

SPORTCHI GAVDA TIPINING HARAKTER VA TEMPERAMENTGA TA'SIRI

Tilavoldiyev Rasuljon Raxmonali o'g'li

O'zbekiston Davlat Jismoniy tarbiya va sport universiteti Farg'ona filiali
sport nazariyasi va uslubiyati kafedrsi assistenti

Annotatsiya: Ushbu maqola sportchi gavda tipining harakter va temperamentga ta'sirini o'rganadi. Sportchilarni uch asosiy gavda tipi ektomorf, mezomorf va endomorfga ajratib, har bir tipning jismoniy xususiyatlari psixologik xususiyatlar va xatti-harakatlar bilan qanday bog'liqligini tahlil qiladi. Hans eysenckning temperament nazariyasi va william sheldoning somatotip nazariyasi kabi nazariyalarni qo'llash orqali maqola turli gavda tiplari stressga qarshi kurashish qobiliyati, ijtimoiy munosabatlar va turli sport turlaridagi muvaffaqiyatlariga qanday ta'sir ko'rsatishi haqida ma'lumot beradi. Individual va jamoaviy sport turlari bilan shaxsiy xususiyatlar o'rtasidagi bog'liqlik ham muhokama qilinadi.

Kalit so'zlar: sportchi, gavda tipi, ektomorf, mezomorf, endomorf, harakter, temperament, psixologiya, stressga qarshi qobiliyat, sportdagi muvaffaqiyat, individual sport, jamoaviy sport.

ВЛИЯНИЕ ТИПА ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ СПОРТСМЕНА НА ХАРАКТЕР И ТЕМПЕРАМЕНТ

Тилаволдиев Расулжон Рахмонали угли

Узбекистанский Государственный университет физического воспитания и
спорта Ферганского филиала

Аннотация: В данной статье исследуется влияние типа телосложения на характер и темперамент спортсменов. Классифицируя спортсменов на три основных типа телосложения эктоморфы, мезоморфы и эндоморфы, анализируется, как физические характеристики каждого типа связаны с психологическими чертами и поведением. С применением теорий, таких как теория темперамента ганса айзенка и соматотипическая теория уильяма

шелдона, статья дает представление о том, как различные типы телосложения могут влиять на устойчивость к стрессу, социальное взаимодействие и успех в различных видах спорта. Также обсуждается связь между индивидуальными и командными видами спорта и личностными качествами.

Ключевые слова: спортсмен, тип телосложения, эктоморф, мезоморф, эндоморф, характер, темперамент, психология, устойчивость к стрессу, спортивные достижения, индивидуальные виды спорта, командные виды спорта.

INFLUENCE OF BODY TYPE ATHLETE ON CHARACTER AND TEMPERAMENT

Tilavoldiyev Rasuldjon

Uzbekistan State University of Physical Education and Sports Fergana branch

Annotation: This article explores the influence of body type on the character and temperament of athletes. By categorizing athletes into three main body types ectomorph, mesomorph, and endomorph it examines how each type's physical characteristics relate to psychological traits and behaviors. Through the application of theories such as Hans Eysenck's temperament theory and William Sheldon's somatotype theory, the article provides insights into how different body types may affect stress resilience, social interaction, and performance in various sports disciplines. The relationship between individual and team sports with personality traits is also discussed.

Key words: athlete, body type, ectomorph, mesomorph, endomorph, character, temperament, psychology, stress resilience, sport performance, individual sports, team sports.

Insonning jismoniy xususiyatlari va sport faoliyati ularning ruhiy va psixologik holatlariga ta'sir ko'rsatishi ilmiy izlanishlar tomonidan keng o'rganilgan. Sportchilar o'z tanalarining o'ziga xos tuzilishi, ya'ni gavda tipiga ko'ra farqlanadi va bu farqlilik ularning harakter va temperamentlariga bevosita yoki

bilvosita ta'sir etishi mumkin. Ushbu maqola sportchi gavda tipining harakter va temperamentga ta'sirini tahlil qilishga bag'ishlangan.

Gavda tipi tasnifi

Gavda tipi odatda uch asosiy kategoriyaga bo'linadi: ektomorf, mezomorf va endomorf. Har bir gavda tipi o'ziga xos jismoniy xususiyatlar va shuning ortidan keladigan psixologik xususiyatlarga ega.

Ektomorf

Ektomorflar yuqori, ingichka, va suyaklari nozik bo'lgan insonlardir. Ularning yog' qatlamlari kam va mushak massasi kamroq rivojlangan bo'ladi. Bunday jismoniy xususiyatlar ektomorflarni tezlik va chidamlilikni talab qiladigan sport turlari uchun mos qiladi, masalan, yugurish, gimnastika va velosport.

Mezomorf

Mezomorflar kuchli mushaklarga va sportchilarga xos tuzilishga ega bo'lib, ular osonlik bilan mushak massasi hosil qila oladilar. Ushbu gavda tipi ko'pincha kuch va kuchlanish talab qiladigan sport turlarida, masalan, bodibilding, futbol va boksdagi uchraydi.

Gavda tipining harakter va temperamentga ta'siri

Ektomorfning harakteri va temperamenti

Ektomorf tipidagi sportchilar odatda xushmuomalalik, aql-zakovat va jiddiyat bilan ajralib turadilar. Ular odatda introvert bo'lib, o'z ichki olamlariga qiziqishadi va ko'pincha o'ylab ish tutadilar. Ushbu guruhdagi odamlar stress va xavotirga ko'proq moyil bo'lishlari mumkin, chunki ularning fiziologik tuzilishi tezkor energiya sarfi va yuqori metabolizm bilan bog'liq. Bu holat ularning psixologik barqarorligiga ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Mezomorfning harakteri va temperamenti

Mezomorf tipidagi sportchilar kuchli irodaga ega, harakatga qaratilgan va raqobatbardoshdirlar. Ular ekstrovert bo'lib, o'zlarining jismoniy kuch-quvvatlari va mashqlar bilan shug'ullanishdan zavqlanadilar. Mezomorflar ko'pincha liderlik qobiliyatiga ega bo'lib, o'zlariga va boshqalarga nisbatan talabchan bo'lishadi.

Ularning yuqori energiya darajasi va tez tiklanish qobiliyati ularning stressga qarshi kurasha olish qobiliyatlarini oshiradi.

Endomorfning harakteri va temperamenti

Endomorf tipidagi sportchilar ko'pincha quvnoq, ijtimoiy va mehribon bo'lib, ular tinch va farovon muhitni afzal ko'radilar. Ular ba'zan motivatsiya muammolariga duch kelishi mumkin, chunki ularning metabolizmi pastroq va ortiqcha vazn olish xavfi yuqori. Bu holat ularning psixologik holatiga ta'sir etishi mumkin, ayniqsa o'zini past baholash va depressiya bilan bog'liq bo'lishi mumkin.

Hans eysenckning temperament nazariyasi

Hans eysenckning temperament nazariyasi uch asosiy o'lchovni o'z ichiga oladi: ekstroversiya, nevrozizm va psixotikizm. Ektomorf sportchilar odatda yuqori nevrozizm va past ekstroversiya darajasiga ega bo'lishlari mumkin. Mezomorflar yuqori ekstroversiya va past nevrozizm darajasiga ega bo'lib, endomorflar esa past ekstroversiya va yuqori nevrozizm darajasiga ega bo'lishi mumkin. Bu farqlar sportchilarning turli stresslarga va sport faoliyatiga bo'lgan munosabatlariga ta'sir ko'rsatadi.

Sheldonning somatotip nazariyasi

William sheldon somatotip nazariyasiga ko'ra, insonlarning jismoniy tuzilishi ularning psixologik holatlari bilan bog'liqdir. U ektomorf, mezomorf va endomorf kategoriyalarini tavsiya etgan va har bir kategoriya o'ziga xos temperament xususiyatlariga ega bo'lishini ta'kidlagan. Ektomorflar odatda introvert, intellektual va sezgir bo'lib, mezomorflar faol, irodali va raqobatbardosh, endomorflar esa quvnoq, ijtimoiy va emosional barqaror bo'lishadi.

Stressga qarshi qobiliyat

Sportchilarning stressga qarshi qobiliyatlari ularning gavda tipi va shaxsiy xususiyatlariga bog'liq bo'lishi mumkin. Mezomorflar kuchli jismoniy tuzilishlari va yuqori energiya darajasi bilan stressga yaxshiroq qarshilik ko'rsatishi mumkin. Ektomorflar esa yuqori nevrozizm va tez metabolizm tufayli stressga ko'proq moyil

bo'lishlari mumkin. Endomorflar esa o'zlarining emosional barqarorliklari va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashlariga tayanib, stressni boshqarishlari mumkin.

Sport turlari va harakter

Sport turlari ham sportchilarning harakter va temperamentiga ta'sir ko'rsatishi mumkin. Masalan, individual sport turlari (yugurish, suzish) ko'proq mustaqillik va o'z-o'zini motivatsiya talab qilsa, jamoaviy sport turlari (futbol, basketbol) ko'proq ijtimoiylik va hamkorlik qobiliyatlarini rivojlantiradi. Mezomorflar ko'pincha jamoaviy sport turlarida muvaffaqiyatli bo'lishlari mumkin, chunki ular ijtimoiy va raqobatbardosh bo'lishadi.

Xulosa

Sportchi gavda tipi va ularning harakteri va temperamentlari o'rtasidagi bog'liqlik ilmiy tadqiqotlar va nazariyalar orqali tasdiqlangan. Ektomorf, mezomorf va endomorf kategoriyalariga bo'linadigan sportchilar o'zlarining jismoniy xususiyatlariga ko'ra turli xil psixologik xususiyatlarga ega bo'lishlari mumkin. Bu farqlar ularning sport faoliyatida muvaffaqiyatli bo'lishiga va stressga qarshi kurasha olishiga ta'sir ko'rsatadi. Ilmiy tadqiqotlar va nazariyalar sportchilarning gavda tipi va psixologik holatlari o'rtasidagi bog'liqlikni chuqurroq o'rganishga yordam beradi va bu borada yanada ko'proq izlanishlar olib borish zarurligini ko'rsatadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Eysenck, H. J. (1991). *Dimensions of Personality: 16 Factors of Personality*. New York: Greenwood Press.
2. Sheldon, W. H., & Stevens, S. S. (1942). *The Varieties of Human Physique: An Introduction to Constitutional Psychology*. New York: Harper & Brothers.
3. Carter, J. E. L., & Heath, B. H. (1990). *Somatotyping: Development and Applications*. Cambridge: Cambridge University Press.
4. Piedmont, R. L. (1998). *The Revised NEO Personality Inventory: Clinical and Research Applications*. New York: Springer.

5. McCrae, R. R., & Costa, P. T. (2003). *Personality in Adulthood: A Five-Factor Theory Perspective*. New York: Guilford Press.

6. Thompson, J. K., & Heinberg, L. J. (1999). The Media's Influence on Body Image Disturbance and Eating Disorders: We've Reviled Them, Now Can We Rehabilitate Them?. *Journal of Social Issues*, 55(2), 339-353.