi orasida musbat bog‘lanish aniqlandi (r=0,35; p≤0,5). Yoshlar qizlar jamoasida ekstraversiyaning ortishi, modellashtirishning ham ortishiga olib keladi. Bokschi qizlar kirishimli bo‘lsalar, ular turli xulq-atvor modellarini yaratishga harakat qiladilar.

Ekstraversiya va moslashuvchanlik shkalasi orasida musbat bog‘lanish aniqlandi (r= 0,32; p≤0,5). Yoshlar qizlar jamoasida ekstraversiyaning ortishi, moslashuvchanlikning ham ortishiga olib keladi. Bokschi qizlar kirishimli bo‘lsalar, ular turli vaziyatlarga tez moslashishga harakat qilishadi.

Ekstraversiya va umumiy o‘z-o‘zini boshqarish shkalasi orasida ham musbat bog‘lanish aniqlandi (r= 0,33; p≤0,5). Yoshlar qizlar jamoasida ekstraversiyaning ortishi, o‘z-o‘zini boshqarishning ham ortishiga olib keladi. Bokschi qizlar kirishimli bo‘lsalar, ular turli vaziyatlarda o‘zlarini yaxshi boshqarishga harakat qilishadi.

Neyrotiklik bilan irodaviy o‘z-o‘zini boshqarishning umumiy shkalasi orasida manfiy bog‘lanish aniqlandi (r=-0,47; p≤0,1). Neyrotiklikning ortishi, irodaviy o‘z-o‘zini boshqarishning kamayishiga olib keladi. Bizga ma’lumki neyrotizm nerv tizimi labilligi ko‘rsatkichlari bilan bog‘liq.

Neyrotizm haddan tashqari asabiylik, barqaror emaslik, moslasha olmaslik, kayfiyatning tez-tez o‘zgarishi, aybdorlik va xavotirlanish hissi, tashvishlanish, depressiv reaksiyalar, diqqatning parishonxotirligi, stressli vaziyatlarda barqaror emaslik bilan xarakterlanadi. Demak, bulardan kelib chiqib salbiy hissiy holatlarning barchasi irodaviy o‘z-o‘zini boshqarishga salbiy ta’sirini o‘tkazishi haqida xulosaga kelish mumkin.

Yoshlar ayollar jamoasida neyrotiklik bilan irodaviy o‘z-o‘zini boshqarishning qat’iylik shkalasi orasida manfiy bog‘lanish aniqlandi (r=-0,43; p≤0,1). Neyrotiklikning ortishi, qat’iylikning kamayishiga olib keladi. Neyrotiklik bilan irodaviy o‘z-o‘zini boshqarishning nazorat shkalasi orasida manfiy bog‘lanish aniqlandi (r=-0,38; p≤0,5). Neyrotiklikning ortishi, nazoratning kamayishiga olib keladi.

7-jadval

Yoshlar jamoasida (ayollar) o‘z-o‘zini boshqarish darajasining boshqa psixologik xususiyatlar bilan o‘zaro aloqadorligi (n=39) (Pirson korrelyatsiya koeffitsiyenti asosida)

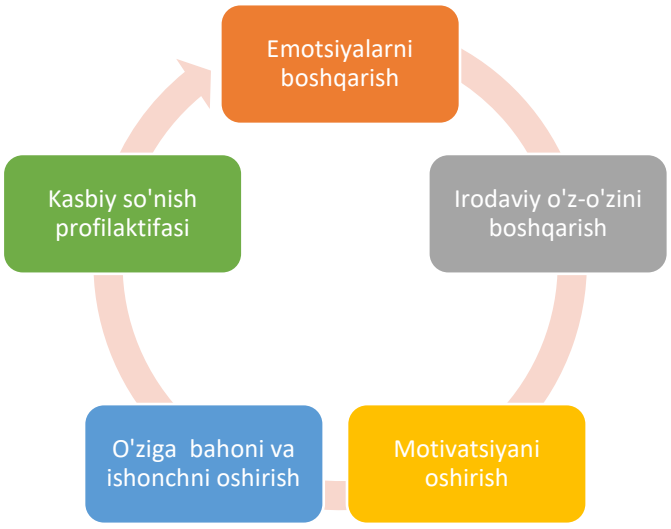
	Umumiy shkala	**Qat'iylik**	**Nazorat**	**Rejalashtirish**	**Modellashtirish**	**Natijalarni baholash**	**Moslashuvchnlik**	**Umumiy o‘z-o‘zini boshqarish**
Ekstraversiya shkalasi	0,20	0,28	0,22	-0,23	0,35**	0,14	0,32**	0,33**
Neyrotiklik	-0,47***	-0,43***	-0,38**	0,05	-0,44***	-0,34**	-0,008	-0,35**
Sangvinik	0,32**	0,36**	0,23	-0,32**	0,33**	0,20	-0,02	0,04
Melanxolik	-0,44***	-0,38**	-0,33*	0,06	-0,30**	-0,34**	-0,25	-0,46***
Da'vo darajasi	-0,20	-0,06	-0,27	0,36**	0,06	-0,26	0,13	0,12
G‘alabaga intilish	0,41***	0,47***	0,24	0,06	0,23	0,06	0,21	0,15

Izoh: * -p≤0,10; **- p≤0,05; ***- p≤0,01.

Neyrotiklik bilan xulqiy o‘z-o‘zini boshqarishning modellashtirish shkalasi orasida manfiy bog‘lanish aniqlandi (r=-0,44; p≤0,1). Neyrotiklikning ortishi, modellashtirishning kamayishiga olib keladi. Neyrotiklik bilan xulqiy o‘z-o‘zini boshqarishning natijalarni baholash shkalasi orasida manfiy bog‘lanish aniqlandi (r=-0,34; p≤0,5). Neyrotiklikning ortishi, natijalarni baholashning kamayishiga olib keladi.

Yoshlar ayollar jamoasida neyrotiklik bilan umumiy o‘z-o‘zini boshqarishning qat’iylik shkalasi orasida manfiy bog‘lanish aniqlandi (r=-0,35; p≤0,5). Yuqoridagi miqdor taxlillardan ko‘rinib turibdi, neyrotiklik, asabiylashish bokschi yoshlar qizlar jamoasining barcha a’zolarining irodaviy va xulqiy o‘z-o‘zini boshqraishiga salbiy ta’sir ko‘rsatar ekan. Neyrotizmga salbiy hissiyotlarga beriluvchanlik, impulsivlik, odamlar bilan turlicha munosabatga kirishish, qiziqishlarning o‘zgaruvchanligi, o‘ziga ishonmaslik, sezgirlik, ta’sirchanlik, qo‘zg‘aluvchanlikka moyillik xos. Neyrotik shaxslar ularga ta’sir qiladigan stimullarga kuchli reaksiya bildiradi. Neyrotizm shkalasi bo‘yicha yuqori ko‘rsatkichlarga ega bo‘lgan shaxslarda noqulay stressli vaziyatlarda nevroz yuzaga kelishi mumkin.

Sangvinik va irodaviy o‘z-o‘zini boshqarishning umumiy shkalasi orasida musbat bog‘lanish aniqlandi (r=0,32; p≤0,5). Yoshlar qizlar jamoasida ekstraversiyaning ortishi, moslashuvchanlikning ham ortishiga olib keladi. Bokschi qizlar kirishimli bo‘lsalar, ular turli vaziyatlarga tez moslashishga harakat qilishadi. Biz tomonimizdan «G‘alabangga ishon!» nomli rivojlantiruvchi dastur ishlab chiqildi. Dastur quyidagilarni o‘z ichiga oladi.



1-rasm. «G‘alabangga ishon!» nomli rivojlantiruvchi dastur komponentlari.

Biz tuzgan dasturning mexanizmlari quyidagi sohalarni o‘z ichiga oladi.



2-rasm. «G‘alabangga ishon!» nomli rivojlantiruvchi dastur mexanizmlari.

Biz «G‘alabangga ishon!» nomli rivojlantiruvchi dasturni barcha sport jamoalarida alohida-alohida guruhlarga bo‘lib o‘tkazdik. Buning uchun tadqiqotimizning asosiy metodikasi hisoblanmish «V.Zverkova E.I. Eidman irodaviy o‘z-o‘zini boshqarish» metodikasini retest sifatida qayta o‘tkazdik. Natijalarni esa 8-jadvalda umumlashtirgan holda aks ettirdik. Jadvalda ko‘rinib turganidek, irodaviy o‘z-o‘zini boshqarishning umumiy shkalasida jismoniy tarbiya instituti talabalarida aniqlovchi va nazorat tajribalarida statistik ahamiyatli farq aniqlandi.

8-jadval

Jismoniy tarbiya instituti talabalarida aniqlovchi va nazorat tajribasi natijalari o‘rtasidagi statistik tafovut (Student mezoni bo‘yicha)

Ko‘rsatkichlar		M_1 (aniqlovchi)	$M_{2(nazorat)}$	t – statistik farq ko‘rsatkichi
Irodaviy o‘z-o‘zini boshqarish	Umumiy shkala	10	12,11	-4,64***
	Qat'iylik	9,33	9,44	-0,35
	Nazorat	5,33	5,66	-0,66

Izoh: ***-p≤0,01.

Yuqoridagi jadvalda ko‘rinib turganidek, irodaviy o‘z-o‘zini boshqarishning umumiy shkalasida jismoniy tarbiya instituti talabalarida aniqlovchi va nazorat tajribalarida statistik ahamiyatli farq aniqlandi. Aniqlovchi tajribalarda irodaviy o‘z-o‘zini boshqarishning o‘rta arifmetik qiymati 10 ga teng bo‘lgan bo‘lsa, nazorat tajribalarida birmuncha oshgan, ya’ni 12,11 ga teng ekanligini ko‘rib turibmiz (t=-4,64; p≤0,01). Bu esa biz o‘tkazgan rivojlantiruvchi treninglardan so‘ng bokschilarda o‘z-o‘zini boshqarish sezilarli ahamiyatli ortganligini kuzatish mumkin. Bu esa talabalarda o‘z-o‘zini boshqarishga biz tuzgan treninglar orqali ijobiy tasir ko‘rsatilganidan, biz tuzgan trening mashg‘ulotlarining samaraliligidan dalolat beradi.

Ko‘pchilik tadqiqotlarda o‘z-o‘zini boshqarish irodaviy xususiyatlar bilan bog‘liqligi ta’kidlangan. O‘z-o‘zini boshqarishning yuqori darajasi, qat’iylik, tartiblilik, mustaqillik, muvaffaqiyatga bo‘lgan ustanovka kabi irodaviy xislatlar bilan ta’minlanadi. O‘zini o‘zi boshqarishning yuqori darajasiga ega bo‘lgan respondentlar, boshqalarga nisbatan mustaqil bo‘lib, o‘z kuchlariga ishonadilar, maqsadga erishish yo‘lidagi qiyinchiliklarni yengishga, o‘z ijtimoiy statusini oshirishga intiladi. O‘z-o‘zini boshqarish va irodaviy boshqarish orasida ijobiy aloqalar aniqlangan.

Yoshlar (ayollar) milliy terma jamoasida olingan natijalar quyidagi 9-jadvalda umumlashtirildi. Yoshlar (qizlar) milliy terma jamoasida aniqlovchi tajribalarda irodaviy o‘z-o‘zini boshqarishning umumiy shkalasi bo‘yicha o‘rta arifmetik qiymati 10,5 ga teng bo‘lgan bo‘lsa, nazorat tajribalarida birmuncha oshgan, ya’ni 15,37 ga teng ekanligini ko‘rib turibmiz (t=-6,17; p≤0,01). Xuddi shuningdek, qat’iylik shakalasi bo‘yicha o‘rta arifmetik qiymati 8,5 ga teng bo‘lgan bo‘lsa, nazorat tajribalarida birmuncha oshgan, ya’ni 10,62 ga teng ekanligini ko‘rib turibmiz (t=-3,32; p≤0,05).

9-jadval

Yoshlar (ayollar) milliy terma jamoasida aniqlovchi va nazorat tajribasi natijalari o‘rtasidagi statistik tafovut (Styudent mezoni bo‘yicha)

Ko‘rsatkichlar		M_1	M_2	t – statistik farq ko‘rsatkichi
Irodaviy o‘z-o‘zini boshqarish	**Umumiy shkala**	10,5	15,37	-6,17***
	Qat'iylik	8,5	10,62	-3,32**
	Nazorat	5,75	7,37	-2,22*

Izoh: *** - p≤0,01.

Nazorat shkalasi bo‘yicha o‘rta arifmetik qiymati 5,75 ga teng bo‘lgan bo‘lsa, nazorat tajribalarida birmuncha oshgan, ya’ni 7,37 ga teng ekanligini ko‘rib turibmiz (t=-2,22; p≤0,05). Yoshlar (qizlar) milliy terma jamoasida irodaviy o‘z-o‘zini boshqarishning barcha shkalalarida ahamiyatli o‘zgarishlar bo‘lgani, rivojlantiruvchi treninglarimiz bokschilarga ijobiy ta’sir qilganligidan dalolat berib turibdi.

10-jadval

Yoshlar (erkaklar) milliy terma jamoasida aniqlovchi va nazorat tajribasi natijalari o‘rtasidagi statistik tafovut (Styudent mezoni bo‘yicha)

Ko‘rsatkichlar		M_1	M_2	t – statistik farq ko‘rsatkichi
Irodaviy o‘z-o‘zini boshqarish	Umumiy shkala	11,14	12,28	-3,36**
	Qat'iylik	9	9,71	-1,50
	Nazorat	5	6	-1,22

Izoh: **- p≤0,01.

Yoshlar (erkaklar) milliy terma jamoasida olingan natijalar yuqoridagi 10-jadvalda keltirildi. Yoshlar (o‘g‘il bolalar) milliy terma jamoasida aniqlovchi va nazorat tajribasi natijalari o‘rtasidagi statistik tafovut faqat umumiy shkalada aniqlandi. Aniqlovchi tajribalarda irodaviy o‘z-o‘zini boshqarishning umumiy shkalasi bo‘yicha o‘rta arifmetik qiymati 11,14 ga teng bo‘lgan bo‘lsa, nazorat tajribalarida birmuncha oshgan, ya’ni 12,28 ga teng ekanligini ko‘rib turibmiz (t=-3,36; p≤0,05). Shunday qilib, kattalar (qizlar) jamoasidan boshqa barcha jamoalarda o‘tkazilgan trening o‘z samarasini bergan, bokschilarda irodaviy o‘z-o‘zini boshqarish sezilarli darajada ortganligi, biz tuzgan «G‘alabangga ishon!» nomli rivojlantiruvchi dasturning samaraliligidan dalolat beradi.

XULOSA

«Bokschilarfa o‘z-o‘zini boshqarishning pixologik xususiyatlari» mavzusida olib borilgan nazariy va empirik izlanishlar natijasida quyidagi xulosalarga keldik:

1. Tadqiqotga jalb etilgan sinaluvchilarning to‘rtdan bir qismida irodaviy o‘z-o‘zini boshqarishning o‘rtachadan past darajasi namoyon bo‘ldi, to‘rtdan uch qismda esa yuqori darajasi namoyon bo‘ldi. Irodaviy o‘z-o‘zini boshqarishda ayol va erkak bokschilarning natijalarida ahamiyatli farqlar mavjud emas, natijalar bir-biriga yaqin bo‘lib, ularning har ikkisida to‘rtdan bir qismida irodaviy o‘z-o‘zini boshqarishning quyi darajasi, to‘rtdan uch qismida esa irodaviy o‘z-o‘zini boshqarishning yuqori darajasi namoyon bo‘ldi.
2. Erkak bokschilar orasida irodaviy o‘z-o‘zini boshqarish va xulq-atvorda o‘z-o‘zini boshqarish metodikalarining mustaqillik shkalasidan boshqa barcha shkalalarda kattalar terma jamoasida yoshlarnikidan yuqoriroq natijalar olingan, bundan esa kattalar yoshlarga qaraganda o‘zlarini yaxshiroq boshqaradilar degan xulosani bildirish o‘rinli.

3. Ayol bokschilar orasida «qat’iylik», «dasturlash», «mustaqillik», «umumiy o‘z-o‘zini boshqarish» shkalalarida kattalar jamoasida yoshlarnikiga qaraganda yuqoriroq natijalar olingan, ya’ni kattalar yoshlarga qaraganda o‘zlarini yaxshiroq boshqaradi.

4. Bokschilarning o‘z-o‘zini boshqarishida yosh farqlari aniqlanganligi tufayli «irodaviy boshqaruvning umumiy shkalasi», «qat’iylik», «rejalashtirish», «modellashtirish», «dasturlash», «moslashuvchanlik» shkalalarida kattalar komandasida yuqori ko‘rsatgichlar, «mustaqillik» shkalasida esa yoshlar komandasida ustunlik namoyon bo‘lishi natijalarni differensiallashtirish asosida aniqlandi.

5. Yoshlar jamoasida bokschilarning o‘z-o‘zini boshqarishida «rejalashtirish», «dasturlash», «umumiy o‘z-o‘zini boshqarish» shkalalarida erkaklar komandasida yuqori ko‘rsatkichlar namoyon bo‘lishi Styudent mezoni asosida dalillandi.

6. Barcha boks jamoalarida shaxsiy xavotirlanish, hissiy charchoq va depersonalizatsiya bokschilarning irodaviy va xulqiy o‘z-o‘zini boshqarishiga salbiy ta’sir qilishi aniqlandi. Bundan bokschining o‘z-o‘zini boshqarishi uning zamirida musobaqadagi g‘alabasi qanday hissiy holatda ekanligiga to‘g‘tidan-to‘g‘ri bog‘liq. Bokschi g‘alabaga erishsishi uchun unda o‘zini-o‘zi boshqarish ko‘nikma va malakalarini rivojlantirish zarur.

7. Bokschilarda g‘alabaga intilish, mag‘lubiyatdan qochish motivatsiyasi va o‘z -o‘zini boshqarish orasida musbat bog‘lanishlar aniqlandi. Bokschida g‘alabaga intilish, mag‘lubiyatdan qochish motivatsiyasi qanchalik kuchli bo‘lsa, o‘z -o‘zini boshqarish ham shunchalik kuchli namoyon bo‘ladi.

8. Bokschilarda o‘z-o‘zini boshqarishni rivojlantirishga qaratilgan «G‘alabangga ishon!» nomli trening dasturi mexanizmlari emotsional, irodaviy, kognitiv va konativ sohalarni nazorat qilishga qaratilgan integrativ psixotexnologiyalarni tizimli kombinatsiyasini amalda qo‘llash orqali takomillashtirildi. Ushbu dastur kattalar jamoasidan boshqa barcha jamoalarga ijobiy ta’sir qildi.

Bokschilarga o‘z-o‘zini boshqarishni rivojlantirish uchun quyidagilarni tavsiya etamiz:

Sportichilarga:

1. His-tuyg‘u va fikrlarni boshqarish, salbiy fikrlarni ijobiysiga almashtirish.
2. Vaqtni to‘g‘ri sarflash, faollik va dam olish vaqtlariga to‘liq amal qilish.
3. Domiy ravishda musobaqalarga psixologik tayyorgarlik holatini baholab borish.
4. Shaxsiy va kasbiy rivojlanish strategiyalarini tuzish.
5. Turli stressli vaziatlarda xotirjamlikni saqlash va moslashuvchanlikni doimiy rivojlantirish.

Murabbiylariga:

1. Hissiy holatlar bokschining o‘z-o‘zini boshaqarishiga salbiy ta’sirini hisobga olgan holda musobaqalardan oldin jahlini chiqarmaslik, kuchli charchoqning oldini olish, ortiqcha xavotirlanish paydo qiladigan stimullardan himoya qilish zarur.
2. Bokschining g‘alabaga intilishi va mag‘lubiyatdan qochishi o‘z-o‘zini boshaqarishiga ijobiy ta’sirini hisobga olgan holda musobaqadan oldin uni ma’naviy jihatdan qo‘llab-quvvatlash, g‘alabaga ruhlantirish lozim.
3. Musobaqadan keyin faol dam olish, psixofizologik qayta tiklanishni sportchining shaxsiy xususiyatlari e’tiborga olish hamda sport psixologini tavsiyalariga amal qilish maqsadga muvofiq.

Jamoalarda faoliyat yurituvchi barcha sport psixologlariga:

1. Psixolog sport murabbiylari bilan psixologik savodxonligini oshirish va trening o‘tish ko‘nikma va malakalarini shakllantirish maqsadida birgalikda psixologik mashg‘ulotlar olib borilsa hamda sport murabbiylari bilimlari bilan psixologik bilimlar hamohanglikda bokschilarda mavjud jismoniy hamda psixologik muammolar bartaraf etilib, trening mashg‘ulotlarining tashkil etilishi maqsadga muvofiq.
2. Sportchilarning shaxsiy xususiyatlaridan kelib chiqib musobaqa vaqtidagi ehtimoliy stressli vaziyatlarga oldidan tayyorgarlik ko‘rish va sportchilar uchun individual psixologik chora tadbirlarni tayyorlash maqsadga muvofiq.
3. Sportchilarga turli psixologik muammolar va ularning belgilari haqida qisqacha ma’lumotlar berib borish orqali turli vaziyatlarda o‘zini boshqarshni shakllantirish lozim.
4. Bokschilarda g‘alabaga intilish darajasini, g‘alabaga ishonchini oshiradigan motivatsion affirmatsiyalardan, autotreninglardan foydalanishni tavsiya etamiz.
5. Salbiy hissiy holatlarga berilmaslik uchun relaksatsion mashqlardan foydalanishlari lozim.
6. Bokschilarda o‘z-o‘zini boshqarishni rivojlantirishda erkak bokschilarda kognitiv va xulq-atvor sohalariga, ayol bokschilarda esa hissiy sohalarga urg‘u berish maqsadga muvofiq.

НАУЧНЫЙ СОВЕТ 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

КУВВАТОВА ЗИЛОЛА РИСКУЛ КИЗИ

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ САМОРЕГУЛЯЦИИ У БОКСЕРОВ

19.00.04 – Медицинская психология

АВТОРЕФЕРАТ
ДИССЕРТАЦИИ ДОКТОРА ФИЛОСОФИИ (PhD)
ПО ПСИХОЛОГИЧЕСКИМ НАУКАМ

ТАШКЕНТ – 2025

Тема диссертации доктора философии (PhD) Зарегистрировано в Высшей аттестационной комиссии Республики Узбекистан под номером B2023.1.PhD/P456.

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.sportmed.uz) и на Информационно-образовательном портале «ZiyoNET» (www.ziyonet.uz).

Научный руководитель:	**Нишанова Замира Таскараевна** доктор психологических наук, профессор
Официальные оппоненты:	**Арзикулов Дилшод Нематович** доктор психологических наук, профессор
	Абдурасулов Рустам Абдураимович, доктор психологических наук, профессор
Ведущая организация:	**Ташкентский государственный университет востоковедения**

Защита диссертации состоится «_____»_____2025 года в _____ часов на собрании Научного совета PhD.10/30.12.2019.Tib.69.01 по присуждению научных степеней при Республиканском научно-практическом центре спортивной медицины. (Адрес: 100027, город Ташкент, Шайхантахурский район, ул. Батыра Закирова, 6, 3 этаж. Актовый зал. Тел.: (+99871) 241-38-03; факс: (+99871) 241-30-93; e-mail: medsport@mail.com).

С диссертацией можно ознакомиться в Информационно-ресурсном центре Республиканского научно-практического центра спортивной медицины (зарегистрирована под номером _____). Адрес: 100027, город Ташкент, Шайхантахурский район, ул. Батыра Закирова, 6. Тел.: (+99871) 241-38-03; факс: (+99871) 241-30-93.

Автореферат диссертации разослан «____»_____2025 года
(протокол реестра рассылки под №____ от «__» _____ 2025 года)

И.Р. Мавлянов
Председатель разового научного совета по присуждению учёных степеней, доктор медицинских наук, профессор

Д.Э. Махмудов
Ученый секретарь разового научного совета по присуждению учёных степеней, доктор медицинских наук, старший научный сотрудник

А.А. Хаджиметов
Председатель разового научного совета по присуждению учёных степеней, доктор биологических наук, профессор

ВВЕДЕНИЕ (аннотация диссертации доктора философии (PhD))

Актуальность и необходимость темы диссертации. В мире спорт признан самым популярным видом деятельности, имеющим физическое, психологическое, социальное значение для жизни человека. Все направления спорта признаются его поклонниками, и тенденция к занятиям спортом набирает обороты. «Бокс занимает 11-е место в списке самых популярных видов спорта в мире, им интересуются 59,6% болельщиков. Эта статистика является убедительным показателем огромной популярности бокса, которым интересуются почти 60% людей. Это свидетельствует о том, что спорт имеет широкий мировой охват и способен привлечь внимание представителей всех слоев общества. Эта статистика является важным аргументом для включения в сообщение блога о статистике популярности бокса, поскольку она ясно показывает широко распространенную привлекательность этого вида спорта»[1]. Актуальной задачей является проведение систематической работы по направлениям изучения особенностей саморегуляции для стабильного роста спортивных результатов, объема и интенсивности физических и нервно-психических нагрузок, повышения уровня экстремальной активности, особенно в соревновательной спортивной деятельности.

Мировые стандарты требуют от спортсменов сознательного управления, эмоционального контроля, сильной воли, решимости и уверенности, ведущих к победе. Для формирования таких характеристик и способностей важное значение приобретают исследования вопросов, связанных с разработкой психологических программ подготовки боксера к предстоящим соревнованиям, включающих в себя использование различных моделей, стандартов, внедрение нормативных положений, использование идеомоторной подготовки и специального сознательного управления над личностно-тактическим планом. Это важно для спортсменов при определении целей, разработке эффективных стратегий их достижения, обеспечении психологическими ресурсами, необходимыми для преодоления стресса и соревновательного давления, анализе и оценке своих результатов, подготовке к эффективной командной работе, личной жизни и общему успеху.

В последние годы в нашей республике проводятся широкие реформы, направленные на создание широких возможностей для занятий спортом, воспитание физически и духовно зрелой молодежи. Из них 67-я цель, поставленная в стратегии развития Нового Узбекистана в качестве основных задач были определены вопросы: «Увеличение к 2026 году численности населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом, на 33%, популяризация национальных видов спорта среди молодежи республики, развитие национальных видов спорта и народных игр, ... и создание условий для массового развития детско-юношеского спорта»[2]. Это широко распространенный массовый вид спорта в воспитании разносторонне

[1] https://blog.gitnux.com/boxing-popularity-statistics

[2] Указ Президента Республики Узбекистан от 28 января 2022 года №УП-60 «О стратегии развития Нового Узбекистана на 2022-2026 годы», https://lex.uz/docs/5841063?ONDATE2=29.01.2022

зрелой молодежи привлечение к боксу позволило осуществлять научно-практические исследования и находить теоретические решения на основе нового научного подхода в развитии навыков саморегуляции боксеров в процессах подготовки к соревнованиям.

Данное диссертационное исследование в определенной степени служит для реализации масштабных стратегических мероприятий, предусмотренных Указами Президента Республики Узбекистан от 28 января 2022 года №УП-60 «О стратегии развития Нового Узбекистана на 2022-2026 годы», от 24 января 2020 года №УП-5924 «О мерах по дальнейшему совершенствованию и популяризации физической культуры и спорта в Республике Узбекистан», Постановлениями Президента Республики Узбекистан от 6 июня 2022 года №ПП-268 «О мерах по организации деятельности государственных спортивно-образовательных учреждений на основе совершенно новой системы», от 5 ноября 2021 года №ПП-5279 «О мерах по дальнейшему повышению качества формирования резерва спортсменов по олимпийским и параолимпийским видам спорта путем коренного совершенствования системы спортивного образования», а также в решении задач, поставленных в других нормативно-правовых документах.

Соответствие исследования приоритетным направлениям развития науки и технологий Республики. Данное исследование выполнено в соответствии с приоритетным направлением развития науки и технологий Республики I. «Пути формирования и реализации системы иновационных идей в социальном, правовом, экономическом, культурном, нравственно-просветительском образовательном развитии информатизации общества и демократического государства».

Степень изученности проблемы. Ученые нашей страны Д.Н.Арзикулов, Г.С.Арипова, Р.З.Асамова, Ш.А.Эшметов, Р.З.Гайнутдинов, Б.Н.Сирлиев, А.А.Закиров и другие научно исследовали вопросы формирования психологических особенностей и профессиональных качеств личности, воли и мотивации личности, самоконтроля и управления. А также Р.А.Абдурасулов, К.Г.Атабекова, О.Т.Бахромов, Ф.Т.Эгамбердиев, З.Н.Файзиев, З.Э.Газиева, А.М.Назаров, Э.Н.Сирлиев, А.У.Хаитов и другие изучали психологические, социально-психологические особенности личности спортсмена, связанные со спортивной деятельностью. Однако не было проведено ни одного научного исследования психологической поддержки развития саморегуляции у боксеров.

Ученые стран Содружество Независимых Государств D.C.Бакуняев П.Г.Деминов, А.Д.Ишков, С.А.Игумнов, А.В.Карпов, А.С.Колобова, О.А.Конопкин, С.В.Леонов, В.Н.Моросанова, О.Г.Марлова, Л.Д.Основы, Н.М.Пейсахова, Л.Д.Столарко, И.В.Суденков, Т.В.Тарасова, Д.А.Виноградов, Д.А.Хайдар, Н.С.Шашкина, Т.В.Тарасова, Н.С.Чашкина и другие изучали.

Ученые из дальнего зарубежья R.M.Acharryya, J.D.Ashley, J.M.Baas, A.D.Baddeley, B.L.Baddeley, T.F.Denson, M.T.Galliot, J.J.Gross, T.A.Green, W.Hofman, R.J.Hankox, J.E.Joullie, R.A.Karelova, J.M.Kellavan, A.V.Logue,

T.E.Moffitt, S.S.Manz, B.B.Meyer, A.H.Naylor, L.P.Nesbit, M.M.Oaten, P.S.Optiz, K.L.Santesso, P.E.Simonetti, H.P.Sims, R.F.Stillman, J.R.Svinth, L.A.Schmitd, M.Taylor, H.L.Urry, R.J.Vanlieshout, E.A.Vargas, Y.J.Zoller, H.L.Urry, A.P.Shimamura и другие проводили научные исследования в различных областях спорта.

Связь темы диссертации с научно-исследовательскими работами высшего учебного заведения и научно-исследовательского учреждения, в котором выполнена диссертация. Диссертационное исследование выполнено в соответствии с планом НИР Республиканского научно-практического центра медицины в рамках прикладного проекта №PZ20170928597 «Создание математической модели физиологического состояния спортсменов для прогнозирования спортивных результатов и чередования программ тренировок» (2018-2020г.г.).

Целью исследования является разработка рекомендаций на основе изучения психологических особенностей саморегуляции у боксеров.

Задачи исследования:

исследование половых, возрастных различий в саморегуляции у боксеров;

выявление связей между саморегуляцией и эмоциональным состоянием у боксеров;

выявление факторов, влияющих на саморегуляцию у боксеров;

разработка программы развития саморегуляции у боксеров и определение ее эффективности.

Объект исследования. Всего в исследовании приняли участие 107 боксеров, в том числе 81 из национальной сборной Федерации Бокса Узбекистана и 26 из университета физической культуры и спорта Узбекистана. Из них 56 женщин и 51 мужчин.

Предметом исследования направлена на изучение теоретических основ и значения процесса самоуправления у боксеров, методов измерения и оценки показателей самоуправления, факторов, развивающих самоконтроль и влияние этой способности на спортивную деятельность.

Методы исследования. В исследовании использованы тест-опросник А.В.Зверькова и Е.В.Эйдмана «Исследование волевой саморегуляции», методика «Стиль саморегуляции поведения» В.И.Моросановой, Личностный опросник Г.Айзенка, методика Ю.Ханина «Оценка личностной тревожности», методика Самооценки Дембо-Рубинштейна, «Методика диагностики личности на мотивацию к успеху» Т.Элерса, «Методика диагностики мотивации избегания неудач» Т.Элерса, «Методика диагностики профессионального выгорания» (К.Маслач, С.Джексон, в адаптации Н.Водопьяновой), а также математические и статистические методы.

Научная новизна исследования:

выявлены дифференциальные различия в связи с выявлением возрастных и половых различий в саморегуляции боксеров в приоритетном

проявлении «волевого управления», «настойчивости», «планирования», «моделирования», «программирования», «гибкости» во взрослой команде, а «самостоятельность» в молодежной команде, «планирование», «программирование», «общая саморегуляция» в саморегуляции в мужской команде;

доказано наличие отрицательной связи между личностной тревожностью, эмоциональным истощением и деперсонализацией, а также волевой и поведенческой саморегуляцией и положительной связи между снижением достижений в соответствии с дифференциальными различиями в эмоциональных состояниях боксерских команд;

обоснована положительная связь между саморегуляцией, стремлением к победе и мотивацией избегания поражения, уровнем стремления у боксеров, отрицательная связь между холерическим и меланхолическим темпераментом;

обоснована необходимость воздействия на мотивационную сферу в связи с важностью применения системной комбинации интегративных психотехнологий, направленных на контроль эмоциональной, волевой, когнитивной и конативной сфер в развитии саморегуляции у боксеров.

Практические результаты исследования заключаются в следующем:
Разработана методическая рекомендация «Развитие навыков саморегуляции у спортсменов»;
Разработана программа развития под названием «Верь в победу!»;
Национальная сборная Узбекистана по боксу завоевала 5 золотых медалей на летних Олимпийских играх.

Достоверность результатов исследования. Достоверность информации, собранной в ходе исследования, определяется, прежде всего, целесообразностью выбора объектов исследования, достаточной репрезентативностью респондентов, участвующих в научном исследовании, валидностью и достоверностью выбранных методов, анализом полученных эмпирических величин надежными методами математической статистики, применением современных электронных программных средств, проведением исследований конкретно и поэтапно с использованием методов, дополняющих друг друга. Также разработанный вывод, сформулированный в ходе исследования, объясняется внедрением рекомендаций в практику, утверждением полученных результатов компетентными организациями.

Научная и практическая значимость результатов исследования. Научная значимость результатов исследования определяется тем, что выявлены и разработаны содержательные компоненты саморегуляции молодежи-боксеров в процессе предсоревновательного и соревновательного процесса, уточняется научное представление об изучаемом явлении, обобщаются теоретические и практические данные, комплекс методик и коррекционная программа проведения исследований,результаты и выводы исследований в области спортивной психологии, спортивной педагогики, спортивная психодиагностика, спортивная психокоррекция, психологическое

консультирование, психологический тренинг, теоретическое и практическое воспитание спортсменов обогащает теоретические и практические направления физической и психологической подготовки их к соревнованиям.

Практическая значимость результатов исследования заключается в формировании на основе эмпирических результатов исследования, представленных выводов и рекомендаций концептуальной теории по подготовке спортсменов к соревнованиям, а также в предоставлении рекомендаций психологам, педагогам, учителям физической культуры и тренерам, проводящим научные исследования в достижении спортивных успехов молодежи-боксеров, в процессе занятий в спортивных секциях «Тренинги Федерации бокса», может широко использоваться в качестве практического пособия для руководителей боксерских кружков, а также для повышения квалификации практических психологов в спорте.

Внедрение результатов исследования. На основе результатов научных исследований по изучению психологических особенностей саморегуляции у боксеров:

Первой научной новизны: выявлены дифференциальные различия в связи с выявлением возрастных и половых различий в саморегуляции боксеров в приоритетном проявлении “волевого управления”, “настойчивости”, “планирования”, “моделирования”, “программирования”, “гибкости” во взрослой команде, а “самостоятельность” в молодежной команде, “планирование”, “программирование”, “общая саморегуляция” в саморегуляции в мужской команде. Научная значимость первой научной новизны установлено, что саморегуляция является динамичным процессом, который увеличивается с возрастом. Внедрение научной новизны в практику: полученные результаты внедрены в практику спортсменов в соответствии с приказом № ПМ-304 Учебно-научного центра Психологии Ташкентского государственного педагогического университета имени Низами (справка №ПМ304-а от 24 января 2025 года Учебно-научного центра Психологии), приказом Ассоциации Таэквандо WT Узбекистана от 1 марта 2024 года № 4.24, приказом Федерации велосипедного спорта Узбекистана от 20 марта 2024 года № 20. Социальная эффективность научной новизны - национальная сборная Узбекистана по боксу завоевала 11 путевок на летние Олимпийские игры.

Второй научной новизны: доказано наличие отрицательной связи между личностной тревожностью, эмоциональным истощением и деперсонализацией, а также волевой и поведенческой саморегуляцией и положительной связи между снижением достижений в соответствии с дифференциальными различиями в эмоциональных состояниях боксерских команд. Научная значимость второй научной новизны определено, что у мужчин высокий уровень саморегуляции. Внедрение научной новизны в практику: полученные научные результаты внедрены в практику спортсменов в соответствии с приказом № ПМ-304 Учебно-научного центра Психологии Ташкентского государственного педагогического университета имени Низами (справка №ПМ304-а от 24 января 2025 года Учебно-научного центра Психологии), приказом Ассоциации таэквандо WT Узбекистана от 11 марта 2024 года №4.24, приказом Федерации велосипедного спорта Узбекистана от 20 марта 2024 года №20. Социальная эффективность научной новизны -

Национальная сборная Узбекистана по боксу завоевала 5 золотых медалей на летних Олимпийских играх.

Третьей научной новизны: обоснована положительная связь между саморегуляцией, стремлением к победе и мотивацией избегания поражения, уровнем стремления у боксеров, отрицательная связь между холерическим и меланхолическим темпераментом. Научная значимость научной новизны установлено, что боксерам необходимо избегать негативных эмоциональных состояний и повышать мотивацию к стремлению к победе. Внедрение научной новизны в практику: полученные научные результаты внедрены в практику спортсменов в соответствии с приказом № ПМ-304 Учебно-научного центра Психологии Ташкентского государственного педагогического университета имени Низами (справка №ПМ304-а от 24 января 2025 года Учебно-научного центра Психологии), приказом Ассоциации таэквандо WT Узбекистана от 11 марта 2024 года №4.24, приказом Федерации велосипедного спорта Узбекистана от 20 марта 2024 года №20. Социальная эффективность научной новизны - при этом увеличивается достижение спортсменами поставленных целей.

Четвертой научной новизны: обоснована необходимость воздействия на мотивационную сферу в связи с важностью применения системной комбинации интегративных психотехнологий, направленных на контроль эмоциональной, волевой, когнитивной и конативной сфер в развитии саморегуляции у боксеров. Научная значимость научной новизны разработанная нами программа тренинга показала свою эффективность, что ее полезно применять не только к боксерам, но и к другим видам спорта. Внедрение научной новизны в практику: полученные научные результаты внедрены в практику спортсменов в соответствии с приказом № ПМ-304 Учебно-научного центра Психологии Ташкентского государственного педагогического университета имени Низами (справка №ПМ304-а от 24 января 2025 года Учебно-научного центра Психологии), приказом Ассоциации таэквандо WT Узбекистана от 11 марта 2024 года №4.24, приказом Федерации велосипедного спорта Узбекистана от 20 марта 2024 года №20. Социальная эффективность научной новизны - по сравнению с прошлым годом в результате саморегуляции спортсменов были достигнуты положительные результаты как в количественном, так и в качественном отношении.

Апробация результатов исследования. Результаты исследования обсуждались на 3 международных и 2 республиканских научно-практических конференциях.

Опубликованность результатов исследования. По теме диссертации опубликовано 11 научных работ, в научных изданиях рекомендованных Высшей аттестационной комиссией Республики Узбекистан для публикации основных научных результатов диссертаций, из них 10 статьей (4 в республиканских журналах, 2 в зарубежных журналах).

Структура и объем диссертации. Диссертация состоит из введения, 3 глав, заключения, списка использованной литературы и приложений. Объем исследовательской работы составляет 116 страниц, кроме списка литературы и приложений.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Во введении обосновывается актуальность темы диссертации, описывается уровень исследования проблемы, определяются цель и задачи, объект и предмет исследования, представлена научная новизна исследования, достоверность результатов, теоретическая и практическая значимость, внедрение его в практику, сведения о публикации, структура работы.

Первая глава диссертации озаглавлена **«Саморегуляция у спортсменов как предмет психологического исследования»**. В нем теоретически проанализированы исследования зарубежных, стран СНГ и отечественных психологов по психологии саморегуляции и спорта.

Вторая глава диссертации называется **«Эмпирическое исследование проблемы саморегуляции»**, а первый параграф описывает методологию и методики исследования. Во втором параграфе, озаглавленном «Половые и возрастные различия в проявлении саморегуляции у боксеров» по тесту-опроснику А.В.Зверькова и Е.В.Эйдмана «Исследование волевой саморегуляции» у боксеров ситуация была следующей.

Таблица 1

Проявление волевой саморегуляции у боксеров (n=107)

Уровни саморегуляции	**%**
Ниже среднего	24,2 %
Выше среднего	75,8%

Из всех наших испытуемых, участвовавших в исследовании, 24,2% имели низкий уровень саморегуляции, а 75,8% имели результаты выше среднего. Боксерам, получившим высокие результаты, присущи такие черты, как эмоциональная стабильность, самостоятельность, активность. Им присущи спокойствие, уверенность в себе, стабильность намерений, реалистичность мыслей, высокое чувство долга. Им также присуща социально - позитивная направленность, контроль собственного поведения.

У 23,2% наших женщин-боксеров, принявших участие в исследовании, наблюдался низкий уровень саморегуляции, а у 76,8% результаты были выше среднего. Аналогичные результаты получены и у мужчин: у 25,5% боксеров-мужчин выявлен низкий уровень волевой саморегуляции, а у 74,5% – высокий.

Таблица 2

Половые различия в проявлении волевой саморегуляции у боксеров

Уровни саморегуляции	**У женщин-боксеров, % (n=56)**	**У боксеров-мужчин, % (n=51)**
Ниже среднего	23,2 %	25,5 %
Выше среднего	76,8%	74,5 %

В целом у четверти боксеров выявлен низкий уровень саморегуляции.

Также в исследовании мы ставили задачу выявления возрастных различий волевой саморегуляции, для этого мы попытались сопоставить результаты методики «Волевая саморегуляция» А.В.Зверькова и Е.В.Эйдмана, которая является основной методикой исследования по возрастным группам, результаты представлены в таблице 3 ниже. Среднее арифметическое значение по общей шкале волевой саморегуляции в молодежной команде составляет 15,07, а во взрослой команде-17,8 (t=-2,27; p≤0,05).

Таблица 3

Возрастные различия в саморегуляции у боксеров-мужчин (по критерию Стьюдента)

Методики и их шкалы		**M_1 (до 20 лет)**	**M_2 (старше 20 лет)**	**t – показатель статистической разницы**
Волевая саморегуляция	Общая шкала	15,07	17,8	-2,27**
	Настойчивость	10,53	13	-3,26***
Управление поведением	Планирование	6	7	-2,88***
	Моделирование	5,05	6,6	-2,65**
	Гибкость	6,58	7,5	-2,44**
	Самостоятельность	5,97	4,5	-2,65**

Примечание: * -p≤0,10; ** -p≤0,05; *** -p≤0,01

Из этого можно наблюдать, что у взрослых сформирован более высокий уровень саморегуляции, чем у молодых. Взрослые могут управлять своим поведением в различных ситуациях, контролировать свои действия и ситуации.

Среднее арифметическое значение по шкале настойчивости составляет 10,53 в молодежной команде, а во взрослой команде -13 (t=-3,26; p≤0,01). Настойчивость также выше у взрослых.

Средняя арифметическая величина молодежной команды по шкале планирования равна 7, тогда как во взрослой команде эта цифра равна 6 (t=-2,88; p≤0,01).

Среднее арифметическое значение по шкале моделирования составляет 5,05 в молодежной команде, а во взрослой команде-6,6 (t=-2,65; p≤0,05).

Среднее арифметическое значение по шкале гибкости составляет 6,58 в молодежной команде, а во взрослой команде-7,5 (t=-2,44; p≤0,05).

Среднее арифметическое значение по шкале самостоятельности в молодежной команде составляет 5,97, а во взрослой команде - 4,5 (t=-2,65; p≤0,05). По большинству шкал саморегуляции видно, что показатели взрослой команды выше, чем у молодежной. Следовательно, из этого уместно сделать вывод, что взрослые лучше справляются с трудными ситуациями, чем молодые. Только по шкале самостоятельности видно, что результаты молодежи высоки. Мы думаем, что это, вероятно, связано с сильным проявлением стремления к независимости в юношеском возрасте.

Возрастные особенности волевой саморегуляции у спортсменок также сравнивались средние арифметические значения из первичных статистических методов, а значимость разницы исследовалась с помощью критерия Стьюдента, полученные результаты мы постарались привести в таблице 4 ниже. Только по одной шкале методики волевой саморегуляции в женской команде были выявлены существенные различия, в то время как по другим шкалам существенные различия не были выявлены.

Таблица 4

Возрастные различия в саморегуляции у спортсменок (по критерию Стьюдента)

Методики и их шкалы		**M_1** (до 20 лет)	**M_2** (старше 20 лет)	**t – показатель статистической разницы**
Волевая саморегуляция	Общая шкала	16	16,8	-0,56
	Настойчивость	11,35	14,4	-2,76***
	Контроль	8,06	6,6	0,99
Управление поведением	Программирование	5,70	7	-2,64**
	Самостоятельность	5,62	6,6	-3,04***
	Общая саморегуляция	28,08	32	-3,74***

Примечание: *- $p \leq 0,10$; ** -$p \leq 0,05$; ***- $p \leq 0,01$.

Среднее арифметическое значение по шкале «настойчивости» - 11,35 в молодежной команде, а во взрослой команде -14,4 ($t=-2,76$; $p \leq 0,01$). Настойчивость также выше у взрослых женщин.

Шкала «Программирование» методики управления поведением имеет среднее арифметическое значение 5,7 в молодежной команде и 7 во взрослой команде ($t=-2,64$; $p \leq 0,05$).

Среднее арифметическое значение по шкале самостоятельности в молодежной команде составляет 5,62, а во взрослой-6,6 ($t=-3,04$; $p \leq 0,001$). Среднее арифметическое значение по общей шкале саморегуляции в молодежной команде составляет 28,08, а во взрослой команде-32 ($t=-3,74$; $p \leq 0,01$).

Нас интересовал вопрос о том, насколько саморегуляция личности зависит от ее эмоционального состояния. Для этого с помощью коэффициента корреляции Пирсона была изучена взаимосвязь между волевой саморегуляцией, поведенческим управлением и уровнем тревожности, профессиональным выгоранием (таблица 5).

В приведенной выше таблице обнаружена отрицательная связь между общей шкалой волевой саморегуляции и личностной тревогой ($r=-0,44$; $p \leq 0,01$). Чем выше личностная тревожность в молодежной команде, тем меньше саморегуляция. Или, наоборот, более высокий уровень саморегуляции снижает личностную тревожность. Молодежь с личностной тревожностью имеет низкую самооценку.

Таблица 5

Взаимосвязь уровня саморегуляции с эмоциональном состоянием в молодежной команде (девушки) (n=39)(на основе коэффициента корреляции Пирсона)

Методики	Волевая саморегуляция			Управление поведением	
Шкалы	Общая шкала	Настойчи-вость	Саморегу-ляция	Моделиро-вание	Оценка результатов
Личностная тревожность	-0,44***	-0,39***	-0,28	-0,18	-0,19
Эмоциональное истощение	-0,43***	-0,22	-0,44***	-0,43***	-0,16
Деперсонализация	-0,45***	-0,32**	-0,32**	-0,26	-0,42***
Снижение личностных достижений	0,32**	0,35**	0,18	0,07	-0,007

Примечание: *- p≤0,10; ** -p≤0,05; *** -p≤0,01

Точно так же наблюдалась отрицательная корреляция между «настойчивостью» и личностной тревожностью (r=-0,39; p≤0,01). Чем меньше у боксеров личностной тревожности, тем сильнее настойчивость. Чем меньше настойчивости, тем больше личностной тревожности. Наличие личностной тревожности у личности, снижает настойчивость.

Выявлена отрицательная связь между эмоциональным истощением и общей шкалой саморегуляции (r=-0,43; p≤0,01). Когда у боксеров сильное эмоциональное истощение, у них снижается саморегуляция. Боксеры, которые эмоционально истощены, испытывают стресс в своей жизни, также испытывают трудности с саморегуляцией, что, в свою очередь, отрицательно сказывается на победе в процессе соревнований.

Выявлена отрицательная связь между эмоциональным истощением и шкалой саморегуляции (r=-0,44; p≤0,01). Когда у боксеров сильное эмоциональное истощение, у них также снижается самоконтроль. Боксеры, которые эмоционально истощены, испытывают стресс в своей жизни, также испытывают трудности с самоконтролем, что, в свою очередь, отрицательно сказывается на победе в процессе соревнований.

Выявлена отрицательная связь между эмоциональным истощением и шкалой моделирования управления поведением (r=-0,43; p≤0,01). Когда у боксеров сильное эмоциональное истощение, у них снижается моделирование. Моделирование также затруднено у эмоционально истощенных боксеров, которые испытывают стресс в своей жизни, что, в свою очередь, отрицательно сказывается на победе в процессе соревнований.

Выявлена отрицательная связь между деперсонализацией и общей шкалой саморегуляции (r=-0,45; p≤0,01). Когда у боксеров сильная деперсонализация, у них снижается саморегуляция.

Выявлена отрицательная связь между деперсонализацией и шкалой настойчивости саморегуляции (r=-0,32; p≤0,05). Когда у боксеров сильная деперсонализация, у них снижается настойчивость. Деперсонализация стремится положить конец тому, что начали слабые боксеры. Такие боксеры, преодолевая любые препятствия, с которыми они сталкиваются, делают все возможное, чтобы достичь главной цели-победы.

Выявлена отрицательная связь между деперсонализацией и шкалой саморегуляции (r=-0,32; p≤0,05). Когда у боксеров слабая деперсонализация, у них повышается саморегуляция. Спортсмены с сильной саморегуляцией характеризуются эмоциональной устойчивостью и способностью контролировать себя в различных ситуациях. Им присуще внутреннее спокойствие, уверенность в себе, отсутствие страха перед неизвестностью, готовность воспринимать новые неожиданные влияния, стремление к радикализму и новизне, свобода мысли.

Выявлена отрицательная связь между деперсонализацией и шкалой оценки результатов (r=-0,42; p≤0,01). Когда у боксеров сильная деперсонализация, у них снижается оценка результатов. Шкала «оценка результатов» подразумевает у боксеров строгое соответствие своих действий цели, ее критериям. Боксеры с низкой «оценкой результатов» не замечают ошибок, не критично относятся к своей деятельности, действиям. Субъективные критерии успеха неустойчивы, увеличение объема работы сразу сказывается на ухудшении результата, состояния.

Выявлена положительная связь между общей шкалой волевой саморегуляции и шкалой «снижения личностных достижений» (r=0,32; p≤0,05). По мере увеличения волевой саморегуляции у боксеров увеличивается «уменьшение личностных достижений». «Снижение личностных достижений» проявляется в снижении самооценки, снижении собственных профессиональных достижений, негативной установки на профессиональные возможности, ограничении ответственности по отношению к субъектам профессиональной деятельности. Выявлена положительная связь между шкалой «Снижение личностных достижений» и шкалой «Настойчивость» (r=0,35; p≤0,05). В молодежной женской команде было обнаружено, что по мере увеличения настойчивости уменьшение личностных достижений также увеличивается. Можно сказать, что этот результат является парадоксом в нашем исследовании. Этот результат, на наш взгляд, можно объяснить возрастными особенностями молодежи, низкой эмоциональной устойчивостью. Для нерешительной молодежи характерны неуверенность в себе, высокая лабильность, импульсивность. Для такой молодежи характерны низкая активность и трудоспособность, высокая чувствительность, гибкость, изобретательность, свободное толкование социальных норм.

Таким образом, было обнаружено, что эмоциональные состояния, такие как личностная тревожность, деперсонализация, эмоциональное истощение в команде молодых девушек, негативно влияют на саморегуляцию.

Нас также интересовал вопрос о взаимосвязи уровня саморегуляции с эмоциональными состояниями у студентов института физической культуры. Результаты учащихся приведены в таблице 6 ниже.

В таблице ниже обнаружена отрицательная связь между общей шкалой волевой саморегуляции и личностной тревожностью (r=-0,41; p≤0,05). Чем больше у боксеров личностной тревожности, тем меньше у них саморегуляция. Или, наоборот, повышение саморегуляции приводит к снижению личностной тревожности. Боксерам с высоким уровнем личностной тревожности необходимо укреплять уверенность в себе и своей способности побеждать. Если мы снизим личностную тревожность у боксеров, они обретут самообладание и уверенность в победе. .

Была обнаружена отрицательная корреляция между личностной тревожностью и настойчивостью (r=-0,38; p≤0,05). Повышенная личностная тревожность приводит к снижению моделирования. Выявлена отрицательная связь между личностной тревожностью и моделированием (r=-0,53; p≤0,01). Снижение личностной тревожности приводит к увеличению моделирования. Боксерам, получившим высокие показатели по шкале моделирования, будет присуща способность различать необходимые условия достижения цели как в настоящем, так и в будущем, соответствие полученных результатов поставленным целям.

Таблица 6

Взаимосвязь уровня саморегуляции с эмоциональном состоянием у студентов института физической культуры (n=26)
(На основе коэффициента корреляции Пирсона)

Методики	**Волевая саморегуляция**		**Управление поведением**		
Шкалы	**Общая шкала**	**Настой-чивость**	**Модели-рование**	**Програм-мирование**	**Гибкость**
Личностная тревожность	-0,41**	-0,53***	-0,38**	-0,39**	-0,48***
Эмоциональное истощение	-0,25	-0,06	-0,03	0,02	-0,04
Деперсонализация	-0,08	0,11	0,15	0,17	-0,06
Снижение личностных достижений	0,15	0,43**	0,27	0,31	0,48***

Примечание: * p≤0,10; ** p≤0,05; *** p≤0,01

Выявлена отрицательная связь между личностной тревожностью и программированием (r=-0,39; p≤0,05). Повышенная личностная тревожность

приводит к снижению программирования. Боксерам с более низкой оценкой по шкале программирования свойственно нежелание, неумение думать о последствиях своих действий.

Выявлена отрицательная связь между личностной тревожностью и гибкостью (r=-0,48; p≤0,05). Повышенная личностная тревожность приводит к снижению гибкости, или, наоборот, повышенная гибкость приводит к снижению личностной тревожности. Высокоадаптивный боксер демонстрирует студентам пластичность во всех процессах управления. Такой боксер быстро меняет планы и программы поведения в случае непредвиденных требований, быстро оценивает изменение условий и перестраивает программу действий.

Выявлена положительная связь между уменьшением личностных достижений и настойчивостью (r=0,43; p≤0,05). Повышенная напористость также приводит к увеличению снижения личностных достижений. Студенты-боксеры, у которых формирована настойчивость, очень трудолюбивы и делают все возможное для достижения поставленных целей, самая главная ценность в которых-довести начатое дело до конца.

Обнаружена положительная связь между снижением личностных достижений и гибкостью (r=0,48; p≤0,01). Когда гибкость высока, личностные достижения также снижаются. Гибкие студенты-боксеры стараются исправить поведение, своевременно оценивая этот факт, когда цели, поставленные с достигнутым результатом, не совпадают.

Таким образом, было обнаружено, что личностная тревожность у девушек-боксеров является одним из факторов, непосредственно влияющих на их волевую и поведенческую саморегуляцию.

Третья глава диссертации называется **«Психологические возможности саморегуляции в спортивной психологии»**, в которой исследуются факторы, влияющие на саморегуляцию боксеров.

В приведенной выше таблице обнаружена положительная связь между экстраверсией и шкалой моделирования (r= 0,35; p≤0,5). Повышенная экстраверсия в команде девушек-молодежи также приводит к увеличению моделирования. Когда девушки-боксеры общительны, они пытаются создать разные модели поведения.

Выявлена положительная связь между шкалой экстраверсии и гибкости (r=0,32; p≤0,5). Повышенная экстраверсия в команде молодых девушек также приводит к повышению гибкости. Если девушки-боксеры проявляют общительность, они стараются быстро адаптироваться к различным ситуациям.

Также была обнаружена положительная связь между экстраверсией и общей шкалой саморегуляции (r= 0,33; p≤0,5). Повышенная экстраверсия в команде молодых девушек также приводит к повышению саморегуляции. Хотя девушки-боксеры общительны, они стараются хорошо управлять собой в различных ситуациях.

Выявлена отрицательная связь между нейротизмом и общей шкалой волевой саморегуляции (r=-0,47; p≤0,1). Повышенная невротичность приводит к снижению волевой саморегуляции. Известно, что нейротизм связан с показателями лабильности нервной системы. Нейротизм характеризуется чрезмерной нервозностью, неустойчивостью, неспособностью адаптироваться, частыми перепадами настроения, чувством вины и беспокойства, тревогой, депрессивными реакциями, рассеянным вниманием, неустойчивостью в стрессовых ситуациях. Итак, исходя из этого, можно сделать вывод, что все негативные эмоциональные состояния негативно влияют на волевую саморегуляцию.

Была обнаружена отрицательная корреляция между нейротизмом и шкалой настойчивости волевой саморегуляции в команде девушек (r=-0,43; p≤0,1). Повышенная невротичность приводит к снижению настойчивости. Выявлена отрицательная связь между нейротизмом и шкалой контроля волевой саморегуляции (r=-0,38; p≤0,5). Повышенный невротизм приводит к снижению контроля.

Таблица 7

Взаимосвязь уровня саморегуляции в молодежной команде (девушках) с другими психологическими особенностями (n=39) (на основе коэффициента корреляции Пирсона)

	Общая шкала	**Настойчивость**	**Контроль**	**Планирование**	**Моделирование**	**Оценка результатов**	**Гибкость**	**Общая саморегуляция**
Шкала экстраверсии	0,20	0,28	0,22	-0,23	0,35**	0,14	0,32**	0,33**
Нейротизм	-0,47***	-0,43***	-0,38**	0,05	-0,44***	-0,34**	-0,008	-0,35**
Сангвиник	0,32**	0,36**	0,23	-0,32**	0,33**	0,20	-0,02	0,04
Меланхолик	-0,44***	-0,38**	-0,33*	0,06	-0,30**	-0,34**	-0,25	-0,46***
Уровень притязаний	-0,20	-0,06	-0,27	0,36**	0,06	-0,26	0,13	0,12
Стремление к победе	0,41***	0,47***	0,24	0,06	0,23	0,06	0,21	0,15

Примечание: * -p≤0,10; **- p≤0,05; ***- p≤0,01.

Была обнаружена отрицательная связь между нейротизмом и шкалой моделирования поведенческой саморегуляции (r=-0,44; p≤0,1). Повышенная невротичность приводит к снижению моделирования. Выявлена отрицательная связь между невротизмом и шкалой оценки результатов поведенческой саморегуляции (r=-0,34; p≤0,5). Повышенный невротизм приводит к снижению оценки результатов.

В молодежной команде девушек была обнаружена отрицательная связь между невротизмом и общей шкалой настойчивости саморегуляции (r=-0,35; p≤0,5). Как видно из приведенных количественных анализов, нейротизм и нервозность отрицательно влияют на волевую и поведенческую саморегуляцию всех членов молодежной женской сборной по боксу. Нейротизму присуща предрасположенность к негативным эмоциям, импульсивность, способность по-разному взаимодействовать с людьми, изменчивость интересов, неуверенность в себе, чувствительность, отзывчивость, склонность к возбудимости. Невротические личности остро реагируют на раздражители, которые на них воздействуют. У лиц с высокими показателями по шкале невротизма невроз может развиться в неблагоприятных стрессовых ситуациях.

Выявлена положительная связь между сангвиником и общей шкалой волевой саморегуляции (r=0,32; p≤0,5). Повышенная экстраверсия в молодежной команде девушек также приводит к повышенной гибкости. Когда девушки-боксеры общительны, они стараются быстро адаптироваться к различным ситуациям.

Нами разработана развивающая программа под названием «Верь в победу». Программа включает в себя:



Рис.1. Компоненты развивающей программы под названием «Верь в победу!».

Механизмы составленной нами программы включают в себя следующие сферы.



Рис.2. Механизмы развивающей программы «Верь в победу!».

Мы провели развивающую программу под названием «Верь в победу!» в отдельных группах во всех спортивных командах. Для этого была рассчитана основная методика нашего исследования А.В.Зверькова и Е.В.Эйдмана «Исследование волевой саморегуляции», мы повторно запустили методику в качестве ретеста. И мы отразили результаты, суммируя их в таблице 8.

Таблица 8

Статистические различия результатов констатирующего и контрольного эксперимента у студентов института физической культуры (по критерию Стьюдента)

Показатели		**M_1** (констатирующий)	**M_2** (контрольный)	**t – показатель статистической разницы**
Волевая саморегуляция	Обшая шкала	10	12,11	-4,64***
	Настойчивость	9,33	9,44	-0,35
	Контроль	5,33	5,66	-0,66

Примечание: **-p≤0,01.

Как видно из приведенной выше таблицы, в общей шкале волевой саморегуляции выявлена статистически значимая разница в констатирующим и контрольном эксперименте у студентов института физической культуры. Мы видим, что в констатирующих экспериментах среднее арифметическое

значение волевой саморегуляции составляло 10, в то время как в контрольных экспериментах оно было несколько увеличено, то есть 12,11 (t=-4,64; p≤0,01). А это значит, что после проведенных нами развивающих тренингов у боксеров может наблюдаться значительное повышение саморегуляции. Это свидетельствует о том, что разработанные нами тренинги оказывают положительное влияние на саморегуляцию студентов, а разработанные нами тренинги эффективны.

В большинстве исследований утверждается, что саморегуляция связана с волевыми качествами. Высокий уровень саморегуляции обеспечивается такими волевыми качествами, как решительность, упорядоченность, самостоятельность, установка на успех. Респонденты, обладающие высоким уровнем саморегуляции, независимы по отношению к окружающим, уверены в своих силах, стремятся преодолеть трудности на пути к достижению цели, повысить свой социальный статус. Выявлены положительные связи между саморегуляцией и волевой регуляцией.

Результаты, полученные в молодежной (женской) сборной, суммируются в таблице 9 ниже. В молодежной (женской) сборной мы видим, что если в констатирующих экспериментах среднее арифметическое значение по общей шкале волевой саморегуляции составляло 10,5, то в контрольных-несколько увеличилось, то есть составило 15,37 (t=-6,17; p≤0,01). Аналогично мы видим, что среднее арифметическое значение по шкале настойчивости составило 8,5, но в контрольных экспериментах оно несколько увеличилось, то есть составило 10,62. (t=-3,32; p≤0,05).

Таблица 9

Статистические различия между результатами констатирующего и контрольного эксперимента в молодежной (девушки) сборной команде (по критерию Стьюдента)

Показатели		**M_1**	**M_2**	**t – показатель статистической разницы**
Волевая саморегуляция	**Общая шкала**	10,5	15,37	-6,17***
	Настойчивость	8,5	10,62	-3,32**
	Контроль	5,75	7,37	-2,22*

Примечание: *** p≤0,01.

Мы видим, что среднее арифметическое значение по контрольной шкале составило 5,75, тогда как в контрольных экспериментах оно несколько увеличилось, то есть составило 7,37 (t=-2,22; p≤0,05). Тот факт, что в молодежной (девушки) сборной команде произошли существенные изменения по всем шкалам волевой саморегуляции, свидетельствует о том, что проводимые нами развивающие тренинги оказали положительное влияние на боксеров.

Результаты молодежной (мужчины) сборной команды представлены в таблице 10 ниже.

Таблица 10

Статистические различия между результатами констатирующего и контрольного эксперимента в молодежной (мужчины) сборной команде (по критерию Стьюдента)

Показатели		M_1	M_2	t – показатель статистической разницы
Волевая саморегуляция	**Общая шкала**	11,14	12,28	-3,36**
	Настойчивость	9	9,71	-1,50
	Контроль	5	6	-1,22

Примечание: ***- p≤0,01.

В молодежной (мужчины) сборной команде статистическая разница между результатами констатирующего и контрольного эксперимента выявлена только по общей шкале.

Мы видим, что в констатирующих экспериментах среднее арифметическое значение общей шкалы волевой саморегуляции составило 11,14, а в контрольных экспериментах оно несколько возросло, до 12,28 (t=-3,36; p≤0,05).

Таким образом, тренинг, проведенное во всех командах, кроме взрослой (женской), дали результаты, а у боксеров значительно повысилась волевая саморегуляция, свидетельствует об эффективности разработанной нами развивающей программы под названием «Верь в победу».

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате теоретических и эмпирических исследований по теме «Психологические особенности саморегуляции у боксеров» мы пришли к следующим выводам:

1. Примерно у четверти испытуемых, участвовавших в исследовании, уровень волевой саморегуляции был ниже среднего, а у трех четвертей - выше. Существенных различий в результатах боксеров женского и мужского пола по волевой саморегуляции не выявлено, результаты оказались близкими друг к другу, при этом у четверти обеих групп наблюдался низкий уровень волевой саморегуляции, а у трех четвертей – высокий уровень волевой саморегуляции.

2. Среди боксеров-мужчин по всем шкалам, кроме шкалы самостоятельности методик волевой саморегуляции и поведенческой саморегуляции, во взрослой сборной были получены более высокие результаты, чем у молодежи, из чего уместно сделать вывод, что взрослые лучше контролируют себя, чем молодые.

3. Среди женщин-боксеров взрослая команда набрала более высокие баллы по шкалам «настойчивость», «программирование», «самостоятельность» и «общая саморегуляция», чем молодежная команда, это означает, что взрослые контролируют себя лучше, чем молодежь.

4 .В связи с выявлением возрастных различий в саморегуляции боксеров по шкале «общая шкала волевой регуляции», «настойчивость», «планирование», «моделирование», «программирование», «гибкость» были выявлены высокие показатели во взрослой команде, а по шкале «самостоятельность» - проявление превосходства в молодежной команде на основе дифференциации результатов.

5. На основе критерия Стьюдента доказано, что боксеры молодежной команды показали более высокие результаты по шкалам «планирование», «программирование» и «общая саморегуляция» в мужской команде.

6. Во всех боксерских командах было обнаружено, что личностная тревожность, эмоциональное истощение и деперсонализация негативно влияют на волевую и поведенческую саморегуляцию боксеров. Поэтому саморегуляция боксера напрямую зависит от эмоционального настроя на победу в соревновании. Чтобы боксер добился победы, ему необходимо развить навыки и умения саморегуляции.

7. У боксеров были обнаружены положительные связи между стремлением к победе, мотивацией избегания неудач и саморегуляцией. Чем сильнее у боксера мотивация стремиться к победе, избегать неудач, тем сильнее проявляется саморегуляция.

8. Механизмы программы тренинга под названием «Верь в победу», направленной на развитие саморегуляции у боксеров, были усовершенствованы за счет применения на практике системного сочетания интегративных психотехнологий, направленных на контроль эмоциональной, волевой, когнитивной и конативной сфер. Эта программа оказала положительное влияние на все команды, за исключением взрослой.

Для развития саморегуляции боксерам мы рекомендуем следующее:

Спортсменам:

1 Управление эмоциями и мыслями, замена негативных мыслей позитивными.

2. Правильное времяпрепровождение, полное соблюдение режима активности и отдыха.

3. Регулярно оценивать состояние психологической готовности к соревнованиям.

4. Разработка стратегий личностного и профессионального роста.

5. Сохранение спокойствия и постоянное развитие гибкости в различных стрессовых ситуациях.

Тренерам:

1. Учитывая негативное влияние эмоциональных состояний на саморегуляцию боксера, необходимо избегать гнева перед соревнованиями, не

допускать сильного утомления, ограждать от раздражителей, вызывающих излишнюю тревожность.

2. Учитывая положительное влияние на саморегуляцию боксера стремления к победе и избегания неудач, перед поединком его необходимо морально поддержать, вдохновить на победу.

3. Целесообразно проводить активный отдых и психофизиологическое восстановление после соревнований с учетом индивидуальных особенностей спортсмена и следовать рекомендациям спортивного психолога.

Всем спортивным психологам, работающим в командах:

1. Если психолог проводит психологическое обучение совместно со спортивными тренерами для повышения психологической грамотности и развития тренинговых навыков и умений, и если знания спортивных тренеров гармонируют с психологическими знаниями, то физические и психологические проблемы боксеров могут быть устранены, а тренинговые занятия могут быть организованы с целью соответствующего.

2. Исходя из личностных особенностей спортсменов, целесообразно заранее подготовиться к возможным стрессовым ситуациям во время соревнований и подготовить индивидуальные психологические меры для спортсменов.

3. Необходимо формировать саморегуляцию в различных ситуациях, предоставляя спортсменам краткую информацию о различных психологических проблемах и их симптомах.

4. Рекомендуем использовать у боксеров мотивационные аффирмации, аутотренинги, повышающие уровень стремления к победе, уверенность в победе.

5. Им следует использовать релаксационные упражнения, чтобы не поддаваться негативным эмоциональным состояниям.

6. При развитии саморегуляции у боксеров целесообразно акцентировать внимание на когнитивной и поведенческой сферах у боксеров-мужчин и на эмоциональной сфере у боксеров-женщин.

THE SCIENTIFIC COUNCIL OF THE PhD.10/30.12.2019.Tib.69.01 FOR THE AWARDING OF ACADEMIC DEGREES AT THE REPUBLICAN SCIENTIFIC-PRACTICAL CENTER OF SPORTS MEDICINE NATIONAL OLYMPIC COMMITTEE OF THE REPUBLIC OF UZBEKISTAN

REPUBLICAN SCIENTIFIC-PRACTICAL CENTER OF SPORTS MEDICINE NATIONAL OLYMPIC COMMITTEE OF THE REPUBLIC OF UZBEKISTAN

QUVVATOVA ZILOLA RISQUL QIZI

PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF SELF CONTROL IN BOXERS

19.00.04 – Medical psychology

DISSERTATION ABSTRACT FOR THE DEGREE OF DOCTOR OF PHILOSOPHY (PhD) IN PSYCHOLOGICAL SCIENCES

TASHKENT – 2025

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 B2023.2.PhD/Tib3669

The dissertation has been prepared at the Republican Scientific and Practical Center of Sports Medicine.

The abstract of the dissertation was posted in three (Uzbek, Russian, English (resume) languages on the website of the Scientific Council at (www.sportmed.uz) and on the website of «ZiyoNet» information-educational portal at (www.ziyonet.uz).

Scientific advisor:	**Nishanova Zamira Taskarayevna** doctor of medical sciences, professor
Official opponents:	**Arzikulov Dilshod Nematovich** doctor of psychology, professor
	Abdurasulov Rustam Abduraimovich doctor of psychology, professor
Leading organization:	**Tashkent State University of Oriental Studies**

The defense of the dissertation will take place on «_____» _____ 2025 at _____ o'clock at the meeting of the scientific council PhD.10/30.12.2019.Tib.69.01 at Republican Scientific and Practical Center of Sports Medicine (Address: 100027, Tashkent, Shaykhantakhur District, B.Zokirov str., 6. Tel.: (+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, B.Zokirov str., 6. Tel.: (+99871) 241-38-03; Fax: (+99871)241-30-93.

Abstract of the thesis sent out on «_____» _____ 2025 y.
(Mailing report number _____ on «_____» _____ 2025 y).

I.R. Mavlyanov
Chairman of the Scientific Council awarding scientific degrees, Doctor of Medical Sciences, professor

D.E.Maxmudov
Scientific secretary of the Scientific Council awarding scientific degrees, PhD, associated professor

A.A. Khadjimetov
Chairman of the Academic seminar under the Scientific Council awarding scientific degrees, Doctor of Biological Sciences, professor

INTRODUCTION (abstract of the PhD annotation)

The purpose of the study is to develop recommendations based on studying the psychological characteristics of self-regulation in boxers.

Subject of the study. The total of 107 boxers took part in the study, including 81 from the national team of the Boxing Federation of Uzbekistan and 26 from the University of Physical Culture and Sports of Uzbekistan. Of these, 56 were women and 51 were men.

The subject of the study is the psychological characteristics, factors and mechanisms of self-control in boxers.

Research methods. The study used the test questionnaire of A.V. Zverkov and E.V. Eidman «Study of volitional self-regulation», the technique «Style of self-regulation of behavior» by V.I. Morosanova, the Personality Questionnaire of G. Eysenck, the technique of Yu. Khanin «Assessment of personal anxiety», the Dembo-Rubinstein Self-Assessment technique, «Methodology of diagnostics of personality for motivation for success» by T. Elers, «Methodology of diagnostics of motivation to avoid failures» by T. Elers, «Methodology of diagnostics of professional burnout» (K. Maslach, S. Jackson, adapted by N. Vodopyanova), as well as mathematical and statistical methods.

Implementation of research results. Based on the results of scientific research work obtained on the study of the psychological characteristics of self-control in boxers:

The first scientific novelty: is that due to the fact that age and gender differences are determined in the self-management of boxers, differential differences in priority manifestation in the male team of «volitional management», «determination», «planning», «modeling», «programming», «flexibility» in the adult team, and «independence» in the youth team, self-management. The scientific significance of the first scientific innovation was found to be a dynamic process in which self-control increases with age. Introduction of scientific innovation into practice: the results obtained are based on the order of PM-304 of the psychological educational and scientific center at the Tashkent State Pedagogical University named after Nizami (reference book PM-304-a of the psychological educational and scientific center of January 24, 2025), according to the order of the Taekwondo WT Association of Uzbekistan No. 4.24 of March 1, 2024, The social effectiveness of scientific innovation the Uzbek national boxing team has won 11 qualification for the Summer Olympics;

The second scientific novelty: has been demonstrated by differential differences in the emotional states of boxing teams between personal anxiety, emotional fatigue and depersonalization and volitional and behavioral self-control, and the presence of a positive bond between decreased achievements. The scientific significance of scientific innovation has been found to be high in self-control in men. Introduction of scientific innovation into practice: the scientific conclusions obtained are based on the order of PM-304 of the psychological educational and scientific center at the Tashkent State Pedagogical University named after Nizami (reference book PM-304-a of the psychological educational and scientific center of

January 24, 2025), the Taekwondo WT Association of Uzbekistan was introduced into the practice of athletes based on the Social effectiveness of scientific innovation the National Boxing Team of Uzbekistan won 5 gold medals at the Summer Olympics;

The third scientific novelty: based on the fact that in boxers there is self-control and motivation to strive for victory and avoid defeat, positive attachment among the level of aspiration, negative connection between choleric and melancholic temperament. The scientific importance of scientific innovation was determined by the need for boxers not to succumb to negative emotional states, as well as to strengthen the motivation of striving for victory. Introduction of scientific innovation into practice: the scientific conclusions obtained are based on the order of PM-304 of the psychological educational and scientific center at the Tashkent State Pedagogical University named after Nizami (reference book PM-304-a of the psychological educational and scientific center of January 24, 2025), the Taekwondo WT Association of Uzbekistan was introduced into the practice of athletes based on the The social effectiveness of scientific innovation in this case increases the achievement of the goals set by athletes.

The fourth scientific novelty: based on the need to influence the motivational sphere due to the importance of applying a systematic combination of integrative psychotechnologies aimed at controlling the emotional, volitional, cognitive and conative spheres in the development of self-control in boxers. The scientific importance of scientific innovation is evidenced by the fact that the training program developed by us is useful to apply not only to boxers, but also to other sports due to the fact that it is effective. Introduction of scientific innovation into practice: the scientific conclusions obtained are based on the order of PM-304 of the educational and scientific center of Psychology at the Tashkent State Pedagogical University named after Nizami, according to the order of the Taekwondo WT Association of Uzbekistan No. 4.24 of March 1, 2024 (reference book PM-304 - A of January 24, 2025 The social effectiveness of scientific innovation compared to last year, as a result of self-control of athletes, positive results in quantity and quality were achieved.

Approbation of research results. The research results were discussed at 3 international and 2 national scientific and practical conferences.

Publication of the results of the study. A total of 11 articles were published on the topic of the dissertation, including 6 articles in Scientific Journals (4 Republican journals, 2 foreign journals), which were recommended to publish the main scientific results of dissertations of the Higher Attestation Commission of the Republic of Uzbekistan.

Structure and volume of the dissertation. The dissertation work consists of an introduction, three chapters, a conclusion, A list of used literature, as well as applications. The volume of research work is 116 pages, in addition to the list of literature and applications.

E’LON QILINGAN ISHLAR RO‘YXATI
СПИСОК ОПУБЛИКОВАНЫХ РАБОТ
LIST OF PUBLICATIONS

I bo‘lim (I часть; I part)

1. Quvvatova Z.R. Psychological characteristics of self-governance // Science and innovation. 2022. №3. P. 287-292. UIF-2022;8.2ISSN:2181-3337.
2. Қувватова З. Р. Проблема самоуправления в интерпретации российских психологов // Вестник интегративной психологии. – Ярославль. 2023. № 21. С. 145-148. (19.00.00. №2).
3. Quvvatova Z.R. O‘z-o‘zini boshqarish qobiliyati va temperament o‘rtasidagi bog‘liqlik // O‘zMU xabarlari. 1/7/1. - Toshkent. 2023. B. 108-111. (19.00.00. №10).
4. Quvvatova Z.R. Sportchilarda motivatsiyaning o‘z-o‘zini boshqarish qobiliyatiga ijobiy ta’sirini o‘rganish // Tibbiyot va Sport. - Toshkent. 2023/3 ISSN2181-998X. B. 70-71. (19.00.04. OAK Rayosatining 2020-yil 30-oktyabrdagi 287/9.1-son qarori).
5. Quvvatova Z.R. Sportchilarda o‘z-o‘zini boshqarishning psixologik xususiyatlari // Oilaviy munosabatlar destruksiyasining psixologik tadqiqi: muammo va yechimlar. Xalqaro ilmiy amaliy konferensiya. 27.05.2022. To‘plam. -Termiz. 2022 B.302-304.
6. Quvvatova Z.R. Yakka kurash sport turlarida o‘z-o‘zini boshqarish qobiliyatining ahamiyati // Jismoniy tarbiya va sport rivojlantirish istiqbollari: muammo va yechimlari. II Respublika ilmiy-amaliy anjumani. To‘plam 1 - qism. UzMu.-Toshkent. 2023. B.124-128.
7. Қувватова З.Р. Важность самоконтроля в единоборствах // Безопасный спорт-2023. Перетренированность в спорте. Междисциплинарный подход.- Минск. 2023. С.191-195.
8. Quvvatova Z.R. Sportchilarda o‘z-o‘zini boshqarishni rivojlantirishning psixologik strategiyalari //Adaptativ jismoniy tarbiya va sportning dolzarb muammolari. Xalqaro ilmiy amaliy anjuman. 10.06.2023. B.113-114.

II bo‘lim (II часть; II part)

9. Quvvatova Z.R. Sportchilarda o‘z-o‘zini boshqarishga ta’sir qiluvchi omillar // Tibbiyot va sport. -Toshkent. 2022/1-2 ISSN:2181-998X. B. 9-13.
10. Quvvatova Z.R. Sportchilarda o‘z- o‘zini boshqarishning o‘ziga ishonch, qoniqish va sadoqat tuyg‘usiga psixologik ta'siri // Tibbiyot va sport.- Toshkent. 2022/1-2 ISSN:2181-998X. B. 63-66.
11. Quvvatova Z.R. Bokschilarda o‘z-o‘zini boshqarishning gender farqlari // Kasb-hunar ta’limi. -Toshkent. 2024. 2-son B. 129-131 .

Автореферат «Тошкент тиббиёт академияси ахборотномаси» журнали таҳририятида таҳрирдан ўтказилиб, ўзбек, рус ва инглиз тилларида матнлар ўзаро мувофиқлаштирилди.

Босишга рухсат этилди:27.06.2025 йил
Бичими 60x84 $^{1}/_{16}$. «Times New Roman»
гарнитурада рақамли босма усулда чоп этилди.
Шартли босма табоғи 3,2. Адади 100. Буюртма № 115

“Fan va ta’lim poligraf” MChJ босмахонасида чоп этилди.
Тошкент шаҳри, Дўрмон йўли кўчаси, 24-уй.