



ЎЗБЕКISTON RESPUBLIKASI
OLIY VA O'RTA MAXSUS
TA'LIM VAZIRLIGI



ЎЗБЕКISTON RESPUBLIKASI
INNOVATSION
RIVOJLANISH VAZIRLIGI

XXI АСР ПСИХОЛОГИЯСИ

Халқаро илмий-амалий анжумани

МАТЕРИАЛЛАРИ



9 сентябрь 2021 йил

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ
ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ**

БУХОРО ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ

**“XXI АСР ПСИХОЛОГИЯСИ”
МАВЗУСИДАГИ ХАЛҚАРО ИЛМИЙ-АМАЛИЙ
АНЖУМАНИ
МАҚОЛАЛАР ТЎПЛАМИ**

**СБОРНИК СТАТЕЙ
МЕЖДУНАРОДНОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ
КОНФЕРЕНЦИИ
"ПСИХОЛОГИЯ XXI ВЕКА"**

**DIGEST OF ARTICLES
INTERNATIONAL SCIENTIFIC AND PRACTICAL
CONFERENCE
"PSYCHOLOGY OF THE XXI CENTURY"**

**9 сентябрь 2021 й.
(онлайн конференция)**

БУХОРО - 2021 йил

УДК 159.9

Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2021 йил 2 март-даги 78-фармойиши ижросини таъминлаш мақсадида Бухоро давлат университетида 2021 йилнинг 9-10 сентябрь кунлари “XXI аср психологияси” мавзусида илмий-амалий анжуман психология кафедраси томонидан масофавий шаклда ташкил этилди.

Тақризчилар:

Шоумаров Ғ.Б. – психология фанлари доктори, профессор
Умаров Б.М. – психология фанлари доктори, профессор
Максименко С.В. – академик, психология фанлари доктори, профессор

Масъул муҳаррирлар:

Баратов Ш. Р. - психология фанлари доктори, профессор
Усманова М. Н. - психология фанлари номзоди, доцент

Таҳрир хайъати:

Баратов Ш.Р. - психология фанлари доктори, профессор
Козлов В.В. – психология фанлари доктори, профессор, Россия
Чудакова В.П. – психол. фанл. бўйича фалсафа доктори (PhD), Украина
Усманова М.Н. - психология фанлари номзоди, доцент
Собирова Д.А. - психология фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD), доцент
Олимов Л.Я. - Психология кафедраси доценти
Останов Ш.Ш. - психология кафедраси катта ўқиувчиси.

Техник муҳаррирлар: М.Н. Усманова, Останов Ш.Ш.

Дизайн ва макет – Останов Ш.Ш..

XXI аср психологияси: Халқаро илмий-амалий конференция материаллари. – Бухоро, 2021. – б.

Website: <http://psixologiyabuxdu.uz/>
<https://buxdu.uz/>



©БухДУ, 2021
©Педагогика факультети
“Психология” кафедраси

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СУЩНОСТЬ ВОСПИТАНИЯ СПОРТСМЕНОВ

Арсланов К.П.,
г.Бухара, Узбекистан

Аннотация: В данной статье говорится о том как правильно распределить психологическое воздействие, отрицательные итоги нерационального психологического воздействия в процессе достижения высшего спортивного мастерства спортсменов.

Ключевые слова: спортивная подготовка, спортивная деятельность, психологическая подготовка, координация, волевые качества, эмоциональное состояние.

Аннотация: Ушбу мақолада, спортчиларни юқори спорт маҳоратига эришишида уларга психологик таъсирни тўғри тақсимлаш, нораціонал психологик таъсирнинг салбий ва ижобий оқибатлари ҳақида фикр юритилган.

Таянч сўзлар: спорт тайёргарлиги, спорт фаолияти, психологик тайёргарлик, координация, иродавий сифатлар, эмоционал ҳолат.

This article discusses the proper distribution of psychological effects of athletic in achieving high sporting skills and negative and positive effects of neutral psychological impact.

Key words: sports training, sports activities, psychological preparation, coordination, will qualities, emotional states.

Совершенствование подготовки современных спортсменов - многогранная и многоплановая задача. Она включает в себя ряд направлений, в числе которых совершенствование технико-тактической подготовки, поиск новых путей повышения работоспособности спортсмена, применение средств фармакологии, питание спортсмена и другие. Тренеры, ученые, да и сами спортсмены находятся в постоянном поиске путей, которые бы обеспечили максимально возможный прирост спортивных результатов.

Одним из направлений совершенствования спортивной подготовки является использование достижений спортивной психологии. Современная психологическая наука располагает существенным арсеналом методов, технологий и средств, которые в состоянии значительно влиять на эффективность тренировочного и соревновательного процессов. В принципе, достижения психологии используются в спорте достаточно давно. Однако, большинство специалистов в этой области считает, что спектр возможностей здесь далеко не исчерпан.

«Настрой бьет класс!» - эта крылатая фраза очень хорошо известна и тренерам, и спортсменам, и болельщикам. «Настрой» на языке науки и означает психологическое состояние спортсмена.

В настоящее время спорт достиг такой высокой степени развития, что физическая, техническая и тактическая подготовленность сильнейших спортсменов находится примерно на одном уровне. Поэтому исход спортивных соревнований определяется в значительной степени психологическими факторами.

В спорте имеется множество примеров, когда вопреки всем предсказаниям, основанным на оценке физической, технической и тактической подготовленности игроков той или иной спортивной команды, выигрывает относительно слабая команда – объясняют это, как правило, психологическими факторами. Высокий эмоциональный подъем, желание победить нередко приводят к победе над более сильным соперником.

Разработка психологических аспектов проблемы подготовки к соревнованиям в спорте вступила на новый этап.

Психологическая подготовка – процесс, направленный на создание у спортсменов состояния психической готовности к соревнованию. Это и следует считать предметом психологической подготовки к соревнованиям в спорте.

Принципы психологической подготовки спортсмена

Психологическая подготовка спортсмена – это педагогический процесс и успешность ее зависит от выполнения ряда общепедагогических принципов:

1) Принцип воспитывающего обучения выражается в осуществлении воспитания и формирования личности спортсмена через содержание, методы и организацию всего учебно-

тренировочного процесса, а также под влиянием тренера и коллектива.

2) Принципы сознательности и активности означают оптимальное соотношение педагогического руководства с самостоятельной, сознательной, активной и творческой деятельностью спортсмена.

3) Принципы систематичности и последовательности способствуют формированию психической готовности спортсмена. Все средства и приемы психологического воздействия на спортсмена дают наибольший эффект, если они строго распределены по периодам учебно-тренировочного процесса и обеспечивают последовательность накопления знаний.

4) Принципы всесторонности и прочности. Психологическая подготовка может плодотворно осуществляться только в неразрывной связи с физической, технической и тактической подготовкой.

Таким образом, отражая определенные закономерности процесса психологической подготовки, следует отметить, что все вышеперечисленные принципы взаимосвязаны и взаимообусловлены. Нарушение или несоблюдение одного из них затрудняет реализацию других.

Планирование психологической подготовки спортсменов

Планирование – основное звено психологической подготовки. Планировать – значит предвидеть, уметь видеть будущее и реально его прогнозировать.

Планирование психологической подготовки позволяет избежать стихийности в совершенствовании психологической подготовленности спортсменов, распределять по времени средства и методы в ходе тренировки и соревнования.

При составлении планов психологической подготовки необходимо соблюдать ряд требований:

1. Учет задач и условия работы.
2. Конкретность и возможная вариативность.
3. Преемственность и перспективность.

При определении плана психологической подготовки необходимо учитывать также возраст, пол, уровень мастерства, вид спорта, условия проведения соревнования; возможности спортсмена, содержания, средства, методы; наметить конечный результат. В планы можно вносить изменения, уточнения.

Виды планирования:

1. Перспективное – на ряд лет (олимпийский цикл).
2. Текущее – на год.
3. Поэтапное – на месяц, период.
4. Оперативное – на турнир, игру.

Итак, планирование психологической подготовки должно быть основано на общих принципах и методах, применяемых в системе спортивной тренировки с учетом специфики конкретного вида спорта.

Виды психологической подготовки спортсменов и команд

В планировании подготовки, в оценке готовности спортсменов и команд, в определении специфики нагрузок тренеры и спортсмены постоянно встречаются с необходимостью определения структуры, то есть знания видов подготовки и взаимосвязей этих видов.

Общая психологическая подготовка характеризуется направленностью на формирование и развитие универсальных (всеобъемлющих, разносторонних, пригодных для многих целей) свойств личности и психических качеств, которые, являясь ключевыми в спорте, ценятся и во многих других видах деятельности человека.

Специальная психологическая подготовка характеризуется направленностью на формирование и развитие психических качеств и свойств личности спортсменов, способствующих успеху в особых, конкретных условиях спортивной деятельности.

Каждый из перечисленных видов общей и специальной психологической подготовки в практике работы тренеров и спортсменов постепенно наполняется совершенно конкретным содержанием, средствами и приемами. Выделение видов общей и специальной психологической подготовки целесообразно только с условием их взаимного обогащения и дополнения, *взаимной коррекции*.

Средства и методы психологической подготовки спортсмена

Решение задач психологической подготовки спортсменов осуществляется с помощью соответствующих средств и методов.

Общими средствами психологической подготовки спортсменов являются: физические упражнения, средства техники и тактики данного вида спорта.

Специальные психологические средства – психологические упражнения, влияния, воздействия.

Организация психологического климата в спортивном коллективе, групповых командных действий.

Психологическое образование тренеров и спортсменов.

Психологические средства регуляции и саморегуляции психического состояния.

Для развития и формирования психических процессов и функций спортсменов необходимо применять следующие средства, методы и приемы: выполнение различных упражнений (физических, психологических и др.) на фоне утомления, эмоционального возбуждения, в условиях дефицита времени и ограничения пространства, максимальных физических усилий, в условиях моделирования спортивной деятельности.

Для развития тактического мышления – разработка и составление тактических вариантов и творческих заданий, моделирование игры противника, просмотры кинофильмов, видеозаписей, анализ проведенной тренировочной работы, составление индивидуальных и командных планов, заданий по тактическим действиям.

Для воспитания морально-волевых качеств личности спортсмена и эмоциональной устойчивости первостепенное значение имеют: личный пример тренера, разъяснение, убеждение, побуждение к деятельности, поощрение, поручение, обсуждение, взыскание, наказание; различные приемы психорегуляции и саморегуляции, упражнения в усложненных условиях деятельности и т.д.

Еще дополнительно выделяют такие средства психологической подготовки спортсменов, как контроль, самоконтроль, внушение, самовнушение, физиотерапевтические (сауна, массаж, бассейн и т.п.), психофармакологические (транквилизаторы, антидепрессанты, психостимуляторы, ноотропы и т.д.).

В последнее время для решения задач психологической подготовки в учебно-тренировочном процессе все шире и шире используются различные технические средства, которые можно подразделить на три группы:

Различное оборудование и тренажеры.

Регистрационная аппаратура.

Демонстрационная аппаратура (видеомагнитофон, кинопроектор т.д.).

Различное оборудование и тренажеры предназначаются для развития навыков и формирования специализированных восприятий (для развития внимания, мышечно-двигательной чувствительности и т.п.).

Тренеры, имеющие регистрирующую аппаратуру, могут использовать ее как средства срочной информации, изучая различные параметры – время, пространство, характер движения, усилия и т.д.

Вместе с тем, даже современное оборудование и аппаратура еще не гарантируют эффективности психологической подготовки. Эффективность находится в прямой зависимости от творческого использования этих средств в процессе психологической подготовки.

Перечисленные выше средства и методы можно бесконечно увеличивать, раскрывать и детализировать через большое количество методических приемов, которые в различных сочетаниях способствуют решению задач психологической подготовки спортсменов в каждом конкретном случае.

Проведение психологической подготовки

В зависимости от вида спорта и конкретных задач психологической подготовки применяются различные формы занятий: индивидуальные, групповые, командные.

Индивидуальная форма занятий может быть двух вариантов: самостоятельные занятия без тренера и под руководством тренера. Индивидуальные занятия могут проводиться одновременно для всех спортсменов команды или группы, но каждый работает по своему плану.

Групповая форма занятий предполагает распределение всех занимающихся по ряду признаков в разные группы, и каждая работает по своему плану.

Командная форма занятий решает частные и общие задачи, подчиненные коллективным (психологический климат, сыгранность, совместимость и т.д.).

По содержанию занятия могут быть тематическими или комплексными.

Тематическое занятие посвящается одному из разделов психологической подготовки (например, по развитию распределения и переключения внимания).

Комплексное занятие предусматривает развитие нескольких психических качеств. Например, развитие тактического мышления, восприятия времени и формирования ряда волевых качеств.

Одним из очень важных разделов работы психолога является организация и проведение

психолого-образовательной работы с тренером.

Психологическая подготовка к соревнованиям в спорте – проблема и психологическая и педагогическая. Казалось бы, не только психологические, но и педагогические ее аспекты должны интенсивно разрабатываться специалистами по теории и методике спортивной тренировки, также как и тренерами спортивных команд хотя бы в порядке обобщения личного опыта или опыта реализации рекомендаций, вытекающих из психологических исследований.

Таким образом, психологическая подготовка – один из аспектов использования научных достижений психологии, реализации ее средств и методов для повышения эффективности спортивной деятельности. В связи с этим психологическая подготовка теснейшим образом связана с повышением психологической культуры спорта, с междисциплинарным взаимодействием наук о спорте.

Неуклонный и значительный рост спортивных достижений, рекордов, характерный для мирового спорта, показывает недостаточность трех видов подготовки (физической, технической, тактической). Современные спортивные соревнования требуют от участников огромной затраты не только физической, но и психической энергии. Даже хорошо физически и технически подготовленный спортсмен не может одержать победу, если у него недостаточно развиты необходимые для этого психические функции и психологические черты личности. Все это говорит о необходимости четвертого вида подготовки спортсмена – психологической.

Литература.

1. Gapparov Z.G. Sportivnaya psixologiya. Uchebnik dlya stud. in-ta fizkulturiy. MB i SSO RUz. - Tashkent, ООО " Mexridaryo", 2009-312s.
2. Gapparov Z.G. Sport psixologiyasi jismoniy tarbiya instituti talabalari uchun darslik / Uz.Res oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi.-T.: " Mexridaryo", 2011-345b.
3. Andreeva I.N. Emotional intelligence as a phenomenon of modern psychology, Novopolotsk, PSU, 2011
4. Lyusin D.V. A new technique for measuring emotional intelligence: the Emin questionnaire // Psychological diagnostics, 2006, No. 4, pp. 3-22.
5. Social and emotional intelligence. From processes to measurements. Ed. D. V. Lyusina, D. V. Ushakova. M., Institute of Psychology RAS, 2009
6. Yurkevich V.S. The problem of emotional intelligence // Bulletin of practical psychology, No. 3 (4), July-September 2005.

Мундарижа/Содержание/Contents

- 3 **ХАМИДОВ О.Х.** Уважаемые гости и участники
- 5 **БАРАТОВ Ш.Р.** Из опыта внедрения концепции психологической службы в узбекистане
- 8 **КОЗЛОВ В.В.** К проблеме трансперсональной парадигмы психологии
- 16 **АБДУҚАҲҲОРОВА Г.А.** Роль социально- психологических служб в устранении девиантного поведения подростков
- 19 **АВЕЗОВ О.Р.** Экстремал вазиятларда оилага психологик хизмат кўрсатиш амалиёти
- 24 **АКРАМОВ А.Ш.** Психологические механизмы и детерминанты поддержания здоровья человек
- 27 **АРСЛАНОВ К.П.** Психологическая сущность воспитания спортсменов
- 31 **АХМАДОВ Н.Р., ҚАҲҲОРОВ М.А.** Ўсмирларда суицидидал хавф шаклланишини олдини олишининг ижтимоий-психологик асослари
- 34 **АХМЕДОВА О.С.** Особенности лексики дошкольников с нарушениями речи
- 38 **Ашуров Р.Р.** Влияние акцентуаций характера подростков на межличностные отношения
- 40 **АЪЗАМОВА М.А.** Психологические трудности младшего школьного возраста
- 42 **БАРАТОВА Д.Ш.** Социально-психологические механизмы организации психологической службы в махалле для различных групп населения
- 47 **БАРАБАНОВ Р.Е., АБИДОВА Г.К.** Логопедическая работа при моторной алалии
- 49 **ВАҚОУЕВА М.Sh.** Chet tilini o'rganishda va o'rgatishda psixolingvistik nazariyalar va metodlarning o'rni
- 52 **БАХРИЕВА Н.А.** “Мен-образ” тушунчасининг илмий категория сифатидаги моҳияти ҳамда мактабгача ёшдаги болалар ривожланишидаги ўрни
- 56 **GADOUEVA M.M.** Masofaviy ta'limda ta'lim-tarbiyaga integrative va differensial yondashuvning ahamiyati
- 58 **ҒАЙБУЛЛАЕВ А.А.** Ўсмирларда мафқуравий иммунитет шаклланишининг психологик омиллари
- 61 **GAFOROV SH.U.** Shaxs psixologik salomatligi muammosini nazariy va ijtimoiy psixologik tahlilii
- 64 **ГАФУРОВ Н.Г.** Роль тренера в построении взаимоотношений тренер-спортсмен
- 67 **ДИЛОВА Н.Г.** Современные технологии в образовании как фактор повышения учебного процесса
- 70 **ДЖАББОРОВ Х.Х.** Социально-психологические механизмы национального воспитания
- 74 **ЖАББОРОВ А.М., ҚОДИРОВ О.С.** Ўсмирларда (11-15 ёш) жиноят мотивлари шаклланишини психодиагностикаси ва психокоррекцияси
- 78 **ЖУМАЕВ Н.З.** Методологические основы дошкольной психологии
- 80 **ЖУМАЕВ У.С.** Культурные различия, стереотипы и коммуникационные потребности в межкультурной коммуникации в глобальной мультикультурной среде
- 83 **ЖЎРАЕВ Б.** Ўспиринлик даврида хуқуқий билимларни ривожланишида хуқуқий ахборотнинг аҳамияти.
- 86 **ЖЎРАЕВ Н.** Ёшларда тадбиркорлик фаолиятини оилада шакллантириш ўзига хос психологик хусусиятлари
- 89 **ЗАРИПОВ Г.Т.** Психолого-педагогический потенциал взаимодействия личности с миром природы
- 93 **ИСАКОВА М.Т.** Гендерные различия ведущих психологических факторов между отношением к здоровью и индивидуально-динамическими характеристиками
- 97 **ИСМАТОВА Д.Т.** Типы семей по способу распределения ролей
- 100 **КОРҮТКО М., МУКҲАЛИТСКА N., VERESKLIА M.,** Features of application of consulting services in the process of professional development of employees
- 102 **КАПУСТИЮК Е. Н., ПАСТУШЕНКО В.С.** Работа с сообществами (с громадами): понимание необходимости профилирования школы для улучшения их жизни

“XXI АСР ПСИХОЛОГИЯСИ” халқаро илмий-амалий анжуман

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ
ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ**

БУХОРО ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ

**“XXI АСР ПСИХОЛОГИЯСИ”
МАВЗУСИДАГИ ХАЛҚАРО ИЛМИЙ-АМАЛИЙ
АНЖУМАНИ
МАҚОЛАЛАР ТЎПЛАМИ**

**СБОРНИК СТАТЕЙ
МЕЖДУНАРОДНОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ
КОНФЕРЕНЦИИ
"ПСИХОЛОГИЯ XXI ВЕКА"**

**DIGEST OF ARTICLES
INTERNATIONAL SCIENTIFIC AND PRACTICAL
CONFERENCE
"PSYCHOLOGY OF THE XXI CENTURY"**

**9 сентябрь 2021 й.
(онлайн конференция)**

БУХОРО - 2021 йил