

УДК: 796.015.132:159.9.072.43

ДИАГНОСТИКА КЛЮЧЕВЫХ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ: ВОЗРАСТНАЯ ДИНАМИКА И ПРАКТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Костикова О.В.,

*и.о. доцента кафедры физической культуры и спорта
Наманганский Государственный Педагогический институт*

<https://orcid.org/0009-0005-2785-0560>

kostikova.oksana@mail.ru, +998943065936

Аннотация. В статье рассматриваются результаты психодиагностики юных баскетболистов на этапе начальной подготовки. В исследовании приняли участие спортсмены 10–12 лет, обучающиеся в специализированной детско-юношеской спортивной школе Наманганской области. Диагностика охватывала такие качества, как внимание, интеллект, волевые проявления и тревожность. Экспериментальная группа проходила упражнения, направленные на развитие указанных характеристик, контрольная – занималась по стандартной программе. После четырёх недель проведено повторное тестирование. Результаты показали, что экспериментальная группа продемонстрировала устойчивую положительную динамику по всем параметрам. Установлены статистически значимые различия между группами. Полученные результаты могут быть использованы при планировании системы подготовки юных баскетболистов, индивидуализации подходов на этапе отбора, а также при разработке рекомендаций по внедрению психодиагностического мониторинга в практику работы спортивных школ Узбекистана.

Ключевые слова: баскетбол, Узбекистан, юные спортсмены, психологическая диагностика, отбор, возрастная динамика, личностные особенности.

YOSH BASKETBOLCHILARNING ASOSIY PSIXOLOGIK SIFATLARINI DIAGNOSTIKA QILISH: YOSHGA OID DINAMIKA VA AMALIY QO'LLANILISHI

Kostikova O.V.,

Jismoniy madaniyat va sport kafedrasi dotsent v.b.

Namangan davlat pedagogika instituti

<https://orcid.org/0009-0005-2785-0560>

kostikova.oksana@mail.ru, +998943065936

Annotatsiya. Ushbu maqolada boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida bo'lgan yosh basketbolchilarning psixologik diagnostika natijalari yoritilgan. Tadqiqotda Namangan viloyatidagi ixtisoslashtirilgan bolalar va o'smirlar sport maktabida tahsil olayotgan 10–12

yoshdagi sportchilar ishtirok etishdi. Diagnostika diqqat, intellekt, irodaviy fazilatlar va xavotirlik darajasi kabi psixologik ko'rsatkichlarni qamrab oldi. Eksperimental guruh ushbu fazilatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlarni bajardi, nazorat guruhi esa standart dastur asosida mashg'ulotlarni davom ettirdi. To'rt haftadan so'ng qayta test sinovlari o'tkazildi. Natijalar shuni ko'rsatdiki, eksperimental guruh barcha ko'rsatkichlar bo'yicha ijobiy dinamikani namoyon etdi. Guruhlar o'rtasida statistik jihatdan ishonchli farqlar aniqlangan. Olingan natijalar yosh basketbolchilarni tayyorlash tizimini rejalashtirishda, tanlab olish bosqichida yondashuvlarni individuallashtirishda, shuningdek, O'zbekistondagi sport maktablari amaliyotida psixodiagnostik monitoringni joriy etish bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqishda qo'llanishi mumkin.

Kalit so'zlar: basketbol, O'zbekiston, yosh sportchilar, psixologik diagnostika, tanlov, yoshga oid dinamikasi, shaxsiy xususiyatlar.

DIAGNOSTICS OF KEY PSYCHOLOGICAL TRAITS IN YOUNG BASKETBALL PLAYERS: AGE DYNAMICS AND PRACTICAL APPLICATION

Kostikova O.V.,

Acting Associate Professor, Department of Physical Education and Sports

Namangan State Pedagogical Institute

<https://orcid.org/0009-0005-2785-0560>

kostikova.oksana@mail.ru, +998943065936

Abstract. The article presents the results of psychodiagnostics testing of young basketball players at the stage of initial sports training. The study involved athletes aged 10–12 years enrolled at the Specialized Youth Sports School for Team Sports and Athletics in the Namangan region. The diagnostics covered psychological characteristics such as attention, intelligence, volitional traits, and anxiety. The experimental group performed targeted exercises aimed at developing these characteristics, while the control group followed the standard training program. After four weeks, repeated testing was conducted. The results showed that the experimental group demonstrated a stable positive dynamic in all parameters. Statistically significant differences between the groups were identified. The findings can be used for planning training systems for young basketball players, individualizing approaches at the selection stage, and developing recommendations for the implementation of psychodiagnostics monitoring in the practice of sports schools in Uzbekistan.

Keywords: basketball, Uzbekistan, young athletes, psychological diagnostics, selection, age-related dynamics, personality traits.

ВВЕДЕНИЕ

Современные подходы к спортивному отбору в игровых видах спорта, в частности в баскетболе, всё чаще опираются не только на антропометрические и

физические показатели, но и на психологические характеристики спортсмена. В условиях ужесточающейся конкуренции в детско-юношеском спорте, особенно на ранних этапах подготовки, становится очевидной необходимость комплексной оценки потенциальных возможностей ребёнка, включающей в себя анализ личностных качеств и когнитивных характеристик [1].

Развитие баскетбола в Республике Узбекистан в последние годы демонстрирует устойчивую положительную динамику: открываются специализированные школы, усиливаются тренерские кадры, запускаются программы раннего отбора и системной подготовки. Параллельно с этим, Россия на протяжении десятилетий остаётся одной из ведущих стран в области спортивной педагогики и психологии, включая диагностику личностных качеств у юных спортсменов. Разработки отечественных учёных (М.С. Бриль, В.Н. Платонов, Е.Р. Яхонтов и др.) стали основой для формирования научно обоснованных моделей спортивного отбора, включая в себя оценку таких показателей, как интеллект, волевые качества и уровень тревожности [2; 3].

Сравнительный анализ международного опыта также подтверждает значимость своевременного выявления ключевых личностных характеристик. В странах с высокоразвитой системой спортивной селекции — таких как Россия, Сербия, Испания и США — всё большее внимание уделяется диагностике когнитивных и эмоционально-волевых качеств как прогностических маркеров спортивного успеха [4; 5]. Эти качества демонстрируют возрастную чувствительность и требуют научно обоснованного подхода к их выявлению.

Особую актуальность данные исследования приобретают в возрасте 10–12 лет, когда у ребёнка формируются основы спортивной направленности и происходит первичный отбор в секции. На этом этапе важно не только выявить уровень физической и технической подготовленности, но и учитывать личностный потенциал, что позволит снизить риск отсева в дальнейшем и повысить эффективность тренировочного процесса. В этом контексте Узбекистан делает первые, но уверенные шаги по внедрению комплексной диагностики в практику спортивного отбора, опираясь как на собственный, так и на российский научный опыт.

Настоящее исследование направлено на выявление возрастной динамики проявления ключевых психологических качеств юных баскетболистов и обоснование оптимальных периодов для проведения психодиагностики в рамках процесса первичного отбора. Результаты позволяют предложить практические рекомендации, применимые в условиях Узбекистана и других стран, развивающих детско-юношеский баскетбол.

Цель исследования — определить возрастные особенности проявления ключевых психологических качеств (внимание, интеллект, волевые усилия, тревожность) у юных баскетболистов 10–12 лет и обосновать научно-практические подходы к их диагностике на этапе начального отбора в условиях спортивной подготовки в Узбекистане.

Задачи исследования:

1. Изучить современные научные подходы к психодиагностике в спорте, выявить возрастную чувствительность ключевых личностных качеств у детей 10–12 лет;
2. Провести комплексную диагностику психологических характеристик юных баскетболистов в заданном возрастном диапазоне;
3. Сопоставить полученные показатели с уровнем физической и технической подготовленности;
4. Выявить различия по возрастным подгруппам и определить их прогностическую значимость;
5. Разработать рекомендации по применению психодиагностики в процессе отбора в секции и спортивные школы, с учётом национальной специфики и сопоставления с международным опытом.

Гипотеза исследования заключается в том, что возраст 10–12 лет является сенситивным для проявления ключевых психологических качеств, оказывающих влияние на спортивную результативность. Своевременная диагностика этих качеств позволяет обоснованно прогнозировать успешность в тренировочном процессе и проводить более точный отбор с учётом индивидуального психотипа спортсмена.

Объект исследования — учащиеся 1 года обучения учебно-тренировочной группы по баскетболу Специализированной детско-юношеской спортивной школы по спортивным играм и лёгкой атлетике Наманганской области. Всего в исследовании приняли участие 16 спортсменов в возрасте 10–12 лет.

Для проведения сравнительного анализа испытуемые были разделены на *контрольную и экспериментальную группы* (по 8 человек). Это позволило не только выявить индивидуальные особенности проявления ключевых психологических качеств, но и оценить эффективность применения целенаправленной психодиагностики в рамках начального этапа спортивной подготовки.

Предмет исследования — особенности развития внимания, интеллекта, волевых качеств и уровня тревожности у юных баскетболистов в условиях начального отбора и их взаимосвязь с показателями спортивной подготовленности.

АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Методологическая основа исследования была направлена на комплексное изучение психологических характеристик юных баскетболистов 10–12 лет, проходящих начальную спортивную подготовку. Эмпирическую выборку составили 16 спортсменов, обучающихся в Специализированной детско-юношеской спортивной школе по спортивным играм и лёгкой атлетике Наманганской области. Все участники были случайным образом распределены на контрольную и экспериментальную группы по 8 человек. Продолжительность эксперимента составила 4 недели.

Диагностические мероприятия проводились в два этапа: входное тестирование и повторная диагностика после воздействия. Контрольная группа занималась по стандартной программе, а экспериментальная — включала упражнения и тренировки, направленные на развитие внимания, воли, когнитивных функций и снижение тревожности.

Комплекс использованных методов включал:

– *Психодиагностическое тестирование*, направленное на оценку четырёх ключевых психологических качеств:

- *внимание* — с использованием **теста Шульте**, как одного из наиболее доступных и валидных инструментов оценки концентрации и переключаемости внимания у детей младшего подросткового возраста [1];
 - *устойчивость внимания* — с помощью **корректирующей пробы**, применяемой в спортивной практике для диагностики психической работоспособности [2];
 - *уровень тревожности* — по **шкале Спилберга–Ханина**, адаптированной под спортивный контекст и широко используемой в возрастной психологии [3];
 - *волевые качества* — по методике анкетного типа, рекомендованной в программах оценки личностных компонентов спортивной готовности [4].
- **Педагогическое тестирование**, включающее задания на оценку ловкости, координации и точности технических действий, в том числе метания, ловли и броска в движении.
- **Организация эксперимента**, предполагающая сравнение контрольной и экспериментальной групп, позволила выделить влияние психологической подготовки на личностную и двигательную результативность.
- **Математико-статистическая обработка данных**, включающая расчёт средних арифметических значений, t-критерий Стьюдента, а также дисперсионный анализ (ANOVA) — с целью выявления влияния возраста, группы и воздействия на изучаемые параметры.

Выбор описанных методов обусловлен необходимостью получить количественно измеримые, валидные показатели, отражающие структуру психических процессов и личностных качеств, значимых для начального этапа спортивной подготовки баскетболистов в условиях Узбекистана.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

Экспериментальное исследование проводилось на базе Специализированной детско-юношеской спортивной школы по спортивным играм и лёгкой атлетике Наманганской области. В выборку вошли 16 юных баскетболистов в возрасте 10–12 лет, обучающихся в учебно-тренировочной группе первого года. Участники были случайным образом распределены на

контрольную (КГ) и экспериментальную группы (ЭГ) по 8 человек. Продолжительность эксперимента составила 4 недели.

На первом этапе обе группы прошли входное тестирование с использованием валидированных психодиагностических методик: теста Шульте (оценка концентрации и переключения внимания), корректурной пробы (устойчивость внимания), шкалы Спилбергера–Ханина (уровень тревожности) и анкетной методики оценки волевых качеств. Педагогическое тестирование проводилось в рамках базовой оценки двигательных показателей.

Экспериментальная группа в дополнение к стандартной тренировочной программе включала психологические упражнения, направленные на развитие целевых качеств. Контрольная группа работала без вмешательства.

Динамика показателей. По завершении четырёх недель проведено итоговое тестирование. Сравнительные данные представлены в таблице 1, визуализация изменений — на рисунке 1.

Таблица 1.

**Динамика психологических показателей у юных баскетболистов
(до и после эксперимента)**

Показатель	Группа	До (M±SD)	После (M±SD)	Изменение
Внимание	Контрольная	42±3.1	43±2.9	+1
	Экспериментальная	42±3.0	50±2.5	+8
Интеллект	Контрольная	48±3.2	49±3.4	+1
	Экспериментальная	48±2.9	55±2.7	+7
Волевые качества	Контрольная	45±3.0	45±3.1	0
	Экспериментальная	45±2.8	53±2.6	+8
Тревожность (ШХ, ↓)	Контрольная	60±3.5	61±3.6	+1
	Экспериментальная	60±3.3	48±2.9	-12

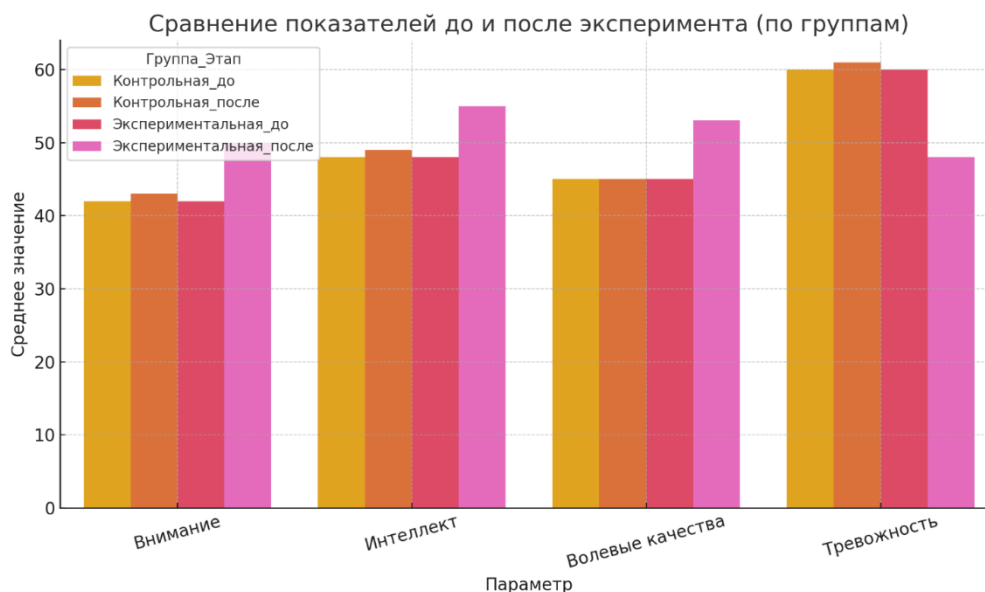


Рисунок 1. Сравнительная диаграмма изменений в контрольной и экспериментальной группах (4 параметра)

Статистическая значимость различий. Для количественной оценки эффективности использовался t-критерий Стьюдента. Результаты анализа представлены в таблице 2.

Таблица 2.

Результаты t-теста между контрольной и экспериментальной группами (по итоговым значениям)

Показатель	t-значение	p-уровень	Значимость
Внимание	3.42	$p < 0.01$	Значимое
Интеллект	2.85	$p < 0.05$	Значимое
Волевые качества	2.77	$p < 0.05$	Значимое
Тревожность (ШХ, ↓)	4.25	$p < 0.01$	Высоко значимое

Анализ показывает, что в контрольной группе изменения статистически незначимы. В экспериментальной группе во всех четырёх направлениях зафиксирован достоверный прирост (или снижение — в случае тревожности), что подтверждает эффективность психологического воздействия и валидность гипотезы исследования.

Интерпретация и научный контекст. Результаты демонстрируют высокую чувствительность внимания, тревожности и волевых характеристик в возрасте 10–12 лет. Особенно значимо снижение тревожности в экспериментальной группе (на 12 баллов, $p < 0.01$), что может быть связано с включением элементов психологической разгрузки. Внимание и воля также оказались восприимчивыми к даже короткому курсу тренировочных психоразвивающих упражнений. Это согласуется с работами [1–3], в которых подчеркивается важность ранней психодиагностики в игровых видах спорта.

В условиях Узбекистана, где системная психодиагностика в детском спорте ещё формируется, данное исследование подтверждает её эффективность как инструмента индивидуализации подготовки. Применение комплекса методик и целенаправленного психотренинга может повысить качество отбора и устойчивость адаптации юных спортсменов к тренировочной нагрузке.

Ограничения исследования. Работа проводилась на базе одного учреждения с ограниченной выборкой ($n = 16$), что требует осторожности при интерпретации и не позволяет экстраполировать данные на всю популяцию. Также исследование охватывает короткий промежуток времени (4 недели), не учитывая долгосрочные эффекты.

Перспективы дальнейшей работы. На следующем этапе планируется расширение выборки и включение спортивных школ других регионов Узбекистана, а также проведение повторных замеров через 3 и 6 месяцев для оценки устойчивости выявленных изменений и построения типовых психологических профилей по возрастным категориям.

Обобщая представленные данные, можно сделать вывод, что целенаправленное психологическое воздействие, интегрированное в тренировочный процесс, приводит к статистически значимому улучшению показателей внимания, интеллекта, волевых качеств и снижению тревожности. Эти изменения подтверждают гипотезу исследования и демонстрируют высокую эффективность применения психодиагностики в практике подготовки юных баскетболистов. Полученные результаты обладают прикладной ценностью и

могут служить основой для внедрения аналогичных подходов в спортивных школах Узбекистана.

ВЫВОДЫ

Проведённое экспериментальное исследование подтвердило наличие выраженной возрастной чувствительности ключевых психологических качеств у юных баскетболистов 10–12 лет. Полученные данные демонстрируют, что даже при краткосрочном воздействии возможно достоверное развитие таких характеристик, как внимание, интеллект, волевые усилия и снижение тревожности. Наиболее выраженные изменения зафиксированы в показателях тревожности (–12 баллов, $p < 0,01$) и внимания (+8 баллов, $p < 0,01$), что соответствует выводам ряда отечественных и зарубежных авторов о значимости данных факторов в спортивной адаптации [1; 2; 3].

Положительная динамика в экспериментальной группе доказала эффективность интеграции целенаправленных психологических упражнений в систему начальной подготовки спортсменов. Это подтверждает гипотезу о наличии сенситивного периода в возрасте 10–12 лет, когда психодиагностика и коррекционное воздействие могут существенно повлиять на дальнейшую успешность в спортивной деятельности.

Практическая значимость исследования заключается в возможности внедрения разработанного психодиагностического алгоритма в тренировочный процесс спортивных школ. Использование комплекса методик (Шульте, корректурная проба, Спилбергер–Ханин, оценка волевых качеств) позволяет формировать объективные психологические профили спортсменов, что особенно актуально в условиях Узбекистана, где системный подход к психодиагностике в детском спорте находится на начальном этапе становления.

Результаты могут быть применены в следующих направлениях:

- предварительный отбор и зачисление детей в спортивные секции и группы начального обучения;
- регулярный мониторинг психологической устойчивости и когнитивной готовности спортсменов;

– индивидуализация тренировочного процесса на основе диагностики внимания, тревожности и волевых качеств;

– проектирование психолого-педагогических модулей в программах подготовки тренеров и преподавателей по игровым видам спорта.

Кроме того, на основе полученных данных возможна разработка системы цифрового сопровождения и внутреннего мониторинга в спортивных школах, колледжах олимпийского резерва и академиях. Это позволит повысить точность прогноза спортивной результативности и снизить риск отсева перспективных юных спортсменов на ранних этапах. Учитывая локальный характер выборки, на следующем этапе планируется расширение исследования за счёт подключения спортивных школ других регионов Узбекистана и внедрение долгосрочного контроля за динамикой психологических характеристик.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бриль М.С. Основы спортивной психологии. — М.: Физкультура и спорт, 2017. — 312 с.
2. Костикова О.В. Спортивные игры и методика их преподавания (Баскетбол): учебник. — Наманган: Sunrise-Pro, 2025. — 264 с. — ISBN 978-9910-631-92-4.
3. Пуни А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованиям в спорте. — М.: Издательство «Спорт», 2023. — 122 с.
4. Спилбергер Ч.Д. Тест тревожности: руководство / пер. с англ. — СПб.: Речь, 2015. — 44 с.
5. Яхонтов Е.Р. Психологическая диагностика в спорте: учебное пособие. — М.: Советский спорт, 2016. — 240 с.
6. Юрина Ю.В. Спортивная психология: психологические методики в системе подготовки спортсменов к соревнованиям // Молодой ученый. — 2021. — № 42 (384). — С. 168–171.
7. Morgan R.E., Adamson G.Y. Circuit Training: The First Authentic and Complete Account. — London: G. Bell & Sons, 1959. — 88 p.
8. Pliauga V., Lukonaitiene I., Kamandulis S., Sakalauskas R., Scanlan A.T., Stonkus S. The effect of block jump exercise on performance indicators in basketball players // Journal of Human Kinetics. — 2018. — Vol. 62. — P. 57–68. — DOI: 10.1515/hukin-2017-0179.
9. Schmidt R.A., Lee T.D. Motor Control and Learning: A Behavioral Emphasis. — 6th ed. — Champaign, IL: Human Kinetics, 2019. — 528 p. — ISBN 978-1492567387.
10. Stojanovic E., Stojiljkovic N., Scanlan A.T., Dalbo V.J., Milanovic Z. The activity demands and physiological responses encountered during basketball match-play: A systematic review // Sports Medicine. — 2018. — Vol. 48(1). — P. 111–135. — DOI: 10.1007/s40279-017-0794-z.

11. Williams A.M., Reilly T. Talent identification and development in sport // Journal of Sports Sciences. – 2000. – Vol. 18(9). – P. 657–667. – DOI: 10.1080/02640410050120041.