



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

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

bo'lishi mumkin. O'smirlarda agressivlikning asosiy sabablari: gormonal o'zgarishlar; hissiy beqarorlik; ijtimoiy bosim; oilaviy muammolar; o'zini ifoda etishdagi qiyinchiliklar. Agressiv xulq-atvor nazorat qilinmasa, u ijtimoiy moslashuv muammolariga olib kelishi mumkin. o'smirlik davrida agressivlikning xususiyatlari O'smirlik davri psixologik jihatdan murakkab bosqich bo'lib, bu davrda: hissiy reaksiyalar kuchli bo'ladi; impulsiv xulq ortadi; o'zini isbotlash istagi kuchayadi; tengdoshlar ta'siri ortadi. Shu sababli o'smirlarda agressivlik ko'pincha: tez jahllanish; tortishuvga moyillik; qarama-qarshilikka kirishish; sabrsizlik ko'rinishida namoyon bo'ladi.

Yengil atletika sport turi o'smirlarning hissiy holatini tartibga soluvchi muhim omil hisoblanadi. Muntazam mashg'ulotlar orqali: ortiqcha energiya to'g'ri yo'naltiriladi; hissiy zo'riqish kamayadi; stress darajasi pasayadi; o'zini boshqarish ko'nikmalari rivojlanadi. Sport jarayonida o'smir o'z hissiyotlarini nazorat qilishni o'rganadi, bu esa agressivlik darajasining pasayishiga olib keladi.

Ilmiy tadqiqotlarga ko'ra, jismoniy faollik agressivlikni kamaytiruvchi tabiiy mexanizm hisoblanadi. Yengil atletika mashg'ulotlari: asab tizimini barqarorlashtiradi; stress gormonlarini kamaytiradi; endorfin ishlab chiqarilishini oshiradi; kayfiyatni yaxshilaydi. Natijada o'smirlarda hissiy muvozanat shakllanadi va agressiv xulq kamayadi.

Yengil atletika mashg'ulotlari davomida sportchi: o'z hissiyotlarini boshqarishni; sabr-toqatli bo'lishni; raqobatni to'g'ri qabul qilishni; mag'lubiyatni yengib o'tishni o'rganadi. Bu jarayonlar emotsional barqarorlikni kuchaytiradi va agressiv reaksiyalarni kamaytiradi.

Musobaqalar o'smir sportchilarda kuchli hissiy zo'riqishni yuzaga keltirishi mumkin. Biroq to'g'ri tayyorgarlik orqali bu holat ijobiy tomonga yo'naltiriladi. Musobaqalarda: o'zini boshqarish; raqobatni hurmat qilish; stressni yengish; hissiyotlarni nazorat qilish ko'nikmalari shakllanadi. Bu esa agressivlik darajasining kamayishiga olib keladi. Murabbiy va psixologning roli Murabbiy sportchining psixologik rivojlanishida muhim o'rin tutadi. U: sportchini qo'llab-quvvatlaydi, to'g'ri motivatsiya beradi, hissiy zo'riqishni kamaytiradi, jamoada ijobiy muhit yaratadi. Sport psixologi esa: agressivlikni boshqarish; stressni kamaytirish; emotsional muvozanatni tiklash usullarini qo'llaydi.

Yengil atletika mashg'ulotlarida agressivlikni kamaytirish uchun quyidagi usullar samarali hisoblanadi:

1. Jismoniy mashqlar - ortiqcha energiyani to'g'ri yo'naltiradi.
2. Nafas mashqlari - asab tizimini tinchlantiradi.
3. Relaksatsiya - ruhiy zo'riqishni kamaytiradi.
4. Psixologik treninglar - hissiy nazoratni rivojlantiradi.
5. Jamoaviy mashg'ulotlar - ijtimoiy moslashuvni kuchaytiradi.

Yengil atletika bilan shug'ullanuvchi o'smirlar: jamiyatga tez moslashadi; tengdoshlari bilan ijobiy munosabat o'rnatadi; konfliktli vaziyatlarni kamaytiradi; muloqot madaniyatini rivojlantiradi. Bu esa agressiv xulq-atvorning kamayishiga bevosita ta'sir qiladi.

Yengil atletika mashg'ulotlari o'smirlarda agressivlik darajasini kamaytirishda samarali vosita hisoblanadi. Sport faoliyati hissiy zo'riqishni kamaytiradi, emotsional barqarorlikni oshiradi va o'zini boshqarish ko'nikmalarini rivojlantiradi.

Muntazam mashg'ulotlar o'smirlarning ijtimoiy moslashuvini yaxshilaydi va ularni ruhiy jihatdan barqaror shaxs sifatida shakllantiradi. Murabbiy va psixologning to'g'ri yondashuvi esa bu jarayonni yanada samarali qiladi.

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.

YENGIL ATLETIKA BILAN SHUG'ULLANUVCHI O'SMIRLARDA LIDERLIK QOBILIYATLARINING RIVOJLANISHI

Shovxiyev Luqmoniddin Boynazar o'g'li

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

Psixologiya fakulteti Psixologiya kafedrasida o'qituvchisi

Nurullayeva Go'zal G'ayrat qizi Quvondiqova Qizlargul Ne'matullo 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: Mazkur maqolada yengil atletika bilan shug'ullanuvchi o'smirlarda liderlik qobiliyatlarining shakllanishi va rivojlanishining psixologik omillari tahlil qilingan. Sport faoliyatining o'smir shaxsiga ta'siri, liderlik sifatlarining namoyon bo'lishi hamda murabbiy va jamoaning ushbu jarayondagi o'rni yoritilgan. Shuningdek, sport mashg'ulotlari orqali tashabbuskorlik, mas'uliyat, qat'iyatlilik va kommunikativ qobiliyatlarning rivojlanish mexanizmlari ochib berilgan.

Kalit so'zlar: liderlik, yengil atletika, o'smir sportchilar, sport psixologiyasi, motivatsiya, kommunikativ qobiliyat, irodaviy sifatlar, shaxs rivojlanishi.

Bugungi kunda yosh avlodni har tomonlama barkamol etib tarbiyalash jamiyat taraqqiyotining muhim omillaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, sport yoshlarning nafaqat jismoniy, balki psixologik va ijtimoiy rivojlanishida ham muhim o'rin tutadi. Sportning yengil atletika turi o'smirlarda iroda, intizom, mas'uliyat va liderlik kabi sifatlarni shakllantirishga xizmat qiladi. O'smirlik davri inson hayotidagi eng murakkab psixologik bosqichlardan biri bo'lib, bu davrda shaxsning o'zini anglashi, mustaqilligi va jamoadagi o'rni shakllanadi. Shu sababli aynan ushbu davrda liderlik qobiliyatlarini rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etadi. Yengil atletika sport turi individual va jamoaviy faoliyat elementlarini o'zida mujassamlashtirgani sababli o'smirlarda tashabbuskorlik, mustaqil qaror qabul qilish hamda boshqalarga ijobiy