ФОРМИРОВАНИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ У СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БОРЬБОЙ НА ПОЯСАХ

Абенова Нилуфар Буркитбай кизи
Чирчикский государственный педагогический университет
Факультет физической культуры Студентка группы 25/9
https://doi.org/10.5281/zenodo.24548649

Аннотация. *В статье рассматриваются методы формирования волевых качеств и психологической устойчивости у спортсменов, занимающихся борьбой на поясах. Особое внимание уделяется саморегуляции, управлению эмоциями, концентрации внимания и психологической подготовке к соревнованиям.*
Ключевые слова: *борьба на поясах, волевые качества, психологическая устойчивость, саморегуляция, мотивация, психологическая подготовка.*
Annotatsiya. Maqolada belbog‘li kurashchilarida irodaviy sifatlar va psixologik barqarorlikni rivojlantirish usullari yoritilgan. Hissiyotlarni boshqarish, diqqatni jamlash, o‘zini o‘zi boshqarish va musobaqaga psixologik tayyorgarlik masalalariga e’tibor qaratilgan.
Kalit so‘zlar: *belbog‘li kurash, irodaviy sifatlar, psixologik barqarorlik, o‘zini o‘zi boshqarish, motivatsiya, psixologik tayyorgarlik.*
Abstract. This article examines methods for developing volitional qualities and psychological resilience in belt-wrestling athletes. It focuses on emotional regulation, concentration, self-regulation, and psychological preparation for competition.
Keywords: *belt wrestling, volitional qualities, psychological resilience, self-regulation, motivation, psychological preparation.*

Введение. Современная спортивная борьба требует от спортсмена не только физической и технико-тактической подготовленности, но и способности управлять эмоциональным состоянием, сохранять концентрацию внимания и принимать решения в условиях психологического напряжения. Даже хорошо подготовленный борец может допускать ошибки, если не умеет контролировать тревогу, импульсивные реакции и последствия неудачных действий.

В борьбе на поясах спортсмен должен сохранять устойчивое положение тела, контролировать захват, оценивать действия соперника и своевременно выполнять технические приёмы. Поэтому важное значение приобретают целеустремлённость, настойчивость, решительность, самообладание и дисциплинированность.

Психологическая устойчивость не означает полного отсутствия волнения. Она предполагает способность распознавать собственное эмоциональное состояние и управлять им, сохраняя эффективность действий в сложной ситуации. В связи с этим психологическая подготовка должна быть неотъемлемой частью многолетнего тренировочного процесса.

Волевые качества проявляются в способности спортсмена ставить цели, преодолевать трудности и сознательно регулировать своё поведение. Целеустремлённость помогает последовательно выполнять тренировочную программу, настойчивость — продолжать работу при возникновении трудностей, решительность — своевременно применять освоенные технические действия, а самообладание — контролировать эмоции и избегать необоснованной спешки.

В борьбе на поясах особенно важно сочетать решительность с контролем поведения. Чрезмерная осторожность может привести к упущению тактической возможности, тогда как

поспешные действия способны вызвать технические ошибки. Следовательно, спортсмену необходимо учиться оценивать ситуацию, выбирать обоснованное решение и выполнять его без излишнего эмоционального напряжения.

Психологическая устойчивость включает несколько взаимосвязанных компонентов: эмоциональную регуляцию, устойчивость внимания, уверенность в освоенных действиях, способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и умение анализировать собственные ошибки.

Уровень этих качеств у спортсменов различается. Например, борец может демонстрировать высокую дисциплину на тренировках, но испытывать сильное волнение перед соревнованиями. Поэтому психологическую подготовку следует строить с учётом индивидуальных особенностей и наиболее типичных затруднений каждого спортсмена.

Формирование волевых качеств требует систематической работы. Одних мотивационных бесед недостаточно: необходимо регулярно включать в тренировочный процесс конкретные задания, развивающие ответственность, настойчивость и самоконтроль.

Постановка целей. Спортсмену следует определять конкретные тренировочные задачи: улучшить точность захвата, своевременно выполнять техническое действие, сохранять концентрацию в течение учебного поединка или исправлять определённую ошибку. Такая постановка целей помогает сосредоточиться на действиях, которые спортсмен способен контролировать.

Постепенное усложнение заданий. В тренировках применяются упражнения, требующие самостоятельного выбора решения, сохранения технической точности и соблюдения тактического плана. Сложность заданий должна соответствовать подготовленности спортсмена и не создавать неоправданного риска травмирования.

Развитие самообладания. После неудачного действия борцу важно быстро возвращать внимание к текущей задаче. Для этого можно использовать несколько спокойных дыхательных циклов, короткие внутренние команды и заранее отработанную последовательность действий перед продолжением поединка.

Формирование ответственности и самоконтроля. Ведение тренировочного дневника, анализ собственных ошибок и совместная постановка задач с тренером помогают спортсмену осознанно относиться к подготовке. При этом оценивать следует не только победы и поражения, но также дисциплину, качество технических действий и способность выполнять поставленный план.

Положительная обратная связь. Тренеру рекомендуется отмечать конкретные проявления настойчивости, выдержки и обоснованной инициативы. Обратная связь должна помогать спортсмену понять, что удалось выполнить успешно и над чем предстоит работать.

Развитие психологической устойчивости в тренировочной и соревновательной деятельности.

Психологическую устойчивость следует развивать на протяжении всего тренировочного цикла, а не только непосредственно перед соревнованиями.

Одним из методов является мысленное моделирование поединка. Спортсмен представляет последовательность предстоящих действий: выход на ковёр, начало борьбы, реализацию тактического плана и возможные изменения ситуации. Такая работа помогает заранее продумать варианты действий, но должна дополнять практическую тренировку, а не заменять её.

Важным направлением является регуляция предстартового состояния. Перед соревнованиями спортсмен может испытывать повышенное возбуждение или тревогу. Полностью устранять волнение необязательно; необходимо научиться управлять им. Для

этого применяются спокойное дыхание, концентрация на конкретных задачах, визуализация освоенных технических действий и индивидуальные ритуалы подготовки.

Дополнительно используются контролируемые учебные поединки, в которых спортсмен учится сохранять концентрацию при ограничении времени, изменении исходной позиции или необходимости перестраивать тактику. Цель таких упражнений — развивать гибкость поведения и умение принимать решения, а не создавать чрезмерный стресс.

После интенсивных тренировок и соревнований необходимо уделять внимание психологическому восстановлению. Спортсмену полезно анализировать свои действия без поспешных отрицательных оценок, выделять удачные решения и определять задачи для дальнейшего совершенствования.

Исследование М. Нематуллаева, опубликованное в 2026 году, посвящено психологическому восстановлению борцов на поясах и рассматривает применение дыхательных упражнений, визуализации и методов саморегуляции [4]. Данные подходы могут использоваться как ориентир при составлении программы психологической подготовки, с учётом индивидуальных особенностей спортсменов.

Исследование В. Тутал и соавторов также рассматривает психологическую подготовку и развитие самоконтроля и психологической устойчивости у спортсменок, занимающихся борьбой [5]. Вместе с тем эффективность конкретных методов необходимо оценивать применительно к особенностям борьбы на поясах и уровню подготовки спортсменов.

Психологическую работу целесообразно организовывать поэтапно. Сначала тренер определяет типичные трудности спортсмена посредством наблюдения и беседы. Затем совместно устанавливаются конкретные цели, осваиваются способы саморегуляции и постепенно вводятся упражнения, моделирующие соревновательные ситуации. Завершающим этапом является анализ поведения спортсмена и корректировка дальнейшей программы.

Последовательность психологической подготовки борца на поясах

Диагностика → Постановка целей → Освоение саморегуляции → Моделирование поединка → Применение навыков на соревнованиях → Анализ и коррекция.

Данная схема представляет собой методическую модель, предложенную на основе анализа литературы, и требует практической проверки.

Для оценки динамики подготовки могут применяться педагогическое наблюдение, тренировочные дневники, беседы, анализ видеозаписей учебных поединков и стандартизированные психологические методики. Следует учитывать реакцию спортсмена на ошибки, способность возвращаться к тактическому плану, сохранять концентрацию и использовать освоенные методы саморегуляции. Интерпретацию специализированных психологических тестов необходимо поручать квалифицированному специалисту.

Оценивать психологическую устойчивость по одному соревнованию или единственному результату нецелесообразно. Более объективное представление даёт наблюдение в течение серии тренировок и соревнований.

Заключение. Формирование волевых качеств и психологической устойчивости является важной составляющей комплексной подготовки спортсменов, занимающихся борьбой на поясах. Целеустремлённость, настойчивость, решительность, самообладание и концентрация внимания помогают борцу эффективнее использовать физические и технико-тактические возможности.

Совершенствование психологической подготовки предполагает систематическое применение целеполагания, саморегуляции, мысленного моделирования, контролируемого усложнения тренировочных заданий и анализа соревновательного опыта. При этом

содержание психологической работы должно соответствовать индивидуальным особенностям спортсмена и этапу его подготовки.

Таким образом, психологическую подготовку целесообразно интегрировать в повседневный тренировочный процесс. Для объективной оценки эффективности предложенных подходов в дальнейшем рекомендуется проводить педагогические исследования с исходной и итоговой диагностикой, использованием контрольных критериев и анализом динамики психологических показателей.

Использованная литература

1. Артиков З. *Belbog‘li kurash sport pedagogik mahoratini oshirish.* O‘quv qo‘llanma. — Toshkent: O‘zkitobsavdonashriyoti, 2020. — 144 b.
2. Жабборов Х.Х., Авезов О.Р., Жумаев Н.З. *Sport psixologiyasi.* O‘quv qo‘llanma. — Buxoro: Durdona, 2014.
3. Машарипов Й. *Sport psixologiyasi.* O‘quv qo‘llanma. — Toshkent: O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2010.
4. Nematullayev M. The Role of the Psychological Recovery Process in Athletes after Training and during the Competition Period // *Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal.* — 2026. — Vol. 7, No. 05. — P. 276–285. — DOI: https://doi.org/10.37547/mesmj-V7-I5-32
5. Tutal V., Demir O., Şahin O. et al. Effects of Psychological Skills Training on Self-Control, Perceived Physical Self-Defense Capacity, and Mental Toughness in Elite Female Wrestlers: A Randomized Controlled Trial // *Frontiers in Psychology.* — 2026. — Vol. 17. — Article 1956445. — DOI: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2026.1956445