



## YOSH SPORTCHILAR ORASIDA YENGIL ATLETIKA TURLARINI TANLASH OMILLARI VA MOTIVATSIYA

Ruzmatov Dilmurod Gayratovich

Oriental Universiteti

Sport faoliyati (faoliyat turi bo'yicha) mutaxassisligi

1-bosqich magistranti

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18133526>

### ARTICLE INFO

Received: 31<sup>st</sup> December 2025

Accepted: 1<sup>st</sup> January 2025

Published: 2<sup>nd</sup> January 2026

### KEYWORDS

*yosh sportchilar, yengil atletika, sport turlarini tanlash, motivatsiya, sport psixologiyasi, ichki motivatsiya, tashqi rag'bat, murabbiylik yondashuvi, sportga qiziqish, pedagogik omillar*

### ABSTRACT

*Ushbu maqolada yosh sportchilar orasida yengil atletika turlarini tanlashga ta'sir etuvchi omillar va ularni sportga jalb etishdagi motivatsion yondashuvlar tahlil qilinadi. Tadqiqot davomida biologik, psixologik, ijtimoiy va pedagogik omillarning yengil atletikaga bo'lgan qiziqishga qanday ta'sir qilishi o'rganiladi. Shuningdek, sportchilarning yoshi, jismoniy imkoniyatlari, shaxsiy qiziqishlari va atrof-muhitning (oila, murabbiy, jamiyat) rag'batlantiruvchi roli chuqur tahlil etiladi. Motivatsiyaning ichki va tashqi shakllari, ularni mustahkamlash usullari, sportga qiziqishni oshirishga qaratilgan samarali metodik yondashuvlar ko'rib chiqiladi. Maqola, yosh sportchilarni sportga ongli va barqaror jalb etish bo'yicha amaliy tavsiyalarni ham o'z ichiga oladi.*

### KIRISH

Jahon sport maydonida yengil atletika sportlar qirolichasi sifatida tan olinib, uning ahamiyati nafaqat yuqori darajadagi musobaqalarda, balki yosh sportchilarni jismonan va ruhiy jihatdan tarbiyalashda ham beqiyosdir. Yengil atletika sportning asosiy turlaridan biri bo'lib, yugurish, sakrash, uloqtirish kabi mashqlarni o'z ichiga oladi va bolalarda harakat faolligini rivojlantirish, umumjismoniy tayyorgarlikni mustahkamlash hamda sportga bo'lgan barqaror qiziqishni shakllantirishda muhim o'rin tutadi (WHO, 2020). Yosh sportchilar orasida yengil atletika turlarini tanlash jarayoni ko'p omillarga bog'liq. Bular orasida biologik (yosh, jins, jismoniy salohiyat), psixologik (qiziqish, o'ziga ishonch, motivatsiya), ijtimoiy (ota-ona, murabbiy, do'stlar ta'siri), va pedagogik (maktabdagi jismoniy tarbiya sifati, murabbiylik uslubi) omillar ajralib turadi. Xususan, ichki motivatsiya – ya'ni bolaning o'z istagi bilan sport bilan shug'ullanishi – yuqori sport yutuqlari uchun poydevor bo'lib xizmat qiladi (Deci & Ryan, 2000). Shu bilan birga, tashqi rag'batlantiruvchi omillar – mukofot, tan olinish, ota-onaning qo'llab-quvvatlashi – sportga bo'lgan barqaror qiziqishni shakllantirishda muhim vosita sanaladi.

Bugungi globallashuv va texnologik 355 taraqqiyot sharoitida bolalarning sportga jalb etilishi tobora murakkab tus olmoqda. Raqamli texnologiyalar, passiv turmush tarzi va sportdan chalg'ituvchi omillar yosh avlod salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda (UNESCO, 2023). Shu bois, yengil atletikani tanlashdagi motivatsion yondashuvlar, zamonaviy tarbiyaviy uslublar, individual yondashuv asosida sportchilarning ehtiyojlarini aniqlash va rag'batlantirish zaruriyati ortib bormoqda.

Yosh sportchilarning yengil atletika turlarini tanlash jarayoniga ta'sir etuvchi omillar chuqur tahlil qilinadi, motivatsiyaning psixologik mexanizmlari ochib beriladi hamda sportga

barqaror qiziqishni shakllantirish bo'yicha tavsiyalar beriladi. Ushbu mavzuning ilmiyamaliy ahamiyati shundaki, u sog'lom turmush tarzini qaror toptirish, sport zaxiralarini shakllantirish va iqtidorli yoshlarni aniqlashda muhim rol o'ynaydi. Yengil atletika – bu inson harakat faoliyatining tabiiy shakllarini o'z ichiga olgan kompleks sport turi bo'lib, uning asosiy turlari yugurish, sakrash, uloqtirish va sport yurishidir.

Yoshlar orasida bu sport turining ommalashuvi, birinchidan, ularning harakat koordinatsiyasini, tezkorlik, chaqqonlik va chidamlilik kabi sifatlarni shakllantirishda samarali bo'lishi bilan bog'liqdir (IAAF, 2020). Ikkinchidan, yengil atletika o'zining nisbatan qulay sharoitlarda tashkil etilishi va kam mablag' talab etishi bilan ko'plab maktablar va sport to'garaklarida keng qo'llaniladi. Yosh sportchilarning yengil atletikani tanlashi bir nechta omillarga bog'liq bo'lib, ular quyidagicha guruhlanadi: Biologik va fiziologik omillar - yosh, jins, jismoniy konstitutsiya va genetik salohiyat sport turini tanlashda hal qiluvchi rol o'ynaydi. Masalan, tez yugurishga moyil bo'lgan bolalarda fast-twitch (tez qisqaruvchi) mushak tolalarining ustunligi kuzatiladi, bu esa qisqa masofaga yugurish turlarida muvaffaqiyatli bo'lishlariga imkon yaratadi (Bouchard et al., 1999). Psixologik omillar - bolalarning o'ziga bo'lgan ishonchi, muvaffaqiyatga erishishga intilishi, musobaqaviy ruh va ijobiy emotsional holat sportga qiziqishni oshiradi.

Shuningdek, sport jarayonida erishilgan natijalar, do'stlar bilan o'zaro raqobat va rag'batlantirish kabi omillar psixologik motivatsiyani kuchaytiradi (Ryan & Deci, 2000). Ijtimoiy omillar - oila a'zolari, ayniqsa ota-onalarning sportga munosabati va qo'llab-quvvatlashi farzandning sportga bo'lgan qiziqishini belgilovchi muhim omildir.

Shu bilan birga, murabbiyning yondashuvi, tengdoshlarning ta'siri va ommaviy axborot vositalarida sport qahramonlarining targ'iboti ham tanlovda o'z ifodasini topadi (Weiss & Ferrer-Caja, 2002). Pedagogik va tashkiliy omillar - jismoniy tarbiya darslarining sifati, sport maktablaridagi infratuzilma, trenerlarning malakasi va mashg'ulot metodikasi sport turini tanlashda muhim rol o'ynaydi. Samarali mashg'ulotlar dasturi, individual yondashuv va yoshga mos mashqlar tizimi bolalarda sportga ijobiy munosabatni shakllantiradi. Motivatsiyaning shakllari va ularni mustahkamlash yo'llari - motivatsiya - 356 bu sportga jalb etuvchi ichki va tashqi omillar majmuasidir.

Yosh sportchilarda bu jarayon quyidagi shakllarda namoyon bo'ladi: Ichki motivatsiya - bu bolaning sportga bo'lgan tabiiy qiziqishi, o'zini namoyon qilish, zavq olish va o'zini rivojlantirish istagi. Bu turdagi motivatsiya barqaror va uzoq muddatli bo'ladi. Tashqi motivatsiya - mukofotlar, musobaqalarda g'alaba qozonish, ota-onalarning e'tirofi, medal yoki boshqa ijtimoiy rag'bat shakllaridir. Bu motivatsiya vaqtinchalik bo'lishi mumkin, ammo to'g'ri yondashuv orqali ichki motivatsiyaga aylantirish mumkin (Vallerand, 2007). Sport mashg'ulotlarida quyidagi usullar orqali motivatsiyani oshirish mumkin: Rivojlanish bosqichlariga mos maqsadlar qo'yish. Har bir bolani yutuqlari uchun individual rag'batlantirish. Qiziqarli va interaktiv mashg'ulotlar o'tkazish. Ijobiy muhit yaratish va raqobatni sog'lom yo'nalishda olib borish

#### **XULOSA**

Yosh sportchilar orasida yengil atletika turlarini tanlash jarayoni ko'p qirrali va murakkab psixofiziologik, ijtimoiy va pedagogik omillar bilan bog'liqdir. Tadqiqotlar shuni ko'rsatmoqdaki, sport turlarini tanlashda biologik (jins, yosh, genetik salohiyat), psixologik (shaxsiy qiziqish, o'zini baholash, motivatsiya turi), ijtimoiy (ota-ona, murabbiy, atrof-muhit ta'siri) va pedagogik (ta'lim sifati, sport infratuzilmasi) omillar o'zaro uzviy bog'langan holda ta'sir ko'rsatadi. Yengil atletika sport turlari – yugurish, sakrash va uloqtirish – bolalar va o'smirlarning umumjismoniy salohiyatini rivojlantirishda hal qiluvchi ahamiyatga ega.

Ushbu sport turi orqali yosh sportchilar nafaqat jismonan, balki ruhiy va ijtimoiy jihatdan ham shakllanadi. Bu esa ularning sog'lom turmush tarziga sodiq bo'lishlariga, hayotiy faoliyat darajasining oshishiga xizmat qiladi. Motivatsiya esa sportga barqaror jalb etishning markaziy omili sifatida namoyon bo'ladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ichki motivatsiyaga ega bo'lgan

sportchilar yuqori yutuqlarga erishishda bardavom bo'ladi, tashqi rag'bat esa asosan qisqa muddatli natijalar bilan cheklanadi (Deci & Ryan, 2000; Vallerand, 2007). Shu boisdan murabbiylar va pedagoglar yosh sportchilar bilan ishlashda motivatsion jihatlariga alohida e'tibor qaratishlari lozim.

Bu borada individual yondashuv, rag'batlantiruvchi muhit yaratish, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash hamda sport o'yinlarining mazmunli va qiziqarli tashkil etilishi muhim ahamiyat kasb etadi. Xulosa qilib aytganda, yosh sportchilarni yengil atletikaga ongli va barqaror jalb etish uchun har tomonlama tizimli yondashuv zarur. Bu yondashuv sportning zamonaviy psixologik, pedagogik va sotsiologik nazariyalariga asoslangan bo'lishi, har bir sportchining individual xususiyatlarini hisobga olgan holda amalga oshirilishi kerak. Faqatgina shunday holatdagina, yurtimizda sportning ushbu muhim turlarini ommalashtirish, sog'lom avlodni shakllantirish va xalqaro 357 miqyosda raqobatbardosh sportchilarni tayyorlash imkoniyati yuzaga keladi.

#### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Bouchard, C., Malina, R. M., & Pérusse, L. (1999). *Genetics of fitness and physical performance*. Human Kinetics.
2. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. [https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104\\_01](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01)
3. International Association of Athletics Federations. (2020). *Kids' athletics: A practical guide*. IAAF.
4. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 54–67. <https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1020>
5. UNESCO. (2023). *Quality physical education and sport for youth development*. UNESCO Publishing.
6. Vallerand, R. J. (2007). A hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation for sport and physical activity. In M. S. Hagger & N. L. D. Chatzisarantis (Eds.), *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport* (pp. 255–279). Human Kinetics.
7. Weiss, M. R., & Ferrer-Caja, E. (2002). Motivational orientations and sport behavior. In T. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (2nd ed., pp. 101–183). Human Kinetics.
8. World Health Organization. (2020). *Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. WHO Press.
9. Abdurasulova, Y. . (2025). VOLEYBOLCHILARDA SAKRASH QOBILIYATI VA TEZKORLIKNI RIVOJLANTIRISH METODIKASI. *Центральноазиатский журнал междисциплинарных исследований и исследований в области управления*, 2(10), 125–129. извлечено от <https://in-academy.uz/index.php/cajmrms/article/view/62632>