

**ДОНИШГОҲИ ДАВЛАТИИ КУЛОБ
БА НОМИ А.РУДАКӢ**

Бо ҳуқуқи дастнавис

ВБД: 57+612(575.3)



РАҶАБЗОДА АФЗАЛ МИРЗО

**«ОМУЗИШИ ҲОЛАТИ ШИДДАТНОКИИ РАВОНИ
ВА ФИЗИОЛОГИИ ОРГАНИЗМИ ХОНАНДАГОН
ДАР РАВАНДИ ТАҲСИЛ»**

АВТОРЕФЕРАТ

оид ба дарёфти дараҷаи илмӣ
доктори фалсафа (PhD) - доктор аз рӯи ихтисоси
6D060722 – Физиология

Кулоб – 2026

Диссертатсия дар кафедраи биология ва методикаи таълими он,
Донишгоҳи давлатии Кулоб ба номи А. Рӯдакӣ иҷро шудааст

Рохбари илмӣ: **Устоев Мирзо Бобочонович** – доктори илмҳои биологӣ, профессори кафедраи физиологияи одам ва ҳайвоноти ба номи академик Сафаров Ҳ.М. Донишгоҳи миллии Тоҷикистон.

Муқаризони расмӣ **Табарӣён Баҳром Сафар** – доктори илмҳои тиб, профессор, директори Пажӯҳишгоҳи тиббӣ бунёдии Донишгоҳи давлатии тиббии Тоҷикистон. ба номи Абуалӣ ибни Сино.

Шамсуддинов Шабон Нажмуддинович – номзади илмҳои биологӣ, дотсент мудири озмоишгоҳи чигар ва ғадуди зерӣ меъдаи Пажӯҳишгоҳи гастрознтерологияи - и Вазорати тандурустӣ ва ҳифзи иҷтимоии аҳолии Ҷумҳурии Тоҷикистон

Муассисаи пешбар: **Муассисаи таълимии ғайридавлатии “Донишқадаи тиббӣ-иҷтимоии Тоҷикистон”**

Ҳимояи диссертатсия “29” октябри соли 2026 соати 10⁰⁰ дар чаласаи шурои диссертатсионии 6D.KOA-051 назди Донишгоҳи миллии Тоҷикистон бо суроғаи: 734025, ш. Душанбе, кӯчаи Буни Ҳисорак, бинои 16, факултети биологияи ДМТ баргузор мегардад.
E-mail: mir.nur78@mail.ru.

Бо диссертатсияи ва автореферат дар китобхонаи Донишгоҳи миллии Тоҷикистон бо суроғаи: 734025: ш. Душанбе, хиёбони Рӯдакӣ 17 ва дар сомонии расмӣ ДМТ www.tnu.tj шинос шудан мумкин аст.

Автореферат «___» _____ 2026 фиристода шуд.

Котиби илмӣ шурои диссертатсионӣ,
номзади илмҳои биологӣ



Мирзоев Н.М.

МУҚАДДИМА

Мубрамии мавзуи таҳқиқот. Баъд аз соҳибистиқлол гардидани кишвари маҳбубамон Тоҷикистон дар ҳама соҳаҳои гуногуни ҷомеа аз ҷумла, дар соҳаи илм ва маориф тағйирот ва ислоҳот даровардан пеш омад. Вобаста ба шароити кунунӣ давраи навин марбут ба рушду ташаккул ва баландбардории сифату самаранокии таълиму тарбия, ҳамчунин, ба талаботи давр ҷавобгу будани сатҳу сифати дониши хонандагон, хусусан, нақш ва аҳамияти муассисаҳои типи нав, литсей ва гимназияҳо дар назди коркунони соҳаи маориф, олимон вазифаи нав мегузорад. Аз ин ру, омӯзиш ва ба эътибор гирифтани ҳолатҳои шиддатнокии равонӣ ва эҳсосии фаъолияти асаб ва типҳои он, паҳлӯҳои назариявӣ ва амалии онҳо ҳангоми таълим додану тарбия намудан аз ҳар ҷиҳат масъалаи басо муҳим маҳсуб меёбад. Чунин талаботи ҷиддӣ ба рушду инкишофи арзишҳои ахлоқӣ ва рушди ҷаҳони маънавии хонандагон мусоидат намуда, заминагузор ва боис ба ҳама тарафа васеъ гардидани фитрати хонандагон мегардад. Дар мавриди ба эътибор гирифтани чунин тарзи омӯзиш аз тарафи омузгорон нисбат ба хонандагон ва дар оянда ба камол расонидану омода намудани мутахассисони баландихтисосу рушдёфта ҳиссагузор мегардонад. Оид ба тайёр намудани кадрҳои баландихтисоси соҳаҳои гуногун дар Паёми ҳамасолаи Асосгузори сулҳу ваҳдати миллӣ – Пешвои миллат, Президенти Ҷумҳурии Тоҷикистон муҳтарам Эмомалӣ Раҳмон ба Маҷлиси Олии кишвар ёдовар мешаванд:

“Мо мактабро ба ҳайси боргоҳи илму дониш, саводу маърифат ва омӯзгорро чун шахси мафкурасозу тарбиятгари насли наврас эътироф карда, ба онҳо арҷу эҳтиром гузоштанро аз ҷумлаи масъалаҳои муҳимтарин медонем” [10, с.34].

“Таҳсил дар мактабҳои типи нав махсусияти худро дорад, ки бо касбияти мактаби олии алоқаманд буда, дар шароитҳои гуногун зиндагӣ қардан, ба монанди хобгоҳ, истеъмоли ғизо, иҷрои сарбории иловагӣ ва дигар омилҳое, ки ба организми хонандагон таъсири гуногунҷабха мерасонанд, аз ҳолати функционалии системаҳои физиологӣ вобаста аст” [12, с.166; 15, с.110; 17, с.248; 18, с.237].

“Яке аз омиле, ки дар байни дигари онҳо мавқеи намоёнро ишғол мекунад, стресси имтиҳонӣ мебошад, ки дар хонандагон, муассисаҳои таълимӣ шиддатнокии эҳсососиро ба амал меорад, баъзан дар хонандагон стресси асабонишавӣ ба назар мерасад. Ҳамин тарик, дар ҳар ҳолат имтиҳон сабаби осеб дидани вазъи руҳӣ низ мегардад” [5, с.239, 7, с.41, 10, с.136].

«Имтиҳон метавонад дар давоми якчанд вақт синдроми интизорӣ ё стресси руҳиро ба амал орад. Мондашавии фикри пурра

хоб накардан дар давраи тайёри ба имтиҳон метавонад вайроншавӣ механизми мутоқибшавии танзимкуниро дар системаи равонӣ, вегетативӣ, гормоналӣ ва дигар системаҳоро низ тағйир диҳад, ки динамикаи коркарди қобилиятноки ҳалшуда ва мутобиқшавиро ба ҳолатҳои стрессӣ ба таври назаррас тағйир медиҳад» [14, с.138].

Барои хонандагон давраи супоридани имтиҳон ҳамчун ҳолати интизорӣ кашидан ба ҳодисае, ки аҳамияти муҳими ахбориро то ба амал омадани он маҳсуб меёбад, дорост.

Натиҷаҳои бадастомада шаҳодат медиҳад, ки ҳангоми имтиҳонсупорӣ дар қори қариб аксари узвҳо тағйирот ба назар мерасад.

Дар замони ҳозира нисбатан барвақт шуруъ намудани таълими системавӣ ба таври назаррас баланд бардоштани раванди таълим, ба таври васеъ истифода бурдани навгониҳои соҳаи педагогика ба мутобиқати сарбории таълимӣ ба имконияти функционалии организми хонандагон ва инкишофёбии шиддатнокии механизми мутобиқшавӣ, ба вайроншавии фаъолияти организм ва бадшавии ҳолати саломатии хонандагонро ба амал меоранд. Аҳамияти калидиро инкишофи хонандагон ҳолати бухронӣ ва давраҳои асосии ҳаёт, ҳосилшавии навгониҳои морфологӣ нисбат ба давраи оромӣ, инкишофи синну сол тезтар мешавад, иҷро мекунад [6, с.76].

“Дар баробари ин ба поёнрасии ин давра, давраи хатмкунӣ муассиса фаро мерасад. Дар шароити равандҳои муосирӣ маълумотнокӣ муассисаҳои таълимӣ ду самти таълимиро дарбар мегирад. Якум мураккаб ва васеъ намудани барномаи таълимӣ, литсейҳо, гимназияҳо. Дуюм тағйирот дар барномаи муассисаи таҳсилот миёнаи умумӣ” [5, с.239; 9, с.37].

“Таҳқиқотҳои муосир нишон доданд, ҳангоми супоридани имтиҳонҳо тағйироти куллиро бештар дар фаъолияти системаи асаб ва системаи гардиши хун дидан мумкин аст ва метавонад таъсири манфӣ дошта бошад. Дар ин давра тағйиротро дар фаъолияти идоракунии системаи вегетативӣ ба дилу рағҳо дидан мумкин аст” [19, с.96; 20, с.8; 32, с.54; 15, с.64; 16, с.110].

“Дар шароити кунунӣ таълим натиҷаҳои назаррас ва ғайриоддӣ ба стрессӣ равонӣ эҳсосӣ ба даст оварда шудаанд. Яке аз сабабҳои мавҷудияти эҳтимолияти фардӣ ва самаранокӣ фаъолияти одам дар шароити шиддатнокии эҳсосӣ ва майлҳои гуногун ба пайдошавии стресс мебошад” [13, с.28]. Ин олимони дар он ақидаанд, ки мутобиқшавии организм ба омилҳои шиддатнокии эҳсосӣ тавассути алоқамандии байни шӯбаҳои симпатикӣ ва парасимпатикӣ системаи вегетативӣ асаб ба амал меояд, ки

тавассути усули кардиомасофа (кардиоинтервал) муайян карда мешавад [13, с.71; 14, с.54].

“Баҳодиҳӣ ба тағйирёбии кори дил метавонад ба таври интихобӣ саҳми шуъбаи симпатикӣ ва парасимпатикии танзими равандҳои дар организми одам ба амал омадари муайян кунад”. [1, с.408; 3, с.71; 8, с.54; 19, с.960].

Таҳсил дар таълимгоҳҳои сохти нав махсусияти худро дорад, ки ин басифати дониши хонандагони муассисаҳои таълимӣ омилҳои омӯзиши раванди таълим, истифодаи усулҳои махсус ва тарзи зисти хонандагон дар оила ва дигар омилҳое, ки ба организм гуногун таъсир мерасонад вобаста аст [14, с.142; 15, с.71; 16, с.110, с.17, с. 248,]. Яке аз ин омилҳое, ки мавқеи марказиро ишғол мекунад ва шиддатнокии эҳсосиро ба амал меорад, ин стресси имтиҳонӣ мебошад.

Ҳолати имтиҳон реаксияи занҷириро аз қишри майнаи сар саркарда, то ҳуҷайраҳои хурдтарин ва молекула ба амал меорад. Дар натиҷа вайроншавии танзими системаи дилу – рағҳо, баландшавии СО ва ХДХ тезшавӣ ё сустшавии набзи артериявӣ ба назар мерасад. Вобаста аз андозаи миёнаи зудии кори дил шароити стресс бо зиёдшавии сарбории ҷисмонӣ рӯст меояд. Шиддатнокии тӯлонӣ ва аён метавонад фаъолшавии шуъбаҳои симпатикӣ ва парасимпатикии системаи вегетативии асаб ва равандҳои гузариш вайроншавии гомеостази вегетативӣ ва баландшавии қобилиятнокии реаксияи системаи дилу рағҳо, аз ҷумла, баландшавии фишори артериявиро ба амал орад. Сарбории фикрӣ ва равонӣ–эҳсосӣ кори системаи нейроэндокриниро ҳамчун стресси музмин, ки тағйирёбии мубодилаи моддаҳо, аз ҷумла, сафедари ба амал меорад, тавсиф карда мешавад.

Ҳамин тавр, стресси имтиҳонӣ яке аз манбаи асосии таъсири манфӣ расонанда ба саломатии хонандагон ба ҳисоб меравад. Ин мушкилоти дар як, ду нафар ба амал наомада характери оммавӣ дорад, ки ҳар сол қариб садҳо ҳазор хонандагонро дарбар мегирад.

Ақсуламали организм ба ҳамагуна имтиҳон аён ба амал меояд. Бинобар ин ба таври чуқур ва ҳаматарафа ҳолати равони эҳсосии хонандагонро ҳангоми имтиҳонсупорӣ омӯхтан зарур аст.

Аз ин боис, мактабҳое, ки муҳлати таълимоташон давомнок аст, имконияти муайян намудани таъсири мухталифи имтиҳонӣ ба вазифаи узвҳо, организми хонандагон ва саломатии онҳо, инчунин ба дигаргун кардани рафти таълимӣ марбут ба паст намудани шиддатнокии руҳӣ ва эҳсосоти онҳо роҳандозӣ гардидааст.

Мушкилоти муайянкунии оммавии ҳолати равонӣ ва равонӣю – физиологӣ имконият фароҳам меорад, ки он ба таври гуногун дар хонандагон ба рӯҳ монда шавад. Баъзе коркардҳои мавҷуда, асосан барои он гуруҳҳои касбӣ, ки барои истифодаи иттилоот равона

карда шудааст. Дар баробари ин мушкилиҳое, ки дар назди физиологҳо мавҷуданд, муайян намудани вазифаи коркарди ҷунин системаи автоматикие мебошад, ки имконияти қонё намудани талаботи бисёр хонандагонро дар муассисаҳои хусусӣ, литсейҳо, гимназияҳо ва муассисаҳои таълимоти миёнаи умумӣ ба роҳ монда шавад. Аз сабаби он ки ба таври қиёсӣ дараҷаи донишандӯзии хонандагони муассисаҳои таълимоти миёнаи умумӣ кам омехта шудааст ва дар Ҷумҳурии Тоҷикистон умуман ба назар намерасад.

Бинобар ин, омӯзиши ин раванд яке аз масъалаи мубрами руз ба ҳисоб меравад.

Дараҷаи коркарди илмӣ мушкилоти мавриди омӯзиш. Дар асоси таҳлили дақиқи сарчашмаҳои сершумори илмӣ, алоқамандии зичии функционалии майнаи сар, шиддатнокии равонӣ-эҳсосӣ дар хонандагони шакли гуногуни таҳсил муайян карда шудааст. Аз сабаби он, ки ба таври қиёсӣ, омӯзиши ҳолати функционалии майнаи сари хонандагон дар муассисаҳои таълимӣ ва таъсири омилҳои гуногун ба организми хонандагон ва тағйирёбии шиддатнокии эҳсосӣ дар Ҷумҳурии Тоҷикистон гузаронида нашудааст ва таҳқиқоти мо дар ин самт яке аз аввалинҳо ба шумор меравад.

Робитаи таҳқиқот бо барномаҳо (лоиҳаҳо), мавзӯҳои илмӣ. Қисми асосии кори диссертатсионӣ дар доираи мавзӯҳои таҳқиқотии кафедраи физиологияи одам ва ҳайвоноти ба номи академик Ҳ.М. Сафаров Донишгоҳи миллии Тоҷикистон дар мавзӯи "Тағйирёбии ҳолати функционалии организми одам ва ҳайвонот дар ҳолатҳои гуногуни физиологӣ" таҳти рақами №Гр.0122ТJ1442) барои солҳои 2021--2025 гузаронида шудааст.

Таҳқиқоти мазкур бо ҳадафҳо ва вазифаҳои барномаҳои стратегии давлатӣ дар соҳаи илму маориф ва рушди илмҳои дақиқ мутобиқат ва робитаи мустақим дорад. Аз ҷумла ба талаботи барномаи «Бистсолаи омузиш ва рушди фанҳои табиатшиносӣ, дақиқ ва риёзӣ (2020-2040)» пурра мутобиқ мебошад.

ТАВСИФИ УМУМИИ ТАҲҚИҚОТ

Мақсади таҳқиқот. Омузиши шиддатнокии эҳсосӣ, типҳои фаъолияти олии асаб ва дараҷаҳои гуногуни донишазбаркунии хонандагон дар муассисаҳои типӣ нав, муассисаи таълимӣ, мактаби Президентӣ ва муассисаи таҳсилоти миёнаи умумӣ ҳангоми таҳсил ва супоридани имтиҳонҳои аз синф ба синф гузаштан ва хатми муассиса.

Вазифаҳои таҳқиқот:

1. Баҳодиҳии нишондиҳандаҳои физиологӣ оид ба шиддатнокии функционалии организми хонандагон дар ҳолатҳои

гуногун (супоридани тестҳо, имтиҳони гузариш аз синф ба синф ва имтиҳонҳои хатм) барои синфи 9-ум.

2. Омузиши махсусияти мутобиқшавии хонандагони мактаби Президентӣ ва муассисаи таълимоти миёнаи умумӣ дар чараёни таҳсил.

3. Коркарди усули баҳодихӣ ва пешгирикунӣ ҳолати функционалии нишондиҳандаҳои вегетативии хонандагони литсейҳо ва муассисаҳои таҳсилоти миёнаи умумӣ.

4. Омузиши махсусияти танзими вегетативӣ системаи дилу рағҳои мактаббачагони синну соли гуногун ҳангоми таҳсили ҳаррӯза ва стресси имтиҳонӣ.

5. Гузаронидани таҳқиқоти раванӣ ташхисшавандагон, муайян намудани типпи мизоч ва ҳаҷми хотира ва диққат.

Объекти таҳқиқ. Хонандагони синфҳои 8 ва 9-уми мактаби Президенти ва муассисаи таълимоти миёнаи умумии №6 ш. Кӯлоб интиҳоб карда шуданд.

Мавзӯи таҳқиқот. Омузиши тағйирёбии шиддатнокии раванӣ-эҳсосии хонандагон, таъсири омилҳои гуногун ба нишондиҳандаҳои системаи вегетативӣ вобаста аз шакли таҳсил.

Навгониҳои илмӣ таҳқиқот. Аввалин маротиба ба таври қиёсӣ ва яқоя оид ба фаъолияти хонандагон дар шароитҳои гуногун омӯхта шудааст. Қобилиятнокии махсус вобаста аз характери раванди имтиҳон муайян ва таъсири баъзе омилҳо ба шиддатнокии фаъолияти хонандагон омӯхта шудааст. Коркарди усули муосир оид ба баҳодихӣ ва пешгӯии дараҷаи шиддатнокии функционалии хонандагон вобаста аз шакли имтиҳон ва синну сол, шароитҳои гуногун ва таъсири ин омилҳо ба ҳолати функционалии организми хонандагон аввалин маротиба дар Ҷумҳурии Тоҷикистон муайян карда шудааст, ки дар шароити меъёрии таълим дар хонандагони муассисаҳои типӣ нав назар ба муассисаҳои таҳсилоти миёнаи умумӣ, дараҷаи донишазбаркунӣ баланд буда, шиддатнокии эҳсосӣ дар онҳо нисбатан аён мушоҳида карда мешавад. Аввалин маротиба ба таври қиёсӣ муайян карда шуд, ки дар хонандагони муассисаи таҳсилоти миёнаи умумӣ нисбат ба хонандагони литсей дараҷаи тезмондашавии эҳсоси раванӣ-физиологӣ мушоҳида мегардад, ки ин ба рафти донишазбаркунӣ ва мутобиқшавии онҳо таъсири манфӣ мерасонад. Аввалин маротиба ҳолати тағйирёбии шиддатнокии эҳсосӣ дар хонандагон вобаста ба мизоч ва типӣ фаъолияти асаби онҳо муайян карда шудааст.

Нуктаҳои ба ҳимоя пешниҳодшаванда.

1. Дар шароити муътадили раванди таълим ҳолати симпатоникиро дар хонандагони мактаби Президентӣ дидан мумкин аст. Дар хонандагони муассисаи таълимоти миёнаи умумӣ бошад ҳолати нормотоникӣ ошкор гардидааст. Муайян карда

шудааст, ки стресси имтиҳони баландшавии тонуси симпатоникиро дар ҳамаи гуруҳҳои тасхисаванда ба ғайр аз литсейҳо, ки дар онҳо баробарии вегетативӣ ба тарафи ваготоникӣ майл мекунад ба амал меорад.

2. Дар ташхисшавандагоне, ки барномаи мураккаби таълимиро доранд, фоизнокии зиёди онҳоро хотираи кутӯҳмуддати босиравӣ, сомеавӣ ва ҳаҷми диққати баланд ташкил медиҳад. Давраҳои имтиҳонии раванди таълим (тест, имтиҳони гузариш, имтиҳони хатм) ба дараҷаи шиддатнокии функционалии организми хонандагон таъсири гуногун мерасонад.

3. Давраи имтиҳонӣ новобаста аз шакли гузаронидани вай, яке аз эҳсоснок ва аз ҷиҳати физиологӣ неруталаб ва арзишманд ба ҳисоб меравад. Ибтот карда шудааст, ки он бисёртар тавсифи дараҷаи мутобиқшавии равандҳоро, ки дар организм мавҷуданд, ва ҳангоми таҳсил дар муассиса ба амал меояд, таъмин менамояд. Муайян карда шудааст, ки вобаста аз шакли таълим ва таъсири сарбории иловагӣ ҳангоми супоридани имтиҳонҳои аз синф ба синф гузаштан ва хатми муассиса фаъолияти системаи вегетативиро тағйир медиҳад.

Аҳамияти назариявӣ ва илмӣ амалии таҳқиқот. Аввалин маротиба ба таври қиёсӣ баҳо додан ба хонандагони сатҳи донишандузии гуногун дошта ва тарзи қабули имтиҳонҳо, баҳогузориҳои онҳо муайян карда шудааст. Коркарди методи баҳодихӣ ва пешгӯии дараҷаи шиддатнокии функционалии хонандагон ва динамикаи он дар шароитҳои гуногун имконият медиҳад, ки бо сифати баланд ва дараҷаи нав ба ҳолати шиддатнокии функционалии хонандагон вобаста аз синну сол, тавсифи шахсӣ, баҳо додан ба характер, мизочи онҳо ва дараҷаи таъсири омилҳои гуногуни раванди таълим ба роҳ монда шавад. Оиди натиҷаҳои таҳқиқот коркарди методӣ ва тавсияҳо оиди истифодаи натиҷаҳо дар ҷараёни таълим, ҳам санад оиди амалигардони пешгуиро осон гардонидани имконияти муайян намудани дараҷаи таъсири омилҳои номусоидро дар раванди таълим муайян мекунад. Маводҳои ба дастовардашуда маълумотҳои васеъро оиди мутобиқшавии психофизиологӣ хонандагон ба таълим муайян намуда имконияти истифодаи онро дар ҷараёни таълим пешниҳод менамояд. Новобаста аз он, ки талабот нисбати маълумоти мактаби Президентӣ назар ба хонандагони муассисаи таҳсилоти миёнаи умумӣ бештар мебошад мутобиқшавӣ ба таҳсил дар онҳо нисбатан фаъол мегузарад.

Дараҷаи бозғатимодии натиҷаҳо. Эғтимодноқӣ ба асоснокунии натиҷаҳои ба дастовардашуда дар таҳқиқот истифодашаванда шарту усулҳои муосири физиологиро дарбар мегирад.

Натиҷаҳои ҳосилшуда ҳамчун нағзони илмӣ эғтимоднокии

баланди илмӣ дорад. Мухтавои асосии рисола дар конференсияҳо ва семинарҳои илмӣ аз соли 2021 то 2026 баррасӣ гардидаанд дар шакли маъруза гузоришҳои илмӣ пешниҳод шудааст.

Мутобиқати диссертатсия ба шиносномаи илмӣ.

Диссертатсия тибқи шиносномаи КОА-и назди Президенти Ҷумҳурии Тоҷикистон аз рӯи ихтисоси доктори фалсафа (PhD)-доктор аз рӯи ихтисос, 6D060732 - Физиология мувофиқат мекунад.

Банди 3. Таҳқиқи қонуниятҳои функционалии системаҳои асосии организм (асабӣ, иммунӣ, сенсорӣ, ҳозима, инкишоф, тарашуҳи дохилӣ ва ғайра). Банди 4. Таҳқиқи механизми идроки сенсорӣ ва ташкили ҳаракат.

Банди 7. Таҳқиқоти асосҳои физиологии фаъолияти равонии одам (механизми омӯзиш, хотир, эҳсос, шуурнокӣ ва ташкили рафтори мақсаднок).

Банди 8. Омӯзиши механизмҳои физиологии мутобиқшавии одам ба ҳама гуна шароитҳои ҷуғрофӣ, экологӣ, меҳнат, нутқ ва иҷтимоӣ. Мухтавои диссертатсия пурра бо мақсад ва вазифаи гузошташуда оид ба омӯзиши ҳолати шиддатнокии равонӣ, мутобиқшавӣ ва функсияҳои физиологии организми хонандагон дар раванди таҳсил мувофиқат мекунад.

Саҳми шахсии унвончуи дараҷаи илмӣ дар таҳқиқот. Диссертант дар асосӣ таҳлили сарчашмаҳо ва адабиёти ватанӣ ва хориҷӣ шахсан ҳуди у мавзӯро интихоб намуда, нақшаро коркард карда усулҳои гузаронидани таҳқиқот, мақсад ва вазифаи рисолаҳо дақиқу равшан намудааст. Ҳамаи қисмҳои қори илмӣ аз тарафи, унвонҷӯ иҷро карда шудааст. Ҷамъовариҳои коркарди омӯрӣ, таҳлили маводи таҳқиқот, навиштан, таҳия кардан ва шарҳ додани натиҷаҳои таҳқиқот аз тарафи унвонҷу мустақилона иҷро шудааст. Дар асоси ҷамъбасти илмӣ, хулосаҳо ва тавсияҳои амалии ҳешро пешниҳод кардааст. Ҳиссаи иштироки муаллиф дар таҳияи рисола 90%-ро ташкил медиҳад.

Тасвиб ва амалисозии натиҷаҳои диссертатсия. Натиҷаҳои таҳқиқот дар маводи конференсияи илмӣ - назариявӣ бахшида ба эълон гардидани “Солҳои 2022-2026 солҳои рушди саноат ва 20 солаи омӯзиш ва рушди фанҳои табиатшиносӣ, дақиқ ва риёзӣ дар соҳаи илму маориф” (Кулоб, 2022), конференсияи ҷумҳуриявии илмӣ-назариявӣ таҳти унвони “Вазъи муносири ғуноғунии биологии Тоҷикистон ҳифз ва истифодаи оқилонаи он” (Душанбе, 2022), маводи конференсияи ҷумҳуриявии илмӣ-амалӣ дар мавзӯи “Тағйирёбии иқлим ва таъсири он ба обҳои ошомидани Ҷумҳурии Тоҷикистон” (Кулоб, 2022). Конфронси илмӣ ва назариявӣ бахшида ба “20 – солаи омӯзиш ва рушди фанҳои табиатшиносӣ, дақиқ ва риёзӣ дар соҳаи илму маориф” (Кулоб, 2023). Маводи

конференсияи ҷумхуриявӣ илмӣ-назариявӣ “Махсусияти физиологии донишҷӯёни синну соли гуногун дар раванди таълим” (Клоб, 2024), маводҳои конференсияи ҷумхуриявӣ илмӣ-амалӣ бо иштироки байналмиллалӣ “Ҷанбаҳои экологӣ-физиологии фаъолияти системаҳои зинда бо таъсири омилҳои гуногуни муҳит” бахшида ба 70- солагии доктори илмҳои биология профессор Устоев М.Б. “Омузиши махсусияти физиологии хонандагони синну соли гуногун дар ҷараёни таълим” (Душанбе, 2024).

Интишорот аз рӯи мавзӯи диссертатсия. Муаллиф беш аз 8 мавод ба таъб расонидааст, аз ҷумла 5 мақола дар маҷаллаҳои тақризшаванда ва тавсиякардашудаи Комиссияи олии аттестатсионии назди Президенти Ҷумҳурии Тоҷикистон, 3 фишурда. Натиҷаҳои таҳқиқот дар омода ва таҳияи намудани шиддатнокии равонӣ ва физиологии организми хонандагон дар раванди таҳсил мавриди истифода қарор гирифтаанд.

Сохтор ва ҳаҷми диссертатсия. Диссертатсия дар ҳаҷми 148 саҳифа иншо гардида, аз муқаддима, 6 боб, хулоса, тавсияҳои амалӣ доир ба истифодаи натиҷаҳо, рӯяхати адабиётҳои истифода гардида, ки 230 номгӯй, аз он ҷумла 53 номгӯйи онро адабиёти ба забони англисӣ ташкил мекунад. Дар диссертатсия 25 расм, 18 ҷадвал ҷой дода шудааст.

МУҶТАВОИ АСОСИИ ТАҲҚИҚОТ

Дар муқаддима аҳаммияти мавзӯи таҳқиқот асоснок карда шуда, ҳадафҳо ва вазифаҳои таҳқиқот пешниҳод карда шудаанд. Шарҳи сарчашмаҳои илмӣ оид ба мушкилоти муосири таъсири стресси имтиҳонӣ ба мутобиқшавии хонандагони муассисаҳои таълимоти миёнаи умумӣ ва литсей гимназияҳо мактабҳои типӣ нав дар ҷараёни таҳсил, мутобиқшавии онҳо дар раванди таҳсил ва асосноккунии онҳо ба роҳ монда шудааст. Дар ин боб маълумоти илмӣ оиди рафти ҷараёни таълим тағйирёбии ҳолати физиологии хонандагон дар ҳолатҳои гуногун ба монанди шиддатнокии эҳсосӣ, мутобиқшавӣ, ҳолати изтироб ва тағйирёбии кори системаи дилу рағҳо, аъзоҳои ҳис иштироки онҳо дар ҷараёни таҳсил мавриди омузиши қароркардашуда пешниҳод карда шудааст.

МАВОД ВА УСУЛҲОИ ТАҲҚИҚОТ

Объекти таҳқиқот хонандагони синфи 8 ва 9 мактаби Президентӣ ва муассисаи таълимии миёнаи умумии №6 шаҳри Кулоб. Дар таҷриба 200 нафар хонандагони ду муассиса иштирок намуданд, ки синну соли миёнаи онҳо 14-

16 -ро ташкил мекунад аз ин 100 нафари онҳоро писарон ва 100 нафари дигарашро духтарон ташкил намуданд ба таври зерин гузаронида шуд:

1. Гузаронидани таҳқиқотҳои ҳамаҷуза то дарс, вақти дарс, баъди дарс, дар давоми ҳафта;

2. Қабули имтиҳонҳо ба шакли тестӣ барои хонандагони синфи 8-9-ум;

3. Қабули имтиҳонҳо ба шакли анъанавӣ (шифоҳӣ), ба ҳайси назоратӣ хонандагоне, ки ба онҳо ягон ангезандаҳои иловагӣ стресси эҳсосиро ба амал меорад;

Барои баҳодиҳии изтироб усули Ч.Д. Спилбергер ва Ю.Л. Ханин [11, с.12], истифода карда шуд. Дар таҳқиқоти физиологӣ ченкардани аксуламали ҳарорати содда ва мураккаби босира ва сомеа, зудии набз, то ва баъди сарбории иловагӣ 20- маротиба шишта хестан дар 30-сония ва ҳисоби индекси Руфе фишори артериявии систолӣ (ФАС), фишори артериявии диастолӣ (ФАД) ва нишондиҳандаҳои фаъоли системаи танзимкуни (НФСТ) гузаронида шуд.

Самти асосии таҳқиқот ин омузиши таъсири раванди таълим дар шароити шадид ба нишондиҳандаҳои психофизиологӣ хонандагон ба ҳисоб мерафт. Дар рафти таҳқиқот чунин ҳолатҳои физиологӣ ва равонӣ гузаронида шуд:

Омузиши заминаҳои физиологӣ динамикаи раванди таълим: дар давоми рӯз, ҳафта ва соли таҳсил. Таҳқиқотҳо чунин гузаронида шудаанд: пеш аз дарс, дар давоми дарс ва баъд аз дарс, ҳар рӯз, аз душанбе то шанбе, бо фарогирии тамоми таҳқиқот, дар ҳар як ғуруҳи интихобшуда, пеш аз имтиҳони ҷамъбаستӣ (имтиҳони тестӣ) барои хонандагони синфҳои 8-9-ум.

Таҳқиқоти физиологӣ: ченкунии зудии набз (ЗН) пеш аз ва баъд аз сарбории иловагӣ, миқдор ва ҳисоб кардани индекси Руфе, фишори артериявии систолӣ (ФАС) ва фишори артериявии диастолӣ (ФАД); таҳлили математикии ритми дил бо усули Р.М. Баевский [3,с.54]; андозагирии нишондиҳандаҳои ҳолати функционалии системаи марказии асаб (ҳаракатҳои содда ва мураккаби сомеа ва босира ХСС, ХМС, ХСБ, ХМБ) нишондиҳандаҳои ҳолати функционалии системаи асаб, мушакҳо ва устувории онҳо; арзёбии субъективии беҳбудӣ, фаъолият ва табъ бо истифода аз

ҷадвалҳои ҳиссиёт, фаъолият ва таъб, муайян кардани изтиробии реактивӣ бо усули К.Д. Спилбергер, Ю.Л. Ханин [11, с.12]. Ҳолати системаи дилу рағзо аз руи сатҳи фишори артериявӣ ва суръати набз муайян карда мешавад. Бақайдгирии зудии кори дил (ЗКД) усули соддатарин, беҳтарин ва дақиқи арзёбии таъсири омилҳои гуногун ба бадани инсон мебошад.

Омузиши хислатҳои инфиродии психологӣ шахсият бо мақсади ташҳиси дараҷаи ифодаи ҳосиятҳои, ки ҳамчун ҷузъҳои муҳими шахсият ба миён гузошта шудаанд: экстроверсия, интроверсия, нейротизм аз руи усули Г.Д. Айзенк [7, с.454] бо истифода аз саволномаи мутобиқшуда, ки аз 57 савол иборат аст, гузаронида шудааст. Усули Айзенк имкон дод, ки хислатҳои шахсияти қудакони мавриди омӯзиш муайян карда шавад: муошират, ҷудой, эҳсосотӣ, худдорӣ. Саволҳои, ки ба муайян кардани рафтори муқаррарии қудак нигаронида шудаанд, ба саволи ҳозира ҷавобҳои зуд ва қатъӣ доданд - ҳа ё не. Ҷавобҳои, ки бо калид мувофиқанд, дар як нуқта ҳисоб карда шуданд. Пас аз ҳисоб, арзишҳои бадастомада мувофиқи тавсифи характерологӣ тарозуҳои мувофиқ шарҳ дода шуданд.

Таҳлили омории маводҳои таҳқиқот бо истифодаи т-нишон диҳандаҳои Студент тавассути барномаи «Биостатистика» таҳлили регрессивӣ бо ёрии барномаи «Статистика 6,0» ба роҳ монда шуд.

НАТИҶАҲОИ ТАҲҚИҚОТ

Таҳқиқотҳо нишон доданд, ки фаъолияти равони аз руи мушоҳидаҳои психофизиологӣ тағйир ёфтани хонандагон бо таъсири сарбории таълим дар давоми рузи дарс, ҳафтаи хониш ба хусусиятҳои таълимӣ ҳар як муассиса вобаста аст.

ОМУЗИШИ ТАҒЙИРЁБИИ НИШОНДИҲАНДАҲОИ ВЕГЕТАТИВӢ ВОБАСТА АЗ ШАКЛИ ТАЪЛИМ ДАР ХОНАНДАГОН

Таълим гирифтани тарбия додан дар муассисаҳои мазкур хусусиятҳои хосро дорад, ки ин воқиф аз вазъияти оилаи онҳо истифодаи технологияи муосир ва усулҳои ҷадиди муосир, ва дигар омилҳои, ки ба таври муҳталиф ба организм таъсир мерасонад, алоқамандӣ ва вобастагӣ доранд. Яке аз омилҳои марбут, ки мавқеи марказиро дорост, стрессии имтиҳонӣ мебошад, ва боис ба амал омадани шиддатнокӣ

равонӣ ҳолати стрессорӣ ҳамчунин осеб дидани системаи асаб мегардад. Дар бисёр ҳолатҳо имтиҳон метавонад яке аз сабабҳои осебрасон гардад. Супоридани имтиҳонҳо давраи имтиҳонҳо давраи муҳими дарси аҳамияти иттилоотидошта маҳсуб меёбад. «Синдроми интизорӣ ё стресси равонӣ» дар донишҷуён пайдо мегардад. Ҳолати стрессиро қобилияти ба қор омадан, мутобиқшавӣ, мондашавии фикрӣ, парешонҳои айёми имтиҳонсупорӣ, камхобӣ, қобилияти ба қор омода будан ва омадан ва ба қор, идрок қорқард, мутобиқшавӣ ва амсоли инҳо тағйир медиҳанд. Вақтҳои охир оид ба таъсири стресси имтиҳонӣ ба организми хонандагон натиҷаҳои зерин назаррас ба мушоҳида мерасад: а) стресси имтиҳонӣ ба системаи асаб, дилу рағҳо; б) системаи иммунӣ хонандагон ва пайдоиши баъзе бемориҳои табобатшаванда. Вазъи имтиҳонӣ акси амали пай дар пайро аз қишри майнаи сар то ҳуҷайраҳои молекулаҳои он ба вучуд меорад. Дар хонандагон баландшавии ҳаҷми дақиқавии хун (ХДХ) ва қори зудии дил (ЗҚД) ҳангоми сабти вайроншавии системаи дилу рағҳо ба назар мерасад.

Таҳқиқоти анҷомдода собит намуда, ки фаъолияти равонӣ санҷишҳо ва мушоҳидаҳои доманадори психофизиологӣ тағйир ёфтани хонандагон бо қорбарии дурудароз ва муассирии бори таълимӣ дар давоми руз ва ҳафтаи хониш ба хусусият ва қорбарии самараноки ҳар як муассисаи таълимӣ вобастагии қалон дорад. Яке аз меъёрҳои рушди мондашавӣ (ХФТ) дар хонандагон қоҳиши индекси (БНРР) мебошад. Тавре ки аз натиҷаҳои таҳқиқот дар (ҷадвали 1.) нишон дода шудааст, дар хонандагон тағйироти қиддӣ дар басомад ба назар намерасид. Гарчанде ки дар арзишҳои (БНРР) баъзе тағйироти ноаён, вале боэътимод вучуд доранд.

Ҷадвали 1. Динамикаи нишондиҳандаи (БНРР) аз руи синфҳо, дар давоми рӯз ва ҳафта

Нишон- диҳандаҳо	Синфи 8.1	Синфи 8.2	Синфи 9.1	Синфи 9.2
БНРР	41,4±0,2	41,1±0,27	41,6±0,3	41,7±0,21
	1 ҷуфт	2 ҷуфт	1 ҷуфт	2 ҷуфт
	41,4±0,21	41,3±0,28	41,5± 0,24	41,7±0,22
	Душанбе	Қоршанбе	Панҷшанбе	Шанбе
	41,8 ±0,20	42,0 ±0,22	41,0 ±0,22*	41,1 ±0,20*

Эзоҳ: Динамикаи назаррас нисбат ба арзишҳои ибтидоӣ - * - $P < 0,05$.

Аз тарафи системаи марказии асаб аз руи нишондиҳандаҳои давраи ниҳонӣ барои реаксияҳои сода ва мураккаб афзоиши боэътимоди

вакти реаксияҳои ҳаракатии биной ва шунавой ($P < 0,01$) ба қайд гирифта шудааст (ҷадвали 2.)

Ҷадвали 2. Динамикаи давраи латентии АХБ ва АХС хонандагон дар ҷараёни таълим

Нишонди- хандаҳо	Синфи 8.1	Синфи 8.2	Синфи 9.1	Синфи 9.2
АХБ сода	$0,29 \pm 0,0095$	$0,27 \pm 0,02$	$0,26 \pm 0,01^*$	$0,29 \pm 0,02$
АХБ-мураккаб	$0,41 \pm 0,004$	$0,48 \pm 0,03^*$	$0,38 \pm 0,01^*$	$0,43 \pm 0,005^*$
АХС-сода	$0,26 \pm 0,007$	$0,24 \pm 0,006^*$	$0,26 \pm 0,02$	$0,28 \pm 0,01^*$
АХС-мураккаб	$0,46 \pm 0,02$	$0,61 \pm 0,03^*$	$0,44 \pm 0,01$	$0,5 \pm 0,02$
Нишондиҳанда ҳо	1 ҷуфт	2 ҷуфт	1 ҷуфт	2 ҷуфт
АХБ- сода	$0,31 \pm 0,02$	$0,27 \pm 0,01$	$0,26 \pm 0,01^*$	$0,28 \pm 0,01$
АХБ-мураккаб	$0,42 \pm 0,0082$	$0,40 \pm 0,01$	$0,43 \pm 0,02$	$0,44 \pm 0,01$
АХС- сода	$0,27 \pm 0,01$	$0,27 \pm 0,01$	$0,23 \pm 0,007^*$	$0,28 \pm 0,01$
АХС-мураккаб	$0,48 \pm 0,002$	$0,51 \pm 0,02$	$0,48 \pm 0,03$	$0,50 \pm 0,02$
Ҷузҳои ҳафта	Душанбе	Чоршанбе	Панҷшанбе	Шанбе
АХБ- сода	$0,25 \pm 0,0086$	$0,28 \pm 0,01^*$	$0,26 \pm 0,01$	$0,29 \pm 0,02^*$
АХБ-мураккаб	$0,43 \pm 0,02$	$0,42 \pm 0,0075$	$0,41 \pm 0,009$	$0,43 \pm 0,0054$
АХС- сода	$0,25 \pm 0,0066$	$0,26 \pm 0,02$	$0,27 \pm 0,0099$	$0,28 \pm 0,01^*$
АХС-мураккаб	$0,48 \pm 0,01$	$0,50 \pm 0,02$	$0,51 \pm 0,02$	$0,50 \pm 0,02$

Эзоҳ: Динамикаи эътимодноки дар муқоиса бо аҳамияти ибтидоӣ - $P < 0,05$.

Динамикаи давраи ниҳонии аксуламали ҳаракати содаи шунавой дар хонандагон бештар ба назар мерасид: дар синфҳои 8 ва 9 давраи ниҳонии реаксияи ҳаракати содаи шунавой $0,26 \pm 0,0066$ мск буд, баъд то $0,24 \pm 0,0063$ мсек ($P < 0,05$) коҳиш ёфт ($P < 0,05$) ва афзоиши назарраси таҳсил дар синфи 8 ва 9. $0,28 \pm 0,01$ ($P < 0,05$, (ҷадвали 2., расми 1). Динамикаи давраи ниҳонии реаксияҳои ҳаракати мураккаби босиравӣ ва сомеавӣ, барои хонандагони синфҳои 8 ва 9-ум дар давраи ниҳонии реаксияҳои мураккаби ҳаракати визуалӣ ва шунавой $0,41$ буд ва $0,46$ мс, дар нимсолаи дуюм 2 афзоиш то $0,43$ ва $0,61$ мс ($P < 0,05$), дар синфи 9 нимсолаи якум коҳиш то $0,38 \pm 0,01$ ($P < 0,05$) ва $0,44 \pm 0,01$ ва дар нимсолаи дуюм бошад $3 \pm 0,0 \pm 5,0$ ба қайд гирифта шуд. ($P < 0,05$) ва $0,5 \pm 0,01$ мс. Ин аз он шаҳодат медиҳад, ки авҷи баландтарини ҳастагӣ аз системаи марказии асаб дар синфҳои 8-ум ва 9-ум ба қайд гирифта шудааст, ки зоҳиран дар ҳолати аввал бо марҳилаи ниҳонии мутобиқшавӣ ба раванди таълим алоқаманд аст ва дар дуюм, бо афзоиши фишори равонӣ - эмотсионалӣ, омодагӣ ба имтиҳонҳои хатм барои хонандагони синфи 9.

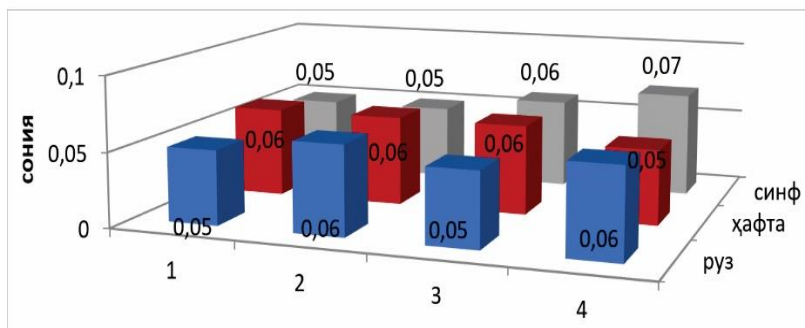
Сценарий	ДAXСС	АХСБ	АХСБ2	МАХС
8,1	0,4	0,3	0,3	0,2
8,2	0,5	0,4	0,3	0,2
9,1	0,6	0,5	0,4	0,3
9,2	0,5	0,4	0,3	0,2

Хусусиятҳои фаъолияти мутобиқшавӣ ва мутобиқсозии хонандагон дар раванди таълим

15

фаъол гардидани системаи танзими рағҳо вобастагӣ дорад.

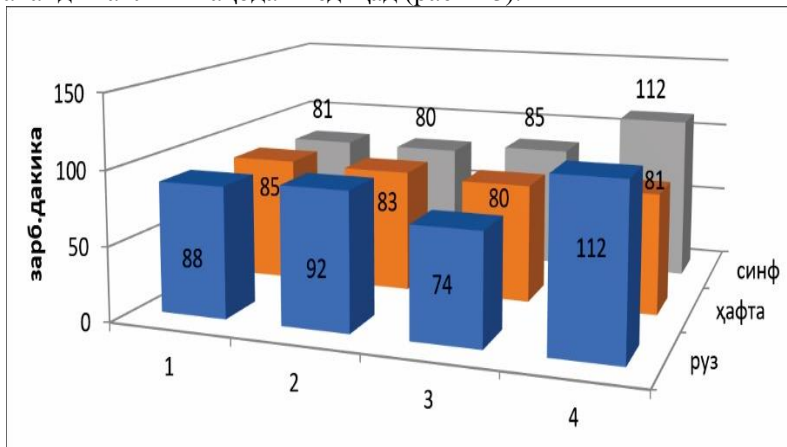
Бо назардошти он нишондиҳандаҳое, ки барои ҳисоб кардани нишондиҳандаи фаъолияти системаҳои танзимкунанда (НФСТ) истифода мешаванд. Нишондиҳандаи миёнаи интизории квадратӣ (НМИК), майлқунии стандартӣ (МС), индекси стресс (ИС), индекси мутамарказ (ИМ). Системаи автономии асабро ба гиреҳи синуси нишон медиҳад. Дар хонандагон афзоиши бозғатимоди танҳо дар динамикаи тамоми раванди таълим нишон доданд, ки ин аз афзоиши танзими вегетативӣ, яъне таъсири нафаскашӣ ба ритми дил шаҳодат медиҳад (расми 2). Камшавии он дар динамикаи ҳафтаи мактабӣ (то рӯзи шанбе) хеле кам қайд карда шудааст, метавонад бо афзоиши танзими симпатикӣ алоқаманд бошад, ки фаъолияти гардиши вегетативиро маҳдуд мекунад.



Расми -2 Динамикаи раванди таълими хонандагон.

Индекси шиддатнокии системаҳои танзимкунанда (ИШСТ) дараҷаи мутамарказии назоратӣ ритми дилро инъикос намуда, асосан фаъолияти шуъбаи симпатикии системаи асаби вегетативиро нишон медиҳад. Одатан қиммати индекси шиддатноки (ИШ) дар ҳудуди аз 70 то 120 воҳиди шартӣ дигаргун мегардад, ки дар раванди мутобиқшавӣ ба меъёри шиддатнокии муътадили механизмҳои танзимкунандаи организми хонандагон ба ҷараёни таълим мусоидат менамояд, чи тавре, ки дар раванди мутобиқшавӣ ба раванди таълим мувофиқат мекунад. Чӣ тавре ки аз расми 3 дида мешавад, дар рафти таълими хонандагон баланд шудани дараҷаи мутамарказии танзими ритми дилро қайд карда шудааст ва ин афзоиш шакли қачи S -шакл буда, дар синфҳои 8 ва 9 ду «қулла» дошт. Дар натиҷа, аз рӯи таҳлили муқоисавии динамикаи ИШ қайд кардан, даркор аст, ки дар хонандагон фаъолияти пурқуввати нақшаи марказиро нисбат ба худмухтор

мушоҳида намудан мумкин аст. Қимматҳои нисбатан пастии ИШ дар синфи 9-ум аз мутабоқишавии пурраи организми хонандагон ба раванди таълим шаҳодат медиҳад (расми 3).

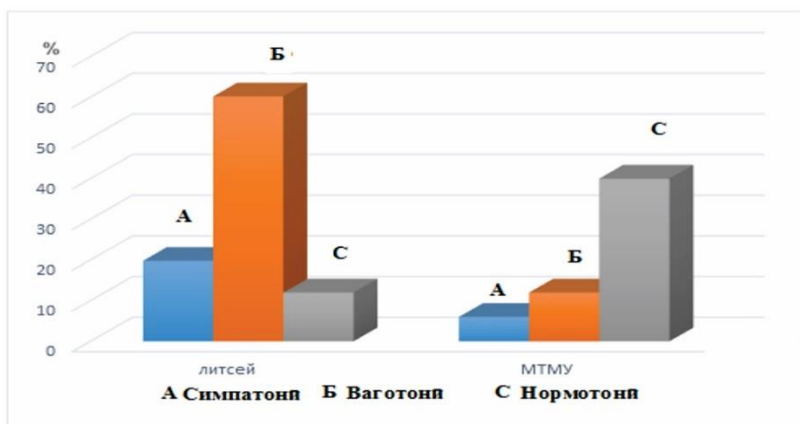


Расми 3. - Динамикаи индекси шиддатнокии хонандагон дар ҷараёни таълим.

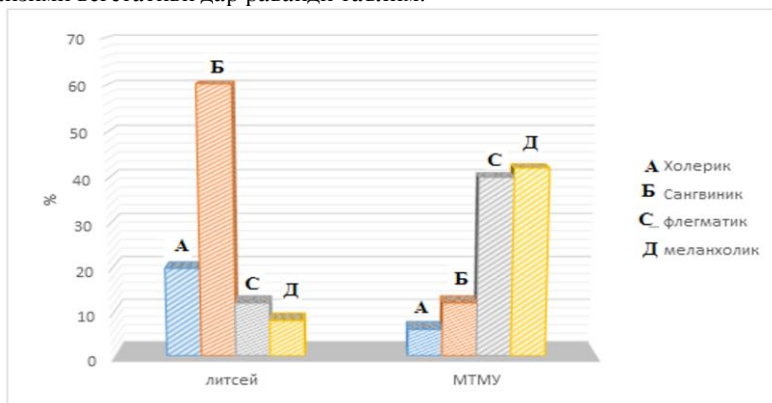
Ба таври қиссӣ омузиши мутабоқишавии психофизиологии хонандагон ба системаҳои гуногуни таҳсил

Дар замони муосир, дараҷаи донишазбаркунӣ дар ибтидои ба таври системавии таҳсил, тез инкишофёбии раванди таълим ба таври васеъ истифода бурдани навоари гуногуни педагогӣ сарбории аз меъёр зиёдро ба амал меорад. Ин имконият намедиҳад, ки на ҳама ҳолатҳои функционалии организм қобилияти фаъолнокии худро дуруст ба роҳ монад. Сарбории иловагӣ вайроншавии фаъолияти меъерии организм хусусан майнаи сарро ба амал меорад. Аҳамияти калидиро дар инкишофи хонандагони, синфҳои поёни ё болои ҷараёни гуногуни ҳаёт, ҳангоми пайдошавии вазифаҳо ва таркибиятҳои нав, ки қобилияти тез инкишофёбиро доранд дар бар мегиранд. Дар баробари бозсозии физиологӣ хонандагон ба давраи хатмкунӣ ва дохил шудан ба мактаби олии мугузаранд, ки ин ҳама ба тағйирёбии ҳолати функционалӣ узвҳо ва системаҳо оварда мерасонад.

Аз руи натиҷаи давраи 1-тақсимкунии хонандагон аз руи нишондиҳандаҳои ҳолати вегетативӣ. Муайян карда шуд, ки дар байни хонандагон, ки бо барномаи литсей таҳсил мекунанд. Теъдоди зиёдашонро симпатоникҳо (38,5%) ташкил мекунанд. Дар хонандагоне, ки бо барномаи анъанавӣ таҳсил мекунанд, ин нишондод ба (16,6%) баробар аст (расми 4). Нормотоникҳо бошад дар ҳарду намуди таҳсил қариб баробар буда ба 53,8%, МТМУ – 55,5% мерасанд.



Расми 4. - Тақсимкунии ташхисшавандагон аз руи нишондоди танзими вегетативӣ дар раванди таълим.



Расми 5. - Тақсимкунии таҳқиқшудагон аз руи типи фаъолияти олии асаб бо фоиз

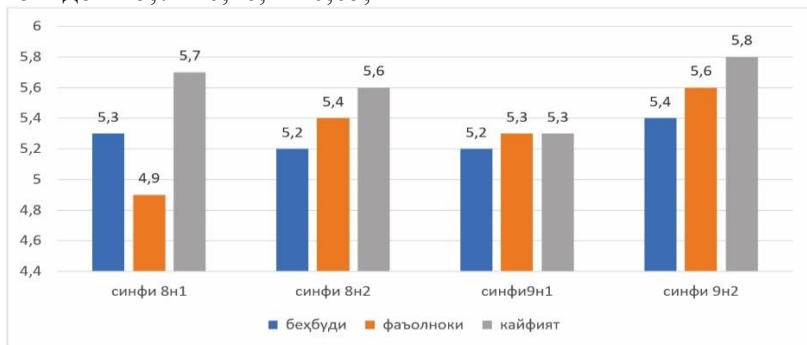
Таҳқиқотҳо оиди вобастагии тағйирёбии нишондиҳандаҳои вегетативии таҳқиқшавандагон аз ҳолати психофизиологӣ дар давраи аввали таҳқиқот муайян ва тақсимкунии типҳои фаъолияти олии асаб, аз рӯи пурсишномаи Айзенк, нишон доданд, ки дар байни хонандагони литсей ва муассисаҳои таҳсилоти миёнаи умумӣ ҳама типҳои дода шуда, сангвиник, холерик, флегматик, меланхолик мавҷуданд. Муайян карда шуд, ки теъдоди аз ҳама зиёди сангвиникҳо дар хонандагони литсей дида мешавад, ки ба 60,2% баробар аст. Холерикҳо бошанд 19,8%, флегматикҳо 12%, меланхоликҳо 8%-ро ташкил мекунанд. Дар хонандагони муассисаи таҳсилоти миёнаи умумӣ бошад

ин нишондиҳанда чунин аст. Сангвиник 120%, холерик 6%, флегматик 40%, меланхолик 42% -ро ташкил мекунад (расми 5).

Таъсири раванди таълим ба нишондиҳандаҳои изтиробии реактивӣ дар фаъолияти функционалии хонандагон

Таҳқиқотҳои гузаронидашуда нишон доданд, ки қобилияти қорӣ аз рӯи ҳолати фаъолият, таъб ва изтиробии шахсии хонандагони синфҳои интихобшуда дар давоми рузи дарс, ҳафтаи ҳониш дар зери таъсири сарбории таълимӣ чандон тағйир намеребад. Ҳамин тариқ, тавре ки аз маълумоти пешниҳодшуда дида мешавад, дар давоми рузи дарс, ҳафта ва тамоми раванди таълим дар хонандагон ягон динамикаи баръало ва боэътимоди изтиробии реактивӣ мушоҳида карда нашудааст.

Динамикаи ҳарруза ва ҳарҳафтаинаи нишондиҳандаҳои некуаҳволӣ, фаъолият ва руҳияи хонандагон яхела буданд ва бо фарқиятҳои ночиз дар нишондиҳандаҳои ҲФТ дар давоми рузи мактаб тавсиф карда шуданд. Истисно нишондиҳандаи беҳтарин мебошад (расми 6). Дар динамикаи ҳарруза қоҳиши боэътимод то $5,28 \pm 0,19$ (бо арзиши ибтидоии $5,71 \pm 0,16$, $P < 0,05$,



Расми 6. - Динамикаи ҳаррӯзаи нишондиҳандаҳои ҲФТ дар хонандагон.

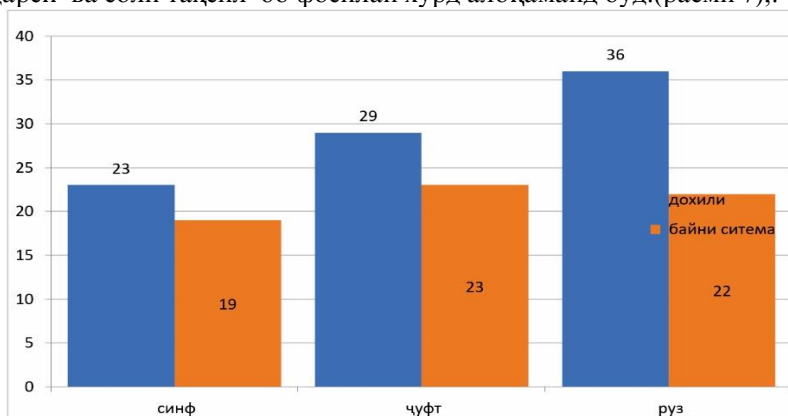
Ба таври иловагӣ таҳлили дисперсионии гузаронидашуда собит намуд, ки фоизи баландтарини таъсири омил ба вазифа дар соли таъсил (33,2%), яъне 32,2% тағйирёбии мушоҳида кардан дар сатҳи изтиробии реактивӣ ба ҷиғунагии раванди таъсири солоне марбут аст, дар сурате ки дигар омилҳо 67,8% бошад, далел 10,9%-динамикаи рузона аз таъсири рақами ҳуфт, дар ин ҳо ҳиссаи таъсири омилҳои дигар хеле зиёд аст. Ҳамин минвол, чараёни таълими хонандагон дар мактаби Президентӣ ба шуддатнокии

функционалии организм, ҳамчунин, ба раванди фаъолияти хонандагон таъсири манфӣ мерасонад. Ҳар чанд ин таъсир бо истилоҳи микдорӣ чандон ифода наёфтааст.

Арзёбии сатҳи шиддатнокии функционалии организми хонандагон бо усулҳои математикӣ

Бо мақсади муайян кардани қолабҳо ва хусусияти робитаи системаҳои функционалӣ дар хонандагон таҳлили муносибатҳои байни параметрҳои механизмҳои иҷроияи марбут ба як ё ФС-и гуногуни сатҳи гомеостатикӣ дар асоси принципи таъсири мутақобилаи бисёрпараметрӣ, бисёр эффектории онҳо гузаронида шуд.

Сатҳи шиддатнокии функционалии организм метавонад дорои меъёри асосӣ нишондиҳанда, ба монанди таносуби шумораи коэффисентҳои коррелясионӣ тавсифкунандаи алоқаи дохилӣ ва байни система бошад. Ҳамин ранг, бештари хонандагон қобилияти қаноаткунандагии аз нав тақсимкунии шумораи пайваستҳо ба бештари пайвастҳои байни системавиро доро мебошад. Аз ин бар меояд марбут ба аз нав тақсим кардани шумораи пайвастҳо ба бештари шумораҳои пайвастҳои байни системавӣ хонандагон маҳорат доранд. Ин шаходати он аст, ки бо сари қор гирифтани ба қобилияти танзимкунанда фаъолияти як ғуруҳ системаҳоро ба мақсади ба даст овардани натиҷаҳои ғоидабахши мутобик гардидан фаъол ва омода мегардонад, ки барои дар ҳолати лозима нигоҳ доштани гомеостаз, фаъолияти дар организми хонандагон марказҳои олии пайваст мешавад, ки сатҳи фишорӣ функционалии организмро ба таври мутаносиб баланд мебардорад. Микдори бештари робитаҳои таносубӣ дар байни донишҷӯён ба динамикаи ҳафтаинаи тамоми раванди таълим баъд аз он динамикаи рузи дарсӣ ва соли таҳсил бо фосилаи хурд алоқаманд буд. (расми 7),.



Расми 7.- Муносибатҳои таносуби байни хонандагон

Баҳодиҳии шиддатнокии функционалии организми хонандагон ҳангоми имтиҳонсупорӣ бо усули тести

Таҷрибаҳо нишон доданд, ки агар ба организм баъзе омилҳои ногувор таъсир ба организм расонад аз онҷумла. ин стресси имтиҳонсупорӣ, ки муддати тулонӣ таъсир мерасонад ва функсияи эҳтётии организмро суст мекунад. Дар натиҷа шиддатнокии организм зиёд гашта ба мутобиқшаи ҳалал мерасонад.

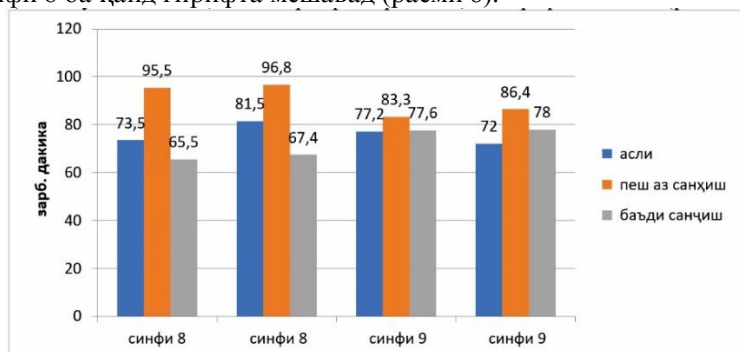
Тавре ки аз ҷадвали 3 дида мешавад, системаи дилу рағҳо, умуман, ҳангоми санҷиш дар синфҳои 8-9 ба фишори эмотсионалӣ баробар ҷавоб дод, гарчанде ки ин тағйирот на ҳамеша боэътимод буданд. қиммати муътадили набз дар соли 1-ум $81,6 \pm 2,91$ тап/дақ буд. Стресси пеш аз имтиҳон боиси афзоиши назарраси суръати набз то $96,8 \pm 2,59$ задан дар як дақиқа гардид, ки мувофиқи тасниф ба тахикардияи шадид ($ЗН \Rightarrow 90$) мувофиқат мекунад, пас аз имтиҳон коҳиш то $87,4 \pm 2,02$ зарба / дақ. қайд карда шуд, ки ба тахикардияи миёна мувофиқат мекунад ($ЗН=74-89$, $P<0,05$).

Ҷадвали 3 - Динамикаи нишондиҳандаҳои системаи дилу рағ дар хонандагон

Нишондиҳандаҳо	Асли	Санҷиш	
		То санҷиш	Баъди санҷиш
Синфи 8.1			
ФАС	116,2 ±3,88	125,4±3.18*	117,5±3.61w
ФАД	77,5 ±2,19	83,2±2,78*	83,2±1.95*
ЗН	73.5±2.47	95.5±2.66*	85,5±2,70* (x)
Индекс Руфе	5,06 ±0,47	8. I±0.48*	7.6 I±0.57*
Синфи 8.2			
ФАС	121.7±3.23	127.0±3.35	122.8±3.44
ФАД	80,0 ±2,00	81,0±1.12	81,1±2.30
ЗН	81.6±2.91	96.8±2.59*	87,4±2,02* (x)
Индекс Руфе	5,13 ±0,55	7,32 ±0,62*	7,12±0,41*
Синфи 9.1			
ФАС	118,0 ±3,76	125.0 ±3.95	115.0±3.54w
ФАД	77,0 ±2,79	78.0±2.85	75,0 ±2,50
ЗН	77,2 ±2,32	83.2±2.35*	79.2±2.15
Индекс Руфе	3,93 ±0,3	4.7 I ±0.38*	4,62 ±0,43
Синфи 9.2			
ФАС	119,3 ±3,11	121.3±2.63	120.2±2.74
ФАД	78.2±2.32	79.3±2.22	77,2 ±2,07
ЗН	72.0 ±2.46	86.4±2.12*	78.0±2.37* (x)
Индекс Руфе	4,93 ±0,43	6.12 ±0.54	6,54±0,34*

Эзоҳ: * - фарқиятҳо нисбат ба ибтидоӣ назаррасанд, (x) - нисбат ба пеш аз санҷиш ($P<0,05$).

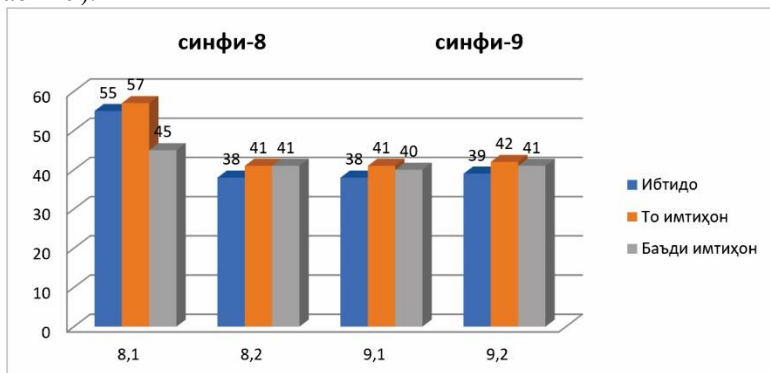
Санҷиш дар синфҳои 8-9 реаксияи монандро аз нишондоди зудии набз ба вучуд овард, ки аксуламали боз ҳам бештар дар синфи 8 ба қайд гирифта мешавад (расми 8).



Расми 8. -Динамикаи зудии набзи хонандагон

Набзи миёнаи дил ба ҳисоби миёна ба $83,2 \pm 2,35$ тап/дақ буд, ки ба тахикардияи миёна ($411 = 74-89$, $P < 0,05$) рост меояд ва фарқияти сатҳи аввал ва пеш аз муоина ҳадди ақал буд (ба ҳисоби миёна 6,0 тап/дақ).

Вазъи имтиҳони синфи 8-ум дар нимсолаи 1-ум боиси паст шудани арзиши БНРР аз $28,0 \pm 0,9$ Гс (қиммати аввала) то $26,1 \pm 0,87$ Гс пас аз имтиҳон мегардад ($P < 0,05$). Дар синфи 9-ум нимсолаи 2-юм камшавии арзиши БНРР танҳо дар давраи пеш аз имтиҳон, аз $31,5 \pm 1,09$ Гс то $28,2 \pm 1,21$ Гс ($P < 0,05$) қайд карда мешавад. Пас аз имтиҳон, арзиши БНРР каме баланд шуда, ба $29,5 \pm 0,95$ Гс расид, аммо то ҳол ба сатҳи аввала нарасидааст. Дар синфҳои 8-9-ум, динамикаи изтиробии реактивӣ манзараи монандро дошта афзоиши бозғаймӣ дар давраи пеш аз имтиҳон ва каме баъд аз имтиҳон (расми 9).



Расми 9- Дараҷаи реактивноки дар хонандагони синфи -8 ва 9

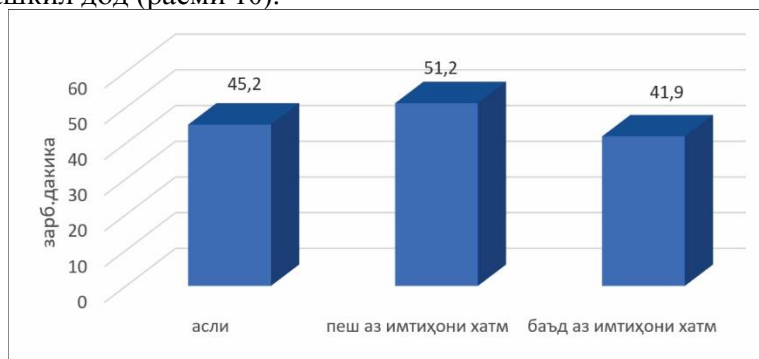
Ҳамин тавр, бештар зоҳир шудани шиддати асабӣ ва

эмотсионалӣ аз тартиби санҷиш, баъд аз он ба рафти таҳсил ва танҳо баъд аз сатҳи омодагии хонанда ба фанни имтиҳон вобаста аст. Фоизи пасти таъсири сатҳи омодагии хонандагон ба фанни имтиҳон эҳтимолан бо нокифоя будани (ё дурустии) натиҷаи бадастомада ба дониши воқеии фан шарҳ дода мешавад, зеро ҳангоми санҷиш хонанда ба 20 савол ҷавоб медиҳад, ки аз рӯи онҳо муайян кардани пурраи азхудкунии фанни хонандагон душвор аст)

ТАЪСИРИ СТРЕССИ ЭМОТСИОНАЛӢ БА ҲОЛАТИ ВАЗИФАВИЙ ОРГАНИЗМИ ХОНАНДАГОН

Ҳолати стресси эмотсионалӣ, ки дар натиҷаи таъсири омилҳои ба вучуд оварандаи стресс, дар шароити қаҳратун (экстремалӣ) ба амал меояд, метавонад боиси вайрон шудани механизмҳои гомеостаз гардад ва агар таъсири стресс ба организм шиддатнокии баланд дошта бошад, он гоҳ камшавии қобилияти захиравии бадан ба амал меояд.

Тавре ки таҳлили динамикаи нишондиҳандаҳои физиологӣ нишон дод, умуман, ҳамаи системаҳо ба шиддатнокии эмотсионалӣ ба таври адекватӣ ҷавоб медиҳанд. Аммо, сарфи назар новобаста аз ин аз ин, системаҳои гуногун хусусиятҳои худро доранд. Дарачаи изтироби реактивӣ $51,2 \pm 1,7$ воҳиди муқаррариро ташкил дод. Сарфи назар аз он, ки нишондиҳандаҳои сатҳи изтироби реактивӣ дар ҳудуди 31-45 воҳиди муқаррарӣ (миқёси изтироби муътадил) мавҷуд буданд, дар маҷмӯъ, сатҳи баланди изтироб (46 ва болотар) мушоҳида шудааст. Пас аз имтиҳон сатҳи изтироби реактивӣ $41,9 \pm 3,0$ воҳиди шартиро ташкил дод (расми 10).



Расми 10. - Динамикаи дараҷаи изтироб дар хонандагон

Натиҷаҳои нишондиҳандаҳои изтироб ва ҳислатҳои шахсиятро таҳлил намуда, қайд кардан лозим аст, ки дар зери таъсири фишори пеш аз имтиҳон хонандагон то андозае мустақилона, муошират надошта, аз ҷиҳати эмотсионалӣ ноустувор ва дараҷаи баланди изтироб буданд.

Системаи дилу рағҳо яке аз системаҳои физиологии мобилӣ мебошад, ки ба фишори ҷисмонӣ ва равонӣ ҳассос аст.

Ҳангоми омузиши ҳолати функционалии бадан бо истифода аз усули психологии ҲФТ пеш аз имтиҳон коҳиши бозғамии нишондодҳои некуаҳволӣ ва таъб аз $5,7 \pm 0,42$ воҳиди шартӣ то $4,3 \pm 0,38$ воҳиди шартӣ ва $4,85 \pm 0,35$ қайд карда шуд.

Давраи пеш аз имтиҳон бо афзоиши набзи аз $69,5 \pm 2,7$ дар ҳолати аввал то $78,9 \pm 2,38$ зарба ($P < 0,05$) хос буд. Дар давраи баъд аз имтиҳон тамоюли зиёдшавии ФАС аз $109,6 \pm 3,76$ то $114,3 \pm 3,62$ мм симоб ва аз ФАД $78,9 \pm 2,38$ то $74,0 \pm 0,82$ мм симоб (аз ҷиҳати омӯри нисбатан кам) коҳиш ёфт. Пастшавии набзи набз аз $78,9 \pm 2,38$ то $74,0 \pm 0,82$ зарба/дақ. ($P < 0,05$) муайян карда шуд, ки ин ба эҳтимоли зиёд аз он вобаста аст, ки фишори пеш аз имтиҳон нисбат ба ҳуди имтиҳон ба организм камтар таъсир мерасонад.

Ҳамин тавр, аз ин бармеояд, ки фишори пеш аз имтиҳон дар хонандагон тахикардияи муътадилро ба вучуд меорад ва дар ҷойҳо ба пайдоиши аритмияи синусӣ бо суръати умуман устувори набз мусоидат мекунад. Дар баробари ин бояд гуфт, ки устувории ба даст овардашуда бо арзиши баланд ба даст меояд, ки инро нишондиҳандаҳои таҳлили математикии ритми дили хонандагон шаҳодат медиҳанд. Дар танзими ритми дил бартарӣ доштани қисми симпатикии системаи асаби вегетативӣ мушоҳида карда шуд.

Дар асоси таҷрибаҳои дода шуда мушоҳида гардид, ки шиддатнокии эҳсосӣ яке аз манбаъҳои фаъолкунандаи организми хонандагони синну соли ғуногун ба ҳисоб меравад. Ин ҳолатро хусусан дар рафти имтиҳонсупорӣ мушоҳида кардан мумкин аст. Дар ин раванд инчунин саҳми системаи марказии асаб, системаи вегетативии асаб ва фаъолияти олии асаб хеле назаррас мебошад.

ХУЛОСАҲО

Натиҷаҳои асосии илмӣ диссертатсия

1. Дар шароити муқаррарии рузи таълим дар хонандагони мактабҳои сохти нав танзими асаби симпатикиро ба кори дил нисбат ба хонандагони мактабҳои таҳсилоти миёнаи умумӣ мушоҳида намудан мумкин аст. Стресси имтиҳонӣ баландшавии индекси шиддатноки танзимкунандаи дилро дар хонандагони муассисаи таълимоти миёнаи умумӣ баланд намуда, ва дар хонандагони литсейҳо баръакс паст мекунад. [1-М,2- М,3-М, 4-М].

2. Акуламали шиддатнокии эмотсионали нисбатан баланди системаи танзимкунии пеш аз имтиҳонро дар хонандагони муассисаҳои таълимоти миёнаи умумӣ мушоҳида карда шуд. Дар хонандагони мактабҳои типӣ нав бошад, ягон дигаргунии ҷиддӣ мушоҳида намешавад. [2-М, 4-М, 5-М,7-М].

3. Дар байни хонандагони литсейҳо теъдоди зиёди беҳтар шудани натиҷаҳои ҳангоми чен кардани ҳаҷми хотири кутоҳмуддат, идрок ва диққатро нисбат ба хонандагони мактабҳои таҳсилоти миёнаи умумӣ дидан мумкин аст. Нишондиҳандаҳои эҳтимолияти ченкунии набз нисбат ба теъдоди ташхисшавандагоне, ки нейротизми баланд доранд камтар мебошад. Теъдоди ташхисшавандагоне, ки аҳамияти миёнаи хотираи кутоҳмуддат ва диққати нисбатан баландро доранд аз ҳолати функционалии системаи дилу рағҳо вобаста нест. [1-М, 3-М, 4-М, 5-М, 7-М, 8-М]. .

4.. Мутобиқшавӣ ба раванди таълим бо маркази идоракунӣ, ва бартарии фаъолияти системаи асаби симпатикӣ, ба шиддат ёфтани ҷамъи сабабҳои таъсиррасон, ба ҳолати вайроншавии ягон узви бадан ва вазъи имконоти аз нав барқарор кардан ва мутобиқ кунонидани организми хонандагон вобастагӣ дорад. Таносуби шумораи коэффисиентҳои коррелятсионие, ки алоқаи дохили системавӣ ва байни системавӣ буда, ошкор месозад. [2-М, 4-М, 5-М].

5. Стресси имтиҳонӣ (санҷиш) шиддатнокии баланди асабӣ-эҳсосии организми хонандагонро ба вучуд меорад, ки он дар синфҳои 8-ум нимсолаи якум ва дуум, ва дар синфи 9-ум нимсолаи якум зоҳир мегардад. Асосан он аз ҳамкориҳои

байни системавӣ ва ғаёлгардонии нақшаи марказии идоракунӣ, ки пурзур мегардад, арзи вучуд мекунад. Мувофиқи маълумоти таҳлили таносуби бисёр амалкунанда дараҷаи шиддатнокии асаби эҳсосӣ, аз тартиби санҷиш вобастагӣ дорад. [2-М, 3-М, 6-М, 8-М].

ТАВСИЯҲО ОИД БА ИСТИФОДАИ АМАЛИИ НАТИҶАҲОИ ТАҲҚИҚОТ

1. Омузиш ва таҳқиқи масъалаи сатҳи азхудкунии дониши хонандагони синну соли гуногун вобаста аз дараҷаи типҳои ғаёлияти олии асаб ба баланд бардоштани донишандӯзӣ ва сифати таҳсилот мусоидат мекунад, эҳсосии хонандагонро ҳангоми имтиҳонсупорӣ омӯхтан зарур аст.

2. Дар муассисаҳои сохти таълимашон давомнок, тағйир додани раванди таълим бо мақсади паст кардани шиддатнокии равонӣ - эҳсосӣ, ки ба саломати хонандагон таъсири манфӣ мерасонад ба роҳ монда шавад.

3. Бо мақсади муайян кардани дараҷаҳои донишазхудкунии хонандагон дар муассисаҳои таҳсилоти миёнаи умумӣ барномаҳои психофизиологӣ дар алоқамандӣ бо мақсади муайян кардани зинаҳои азхудкунии дониш дар ҳар як хонанда алоқаманд бо имтиҳонҳо, супоришҳои таълимии муҳталиф ва дигар паҳлӯҳои раванди таълим таҳия ва дастрас карда шавад.

4. Дар муассисаҳои таълимии типи нав бо мақсади баланд бардоштани самаранокии усулҳои таълим чун маводҳо ва технологияи инноватсионии муосир ба эътиборгирии хосиятҳои фардии типҳои ғаёлияти олии асаб ба маврид мебошад.

ИНТИШОРОТ АЗ РУЙИ МАВЗУИ ДИССЕРТАТСИЯ

Мақолаҳое, ки дар маҷаллаҳои тақризшавандаи КОА назди Президенти Ҷумҳурии Тоҷикистон ба таъб расидаанд.

[1-М] Раҷабов А.М. Омӯзиши қиёсии мутобиқшавии психофизиологии хонандагон ба ситемаҳои гуногуни таҳсил [Матн] / А.М. Раҷабов//Илм ва иноватсия”.-ISSN2312-3648.-Душанбе.-2022- №4.-С.110- 113.

[2-М] Раҷабов А.М, Омӯзиши тағйирёбии нишондиҳандаҳои вегетативӣ вобаста байшакли таълим дар хонандагон [Матн] / . М.Б Устоев, А.М. Раҷабов, А. Очилдиев //”Илм ва иноватсия”.-

ISSN2312-3648.-Душанбе.-2023- №.-1.- С.248-253.

[3-М] Раҷабов А.М. Баҳодиҳии равони физиологии хонандагон дар равнди таълим [Матн] / М.Б. Устоев, А.М. Раҷабов // “Илм ва инноватсия”. - ISSN2312-3648.-Душанбе.-2023- №.-3.- С.210-215.

[4-М] Раҷабов А.М. Таҳқиқи физиологии тағйирёбии фаъолияти системаи марказии асаб дар донишҷуён дар раванди таълим [Матн] Б.Р. Устоев, М.Б. Устозода, А.М. Раҷабов, Ф.Х. Назарова // “Илм ва инноватсия”.-ISSN2312-3648. - Душанбе.-2025- №.-4.- С.185-192.

[5-М] Раҷабов А.М. Омӯзиши хусусиятҳои иҷтимоӣ физиологии шароити маишӣ ва тарзи тарзи ҳаёти донишҷуён [Матн] / Б.Р. Устоев М.Б. Устозода, С.И. Исмоилова, А.М. Раҷабов // Паёми Пажухишгоҳи рушди маориф. - ISSN2617-5320.-Душанбе - 2026 №1(53) С.58- 66.

Маводҳое, ки дар маҷаллаҳо ва дигар нашриёҳои илмӣ-амалӣ чоп шудаанд

[6-М]. Раҷабов А.М. Нақши таълим ба ҳолати физиологӣ ва равонии хонанда [Матн] / М.Б. Устоев, А.М. Раҷабов // Маводҳои конференсияи илмӣ-назариявӣ бахшида ба эълон гардидани солҳои 2022 – 2026”Солҳои рушди саноат” ва “ Бистсолаи омӯзиш ва рушди фанҳои табиатшиносӣ, дақиқ ва риёзӣ. Кӯлоб.- 2022.- С.309-310.

[7-М] Раҷабов А.М. Омӯзиши махсусияти физиологии хонандагони синну соли гуногун дар ҷараёни таълим. Маводҳои конференсияи ҷумҳуриявӣ илмӣ- амалӣ бо иштироки байналмиллалӣ [Матн] / М.Б. Устоев, Ф. Зарифзода, А.М. Раҷабов. //“Ҷанбаҳои экологӣ-физиологии фаъолияти системаҳои зинда бо таъсири омилҳои гуногуни муҳит” бахшида ба 70- солагии доктори илмҳои биология профессор Устоев М.Б. - Душанбе.-2024.-С.- 296-301.

[8-М] Раҷабов А.М. Хусусиятҳои физиологии донишҷуёни синну соли гуногун дар раванди таълим [Матн]. / М.Б. Устоев, А.М. Раҷабов // Маводи конференсияи ҷумҳуриявӣ илмӣ-назариявӣ дар мавзӯи “Таъсири омилҳои экологӣ ва тағйирёбии иқлим”.- Кӯлоб.- 2024.-С. 132-133.

НОМГУҲИ ИХТИСОРАҲО,АЛОМАТҲОИ ШАРТӢ

АМД – аксуламали муваққатии дил

АМо - амплитудаи мода

АМҲБ – аксуламали мураккаби ҳаракати босира

АМҲС – аксуламали мураккаби ҳаракати сомеа

АҲБ - аксуламали ҳаракати босира

АҲС – аксуламали ҳаракати сомеа

БННР – басомади ниҳони нури равшани

ДЛ – давраи латентӣ
 ЗҚД – зудии кори дил
 ЗН – зудии набз
 ИМ - индекси марказонидашуда
 ИМо интизории мода
 ИР- интизории риёзӣ
 ИС-индекси стресс
 ИШ- индекси шиддатнокӣ
 ИИСТ- индекси интенсивнокии ситемаҳои танзимкунанда
 ИИКМ-Индекси интизории квадрати миёна
 МТМУ – муассисаи таълимоти миёнаи умумӣ
 МҲД – мавҷи ҳаҷми дақиқавӣ
 МЭ-меъёрҳои эътимодноки
 НФТ-нишондиҳандаи фаъолияти табъ
 НМИК – нишондиҳандаи миёнаи интизории квадрати
 НФСТ – нишондиҳандаҳои фаъоли системаи танзимкунӣ
 САВ – системаи асби вегетативӣ
 САС – системаи асаби симпатикӣ
 СМА-системаи марказии асаб
 СФФ – сатҳи фишори функционалӣ
 ФА-фишори артериявӣ
 ФАД- фишори артериявии диастоли
 ФАС – фишори артериявии систоли
 ФОА – фаъолияти олии асб
 ХМ-хатогии миёна
 ҲД – Ҳолати дилу рағҳо
 ҲДХ – ҳаҷми дақиқавии хун
 ҲСДР – ҳолати системаи дилу рағҳо
 ҲСС- ҳаракати содаи сомеа
 ҲМС- Ҳаракати мураккаби сомеа
 ҲСБ – Ҳаракати содаи босира
 ҲМБ – Ҳаракати мураккаби босира

**КУЛЯБСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ А.РУДАКИ**

На правах рукописи

УДК: 57+612 (575.3)



РАҶАБЗОДА АФЗАЛ МИРЗО

**«ИЗУЧЕНИЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО И
ФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО НАПРЯЖЕНИЯ ОРГАНИЗМА
УЧАЩИХСЯ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ»**

**Автореферат
диссертации на соискание ученой степени
доктор философии (PhD)-доктор по специальности
6D060722 – Физиология**

Куляб – 2026

Диссертация выполнена на кафедре методики преподавания биологии Кулябского государственного университета им. А.Рудаки

**Научный
руководитель:**

Устоев Мирзо Бабаджанович – доктор биологических наук, профессор кафедры физиологии человека и животных им. академика Сафарова Х.М. Таджикского национального университета

**Официальные
оппоненты:**

Табариён Бахром Сафар – доктор медицинских наук, профессор, директор Института фундаментальных исследований Таджикского государственного медицинского университета им. Абуали ибни Сино

Шамсуддинов Шабон Нажмуддинович – кандидат биологических наук, заведующий лабораторией печени и поджелудочной железы Института гастроэнтерологии Министерства здравоохранения и социальной защиты населения Республики Таджикистан

**Оппонирующая
организация:**

Негосударственное образовательное учреждение «Таджикский медико-социальный институт»

Защита диссертации состоится «29» октября 2026 г. в 10⁰⁰ часов на заседании диссертационного совета 6D.KOA-051 при Таджикском национальном университете по адресу: 734025, г. Душанбе, улица Буни Хисорак, корпус 16 биологический факультет. E-mail: mir.nur78@mail.ru.

С диссертацией и авторефератом можно ознакомиться в центральной библиотеке Таджикского национального университета по адресу: 734025: г. Душанбе, пр. Рудаки, 17 на официальном сайте www.tnu.tj.

Автореферат разослан “___” _____ 2026 г.

**Учёный секретарь
диссертационного совета,
кандидат биологических наук**



Мирзоев Н.М.

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы исследования. После приобретения независимости нашей любимой родине Таджикистан во всех отраслях, возникла необходимость в реформах и развитии различных социальных секторов, включая науку и образования. В современных условиях повышение эффективности образования и улучшение качества знаний учащихся в учебных заведениях, особенно роли и значимости таких учреждений нового типа, как лицей и гимназии, ставит перед работниками и учеными сферы образования новую задачу. В этом процессе исследование некоторых проблем по эмоциональной напряженности, типов высшей нервной деятельности, возникновение и различных аспектов в результате некоторых деятельности имеет возможностей для выполнения некоторых актуальной задач. Такое требование даёт возможность изменит различной формы поведение учащихся в период обучение. А в будущем, когда подобная подготовка будет учитываться преподавателями и ответственными лицами, наиболее тесно работающими с учениками, она заложит основу для подготовки высококвалифицированных кадров. В связи с подготовкой высококвалифицированных кадров в различных областях, упоминается ежегодное послание Основателя мира и национального единства, – Лидера нации, Президента Республики Таджикистан, его Превосходительства Эмомали Рахмона, Верховному собранию страны:

«Мы признаём школу местом знаний, грамотности и просвещения, а учителя — идеологической фигурой и воспитателем молодого поколения, и считаем одним из важнейших вопросов уважение к ним». [10, с.34].

“Образование в учреждениях нового типа имеет свою специфику, которая зависит от качества знаний учащихся в учебных заведениях, факторов учебного процесса, использования специальных методик, образа жизни учащихся в семье и других факторов, по-разному влияющих на организм”. [12, с.166; 15, с.110; 17, с.248; 18, с.237].

«Одним из таких факторов является экзаменационный стресс, который сохраняет своего преимущество который, вызывает психическое напряжение, стрессовую реакцию нарушающий функцию центральной нервной системы. То есть во многих случаях экзамены могут быть уязвимым

фактором» [5, с.239; 7, с.41; 10, с.136].

«Экзамены считаются одним из важнейших периодов познавательной значимости, и студенты испытывают «синдром ожидания» или психологический стресс, психических застойность, беспокойство во время экзаменов, недостаток сна и другие вегетативные и гуморальные системы могут изменять восприятие, обработку информации, а также способность справляться со стрессовыми ситуациями и адаптироваться к ним» [14, с.138].

В настоящее время относительно раннее начало систематического образования значительно повышает эффективность образовательного процесса, широкое использование инноваций в области педагогики и устранение несоответствия образовательной нагрузки функциональным возможностям организма учащихся и развитие интенсивности адаптационного механизма, что приводит к ухудшению состояния организма и ухудшению его здоровья. [6, с.76]. Ключевое значение придаётся развитию учеников в кризисной ситуации формирование морфофизиологических инноваций происходит быстрее, чем в спокойный период возрастного развития.

Одновременно с окончанием этого периода наступает период окончания учреждения. [5; с.150; 9, с. 37]. В контексте современных образовательных процессов образовательные учреждения включают две области образования. Первая –это усложнение и расширение учебных программ лицеев, гимназий. Вторая область внести изменение в программы средних общеобразовательных учебных заведений.

“Современные исследования доказали, что стресс, связанный с экзаменами, негативно влияет на нервную, сердечно-сосудистую и иммунную системы учеников. В период сдачи экзаменов у них часто наблюдаются нарушения вегетативной регуляции сердечно-сосудистой системы.” [19; с.96, 20; 32 с.8, с.54; 15, с.64; 16, с. 110].

«В современных условиях образования достигнуты значительные и полезные результаты в области психоэмоционального стресса. Одной из причин является существование индивидуальных возможностей и эффективности человеческой деятельности в условиях эмоциональной интенсивности и различной предрасположенности к возникновению стресса». [13, с.28].

Упомянутые ученые также считают, что адаптация организма к эмоциональным стрессовым факторам происходит за счет взаимодействия симпатической и парасимпатической частей вегетативной нервной системы. Для анализа состояния вегетативной нервной системы (ВНС) в современную эпоху используется метод кардиоинтервалов (13, с. 71, 14, с. 54). «Оценка изменений сердечной функции позволяет избирательно определять вклад симпатической и парасимпатической нервной системы в регуляцию процессов, происходящих в организме человека. [1, с. 408, 3; с. 71, 8; с. 54, 19, с. 960].

“Обучение в учебных заведениях нового типа имеет свою специфику, связанную с профессионализмом высшего образования и условиями жизни, такими как общежития, питание, дополнительная учебная нагрузка и другие факторы, оказывающие многогранное воздействие на организм учащихся в зависимости от функционального состояния физиологических систем”. [14, с. 142; 15, с. 71; 16, с. 110, с. 17, с. 248,]. Среды данных показателей который, имеет важное значение можно отнести сдачи экзамена вызывающий эмоциональное напряжение у учащихся, в некоторых случаях также появляется нервное напряжение. Таким образом, экзаменационный стресс может быть фактором психологической травмы.

Экзаменационный период — это время ожидания, когда школьники должны узнать, что этот период является важным и значимым. Мысль о недостатке сна во время подготовки к экзаменам нарушает механизмы адаптивной регуляции в различных системах как, вегетативной, гормональной, психологических, которые могут в значительной степени менять обстановку и обладает способностью изменить ход стрессовое состояние и механизм адаптации к ним.

В последние годы были получены некоторые данные, указывающие о том, что экзаменационный стресс негативно влияет на нервную, сердечно-сосудистую и иммунную системы учащихся.

В результате которого наблюдается запуск взаимосвязанную реакцию от основания мозга до сердца и других мельчайших клеток и молекул. В результате которого происходит нарушение регуляции в деятельности этой

системы, в виде учащение сокращения сердца и увеличение её выброса в мышечном слое, который приведет к усилению или замедлению пульса. Показано, что частота сердечных сокращений, совпадают с увеличением физической нагрузки приводящий к стрессу. Длительный и сильный стресс приведет к увеличению деятельности симпатической и парасимпатической нервной системы, а также к нарушению вегетативного гомеостаза приводящий к повышению ответной реакции в виде активации деятельности сердца и сосудов, повышение артериального давления. Увеличение дополнительной нагрузки, как пролонгированный стресс, вызывающий эндокринной системы, который приведёт к изменению обменных процессов, в том числе белков.

Таким образом стресс, связанный с экзаменами, считается одним из главных источников негативного воздействия на здоровье учащихся. Эта проблема затрагивает не одного-двух человек, а широко распространена и ежегодно касается сотен тысяч учащихся.

Реакция организма на любой тест очевидна. Поэтому необходимо глубоко и всесторонне изучить эмоциональное состояние учащихся во время тестирования. В частности, в учреждениях с системой непрерывного образования, с целью определения негативного влияния экзаменов на деятельность и состояние и здоровье учащихся, и может дать некоторые рекомендации связанной с изменением процессов обучения, для дальнейшего снижения разного рода стресса на преобразование и уменьшение процесса обучения, снижение эмоционального стресса и повышение уровня их здоровье.

Трудность абсолютной определение психологических и психофизиологических состояний даёт возможность для ее использования в учёбе с учениками различными методами. Некоторые из возможных разработок направлены в первую очередь на профессиональные группы, использующие информацию.

Наряду с этими проблемами, перед физиологами стоит задача разработки такой автоматизированной системы, которая смогла бы удовлетворить потребности многих учащихся в частных учебных заведениях, лицеях, гимназиях и средних общеобразовательных школах. Ввиду того, что уровень успеваемости учащихся в средних общеобразовательных школах в Республике Таджикистан в

сравнительном аспекте изучено недостаточно поэтому изучение этого процесса считается одной из самых актуальных проблем современности.

Уровень научной проработки изучаемых проблем. На основе тщательного анализа многочисленных научных источников выявлена плотная функциональная связь между мозгом и психоэмоциональной интенсивностью учащихся в различных формах обучения. Ввиду того, что сравнительное исследование о функционального состояния мозга учащихся в учебных заведениях, а также влияния различных факторов на организм учащихся и изменения эмоциональной интенсивности в Республике Таджикистан ранее не проводилось, поэтому исследование в этой области является одним из первых.

Взаимосвязь исследований с программами (проектами), научными темами Основная часть диссертационной работы выполнена в рамках исследовательских тем кафедры физиологии человека и животных им. академика Сафарова Х.М. Таджикского национального университета, на Тему: «Изменение функционального состояния организма человека и животных в различных физиологических состояниях» номер госрегистрации № Гр.0122ТJ1442) выполненное на 2021-2025 годы.

Проведённое исследование непосредственно связано с целями и задачами государственных стратегических программ в области науки, образования и развития естественных и точных наук. В частности, диссертационная работа в полной мере соответствует положениям государственной программы «Двадцатилетие изучения и развития естественных, точных и математических наук на 2020–2040 годы».

ОБЩЕЕ ОПИСАНИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

Цель исследования. Исследование эмоционального и физиологического напряжения, типов высшей нервной деятельности на различных уровнях обучения учащихся в учебных заведениях нового типа, как Президентской школы и общеобразовательного среднего учебного заведения в процессе их обучения и сдачи экзаменов для перехода из одного класса в другой и итоговых экзаменов, окончания школы.

Задачи исследования:

1. Оценка физиологических показателей по функциональное напряжение организма учащихся в различном состоянии учебном процессе (тестовое задание, переходные экзамены из класса в класс и выпускные экзамены для 9-го класса.

2. Изучение специфичности адаптации учащихся в Президентской школе и в средних общеобразовательных учреждениях к образовательному процессу.

3. Разработка методики оценки и профилактики функционального состояния вегетативных показателей учащихся лицеев и средних общеобразовательных учреждений.

4. Изучение особенностей вегетативной регуляции сердечно-сосудистой системы учащихся разного возраста в условиях ежедневного учебного и экзаменационного стресса.

5. Проведение психологических обследований лиц, подлежащих диагностике, определение типа памяти и внимания.

Объектом исследования стали учащиеся 8-го и 9-го классов Президентской школы и среднего общеобразовательного учреждения № 6 в г. Куляб.

Тема исследования: Изучение изменений психоэмоциональной напряженности учащихся, влияния различных факторов на показатели вегетативной системы в зависимости от формы обучения.

Научные инновации в исследованиях. Впервые проведено сравнительное и всестороннее исследование успеваемости учащихся в различных условиях.

Выявлен особенности и возможности для принятия экзамена наблюдается воздействия различных факторов оказывающий действия на возможности учащихся. А также использование новейшие методы для оценки знания учащихся, зависящие от вида экзамена возрастной особенности создание определённого условия и воздействия некоторых факторов на деятельность учащихся.

Впервые в Республике Таджикистан установлено, что при стандартных условиях обучения учащиеся в учреждениях нового типа демонстрируют более высокий уровень успеваемости и относительно более высокий уровень эмоциональной интенсивности, чем учащиеся

общеобразовательных средних школ. Впервые было установлено, что учащиеся средних школ обладают более высокой степенью психофизиологической чувствительности, чем учащиеся лицеев, что негативно сказывается на ходе их обучения и адаптации. Впервые определено изменение интенсивности эмоционального состояния в зависимости от типа темперамента и их нервной активности.

Положение выносимые на защите.

1. В нормальных условиях учебного процесса у учащихся Президентской школы наблюдается симпатоническое состояние. У учащихся средних общеобразовательных школ наблюдается — нормотоническое состояние. Установлено, что стресс-тестирование вызывает повышение симпатонического тонуса во всех исследованных группах, за исключением лицевых, в которых вегетативный баланс смещается в сторону ваготонического.

2. У тех, которые проходили исследование имеющие сложную программу обучения, большинство из них имеют кратковременную зрительную, слуховую память и высокую концентрацию внимания. Экзаменационные периоды образовательного процесса, как (тесты, переходные экзамены, итоговые экзамены) оказывают гетерогенное влияния на функциональное состояние напряженности организма учащихся.

3. Установлен, что экзаменационный период, независимо от формы его проведения, считается одним из самых важных, физиологически интенсивных и значимых. Доказано, что он во многом определяет степень адаптации процессов, происходящих в организме во время обучения в учебном заведении. Определено, что в зависимости от типа образования и влияния дополнительной нагрузки во время экзаменов, переход из класса в класс и окончание учебного заведения изменяют функционирование вегетативной нервной системы.

Теоретическое, научное и практическое значение исследования. Впервые определена сравнительная оценка учащихся с разным уровнем знаний, а также метод проведения экзаменов и их оценки. Методическая разработка оценки и прогнозирования уровня функциональной интенсивности учащихся и его динамики в различных условиях позволяет получить качественное и новое

понимание состояния функциональной интенсивности учащихся в зависимости от их возраста. Проводятся личные описания, оценки их характера, личности и степени влияния различных факторов на образовательный процесс. Результаты исследования будут способствовать разработке методологии и рекомендаций по использованию результатов в образовательном процессе, а также созданию документа по реализации прогноза, позволяющего определить степень влияния неблагоприятных факторов на образовательный процесс. Полученные материалы содержат обширную информацию о психофизиологической адаптации учащихся к обучению и предоставляют возможность их использования в образовательном процессе. Несмотря на то, что требования к образованию в Президентской школе выше, чем для учащихся общеобразовательной средней школы, адаптация к обучению там происходит относительно активна.

Степень достоверности результатов диссертации. Достоверность и обоснованность результатов, полученных в исследовании, с учетом современных физиологических условий и методов.

Полученные результаты, представляющие собой научную новинку, обладают высокой научной достоверностью. Основное содержание диссертации обсуждалось на научных конференциях и семинарах в период с 2021 по 2025 год и представлено в виде научных докладов.

Соответствие диссертации научному паспорту.

Диссертация соответствует паспорту Ученого совета при Президенте Республики Таджикистан на степень доктора философии (PhD) - доктора философии по специальности 6D060722 - физиология.

Пункт 3. Изучение функциональных закономерностей основных систем организма (нервной, иммунной, сенсорной, пищеварительной, системы развития, эндокринной и др.).

Пункт 4. Изучение механизма сенсорного восприятия и организации движения.

Пункт 7. Изучение физиологических основ умственной деятельности человека (механизм обучения, памяти, эмоций, сознания и организации целенаправленного поведения).

Пункт 8. Изучение физиологических механизмов адаптации человека ко всем видам географических, экологических, трудовых, речевых и социальных условий.

Содержание диссертации полностью соответствует поставленной цели и задаче изучения состояния психического напряжения, адаптации и физиологических функций организма учащихся в процессе обучения.

Личный вклад соискателя ученой степени в научную работу. Кандидат наук лично выбрал тему, разработал план и уточнил методы исследования, цели и задачи диссертации, в основном анализируя отечественные и зарубежные источники и литературу. Все этапы научной работы выполнены кандидатом. Автор самостоятельно осуществил сбор, статистическую обработку и анализ исследовательских материалов, написание, подготовку и интерпретацию результатов исследования. На основе научного резюме он представил свои выводы и практические рекомендации. Участие автора в разработке диссертации составляет 90%.

Утверждение и внедрение результатов диссертации. Результаты исследований опубликованы в материалах республиканской научно-теоретической конференции «Физиологические характеристики учащихся разного возраста в образовательном процессе» (Куляб, 2024). Материалы республиканской научно-практической конференции с международным участием «Экологические и физиологические аспекты деятельности живых систем под влиянием различных факторов окружающей среды», посвященной 70-летию со дня рождения доктора биологических наук, профессора Устоева М.Б. «Изучение физиологических характеристик учащихся разного возраста в процессе обучения». (Душанбе, 2024). На научном семинаре кафедры Методики преподавания биологии 20.09.2025г и на расширенном заседании данной кафедры факультета биологии и химии Кулябского государственного университета им. А. Рудаки. Результаты исследования были использованы для чтения лекции по возрастной и нормальной физиологии студентам биологического факультета, а также для развития умственной и психической устойчивости учащихся в процессе обучения

Публикации по теме диссертации. Автор опубликовал более 8 материалов. По материалам диссертации опубликовано 8 работ, в том числе 5 статей в рецензируемых журналах, рекомендованных Высшей аттестационной комиссией при Президенте Республики Таджикистан, 3

тезиса. Результаты исследования были использованы для подготовки и развития умственной и физиологической выносливости учащихся в процессе обучения.

Структура и объем диссертации. Диссертация объемом 148 страницы состоит из введения, 6 глав, заключения, практических рекомендаций по применению результатов, списка использованной литературы, включающего 230 ссылок, в том числе 53 ссылки на литературу на английском языке. Диссертация содержит 25 рисунков и 18 таблиц.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

Введение обосновывает актуальность темы исследования, который излагает его цели и задачи. Представлен обзор научных источников по современным проблемам влияния психоэмоционального и физиологического напряжения вызванном экзаменационного стресса, на адаптацию учащихся средних общеобразовательных учреждений, лицеев, гимназий и школ нового типа к образовательному процессу, их адаптации в учебном процессе и их обоснованию. В данной главе представлены научные данные о ходе образовательного процесса, изменениях физиологического состояния учащихся в различных ситуациях, таких как интенсивность эмоций, адаптация, тревожность, а также изменениях в функционировании сердечно-сосудистой системы, органов чувств и их участия в изучаемом образовательном процессе.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Объектом исследования были учащиеся 8-го и 9-го классов Президентской школы и средней школы № 6 в Кулябе. Эксперимент проводился следующим образом: в эксперименте приняли участие 200 учащихся из двух учебных заведений, средний возраст которых составлял 14-16 лет, из них 100 мальчиков и 100 девочек:

1. Ежедневный опрос до начала занятий, во время занятий и после занятий в течение недели;
2. Использование тестовых вопросов для учащихся 8-9 классов;
3. Проведение экзаменов в традиционной форме (устно) в качестве контроля для учащихся, использование экзаменационных билетов.

Для определения тревожности были использованы метод Дж. Д. Спилберга и Ю. Л. Ханина [11, с.12]. В период

физиологического исследования измерялись простые и сложные зрительные и слуховые реакции на различных раздражителей, как мигание света, влияние различные частоты звука и реакции анализаторов на эти раздражители, температура, а также 20-кратного вставания в течение 30 секунд до и после дополнительной нагрузки, рассчитывались индекс Руфье, систолическое артериальное давление (САД), диастолическое артериальное давление (ДАД) и активные показатели регуляторной системы (АПРС).

Основное задачи исследования была направлена на выявления изучение влияния учебного процесса в более высоких возможностях установление психофизиологические особенности учащихся. В исследовании были использованы основные физиологические и психологические показатели:

Исследование проводились в образовательном учреждении в разные периоды, как в течение дня, недели таким образом: до начала, во время и после занятий, ежедневно, с понедельника по субботу, включая каждой выбранной группе, перед итоговым экзаменом (тестом) для учащихся 8-9 классов.

При физиологическом исследовании проводилось измерение частоты сокращения сердца (ЧСС) в норме и после выполнение дополнительной нагрузки, количественная оценка и расчет индекса Руфье, систолического артериального давления (САД) и диастолического артериального давления (ДАД); математический анализ сердечного ритма с использованием метода Р.М. Баевского [3,с.75]; Изучалась основные механизмы работы нервной системы а также двигательные способности сенсорной системы как, слуховые, так и зрительные ЦНС, ГМС, ЦНС, НМНС. Состояния работы мозга и мышцы и другие состояние организма с использованием таблиц ощущений, активности и настроения. Далее определение реактивной тревожности по методике. Дж.Д.Спилбергера, Ю.Л. Ханина [11, с.12]. Мониторинг частоты сердечных сокращений (МЧСС) является более доступной, точный и полезный метод определения его влияния на организм человека.

Для определения некоторых психофизиологических характеристик каждого индивида проводилось для оценки степени проявления некоторых черты характера, которые являются одним из важными показателями личности, как

экстраверсии, интроверсии и невротизма, по методу Г. Д. Айзенка [2, с.464] с использованием адаптированного опросника ЕРІ, состоящего из 57 вопросов. Данный метод даёт возможность определить черты характера изучаемых объектов: как общение, или замкнутость, эмоциональность, уравновешенность. Данные вопросы, используются для определения нормального поведения объекта исследования и их ответа да или нет. Ответы, соответствующие ключу, засчитывались как один балл. После вычислений полученные данные были установлены в соответствии с характерными описаниями соответствующих шкал.

Статистическая обработка полученных психофизиологических показателей проводилась с использованием соответствующего программного пакета.

Результаты исследования

Показали, что в результате наблюдается значительное преобразование в умственной активности учащихся, который можно установить при использовании общего наблюдения, который зависит от дополнительной нагрузки в течение учебного дня, учебной недели и особенностей каждой школы.

Изучение и изменений вегетативных показателей в зависимости от формы обучения у учащихся

Образование в этих учреждениях имеет свою специфику, обусловленную использованием современных методов в образовательном процессе, образом жизни учащихся в семье и другими факторами, по-разному влияющими на организм. К таким факторам можно отнести стресс, имеющей тесные функциональные связи с экзаменами, который занимает один из важного места, вызывающий психического напряжения и приводит к нарушениям нервной системы. Экзамены считаются одним из важнейших периодов получения информации, и учащиеся часто испытывают «синдром ожидания» или психологический стресс. Психический стресс, тревога во время экзаменов и недостаток сна могут изменять работу других вегетативных и гуморальных систем, влияния на восприятие, обработку информации, а также на способность справляться со стрессовыми ситуациями и адаптироваться к ним.

В процессе обучения установлены множественные результаты о влияние экзамена на различные системы организма, как нервная, сердечно-сосудистая и иммунная система учащихся, и появление некоторых неизлечимых заболеваний. Экзаменационный период подключают в себе некоторых реакций начинающий от коры головного мозга до его клеток и молекулам. Показано, что при нарушении регуляции сердечно-сосудистой системы у учащихся

наблюдается увеличение минутного сердечного выброса (МСВ) и частоты сердечных сокращений (ЧСС)

Оним из критериев развитие устойчивости утомление умственной деятельности (УДН) учащихся является снижение индекса (КВЧС) По результатам исследования прведенные в (таблице 1) у учащихся не наблюдается значительное изменение на их поведение. Несмотря на то,что в значение (КЧВС) наблюдается незначительном изменение.

Таблица 1. Динамика показателей (КЧВС) по классам в течение дняи недели

Показатели	8.1класс	8.2класс	9.1класс	9.2класс
КЧВС	41,4±0,2	41,1±0,27	41,6±0,3	41,7±0,21
	1 пара	2 пара	1пара	2пара
	41,4±0,21	41,3±0,28	41,5± 0,24	41,7±0,22
	Понедельник	Среда	Пятница	Суббота
	41,8 ±0,20	42,0±0,22	41,0±0,22*	41,1±0,20*

Примечание: Значительная динамика по отношению к первичное значение - * - $P < 0,05$.

Результаты исследования показали, что показания умственной активности учащихся, который определяется при использование психологических наблюдении, зависят от учебной нагрузки в вес период образовательного процесса в разные периоды как, учебного дня, учебной недели и особенностей каждого учебного заведения

В центральной нервной системе было отмечено значительное увеличение времени зрительно-моторных и слуховых реакций ($P < 0,01$) на основе показателей латентного периода простых и сложных реакций.

Таблица 2. Динамика латентного периода ЗМР и СМР учащихся в учебном процессе.

Показатели	8.1 класс	8.2 класс	9.1 класс	9.2 класс
ЗМР- простой	0,29±0,0095	0,27±0,02	0,26±0,01*	0,29±0,02
ЗМР-сложный	0,41±0,004	0,48±0,03*	0,38±0,01*	0,43±0,005*
СМР-простой	0,26±0,007	0,24±0,006*	0,26±0,02	0,28±0,01*
СМР-сложный	0,46±0,02	0,61±0,03*	0,44±0,01	0,5±0,02
Показатели	1-я пара	2- я пара	1-я пара	2-я пара
ЗМР- простой	0,31±0,02	0,27±0,01	0,26±0,01*	0,28±0,01
ЗМР-сложный	0,42±0,0082	0,40±0,01	0,43±0,02	0,44±0,01
СМР- простой	0,27±0,01	0,27±0,01	0,23±0,007*	0,28±0,01
СМР-сложный	0,48±0,002	0,51±0,02	0,48±0,03	0,50±0,02
Дни недели	Понедельник	Среда	Пятница	Суббота
ЗМР-- простой	0,25±0,0086	0,28±0,01*	0,26±0,01	0,29±0,02*
ЗМР-сложный	0,43±0,02	0,42±0,0075	0,41±0,009	0,43±0,0054
СМР-простой	0,25±0,0066	0,26±0,02	0,27±0,0099	0,28 ±0,01*
СМР-сложный	0,48 ±0,01	0,50 ±0,02	0,51 ±0,02	0,50 ±0,02

Примечание: Динамика вероятности по сравнению с первичными - Р

$<0,05$.

Динамика латентного периода простой слухомоторной реакции у учащихся была более выраженной: на 8-ом и 9-ом классах составляла $0,26 \pm 0,0066$ мс, затем снизилась до $0,24 \pm 0,0063$ мс ($P < 0,05$), а значительное увеличение в 8-ом и 9-ом классах составляло $0,28 \pm 0,01$ мс ($P < 0,05$, таблица 2. рисунок 1).

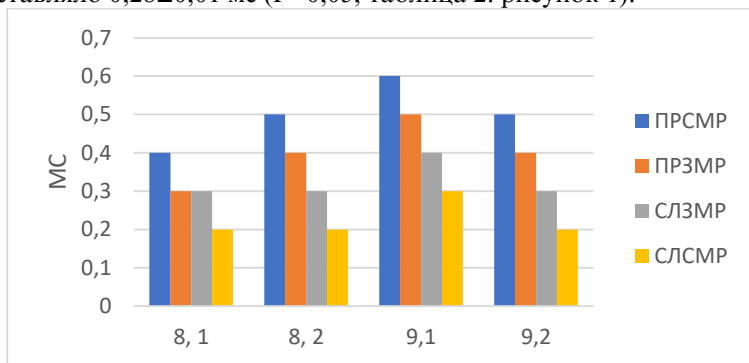


Рисунок 1. - Динамика реакции движения органов чувств (зрительный и слуховой) – учащихся в период обучения.

Особенности адаптивной и адаптационной деятельности учащихся в образовательном процессе.

Для определения умственной способности, особое место занимают некоторые вегетативные показатели определяющий трудность выполнения его действия который характеризует степень определение системы участвующих в процессе адаптации организма. К таким показателем можно отнести те регуляторные системы участвующих в процессе полного анализа и общего состояния, который можно считать одним из основных показателей сердечно сосудистой деятельности, основных показателей жидкой среды организма.

Математический анализ сердечной деятельности используется с целью определение поверхности и особенности регуляторной системы. Поэтому в этом процессе синусный узел является не только как источник автоматизма, а как показатель высшей нейрогуморальной регуляции. Адаптационная деятельность и адаптация организма учащихся в процессе обучения в снижение гуморального канала и регуляторной системы парасимпатического отдела за счет увеличение симпатической регуляции вегетативной нервной системы, центральной регуляции сердечного ритма зависит от системы сосудистой регуляции.

Рассматривая показатели, используемые для расчета

индекса активности регуляторных систем (ИАРС): ожидаемый среднеквадратичный индекс (ОСКИ), стандартное отклонение (СО), индекс стресса (ИС), индекс централизации (ИЦ)... указывают на вегетативную нервную систему, связанную с синусовым узлом.

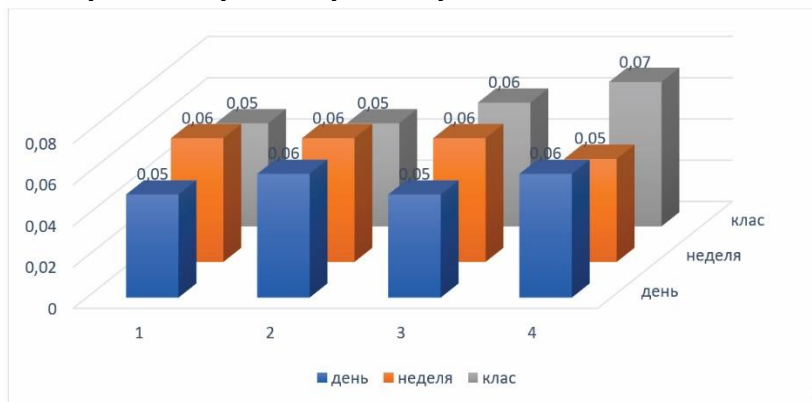


Рисунок 2. - Динамика процесса обучения у учащихся

У учащихся наблюдалось значительное увеличение на 8 баллов только в динамике всего учебного процесса, что указывает на усиление вегетативной регуляции, то есть влияния дыхания на сердечный ритм (рис. 3)

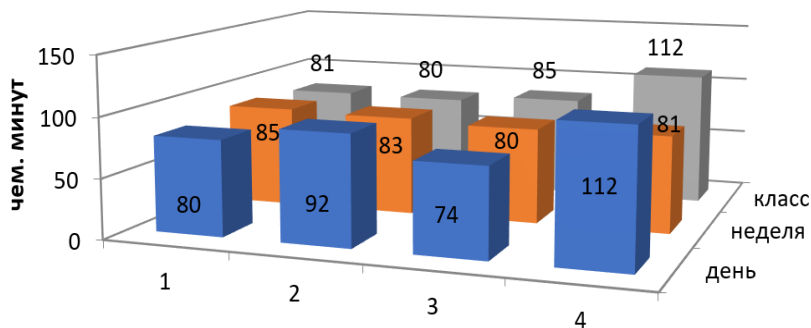


Рисунок 3. - Динамика индекса напряжения учащихся в период обучения

Индекс интенсивности регуляторных систем (ИИРС) могут показать уровень общего контроля на работу сердца и установление влияния вегетативной-симпатической нервной системы.

Уровень индекса напряжения (ИН) изменяется в

следующих единицах от 70 до 120 обычных единиц, который совпадает как норма средней деятельности регулирующий систем организма учащегося в результате адаптации к учебному процессу. Как показана на данной рисунке в период учёбы у учащихся наблюдалось усиливалоcь степень общего управления работы сердца, который имеет кривую форму на подобно S с двумя «пиками» в обеих классах. В результате сравнительного анализа динамики ИН наблюдается более значительную активность центральной нервной системы чем вегетативной. Значительное более слабое значения ИН в 9 классе показывающий о более уверенной адаптации организма учащихся к учебному процессу.

Сравнительное исследование психофизиологической адаптации студентов к различным системам образования

Как известно, в современном периоде уровень усвоения знаний в начале систематического образования, стремительное развитие образовательного процесса и широкое использование различных педагогических нововведений создают чрезмерную рабочую нагрузку. Это не позволяет организму нормально функционировать. Дополнительная нагрузка вызывает нарушение нормального функционирования организма, особенно головного мозга. Ключевое значение в развитии учащихся, как младших, так и старших классов, имеют различные жизненные процессы, когда возникают новые задачи и структуры, способные к быстрому развитию. Наряду с физиологической реструктуризацией, студенты вступают в период выпуска и поступления в высшие учебные заведения, что в свою очередь приводит к изменениям функционального состояния органов и систем.

По результатам 1-го периода было установлено распределение учащихся по показателям вегетативного состояния. Среди учащихся, обучающихся по лицейской программе, большинство страдают симпатонией (38,5%). Среди учащихся, обучающихся по традиционной программе, этот показатель составляет (16,6%) (Рисунок 4). Для учащихся с нормальными оценками этот показатель практически одинаков в обоих типах образования и составляет 53,8%, а в СОУ — 55,5%.

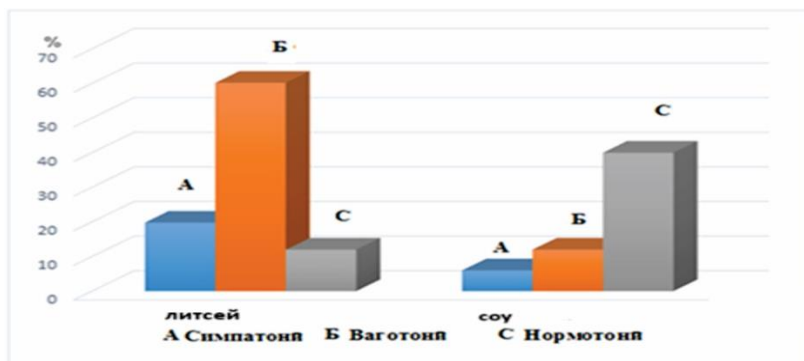


Рисунок 4. - Распределение исследуемых на основе показателей вегетативной регуляции в процессе обучения

Исследования зависимости изменений вегетативных показателей испытуемых от психофизиологического состояния в начальный период исследования, выявление и классификация типов высшей нервной активности по опроснику Айзенка, показано, что между учащимися гимназии, лицеев и средних общеобразовательных учреждений существуют все типы темперамента: сангвинический, холерический, флегматический, меланхолический. Определено, среди учащихся лицеев, большинство из них относятся к сангвинистическому типу темперамента, где составляло 60,2%. В то время, как у учащихся общеобразовательных школ, этот показатель выглядит следующим образом: сангвиники составляют 19,8%, флегматики — 12%, а меланхолики — 8% (Рисунок 5).

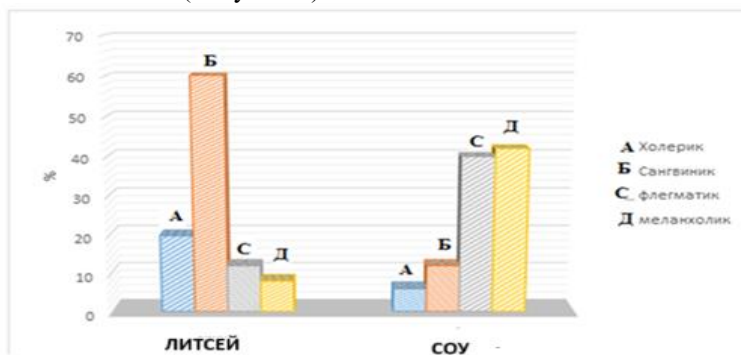


Рисунок 5. - Распределение исследуемых на основе показателей типов высшей нервной деятельности в процентах

Влияние учебного процесса на показатели реактивной тревожности и эмоциональное состояние учащихся

Исследования показали, что успеваемость учащихся в сфере

образования, судя по их индивидуальным показателям и уровню тревожности, существенно не меняется в течение учебного дня или учебной недели под влиянием учебной нагрузки.

Результаты исследование показывают, что в процессе обучения как учебный день, недели, а также все периоды обучения у учащихся не наблюдается точное возникновение реактивной тревожности.

Основные показателей в течение суток или недели и их активности направленные на состояния учащихся имели похожие показатели с имеющей небольшие показатели ПДН во все периоды обучения. Исключением является лучший показатель (рис. 6). В суточной динамике наблюдалось достоверное снижение до $5,28 \pm 0,19$ (при исходном значении $5,71 \pm 0,16$, $P < 0,05$).

Повторный дисперсионный анализ установило, что наиболее значительный процесс влияющий процесс на выполнение функции считается все периоды годового обучения составляет 32,2% который наблюдается для определения состояния уровня реактивной тревожности в период обучения, на долю других раздражителей приходилось 67,8%. Дело в том, что 10,9 процента суточной динамики обусловлено влиянием четных чисел, в то время как доля влияния других факторов значительно выше.



Рисунок 6. - Ежедневная динамика показателей ПДН у учащихся

При помощи метода корреляционного анализа было установлено уровень напряжения физиологического состояния и степень адаптации учащихся.

Оценка функциональной напряженности работы организма учащихся во время экзаменов с использованием тестового метода.

Эксперименты показали, что если организм подвергается

воздействию некоторых неблагоприятных факторов, таких как стресс во время экзаменов, которые длительное время влияют на организм и ослабляют его защитные функции, то уровень стресса в организме повышается и препятствует адаптации (таблица 2.).

Таблица 2. - Динамика показателей сердечно-сосудистой системы у учащихся

Показатели	Оригинал	Тесты	
		Детектирования тестирования.	После тестирования
8.1 класс			
САД	116,2 ±3,88	<u>125.4±3.18*</u>	117.5±3.61w
ДАД	77,5 ±2,19	<u>83.2±2.78*</u>	<u>83,2±1.95*</u>
ЧП	<u>73.5±2.47</u>	<u>95.5±2.66*</u>	85,5±2,70* (x)
Индекс Руфье	5,06 ±0,47	8. 1±0.48*	7.6 1±0.57*
8.2 класс			
САД	<u>121.7±3.23</u>	<u>127.0±3.35</u>	<u>122.8±3.44</u>
ДАД	80,0 ±2,00	<u>81.0±1.12</u>	<u>81.1±2.30</u>
ЧП	<u>81.6±2.91</u>	<u>96.8±2.59*</u>	87,4±2,02* (x)
Индекс Руфье	5,13 ±0,55	7,32 ±0,62*	7,12±0,41*
9.1 класс			
САД	118,0 ±3,76	<u>125.0 ±3.95</u>	115.0±3.54w
ДАД	77,0 ±2,79	<u>78.0±2.85</u>	75,0 ±2,50
ЧП	77,2 ±2,32	<u>83.2±2.35*</u>	<u>79.2±2.15</u>
Индекс Руфье	3,93 ±0,3	4.7 I ±0.38*	4,62 ±0,43
Синфи 9.2			
САД	119,3 ±3,11	<u>121.3±2.63</u>	<u>120.2±2.74</u>
ДАД	<u>78.2±2.32</u>	<u>79.3±2.22</u>	77,2 ±2,07
ЧП	72,0 ±2,46	<u>86.4±2.12*</u>	78,0±2,37* (x)
Индекс Руфье	4,93 ±0,43	6.12 ±0.54	6,54±0,34*

Примечание: * - значительное отличие по отношению к первой, (x) – к тестов (P<0,05).

Нормальное значение пульса на первом полугодии составляло 81,6±2,91 ударов в минуту. Доза экзаменационный стресс приводит к более отчетливое увеличение частоты пульса до 96,8±2,59 ударов в минуту (P<0,05), что по классификации соответствует тяжелой тахикардии (ЧСС => 90), после обследования отмечено снижение до 87,4±2,02 ударов в минуту, что соответствует умеренной тахикардии (ЧСС = 74-89, P<0,05).

Тестирование в 8-9 классах показало аналогичную реакцию на показания частоты пульса, при этом еще более выраженный ответ был зафиксирован в 8 классе (рисунок 8).

Средняя частота сердечных сокращений составила 83,2±2,35

ударов/мин, что соответствует умеренной тахикардии (ЧСС=74-89, $P<0,05$), а разница между исходным уровнем и уровнем до обследования была минимальной (в среднем 6,0 ударов/мин).

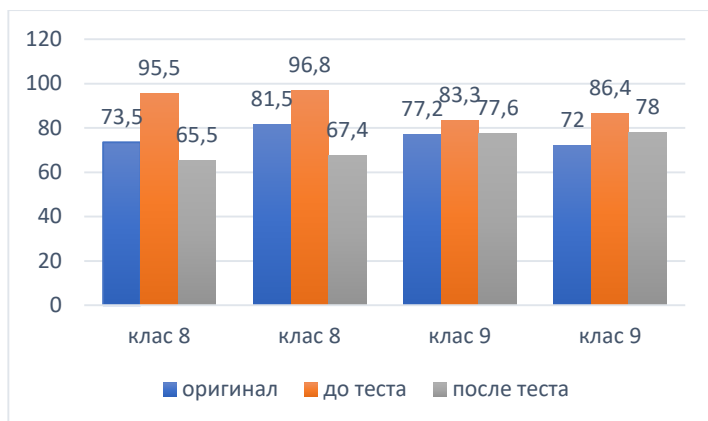


Рисунок 8. -Динамика частоты пульса у учащихся

В первой половине года на экзаменах в 8 классе наблюдалось снижение значения БНРРс $28,0 \pm 0,9$ до $26,1 \pm 0,87$ Гц после экзаменов ($P<0,05$). Во второй полугодие в 9 классе уменьшение значения БНРР было отмечено только в доэкзаменационный период, с $31,5 \pm 1,09$ Гц до $28,2 \pm 1,21$ Гц ($P<0,05$). После экзамена значение БНРР незначительно увеличиваясь, до $29,5 \pm 0,95$ Гц, и не возвращается к исходному уровню. В 8-9 классах динамика реактивной тревожности имела аналогичную картину, со значительным увеличением в период до экзамена и незначительным увеличением после экзамена (рисунок. 9).

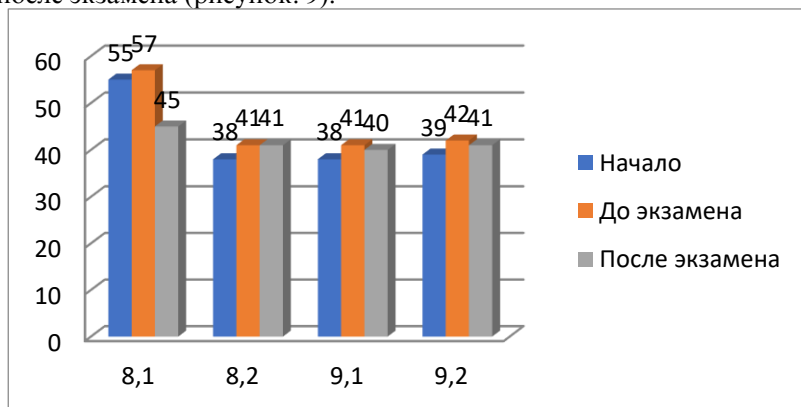


Рисунок 9.- Уровень реактивности у учащихся -8 и 9 классов

Таким образом, проявление нервного и эмоционального

напряжения в первую очередь происходит за счет и качества проведения экзаменационного процесса. Далее от предмета и на конец от степени подготовки учащихся по заданному предмету. Небольшой уровень влияния, низкий процент подготовки учащихся к экзамену по заданному предмету, говорит о том, что полученные результаты являются не корректной или недостаточной с результатами фактически знания предмета потому, что во время тестового экзамена учащихся может отвечать на 20 вопросов, что затрудняет определение полного усвоения предмета.

Влияние экзаменационного стресса на функциональное состояние организма учащихся

Установлено, что степень возникновения эмоционального стресса, который возникает под влиянием различных факторов в различных неблагоприятных условиях, приведет к разложению структуры гомеостаза, а при высокой интенсивности воздействия стресса на организм приведет к нарушению резервных возможностей организма.



Рисунок 10. - Динамика степени тревожности у учащихся

Установлено, что показатели физиологических механизмов и системы одновременно отвечает на изменение эмоций. Исходя из этого показано, что каждая система имеет свою специфичность. Степень реакции организма в среднем составил $51,2 \pm 1,7$ стандартных единиц. В то время, как уровень реактивной тревожности находился на уровне 31- 45 стандартных единиц, и наблюдается высокий уровень тревожности до 46 и выше. После исследования уровень

реактивной тревожности составил $41,9 \pm 3,0$ стандартных единиц (рис. 10).

Подытоживая полученных результатов по тревожности и личностных черт, можно заключить, что при воздействии до экзаменационного стресса у учащихся проявляется некоторые признаки как нравственность и возникновение некоторые эмоциональные изменение как нестабильность и высокий уровень тревожности.

Как показали исследование наиболее чувствительными к физическому и психическому стрессу является сердечно-сосудистая система.

При исследовании функционального состояния организма с использованием психологического метода СДН показано, что перед обследованием было отмечено значительное снижение показателей самочувствия и настроения с $5,7 \pm 0,42$ условных единиц до $4,3 \pm 0,38$ условных единиц и $4,85 \pm 0,35$ условных единиц.

Для периода до обследования характерно активация артериального пульса с $69,5 \pm 2,7$ ударов, в минуте в начале исследования до $78,9 \pm 2,38$ ударов, в минут ($P < 0,05$). В свою очередь период после исследования наблюдалась нарастание систолического артериального давления (САД) увеличивается со $109,6 \pm 3,76$ до $114,3 \pm 3,62$ мм рт. ст. и от диастолического артериального давления (ДАД) до уменьшения частоты пульса с $78,9 \pm 2,38$ до $74,0 \pm 0,82$ мм рт. ст. Установлено также снижение частоты пульса с $78,9 \pm 2,38$ до $74,0 \pm 0,82$ ударов в мин ($P < 0,05$), это имеет тесные связи что, имеет связь с до экзаменационный стресс оказывает более меленное влияния на организм, чем экзамен.

На основание полученных данных можно отметит, что до экзаменационное состояние приводит к усилению работу или нарушение ритма сердца у учащихся или нормализации пульса. Также наблюдается нормализация сердечной деятельности, о чем показывает результат математического расчета деятельности сердца у учащихся. Основой этому является активации деятельности симпатического отдела вегетативной нервной системы и его влияния на работу сердца.

В ходе экспериментов было установлено, что интенсивность эмоций является одним из источников активации организма студентов разного возраста. Это

особенно заметно во время экзаменов. В этом процессе также очень важен вклад центральной нервной системы, вегетативной нервной системы и высших нервных систем.

ВЫВОДЫ

Основные научные результаты диссертация

1. В обычных условиях обучения у учащихся школ нового типа наблюдается более выраженная симпатическая нервная регуляция сердца, чем у учащихся средних школ. Экзаменационный стресс повышает индекс напряжения регуляции частоты сердечных сокращений у школьников средних общеобразовательных учреждений, у учеников школ нового типа снижает его. [1-А, 2-А, 3-А, 4-А].

2. Реактивность эмоционального напряжения у учащихся средних общеобразовательных учреждений перед экзаменом проявилась в относительно высокой интенсивности реакции системы регулирования. В то время, как у учащихся лицеев существенных изменений не наблюдалось. [2-А, 4-А, 5-А, 7-А].

3. У учеников лица наблюдаются значительно улучшенные результаты при измерении объема кратковременной памяти, восприятия и внимания по сравнению с учащимися общеобразовательных средних школ. Вероятность измерения пульса ниже, чем количество испытуемых с высоким уровнем невротизма. Количество испытуемых со средней кратковременной памятью и относительно высоким вниманием не зависит от функционального состояния сердечно-сосудистой системы. [1-А, 3-А, 4-А, 5-А, 7-А, 8-А].

4. Адаптация к процессу обучения с центральным контролем и преобладанием симпатической нервной системы зависит от интенсивности комплекса влияющих факторов, функционального состояния организма и возможностей восстановления и адаптации организма учащегося. Это определяется соотношением числа коэффициентов корреляции, указывающих на внутрисистемные и межсистемные взаимосвязи. [2-А, 4-А, 5-А].

5. Экзаменационный стресс (тестирование) оказывает сильное нервное -эмоциональное напряжение, который более отчетливо наблюдается в первом и втором полугодии у учеников 8-го класса, а также в первом полугодии у учеников 9-го класса. Это связано в первую очередь с активации

взаимосвязанных систем, который контролирует центральная нервная система и включает в себе методики исследования. [2- А, 3-А, 6-А,8-А].

Рекомендации по практическому применению полученных результатов

1. Изучение и исследование уровня усвоения знаний учащимися разного возраста в зависимости от развития высшей нервной активности способствует повышению качества усвоения знаний и качества образования. Необходимо также изучать эмоции учащихся во время экзаменов.

2. В учреждениях с системой непрерывного образования следует внедрять изменения в образовательный процесс с целью снижения психоэмоционального стресса, негативно влияющего на здоровье учащихся.

3. В средних учебных заведениях следует разработать психофизиологические программы для определения уровня усвоения знаний каждым учащимся в зависимости от экзаменов, учебных заданий и других аспектов образовательного процесса.

4. Для повышения уровня усвоения знаний в школах нового типа необходимо использовать соответствующие методы обучения, такие как современные инновационные материалы, учитывающие индивидуальные особенности типов высшей нервной деятельности.

Публикации по теме диссертации

Статьи, опубликованные в рецензируемых журналах ВАК при Президенте Республики Таджикистан:

[1-А] Раджабов А.М. Сравнительное изучение психофизиологической адаптации учащихся в различных системах обучения [Текст] /А.М Раджабов // "Наука и инноватсия".-ISSN2312-3648.-Душанбе.-2022- №4.-С.110- 113

[2-А] Раджабов А.М, А. Изучение изменения вегетативных показателей в зависимости от формы обучения учащихся [Текст] М.Б.Устоев, А.М Раджабов, А. Очилдиев //“Наука и инноватсия”.-ISSN2312-3648.- Душанбе.-2023- №.-1.- С.248-253

[3-А] Раджабов А.М, Психо-физиологическая оценка учащихся в процессе обучения [Текст] /М.Б. Устоев, А.М. Раджабов // ."Наука и инноватсия".-ISSN2312-3648.-Душанбе.-2023- №.-3.- С.210-215

[4-А] Раджабов А.М. Исследование физиологического изменения деятельности центральной нервной системы студентов в процессе обучения [Текст] / Б.Р. Устоев, М.Б. Устозода, А.М. Раджабов, Ф.Х. Назарова // Наука и инновации". - ISSN 2312-3648. - Душанбе. - 2025 - №. 4. - С. 185-192

[5-А] Раджабов А.М. Изучение социальной и физиологической специфичности и условия жизни у студентов [Текст]. / Б.Р. Устоев М.Б. Устозода, С.И. Исмоилова, Раджабов А.М. // Вестник института развития образования ISSN 2617-5320. - 2026 №1(53) С. 227-234

Научные статьи, опубликованные в журналах и других научно-практических изданиях:

[6-А] Раджабов А.М. Роль обучение на физиологическое и психологическое состояние учащихся [Текст] / М.Б. Устоев, А.М. Раджабов // Материалы научно-теоритической конференции посвящена двадцатилетию 2022 – 2026 "Развитии промышленности" и "Дадцатая годовщина развития естественных, точных и математических наук, Кӯлоб. - 2022. - С. 309- 310.

[7-А] Раджабов А.М. Изучение физиологической специфичности учащихся различного возраста в процессе обучения [Текст] / М.Б. Устоев, Ф.Зарифзода, А.М. Раджабов // Материалы республиканской научно-практической конференции с международным участием "Экологи-физиологические аспекты функционирования живых систем под влиянием различных факторов среды" посвященной 70-летию профессора Устоева М.Б. - Душанбе. - 2024. - С. - 296-301

[8-А] Раджабов А.М. Физиологическая специфика студентов разного возраста в период обучения. Физиологическая специфичность учащихся разного возраста в процессе учеб [Текст] / Устоев М.Б, Устоев Б.Р, Раджабов А.М // Материалы республиканской научно-теоритической конференции на тему "Влияние экологических факторов и изменение климат" Кӯлоб. - 2024. - С. 132-133.

Руйхати адабиёт:

1. Агаджанян, И.Г. Основы физиологии человека [Текст] / И.А. Агаджанян, И.Г. Власова, Н.В. Ермакова [и др.]. - М.: РУДН, -2001. - 408с.

2. Айзенк Г.Ю. Структура личности [Текст] / Г.Ю. Айзенк-СПб.: Ювента; -М. КСП. -1999.-464 с.

3. Баевский, Р.М. Анализ вариабельности сердечного ритма в космической медицине [Текст] / Р.М. Баевский. Физиология человека. - 2002. - Т. 28. - № 2. - С. 71-84.

4. Баевский, Р.М. Анализ вариабельности сердечного ритма:

история и философия, теория и практика [Текст] / Р.М. Баевский // Клиническая информатика и телемедицина. - № 1. - 2004. - С. 54-64.

5.Безруких, М.М. Возрастные особенности организации и регуляции произвольных движений у детей и подростков. Физиология развития ребёнка: теоретические и прикладные аспекты [Текст] / М.М. Безруких, Л.Е. Любомирский // -М.: Образование от А до Я, -2000. - 239с.

6.Быков, Е.В. Адаптация к школьным нагрузкам учащихся образовательных учреждений нового типа [Текст] / Е.В. Быков, А.П. Исаев // Физиология человека. - 2001. -Т. 27, -№5.-С.76-81.

7.Геворкян, Э.С. Изменения некоторых психофизиологических показателей студентов в период экзаменационной сессии [Текст] / Э.С. Геворкян, Э.В. Даян, С.С. Григорян // Гигиена и санитария. - 2002. - № 3. - С. 41-44.

8.Геворкян, Э.С. Особенности регуляции ритма сердца абитуриентов при вступительных экзаменах [Текст] / Э.С. Геворкян, С.М. Минасян, Ц.И. Адамян, А.В. Даян, Н.Н. Ксаджикян // Физиология человека. - 2004. - Т. 30. - № 3. - С. 54-59.

9.Даян, А.В. Реакция сердечной деятельности старшеклассников школ с дифференцированным обучением на экзаменационный стресс [Текст] / А.В. Даян, Э.С. Оганисян, Э.С. Геворкян и др. // Физиология человека. - 2003. - Т. 29. -№2. -С. 37-43.

10. Паёми Президенти Ҷумҳурии Тоҷикистон Эмомалӣ Раҳмон “ Дар бораи самтҳои асосии сиёсати дохилӣ ва хориҷии ҷумҳурӣ“ аз 23.12.2022/ <http://www.president.tj/node/29823/43>

11.Спилбергер, Ч.Д., Ханин Ю.Л. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги [Текст] / Ч.Д. Спилбергер, Ю.Л. Ханин // Стресс и тревога в спорте. - М., -1983. - С. 12-24.

12.Стрелец, В.Б. Психофизиологические механизмы стресса у лиц с разной выраженностью активации [Текст] / В.Б. Стрелец, Ж.В. Голикова // Журн. высш. нервн. деятельности. - 2001. - Т. 51. - Вып. 2. - С. 166-172.

13.Умрюхин, Е.А. Спектральные характеристики ЭЭГ при разной результативной направленной деятельности студентов в ситуации экзаменационного стресса [Текст] / Е.А. Умрюхин, Т.Д. Джебраилова, Коробейникова, 2004, С.28

14.Устоев, М.Б. Омӯзиши баъзе хусусиятҳои реаксияи мутобиқшавии организми донишҷӯён – варзишгарон [Текст] /М.Б. Устоев, Х.А. Зафаров, М.Ё. Холбеков // Авҷи зуҳал -№1 – 2019, маҷаллаи илмӣ – амалӣ - С.138-142.

15.Устоев, М.Б. Изучение функционального состояния вегетативной нервной системы у студентов разных курсов в процессе обучения [Текст] / М.Б. Устоев, Б.Р. Устоев // Известия

Таджикского отделения международной академии наук высшей школы. - Душанбе -2020. -№1. -С. 64-71.

16.Устоев, М.Б. Омӯзиши қиёсии мутобиқшавии психофизиологии хонандагон ба системаҳои гуногуни таҳсил [Текст] / М.Б. Устоев, А.М. Раҷабов //-Маҷаллаи Илм ва фановарӣ (ISSN 2312-3648) -№42022. -С.110-113.

17.Устоев, М.Б. Омӯзиши тағйирёбии нишондиҳандаҳои вегетативӣ вобаста ба шакли таълим дар хонандагон [Текст] / М.Б. Устоев, А.М. Раҷабов, А. Очилдиев-//-Маҷаллаи Илм ва фановарӣ (ISSN2312-3648) -№1. -2023 -С.248- 253.

18.Устоев, М.Б. Фаъолияти функционалии системаи вегетативии асаб дар донишҷӯёни донишқададаи тиббӣ ва коллеҷ [Текст] / М.Б. Устоев, А.Қ. Неъматзода // -Маҷаллаи Илм ва фановарӣ (ISSN2312-3648) -№3. -2024. -С.237- 245.

19.Щербатых, Ю.В. Влияние показателей высшей нервной деятельности студентов на характер протекания экзаменационного стресса [Текст] / Ю.В. Щербатых // Журнал ВНД им. И. Павлова. - 2000 (1). - № 6. - С. 959-963.

20.Щербатых, Ю.В. Вегетативные проявления экзаменационного стресса [Текст] / Ю.В. Щербатых // Автореф. ... доктора биол. наук. - СПб., -2001. - 32с.

СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ, УСЛОВНЫХ ОБОЗНАЧЕНИЙ

АД- артериальное давление
ДАД- диастолическое артериальное давление
АМо-амплитуда моды
ВНС- вегетативная нервная система
ВНД-высшая нервная деятельность
ВСР-временная сердечная реакция
ЗМР-зрительный моторной реакции
ИАРС-индекс активности регуляторных систем
ИС-индекс стресса
ИЦ-индекс централизации
ИН-индекс напряжения
ИИИРС-индекс интенсивности регуляторных систем
КВ-коэффициент вариации
КВ-коэффициент вероятности
КС- критерий Стьюдента
КФ-критерий Фишера
КЧВС-конечная частота видимого света
ЛП- латентный период
МОК -минутный объём крови
МР- математические расчеты
МОВ-минутный объем волны
ОМ-ожидаемые моды
ОСКИ-ожидаемый среднеквадратный индекс
ПДН-показатель деятельности настроения
ПрЗМР- простая зрительная моторная реакция
ПрСМР-простая слуховая моторная реакция
САД-систолическое артериальное давление
СлЗМР-сложная зрительная моторная реакция
СНС – симпатическая нервная система
СлСМР-сложная слуховая моторная реакция
СМР-слуховой моторной реакции
СО-стандартное отклонение
СОУ-среднеобразовательное учреждение
СО-средняя ошибка
ССС-состояние сердца и сосудов
ФУД – функциональный уровень давления
ЧП- частота пульса
ЧСС-частота сердечных сокращений
ЦНС- центральная нервная система

АННОТАТСИЯ

Ба автореферати диссертатсияи Рачабзода Афзал Мирзо дар мавзӯи «ОМУЗИШИ ҲОЛАТИ ШИДДАТНОКИИ РАВОНИ БА ФИЗИОЛОГИИ ОРГАНИЗМИ ХОНАНДАГОН ДАР РАВАНДИ ТАҲСИЛ» оид ба дарёфти дараҷаи илмийдоктори фалсафа (PhD)-доктор аз рӯйи ихтисоси 03.03.01 – физиология.

Калидвожаҳо: Психофизиология, шиддатнокии эҳсосӣ мутобиқшавӣ, мактаб, литсей, гимназия тест, имтиҳон омӯзиш системаи асб фаъолияти олии асаб, системаи вегетативии асаб, аъзоиҳис, босира, сомеа, ситола, диастола, динамикаииндекс, аксулаамал, динамика, типии мизоч, фишори артериявӣ.

Мақсади таҳқиқот. Омӯзиши шиддатнокии эҳсосӣ типҳои фаъолияти олии асаб ва дараҷаҳои гуногуни донишазбаркунии хонандагон дар муассисаҳои типии нав, муассисаи таълимӣ мактаби Президентӣ ва муассисаи таҳсилоти миёнаи умумии Ҳангоми таҳсил ва супоридани имтиҳонҳои аз синф ба синф гузаштан ва хатми муассиса ба роҳ монда шудааст.

Мавод ва методҳои таҳқиқот: Объекти таҳқиқот хонандагони синфи 8 ва 9 мактаби Президентӣ ва муассисаи таълимӣ миёнаи умумии №6 шаҳри Кӯлоб иштирок намуданд. Таҳқиқот ба таври зерин гузуронида шуд: ҳамаруза то дарс вақти дарс, баъди дарс дар давоми ҳафта; ба шакли анъанавӣ (шифохӣ), ба ҳайси назорати хонандагоне, ки ба онҳо ягон ангезандаҳои иловагӣ стрессӣ эҳсосиро ба амал меорад зудии қори дил фишори артериявӣ, набз ва шиддатнокии хонандагон бо истифода аз усулҳои пешниҳодшуда таҳлил ва гузуронида мешуд то ба баъд аз супоридани имтиҳонҳо чен карда мешуд.

Натиҷаҳо ва навоғииҳои илмӣ таҳқиқот. Аввалин маротиба ба тавриқисӣ ва яқоя оиди фаъолияти хонандагон дар шароитҳои гуногун омӯхта шудааст. Қобилиятнокии махсус вобаста аз характери раванди имтиҳон муайян ва таъсири баъзе омилҳо ба шиддатнокии фаъолияти хонандагон омӯхта шудааст. Коркарди усули муосир оиди баҳодиҳӣ ва пешгуи дараҷаи шиддатнокии функционали хонандагон вобаста аз шакли имтиҳон ва синну сол шароитҳои гуногун ва таъсири ин омилҳо ба ҳолати функционали организми хонандагон. Аввалин маротиба дар Ҷумҳурии Тоҷикистон муайян карда шудааст, ки дар шароити меъерии таълим дар хонандагони муассисаҳои типии нав назар ба муассисаҳои таҳсилоти миёнаи умумӣ, ва дараҷаи донишазбаркунӣ баланд буда шиддатнокии эҳсосӣ дар онҳо нисбатан айён мушоҳида карда мешавад Аввалин маротиба ба таври қисӣ муайян карда шуд, ки дар хонандагони муассисаи таҳсилоти миёнаи умумӣ нисбат ба хонандагони литсей дараҷаи тезмондашавии эҳсоси равонӣ-физиологӣ мушоҳида мегардад, ки ин ба рафти донишазбаркунӣ ва мутобиқшавии онҳо таъсири манфӣ мерасонад.

Тавсияҳо оид ба истифода: Натиҷаҳои бадастовардашуда барои муайян намудани сатҳи азхудкунии дониши хонандагони синну соли гуногун вобаста аз дараҷаи типҳои фаъолияти олии асаб ба баланд бардоштани донишандузи ва сифати таҳсилот мусоидат мекунад эҳсосии хонандагонро Ҳангоми имтиҳонсупори омӯхтан зарур аст. Дар муассисаҳои соҳи таълимашон давомнок, тағйир додани раванди таълим бо мақсади паст кардани шиддатнокии равонӣ - эҳсосӣ, ки ба саломатии хонандагон таъсири манфӣ мерасонад ба роҳ монда шавад. Бо мақсади баланд бардоштани сатҳи азхудкунии дониш дар мактабҳои типии нав истифодаи дурусти усулҳои таълим ба монанди маводҳои муосири инноватсионӣ бо назардошти ҳосиятҳои фардии типҳои фаъолияти олии асаб ба маврид мебошад.

Соҳаи таҳқиқот: педагогика, психология, физиология, экология, биология

АННОТАЦИЯ

К автореферату диссертации Раджабзода Афзала Мирзо на тему «ИЗУЧЕНИЕ ПСИХИЧЕСКОГО И ФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО СТРЕССОВОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ОБРАЗОВАНИЯ» на получение научной степени доктора философии (PhD)-доктора 03.03.01 – физиология.

Ключевые слова: психофизиология, эмоциональный накал, адаптация, школа, лицей, гимназия, тест, экзамен, исследование, высшая нервная система, вегетативная нервная система, органы чувств, зрение, сома, ситола, диастола, динамический индекс, реакция, динамика, тип клиента, артериальное давление.

Цель исследования. Проведено исследование эмоционального напряжения, типов высшей нервной деятельности и разной степени обучаемости обучающихся в учреждениях нового типа, образовательном учреждении Президентской школы и учреждении общего среднего образования в период обучения и сдачи экзаменов из класса и окончания учреждения.

Материалы и методы исследования: Объектом исследования выступили учащиеся 8 и 9 классов Президентской школы и общего среднего образовательного учреждения №6 город Куляб. В традиционной (устной) форме в качестве контроля у студентов, подвергавшихся каким-либо дополнительным раздражителям, вызывающим эмоциональное напряжение, анализировались и проводились с использованием предложенных методов анализ частоты сердечных сокращений, артериального давления, пульса и интенсивности занятий студентов до и после сдачи экзаменов.

Результаты и научные новинки исследований. Впервые сравнительно и совместно изучалась деятельность учащихся в разных условиях. Специальная способность определяется в зависимости от характера экзаменационного процесса и изучено влияние некоторых факторов на интенсивность активности студентов. Разработка современного метода оценки и прогнозирования степени функциональной напряженности студентов в зависимости от формы экзамена и возраста, различных условий и влияния этих факторов на функциональное состояние организма студентов. Впервые в Республике Таджикистан определено, что в стандартных условиях обучения у учащихся учреждений нового типа, по сравнению с учреждениями общего среднего образования, и уровень обучения выше, у них относительно четко наблюдается эмоциональное напряжение.

Рекомендации по использованию: Полученные результаты необходимы для определения уровня усвоения знаний школьниками разного возраста в зависимости от уровня видов высшей нервной деятельности, для повышения знаний и качества образования. В учреждениях непрерывного образования изменить учебный процесс с целью снижения психоэмоциональной напряженности, что отрицательно влияет на здоровье обучающихся. Для повышения уровня усвоения знаний в школах нового типа необходимо правильное использование методов обучения, в том числе современных инновационных материалов, с учетом индивидуальных особенностей видов высшей нервной деятельности.

Область исследований: педагогика, психология, физиология, экология, биология.

ANNOTATION

To the abstract of the dissertation of Rajabzoda Afzal Mirzo on the topic "STUDYING THE MENTAL AND PHYSIOLOGICAL STRESS STATE OF STUDENTS IN THE PROCESS OF EDUCATION" for the scientific degree of Doctor of Philosophy (PhD)-Doctor 03.03.01 – physiology.

Key words: psychophysiology, emotional intensity, adaptation, school, lyceum, gymnasium, test, exam, research, higher nervous system, autonomic nervous system, sensory organs, vision, soma, sitola, diastole, dynamic index, reaction, dynamics, type of client, blood pressure.

Purpose of the study. A study was conducted of emotional stress, types of higher nervous activity and varying degrees of learning ability of students in institutions of a new type, the educational institution of the Presidential School and the institution of general secondary education during the period of studying and passing exams from class to class and graduation from the institution.

Materials and methods of research: The object of the study were students of grades 8 and 9 of the Presidential School and general secondary educational institution No. 6 of the city of Kulyab. In the traditional (oral) form, as a control, students who were exposed to any additional stimuli causing emotional stress were analyzed and carried out using the proposed methods to analyze the heart rate, blood pressure, pulse and intensity of students' activities before and after passing the exams.

Results and scientific innovations of research. For the first time, students' activities in different conditions were studied comparatively and jointly. Special ability is determined depending on the nature of the examination process and the influence of some factors on the intensity of student activity has been studied. Development of a modern method for assessing and predicting the degree of functional tension of students depending on the form of the exam and age, various conditions and the influence of these factors on the functional state of the students' body. For the first time in the Republic of Tajikistan, it was determined that in standard learning conditions, students in institutions of a new type, in comparison with institutions of general secondary education, have a higher level of education, and they have relatively clearly observed emotional stress.

Recommendations for use: The results obtained are necessary to determine the level of knowledge acquisition by schoolchildren of different ages, depending on the level of types of higher nervous activity, to improve knowledge and the quality of education. In continuing education institutions, change the educational process in order to reduce psycho-emotional tension, which negatively affects the health of students. To increase the level of knowledge acquisition in schools of a new type, it is necessary to correctly use teaching methods, including modern innovative materials, taking into account the individual characteristics of the types of higher nervous activity.

Area of research: pedagogy, psychology, physiology, ecology, biology.