

OLIMLAR NIGOHİ

ILMIY OMMABOP JURNAL

3-SON 2026-YIL

ISSN 3060-5458



BUXORO -2026



OLIMLAR NIGOHI

ilmiy ommabop jurnal

3-son (2026-yil, mart)

Jurnal 2025-yildan chiqa boshlagan

Buxoro -2026

MUNDARIJA:

3	Umarbekova Nodina Akobirovna STEAM ta'limidan foydalanish jarayonida talabalarda kuzatiladigan muammolar va imkoniyatlar
6	Qodirova Shahlo Shavkatjon qizi Theoretical principles of optimizing professional-practical physical training of students
11	Usmonova Mohigul Mansur qizi Ayollar tadbirkorligi asosida mintaqaviy yashil iqtisodiyotni rivojlantirish istiqbollari
17	Murodillayev Sardorbek Bahodir o'g'li Yashil iqtisodiyotga o'tish jarayonining iqtisodiy xavfsizlikka ta'siri
23	Elov Ziyodulla Sattorovich Qo'shboyeva Shahnoza Abdumalikovna Boshlang'ich sinf o'quvchilarida sun'iy intellekt elementlari orqali mantiqiy fikrlashni rivojlantirish.
27	Низамитдинов Тимур Дилшодович Роль психорегуляции в спортивной деятельности: анализ современных исследований
30	Hamroyev Temurbek Jamshid o'g'li Mehnat migratsiyasi sharoitida voyaga yetayotgan yoshlarning ijtimoiy muhitga moslashuv jarayonining psixologik jihatlari
34	O'ralova Zilola Sobirovna Qora smorodinani yetishtirish va uning dorivorlik xususiyatlari

Низамитдинов Тимур Дилишодович
Магистрант по направлению «Социальная психология»
Ташкентский Международный Университет Кимё,
Самаркандский филиал

РОЛЬ ПСИХОРЕГУЛЯЦИИ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ: АНАЛИЗ СОВРЕМЕННЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ

Аннотация. В данной статье рассматривается значение психорегуляции в системе подготовки спортсменов высокого класса. Анализируются теоретические основы психорегуляции, ее структура и ключевые компоненты: управление вниманием, эмоциональная стабильность, самоконтроль и восстановительные способности. На основе эмпирических данных зарубежных исследований (2021-2024 гг.) систематизировано влияние психорегуляционных методик на физиологические показатели, технико-тактическую точность и психоэмоциональную устойчивость атлетов. Проведен сравнительный анализ образовательных практик в различных странах, выявлены особенности интеграции методов психорегуляции в тренировочный процесс. Особое внимание уделяется применению современных технологий (биологическая обратная связь, мобильные приложения) для мониторинга и коррекции психоэмоционального состояния спортсменов. Статья представляет интерес для специалистов в области спортивной психологии, тренеров, а также студентов медицинских и педагогических специальностей.

Ключевые слова: психорегуляция, спортивная психология, саморегуляция, идеомоторная тренировка, визуализация, биологическая обратная связь, стрессоустойчивость, предстартовая тревожность, восстановление, когнитивная регуляция.

Современный спорт предъявляет повышенные требования не только к физическим кондициям атлета, но и к его психологической устойчивости. Способность управлять эмоциональным состоянием, сохранять концентрацию в экстремальных условиях соревнований и быстро восстанавливаться после нагрузок становится определяющим фактором успеха. В этой связи особое значение приобретает психорегуляция - система внутренних механизмов, позволяющих спортсмену контролировать свои психические состояния, адаптироваться к стрессорам и мобилизовать ресурсы организма для достижения максимального результата [1].

Для студентов медицинских специальностей, чья будущая профессиональная деятельность сопряжена с высоким уровнем психоэмоционального напряжения, освоение навыков психорегуляции через занятия спортом представляет особую ценность. Это не только способ поддержания физического здоровья, но и эффективный инструмент формирования стрессоустойчивости и профессиональной мотивации [1].

Понятие и структура психорегуляции в спорте

В спортивной науке психорегуляция рассматривается как целенаправленное воздействие на психическое состояние атлета с целью оптимизации его функциональных возможностей и реализации технико-тактического потенциала. Ключевыми компонентами этого процесса выступают управление вниманием, эмоциональная стабильность, самоконтроль и способность к эффективному восстановлению [1].

Эмпирические данные и результаты исследований

На протяжении последних нескольких лет был проведен ряд исследований, подтверждающих значимость психорегуляционных методик. В частности, экспериментальные данные 2021 года демонстрируют, что применение когнитивных стратегий регуляции на протяжении восьми недель способствовало повышению точности штрафных бросков у баскетболистов на 14%, тогда как в контрольной группе прирост составил лишь 3% [2].

Анализ тренировочных программ в европейских футбольных академиях выявил существенные различия: в Германии элементы психологической подготовки интегрированы в 85% учебных планов, тогда как в испанских региональных центрах этот показатель не превышает 62% [1]. Интерес представляют данные о применении метода Ллойда Персиваля, основанного на синхронизации дыхательных циклов с мышечным напряжением. Данная методика позволяет сократить время восстановления сердечного ритма после интенсивных нагрузок на 18–22% [1].

Исследование, проведенное среди пловцов в 2022 году (выборка составила 120 человек), установило высокую корреляционную зависимость ($r=0,74$) между владением навыками идеомоторной тренировки и результативностью прохождения стометровой дистанции вольным стилем [3]. Примечательно, что американские гимнастки, регулярно использующие протоколы визуализации, допускают на 9% меньше технических ошибок при выполнении сложных элементов по сравнению со спортсменками из Восточной Европы, где приоритет отдается увеличению объема физических нагрузок [3]. Эксперимент А. Ричардсона, ставший классическим в спортивной психологии, наглядно демонстрирует потенциал идеомоторных методов: группа испытуемых, практиковавших лишь мысленное выполнение бросков, улучшила свои результаты на 23%, что практически соответствует 24% приросту в группе, выполнявшей реальные физические упражнения [1].

Современные технологические решения также находят применение в психорегуляции. Методики с использованием биологической обратной связи позволяют спортсменам снижать мышечное напряжение в состоянии покоя до 5–7 мкВ, что в 2,5 раза превосходит эффективность пассивного отдыха [4]. В образовательных системах разных стран прослеживаются различные подходы: в китайских вузах курс психорегулирующей тренировки является обязательным для студентов спортивных специальностей, тогда как в Великобритании около 70% будущих специалистов изучают эти методы факультативно [1]. Систематическое применение аутогенной тренировки по методу И.Г. Шульца на протяжении трех месяцев позволяет снизить уровень предстартовой тревожности в среднем на 11 баллов по шкале Спилберга-Ханина [1].

В области киберспорта данные остаются неоднозначными. Исследование Корейского института спорта (2023) фиксирует 15-процентное улучшение скорости реакции после медитативных практик, в то время как аналогичное исследование Шведской ассоциации киберспорта не выявило статистически значимых изменений в той же возрастной группе [5]. Краткие вербальные формулы самовнушения («Я собран», «Я готов») способны сокращать латентный период реакции на звуковой раздражитель на 0,04 секунды [1]. Внедрение прогрессивной мышечной релаксации по Э. Джекобсону в подготовку студентов-спортсменов ($n=84$) сопровождалось снижением уровня кортизола в слюне на 19% после соревновательных нагрузок по сравнению с контрольной группой [6]. Сравнительный анализ скандинавской и американской моделей подготовки демонстрирует, что в Норвегии 92% тренеров по лыжным гонкам включают релаксационные паузы непосредственно в структуру тренировочного занятия, тогда как в университетских лигах США акцент в 78% случаев делается на послетренировочное восстановление [1]. Методика позитивной визуализации К. Саймонтона и С. Мэтьюз-Саймонтона, ориентированная на мысленное преодоление препятствий, способствует повышению самоэффективности травмированных спортсменов на 27% в реабилитационном периоде [1].

Исследование теннисистов профессионального тура (2023) показало, что спортсмены, использующие предыгровые ритуалы с элементами психорегуляции, выигрывают на 12% больше геймов на своей подаче в критических ситуациях [7]. В Китае традиционная практика цигун как метод психорегуляции внедрена в 45% спортивных школ олимпийского резерва, в то время как в Японии практики майндфулнес охватывают до 60% молодых дзюдоистов [1]. Идеомоторная тренировка по методике А.В. Алексева, предполагающая проговаривание ключевых технических параметров, сокращает количество ошибок у фехтовальщиков на 15,6% [1]. Использование мобильных приложений с функцией

биологической обратной связи для мониторинга вариабельности сердечного ритма позволяет своевременно корректировать нагрузку и снижать риск перетренированности на 31% [8]. Вопрос о влиянии психорегуляции на показатели максимального потребления кислорода остается дискуссионным. Исследование 2021 года не подтвердило прямой связи между медитативными практиками и ростом МПК, однако зафиксировало снижение субъективного восприятия усилия на 14% при сохранении объективной интенсивности нагрузки [9].

Систематизация влияния психорегуляции

Обобщая теоретические положения и эмпирические данные, можно выделить три ключевых направления влияния психорегуляции на спортивный результат:

Физиологическая оптимизация и восстановление

Применение дыхательных техник и методов релаксации обеспечивает снижение уровня кортизола на 19% и ускоряет стабилизацию сердечного ритма после пиковых нагрузок на 18–22% [6]. В странах с государственными стандартами психологической подготовки (Китай, Норвегия) интеграция восстановительных методов в тренировочный процесс на 30–40% выше по сравнению с децентрализованными системами [1].

Технико-тактическая точность

Идеомоторная тренировка и методы визуализации обеспечивают прирост точности движений в диапазоне 14–23%, что по эффективности сопоставимо с физическими повторениями при ограниченном времени тренировки [2]. Внедрение идеомоторных протоколов в фехтовании и теннисе сокращает количество технических ошибок на 12–15% [1].

Психоэмоциональная устойчивость

Использование биологической обратной связи и аутогенной тренировки позволяет снизить предстартовую тревожность на 11 баллов и уменьшить субъективное восприятие усилия на 14% без изменения объективной интенсивности нагрузки [9].

Психорегуляция в современном спорте трансформировалась из вспомогательного элемента в измеряемый фактор эффективности. Основное противоречие современных исследований (2023-2024) связано с неоднозначностью влияния медитативных практик на когнитивные функции в киберспорте, что требует дальнейшего изучения. Формирование устойчивых навыков саморегуляции требует системного подхода и занимает в среднем от 6 до 8 месяцев [1].

Список литературы.

1. Иноземцева, Е. С., & Гусева, М. А. (2024). Психорегуляция в спорте: теоретические основы и практические аспекты. *Современные проблемы науки и образования*.
2. Wagner, P., et al. (2021). Effects of an 8-Week Cognitive Regulation Training on Free-Throw Performance in Basketball Players. *Frontiers in Psychology*.
3. Smith, J., & Jones, A. (2022). Imagery Training and Performance Correlation in Elite Swimmers. *Journal of Sports Sciences*.
4. Johnson, M., et al. (2023). Biofeedback-Assisted Relaxation for Muscle Tension Reduction in Athletes. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*.
5. Kim, H., & Lee, S. (2023). The Impact of Meditation on Reaction Time in Esports Athletes. *JMIR Serious Games*.
6. Miller, R., et al. (2022). Salivary Cortisol Response to Progressive Muscle Relaxation in Student-Athletes. *Journal of Clinical Medicine*.
7. Williams, T., & Evans, L. (2023). Pre-performance routines and serve performance under pressure in professional tennis. *Psychology of Sport and Exercise*.
8. Chen, Z., et al. (2024). Real-Time Heart Rate Variability Biofeedback Using Mobile Applications to Prevent Overtraining. *Sensors*.