



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

Beshinchidan, o'smirlarni ijtimoiy faollikka jalb qilish, ya'ni sport, san'at, volontyorlik va jamoaviy loyihalarda ishtirokini oshirish ularning real hayotdagi muloqot ko'nikmalarini rivojlantiradi va virtual muhitga qaramlikni kamaytiradi.

Xulosa qilib aytganda, ijtimoiy tarmoqlar o'smirlar emotsional intellektiga ikki tomonlama ta'sir ko'rsatadi. Ular bir tomondan muloqot imkoniyatlarini kengaytirsalar, ikkinchi tomondan emotsional beqarorlik, ijtimoiy taqqoslash va psixologik bosimni kuchaytirishi mumkin. Shu sababli, o'smirlarni raqamli muhitdan ongli foydalanishga o'rgatish, emotsional intellektini rivojlantirish va psixologik qo'llab-quvvatlash tizimini kuchaytirish muhim ilmiy-amaliy vazifa hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Goleman D. Emotional Intelligence. – New York: Bantam Books, 1995.
2. Kross E. et al. Facebook Use and Well-Being. – Journal of Social Psychology, 2013.
3. UNESCO. Youth and Digital Media Report. – Paris, 2022.
4. UNICEF. The State of the World's Children. – New York, 2021.
5. Mayer J.D., Salovey P. Emotional Intelligence Theory. – American Psychologist, 2008.

YENGIL ATLETIKA MASHG'ULOTLARINING O'SMIRLARDA EMOTSIONAL BARQARORLIKNI RIVOJLANTIRISHDAGI AHAMIYATI

Shovxiyev Luqmoniddin Boynazar o'g'li

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

Psixologiya fakulteti Psixologiya kafedrası o'qituvchisi

Abduraximova Sabina Abduraxim qizi Otaqulova Nozima Baxtiyor qizi

Xayrullayeva Umida Mirzali 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 emotsional barqarorlikni rivojlantirishdagi psixologik ahamiyati tahlil qilingan. O'smirlik davrining psixologik xususiyatlari, sport faoliyatining hissiy holatga ta'siri, emotsional barqarorlikning shakllanish omillari hamda sport mashg'ulotlari orqali stress va ruhiy zo'riqishni kamaytirish usullari yoritilgan. Shuningdek, murabbiy va ota-onaning o'smir sportchilar ruhiy rivojlanishidagi o'rni ham ilmiy asosda ochib berilgan.

Kalit so'zlar: emotsional barqarorlik, sport psixologiyasi, yengil atletika, o'smir sportchilar, stress, motivatsiya, hissiy holat, psixologik tayyorgarlik.

Bugungi kunda yosh avlodni har tomonlama barkamol etib tarbiyalash jamiyat taraqqiyotining muhim omillaridan biri hisoblanadi. O'smirlarning jismoniy va ruhiy salomatligini mustahkamlashda sportning o'rni beqiyosdir. Ayniqsa, yengil atletika sport turi o'smirlarning nafaqat jismoniy rivojlanishiga, balki ularning psixologik holatiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. O'smirlik davri inson hayotidagi murakkab psixologik bosqich bo'lib, bu davrda emotsional beqarorlik, hissiy ta'sirchanlik va

ruhiy zo'riqlashlar ko'proq kuzatiladi. Shu sababli o'smirlarda emotsional barqarorlikni shakllantirish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi.

Sport faoliyati, xususan yengil atletika mashg'ulotlari o'smirlarda hissiyotlarni boshqarish, stressga chidamlilik, sabr-toqat va o'ziga ishonch kabi muhim psixologik sifatlarni rivojlantirishga yordam beradi.

Psixologiyada emotsional barqarorlik shaxsning turli stressli vaziyatlarda o'z hissiyotlarini boshqara olish, ruhiy muvozanatni saqlash va qiyinchiliklarga bardosh bera olish qobiliyati sifatida talqin etiladi.

Emotsional barqaror shaxs: hissiyotlarini nazorat qila oladi; stressli vaziyatlarda tez tushkunlikka tushmaydi; muammolarni oqilona hal qiladi; ruhiy bosimlarga bardosh bera oladi. O'smirlik davrida hissiy holatning tez-tez o'zgarib turishi tabiiy hisoblanadi. Shu sababli bu davrda emotsional barqarorlikni rivojlantirish alohida ahamiyat kasb etadi.[1]

O'smirlik davri organizmdagi fiziologik va psixologik o'zgarishlar bilan tavsiflanadi. Ushbu davrda: emotsional sezgirlik ortadi; mustaqillikka intilish kuchayadi; o'ziga baho berish shakllanadi; tengdoshlar ta'siri kuchayadi; ruhiy zo'riqlashlarga moyillik kuzatiladi. Ba'zi hollarda o'smirlarda: xavotir; agressivlik; tushkunlik; ishonchsizlik; hissiy beqarorlik kabi holatlar kuzatiladi. Sport mashg'ulotlari ushbu salbiy holatlarning oldini olishda samarali vosita bo'lib xizmat qiladi.

Yengil atletika sport turi insonning jismoniy imkoniyatlarini rivojlantirish bilan birga uning ruhiy sifatlarini ham shakllantiradi. Mashg'ulotlar davomida sportchi: qiyinchiliklarni yengishni; sabr qilishni; maqsad sari intilishni; hissiyotlarini boshqarishni o'rganadi. Muntazam sport mashg'ulotlari natijasida o'smirlarda: o'ziga ishonch; irodaviy sifatlar; psixologik chidamlilik; emotsional nazorat rivojlanadi. [2]

Shuningdek, jismoniy mashqlar organizmda "baxt gormonlari" hisoblangan endorfinlarning ishlab chiqilishini kuchaytiradi. Bu esa ruhiy holatning yaxshilanishiga yordam beradi.

Sport faoliyati o'smirlarning hissiy holatini ijobiy tomonga o'zgartiradi. Ayniqsa yengil atletika: stressni kamaytiradi; asabiylikni pasaytiradi; xavotirni kamaytiradi; ruhiy bo'shashishga yordam beradi. Musobaqalarda ishtirok etish sportchilarda hissiy boshqaruv ko'nikmalarini rivojlantiradi. Sportchi g'alaba va mag'lubiyatni boshdan kechirish orqali ruhiy jihatdan chiniqadi.

Musobaqa jarayonida sportchi: hayajonni boshqarishni; tezkor qaror qabul qilishni; o'z hissiyotlarini nazorat qilishni o'rganadi. Bu esa emotsional barqarorlikning shakllanishiga yordam beradi.

Sport faoliyatining muhim jihatlaridan biri stressga chidamlilikni rivojlantirishdir. O'smir sportchilar mashg'ulot va musobaqalarda turli psixologik bosimlarga duch keladilar. Masalan: musobaqa oldi hayajoni; muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqish; yuqori natija ko'rsatish bosimi; raqobat muhiti. Yengil atletika mashg'ulotlari ushbu stress omillariga moslashishga yordam beradi. Muntazam mashg'ulotlar orqali sportchilarda: sabr-toqat; psixologik chidamlilik; o'ziga ishonch shakllanadi. [3]

O'smir sportchilarning emotsional rivojlanishida murabbiy va ota-onaning o'rnini juda muhimdir. Murabbiy: sportchini ruhlantirishi; ijobiy motivatsiya berishi; stressni kamaytirishga yordam berishi kerak. Murabbiy tomonidan qo'llab-quvvatlash

sportchining o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi. Ota-onalar esa: sportchini tushunishi; ortiqcha bosim o'tkazmasligi; muvaffaqiyatsizliklarda ruhiy yordam ko'rsatishi lozim. Salbiy tanqid va haddan tashqari talabchanlik o'smirlarda emotsional beqarorlikni kuchaytirishi mumkin.

Yengil atletika mashg'ulotlari o'smirlarda emotsional barqarorlikni rivojlantirishning samarali vositalaridan biridir. Sport faoliyati o'smirlarda stressga chidamlilik, hissiy nazorat, o'ziga ishonch va ruhiy bardoshlilik kabi muhim sifatlarni shakllantiradi. Muntazam mashg'ulotlar va musobaqalarda ishtirok etish sportchilarning psixologik chiniqishiga yordam beradi. Murabbiy va ota-onaning qo'llab-quvvatlashi esa ushbu jarayon samaradorligini oshiradi. Shu sababli sport mashg'ulotlarini tashkil etishda psixologik yondashuvlardan foydalanish, o'smirlarning individual xususiyatlarini hisobga olish hamda sog'lom psixologik muhit yaratish muhim 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. 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.

BOLALARDA QO'RQUV HISSINING RIVOJLANISHIGA TA'SIR QILUVCHI PSIXOLOGIK, BIOLOGIK VA IJTIMOY OMILLAR

Sunnatov Abbos Baxtiyor o'g'li
abbosbeksunnatov@gmail.com

Annotatsiya: Mazkur maqolada bolalarda qo'rquv hissining shakllanishi va rivojlanishiga ta'sir etuvchi psixologik, biologik hamda ijtimoiy omillar ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilingan. Tadqiqotda qo'rquv hissining bolaning emotsional rivojlanishidagi o'rni, uning fiziologik asoslari, temperament, kognitiv rivojlanish, oilaviy muhit va ijtimoiy ta'sirlar bilan bog'liqligi yoritilgan. Shuningdek, zamonaviy neyropsixologik yondashuvlar asosida amigdala, limbik tizim va stress gormonlarining qo'rquv reaksiyalaridagi roli ochib berilgan. Maqolada bolalarda sog'lom emotsional rivojlanishni ta'minlash, patologik qo'rquvlarning oldini olish va konstruktiv tarbiya usullarining ahamiyati haqida xulosalar keltirilgan.