



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

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 kafedrası 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.

Yengil atletika sport turi o'zining individual va jamoaviy elementlari bilan o'smirlarda qat'iyatlilik, intizom, mas'uliyat va maqsadga intilish kabi xarakter sifatlarini shakllantirishda samarali vosita hisoblanadi. Psixologiyada xarakter insonning atrof-muhitga, faoliyatga va boshqa insonlarga bo'lgan barqaror munosabatlarida namoyon bo'ladigan individual psixologik xususiyatlar yig'indisi sifatida talqin etiladi. Xarakter insonning: xulq-atvori; odatlari; hissiy reaksiyalari; faoliyat uslubi orqali namoyon bo'ladi. Xarakterning shakllanishiga: ijtimoiy muhit; oila; ta'lim; sport faoliyati; tengdoshlar muhiti ta'sir ko'rsatadi. O'smirlik davri xarakter shakllanishining eng faol bosqichi hisoblanadi. Shu sababli bu davrda sport mashg'ulotlarining ta'siri ayniqsa muhimdir.

O'smirlik davri hissiy beqarorlik va mustaqillikka intilish bilan tavsiflanadi. Ushbu davrda: o'zini namoyon qilish ehtiyoji kuchayadi; tengdoshlar fikriga qaramlik ortadi; hissiy ta'sirchanlik kuchayadi; o'ziga baho berish shakllanadi. Ba'zi hollarda o'smirlarda: agressivlik; ishonchsizlik; tez xafa bo'lish; ruhiy tushkunlik; sabrsizlik kabi holatlar kuzatiladi. Sport mashg'ulotlari ushbu salbiy xususiyatlarning kamayishiga va ijobiy xarakter sifatlarining rivojlanishiga yordam beradi.

Yengil atletika sport turi insondan muntazam mashg'ulotlar, yuqori intizom va katta iroda talab qiladi. Shu sababli sport bilan shug'ullanish o'smirlarda quyidagi xarakter sifatlarini rivojlantiradi: qat'iyatlilik; sabr-toqat; intizomlilik; mas'uliyatlilik; o'ziga ishonch; mehnatsevarlik. Sportchi mashg'ulotlar davomida qiyinchiliklarni yengishni va o'z ustida ishlashni o'rganadi. Bu esa xarakter mustahkamlanishiga olib keladi. Musobaqalarda qatnashish sportchilarda: g'alabaga intilish; stressga chidamlilik; hissiy nazorat; irodaviy barqarorlikni rivojlantiradi.

Yengil atletika sportida yuqori natijalarga erishish muntazam mehnat va katta iroda talab qiladi. Mashg'ulot jarayonida sportchi: charchoqni yengishni; qiyinchiliklarga bardosh berishni; maqsaddan chekinmaslikni o'rganadi. Bu esa qat'iyatlilik va irodaviy sifatning rivojlanishiga xizmat qiladi. O'smir sportchilarda shakllangan iroda keyinchalik: o'qishda; kasbiy faoliyatda; ijtimoiy hayotda muvaffaqiyatga erishishga yordam beradi.

Sport mashg'ulotlari qat'iy tartib va rejim asosida olib boriladi. Mashg'ulotlarga muntazam qatnashish, murabbiy ko'rsatmalariga amal qilish sportchilarda intizomlilikni rivojlantiradi.

Shuningdek, sportchi: o'z vaqtini to'g'ri taqsimlashni; maqsad asosida harakat qilishni; javobgarlikni his qilishni o'rganadi. Bu esa mas'uliyat hissining shakllanishiga olib keladi. Yengil atletika individual sport turi bo'lsa-da, mashg'ulot va musobaqalar jarayonida sportchilar murabbiy va tengdoshlari bilan doimiy muloqotda bo'ladilar. Natijada: jamoada ishlash; muloqot qilish; boshqalarni tushunish; o'z fikrini erkin ifodalash ko'nikmalari rivojlanadi. Sport muhiti o'smirning ijtimoiy moslashuviga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

O'smir xarakterining shakllanishida murabbiy va ota-onaning o'rni muhimdir. Murabbiy: sportchini ruhlantiradi; unda o'ziga ishonch uyg'otadi; motivatsiyani shakllantiradi; ijobiy namuna bo'lib xizmat qiladi. Ota-onalar esa sportchini qo'llab-quvvatlashi, ortiqcha bosim o'tkazmasligi va muvaffaqiyatsizliklarda ruhiy yordam ko'rsatishi kerak. Ijobiy psixologik muhit o'smir shaxsining sog'lom rivojlanishiga yordam beradi.

Yengil atletika mashg'ulotlari o'smirlarda emotsional barqarorlikni ham rivojlantiradi. Sport: stressni kamaytiradi; xavotirni pasaytiradi; hissiy nazoratni kuchaytiradi; ruhiy bardoshlilikni oshiradi. Mashg'ulotlar davomida organizmda endorfin moddalarining ishlab chiqilishi kayfiyatning yaxshilanishiga olib keladi. Shu sababli sport bilan shug'ullanuvchi o'smirlar ko'pincha faolroq, optimistroq va ruhiy jihatdan barqarorroq bo'ladilar.

Yengil atletika mashg'ulotlari o'smirlar xarakter xususiyatlarini shakllantirish va rivojlantirishda muhim vositalardan biri hisoblanadi. Sport faoliyati davomida o'smirlarda qat'iyatlilik, intizomlilik, mas'uliyat, sabr-toqat, o'ziga ishonch va kommunikativlik kabi muhim sifatlar rivojlanadi. Shuningdek, sport mashg'ulotlari o'smirlarning emotsional barqarorligini mustahkamlab, ularning ijtimoiy moslashuviga yordam beradi. Murabbiy va ota-onaning qo'llab-quvvatlashi esa ushbu jarayon samaradorligini oshiradi. Shu sababli yoshlar tarbiyasida sportning, ayniqsa yengil atletikaning imkoniyatlaridan samarali foydalanish muhim pedagogik va psixologik ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar

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

OILADA NIZOLARNING KELIB CHIQISH SABABLARI VA YECHIMLARI

Shovxiyev Luqmoniddin Boynazar o'g'li

Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston milliy universiteti Jizzax filiali
Psixologiya fakulteti Psixologiya kafedrasida o'qituvchisi
Xabiyeva Sevinch Baxodir qizi Barnoqulova Sevinch Baxron qizi
Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston milliy universiteti Jizzax filiali
Psixologiya fakulteti Psixologiya yo'nalishi 2-bosqich talabasi

Annotatsiya: Ushbu maqolada oila institutining jamiyatdagi fundamental o'rni, oilaviy nizolarning kelib chiqishiga sabab bo'luvchi endogen va ekzogen omillar sotsial-psixologik jihatdan tahlil qilingan. Tadqiqotda xorijiy (S. Minuchin) va mahalliy (M.G. Davletshin, E.G. G'oziyev) psixolog olimlarning oilaviy konfliktlar borasidagi nazariy qarashlari qiyosiy o'rganilgan. Maqolada kommunikativ disfunktsiyalar, rollar taqsimotidagi nomutanosiblik, iqtisodiy qiyinchiliklar va shaxslararo munosabatlardagi chegaralarning buzilishi kabi muammolar tahlil qilinib,