

## Теоретические основы психологических процессов, укрепляющих волю в самоконтроле студентов

Ойнисо Фахрдин кизи Пирназарова  
Научный руководитель: Джахонгир Джалалович Рамазон  
Международный университет Осиё

**Аннотация:** В статье фокусируются параметры воли, что она способствует человеку принимать решения на основе мыслительного процесса и направлять свои мысли и действия в соответствии с принятым решением. Воля как активный процесс принятия решения противопоставляется пассивной неосмысленной реакции на окружающие раздражители. Основные методики самоконтроля - инструментальные и визуальные. Самоконтроль позволяет своевременно установить наличие тех или иных отклонений в состоянии здоровья занимающихся, принять необходимые меры по их устранению. В то же время самоконтроль позволяет врачу вести регулярный текущий контроль, а тренеру вносить те или иные изменения в тренировочные планы. Самоконтроль это - метод самонаблюдения за состоянием своего организма в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.

**Ключевые слова:** воля, самоконтроль, метод, тренировка, контроль, психологические процессы, наука, упражнения, укрепления воли

## Theoretical foundations of psychological processes, strengthening the will in self-control of students

Oiniso Fakhrddin kizi Pirnazarova  
Jahongir Jalalovich Ramazonov  
Osiyo International University

**Abstract:** The article focuses on the parameters of the will, that it helps a person make decisions based on the thought process and direct his thoughts and actions in accordance with the decision made. Will as an active decision-making process is contrasted with a passive, unreflective reaction to surrounding stimuli. The main methods of self-control are instrumental and visual. Self-monitoring allows you to timely determine the presence of certain deviations in the health status of students and take the necessary measures to eliminate them. At the same time, self-monitoring allows the doctor to conduct regular monitoring, and the coach to make certain changes

to the training plans. Self-control is a method of self-observation of the state of your body in the process of physical exercise and sports.

**Keywords:** will, self-control, method, training, control, psychological processes, science, exercises, strengthening the will

Воля - способность человека принимать решения на основе мыслительного процесса и направлять свои мысли и действия в соответствии с принятым решением. Воля как активный процесс принятия решения противопоставляется пассивной неосмысленной реакции на окружающие раздражители. Воля это - способность индивида сознательно и целенаправленно регулировать и контролировать своё поведение и деятельность, выражающаяся в умении мобилизовать психические и физические возможности для преодоления трудностей и препятствий, стоящих на пути к поставленной цели. Воля включает в себе произвольная мотивация действий, произвольное решение человека при выборе мотива, цели и действия в ситуации двух и более альтернатив, произвольная регуляция личностными средствами различных психических процессов и исполнительных действий.

Самоконтроль это - научный метод самостоятельной познавательной деятельности, позволяющий в педагогической системе развивающего обучения и компетентного подхода оценивать степень сформированности компетентности личности (репродуктивный, продуктивный, частично-поисковый, исследовательский уровни).

Под репродуктивным методом подразумевается традиционное обучение согласно предварительно выданной инструкции и ранее полученных знаний. Технология такого обучения направлена на формирование знаний и умений обучающихся на основе готовых образцов и примеров, которые предлагает учитель. Профессиональная компетентность педагога - это способность педагога решать профессиональные проблемы, задачи в условиях профессиональной деятельности. Это сумма знаний и умений, которая определяет результативность и эффективность труда. Это комбинация личностных и профессиональных качеств.

Педагогическая парадигма - система научно-педагогических взглядов, представляющая собой совокупность теоретических положений, методологических оснований, понятий и ценностных критериев педагогической деятельности. Профессиональная компетентность педагога - это способность педагога решать профессиональные проблемы, задачи в условиях профессиональной деятельности. Это сумма знаний и умений, которая определяет результативность и эффективность труда. Это комбинация личностных и профессиональных качеств.

Частично-поисковый, или эвристический, метод обучения заключается в организации активного поиска решения выдвинутых в обучении (или самостоятельно сформулированных) познавательных задач либо под руководством педагога, либо на основе эвристических программ и указаний. Суть эвристического (частично-поискового) метода состоит в том, в процессе обучения происходит активный поиск решения поставленных педагогом познавательных задач. Образовательный процесс построен так, что процесс мышления в данном случае приобретает продуктивный характер, генерируется новое знание. Проблемно-поисковый метод обучения часто используют при постановке исследовательских задач. Характеризуется он тем, что содержание учебного материала усваивается учащимся в процессе разрешения специально создаваемых проблемных ситуаций.

Воля - свойство человека, заключающееся в его способности сознательно управлять своей психикой и поступками. Проявляется в достижении сознательно поставленных целей. Положительные качества воли, проявления ее силы способствуют успешности деятельности. В силу динамичности экономической сферы, традиционные формы, средства обучения, подходы к организации образовательного процесса не удовлетворяют требованиям, предъявляемым работодателями к выпускникам. Российская система образования переориентируется с формирования только знаний, умений, навыков у обучающихся к формированию компетенций на основе знаний, умений, навыков. Компетенция выступает результатом обучения. Компетенции и компетентность являются объектом исследования не только педагогики, но и психологии. На отрасли психологического знания, включаемые в комплекс психологии компетентности: психология мышления, когнитивная психология, психология творчества, педагогическая психология, акмеология, инженерная психология, психология сознания и бессознательного, психология обучения, социальная психология, гуманистическая психология, психология игры, синергетика компетентности, системогенетика компетентности и др.

Высших учебных заведений современных основ психологии и педагогики направлено на повышение качества подготовки к профессиональной деятельности в любой сфере. Универсальность психолого-педагогических знаний и умений заключается в том, что они обеспечивают успешность решения многих профессионально-социальных проблем и задач, к которым относятся: организация совместной деятельности, сотрудничества, общения людей; предупреждение и разрешение конфликтов; обучение и повышение квалификации персонала; решение социально-воспитательных задач в трудовом коллективе; управление коллективом; стимулирование и обеспечение собственного личностно-профессионального роста в течение всей жизни,

развитие творческого потенциала, становление карьеры и формирование своего имиджа; организация семейной жизни, обеспечение гуманистического воспитания детей в семье, их полноценного развития. Психолого-педагогическая подготовка студентов направлена также на их социальное воспитание.

Самоконтроль это - способность контролировать себя с точки зрения господства над собственными желаниями и аппетитами. Он помогает принимать правильные решения, уменьшает количество импульсивных действий и позволяет эффективно справляться с разочарованием, беспокойством, тревогой и любыми другими сильными эмоциями. Самоконтроль включает в себя простые общедоступные наблюдения, учет субъективных показателей и данные объективных исследований. и др. Самочувствие после занятий физическими упражнениями должно быть бодрым, настроение хорошим, занимающийся не должен предъявлять жалоб и испытывать выраженного утомления. Исследовательский метод обучения основывается на творческом восприятии знаний. Недостатком метода можно назвать неэкономное расходование временного ресурса: процесс реализации метода протяжен во времени и требует больших энергетических затрат педагогов и учащихся. Стоит также отметить, что эффективно применять данный метод способны лишь педагоги с высоким уровнем профессиональной подготовки.

Основные методики самоконтроля - инструментальные и визуальные. С их помощью спортсмен наблюдает за личной гигиеной, режимом дня, содержанием и порядком питания, весовым режимом, за оптимальным использованием естественных факторов природы, закаливающихся и восстанавливающих процедур для повышения работоспособности. Самоконтроль позволяет своевременно установить наличие тех или иных отклонений в состоянии здоровья занимающихся, принять необходимые меры по их устранению. В то же время самоконтроль позволяет врачу вести регулярный текущий контроль, а тренеру вносить те или иные изменения в тренировочные планы. Самоконтроль это - метод самонаблюдения за состоянием своего организма в процессе занятий физическими упражнениями и спортом. Он необходим для того, чтобы занятия оказывали тренирующий эффект и не вызывали нарушений в состоянии здоровья. Развитие способности к самоконтролю и саморегуляции начинается уже в дошкольном возрасте и происходит естественнее и эффективнее всего в процессе разнообразных игр с правилами. Компетентность (лат. *competens* - подходящий, соответствующий, надлежащий, способный, знающий) - качество человека, обладающего всесторонними знаниями в какой-либо области и мнение которого поэтому является веским, авторитетным. Благоприятные последствия самоконтроля для человека и для общества были показаны в целом ряде исследований. Основные сферы, в которых проявляется конструкт самоконтроля

это - контроль достижений, контроль мыслей, контроль эмоций и контроль импульсов (импульсивного поведения).

### Использованная литература

1. К.Б. Холиков. Музыкальная педагогика и психология. Вестник науки и образования, 58-61
2. Saidiy, Said Boltazoda. Ways to take into account individual capabilities high school music students. Procedia of Theoretical and Applied Sciences 1 (1), 32-37
3. К.Б. Холиков. Фокус внимания и влияние коры височной доли в разучивании музыкального произведения. Science and Education 4 (7), 304-311
4. К.Б. Холиков. Аксоны и дендриты в развиваемый музыкально психологического мозга. Science and Education 4 (7), 159-167
5. К.Б. Холиков. Сложная система мозга: в гармонии, не в тональности и не введении. Science and Education 4 (7), 206-213
6. К.Б. Холиков. Мозг и музыкальный разум, психологическая подготовка детей и взрослых к восприятию музыки. Science and Education 4 (7), 277-283
7. К.Б. Холиков. Метод динамических адаптации студентов музыкантов к учебному плану в общеобразовательной школе. Science and Education 4 (7), 390-395
8. К.Б. Холиков. Психолого-социальная подготовка студентов. Социальный педагог в школе: методы работы. Science and Education 4 (3), 545-551.
9. К.Б. Холиков. Время поэтапного развития нотации. Scientific progress 2 (4), 452-458
10. Болонский процесс: Результаты обучения и компетентностный подход (книга-приложение 1) / Под науч. ред. д-ра пед. наук, проф. В.И. Байденко. М.: Исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов, 2009. 536 с
11. Костромина С.Н. Психологические основания формирования профессионала на этапе обучения в вузе // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12: Психология. Социология. Педагогика. 2008. № 4. С. 329-340.
12. Федосеева А.М. Исследование процесса становления психологической компетентности студентов педвуза [Электронный ресурс] // Вестник Омского государственного педагогического университета. Выпуск 2006.
13. Фетискин Н.П. Акмеология профессиональной компетентности // Научный поиск. 2013. № 3. С. 10-12.
14. К.Б. Холиков. Проблематика музыкальной эстетики как фактическая сторона повествования. Science and Education 3 (5), 1556-1561.

15. Alimkulov S.O. EC Modern innovative-information technologies of teaching at school. "Academic" scientific and methodical journal. ISSN 2412-8236. № 12 (15). Moscow, 2016. 70-71.

16. "State educational standards" Resolution of the Cabinet of Ministers of the Republic of Uzbekistan, 2017. № 14.

17. Гордеева Тамара Олеговна, доктор психологических наук, доцент кафедры психологии образования и педагогики, факультет психологии, ФГБОУ ВПО «Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова, Москва, Россия

18. К.Б. Холиков. Отличие музыкальной культуры от музыкального искусства в контексте эстетика. Science and Education 3 (5), 1562-1569.

19. Осин Евгений Николаевич, кандидат психологических наук, доцент департамента психологии и ведущий научный сотрудник Международной лаборатории позитивной психологии личности и мотивации Национального исследовательского университета «Высшая школа экономики», Москва, Россия

20. К.Б. Холиков. Значение эстетического образования и воспитания в общеобразовательной школе. Science and Education 3 (5), 1549-1555

21. Сучков Дмитрий Дмитриевич, младший научный сотрудник Международной лаборатории позитивной психологии личности и мотивации Национального исследовательского университета «Высшая школа экономики», Москва, Россия

22. Иванова Татьяна Юрьевна, научный сотрудник Международной лаборатории позитивной психологии личности и мотивации Национального исследовательского университета «Высшая школа экономики», Москва, Россия

23. Сычев Олег Анатольевич, кандидат психологических наук, доцент, Алтайский государственный гуманитарно-педагогический университет имени В.М. Шукшина, г. Бийск, Россия,

24. Бобров Владислав Вячеславович, младший научный сотрудник Международной лаборатории позитивной психологии личности и мотивации Национального исследовательского университета «Высшая школа экономики», Москва, Россия

25. К.Б. Холиков. Внимание и его действие обученному музыканту и оценка воспроизводимости тренировок. Science and Education 4 (7), 168-176

26. К.Б. Холиков. Манера педагогической работы с детьми одарёнными возможностями. Science and Education 4 (7), 378-383

27. К.Б. Холиков. Направляющие основы методики для педагогов и студентов музыкально эстетическая развития детей в садике. Science and Education 3 (2), 1233-1239.



28. К.Б. Холиков. Приёмы анализа и корректировки различных ситуаций, возникающих между преподавателем и учеником в ходе учебного процесса в вузе. *Science and Education* 4 (7), 350-356.

29. К.Б. Холиков. Новые мышление инновационной деятельности по музыкальной культуры в вузах Узбекистана. *Science and Education* 4 (7), 121-129

30. К.Б. Холиков. Компетенция и компетентностный подход в обучении детей дошкольного возраста. *Science and Education* 3 (2), 1208-1214.