



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

SPORT FAOLIYATI JARAYONIDA O'SMIR SHAXSI MOTIVATSION SOHASINING SHAKLLANISHI

Shovxiyev Luqmoniddin Boynazar o'g'li

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

Psixologiya fakulteti Psixologiya kafedrası o'qituvchisi

Omonova Durdona Asqad qizi Xayrullayeva Mushtariybonu Asilbek qizi

Xudoykulova Gulzoda Alisher qizi

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

Psixologiyafakulteti Oila psixologiyasi yo'nalishi 3-bosqich talabalari.

Annotatsiya: Mazkur maqolada sport faoliyati jarayonida o'smir shaxsining motivatsion sohasi shakllanishining psixologik jihatlarini yoritilgan. O'smirlik davrining psixologik xususiyatlari, sport motivatsiyasining mazmuni hamda sport faoliyatining shaxs rivojlanishiga ta'siri ilmiy jihatdan tahlil qilingan. Shuningdek, ichki va tashqi motivatsiya, murabbiy hamda ota-onaning motivatsion jarayondagi o'rni va sport mashg'ulotlarining o'smir shaxsiga ta'siri ochib berilgan.

Kalit so'zlar: motivatsiya, sport psixologiyasi, o'smir sportchilar, ichki motivatsiya, tashqi motivatsiya, sport faoliyati, shaxs rivojlanishi, irodaviy sifatlar.

Bugungi kunda yosh avlodni jismoniy va ma'naviy jihatdan barkamol etib tarbiyalash davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Sport yoshlarning sog'lom turmush tarzini shakllantirish bilan birga ularning ruhiy, ijtimoiy va shaxsiy rivojlanishiga ham katta ta'sir ko'rsatadi. Ayniqsa, sport faoliyati o'smirlarda maqsadga intilish, o'ziga ishonch, qat'iyatlilik va motivatsion sifatlarni rivojlantirishda muhim omil bo'lib xizmat qiladi.

O'smirlik davri inson hayotidagi murakkab va mas'uliyatli bosqichlardan biri hisoblanadi. Bu davrda shaxsning qiziqishlari, ehtiyojlari va qadriyatlari shakllanadi. Aynan shu davrda motivatsion sohaning rivojlanishi kelajakdagi muvaffaqiyatning asosini tashkil qiladi.

Sport faoliyati esa o'smirning ichki imkoniyatlarini namoyon etishga, maqsad sari intilishiga va o'z ustida ishlashiga yordam beradi. Shu sababli sport psixologiyasida motivatsion jarayonlarni o'rganish muhim ilmiy ahamiyat kasb etadi.

Psixologiyada motivatsiya inson faoliyatini harakatga keltiruvchi ichki va tashqi omillar yig'indisi sifatida talqin etiladi. Motivatsiya shaxsning maqsad sari harakat qilishini, qiyinchiliklarni yengishini va faoliyatda qat'iyat ko'rsatishini ta'minlaydi. Sport faoliyatida motivatsiya sportchining: mashg'ulotlarga muntazam qatnashishi; yuqori natijalarga intilishi; qiyinchiliklarni yengishi; o'z ustida ishlashi; musobaqalarda faol ishtirok etishiga sabab bo'ladi.

Motivatsiya ikki asosiy turga bo'linadi: Ichki motivatsiya Ichki motivatsiya sportchining sport faoliyatidan zavq olishi, o'z imkoniyatlarini rivojlantirishga bo'lgan ehtiyoji bilan bog'liq. Bunday sportchilar sport bilan mukofot uchun emas, balki qiziqish va ehtiyoj asosida shug'ullanadilar.

Tashqi motivatsiya Tashqi motivatsiya esa medal, sovrin, ota-ona yoki murabbiy maqtovi kabi tashqi omillar bilan bog'liq bo'ladi. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki,

ichki motivatsiya yuqori bo'lgan sportchilar uzoq muddat davomida sport faoliyatida muvaffaqiyatga erishadilar.

O'smirlik davri hissiy beqarorlik, mustaqillikka intilish va o'zini anglash jarayonining kuchayishi bilan xarakterlanadi. Ushbu davrda: o'ziga baho berish shakllanadi; qiziqishlar kengayadi; tengdoshlar ta'siri kuchayadi; emotsional sezgirlik ortadi. Sport faoliyati o'smirlarda ushbu psixologik xususiyatlarning ijobiy yo'nalishda rivojlanishiga yordam beradi. Mashg'ulotlar davomida sportchi: maqsad qo'yishni; qiyinchiliklarni yengishni; o'z hissiyotlarini boshqarishni; muvaffaqiyat va mag'lubiyatni to'g'ri qabul qilishni o'rganadi. Bu esa motivatsion sohaning shakllanishida muhim rol o'ynaydi.

Sport faoliyati o'smir shaxsining motivatsion rivojlanishida samarali vosita hisoblanadi. Sport mashg'ulotlari davomida o'smir: o'z oldiga maqsad qo'yadi; natijaga intiladi; o'z imkoniyatlarini baholaydi; mustaqil qaror qabul qilishni o'rganadi. Sportchining har bir muvaffaqiyati unda o'ziga bo'lgan ishonchni oshiradi va keyingi natijalarga erishishga motivatsiya hosil qiladi.

Shuningdek, sport faoliyati: irodaviy sifatlarni; mas'uliyat hissini; intizomni; tashabbuskorlikni rivojlantiradi. Musobaqalarda ishtirok etish esa sportchining o'z imkoniyatlarini sinab ko'rishiga va yangi maqsadlar qo'yishiga yordam beradi. Murabbiy va ota-onaning motivatsion jarayondagi roli Sportchi motivatsiyasining shakllanishida murabbiy va ota-onaning roli nihoyatda muhimdir. Murabbiy sportchi bilan ishlash jarayonida: uni ruhlantirishi; qo'llab-quvvatlashi; individual yondashuvi; ijobiy psixologik muhit yaratishi zarur. Murabbiyning sportchiga nisbatan adolatli va samimiy munosabati motivatsiyaning kuchayishiga yordam beradi. Ota-onalar esa sportchining muvaffaqiyatlarini qadrlashi, ortiqcha bosim o'tkazmasligi va ruhiy qo'llab-quvvatlashi lozim. Haddan tashqari talabchanlik o'smirda qo'rquv va motivatsiyaning pasayishiga olib kelishi mumkin.

O'smir sportchilarda motivatsiyani rivojlantirish uchun quyidagi usullardan foydalanish samarali hisoblanadi: Maqsad qo'yish texnologiyasi Sportchi oldiga aniq va real maqsadlar qo'yilishi motivatsiyani oshiradi. Sportchining kichik yutuqlarini ham e'tirof etish unda o'ziga ishonchni rivojlantiradi. Motivatsion treninglar sportchilarda ijobiy fikrlash va o'ziga ishonchni mustahkamlaydi. Sportchi o'z muvaffaqiyatini oldindan tasavvur qilish orqali ichki motivatsiyasini kuchaytiradi. Sportchida mustaqil ravishda ruhiy holatini nazorat qilish ko'nikmalari shakllanadi. Motivatsiya sportchining nafaqat sportdagi muvaffaqiyatiga, balki uning shaxs sifatida shakllanishiga ham katta ta'sir ko'rsatadi. Yuqori motivatsiyaga ega o'smirlar: faolroq; ijtimoiy moslashuvchan; maqsadga intiluvchan; irodali bo'ladilar.

Sport faoliyati orqali shakllangan motivatsion sifatlar keyinchalik ta'lim, kasbiy faoliyat va hayotning boshqa jabhalarida ham muhim ahamiyat kasb etadi. Sport faoliyati o'smir shaxsining motivatsion sohasini shakllantirishda muhim omil hisoblanadi. Sport mashg'ulotlari davomida o'smirda maqsadga intilish, o'ziga ishonch, intizom, iroda va mas'uliyat kabi sifatlar rivojlanadi. Ayniqsa ichki motivatsiyaning shakllanishi sportchining uzoq muddatli muvaffaqiyatiga xizmat qiladi. Murabbiy va ota-onaning qo'llab-quvvatlashi esa motivatsion jarayonning samaradorligini oshiradi. Shu sababli sport mashg'ulotlarini tashkil etishda psixologik

yondashuvlardan foydalanish, o'smirlarning individual xususiyatlarini hisobga olish va ijobiy motivatsion muhit yaratish muhim hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Karimova V.M. Sport psixologiyasi asoslari. – Toshkent: O'qituvchi, 2020.
2. G'oziyev E.G'. Umumiy psixologiya. – Toshkent, 2019.
3. Nurimuhamedov K. Yosh sportchilar psixologiyasi. – Toshkent, 2021.
4. Il'in E.P. Psixologiya sporta. – Moskva, 2018.
5. Puni A.S. Sport psixologiyasi nazariyasi. – Sankt-Peterburg, 2017.
6. Matveyev L.P. Sport mashg'ulotlari nazariyasi. – Moskva, 2019.
7. Xasanboyev O. Jismoniy tarbiya pedagogikasi. – Toshkent, 2022.

YENGIL ATLETIKA MASHG'ULOTLARINING O'SMIRLARDA AGRESSIVLIK DARAJASIGA TA'SIRI

Shovxiev Luqmoniddin Boynazar o'g'li

Ulug'bek nomidagi O'zbekiston milliy universiteti Jizzax filiali Psixologiya fakulteti Psixologiya kafedrasi o'qituvchisi

Tursunboyeva Ozoda Rabbim qizi Qurbonova Diyora Baxtiyor qizi

Yoqubova Marhabo Salimjon 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'smirlarda agressivlik darajasiga ta'siri psixologik jihatdan tahlil qilingan. O'smirlik davrida agressiv xulq-atvorning yuzaga kelish sabablari, sport faoliyatining hissiy zo'riqishni kamaytirishdagi roli hamda yengil atletika mashg'ulotlari orqali agressivlikni boshqarish mexanizmlari yoritilgan. Shuningdek, sport mashg'ulotlari o'smirlarda emotsional barqarorlik, o'zini boshqarish va ijtimoiy moslashuvga ta'siri ilmiy asosda ochib berilgan.

Kalit so'zlar: agressivlik, yengil atletika, o'smirlar, sport psixologiyasi, emotsional barqarorlik, stress, ijtimoiy moslashuv, xulq-atvor.

Bugungi kunda yoshlar tarbiyasi va ularning psixologik holatini barqarorlashtirish dolzarb masalalardan biridir. O'smirlik davrida hissiy o'zgaruvchanlik, impulsivlik va agressiv xulq-atvor ko'proq kuzatiladi. Bu esa shaxsning ijtimoiy moslashuviga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Sport, ayniqsa yengil atletika, o'smirlarning psixologik holatini tartibga solishda muhim vosita hisoblanadi. Yengil atletika mashg'ulotlari nafaqat jismoniy rivojlanishni, balki hissiyotlarni boshqarish, stressni kamaytirish va agressivlik darajasini pasaytirishda ham samarali ta'sir ko'rsatadi.

Psixologiyada agressivlik shaxsning atrofdagilarga nisbatan salbiy hissiy reaksiyalar va xulq-atvor shakllarini ifodalovchi holat sifatida talqin etiladi. Agressivlik: jismoniy; verbal (og'zaki); ichki (emotsional) shakllarda namoyon