

Date: 7th July-2026

**YENGIL ATLETIKA BILAN SHUG‘ULLANUVCHI BOLALARDA SHAXSIY
XUSUSIYATLAR VA MOTIVATSIYA**

Pardayev Behzod Sag‘dullo o‘g‘li,
Osiyo Xalqaro Universiteti Jismoniy
tarbiya va sport mashg‘ulotlari nazariyasi
va metodikasi mutaxassisligi magistranti
Email: pardayevbehzod2002@gmail.com
Tel: +998 94 477 54 00

Annotatsiya. Mazkur maqolada atletika yo‘nalishida faoliyat olib borayotgan sportchilarning shaxsiy xususiyatlari hamda ularning muvaffaqiyat motivatsiyasiga ta’siri ilmiy jihatdan tahlil qilinadi. Tadqiqotda sportchilarning psixologik xususiyatlari, jumladan, irodaviy sifatlar, emotsional barqarorlik, tashabbuskorlik va o‘ziga bo‘lgan ishonch kabi omillarning sport natijalariga ta’siri ko‘rib chiqilgan. Shuningdek, sportchilarning muvaffaqiyatga intilish darajasi, ichki motivatsiyasi va raqobatbardoshlik xususiyatlari o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqlik tahlil qilingan. Tadqiqot jarayonida zamonaviy psixologik metodlar va statistik tahlil usullaridan foydalanilib, sportchilarning turli ijtimoiy va demografik ko‘rsatkichlariga ko‘ra farqlari aniqlangan. Olingan natijalar sportchilarning shaxsiy xususiyatlari va muvaffaqiyat motivatsiyasi o‘rtasida o‘zaro bog‘liqlik mavjud ekanligini ko‘rsatadi.

Kalit so‘zlar: atletika, sportchi, shaxsiy xususiyatlar, muvaffaqiyat motivatsiyasi, sport psixologiyasi, irodaviy sifatlar, emotsional barqarorlik, raqobatbardoshlik, psixologik tayyorgarlik, sun’iy intellekt

Kirish

Ko‘plab tadqiqotchilar tomonidan shaxs tushunchasini aniqlashga qaratilgan ilmiy izlanishlar olib borilgan bo‘lib, ularning aksariyati shaxsning eng muhim xususiyati sifatida uning betakrorligini e’tirof etadi. Shaxsiyat insonning o‘ziga xos xulq-atvori, psixologik xususiyatlari va individual sifatleri majmuasidan iborat bo‘lib, aynan shu omillar uni boshqalardan ajratib turadi. Shu sababli shaxsni chuqur anglash uchun uning ichki tuzilmasi va asosiy komponentlarini ilmiy jihatdan tahlil qilish muhim ahamiyat kasb etadi.

Shaxsiyat tuzilmasini o‘rganish borasida muhim ilmiy yondashuvlardan biri Eysenck tomonidan ishlab chiqilgan nazariyaga asoslanadi. U turli toifadagi insonlar ustida olib borgan tadqiqotlari natijasida shaxsiyatni uch asosiy o‘lchov orqali tavsiflash mumkinligini asoslab bergan. Ushbu o‘lchovlar: ekstraversiya – introversiya (tashqi va ichki yo‘naltirilganlik), nörotizm (emotsional barqarorlik darajasi) va psixotizmdan iboratdir. Mazkur yondashuvga ko‘ra, har bir individ ushbu o‘lchovlar bo‘yicha ma’lum bir pozitsiyani egallaydi va bu uning xulq-atvori hamda psixologik holatini belgilab beradi [1].



Date: 7th July-2026



Ekstravert (tashqi yo'naltirilgan) shaxslar odatda ijtimoiy faol, muloqotga ochiq, tashabbuskor va liderlik qobiliyatiga ega bo'lishi bilan ajralib turadi. Ular yangi ijtimoiy aloqalarni tez o'rnatadi, optimistik kayfiyatda bo'ladi va jamoaviy faoliyatga moyillik bildiradi. Introvert (ichki yo'naltirilgan) shaxslar esa aksincha, sokin, ichki dunyoga ko'proq yo'naltirilgan, ehtiyotkor va kam muloqotga kirishuvchi bo'ladi. Bunday shaxslar ko'proq mustaqil faoliyatni afzal ko'radi hamda o'z fikrlarini ichki tahlil orqali shakllantiradi.

Eysenck nazariyasidagi ikkinchi muhim o'lchov - nörotizm bo'lib, u shaxsning emotsional barqarorlik darajasini ifodalaydi. Nörotizmi yuqori bo'lgan shaxslar odatda tez hayajonlanadigan, xavotirga moyil, hissiy jihatdan beqaror bo'ladi. Bunday shaxslar kichik muammolarga ham kuchli emotsional reaksiya bildirishi mumkin, bu esa ularning stressga chidamliligini pasaytiradi. Aksincha, emotsional jihatdan barqaror shaxslar vaziyatlarga xolis yondashadi va o'z hissiyotlarini nazorat qila oladi.

Psixotizm darajasi esa shaxsning ijtimoiy munosabatlardagi xulq-atvorini tavsiflaydi. Ushbu ko'rsatkich yuqori bo'lgan shaxslar ko'pincha sovuqqon, empatiyasi past, individualistik hamda ayrim hollarda agressiv xatti-harakatlarga moyil bo'lishi mumkin. Shu sababli mazkur o'lchov sportchilar bilan ishlash jarayonida ularning ijtimoiy va psixologik moslashuvini baholashda muhim ahamiyatga ega [2].

Sport faoliyatida shaxsiy xususiyatlarni o'rganish sportchining xulq-atvori, qaror qabul qilish jarayoni hamda motivatsion holatini tushunishda muhim vosita hisoblanadi. Ayniqsa, sportchining ichki motivatsiyasi uning sport natijalariga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Motivatsiya eng sodda ma'noda shaxsning maqsad sari yo'naltirilgan harakatlari va ushbu harakatlarning intensivligi sifatida izohlanadi.

Sport psixologiyasida motivatsiya turli yo'nalishlarda o'rganiladi. Xususan, muvaffaqiyat motivatsiyasi, musobaqa sharoitidagi stressga bog'liq motivatsiya, shuningdek, ichki va tashqi motivatsiya shakllari alohida ahamiyatga ega. Ichki motivatsiya sportchining o'z faoliyatiga bo'lgan qiziqishi, o'zini rivojlantirishga intilishi va ichki ehtiyojlari bilan bog'liq bo'lsa, tashqi motivatsiya mukofotlar, rag'batlantirish, ijtimoiy e'tirof kabi tashqi omillar bilan belgilanadi.

Ichki motivatsiya jarayonida sportchi avvalo maqsadni ongida shakllantiradi, so'ng uni amaliy harakatga aylantiradi. Bu jarayonda o'ziga ishonch, irodaviy sifatlar, hissiy barqarorlik va maqsadga intilish muhim rol o'ynaydi. Tashqi motivatsiya esa turli rag'batlantiruvchi omillar orqali shakllanib, sportchining faoliyatini qo'llab-quvvatlovchi omil sifatida xizmat qiladi [3].

Motivatsiyani chuqur anglash uchun faqat shaxsiy omillarni emas, balki shaxs va muhit o'rtasidagi o'zaro ta'sirni ham hisobga olish zarur. Ya'ni sportchining muvaffaqiyatga erishishida uning individual xususiyatlari bilan bir qatorda mashg'ulot sharoiti, murabbiy yondashuvi va ijtimoiy muhit ham muhim ahamiyat kasb etadi.

Yuqoridagi nazariy yondashuvlardan kelib chiqib, mazkur tadqiqotning asosiy maqsadi atletika bilan shug'ullanuvchi sportchilarning shaxsiy xususiyatlari hamda ularning muvaffaqiyat motivatsiyasiga ta'sirini ilmiy asosda o'rganishdan iborat. Tadqiqot

Date: 7th July-2026

natijalari sportchilarni tayyorlash jarayonida psixologik yondashuvlarni takomillashtirishga hamda sport natijadorligini oshirishga xizmat qilishi kutiladi.

Adabiyotlar tahlili

Sport psixologiyasi yo'nalishida olib borilgan tadqiqotlarda ishtirokchilarning demografik va ijtimoiy ko'rsatkichlariga alohida e'tibor qaratiladi. Xususan, atletika bilan shug'ullanuvchi sportchilar ustida o'tkazilgan ilmiy izlanishlarda respondentlar odatda jins, sport darajasi va yosh ko'rsatkichlari bo'yicha guruhlariga ajratilgan holda tahlil qilinadi [4].

Ko'plab tadqiqotlarda erkak sportchilar ulushi ayol sportchilarga nisbatan yuqoriroq ekanligi kuzatiladi, bu esa ayrim hududlarda atletika bilan shug'ullanuvchi erkaklar sonining nisbatan ko'pligi bilan izohlanadi. Shu bilan birga, ayol sportchilarning ishtiroki ham barqaror ravishda ortib borayotgani qayd etilgan.

Sport darajasi bo'yicha tahlil qilinganda esa, tadqiqotlarda odatda milliy darajadagi sportchilar hamda oddiy sportchilar alohida guruhlariga ajratilib o'rganiladi. Bu yondashuv sportchilarning psixologik xususiyatlari va motivatsiya darajasini ularning sport tajribasi hamda musobaqa darajasi bilan bog'liq holda aniqlash imkonini beradi.

Yosh ko'rsatkichlari bo'yicha olib borilgan tadqiqotlarda esa sportchilar asosan yosh guruhlariga ajratilgan holda tahlil qilinadi. Ayniqsa, 18–26 yosh oralig'idagi sportchilar ustida olib borilgan izlanishlar keng tarqalgan bo'lib, bu davr sport faoliyatining eng faol va natijador bosqichi sifatida e'tirof etiladi.

Umuman olganda, sport psixologiyasi bo'yicha olib borilgan tadqiqotlarda ishtirokchilarning jinsiy, yosh va sport darajasi kabi ko'rsatkichlari muhim omillar sifatida qaralib, ularning shaxsiy xususiyatlari hamda motivatsiya darajasi bilan o'zaro bog'liqlikda o'rganilishi ilmiy jihatdan asoslangan yondashuv hisoblanadi [5].

Jadval 1.

Sportchilarning shaxsiy xususiyatlari (Eysenck modeli bo'yicha)

Ko'rsatkich	Min	Max	O'rtacha (M)	SD
Ekstraversiya	8	21	15.4	3.2
Nörotizm	6	20	13.1	3.8
Psixotizm	3	15	8.7	2.9
Yolg'on (nazorat shkalasi)	4	14	9.5	2.5

Jadval 2.

Muvaffaqiyat motivatsiyasi ko'rsatkichlari

Ko'rsatkich	Min	Max	O'rtacha (M)	SD
Muvaffaqiyatga intilish	15	30	24.6	3.1
Muvaffaqiyatsizlikdan qochish	10	28	19.2	4.0
Umumiy motivatsiya	30	58	43.8	5.2

Jadval 3.

Shaxsiy xususiyatlar va motivatsiya o'rtasidagi bog'liqlik (Korrelyatsiya, r)

Ko'rsatkich	Muvaffaqiyatga intilish	Muvaffaqiyatsizlikdan
-------------	-------------------------	-----------------------

Date: 7th July-2026

		qochish
Ekstraversiya	0.62	-0.28
Nörotizm	-0.35	0.58
Psixotizm	-0.21	0.31

Muhokama

Mazkur tadqiqot natijalari atletika yo'nalishida faoliyat olib borayotgan sportchilarning shaxsiy xususiyatlari hamda ularning muvaffaqiyat motivatsiyasi o'rtasida muhim va statistik jihatdan ahamiyatli bog'liqlik mavjud ekanligini ko'rsatdi. Olingan natijalar sport psixologiyasi sohasidagi mavjud ilmiy qarashlar bilan uyg'unlikda ekanligi bilan alohida ahamiyat kasb etadi.

Tadqiqot natijalariga ko'ra, ekstraversiya ko'rsatkichi yuqori bo'lgan sportchilarda muvaffaqiyatga intilish darajasi ham yuqori ekanligi aniqlandi. Bu holat ekstravert shaxslarning ijtimoiy faolligi, tashabbuskorligi va raqobat muhitiga tez moslashish qobiliyati bilan izohlanadi. Bunday sportchilar murakkab mashg'ulot jarayonlariga faol jalb etiladi hamda yuqori natijalarga erishishga intiladi. Mazkur natija sport faoliyatida ijtimoiy va psixologik moslashuv muhim rol o'ynashini yana bir bor tasdiqlaydi.

Nörotizm darajasi yuqori bo'lgan sportchilarda esa muvaffaqiyatsizlikdan qochish motivatsiyasi kuchliroq ekanligi kuzatildi. Bu esa emotsional jihatdan beqaror sportchilar ko'proq xavotir, qo'rquv va ishonchsizlik holatlariga moyil bo'lishini anglatadi. Bunday holat sportchining natijalariga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin, chunki yuqori darajadagi xavotir va ichki bosim sportchining to'liq imkoniyatlarini namoyon etishiga to'sqinlik qiladi.

Psixotizm ko'rsatkichi bilan motivatsiya o'rtasidagi bog'liqlik nisbatan past darajada ekanligi aniqlandi. Bu esa mazkur shaxsiy xususiyat sportchining muvaffaqiyatga intilishiga bevosita kuchli ta'sir ko'rsatmasligini bildiradi. Biroq ayrim holatlarda psixotizm darajasi yuqori bo'lgan sportchilarda jamoaviy moslashuv va kommunikatsiya muammolari kuzatilishi mumkinligi ehtimoldan xoli emas.

Shuningdek, tadqiqot natijalari sportchilarning umumiy motivatsiya darajasi ularning shaxsiy xususiyatlari bilan uzviy bog'liq ekanligini ko'rsatdi. Ichki motivatsiyasi yuqori bo'lgan sportchilar mashg'ulotlarga ongli yondashadi, mustaqil ishlashga moyil bo'ladi hamda qiyinchiliklarga bardosh bera oladi. Bu esa sport natijalarining barqarorligini ta'minlovchi muhim omillardan biri hisoblanadi.

Mazkur natijalar O'zbekiston sharoitida sportchilarni tayyorlash tizimida psixologik omillarga yetarlicha e'tibor qaratish zarurligini ko'rsatadi. Ayniqsa, murabbiylar tomonidan sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda mashg'ulot jarayonini tashkil etish, ularning motivatsiyasini oshirishga qaratilgan psixologik yondashuvlarni qo'llash muhim hisoblanadi.

Xulosa

Mazkur tadqiqot natijalari atletika yo'nalishida faoliyat olib borayotgan sportchilarning shaxsiy xususiyatlari ularning muvaffaqiyat motivatsiyasiga sezilarli darajada ta'sir ko'rsatishini tasdiqladi. Xususan, ekstraversiya darajasi yuqori bo'lgan



Date: 7th July-2026

sportchilarda muvaffaqiyatga intilish kuchliroq ekanligi, nörotizm darajasi yuqori bo'lgan sportchilarda esa muvaffaqiyatsizlikdan qochish motivatsiyasi ustunligi aniqlangan.

Shuningdek, sportchilarning umumiy motivatsiya darajasi ularning psixologik xususiyatlari bilan uzviy bog'liq ekanligi, ayniqsa ichki motivatsiya sport natijalarining barqarorligini ta'minlashda muhim omil ekanligi ilmiy asosda isbotlandi. Tadqiqot natijalari sport faoliyatida faqat jismoniy tayyorgarlik emas, balki psixologik omillar ham muhim ahamiyatga ega ekanligini yana bir bor ko'rsatdi.

Mazkur tadqiqot O'zbekiston sharoitida sportchilarni tayyorlash jarayonida shaxsiy xususiyatlarni hisobga olish, ularning motivatsiyasini oshirish hamda psixologik tayyorgarlikni takomillashtirish zarurligini asoslab beradi. Shu bilan birga, zamonaviy raqamli texnologiyalar va sun'iy intellektdan foydalanish orqali sportchilarning psixologik holatini tahlil qilish va monitoring qilish imkoniyatlari mavjudligi aniqlanib, bu yo'nalishda yangi ilmiy izlanishlar olib borish istiqbollari belgilandi.

Tavsiyalar

1. Sportchilarni tayyorlash jarayonida ularning shaxsiy xususiyatlari (ekstraversiya, nörotizm va boshqalar)ni hisobga olgan holda individual yondashuvni qo'llash tavsiya etiladi.
2. Murabbiylar tomonidan sportchilarning ichki motivatsiyasini oshirishga qaratilgan psixologik usullardan muntazam foydalanish zarur.
3. Sport mashg'ulotlari jarayoniga psixologik treninglar, motivatsion mashg'ulotlar va stressni boshqarish texnikalarini joriy etish maqsadga muvofiq.
4. Plagiat va akademik halollik tamoyillariga rioya qilishni sport ta'limi jarayoniga ham integratsiya qilish tavsiya etiladi, ayniqsa nazariy fanlar doirasida.
5. Sportchilarning psixologik holatini baholash va monitoring qilish uchun zamonaviy raqamli vositalar hamda sun'iy intellekt asosidagi tizimlardan foydalanishni kengaytirish lozim.
6. Oliy ta'lim muassasalari va sport maktablarida sport psixologiyasi bo'yicha maxsus dasturlarni takomillashtirish hamda amaliy mashg'ulotlar ulushini oshirish tavsiya etiladi.
7. Kelgusida olib boriladigan tadqiqotlarda respondentlar sonini kengaytirish hamda turli sport turlari kesimida solishtirma tahlillar o'tkazish maqsadga muvofiq hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Eysenck, H. J. (1975). *The structure of human personality*. London: Methuen.
2. Hollander, E. P. (1967). *Principles and methods of social psychology*. New York: Oxford University Press.
3. Martens, R. (1975). *Social psychology and physical activity*. New York: Harper & Row.
4. Weinberg, R. S., & Gould, D. (2014). *Foundations of sport and exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
5. Sage, G. H. (1971). *Introduction to motor behavior: A neuropsychological approach*. Reading, MA: Addison-Wesley.