

ЭКСПЕРИМЕНТАЛ ТАДҚИҚОТЛАР

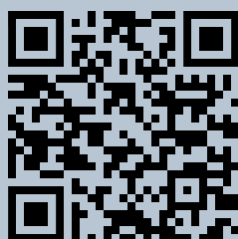
ISSN: 2181-404X
DOI Journal 10.56017/2181-404X

Journal of
EXPERIMENTAL
Studies

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

6-СОН

ИЮНЬ, 2023



IMFAKTOR
PAGES

ISSN: 2181-404X
DOI Journal 10.56017/2181-404X

ЭКСПЕРИМЕНТАЛ ТАДҚИҚОТЛАР ЖУРНАЛИ

Ї-ЖИЛД, 6-СОН

ЖУРНАЛ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ
ТОМ-Ї, НОМЕР-6

JOURNAL OF EXPERIMENTAL STUDIES
VOLUME-Ї, ISSUE-6

ТОШКЕНТ – 2023

ЭКСПЕРИМЕНТАЛ ТАДҚИҚОТЛАР ЖУРНАЛИ

ЖУРНАЛ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ | JOURNAL OF EXPERIMENTAL STUDIES

№ 6 (2023) DOI <http://dx.doi.org/10.56017/2181-404X-2023-6>

Бош муҳаррир:

Касимов И. – тиббиёт фанлари доктори, профессор

Масъул муҳаррир:

Расулов Х. – физика-математика фанлари номзоди, доцент

Таҳририят аъзолари:

Мадумаров Т. – биология фанлари доктори, профессор

Хасанов Ф. – биология фанлари доктори, профессор

Алламуратов Б. – биология фанлари доктори, профессор

Исмаилов Қ. – физика-математика фанлари доктори, профессор

Раимова Г. – физика-математика фанлари доктори, профессор

Мирзакаримов А. – физика-математика фанлари номзоди, доцент

Рахимов Т. – кимё фанлари доктори, профессор

Каримова Д. – кимё фанлари номзоди, профессор

Боймирзаев А. – кимё фанлар доктори, доцент

Ходжанов И. – тиббиёт фанлари доктори, профессор

Зуфаров М. – тиббиёт фанлари доктори, профессор

Жалолова Д. – тиббиёт фанлари номзоди, доцент

Халимова З. – тиббиёт фанлари доктори, профессор

Нурходжаев А. – геология-минералогия фанлари доктори

Ахунджанов Р. – геология-минералогия фанлари доктори

Акрамова Н. – геология-минералогия фанлари номзоди

Хайдаров В. – фармацевтика фанлари номзоди, профессор

Урманова Ф. – фармацевтика фанлари доктори, профессор

Нуридуллаева К. – фармацевтика фанлари бўйича фалсафа доктори

Мазкур фанлараро илмий-амалий журнал Ўзбекистон Республикаси Президенти Администрацияси ҳузуридаги Ахборот ва оммавий коммуникациялар агентлиги томонидан 2022 йил 22 декабрь куни № 054835-сонли гувоҳнома билан оммавий ахборот воситаси сифатида давлат рўйхатидан ўтказилган.

Саҳифаловчи\Page Maker\Верстка: Абдурахмон Хасанов

Таҳририят манзили: <https://imfaktor.uz>, 100152, Тошкент шаҳри, Учтепа тумани, “Ватан” МФЙ, Чилонзор 24-мавзеси, 2/27-уй.

Телефон номер: +99894-410 11 55, E-mail: tahririyat@imfaktor.uz

© IMFAKTOR Pages, 2023 йил.

© Муаллифлар жамоаси, 2023 йил.

ЭКСПЕРИМЕНТАЛ ТАДҚИҚОТЛАР ЖУРНАЛИ

ЖУРНАЛ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ | JOURNAL OF EXPERIMENTAL STUDIES

Тиббиёт фанлари

АЛИЕВА Дилфуза Акмалевна

*Самаркандский государственный медицинский университети
ассистент кафедры медицинской реабилитации,
спортивной медицины и народной медицины*

ИСМАИЛОВА Дилфуза Гулямовна

*Республиканский научно-практический центр спортивной медицины
психолог*

МАТЧАНОВА Роза Батировна

*Ургенчский инновационный университет
магистр психологии, преподаватель
<https://doi.org/10.5281/zenodo.8041420>*

ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПСИХОТЕХНОЛОГИЙ У СПОРТИВНОГО КОНТИНГЕНТА

АННОТАЦИЯ

Проблема управления психологической подготовкой спортсмена является меньше всего разработанной в спортивной психологии. Трудность решения этой задачи объясняется сложностью создания технологий, которые позволяют целенаправленно формировать необходимые психологические качества. Психотехнология – это процесс, в результате которого целенаправленно происходит изменение тех, или иных психологических показателей.

Ключевые слова: психотехнология, коррекция, психотехника, психические процессы, саморегуляция.

АЛИЕВА Дилфуза Акмалевна

*Самарканд Давлат тиббиёт университети
“Тиббий реабилитация кафедраси” ассистенти,
Спорт тиббиёти ва анъанавий тиббиёт*

ИСМАИЛОВА Дилфуза Гулямовна

*Самарканд Давлат тиббиёт университети
психолог*

МАТЧАНОВА Роза Батировна

*Ургенч инновационн университети
психология магистри, ўқитувчи*

СПОРТЧИЛАРНИ ПСИХОЛОГИК БОШҚАРИШДА ПСИХОТЕХНОЛОГИЯЛАРНИ КЎЛЛАШ ИМКОНИЯТЛАРИ

АННОТАЦИЯ

Спортчиларнинг психологик тайёргарлигини бошқариш спорт психологиясида энг кам ўрганилган муаммолардан биридир. Ушбу муаммо психологик сифатларни мақсадга мувофиқ равишда шакллантиришга имкон берадиган технологияларни яратиш мураккаблиги билан изоҳланади. Психотехнология – маълум кўрсаткичларни мақсадга мувофиқ равишда ўзгартира оладиган жараёндр.

Калит сўзлар: психотехнология, коррекция, психотехника, психик жараёнлар, ўзини ўзи бошқариш.

ALIEVA Dilfuza Akmalevna

*Samarkand State Medical University
Assistant of the Department of Medical Rehabilitation,
Sports Medicine and Folk Medicine*

ISMAILOVA Dilfuza Gulyamova

*Republican Scientific and Practical center of Sports Medicine
psychologist*

MATCHANOVA Rosa Batyrovna

*Urgench Innovation University
Master of Psychology, teacher*

THE POSSIBILITIES OF USING PSYCHOTECHNOLOGIES IN THE SPORTS CONTINGENT

ANNOTATION

The problem of managing the psychological training of an athlete is the least developed in sports psychology. The difficulty of solving this problem is explained by the complexity of creating technologies that would allow to purposefully form the necessary psychological qualities. Psychotechnology is a process as a result of which there is a purposeful change in certain indicators.

Key words: psychotechnology, correction, psychotechnics, mental processes, self-regulation.

Методы, используемые для решения психологических задач, каждый исследователь квалифицирует по-своему, не соотнося их с общим полем психологических представлений, исходя только из известных ему одному критериев, зачастую совершенно произвольно, субъективно определяя психологические способы работы с людьми как психотехники, психотехнологии, психотерапию, психологическую коррекцию, личностный рост и тренинги. Если всю совокупность психологических приемов воздействия на людей обозначить как психотехнологии, то её можно разделить два уровня: теоретический и практический.

На теоретическом уровне она включают в себя различные представления, концепции и модели о сущности, структуре, факторах психики личности, социальной группы; движущих силах их развития, целях, задачах, способах, этапах психологического регулирования.

На практическом уровне психотехнологии – это система навыков и умений управления, обеспечивающая регулирование психики. Поэтому под психотехнологией понимается система принципов и моделей, описывающих психическую реальность, человеческое существо или социальную группу, как развивающуюся целостность. Эта система ориентирована на практическую работу с индивидуальной или групповой психологией, включая в себя конкретные методы, приемы, умения и навыки, способствующие целенаправленному преобразованию личности и группы.

Существенным в анализе психотехнологии, как социального явления является то, что широкое её распространение представляет собой новый уровень индивидуальной и социальной рефлексии, осознание того, что, в частности, каждый человек способен самостоятельно и эффективно регулировать свои психические процессы и состояния, формировать желаемые свойства и качества, целенаправленно и продуктивно выстраивая отношения с окружающими [2].

Стихийный процесс современного темпа жизни, по существу, бессознательный в важнейших своих моментах, каким он по преимуществу был до сих пор для большинства людей, становится сознательным самопостроением для значительной части социума.

Практическое применение различных психотехнологий позволяет стать индивидууму и группе личностно и социально благополучными, проживая активную, интенсивную жизнь, наполненную позитивными эмоциями, раскрывая свои глубинные потенциалы [1].

Таким образом, овладение различными психотехниками регулирования и саморегуляции, их систематическое использование является именно тем личностным и социальным резервом, активизация которого способна привести к качественному изменению жизни конкретной личности или группы [5].

Приближаясь к основной теме настоящих исследований, можно сказать, что применение соответствующих психотехнологий в процессе обучения, в спорте, тренировке, позволяет повысить скорость и эффективность обучения, тренировочного процесса, что кардинально улучшит результаты спортивной деятельности.

В настоящее время все большее развитие получают различные психологические приемы и способы осознанной регуляции и саморегуляции психических процессов и состояний, формирования свойств и качеств личности, решения личностных и социальных проблем, управления формированием, которые в своей совокупности имеют статус психологических технологий (психотехнологий) [6].

Исходным пунктом всякой психотехнологии являются определенные сознательные действия, хотя точкой приложения этих усилий может быть и психика, и тело.

Психотехнологии могут иметь разные стратегии использования. Они могут быть применены лишь однажды (для решения острой проблемы), использоваться время от времени (по мере возникновения необходимости), а также стать принципом жизни, саморазвития, достижения целей при постоянном их использовании.

Постоянное применение психотехнологий открывает перспективы качественного изменения жизни личности, группы людей. При этом, если, например, речь идет об индивидууме или группе тренирующихся систематически используется интегративная психотехнология или их комплекс: аутотренинг, самоанализ, рационализация, медитация, нейролингвистическое программирование, визуализация, дыхательная гимнастика, что создает основу для постоянного личностного роста и поддержания некоторого уровня общего позитивного состояния [3].

Таким образом, в рамках интегративных техник могут отрабатываться методы специфического саморегулирования или формироваться определенные качества личности, психические состояния, т.е. используются целевые психотехнологии.

В данном случае, если выработан какой-либо навык саморегулирования, он может быть применен, например, для сохранения спокойного и работоспособного состояния в процессе тренировки или соревнования, несмотря на стрессовое воздействие, или для принятия адекватного решения при выполнении решающей попытки, в условиях дефицита времени.

При этом регулярные занятия по какой-либо психотехнологической системе обуславливают более высокий адаптивный уровень в отношении любых стрессовых ситуаций, которые зачастую возникают среди спортсменов, требующих особого внимания и коррекции [4].

ИҚТИБОСЛАР/СНОСКИ/REFERENCES

1. Авдеев В.В. Психотехнология решения проблемных ситуаций. - М., 2012. С.65-67.
2. Горбунов Г.Д. Психопедагогика в спорте. - М., 2021. С. 141-143.
3. Загвязинский В.И. Методология и методы психолого-педагогического исследования. - М., 2022. С. 87-88.
4. Малкин В.Р. Управление психологической подготовкой в спорте. - М., 2021. С. 211.
5. Родионов А.В. Практическая психология физической культуры и спорта. - Махачкала, 2022. С. 187.
6. Сопов В.Ф. Психологическая подготовка к максимальному спортивному результату. - Самара, 2021. С. 94.

ISSN: 2181-404X
DOI Journal 10.56017/2181-404X

ЭКСПЕРИМЕНТАЛ ТАДҚИҚОТЛАР ЖУРНАЛИ

Ї-ЖИЛД, 6-СОН

ЖУРНАЛ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ
ТОМ-Ї, НОМЕР-6

JOURNAL OF EXPERIMENTAL STUDIES
VOLUME-Ї, ISSUE-6

«Экспериментал тадқиқотлар» электрон журнали 2022 йил 22 декабрь куни № 054835-сонли гувоҳнома билан оммавий ахборот воситаси сифатида давлат рўйхатидан ўтказилган.

Муассис: «IMFAKTOR Pages» масъулияти чекланган жамияти.

Таҳририят манзили: 100152, Тошкент шаҳри, Учтепа тумани, “Ватан” МФЙ, Чилонзор 24-мавзеси, 2-уй.

Телефон номер: +99894-410 11 55

Эл. почта: tahririyat@imfaktor.uz

Веб-сайт: www.imfaktor.uz