



MIRZO ULUG'BEK NOMIDAGI
O'ZBEKISTON MILLIY UNIVERSITETINING
JIZZAX FILIALI

**ZAMONAVIY INNOVATSION
TADQIQOTLARNING
DOLZARB MUAMMOLARI
VA RIVOJLANISH
TENDENSIYALARI:
YECHIMLAR VA ISTIQBOLLAR
RESPUBLIKA ILMIY-TEXNIK
ANJUMAN MATERIALLARI
TO'PLAMI**



**15-16-MAY
2026-YIL**



**Google
Scholar**

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY TA’LIM, FAN VA
INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI**

**MIRZO ULUG‘BEK NOMIDAGI O‘ZBEKISTON MILLIY
UNIVERSITETINING JIZZAX FILIALI**

**ZAMONAVIY INNOVATSION TADQIQOTLARNING DOLZARB
MUAMMOLARI VA RIVOJLANISH TENDENSIYALARI: YECHIMLAR
VA ISTIQBOLLAR**

*mavzusidagi Respublika ilmiy-texnik anjuman materiallari to‘plami
(2026-yil 15-16-may)*

JIZZAX-2026

YENGIL ATLETIKA MASHG'ULOTLARINING O'SMIRLAR KOGNITIV FAOLLIGIGA TA'SIRI

Shovxiyev Luqmoniddin Boynazar o'g'li

Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston milliy universiteti Jizzax filiali

Psixologiya fakulteti Psixologiya kafedrası o'qituvchisi

Musayev Omadbek Sohijjon o'g'li, Ulug'bekova Mohinur Xayrulla qizi,

Sunatullayeva Munisa Sobir qizi

Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston milliy universiteti Jizzax filiali

Psixologiya fakulteti Oila psixologiyasi yo'nalishi 3-bosqich talabalari

Annotatsiya: Mazkur maqolada yengil atletika mashg'ulotlarining o'smirlar kognitiv faolligiga ta'siri psixologik va pedagogik jihatdan tahlil qilingan. O'smirlik davrining kognitiv rivojlanish xususiyatlari, sport faoliyatining diqqat, xotira, tafakkur va qaror qabul qilish jarayonlariga ta'siri ilmiy asosda yoritilgan. Shuningdek, yengil atletika mashg'ulotlari orqali kognitiv jarayonlarni rivojlantirish mexanizmlari hamda murabbiy va psixologning roli ko'rsatib berilgan.

Kalit so'zlar: kognitiv faollik, yengil atletika, o'smirlar, diqqat, xotira, tafakkur, psixologik rivojlanish, sport psixologiyasi.

Bugungi kunda ta'lim va sport tizimida yosh avlodning nafaqat jismoniy, balki aqliy rivojlanishiga ham katta e'tibor qaratilmoqda. Ayniqsa, sport faoliyati o'smirlarning kognitiv (bilish) jarayonlarini rivojlantirishda muhim vosita sifatida qaralmoqda.

Yengil atletika mashg'ulotlari o'smirlarda tezkor fikrlash, diqqatni jamlash, vaziyatni tahlil qilish va qaror qabul qilish kabi aqliy jarayonlarni faollashtiradi. Bu sport turi murakkab harakatlar, tezkor reaksiyalar va doimiy o'zgaruvchan sharoitlarni talab qilgani sababli kognitiv tizimni kuchli ishlashga majbur qiladi.

O'smirlik davri esa shaxsning intellektual rivojlanishida muhim bosqich hisoblanadi. Shu sababli yengil atletika mashg'ulotlarining kognitiv faollikka ta'sirini o'rganish dolzarb ilmiy muammo hisoblanadi.

Kognitiv faollik insonning bilish jarayonlaridagi faolligi bo'lib, u quyidagi komponentlarni o'z ichiga oladi: diqqat, xotira, tafakkur, tasavvur, qaror qabul qilish, analiz va sintez jarayonlari.

Kognitiv faolligi yuqori bo'lgan shaxs: tez o'rganadi; vaziyatni tez tahlil qiladi; to'g'ri qaror qabul qiladi; muammolarni samarali hal qiladi. O'smirlik davrida bu jarayonlar faol rivojlanadi va sport faoliyati ularni yanada kuchaytiradi. O'smirlik davri (taxminan 11–18 yosh) kognitiv rivojlanishning muhim bosqichidir. Bu davrda: abstrakt tafakkur shakllanadi; mantiqiy fikrlash rivojlanadi; diqqat barqarorligi ortadi; xotira hajmi kengayadi; o'zini tahlil qilish qobiliyati kuchayadi. Biroq o'smirlarda ba'zan: diqqatning tez chalg'ishi; emotsional ta'sirchanlik; tezkor qaror qabul qilishda xatolar kuzatiladi. Yengil atletika mashg'ulotlari ushbu kamchiliklarni kamaytirishga yordam beradi.

Yengil atletika sport turi o'smirlarning aqliy faoliyatini bir nechta yo'nalishda rivojlantiradi.

1. Diqqatni rivojlantirish - yugurish, sakrash va uloqtirish jarayonida sportchi: start signallariga e'tibor qaratadi; harakatlarni aniq nazorat qiladi; chalg'ituvchi omillarni chetlab o'tadi. Bu esa diqqatning barqarorligi va taqsimlanishini kuchaytiradi.

2. Xotirani rivojlantirish - mashg'ulotlar davomida sportchi: texnik elementlarni eslab qoladi; murabbiy ko'rsatmalarini yodda saqlaydi; taktikani eslab harakat qiladi. Bu operativ va uzoq muddatli xotirani rivojlantiradi.

3. Tafakkur jarayonlarini faollashtirish - yengil atletika sportchidan: tez tahlil qilish; vaziyatni baholash; to'g'ri qaror qabul qilishni talab qiladi. Masalan, yugurish musobaqasida sportchi raqiblarning harakatiga qarab tezkor strategiya tanlaydi.

4. Qaror qabul qilish tezligi - sport musobaqalarida vaqt cheklangan bo'ladi. Shu sababli sportchi: tez fikrlaydi; xatarsiz qaror qabul qiladi; vaziyatni tez o'zgartira oladi. Bu kognitiv moslashuvchanlikni rivojlantiradi.

Ilmiy tadqiqotlarga ko'ra, jismoniy faollik miya faoliyatini kuchaytiradi. Yengil atletika mashg'ulotlari: miya qon aylanishini yaxshilaydi; neyronlar faolligini oshiradi; diqqat va xotirani kuchaytiradi; stressni kamaytiradi. Sport davomida ajraladigan endorfin va dopamin moddalar kognitiv faoliyatni ijobiy rag'batlantiradi.

Musobaqalar o'smirlarning aqliy faolligini kuchli rivojlantiruvchi omildir. Musobaqa davomida sportchi: tez qaror qabul qiladi; stress ostida fikrlaydi; strategik yondashuvni qo'llaydi; natijani tahlil qiladi. Bu jarayonlar kognitiv moslashuvchanlikni kuchaytiradi.

Murabbiy sportchining kognitiv rivojlanishida muhim o'rin tutadi. U: mashg'ulotlarni rejalashtiradi; taktik fikrlashni o'rgatadi; diqqatni rivojlantiruvchi mashqlar beradi; tahlil qilishga o'rgatadi. Sport psixologi esa: diqqatni boshqarish; stressni kamaytirish; fikrlashni faollashtirish usullarini qo'llaydi.

Yengil atletika mashg'ulotlarida quyidagi usullar samarali hisoblanadi:

1. Taktik mashqlar - vaziyatni tez tahlil qilishni o'rgatadi.
2. Vizualizatsiya - sportchi harakatni oldindan tasavvur qiladi.
3. Reaksiya mashqlari - tez fikrlash va javob berish qobiliyatini oshiradi.
4. Diqqat mashqlari - bir vaqtning o'zida bir nechta vazifani bajarishni o'rgatadi.
5. Analitik tahlil - mashg'ulotdan keyin xatolarni tahlil qilish kognitiv rivojlanishni kuchaytiradi.

Yengil atletika faqat sport emas, balki ta'limiy jarayon ham hisoblanadi. U: o'quvchilarning diqqatini oshiradi; o'qish samaradorligini yaxshilaydi; intellektual faollikni kuchaytiradi; o'rganish qobiliyatini rivojlantiradi. Shu sababli sport va ta'lim integratsiyasi muhim ahamiyatga ega.

Yengil atletika mashg'ulotlari o'smirlarning kognitiv faolligini rivojlantirishda muhim omil hisoblanadi. Sport faoliyati diqqat, xotira, tafakkur va qaror qabul qilish jarayonlarini faollashtiradi.

Muntazam mashg'ulotlar o'smirlarning aqliy tezligini oshiradi, ularni stressga chidamli va moslashuvchan qiladi. Murabbiy va psixologlarning to'g'ri yondashuvi esa kognitiv rivojlanishni yanada samarali qiladi. Yengil atletika orqali o'smirlar

nafaqat jismonan kuchli, balki aqliy jihatdan ham rivojlangan shaxs sifatida shakllanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. G'oziyev E.G'. Umumiy psixologiya. – Toshkent, 2019.
2. Karimova V.M. Sport psixologiyasi asoslari. – Toshkent, 2020.
3. Il'in E.P. Psixologiya sporta. – Moskva, 2018.
4. Matveyev L.P. Sport mashg'ulotlari nazariyasi. – Moskva, 2019.
5. Nurimuhamedov K. Yosh sportchilar psixologiyasi. – Toshkent, 2021.
6. Xasanboyev O. Jismoniy tarbiya pedagogikasi. – Toshkent, 2022.

ER-XOTIN MUNOSABATLARIDA BOSHQARUVNING O'RNI

Shovxiyev Luqmoniddin Boynazar o'g'li

Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston milliy universiteti Jizzax filiali

Psixologiya fakulteti Psixologiya kafedrasida o'qituvchisi

Meliboyeva Sevinch Shuhrat qizi, Tursunboyeva Mohichexra Baxtiyor qizi,

Baxronova Marjona Azzamqul qizi

Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston milliy universiteti Jizzax filiali

Psixologiya fakulteti Oila psixologiyasi yo'nalishi 3-bosqich talabalari

Annotatsiya: Ushbu maqolada oilaviy munosabatlarda manipulyativ xatti-harakatlarning psixologik asoslari, ularning sabablari va oqibatlari tahlil qilinamiz. Biz ushbu ishimda manipulyatsiyaning turli shakllarini ochib beramiz hamda bu holatlarning er-xotin o'rtasidagi ishonch, muloqot va oila barqarorligiga ta'sirini ko'rsatib o'tamiz. Shuningdek, maqolada manipulyatsiyani aniqlash va oldini olish bo'yicha samarali tavsiyalar beramiz.

Kalit so'zlar: Er-xotin munosabatlari, manipulyatsiya, psixologik ta'sir, ishonch, muloqot, oilaviy barqarorlik;

Manipulyatsiya (lotincha “manipulatio” – qo'l bilan boshqarish) – bu boshqa shaxsning xatti-harakatlarini, fikrlarini yoki his-tuyg'ularini yashirin ravishda boshqarish yoki o'ziga moslashtirish jarayonidir. Psixologiyada manipulyatsiya shaxslararo munosabatlarda o'z manfaatlarini amalga oshirish maqsadida boshqalarni bilvosita boshqarishning bir shakli sifatida qaraladi.

Er-xotin munosabatlari inson hayotining eng muhim va murakkab sohalaridan biridir. Ushbu munosabatlarning mustahkamligi, uzoq muddatli va sog'lom bo'lishi ko'plab omillarga bog'liq bo'lib, ularning orasida psixologik manipulyatsiya alohida o'rin tutadi. Manipulyatsiya – bu boshqalarni o'z manfaatlari uchun bilvosita yoki yashirin ravishda boshqarish, ularning xatti-harakatlarini o'ziga moslashtirishdir. Bu jarayon er-xotinlar o'rtasida ishonch, hurmat va o'zaro anglashuvni buzishi mumkin.

Er-xotin munosabatlarida manipulyatsiyaning o'rni juda muhim va murakkab masalalardan biri hisoblanadi. Har bir oilaviy munosabatda o'zaro hurmat, ishonch va