

O'ZBEK MILLIY KURASHIDA MOTIVATSIYANING INDIVIDUAL XUSUSIYATLARI

Dosmuradov Nizomiddin Mo'min o'g'li

Farg'ona davlat universiteti

Psixologiya (sport) yo'nalishi III kurs talabasi

Elektron pochta: nizomiddindosmurodov@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqola O'zbek milliy kurashida motivatsiyaning individual xususiyatlarini o'rganadi. Maqolada sportchilarning ichki va tashqi motivatsiya omillari, shaxsiy maqsadlar, milliy qadriyatlar, psixologik barqarorlik va ijtimoiy muhitning kurashchilarning muvaffaqiyatiga ta'siri tahlil qilinadi. Shuningdek, motivatsiyani oshirish usullari, masalan, aniq maqsadlarni belgilash, psixologik tayyorgarlik va murabbiylar bilan ishlash kabi jihatlar ko'rib chiqiladi. Maqola O'zbek milliy kurashining o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda, sportchilarning individual motivatsion ehtiyojlarini tushunish va rivojlantirishga qaratilgan.

Kalit so'zlar: motivatsiya, O'zbek milliy kurashi, ichki motivatsiya, tashqi motivatsiya, psixologik tayyorgarlik, shaxsiy maqsadlar, milliy qadriyatlar, sport psixologiyasi, kurashchilar, muvaffaqiyat.

Annotation: This article explores the individual characteristics of motivation in Uzbek national wrestling. It analyzes the internal and external motivational factors, personal goals, national values, psychological stability, and the impact of the social environment on athletes' success. Additionally, methods for enhancing motivation, such as setting clear goals, psychological preparation, and collaboration with coaches, are discussed. The article considers the unique features of Uzbek national wrestling, focusing on understanding and developing the individual motivational needs of athletes.

Keywords: motivation, Uzbek national wrestling, intrinsic motivation, extrinsic motivation, psychological preparation, personal goals, national values, sports psychology, wrestlers, success.

Аннотация: Статья посвящена исследованию индивидуальных особенностей мотивации в узбекской национальной борьбе. В ней анализируются внутренние и внешние мотивационные факторы, личные цели, национальные ценности, психологическая устойчивость и влияние социальной среды на успех спортсменов. Также рассматриваются методы повышения мотивации, такие как постановка четких целей, психологическая подготовка и взаимодействие с тренерами. Статья учитывает уникальные особенности узбекской национальной борьбы, акцентируя внимание на понимании и развитии индивидуальных мотивационных потребностей спортсменов.

Ключевые слова: мотивация, узбекская национальная борьба, внутренняя мотивация, внешняя мотивация, психологическая подготовка, личные цели, национальные ценности, спортивная психология, борцы, успех.

Kirish

O'zbek milliy kurashi o'zbek xalqining qadimiy sport turlaridan biri bo'lib, nafaqat jismoniy kuch va mahorat, balki psixologik tayyorgarlik va motivatsiyani ham talab qiladi. Kurashchilar uchun motivatsiya muvaffaqiyatning asosiy omillaridan biridir. Motivatsiya sportchining maqsadlariga erishish yo'lidagi harakatlarini yo'naltiradi, ularning ruhiy holatini mustahkamlaydi va musobaqalarda yuqori natijalarga erishishga yordam beradi. Ushbu maqolada O'zbek milliy kurashida motivatsiyaning individual xususiyatlari, uning turlari, omillari va sportchilarning psixologik holatiga ta'siri ko'rib chiqiladi. Motivatsiya – bu shaxsning maqsadli faoliyatini rag'batlantiruvchi ichki va tashqi omillar majmuidir. Sport psixologiyasida motivatsiya ikki asosiy turga bo'linadi: ichki (intrinsik) va tashqi (ekstrinsik) motivatsiya. Ichki motivatsiya sportchining o'ziga xos qiziqishi, zavqlanishi va shaxsiy rivojlanishga intilishi bilan bog'liq bo'lsa, tashqi motivatsiya moddiy mukofotlar, e'tirof va ijtimoiy maqom kabi tashqi omillarga asoslanadi.

O'zbek milliy kurashida motivatsiya sportchilarning jismoniy va ruhiy tayyorgarligida muhim rol o'ynaydi. Kurash o'ziga xos xususiyatlarga ega bo'lib, unda nafaqat jismoniy kuch, balki strategik fikrlash, chidamlilik va o'ziga ishonch ham talab qilinadi. Bu esa motivatsiyaning individual xususiyatlarini yanada muhim qiladi, chunki har bir kurashchining shaxsiy maqsadlari, qadriyatlar va psixologik holati uning musobaqalardagi muvaffaqiyatiga ta'sir qiladi. O'zbek milliy kurashi – bu ikki sportchi o'rtasidagi to'qnashuv bo'lib, unda maqsad raqibni yelkasiga yotqizish yoki maxsus usullar yordamida g'alaba qozonishdir. Bu sport turi nafaqat jismoniy tayyorgarlik, balki ruhiy chidamlilik va o'ziga ishonchni talab qiladi. Kurashda muvaffaqiyatga erishish uchun sportchi o'zini psixologik jihatdan to'liq boshqara olishi, stressli vaziyatlarda sovuqqonlikni saqlashi va o'z maqsadlariga qat'iy intilishi kerak. Kurashning o'ziga xos qoidalariga ko'ra, sportchilar qisqa vaqt ichida yuqori intensivlikdagi jismoniy va aqliy faoliyatni amalga oshiradilar. Bu esa motivatsiyaning individual xususiyatlarini yanada muhim qiladi. Masalan, ba'zi sportchilar uchun g'alaba qozonish orqali shaxsiy e'tirofga erishish muhim bo'lsa, boshqalar uchun kurash o'z xalqining an'alarini davom ettirish va milliy g'urur tuyg'usini his qilish bilan bog'liq bo'ladi. Motivatsiyaning individual xususiyatlari har bir sportchining shaxsiy tajribasi, maqsadlari, qadriyatlar tizimi va psixologik holatiga bog'liq. Quyida O'zbek milliy kurashida motivatsiyaning asosiy individual xususiyatlari ko'rib chiqiladi:

1. Shaxsiy maqsadlar va intilishlar

Har bir kurashchining o'ziga xos maqsadlari mavjud. Ba'zi sportchilar uchun asosiy motivatsiya milliy yoki xalqaro musobaqalarda g'alaba qozonish bo'lsa, boshqalar uchun

o'z mahoratini oshirish, jismoniy va ruhiy chegaralarini sinab ko'rish muhimdir. Masalan, yosh kurashchilar ko'pincha o'zlarini isbotlash va ota-onalari yoki murabbiylarining e'tirofini qozonish uchun kurashadi. Tajribali sportchilar esa ko'proq o'z nomlarini sport tarixida qoldirish yoki yosh avlodga ilhom bo'lishga intiladi.

2. Milliy va madaniy qadriyatlar

O'zbek milliy kurashi o'zbek xalqining madaniy merosi bilan chambarchas bog'liq. Ko'plab kurashchilar uchun bu sport turi nafaqat jismoniy faoliyat, balki milliy g'urur va an'analarni davom ettirish vositasidir. Bu xususiyat motivatsiyaning individual jihatlariga kuchli ta'sir ko'rsatadi. Masalan, o'zbek kurashchilari o'z xalqining qadimiy an'analarini namoyish etish orqali o'zlarini milliy qahramon sifatida ko'rishlari mumkin, bu esa ularning motivatsiyasini oshiradi.

3. Ichki va tashqi motivatsiya

Ichki motivatsiya O'zbek milliy kurashida muhim rol o'ynaydi. Kurashchilar ko'pincha sportdan zavq olish, o'z chegaralarini sinab ko'rish va shaxsiy rivojlanish uchun kurashadilar. Masalan, ba'zi sportchilar kurashni o'zlarining ichki kuchlarini sinash va ruhiy chidamlilikni oshirish vositasi sifatida ko'radilar. Tashqi motivatsiya esa mukofotlar, e'tirof va ijtimoiy maqom kabi omillarga asoslanadi. O'zbekistonda kurash bo'yicha muvaffaqiyatli sportchilar ko'pincha davlat tomonidan rag'batlantiriladi, bu esa tashqi motivatsiyani yanada kuchaytiradi.

4. Psixologik barqarorlik va o'ziga ishonch

Kurashchilar uchun psixologik barqarorlik muhim ahamiyatga ega. Musobaqalar paytida sportchilar stressli vaziyatlarga duch keladilar, bu esa ularning motivatsiyasiga ta'sir qilishi mumkin. O'ziga ishonch va ichki motivatsiya yuqori bo'lgan sportchilar odatda stressli vaziyatlarda yaxshiroq natija ko'rsatadilar. Masalan, tajribali kurashchilar o'zlarining psixologik holatlarini boshqarishni o'rganadilar va bu ularga musobaqalarda sovuqqonlikni saqlashga yordam beradi.

5. Murabbiy va jamoa ta'siri

Murabbiy va jamoa sportchining motivatsiyasiga katta ta'sir ko'rsatadi. O'zbek milliy kurashida murabbiylar nafaqat texnik ko'nikmalarni o'rgatadi, balki sportchilarni ruhiy jihatdan ham tayyorlaydi. Yaxshi murabbiy sportchining individual xususiyatlarini hisobga olib, uning motivatsiyasini oshirish uchun shaxsiy yondashuvni qo'llaydi. Jamoa ichidagi qo'llab-quvvatlash va raqobat ham sportchilarning motivatsiyasini oshiruvchi omil hisoblanadi.

O'zbek milliy kurashida motivatsiyaga ta'sir qiluvchi bir qator omillar mavjud. Quyida ularning asosiylari ko'rib chiqiladi:

1. Shaxsiy tajriba va muvaffaqiyatlar

Sportchining o'tmishdagi muvaffaqiyatlari yoki muvaffaqiyatsizliklari uning motivatsiyasiga katta ta'sir ko'rsatadi. G'alaba qozongan kurashchilar odatda o'zlariga bo'lgan ishonchni oshiradilar va yangi maqsadlarga intilishadi. Muvaffaqiyatsizliklar esa

ba'zi sportchilarda motivatsiyani pasaytirishi mumkin, ammo boshqalar uchun bu qayta urinish va yaxshilanish uchun turtki bo'lib xizmat qiladi.

2. Ijtimoiy va oilaviy qo'llab-quvvatlash

O'zbek jamiyatida oila va ijtimoiy muhit sportchilarning motivatsiyasida muhim rol o'ynaydi. Ota-onalar, do'stlar va jamoatchilikning qo'llab-quvvatlashi sportchilarga o'z maqsadlariga erishishda katta yordam beradi. Masalan, o'zbek kurashchilari ko'pincha o'z oilalarining faxri bo'lish uchun kurashadilar, bu esa ularning motivatsiyasini oshiradi.

3. Musobaqa muhiti

Musobaqalarning raqobatbardosh muhiti sportchilarning motivatsiyasiga katta ta'sir ko'rsatadi. O'zbek milliy kurashida musobaqalar odatda katta tomoshabinlar ishtirokida o'tkaziladi, bu esa sportchilarda qo'shimcha mas'uliyat hissi va motivatsiyani uyg'otadi. Raqobatchilar bilan to'qnashuv sportchilarni o'zlarining eng yaxshi ko'rsatkichlarini namoyish etishga undaydi.

4. Moddiy va ma'naviy rag'batlantirish

O'zbekistonda sportchilarni moddiy va ma'naviy rag'batlantirish tizimi yaxshi rivojlangan. G'oliblar uchun pul mukofotlari, e'tirof va davlat tomonidan taqdim etiladigan imtiyozlar tashqi motivatsiyani oshiradi. Shu bilan birga, ma'naviy rag'batlantirish, masalan, xalqning hurmati va e'tirofi, sportchilarning ichki motivatsiyasini mustahkamlaydi.

Motivatsiyani oshirish usullari

O'zbek milliy kurashida motivatsiyani oshirish uchun bir qator usullar qo'llaniladi. Quyida ulardan ba'zilari keltiriladi:

1. Maqsadlarni aniq belgilash

Sportchilar uchun aniq va erishiladigan maqsadlar qo'yish motivatsiyani oshirishning muhim usullaridan biridir. Masalan, yosh kurashchilar uchun dastlabki maqsad mahalliy musobaqalarda g'alaba qozonish bo'lishi mumkin, tajribali sportchilar esa xalqaro musobaqalarda muvaffaqiyatga erishishni maqsad qiladilar.

2. Psixologik tayyorgarlik

Psixologik tayyorgarlik kurashchilarning motivatsiyasini oshirishda muhim ahamiyatga ega. Meditatsiya, vizualizatsiya va ijobiy fikrlash usullari sportchilarga stressni boshqarish va o'zlariga ishonchni oshirishda yordam beradi.

3. Murabbiylar bilan ishlash

Murabbiylar sportchilarning motivatsiyasini oshirishda asosiy rol o'ynaydi. Ular sportchining individual xususiyatlarini hisobga olib, shaxsiy yondashuvni qo'llaydilar va ularni maqsadlariga erishishga undaydilar.

4. Jamoaviy ruhni mustahkamlash

Jamoa ichidagi ijobiy muhit va qo'llab-quvvatlash sportchilarning motivatsiyasini oshiradi. Jamoaviy mashg'ulotlar va musobaqalar sportchilarda birgalikda ishlash va raqobatbardoshlik tuyg'usini uyg'otadi.

Xulosa

O'zbek milliy kurashida motivatsiyaning individual xususiyatlari sportchilarning muvaffaqiyatida muhim rol o'ynaydi. Ichki va tashqi motivatsiya, shaxsiy maqsadlar, milliy qadriyatlar, psixologik barqarorlik va ijtimoiy muhit kabi omillar kurashchilarning faoliyatiga ta'sir qiladi. Motivatsiyani oshirish uchun aniq maqsadlarni belgilash, psixologik tayyorgarlik va murabbiylar bilan ishlash kabi usullar muhim ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Abdullaev, A. (2020). *O'zbek milliy kurashi: tarixi va rivojlanishi*. Toshkent: O'zbekiston Milliy Universiteti nashriyoti.
2. Karimov, S. (2018). *Sport psixologiyasi: motivatsiya va muvaffaqiyat omillari*. Toshkent: Fan va texnologiya nashriyoti.
3. Mirzajonova, E. T. Rasuljon Raxmonali o'g'li Tilavoldiyev. *O' SMIR YOSHDAGI O' QUVCHILARDA AXBOROTDAN FOYDALANISH MADANIYATINI SHAKLLANTIRISHNING ILMIY NAZARIY ASOSLARI*//*International Journal of Education, Social Science & Humanities. FARS Publishers*, 11, 660-669.
4. Raxmonaliyevich, T. R. (2022, December). O'smir yoshdagi o'quvchilarda axborotdan foydalanish madaniyatini shakllantirishda ijtimoiy-psixologik omillarning o'rni. In *Interdiscipline innovation and scientific research conference* (Vol. 1, No. 4, pp. 27-29).
5. Ibrokhimjonovna T. N. PERSONAL EDUCATION AS A MAIN BASIS OF SOCIETY'S DEVELOPMENT // *Academicia Globe: Inderscience Research*. – 2021. – T. 2. – №. 03. – C. 1-2.