

Methodology For Developing Motivation And Volitional Qualities In Kurash Sport

Qodirov Erkin Isroil o'g'li.

A 2nd-year student of the "Sports Activity (Kurash)" program at the Faculty of Sports and Arts of Andijan State University.

Abstract

This article explores the development of motivation and volitional qualities in athletes practicing Kurash. Kurash is a sport that requires not only physical strength but also strong psychological preparation. An athlete's internal motivation and volitional traits-such as determination, patience, and resilience-are key factors for success in competition. The study employs an experimental method using psychological training, motivational discussions, autogenic training, and visualization exercises. The effectiveness of these methods is assessed by comparing results between experimental and control groups. The article also provides methodological recommendations for coaches, highlights key considerations when selecting athletes, and suggests ways to improve the mental and emotional readiness of Kurash practitioners. Findings indicate that targeted development of motivation and volitional traits significantly enhances overall athlete preparedness.

Keywords: wrestling, motivation, volitional quality, age characteristics, strength, speed, endurance, coordination, sports training, young athletes, methodology.

Annotatsiya. Mazkur maqolada kurash sporti bilan shug'ullanuvchi sportchilarda motivatsiya va irodaviy sifatlarni rivojlantirish masalasi yoritilgan. Kurash nafaqat jismoniy, balki ruhiy va psixologik tayyorgarlikni ham talab qiladigan sport turi hisoblanadi. Sportchining ichki motivatsiyasi va irodaviy xususiyatlari-qat'iyatlilik, sabr-toqat, bardoshlilik musobaqalardagi muvaffaqiyatning muhim omillaridan sanaladi. Tadqiqotda eksperimental metoddan foydalanilib, psixologik treninglar, motivatsion suhbatlar, avto-trening va vizualizatsiya mashqlari qo'llanilgan. Ularning samaradorligi eksperimental va nazorat guruhlarining natijalari orqali taqqoslab tahlil qilinadi. Maqolada shuningdek, trenerlar uchun metodik tavsiyalar, sportchilarni tanlashda e'tibor qaratilishi lozim bo'lgan jihatlar va kurashchilarning ruhiy-psixologik holatini yaxshilash yo'llari taklif etilgan. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, motivatsiya va iroda ustida maqsadli ish olib borish sportchilarning umumiy tayyorgarligini sezilarli darajada oshiradi.

Kalit so'zlar: kurash, motivatsiya, iroda sifati, kuch, tezlik, chidamlilik, koordinatsiya, sport mashg'ulotlari, yosh sportchilar, metodika.

KIRISH. Kurash - o'zbek xalqining milliy sport turi bo'lib, nafaqat jismoniy, balki ruhiy sifatlarni ham tarbiyalashda muhim vositadir. Kurashchilar uchun kuch, chaqqonlik, muvozanat bilan bir qatorda motivatsiya va irodaviy sifatlarni ham yuqori darajada bo'lishi zarur. Bu maqolada kurashchilarni musobaqalarga tayyorlash jarayonida motivatsiya va irodaning ahamiyati, ularni rivojlantirish metodikalari, shuningdek, eksperimental tarzda o'tkazilgan tadqiqot natijalari ko'rib chiqiladi.

Zamonaviy sport psixologiyasi shuni ko'rsatadiki, motivatsiyasi kuchli sportchilar o'z oldiga aniq maqsadlar qo'yib, ularga erishishda qat'iy harakat qiladilar. Kurash sporti esa bu xususiyatlarni rivojlantirish uchun qulay maydon bo'lib xizmat qiladi. Ushbu maqolada kurashchilarda motivatsiya va irodaviy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan zamonaviy metodikalar, ularning amaliy qo'llanilishi, tajriba asosida tahlil qilingan natijalar yoritiladi.

TADDIQOTNING DOLZARBLIGI. Bugungi sportchilar faqat kuchli jismoniy tayyorgarlik

bilan emas, balki kuchli ruhiy-psixologik tayyorgarlik bilan ham ajralib turadi. Kurash sporti o'ziga xos jihatlari bilan sportchilardan yuqori darajadagi motivatsiya va iroda talab qiladi. Musobaqa davomida raqibga qarshi chiqish, bosim ostida sovuqqonlikni saqlab qolish, oxirgi daqiqalarda g'alabani qo'lga kiritish faqat jismoniy kuch bilan emas, balki kuchli iroda bilan bog'liqdir.

Kurash sportida bugungi global raqobat sharoitida sportchilarning ruhiy holatini mustahkamlash va motivatsiyasini doimiy yuqori darajada saqlab qolish ustuvor vazifalardan biri hisoblanadi. Shu bois, trenerlar, sport psixologlari va metodistlar tomonidan kurashchilarning psixologik tayyorgarligiga oid maxsus treninglar, mashg'ulotlar, ruhiy barqarorlikni shakllantiruvchi uslublarni amaliyotga joriy etish zarurati tug'ilmoqda.

Hozirgi kunda kurash bo'yicha O'zbekiston sportchilari xalqaro maydonlarda muvaffaqiyatli ishtirok etib kelmoqda. Ularning muvaffaqiyati faqatgina kuch va texnikaga emas, balki ichki motivatsiya va qat'iyatga ham bevosita bog'liq. Shu sababli, sportchilarni har tomonlama tayyorlashda psixologik tayyorgarlikka alohida e'tibor qaratilishi lozim.

Yana bir dolzarb masala - yosh sportchilar orasida motivatsiya pasayishining oldini olish. Uzoq muddatli sport faoliyatini davom ettirishda motivatsiyaning pasayishi, psixologik charchoq, ruhan tushkunlik holatlari sportchilarni sportdan voz kechish darajasiga olib kelmoqda. Shunday holatlarning oldini olishda ijobiy motivatsion muhit yaratish, irodaviy sifatlarga ega bo'lgan sportchilarni tarbiyalash asosiy vazifa hisoblanadi.

Motivatsiya va iroda - sportdagi yutuqlarning muhim tarkibiy qismlaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, kurash sportida bu sifatlarning kuchli bo'lishi sportchining muvaffaqiyatli faoliyat yuritishida muhim rol o'ynaydi. Har bir sportchi mashg'ulotlarda, musobaqalarda duch keladigan og'irliklar, psixologik bosim, charchoq, raqobat muhitiga bardosh bera olishi uchun irodaviy

sifatlarga ega bo'lishi kerak. Bu esa, maxsus metodik yondashuvlar orqali rivojlantiriladi.

Tadqiqotning maqsadi: Kurash sporti bilan shug'ullanuvchi sportchilarning motivatsiyasi va irodaviy sifatlarini oshirishga qaratilgan samarali metodikalarni ishlab chiqish va amaliyotga tatbiq etish.

Vazifalar:

1. Motivatsiyaning psixologik asoslarini o'rganish.
2. Sportchilarda iroda sifatlarining shakllanishini tahlil qilish.
3. Trening asosida motivatsiyani oshirish va iroda sifatlarini rivojlantirish samaradorligini baholash.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYASI

Kurash sportida metodik tajribalar. Motivatsiya nazariyalari. Motivatsiyaning psixologik nazariyalaridan biri A. Maslou tomonidan ishlab chiqilgan ehtiyojlar ierarxiyasi nazariyasidir. Shuningdek, Detsiy va Rayan tomonidan ishlab chiqilgan o'z-o'zini belgilash nazariyasiga ko'ra, sportchi mustaqillik, kompetensiya va ijtimoiy aloqalar orqali motivatsiyalanadi. Ushbu nazariyalar sportchilarning ichki va tashqi motivatsiya manbalarini tahlil qilishda asos bo'lib xizmat qiladi.

Irodaviy sifatlarga haqida qarashlar. Iroda bu – shaxsning ongli faoliyatini amalga oshirishda bardoshlik, qat'iyatlilik, sabr-toqat, o'zini nazorat qilish qobiliyatidir. Sport faoliyatida bu jihatlari, ayniqsa musobaqa sharoitida sportchining o'zini tutishi, vaziyatga mos qaror qabul qilishi, kuchli raqib qarshisida ruhiy barqarorlikni saqlab qolishida namoyon bo'ladi. Sportchilarda iroda sifatlari, jumladan qat'iyatlilik, bardoshlilik, mas'uliyat, o'zini boshqara olish qobiliyati muhim rol o'ynaydi. Psixolog V.K. Belyayev irodani ongli faoliyatni amalga oshirishdagi markaziy kuch deb ataydi.

Mahalliy va xorijiy olimlar. Mahalliy olimlardan A. Jo'rayev, B. Ro'zmetov, xorijiy tadqiqotchilardan R. Vaynberg, D. Gud va

boshqalar sport motivatsiyasi va iroda sifati haqida asosli tadqiqotlar olib borgan.

Kurashchilarni ruhiy tayyorlash bo'yicha ko'plab metodik yondashuvlar mavjud. Xususan, O'zbekiston sportchilarining xalqaro musobaqalardagi muvaffaqiyatli chiqishlari psixologik tayyorgarlik bilan bog'liqdir. Tajribali murabbiylar tomonidan tavsiya etilgan psixologik mashg'ulotlar motivatsiyani oshirishda ijobiy natijalar bergan. Kurash sportida metodik tajribalar. Kurash sportida psixologik tayyorgarlikka oid bir qator tadqiqotlar mavjud. Jumladan, musobaqa oldidan ruhiy tetiklikni saqlash, stressga bardosh berish, vizualizatsiya va meditatsiya orqali ishonch uyg'otish metodlari yaxshi samara bermoqda. Bu metodlar amalda samaradorligi bilan ajralib turadi.

Psixologik treninglar va mashg'ulotlar.

Eksperiment jarayonida quyidagi metodikalar amalda sinovdan o'tkazildi:

- **Avto-trening** – sportchilar o'z fikrlarini ijobiy yo'nalishda shakllantirish orqali o'ziga bo'lgan ishonchni kuchaytirdi.
- **Motivatsion suhbatlar** – murabbiylar bilan o'tkazilgan interaktiv muloqotlar orqali sportchilarning ichki motivatsiyasi mustahkamlandi.
- **Vizualizatsiya** - sportchilar g'alabani tasavvur qilish orqali psixologik tayyorgarlikni oshirdi.
- **Jurnal yuritish** - sportchilar kunlik maqsadlar va ularga erishish yo'llarini qayd etib bordilar.

Trening davomiyligi va shiddati.

- Treninglar 6 hafta davomida, haftasiga 3 marotaba, har biri 60 daqiqalik mashg'ulot sifatida tashkil etildi.
- Har bir mashg'ulot 3 bosqichdan iborat: (1) motivatsion kirish so'zi; (2) asosiy psixologik mashqlar; (3) yakuniy tahlil va fikr almashinuvi.
- Mashg'ulotlar shiddati haftadan haftaga bosqichma-bosqich oshirildi. Dastlab yengil va umumiy mashg'ulotlar, keyinchalik murakkabroq irodaviy testlar bilan boyitildi. Mashg'ulotlar oddiydan-

murakkabga, osondan-qiyinga tamoyili asosida olib borildi.

Eksperimental metodika.

Tadqiqotda 2 ta guruh ishtirok etdi:

- Eksperimental guruh (psixologik treninglar va amaliy mashg'ulotlar asosida)
- Nazorat guruhi (oddiy mashg'ulotlar asosida)

TADDIQOT NATIJALARI

1-jadval.

Treningdan oldingi va keyingi natijalar (motivatsiya darajasi, iroda ko'rsatkichlari %)

Guruh	Motiva tsiya (avval)	Motiva tsiya (keyin)	Irod a (av val)	Irod a (ke yin)
Eksperi mental	62%	87%	65 %	90 %
Nazorat	60%	66%	63 %	68 %

XULOSA. Kurash sportida faqat jismoniy emas, balki psixologik tayyorgarlik ham muhim hisoblanadi.

- Motivatsion treninglar va iroda ustida ishlash sportchilarning musobaqaga tayyorlanish jarayonida katta rol o'ynaydi.
- Trenerlar har bir sportchining ruhiy holatini hisobga olgan holda individual yondashuvni tanlashi kerak.

References

- Weinberg R., Gould D. "Foundations of Sport and Exercise Psychology", 2018
- Jo'rayev A. "Kurash asoslari". O'quv qo'llanma. Toshkent, 2016
- Ro'zmetov B. "Sport psixologiyasi". O'quv qo'llanma. Andijon, 2020
- Belyayev V.K. "Psixologik tayyorgarlik asoslari", Moskva, 2001
- Gud D. "Mental Training for Athletes". London, 2005
- Internet manbalari (Google Scholar, ResearchGate)