

SPORT TA'LIMI MUASSASALARIDA SHUG'ULLANAYOTGAN O'QUVCHI-SPORTCHILARDAGI USTUVOR HIS-TUYG'ULARNING IKKINCHI SIGNALLAR TIZIMI RIVOJLANISHIGA TA'SIRINI PSIXOFIZIOLOGIK XUSUSIYATLARINI DIAGNOSTIKALASH

Hayitov Oybek¹, Nazarov Sobir¹ 

¹Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti, Toshkent shahri, O'zbekiston Respublikasi.

Annotatsiya. Mazkur maqolada sport ta'limi muassasalarida shug'ullanayotgan o'quvchi-sportchilardagi ustuvor his-tuyg'ularning ikkinchi signallar tizimi rivojlanishiga ta'sirini psixofiziologik xususiyatlarini diagnostikalash masalalari mualliflarning ko'p yillik tadqiqot natijalariga asosan bayon etilgan.

Kalit so'zlar: affektlar, ikkinchi signal tizimi, somatik hislar, harakatni boshqarish, motivatsiya, hissiyot, ta'lim va xotira.

Kirish

His-tuyg'ular – bu psixologik jarayonlarning o'ziga xos turi bo'lib, insonning ichki kechinmalari, atrofdagi dunyoga va o'ziga bo'lgan munosabatini ifodalaydi. A.G.Leontyev tasnifiga ko'ra, emotsional hodisalarning uch turi mavjud: affektlar, his-tuyg'ular va hissiyotlar [4; 55-b.].

Xulq-atvor yo'nalishini belgilaydigan motivatsiyada emotsional komponent alohida rol o'ynaydi. His-tuyg'ular shaxsga ta'sir qiladigan obyektlar va vaziyatlarning ahamiyatini aks ettirib, voqeyilik va ehtiyojlar o'rtasidagi bog'liqlik funksiyasini bajaradi. Affektlar – kuchli qisqa muddatli hissiy tajriba bo'lib, aniq harakatlantiruvchi va visseral namoyishlar bilan birga keladi. Ular biologik va ijtimoiy omillar tufayli yuzaga keladi va vaziyatga javoban paydo bo'ladi.

His-tuyg'ular uzoq davom etadigan holatlar bo'lib, odamlarning xatti-harakatlarida namoyon bo'ladi. Ular vaziyatga shaxsiy munosabatni bildirib, insonga oldindan qanday vaziyatda ekanligini aytib beradi. Tuyg'ular – ma'lum yoki mavhum obyekt tasavvuri yoki g'oyasi bilan bog'liq his-tuyg'ularning umumiy lashtirilishi. Tuyg'ular barqaror hissiy munosabatlarni ifodalaydi.

P.V.Simonovning fikricha, his-tuyg'ular ijtimoiy va ma'naviy ehtiyojlar asosida paydo bo'ladi. Vahima, uning fikricha istalmagan harakatlardan qochish ehtimoli pastligiga reaksiya sifatida paydo bo'ladi, umidsizlik esa maqsadga erishish ehtimoli pastligiga reaksiya. Kayfiyat hissiyotdan kam intensivlik va maqsadli obyekt yoki reaksiyalarning yo'qligi bilan farq qiladi.

Materiallar va metodlar

Tadqiqot sport ta'limi muassasalarida shug'ullanayotgan 303 nafar o'quvchi-sportchi ishtirokida olib borildi. Respondentlar sport zaxirasini tayyorlashning turli bosqichlarida shug'ullanayotgan bo'lib, ular psixofiziologik ko'rsatkichlariga ko'ra tajriba guruhi (TG, n=151) va nazorat guruhi (NG, n=152) ga ajratildi.

Tadqiqotda o'quvchi-sportchilarning ustuvor his-tuyg'ulari hamda ikkinchi signal tizimi rivojlanish darajasini aniqlash maqsadida B.R. Qodirovning "Ikki signal tizimi o'rtasidagi nisbatni aniqlash" so'rovnomasi qo'llanildi. Shuningdek, shaxsiy psixologik xususiyatlarni baholash uchun "O'zingizni bilasizmi?" metodikasidan foydalanildi.

Psixofiziologik holat sport zaxirasini tayyorlash bosqichlari doirasida 11 ta ustuvor yo'nalish (sensatsiya va idrok, somatik hislar, ko'rish, eshitish va muvozanat, harakatni boshqarish, uyqu va bedorlik, motivatsiya, ochlik va chanqoqlik, jinsiy xatti-harakatlar, hissiyot, ta'lim va xotira) asosida baholandi.

Olingan natijalar matematik-statistik usullar yordamida qayta ishlanib, guruhlar o'rtasidagi farqlarni aniqlashda Mann-Whitney U-mezoni, ko'rsatkichlar o'rtasidagi bog'liqliklarni baholashda korrelyatsion tahlil qo'llanildi. Statistik ahamiyat darajasi $*p \leq 0,05$ va $*p \leq 0,001$ mezonlari asosida belgilandi.

Natijalar va muhokama

His-tuyg'ularning kognitiv nazariyasiga ko'ra, kayfiyat avtomatik kognitiv jarayonlar natijasida yuzaga keladi va shaxsning umumiy holati ehtiyojlari haqida ma'lumot beradi. Kayfiyatning boshqarish qobiliyatini ta'kidlash muhimdir, shuningdek gormonal va biokimyoviy omillar kayfiyat genezisida ishtirok etadi. His-tuyg'ularning bir nechta funksiyalari mavjud: aks ettiruvchi, rag'batlantiruvchi, mustahkamlovchi, o'zgaruvchi va kommunikativ [2; 421-432-b.].

Aks ettiruvchi funksiya – ehtiyoj va uni qondirish imkoniyati haqidagi intuitiv g'oyaga asoslangan baho. His-tuyg'ular butun tanani qamrab olib, omillarning foydali yoki zararli ekanligini aniqlashga yordam beradi. Rag'batlantiruvchi funksiya

– ehtiyojni qondiruvchi va harakatga undovchi zonani qidirishdir. His-tuyg'u so'zi fransuzcha «mouvoir» – harakatga keltirish fe'lidan kelib chiqqan.

Mustahkamlovchi funksiya – o'rganish va xotira faoliyatida ishtirok etuvchi his-tuyg'ular. P.V.Simonov hissiy rezonans modelida mustahkamlovchi funksiyani o'rganib chiqqan. Ushbu model og'riq qo'zg'atuvchi ta'sirisiz his-tuyg'ular funksiyalarini o'rganishga yordam beradi. Bir itning terisiga elektr yordamida ta'sir qilib, ikkinchi itning hissiy reaksiyalarga ta'sir ko'rsatish mumkin. Gipokampus tetta ritmining sinxronizatsiyasi va birinchi itni ko'rgan ikkinchi itning yurak urishi tezligi oshishi salbiy zo'riqish holatini ko'rsatadi. Kuzatuvchi itning panjasini ko'tarishi jabrlanuvchi itga yetkazilayotgan tok oqimini to'xtatadi. Natijada, kuzatuvchi itda instrumental qochish refleksi rivojlanadi, chunki mustahkamlovchi narsa salbiy his-tuyg'ulardan, ya'ni stressdan xalos bo'lishdir [3; 277-b.].

O'zgaruvchi funksiya – bu o'z xatti-harakatlarini o'zgartirishga undashdir. O'zini himoya qilish instinkti va ekstremal vaziyatlarda axloqiy me'yorlarga rioya qilish zarurati o'rtasidagi kurash his-tuyg'ularning o'zgaruvchi funksiyasiga misol bo'la oladi.

Kommunikativ funksiya – yuz ifodalari, imo-ishoralar va yurish-turishlar orqali hodisalar va obyektlar bo'lgan munosabatni ifodalab, moslashish funksiyasini bajarib, ijtimoiy munosabatlarni tartibga soladi (1-jadvalga qarang).

1-jadval. B.R. Qodirovning «Ikki signal tizimi o'rtasidagi nisbatni aniqlash» so'rovnomasining signallar tizimidagi tafovutlari (Mann-Uitni mezon bo'yicha, n=303).

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

*Izoh: *p ≤ 0,05; **p ≤ 0,001*

1-jadvalda B.R. Qodirovning «Ikki signal tizimi o'rtasidagi nisbatni aniqlash» so'rovnomasining ikkinchi signal tizimiga

taalluqli beshta asosiy ko'rsatkich bo'yicha «TG» va «NG» guruhlarini o'rtasidagi farqlar aniqlangan [5; 526-527-b.]. Tahlil jarayonida

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

Boshqa bir ahamiyatli ko'rsatkich – «iroda» shkalasi bo'lib, «TG» guruhida 4545 shartli birlik ko'rsatgan va «NG» guruhiga nisbatan yuqoriroq ($p=0,005^{*}$). Bu individual darajada sportchida barqaror maqsadga intiluvchanlik, intizomli qaror qabul qilish ruhiy chidamlilik sifatlarining ustuvorligini ifodalaydi. Ushbu ko'rsatkich yuqori muvaffaqiyat sari yo'naltirilgan shaxsiy strategiyalar rivojlanganligini ko'rsatadi. Bundan tashqari, «xavotirlanish» ko'rsatkichida ham guruhlar o'rtasida statistik yuqori farq aniqlangan ($p=0,000^{*}$). Ushbu ko'rsatkich «TG» guruhida yuqoriroq bo'lib sport faoliyatini ichki hayajon, musobaqa oldidan stress va ruhiy bezovtalik belgilari mavjudligini bildirish mumkin. Bu holat tayyorgarlikdagi yuklama-larning kuchli ta'siri yoki musobaqa bosimining his

qilinishi bilan bog'liq bo'lishi ehtimoldan xoli emas.

«Analitik tafakkur» va «o'zini o'zi baholash» ko'rsatkichlari bo'yicha guruhlar o'rtasida statistik ahamiyatga ega farqlar kuzatilmadi. Bu holat sportchilarning muammoni tahlil qilish va o'zini shaxsiy qadrlash borasida umumiy kognitiv faollik darajalari o'rtasida katta tafovut yo'qligini ko'rsatadi. Shu bilan birga, ushbu qobiliyatlar sportdagi muvaffaqiyat uchun yordamchi omil bo'lishi mumkin, ammo to'g'ridan to'g'ri hal qiluvchi mexanizm sifatida namoyon bo'lmasligi ehtimol. Xulosa qilib aytganda, ikkinchi signal tizimiga tegishli ko'rsatkichlar tahlili «TG» guruhida shaxsiy iroda, ichki nazorat va psixologik tayyorgarlik darajasining yuqori ekanligini tasdiqlaydi. Ushbu jihatlar o'quvchi-sportchida individual tayyorgarlikni samarali boshqarish, ichki xulq-atvorni nazorat qilish va musobaqa sharoitida ruhiy barqarorlikni saqlash uchun zarur psixologik-nevrofiziologik bazani shakllantiradi. O'zbekiston Respublikasining O'RQ-394-son Qonuni [1] bilan, sport zaxirasini tayyorlashda sportchilarni tayyorlashning quyidagi bosqichlari: 1) sport-sog'lomlashtirish bosqichi; 2) boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi; 3) o'quv-mashq bosqichi; 4) sport mahoratini takomillashtirish bosqichi; 5) oliy sport mahorati bosqichi belgilangan bo'lib, har bir tayyorlov bosqichi o'quvchi-sportchilar rivojlanishining yoshga doir muhim psixofiziologik ko'rsatkichlari bilan farqlanadi.

Fikrimizcha, sport maktablarining trener-o'qituvchilar sport zaxirasini tayyorlash jarayonida o'quvchi-sportchilarning yoshga doir rivojlanish dinamikasini «muhitning o'sish va rivojlanishiga ta'siri» qonuniyatida kuzatishlari mumkin. Mazkur qobiliyatdan kelib chiqib, sport psixofiziologiyasida o'quvchi-sportchilarni sport zaxirasini tayyorlash bosqichlarida quyidagi 11 ta asosiy ustuvor yo'nalishlari orqali rivojlanish dinamikasi qayd etiladi: 1) sensatsiya va idrok; 2) somatik hislar; 3) ko'rish; 4) eshitish va muvozanat; 5) harakatni boshqarish; 6) uyqu va bedorlik;

7) motivatsiya; 8) ochlik va chan-qoqlik; 9) jinsiy xatti-harakatlar; 10) hissiyot; 11) ta'lim va xotira.

1. Sensatsiya va idrok yo'nalishi. Sensorli ma'lumotlarni qayta ishlashning umumiy tamoyillari fan sifatida psixofiziologiyaning asoslaridan biridir. Bunda, aql, ong va idrok faoliyati psixologiyaning ushbu bo'limi tomonidan o'rganilayotgan asosiy elementlar hisoblanadi.

2. Somatik hislar yo'nalishi. Tana sezgilarining ishlashi va ularni aqliy jarayonlar bilan birlashishi ham o'rganiladi. Somatik usullar, retseptorlar, somatik yo'llar va transduksiya asosiy qiziqish mavzusi hisoblanadi. Xuddi shu tarzda, psixofiziologiya og'riq va og'riq qoldiruvchi jarayonlarni va miya yarim sharlar po'stlog'i (korteksi)dagi somatik ma'lumotlarning ishlashini tekshiradi.

3. Ko'rish yo'nalishi. Xususan, vizual hissiyotning ishlashi psixofiziologiyaga alohida e'tibor beradigan mavzulardan biridir. Ko'z to'r pardasi va optik yo'llarning o'ziga xos xususiyatlari, shuningdek, vizual ma'lumotlarning o'tkazilishi va kodlanishi o'rganiladi. Bundan tashqari, psixofiziologiya miyasining taranglashgan korteksi va assotsiya korteksidagi vizual ma'lumotlarni tahlil qilish uchun javobgardir.

4. Eshitish va muvozanat yo'nalishi. Vizual sezgida bo'lgani kabi, eshitish hissi ham psixofiziologiyaning yana bir tadqiqot yo'nalishidir. Quloqning o'ziga xos xususiyatlarini, po'stlog'ining organ va eshitish yo'llarini aniqlash psixologiyaning ushbu bo'limidan olib boriladigan tadqiqot usullaridan hisoblanadi. Xuddi shu tarzda, miya sohalarida eshitish ma'lumotlarini o'tkazish, kodlash va tahlil qilish tekshiriladi.

5. Harakatni boshqarish yo'nalishi. Psixofiziologiya sensomotor funksiyani tashkil etish, effektor tizimlari, reflektor reaksiyalarni boshqarish va miya harakatini boshqarish bilan shug'ullanadi.

6. Uyqu va bedorlik yo'nalishi. Boshqa tomondan, uxlash va bedorlikning xulq-atvori va fiziologik xususiyatlarini, shuningdek ularning asab mexanizmlari va funksiyalarini o'rganadi. Bu sportchining

tiklanish jarayonlari uchun muhim hisoblanadi.

7. Motivatsiya yo'nalishi. Motivatsion tizimlarning biologik va fiziologik tabiati ham psixofiziologiyada o'rganiladigan jihatlardir. Kuchaytiruvchi asabiy substrat, rag'batlantiruvchi motivatsiya sportchi uchun juda muhim faktorlardan biri hisoblanadi.

8. Ochlik va chanqoqlik yo'nalishi. Ovqat hazm qilish va metabolizm fiziologik jihatlar bo'lib, ular psixofiziologlarni ham qiziqtiradi. Psixologiyaning ushbu bo'limi ovqat iste'molini periferik tartibga solish mexanizmlarini, ochlikning asabiy nazorati va suv muvozanatini o'rganishga qaratilgan.

9. Jinsiy xatti-harakatlar yo'nalishi. Jinsiy xatti-harakatlar to'g'risida psixofiziologiya jinsiy gormonlar, jinsiy xatti-harakatlarning asabiy nazorati va feromonlarning ishlashini tashkil etuvchi va faollashtiruvchi ta'sirlarni o'rganadi.

10. Hissiy jarayonlar yo'nalishi. Hissiy jarayonlar, bugungi kunda psixofiziologiya bilan chambarchas bog'liq bo'lgan elementdir.

Tuyg'ular va hissiyotlarning tabiati, asab tizimlari va hissiyotlari, tajovuzkor va zo'ravon xatti-harakatlar va stressga fiziologik munosabat asosiy jihatlar bo'lib hisoblanadi.

11. Ta'lim va xotira yo'nalishi. Psixofiziologiya so'nggi paytlarda yuqori bilim jarayonlarini o'rganishda muhim ahamiyat kasb etadi.

2-jadvalda qayd etilgan korrelyatsion natijalar, sport zaxirasi tayyorgarlik bosqichlarida shug'ullanayotgan o'quvchi-sportchilardagi 11 ta ustuvor psixofiziologik yo'nalishlar bilan «O'zingizni bilasizmi?» metodikasi orqali aniqlangan shaxsiy psixologik ko'rsatkichlar o'rtasidagi o'zaro munosabatni chuqur tahlil qilish imkonini beradi. Quyida ushbu yo'nalishlarning har biri bo'yicha statistik jihatdan ahamiyatli bog'liqliklarni psixofiziologik sharhlaymiz:

«Sensatsiya va idrok» yo'nalishida – ushbu funksiya muloqot ($r=0,71^*$), faollik ($r=0,83^*$) bilan sezilarli va o'zini o'zi boshqarish ($r=0,81^{**}$) bilan kuchli korrelyatsiyada. Bu, sensor ma'lumotlarni

qabul qilish va qayta ishlash jarayonida ijtimoiy-faol sportchilarda idrok jarayonining samaradorligi yuqori ekanligini ko'rsatadi.

«Somatik hislar» yo'nalishida – tananing ichki sezgilarini boshqarishda faollik ($r=0,85^*$) va emotsionallik ($r=0,65^*$) bilan sezilarli bog'liqlik aniqlangan. Bu sportchilarda tananing faol holati va hissiy tizim o'rtasida funksional uyg'unlik mavjudligini ko'rsatadi.

«Ko'rish» yo'nalishida – vizual ma'lumotlarni qayta ishlash qobiliyati o'zini o'zi boshqarish ($r=0,58^*$), analitik tafakkur ($r=0,72^*$) va iroda ($r=0,67^*$) bilan sezilarli bog'liq bo'lib, sportchilarda vizual qobiliyat bilan kognitiv nazorat funksiyalari o'rtasida mustahkam aloqa mavjud.

«Eshitish va muvozanat» yo'nalishida – xotira ($r=0,82^*$) va xayol ($r=0,85^*$) bilan ham sezilarli korrelyatsiyadagi aniqlandi. Buning ma'nosi, sensor ma'lumotlarni qabul qilishdan tashqari, ularni xotirada saqlash va kognitiv qayta ishlash jarayonlari birgalikda rivojlanadi.

«Harakatni boshqarish» yo'nalishida – bu funksiya analitik tafakkur ($r=0,83^*$), iroda ($r=0,76^*$) va o'zini o'zi boshqarish ($r=0,79^*$)

bilan sezilarli darajada bog'liq bo'lib, harakatning boshqaruv mexanizmi kognitiv nazorat elementlari bilan funksional uyg'unlikda namoyon bo'ladi.

«Uyqu va bedorlik» yo'nalishida – emotsionallik ($r=0,81^*$) va muloqot ($r=0,85^*$) bilan bog'liqligi sportchining tiklanish jarayoni nafaqat fiziologik, balki ruhiy-motivatsion holatiga ham bog'liq ekanligini ko'rsatadi.

«Motivatsiya» yo'nalishida – o'zini o'zi boshqarish ($r=0,88^{**}$), faollik ($r=0,77^{**}$) yuqori va iroda ($r=0,73^*$) bilan yaqin bog'liq. Bu, shaxsiy o'ziga ishonch va ichki motivatsiya darajasi sport natijalarida hal qiluvchi ahamiyatga ega ekanligini tasdiqlaydi.

«Ochlik va chanqoqlik» yo'nalishida – asosan xavotirlanish ($r=0,71^*$) bilan yaqin bog'langan. Bu holat psixofiziologik tortinchoqlik, ichki tengsizlik, stressga o'ta ta'sirchanlikka olib kelishi mumkin.

«Jinsiy xatti-harakatlar» yo'nalishida – emotsionallik ($r=0,65^*$) bilan sezilarli bog'liqligi hissiy muvozanatning ushbu fiziologik funksiyalar bilan hamkorlikda namoyon bo'lishini ko'rsatadi (2-jadval qarang).

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

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

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

«Ta'lim va xotira» yo'nalishida – xotira ($r=0,81^*$), analitik tafakkur ($r=0,79^*$), faollik ($r=0,74^*$) kabi ko'rsatkichlari bir-biri bilan yaqin bog'liq. Bu holat sport ta'limi jarayonidagi o'quv-mashq va o'quv-yig'in vaqtidagi axborotni qabul qilish, eslab qolish va qayta ishlashda sezilarli darajadagi funksional integratsiya mavjudligini ko'rsatadi.

Umuman olganda, 2-jadval natijalariga asoslangan holda, yuqoridagi 11 ta psixofiziologik ustuvor yo'nalish sportchilarning shaxsiy individual xususiyatlari va kognitiv-emotsional qobiliyatlari bilan uyg'un rivojlanishini tasdiqlaydi. Bu bog'liklarni hisobga olgan holda individual sport tayyorgarlik dasturlarini tuzish muhim ahamiyatga ega.

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

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

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

sport zaxirasining o'quv-mashq bosqichida – «o'quvchi-sportchi»larni psixofiziologik kuzatish «harakatni

boshqarish», «uyqu va bedorlik», «motivatsiya» yo'nalishlarida:

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

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

O'quv va xotiraning tabiati, o'rganishning asosiy shakllari va yashirin xotira, o'rganish va ishchi xotiraning asabiy ishlashi psixofiziologiya tomonidan o'rganilgan elementdir.

Xulosa

1. Xulq-atvor yo'nalishini belgilaydigan motivatsiyada emotsional komponent alohida rol o'ynaydi. His-tuyg'ular shaxsga ta'sir qiladigan obyektlar va vaziyatlarning ahamiyatini aks ettirib, voqelik va ehtiyojlar o'rtasidagi bog'liqlik funksiyasini bajaradi.

4. Metodika natijalariga tayanib, trenerlar o'quvchi-sportchilarda sport bilan shug'ullanishiga sog'lom, kuchli va ta'sirchan motivatsiyani shakllantirishda, ularning muayyan ko'rsatkichlari asosida qaysi sport bilan shug'ullanishini aniqlashda, mustaqil rejalashtirish qobiliyatini rivojlantirishda hamda sport turiga qiziqishlarini psixologik qo'llab-quvvatlash muhim hisoblanadi.

Diagnosis of psychophysiological characteristics of the influence of dominant emotions on the development of the second signaling system in student-athletes engaged in sports educational institutions

Khaitov Oybek¹, Nazarov Sobir¹ 

¹Institute for Retraining and Advanced Training of Specialists in Physical Culture and Sports, Tashkent city, Republic of Uzbekistan.

Abstract. In this article, based on the results of many years of research by the authors, the issues of diagnosing the psychophysiological features of the influence of dominant emotions on the development of the second signal system in student-athletes engaged in sports educational institutions are presented.

Keywords: affects, second signal system, somatic sensations, movement control, motivation, emotion, learning and memory.

Диагностика психофизиологических особенностей влияния доминирующих эмоций на развитие второй сигнальной системы у учащихся-спортсменов, занимающихся в спортивных образовательных учреждениях

Хайитов Ойбек¹, Назаров Собир¹ 

¹Институт переподготовки и повышения квалификации специалистов по физической культуре и спорту, город Ташкент, Республика Узбекистан.

Аннотация. В данной статье на основе результатов многолетних исследований авторов изложены вопросы диагностики психофизиологических особенностей влияния доминирующих эмоций на развитие второй сигнальной системы у учащихся-спортсменов, занимающихся в спортивных образовательных учреждениях.

Ключевые слова: аффекты, вторая сигнальная система, соматические ощущения, управление движениями, мотивация, эмоции, обучение и память.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. O'zbekiston Respublikasining 2015-yil 4-sentabrdagi «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida» O'RQ-394-son Qonuni // <https://lex.uz/docs/-2742233>
2. Simonov P. V. Parameters of action and measuring emotions // Emotions: Their parameters and measurement. – Raven Press, New York, NY, 1975. – P. 421-432. 3
3. Simonov P.V. The need-informational theory of emotions // International Journal of Psychophysiology. – 1984. – Vol. 1. – P. 277. 4
4. Загайнов Р.М. Психологическое мастерство тренера и спортсмена: методическое пособие для олимпийцев [Текст] / Р.М.Загайнов. – Москва: Советский спорт, 2005. – 106 с. 2
5. Илин Е. П. Психология индивидуальных различий. Мастера психологии. СПб.: Питер, 2004. — 700 с.