



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

2. Алимова, Х. А. (2020). Оилавий муносабатлардаги зўриқишлар ва уларнинг болалар тарбиясига таъсири. "Педагогика ва психология" журналы, 3(45), 67-75.
3. Бердиев, О. Қ. (2021). Ёш оилалардаги низоларнинг олдини олишда ижтимоий-педагогик чоралар. Монография. Тошкент: "Фан ва технологиялар" нашриёти.
4. Зиямухамедов, Б. Д. (2018). Оиладаги низоларни бошқаришнинг психологик механизмлари. Тошкент: "Ўқитувчи" нашриёти.
5. Ибрагимова, Г. С. (2017). Ўзбек оиласидаги қадриятлар тизими ва унинг низоларга таъсири. "Жамият ва бошқарув" журналы, 2(38), 54-62.
6. Каримова, Ш. А. (2018). Оилавий низоларнинг олдини олишда коммуникатив кўникмаларнинг аҳамияти. "Психологик тадқиқотлар" илмий тўплами, 1(2), 112-120.

YENGIL ATLETIKA BILAN SHUG'ULLANUVCHI O'SMIRLARDA O'Z-O'ZINI BAHOLASH XUSUSIYATLARI

Shovxiev Luqmoniddin Boynazar o'g'li

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

Psixologiya fakulteti Psixologiya kafedrası o'qituvchisi

Suvanqulova Nilufar Asil qizi Ochilova Mohira Quadrat qizi Sulaymonova

Sitora Muxammad 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 o'z-o'zini baholash xususiyatlarining psixologik jihatlarini tahlil qilingan. O'smirlik davrining psixologik xususiyatlari, sport faoliyatining shaxs rivojlanishiga ta'siri hamda o'z-o'zini baholashning shakllanish omillari yoritilgan. Shuningdek, sport mashg'ulotlari jarayonida o'smirlarda o'ziga ishonch, motivatsiya, irodaviy sifatlar va emotsional barqarorlikning rivojlanishi ilmiy asosda ochib berilgan.

Kalit so'zlar: o'z-o'zini baholash, sport psixologiyasi, yengil atletika, o'smir sportchilar, motivatsiya, o'ziga ishonch, shaxs rivojlanishi, emotsional barqarorlik.

Bugungi kunda yosh avlodni jismonan sog'lom va ma'naviy barkamol etib tarbiyalash muhim ijtimoiy vazifalardan biri hisoblanadi. Sport, ayniqsa yengil atletika turi yoshlarning jismoniy rivojlanishi bilan bir qatorda ularning psixologik shakllanishiga ham katta ta'sir ko'rsatadi.

O'smirlik davri shaxs rivojlanishining murakkab bosqichlaridan biri bo'lib, bu davrda insonning o'zini anglashi, o'z imkoniyatlarini baholashi va jamiyatdagi o'rnini his etishi shakllanadi. Aynan shu davrda o'z-o'zini baholash darajasi shaxsning keyingi rivojlanishida muhim omil bo'lib xizmat qiladi.

Sport faoliyati esa o'smirning o'ziga bo'lgan ishonchini oshirish, irodaviy sifatlarini rivojlantirish va ijobiy "Men" obrazini shakllantirishga yordam beradi. Shu

sababli yengil atletika bilan shug'ullanuvchi o'smirlarda o'z-o'zini baholash xususiyatlarini o'rganish dolzarb ilmiy ahamiyatga ega.

Psixologiyada o'z-o'zini baholash shaxsning o'z imkoniyatlari, sifatlari va faoliyat natijalariga bergan subyektiv bahosi sifatida talqin etiladi. O'z-o'zini baholash: shaxsning o'ziga munosabatini; o'ziga bo'lgan ishonchini; maqsadga intilishini; ijtimoiy faolligini belgilaydi. O'z-o'zini baholash quyidagi turlarga bo'linadi: adekvat o'z-o'zini baholash; past o'z-o'zini baholash; yuqori o'z-o'zini baholash. Adekvat o'z-o'zini baholash shaxsning o'z imkoniyatlarini real baholay olishini bildiradi. Bu esa muvaffaqiyatga erishishda muhim omil hisoblanadi.

O'smirlik davri o'z-o'zini anglashning faol rivojlanish bosqichi hisoblanadi. Ushbu davrda: o'ziga baho berish shakllanadi; tengdoshlar fikriga qiziqish ortadi; muvaffaqiyat va muvaffaqiyatsizlikka sezgirlik kuchayadi; mustaqillikka intilish kuchayadi. Ba'zi hollarda o'smirlarda: o'ziga ishonchsizlik; tortinchoqlik; hissiy beqarorlik; o'z imkoniyatlarini past baholash holatlari kuzatiladi. Sport faoliyati ushbu salbiy holatlarni kamaytirishga yordam beradi va shaxsning ijobiy rivojlanishiga xizmat qiladi.

Yengil atletika sport turi o'smirning jismoniy va psixologik imkoniyatlarini rivojlantirishga yordam beradi. Mashg'ulotlar va musobaqalarda erishilgan natijalar sportchining o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi. Sport faoliyati davomida o'smir: o'z imkoniyatlarini sinab ko'radi; muvaffaqiyatga erishadi; qiyinchiliklarni yengishni o'rganadi; o'z ustida ishlashga odatlanadi. Bu esa adekvat o'z-o'zini baholashning shakllanishiga olib keladi. Yengil atletika bilan shug'ullanuvchi o'smirlarda: o'ziga ishonch; qat'iyatlilik; mustaqillik; maqsadga intilish kabi sifatlar kuchliroq rivojlanadi.

Musobaqalar sportchi shaxsining shakllanishida muhim o'rin tutadi. Musobaqalarda ishtirok etish o'smirning: o'z imkoniyatlarini baholashiga; stressga moslashishiga; hissiy nazoratni rivojlantirishiga yordam beradi. G'alaba sportchining o'ziga bo'lgan ishonchini oshirsa, mag'lubiyat esa xatolar ustida ishlash va sabr-toqatni rivojlantirishga xizmat qiladi.

Sportchi musobaqa jarayonida: o'zini boshqarishni; hissiyotlarini nazorat qilishni; irodaviy barqarorlikni o'rganadi. Bu esa shaxsning psixologik jihatdan rivojlanishiga yordam beradi. O'smir sportchining o'z-o'zini baholashida murabbiy va ota-onaning roli juda katta. Murabbiy: sportchini qo'llab-quvvatlashi; uning muvaffaqiyatlarini rag'batlantirishi; adolatli munosabatda bo'lishi zarur. Murabbiy tomonidan bildirilgan ijobiy baho sportchining o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi. Ota-onalar esa: sportchini tushunishi; uni ruhlantirishi; muvaffaqiyatsizliklarda qo'llab-quvvatlashi kerak. Haddan tashqari tanqid yoki yuqori talabchanlik o'smirda past o'z-o'zini baholash shakllanishiga olib kelishi mumkin.

Yengil atletika bilan shug'ullanuvchi o'smirlarda adekvat o'z-o'zini baholashni shakllantirish uchun quyidagi usullardan foydalanish samarali hisoblanadi: Motivatsion suhbatlar - sportchining o'ziga bo'lgan ishonchini oshirishga yordam beradi. Psixologik treninglar - o'zini anglash va hissiy boshqaruv ko'nikmalarini rivojlantiradi. Rag'batlantirish - sportchining kichik yutuqlarini ham e'tirof etish ijobiy natija beradi. Maqsad qo'yish - aniq va real maqsadlar sportchining o'z imkoniyatlarini to'g'ri baholashiga yordam beradi. Vizualizatsiya - muvaffaqiyatni oldindan tasavvur qilish sportchining ichki ishonchini kuchaytiradi.

Sport faoliyati o'smir shaxsining har tomonlama rivojlanishiga xizmat qiladi. Yengil atletika bilan shug'ullanish: irodaviy sifatlarni; emotsional barqarorlikni; kommunikativ qobiliyatlarni; maqsadga intilish hissini rivojlantiradi. Shuningdek, sport bilan shug'ullanuvchi o'smirlar odatda: faolroq; tashabbuskorroq; o'ziga ishonganroq bo'ladilar. Bu esa ularning ijtimoiy moslashuvi va shaxs sifatida shakllanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Yengil atletika bilan shug'ullanish o'smirlarda o'z-o'zini baholash xususiyatlarini shakllantirish va rivojlantirishda muhim vosita hisoblanadi. Sport faoliyati davomida o'smirlarda o'ziga ishonch, qat'iyatlilik, mustaqillik va maqsadga intilish kabi sifatlar rivojlanadi. Mashg'ulot va musobaqalarda ishtirok etish sportchilarning o'z imkoniyatlarini real baholashiga hamda ijobiy "Men" konsepsiyasini shakllantirishiga yordam beradi. Murabbiy va ota-onaning qo'llab-quvvatlashi esa ushbu jarayon samaradorligini oshiradi. Shu sababli sport mashg'ulotlarini tashkil etishda psixologik yondashuvlardan foydalanish muhim ahamiyat kasb etadi.

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.

BOSHLANG'ICH SINIF O'QUVCHILARINING DIQQATINI SHAKLLANISH XUSUSIYATLARI

Shovxiyev Luqmoniddin Boynazar o'g'li

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

Toshmuradova Dilobar Farhod qizi

Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston milliy universiteti Jizzax filiali
Psixologiya fakulteti Psixologiya yo'nalishi 2-bosqich talabasi

Annotatsiya: Mazkur maqolada boshlang'ich sinf o'quvchilarida diqqatning shakllanish xususiyatlari, uning psixologik mohiyati va ta'lim jarayonidagi ahamiyati ilmiy jihatdan tahlil qilingan. Shuningdek, diqqatning turlari, yoshga xos rivojlanish bosqichlari, diqqatni shakllantirishga ta'sir etuvchi omillar hamda uni rivojlantirishning samarali pedagogik usullari yoritilgan. Tadqiqot davomida boshlang'ich sinf o'quvchilarining diqqati hali barqaror emasligi, ularning ko'proq qiziqish va emotsional ta'sirlarga bog'liqligi aniqlangan. Maqolada o'qituvchi va ota-onaning diqqat rivojlanishidagi o'rni ham ochib berilgan. Bundan tashqari, diqqatni