



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'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

ta'sir ko'rsatish qobiliyatlarini rivojlantiradi. Psixologiyada liderlik deganda shaxsning boshqalarga ta'sir ko'rsatish, jamoani maqsad sari yo'naltirish va guruh ichida yetakchi mavqega ega bo'lish qobiliyati tushuniladi. Lider shaxs: tashabbuskor; mas'uliyatli; qat'iyatli; kommunikativ; o'ziga ishongan bo'ladi. O'smirlik davrida liderlik sifatleri asta-sekin shakllanadi. Sport faoliyati esa ushbu jarayonni tezlashtiruvchi muhim omillardan biri hisoblanadi. Yengil atletika mashg'ulotlari davomida sportchilar muntazam ravishda raqobat, qiyinchilik va mas'uliyat bilan to'qnash keladilar. Bu esa ularda liderlik sifatlarining rivojlanishiga yordam beradi.

Yengil atletika sporti insonning jismoniy imkoniyatlarini rivojlantirish bilan birga uning psixologik sifatlarini ham shakllantiradi. Ayniqsa o'smirlarda quyidagi sifatlar rivojlanadi: o'ziga ishonch; qat'iyatlilik; mustaqillik; tezkor qaror qabul qilish; ijtimoiy faollik; mas'uliyat hissi. Musobaqalarda qatnashish sportchining o'z imkoniyatlarini namoyon etishiga yordam beradi. G'alaba va mag'lubiyatlarni boshdan kechirish esa ruhiy chiniqishni kuchaytiradi. Yengil atletika bilan shug'ullanuvchi o'smirlar tengdoshlari orasida faolroq, tashabbuskorroq va maqsadga intiluvchanroq bo'lishi kuzatiladi. Bu esa liderlik sifatlarining rivojlanayotganligini ko'rsatadi.

Mashg'ulot va musobaqalarda faol ishtirok etish sportchilarda tashabbus ko'rsatish qobiliyatini rivojlantiradi. O'smir sportchi o'z oldiga maqsad qo'yishni va unga erishish yo'llarini izlashni o'rganadi. Sport intizomi sportchidan muntazam mashg'ulotlarda qatnashishni, tartib-qoidalarga rioya qilishni talab qiladi. Bu esa mas'uliyat hissining shakllanishiga xizmat qiladi. Murabbiy va jamoa bilan doimiy muloqot qilish sportchilarda muloqot madaniyati va jamoada ishlash ko'nikmalarini rivojlantiradi.

Musobaqa jarayonida sportchi qisqa vaqt ichida to'g'ri qaror qabul qilishi kerak bo'ladi. Bu esa liderlikning muhim komponentlaridan biridir. Murabbiy sportchi shaxsining shakllanishida muhim o'rin egallaydi. U nafaqat sport texnikasini o'rgatadi, balki sportchining psixologik rivojlanishiga ham ta'sir ko'rsatadi. Murabbiy: sportchini ruhlantiradi; o'ziga ishonch uyg'otadi; motivatsiyani shakllantiradi; jamoada sog'lom psixologik muhit yaratadi. Demokratik uslubdagi murabbiylar o'smirlarda mustaqil fikrlash va liderlik sifatlarini rivojlantirishga ko'proq yordam beradi.

Musobaqalar sportchining ruhiy chiniqishida muhim omil hisoblanadi. Musobaqa jarayonida: stressga chidamlilik; hissiy nazorat; tezkor fikrlash; mas'uliyat hissi kuchayadi. Shuningdek, sportchi jamoa ichida boshqalarga namuna bo'lishga harakat qiladi. Bu esa liderlik pozitsiyasining shakllanishiga olib keladi. G'alaba sportchida o'ziga ishonchni oshirsa, mag'lubiyat esa sabr-toqat va xatolar ustida ishlash ko'nikmasini rivojlantiradi.

Liderlik sifatlarini rivojlantirishda psixologik treninglardan foydalanish samarali natija beradi. Quyidagi treninglar ayniqsa muhim hisoblanadi: kommunikativ treninglar; motivatsion treninglar; stressni boshqarish mashqlari; jamoaviy psixologik o'yinlar; o'z-o'zini boshqarish mashqlari. Bunday mashg'ulotlar sportchilarda ijtimoiy faollik va o'ziga ishonchni oshiradi.

Yengil atletika bilan shug'ullanish o'smirlarda liderlik qobiliyatlarini rivojlantirishning samarali vositalaridan biri hisoblanadi. Sport faoliyati davomida o'smirlarda tashabbuskorlik, mas'uliyat, qat'iyatlilik, kommunikativlik va mustaqil

fikrlash kabi muhim sifatlar shakllanadi. Murabbiy, jamoa va sport muhiti o'smir shaxsining lider sifatida rivojlanishida muhim rol o'ynaydi. Shu bois sport mashg'ulotlarini tashkil etishda psixologik yondashuvlardan keng foydalanish maqsadga muvofiqdir. Yengil atletika nafaqat sport natijalariga erishish, balki jamiyat uchun faol, irodali va lider yoshlarni tarbiyalashda ham katta ahamiyatga ega.

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. Matveyev L.P. Sport mashg'ulotlari nazariyasi. – Moskva, 2019.
6. Xasanboyev O. Jismoniy tarbiya pedagogikasi. – Toshkent, 2022.

YENGIL ATLETIKA MASHG'ULOTLARINING O'SMIRLAR XARAKTER XUSUSIYATLARIGA TA'SIRI

Shovxiyev Luqmoniddin Boynazar o'g'li

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

Sidiqova Marjona Husniddin qizi Saidrasulova Muxlisa G'ulom qizi

Mamajonova Farangiz Otabek 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 xarakter xususiyatlariga ta'siri psixologik jihatdan tahlil qilingan. O'smirlik davrining psixologik xususiyatlari, sport faoliyatining shaxs rivojlanishidagi o'rni hamda xarakter sifatlarining shakllanishiga ta'sir etuvchi omillar yoritilgan. Shuningdek, yengil atletika mashg'ulotlari orqali qat'iyatlilik, intizom, mas'uliyat, irodaviy barqarorlik va kommunikativlik kabi muhim sifatning rivojlanishi ilmiy asosda ochib berilgan.

Kalit so'zlar: yengil atletika, sport psixologiyasi, xarakter, o'smir sportchilar, shaxs rivojlanishi, irodaviy sifatlar, motivatsiya, sport faoliyati.

Bugungi kunda yosh avlodni har tomonlama barkamol qilib tarbiyalash dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Yoshlarning jismoniy sog'lomligi bilan bir qatorda ularning ma'naviy va psixologik rivojlanishiga ham alohida e'tibor qaratilmoqda. Shu jihatdan sport, ayniqsa yengil atletika turi o'smirlar shaxsining shakllanishida muhim o'rin tutadi.

O'smirlik davri inson hayotidagi murakkab psixologik bosqichlardan biri bo'lib, aynan shu davrda shaxsning xarakter xususiyatlari faol shakllanadi. Bu jarayonda sport faoliyati o'smirning irodaviy, emotsional va kommunikativ sifatlarini rivojlantirishga xizmat qiladi.