

Ирода ХАМРАКУЛОВА,
преподаватель Узбекско-Финского педагогического института
Учкун УМИРОВ,
Студента Узбекско-Финского педагогического института

По материалам рецензии Ж. Эшназаров, профессора Узбекско-Финляндского педагогического института

ИГРА В ШАХМАТЫ КАК ВАРИАНТ КОГНИТИВНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ И КАК СРЕДСТВО РЕЛАКСАЦИИ

Аннотация

Общепризнано, что современная система подготовки юных шахматистов должна быть организована с учетом всех психических процессов шахматиста, его деятельности, индивидуальных психологических особенностей. Об актуальности данного подхода свидетельствует тот факт, что подготовка юных шахматистов с учетом индивидуальных особенностей развития психологии позволяет реализовать каждого ученика, максимально раскрывает все внутренние ресурсы и позволяет самореализоваться. В этой статье представлены доказательства того, что правильно составленные уроки шахмат могут быть вариантом когнитивной терапии и профилактики психозов. Проанализированы различные исследования о положительном влиянии шахмат в области психологии и психотерапии, проанализировано определение психоза, как профессиональные или любительские шахматные тренировки могут уменьшить последствия психоза и служить его предотвращению, дано четкое представление. В статье также рассматривается положительное влияние занятий шахматами.

Ключевые слова: Психоз, профилактика психозов, когнитивная психотерапия, познавательные способности, мозговая деятельность, мыслительный процесс, организация уроков, уроки шахмат, психические заболевания, реабилитация.

SHAHMAT O'YNASH JARAYONI KOGNITIV PSIXOTERAPIYA VA IJOBIY HOLATLARNI BOSHQARISH SHAROITI SIFATIDA

Аннотация: Yosh shaxmatchilarni tayyorlashning zamonaviy tizimi shug'ullanuvchining barcha aqliy jarayonlarini, uning faoliyatini, individual psixologik xususiyatlarini hisobga olgan holda tashkil etilishi kerakligi umume'tirof etilgan. Ushbu yondashuvning dolzarbligi shundan dalolat beradiki, yosh shaxmatchilarni o'qitish, psixologiyaning rivojlanishining individual xususiyatlarini hisobga olgan holda, har bir talabani amalga oshirishga imkon beradi, barcha ichki resurslarni maksimal darajada ochib beradi va o'zini o'zi anglashga imkon beradi. Ushbu maqola to'g'ri tashkil etilgan shaxmat darslari kognitiv terapiya va psixozning oldini olish varianti bo'lishi mumkin degan taxminni isbotlaydi. Psixologiya va psixoterapiya sohasidagi shaxmatning ijobiy ta'siri bo'yicha turli xil tadqiqotlar tahlil qilindi, psixozning ta'rifi tahlil qilindi, professional yoki havaskor shaxmat mashg'ulotlari psixozning ta'sirini qanday kamaytirishi va uning oldini olish uchun xizmat qilishi mumkinligi to'g'risida aniq tasavvur berildi. Maqolada shaxmat darslari qanday ijobiy ta'sir ko'rsatishi ham ko'rib chiqiladi.

Kalit so'zlar: Psixoz, psixozning oldini olish, kognitiv psixoterapiya, kognitiv qobiliyat, miya faoliyati, fikrlash jarayoni, darslarni tashkil etish, shaxmat darslari, ruhiy kasalliklar, reabilitatsiya.

PLAYING CHESS AS AN OPTION OF COGNITIVE PSYCHOTHERAPY AND AS A MEANS OF RELAXATION

Annotation

It is generally recognized that the modern system of training young chess players should be organized taking into account all mental processes of the player, his activities, individual psychological characteristics. The relevance of this approach is evidenced by the fact that the training of young chess players, taking into account the individual characteristics of the development of psychology, allows the realization of each student, reveals all internal resources to the maximum and allows self-realization. This article provides evidence that properly designed chess lessons may be an option for cognitive therapy and psychosis prevention. Various studies on the positive effects of chess in the field of psychology and psychotherapy were analyzed, the definition of psychosis was analyzed, how professional or amateur chess training can reduce the effects of psychosis and serve to prevent it. a clear idea was given. The article also examines the positive effects of chess lessons.

Key words: Psychosis, prevention of psychosis, cognitive psychotherapy, cognitive ability, brain activity, thinking process, organization of lessons, chess lessons, mental illnesses, rehabilitation.

Введение. Термин "психоз" впервые был использован в 1845 году представителем романтической школы бароном Эрнстом фон Фейхтерслебеном для описания проявлений психического заболевания.

В то же время существовало понятие "невроз", которое использовалось исключительно для определения поражений центральной нервной системы, хотя они могли в некоторых случаях вызывать одни и те же проявления. В 20 веке значение термина "невроз" резко изменилось, и его стали применять к психопатологическим состояниям без органического поражения нервной системы. Есть афоризм: "Любой психоз является в то же время неврозом, поскольку любое вмешательство в высшую нервную деятельность проявляется изменением психики, но любой невроз не является в равной степени психозом".

Анализ и результаты исследования.

Таблица 1

Технология формирующего этапа формирования логического мышления

№	Название типа задания	Деятельность учителя	Студенческая деятельность	Результат
1.	Обсудите результаты обучения на предыдущем этапе	Постановка задачи для улучшения анализа результатов и логического мышления	Сравнение запланированных результатов с фактическими результатами	Совершенствовать навыки самооценки и самоанализа результатов решения учебных и воспитательных задач, углубленно совершенствовать умственную деятельность.
2.	Определение путей улучшения	Подача теоретического	Планирование	Овладение навыками

	организации процесса формирования мышления	логического процесса самообразования	материала по организации еженедельной программы по формированию логического мышления, ежедневная самооценка выполнения планирования, самоанализ сформированности логического мышления по критериям.	решения задач и проблемно-ориентированного подхода, выявление сильных сторон и областей для совершенствования в решении задач профессионального обучения
3.	Разработка программ для индивидуального подбора учебных заданий	Лекции по организации медико-биологической, психолого-педагогической, физической и специальной подготовки шахматистов.	Выбор и решение учебных и воспитательных задач, самооценка результатов.	Совершенствовать навыки самооценки и самоанализа результатов решения учебных и воспитательных задач, углубленно совершенствовать умственную деятельность.
4.	Самооценка при решении образовательных и профессиональных задач	Презентация материалов по организации тренерской деятельности	Выявлять сильные стороны и области для улучшения логического мышления	Самоорганизация образовательной и тренировочной деятельности. Формирование логического мнения для определения направлений более квалифицированного повышения уровня
5.	Исследовательские направления шахматной деятельности	Анализ направлений научных исследований, связанных с профессиональной подготовкой шахматистов	Решение задач в режиме личной мыслительной деятельности и мозгового штурма, оценка собственной активности для выхода из проблемных ситуаций. Стажировка в TAS, участие в работе жюри	Овладение методологиями научной деятельности, повышение профессиональных знаний в области шахмат
6.	Завершение процесса самоорганизации и самосовершенствования в образовательной и профессиональной деятельности	Анализ результатов самооценки студентов и их отчетов. Сосредоточиться на процессе рефлексии, самооценки и самоанализа	Выбор темы исследования, написание дипломных работ, самостоятельных работ, выпускной квалификационной работы бакалавра	Организация образовательной и тренировочной деятельности. Определяющим направлением дальнейшего повышения профессиональной квалификации является уровень сформированности логического мышления

При психозе происходит нарушение мыслительного процесса, вся цепочка рас суждений становится непродуктивной, хаотичной и бесцельной. При психозе меняются темп и гармония речи, и она становится совершенно непонятной и лишенной смысла. Как следствие, психоз приводит к патологическим суждениям (бреду, сверхценным идеям), которые приводят индивида к изоляции от общества. По данным Всемирной организации здравоохранения, около 2% населения земного шара страдает тем или иным типом психоза, однако предоставить точные данные не представляется возможным, поскольку диагноз и классификация заболевания имеют значительные расхождения в разных источниках.

Цели использования тренинга chees как варианта когнитивной терапии Занятия шахматами позволяют установить психотерапевтический контакт с человеком, переживающим психоз, на понятном ему интеллектуальном уровне, принимая во внимание особенности развития, основные и сопутствующие диагнозы, эмоциональные патологии и патологии поведения.

-Основной целью использования занятий классическими шахматами в ключе как варианта когнитивной психотерапии и профилактики психозов является:

- позитивное самовосприятие ;
- повышение самооценки личности;
- развивать и поддерживать интерес к осознанной деятельности в свободное время; и поддерживать интерес к осознанной деятельности в свободное время;
- развитие способности к концентрации внимания;
- улучшение различных аспектов памяти.
- освоение новых конфигураций текущего навыка.
- развитие навыков общения и совместной работы;
- развитие способности достигать своих целей;
- формирование способности предвидеть возможные пути развития событий при выполнении конкретных операций.

Шахматист с большим опытом всегда будет отличаться значительной выносливостью, работоспособностью,

\

настойчивостью и умением концентрироваться на задаче в сложных условиях. Однако со временем они становятся более прилежными и целеустремленными. Как показывает практика, без этих навыков добиться успеха в соревнованиях может быть крайне сложно. Независимо от того, как игра меняет приоритеты, вы должны их сохранять. Независимо от того, как разворачиваются события на доске, вы должны сохранять равновесие и играть в игру до конца. Длительные тренировки в шахматах развивают чувство времени, вам приходится продумывать более ста возможных ходов за одну партию. В некоторых случаях, когда партия проводится в форме "блиц", игра длится всего несколько минут.

Заключение. Умение принимать решения в сиюминутных ситуациях может пригодиться как при сдаче экзамена, на олимпиаде, так и в повседневной жизни. в течение ограниченного времени это будет полезно и для экзаменов, и для олимпиад, и в реальной жизни. На занятиях по шахматам "Знание" учащиеся приобретают навыки проводить аналогии, оценивать условия и обстоятельства игры, а также последствия каждого хода и действия.

Таким образом, чтобы эффективно укреплять и развивать логическое мышление при занятиях шахматами, необходимо:

- иметь неповрежденный интеллект.
- развивать интерес к игре.
- заниматься по 2 часа не менее 3 раз в неделю.
- тренируйтесь не менее 1 года под руководством опытного тренера.
- добейтесь профессионального рейтинга и постоянно повышайте его.

Если следовать этому алгоритму, то шахматная практика может стать вариантом когнитивной терапии, поскольку коррекция дефектов мышления будет происходить автоматически. Человек сам сможет понять беспокоящие его проблемы и научиться решать их логическим путем, что естественным образом скажется как на его физическом, так и на психическом здоровье.

ЛИТЕРАТУРА

1. Kholboeva G. Kh., Khaydarov B. T., Tozhieva Kh. B. Methods of improving preliminary gymnastic disciplines in increasing the activity of preschool children (on the example of Uzbekistan). // International Journal of Psychosocial Rehabilitation. 2020 - №6 ISSN:1475-7192 Scopus . DOI:2009-2011, 2013-2020.Б4562-4569.2.ХолбоеваГ.Х.
2. Мактабгача ёшдаги болалар харакат фаоллигини оширишда дастлабки гимнастика машгулотларини такомиллаштириш механизлар// СамДУ илмий ахборотномаси. 2019, 6-сон. 2091-5446. б. 140-144.,
3. Kholboeva, Gulhae Kholboevna (2021) "Mechanisms for improving the motor activity of children aged 6-7 years in primary gymnastics classes", Eurasian Journal of Sport Science: Vol. 1: Issue No.2, Article 1. Available at: <https://uzjournals.edu.uz/eajss/vol://uzjournals.edu.uz/eajss/vol1 /iss2/1>
4. Zaretsky V. K. (2018). Chess for general development and correction of itsviolations:a reflexive-activityapproach.Mentalhealthandeducation. 2018.