

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ В БОРЬБЕ: ВЛИЯНИЕ МЕНТАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ НА СПОРТИВНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Тураев Фаррух Хаким угли

Старший преподаватель цикла физической подготовки

Институт повышения квалификации МВД Республики Узбекистан

farruxtorayev555@gmail.com

Аннотация: Борьба является спортивным видом, требующим не только физической силы и технических навыков, но и высокой психологической подготовки. В данной статье исследуется влияние ментальной подготовки на спортивные результаты в борьбе. Анализируются различные аспекты психологической подготовки, такие как концентрация, уверенность, мотивация и стрессоустойчивость. Исследования показывают, что эффективная ментальная подготовка может значительно повысить спортивные результаты и помочь спортсменам достигать лучших показателей в поединках. Дополнительно рассматривается роль психологической подготовки в управлении эмоциями и стратегическом принятии решений во время соревнований.

Ключевые слова: борьба, психологическая подготовка, ментальная подготовка, концентрация, уверенность, мотивация, стресс, результаты, соревнования, эмоции.

KURASHNING PSIXOLOGIK JIHATLARI: RUHIY TAYYORGARLIKNING SPORT NATIJALARIGA TA'SIRI

To'rayev Farrux Hakim o'g'li

O'zbekiston Respublikasi Ichki ishlar vazirligi

Malaka oshirish instituti jismoniy tayyorgarlik sikli katta o'qituvchisi

farruxtorayev555@gmail.com

Annotatsiya: Kurash nafaqat jismoniy kuch va texnik mahorat, balki yuqori psixologik tayyorgarlikni ham talab qiladigan sport turidir. Ushbu maqolada aqliy tayyorgarlikning kurashdagi sport natijalariga ta'siri ko'rib chiqiladi. Psixologik tayyorgarlikning turli jihatlari, masalan, konsentratsiya, ishonch, motivatsiya va stressga chidamlilik tahlil qilinadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, samarali aqliy tayyorgarlik sport samaradorligini sezilarli darajada oshirishi va sportchilarga musobaqalarda yaxshi natijalarga erishishga yordam beradi. Bundan tashqari, psixologik tayyorgarlikning musobaqa davomida his-tuyg'ularni boshqarish va strategik qarorlar qabul qilishdagi roli ko'rib chiqiladi.

Tayanch so‘zlar: kurash, psixologik tayyorgarlik, aqliy tayyorgarlik, konsentratsiya, ishonch, motivatsiya, stress, natijalar, raqobat, his-tuyg‘ular.

PSYCHOLOGICAL ASPECTS IN WRESTLING: THE INFLUENCE OF MENTAL TRAINING ON ATHLETIC PERFORMANCE

Turaev Farrukh Hakim ugli

Senior teacher of physical training cycle

Institute for Advanced Studies of the Ministry of Internal Affairs of the Republic of Uzbekistan

farruxtorayev555@gmail.com

Abstract: Wrestling is an athletic sport that requires not only physical strength and technical skills, but also high mental preparation. This paper investigates the influence of mental preparation on athletic performance in wrestling. Various aspects of mental preparation such as concentration, confidence, motivation and stress tolerance are analyzed. Research shows that effective mental preparation can significantly enhance athletic performance and help athletes achieve better performance in bouts. Additionally, the role of mental preparation in managing emotions and strategic decision-making during competition is explored.

Key words: combat, mental preparation, mental preparation, concentration, confidence, motivation, stress, results, competition, emotions.

ВВЕДЕНИЕ

Борьба является одним из самых требовательных физических видов спорта, где спортсмены соперничают не только с противником, но и с собой. В этом виде спорта психологическая подготовка играет важную роль в достижении высоких результатов. Ментальная подготовка спортсмена может влиять на его концентрацию, уверенность, мотивацию и способность управлять эмоциями во время соревнований. Целью данной статьи является рассмотрение влияния ментальной подготовки на спортивные результаты в борьбе.

Психологическая подготовка и концентрация: Концентрация является одним из ключевых аспектов психологической подготовки в борьбе. Способность сосредоточиться на текущем матче, игнорируя внешние отвлекающие факторы, позволяет спортсмену принимать быстрые и точные решения, а также эффективно использовать свои технические навыки. Исследования показывают, что спортсмены, обладающие высокой концентрацией, имеют больше шансов на успех в поединках.

Уверенность и мотивация: Уверенность и мотивация также играют важную роль в достижении высоких результатов в борьбе. Спортсмены,

обладающие высокой уверенностью в своих способностях, испытывают меньше стресса и более готовы принимать риски во время соревнований. Мотивация, в свою очередь, позволяет спортсмену сохранять высокую интенсивность тренировок и соревнований, даже в трудных моментах. Исследования показывают, что спортсмены с высокой уверенностью и мотивацией имеют больше шансов на успех.

Управление эмоциями и стратегическое принятие решений: В борьбе эмоции могут играть важную роль, и способность управлять своими эмоциями может повлиять на спортивные результаты. Спортсмены должны быть способными контролировать свой страх, гнев и разочарование, чтобы не допустить ошибок и принимать обдуманное решение во время соревнований. Кроме того, стратегическое принятие решений является важной составляющей успешной борьбы. Спортсмены должны быть способными анализировать ситуацию на ринге и принимать решения, которые максимизируют их шансы на успех.

Кроме того, ментальная подготовка играет важную роль в помощи борцам справиться со стрессом во время соревнований. Стресс является неизбежной частью соревновательной среды, и способность эффективно управлять своими эмоциями может существенно повлиять на спортивные результаты. Вот несколько способов, как ментальная подготовка может помочь борцам справиться со стрессом:

1. Релаксация и дыхательные упражнения: Одним из ключевых аспектов ментальной подготовки является обучение спортсменов техникам релаксации и дыхательным упражнениям. Эти методы помогают снизить уровень физического и эмоционального напряжения, улучшают концентрацию и способствуют более спокойному состоянию ума во время соревнований.

2. Позитивное мышление и самоутверждение: Позитивное мышление играет важную роль в управлении стрессом. Борцы могут использовать утверждения и утвердительно суждение, чтобы усилить свою уверенность и мотивацию. Они могут повторять положительные утверждения о своих способностях и успешных предыдущих выступлениях, чтобы снизить негативные эмоции и повысить уверенность.

3. Визуализация: Визуализация является мощным инструментом ментальной подготовки. Борцы могут использовать визуализацию, чтобы представить себя успешно справляющимися с ситуациями на ринге и достигающими своих целей. Это помогает создать позитивные образы и укреплять уверенность в своих способностях, что в свою очередь помогает справиться со стрессом.

4. **Целеустремленность:** Ментальная подготовка помогает борцам разработать ясные цели и стратегии для достижения успеха. Установка конкретных и достижимых целей помогает снизить стресс и улучшить фокусировку во время соревнований. Борцы могут также использовать техники сфокусированного внимания, чтобы оставаться присутствующими в настоящем моменте и не допускать отвлечений.

5. **Поддержка и общение:** Ментальная подготовка также включает в себя развитие навыков общения и поддержки со стороны тренеров, команды и психологов. Борцы могут обсуждать свои эмоции и стресс с другими, получать поддержку и советы, что помогает им чувствовать себя более уверенно и способствует справиться со стрессом. Ментальная подготовка предоставляет борцам инструменты и стратегии для эффективного управления стрессом во время соревнований. Она помогает спортсменам оставаться спокойными, сфокусированными и уверенными в своих способностях, что в конечном итоге способствует

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Ментальная подготовка играет важную роль в достижении высоких результатов в борьбе. Концентрация, уверенность, мотивация, управление эмоциями и стратегическое принятие решений - все эти аспекты психологической подготовки влияют на спортивные результаты. Исследования показывают, что спортсмены, обладающие эффективной ментальной подготовкой, имеют больше шансов на успех в борьбе. Поэтому, важно уделять должное внимание психологической подготовке спортсменов и разрабатывать эффективные стратегии для ее улучшения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Ильин Е.Н. Психология спорта. 2021.
2. Воронов Н.А., Гладких И.П., Люсин А.В. Психологические аспекты управления в спорте. //Актуальные аспекты// 2017.
3. Коновалов И.Е., Сулейманов Г.Б., Болтиков Ю.В., Соломахин О.Б., Елисеев С.А. Психологические аспекты спортивной подготовки борцов на поясах с использованием вариативных средств тренировки. //Теория и практика физической культуры// 2021.
4. То'rayev F.X. Ichki ishlar organarlari xodimlari uchun o'zbek milliy kurash usullarini o'rgatish metodikasi. O'quv qo'llanma. 2023.
5. Kerimov F.A. Kurash tushaman.- T. Medisina 1990.
6. Фомина Е.В. Спортивная психофизиология. М-2016.
7. Umarov Sh.A., Umarov A.T. Kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish. //Sovremennoe obrazovanie// 2014.

8. Власова В.П. Спортивная медицина. С-2019.

9. Shermatov G'.Q. Yosh bolalarga kurash sport turlarini o'rgatish. //Nauchniy vestnik// 2020.

10. Atajanova G.K. 18-20 yoshli kurashchilarning tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish uslubiyati. //Academic Research in educational sciences// 2021.

11. Мильчаков А.Ю., Кучина П.Д., Иванов М.А., Лямзин Е.Н. Проблемы научно-методических и психологических аспектов подготовки спортсменов //Научный лидер// 2021.

12. Кадиров Н.Н., Ахмадуллина Э.Т. Психологические аспекты формирования спортсмена как личности. //Сборник статей Международной научно-практической конференции// 2014.