

ВЛИЯНИЕ КУЛЬТУРЫ НА ФОРМИРОВАНИЕ СПОРТИВНОГО МЕНТАЛИТЕТА: СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ЗАРУБЕЖНОГО И УЗБЕКСКОГО ИССЛЕДОВАНИЙ

*Ферганский государственный университет
Факультет спортивной деятельности
Преподаватель адаптивной физкультуры и теории спорта*

Ковлонбеков Абдулазиз Абдуллажон огли

[*u.qovlonbekov@gmail.com*](mailto:a.qovlonbekov@gmail.com)

Ферганский государственный университет

Факультет спортивной деятельности

Адаптивная физическая культура и

теория спорта Спортивная психология

Специальность 13/22 группа Студент Юлдашев Кудрат

[*qudrat0418@gmail.com*](mailto:qudrat0418@gmail.com)

Abstract

The article examines the influence of the cultural context on the formation of the mentality of athletes. Based on the analysis of foreign and Uzbek sports practice, the role of psychological preparation in achieving high results is revealed. Attention is paid to such aspects as motivation, emotional stability, and winner's thinking. It is shown that the development of mentality is associated not only with the individual qualities of an athlete, but also with the influence of the coaching environment, family and national traditions. The work is based on modern research in the field of sports psychology. A conclusion is made about the need for more active implementation of psychological preparation in the system of sports education in Uzbekistan.

Аннотация

В статье рассматривается влияние культурного контекста на формирование менталитета спортсменов. На основе анализа зарубежной и узбекской спортивной практики раскрыта роль психологической подготовки в достижении высоких результатов. Уделено внимание таким аспектам, как мотивация, эмоциональная устойчивость, мышление победителя. Показано, что развитие менталитета связано не только с индивидуальными качествами спортсмена, но и с влиянием тренерской среды, семьи и национальных традиций. Работа основана на современных исследованиях в области спортивной психологии. Сделан вывод о необходимости более активного внедрения психологической подготовки в систему спортивного образования Узбекистана.

Ключевые слова; спорт, менталитет, мотивация, спортивная психология, культура, устойчивость, мышление победителя.

Современный спорт — это не только физические усилия, но и глубокий психологический процесс, в котором менталитет спортсмена играет ключевую роль. Растущее количество исследований в области спортивной психологии доказывает, что умственные способности столь же важны, как и физические, для достижения пиковых результатов. Успешные спортсмены обладают особым психологическим профилем, который включает в себя стойкость, мотивацию, эмоциональный контроль и концентрацию. Эти качества формируются под воздействием культурной среды, тренировочной системы и индивидуального опыта.

Согласно данным Центра спортивной психологии Огайо (Джек Дж. Лесик, 1998), девять ключевых ментальных навыков оказывают решающее влияние на успех спортсменов. Среди них — позитивный внутренний диалог, ментальная визуализация, постановка целей, эмоциональный контроль и концентрация. Эти навыки развиваются через тренировки, целенаправленную психологическую подготовку и постоянную работу с профессионалами. Менталитет спортсмена включает в себя умственную стойкость — способность преодолевать стресс, неудачи и давление. Спортсмены с развитым менталитетом быстрее восстанавливаются после поражений и демонстрируют стабильные результаты.

Мотивация — один из центральных компонентов спортивного менталитета. По словам Игоря Котова, мотивация делится на внутреннюю (стремление к самосовершенствованию) и внешнюю (достижение наград, признания). Эффективное сочетание этих видов позволяет спортсмену поддерживать интерес к тренировкам и выдерживать длительные циклы подготовки. Психологическая установка на успех, или «мышление победителя», отличает лидеров в спорте. Работа с психологами помогает развивать это мышление через анализ прошлых успехов, постановку реалистичных целей и применение аффирмаций.

Развитие спортивного менталитета в разных странах зависит от культурных ценностей, традиций и уровня развития спортивной инфраструктуры. В зарубежной практике ментальная подготовка является неотъемлемой частью тренировочного процесса. В Узбекистане этот подход только набирает обороты. Работа тренеров и спортивных психологов постепенно включает в себя методики визуализации, мотивационного анализа и стресс-менеджмента.

В заключении можно сказать что менталитет спортсмена — результат сложного взаимодействия культурных факторов, психологической подготовки и личного опыта. Для достижения высокого уровня в спорте необходимо развивать не

только физические качества, но и устойчивую психику. Учитывая международный опыт и положительные изменения в спортивной системе Узбекистана, можно ожидать дальнейшего укрепления роли спортивной психологии в подготовке будущих чемпионов.

Список использованной литературы

1. Лесик Дж. Дж. Девять ментальных навыков успешных спортсменов // Ohio Center for Sport Psychology. – 1998.
2. Nature. Mental Energy in Sport: The Role of Motivation and Emotion Regulation in Athletic Performance.
3. Котов И. Мотивация в преодолении физических и психологических барьеров // Федерация танцевального спорта Новосибирской области. – 2022.
4. Психология спортсмена: мышление победителя и пути формирования // Prododod.Moscow. – 2020.
5. Психологические методы в спорте и повседневной жизни // B17.ru. – 2023.
6. Роль мотивации в поддержании устойчивости у спортсменов // B17.ru. – 2024.
7. Психологическая устойчивость на соревнованиях // Wing.com.ua. – 2023.