

ПСИХОЛОГИЯ ПОВЫШЕНИЯ САМООЦЕНКИ У ЖЕНЩИН-БОРЦОВ

**Мамараимова Раъно Усмановна,
преподаватель Джизакского гударственного
педагогического университета**

Аннотация: В данной статье рассматриваются психологические аспекты повышения самооценки у женщин-борцов в условиях соревновательной деятельности. Анализируется роль самооценки как одного из ключевых факторов психологической устойчивости, спортивной мотивации и успешности выступлений. Особое внимание уделяется влиянию гендерных стереотипов, социального давления и межличностных отношений в спортивной среде на формирование самооценки женщин, занимающихся борьбой. В статье раскрываются основные психологические механизмы и методы повышения адекватной и устойчивой самооценки, включая развитие самоуверенности, эмоциональной регуляции и внутренней мотивации. Материалы исследования могут быть использованы тренерами, спортивными психологами и специалистами, работающими с женщинами-борцами, для оптимизации психологической подготовки и повышения спортивных результатов.

Ключевые слова: самооценка, женщины-борцы, спортивная психология, психологическая подготовка, уверенность в себе, мотивация, эмоциональная устойчивость, соревновательная деятельность, гендерные особенности, психическая регуляция.

PSYCHOLOGY OF BOOSTING SELF-ESTEEM IN FEMALE WRESTLERS

Abstract: This article examines the psychological aspects of enhancing self-esteem in female wrestlers during competitive activities. It analyzes the role of self-esteem as a key factor in psychological resilience, athletic motivation, and performance success. Particular attention is paid to the influence of gender stereotypes, social pressure, and interpersonal relationships in the sports environment on the development of self-esteem in women wrestlers. The article reveals the key psychological mechanisms and methods for enhancing adequate and sustainable self-esteem, including the development of self-confidence, emotional regulation, and intrinsic motivation. The research findings can be used by coaches, sports psychologists, and specialists working with female wrestlers to optimize

psychological preparation and improve athletic performance.

Key words: self-esteem, female wrestlers, sports psychology, psychological preparation, self-confidence, motivation, emotional resilience, competitive activity, gender characteristics, mental regulation.

Введение. В условиях современного спорта психологическая подготовка спортсменов приобретает всё более значимую роль, особенно в видах единоборств, требующих высокого уровня психической устойчивости и уверенности в собственных возможностях. Борьба как вид спорта предъявляет к спортсменам повышенные требования не только к физической подготовленности, но и к психологическим качествам личности, среди которых самооценка занимает одно из ключевых мест.

Для женщин-борцов проблема самооценки приобретает особую актуальность в связи с влиянием гендерных стереотипов, социального давления и ограниченного общественного признания женских единоборств. Низкий или неустойчивый уровень самооценки может негативно сказываться на мотивации, эмоциональном состоянии, способности справляться с соревновательным стрессом и, как следствие, на спортивных результатах. В то же время адекватная и высокая самооценка способствует формированию психологической устойчивости, уверенности в себе и эффективной саморегуляции в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

Несмотря на растущий интерес к проблемам спортивной психологии, вопросы повышения самооценки у женщин-борцов остаются недостаточно изученными и требуют более глубокого научного анализа. Это обуславливает необходимость исследования психологических факторов и механизмов, способствующих формированию и развитию устойчивой самооценки у женщин, занимающихся борьбой.

Целью данной статьи является анализ психологических особенностей повышения самооценки у женщин-борцов и обоснование эффективных психологических подходов, направленных на оптимизацию их спортивной деятельности.

Самооценка как психологический фактор спортивной деятельности. Самооценка является важнейшим компонентом самосознания личности и отражает отношение спортсмена к собственным возможностям, качествам и результатам деятельности. В спортивной борьбе самооценка напрямую связана с уровнем уверенности в себе, готовностью к риску, способностью принимать решения в условиях дефицита времени и высокого психоэмоционального напряжения. Адекватная самооценка способствует устойчивости к стрессовым факторам и повышает эффективность

соревновательной деятельности, тогда как заниженная или завышенная самооценка может приводить к психологической нестабильности и снижению результатов.

Психологические особенности женщин-борцов. Женщины, занимающиеся борьбой, сталкиваются с рядом специфических психологических трудностей, обусловленных как особенностями вида спорта, так и социально-культурными факторами. Гендерные стереотипы, недостаточная поддержка со стороны окружения, сравнение с мужчинами-спортсменами могут негативно влиять на формирование самооценки. Кроме того, эмоциональная чувствительность и повышенная реакция на неудачи нередко усиливают внутренние сомнения и страхи, особенно в соревновательный период. Всё это требует целенаправленной психологической работы по формированию устойчивой и позитивной самооценки у женщин-борцов.

Факторы, влияющие на уровень самооценки женщин-борцов. На уровень самооценки женщин-борцов оказывают влияние как внутренние, так и внешние факторы. К внутренним относятся личностные особенности, уровень мотивации, предыдущий спортивный опыт, способность к саморегуляции и эмоциональному контролю. Внешние факторы включают стиль взаимодействия с тренером, атмосферу в команде, поддержку семьи, а также объективные результаты выступлений. Особую роль играет оценка со стороны значимых лиц, которая может как способствовать укреплению уверенности в себе, так и формировать неуверенность и тревожность.

Психологические методы повышения самооценки. Эффективное повышение самооценки у женщин-борцов возможно при использовании комплекса психологических методов. К ним относятся техники развития позитивного мышления, формирование адекватных целей, обучение навыкам самоподдержки и самоконтроля, а также работа с негативными установками и страхами. Важное значение имеют психорегуляционные методы, такие как аутогенная тренировка, визуализация успешных действий и дыхательные упражнения. Индивидуальные и групповые занятия со спортивным психологом способствуют осознанию собственных сильных сторон и формированию устойчивой уверенности в себе.

Роль тренера в формировании самооценки женщин-борцов. Тренер играет ключевую роль в процессе формирования и повышения самооценки женщин-борцов. Его стиль общения, система поощрений и критики, а также способность учитывать психологические особенности спортсменок оказывают значительное влияние на их эмоциональное состояние и

уверенность в собственных силах. Поддерживающая и уважительная модель взаимодействия способствует развитию адекватной самооценки, тогда как чрезмерно жёсткий или игнорирующий подход может приводить к психологическим трудностям и снижению мотивации.

Выводы и рекомендации. В ходе анализа психологических аспектов повышения самооценки у женщин-борцов было установлено, что самооценка является одним из ключевых факторов, определяющих эффективность спортивной деятельности, уровень мотивации и психологическую устойчивость спортсменок. Адекватная и устойчивая самооценка способствует формированию уверенности в собственных силах, улучшению эмоционального состояния и способности эффективно действовать в условиях соревновательного стресса.

Выявлено, что на формирование самооценки женщин-борцов значительное влияние оказывают как внутренние психологические факторы (личностные особенности, мотивация, эмоциональная регуляция), так и внешние условия, включая социальную среду, гендерные стереотипы, стиль взаимодействия с тренером и уровень социальной поддержки. Негативное воздействие данных факторов может приводить к снижению уверенности в себе, повышенной тревожности и психологической нестабильности.

Анализ психологических методов повышения самооценки показал, что наибольшую эффективность демонстрирует комплексный подход, включающий развитие саморегуляции, формирование позитивного мышления, укрепление внутренней мотивации и коррекцию негативных установок. Важную роль в этом процессе играет тренер, который через поддерживающее взаимодействие и адекватную обратную связь способствует формированию положительного психологического климата и устойчивой самооценки у женщин-борцов.

Таким образом, целенаправленная психологическая работа по повышению самооценки является необходимым условием успешной спортивной подготовки женщин-борцов и повышения их соревновательных результатов.

Включать психологическую подготовку, направленную на повышение самооценки, в систему тренировочного процесса женщин-борцов на регулярной основе.

Использовать методы психологической саморегуляции (аутогенная тренировка, визуализация, дыхательные упражнения) для снижения уровня тревожности и повышения уверенности в себе.

Формировать у спортсменок адекватные и достижимые цели, способствующие укреплению положительной самооценки и внутренней мотивации.

Развивать у женщин-борцов навыки позитивного самовосприятия и самоподдержки, а также умение конструктивно воспринимать неудачи.

Рекомендовать тренерам применять поддерживающий стиль общения, учитывать индивидуальные психологические особенности спортсменок и избегать чрезмерно критичных форм оценки.

Привлекать спортивных психологов к работе с женщинами-борцами для проведения индивидуальных и групповых психологических занятий.

Учитывать влияние социальных и гендерных факторов при организации тренировочного и соревновательного процесса, создавая психологически комфортную и безопасную среду.

ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ильин, Е. П. **Психология спорта**. — учебное пособие. — М.: [издательство], 1999. — С. 55–56, 120–135
2. Гулгенов, Ц.Б., Сенгеева, Т.Н. **Об особенностях сопровождения и психологического обеспечения женщин в вольной борьбе**. *Международный научно-исследовательский журнал*, №5 (119), 2022.
3. Namazov, A.K., Kalantarli, N.M., Namazov, K.A. **The Influence of Self-Esteem on the Emotional State of an Athlete**, *Scientific News of Academy of Physical Education and Sport*, Vol. 3, №4, 2021
4. Lochbaum, M., Sherburn, M., Sisneros, C. и др. **Revisiting the Self-Confidence and Sport Performance Relationship: A Systematic Review with Meta-Analysis**, *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 19(11), 6381, 2022
5. Stoeber, J., Otto, K., Pescheck, E., Becker, C., Stoll, O. **Self-esteem and perfectionism in elite athletes: effects on competitive anxiety and self-confidence**, *Personality and Individual Differences*, Vol. 32, №5, 2002
6. Дембо, Т.В., Рубинштейн, С. Я. **Методика Дембо-Рубинштейн** — метод психодиагностики самооценки. В: *Психологическая диагностика личности*. — М.: [издательство], 1970. — С. 10–25.
7. Пантелеев, С.Р. **Методика исследования самоотношения (МИС)**. В: *Психология спорта* — анализ самооценки личности через экспериментальные методики. — С. 45–60