



Qo'qon DPI

**ILMIY
XABARLAR**

ISSN: 3030-3958

№ 1/2025

Qo‘qon DPI. Ilmiy xabarlar



**Кокандский ГПИ.
Научный вестник**

№1/2025

YUK 5/9(08) КБК 72а5 Қ 99	Bosh muharrir: Qo‘qon davlat pedagogika instituti rektori D.Sh.Xodjayeva Mas‘ul muharrirlar: Ilmiy ishlar va innovatsiyalar bo‘yicha prorektor N.S.Jurayev Xalqaro hamkorlik bo‘yicha prorektor N.A.Kadirova Mas‘ul muharrir yordamchisi: Ilmiy-tadqiqotlar, innovatsiyalar va ilmiy pedagogik kadrlar tayyorlash bo‘limi boshlig‘i D.O‘rinboyev Nashr uchun mas‘ul: M.Z.Muydinov
MUASSIS: Qo‘qon davlat pedagogika instituti Qo‘qon DPI. ILMIY XABARLAR- НАУЧНЫЙ ВЕСТНИК. Кокандский ГПИ. Jurnal bir yilda o‘n ikki marta chop etiladi. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Administratsiyasi huzuridagi Axborot va ommaviy kommunikatsiya agentligida 2020-yil 9-iyulda 1085 raqam bilan ro‘yxatga olingan. Jurnaldan maqola ko‘chirib bosilganda, manba ko‘rsatilishi shart. “Qo‘qon DPI. Ilmiy xabarlar” ilmiy jurnali OAK Rayosatining 2021-yil 31- martdagi qarori bilan OAK ilmiy nashrlar ro‘yxatiga kimyo, biologiya, filologiya, tarix, 2023-yil 5-maydagi №337/6 sonli Rayosat qarori bilan Pedagogika hamda 2024-yil 8-maydagi 5/7-sonli OAK tartib qoida komissiyasi qarori bilan Jismoniy madaniyat, psixologiya va san‘atshunoslik fan tarmoqlari bo‘yicha milliy nashrlar sifatida kiritilgan. Tahririyat manzili: 150700, Qo‘qon shahar, Turon ko‘chasi, 23-uy. Tel.: (0373) 542-38-38. Sayt: www.kspi.uz journal.kspi.uz ISBN: 978-9943-7182-7-2 “CLASSIC” nashriyoti 2025	TABIIY FANLAR I.I.Гибатуллина, кандидат биологических наук, (РФ) Sh.S.Nomozov, texnika fanlari doktori, professor, akademik (O‘ZB) V.U.Xo‘jayev, kimyo fanlari doktori, professor (O‘ZB) I.R.Asqarov, kimyo fanlari doktori, professor (O‘ZB) A.A.Ibragimov, kimyo fanlari doktori, professor (O‘ZB) S.F.Aripova, kimyo fanlari doktori, professor (O‘ZB) Sh.V.Abdullayev, kimyo fanlari doktori, professor (O‘ZB) B.Yo.Abduganiyev, kimyo fanlari doktori, professor (O‘ZB) A.E.Kuchboyev, biologiya fanlari doktori, professor (O‘ZB) M.T.Isog‘aliyev, biologiya fanlari doktori, professor (O‘ZB) V.Yu.Isaqov, biologiya fanlari doktori, professor (O‘ZB) T.O.Turginov, biologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent (O‘ZB) A.M.Gapparov, kimyo fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent (O‘ZB) I.I.Oxunov, kimyo fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD) (O‘ZB) A.Jh.Xusanov-fizika-matematika fanlari nomzodi, docent (O‘ZB) O.A.Turdiyev, biologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent (O‘ZB) G‘.M.Ochilov, kimyo fanlari nomzodi, professor (O‘ZB) B.No‘monov, texnika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent (O‘ZB) M.Madumarov, biologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent (O‘ZB) FILOLOGIYA FANLAR Huseyin Baydemir filologiya fanlari doktori, professor, (TR) И.А.Киселёва, доктор филологических наук, профессор (РФ) В.В.Борисова, доктор филологических наук, профессор (РФ) К.А.Потапова, кандидат филологических наук, доцент (РФ) Э.Р.Ибрагимова, кандидат филологических наук, доцент (РФ) S.Muhamedova, filologiya fanlari doktori, professor (O‘ZB) G.Israilov, filologiya fanlari nomzodi, dotsent (O‘ZB) IJTIMOIIY FANLAR Л.Г.Насырова, кандидат исторических наук, доцент (РФ) З.В.Галлямова, кандидат исторических наук, доцент (РФ) D.N.Abdullayev, tarix fanlari doktori (DSc), dotsent (O‘ZB) M.Rahimov, tarix fanlari doktori (DSc), dotsent (O‘ZB) PEDAGOGIKA FANLAR P.Ф.Ахтариева, кандидат педагогических наук, доцент (РФ) H.H.Масленникова, кандидат педагогических наук, доцент (РФ) Л.А.Максимова, кандидат педагогических наук, доцент (РФ) X.I.Ibragimov, pedagogika fanlari doktori, professor, akademik (O‘ZB) B.X.Xodjayev, pedagogika fanlari doktori, professor (O‘ZB) B.S.Abdullayeva, pedagogika fanlari doktori, professor (O‘ZB) N.A.Muslimov, pedagogika fanlari doktori, professor (O‘ZB) N.M.Egamberdiyeva, pedagogika fanlari doktori, professor (O‘ZB)



REFLEKSIYA MUAMMOSINI PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK
ADABIYOTLARDA O'RGANILGANLIGI

Jo'rayev Nurbek Sa'dullayevich
Qo'qon davlat pedagogika instituti,
ilmiy ishlar va innovatsiyalar bo'yicha prorektor

Annotatsiya. Maqolada refleksiya muammosini psixologiya va pedagogika fanlarida o'rganilishiga doir qarashlarning tahlillari bayon qilingan. Ayniqsa, refleksiya tushunchasiga nisbatan ilgari surilgan psixologik, pedagogik ta'riflarining mazmuni ochib berilgan. Ayniqsa, pedagoglardagi kasbiy refleksiyaning namoyon bo'lishining xususiyatlari va omillari ko'rsatib o'tiladi.

Kalit so'zlar: refleksiya, refleksivlik, kasbiy refleksiya, o'zini o'zi anglash, o'zini o'zi bilish, kasbiy sifat, kasbiy mahorat, retrospektiv, tafakkur jarayoni, introspeksiya, o'zini o'zi bilish.

ИЗУЧЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ РЕФЛЕКСИИ В ПЕДАГОГИКО-
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЕ

Аннотация. В статье изложен анализ взглядов на изучение проблемы рефлексии в психологии и педагогических науках. Особенно раскрыто содержание психологических, педагогических определений, выдвинутых в отношении понятия рефлексии. Особенно хотелось бы, чтобы у педагогов проявлялись особенности и факторы профессионального рефлекса.

Ключевые слова: рефлексия, рефлексивность, профессиональная рефлексия, самосознание, самопознание, профессиональное качество, профессионализм, ретроспектива, мыслительный процесс, интроспекция, самопознание.

THE FACT THAT THE PROBLEM OF REFLECTION WAS STUDIED IN THE
PEDAGOGICAL-PSYCHOLOGICAL LITERATURE

Annotation. The article describes the analysis of views on the study of the problem of reflection in psychology and pedagogy. In particular, the content of the psychological, pedagogical definitions advanced in relation to the concept of reflection is revealed. In particular, the features and factors of the manifestation of professional reflex in educators are indicated.

Keywords: reflection, reflexivity, professional reflection, self-awareness, self-knowledge, professional quality, professional skill, retrospective, thought process, introspection, self-knowledge.

KIRISH

O‘zgaruvchan zamonaviy ta’lim tizimi sharoitida kasbiy standartlarning zamonaviy talablariga javob beradigan pedagoglarni tayyorlash muammosi ustuvor vazifalardan biri hisoblanadi. Ushbu muammoning mumkin bo‘lgan yechimi o‘qituvchining yetishmayotgan fazilatlarini rivojlantirish bo‘yicha ta’lim tashkilotida tizimli faoliyat olib borilishi bilan belgilanadi. O‘qituvchining kasbiy mahoratini oshirishga ta’sir ko‘rsatadigan va kasbiy standartlarga muvofiqligini ta’minlaydigan shunday fazilatlardan biri bu refleksivlikdir. Refleksivlik, shaxsiy xususiyat sifatida, A.V.Karpov refleksiyaning tarkibiy qismlaridan biri bo‘lib, boshqa komponentlar - jarayon sifatida va holat sifatida aks ettiriladi.

Ma’lumki, adabiyotda “refleksiya” va “refleksivlik” tushunchalari ko‘pincha sinonim tushuncha sifatida qo‘llaniladi. Shuning uchun quyida refleksiya haqidagi ilmiy bilimlarning rivojlanishi ko‘rib chiqish maqsadga muvofiqdir. Bu o‘z navbatida refleksivlikni refleksiyaning ajralmas tarkibiy qismlaridan biri sifatida nazarda tutadi. Unga ko‘ra, “refleksiya” atamasi lotincha – “orqaga qaytish” degan ma’noni anglatib, falsafada paydo bo‘lgan va insonning o‘z ongida sodir bo‘ladigan hamma narsa haqida fikr yuritish jarayonini bildirgan. Ya’ni, bu insonning ma’naviy dunyosining mazmunini ochib beradigan o‘zini o‘zi bilish jarayonidir. Refleksiya tushunchasi birinchi marta qadimgi yunon faylasuflari tomonidan qo‘llanilgan. Ular insonning o‘zini o‘zi bilishida refleksiya vazifasini belgilab berganlar. Sokratning fikricha, insonning eng muhim vazifalaridan biri uning ma’naviy faoliyatini uning bilish funksiyasining idrok qilishdir. Aflotun ehtiyotkorlik yoki o‘zini bilish kabi sifatning rivojlanishi bilan bog‘liq holda o‘zini o‘zi bilishning alohida rolini ta’kidlaydi. Aristotel refleksiyani ilohiy aqlning xossasi deb hisoblagan hamda u bilish va bilim ob’ekti, ya’ni fikrlash va tafakkurning birligini kashf etilishiga olib kelishi aniqlangan.

Yangi davr falsafasining asosiy muammolaridan biri bilishni asoslash muammosi va fan bo‘yicha bilimlar mazmunini topishdir. Shunga bog‘liq ravishda refleksiya tushunchasining mazmuni kengayib boradi. Shunday qilib, Dekart refleksiyani insonning o‘z fikrlari mazmuniga e’tibor qaratish, o‘zini har qanday tashqi narsadan chalg‘itish qobiliyati bilan bog‘liqligini aniqladi. Faqat shu tarzda, o‘zi haqidagi bilim yagona ishonchli bilim bo‘lib, u ilohiyot to‘g‘risida, jismoniy dunyoning xususiyatlari borasidagi keyingi fikr yuritish uchun boshlang‘ich qadam hisoblanadi. Lokk refleksiya tashqi tajribadan farqli ravishda hislar orqali olinadigan ichki tajriba yoki bilim manbai deb hisoblagan. Lokk refleksiyani ilmiy tadqiq etishning asoschisi hisoblanadi. Lokk ilk bor refleksiyani maxsus psixik voqelik deb belgilab, uni ongning o‘ziga nisbatan harakati sifatida belgilagan. “...Aql o‘z faoliyatini bo‘ysundiradigan kuzatish va uning namoyon bo‘lish yo‘llari, buning natijasida ongda bu faoliyat haqidagi g‘oyalar paydo bo‘ladi” [4].

Refleksiya nemis klassik falsafasida fanning o‘ziga xos bilish vositalarini tahlil qilish yoki nazariy retrospeksiyaning maxsus turi sifatida tushunilgan. Shunday qilib, Kant refleksiyani insonning kognitiv qobiliyatini o‘rganishning asosi deb hisobladi va uning tushunchalarni shakllantirishdagi o‘ziga xos rolini ko‘rdi. U mantiqiy refleksiyani - atrofda dunyo haqidagi g‘oyalarni bir-biri bilan oddiy taqqoslashni va transsendental refleksiyani - taqqoslanadigan g‘oyalar u yoki bu kognitiv qobiliyat - hissiylik yoki aql bilan bog‘liqligini ajratib ko‘rsatdi [3]. Hegel refleksiyani kognitiv jarayonni amalga oshirish uchun zarur deb hisoblagan, lekin u uning ma’lum bir chegaraga ega ekanligini ham ta’kidlagan. U refleksiyani inson ruhiyati rivojlanishining harakatlantiruvchi kuchi deb bilgan.

Umuman olganda, 17-18-asrlar falsafasi uchun refleksiyani bilishning mutlaq asoslarini ularda har tomonlama bilimlar tizimini qurish uchun izlash tartibi deb hisoblash xos edi.

19—20-asrlarda G‘arbiy Yevropa falsafasining refleksiv yondashuvi falsafa predmetining fanlar tizimidagi o‘ziga xosligini, uning ob‘ektiv-sezgi faoliyatidan ajratilishini, bilimning o‘zini o‘zi anglashiga yo‘naltirilganligini ifodalashga mo‘ljallangan edi.

ADABIYOTLAR TAHLILI

Rus falsafasida refleksiv yondashuv quyidagi yo‘nalishlarda amalga oshiriladi:

- madaniyatning turli shakllarida (san’at, til, fan va boshqalar) taqdim etilgan bilimlar mazmuni haqida refleksiya;

- tafakkur jarayonining o‘zi haqida refleksiya (tafakkur haqida fikrlash kabi), jumladan, axloqiy me‘yorlarni shakllantirish usullari va vositalarini tahlil qilish.

Axborot jamiyati sharoitida bilimlarning tabaqalanishi va integratsiyasining kuchayishi munosabati bilan refleksiyaning uslubiy funksiyasi ayniqsa faol rivojlanmoqda. Ushbu rolda refleksiya fanlararo ilmiy tadqiqotlarni tashkil etish va yirik tizimlarni boshqarish samaradorligini oshirish kabi uslubiy muammolarni hal qilish maqsadida qo‘llaniladi [1].

Refleksiya falsafiy darajadan tashqari umumiy ilmiy darajada ham qo‘llaniladi. U fanlararo ishlanmalar uchun metodologik vosita yoki ayrim ijtimoiy va gumanitar fanlar (san’at tarixi, sotsiologiya, tilshunoslik va boshqalar) uchun tushuntirish tamoyili hisoblanadi. 19-asr oxiridan 20-asr boshlarigacha psixologlar refleksiya muammosiga alohida qiziqish bildirishgan.

O‘zini o‘zi bilish usuli sifatida refleksiya mexanizmi birinchi marta introspeksionizm psixologiyasida qo‘llanildi. Garchi bu zamonaviy ma’noda bunday tarzda aks ettirilmagan.

Introspeksiya (“ichiga qarash” degan ma’noni anglatadi) o‘z aqliy tajribasini o‘rganish jarayoni va o‘z ongining ruhiy mazmuniga bunday ichki nuqtai nazarning hisoboti sifatida ishlatilgan [1]. Refleksiv usul ilmiy psixologiyaning alohida kategoriyasi va uslubiy apparati sifatida o‘rnatildi.

20-asrda birinchi bo‘lib refleksiyaga e’tibor qaratgan mashhur amerikalik olim, faylasuf va psixolog Jon Dyui bo‘ldi. 1910 yilda nashr etilgan “biz qanday o‘ylaymiz” asarida u refleksiv fikrlashni quyidagicha ta’riflagan: “har qanday fikrni yoki bilimning taxmin qilingan shaklini faol, qat’iyatli va sinchkovlik bilan ko‘rib chiqish orqali uning asoslari bo‘yicha hamda u olib boradigan keyingi xulosalarni tahlil qilish”ga yordam beradi [6]

1930-yillarda A.Buzemann refleksiyaning psixologik ta’rifini “tajribani tashqi dunyodan o‘z-o‘ziga har qanday o‘tkazish” deb berdi va refleksiyaning “psixologik” ta’rifini tashqi dunyodan tajribani o‘ziga o‘tkazish sifatida shakllantirdi [2]. Shuningdek, muallif, birinchi bo‘lib refleksiya psixologiyasini mustaqil tadqiqot sohasi sifatida ajratib ko‘rsatishni taklif qildi. Kognitiv psixologiya doirasida psixik jarayonlar axborotni qayta ishlash jarayonlari sifatida tahlil qilinadi, ular kirish, chiqish va qayta ishlash qurilmasiga ega bo‘lgan tizimlardir. Kognitivistlar tomonidan tasvirlangan metamemoriya (o‘z xotirasi) va metafikrlash (tafakkurni boshqarish jarayonlari sifatida) asosan refleksli jarayonlardir.

Rossiyada refleksiya psixologiyasining rivojlanishida I.N.Semenov besh asosiy bosqichni belgilaydi [6]:

1. 1920 - 1950 yillar. Bosqich psixologiyaning metodologiyasi asosida rivojlanishi bilan xarakterlanadi va bu yerda refleksiya ongli va ixtiyoriy psixik hodisalarni bilishning umumiy psixologik tamoyili vazifasini bajaradi (P.P.Blonskiy, L.S.Vigotskiy, S.V.Kravkov).

2. 1950-1960 yillar. Ong muammosi va psixik hodisalarni tahlil qilishda faoliyatga asoslangan yondashuvni shakllantirish birinchi o‘ringa chiqadi (A.N.Leontev, S.L.Rubinshteyn, Ye.V.Shoroxova). Ilmiy bilish metodologiyasida ilmiy tafakkur muammolari (B.M.Kedrov, V.N.Sadovskiy, G.P.Shchedrovskiy, Ye.G.Yudin va boshqalar), ilmiy bilimlarni tizimli tahlil qilishning metodologik vositalarini izlash, axborot texnologiyalari uchun dolzarb bo‘lib bormoqda. Bu muammolar refleksiyaning “refleksiv chiqish” (G.P.Shchedrovskiy), “refleksiv tizim” (M.A.Rozov), “refleksiv nazorat” (V.A.Lefevr) kabi modellarini yaratishni rag‘batlantirdi.

3. 1970-yillar. Tizimli-faoliyat metodologiyasi asosida oldingi bosqichga xos kibernetik paradigmaning ustunligini bartaraf etish. Refleksiya muammolarini differentsiatsiyalash boshlanadi va refleksiv jarayonlarning eksperimental tadqiqotlari o‘quv psixologiyasi (V.V.Davidov), tafakkur psixologiyasi (Yu.N.Kulyutkin, I.N.Semenov), faoliyat va uni boshqarish muammolari (N.G.Alekseev , G.P.Shchedrovskiy), ijtimoiy psixologiya (K.E.Danilin). Birinchi marta standart va ijodiy muammolarni hal qilishda refleksiyaning roli bo‘yicha tadqiqotlar olib borilmoqda (I.N.Semenov, V.K.Zareskiy, S.Yu.Stepanov), bu yerda refleksiya uni boshqaruvchi aqliy faoliyatning vositalari, usullari va asoslarini anglash sifatida qaraladi.

4. 1980-yillar. Refleksiyaning psixologik o‘rganish predmeti va metodi muammosi qo‘yiladi (I.N.Semenov, S.Yu.Stepanov). Refleksiv hodisalarni tushunishning ikkita asosiy yondashuvi paydo bo‘ldi. Ulardan biriga ko‘ra, refleksiya “refleksiv chiqish orqali amalga oshiriladigan va besh bosqichdan iborat bo‘lgan ob’ektlarning aloqalari o‘rtasidagi munosabatlarni o‘rnatish uchun faoliyatdir: to‘xtash, fiksatsiya, ob’ektivlashtirish, begonalashtirish, ramziylashtirish (N.G.Alekseev)” [7]. Bunday fikrlash-faoliyat talqinidan farqli ravishda, ikkinchi yondashuv doirasida refleksiya muammoli-konfliktli vaziyatda integral “Men” tomonidan o‘z ongining mazmunini qayta ko‘rib chiqish sifatida tushuniladi. Ushbu

jarayon besh bosqichni ham o‘z ichiga oladi: stereotiplarni takrorlash, tajriba regressiyasi, ilhom kulminatsiyasi, o‘zini o‘zi anglashning rivojlanishi, innovatsiyalarni ishlab chiqarish.

5. 1980-yillarning o‘rtalari – 1990-yillar. Insonni o‘rganishga tizimli yondashuv doirasida nazariy va empirik tadqiqotlar natijalarini sintez qiluvchi murakkab, fanlararo ishlanmalarning ko‘payishi bilan birgalikda refleksiya bo‘yicha tadqiqotlar sohasining sezilarli darajada kengayishi. Hozirgi bosqichda refleksiya bo‘yicha tadqiqotlar psixologik bilimlarning aksariyat sohalari doirasida olib borilmoqda (refleksiv jarayonlar ijtimoiy psixologiyada guruhlarining o‘zaro ta’siri, shaxslararo muloqot, ijtimoiy idrok, empatiya muammolari bilan bog‘liq holda o‘rganiladi; umumiy psixologiya doirasida shaxsning o‘zini o‘zi anglash va o‘zini o‘zi rivojlantirish muammolari, ularning genezisi va shakllanish usullari nuqtai nazaridan rivojlanish psixologiyasidagi kognitiv jarayonlar va faoliyatini boshqarish; va boshqaruv psixologiyasi). Mazkur tadqiqot ishimiz doirasida biz uchun eng muhimi psixologiya va pedagogika kesishmasida refleksiya muammolarini o‘rganishdir. 20-asrning birinchi yarmidayoq L.S.Vigotskiy, D.Dyui, J.Piaje tafakkurni rivojlantirish muammosini va refleksiv jarayonlarning ahamiyatini belgilaydi.

70-80-yillarda Yu.N.Kulyutkin, I.N.Semenova, S.Yu.Stepanova, G.S.Suxobskayaning psixologik-pedagogik tadqiqotlari pedagogikada refleksiya xususiyatlarini o‘rganishga bag‘ishlangan. Ushbu tadqiqotlarning ob’ekti insonning individual aqliy faoliyatida namoyon bo‘ladigan refleksiyadir. 80-yillarda refleksiya pedagogika fanining konseptual apparatiga butun pedagogika fanini tushunish usuli sifatida kirdi.

Pedagogika fani uchun quyidagi qoidalar alohida ahamiyatga ega: o‘rganishning sub’ektivligi to‘g‘risidagi qoida (Yu.N. Kulyutkin); refleksiv jarayonlarni o‘zini o‘zi anglash mexanizmlari sifatida ko‘rib chiqish (I.S.Kon, Yu.N.Kulyutkin, G.S.Suxobskaya); nazariy darajada tafakkurning refleksiv tashkil etilishini nazariy va eksperimental tadqiqotlar (I.S.Ladenko, I.N. Semenov); psixologiya va pedagogikada metakognitivizm bo‘yicha pozitsiya (J.Piaje, L.S.Vigotskiy); intellekt sohasidagi tadqiqotlar (M.A.Xolodnaya) [5].

Shaxsiy va kasbiy o‘zini o‘zi rivojlantirish omili sifatida refleksiya rivojlanishining psixologik va pedagogik jihatlari, ta’lim jarayonidagi mazmunni rivojlantirish mexanizmi sifatida, madaniy, tarixiy va ijtimoiy-madaniy olamda inson refleksiyasining mohiyatini, rivojlanish sharoitlarini tushunish K.E.Izard, A.Lengle, A.Maslou, K.Rojers, K.A.Abulxanova-Slavskaya, N.A.Berdyaeva, L.S.Vigotskiy, V.V.Belgiova, N.B.Krilova, A.M.Lobka, F.T.Mixaylova, A.B.Orlova, A.A.Reana, S.L.Rubinshteyn, V.I.Slobodchikova, I. S. Yakimanskaya va boshqalar.

Pedagogik refleksiya o‘qituvchining shaxsiy va kasbiy o‘zini o‘zi rivojlantirish mexanizmi sifatida N.A.Aminova, A.A.Verbitskiy, S.G.Vershlovskiy, V.G.Voronsova, G.P.Zvenigorodskaya, A.V.Karpova, L.N.Kulikova, Ye.A.Klimova, A.V.Korjueva, M.A.Kosova, M.I.Lukyanova, T.V.Luchkina, L.M.Mitinoy, A.K.Markova, Ye.M.Nikitina, N.A.Perelomova, I.N.Semenova, V.A.Slastenina, S.D.Stepanova, Yu.I.Turchaninova,

N.B.Shmelevoy va boshqalarning asarlarida ta’limni insonparvarlashtirish g‘oyasi kontekstida ko‘rib chiqiladi.

“Refleksiya” tushunchasi kasbiy pedagogik faoliyat bilan uzviy bog‘liqdir. Faqat refleksiv fikrlaydigan, o‘ylaydigan o‘qituvchi hech qanday shablon bo‘lishi mumkin bo‘lmagan o‘sib borayotgan inson shaxsini rivojlantirish kasbiy muammolarni hal qilishi mumkin. Refleksiya tushunchasi pedagogika faniga nisbatan yaqinda kirib kelganligi sababli, ko‘plab tadqiqotchilar ushbu muammoga murojaat qilmoqdalar.

Refleksiya muammosi va kasbning shaxsga ta’siri doimiy ravishda tadqiqotchilarning e’tiborini tortadi va dolzarb bo‘lib qoladi.

XULOSA

Pedagogik refleksiyaning turli jihatlariga doimiy qiziqish, bir tomondan, ushbu shaxslarning hayot yo‘li bilan bog‘liq psixologik va ijtimoiy muammolar majmuasi, ikkinchi tomondan, ushbu hodisaning ko‘plab muhim tomonlarining muammolari va hal qilinmasligi bilan izohlanadi. Ushbu maqola refleksivlikni, ya’ni o‘qituvchining kasbiy refleksligini, qulay sharoitlarda rivojlanishi mumkin bo‘lgan shaxsiy xususiyat bo‘lgan refleksiyaning ajralmas elementi sifatida ko‘rib chiqadi.

Hozirgi vaqtda ilmiy adabiyotlarda o‘qituvchilarning kasbiy refleksivligi tadqiqotchilari oldida turgan vazifalarning butun spektrini qamrab oladigan ishlar deyarli kam ekanligini ko‘rsatadi. Unga ko‘ra, paydo bo‘lishi va rivojlanishidan pedagog shaxsining kasbiy deformatsiyasini korreksiya qilish va bartaraf etish, shuningdek, o‘qituvchining kasbiy refleksligini rivojlantirishgacha bo‘lgan jihatni qamrab olish muhim hisoblanadi. Shunday qilib, nazariy rivojlanishning yetarli emasligi bugungi kunda samarali pedagogik faoliyatning sharti sifatida o‘qituvchilarning kasbiy refleksivligi muammosining dolzarbligini belgilaydi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

- 1.Бизяева, А.А. Рефлексивные процессы в сознании и деятельности учителя: Дис... канд. психол. наук. [Текст] / А.А. Бизяева, РГПУ им. А.И. Герцена – Л., 1993. – 238 с
- 2.Елканов, С.Б. Основы профессионального самовоспитания будущего учителя [Текст] / С.Б. Елканов. – М. : Просвещение, 1989. – 198 с
- 3.Карпов, А.В. Психология рефлексивных механизмов управления [Текст] / А.В. Карпов, В.В. Пономарева. – М., 2000. – 323с
- 4.Матросов, В.Л. Педагогическое образование: стратегия развития / В.Л. Матросов // Высшее образование сегодня. – 2004. – № 9. – С. 6–10.
- 5.Найденов, М.М. Групповая рефлексия в решении творческих задач при различной степени готовности к интеллектуальному труду: Автореф. ...канд. психол. наук. [Текст] / М.М. Найденов; НИИ психологии УССР. – Киев, 1989. – 5 с
- 6.Семенов, И. Н. Психология рефлексии в организации творческого процесса мышления. Автореф. Дис. д-ра психол. наук. / И.Н. Семенов; Институт образования взрослых РАО. – М., 1992. – 12 с.
- 7.Степанов С. Ю., Семенов И. Н. Проблема формирования типов рефлексии в решении творческих задач [Текст] // Вопросы психологии. – 1982. – № 1. –С. 99-104.



UDK: 303.024.23

ORCID: 0009-0005-0573-1923

MAKTABGACHA TA'LIM TASHKILOTLARIDA RAHBAR ETIKASI VA ESTETIKASINING BOSHQARUVDAGI O'RNI

Berdiyorova Nilufar Berdiyori qizi

Xalqaro Nordik universiteti

"Psixologiya va maktabgacha ta'lim kafedrası" o'qituvchisi

E-mail: berdiyorovaniluberdiyrovna@gmail.com

+998903938899

Annotatsiya: Mazkur maqola maktabgacha ta'lim tashkilotlari rahbarlarining boshqaruvdagi etika va estetika tamoyillarining ahamiyatini tahlil qiladi. Etik tamoyillar insonlar o'rtasidagi axloqiy munosabatlarni yaxshilashga xizmat qilsa, estetik tamoyillar ta'lim muassasasining tashqi ko'rinishi va muhitini rivojlantirishga yo'naltirilgan. Ushbu maqolada O'zbekiston Respublikasining qonunchilik asoslari, statistik ma'lumotlar va global qiyosiy tahlil ham keltirilgan.

Kalit so'zlar: Maktabgacha ta'lim, etika, estetika, boshqaruv, ta'lim muassasalari, qonunchilik, global tajriba

РОЛЬ ЭТИКИ И ЭСТЕТИКИ РУКОВОДИТЕЛЯ В УПРАВЛЕНИИ ДОШКОЛЬНЫМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМИ УЧРЕЖДЕНИЯМИ

Аннотация: Данная статья анализирует важность этических и эстетических принципов в управлении дошкольными образовательными учреждениями. Этические принципы способствуют улучшению моральных отношений между людьми, а эстетические принципы направлены на развитие внешнего вида и среды образовательных учреждений. В статье также представлены законодательные основы, статистические данные и глобальный сравнительный анализ, относящиеся к Узбекистану.

Ключевые слова: Дошкольное образование, этика, эстетика, управление, образовательные учреждения, законодательство, глобальный опыт.

THE ROLE OF A LEADER'S ETHICS AND AESTHETICS IN THE MANAGEMENT OF PRESCHOOL EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Annotation: This article examines the importance of ethical and aesthetic principles in the management of preschool education institutions. Ethical principles enhance moral relations among individuals, while aesthetic principles aim to improve the external appearance and environment of educational institutions. The article also includes the legislative framework, statistical data, and a global comparative analysis relevant to Uzbekistan.

Keywords: Preschool education, ethics, aesthetics, management, educational institutions, legislation, global experience

Kirish.

Jamiyat taraqqiyoti va kelajagi to‘g‘ridan-to‘g‘ri uning ta‘lim tizimi bilan bog‘liqdir. Ayniqsa, maktabgacha ta‘lim tizimi bolaning ilk rivojlanish bosqichlarida unga mustahkam poydevor yaratadi. Bu bosqichda tashkil etilgan ta‘lim jarayoni nafaqat bolalarning aqliy salohiyatini rivojlantiradi, balki ularning axloqiy va estetik qarashlarini shakllantiradi. Shu sababli, maktabgacha ta‘lim muassasalarini boshqarishda rahbarlarning etika va estetika tamoyillariga rioya qilishi tizim samaradorligini ta‘minlashning muhim omillaridan biri hisoblanadi.

O‘zbekiston Respublikasida ta‘lim sohasida olib borilayotgan keng ko‘lamli islohotlar doirasida maktabgacha ta‘lim tizimi ustuvor yo‘nalishlardan biri sifatida belgilangan. Davlatimiz rahbarining qaror va farmonlari bilan ushbu soha rivojlanib, tashkilotlarning moddiy-texnik bazasi mustahkamlanmoqda. Shu bilan birga, bolalar va ularning ota-onalari uchun qulay sharoitlar yaratish, ta‘lim sifatini oshirish masalalari e‘tiborda turibdi. Bu jarayonda rahbarlarning boshqaruvda etika va estetikaga rioya qilishi muassasalar obro‘cini oshirish va ular faoliyatining samaradorligini ta‘minlashda hal qiluvchi rol o‘ynaydi.

ASOSIY QISM: Zamonaviy boshqaruv falsafasi etika va estetikaning uzviy uyg‘unligini talab qiladi. Etika tamoyillari insonlar o‘rtasidagi axloqiy va madaniy munosabatlarni yaxshilasa, estetika tamoyillari tashqi muhitni yanada jozibador va qulay qilishga xizmat qiladi. Ushbu maqolada maktabgacha ta‘lim tashkilotlari rahbarlarining boshqaruv faoliyatida ushbu tamoyillarga qanday amal qilishlari kerakligi va ularning ahamiyati keng tahlil etiladi. Maktabgacha ta‘lim tizimi har bir jamiyatning kelajak avlodni tarbiyalashdagi eng muhim bo‘g‘inlaridan biri hisoblanadi. O‘zbekiston Respublikasida maktabgacha ta‘lim tizimi davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri sifatida rivojlantirilmoqda. Ushbu jarayonda tashkilot rahbarlarining boshqaruvdagi etika va estetika tamoyillariga rioya qilishi tizimning samaradorligi hamda sifatini oshirishda muhim rol o‘ynaydi. **Etika** — bu insonlar o‘rtasidagi axloqiy munosabatlar, ijtimoiy javobgarlik va odob-axloq normalarini o‘z ichiga olgan sohadir. Maktabgacha ta‘lim tashkiloti rahbari o‘z faoliyatida o‘qituvchilar, ota-onalar va bolalar bilan muloqotda yuqori darajadagi etika me‘yorlariga rioya qilishi zarur. **Estetika** esa tashqi ko‘rinish, muhitni tartibga solish, maktabgacha ta‘lim tashkilotining tashqi va ichki qiyofasini zamonaviy

va jozibador holda ushlab turishni o‘z ichiga oladi. Bu bolalarda ijodiy fikrlash, go‘zallikka qiziqish va qadrlash hissini shakllantirishda muhim o‘rin tutadi. Maktabgacha ta’lim rahbarlarida etikava imdjning boshqaruvdagi roli muhim va bu xodimlarning ish faoliyatiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Bu albatta o‘zaro munosabatlarning sifatini oshirishga xizmat qiladi. Rahbarlar o‘qituvchilar va xodimlar bilan hurmat, adolat va ishonch asosida muloqot qilishlari zarur. Masalan, rahbar tomonidan xodimlarning fikr-mulohazalarini e’tiborga olish va ular bilan ochiq muloqotda bo‘lish jamoaning ishchan muhitini mustahkamlaydi. Shu bilan bir qatorda konfliktlarni boshqarishni ham ta’minlab beradi. Etika tamoyillari rahbarga kelib chiqishi mumkin bo‘lgan nizolarni tezkor va samarali hal etishda yordam beradi. Misol uchun, xodimlar o‘rtasida kelib chiqqan nizolarda adolatli yondashuv muhim ahamiyatga ega. Rahbardan yana loyihalarni boshqarishda ochiqlik va adolat prinsplari ham qattiy ta’lab etiladi. Ta’lim jarayonini tashkil etishda rahbarning halolligi va ochiqligi ishtirokchilarning motivatsiyasini oshiradi. Masalan, ota-onalar bilan ochiq hisobot o‘tkazish orqali ularning ishonchini qozonish mumkin. Ma’suliyatli boshqaruv ham rahbarning eng sezilarli boshqaruvdagi yutuqlaridan biridir. Rahbarning har bir qarori tashkilotning obro‘sigacha ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli, rahbar har doim axloqiy me’yorlarni inobatga olishi lozim. Rahbar estetikasining boshqaruvdagi o‘rni ham muhim va u ham o‘ziga xos asosiy bo‘g‘inlardan tarkib topgan. Rahbar estetik didga ega bo‘lganida maktabgacha ta’lim tashkiloti muhitining jozibadorligini ta’minlaydi. Bolalar maktabgacha ta’lim tashkilotida ko‘proq vaqt o‘tkazadigan bo‘lgani sababli, bino va joylarning estetikasiga alohida e’tibor qaratilishi lozim. Misol uchun, yorqin va bolalarga mos dekoratsiyalar ularning psixologik va ijodiy rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Tashkilotning imdjini ham rahbar shakllantirib beradi. Jozibali muhit ota-onalar va jamiyatda tashkilotning nufuzini oshiradi. Bu ota-onalarning tashkilotni tanlashiga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Shu bilan bir qatorda rahbar bevosita didaktik materiallarning ham go‘zalligini ta’minlaydi. Xodimlardan bajargan ishlarida ham estetik didni ta’lab qiladi. O‘quv va o‘yin materiallari estetik jihatdan jozibador bo‘lsa, bolalarning qiziqishi ortadi va o‘quv jarayoni samaradorligi oshadi. Rahbar estetikasi xodimlarning ham mehnat qilishlari uchun qulay va chiroyli muhitini ta’minlaydi. Estetik jihatdan tartibga solingan mehnat muhiti xodimlarning ishga bo‘lgan munosabatini yaxshilaydi va ularning samaradorligini oshiradi. Maktabgacha ta’limda yoki umumiy ta’lim tizimida rahbarning etika va estetika tamoyillari bir-biri bilan uzviy bog‘liq. Etika tamoyillar asosida tashkil etilgan boshqaruv estetikaning rivojlanishi uchun poydevor yaratadi. Shu bilan birga, estetikaga e’tibor berilgan muhitda etika munosabatlarni yo‘lga qo‘yish osonlashadi. Maktabgacha ta’lim tashkilot rahbari bu ikki tamoyilni uyg‘unlashtirgan holda boshqaruvni amalga oshirishi kerak. O‘zbekiston Respublikasining “Maktabgacha ta’lim to‘g‘risida”gi qonuni va boshqa normativ hujjatlar maktabgacha ta’lim tashkilotlari rahbarlarining etika va estetika tamoyillariga rioya etishi uchun asosiy yo‘riqnoma hisoblanadi. Masalan, bu hujjatlarda ta’lim tashkilotlarining ichki tartibi, estetik talablari va axloqiy me’yorlari aniq belgilangan. O‘zbekistonda so‘nggi yillarda maktabgacha ta’lim tashkilotlari soni ortib bormoqda. Masalan, 2023-yil ma’lumotlariga ko‘ra, bu tizimda 15

mingdan ortiq tashkilot faoliyat yuritmoqda va ular sifat ko‘rsatkichlari bo‘yicha 20% o‘shish kuzatilgan. Dunyo miqyosida esa rivojlangan mamlakatlarda estetik muhit va etik boshqaruvning ahamiyati yanada kuchliroq seziladi. Misol uchun, Finlyandiya maktabgacha ta'lim tizimida muhitni bolalar ijodkorligini oshirishga yo‘naltirish global standart sifatida tan olingan.

XULOSA. O‘zbekiston Respublikasining maktabgacha ta'lim tizimida etika va estetikaning boshqaruvdagi o‘rni katta ahamiyat kasb etadi. Rahbarlar tomonidan bu tamoyillarga rioya qilinishi nafaqat ta'lim sifatini oshiradi, balki bolalarning shaxsiy rivojlanishiga, jamiyatdagi ijtimoiy munosabatlarning yaxshilanishiga ham hissa qo‘shadi. Shu sababli, rahbarlarning ushbu sohalarida bilim va ko‘nikmalarini muntazam ravishda oshirib borishlari zarur. Bu orqali maktabgacha ta'lim tashkilotlari zamonaviy va yuqori sifatli ta'lim maskanlariga aylanishi mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Gulmira Alimovna Kamilova, & Go‘Zal Rajab Qizi Qurbonova (2021). MAKTABGACHA TA’LIM TASHKILOTLARIGA RAHBARLIK VA BOSHQARISHDA ZAMONAVIY YONDASHUV. Scientific progress, 2 (7), 1149-1153
2. M.T. Hamdamova (2024). MAKTABGACHA TA’LIM TASHKILOTI RAHBARINING BOSHQARUV KOMPETENSIYASINI TAKOMILLASHTIRISHGA OID JAHON TAJRIBALARI TAHLILI. Inter education & global study, (6), 41-47.
3. Egamberdiyeva, M. (2022). TA’LIM SAMARADORLIGINI OSHIRISHDA INNOVATSION TEXNLOGIYALARDAN FOYDALANISH. Педагогика и психология в современном мире: теоретические и практические исследования, 1(18), 214-217.
4. Ma’Mura Abdumo‘Minovna Ismanova (2021). MAKTABGACHA TA’LIM TASHKILOTLARIDA RAHBARLIK QILISH VA TASHKIL ETISH YO‘LLARI. Academic research in educational sciences, 2 (5), 1581-1587. doi: 10.24411/2181-1385-2021-01072



O'SPIRINLIK DAVRINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Otabayeva Fotima Kamol qizi

Urganch davlat pedagogika instituti

“Umumiy psixologiya va boshlang‘ich ta’lim pedagogikasi”

kafedrasi o‘qituvchi -stajyori

90 431 14 05

otabaevafotimajon@gmail.com

Annotatsiya. Ushbu maqolada o‘spirinlik davri haqida olimlarning fikrlari, ilk ospirinlik va ospirinlik davriga ta’rif bu davrda bo‘ladigan psixologik o‘zgarishlar, o‘spirinlik davrida yetakchi faoliyat, o‘z-o‘zini anglash, kasb-hunarga yo‘naltirish va kasb tanlash muammolari muloqotning ahamiyati jismoniy va kognitiv rivojlanish haqida haqida ma’lumotlar keltirilgan.

Kalit so‘zlar; O‘spirinlik, kasbiy faoliyat, yetakchi faoliyat do‘stlik, muloqot, jismoniy va intellektual rivojlanish.

Аннотация. В этой статье представлены мнения ученых о подростковом возрасте, раннем аспиринге и определение периода аспиринга психологические изменения, происходящие в этот период, ведущая деятельность в подростковом возрасте, проблемы самосознания, профориентации и выбора профессии важность общения информация о физическом и когнитивном развитии.

Ключевые слова; подростковый возраст, профессиональная деятельность, ведущая деятельность дружба, общение, физическое и интеллектуальное развитие.

Annotation. This article presents the opinions of scientists about adolescence, the definition of the period of early aspiration and aspiration psychological changes that occur during this period, the problems of leading activity, self-awareness, vocational guidance and career selection in adolescence the importance of communication about physical and cognitive development.

Keywords; adolescence, professional activity, leading activity friendship, communication, physical and intellectual development.

KIRISH

Yoshlarning jamiyatda tutgan o‘rni, ularning mavqei, ular egallaydigan bilimlarning hajmi va bir qator omillar, ijtimoiy sharoitlarga bog‘liqdir. Ilk o‘spirining psixik rivojlanishini harakatga keltruvchi kuch jamoat tashkilotlari, maktab jamoasi, ta’lim jamoasiga qo‘yadigan talablar darajasining oshishi bilan u erishgan psixik komolat o‘rtasidagi ziddiyatlardir, turli

qaramaqarshiliklar, ziddiyatlar ahloqiy aqliy, estetik jihatdan tez o‘lishi orqali bartaraf qilinadi. Ilk o‘spirinlik ongidagi takchi omil yuqori sinf o‘quvchilarning faoliyatining xususiyati mohiyati va mazmunidagi tub burilishdir, o‘spirin yoshidagi o‘quvchilarning oldiga qo‘ygan maqsadlardan biri bu ularning kelajakda qaysi kasbni egallashi kelajakda kim bo‘lsam ekan degan savollar ularni qiynaydi, bu borada ularga kasb tanlashda, Respublikamizda amalga oshirayotgan tub islohatlarning yaratuvchisi sifatida shakllanayotgan yosh avlodni voyaga yetkazish, ularning zamon talablari darajasida bilim olishlari, shaxs sifatida kamol topishi, kasb xunar sirlarini o‘rganishi va kundalik turmush yumishlarini hal etishga tayyorlab borish masalasi asosiy muammolar tariqasida ta‘lim jarayoning asosiy vazifalardan biri sifatida bo‘lib kelmoqda, kasbga yo‘naltrish ijtimoiy balki psixologik muammo hamdir bugungi kunda kasb tanlash turli xil nazarlar asosida qarash mumkin bo‘lgan jarayondir.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYASI

15 yoshdan 17-18 yoshgacha bo‘lgan davr -ilk o‘spirinlikdir. O‘spirinlik davri -bu odamning fuqaro sifatida shakllanishi, uning ijtimoiy jihatdan yetilishi, o‘z taqdirini o‘zi belgilashi, ijtimoiy hayotda faol ishtirok etish, fuqaro va vatanparvarning ma‘naviy sifatlari tarkib topadigan davr hisoblanadi.

Ilk o‘spirinlik davrining jismoniy rivojlanish haqida aytadigan bo‘lsak, bo‘yning o‘lishi o‘spirin qizlarda 15-16 yoshgacha, o‘g‘il bolalarda esa 17-18 yoshgacha davom etadi. Bu davrda muskullar kuchi tez o‘sadi. Masalan, 18 yoshli bola muskul kuchi 12 yoshli bolaga nisbatan 2 baravar ko‘p bo‘ladi. Bu davrda jismoniy taraqqiyot, asosan, to‘g‘ri ovqatlanish rejimiga va jismoniy tarbiya bilan shug‘ullanishiga ko‘p jihatdan bog‘liqdir. Ilk o‘spirinlik eng muhim psixologik xususiyati – o‘z ichki dunyosini kashf etadilar. Ular o‘zlarining kuchli va zaif tomonlarini anglaydilar, aqliy va jismoniy imkoniyatlarini qiyosiy baholay oladilar. Ularning yana bir xususiyati murakkab shaxslararo munosabatlarda aks etuvchi burch vijdon hissi, o‘z qadr-qimmatini sezish kabi xislatlardir. Umuman, o‘z-o‘zini anglash - quvonchli, hayajonli hodisadir. Ayni vaqtda bu his dramatik xavotirli kechinmalarga ham sabab bo‘lishi mumkin. O‘spirin kechinmalarida asosiy o‘rinni kelajak haqidagi o‘ylar egallaydi. O‘spirinlar uchun yana bir muhim kechinma o‘zining tashqi ko‘rinishi haqidagi o‘ylardir. Juda ko‘pchilik o‘spirinlar o‘z tashqi ko‘rinishini o‘zgartirishni xohlagan bo‘ladilar. Tashqi ko‘rinishlaridagi ozgina kamchilik ular uchun “fojia” darajasiga ko‘tariladi. Umuman, refleksiyaning o‘lishi, o‘z “men”iga qiziqishning ortishi barcha o‘spirinlarga xos xususiyat. Lekin bu kechinmalar shaxs rivojlanishining qiyinchiliklari bo‘lib, o‘tkinchi xarakterga ega, umuman olganda o‘spirinlik juda baxtli davr sifatida esda qoladi. O‘spirinlarda refleksiyaning kechishi ko‘pgina ijtimoiy, individual-tipologik, biografik omillarga bog‘liqdir.

O‘spirinlik davrida kuzatiladigan ijtimoiy psixologik, fiziologik o‘zgarishlar borasida ko‘plab olimlar tomonidan o‘rganilgan. Jumladan ,L.I.Bojovich, D.B.Elkonin, A.N.Leontev, D.I.Feldshteyn, E.N.Sattarov rahbarligida S.N.Jo‘rayeva, J.S.Iskenderov, O.U.Avlayevlar tomonidan o‘rganilgan.

L.I.Bojovich rus psixologlaridan bo‘lib, ilk o‘spirinlik davrining shaxs motivatsion sohasi rivojlanishiga kata ahamiyat beradi: o‘quvchilarning hayotda o‘z o‘rnini va ichki pozitsiyasini aniqlashi, dunyoqarashning shakllanishi va uning bilish faoliyatiga, o‘z-o‘zini anglashga va axloqiy ongga ta’siri nazarda tutiladi. Ilk o‘spirinlik davri “kamolot bo‘lag‘asi” deb ta’riflanadi. Bu davrdagi insonlar mustaqil hayot sohasida yaqin istiqbolga ega, o‘zlarining hayot yo‘llarini belgilashga, kelajakdagi mehnat faoliyatlarining aniq istiqbollari belgilashga, o‘zlarining kelgusi ixtisoslarini tanlashga qat’iy kirishadilar. Bu davrda kasb-hunarga oid qiziqishlar tarkib topadi va yanada barqarorroq bo‘lib qoladi, yigit va qizlar o‘z kelajaklari haqida jiddiy o‘ylaydilar. D.B.Elkoninning va Rus psixologlaridan A.N.Leontevning ta’kidlashicha, o‘quv kasbiy faoliyat o‘spirinlik davrida yetakchi faoliyat hisoblanadi. D.I.Feldshteynning fikricha esa, o‘spirinlik davrida o‘qish va mehnat asosiy faoliyat turlari sifatida shaxsning taraqqiyotini belgilaydi. Boshqa psixologlar ta’kidlashicha, kasbiy o‘z-o‘zini belgilash ilk o‘spirinlik davrida yetakchi faoliyat sifatida ko‘rsatadilar. I.V.Dubrovina bu holatga quyidagicha, maktabni tugatgan paytda kasbiy o‘z-o‘zini belgilash haqida gapirish erta, chunki unda faqat istak, haqiqatda amalga oshmagan kelajak rejalar mavjud bo‘ladi deya aniqlik kiritadi. Minglab kasblar bor, ammo muayyan mehnat turiga individual moyillik bilan unga bo‘lgan qobiliyat va uning ijtimoiy ahamiyatiga yuqori baho berish birga qo‘shilib ketgan vaqtdagina chin yurakdan tanlangan kasbgina kishiga ma’naviy qoniqish va jamiyatga foyda keltiradi. Kasbga yo‘naltirish bu- shaxsning ijtimoiy taqdirini belgilashning tarkibiy bir qismidir. Kasb tanlash - hayot mazmuni haqidagi o‘ylari va shaxsiy «Men» tabiati bilan mos kelgandagina muvaffaqiyatli hisoblanadi.

Prezidentimizning “Professional ta’lim tizimini yanada takomillashtirishga doir qo‘shimcha doir chora-tadbirlar to‘g‘risida”gi farmoniga binoan umumiy o‘rta ta’lim muassasalarining 10-11-sinflari o‘quvchilariga kasbiy ta’lim berishga ixtisoslashgan o‘quv-ishlab chiqarish majmualari (O‘ICHM) yoshlarimizni kasbga o‘rgatish vazifasini lozim darajada bajarmaganligi sababli haqli ravishda tugatilmoqda. Prezidentimizning “Professional ta’lim tizimini yanada takomillashtirishga doir qo‘shimcha doir chora-tadbirlar to‘g‘risida”gi farmoniga binoan umumiy o‘rta ta’lim muassasalarining 10-11-sinflari o‘quvchilariga kasbiy ta’lim berishga ixtisoslashgan o‘quv-ishlab chiqarish majmualari (O‘ICHM) yoshlarimizni kasbga o‘rgatish vazifasini lozim darajada bajarmaganligi sababli haqli ravishda tugatilmoqda. Har qanday kasbiy ko‘nikma va malakalarning o‘sishi, avvalo, o‘spirin intellektining umumiy rivojlanganlik darajasiga bog‘liq. SHuning uchun ham bu davrdagi o‘spirinlar intellektining rivojlanishiga alohida e’tibor berish lozim. Bu yoshdagi bolalarga uchun muloqotga kirishish ehtiyojining mavjudligi ham juda muhim, lekin u etakchi emas, faqat tanlangan kasb va yo‘nalishlari bo‘yicha mashg‘ul bo‘lmagan o‘spirinlarga ko‘proq tengdoshlari bilan muloqotda bo‘lishga ehtiyoj sezadilar. [1]

E.N.Sattarov rahbarligida S.N.Jo‘rayeva tomonidan talaba shaxsiga kasbiy shakllanish ta’sirining psixologik jihatlarini o‘rganildi. [2] Tadqiqotda shaxsning kasbiy faoliyatga mutanosibligini belgilovchi psixologik xususiyat va omillar aniqlandi, talabalarning oliy o‘quv

yurtiga kirishida ta’lim yo‘nalishlarini tanlashlariga sabab bo‘luvchi psixologik omillar aniqlandi, shaxs xususiyatlarining kasbiy faoliyatga mutanosibligini ta’minlashga xizmat qiluvchi kasbiy motivlar, ustanovkalar va yo‘nalganlikning ahamiyati aniqlangan. A.X.Ubaydullayev tomonidan «Yoshlarni kasbga yo‘llashda aksidental qobiliyatlarni diagnostikasi» nomli ilmiy tadqiqotida «xavf-xatar hissi» va «xavfsiz psixomotorika» kabi tizimlarni o‘z ichiga olgan aksidental qobiliyatlar konsepsiyasining nazariy va amaliy ahamiyatliligi ko‘rsatilgan.[3]

Hayot faoliyati kengaygan sari, o‘spirin yoshlarda ijtimoiy rollar ham miqdor ham sifat tomonidan ham o‘zgaradi. 16 yoshda pasport oladi, 18 yoshidan faol saylash huquqiga va oila qurish imkoniyatiga ega bo‘lishi bunga misol qilishimiz mumkin.

Mazkur davrida muloqotga bo‘lgan ehtiyoj kuchayadi, muloqot doirasi kengayadi, chuqurlashadi indivi- duallashadi. O‘spirinlik yoshida o‘quvchilarda o‘rtoqlik hissining rivoj topishi xarakterlidir. Rossiya psixologlari I.V.Straxov bilan A.L.Shnirman tadqiqotlarining natijalariga ko‘ra, o‘spirinlik yoshidagi do‘stlik, o‘smirlik yoshidagi bolalarning do‘stligidan ba’zi bir xususiyatlari bilan tubdan farq qiladi. Birinchidan, o‘spirinlarda do‘stlik motivlari ancha chuqur va talablari yuqori bo‘ladi. bular: oshkoralik, o‘zaro ishonch, talabchanlik, sadoqat, bir- biriga har doim yordam ko‘rsatish, kamchiliklarni bartaraf qilish, do‘stiga yordam berish, o‘zaro hurmat, bir-birini tushunish va hokazo. Ikkinchidan, do‘stlik hislari ancha sarmazmun bo‘ladi va qiziqishlar doirasi kengayadi. Uchinchidan, do‘stlik emotsional bo‘lib, do‘sti kechirayotgan hislarga javob bera olish qobiliyatiga ega bo‘ladilar. O‘spirinlik yoshidagi do‘stlik ko‘pincha umr bo‘yi davom etadi. Ilk o‘spirinlik davridagi do‘stlikning psixologik qonuniyatlari o‘zining barqarorligi bilan ajralib turadi [4]

O‘spirin har bir ishda etakchi bo‘lish istagi bilan yashaydi. Lekin har doim ham uddalay olmaydi. L.A.Umanskiy fikricha, o‘spirin quyidagi xislatlarga ega bo‘lishi kerak:

a) axloqiy xislatlar- tashabbuskorlik, jamoatchilik, samimiylilik, faollik, mehnatsevarlik;
b) irodaviy xislatlar–matonat, qat’iyat, mustaqillik, tashabbuskorlik, batartiblik, intizomlilik;

v) emotsional xislatlar–xushchakchaklik, tetiklik, xazilkashlik va yangilikni xis etish, o‘z kuchiga ishonch, optimizm va boshqalar. O‘spirinlarda mavjud bo‘lgan yana bir muhim xislatlardan biri ularda yuksak darajadagi do‘stlik, o‘rtoqlik, ulfatchilik, muxabbatning vujudga kelishidir. Shu sifatlarining qay darajada shakllanganligi tarbiyaviy ta’sir o‘tkazish mezonini hisoblanadi.[5]

O‘zbekistonda E.G‘.G‘oziyev rahbarligida J.S.Iskenderov tomonidan pedagogika kolleji o‘quvchilarida xarakterning intellektual va irodaviy xususiyatlari shakllanishini baholashda test-reyting tizimidan foydalanishning samarali yo‘llari ishlab chiqildi.[6] Pedagogika kolleji o‘quvchilarida xarakterning intellektual va irodaviy xususiyatlarining shakllanish jarayoni shaxsning umumiy

yo‘nalganligi, kasbiy ustanovkalari, kasbiy tasavvurlari va imkoniyatlari mutanosibligi omillar asosiga qurilishi tadqiqot davomida dalillandi.

O‘spirinlar xulq-atvori buzilishiga olib keladigan sabablarning psixologik xususiyatlari Z.F.Kamaletdinova ishlarida yoritilgan.[7] Muallif olib borgan tadqiqotlari natijasida deviant xulqning vujudga kelishi g‘oyaviy-mazmuniy xarakterga ega ekanligini ta’kidlab, uning vujudga kelishiga sabab boluvchi ikki omilni ko‘rsatib o‘tadi: birinchisi, o‘quvchining doimiy ravishda qoniqarsiz baho olishi natijasida diqqati, intellektual tushuncha bilan bogliqlik harakatlari pasayib ketadi. Ikkinchi holatda esa ota-onalarining o‘z bolalariga nisbatan mehrsiz va shafqatsizligi oqibatida talablarga nisbatan tushunmaslik mexanizmi kuchga kiradi. Bu yoshdagi bolalar uchun muloqotga kirishish ehtiyojining mavjudligi ham juda muhim, lekin u yetakchi emas, faqat tanlagan kasb va yo‘nalishlari bo‘yicha mashg‘ul bo‘lmagan o‘spirinlarga ko‘proq tengdoshlari bilan muloqotda bolishga ehtiyoj sezadilar.

Respublikamiz psixologlari tomonidan ilk O‘spirinlar shaxsining psixologik xususiyatlarini o‘rganishga bag‘ishlagan qator tadqiqotlar o‘tkazilgan. Jumladan, M.G.Davletshin rahbarligida M.T.Isakova tomonidan o‘tkazilgan «Yuqori sinf o‘quvchilari xarakter xislatlarining shakllanishida milliy an‘analarning ta’siri» mavzusida ilmiy izlanish olib borilgan [8]. Tadqiqotda o‘zbek etnik guruhiga xos bo‘lgan yuqori sinf o‘quvchilari xarakter xislatlarining etnopsixologik xususiyatlari, ya’ni Vatanga muhabbat, kattalarga hurmat, mehnatsevarlik, rostgo‘ylik, uyatchanlik, kamtarlik kabi xislatlarning shakllanishiga milliy an‘analarning ta’siri o‘rganilgan.

Shunday tadqiqotlar sirasiga A.Jabborov rahbarligida o‘tkazilgan O.U.Avlayevning tayanch-harakat a‘zolari buzilgan ilk o‘spirinlarning shaxs xususiyatlarini o‘rganishga bag‘ishlangan tadqiqotini keltirish mumkin[9] Tadqiqot natijasida muallif quyidagilarni aniqlagan: tayanch-harakat a‘zolari buzilgan kontingentlar shaxsining motivatsiyalari mazkur yoshdagi sog‘lom tengdoshlari singari bir xildagi munosabatni namoyon qilganiga qaramay ularning imkoniyatlari shaxslilik pozitsiyasidan cheklanib qoladi. Ichki motiv, bilish motivi, musobaqalashuv motivlaridagi natijalar nisbiy ma’noda tenglikni ifodalasa-da, ammo ularning o‘zini o‘zi hurmatlashi sog‘lom tengdoshlariga qaraganda ancha past ko‘rsatkichli motiv darajasini namoyon etadi.

Kognitivistik yo‘nalishning asoschilari qatoriga J.Piaje, Dj.Kelli, L.Kolberg, D.Bromley, Dj.Birrer, A.Vallon, G.Grimm va boshqalarni kiritish mumkin. Ilk o‘spirinlarning bilish jarayonlari shunday darajaga yetadiki, kattalar bajaradigan barcha aqliy ishlarni bajarishga amaliy jihatdan tayyor bo‘ladilar. U larning bilish jarayonlari murakkab va egiluvchan bo‘lib boradi. U lar bu yoshga kelib jiddiy ishlarga ko‘p vaqtlarini ajrata boshlaydilar, dam olish va o‘yin-kulguga juda kam vaqt ajratadilar.Ularning barcha bilish jarayonlari, jumladan, xayol, xotira, nutq, tafakkur rivojlanadi.

Ilk o‘spirinlik yoshidagi o‘quvchilardanazariy tafakkurni shakllantirishda to‘garak va mashg‘ulotlar muhim rol o‘ynaydi. O‘spirin o‘quvchining mustaqil fikrlashini rivojlantirish uchun o‘qituvchilar, sinf rahbarlaring siymolari muxim rol o‘ynaydi.[10]

Qiziqishlarning differensiyalashganligi diqqatning tanlovchanligini, ixtiyoriy diqqatdan keyingi diqqatning roli ancha ortishini belgilab beradi. Ilk o‘spirinlarda ixtiyoriy diqqatdan keyingidiqqat bilan bir qatorda ixtiyoriy diqqatning ham ahamiyati ortadiki, ular o‘quv materiali bilan bevosita qiziqmasdan, o‘rganilayotgan hodisalarning hayotiy ahamiyatini tushunib, unga diqqatlarini qaratadilar. Diqqatni ko‘chirish va taqsimlash qobiliyati sezilarli ravishda rivojlanib, takomillashib boradi. Xususan, diqqatni taqsimlash bir vaqtning o‘zida o‘qituvchining tushuntirgan narsalarini ham tinglash, ham yozib borish, o‘z javobining mazmunini kuzatib borish ahoratining shakllanishida o‘z aksini topadi. Ilk o‘spirinlar o‘quv ishlari jarayonida o‘zlariga ta‘sir qiladigan chalg‘ituvchi narsalarga o‘smirlardan ko‘ra ko‘proq qarshi turishga qobildirlar.

Shunday qilib, o‘spirinlik davri 16-23 yoshni o‘z ichiga olib, bu davr muammolari bilan ko‘plab olimlar tadqiqot ishlarini olib borganlar 16-18 yosh ilk o‘spirinlik, 18-23 yoshlari esa o‘spirinlik deb ataladi. Bu davrda kasbiy o‘z-o‘zini belgilash yetakchi faoliyat hisoblanadi. E‘tiqod va dunyoqarash bilan bir qatorda, axloqiy ideallar bu davrda paydo bo‘lgan yangi psixologik tuzilmalar hisoblanadi. Bu davrda kasb tanlashga katta e‘tibor qaratiladi. Kasb tanlaganda inson o‘zining qiziqishlari, muloqot darajasini, individual psixologik xususiyatlari ya‘ni qiziqishlari, temperamenti, qobiliyatlarini inobatga olsagina muvaffaqitli davom ettira oladi, o‘z imkoniyatlari va qiziqishlarini inobatga olmasa, kelajakda yaxshi mutaxassis bola olmaydi va natijada inson hayotida bo‘shliq paydo bo‘la boshlaydi shu tariqa jamiyatda uyushmagan yoshlar paydo bo‘ladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. G‘oziev E.E. Psixologiya. Toshkent, 2008[1]
- 2Jo‘rayeva S.N. Talaba shaxsiga kasbiy shakllanish ta‘sirining psixologik jihatlarini. Psixol.f.n....dis.. - T.: TD PU, 2010. - 133 b. [2]
- 3.Убайдуллаев А.Х. Диагностика аксидентальных способностей в профориентальной работе среди молодежи. — Т. Автореф... ..к.пс.н.1994.-19 с. [3]
- 4Z.T.Nishanova,N.G .Kamilova ,D.U.Abdullayev ,M.X.Xolnazarova “Rivojlanish psixologiyasi .Pedagogik psixologiya” T..2017 .300b [4]
- 5 Asomova R.Z. Kasb tanlash motivasiyasi va uning dinamikasi. Psix.f.n.....dis.-T., 2002. -137 b. [5]
6. Iskenderov J.S. Pedagogika kolleji o‘quvchilarida xarakterning intellektual va irodaviy xususiyatlarini shakllantirish. Ps.f.n. ...avtoref. -T . 2009.-26 b. [6]

7.Камалетдинова.З.Ф.Психологические особенности мотивацион носмысловой сферыстаршекласников с отклоняющимся поведением. Автореф.....к.пс.н.Т.1993.-19с.[7]

8 Исакова.М.Т.Влиуание национальных традиций на формирование черт характераустаршекласников.Автореф....к..пс.н.Т.1997.-17с[8]

9.Avlayev.O.U. “Tayanch harakat a’zolari buzilgan ilk o’spirinlar shaxsining psixologik xususiyatlari”. Ps.f.n...avtoref.- T.2006.-23b.403[9]

10.Klimov E. A. Puti v professionalizm. -Moskva Filinta, 2003. [10]



UO'K 37.091.3:004 + 94:37.091.3 + 004.738.5

RAQAMLI TA'LIM MUHITIDA TARIX TA'LIMINI RIVOJLANTIRISHNING DIDAKTIK TA'MINOTINI TAKOMILLASHTIRISHDA ONLAYN PLATFORMALARNING SAMARADORLIGI

Boltayeva Mohichexra Jamshid qizi
Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston
Milliy universitetining Jizzax filiali dotsenti, PhD
bmoichexra@bk.ru

Annotatsiya Mazkur maqolada raqamli ta'lim muhiti sharoitida tarix ta'limini rivojlantirishda onlayn platformalarning didaktik ta'minotni takomillashtirishdagi o'rni va samaradorligi tahlil qilinadi. Tadqiqot Qoraqalpog'iston davlat universiteti, Namangan davlat universiteti va Farg'ona davlat universitetlarida tarix yo'nalishidagi talabalar va o'qituvchilar o'rtasida olib borilgan so'rovnoma va kuzatish natijalariga asoslangan. Maqolada talabalarning onlayn platformalardan foydalanish tajribalari, ularning interaktiv elementlardan qoniqish darajasi, texnik muammolar va o'quv materiallarining sifati o'rganilgan. Shuningdek, ta'lim jarayonining samaradorligini oshirish bo'yicha texnologik infratuzilmani rivojlantirish, o'qituvchilarning raqamli savodxonligini oshirish va milliy platformalarni takomillashtirish bo'yicha amaliy tavsiyalar berilgan. Ushbu maqola tarix fanini zamonaviy raqamli vositalar orqali o'qitish jarayonida duch kelinayotgan muammolarni bartaraf etishga qaratilgan.

Kalit so'zlar: Raqamli ta'lim muhiti, tarix ta'limi, onlayn platformalar, didaktik ta'minot, interaktiv o'quv materiallar, samaradorlik, texnologik infratuzilma.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ОНЛАЙН-ПЛАТФОРМ В УЛУЧШЕНИИ ДИДАКТИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРЕПОДАВАНИЯ ИСТОРИИ В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ

Аннотация В статье рассматривается роль и эффективность онлайн-платформ в улучшении дидактического обеспечения преподавания истории в условиях цифровой образовательной среды. Исследование основано на результатах опросов и наблюдений, проведённых среди студентов и преподавателей исторических направлений Каракалпакского государственного университета, Наманганского государственного университета и Ферганского государственного университета. Анализируются опыт использования онлайн-платформ, степень удовлетворённости

интерактивными элементами, возникающие технические проблемы и качество учебных материалов. В статье также даются практические рекомендации по повышению эффективности образовательного процесса, включая развитие технологической инфраструктуры, повышение цифровой грамотности преподавателей и совершенствование национальных платформ. Данное исследование направлено на решение проблем, возникающих при обучении истории с использованием современных цифровых инструментов.

Ключевые слова: Цифровая образовательная среда, преподавание истории, онлайн-платформы, дидактическое обеспечение, интерактивные учебные материалы, эффективность, технологическая инфраструктура.

EFFECTIVENESS OF ONLINE PLATFORMS IN IMPROVING THE DIDACTIC SUPPORT OF HISTORY EDUCATION IN A DIGITAL LEARNING ENVIRONMENT

Abstract This article examines the role and effectiveness of online platforms in enhancing the didactic support of history education within a digital learning environment. The research is based on surveys and observations conducted among students and teachers of history programs at Karakalpak State University, Namangan State University, and Fergana State University. The study analyzes experiences with online platforms, satisfaction with interactive elements, technical issues encountered, and the quality of learning materials. It also offers practical recommendations for improving educational outcomes, including the development of technological infrastructure, increasing teachers' digital literacy, and optimizing national platforms. This research aims to address challenges in teaching history through modern digital tools and improve the integration of these technologies into educational processes.

Keywords: Digital learning environment, history education, online platforms, didactic support, interactive learning materials, effectiveness, technological infrastructure.

Kirish

Hozirgi zamon ta'lim tizimi raqamli texnologiyalarning jadal rivojlanishi bilan mutlaqo yangi bosqichga kirib bormoqda. Raqamli ta'lim muhiti o'quv jarayonining innovatsion usullarini joriy etish va talabalarning o'zlashtirish darajasini oshirish uchun qulay imkoniyatlarni taqdim etmoqda. Ayniqsa, tarix ta'limida raqamli platformalar va vositalardan foydalanish bilimlarni interaktiv shaklda o'zlashtirish, ma'lumotlarni tahlil qilish va tarixiy jarayonlarni ko'rgazmali tarzda tushuntirishda samarali vositaga aylangan.

Bugungi kunda, O'zbekiston ta'lim tizimida ham raqamli texnologiyalarni qo'llash bo'yicha qator islohotlar olib borilmoqda[1]. Xususan, onlayn platformalardan foydalanish orqali dars jarayonlarini optimallashtirish, o'quv materiallarini diversifikatsiya qilish va

didaktik ta'minotni takomillashtirish imkoniyatlari kengaymoqda. Shu bois, tarix ta'limida onlayn platformalarning samaradorligini tahlil qilish va ularni didaktik jarayon bilan integratsiyalash bugungi kunning dolzarb masalalaridan biri hisoblanadi.

Jahon olimlaridan Mishra va Panda (2020) o'z maqolalarida onlayn o'qitish va o'rganishning nazariy asoslarini yoritib, quyidagi muhim fikrlarni ilgari surishadi: "Onlayn platformalar ta'limda o'quvchilarning individual ehtiyojlariga moslashuvchan yondashuvni ta'minlash imkonini beradi. Shuningdek, ular pedagoglarga turli xil didaktik strategiyalarni integratsiya qilish va darslarni interaktiv tarzda tashkil etish imkoniyatini beradi." [3]

Siemens (2005) tomonidan taklif etilgan Connectivism: A Learning Theory for the Digital Age maqolasida zamonaviy ta'limning o'ziga xos xususiyatlari va raqamli texnologiyalarning o'quv jarayonlariga ta'siri yoritilgan. Siemensning asosiy fikrlaridan biri shundan iborat: "Bilim endilikda faqat inson ongida emas, balki tashqi muhitda, ya'ni raqamli tarmoqlar va onlayn platformalarda ham mavjud bo'lib, bu bilimni yaratish va ulashishning yangi shakllarini keltirib chiqarmoqda." [4]

Tadqiqotning maqsadi — raqamli ta'lim muhiti sharoitida tarix ta'limining didaktik ta'minotini takomillashtirish uchun onlayn platformalardan foydalanish samaradorligini o'rganishdir.

Tadqiqotning vazifalari:

1. Tarix ta'limida onlayn platformalarning qo'llanilish amaliyotini o'rganish.
2. Onlayn platformalarning didaktik imkoniyatlarini tahlil qilish.
3. Tarix darslarining samaradorligini oshirish uchun mos strategiyalar va tavsiyalar ishlab chiqish.

Shu jihatdan, ushbu tadqiqot raqamli ta'lim muhitidagi tarix ta'limi jarayonlarini rivojlantirishga hissa qo'shish maqsadida o'tkaziladi. Mazkur maqolada onlayn platformalarning ta'lim samaradorligiga ta'siri, ularning o'quvchilarning bilim olish faoliyatiga qo'shgan hissasi va o'qituvchilarning pedagogik faoliyatini takomillashtirishdagi roli ilmiy asosda tahlil qilinadi.

Tadqiqot obyekti. Mazkur tadqiqotda Qoraqalpog'iston davlat universiteti, Namangan davlat universiteti, va Farg'ona davlat universitetining tarix yo'nalishi talabalari tadqiqot obyekti sifatida tanlangan. Ushbu universitetlarning tanlanishiga sabab, ularning hududiy jihatdan turli viloyatlarda joylashgani va ta'lim jarayonida raqamli platformalardan foydalanish tajribasi bo'yicha o'ziga xos xususiyatlarga ega ekanligidir.

Tadqiqot metodi

Mazkur tadqiqotda tarix ta'limida onlayn platformalarning samaradorligini aniqlash va ularning didaktik ta'minotni takomillashtirishdagi ahamiyatini baholash uchun quyidagi metodlardan foydalanilgan:

1. So'rovnoma (anketirovka) metodi

Talabalar va o‘qituvchilardan onlayn platformalardan foydalanish tajribasi, ularning qulaylik darajasi, samaradorligi va qiyinchiliklari haqida ma’lumot olish uchun maxsus ishlab chiqilgan so‘rovnoma o‘tkazildi.

Ishtirokchilar: Qoraqalpog‘iston davlat universiteti, Namangan davlat universiteti va Farg‘ona davlat universitetining tarix yo‘nalishida tahsil olayotgan 2-4-kurs talabalari va ushbu sohada dars berayotgan pedagoglar.

Maqsad: Raqamli platformalarning talabalar bilimini oshirishga va o‘qituvchilarning dars jarayonini tashkil etishga ta’sirini baholash.

2. Kuzatish (observatsiya) metodi

Tarix fanidan darslar davomida onlayn platformalardan (Moodle, Google Classroom, Zoom, Quizlet va boshqalar) foydalanish jarayonlari kuzatildi.

Kuzatilgan jihatlar:

Talabalar va o‘qituvchilarning onlayn platformalar bilan ishlash ko‘nikmalari.

Platformalardan foydalangan holda o‘quv materiallarini o‘zlashtirish tezligi va darajasi.

Raqamli vositalar yordamida tashkil etilgan muhokama va topshiriqlar sifati.

So‘rovnoma (anketirovka) metodi uchun Qoraqalpog‘iston davlat universiteti, Namangan davlat universiteti, va Farg‘ona davlat universitetining tarix yo‘nalishi talabalaridan 428ta talaba o‘rtasida quyidagi savol-javoblar asosida olib borildi.

1. Umumiy ma’lumotlar:

Ismingiz (ixtiyoriy):

Yosh:

Universitet:

- Qoraqalpog‘iston davlat universiteti
- Namangan davlat universiteti
- Farg‘ona davlat universiteti

Kursingiz:

- 2-kurs
- 3-kurs
- 4-kurs

Onlayn platformalardan foydalanish tajribangiz:

- 1 yil yoki kamroq
- 1-3 yil
- 3 yil yoki ko‘proq

2. Asosiy savollar:

2.1. Onlayn platformalardan foydalanish bo‘yicha savollar:

Siz tarix darslarida qanday onlayn platformalardan foydalanasiz? (Bir nechta javob tanlash mumkin):

- Moodle
- Google Classroom
- Zoom
- Quizlet
- Edmodo
- Boshqalar (ko‘rsating):
- Ushbu platformalardan foydalanish osonmi? (10 ballik tizimda baholang):
 - Juda qiyin (1) – Juda oson (10)

Onlayn platformalarda taqdim etilgan materiallar (video, matn, testlar) sizning bilimlaringizni oshirishga qanchalik yordam beradi?

- Umuman yordam bermaydi
- Qisman yordam beradi
- To‘liq yordam beradi

Platformalardagi interaktiv faoliyatlar (forumlar, chatlar, guruh muhokamalari) sizning darsga qiziqishingizni oshiradimi?

- Ha
- Yo‘q
- Ba’zida

2.2. Onlayn platformalar samaradorligini baholash:

An’anaviy darslarga nisbatan onlayn platformalarda o‘qitish samaradorligini qanday baholaysiz?

- Ancha past
- O‘xshash
- Ancha yuqori
- Onlayn darslarda qaysi jihatlarni samarali deb hisoblaysiz? (Bir nechta javob tanlash mumkin):
 - Vizual materiallar (xaritalar, diagrammalar)
 - Audio va video materiallar
 - Testlar va topshiriqlarni bajarish
 - Interaktiv muhokamalar
 - Boshqalar (ko‘rsating):
 - Onlayn darslarda duch kelgan muammolaringizni belgilang:
 - Internet tezligi past
 - Platformaning murakkabligi
 - Materiallarning sifati
 - O‘qituvchining yetarli darajada yordam bermasligi

- Boshqalar (ko‘rsating):

2.3. Platformalarning rivojlantirilishi uchun takliflar:

Sizningcha, tarix darslari uchun onlayn platformalarda qanday funksiyalar bo‘lishi kerak?

- Yangi interaktiv elementlar (masalan, tarixiy o‘yinlar)
- Talabalar bilan jonli muloqot vositalari
- Ko‘proq tarixiy xaritalar va diagrammalar
- O‘quv materiallarining batafsil tushuntirishlari
- Boshqalar (ko‘rsating):
- Tarix fanidan raqamli vositalarni yanada samarali qilish uchun qanday takliflaringiz bor?

- Javobni qisqacha yozing:

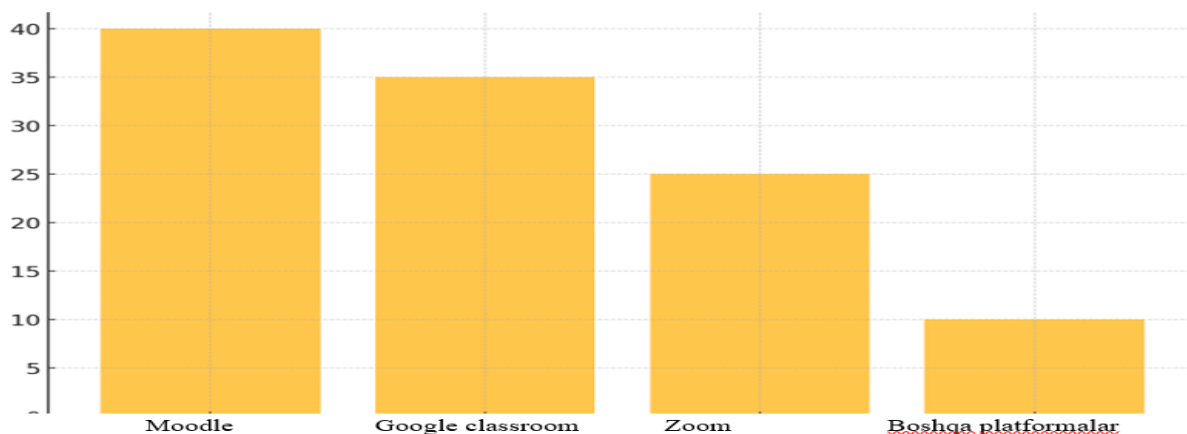
2.4. Yakuniy baholash:

Siz onlayn platformalarning tarix ta’limiga qo‘shayotgan hissasini umumiy baholashda qanday baholar edingiz? (10 ballik tizimda):

Juda past (1) – Juda yuqori (10)

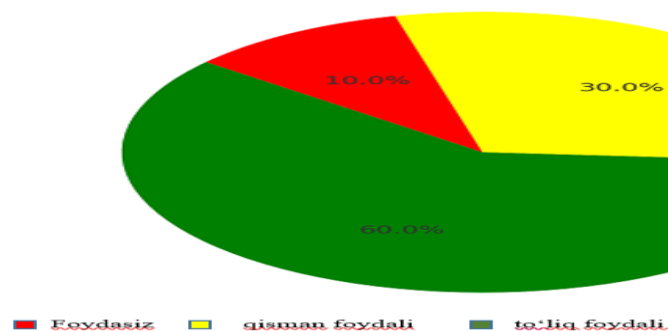
Tahlil va natijalar

Ushbu so‘rovnoma natijalari asosida uchta universitetdagi 428 nafar talabalar o‘rtasida onlayn platformalarning tarix ta’limida qo‘llanilishi tahlil qilindi. Quyida har bir yo‘nalish bo‘yicha natijalar keltirilgan:



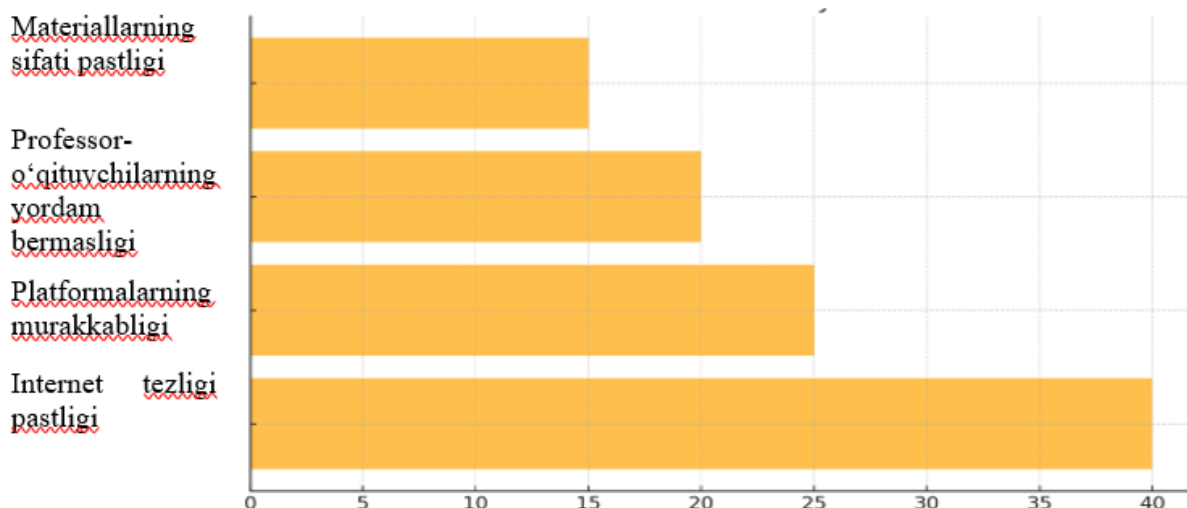
1-rasm. Platformalardan foydalanish tahlili

- Talabalar orasida **Moodle (40%)** eng ko‘p foydalanilgan platforma bo‘lib, undan keyin **Google Classroom (35%)** va **Zoom (25%)** o‘rin olgan. Bu shuni ko‘rsatadiki, Moodle va Google Classroom kabi platformalar ko‘proq o‘quv jarayoniga integratsiya qilingan.
- **10% talaba** boshqa platformalar (masalan, Ziyonet yoki Edmodo) ishlatishini bildirgan, bu esa mahalliy platformalarning talablarga to‘liq mos kelmasligi yoki keng qo‘llanilmasligini ko‘rsatadi.



2-rasm. Platformalarning samaradorligi va foydaliligi

- Talabalarning **60%** onlayn platformalar tarix fanini o‘rganishda **to‘liq foydali** deb hisoblashgan, bu esa ushbu platformalar bilimni o‘zlashtirishda sezilarli yordam berishini ko‘rsatadi.
- 30% talaba** platformalarni **qisman foydali** deb hisoblasa, **10% talaba** ularni umuman foydasiz deb baholagan. Bu shuni anglatadiki, ba’zi talabalar uchun raqamli vositalar samarador emas, bu esa o‘qitish uslublarini qayta ko‘rib chiqishni talab qiladi.



3-rasm. Talabalar tomonidan takidlangan muammolar

- Internet tezligi pastligi** asosiy muammo bo‘lib, talabalarning **40%** bundan shikoyat qilishgan. Bu masala ayniqsa, Qoraqalpog‘iston davlat universitetidagi talabalar uchun dolzarb bo‘lishi mumkin.
- 25% talaba** platformaning texnik murakkabligidan shikoyat qilgan, bu o‘qituvchilar va talabalar uchun qo‘shimcha treninglar o‘tkazish zarurligini ko‘rsatadi.
- 20% talaba** o‘qituvchilarning platformada yetarli yordam bera olmasligini muammo sifatida ko‘rsatgan.
- 15% talaba** materiallarning sifati pastligini ta’kidlashgan.

Xulosa

Raqamli ta'lim muhiti zamonaviy ta'lim tizimining ajralmas qismiga aylanib, ta'lim jarayonini yanada samarali, qulay va interaktiv qilish imkonini bermoqda. Ushbu tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, tarix ta'limida onlayn platformalaridan foydalanish bilimlarni ko'rgazmali va mantiqiy asosda o'zlashtirishga yordam beradi. Moodle, Google Classroom va Zoom kabi platformalar eng ko'p ishlatilgani, ularning ta'lim jarayoniga muvaffaqiyatli integratsiya qilinganidan dalolat beradi[2].

So'rovnoma natijalariga ko'ra, talabalar onlayn platformalarni samarali deb baholashgan bo'lsa-da, ayrim muammolar ta'lim jarayonining to'laqonli amalga oshirilishiga to'sqinlik qilmoqda. Asosiy muammolar sifatida internet tezligi pastligi, texnik murakkablik va o'quv materiallarining yetarlicha interaktiv emasligi qayd etildi. Bu masalalar talaba va o'qituvchilarning raqamli savodxonlik darajasini oshirish va texnologik infratuzilmani rivojlantirish zarurligini ko'rsatadi.

Shu bilan birga, tarix ta'limida onlayn platformalarning ta'lim samaradorligini oshirish uchun vizual materiallar, interaktiv xaritalar va tarixiy o'yin elementlarining ko'proq kiritilishi talab etiladi. Milliy platformalarning imkoniyatlarini kengaytirish va ularni mahalliy ehtiyojlarga moslashtirish ta'lim jarayonining sifatini sezilarli darajada yaxshilashga yordam beradi.

Umuman olganda, raqamli ta'lim muhiti va onlayn platformalardan oqilona foydalanish tarix fanini o'rganish jarayonini zamonaviy va qiziqarli qilish bilan birga, talabalar bilim darajasini oshirishda katta imkoniyatlar yaratadi. Tavsiya etilgan chora-tadbirlar amalga oshirilganda, tarix ta'limi samaradorligini yangi bosqichga ko'tarish mumkin bo'ladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 6-noyabrdagi "Raqamli iqtisodiyot va raqamli ta'limni rivojlantirish bo'yicha qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida"gi qarori.
2. Alexandrova, T. V. "Цифровая образовательная среда: возможности и вызовы." *Образование и наука*, 21(10), 50-70.2019.
3. Mishra, S., & Panda, S. "Online Learning and Teaching: A Theoretical Perspective." *Education and Information Technologies*, 25(3), 501-525.2020.
4. Siemens, G. "Connectivism: A Learning Theory for the Digital Age." *International Journal of Instructional Technology and Distance Learning*, 2(1), 3-10. 2005.



ВЛИЯНИЕ РЕФЕРЕНТНЫХ ГРУПП НА РЕАБИЛИТАЦИЮ И РЕИНТЕГРАЦИЮ РЕПАТРИАНТОВ

*Доцент кафедры “Практическая
психология” ТГПУ,
доктор философии по психологическим наукам
e-mail: psychosphere84@gmail.com*

Аннотация. Статья посвящена анализу влияния референтных групп на процесс реабилитации и реинтеграции детей и женщин, репатриированных из зон вооруженных конфликтов в Республике Узбекистан. Исследуется роль таких групп в восстановлении социальной идентичности, психологическом здоровье и социальной адаптации. Особое внимание уделено преимуществам и рискам участия этих групп в процессе реабилитации. Рассмотрены как позитивные эффекты от поддержки со стороны референтных групп, так и потенциальные угрозы, связанные с социальным давлением или негативным влиянием. На основе проведенного анализа предложены рекомендации для практической работы с репатриантами.

Ключевые слова: реабилитация, реинтеграция, репатрианты, референтные группы, женщины, дети, социальная адаптация, социальная идентичность, психологическая поддержка.

Annotatsiya: Maqola O'zbekiston Respublikasiga qurolli mojarolar hududlaridan qaytib kelgan ayollar va bolalarni reabilitatsiya va reintegratsiya jarayonida referent guruhlarining ta'sirini tahlil qilishga bag'ishlangan. Ushbu guruhlarining ijtimoiy identifikatsiyani tiklash, psixologik salomatlik va ijtimoiy moslashuvdagi roli o'rganiladi. Maqolada ushbu guruhlariga ishtirok etishning afzalliklari va xavflariga alohida e'tibor qaratilgan. Referent guruhlardan olgan yordamning ijobiy ta'sirlari va ijtimoiy bosim yoki salbiy ta'sir bilan bog'liq potentsial tahdidlar ko'rib chiqilgan. O'rganilgan tahlil asosida repatriantlar bilan amaliy ishlash uchun tavsiyalar berilgan.

Kalit so'zlar: reabilitatsiya, reintegratsiya, repatriantlar, referent guruhlar, ayollar, bolalar, ijtimoiy moslashuv, ijtimoiy identiklik, psixologik qo'llab-quvvatlash.

Abstract. The article is dedicated to analyzing the influence of reference groups on the rehabilitation and reintegration process of children and women repatriated from conflict zones in the Republic of Uzbekistan. The role of these groups in restoring social identity, psychological health, and social adaptation is examined. Special attention is given to the

advantages and risks of these groups’ participation in the rehabilitation process. Both the positive effects of support from reference groups and potential threats related to social pressure or negative influence are discussed. Based on the analysis, recommendations for practical work with repatriates are provided.

Keywords: rehabilitation, reintegration, repatriates, reference groups, women, children, social adaptation, social identity, psychological support.

Введение. В последние годы вопросы реабилитации и реинтеграции женщин и детей, вернувшихся в Узбекистан после пребывания в зонах вооруженных конфликтов, стали актуальными как на национальном, так и на международном уровнях. Репатриация таких групп требует комплексного подхода, включающего как социальную адаптацию, так и психоэмоциональную реабилитацию. В этом процессе важную роль играют социальные группы, к которым возвращенные женщины и дети начинают принадлежать. Эти группы можно разделить на референтные и нереферентные.

Референтные группы играют важную роль в восстановлении социальной идентичности, психоэмоционального состояния и социальной адаптации. В данной статье рассматривается как положительное, так и негативное влияние референтных групп на женщин и детей, репатриированных из зон вооруженных конфликтов в Узбекистан, а также анализируются преимущества и риски их участия в процессе реабилитации.

Литературный обзор. Понятие референтной группы появилось в 1942 году. Его ввел американский социолог и психолог Герберт Хайман. Он понимал под этим термином сообщество людей, с которыми человек сравнивает свое положение или поведение. По мнению Хаймана, референтная — это та социальная группа, к которой индивид не относится, но хочет и стремится стать ее членом. Позднее его стали трактовать более широко, включая и ту группу, к которой индивид принадлежит и мнение которой для него авторитетно. Правильный выбор референтной группы играет две важные социальные роли – сравнения и социализации [1, С. 1-2].

Процесс реабилитации и реинтеграции репатриантов можно рассматривать через призму теории социальной идентичности, предложенной Тэджфелем и Тёрнером, которая утверждает, что принадлежность к группе помогает человеку формировать позитивное восприятие себя и окружающего мира. В контексте репатриации, такие группы могут оказывать как поддерживающее, так и изолирующее влияние [2, С. 7-24].

Согласно теории социального научения Альберта Бандуры, человек склонен подражать поведению и ценностям тех групп, с которыми он себя ассоциирует или на которых ориентируется [3, С.46]. В контексте репатриации это могут быть как родные и этнические общины, так и различные интеграционные группы, создаваемые в процессе адаптации.

Для эффективной социальной работы с репатриантами важно создавать условия для формирования и укрепления связей с референтными группами, что способствует их

успешной интеграции в общество. Согласно рекомендациям Ричарда Барри, создание культурно чувствительных программ адаптации, которые включают поддержку со стороны этнических и профессиональных групп, помогает минимизировать негативные последствия воздействия референтных групп и способствует лучшей социальной интеграции [4, С.287].

Методология исследования. Для изучения влияния референтных групп в процессе реабилитации и реинтеграции женщин и детей, репатриированных из зон вооруженных конфликтов, была проведена серия полуструктурированных интервью с представителями различных социальных групп, работающими с репатриантами, а также с самими репатриантами. В исследование были включены как социальные работники, психологи, представители неправительственных организаций, так и сами женщины и дети, прошедшие через процесс репатриации. Также был проведен анализ существующих программ реабилитации и реинтеграции, предоставленных различными государственными и частными структурами Узбекистана, с целью выявления особенностей их воздействия на репатриантов через референтные группы.

Анализ и результаты. Для репатриантов, особенно тех, кто возвращается из зон вооруженных конфликтов или миграции, референтные группы могут существенно различаться в зависимости от ситуации и контекста. Эти группы оказывают влияние на процесс адаптации, социальной интеграции и реабилитации репатриантов.

В число референтных групп для репатриантов могут входить следующие:

Семья: Семья остается одной из самых важных референтных групп для репатриантов, особенно для женщин и детей. Она может стать основой для восстановления социальной и эмоциональной стабильности, поддерживая в трудные моменты и обеспечивая чувство безопасности. Около 70% респондентов отметили, что поддержка со стороны семьи является важнейшим фактором их реабилитации и адаптации в новой социальной среде. Репатрианты подчеркивали, что семья помогает восстановить чувство безопасности, восстановить самооценку и эмоциональное равновесие. Однако, как показали результаты опроса, в некоторых случаях, из-за тяжести пережитых травм, отношения внутри семьи могут быть напряженными, что затрудняет процесс адаптации.

Этнические и культурные общины: Репатрианты, особенно если они вернулись в страну с сохранением своей этнической или культурной идентичности, могут находить поддержку в общинах, разделяющих их язык, культуру, традиции и верования. Эти группы играют важную роль в процессе адаптации и поддержания связи с родными культурными и социальными нормами. Примерно 85% участников опроса заявили, что участие в этнических или культурных общинах сыграло значительную роль в их реабилитации. Эти группы стали источником поддержки, предоставляя возможности для общения, восстановления культурных традиций и интеграции в местное сообщество. В месте тем, присутствуют определенные риски, когда некоторые репатрианты ощущают

давление со стороны старых традиций, что может замедлить адаптацию к новому окружению.

Религиозные общины: Религиозные группы могут служить референтными группами для репатриантов, предоставляя духовную поддержку, моральное руководство и общение с людьми, разделяющими одинаковые верования и ценности. Религиозные общины часто оказывают практическую помощь в адаптации, включая помощь в получении жилья, трудоустройстве и социальном восстановлении. Около 60% респондентов указали на важность участия в религиозных общинах. Положительными эффектами данной референтной группы являются духовная поддержка, чувство принадлежности и улучшение психоэмоционального состояния. В месте с тем, некоторые участники опроса сообщили о возникновении негативных ассоциаций с террористическими и экстремистскими группами, деятельность которых они стали свидетелями во время своего пребывания в зонах вооруженных конфликтов.

Другие репатрианты: Группы людей, которые пережили похожий опыт миграции или возвращения из зон конфликта, могут стать важной референтной группой. Обмен опытом, поддержка и понимание, основанные на общих переживаниях, играют значительную роль в эмоциональной реабилитации. Многие репатрианты указали, что общение с другими людьми, которые пережили схожие обстоятельства, играет важную роль в их реабилитации. 65% опрошенных отметили, что наличие таких «собратьев по несчастью» помогает восстановить эмоциональное равновесие и уменьшить чувство изоляции. Кроме этого, опрос также выявил, что в некоторых случаях общение с другими репатриантами может привести к концентрации на негативном опыте, что затрудняет процесс адаптации.

Местные сообщества и соседи: Важными референтными группами для репатриантов являются местные сообщества (махалля), с которыми они взаимодействуют в процессе адаптации. Эти группы могут предоставить информацию о местных обычаях, социальных нормах и возможностях трудоустройства. Взаимодействие с соседями и местными жителями помогает репатриантам быстрее интегрироваться в новый социальный контекст. 55% респондентов сообщили, что поддержка со стороны местных жителей и соседей помогла им быстрее влиться в новую среду и чувствовать себя частью общества. Негативным эффектом данной референтной группы, по мнению респондентов, является то, что в некоторых случаях репатрианты сталкиваются с предвзятым отношением или социальным исключением, что усложняет их адаптацию.

Негосударственные некоммерческие организации: Некоммерческие организации, работающие с репатриантами и мигрантами, могут также служить референтными группами. Эти группы обеспечивают поддержку, правовую помощь, помощь в адаптации, обучении и трудоустройстве. Более 70% участников опроса

подчеркнули, что помощь таких организаций в виде правовой, психологической и социальной поддержки была важным фактором их восстановления.

Образовательные и профессиональные сообщества: Для молодых репатриантов, включая детей и подростков, образовательные учреждения и школьные сообщества становятся важными референтными группами. 65% респондентов отметили, что участие в таких группах помогает восстановить профессиональные навыки, а также способствует социальной интеграции. Преподаватели и одноклассники могут помочь адаптироваться к новой образовательной системе и обществу в целом. Для взрослых репатриантов важными референтными группами могут стать профессиональные сообщества, коллеги и работодатели.

Государственные и правительственные учреждения: В некоторых случаях государственные программы реинтеграции могут выступать в роли референтных групп, предоставляя репатриантам необходимые ресурсы и помощь для социальной адаптации, правового статуса, медицинского обслуживания и прочего. Более 70% респондентов указали на позитивное влияние государственных программ, таких как помощь в возвращении на Родину, оформлении документов, предоставление медицинских услуг и участие в программах трудоустройства. В месте с тем, некоторые репатрианты отметили бюрократические преграды и недостаток гибкости в государственном подходе, что затрудняет процесс их интеграции.

Психологические и терапевтические группы: Важной референтной группой для репатриантов, переживших травму и психологическое воздействие, могут быть терапевтические группы, работающие с посттравматическими расстройствами, депрессией и другими психоэмоциональными проблемами, связанными с пережитыми конфликтами и миграцией. Респонденты, пережившие значительные травмы в результате вооруженных конфликтов, отметили важность участия в группах поддержки и терапевтических сообществах. Около 60% респондентов признали, что эти группы помогли им справиться с психоэмоциональными травмами.

Присоединение к таким группам помогает женщине восстановить связь с обществом и чувствовать себя защищенной в новой культурной среде. Поддержка со стороны женщин, переживших схожие ситуации, способствует облегчению психоэмоционального состояния и лучшей адаптации к новым условиям жизни.

Для детей, вернувшихся из зоны конфликта, важным фактором является участие в сверстниковых группах, школьных коллективах и воспитательных учреждениях. Как показали исследования, дети, вовлеченные в такие референтные группы, быстрее адаптируются к новым условиям, восстанавливают навыки общения и снижают уровень стресса и тревожности [5, С.1124]. Дети, состоящие в референтных группах, могут пройти через процесс социальной реабилитации, что значительно снижает вероятность возникновения посттравматических стрессовых расстройств и других психологических проблем.

Одним из основных **преимуществ участия в референтных группах** является предоставление репатриантам ощущения безопасности, социальной поддержки и принадлежности. Как подчеркивает один из основоположников отечественной социальной психологии В. Каримова, характерной особенностью референтной группы является то, что личность постоянно ориентируется на эту группу, ценит ее и поддерживает непрерывное общение с ее членами [6, С.81]. В процессе реабилитации женщины и дети, участвующие в референтных группах, получают психологическую помощь, возможность восстановить связи с родными и близкими, а также ощутить себя частью общества. Социальная поддержка помогает ускорить процесс адаптации и снижает уровень стресса, что особенно важно для тех, кто пережил травматические события в условиях вооруженного конфликта.

Кроме того, референтные группы могут стать важным источником информации и обучения, что также способствует лучшему социальному и культурному встраиванию репатриантов. Взаимодействие с местными общинами и культурными группами позволяет репатриантам лучше понимать местные традиции, законы и социальные нормы, что облегчает процесс их интеграции в общество.

Однако участие в референтных группах не всегда имеет только положительный эффект. В некоторых случаях, особенно если такие группы отличаются строгими социальными или религиозными нормами, репатрианты могут столкнуться с давлением, социальной изоляцией или даже дискриминацией. Например, женщины, репатриированные из зон конфликта, могут столкнуться с тем, что социальные нормы в новой среде не всегда соответствуют их ожиданиям и потребностям, что приводит к внутреннему конфликту и социальной изоляции.

Также стоит отметить, что участие в группах, состоящих преимущественно из людей, переживших похожие травмы, может создать риск повторного переживания травматических событий, что в свою очередь может углубить психоэмоциональные проблемы, такие как посттравматическое стрессовое расстройство (PTSD) и депрессия [7, С.547]. В таких случаях необходимо создать условия, при которых репатрианты смогут не только интегрироваться в поддерживающие группы, но и получить доступ к профессиональной психологической помощи.

Выводы и рекомендации. Референтные группы играют решающую роль в процессе реабилитации и реинтеграции детей и женщин, репатриированных из зон вооруженных конфликтов в Республике Узбекистан. Преимущества от участия в таких группах очевидны: это восстановление социальной идентичности, поддержка, снижение уровня стресса и успешная адаптация в новом социокультурном контексте. Однако важно учитывать и возможные риски, связанные с социальной изоляцией, давлением и повторным переживанием травм. Практическое использование референтных групп должно сопровождаться профессиональной поддержкой и созданием безопасных условий для адаптации репатриантов.

Для эффективной работы с женщинами и детьми, репатрированными из зон вооруженных конфликтов в Узбекистан, необходимо развить программы, направленные на создание и поддержку референтных групп, способствующих социальной адаптации. Важно, чтобы эти группы включали как элементы социальной поддержки, так и возможности для профессионального роста, образовательных инициатив и взаимодействия с местными культурными и религиозными группами. Также необходимо обеспечить доступ к психологической помощи и создать безопасные условия для восстановления после пережитых травм.

Особое внимание следует уделить обучению социальных работников и психологов, которые будут работать с репатриантами, методам идентификации эффективных референтных групп, а также выявлению возможных рисков, связанных с участием репатриантов в таких группах.

ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ ЛИТЕРАТУРЫ:

- 1) Некрасов Н. А. Этические проблемы прикладных социологических исследований // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2018. – № 3 (март). – С.1-5 – URL: <http://e-koncept.ru/2018/183013.htm>.
- 2) Tajfel, H., & Turner, J. C. (1986). The social identity theory of intergroup behavior. In S. Worchel & W. G. Austin (Eds.), *Psychology of intergroup relations* (pp. 7-24). Nelson-Hall.
- 3) Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. Prentice-Hall. P.46.
- 4) Berry, J. W. (2006). Acculturative stress. In P. T. Coleman (Ed.), *The social psychology of intergroup conflict* (pp. 287-303). University of California Press.
- 5) Cohen, J. A., & Mannarino, A. P. (2008). Trauma-focused cognitive-behavioral therapy for children and adolescents: An empirically informed treatment model. *Journal of Interpersonal Violence*, 23(7), 1124-1138.
- 6) Каримова В.М. Ижтимоий психология. Т.: «Фан ва технология», 2012. - 81 б.
- 7) Kaufman, J. (2005). The trauma of war: The psychological effects of war on women and children. *Psychiatric Clinics of North America*, 28(3), 547-561.

QO'QON DAVLAT
PEDAGOGIKA INSTITUTI
ILMIY XABARLARI
(2025-yil 1-son)



PSIXOLOGIYA
PSYCHOLOGY

INKLYUZIV TA'LIM VA PSIXOPEDAGOGIKA: RIVOJLANISH,
MUAMMOLAR VA ISTIQBOLLAR
ИНКЛЮЗИВНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ И ПСИХОПЕДАГОГИКА: РАЗВИТИЕ,
ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ
INCLUSIVE EDUCATION AND PSYCHOPEDAGOGY: DEVELOPMENT,
PROBLEMS AND PROSPECTS

Raximov Ilxomjon Abdullaevich.

Namangan davlat universiteti Pedagogika fanlari nomzodi dotsent

E-mail: raximov1271@gmail.com

Inamov Dilmirza Dadamirzayevich

Namangan davlat universiteti (PhD), dotsent

E-mail: dilmirza1984@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqola inklyuziv ta'lim va psixopedagogikaning dolzarbligi, rivojlanishi va muammolarini yoritadi. Unda xalqaro tajribalar asosida inklyuziv ta'lim tamoyillari va psixopedagogik yondashuvlarning O'zbekiston sharoitida qo'llanishi tahlil qilingan. Tadqiqot psixopedagogikaning inklyuziv ta'limdagi o'rni va alohida ehtiyojli bolalarning moslashuv jarayonidagi ahamiyatini ko'rsatadi. Muammolar va ularning yechimlari bo'yicha aniq tavsiyalar ham keltirilgan.

Kalit so'zlar: inklyuziv ta'lim, psixopedagogika, xalqaro tajriba, maxsus ehtiyoj, ta'lim tizimi, ijtimoiy integratsiya, pedagogik innovatsiyalar, individual yondashuv, moslashuvchan ta'lim, o'quvchilar ehtiyojlari.

Аннотация: В статье рассматриваются актуальность, развитие и проблемы инклюзивного образования и психопедагогики. В статье анализируется применение принципов инклюзивного образования и психолого-педагогических подходов в Узбекистане на основе международного опыта. В исследовании показана роль психопедагогики в инклюзивном образовании и ее значение в процессе адаптации детей с особыми потребностями. Также даны конкретные рекомендации по проблемам и их решениям.

Ключевые слова: инклюзивное образование, психопедагогика, международный опыт, особые потребности, система образования, социальная интеграция, педагогические инновации, индивидуальный подход, гибкое образование, потребности учащихся.

Abstract: This article highlights the relevance, development and problems of inclusive education and psychopedagogy. It analyzes the application of inclusive education principles and psychopedagogical approaches in Uzbekistan based on international experience. The study

shows the role of psychopedagogy in inclusive education and its importance in the adaptation process of children with special needs. Specific recommendations are also given on problems and their solutions.

Keywords: inclusive education, psychopedagogy, international experience, special needs, education system, social integration, pedagogical innovations, individual approach, flexible education, student needs.

KIRISH

Inklyuziv ta‘lim bugungi kunda butun dunyoda ta‘lim tizimining ajralmas qismi bo‘lib bormoqda. Ushbu yondashuv barcha bolalar, jumladan, imkoniyati cheklangan o‘quvchilarga ta‘lim olishda teng imkoniyatlar yaratishni maqsad qiladi. YUNESKO tomonidan ilgari surilgan Salamanca Deklaratsiyasiga binoan, har bir bola ta‘lim olish huquqiga ega va ular bir xil maktab muhitida o‘qitilishi lozim (YUNESKO, 1994). Inklyuziv ta‘lim nafaqat ta‘lim olish imkoniyatlarini ta‘minlash, balki ijtimoiy tenglikni targ‘ib qilish va bolalar o‘rtasida o‘zaro tushunishni rivojlantirishga xizmat qiladi. Bugungi globallashuv davrida inklyuziv ta‘lim ijtimoiy hamkorlik, inson huquqlariga hurmat va xilma-xillikni qadrlashning asosiy ko‘rsatkichiga aylandi. Ushbu tizim imkoniyati cheklangan bolalarga ta‘lim olish huquqini kafolatlash orqali ularning ijtimoiy hayotga moslashuvini osonlashtiradi va jamiyatning turli qatlamlari o‘rtasida muloqot ko‘priklarini barpo etadi. Xususan, O‘zbekiston Respublikasi inklyuziv ta‘lim tamoyillarini rivojlantirishda xalqaro tajribadan faol foydalanmoqda va milliy ta‘lim tizimini ushbu tamoyillar bilan boyitishga intilmoqda. So‘nggi yillarda mamlakatimizda inklyuziv ta‘limni rivojlantirish maqsadida qator islohotlar amalga oshirildi. 2020-2025-yillar davomida amalga oshirilayotgan maxsus dastur orqali umumta‘lim muassasalarida imkoniyati cheklangan bolalarga moslashtirilgan ta‘lim imkoniyatlari yaratish belgilangan. Ushbu islohotlar ta‘limning barcha bosqichlarida inklyuzivlik tamoyillarini joriy etish uchun muhim poydevor yaratdi. Psixopedagogika esa inklyuziv ta‘limning muhim tarkibiy qismi bo‘lib, alohida ehtiyojli bolalar bilan ishlashda pedagogik va psixologik usullarni birlashtiradi. Ushbu maqola inklyuziv ta‘lim va psixopedagogikaning dolzarbligi, ularning O‘zbekistondagi rivojlanish istiqbollari va xalqaro tajribalarga asoslangan tahlilini o‘z ichiga oladi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR.

Bolalarning ta‘lim olish jarayoni, ulardagi rivojlanish nuqsonlari va kamchiliklarni bartaraf etish masalasi maxsus pedagogikaning dolzarb yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Bu mavzu doimiy ravishda ilmiy diqqat markazida bo‘lib kelmoqda. So‘nggi yillarda mamlakatimizda inklyuziv ta‘limni rivojlantirish bo‘yicha ko‘plab ishlar amalga oshirilgan, va ushbu yo‘nalishda olimlarning qator tadqiqotlari katta ahamiyat kasb etmoqda. Ularning izlanishlari nomzodlik va doktorlik dissertatsiyalarida, darslik, monografiya va uslubiy qo‘llanmalarda o‘z ifodasini topgan. L.S. Vigotskiy anomal bolalarning rivojlanish xususiyatlarini o‘rganib, ularning ta‘lim jarayonida korreksion va kompensatsion yondashuvlarni taklif etgan. U bolalarning individual ehtiyojlarini hisobga olib, ta‘lim va

tarbiya jarayonlarini tashkil etishni muhim deb hisoblagan. L.V. Zankov esa Vigotskiy bilan hamkorlikda psixologiya va korreksion pedagogika nazariyasining rivojlanishiga katta hissa qo‘shgan. Xorijiy olimlardan A.P. Usova, K.P. Bekker, M. Sovak, N.A. Ignatchenko va Ye.S. Almazova inklyuziv ta‘limning nazariy va amaliy jihatlarini chuqur tahlil qilgan bo‘lib, ularning ishlari ushbu sohaning rivojlanishiga sezilarli ta‘sir ko‘rsatgan. Ularning tadqiqotlari inklyuziv ta‘limni takomillashtirish va uning samaradorligini oshirishga qaratilgan. Shuningdek, O‘zbekistonda Z.M. Ahmedova, M.Yu. Ayupova, M.P. Hamidova, L.R. Mo‘minova, D.A. Nurkeldiyeva, J.V. Xusanova va L. Nurmuhammedova kabi olimlar inklyuziv ta‘limni rivojlantirishda muhim tadqiqotlar olib borgan. Ularning ishlari milliy ta‘lim tizimini takomillashtirish va xalqaro tajribalarni O‘zbekiston sharoitiga moslashtirishga qaratilgan. Bu izlanishlar inklyuziv ta‘limning amaliyotga joriy etilishi va ta‘lim tizimining barqaror rivojlanishi uchun mustahkam ilmiy asos yaratadi.

NATIJA VA MUHOKAMA

Psixopedagogika — ta‘lim jarayonida psixologik va pedagogik tamoyillarni birlashtiruvchi fan sifatida ta‘riflanadi. Ushbu soha pedagogik jarayonlarning inson psixikasiga ta‘sirini o‘rganadi va ta‘limning sifatini oshirish maqsadida pedagogik amaliyotlar bilan integratsiya qiladi. Psixopedagogikaning asosiy tamoyillaridan biri bu individual yondashuvni ta‘minlashdir. Har bir o‘quvchining ehtiyojlari, qobiliyatlari va ijtimoiy-psixologik xususiyatlari inobatga olinadi. Bu yondashuv nafaqat o‘quvchilarning bilim olish jarayonini yaxshilashga yordam beradi, balki ularning ijtimoiy moslashuvini ham osonlashtiradi. Psixopedagogika nafaqat ta‘lim jarayonida psixologik va pedagogik tamoyillarni uyg‘unlashtirishni ta‘minlaydi, balki uning amaliy natijalari orqali o‘quvchilarning ta‘lim sifati va ijtimoiy moslashuvini yaxshilashga xizmat qiladi. Bu yondashuv, ayniqsa, alohida ehtiyojli bolalar uchun muhim bo‘lib, ularning teng imkoniyatlardan foydalangan holda ta‘lim olishiga ko‘maklashadi.

Psixopedagogikaning Amaliy Ahamiyati:

Psixopedagogikaning amaliy ahamiyati ta‘lim jarayonida individual yondashuvni ta‘minlash va maxsus ehtiyojli bolalarning rivojlanishiga ko‘maklashishdan iborat. Ushbu yondashuv alohida ehtiyojli bolalarning ta‘lim tizimiga integratsiyasini osonlashtiradi, ularning shaxsiy qobiliyatlarini rivojlantirish va ijtimoiy moslashuvini ta‘minlaydi. Psixopedagogika o‘quvchilarning psixologik holatini hisobga olib, ularga moslashtirilgan ta‘lim dasturlarini ishlab chiqishni va samarali ta‘lim muhitini yaratishni maqsad qiladi. Psixopedagogik xizmatlar o‘quvchilarning ta‘lim jarayonidagi ehtiyojlarini aniqlash, ularni qo‘llab-quvvatlash va ijtimoiy hayotga tayyorlashda muhim rol o‘ynaydi. Bu yondashuv orqali nafaqat ta‘lim sifatini oshirish, balki bolalar va jamiyat o‘rtasida hamkorlikni rivojlantirishga erishiladi. Shu bilan birga, psixopedagogikaning amaliy tatbiqi ta‘lim muassasalarida inklyuziv madaniyatni shakllantirish va ta‘limda teng imkoniyatlarni ta‘minlash uchun zaruriy omil hisoblanadi.

Pedagogik jarayonlarni individualizatsiya qilish:

O‘quvchilarning qobiliyatlari va qiziqishlarini o‘rganib, ularga moslashtirilgan dasturlar ishlab chiqiladi. Bu jarayon ta‘lim beruvchilarning nafaqat o‘quv dasturlari, balki psixologik yondashuvlarni qo‘llashini ham talab qiladi.

O‘quvchilarni qo‘llab-quvvatlash tizimi:

Psixopedagogika ijtimoiy va psixologik qo‘llab-quvvatlash tizimini yaratadi, bu esa o‘quvchilarning muvaffaqiyatini ta‘minlashda muhim rol o‘ynaydi. Xususan, alohida ehtiyojli bolalar bilan ishlashda bu tizimning ahamiyati yuqori.

Ta‘lim sifatini oshirish: Psixopedagogika ta‘limning sifatini oshirish uchun o‘qituvchi va o‘quvchi o‘rtasidagi interaktiv aloqalarni kuchaytiradi. Bu jarayon o‘quvchilarning nafaqat bilim darajasini, balki ijtimoiy-psixologik jihatdan rivojlanishini ham ta‘minlaydi.

Inkluziv ta‘lim — bu barcha bolalar, jumladan, imkoniyati cheklanganlar, kam ta‘minlanganlar, milliy ozchilik vakillari, qochqinlar va boshqa ijtimoiy himoyaga muhtoj guruhlar uchun teng imkoniyatlarni yaratishga qaratilgan ta‘lim tizimidir. Ushbu yondashuvning asosiy tamoyili — har bir bolaning individual ehtiyojlarini inobatga olgan holda, ularga o‘z tengdoshlari bilan bir xil sharoitda ta‘lim olish imkonini ta‘minlashdir. Inkluziv ta‘lim tizimi jamiyatda adolatli muhitni shakllantirishga, ijtimoiy tenglikni ta‘minlashga va jamiyat a‘zolari o‘rtasida o‘zaro hurmat va hamkorlikni rivojlantirishga yordam beradi. Bu jarayon ta‘lim muassasalarining o‘quv dasturlari, infrastrukturasi va pedagogik yondashuvlarini alohida ehtiyojli bolalarning imkoniyatlariga moslashtirishni talab qiladi. Inkluziv ta‘limning asosiy maqsadi - ta‘lim olish jarayonida to‘siqlarni bartaraf etish va barcha bolalarning o‘z qobiliyatlarini ro‘yobga chiqarishlariga yordam berishdir. Bu nafaqat imkoniyati cheklangan o‘quvchilarni qo‘llab-quvvatlash, balki jamiyatdagi barcha qatlamlarning birlashuvini ta‘minlashni ko‘zda tutadi. Shu bilan birga, inkluziv ta‘lim boshqa o‘quvchilarda ijtimoiy ko‘nikmalarni rivojlantiradi va xilma-xillikni qadrlash madaniyatini shakllantiradi. Inkluziv ta‘lim nafaqat maxsus ehtiyojli bolalar uchun moslashtirilgan muhitni yaratish bilan cheklanmaydi. U jamiyatdagi barcha shaxslarning, jumladan, iqtisodiy qiyinchiliklarga duch kelayotgan yoki ijtimoiy jihatdan zaif guruhlarining to‘laqonli ta‘lim olish huquqini ta‘minlaydi. Ushbu yondashuv, shu sababli, faqat alohida shaxslar manfaatlariga emas, balki butun jamiyat taraqqiyotiga xizmat qiladi.

“Inkluziv” tushunchasi ingliz tilidan kelib chiqqan bo‘lib, “uyg‘unlashmoq”, “qamrab olish” kabi ma‘nolarni anglatadi. Bu yondashuvning tamal toshi shundaki, normal rivojlanishdagi va maxsus ehtiyojli bolalar o‘rtasidagi to‘siqlarni bartaraf etish orqali ular uchun bir xil ta‘lim imkoniyatlari yaratiladi. Inkluziv ta‘lim, shuningdek, ota-onalar ishtirokini oshirish, ta‘lim muassasalarini moslashtirish va maxsus ehtiyojli bolalarning ijtimoiy hayotga

integratsiyasini ta‘minlashni o‘z ichiga oladi. Ushbu jarayon orqali o‘quvchilar o‘z ijtimoiy va psixologik rivojlanishida yangi bosqichga ko‘tarilib, jamiyatning faol a‘zosiga aylanadi. Inkluziv ta‘lim nafaqat ta‘lim jarayonidagi to‘siqlarni olib tashlash, balki o‘quvchilar va pedagoglarning o‘zaro muloqotini boyitishga ham yordam beradi. Bu nafaqat imkoniyati cheklangan bolalar uchun, balki barcha bolalar uchun qabul qilish, tushunish va hamkorlik qilish madaniyatini rivojlantirishga xizmat qiladi.

O‘zbekistonda inkluziv ta‘limni rivojlantirishda psixopedagogik yondashuvlardan foydalanish bosqichma-bosqich amalga oshirilmoqda. Psixopedagogika ta‘lim jarayoniga psixologik va pedagogik tamoyillarni integratsiya qilish orqali alohida ehtiyojli bolalarning o‘quv jarayoniga qo‘shilishiga yordam beradi. Mazkur jarayon nafaqat o‘quvchilarning bilim olish imkoniyatlarini kengaytiradi, balki ularni ijtimoiy hayotga samarali moslashtirishni ham ta‘minlaydi. Maxsus ehtiyojli bolalar uchun moslashtirilgan ta‘lim dasturlari yaratish va psixologik qo‘llab-quvvatlash xizmatlarini yo‘lga qo‘yish orqali ijtimoiy integratsiyani amalga oshirish jarayoni davom etmoqda. Xususan, Respublika miqyosida defektologlar va psixologlar tayyorlashga alohida e‘tibor qaratilmoqda. Maxsus o‘quv dasturlarining ishlab chiqilishi va ularni amalga oshirishda psixopedagogik tamoyillardan foydalanish o‘quvchilarni faqat ta‘lim muhitiga emas, balki kengroq ijtimoiy hayotga ham tayyorlashga imkon beradi.

Xalqaro tajribalarga qaraganda, psixopedagogik yondashuvlar AQSh, Germaniya va Skandinaviya davlatlarida muvaffaqiyatli qo‘llanilgan. Bu davlatlarda maxsus ehtiyojli bolalar uchun individual dasturlar ishlab chiqilib, ularning ijtimoiy rivojlanishiga yordam berilgan. Misol uchun, Germaniyada psixopedagogik reabilitatsiya markazlari tashkil etilgan bo‘lib, ular o‘quvchilarning qobiliyatlarini aniqlash va rivojlantirishga yo‘naltirilgan. Bu yondashuv O‘zbekiston uchun ham amaliy ahamiyatga ega bo‘lib, milliy sharoitlarga moslashtirilishi mumkin.

Shuningdek, psixopedagogika orqali ota-onalar bilan yaqindan ishlash ta‘lim jarayonining samaradorligini oshiradi. Ta‘lim muassasalarida maxsus psixologik xizmatlar joriy etilishi va o‘qituvchilar malakasini oshirish orqali o‘quvchilar bilan samarali muloqotni ta‘minlash imkoniyati yaratiladi. Bu nafaqat maxsus ehtiyojli bolalar uchun, balki barcha ta‘lim ishtirokchilariga ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi. Shu bilan birga, psixopedagogik xizmatlarning ta‘lim muassasalarida keng qo‘llanilishi bolalarning shaxsiy rivojlanishiga ijobiy ta‘sir ko‘rsatib, ularda o‘ziga bo‘lgan ishonchni oshiradi. Shu sababdan, inkluziv ta‘lim va psixopedagogika integratsiyasi kelgusida ta‘lim tizimining asosiy yo‘nalishlaridan biri sifatida rivojlanadi.

Psixopedagogikaning amaliyotda joriy etilishi jarayonida bir qator muammolar va to‘siqlar yuzaga kelmoqda. Ushbu qiyinchiliklar asosan quyidagi yo‘nalishlarda namoyon bo‘ladi:

1. Malakali mutaxassislarning yetishmasligi: Psixopedagogikaning rivojlanishi uchun malakali kadrlarni tayyorlash eng muhim masalalardan biridir. Ta‘lim muassasalarida psixopedagoglarning yetishmasligi ta‘lim jarayonida individual yondashuvni ta‘minlash

imkoniyatlarini cheklaydi. Maxsus ehtiyojli bolalarning ta‘lim olish jarayonida psixologik va pedagogik qo‘llab-quvvatlashni amalga oshirish uchun kadrlar yetarli darajada tayyorlanmagan.

2. Ta‘lim muassasalarida psixopedagogik xizmatlarning rivojlanmaganligi: O‘zbekistondagi aksariyat ta‘lim muassasalarida psixopedagogik xizmatlar hali to‘liq shakllanmagan. Bu xizmatlarning yo‘qligi maxsus ehtiyojli o‘quvchilarning ta‘lim olish jarayoniga salbiy ta‘sir ko‘rsatadi. Masalan, maktablarda maxsus kabinetlarning yetishmasligi, moslashtirilgan o‘quv dasturlarining cheklanganligi va texnik ta‘minotning past darajasi mavjud muammolarni kuchaytiradi.

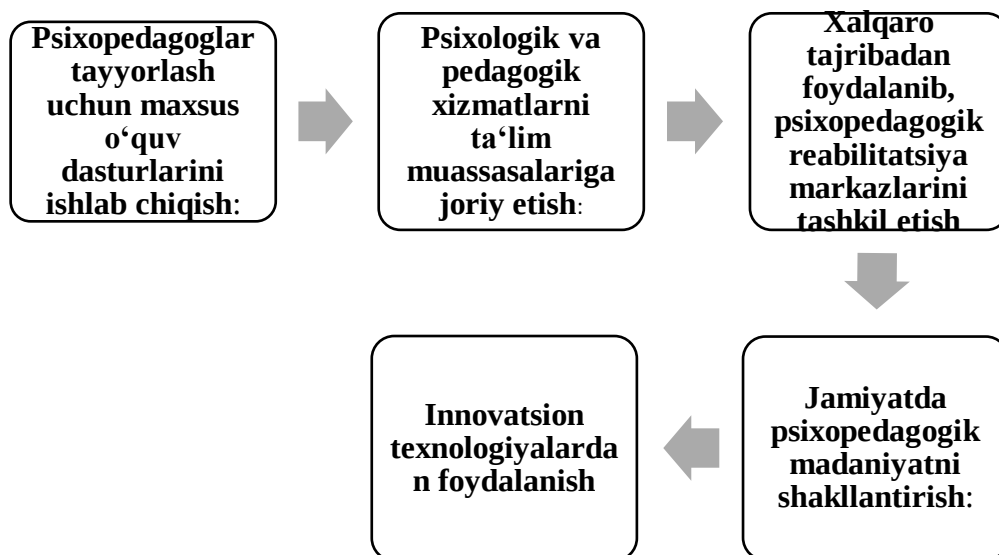
3. Jamiyatdagi stereotiplar: Maxsus ehtiyojli bolalarning ijtimoiy moslashuviga oid stereotiplar psixopedagogik xizmatlarni joriy etishda katta to‘siq bo‘lib xizmat qiladi. Jamiyatda imkoniyati cheklangan bolalarga nisbatan salbiy qarashlarning mavjudligi ularning ta‘lim jarayonida to‘laqonli ishtirok etishlariga to‘sqinlik qiladi. Ushbu stereotiplar ota-onalar va o‘qituvchilar o‘rtasida ham uchraydi, bu esa psixopedagogikaning ta‘sirini sezilarli darajada pasaytiradi.

4. Kadrlar malakasini oshirishning tizimli ravishda tashkil qilinmaganligi: Mavjud mutaxassislarining malakasini oshirishga qaratilgan trening va seminarlarning yetarli emasligi psixopedagogikaning rivojlanishiga salbiy ta‘sir ko‘rsatadi. Xususan, xalqaro tajribadan foydalanish imkoniyatlarining cheklanganligi ushbu muammoning dolzarbligini oshiradi.

5. Xalqaro hamkorlikning cheklanganligi: Psixopedagogikaning rivojlanishida xalqaro tajribadan foydalanish muhim ahamiyatga ega. Biroq, ushbu sohada xalqaro hamkorlikni kengaytirish, malakali mutaxassislarni tayyorlash va innovatsion yondashuvlarni milliy sharoitga moslashtirishdagi cheklovlar tizimni rivojlantirishga to‘sqinlik qilmoqda.

XULOSA VA TAVSIYALAR

Psixopedagogikaning rivojlanishi va inklyuziv ta‘lim tizimiga integratsiyasi uchun bir qator muhim chora-tadbirlar va istiqbollar taklif etiladi. Quyida ushbu masalalar batafsil yoritilgan:



Psixopedagoglar tayyorlash uchun maxsus o‘quv dasturlarini ishlab chiqish: Malakali kadrlarni tayyorlash psixopedagogikaning amaliyotga tatbiq etilishida eng muhim omildir. Ushbu maqsadda oliy ta‘lim muassasalarida maxsus psixopedagogika yo‘nalishlarini joriy qilish lozim. O‘quv dasturlariga psixologik diagnostika, pedagogik strategiyalar va maxsus ehtiyojli bolalar bilan ishlash texnikalari kiritilishi zarur. Bundan tashqari, amaliy mashg‘ulotlar va xalqaro tajribaga asoslangan trening dasturlarini tashkil qilish orqali psixopedagoglarning kasbiy tayyorgarligini oshirish maqsadga muvofiqdir.

Psixologik va pedagogik xizmatlarni ta‘lim muassasalariga joriy etish: Har bir ta‘lim muassasasida psixopedagogik xizmatlarni tashkil etish talab etiladi. Ushbu xizmatlar maxsus ehtiyojli o‘quvchilarning psixologik holatini monitoring qilish, ularning individual ehtiyojlariga moslashtirilgan ta‘lim dasturlarini ishlab chiqish va ijtimoiy moslashuv jarayonlarini qo‘llab-quvvatlashni o‘z ichiga oladi. Shu bilan birga, o‘qituvchilar va ota-onalar uchun maslahat xizmatlarini yo‘lga qo‘yish, bolalar bilan ishlashda innovatsion yondashuvlarni targ‘ib qilish muhim ahamiyatga ega.

Xalqaro tajribadan foydalanib, psixopedagogik reabilitatsiya markazlarini tashkil etish: Rivojlangan davlatlarning tajribasi shuni ko‘rsatadiki, psixopedagogik reabilitatsiya markazlari maxsus ehtiyojli bolalar uchun muvaffaqiyatli reabilitatsiya va ta‘lim muhitini yaratishda samarali hisoblanadi. Bunday markazlarda bolalarning kognitiv, ijtimoiy va psixologik rivojlanishini qo‘llab-quvvatlash uchun individual reabilitatsiya dasturlari ishlab chiqiladi. O‘zbekiston sharoitida ushbu markazlarni tashkil etish va ular faoliyatini xalqaro standartlarga mos ravishda yo‘lga qo‘yish dolzarb masaladir. Bu nafaqat bolalar, balki ularning oilalari uchun ham katta yordam bo‘ladi.

Jamiyatda psixopedagogik madaniyatni shakllantirish: Psixopedagogikaning samaradorligini oshirish uchun jamiyatda ushbu sohaning ahamiyati haqida tushuncha shakllantirish muhimdir. Maxsus ehtiyojli bolalarga nisbatan ijobiy qarashlarni targ‘ib qilish va psixopedagogikaning ahamiyatini keng jamoatchilikka yetkazish lozim. Turli madaniy va ijtimoiy tadbirlar orqali ota-onalar, o‘qituvchilar va keng jamoatchilikni jalb qilish orqali inklyuziv madaniyatni mustahkamlash mumkin.

Innovatsion texnologiyalardan foydalanish: Psixopedagogik xizmatlarni rivojlantirish uchun innovatsion texnologiyalardan foydalanish talab etiladi. Masalan, raqamli platformalar orqali bolalarning rivojlanishini kuzatish, o‘qituvchilar va psixopedagoglar o‘rtasida o‘zaro tajriba almashish uchun onlayn trening va vebinarlar tashkil etish mumkin.

Psixopedagogikaning amaliyotga keng joriy etilishi O‘zbekistonda inklyuziv ta‘lim sifatini yangi bosqichga olib chiqishga yordam beradi. Ushbu yondashuv nafaqat maxsus ehtiyojli bolalar, balki jamiyatning barcha qatlamlari uchun ijtimoiy adolat va teng imkoniyatlarni ta‘minlaydi. Maxsus ehtiyojli bolalar uchun moslashtirilgan dasturlar va psixologik qo‘llab-quvvatlash xizmatlari ularning qobiliyatlarini maksimal rivojlantirishga ko‘maklashadi. Psixopedagogika ta‘lim jarayonini sifatli tashkil etishga va har bir o‘quvchi uchun moslashtirilgan yondashuvni joriy qilishga imkon beradi. Bu yondashuv orqali ijtimoiy

barqarorlik mustahkamlanadi, diskriminatsiya kamayadi va jamiyatning barcha qatlamlari o‘rtasida hamkorlik kuchayadi. Psixopedagogikaning amaliy qo‘llanilishi inklyuziv ta‘limning ijtimoiy va iqtisodiy foydasini oshirish uchun zaruriy omil hisoblanadi.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. O‘zbekiston Respublikasining “Ta‘lim to‘g‘risida”gi Qonuni. 2020-yil 23-sentyabr. O‘RQ-637-son.
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 13-oktyabrdagi “Alohida ta‘lim ehtiyojlari bo‘lgan bolalarga ta‘lim-tarbiya berish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-4860-son Qarori.
3. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2021-yil 12-oktyabrdagi “Alohida ta‘lim ehtiyojlari bo‘lgan bolalarga ta‘lim berishga oid normativ-huquqiy hujjatlarni tasdiqlash to‘g‘risida”gi 638-son Qarori.
4. Muzaffarova X. N., Tangirova D. Inklyuziv ta‘lim fani bo‘yicha metodik qo‘llanma. – Jizzax: Jizzax davlat pedagogika instituti, 2011.
5. Mamatov A. M. Inklyuziv ta‘limning maxsus ta‘limdagi o‘rni va ahamiyati // Synergy: Journal of Ethics and Governance. – 2023. – Vol. 3, No. 2. – February. – ISSN: 2181-2616.
6. Поляков С. Д. Что такое психопедагогика? — М.: Наука, 2008. — 123 с.
7. Bolliyev K. E., Amanov A. S. Opportunities for Developing Social-Communicative Competence of Students in the Educational Process // Intent Research Scientific Journal. – 2025. – Vol. 4, No. 1. – P. 17. – URL: <https://intentresearch.org/index.php/irsj/index>.
8. Qodirova F. U., Pulatova D. A. Inklyuziv ta‘lim: nazariya va metodika. – Chirchiq, 2022.
9. UNESCO. The Salamanca Statement and Framework for Action on Special Needs Education. – Salamanca, 1994. – 21 p.



AYOLLARDA UCHRAYDIGAN TUG'RUQDAN KEYINGI DEPRESSIYANING BARTARAF ETISH YO'LLARI

Nazarova Zarnigor Raxmatjon qizi

TTA tadqiqotchisi,

TTA Pedagogika va psixologiya kafedrasi o'qituvchisi,

Annotatsiya Ushbu maqola tug'ruqdan keyingi depressiyaning chuqurroq tushunishga va bartaraf etish yo'llarini ishlab chiqishga qaratilgan bo'lib, maqolada depressiyaning aniqlash uning turlari, etiologiyasi, kelib chiqish sabablari va davolash usullari haqida ma'lumotlar keltirilgan.

Kalit so'zlar: depressiya, psixologik stress, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, diagnostika, psixoterapiya, antidepressantlar, genetik moyillik, ruhiy salomatlik.

Аннотация Целью данной статьи является лучшее понимание послеродовой депрессии и разработка способов ее преодоления. В статье представлена информация о диагностике депрессии, ее видах, этиологии, причинах и методах лечения.

Ключевые слова: депрессия, психологический стресс, социальная поддержка, диагностика, психотерапия, антидепрессанты, генетическая предрасположенность, психическое здоровье.

Annotatsion This article aims to better understand postpartum depression and develop ways to overcome it. The article provides information on the diagnosis of depression, its types, etiology, causes, and treatment methods.

Key words: depression, psychological stress, social support, diagnosis, psychotherapy, antidepressants, genetic predisposition, mental health.

KIRISH:

Tug'ruqdan keyingi depressiya ayollarda tug'ruqdan keyingi davrda kuzatiladigan keng tarqalgan ruhiy buzilishlardan biri bo'lib, u ayolning nafaqat jismoniy, balki emotsional va ijtimoiy hayotiga ham jiddiy ta'sir ko'rsatadi.

Statistika ma'lumotlariga ko'ra, dunyo bo'ylab har 10 ayoldan 1 nafari ushbu holatdan aziyat chekadi. Ushbu kasallikning etiologiyasi murakkab bo'lib, biologik, psixologik va ijtimoiy omillar o'zaro ta'sir qilgan holda uning rivojlanishiga sabab bo'ladi. Tug'ruqdan keyingi depressiya nafaqat onaning ruhiy salomatligi, balki chaqaloqning rivojlanishi va oilaviy muhitga ham salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ushbu maqolada kasallikning sabablarini batafsil yoritish, diagnostik usullarning samaradorligini baholash va zamonaviy davolash usullarini ko'rib chiqish maqsad qilib qo'yilgan. Shu bilan birga, profilaktika choralarini ishlab chiqish

orqali ushbu muammoni oldini olish bo‘yicha tavsiyalar ham keltiriladi. Tadqiqotlarning so‘ngi yillarda olib borilgan natijalari ushbu muammoning dolzarbligini yanada oshirgan bo‘lib, maqolada bu boradagi asosiy ilmiy yangiliklar ham o‘z aksini topgan. Tug‘ruqdan keyingi depressiya – murakkab va ko‘p qirrali jarayon bo‘lib, uning samarali davolanishi uchun holatni har tomonlama tahlil qilish zarurdir.

Tug‘ruqdan keyingi depressiya odatda tug‘ruqdan keyin bir necha hafta yoki oy davomida rivojlanadi. Quyidagi belgilar mavjud bo‘lishi mumkin:

- Doimiy qayg‘u yoki qayg‘u hissi
- Energiyaning pasayishi, charchoq
- Uyqu muammolari (ko‘p yoki kam uyqu)
- Oziq-ovqatga nisbatan qiziqishning yo‘qolishi yoki ortishi
- O‘zini ayblash, qadr-qimmatning yo‘qolishi
- Xavotirlik yoki bezovtalik
- Yangi onalikka moslashishdagi qiyinchiliklar
- Bolaga nisbatan hissiy aloqaning zaiflashishi
- O‘lim yoki o‘ziga zarar yetkazish haqida fikrlar

Tug‘ruqdan keyingi depressiyaning etiologiyasi murakkab bo‘lib, uning rivojlanishida biologik, psixologik va ijtimoiy omillar birgalikda ta‘sir ko‘rsatadi. Har bir omil kasallikning kelib chiqishida o‘ziga xos rol o‘ynaydi. Quyida ushbu omillar batafsil tahlil qilinadi.

Gormonal o‘zgarishlar: Tug‘ruqdan keyin ayol organizmidagi estrogen va progesteron gormonlarining darajasi keskin pasayadi. Ushbu gormonlar miyaning kayfiyatni boshqarish bilan bog‘liq sohalariga ta‘sir ko‘rsatadi. Gormonal o‘zgarishlar ayollarda emotsional o‘zgarishlar va kayfiyat pasayishiga sabab bo‘lishi mumkin.

Qalqonsimon bez faoliyatining buzilishi: Tug‘ruqdan keyin ba‘zi ayollarda qalqonsimon bez gormonlarining yetishmovchiligi (gipotiroidizm) rivojlanishi aniqlangan. Bu charchoq, kayfiyatning tushishi va umumiy energiya yetishmovchiligi kabi simptomlarga olib keladi.

Genetik moyillik: Oila tarixida depressiya, bipolyar buzilish yoki boshqa ruhiy kasalliklar mavjudligi tug‘ruqdan keyingi depressiya xavfini oshiradi. Genetik tadqiqotlar, ayniqsa, serotonin va dopamin tizimi bilan bog‘liq genlar ushbu kasallikda muhim rol o‘ynashini ko‘rsatadi.

Neyrotransmitterlar disbalansi: Miyada serotonin, dopamin va norepinefrin kabi moddalar miqdorining kamayishi kayfiyatni boshqarish jarayonining buzilishiga olib keladi. Ushbu disbalans tug‘ruqdan keyingi depressiyaning biologik sabablari qatorida ko‘rib chiqiladi.

Psixologik omillar: Homiladorlik va tug‘ruq bilan bog‘liq stress. Homiladorlik davrida yoki tug‘ruq jarayonida o‘tkir stress kechirish, masalan, chaqaloqning sog‘lig‘i bilan bog‘liq muammolar, murakkab tug‘ruq yoki kesarcha kesish operatsiyasi psixologik shikastlanishga olib kelishi mumkin.

Ichki konfliktlar: Onalikka tayyorlikning yo‘qligi yoki yaxshi ona bo‘la olmaslik haqidagi xavotir ayolning o‘z-o‘zini baholashiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi va depressiya rivojlanishiga sabab bo‘ladi.

Ruhiy salomatlik tarixi: Ayolning o‘tmishda depressiya yoki xavotir buzilishi kabi muammolardan aziyat chekkanligi tug‘ruqdan keyingi depressiya xavfini oshiradi.

Ijtimoiy va ekologik omillar, Ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash yetishmasligi: Oilaning, turmush o‘rtog‘ining yoki yaqin do‘stlarning emotsional qo‘llab-quvvatlovi yo‘qligi tug‘ruqdan keyingi depressiyani kuchaytiradi. Ayniqsa, yolg‘iz ona bo‘lgan ayollar ushbu muammoga ko‘proq duch keladilar.

Moliyaviy va turmush sharoitlari: Moliyaviy qiyinchiliklar, ishsizlik yoki yashash sharoitining og‘irligi onaning ruhiy holatiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi.

Madaniy va ijtimoiy bosimlar. Ba’zi madaniyatlarda onalikni idealizatsiya qilish ayollarda o‘zini "yomon ona" sifatida his qilishga olib kelishi mumkin. Ushbu ijtimoiy stereotiplar ayollarda depressiv kayfiyatni qo‘zg‘atadi.

Tug‘ruqdan keyingi depressiyaning sabablarini tushunish uchun biologik va psixologik jarayonlarni ijtimoiy kontekst bilan birgalikda ko‘rib chiqish zarur. Barcha omillarni birgalikda baholash orqali ushbu kasallikning oldini olish va samarali davolash uchun strategiyalar ishlab chiqish mumkin.

Tug‘ruqdan keyingi depressiyaning diagnostikasi va tekshirish usullari: onaning ruhiy holatini, simptomlarning intensivligi va davomiyligini aniqlash uchun mo‘ljallangan. Quyida ushbu jarayonlar haqida batafsil ma’lumot berilgan.

Klinik suhbat va anamnez yig‘ish: Shifokor birinchi navbatda onaning umumiy ahvoli, simptomlari va ruhiy holati haqida batafsil ma’lumot yig‘adi. Ushbu jarayon quyidagilarni o‘z ichiga oladi: Tug‘ruqdan oldingi va keyingi hissiy holat haqida so‘rov. Uzoq muddatli stress, xavotir yoki boshqa ruhiy buzilishlar tarixi. Oilaviy anamnez: Oila a’zolarida depressiya yoki boshqa ruhiy kasalliklar mavjudligi. Kundalik faoliyat, uyqu, ishtaha va energiya darajasidagi o‘zgarishlarni baholash.

Psixometrik testlar va shkalalar. Tug‘ruqdan keyingi depressiyani aniqlash uchun maxsus mo‘ljallangan testlar ishlatiladi: a) Edinburg tug‘ruqdan keyingi depressiya shkala 10 ta savoldan iborat qisqa so‘rovnoma bo‘lib, onaning kayfiyati, xavotiri va o‘z joniga qasd qilish fikrlarini baholashga yordam beradi. Har bir savol ballar bilan baholanadi, umumiy natija depressiyaning mavjudligi va darajasini aniqlashga yordam beradi. b) Beck depressiya shkala. Depressiya simptomlarini va ularning og‘irlik darajasini o‘lchash uchun ishlatiladi. Tug‘ruqdan keyingi davrda ruhiy o‘zgarishlarni aniqlashga yordam beradi. c) Hamilton depressiya shkala. Bu usul klinik baholash uchun ishlatiladi va depressiya simptomlarining turli jihatlarini batafsil o‘rganadi.

Jismoniy tekshiruvlar va laborator tahlillar: Ba’zi hollarda jismoniy kasalliklar yoki gormonal o‘zgarishlar ruhiy simptomlarga sabab bo‘lishi mumkin. Shu bois, quyidagi tekshiruvlar o‘tkaziladi. Qon tahlillari: Gormonlar darajasini baholash (estrogen, progesteron,

qalqonsimon bez gormonlari). Anemiya yoki boshqa vitamin yetishmovchiligi (masalan, D vitamini, temir) mavjudligini aniqlash. Qalqonsimon bez faoliyati tahlili: Gipotireoz (qalqonsimon bez faoliyatining pasayishi) tug‘ruqdan keyingi depressiyaning asosiy sabablaridan biri bo‘lishi mumkin. Qand miqdori va insulin darajasini tekshirish: Qandli diabet yoki qandga bog‘liq muammolar ruhiy holatni ta’sir qilishi mumkin.

Ruhiy salomatlikni baholash (psixiatriya konsultatsiyasi), Ruhiy salomatlik bo‘yicha mutaxassis (psixiatr yoki psixolog) tomonidan batafsil baholash o‘tkaziladi. Stress darajasi, xavotir darajasi va o‘z joniga qasd qilish xavfi tekshiriladi. Onaning ijtimoiy muhitini (oil va qo‘llab-quvvatlash darajasi) baholash.

Farqlash diagnostikasi: Tug‘ruqdan keyingi depressiya boshqa psixologik va jismoniy holatlardan farqlanishi kerak: Tug‘ruqdan keyingi xavotir sindromi: Xavotir va qo‘rquvning boshqarib bo‘lmas darajada kuchayishi. Tug‘ruqdan keyingi psixoz: O‘ta og‘ir holat bo‘lib, xayolparastlik va gallyutsinatsiyalar bilan kechadi. Oddiy kayfiyat o‘zgarishlari. Qisqa muddatli va engil hissiy o‘zgarishlar bo‘lib, tug‘ruqdan keyingi depressiyadan farqli ravishda jiddiylik darajasi past.

Tug‘ruqdan keyingi depressiyani erta aniqlash va to‘g‘ri diagnostika: Onaning ruhiy va jismoniy sog‘ligini tiklash. Oila muhitini yaxshilash. Bolaga bo‘lgan munosabatni yaxshilash uchun muhim ahamiyatga ega. Shifokor tomonidan to‘g‘ri tanlangan diagnostika usullari va keyingi davolash yondashuvlari ona va uning oilasiga yordam beradi.

Tug‘ruqdan keyingi depressiyani bartaraf etish yo‘llari: Tug‘ruqdan keyingi depressiyani davolash ko‘pincha kompleks yondashuvni talab qiladi. Bu holatni yengishda psixologik, ijtimoiy va tibbiy choralar birgalikda qo‘llaniladi. Quyida asosiy davolash usullari haqida batafsil ma’lumot keltirilgan:

Psixoterapiya: Psixolog yoki psixoterapevt bilan ishlash tug‘ruqdan keyingi depressiyani yengishda muhim rol o‘ynaydi:

Kognitiv-xulq-atvor terapiyasi. Salbiy fikrlashni aniqlash va uni ijobiy fikrlar bilan almashtirishga yordam beradi. Stressni boshqarish va o‘z-o‘zini qadrlashni oshirishga qaratilgan.

Interpersonal terapiya. Shaxslararo munosabatlarni yaxshilash va stress manbalarini hal qilishga yordam beradi. Onaning oila a’zolari va yaqinlari bilan muloqotini kuchaytiradi.

Dori-darmon bilan davolash: Agar depressiya simptomlari og‘ir bo‘lsa, psixiatr tomonidan dori-darmonlar belgilanishi mumkin. Antidepressantlar: Serotonin qayta qabul qilinishining selektiv ingibitorlari, masalan, fluoksetin yoki sertralin, keng qo‘llaniladi. Ular kayfiyatni yaxshilash va xavotirni kamaytirishga yordam beradi. Anksiyolitiklar: Og‘ir xavotir va uyqu buzilishlarini davolash uchun buyuriladi. Qalqonsimon bez faoliyati uchun dorilar: Agar depressiya qalqonsimon bez muammolari bilan bog‘liq bo‘lsa, muvofiqlashtiruvchi dori-darmonlar buyuriladi. Muhim: Antidepressantlar faqat shifokor ko‘rsatmasiga binoan qabul qilinishi kerak. Emizuvchi onalar uchun xavfsiz bo‘lgan dorilar tanlanadi. Hayot tarzi

o‘zgarishlar, sog‘lom ovqatlanish: Vitamin va minerallarga boy, ayniqsa omega-3 yog‘ kislotalari, temir va D vitamini tarkibidagi mahsulotlarni iste‘mol qilish.

Jismoniy faollik: Kundalik yengil mashqlar (masalan, yurish, yoga) stressni kamaytiradi va kayfiyatni yaxshilaydi.

Uyquni me‘yorda saqlash: Bola parvarishiga oid majburiyatlarni yaqinlar bilan bo‘lishish orqali uyquni tiklashga e‘tibor qaratish. Oila va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash: tug‘ruqdan keyingi depressiyaning yengishida yaqinlar, ayniqsa turmush o‘rtog‘i va oila a‘zolarining yordam berishi muhim. Uy ishlari va bola parvarishida yordam olish onaning dam olishi va ruhiy tiklanishini ta‘minlaydi. Psixolog yoki mutaxassislar yordamida oila a‘zolarini tushuntirish va onaga nisbatan e‘tiborini oshirish tavsiya etiladi.

Alternativ davolash usullari: Meditatsiya va mindfulness (hushyorlik): Ruhiy xotirjamlikni oshirish va tashvish darajasini kamaytirish uchun qo‘llaniladi.

Aromaterapiya: Lavanda yoki romashka kabi tabiiy moylar yordamida stressni kamaytirish mumkin.

San‘at yoki musiqa terapiyasi: Onaning his-tuyg‘ularini ifodalashiga va ichki tinchlikni topishiga yordam beradi. Og‘ir holatlarda davolash. Stasionar davolash: Agar depressiya o‘ta og‘ir shaklda kechsa yoki o‘z joniga qasd qilish xavfi bo‘lsa, ayol stasionar muassasada davolanishi mumkin. Elektrokonvulsiv terapiya. Juda kam uchraydigan holatlarda, boshqa davolash usullari samarasiz bo‘lsa, qo‘llaniladi.

Davolashning muvaffaqiyati: Tug‘ruqdan keyingi depressiyaning to‘g‘ri davolash bilan ko‘pchilik ayollar to‘liq tiklanadi. Davolash jarayoni davomida sabr va shifokor ko‘rsatmalariga qat‘iy rioya qilish kerak. Tezkor yordam olgan hollarda onaning sog‘lig‘i va oilaviy muhit tezda yaxshilanadi. Tug‘ruqdan keyingi depressiyaning davolashida shaxsiy yondashuv va qo‘llab-quvvatlash muhim rol o‘ynaydi. Bu holatdan chiqish imkoniyati har doim mavjud.

Tug‘ruqdan keyingi depressiya dunyo miqyosida 10-20% ayollarda uchraydi. Bu nisbatan keng tarqalgan holat bo‘lib, tug‘ruqdan keyin birinchi yil ichida ko‘plab ayollarga ta‘sir qilishi mumkin. Statistik ma‘lumotlarga ko‘ra, tug‘ruqdan keyingi depressiya har 7-10 nafar ayoldan bittasida kuzatiladi. Bu muammo har xil shaklda namoyon bo‘lishi mumkin – yengil kayfiyat o‘zgarishlaridan tortib, jiddiy depressiv epizodlarga qadar. Ushbu holat ko‘pincha yangi tug‘ilgan chaqaloqqa g‘amxo‘rlik qilish qobiliyatiga salbiy ta‘sir ko‘rsatadi va onalik jarayonini qiyinlashtiradi. Depressiyaning chuqurlashishi chaqaloqning rivojlanishida hissiy va kognitiv muammolarni keltirib chiqarishi mumkin.

Hududiy farqlar: Rivojlangan mamlakatlarda ayollarning taxminan 10-12% i tug‘ruqdan keyingi depressiyadan aziyat chekadi. Bunga yuqori darajadagi tibbiy xizmat va psixologik yordam imkoniyatlari ta‘sir qiladi. Rivojlanayotgan mamlakatlarda: Ushbu ko‘rsatkich 20-30% gacha yetishi mumkin. Bu yerda ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashning pastligi va ruhiy salomatlikka bo‘lgan e‘tiborning yetishmasligi sabab bo‘ladi. Davlatlar kesimida, AQSh: Tadqiqotlar yangi onalarning 13-19% ida tug‘ruqdan keyingi depressiya aniqlanganligini ko‘rsatadi.

Hindistonning kam ta'minlangan hududlarida ushbu holat 22-28% ayollar orasida uchraydi.

O‘zbekiston va Markaziy Osiyo: Mahalliy statistik ma'lumotlar cheklangan bo'lsa-da, rivojlanayotgan mamlakatlar tendentsiyasiga o'xshashligi taxmin qilinadi, ya'ni 20% gacha yetishi mumkin.

Statistik ko'rsatkichlarning yuqoriligi quyidagi omillar bilan bog'liq: 1. Ijtimoiy bosim: Ayolga oiladagi yangi rolga moslashishda yetarli yordam berilmasligi. 2. Moliya va ta'lim darajasi: Past darajadagi ta'minot va ruhiy salomatlikka oid ma'lumotlarning yetishmasligi. 3. Tibbiy xizmatning sifati: Psixologik yordam tizimi rivojlanmagan joylarda depressiya yuqori bo'lishi kuzatiladi. Ko'plab mamlakatlarda tug'ruqdan keyingi depressiya haqida yetarli ma'lumot tarqatilmaganligi sababli, ko'p ayollar ushbu muammoni tan olishmaydi yoki davolanish uchun murojaat qilishmaydi. Davolashga o'z vaqtida murojaat qilgan ayollarning 80% dan ko'prog'i to'liq tiklanishga erishadi. Bu ruhiy salomatlikka oid ma'lumot tarqatish va qo'llab-quvvatlash tizimini kuchaytirishning ahamiyatini tasdiqlaydi.

Xulosa

Tug'ruqdan keyingi depressiya ko'pincha kuzatilgan simptomlar davom etayotgan yoki og'irroq holatga aylanganida, professional yordam talab etadi. Agar ayol o'zini yomon his qilsa yoki bolaga zarar etkazish haqida o'ylasa, darhol shifokor yoki psixolog bilan maslahatlashish zarur. Shuningdek, tug'ruqdan keying depressiya nafaqat yangi onalar, balki ular bilan birga yashovchi oilalar va jamiyatni ham ta'sir qiladi. Shuning uchun bu muammoga jiddiy yondashish va onalarga mos yordam ko'rsatish muhimdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Баз Л.Л. Исследование и восприятие психологической поддержки беременными женщинами / Л.Л. Баз, О.В. Баженова // Психологический журнал. 1994. Т. 15. №1.- 137 с.
2. Филиппова Г.Г. Динамика психологического состояния женщин во время беременности и после родов Вопросы психологии, 2002, №1.
3. Нарметова, Ю. К., & Махкамова, Н. М. Қ. (2022). Ҳомиладор аёлларда соматик ва психосоматик касалликларини психопрофилактикаси. *Central Asian Academic Journal of Scientific Research*, 2(5), 346-350.
4. Нарметова, Ю. (2014). Бемор аёлларда депрессия ҳолатининг психопрофилактикаси. Таълим тизимида ижтимоий-гуманитар фанлар.
5. Nazarova, Z. (2023). Ilk farzand ko'rgan ayollarda shaxslararo munosabatlarning ijtimoiy psixologik hususiyatlari.
6. Zarnigor, N. (2024). Ayollarda tug'ruqdan keyingi moslashuvda shaxslararo munosabatlarning o'rni. *IMRAS*, 7(3), 117-121.
7. Nazarova, Z. R. (2024). Ayollarda tug'ruqdan keyingi depressiyani bartaraf etish yo'llari. *Academic research in educational sciences*, (1), 281-284.
8. Ayollardagi tug'ruqdan avvalgi va tug'ruqdan keyingi shaxslararo munosabatlarning ijtimoiy - psixologik xususiyatlari. Nazarova Zarnigor Raxmatjon qizi, № 2, 2024 "psixologiya" ilmiy jurnal * научный журнал * scientific journal



O'SPIRINLIK DAVRINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Otabayeva Fotima Kamol qizi

Urganch davlat pedagogika instituti

“Umumiy psixologiya va boshlang'ich ta'lim pedagogikasi”

kafedrasi o'qituvchi -stajyori

90 431 14 05

otabaevafotimajon@gmail.com

Annotatsiya. Ushbu maqolada o'spirinlik davri haqida olimlarning fikrlari, ilk o'spirinlik va o'spirinlik davriga ta'rif bu davrda bo'ladigan psixologik o'zgarishlar, o'spirinlik davrida yetakchi faoliyat, o'z-o'zini anglash, kasb-hunarga yo'naltirish va kasb tanlash muammolari muloqotning ahamiyati jismoniy va kognitiv rivojlanish haqida haqida ma'lumotlar keltirilgan.

Kalit so'zlar; O'spirinlik, kasbiy faoliyat, yetakchi faoliyat do'stlik, muloqot, jismoniy va intellektual rivojlanish.

Аннотация. В этой статье представлены мнения ученых о подростковом возрасте, раннем аспиринге и определение периода аспиринга психологические изменения, происходящие в этот период, ведущая деятельность в подростковом возрасте, проблемы самосознания, профориентации и выбора профессии важность общения информация о физическом и когнитивном развитии.

Ключевые слова; подростковый возраст, профессиональная деятельность, ведущая деятельность дружба, общение, физическое и интеллектуальное развитие.

Annotation. This article presents the opinions of scientists about adolescence, the definition of the period of early aspiration and aspiration psychological changes that occur during this period, the problems of leading activity, self-awareness, vocational guidance and career selection in adolescence the importance of communication about physical and cognitive development.

Keywords; adolescence, professional activity, leading activity friendship, communication, physical and intellectual development.

KIRISH

Yoshlarning jamiyatda tutgan o'rni, ularning mavqei, ular egallaydigan bilimlarning hajmi va bir qator omillar, ijtimoiy sharoitlarga bog'liqdir. Ilk o'spirining psixik rivojlanishini harakatga keltruvchi kuch jamoat tashkilotlari, maktab jamoasi, ta'lim jamoasiga qo'yadigan talablar darajasining oshishi bilan u erishgan psixik komolat o'rtasidagi ziddiyatlardir, turli

qaramaqarshiliklar, ziddiyatlar ahloqiy aqliy, estetik jihatdan tez o‘lishi orqali bartaraf qilinadi. Ilk o‘spirinlik ongidagi takchi omil yuqori sinf o‘quvchilarning faoliyatining xususiyati mohiyati va mazmunidagi tub burilishdir, o‘spirin yoshidagi o‘quvchilarning oldiga qo‘ygan maqsadlardan biri bu ularning kelajakda qaysi kasbni egallashi kelajakda kim bo‘lsam ekan degan savollar ularni qiynaydi, bu borada ularga kasb tanlashda, Respublikamizda amalga oshirayotgan tub islohatlarning yaratuvchisi sifatida shakllanayotgan yosh avlodni voyaga yetkazish, ularning zamon talablari darajasida bilim olishlari, shaxs sifatida kamol topishi, kasb xunar sirlarini o‘rganishi va kundalik turmush yumishlarini hal etishga tayyorlab borish masalasi asosiy muammolar tariqasida ta‘lim jarayoning asosiy vazifalardan biri sifatida bo‘lib kelmoqda, kasbga yo‘naltrish ijtimoiy balki psixologik muammo hamdir bugungi kunda kasb tanlash turli xil nazarlar asosida qarash mumkin bo‘lgan jarayondir.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYASI

15 yoshdan 17-18 yoshgacha bo‘lgan davr -ilk o‘spirinlikdir. O‘spirinlik davri -bu odamning fuqaro sifatida shakllanishi, uning ijtimoiy jihatdan yetilishi, o‘z taqdirini o‘zi belgilashi, ijtimoiy hayotda faol ishtirok etish, fuqaro va vatanparvarning ma‘naviy sifatlari tarkib topadigan davr hisoblanadi.

Ilk o‘spirinlik davrining jismoniy rivojlanish haqida aytadigan bo‘lsak, bo‘yning o‘lishi o‘spirin qizlarda 15-16 yoshgacha, o‘g‘il bolalarda esa 17-18 yoshgacha davom etadi. Bu davrda muskullar kuchi tez o‘sadi. Masalan, 18 yoshli bola muskul kuchi 12 yoshli bolaga nisbatan 2 baravar ko‘p bo‘ladi. Bu davrda jismoniy taraqqiyot, asosan, to‘g‘ri ovqatlanish rejimiga va jismoniy tarbiya bilan shug‘ullanishiga ko‘p jihatdan bog‘liqdir. Ilk o‘spirinlik eng muhim psixologik xususiyati – o‘z ichki dunyosini kashf etadilar. Ular o‘zlarining kuchli va zaif tomonlarini anglaydilar, aqliy va jismoniy imkoniyatlarini qiyosiy baholay oladilar. Ularning yana bir xususiyati murakkab shaxslararo munosabatlarda aks etuvchi burch vijdon hissi, o‘z qadr-qimmatini sezish kabi xislatlardir. Umuman, o‘z-o‘zini anglash - quvonchli, hayajonli hodisadir. Ayni vaqtda bu his dramatik xavotirli kechinmalarga ham sabab bo‘lishi mumkin. O‘spirin kechinmalarida asosiy o‘rinni kelajak haqidagi o‘ylar egallaydi. O‘spirinlar uchun yana bir muhim kechinma o‘zining tashqi ko‘rinishi haqidagi o‘ylardir. Juda ko‘pchilik o‘spirinlar o‘z tashqi ko‘rinishini o‘zgartirishni xohlagan bo‘ladilar. Tashqi ko‘rinishlaridagi ozgina kamchilik ular uchun “fojia” darajasiga ko‘tariladi. Umuman, refleksiyaning o‘lishi, o‘z “men”iga qiziqishning ortishi barcha o‘spirinlarga xos xususiyat. Lekin bu kechinmalar shaxs rivojlanishining qiyinchiliklari bo‘lib, o‘tkinchi xarakterga ega, umuman olganda o‘spirinlik juda baxtli davr sifatida esda qoladi. O‘spirinlarda refleksiyaning kechishi ko‘pgina ijtimoiy, individual-tipologik, biografik omillarga bog‘liqdir.

O‘spirinlik davrida kuzatiladigan ijtimoiy psixologik, fiziologik o‘zgarishlar borasida ko‘plab olimlar tomonidan o‘rganilgan. Jumladan ,L.I.Bojovich, D.B.Elkonin, A.N.Leontev, D.I.Feldshteyn, E.N.Sattarov rahbarligida S.N.Jo‘rayeva, J.S.Iskenderov, O.U.Avlayevlar tomonidan o‘rganilgan.

L.I.Bojovich rus psixologlaridan bo‘lib, ilk o‘spirinlik davrining shaxs motivatsion sohasi rivojlanishiga kata ahamiyat beradi: o‘quvchilarning hayotda o‘z o‘rnini va ichki pozitsiyasini aniqlashi, dunyoqarashning shakllanishi va uning bilish faoliyatiga, o‘z-o‘zini anglashga va axloqiy ongga ta’siri nazarda tutiladi. İlk o‘spirinlik davri “kamolot bo‘lag‘asi” deb ta’riflanadi. Bu davrdagi insonlar mustaqil hayot sohasida yaqin istiqbolga ega, o‘zlarining hayot yo‘llarini belgilashga, kelajakdagi mehnat faoliyatlarining aniq istiqbollari belgilashga, o‘zlarining kelgusi ixtisoslarini tanlashga qat’iy kirishadilar. Bu davrda kasb-hunarga oid qiziqishlar tarkib topadi va yanada barqarorroq bo‘lib qoladi, yigit va qizlar o‘z kelajaklari haqida jiddiy o‘ylaydilar. D.B.Elkoninning va Rus psixologlaridan A.N.Leontevning ta’kidlashicha, o‘quv kasbiy faoliyat o‘spirinlik davrida yetakchi faoliyat hisoblanadi. D.I.Feldshteynning fikricha esa, o‘spirinlik davrida o‘qish va mehnat asosiy faoliyat turlari sifatida shaxsning taraqqiyotini belgilaydi. Boshqa psixologlar ta’kidlashicha, kasbiy o‘z-o‘zini belgilash ilk o‘spirinlik davrida yetakchi faoliyat sifatida ko‘rsatadilar. I.V.Dubrovina bu holatga quyidagicha, maktabni tugatgan paytda kasbiy o‘z-o‘zini belgilash haqida gapirish erta, chunki unda faqat istak, haqiqatda amalga oshmagan kelajak rejalar mavjud bo‘ladi deya aniqlik kiritadi. Minglab kasblar bor, ammo muayyan mehnat turiga individual moyillik bilan unga bo‘lgan qobiliyat va uning ijtimoiy ahamiyatiga yuqori baho berish birga qo‘shilib ketgan vaqtdagina chin yurakdan tanlangan kasbgina kishiga ma’naviy qoniqish va jamiyatga foyda keltiradi. Kasbga yo‘naltirish bu- shaxsning ijtimoiy taqdirini belgilashning tarkibiy bir qismidir. Kasb tanlash - hayot mazmuni haqidagi o‘ylari va shaxsiy «Men» tabiati bilan mos kelgandagina muvaffaqiyatli hisoblanadi.

Prezidentimizning “Professional ta’lim tizimini yanada takomillashtirishga doir qo‘shimcha doir chora-tadbirlar to‘g‘risida”gi farmoniga binoan umumiy o‘rta ta’lim muassasalarining 10-11-sinflari o‘quvchilariga kasbiy ta’lim berishga ixtisoslashgan o‘quv-ishlab chiqarish majmualari (O‘ICHM) yoshlarimizni kasbga o‘rgatish vazifasini lozim darajada bajarmaganligi sababli haqli ravishda tugatilmoqda. Prezidentimizning “Professional ta’lim tizimini yanada takomillashtirishga doir qo‘shimcha doir chora-tadbirlar to‘g‘risida”gi farmoniga binoan umumiy o‘rta ta’lim muassasalarining 10-11-sinflari o‘quvchilariga kasbiy ta’lim berishga ixtisoslashgan o‘quv-ishlab chiqarish majmualari (O‘ICHM) yoshlarimizni kasbga o‘rgatish vazifasini lozim darajada bajarmaganligi sababli haqli ravishda tugatilmoqda. Har qanday kasbiy ko‘nikma va malakalarning o‘sishi, avvalo, o‘spirin intellektining umumiy rivojlanganlik darajasiga bog‘liq. SHuning uchun ham bu davrdagi o‘spirinlar intellektining rivojlanishiga alohida e’tibor berish lozim. Bu yoshdagi bolalarga uchun muloqotga kirishish ehtiyojining mavjudligi ham juda muhim, lekin u etakchi emas, faqat tanlangan kasb va yo‘nalishlari bo‘yicha mashg‘ul bo‘lmagan o‘spirinlarga ko‘proq tengdoshlari bilan muloqotda bo‘lishga ehtiyoj sezadilar. [1]

E.N.Sattarov rahbarligida S.N.Jo‘rayeva tomonidan talaba shaxsiga kasbiy shakllanish ta’sirining psixologik jihatlari o‘rganildi. [2] Tadqiqotda shaxsning kasbiy faoliyatga mutanosibligini belgilovchi psixologik xususiyat va omillar aniqlandi, talabalarning oliy o‘quv

yurtiga kirishida ta’lim yo‘nalishlarini tanlashlariga sabab bo‘luvchi psixologik omillar aniqlandi, shaxs xususiyatlarining kasbiy faoliyatga mutanosibligini ta’minlashga xizmat qiluvchi kasbiy motivlar, ustanovkalar va yo‘nalganlikning ahamiyati aniqlangan. A.X.Ubaydullayev tomonidan «Yoshlarni kasbga yo‘llashda aksidental qobiliyatlarni diagnostikasi» nomli ilmiy tadqiqotida «xavf-xatar hissi» va «xavfsiz psixomotorika» kabi tizimlarni o‘z ichiga olgan aksidental qobiliyatlar konsepsiyasining nazariy va amaliy ahamiyatliligi ko‘rsatilgan.[3]

Hayot faoliyati kengaygan sari, o‘spirin yoshlarda ijtimoiy rollar ham miqdor ham sifat tomonidan ham o‘zgaradi. 16 yoshda pasport oladi, 18 yoshidan faol saylash huquqiga va oila qurish imkoniyatiga ega bo‘lishi bunga misol qilishimiz mumkin.

Mazkur davrida muloqotga bo‘lgan ehtiyoj kuchayadi, muloqot doirasi kengayadi, chuqurlashadi indivi- duallashadi. O‘spirinlik yoshida o‘quvchilarda o‘rtoqlik hissining rivoj topishi xarakterlidir. Rossiya psixologlari I.V.Straxov bilan A.L.Shnirman tadqiqotlarining natijalariga ko‘ra, o‘spirinlik yoshidagi do‘stlik, o‘smirlik yoshidagi bolalarning do‘stligidan ba’zi bir xususiyatlari bilan tubdan farq qiladi. Birinchidan, o‘spirinlarda do‘stlik motivlari ancha chuqur va talablari yuqori bo‘ladi. bular: oshkoralik, o‘zaro ishonch, talabchanlik, sadoqat, bir- biriga har doim yordam ko‘rsatish, kamchiliklarni bartaraf qilish, do‘stiga yordam berish, o‘zaro hurmat, bir-birini tushunish va hokazo. Ikkinchidan, do‘stlik hislari ancha sarmazmun bo‘ladi va qiziqishlar doirasi kengayadi. Uchinchidan, do‘stlik emotsional bo‘lib, do‘sti kechirayotgan hislarga javob bera olish qobiliyatiga ega bo‘ladilar. O‘spirinlik yoshidagi do‘stlik ko‘pincha umr bo‘yi davom etadi. Ilk o‘spirinlik davridagi do‘stlikning psixologik qonuniyatlari o‘zining barqarorligi bilan ajralib turadi [4]

O‘spirin har bir ishda etakchi bo‘lish istagi bilan yashaydi. Lekin har doim ham uddalay olmaydi. L.A.Umanskiy fikricha, o‘spirin quyidagi xislatlarga ega bo‘lishi kerak:

a) axloqiy xislatlar- tashabbuskorlik, jamoatchilik, samimiylilik, faollik, mehnatsevarlik;
b) irodaviy xislatlar–matonat, qat’iyat, mustaqillik, tashabbuskorlik, batartiblik, intizomlilik;

v) emotsional xislatlar–xushchakchaklik, tetiklik, xazilkashlik va yangilikni xis etish, o‘z kuchiga ishonch, optimizm va boshqalar. O‘spirinlarda mavjud bo‘lgan yana bir muhim xislatlardan biri ularda yuksak darajadagi do‘stlik, o‘rtoqlik, ulfatchilik, muxabbatning vujudga kelishidir. Shu sifatning qay darajada shakllanganligi tarbiyaviy ta’sir o‘tkazish mezonini hisoblanadi.[5]

O‘zbekistonda E.G‘.G‘oziyev rahbarligida J.S.Iskenderov tomonidan pedagogika kolleji o‘quvchilarida xarakterning intellektual va irodaviy xususiyatlari shakllanishini baholashda test-reyting tizimidan foydalanishning samarali yo‘llari ishlab chiqildi.[6] Pedagogika kolleji o‘quvchilarida xarakterning intellektual va irodaviy xususiyatlarining shakllanish jarayoni shaxsning umumiy yo‘nalganligi, kasbiy ustanovkalari, kasbiy tasavvurlari va imkoniyatlari mutanosibligi omillar asosiga qurilishi tadqiqot davomida dalillandi. O‘spirinlar xulq-atvori

buzilishiga olib keladigan sabablarning psixologik xususiyatlari Z.F.Kamaletdinova ishlarida yoritilgan.[7]

Muallif olib borgan tadqiqotlari natijasida deviant xulqning vujudga kelishi g‘oyaviy-mazmunliy xarakterga ega ekanligini ta’kidlab, uning vujudga kelishiga sabab boluvchi ikki omilni ko‘rsatib o‘tadi: birinchisi, o‘quvchining doimiy ravishda qoniqarsiz baho olishi natijasida diqqati, intellektual tushuncha bilan bogliqlik harakatlari pasayib ketadi. Ikkinchi holatda esa ota-onalarining o‘z bolalariga nisbatan mehrsiz va shafqatsizligi oqibatida talablarga nisbatan tushunmaslik mexanizmi kuchga kiradi. Bu yoshdagi bolalar uchun muloqotga kirishish ehtiyojining mavjudligi ham juda muhim, lekin u yetakchi emas, faqat tanlagan kasb va yo‘nalishlari bo‘yicha mashg‘ul bo‘lmagan o‘spirinlargina ko‘proq tengdoshlari bilan muloqotda bolishga ehtiyoj sezadilar.

Respublikamiz psixologlari tomonidan ilk O‘spirinlar shaxsining psixologik xususiyatlarini o‘rganishga bag‘ishlagan qator tadqiqotlar o‘tkazilgan. Jumladan, M.G.Davletshin rahbarligida M.T.Isakova tomonidan o‘tkazilgan «Yuqori sinf o‘quvchilari xarakter xislatlarining shakllanishida milliy an‘analarning ta’siri» mavzusida ilmiy izlanish olib borilgan [8]. Tadqiqotda o‘zbek etnik guruhiga xos bo‘lgan yuqori sinf o‘quvchilari xarakter xislatlarining etnopsixologik xususiyatlari, ya’ni Vatanga muhabbat, kattalarga hurmat, mehnatsevarlik, rostgo‘ylik, uyatchanlik, kamtarlik kabi xislatlarning shakllanishiga milliy an‘analarning ta’siri o‘rganilgan.

Shunday tadqiqotlar sirasiga A.Jabborov rahbarligida o‘tkazilgan O.U.Avlayevning tayanch-harakat a‘zolari buzilgan ilk o‘spirinlarning shaxs xususiyatlarini o‘rganishga bag‘ishlangan tadqiqotini keltirish mumkin[9] Tadqiqot natijasida muallif quyidagilarni aniqlagan: tayanch-harakat a‘zolari buzilgan kontingentlar shaxsining motivatsiyalari mazkur yoshdagi sog‘lom tengdoshlari singari bir xildagi munosabatni namoyon qilganiga qaramay ularning imkoniyatlari shaxslilik pozitsiyasidan cheklanib qoladi. Ichki motiv, bilish motivi, musobaqalashuv motivlaridagi natijalar nisbiy ma’noda tenglikni ifodalasa-da, ammo ularning o‘zini o‘zi hurmatlashi sog‘lom tengdoshlariga qaraganda ancha past ko‘rsatkichli motiv darajasini namoyon etadi.

Kognitivistik yo‘nalishning asoschilari qatoriga J.Piaje,Dj.Kelli, L.Kolberg, D.Bromley, Dj.Birrer, A.Vallon, G.Grimm va boshqalarni kiritish mumkin. Ilk o‘spirinlarning bilish jarayonlari shunday darajaga yetadiki, kattalar bajaradigan barcha aqliy ishlarni bajarishga amaliy jihatdan tayyor bo‘ladilar. U larning bilish jarayonlari murakkab va egiluvchan bo‘lib boradi. U lar bu yoshga kelib jiddiy ishlarga ko‘p vaqtlarini ajrata boshlaydilar, dam olish va o‘yin-kulguga juda kam vaqt ajratadilar.Ularning barcha bilish jarayonlari, jumladan, xayol, xotira, nutq, tafakkur rivojlanadi.

Ilk o‘spirinlik yoshidagi o‘quvchilardanazariy tafakkurni shakllantirishda to‘garak va mashg‘ulotlar muhim rol o‘ynaydi. O‘spirin o‘quvchining mustaqil fikrlashini rivojlantirish uchun o‘qituvchilar, sinf rahbarlaring siymolari muxim rol o‘ynaydi.[10]

Qiziqishlarning differensiyalashganligi diqqatning tanlovchanligini, ixtiyoriy diqqatdan keyingi diqqatning roli ancha ortishini belgilab beradi. Ilk o‘spirinlarda ixtiyoriy diqqatdan keyingidiqqat bilan bir qatorda ixtiyoriy diqqatning ham ahamiyati ortadiki, ular o‘quv materialini bilan bevosita qiziqmasdan, o‘rganilayotgan hodisalarning hayotiy ahamiyatini tushunib, unga diqqatlarini qaratadilar. Diqqatni ko‘chirish va taqsimlash qobiliyati sezilarli ravishda rivojlanib, takomillashib boradi. Xususan, diqqatni taqsimlash bir vaqtning o‘zida o‘qituvchining tushuntirgan narsalarini ham tinglash, ham yozib borish, o‘z javobining mazmunini kuzatib borish ahoratining shakllanishida o‘z aksini topadi. Ilk o‘spirinlar o‘quv ishlari jarayonida o‘zlariga ta‘sir qiladigan chalg‘ituvchi narsalarga o‘smirlardan ko‘ra ko‘proq qarshi turishga qobildirlar.

Shunday qilib, o‘spirinlik davri 16-23 yoshni o‘z ichiga olib, bu davr muammolari bilan ko‘plab olimlar tadqiqot ishlarini olib borganlar 16-18 yosh ilk o‘spirinlik, 18-23 yoshlari esa o‘spirinlik deb ataladi. Bu davrda kasbiy o‘z-o‘zini belgilash yetakchi faoliyat hisoblanadi. E‘tiqod va dunyoqarash bilan bir qatorda, axloqiy ideallar bu davrda paydo bo‘lgan yangi psixologik tuzilmalar hisoblanadi. Bu davrda kasb tanlashga katta e‘tibor qaratiladi. Kasb tanlaganda inson o‘zining qiziqishlari, muloqot darajasini, individual psixologik xususiyatlari ya‘ni qiziqishlari, temperamenti, qobiliyatlarini inobatga olsagina muvaffaqitli davom ettira oladi, o‘z imkoniyatlari va qiziqishlarini inobatga olmasa, kelajakda yaxshi mutaxassis bola olmaydi va natijada inson hayotida bo‘shliq paydo bo‘la boshlaydi shu tariqa jamiyatda uyushmagan yoshlar paydo bo‘ladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. G‘oziev E.E. Psixologiya. Toshkent, 2008 [1]
2. Jo‘rayeva S.N. Talaba shaxsiga kasbiy shakllanish ta‘sirining psixologik jihatlari. Psixol.f.n....dis.. - T.: TD PU, 2010. - 133 b. [2]
3. Убайдуллаев А.Х. Диагностика аксидентальных способностей в профориентальной работе среди молодежи. — Т. Автореф... ..к.пс.н.1994.-19 с. [3]
4. Z.T.Nishanova, N.G. Kamilova, D.U.Abdullayev, M.X.Xolnazarova “Rivojlanish psixologiyasi. Pedagogik psixologiya” T..2017. 300b [4]
5. Asomova R.Z. Kasb tanlash motivatsiyasi va uning dinamikasi. Psix.f.n.....dis.-T., 2002. -137 b. [5]
6. Iskenderov J.S. Pedagogika kolleji o‘quvchilarida xarakterning intellektual va irodaviy xususiyatlarini shakllantirish. Ps.f.n. ...avtoref. -T. 2009.-26 b. [6]
7. Камалетдинова.З.Ф. Психологические особенности мотивационно-смысловой сферы старшеклассников с отклоняющимся поведением. Автореф.....к.пс.н.Т.1993.-19с.[7]
8. Исакова.М.Т.Влияние национальных традиций на формирование черт характера старшеклассников. Автореф....к.пс.н.Т.1997.-17с[8]
9. Avlayev.O.U. “Tayanch harakat a‘zolari buzilgan ilk o‘spirinlar shaxsining psixologik xususiyatlari”. Ps.f.n...avtoref.- T.2006.-23b.403[9]
10. Klimov E. A. Puti v professionalizm. -Moskva Filinta, 2003. [10]



O'SMIRLAR EMOTSIONAL INTELLEKTNING ASOSIY XUSUSIYATLARI

Sharafitdinov Abdulla XXX

O'zbekiston Milliy universiteti Jizzax filiali v.b.dotsenti
sharafitdinovabdulla@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqola o'smirlar emotsional intellektining asosiy xususiyatlarini o'rganishga qaratilgan. Emotsional intellekt, shuningdek, o'z his-tuyg'ularini va boshqalarning his-tuyg'ularini tushunish, boshqarish va ifodalash qobiliyatini o'z ichiga oladi. O'smirlik davri, shaxsiy va ijtimoiy hayotda emotsional intellektning rivojlanishi uchun muhim bosqich hisoblanadi. Maqolada, o'z-o'zini anglash, o'z-o'zini boshqarish, empatiya, motivatsiya va ijtimoiy ko'nikmalar kabi xususiyatlar chuqur tahlil qilinadi. Ushbu xususiyatlar o'smirlarning o'zaro aloqalari va muloqot qobiliyatlarini rivojlantirishda muhim rol o'ynaydi. Tadqiqot, emotsional intellektning o'smirlar rivojlanishiga va ularning ijtimoiy muhitda muvaffaqiyatli bo'lishiga ta'sirini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: Emotsional intellekt, o'smirlar, o'z-o'zini anglash, o'z-o'zini boshqarish, empatiya, motivatsiya, ijtimoiy ko'nikmalar, o'zaro aloqalar, muloqot, shaxsiy rivojlanish.

КЛЮЧЕВЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА ПОДРОСТКОВ

Аннотация: Данная статья направлена на изучение основных характеристик эмоционального интеллекта подростков. Эмоциональный интеллект также включает в себя способность понимать, контролировать и выражать свои эмоции, а также эмоции других. Подростковый период является важным этапом для развития эмоционального интеллекта в личной и социальной жизни. В статье подробно анализируются такие характеристики, как самопознание, саморегуляция, эмпатия, мотивация и социальные навыки. Эти характеристики играют важную роль в развитии межличностных отношений и коммуникативных способностей подростков. Исследование демонстрирует влияние эмоционального интеллекта на развитие подростков и их успешное функционирование в социальной среде.

Ключевые слова: Эмоциональный интеллект, подростки, самопознание, саморегуляция, эмпатия, мотивация, социальные навыки, межличностные отношения, коммуникация, личностное развитие.

MAIN FEATURES OF EMOTIONAL INTELLIGENCE OF ADOLESCENTS

Abstract: This article focuses on studying the main characteristics of emotional intelligence in adolescents. Emotional intelligence also encompasses the ability to understand, manage, and express one's own emotions as well as the emotions of others. The adolescent period is a crucial phase for the development of emotional intelligence in personal and social life. The article provides a detailed analysis of characteristics such as self-awareness, self-regulation, empathy, motivation, and social skills. These characteristics play a significant role in the development of interpersonal relationships and the communicative abilities of adolescents. The study demonstrates the impact of emotional intelligence on adolescent development and their successful functioning in the social environment.

Key words: Emotional intelligence, adolescents, self-awareness, self-regulation, empathy, motivation, social skills, interpersonal relationships, communication, personal development.

Kirish. O‘smirlar emotsional intellekti o‘z his-tuyg‘ularini va boshqalarning his-tuyg‘ularini tushunish, boshqarish va ifodalash qobiliyatini o‘z ichiga oladi. Bu qobiliyatlar o‘smirlik davrida rivojlanib, shaxsiy va ijtimoiy hayotda muhim rol o‘ynaydi. O‘smirlar bu qobiliyatlarni rivojlantirgan sari, o‘zlarini va boshqalarni yaxshi tushunishga, o‘z his-tuyg‘ularini boshqarishga va ijtimoiy muhitda muvaffaqiyatli bo‘lishga qodir bo‘ladilar.

O‘smirlarda emotsional intellektning asosiy xususiyatlari biri o‘z-o‘zini anglashdir. Emotsional intellektga ega bo‘lgan o‘smirlar o‘zini va o‘z his-tuyg‘ularini anglashga qodir. Ular o‘z his-tuyg‘ularini tushunish, his-tuyg‘ular orasidagi aloqalarni aniqlash va fikrlar, his-tuyg‘ular va reaksiyalar o‘rtasidagi munosabatlarni tahlil qilishda yuqori darajada rivojlanish ko‘rsatadi. O‘z-o‘zini anglash borliq va jamiyatni in‘ikos etishning yuqori bosqichi sanalib, pirovard natija sifatida yuzaga keladi, insonning donishmandligini namoyish qiladi. O‘zini-o‘zi anglash individning o‘zini tashqi dunyodan ajratishi, unga bo‘lgan o‘z munosabatini anglashi, shaxs sifatida o‘zini o‘z xatti-harakatlari, fikr-mulohazalari, his-tuyg‘ulari, qiziqishlari, istaklarini anglash va baholash jarayonidir. Ko‘plab chet el olimlari tomonidan ham o‘zlikni anglashning nazariy, amaliy va tadbqiqiy jihatlari muayyan darajada o‘rganib kelinmoqda.

Mavzuga oid adabiyotlarning tahlili. L.S.Vigotskiyning shaxsiy fikricha, o‘zini o‘zi anglash turli xil ma’nolar o‘rtasida birlikni (umumiylilikni) vujudga keltirish jarayoni sifatida va o‘zlashtirilgan ong tariqasida namoyon bo‘ladi.

A.N.Leontev talqiniga qaraganda, individual (yakka shaxsga oid) ongdagi mohiyat bilan mazmun o‘rtasidagi ziddiyat o‘zini o‘zi anglashning sababchisidir.

A.N.Leontevning shogirdi V.V.Stolinning uqtirishicha, o‘zini o‘zi anglashning asosida (negizida) "menlik" ning mazmunlari o‘rtasidagi ziddiyat yotadi.

B.G.Ananov izlanishlarida aks etishicha, o‘zini o‘zi anglashning paydo bo‘lishi omili-odamning individual xosiyati, faoliyat subyektiligi, shaxslilik xususiyatlarining tarkib topishidagi notekislik va geteroxronlikdir. Uning mulohazasiga ko‘ra, o‘zini o‘zi anglash ana shu uchala xususiyatni o‘zaro muvofiqlashtiradi va xuddi shu tariqa ongning individualligini

ta'minlab turadi. S. L. Rubinshteynning o'zini-o'zi anglashni shakllantirishning manbai ong va undagi ziddiyat bo'lmasdan, balki insonning tarkib topishi va rivojlanishi sanaladi. Ruhiy faoliyatning maxsus holdagi (vaziyatdagi) obyektiv shart-sharoitlar sifatida odamlarning hayoti, umumiy yashash sharoiti deb yozadi.

Shaxsda o'zini-o'zi anglash darajasini o'rganilishi bo'yicha taniqli nazariyotchilardan A. Maslau, K. Rodgers, A. Bandura, J. Rotter, J. Piajelarning ilg'or fikrlari va amaliy tadqiqotlarini qayd etishimiz mumkin.

O'zini-o'zi anglash jarayonining bilish jarayoni bilan bog'liq holda rivojlanishi ijtimoiy-kognitiv nazariyalar yo'nalishining paydo bolishi bilan bog'liq. Ushbu yo'nalish yorqin tadqiqotchilariga Albert Bandura va Julian Rotterning shaxs xulq-atvorini tavsiflovchi ijtimoiy kognitiv qarashlarini keltirib o'tishimiz lozim. Bandura aqliy faoliyatni xulq-atvor, kognitiv va atrof-muhit omillari o'rtasidagi uzluksiz ta'sir o'tkazish nuqtai nazaridan yaxshiroq tushuniladi deb hisoblaydi. Bu shuni anglatadiki, xatti-harakatlar, shaxsiyat va ijtimoiy ta'sirlar bir-biriga bog'liq bo'lgan determinantlardir, ya'ni xatti-harakatlarga atrof-muhit ta'sir qiladi, ammo odamlar ijtimoiy muhitni yaratishda va ularning har bir jarayonida yuzaga keladigan boshqa holatlarda ham faol rol o'ynaydi.[10]

Tadqiqot metodologiyasi. Yuqorida biz qayd etganimizdek hayotiy tajriba ham xulq-atvor namoyon bo'lishida muhim ro'li bo'lgani kabi ushbu yo'nalish vakillarining ham qarashlarida tashqi muhit bilan bog'liq bo'lgan jarayon ya'ni kuzatish va hayotiy misollarning o'rnini alohida qayd etishadi. Unga ko'ra odamlar kuzatish orqali o'z qobiliyatlarini rivojlantiradi va bu o'zlashtirilgan bilimdan ma'lum ko'nikma va malakani kengaytiradi.

Haqiqatdan ham anglashimiz lozimki, buguni kunda har bir shaxsning yosh bo'yicha ijtimoiy-kognitiv rivojlanishidagi krizislarni kamaytirishimiz, o'z hayotiga to'la qonli o'zi mustaqil javobgar ekanligini singdirishimiz, jamiyatga faqat o'zini ruhan boshqara oladigan va rivojlantira oladigan yoshlarni shakllantirishimiz uchun, o'zini-o'zi anglash jarayonini to'la qonli tushunishimiz, anglash jarayonini shakllanishiga ta'sir etuvchi omillarini bilishimizni va uni shakllantiruvchi shart-sharoitlarni umumiy qonuniyatlarini aniqlashimiz lozimligini ko'rsatib bermoqda.

Emotsional intellekt rivojlanishida shaxsiy qaror qabul qilish muhim ahamiyatga ega. O'smirlar o'z harakatlarini ko'rib chiqish va uning oqibatlarini tushunishga qodir bo'ladi. Ular qarorlarini nazorat qilish, fikr yoki tuyg'u haqidagi savollarga aniqlik kiritish kabi sohalarda amaliy foydalanishga imkon beradi.

Dan Ariely, o'smirlarning qaror qabul qilish jarayonlarida ta'sir qiladigan taassurotlar, emotsional hissiyotlar va holatlar haqida tadqiqotchidir. Uning "Predictably irrational" va "The honest truth about dishonesty" kitoblari shaxsiy qaror qabul qilishning o'ziga xos ko'rsatkichlarini va insonlar hayotida bu muhim jarayonlar bilan bog'liq tushunchalarni ko'rsatadi.

Tahlil va natijalar. O'smirlar uchun emotsional intellektning (EI) rivojlanishi bir nechta muhim sabablarga ko'ra zarurdir:

Shaxsiy rivojlanish: Emotsional intellekt o‘z his-tuyg‘ularini va ichki holatini tushunishga yordam beradi. Bu o‘smirlarning o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshiradi va o‘zini anglash qobiliyatini kuchaytiradi, bu esa shaxsiy rivojlanish va o‘zini tanqid qilishni osonlashtiradi.

Stress va qiyinchiliklarni boshqarish: O‘z his-tuyg‘ularini boshqarish qobiliyati o‘smirlik davrida ko‘p uchraydigan stress, tashvish va boshqa qiyinchiliklarni yengishda yordam beradi. Bu o‘zgarishlar va bosimlarga moslashish qobiliyatini yaxshilaydi.

O‘zaro munosabatlarni yaxshilash: Empatiya va ijtimoiy ko‘nikmalar o‘smirlarning boshqalar bilan samarali muloqot qilishini va sog‘lom munosabatlar o‘rnatishini ta‘minlaydi. Bu esa do‘stlik, oilaviy munosabatlar va jamiyatda muvaffaqiyat qozonishga yordam beradi.

1-jadval

N.Xollning emotsional intellektni baholash testi

Tavsiflovchi statistikasi

Ko‘rsatkich-lar	N	Mini-mal	Maksi-mal	O‘rtacha qiymat	Standart og‘ish	Assimet-riya	Ekstsess
Emotsional Bilimdonlik	576	,00	26,00	9,2240	4,15150	,302	,510
Emotsiyalari ni boshqarish	576	,00	18,00	7,9583	3,96660	,266	-,501
O‘z-o‘zini rag‘batlantiruvchi	576	,00	19,00	10,1094	4,06985	-,016	-,704
Empatiya	576	,00	18,00	8,8490	4,33787	,125	-,610
O‘zga insonlar kechinmalari ni sezuvchi	576	,00	20,00	9,1875	4,11101	,117	-,389

Tavsiflovchi statistika qiymatlaridan shuni ko‘rishimiz mumkinki, emotsional bilimdonlik ko‘rsatkichi bo‘yicha eng kichik ball 0 ballni, maksimal ball 26 ballni tashkil etdi. O‘rtacha qiymat 9,2240, standart og‘ish 4,15150 qiymatiga ega. $(9,2240 \pm 4,15150)$. Asimetriya va ekstsess qiymati me‘yorida ekanligini ko‘rishimiz mumkin. $(A=,302; E=,510)$. Emotsiyalarini boshqarish ko‘rsatkichi natijalariga ko‘ra kichik qiymat 0 ballni, maksimal ball

16 ballni tashkil etdi. O‘rtacha qiymat 7,9583ni, standart og‘ish qiymati 4,15150 ni tashkil etgan. (7,9583±4,15150). Assimetriya va ekstsess qiymatida meyoridan og‘ish yo‘q. (A=,266; E=-,501).

O‘z-o‘zini rag‘batlantiruvchi ko‘rsatkichi natijalariga ko‘ra minimall ball 0 ballni, maksimall ball 19 ballni tashkil etdi. O‘rtacha qiymat 10,1094ni, standart og‘ish qiymati 4,06985ni tashkil etgan. (10,1094±4,06985). Assimetriya va ekstsess ko‘rsatkichi me‘yorida. (A=-,016; E=-,704). Empatiya ko‘rsatkichi natijalariga ko‘ra minimal ball 0 ballni, maksimall ball 18 ballni tashkil etdi. O‘rtacha qiymat 8,8490, standart og‘ish qiymati 4,33787 ekanligini ko‘rishimiz mumkin. (8,8490±4,33787). Assimetriya va ekstsess ko‘rsatkichlarida yuqori va quyi qiymatlarning bir xilligi va bir xil ballarning ko‘payib ketganligi uchramaydi. (A=,125; E=-,610). O‘zga insonlar kechinmalarini sezuvchi ko‘rsatkichi natijalariga ko‘ra minimal ball 0 ball, maksimall ball 20 ballni tashkil etdi. O‘rtacha qiymat 9,1875ni, standart og‘ish qiymati 4,11101ni tashkil etgan. (9,1875±4,11101). Assimetriya va ekstsess ko‘rsatkichi me‘yorida. (A= ,117; E= -,389).

2-jadval

Hayotiy muammolarni yengib o‘tish strategiyalarini o‘rganish

(D.Amirxan metodikasi, V.M.Yaltonskiy va N.A.Sirot modifikatsiyasi)

Tavsiflovchi statistikasi

Ko‘rsatkich-lar	N	Mini-mal	Maksi-mal	O‘rtacha qiymat	Standart og‘ish	Assimet-riya	Ekstsess
Muammolarni hal etish	576	2,00	36,00	13,2135	5,00343	,450	1,126
Ijtimoiy qollab quvvatlashni kutish	576	1,00	22,00	10,3906	4,06151	,500	,296
Muammolarda n qochish	576	,00	27,00	11,1927	4,40782	,438	,735

Olingan metodika natijalarida “muammolarni hal etish” ko‘rsatkichida minimal ball 2 ballni, maksimall ball 36 ballni tashkil etdi. O‘rtacha qiymat 13,2135ni, standart og‘ish qiymati 5,00343ni tashkil etgan. (13,2135±5,00343). Assimetriya ko‘rsatkichi me‘yorida (A=,450;). Ekstsess qiymat me‘yoridan oshganligini ko‘rishimiz mumkin. (E=1,126). Sinaluvchilar natijalarida bir xillar ballar ko‘p uchraydi. Biz buni shunday izohlashimiz mumkinki, aksariyat o‘smirlar muammolarni samarali hal etish uchun imkonini beradigan barcha mumkin bo‘lgan usullarni qidirish uchun o‘zida mavjud bo‘lgan barcha shaxsiy resurslardan fodalanishga harakat qiladi.

“Ijtimoiy qo‘llab quvvatlashni kutish” ko‘rsatkichi bo‘yicha minimall ball 1 ballni maksimall ball 22 ballni tashkil etdi. O‘rtacha qiymat 10,3906, standart og‘ish qiymati 4,06151ni tashkil etgan. (10,3906±4,06151). Assimetriya va ekstsess ko‘rsatkichi me‘yorida. (A=,500; E=,296).

“Muammolardan qochish” ko‘rsatkichi bo‘yicha natijalarda minimall ball 0 ballni maksimal ball 27 ballni tashkil etdi. O‘rtacha qiymat 11,1927, standart og‘ish qiymati 4,40782ni tashkil etgan. (11,1927±4,40782). Assimetriya va ekstsess ko‘rsatkichi me‘yorida. (A=,438; E=,735).

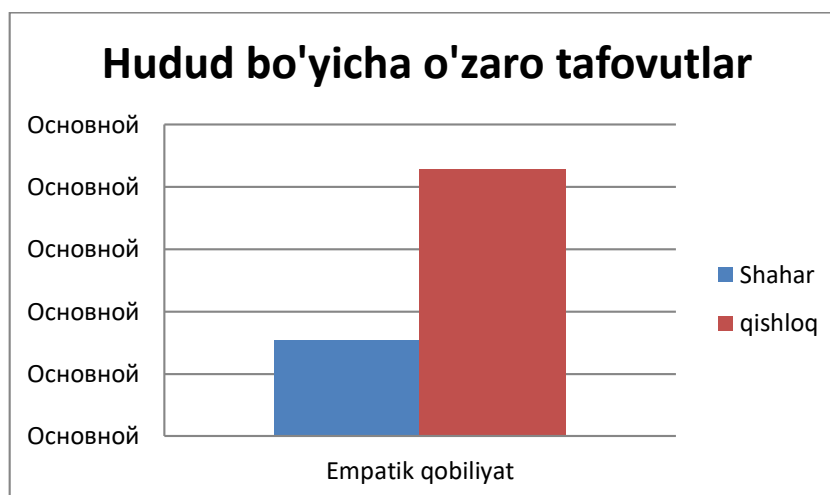
3-jadval

Mann Uitni mezoni natijalari (hudud bo‘yicha)

(Empatik qobiliyatlar darajasini diagnostika qilish metodikasi (V.V.Boyko)

Ko‘rsatkichlar	Hudud	N	O‘rtacha rang	U	p
Empatik qobiliyat	shahar	300	275,35	37453,500	,046*
	qishloq	276	302,80		

Mann Uitni mezoni bo‘yicha qishloq va shahar o‘smir bolalarida empatik qobiliyat ko‘rsatkichida ishonchli farqlar mavjud. (U=37453,500; p>0.05). Ya‘ni o‘smir shahar bolalariga qaraganda, qishloq bolalarida empatik qobiliyat yuqoriroq namoyon bo‘lishini kuzatishimiz mumkin.



1-diagramma

Kuzatishimizcha, qishloq hududlarida an‘anaviy qadriyatlar, qo‘ni qo‘shnichilik, do‘st-birodarlik tuyg‘ulariga ko‘proq e‘tibor qaratilib kelinadi. Chunki bilamizki, qishloqlarda hashar, bir-birining holidan xabar olish, ko‘ngil so‘rash kabi odatlar ko‘proq yo‘lga qo‘yilgan. “Odamlar nima deydi” degan naqlga amal qilib, hissiy yaqinlikka intilishadi. Axloqiy qadriyatlar negizida bolalikdan shaxs shakllanishida empatik qobiliyatlar namoyon bo‘lishi va ularning xulq-atvorida emotsional tarkib toptirib borilishi bilan izohlashimiz mumkin. Shuning uchun ham boshqalarning his-tuyg‘ularini anglashda empatik qobiliyat qishloq bolarida yaqqolroq namoyon bo‘lishi mumkin. Ziyraklik va e‘tiborlilik emotsional munosabatlarda tezda ko‘zga tashlanishi mumkin.

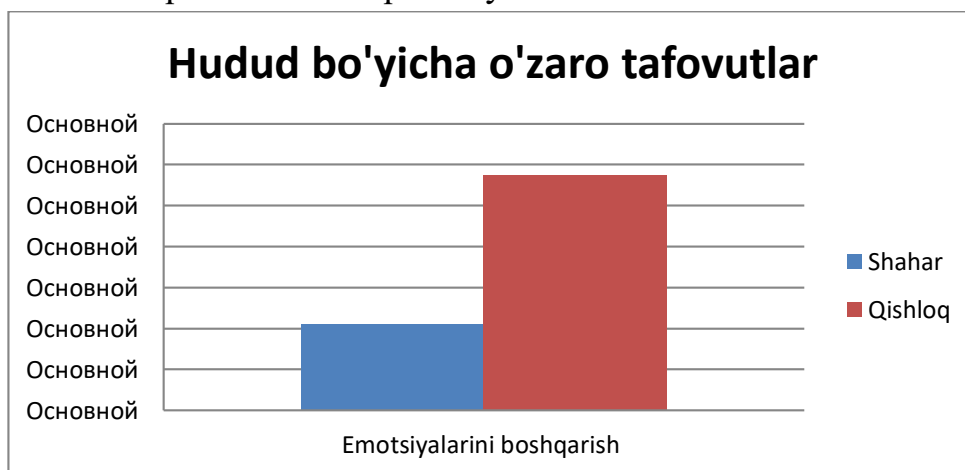
4-jadval

Mann Uitni mezoni natijalari (hudud bo‘yicha)

N.Xollning emotsional intellektni baholash testi

Ko‘rsatkichlar	Hudud	N	O‘rtacha rang	U	p
Emotsional Bilimdonlik	shahar	300	275,93	37629,000	,058
	qishloq	276	302,16		
Emotsiyalarini boshqarish	shahar	300	271,06	36166,500	,008**
	qishloq	276	307,46		
O‘z o‘zini rag‘batlantiruvchi	shahar	300	273,28	36832,500	,022*
	qishloq	276	305,05		
Empatiya	shahar	300	267,29	35037,000	,001***
	qishloq	276	311,55		
O‘zga insonlar kechinmalarini sezuvchi	shahar	300	271,58	36324,000	,011*
	qishloq	276	306,89		

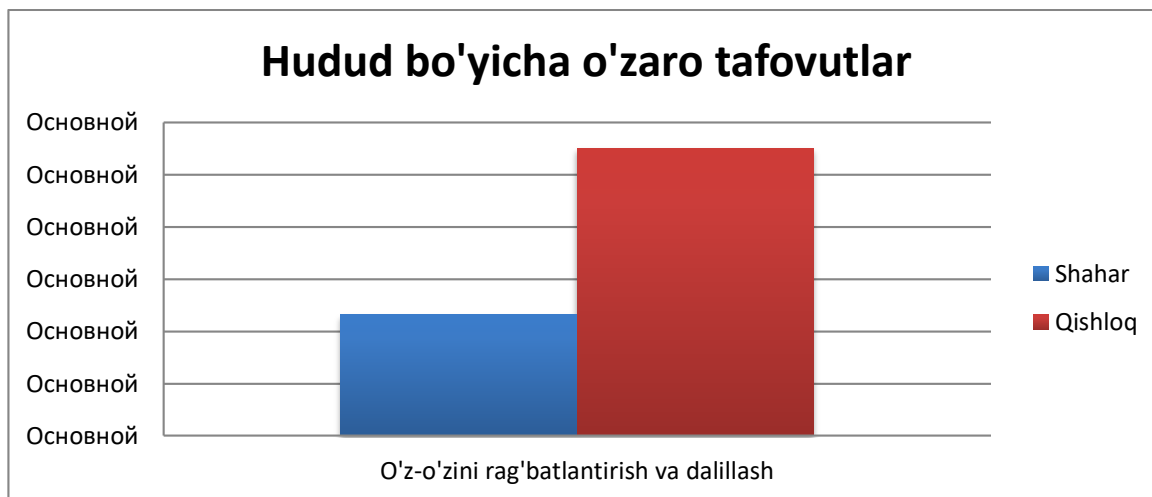
Emotsiyalarini boshqarish ko‘rsatkichida ($U=36166,500$; $p>0.01$). Mann-Utni mezon bo‘yicha ushbu ko‘rsatkich natijasi bo‘yicha shahar bolalariga qaraganda qishloq bolalarida emotsional boshqaruv kuchliroq namoyon bo‘lishini kuzatishimiz mumkin.



2-diagramma

Biz buni qishloq bolalari mehnat tarbiyasi bilan ko‘proq band bo‘lishi, irodaviy sifatlarning tarkib topishida oilaviy talabchanlikning ham yuqoriroq ekanligi bilan izohlashimiz mumkin. Hissiy boshqaruv, o‘z xulq-atvorini boshqarishda ota-onaning ham nazorati shahar bolalariga nisbatan ko‘proq ekanligini kuzatishimiz mumkin.

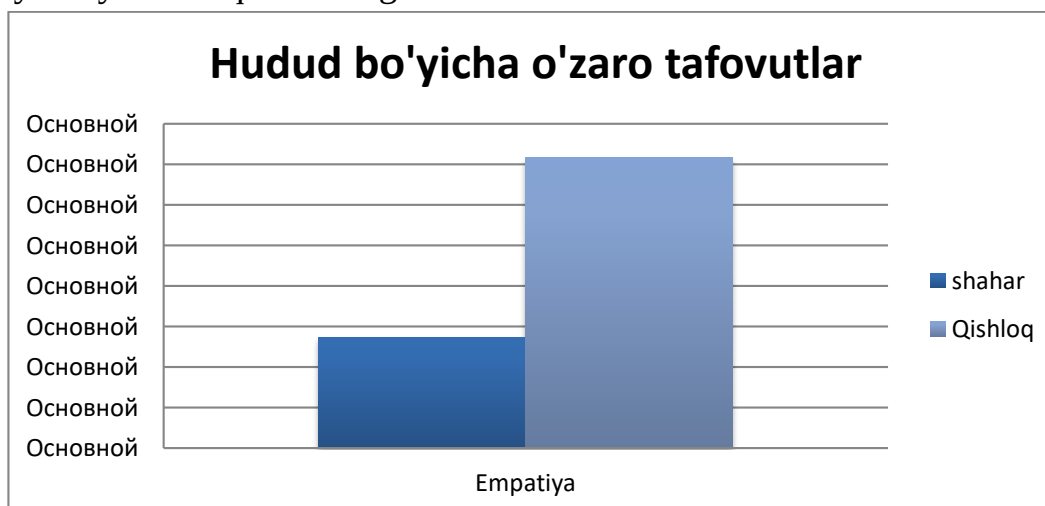
O‘z-o‘zini rag‘batlantiruvchi, dalillovchi ko‘rsatkichi bo‘yicha ($U=36832,500$; $p>0.05$). Ushbu ko‘rsatkichda ham ishonchli farqlar mavjud. Ya‘ni shahar bolalariga qaraganda, qishloq o‘smir bolalarida o‘z o‘zini rag‘batlantirish, dalillash yuqoriroq namoyon bo‘lishini kuzatishimiz mumkin.



3-diagramma

Ushbu ko‘rsatkich natijalari bizga bir qancha xulosalarni berishi mumkin. Bilamizki qishloq hududlarida shaxslararo doimiy muloqot, umumiy uchrashuv va tadbirlar tez-tez o‘tkazilib turiladi. Ayniqsa o‘smir yoshida guruh yig‘inlar, jamoaviy o‘yinlar tashkil etilib turiladi. O‘smir yoshidagi bolalar bu orqali o‘zini ko‘proq namoyon etish, xulq-atvor ko‘nikmalarida o‘z-o‘zini rag‘batlantirish ko‘zga tashlanadi. Tashkil etilgan uchrashuvlarda o‘z “men” i tarkib topilib, tashkilotchilik sifatlarida o‘z-o‘zini dalillash harakatlari ko‘zga tashlanishi bilan izohlashimiz mumkin.

Empatiya ko‘rsatkichida ($U=35037,000$; $p>0.001$). Ko‘rinib turibdiki, ushbu ko‘rsatkichda ishonchli farqlar mavjud. Ushbu ko‘rsatkich natijalariga ko‘ra shunday xulosa qilishimiz mumkinki, shahar hududida yashovchi bolalarga nisbatan qishloq bolalarida empatiyalik yaxshiroq shakllangan.



4-diagramma

Empatiya bu - hamdardlik hissi, bir-birini idrok etish, tushunish tuyg‘usi hisoblanadi. Har bir hududning o‘zaro so‘zlashuv, muloqot va munosabat qoidalari mavjud bo‘ladi. Bu bolalikdan ijtimoiy ustanovkalar, sotsial intellekt shaklida atrofdagi insonlarning his-tuyg‘ularini tezroq anglash, idrok etish ko‘nikmasi sifatida empatiyalik tabiatan singdirilgan shaklda namoyon bo‘lib borishi mumkin. Ijtimoiy munosabatlarda o‘zaro birdamlik bu kabi

sifatlarining hayotiy tamoyilga aylanishiga olib kelishi mumkin. Bilamizki, o‘smir yoshida do‘stlik. o‘rtoqlik hissi eng yuqori ko‘rinishga ega bo‘ladi. Bir-birini qo‘llab-quvvatlashga, his-tuyg‘ularini o‘rtoqlashishga intilishadi. Bir-birini ko‘rganda dildan suhbatlashish, dard-u quvonchiga sherik bo‘lish kabi odatlar yo‘lga qo‘yiladi. Bu kabi munosabat nafaqat tengdoshlariga balki boshqa insonlarga nisbatan muloqotda ham ko‘zga tashlanadi. Qishloq bolalarida bu kabi empatiyalik ya’ni hamdardlik, emotsional intellektning tarkib topib borishiga xizmat qiladi deb baholashimiz mumkin.

Xulosa: Emotsional intellekt o‘z his-tuyg‘ularini va boshqalarning his-tuyg‘ularini tushunish, boshqarish va ifodalash qobiliyatini o‘z ichiga oladi, bu esa o‘smirlik davrida shaxsiy va ijtimoiy rivojlanishda muhim ahamiyatga ega. O‘smirlar o‘z-o‘zini anglash, o‘z-o‘zini boshqarish, empatiya, motivatsiya va ijtimoiy ko‘nikmalar kabi emotsional intellekt xususiyatlarini rivojlantirish orqali o‘zaro aloqalar va muloqot qobiliyatlarini kuchaytiradilar.

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, emotsional intellekt o‘smirlarning shaxsiy rivojlanishiga, stress va qiyinchiliklarni boshqarishga, shuningdek, ijtimoiy munosabatlarni yaxshilashga yordam beradi. Maqola o‘smirlar orasida emotsional bilimdonlik, empatiya va o‘z-o‘zini rag‘batlantirish ko‘rsatkichlari bo‘yicha qishloq va shahar o‘smirlari o‘rtasida ishonchli farqlar mavjudligini ta’kidlaydi. Shahar bolalariga nisbatan qishloq bolalarida empatiya va emotsional boshqaruv yuqoriroq darajada namoyon bo‘ladi, bu esa qishloq hayoti va an’anaviy qadriyatlar bilan bog‘liqdir.

O‘smirlar uchun emotsional intellektni rivojlantirish, ularga ijtimoiy muhitda muvaffaqiyatli bo‘lishlari uchun zarur bo‘lgan qobiliyatlarni shakllantirishga yordam beradi. Bu, o‘z navbatida, o‘smirlarning ruhiy salomatligini mustahkamlash va shaxs sifatida o‘rishiga hissa qo‘shadi. Maqolada taqdim etilgan xulosalar, o‘smirlar emotsional intellektini rivojlantirishda pedagogik va psixologik yondashuvlarning ahamiyatini ko‘rsatadi, shuningdek, bu jarayonda oila va ijtimoiy muhitning o‘rni haqida muhim fikrlarni keltirib chiqaradi. O‘smirlar emotsional intellektini rivojlantirish bo‘yicha tavsiyalar ishlab chiqish, ularning hayot sifatini oshirish va kelajakda muvaffaqiyatli shaxslar sifatida shakllanishini ta’minlashga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Goleman, D. (1995). Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. New York: Bantam Books. 1-250 betlar.
2. Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. Imagination, Cognition and Personality, 9(3), 185-211 betlar.
3. Bar-On, R. (1997). The Bar-On Emotional Quotient Inventory (EQ-i): Technical Manual. Multi-Health Systems, Inc. 1-70 betlar.
4. Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2004). Emotional Intelligence: Theory, Findings, and Implications. Psychological Inquiry, 15(3), 197-215 betlar.

5. Schutte, N. S., Malouff, J. M., Hall, L. E., Haggerty, D. J., & Cooper, J. T. (1998). Development and Validation of a Measure of Emotional Intelligence. *Personality and Individual Differences*, 25(2), 167-177 betlar.
6. Zins, J. E., Weissberg, R. P., Wang, M. C., & Walberg, H. J. (2004). *Building Academic Success on Social and Emotional Learning: What Does the Research Say?*. New York: Teachers College Press. 1-240 betlar.
7. Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W. H. Freeman. 1-604 betlar.
8. Leontev, A. N. (1981). *Activity, Consciousness, and Personality*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall. 1-200 betlar.
9. Rogers, C. R. (1961). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin. 1-300 betlar.
10. Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes*. Cambridge, MA: Harvard University Press. 1-220 betlar.



MUSIQANING YOSHLAR PSIXOLOGIYASIDAGI O‘RNI

Xurriyatxon Samiyevna Isroilova
O‘zbekiston davlat san’at
va madaniyat instituti dotsenti

Annotatsiya. Mazkur maqolada yoshlar psixologiyasida musiqa va san’atning ta’siri, uning o‘rni va ahamiyati haqida fikr-mulohazalar yuritiladi. Shuningdek, musiqaning yoshlar hayotidagi psixologik xususiyatlari bayon etiladi.

Kalit so‘zlar: fikrlash, xotira, musiqa terapiya, somatik, yodgorliklar, Avitsenna, Tib qonunlari, assotsiativ, xotira, zikr, terapevtik ta’sir, inson psixologiyasi, kayfiyat.

Аннотация. В статье рассматривается влияние, роль и значение музыки и искусства в психологии молодежи. Описаны также психологические свойства музыки в жизни молодежи.

Ключевые слова: мышление, память, музыкотерапия, соматический, памятники, Авиценна, Законы медицины, ассоциативный, память, воспоминание, терапевтический эффект, психология человека, настроение.

Annotation. The article examines the influence, role and significance of music and art in the psychology of youth. It also describes the psychological properties of music in the lives of young people.

Key words: thinking, memory, music therapy, somatic, monuments, Avicenna, Laws of Medicine, associative, memory, recollection, therapeutic effect, human psychology, mood.

Kirish. Kishilik jamiyatining vujudga kelish jarayoni uzoq o‘tmishga borib taqaladi. O‘z navbatida o‘tmishni o‘rganish har bir davrning dolzarb masalalaridan biri bo‘lib kelgan. Musiqa - insonning dunyoni idrok etishini aks ettiradi, u birlashtiradi, odamni tashvishlantiradi, quvontiradi, orzu qiladi, o‘ylaydi, dam oladi yoki aksincha, tashvishlantiradi. Musiqa ruhiy holatni kuchaytiradi, his-tuyg‘ularni, tajribalarni, kayfiyatni ochib beradi. Ushbu turdagi san'at insonning kayfiyatini tubdan o‘zgartirishga qodir - uni xursand qilish yoki xafa qilish mumkin. Ba’zi tarixchilar musiqa tabiiy tovushlardan, masalan, momaqaldiraq, barglarning shitirlashi yoki yomg‘ir ovozidan kelib chiqqan deb o‘ylashadi. Boshqalar esa musiqa inson nutqidagi so‘zlarning qo‘shiq talaffuzidan kelib chiqqan deb hisoblashadi. Shu bilan birga, musiqa insoniyatning paydo bo‘lishi bilan bir vaqtda paydo bo‘lgan va marosim va marosimlarda muhim rol o‘ynagan, deb hisoblaydigan odamlar bor.

Musiqqa turli xil his- his-tuyg‘ular manbai bo‘lib hisoblanadi. Inson o‘z his-tuyg‘ularini, fikrlarini va harakatlarini musiqqa yordamida boshqara oladi. Biroq, musiqiy kompozitsiyalarni tanlashga imkon qadar oqilona yondashish muhimdir. 2005-yilda Buyuk Britaniyalik olimlar mashg‘ulotlar paytida musiqqa tinglash sportchilarga o‘z natijalarini yigirma foizga oshirishga yordam berishini aniqladilar. Ish faoliyatini yaxshilash uchun sportchilarga intensiv mashg‘ulotlar paytida tez templi musiqani va dam olish yoki tanaffuslarda sekin musiqqa tinglashni tavsiya qilish mumkin.

Musiqaning ayniqsa bola rivojlanishiga ijobiy ta’siri ajdodlarimiz tomonidan ilgari qayd etilgan. Keyinchalik, ushbu sohada olib borilgan ko‘plab tadqiqotlar natijasi sifatida, musiqaning yoshligidan bolalardagi fikrlash, xotira, tasavvurni shakllantirishga hissa qo‘shganligi aniqlandi. Yoshlar uchun musiqqa, ularning intellektual, jismoniy va hissiy rivojlanishiga qo‘shimcha yo‘l ochadi. Musiqqa, ularning tinglovchi hissiyotlarini va ijodiy fikrlash qobiliyatlarini rivojlantirishda yaxshi bir vosita bo‘lib, ularni ijodiy va san'atkorona qiziqishiga yo‘naltirishda muhim rol o‘ynaydi. Boshqa mavjudotlarga berilmagan ongni beradi va boshqa jonzotlardan ustun qilib qo‘yadi. Inson psixologiyasi shunday murakkabligi bilan ajralib turadi. Qadim zamonlardan buyon musiqqa insonning hayotida ajralmas qismi sifatida kelmoqda.

Musiqaning talabalar bilim olish jarayoniga ijobiy ta'sirini tasdiqlovchi ko‘plab tadqiqotlar mavjud. Masalan, Jorjiya shtat universitetida olib borilgan tadqiqot shuni ko‘rsatdiki, o‘qish paytida klassik musiqqa tinglash talabalarga materialni yaxshiroq eslab qolishga yordam beradi va ularning ijodkorligini oshiradi. Bundan tashqari, musiqqa ularning o‘quv materialiga e’tiborini qaratish va ularning samaradorligini oshirishga yordam beradi. Biroq, musiqqa talabalarni o‘quv jarayonidan chalg‘itishi mumkinligini da’vo qiladigan boshqa tadqiqotlar ham mavjud. Misol uchun, Britaniya Kolumbiyasi universitetida o‘tkazilgan tadqiqot shuni ko‘rsatdiki, musiqqa o‘quvchilarning o‘qish paytida eslab qoladigan ma'lumotlar miqdorini kamaytirishi va test ballarini pasaytirishi mumkin.

Odamlar musiqadan davolash sifatida ham foydalanganlar ya’ni musiqqa terapiyasidan. **“Musiqqa terapiya”** atamasi yunon-lotin tilidan kelib chiqqan va tarjimada “musiqqa bilan davolash” degan ma’noni anglatadi. “Musiqqa terapiya” tushunchasining ko‘plab ta’riflari mavjud. Olimlarning katta qismi musiqqa terapiyasini psixoterapiyaning yordamchi vositasi, bemorlarni murakkab terapevtik usullardan foydalanishga maxsus tayyorlash vositasi deb bilishadi. Ba’zi olimlar somatik va ruhiy kasalliklarga chalingan yoshlarni davolash, ruhiy buzilishlarning fiziologik va psixologik jihatlarini davolash uchun musiqadan tizimli foydalanish kerakligini ta’kidlaydilar. Ba’zi shifokorlar musiqqa mushaklarning bo‘shashiga yordam beradi, ayniqsa tez yurish va yugurish paytida va semirib ketgan odamlarning yaxshi jismoniy holatini saqlab qolish uchun qo‘shimcha reabilitatsiya terapiyasi sifatida ishlatilishi mumkin deya maslahat berishadi. Bundan tashqari, musiqqa kayfiyat va hissiyotlarga rag‘batlantiruvchi ta’sir ko‘rsatadi, bu esa sport ruhini saqlashga imkon beradi va shu bilan fitnes yutuqlariga uzoq muddatli ta’sir ko‘rsatadi.

Yoshlarning ijodiy qobiliyatlarini rivojlantirishda Sharq allomalari va mutafakkirlarining musiqiy merosidan foydalanish o‘z o‘rnida metodologik mazmun kashf etib, talabala yoshlarning ma’naviy-estetik fikrlashlarini, nazariy bilimlarga ega bo‘lishini ta’minlaydi. Musiqa san’ati haqida ko‘plab allomalar izlanishlar olib borgan bo‘lib, musiqa nazariyasi, musiqaga oid qoidalar bevosita O‘rta asrlar Sharq allomalari va mutafakkirlari tomonidan ilgari surilgan.

Musiqa inson ruhiy va jismoniy holatiga sezilarli ta’sirini tasdiqlagan birinchi odamlardan biri yunon olimi va faylasufi Pifagor edi. Islomiy Sharq tibbiyotining donishmandi, yurtdoshimiz Avitsena (Abu Ali ibn Sino, 983 — 1036) “Tib qonunlari” da musiqa terapevtik vosita sifatida ta’siri haqida yozgan.

Inson hayotida musiqani qo‘llash bilim samaradorligini yanada oshirish va talabalarning mavzuni chuqurroq tushunib olishligiga yordam beradi. Musiqa tinglash faoliyatida ham o‘quvchilarning idrokini oshirish uchun musiqa metodlaridan foydalanish yaxshi natijalarni beradi.

Musiqa insonning badiiy faoliyatida eng keng ommaviy shakl sanaladi. U insoniyatning deyarli barcha ijtimoiy qatlamini jadal badiiy faoliyatga va umumlashuvga chorlaydi. Negaki, musiqa yosh avlodni xalq qo‘shiqchiligi merosiga, milliy, Yevropa klassik musiqa durdonalariga qiziqish tug‘dirib birlashtiradi hamda ahillik va birdamlikka chaqirib, ulardagi ba’zi bir fiziologik, psixologik (duduqlanish, fikrni bayon qila olmaslik, xotiraning sustligi, tortinchoqlik, uyatchanlik, injiqlik, parishonxotirlik kabi) nuqsonlarni bartaraf etishda yordam beradi. Musiqa insonning aynan mana shu xususiyatlari talabalarda ijodiy qobiliyatlarni rivojlantirishda asosiy omil bo‘lib xizmat qiladi.

Yurtimizning turli vohalarida xalq orasida keng tarqalgan musiqani ta’lim tizimiga olib kirish, milliy qadriyatlarimizni va merosimizni yosh avlodga ustoz-shogird an’analari asosida o‘rgatish, shu tariqa talaba yoshlarning kasbiy mahoratlarini shakllantirish va rivojlantirish asosiy vazifalardandir. Musiqa kishi tasavvurida obrazlar yaratishi orqali inson ruhiyatiga singib boradi. Yaxshi, yoqimli musiqa inson qalbida yaxshi kayfiyat uyg‘otadi va u kishi ruhiga ko‘tarinkilik olib kiradi. Yaxshi musiqadan ruhlangan yosh avlod o‘z kuchiga ishonch hosil qiladi va ozuqa oladi. Musiqa tinglash yoshlarda qahramonlik xislatlarining paydo bo‘lishiga ham olib keladi. Hayotda uchraydigan ma’lum muammolar oldida o‘zini bardam his qiladi va turli holatlarda dadillik ko‘rsatishga tayyor bo‘ladi.

Musiqa yoshlar madaniyatida, uning rivojlanishida alohida ahamiyatga ega. Ularning ongu tafakkuri o‘sishi, madaniyati, estetik didi shakllanishida musiqa san’ati, turli ohanglar jarangi muhim rol o‘ynaydi. Inson dunyoga kelganidayoq ona allasi ohangi ila musiqaga oshno bo‘ladi, undan rohatlanib, orom oladi. Musiqa butun hayot davomida - dam olish paytlari, turli marosim, bayram, bazm va sayllar, tadbirlar va mehnat jarayonida insonga hamdam bo‘ladi. Shuning uchun musiqa yosh avlod madaniyatida va jamoaviy hayotida o‘ziga xos o‘ringa egadir. U dam olish va ko‘ngil ochish paytlari, turli marosim, bayram, bazm va sayllar, diniy

va rasmiy tadbirlar, ommaviy va harbiy yurishlar, sport mashklari va mehnat jarayonida muayyan vazifalar bajaradi.

Musiqqa ko‘pincha inson kayfiyatini o‘zida aks ettiradi, yoshlarning kelajakdagi musiqiy didini tarbiyalashga xizmat qiladi. Shuningdek aytishlaricha, musiqqa ijodiy shaxslar sog‘ligi va organizmiga ko‘proq ta’sir qiladi, ko‘pincha ular musiqadan yo ilhomlanishadi yoki musiqqa ularni aksincha zeriktiradi. Kayfiyatni ko‘taradigan musiqqa esa yoshlarni yashashga, xursandchilik qilishga va yaxshilik qilishga undaydi. U dunyoga yorug‘likni singdiradi va uni tinglash esa kelajak avlodning sevimli mashg‘uloti sanaladi. Musiqqa doimo bizning xotiralarimiz bilan parallel harakatlanadi va har bir insonda uning bolaligi va o‘tgan kunlari bilan bog‘liq qo‘shiqlar bor. Shunga misol qilib, buyuk fir‘avn Ramzesning o‘g‘li Moisey o‘z bolaligidan musiqani eshitib, o‘zining haqiqiy kelib chiqishini esladi. Biz esa hayotda shunday holatni tez-tez his qilamiz. Har birimizda shunday payt bo‘lganki, bolaligimizdan qo‘shiqni eshitganimizda, biz baxtiyor va g‘amsiz vaqtlarimizni batafsil eslaganmiz. Qo‘shiqni bir marta eshitgandayoq, uni butun umrga eslab qolish mumkin va uni kelgusi bor eshitganda taxminan qanday davom etishini bilamiz.

Xulosa qilib aytadigan bo‘lsak musiqqa insonni yashashga va harakatlanishga undaydi va so‘zsiz yoshlarga bo‘lgan ta’siri juda ham katta. Yosh avlod tarbiyasida musiqqa, ularning jismoniy, intellektual va hissiy rivojlanishi uchun katta ahamiyatga ega. Shu sabablarga ko‘ra, musiqqa yoshlarning barcha turdagi rivojlanishlariga ta’sir qilishi mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Sharipova G. “Musiqqa va uning o‘qitish metodikasi” Toshkent-2006;
2. Hasanova X. “Qo‘shiqlar sehri” Toshkent-2012;
3. Karimova D., Yakubova Sh. “Bolalar musiqqa asarlari ustida ishlash” Toshkent-2016;
4. X.S. Isroilova. Insonlarning jismoniy va psixologik salomatligi uchun musiqqa terapiyasi. Toshkent-2024;
5. Musiqqa va inson psixologiyasi. M.M. Xalilova, D.D. Ergasheva. 2023.



KICHIK MAKTAB YOSHIDA MAKTABGA ADAPTATSIYANING IJTIMOIIY- PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Nasimov Sadriddin Xurazboyevich

Sharof Rashidov nomidagi Samarqand davlat universiteti

E-mail: sadriddin nasimov1981 @gmail.com

Annotatsiya. Ushbu maqolada kichik maktab yoshidagi bolalarni maktabga adaptatsiyasini psixologik-pedagogik o‘rganishning shakillari, yo‘llari, uslublari samaradorligi va vositalari imkoniyatlarini tahlil qilingan.

Kalit so‘zlar. Adaptatsiya, motivatsiya, ijtimoiy, psixologik, emotsional-irodaviy, qobiliyat, emotsional komponent, adekvat.

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ШКОЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

Аннотация. В статье анализируются возможности форм, методов, способов, эффективности и инструментария психолого-педагогического изучения адаптации детей младшего школьного возраста к школе.

Ключевые слова. Адаптация, мотивация, социальная, психологическая, эмоционально-волевая, способность, эмоциональный компонент, адекватная.

SOCIAL-PSYCHOLOGICAL FEATURES OF ADAPTATION TO SCHOOL IN CHILDREN OF EARLY SCHOOL AGE

Annotation. This article analyzes the possibilities of forms, ways, methods, effectiveness and tools of psychological and pedagogical study of adaptation of children of early school age to school.

Keywords. Adaptation, motivation, social, psychological, emotional-volitional, ability, emotional component, adequate.

Kirish. Fuqarolarning sog‘ligini saqlash va har tamonlama rivojlanishi har qanday davlatning asosiy vazifalaridan hisoblanadi. Hozirgi kunda ko‘pchilik mutahasislar mamlakatning aksariyat aholisi sog‘ligi va intellektual rivojlanishi susayotganligini ta’kidlashmoqda. Bir tamondan, mazkur holatning sababi, boshqa tamondan, oqibati sifatida ko‘pincha adaptatsiya jarayonining buzilishi ko‘rsatilmoqda.

Tashqi muhitning o‘zgaruvchan sharoitga organizmning moslashishini taminlovchi, shuningdek, faoliyat va garmonik adaptatsion zahiraning susayishi katta shaxslarda ham kichiklarda ham kuzatiladi. Ko‘plab tadqiqot natijalarining ko‘rsatishicha, hozirgi kunda boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining 15-40 % ida adaptatsiya buzilishi kuzatilmoqda va bu miqdorning oshishi ehtimoli ham mavjud.

Shaxsning adaptatsion imkoniyatini belgilovchi xususiyat va qobiliyatlarni rivojlantirish, shuningdek, zarur moslashish mexanizmlari va o‘z-o‘zini rivojlantirish, ularni ongli va erkin qo‘llash orqali adaptatsiya holatiga erishiladi.

Ijtimoiy-psixologik adaptatsiyaning muvaffaqiyatliligi belgilovchi xususiyat va qobiliyatlarning rivojlanish xususiyatlari ontogenezning turli bosqichlarida katta ahamiyatga egadir. Bunda kichik maktab yoshi jiddiy ahamiyatga molikdir, chunki 7-10 yoshlarda adaptatsiya buzilishining namayon bo‘lishi engil hisoblanadi, biroq uning oqibatlari shaxs rivojlanishida chuqur iz qoldiradi. Shuning uchun biz yuqorida izohlangan dolzarb g‘oyalardan kelib chiqqan holda, kichik maktab yoshidagi bolalarni maktabga adaptatsiyasining o‘ziga xos ijtimoiy-psixologik xususiyatlarini quydagicha tadqiq ettik.

Adabiyotlar tahlili. Biz muammoga doir ilmiy tadqiqot ishlarini o‘rganib, ularni ilmiy jihatdan tahlil qilib, shu narsani angladikki, hozirgi paytda uzluksiz ta’lim tizmiga e’tibor va talab tobora oshib borayotganligi muammoning yana bir karra ahamiyatini oshiradi. Ushbu muammoning psixologik jihatlarini ilmiy tadqiq etish eng muhim mavzulardan bo‘lib, yosh avlodni istalgan talab darajasida kamolga yetkazish vazifasi turadi. Shuning uchun bu muammoga oid ilmiy adabiyotlar va ilmiy tadqiqotlardan ma’lum bo‘lishicha, muammo doirasida pedagog, psixolog olimlar tamonidan ma’lum izlanishlar olib borilgan bo‘lib, ularda boshlang‘ich sinf o‘quvchilarini maktabga adaptatsiyasining ijtimoiy-psixologik xususiyatlari etarlicha o‘rganilmagan. [1].

Ayniqsa, bu borada maktabgacha yoshdagi bolalarni maktabdagi o‘qishga tayyorlash muammosi alohida ahamiyat kasb etadi. Zero, ayni shu muammoning maqsadga muvofiq ijobiy hal etilishi ko‘p jihatdan bolalarni kelgusida maktab ta’limini muvaffaqiyatli o‘zlashtirishi bilan uzviy bog‘liq bo‘ladi. Bolalarni maktabga motivatsion tayyorlash muammosi ko‘p qirrali bo‘lib, u bola hayotining barcha jabhalarini qamrab oluvchi turkum vazifalarni o‘z ichiga oladi. Shu bois, yosh avlodni maktabga psixologik, motivatsion va jismoniy tayyorlash muammosi asrlar davomida keng jamoatchilikning diqqat markazida bo‘lib kelgan va hozirgi kunga qadar bu borada boy nazariy va amaliy tajribalar to‘plangani diqqatga sazovordir.

Tahlil va natijalar. Bola tarbiyasi borasidagi an’analar o‘zbek klassik adabiyoti va tarixiy manbalarimizda o‘z aksini topgan. Jumladan, tabobat ilmining dahosi, faylasuf-olim Abu Ali ibn Sinoning ta’lim-tarbiyaga oid qarashlari uning deyarli barcha asarlarida o‘z ifodasini topgan. Xususan, bolaga ta’lim berishni erta boshlash borasida ham Ibn Sino aytgan fikrlariga oid ko‘plab rivoyatlar xalqimiz orasida avloddan-avlodga o‘tib, bugun ham keng ommada o‘qitish va tarbiyalashga individual yondashish, bolaning individual imkoniyatlari, aqliy qobiliyatini inobatga olishligini ta’kidlab: “Har bir odamning moyilligi va qobiliyatidan kelib

chiqqan holda o‘qitish kerak, aks holda ta’lim va tarbiya kutilgan natijani bermaydi”, deb ta’kidlaydi. [5; 304-b]

O‘tgan asrning ikkinchi yarmidan boshlab xorijda bolalarni maktab ta’limiga tayyorlash muammosini ilmiy-nazariy tadqiq etishga bo‘lgan e’tibor yanada kuchayadi. Ularda bolaning maktab ta’limiga etuklik masalalari bo‘yicha boy nazariy va amaliy tajribalar va turli talqindagi manbaalar to‘plangan.

19 asr oxiri va 20 asr boshlarida G‘arbiy evropa mamlakatlari va AQShda inson psixologik xususiyatlari bilan bog‘liq tajribalarga asoslangan qator ilmiy nazariya va yo‘nalishlar maydonga keldi. Odam psixik tabiatini turlicha talqin qilishiga qaramay, bu nazariyalar ma’lum darajada psixologiya ilmining rivojlanishiga munosib ulushini qo‘shishdi. Bu borada e.Meerman, S.Xoll, K.Byuler, e.Klapared, P.Jane, J.Piaje, A.Vallon, D.Bruner va boshqa qator olimlarning ilmiy tadqiqot va tajribalari fanda munosib o‘rin egallaydi.

Olmon psixologi E.Meerman bolaning maktab davrida uning ruhi va tanasida kechayotgan o‘zgarishlarni to‘liq bilmay turib, unga buyruq yoki taz‘iy qo‘tkazib bo‘lmaydi, deb ta’kidlaydi. Uning fikricha, eksperimental pedagogika fanning maqsadi ayni shu muammolarga qaratilishi lozim.

L.A.Venger va V.S.Muxinalarning fikricha, maktabga psixologik tayyorlik -bu maktabgacha yosh davrdagi psixologik rivojlanishning muhim natijalaridan biridir. Bolaning maktabga borishi uning hayotida keskin o‘zgarishlar yasaydi. Bu o‘zgarish yangi turmush tarzi va ijtimoiy faoliyat jamiyatda o‘z mavqeiga ‘ga bo‘lishi, kattalar va tengdoshlari orasida yangi munosabatlar tizimini yaratishga qaratilgan. O‘quvchining yangi ijtimoiy faoliyati ta’limning majburiyligi, jamiyat uchun kerakli faoliyat turi bilan shug‘ullanishi, yangi ijtimoiy hayotni o‘zlashtirishi va shu singarilardir. Bunda o‘qituvchi va o‘quvchi o‘rtasida yangi munosabatlar tizimi vujudga keladi. O‘qituvchi endi o‘quvchining ko‘z oldida oddiy kishi emas, balki jamiyat talablarini ado etuvchi, muayayn bilim va tajribalarni yosh avlodga etkazuvchi shaxs sifatida gavdalanadi. [2,3].

Bizning fikrimizcha kichik maktab yoshidagi bolalarning adaptatsion qobiliyatlari darajasi o‘qituvchilarning adaptatsion qobiliyati rivojlanganligi bilan bog‘liq jihatlari tahlil etilishi kerak. Mazkur fakt, kichik maktab yoshidagi bolalarning ijtimoiy-psixologik adaptatsiyasi muvaffaqiyatlilikini belgilab beruvchi intellektual va shaxsiy xususiyatlari bo‘lg‘usi o‘qituvchilarni psixologik tanlovdan o‘tkazish zaruriyatidan dalolat beradi.

Ko‘plab tadqiqot natijalarining ko‘rsatishicha bolaning maktabga tayyorgarligi masalasi har doim dolzarb hisoblangan. Bu masalaning dolzarbligi ko‘p omillarga bog‘liq. Zamonaviy tadqiqotlar natijalariga binoan 30-40% bolalar o‘qishga tayyor bo‘lmasdan maktabga boradilar, ya’ni ularda tayyorgarlikning quyidagi komponentlari to‘liq shakllanmagan: ijtimoiy, psixologik, emotsional-irodaviy.

Uzoq muddatli tizimli mashg‘ulotlar harakat faolligining kamayishi, sezilarli darajada statik zo‘riqishlar bola organizmida o‘zgarishlarga sabab bo‘lib, “maktab shoki”, “maktab stressi”, “adaptatsion kasallik” haqida fikr yuritishga imkoniyat tug‘diradi.

Bolalar turli ravishda maktabga o‘rganadilar. Ba’zi birlari birinchi chorakning o‘zidayoq adaptatsiyalanadi, boshqalariga esa adaptatsiya uchun uzoqroq vaqt kerak bo‘ladi. Bolaning maktabga tayyorgarligi uning fiziologik, ijtimoiy va ruhiy rivojlanishiga bog‘liq bo‘ladi.

Maktabga tayyorlik tushunchasini olimlar turlicha ta’riflaydi: A.N. Leontev (1936): “Maktabga tayyorlikning asosiy aspekti - bolalarda o‘z hulqini boshqara olishi”; A. Anastazi (1957): "Bilim, ko‘nikma, motivatsiyalarga ega bo‘lish"; L.I.Bojovich (1982): “Fikrlash faoliyati, bilishga qiziqish rivojlanganligining, o‘z bilish faoliyatini boshqara olish ma’lum darajasi va o‘quvchining ijtimoiy pozitsiyasi”; I. Shvansara (1987): “Bola shu darajagacha rivojlanganki, u o‘qish jarayonida ishtirok etish qobiliyatiga ega bo‘ladi”. U maktabga tayyorlik komponentlari qatoriga aqliy, ijtimoiy va emotsional komponentlarni kiritadi. Bu hamma ta’riflarni umumlashtirganda maktabga tayyorlik - bola organizmining shunday funksional yetilganlik darajasiki (organizmni jismoniy va ruhiy tizimlarining rivojlanishi), bunda bola ta’limning hamma talablarini bajara oladi.

Bola maktabga tayyor emasligining sabablarini 2 guruhga bo‘lish mumkin: organik (bolaning jismoniy va asab-ruhiy tizimidagi o‘zgarishlar) va tarbiyaviy (erta maktabgacha yoshdagi bolalarni tayyorlashda noeffektiv pedagogik yondoshuv).

Organizmni tashqi muhit bilan o‘zaro ta’sirida ishtirok etishda asosiy rolni markaziy asab tizimi bajaradi. Bosh miyaning funksional holatini o‘rganish shuni ko‘rsatdiki, olti va yetti yoshli bolalar ko‘p miqdordagi axborotni idrok etish va qayta ishlash xususiyatiga ega bo‘ladilar. Bolalar diqqat va e’tiborlarini ayrim ob’ektlarga qaratishlari va uzoq muddat ushlab turishlari mumkin, ammo bosh miyaning bu funksiyasi kichikroq yoshdagi bolalarnikidan unchalik farqlanmaydi. Ularda ixtiyoriy diqqat noturg‘un bo‘lib, qiziqroq narsalarga tez chalg‘iydi. Shu sababli bu yoshdagi bolalarga yangi materialni tushuntirishda faqat so‘zlar bilangina emas, balki yorqin va qiziqarli ko‘rsatma materiallardan foydalanish kerak. Olti va yetti yoshli bolalar uchun juda yuqorigi darajadagi emotsional reaksiyalar va temperament xos.

Ma’lumki, o‘quv harakatlari bolalarning imkoniyatlari va harakatlariga asoslangan yuqori darajalari nazorat turini muntazam namoyon bo‘lishini taqozo etadi. Bolalarda e’tibor bilan amaliy mashqlarni bajarishlari ularning ijtimoiy motivlarining o‘ziga xos ko‘rinishidir. Zero, namunali va e’tiborga loyiq har qanday mehnatning samarasi bolalarga o‘zgalar tomonidan beriladigan maqtov va daldaga bo‘lgan ichki intilishidir.

Bu yoshdagi bolalarning intellektual nuqtai-nazardan muhim sifat o‘zgarishi undagi ichki aqliy harakat va operatsiyalarning ajralib turishi va ma’lum bir tus olish jarayonidir. Bunday xususiyatlar bolaning nafaqat bilish jarayoni, balki shaxsiy vazifalarni hal qilishida ham namoyon bo‘la boshlaydi. Shu ma’noda, bolalarda dastlab bilish jarayoni bilan bog‘liq ichki, shaxsiy sifatlar birmuncha keyinroq esa emotsional-motivatsion jarayon paydo bo‘lishini kuzatish mumkin. Bunda bolada ramzlardan asta-sekin obrazlarga o‘tish jarayoni kuzatiladi. Obrazlar sifatida turli obrazlarni fikran yasash, qurish hisoblansa, ramzlar sifatida esa turli alomatlar tizimi (ramziy funktsiyalar va boshqalar) ular bilan opreatsiya va harakatlarni amalga oshirish, matematik, lingvistik, mantiqiy va boshqalar hisoblanadi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarning bu sohadagi muhim sifatlaridan biri, bu bolalar hayotida ijodkorlik jarayonining namoyon bo‘lishidir. Bolalardagi ijodiy qobiliyatlar konstruktorlik o‘yinlari, texnik va badiiy ijodkorlikda yaqqol ko‘zga ko‘rina boshlaydi. Bunday faoliyat jarayonida bola o‘zida namoyon bo‘layotgan qobiliyatning dastlabki layoqatlarini ko‘rsata boshlaydi. Tarbiyachi va pedagoglar, ota-ona va kattalar tomonidan ayni paytda bolaning u yoki bu qobiliyatga bo‘lgan layoqatini o‘z vaqtida aniqlash, uni to‘g‘ri yo‘naltirish va muntazam mashg‘ulotlar uyushtirib borilishi juda muhim ahamiyat kasb etadi.

Ta’kidlash joizki, maktabgacha yoshdagi va umumta’lim maktablarining endigina birinchi sinflarda tahsil olayotgan bolalarning o‘z-o‘ziga beradigan baholari ham turlicha, hattoki qarama-qarshi ko‘rinishda namoyon bo‘lishini kuzatdik. Bolalar bilan maxsus tarzda o‘tkazilgan turli shakldagi suhbatlarimiz, bahs-munozaralarimiz bunday xulosa yaratishga asos bo‘ldi. Chunonchi, biz, dastlab, maktabgacha yoshdagi bolalarga “Bir bolachaning bir savat olmani ko‘tara olmayotganligi” haqidagi suratni izohlab berishlarini so‘radik, aksariyat bolalar savat og‘ir ekanligini sabab qilib ko‘rsatishgan bo‘lsa, ayni shu suratni kichik maktab yoshidagi bolalarga namoyon qilishganimizda, ular bolaning kuch-quvvati etmayotganligini aytishdi.

Xulosa. Yuqoridagilardan xulosa qiladigan bo‘lsak, bolani maktabga tayyorligini psixologik komponentlarini affektiv-ehtiyoj, ixtiyoriylik, intellektual va nutq funksiyalari tashkil etadi. Shu sababli qo‘llaniladigan bolani maktabga tayyorligini o‘rganuvchi diagnostika usullari yuqorida ko‘rsatilgan hamma ruhiy sferalarni o‘z ichiga oladi. Ammo hamma tekshiruv usullari kamchiliklardan holi emas. Ular bolaning motivatsion tayyorligi haqida dalolat bermaydi, juda qisqa vaqt oralig‘ida bolaning imkoniyatlarini to‘liq o‘rganib bo‘lmaydi va boshqalar.

Maktabda ta’lim tarbiya ishlarini tashkil qilishda kichik maktab yoshidagi bolalarning analitik-fiziologik xususiyatlari jismoniy kamolot darajasini hisobga olish muvaffaqiyat garovidir. Har bir insonning ichki dunyosi shunday shakllanganki, uni maqto‘v va rag‘batlantirishlar yangi xususiyatlar va qobiliyatlarini namoyon etishda muhim ahamiyat kasb etdai. Ta’lim-tarbiya juda murakkab va mazmun jihatdan yangilanishga moyil bo‘lgan o‘quvchilar va o‘qituvchilar hayotidagi muhim jarayon hisoblanadi.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Давидов В.В. Теория развивающего обучения / В. В. Давидов. – М.: Интор, 1996. - 544 с.
2. Гуткина Н.И. Психологическая готовность к школе. – М.: Проект, – 3-е изд., перераб. и доп., 2000. - 184 с.
3. Элкониин Д.Б. К проблеме периодизации психологического развития в детском возрасте // Вопр. психол. 1971. № 4. С.6-20
4. Леонтев А.Н. Избранные психологические произведения. В 2-х т.- М.: Педагогика, 1983. – 772 с.
5. Ibn Sino, Abu Ali. Tib qonunlari [3 jildlik saylanma). Tuzuvchilar: U.Karimov, X.Hikmatullaev. j.1, Toshkent, A.Qodiriy, 1993, 304 b.



**O‘SMIRLIK DAVRIDAGI O‘QUVCHILARNING KREATIV
KOMPETENTLIGINI SHAKLLANTIRISH VA RIVOJLANTIRISHNING
PSIXOLOGIK JIHATLARI**

Xujaniyozova Oygul Rajabovna
Urganch davlat universiteti dotsenti

Annotatsiya. Maqolada o‘quvchilarda o‘smirlik davri haqida tushuncha, o‘smirlarning anatomik fiziologik xususiyatlari va o‘smirlarning bilish jarayonlarining xususiyatlari tahlil qilindi.

Kalit so‘zlar: O‘smirlik davri, fiziologik xususiyatlari, o‘smirlarning bilish jarayonlar, bolalarning psixik rivojlanishi, ta’lim va tarbiya, rivojlantiruvchi.

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ И РАЗВИТИЯ
ТВОРЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ УЧАЩИХСЯ ПОДРОСТКОВОГО
ВОЗРАСТА**

Аннотация. В статье проанализировано понятие подросткового возраста, анатомо-физиологические особенности подростков и особенности познавательных процессов подростков.

Ключевые слова: Подростковый возраст, физиологические особенности, познавательные процессы подростков, психическое развитие детей, обучение и воспитание.

**PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF FORMATION AND DEVELOPMENT OF
CREATIVE COMPETENCE OF ADOLESCENT STUDENTS**

Abstract. The article analyzed the concept of adolescence, the anatomical and physiological characteristics of adolescents and the characteristics of cognitive processes of adolescents.

Key words: Adolescence, physiological characteristics, cognitive processes of adolescents, mental development of children, education and training.

KIRISH

O‘qituvchi va tarbiyachi uchun bolalarning o‘smirlik davri psixologiyasini bilish psixologik nuqtai nazaridan ham pedagogik nuqtai nazaridan ham juda muximdir. Bugungi kunda bu davrni biz yana o‘tish davri ham deb ataymiz. O‘smirlik davri asosan 10-16 yoshdagi

bolalarni o'z ichiga qamrab oladi, ya'ni 5-9 sinf o'quvchilarini.

O'smir o'quvchilarni ta'lim va tarbiya berish ishlarida uchraydigan ayrim qiyinchiliklar bu yoshdagi bolalarning psixik rivojlanishi va xususiyatlarini ba'zan etarli darajada bilmaslikdan yoki inkor qilishdan kelib chiqadi. Kichik va katta yoshdagi maktab o'quvchilariga qaraganda o'smirlik yoshidagi bolalarni tarbiyalashda juda ko'p qiyinchiliklar bo'ladi. Chunki, o'smirlik yoshdagi bolaning katta shaxsga aylanishi psixologik jihatdan rivojlanish jarayoni juda qiyin kechadi. Bu jarayon o'smirlar psixologiyasining odamlar bilan muloqat qilishi munosabati bo'lgan munosabat formalarining jiddiy ravishda o'zgarishi, hamda hayot sharoitining o'zgarishi bilan bog'liqdir. Bu davrda o'smirlarning o'z shaxsiy fikrlari paydo bo'ladi. Ularda o'z qadr-qimmatlari haqidagi tushuncha kengayadi. Ilmiy psixologiya aniqlashi bo'yicha o'smirlarning psixik taraqqiyotini harakatga keltiruvchi kuchlar, ularning faoliyatlari bilan tug'iladigan ehtiyojlar bilan bu ehtiyojlarni qondirish imkoniyatlari o'rtasidagi dialektik qarama-qarshiliklarni yuzaga kelishi va bartaraf qilinishidan iboratdir.

Qarama-qarshiliklar ancha yuksak darajadagi psixik taraqqiyotini, ancha murakkab shakldagi faoliyat turlarini va shaxsning qator yangi psixologik xususiyatlarini tarkib toptirish orqali bartaraf qilishdan iboratdir. Shundan o'smirlarda keyin psixik taraqqiyotning yuksakroq bosqichiga o'tiladi. SHu nuqtai nazardan o'smirlik yoshini yanada oydinroq qarab chiqaylik. Bola boshlang'ich sinfni tugatadi. Bolaning o'rta maktabda o'qishga o'tishi uning hayotida burilish davri hisoblanadi.

O'quvchi o'smirlarning yangi ijtimoiy jihatdan tashkil topgan va rang-baranglantirilgan faoliyatni uning psixologik hamda shaxsning tarkib topishiga asos, sharoit va vosita xizmat qiladi. Shunday qilib, o'quvchi o'smirlarga ta'lim-tarbiya berishning yangi to'g'ri usullari hamda vositalarni topishi uchun o'smirlik yoshining o'ziga xos xususiyatlarini jismoniy va psixologik taraqqiyotini yaxshi bilishimiz kerak.

O'quvchi o'smirlik yoshining mazmuniy xarakteristikasi vaqt o'tishi bilan o'zgarib boradi, chunki inson xayotining xususan ijtimoiy sharoitlari o'zgaradi. Psixologiya taraqqiyotining biologik omillariga o'smirlar ongiga og'ir, ba'zan kuchi yetmaydigan bo'lib tushadigan, ularni jiddiy psixik inqirozga va hayajonga soladigan, masalan: o'smirlar uchun xarakterli bo'lgan norozilik, qo'pollik, qaysarlik, o'z-o'zini analiz qilishga moyillik sub'ektiv olamga va shunga o'xshash hislatlarni keltiradigan jinsiy etilishga nihoyatda katta ahamiyat beradilar. Jinsiy yetilish munosabati bilan paydo bo'ladigan yangi sezgilar fikrlar, maylliklar, kechinmalar go'yo o'smirlar ongida hukmron bo'ladi. Ularning xulqi atvorini belgilaydi. Psixologik bolalarda o'zgarish mana shu tariqa oqibat natijada o'smirlarning psixologik qiyofalari asosan yolg'iz sof biologik omil deb qaraladi.

MUHOKAMA VA NATIJALAR

Psixologlarning fikricha yosh psixologik xususiyatlari faqatgina yolg'iz biologik jihatdan etilishi va taraqqiyot etilishining natijasi bo'lmay balki bolaning ijtimoiy hayot sharoitlari va faoliyatlarining o'zgarishi hamda bu jihatdan yangi ijtimoiy omillarning paydo bo'lishi natijasida o'smirning taraqqiyotiga va unga beriladigan umumiy o'rta ta'lim

maktabdagi ta'lim va tarbiya berishni aniq tashkil qilish o'smirlarning hayot sharoitlari va faoliyatning mahsuli deb qarab bo'lmaydi. Bu davrda o'sish rivojlanish yurak qon tomirlari sitsemasining taraqqiyotida mos kelmaslik hodisasi kuchlaniladi. Bu paytda yurak xajmi jihatidan ancha kattalashadi, ancha kuchli ishlay boshlaydi. Ko'pincha qon aylanishining vaqtincha buzilishida qon bosimining o'sish yoshga bog'liq xolda ko'tarilishiga, yurak faoliyatining zo'r berilishiga olib keladi. Natijada o'smirlarda uchraydigan bosh aylanishi, yurakning ortiqcha urishi, bosh og'rig'i paydo bo'ladi.

O'smirlarning yoshi ham jismoniy psixik xususiyatga egadir, organizm Pavlov ta'limotiga ko'ra, bir butun tizimdandan iborat bo'lib, bunda barcha to'qimalar va organlar fiziologik jarayonlar uzviy ravishda bir-biri bilan bog'langan bo'ladi. Lekin bir butunlikda nerv sistemasi va uning bilan bog'langan yuqori qismi I.P.Pavlov so'zi bilan aytganda organizmda sodir bo'ladigan barcha hodisalarni boshqarib turuvchi bosh miya po'tsi asosiy yetakchi rolni o'ynaydi. O'smirlik yoshida nerv tizimining yuqori qismi sifat jihatidan o'sa boshlaydi va miya ichki tuzilishining murakkablashishga o'tadi. Katta yarim sharda nerv hujayralarning etilishi tugallanadi.

O'smir organizmining jismoniy taraqqiyoti uning organlari va to'qimalarining rivojlanishi bosh miya postining boshqaruvchanlik roli ostida amalga oshadi, ammo o'sib borayotgan to'qimalar va organlar o'zgaradi o'z navbatida nerv sitsemasining o'sishiga ta'sir ko'rsatadi. O'smirlik yoshida o'pkaning xajmi kattalashadi nafas olish ancha miqdorda tezlashgan va sayoz bo'ladi. O'quvchi o'smirlik yoshida bola qancha toza havoda yursa shuncha foydalidir. Bu davrda ichki sekretsiya bezlarining qayta qurishiga bog'liq bo'lgan jinsiy etilish davridir. Bu bezlarning yetilishi kishi organizm faoliyatida xizmati juda kattadir. O'quvchi o'smirlik yoshining xarakterli xususiyatlaridan biri jinsiy etilish va rivojlanish jarayonidir.

Tajribalar shuni ko'rsatadiki jinsiy yetilishning boshlanish davri o'g'il bolalarda 11-14 yoshda, qiz bolalarda 10-13 yoshda boshlanadi. Ko'pchilik o'g'il bolalar hozirgi vaqtda jinsiy yetilish 14-15 yoshda, qiz bolalarda 11-13 yoshlarda kuzatiladi. O'qituvchilar sinf rahbarlari dastavval shuni chuqur anglashlari lozimki, jinsiy yetilish organizmning jismoniy taraqqiyotiga ta'sir qilishdan ularning psixik rivojlanishiga ham katta ta'sir kursatadi.

O'quvchi o'smirlarda jinsiy etilish bilan birga shu paytgacha ularga noma'lum bo'lgan qandaydir xislar, kechinmalar qarama-qarshi jinsga spetsifik qiziqish noma'lum mazmundagi kitoblarga qiziqishlarning paydo bo'lishi tabiiydir. O'quvchi o'smirlik davrida nutqning rivojlanishi bir tomondan so'z boyligini oshishi hisobiga bo'lsa, ikkinchi tomondan tabiat va jamiyatdagi narsa voqea va hodisalarning mazmun mohiyatini anglashlari hisobiga bo'ladi. Bu davrda o'smir til yordamida atrof-borliqni aks ettirilishi bilan bir qatorda inson dunyoqarashini ham belgilab berish mumkinligini his qila boshlandi. Aynan o'smirlik davridan boshlab, inson aynan nutq bilish jarayonlarining rivojlanishini belgilab berishini tushuna boshlaydi o'smirni ko'pincha muomalada so'zlarni ishlatish qoidalari - "qanday qilib to'g'ri yozish kerak?", "qanday qilib yaxshiroq aytish mumkni?" kabi savollar juda qiziqtiradi.

O'quvchi o'smirlar maktabdaga o'qituvchilar, kattalar ota-onalar nutqidagi

kamchiliklarga kitob, gazeta radio va televidenie diktorlari xatolariga tez e'tibor beradilar. Shuingdek bu holat o'smirning bir tomondan o'z nutqini nazorat qilish o'rgatsa, ikkinchi tomondan kattalar ham nutq, qoidalar buzilishi mumkinligini bilishlariga va o'zida mavjud xatoliklarni xam birmuncha barham toptirishlariga olib keladi. U endi o'z nutqida yosh bola singari emas, balki katta shaxs odamlardan so'zlarni tanlashga harakat qiladi. Nutq madaniyatni egallash borasida o'smir uchun o'qituvchi, albatta, namuna bo'lishi shartdir.

Aynan maktab talimi o'smir bo'lishi jarayonlarini rivojlanish yo'nalishini sifat jihatidan o'zgarishdi asosiy omil bo'lib xizmat qiladi. Bilish jarayonlarining rivojlanishida nutq ham oshadi, ham yozma mavjud bo'lishi bilan ham kuchli vosita xisoblanadi. Maktabda o'quvchilarning o'quv jarayonlarining to'g'ri tashkil etilishi va amalga oshirilishi bilan o'smir nutqining to'g'ri rivojlanishiga sharoit yaratiladi.

Nutqni o'zlashtirishga harakat bu o'smirniig muomala qila olish, bilish va ijodiy faoliyatga kirilishi ehtiyoj va intilish hisoblanadi. O'quvchi o'smirlik davrida o'qish va yozma monologik nutq jadal rivojlanadi. 5 sinfdan boshlab to 9-sinfgacha o'qish to'g'ri, tez va ifodali bo'lish darajasidan, yoddan ifodali, ta'sirli aytib bera olish darajasigacha ko'tariladi. Monologik nutq esa asardagi kichik bir parchani qayta so'zlab berishdan, mustaqil ravishda nutq va chiqishlar tayyorlash, ogzaki mulohaza yuritish, fikr bildirish va ularni asoslab berishgacha o'zgaradi. Yozma nutq ham yaxshilangan holda o'smirlar endi ularga berilgan erkin mavzu bo'yicha mustaqil holda insho yoza oladilar.

O'quvchi o'smirlarning nutqini to'la tafakkur bilan bog'liq holatida amalga oishiriladi. 5-7 sinflardagi o'quvchilar ogzaki va yozma matn uchun reja tuzib, unga amal qila oladalar. O'quvchi o'smirlik davrida nazariy tafakkur yuqori ahamiyatga ega bo'la boshlaydi. Chunki bu davrdagi o'quvchilar atrof-olamdagi boglanishlar mazmunini yuqori darajada bilishga harakat qiladilar. Bu davrda o'smir yoshlarning bilishiga bo'lgan qiziqishida progress sodir bo'ladi. Ilmiy nazariy bilimlarning egallab olinishi tafakkurning rivojlanishiga olib keladi. Buning ta'sirida isbot, dalillar bilan fikrlash qobiliyati rivojlanadi. Unda deduktiv xulosalar chiqarishga qobiliyat paydo bo'ladi. O'quvchi maktabda o'qitiladigan fanlar o'smir uchun o'z taxminlarini yuzaga keltirish yoki tekshirish uchun sharoit bo'lib xizmat kiladi

J.Piajening ta'kidlashicha, "Ijtimoiy xayot uch narsaning ta'siri - til, mazmun, qoidalar asosida shakllantiriladi" bu borada o'zlashtirilgan ijtimoiy munosabatlar o'z-o'zidan tafakkurini yangi imkoniyatlarini yaratadi.10-13 yoshdan boshlab o'smir endi mantiqiy fikrlab harakat qila boshlaydi.

O'quvchi o'smir bu yoshda xuddi kattalar singari keng qamrovli tahlil etishni o'rgana boshlaydi. O'quvchi o'smir tafakkurning nazariy darajaga qanchalik tez ko'tarila olishi, o'quv materiallarini tez va chuqur egallashi uning intellektini ham rivojlanishini belgilab beradi.

O'quvchi o'smir tafakkur ko'pincha umumlashtirishga moyil bo'ladi. O'smirlik davrida intellektning yuqori darajada rivojlangan bo'lishi qimmatli va obro'li xisoblanadi o'smir shaxsida va uning bilishga qiziqishidagi o'zgarishlar o'zaro bog'liq bo'ladi. Ixtiyoriy psixik jarayonlarning rivojlanishi o'smirdagi shakllanib kelayotgan shaxs mustaqilligiga tayanadi,

o‘zining shaxsiy xususiyatlarini anglash va shakllantirish imkoniyatlari esa undagi tafakkuriy rivojlanishi bilan belgilanadi. O‘smirlik davrida diqqat, xotira, tasavvur to‘la mustaqillik kasb etib, endi ularni o‘z ifodasiga ko‘ra boshqara oladigan bo‘ladi. Bu davrda qaysi yetakchi funksiya (diqqatni, xotirani yoki tasavvur) ustunlik qilayotgani yaqqol namoyon bo‘lib, har bir o‘smir o‘zi uchun ahamiyatliroq bo‘lgan funktsiyani e‘tiborga olish imkoniyatiga ega bo‘ladi.

Ushbu funksiyalarning rivojlanish xususiyatlarini ko‘rib chiqamiz. Diqqat: Agar kichik maktab davrida ixtiyorsiz diqqat ustunlik qilsa, o‘smirlik davrida bola o‘z diqqatini o‘zi boshqara oladi. Dars davomida intizomning buzilishi aksariyat xollarda o‘quvchilar diqqatsizligidan emas, balki ijtimoiy sabablar bilan belgilanadi. O‘smir o‘z diqqatini to‘la ravishda o‘zi uchun ahamiyatli bo‘lgan va yuqori natajalarga erishishi mumkin bo‘lgan faoliyatlarga qarata oladi. O‘quvchi o‘smirlarni diqqati yaxshi boshqariladigan va nazorat etiladigan darajada rivojlangan bo‘lishi mumkin.

O‘quvchi bolalarning rivojlanayotgan ixtiyoriy diqqati o‘qituvchilar tomonidan doimo qo‘llab-quvvatlanishi juda zarurdir. Pedagogik jarayonda ixtiyorsiz diqqatni ixtiyoriy diqqat darajasiga ko‘tarish uchun bir qancha usul va uslublar ishlab chiqilgan, shuningdek, o‘smirning dars jarayonida o‘z tengdoshlari orasida o‘zini ko‘rsatishi uchun sharoitni yaratilishi ham o‘smirdagi diqqatni ixtiyorsizlik ixtiyoriga aylanishida zamin bo‘lib xizmat qilishi mumkin. Lekin o‘smirlik davrida juda qattiq charchash xolatlari xam bo‘ladi, aynan 12-13 hamda 15 yoshlarda charchash chiziga keskin ko‘tariladi. Bunday holatlarda o‘smir yoshlar atrofida narsa va voqealarga to‘liq diqqatini qarata olmaydi, diqqatini ko‘rnishlariga o‘smirlik erishish va yo‘qotish bo‘yicha to‘la qarama-qarshi bo‘lgan davr hisoblanadi.

Taraqqiyotning bu tiklangan tipi o‘smirni yangi yosh bosqichi katta maktab yoshiga o‘tishga tayyorlaydi. O‘quvchi o‘smirlik yoshi kishi shaxsining tarkib topish jarayonida alohida o‘rin to‘tadi. Bu davr asosiy davr hisoblanadi. Chunki bu yoshda g‘oyat muhim psixologik o‘zgarishlar paydo bo‘ladi.

Har xil psixologiya o‘zgarishlar va shaxsning taraqqiyoti, eng avvalo, mana shu shaxsning faoliyat xarakteriga bog‘liqdir. O‘smirning faoliyati o‘qish mehnat va o‘yin jarayonlarini o‘z ichiga oladi. Mana shu jarayonga to‘xtalib o‘tamiz.

1. O‘quvchi o‘smir kichik maktab o‘quvchilaridan farq qilgan xolda birinchi bo‘lib ilmiy bilishda ishtirok etadi. Uning oldida birinchi faqat ayrim narsa va hodisani emas, barcha narsa va hodisalar uchun umumiy bo‘lgan qonuniyatlarni tushunish bo‘lib olish uchun ishlatiladi. Agar kimki maktab yoshi asosan narsalar, tabiat va jamiyat hodisalari to‘g‘risida tasvirlar to‘plash yoshdan iborat bo‘lsa, o‘smirlik yoshida ana shu tabiat va jamiyat hodisalar to‘g‘risida sistematik tushunchalar paydo bo‘ladi. Beshinchi sinfdayoq ayniqsa oltinchi sinfga kelib fizika, algebra, geometriya, tarix, texnologik ta‘lim, fanlari o‘tila boshlanadi. Abstrakt tafakkur tez o‘sa boshlaydi. O‘quvchilar hodisalarning sabablarini tushunishga va hodisalarni ma‘lum qonuniyatlar doirasida ifodalashga bu qonuniyatlarda foydalanishga intiladilar.

2. O‘quvchi o‘smirlik yoshining rivojlanishiga ko‘proq mehnat faoliyati ta‘sir ko‘rsatadi. O‘smirlik yoshida mehnat ancha uyushqoqlik xarakterida bo‘ladi.

3. O‘quvchi o‘smirlik shaxsning tarkib etishida o‘yin ahamiyatini yo‘qotmaydi. O‘yin o‘smirlik yoshida yuksak ahloqiy tuyg‘ularning irodaviy xarakter xislatlarning o‘shishiga yordam beradi. O‘yin o‘smirni intizomli bo‘lishga o‘rgatadi, o‘yin o‘ylashga, fahimlashga eslab qolishga biror narsani qilishdan oldin planlashtirishga va diqqatli bo‘lishga da’vat etadi. O‘quvchi o‘smirlik kollektivi boshlang‘ich sinf o‘quvchilari kollektiviga qaraganda maktabda ham uyda ham, butunlay boshqa o‘rin tutadi. Maktabda boshlang‘ich sinflarda o‘quvchilarning qiziqishi va faoliyatlari asosan sinf ishlari bilan cheklangan bo‘ladi. O‘quvchi o‘smirlik yoshida va o‘quvchilar barcha ishlarida esa ishtirok bo‘ladilar va qatnashadilar. Bularning hammasi o‘quvchilarni aloqasini tobora murakkablashtirib boradi. Bu yerda eng asosiy narsa shundaki, bu narsalar o‘quvchilar kollektivining ko‘p qirrali ijtimoiy hayoti bilan yashay boshlaydilar va bu hayotdan o‘z o‘rinlarini topishga harakat qiladilar.

O‘quvchi o‘smir shu yoshning datslabki davrlarida oldin o‘zlashtirib bilimlari asosida yangi bilim ola boshlaydi. Bu bilim boshlang‘ich maktabda ham o‘qituvchi ham tarbiyachi bo‘lgan o‘qituvchi emas. U endi bir qator o‘qituvchiga ko‘nikish har biriga o‘ziga yarasha muomala qilishi ularning talablariga ko‘nikishi va shunga qarab o‘zini tutish kerak. Shu sababli o‘quvchi o‘smirlar bir xil to‘la sezmaydilar ular kattalarning shaxsiy xulqlari faoliyatlari va munosabatlarini quradilar. Ularning kattalar tomonidan o‘zlariga shaxslarga berilgan har xil baholarni eshita boshlaydilar.

O‘quvchi o‘smirlik yoshiga yetgan bolalarda burch va javobgarlik tuyg‘ulari yetarli darajada o‘shgan bo‘ladi. Bolalar o‘zlari ongli ravishda tanlagan qobil bo‘lib qoladi. Mana shu davrda kattalar bolalarga «bemalol ish topshirishni ishonadilar» o‘smirlarni oilada «kichkina» deb hisoblamay ulardan ho‘jalik ishlariga yordam berish topshirilgan ishga javob berishni talab qiladilar. Ular bilan maslahatlashadilar ba’zi o‘smirlar ayniqsa ular o‘rta maktab yoshining oxiriga borganlarida hatto o‘ziga yaqinlarini qo‘llovchi va tayanchi bo‘lib qoladilar.

XULOSA

O‘quvchi o‘smirda bosh miya po‘tsining po‘tsi otsida qismlari ustidan nazoratliligi ortib boradi po‘st va po‘st otsida qismlari doimiy ravishda birga harakat qiladi. Ayrim xollarda po‘stliroq osti qismining faoliyatini nazorat qilmay qoladi. Bu o‘smirning betayinligi, jizzakiligi va emotsional xis xayajonini xislariga berilganligidan dalolat beradi. Tormozlash reaksiyasini paydo qilish xarakteri turg‘un bo‘lmay qoladi. Qo‘zg‘alish jarayonlari ba’zan shu qadar kuchli bo‘ladiki, o‘smir yoqimsiz xarakterlarini tormozlay olmay o‘zini tuta olmay qoladi.

O‘smirning qo‘zg‘alish jarayonlari jo‘shqin, lekin tez o‘sadi. Ikkinchi tomondan o‘smir kuchli hayajonlanish paytida ayniqsa tegishli ijtimoiy sabablari asosida hayajonlanganda o‘z hatti-harakatlarini idora eta olmaydi. O‘smirlik yoshida ikkinchi signal sitsemasining roli kuchaya boradi. Qo‘zg‘ovchi vazifasini bajaruvchi so‘z bilish jarayonida bashqa kishilar bilan munosabatda bo‘lishda va o‘z hatti- harakatlariga baho berishda ko‘proq rol o‘ynay boshlaydi. Shu bilan bir qatorda o‘smirning nerv sitsemasining o‘sishi hali tug‘ilmagan bo‘lib, tarkib topish bosqichida bo‘ladi. U uzoq vaqt davom etadigan kuchli qo‘zg‘aluvchiga bardosh bera olmaydi. Ba’zan shu sababli ancha tez qo‘zg‘alish holatiga o‘tib ketadi. Bu esa o‘smir nerv tizimining

ma'lum darajada bo'shligidan dalolat beradi.

O'smirning nerv sitsemasining tarkib topayotgan munosabatlari tarkibiy natijasida kuchayadi va mutsahkamlanadi. O'smirni ish o'qish hamda sport mashg'ulotlari paytida to'g'ri va chuqur nafas olishga o'rgatish zarurdir. Bu narsa shuning uchun ham muhimdirki, bo'ying tez o'sishi organizmda moddalar almashishining jadallashishi bilan o'smir ko'p miqdorda kislorodga muhtoj bo'ladi. Bu yoshda o'smirning toza havoda bo'lishi ayniqsa muhimdir. O'smirlik yoshida yurak ikki baravardan ko'proq o'sadi, gavda esabir yarim barobar o'sadi. Arteriyalari diametrining o'sishi yurakning o'sishidan orqada qoladi. Qon tomirining yo'li yurak hajmiga nisbatan kamayadi va bu nerv qalqonsimon bezlari faoliyatining kuchli darajada tezlashuvi bilan birgalikda qon bosimining ortishiga va yurak faoliyatining kuchayishiga olib keladi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. G'oziyev E.G'. Mamedov K.K.. "Kasb psixologiyasi". Toshkent 2003.
2. Abduraxmonov F.R., Abduraxmonova Z.E. "Kasb psixologiyasi". Toshkent 2018.
3. Yoshlarning ijtimoiy-psixologik muammolari, sabab va yechimlari. Maqolalar to'plami. Toshkent. 2020.
4. David G. Mayers Psychology, © 2010 by Worth Publishers. Djeyms U, Kalat. Psychology. 2013.
5. Ivanov P.I., Zufarova M.E. Umumiy psixologiya. Darslik. -T.: O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati. 2008. -480 b.
6. G'oziyev E.G'. Umumiy psixologiya. Darslik. -T.: O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati, 2010.- 488 b.



МЕТОДЫ КОМПЛЕКСНОЙ ОЦЕНКИ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНОВ ПО ВИДАМ ЕДИНОБОРСТВ

Равшанов Фолиб Хамракулович

*Кандидат педагогических наук,
Национальный университет Узбекистана*

Аннотация: В статье рассматриваются основные методические подходы к комплексной оценке личности спортсменов, занимающихся различными единоборствами. Подчеркивается значимость сочетания психологических тестов, анализа физиологических показателей и наблюдений в лабораторных и естественных условиях для более глубокой оценки волевых качеств, уровня мотивации и способности к управлению стрессом. Экспериментальные исследования с контрольными группами демонстрируют эффективность индивидуального подхода в тренировочном процессе и позволяют совершенствовать психологическую подготовку. В завершение даны рекомендации для дальнейших научных исследований и практической работы в области спортивной педагогики и психологии.

Ключевые слова: единоборства, комплексная оценка, психологические тесты, физиологические показатели, спортивная психология, мотивация

JANG SAN'ATI BO'YICHA SPORTCHILAR SHAXSNI KOMPLEKS BAHOLASH USULLARI.

Annotatsiya: Mazkur maqolada jang san'ati bilan shug'ullanuvchi sportchilarning shaxsiy xususiyatlarini kompleks baholash metodlari ko'rib chiqiladi. Psixometrik testlar, fiziologik ko'rsatkichlarni o'lchash va kuzatuv uslublarining laboratoriya hamda tabiiy sharoitlarda qo'llanishi sportchilarning irodaviy sifatleri, motivatsiya darajasi va stressni boshqarish qobiliyatlarini chuqur o'rganish imkonini beradi. Eksperimental va nazorat guruhleri misolida o'tkazilgan tadqiqotlar murabbiylar va sport psixologlariga shaxsiy yondashuvni yanada takomillashtirishga, mashg'ulot jarayonini optimal rejalashtirishga yordam beradi. Maqolada kelgusida olib boriladigan ilmiy izlanishlar va amaliy tajribalarni boyitishga oid tavsiyalar ham keltiriladi.

Kalit so'zlar: jang san'ati, kompleks baholash, psixometrik testlar, fiziologik ko'rsatkichlar, sport psixologiyasi, motivatsiya

METHODS OF COMPREHENSIVE ASSESSMENT OF THE PERSONALITY OF ATHLETES IN MARTIAL ARTS

Abstract: This article explores key methodological approaches to the comprehensive assessment of athletes' personalities who practice various martial arts. It emphasizes the importance of integrating psychological testing, physiological measurements, and observational methods in both laboratory and natural settings to gain deeper insights into volitional qualities, motivation levels, and stress management skills. Experimental studies with control groups demonstrate the effectiveness of individualized approaches in training and allow for the refinement of psychological preparation techniques. The article concludes with recommendations for further scientific inquiry and practical application in sports pedagogy and psychology.

Keywords: martial arts, comprehensive assessment, psychological testing, physiological indicators, sports psychology, motivation

Введение

Современные единоборства, такие как бокс, дзюдо, тхэквондо, каратэ, смешанные боевые искусства и национальные виды борьбы, привлекают всё большее внимание исследователей в области спортивной науки, педагогики и психологии. Это связано с тем, что достижение высоких результатов в подобных дисциплинах требует не только развитых физических качеств и технического мастерства, но и высокого уровня психической устойчивости, мотивации, самоконтроля и коммуникативных навыков. Спортсмены, занимающиеся единоборствами, часто оказываются в условиях жёсткой конкуренции и психологического давления, что подчёркивает необходимость комплексной оценки их личности. В отличие от классических игровых видов спорта, где акцент делается преимущественно на тактическом взаимодействии в команде, единоборства сосредоточены на индивидуальном противостоянии, требующем максимальной мобилизации физических и ментальных ресурсов.

В научной литературе подчёркивается, что личностные особенности и психофизиологические характеристики спортсменов напрямую влияют на результативность и стабильность в ходе спортивных состязаний. Особенно важно обращать внимание на такие показатели, как уровень тревожности, самооценка, волевые качества, стрессоустойчивость и способность к быстрому принятию решений. Наличие детальных данных об этих аспектах позволяет тренерам и специалистам в области спортивной медицины корректировать тренировочный процесс, планировать психологическую подготовку и предотвращать выгорание, которое часто возникает при высоких физических и эмоциональных нагрузках. В результате комплексной оценки личности спортсмена могут быть выявлены сильные и слабые стороны, а также факторы, препятствующие реализации его спортивного потенциала.

Однако комплексное исследование личности спортсменов, занимающихся единоборствами, требует многогранного подхода с учётом разнообразия психодиагностических методик. Применение одних только психологических тестов не всегда даёт полноценную картину, так как ответы спортсменов могут носить субъективный характер или зависеть от конкретных ситуационных факторов. Значительное дополнение к субъективным тестам даёт анализ физиологических показателей, лабораторные эксперименты, наблюдение в естественных условиях тренировок и интервью со специалистами, включая тренеров и спортивных психологов. Подобная синтезированная методология помогает получить объективные данные, подтверждённые с разных сторон.

Целью данной работы является рассмотрение основных методических подходов к комплексной оценке личности спортсменов, занимающихся различными единоборствами, и выявление наиболее эффективных стратегий, которые можно применять в практике спортивной педагогики и психологии.

Методы

Исследовательская методология, направленная на комплексную оценку личности спортсменов по видам единоборств, включает несколько блоков. В первую очередь применяются стандартизированные психологические тесты и анкеты, позволяющие выявить уровень мотивации, особенности эмоциональной сферы, самооценку, степень развития волевых качеств и стрессоустойчивость. Наиболее распространёнными являются методики, разработанные на основе личностных опросников и шкал, где спортсмены отвечают на ряд вопросов, связанных с их ощущениями в соревновательных ситуациях, отношением к тренировочному процессу и общему эмоциональному состоянию.

Значимой составляющей методики комплексной оценки являются физиологические тесты. К ним относятся измерение частоты сердечных сокращений, уровня артериального давления, вариабельности сердечного ритма, показателей электромиографии, а также анализ дыхательных параметров в разных режимах нагрузок. Эти данные, полученные в лабораторных условиях, дополняют картину психологического профиля, поскольку позволяют оценить, как организм спортсмена реагирует на стресс, связанный с выступлениями, и насколько интенсивно он восстанавливается после тяжёлых тренировок и соревнований.

Помимо лабораторных методик, широко используется наблюдение за спортсменами в естественных условиях тренировочного процесса и во время соревнований. Наблюдатель фиксирует поведение, реакцию на успехи и неудачи, динамику взаимодействия в команде (если речь идёт о командных аспектах в некоторых видах дзюдо или тхэквондо), а также особенности тактического мышления в спаррингах и боях. Сочетание формализованных шкал наблюдения, экспертных оценок тренеров и самоанализа спортсменов обеспечивает целостное представление о личностном профиле.

Интервью и беседы с тренерами, спортивными психологами и самими спортсменами дополняют полученную информацию, позволяя улавливать тонкие нюансы мотивации и индивидуального стиля поведения. Нередко в рамках таких интервью выясняются скрытые психологические барьеры или внутренние конфликты, которые могут затруднять рост спортивных результатов. Дополнительную ценность представляет сравнительное исследование двух или более групп: спортсменов с разным уровнем мастерства, разными стилями боя и разным спортивным стажем. Такой подход даёт возможность определить факторы, наиболее значимые для долгосрочного развития и психологической стабильности.

Результаты

Анализ данных, полученных в результате комплексной оценки личности спортсменов по видам единоборств, показывает, что у высококвалифицированных бойцов обычно хорошо развиты волевые качества, а именно настойчивость, целеустремлённость и способность управлять эмоциями в экстремальных условиях. Психологические тесты и опросники указывают на более высокий уровень самооценки и внутренней мотивации, а также на большую устойчивость к стрессу по сравнению с начинающими спортсменами. При этом различия в эмоциональной регуляции тесно коррелируют с результатами физиологических исследований: опытные бойцы демонстрируют меньшие колебания частоты сердечных сокращений, более стабильное артериальное давление и лучшее восстановление после интенсивных нагрузок.

Наблюдения во время тренировок выявили, что успешные единоборцы более продуктивно реагируют на критику и готовы вносить корректировки в технику и тактическое поведение. Они проявляют выраженную готовность к самосовершенствованию и позитивно относятся к конкуренции, воспринимая её как стимул к личностному и профессиональному росту. Кроме того, в поведении таких спортсменов заметна высокая степень групповой лояльности и уважения к авторитету тренера, что способствует формированию благоприятной психологической атмосферы в команде.

Роль мотивации и самооценки особенно выделяется в тех случаях, когда спортсмены находятся в состоянии высокой психологической нагрузки перед ответственными соревнованиями. Те, у кого устойчивый внутренний локус контроля и адекватная самооценка, лучше справляются с волнением, что прямо влияет на их тактические решения в ринге или на татами. Они реже допускают ошибки в ключевые моменты боя и более оперативно подстраиваются под неожиданные ходы противника, что подтверждается наблюдениями и анализом видеозаписей поединков.

При сравнительном исследовании разных видов единоборств выяснилось, что в контактных дисциплинах (бокс, ММА, муай-тай) особенно высоко востребованы навыки управления агрессией и мгновенного принятия решений, а в дисциплинах, где применяются болевые и удушающие приёмы (дзюдо, самбо, бразильское джиу-джитсу),

важно уметь сохранять хладнокровие и способность стратегически планировать на протяжении всего поединка. При этом общим для всех единоборств фактором является необходимость в развитии дисциплинированности и умения держать эмоции под контролем, поскольку в любом бою важную роль играет концентрация и самоконтроль.

Обсуждение

Результаты исследования подтверждают важность всесторонней оценки личности спортсмена, занимающегося единоборствами, что согласуется с данными зарубежных и отечественных работ в области спортивной психологии и педагогики. Изучение личностных качеств, уровня мотивации и психофизиологических реакций даёт целостное представление о сильных и слабых сторонах бойца, что является основой для разработки персонализированных программ подготовки. Согласованное применение психологических тестов, лабораторных тестов на физиологические показатели, наблюдения в реальных тренировочных условиях и экспертных интервью значительно повышает достоверность и полноту выводов.

В то же время существует ряд ограничений, связанных со спецификой единоборств и уникальностью каждого спортсмена. Внешние факторы, такие как уровень соперничества, качество судейства, поддержка команды, могут вносить значительные коррективы в результаты психофизиологических тестов и наблюдений. Кроме того, в реальной практике спортсмены не всегда готовы давать правдивые ответы при прохождении психологических опросников, опасаясь, что выявленные слабости могут повлиять на тренерские решения или отношения внутри команды. Поэтому крайне важно создавать доверительную атмосферу и обеспечивать конфиденциальность данных, полученных в ходе диагностики.

Перспективы дальнейших исследований видятся в углублённом анализе взаимосвязей между личностными характеристиками, типом тренировочной программы и динамикой спортивных результатов. Особый интерес вызывает влияние возрастных и гендерных факторов, а также культурных особенностей на процесс формирования психологического профиля бойца. Более детальное понимание этих аспектов позволит корректировать тренировочные методики таким образом, чтобы не только совершенствовать технический и тактический арсенал, но и укреплять личностные качества, необходимые для успешной карьеры в единоборствах.

Заключение

Комплексная оценка личности спортсменов, занимающихся различными единоборствами, является важнейшим инструментом для повышения эффективности тренировочного процесса и укрепления психологической устойчивости. Результаты многочисленных исследований показывают, что сочетание психологических тестов, лабораторных измерений физиологических параметров, наблюдений на тренировках и экспертных интервью даёт возможность глубоко понять индивидуальные особенности каждого бойца. В свою очередь, это позволяет тренерам, спортивным психологам и

медицинским специалистам разрабатывать более точечные и научно обоснованные программы подготовки и восстановления.

Такая интегрированная модель оценки даёт широкий простор для совершенствования системы спортивной подготовки. Если на основании полученных диагностических данных удастся правильно скорректировать тренировочную программу и оказывать своевременную психологическую поддержку, то у спортсменов возрастает не только уровень технического мастерства, но и способность к саморегуляции, самоконтролю и преодолению стрессовых ситуаций. Всё это в комплексе способствует более гармоничному личностному развитию и высокой результативности как на национальных, так и на международных соревнованиях.

Кроме того, комплексный подход к оценке личности даёт ценный материал для научного анализа и внедрения передовых методик в систему спортивной педагогики. Он помогает не только отобрать наиболее перспективных спортсменов, но и формирует условия для раскрытия потенциала тех, чьи психологические качества могли оставаться в тени при использовании ограниченных или однотипных методов диагностики. Таким образом, комплексная оценка личности в единоборствах — это залог формирования конкурентоспособных, психологически устойчивых и высоко мотивированных бойцов, способных достичь выдающихся результатов в своей спортивной карьере.

ЛИТЕРАТУРА

1. Piepiora, Paweł, and Kazimierz Witkowski. "Personality profile of combat sports champions against neo-gladiators." *Arch. Budo* 16.1 (2020): 281-293.
2. Emelianenko, F. V., Kondakov, V. L., Kormakova, V. N., & Kopeikina, E. N. (2022). Criteria for the formation of spiritual and moral qualities of the personality of mixed martial arts athletes. *Theory and Practice of Physical Culture*, (6), 22-24.
3. Kotorz, Karolina, and Krzysztof Sas-Nowosielski. "Aggression dimensions among athletes practising martial arts and combat sports." *Frontiers in psychology* 12 (2021): 696943.
4. Bompa, Tudor O., and Carlo Buzzichelli. *Periodization-: theory and methodology of training*. Human kinetics, 2019.



УДК: 370.116

SHAXSDAGI IJTIMOIIY XULQ ATVOR SHAKLLANISHIDA PSIXOLOGIK FANLARNI O'QITISHNING AHAMIYATI

Tulyaganova Gulnoza Olimjon qizi

“Alfraganus” universiteti,

Pedagogika va psixologiya kafedrasi v.b dotsenti

ANNOTATSIYA: Ushbu maqolada shaxsning ijtimoiy xulq-atvorini shakllantirishda psixologik fanlarni o'rgatishning ahamiyati tahlil qilinadi. Psixologik bilimlarning nazariy va amaliy jihatlari va uning jamiyatdagi individual munosabatlarni boshqarishdagi ahamiyati ko'rib chiqiladi. Psixologiya fanlarini o'qitishda qo'llaniladigan yondashuvlar va ularning ijtimoiy xulq-atvorga foydali ta'siri ko'rib chiqiladi. Maqolada shaxsning ijtimoiylashuvi va bu jarayonda psixologik bilimlarning ahamiyati ta'kidlangan.

KALIT SO'ZLAR: ijtimoiy xulq-atvor, psixologik fanlar, shaxs, ta'lim, ijtimoiylashuv, psixologik metodologiyalar, ota-onalar.

ЗНАЧЕНИЕ ПРЕПОДАВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ НАУК В ФОРМИРОВАНИИ СОЦИАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ ЛИЧНОСТИ

АННОТАЦИЯ: В статье анализируется значение преподавания психологических наук в формировании социального поведения личности. Рассматриваются теоретические и практические аспекты психологических знаний и их значение в управлении индивидуальными отношениями в обществе. Рассматриваются подходы, используемые в преподавании психологии, и их благотворное влияние на социальное поведение. В статье подчеркивается социализация личности и значение психологических знаний в этом процессе.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: социальное поведение, психологические науки, личность, образование, социализация, психологические методики, родители.

THE IMPORTANCE OF TEACHING PSYCHOLOGICAL SCIENCES IN THE FORMATION OF SOCIAL BEHAVIOR IN THE PERSON

ANNOTATION: This article analyzes the importance of teaching psychological sciences in the formation of the social behavior of the individual. The theoretical and practical aspects of psychological knowledge and its importance in managing individual relationships in

society are considered. The approaches used in teaching psychological sciences and their beneficial effect on social behavior are considered. The article emphasizes the socialization of the individual and the importance of psychological knowledge in this process.

KEYWORDS: social behavior, psychological sciences, personality, education, socialization, psychological methodologies, parents.

KIRISH. Zamonaviy globallashuv davrida shaxsning ijtimoiy xulq-atvori uning ijtimoiy mavqeini belgilovchi asosiy omil sifatida qaraladi. Bunday xatti-harakatni shakllantirishda psixologik ma'lumotlar va ko'nikmalarni o'rgatish juda muhimdir. Psixologiya fanlari o'z-o'zini tushunishni osonlashtiradi, shaxslararo muloqotni kuchaytiradi va ijtimoiy muhitga moslashishga yordam beradi. Binobarin, psixologiya fanlarini o'qitishning ahamiyatini o'rganish ham nazariy, ham amaliy ahamiyatga ega. Ushbu maqolada individual ijtimoiy xulq-atvorni shakllantirishda psixologik fanlarning ahamiyati va ta'siri ta'kidlangan. Shaxs muayyan jamoaning a'zosi bo'lib, psixologik jihatdan rivojlangan va o'ziga xos xususiyatlari va xatti-harakati bilan boshqalardan ajralib turadi. Kadrlar tayyorlash milliy modelida shaxs ta'lim xizmatlarining iste'molchisi va ularning ijrochisi sifatida xizmat qiluvchi kadrlar tayyorlash tizimining ham birlamchi subyekti, ham ob'ekti sifatida belgilangan. Kadrlar tayyorlash bo'yicha davlat siyosati shaxsning intellektual va ma'naviy-axloqiy rivojlanishini o'z ichiga oladi, ularning har tomonlama barkamol shaxs bo'lib yetishishiga ko'maklashadi. Ushbu ijtimoiy topshiriqning bajarilishi har bir fuqaroning bilim olish, ijodiy qobiliyatlarini namoyon etish, intellektual rivojlanish bilan shug'ullanish va muayyan kasb-hunar egallash huquqini ta'minlaydi. Shaxsning ijtimoiy mavjudot sifatida rivojlanishi uchun qulay ijtimoiy muhit omillari va tarbiya muhim ahamiyatga ega. Ularning ta'siri ostida shaxs rivojlanadi va shaxsga erishadi. Inson ongi ijtimoiy va tarixiy sharoitlarda rivojlanadi va kamolotga etadi, xuddi shunday, har bir shaxsning aql-zakovati faqat ma'lum bir ijtimoiy muhitda kamolotga etadi. Chaqaloq tug'ilgan paytdan boshlab, mavjud ijtimoiy aloqalar va ma'lum ijtimoiy sharoitlar doirasida, chaqaloq mavjud mehnat sharoitlariga ta'sir qiladi va uning atrofida bilan muloqotda bo'ladi. Shaxs rivojlanadigan muhit barqaror emas. Har bir shaxsning, jumladan, bolalarning intellekti rivojlanayotgan muhitga javoban rivojlanadi. Sinflarga asoslangan jamiyatda bu muhit sinfiy farqlar bilan tavsiflanadi. Binobarin, rivojlanish jarayonida shaxsning ongi turli mazmunni o'zlashtiradi va muayyan muhitga bog'liq holda rivojlanadi.[1] Har qanday sharoitda ham bola bola, yigit esa yigit bo'lib qoladi, shubhasiz. Shunga qaramay, o'smirlar va yigit-qizlarning xislatlari ijtimoiy hayot, madaniyat, tarbiya sharoitiga qarab shakllanadi. Ijtimoiy muhit shaxsning rivojlanayotgan ongiga, birinchi navbatda, tuzilgan tarzda ta'sir qiladi. Ijtimoiy tuzilmalar takomillashib borishi bilan ijtimoiy muhitning o'smir avlod psixikasiga uyushgan ta'siri kuchaydi.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR TAHLILI. Ijtimoiy muhit - bu shaxsning mavjudligi va mehnatini o'z ichiga olgan ijtimoiy, moddiy va ma'naviy sharoitlar. Makromuhit ishlab chiqaruvchi kuchlar, ijtimoiy o'zaro ta'sirlar, tartibga solish va jamiyatning jamoaviy

ongi va madaniyatidan iborat bo'lgan ijtimoiy-iqtisodiy tizimni o'z ichiga oladi. Cheklangan ma'noda ijtimoiy muhit (mikromuhit) shaxsni bevosita o'rab turgan oilaviy, kasbiy, ta'lim va boshqa guruhlarni o'z ichiga oladi. Ijtimoiy muhit shaxsning shakllanishi va o'sishiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Shu bilan birga, inson ijodi va faoliyati ijtimoiy muhitga ta'sir qiladi, natijada o'zgarishlar insonning o'ziga ham ta'sir qiladi. *2+. Jamiyatning axloqiy ongi ijtimoiy tajribaning aksidir; axloqiy g'oyalar, nazariyalar va tushunchalar faoliyat va muloqot orqali rivojlanadigan shaxslar o'rtasidagi haqiqiy o'zaro munosabatlarni aks ettiradi. E'tiqodlar axloqiy ongni rivojlantirishning eng yuqori cho'qqisidir. Ular individual faoliyat va xatti-harakatlarning tartibga soluvchisi bo'lib xizmat qiladi. Shaxsning axloqiy yaxlitligi o'ziga bog'liq. Ishontirish axloqiy asosning mustahkam integratsiyasi, axloqiy his-tuyg'ularni rivojlantirish va xatti-harakatlar va munosabatlarga oid tajriba bilimlarini umumlashtirish bilan belgilanadi. Axloqiy g'oyalar va tushunchalarni o'zlashtirishdagi ijtimoiy kontekst an'anaviy qadriyatlar bilan bog'liq bo'lgan uzoq va murakkab jarayondir. Bola ruhiyatida axloqiy hodisaning timsoli nafaqat voqea sodir bo'lgan paytda paydo bo'lishi mumkin. Bola do'stining ilgari kuzatgan faoliyatini takrorlashi mumkin. Bundan tashqari, u muayyan stsenariylarda o'z harakatlarini tasavvur qila oladi. Bunday holda, vakolatxonalar qo'llaniladi. Spirkinning ta'kidlashicha, tasavvurda "ong birinchi marta o'zining bevosita manbasidan ajralib chiqadi va nisbatan avtonom sub'ektiv hodisa sifatida mavjud bo'la boshlaydi."* Bolalarning axloqiy ongi va xatti-harakati uyg'unlikda rivojlanadi - bu ta'limning asosiy tamoyilidir. Yoshlarda kattalar va tengdoshlar bilan muloqotda yangi xususiyatlar paydo bo'ladi. Bolalar kattalar bilan mazmunli suhbatga qiziqishadi. Voyaga etgan odamning obro'si va qadr-qimmatini xulq-atvorga sezilarli darajada ta'sir qiladi. Mustaqillik va xulq-atvor onginini oshirish, orttirilgan axloqiy me'yorlarga muvofiq faoliyatni boshqarish qobiliyatini rivojlantiradi. Axloqiy xulq-atvorni tarbiyalash axloqiy faoliyat va axloqiy odatlarni rivojlantirishni o'z ichiga oladi. Harakat insonning atrof-muhitga nisbatan munosabatini belgilaydi.

B.T. Lixachevning ta'kidlashicha, axloqiy tarbiyaning asosiy kategoriyasi - bu doimiy hissiy holat, tajribaviy tushunish, haqiqiy axloqiy munosabatlar va o'zaro ta'sirlar bilan tavsiflangan axloqiy tuyg'u tushunchasi. Axloqiy me'yorlar faqat bolaning hissiy integratsiyasi natijasida sub'ektiv axloqqa aylanadi. Shaxsning axloqi axloqiy qadriyatlarga qasddan sodiqlik va izchil axloqiy xulq-atvor orqali namoyon bo'ladi. Ta'lim ichki dunyoqarashni, axloqiy his-tuyg'ularni va xulq-atvorni, shuningdek, o'zini o'zi boshqarish va o'zini o'zi boshqarishni rivojlantirishga yordam beradi. Ushbu sayohat davomida bola o'z xatti-harakatlarida turli darajadagi o'zini o'zi boshqarishni namoyish etadi. Axloqiy tarbiyaning o'ziga xosligi uning mazmuni, xususan, jamoat axloqi va jamiyatning axloqiy tamoyillarini har bir bolaning shaxsiy ongi va xatti-harakatiga singdirish zarurati bilan bog'liq.

MUHOKAMA VA NATIJA. Jamiyatdagi inson shaxsining evolyutsiyasi tabiat, atrof-muhit va insoniyat o'rtasidagi murakkab o'zaro ta'sir orqali sodir bo'ladi, bunda shaxslar ushbu elementlarni faol ravishda shakllantiradilar va shu bilan ularning mavjudligi va ichki mohiyatini o'zgartiradilar. Ijtimoiy muhitning shaxsga ta'siri bir xil darajada muhimdir. Bu ta'lim tizimi

orqali amalga oshiriladi. Dastlab, ta'lim atrof-muhitdan erishib bo'lmaydigan bilim va ma'lumotlarni o'zlashtirishga yordam beradi, shu bilan birga mehnat va texnik faoliyatga tegishli ko'nikmalar va sertifikatlarni rivojlantiradi. Ikkinchidan, ta'lim tug'ma anormalliklarga ta'sir qiladi va shaxsiy kamolotga yordam beradi. Uchinchidan, ta'lim atrof-muhitning salbiy ta'sirini yumshata oladi. To'rtinchidan, ta'lim kelajakka yo'naltirilgan maqsadni belgilaydi. Binobarin, yoshlarning bilim olishi va o'sishi ta'limning o'zaro bog'liq tamoyillaridir. Ta'lim bolaning shaxsiyatining shakllanishiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi, bu uning nasl-nasabi, oilaviy sharoiti va ijtimoiy muhiti bilan shakllanadigan yaxlit o'sishni osonlashtirishi mumkinligini ko'rsatadi. Ibn Sinoning ta'kidlashicha, inson xatti-harakati o'ziga xos kamchiliklarga ega. Quyidagilar: insofsizlik, hasad, qasos, adovat, tuhmat va irodaning etishmasligi. To'rt ortiqcha. U fanlarni tavsiflash bo'yicha o'z nuqtai nazarini bayon qildi. Olim tibbiyot fanlariga ustuvor ahamiyat beradi. Falsafa ikki qismga bo'linadi: nazariy va amaliy. U axloq, iqtisod va siyosatni dastlabki guruhga ajratadi. Ikkinchi guruhga fizika, matematika, metafizika va olam qonunlarini tadqiq qiluvchi barcha fanlar kiradi. Ibn Sino bolalar uchun ta'lim muassasalarida hamkorlikda ta'lim olish zarurligini ta'kidlab, quyidagi tamoyillarga amal qilish muhimligini ta'kidlaydi: 1) bilim berishda darhol darsliklarga tayanishdan qochish; 2) ta'limda oddiy tushunchalardan murakkabga o'tish; 3) mashqlarning yoshga mos kelishini ta'minlash; 4) jamoaviy ish va maktabda o'qitishga ustuvor ahamiyat berish; 5) o'qitish jarayonida bolalarning moyilligi, qiziqishlari va qobiliyatlarini hisobga olish; 6) jismoniy faoliyatni ta'lim amaliyoti bilan birlashtirish.

Hozirgi vaqtda ta'lim metodologiyalarida yagona maqsad, mazmun va ketma-ketlikni qamrab oluvchi yanada ob'ektiv va samarali yondashuvlar qo'llanilmoqda. Ushbu bayonot bilan bog'liq holda, ta'lim yondashuvlari uch guruhga bo'linadi. Shaxsiy ongni shakllantiradigan texnikalar. Faoliyatni shakllantirish va xulq-atvor tajribasini rivojlantirish strategiyalari. Xulq-atvor va faoliyatni rag'batlantirish usullari. O'quvchi shaxsini shakllantirishda oila va maktab o'rtasidagi hamkorlikni osonlashtirish uchun turli strategiyalardan foydalanish mumkin. Bunga erishish uchun oila ham oila, ham maktab sharoitida ta'lim va tarbiyaga, shuningdek, ushbu masala bo'yicha hukumat tomonidan qabul qilingan qonunlar va hujjatlarga e'tiborni kuchaytirishga ustuvor ahamiyat berishi kerak. Bundan tashqari, maktab va oila o'rtasidagi hamkorlik o'ziga xos uslub va shakllarni o'z ichiga olgan alohida pedagogik asosga asoslanishi kerak. Tadbirlar har tomonlama puxta tashkil etilishi, yoshlarni har tomonlama jalb etishi kerak. Shu bilan birga, ular pedagogik va psixologik jihatdan yoshlar uchun mos, intellektual rag'batlantiruvchi, jozibali, tasviriy, ta'sirchan, keng jalb etuvchi va ularning qiziqishlari va intilishlariga mos bo'lishi kerak. Yoshlarning optimal rivojlanishi uchun o'qituvchilar va maktab psixologlari o'smirlar va ularning vasiylari bilan bevosita aloqada bo'lishlari kerak. Atrof-muhit - mehnat va til bilan birgalikda tabiiy va ijtimoiy elementlarni o'z ichiga oladi - shaxsning rivojlanishi uchun shart-sharoitdir. Bola kamolga yetgan sari maktabda bilim va ta'lim oladi, bu elementlardan o'z tarbiyasi quroli sifatida foydalanadi.

XULOSA. Shaxsda ijtimoiy xulq-atvorning rivojlanishi ko'p qirrali jarayon bo'lib, bu jarayonni samarali amalga oshirish uchun psixologik fanlarning ko'rsatmalari hal qiluvchi ahamiyatga ega. Psixologik ma'lumotlar ham shaxsning ijtimoiylashuvi, ham shaxsiy o'sishi uchun zarurdir. Maqolada aytilishicha, psixologik fanlar bo'yicha malakali o'qitish ijtimoiy kontekstdagi muammolarni hal qilish uchun mo'ljallangan xatti-harakatlar modellarini ishlab chiqishga yordam beradi. Binobarin, ta'lim tizimida psixologiya fanlarini o'qitishga e'tiborni kuchaytirish muhim ahamiyatga ega.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

- [1] M. E. Zufarova Umumiy psixologiya Toshkent - 2010 51 - bet.
- [2] O'zbekiston Milliy Ensiklopediyasi. Birinchi jild Toshkent - 2000 y.
- [3] Gello. V. Kitobni saqlashga o'rgating. V. Gello. Maktabgacha ta'lim - 1976. 1 son 11 - 14 bet.
- [4] B. X. Xodjayev. Umumiy pedagogika nazariyasi va amaliyoti. Toshkent 2017 y. 204 - 205 bet.



ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫЙ АНАЛИЗ АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ В СТУДЕНЧЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

*Мамажоновна Хурида Косимжоновна
Магистрант Международного Нордического Университета*

Аннотация. В данной статье экспериментально анализируются психологические и социальные аспекты аддиктивного (чаще встречающегося среди молодежи и подростков) поведения в студенческом возрасте. Исследуются проблемы самосознания, социальной роли и межличностных отношений студентов. Основная цель статьи — понять, как проявляется поведение молодежи в различных контекстах, таких как учеба, дружба и семейные отношения, а также выявить факторы, влияющие на это поведение.

В ходе экспериментального анализа среди студентов проводятся анкеты, тесты, беседы и наблюдения. Это исследование дает важную информацию о факторах, влияющих на развитие аддиктивного поведения, таких как влияние родителей, преподавателей, друзей и культурных кодов в обществе. Результаты работы помогут лучше понять социально-психологические аспекты студенческого возраста и разработать эффективные методы коррекции аддиктивного поведения.

Ключевые слова: Студенчество, зависимость, аддиктивное формирование, коррекция, эксперимент, поведение, психология

Введение На данный момент проблема аддиктивного поведения является актуальной. Ее исследуют специалисты из различных областей. Следует отметить, что большинство людей имеет ту или иную форму зависимости. Это может быть чрезмерное желание пищи или такие формы, как алкоголизм и наркомания. Зависимыми могут быть как взрослые, так и молодежь, подростки. Аддиктивное поведение в подростковом возрасте представляет собой опасное явление как для общества, так и для каждого отдельного человека.

Основная часть

Аддиктивное поведение является одним из типов девиантного поведения. В таком поведении человек стремится изменить свое психическое состояние, избегая реальности. Это происходит через потребление различных веществ или сосредоточение внимания на каких-либо действиях, чтобы сохранить полученные ощущения [14].

Б. Г. Мещеряков рассматривает аддиктивное поведение как один из типов разрушительного поведения. Это поведение проявляется через способность уходить от

реальности, изменяя свое психическое состояние.

А. А. Реан определяет аддиктивное поведение как использование химических веществ, что приводит к изменению сознания. В зарубежных исследованиях термин "аддиктивный" является синонимом слова "зависимость", а аддиктивное поведение рассматривается как зависимость. А. В. Худяков в своих работах выделяет 4 критерия аддиктивного поведения: социальный, психологический, физиологический и клинический. Социальный критерий рассматривает использование психоактивных веществ как поведение, принятое в определенной группе людей. В этом случае использование веществ становится основным способом решения проблем и приводит к определенным последствиям (физиологическим, психологическим, социальным).

Психологический критерий включает ослабление мотива, что приводит к возникновению барьеров в употреблении запрещенных веществ. Физиологический критерий проявляется в отсутствии рвотного рефлекса при групповом употреблении психоактивных веществ. Клинический критерий выявляется через амнестические заболевания, возникающие под воздействием алкоголя, токсичных веществ и наркотиков [40].

А. Данилина в своих работах выделяет 6 критериев зависимости:

- изменение важного окружения — разрушение старых связей и отношений;
- игнорирование важных событий и действий, которые раньше были значимы;
- критика;
- враждебность и недопонимание со стороны людей, связанных с зависимостью;
- беспокойства, связанные с зависимостью;
- неудачные попытки уменьшить зависимость [12].

Зависимость — это патологическая потребность, которую человек испытывает при осуществлении определенных действий. Эта потребность удовлетворяется с помощью любого стимула, изменяющего психическое состояние и улучшающего настроение. Следует отметить, что со временем человек начинает требовать все новых стимулов или увеличивать интенсивность существующих для достижения этого состояния. Термин "психологическая зависимость" имеет более широкий смысл. Например, ребенок психологически и физически зависит от своей матери. Наркотическая зависимость, конечно, имеет негативный оттенок и является только одним из ее видов. Можно сказать, что каждое наркозависимое поведение является аддиктивным, но не каждая зависимость является наркотической. В работах Ц. П. Короленко зависимый человек определяется как "кошачий человек".

Степень тяжести наркозависимости может быть разной. Это может быть почти нормальное поведение или тяжелая зависимость, которая сопровождается физическими и психическими патологиями.

Аддиктивное поведение характеризуется наличием зависимости от объекта зависимости. Зависимость бывает двух типов: физическая и психическая. Физическая зависимость — это состояние, при котором употребляемое вещество необходимо для нормальной работы организма и поддержания его жизненных функций. Потеря этого вещества вызывает симптомы абстиненции, проявляющиеся в соматических, неврологических и психических заболеваниях [33].

Психическая зависимость характеризуется желанием употреблять психоактивные вещества, при этом дозировка этих веществ увеличивается для достижения желаемого эффекта. В таком случае невозможность потребления этого вещества вызывает психический дискомфорт, тревогу и беспокойство. Основываясь на классификациях различных авторов, можно выделить следующие виды аддиктивного поведения:

- алкоголизм;
- наркомания;
- токсикомания;
- курение;
- игромания;
- компьютерные игры;
- длительное прослушивание музыки;
- расстройства пищевого поведения;
- трудовоголизм;
- сексуальная зависимость.

Рассмотрим наиболее опасные формы аддиктивного поведения для человека. Алкоголизм — это один из видов аддиктивного поведения, развивающийся при длительном употреблении спиртных напитков.

Наркомания включает в себя как психическую, так и физическую зависимость, которая требует регулярного употребления психоактивных веществ. В международной классификации болезней наркомания определяется как психическое и поведенческое расстройство, возникающее в результате употребления наркотических веществ.

Злоупотребление наркотическими средствами является одним из видов аддиктивного поведения, при котором имеется психическая и физическая зависимость от вещества, не включенного в официальный список наркотиков. Эти вещества обладают такими же свойствами, как наркотики. Исследуя проблему аддиктивного поведения, многие ученые определяют ряд факторов, способствующих его формированию. Эти факторы могут оказывать влияние как на личность, так и на общество. Рассмотрим основные причины наркозависимости. В. Сегал выделил несколько психологических характеристик людей, склонных к аддиктивному поведению:

- снижение толерантности к трудностям повседневной жизни;
- устойчивость в кризисных ситуациях;

- социальная тревожность, связанная с внешними социальными навыками;
- склонность к лжи;
- желание обвинять других, зная, что они невиновны;
- уклонение от ответственности при принятии решений;
- стереотипность, повторяемость поведения;
- наркозависимость;
- тревожность.

Таким образом, можно заключить, что аддиктивное поведение является одним из типов девиантного поведения, при котором стремление уйти от реальности через употребление определенных веществ или сосредоточение внимания на определенных действиях приводит к искусственному изменению психического состояния. Причины его возникновения могут быть различными. В развитии наркозависимости большую роль играют недостаточная воспитанность ребенка в семье, уровень его психологического комфорта, индивидуальные особенности человека, а также различные социальные факторы. Следует отметить, что в мотивационной сфере аддиктивного человека преобладает стремление избежать реальных проблем, неспособность преодолеть трудности, склонность к поиску эмоциональных переживаний и опасности.

Заключение

Таким образом, можно заключить, что аддиктивное поведение является одним из типов девиантного поведения, при котором стремление уйти от реальности через употребление определенных веществ или сосредоточение внимания на определенных действиях приводит к искусственному изменению психического состояния. Причины его возникновения могут быть различными. В развитии наркозависимости большую роль играют недостаточная воспитанность ребенка в семье, уровень его психологического комфорта, индивидуальные особенности человека, а также различные социальные факторы. Следует отметить, что в мотивационной сфере аддиктивного человека преобладает стремление избежать реальных проблем, неспособность преодолеть трудности, склонность к поиску эмоциональных переживаний и опасности.

ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ ИСТОЧНИКИ

1. Meshcheryakov B. G. (2000). *Addektiv xulq-atvor va uning psixologik tahlili*. Moskva: Psixologiya nashriyoti.
2. Rean A. A. (2012). *Kimyoviy moddalardan foydalanish va addektiv xulq-atvor*. Sankt-Peterburg: Gumanitar nashr.
3. Hudyakov A. V. (2005). *Addektiv xulq-atvor va uning ijtimoiy-psixologik asoslari*. Moskva: Akademiya nashriyoti.
4. Danilina A. (2009). *Zararlangan xulq-atvor va uning shakllanish omillari*. Moskva: Psixologiya va ta'lim nashriyoti.

5. Segal V. (2010). *Addektiv xulq-atvorning psixologik va ijtimoiy jihatlari*. Tbilisi: Gələcək nashriyoti.
6. Korolenko Ts. P. (2003). *Giyohvandlik va unga moyil shaxslar: ijtimoiy psixologiya*. Kiev: Universitet nashriyoti.
7. Korolenko Ts. P. (2007). *Xulq-atvor va o‘zgarishlar: addektiv va deviant shakllar*. Tbilisi: Akademiya nashriyoti.
8. Segal V. (2011). *Addektiv xulq-atvor va uning individual psixologik xususiyatlari*. Sankt-Peterburg: Psixologiya nashriyoti.
9. Kuznetsova N. S. (2008). *Alkogolizm va narkomaniya: tibbiy va psixologik nuqtai nazar*. Moskva: Shifokor nashriyoti.
10. Jong M. L. (2014). *Psychological aspects of addictive behaviors in adolescence*. London: Oxford University Press.



УДК: 159.9

ДИАГНОСТИКА ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПРОБЛЕМ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ УЗБЕКИСТАНА

Рахманова Диляра Рустемовна
кандидат психологических наук,
доцент кафедры «Педагогика и психология» Profi University

Аннотация Статья посвящена анализу результатов пилотного мультискринингового исследования, проведённого в вузах Узбекистана (Узбекский государственный университет мировых языков, Ташкентская медицинская академия и Profi University) с целью выявления масштабности психологических проблем студентов и определения направлений работы психологической службы. В исследовании приняли участие студенты 1 и 3 курсов, отобранных по квотному принципу, учитывающему курс обучения и тип учебной группы (национальная или европейская). Анализ данных, обработанных в IBM SPSS, выявил гендерные и этнические различия в субъективной оценке здоровья, а также позитивное восприятие университетской среды. Исследование подтвердило эффективность использования мультискринингового подхода для диагностики психологических проблем и выделило особенности функционирования психологической службы в частных и государственных вузах. Полученные результаты создают основу для совершенствования психологической помощи студентам в условиях ограниченных ресурсов вузов Узбекистана.

Ключевые слова: мультискрининговое исследование, психологическая служба, субъективное здоровье, студенческая среда, гендерные различия, этнический контекст, психологические проблемы, высшее образование, Узбекистан.

DIAGNOSTICS OF PSYCHOLOGICAL PROBLEMS OF STUDENTS OF UNIVERSITIES OF UZBEKISTAN

Annotation This article is dedicated to the analysis of the results of a pilot multi-screening study conducted in universities in Uzbekistan (Uzbekistan State University of World Languages, Tashkent Medical Academy, and Profi University) with the aim of identifying the scale of psychological issues among students and determining the areas of work for the psychological service. The study involved first- and third-year students selected using a quota sampling method, taking into account their year of study and the type of academic group (national or European). Data analysis, processed in IBM SPSS, revealed gender and ethnic differences in subjective health assessments, as well as a positive perception of the university

environment. The research confirmed the effectiveness of the multi-screening approach in diagnosing psychological issues and highlighted the characteristics of psychological service functioning in both private and public universities. The results form the basis for improving psychological support for students within the limited resources of higher education institutions in Uzbekistan.

Keywords: multi-screening study, psychological service, subjective health, student environment, gender differences, ethnic context, psychological issues, higher education, Uzbekistan.

O‘ZBEKISTON UNIVERSITETLARI TALABALARINING PSIXOLOGIK MUAMMOLARI DIAGNOSTIKASI.

Annotatsiya Maqola O‘zbekistondagi oliy o‘quv yurtlarida (O‘zbek davlat jahon tillari universiteti, Toshkent tibbiyot akademiyasi va **Profi University**) o‘tkazilgan pilot multi-skrining tadqiqoti natijalarini tahlil qilishga bag‘ishlangan. Tadqiqotning asosiy maqsadi – talabalarning psixologik muammolarining ko‘lamini aniqlash va psixologik xizmat yo‘nalishlarini belgilashdir. Tadqiqotda o‘qish kursi va ta’lim guruhi turi (milliy yoki yevropacha) hisobga olingan holda kvotalar bo‘yicha tanlab olingan 1- va 3-kurs talabalari ishtirok etdi. **IBM SPSS** dasturida qayta ishlangan ma’lumotlar tahlili talabalarning subyektiv salomatlik baholarida gender va etnik farqlarni, shuningdek, universitet muhitining ijobiy qabul qilinishini aniqladi. Tadqiqot psixologik muammolarni diagnostika qilishda multi-skrining yondashuvining samaradorligini tasdiqladi hamda xususiy va davlat oliy ta’lim muassasalaridagi psixologik xizmat faoliyatining o‘ziga xos jihatlarini aniqladi. Olingan natijalar O‘zbekiston oliy ta’lim muassasalarida cheklangan resurslar sharoitida talabalar uchun psixologik yordamni takomillashtirish uchun asos yaratadi.

Kalit so‘zlar: multi-skrining tadqiqoti, psixologik xizmat, subyektiv salomatlik, talaba muhiti, gender farqlari, etnik kontekst, psixologik muammolar, oliy ta’lim, O‘zbekiston.

Введение. В диагностике психологических проблем студентов вузов Узбекистана важная роль принадлежит их экспертной оценке – независимому способу определения фундаментальных предпосылок для работы психологической службы высшего образовательного учреждения. Между тем экспертная оценка не является равнозначной прямой психодиагностике студенческой среды – главного участника психологического сопровождения в вузе. В связи с этим ситуацию можно исправить проведением пилотного мультискринингового исследования в вузах Узбекистана. Это позволит выявить масштабность главных психологических проблем и конкретной психологической помощи студентам для их решения.

Мультискрининговое исследование осуществлено в октябре-ноябре 2024 г. в трёх вузах Узбекистана: Узбекском государственном университете мировых языков

(УзГУМЯ) – одним из крупнейших вузов страны; Ташкентской медицинской академии (ТМА) и частном университете – Profi University. Формирование структуры выборки выполнено по квотному принципу. Последний базировался на таких двух основных критериях, как курс обучения (в анкетировании участвовали студенты 1 и 3 курсов) и национальность группы. В вузах Узбекистана типично деление учебных групп на национальные и европейские, где обучение осуществляется на узбекском и, как правило, русском языках. Исходя из этого в выборку были введены представители этих двух типов в каждом вузе.

Общее количество участников выборки составило 298 чел. Структура выборки студентов вузов Узбекистана представлена в табл. 1.

На основе анализа выявлена преобладающая доля студенток, составившая во всём объёме выборки 84,6%. Здесь отчётливо проявляется гендерная смещенность обследованной популяции, что следует учесть при подытоживании выводов. Между тем полученные данные обеспечили возможность объяснить распространённость психологических проблем с учётом неоднозначности организационной среды, периода нахождения в ней и самого социально-этнического контекста в образовательном процессе. Исследование проведено с применением метода анкетного опроса в учебных аудиториях вузов. Полученные данные закодировали и затем проанализировали в программе IBM SPSS.

Таблица 1

Структура выборки студентов вузов Узбекистана, чел.

Показатель	УзГУМЯ	ТМА	Profi University	Процент от всей выборки
Тип группы:				
национальные	97	46	39	61,1
европейские	38	40	38	38,9
Курс:				
1	45	86	77	69,8
3	90	0	0	30,2
Пол:				
женский	126	65	61	84,6
мужской	9	21	16	15,4
Процент от всей выборки	45,3	28,9	25,8	

На первоначальном этапе хода исследования произведён замер общего уровня субъективного здоровья участников. В основном оценка здоровья студентами как «хорошее» составляла 48,7%, как «очень хорошее» приблизительно одинаковое число – 21,5% и как «превосходное» – 22,5%. Оценку своему здоровью как «удовлетворительное» дали 7,4% и никто из них не называет его плохим. Наряду с этим

в национальных группах студенты дают оценку более высокую, чем в европейских группах. Так, согласно 5-балльной шкале оценки, средний балл в национальных группах составил 3,76, а в европейских – 3,33. Особенно большая разница получена при проведении дисперсионного анализа: F составил 16,416 ($p < 0,001$). В определённой степени оценка девушками несколько ниже в определении уровня своего здоровья – 3,53 балла, чем юношами – 3,93: $F = 7,830$ ($p = 0,005$). Объективная оценка полученных результатов возможна при условии наличия объективных данных о состоянии здоровья студентов.

Для оценки благополучия вузовской среды и степени её поддержки здоровья студентов был проведён их опрос по вопросу обстановки в вузе. Оценка осуществлялась по 6-балльной шкале согласия. Сумма баллов по 4 пунктам свидетельствовала о интегральной характеристике среды вуза в вопросах здоровья и благополучия. В среднем оценка благополучия составила 18,43 балла (ст. откл. = 3,19). Такой показатель подтверждал преобладание позитивной оценки среды университета и высокую степень удовлетворённости студентов этой средой.

Несколько выше оценка благополучия среды вуза у студентов ТМА (19,53, ст. откл. = 2,43), чем у студентов Profi University (18,56, ст. откл. = 2,45) и УзГУМЯ (17,64, ст. откл. = 3,75). Такая статистически значимая полярность результатов ($F = 9,841$, $p < 0,001$) свидетельствуют о разном уровне благоприятности в среде вуза для субъективной оценки здоровья и благополучия студентами. В целом значительных различий в оценке студентами национальных и европейских групп не отмечено ($F = 0,469$, $p = 0,494$). Не отмечено и существенного влияния гендерного фактора ($F = 1,070$, $p = 0,302$). Следовательно, различие вузов лишь в том, как сформирована образовательная среда с позиции её оценки в качестве благоприятной для здоровья и благополучия студентов. Такой вывод является обоснованием активизации организационных усилий на поддержку психологического благополучия студентов.

Опросник содержит ключевой раздел по оценке психоэмоционального состояния студентов и их уровня стресса. На рис. 1 приведены данные по оценке с учётом этносоциального статуса общего уровня стресса, испытанного студентами в течение 30 дней.

По данным анализа рис. 1, уровень стресса зависит от этносоциального статуса (критерий $\chi^2 = 9,466$, ст. св. = 3, $p = 0,024$), а также от вуза, где проводилось исследование ($\chi^2 = 25,641$, ст. св. = 6, $p < 0,001$), гендерной принадлежности ($\chi^2 = 8,730$, ст. св. = 3, $p = 0,033$), но не от курса обучения ($\chi^2 = 4,392$, ст. св. = 3, $p = 0,222$). У девушек и студентов европейских групп уровень стресса выше. Самый высокий уровень стресса отмечен у каждого четвертого студента Profi University – 24,7%. Полученные результаты подтверждают необходимость углубленного исследования сути контингента и условий обучения в вузе.

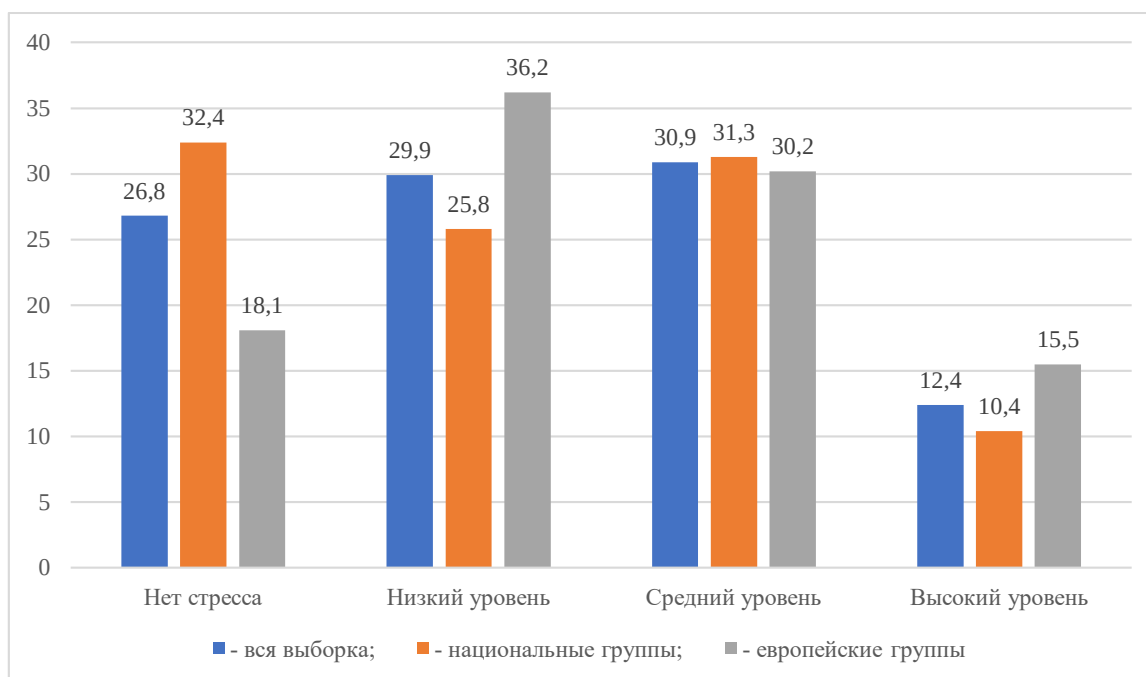


Рис. 1. Общий уровень стресса студентов национальных и европейских групп, %
Психоэмоциональное состояние студентов оценивалось по таким пяти их состояниям, как счастье, тревожность, депрессия, одиночество и социальная тревожность (табл. 2).

Таблица 2

Психоэмоциональное состояние студентов вузов Узбекистана, средний балл (ст. откл.)

Психоэмоциональное состояние	Вся выборка	УзГУМЯ	ТМА	Profi University
Счастье	3,49 (1,07)	3,49 (1,03)	3,22 (1,17)	3,79 (0,96)
Тревожность	2,13 (0,93)	2,11 (0,83)	1,81 (0,83)	2,51 (1,05)
Депрессия	2,02 (0,89)	1,95 (0,81)	1,73 (0,70)	2,48 (1,04)
Чувство одиночества	1,91 (0,93)	1,83 (0,85)	1,63 (0,68)	2,38 (1,13)
Социальная тревожность	1,86 (0,99)	1,78 (0,86)	1,66 (1,00)	2,21 (1,12)

В целом по выборке установлена более высокая выраженность позитивного психоэмоционального состояния (счастья). Наиболее проявляются тревожность и депрессия – самые распространённые в мировом масштабе психологические проблемы среди студентов. Из негативных состояний менее распространены одиночество и социальная тревожность. Статистически значимыми для всех пяти проанализированных состояний является различие между вузами. Для счастья F составляет 5,955 ($p = 0,003$), для тревожности – 12,747 ($p < 0,001$), депрессии – 16,956 ($p < 0,001$), одиночества – 15,444 ($p < 0,001$), социальной тревожности – 7,399 ($p = 0,001$). Отмеченные различия обусловлены более высокими оценками студентов Profi University для всех психоэмоциональных состояний и позитивных, и негативных. Это указывает на

психоэмоциональные особенности контингента обучающихся, т.е. их пониженной психоэмоциональной устойчивости. Негативные психоэмоциональные состояния особенно присущи студентам европейских групп и студенткам. Тем не менее для студентов европейских групп не является значимым: для тревожности F равно 0,515 ($p = 0,474$), для депрессии – 3,434 ($p = 0,065$), для чувства одиночества – 2,859 ($p = 0,092$), для социальной тревожности – 0,198 ($p = 0,656$). При гендерной принадлежности различия значимы для тревожности ($F = 11,237$, $p < 0,001$) и близки для депрессии ($F = 3,563$, $p = 0,060$), чувства одиночества ($F = 3,377$, $p = 0,067$) и социальной тревожности ($F = 2,850$, $p = 0,092$). Наибольшее проявление негативного состояния у девушек тождественно гендерным различиям, которые типичны и для многих других стран¹.

Полученные результаты дают основание охарактеризовать психоэмоциональное состояние студентов вузов Узбекистана. Между тем эти данные не позволяют понять насколько влияние этих состояний и каково влияние на академическую успеваемость и учёбу в целом вызывающих их факторов. Психологическая служба вуза направлена на создание условий, содействующих психологическому благополучию студентов и развивающих их способности осмыслить учебную программу и получить полноценное высшее образование. Студентам для объективной оценки влияния источников по изучению психологических проблем на учебную деятельность, дано задание рассмотреть факторы, влияющие на учебную деятельность (табл. 3).

Таблица 3

Оценка влияния отдельных источников психологических проблем на учебу в вузе в течение последних 12 месяцев, % от общего числа опрошенных

Проблема	Вариант ответа			
	не было такого	такое было, но не повлияло на учебу	такое было и негативно повлияло на успеваемость	такое было и поставило под угрозу продолжение обучения
Нападение (физическое)	89,3	6,0	2,7	0,3
Нападение, домогательство (сексуальное)	93,0	5,4	0,7	1,0
Домашнее насилие	91,9	5,7	1,3	1,0
Тревожность	68,8	21,5	7,7	2,0
Депрессия	52,7	28,5	14,1	4,4
Стресс	61,4	24,5	8,7	5,4
Нарушения сна	29,9	53,4	12,4	4,4
Посттравматическое стрессовое расстройство	62,4	20,1	15,4	2,0

¹ См., в частности: ACHA Well-Being Assessment: Reference Group Data Report. Fall 2023 – Pilot / Silver Spring: ACHA, 2024. URL: https://www.acha.org/wp-content/uploads/2024/07/ACHA_WELL-BEING_ASSESSMENT_FALL_2023_REFERENCE_GROUP_DATA_REPORT.pdf (дата обращения: 11.01.2025). Р. 23.

Проблема	Вариант ответа			
	не было такого	такое было, но не повлияло на учебу	такое было и негативно повлияло на успеваемость	такое было и поставило под угрозу продолжение обучения
Конфликты с другими студентами, буллинг	73,2	23,2	2,0	1,7
Конфликты с преподавателями	71,1	25,5	2,3	1,0
Конфликты с работниками или руководителями вуза	69,5	29,5	0,3	0,7
Неуверенность в своих силах	74,2	16,8	7,0	2,0
Низкая самооценка	76,5	13,1	8,7	1,7
Дискриминация	82,9	11,4	4,4	1,3
Чувство одиночества	69,5	21,5	6,0	3,0

Согласно результатам диагностики, в Узбекистане студенты вузов испытывают серьёзные психологические трудности. В связи с этим психологическая служба вуза должна быть наиважнейшим ресурсом психологической помощи и поддержки студентов. Такое реально лишь при условии восприятия студентами таких психологических служб в качестве полноценного и эффективного способа решения своих психологических проблем. Для конкретизации установки относительно функций психологической службы студентам подготовили ряд соответствующих вопросов.

Опрос показал следующее. 17,1% студентов обращались за психологической помощью. Такой опыт не связан ни с курсом обучения ($\chi^2 = 0,286$, ст. св. = 1, $p = 0,593$), ни с вузом ($\chi^2 = 2,224$, ст. св. = 2, $p = 0,329$), ни с гендерной принадлежностью ($\chi^2 = 0,138$, ст. св. = 1, $p = 0,710$). Но он находится в прямой зависимости от этносоциального статуса ($\chi^2 = 17,201$, ст. св. = 1, $p < 0,001$). Так, студенты европейских групп довольно часто информируют об опыте обращения за помощью к психологу.

Профессиональная психологическая помощь считается как умеренно-позитивная. 59,7% студентов сообщили о своей готовности обратиться за ней при возникновении психологических проблем. Характер установок не зависит от этносоциального статуса учебной группы ($\chi^2 = 2,472$, ст. св. = 1, $p = 0,116$), пола ($\chi^2 = 0,000$, ст. св. = 1, $p = 0,992$). Практически не зависит и от вуза ($\chi^2 = 5,922$, ст. св. = 2, $p = 0,052$), хотя умеренно зависит от курса обучения ($\chi^2 = 5,010$, ст. св. = 1, $p = 0,025$). Так, около трети студентов 3 курса (69,7%) готовы обратиться к психологу, тогда как среди первокурсников таковых 55,8%.

Таким образом, возрастает понимание потенциала профессиональной психологической помощи и меняются стереотипы в вопросе обращения за психологической помощью. Наблюдается формирование более позитивных установок и в европейских, и в национальных группах (табл. 4).

Анализ табл. 4 показал важность индивидуального консультирования по вопросам

обучения и развития образования. Установлено, что основными источниками стресса для студентов вузов Узбекистана являются проблемы, связанные с их профессиональным развитием. В связи с этим важная роль отводится психологической помощи, эффективность которой зависит от психологической службы вуза, предназначенной не только как объект для решения терапевтических задач, но и в качестве ресурса личного и профессионального развития.

Таблица 4

Воспринимаемая важность отдельных направлений и форм работы психологической службы вуза, средний балл (ст. откл.)

Ранг	Направление	Вся выборка	УзГУМЯ	TMA	Profi University
1	Индивидуальные консультации по вопросам, связанным с академической успеваемостью, профессиональным и личностным развитием	4,58 (2,20)	4,61 (2,21)	4,31 (2,33)	4,83 (2,02)
2	Групповые консультации, тренинги для решения психологических проблем	4,30 (2,09)	4,04 (2,10)	4,15 (2,04)	4,91 (2,02)
3-4	Индивидуальные консультации по вопросам, связанным с психоэмоциональным состоянием и душевным здоровьем	4,27 (2,24)	4,15 (2,22)	4,13 (2,23)	4,65 (2,26)
3-4	Мероприятия и программы по поддержанию здорового образа жизни	4,27 (2,07)	4,22 (2,09)	4,12 (2,07)	4,53 (2,06)
5	Индивидуальные консультации по вопросам, связанным с личной жизнью, семьей и социальными отношениями	4,20 (2,23)	4,09 (2,25)	4,08 (2,29)	4,55 (2,11)
6	Экстренная психологическая помощь	4,18 (2,18)	3,71 (2,27)	4,0 (2,16)	5,19 (1,69)
7	Специальные мобильные приложения или другие формы помощи с использованием технологий	4,16 (2,25)	4,10 (2,31)	3,95 (2,34)	4,52 (2,00)
8	Индивидуальные консультации по вопросам, связанным с экстремистскими идеологиями	4,08 (2,20)	4,13 (2,24)	3,81 (2,28)	4,30 (2,00)
9	Информирование обучающихся о доступных ресурсах психологической помощи	4,03 (2,13)	3,82 (2,18)	3,70 (2,19)	4,75 (1,79)
10	Распространение	4,02	3,87 (2,24)	3,72	4,64 (2,03)

	информационных материалов о психологических проблемах и способах их решения, для самостоятельного изучения	(2,17)		(2,09)	
11	Индивидуальные консультации по вопросам, связанным с употреблением алкоголя, наркотиков	3,81 (2,18)	3,84 (2,20)	3,57 (2,23)	4,01 (2,10)

Наряду с индивидуальным консультированием осуществляется и групповое, представляющее собой особую актуальность с учётом ограниченных ресурсных возможностей вузов Центральноазиатского региона.

Приоритеты работы психологической службы в вузах различны. Например, в частном университете Profi University более высока оценка многих направлений работы психологической службы, построенных на иной иерархии приоритетов, модели работы психологической службы на уровне конкретного учебного заведения, основанной на более глубокой и регулярной диагностике контингента обучающихся и организационной среды.

Данное пилотное исследование, проведенное в трех вузах, преимущественно среди студентов-первокурсников, призвано способствовать созданию научно обоснованной базы для развития психологической службы в вузах Узбекистана. На фоне острого дефицита аналогичных исследований и регулярных мониторингов оно представляет конкретные эмпирические данные по нескольким вузам страны. Демонстрируя возможности предложенной методики для диагностики психологических проблем студентов европейских и национальных групп, исследование позволяет выявить определение зависимости и взаимосвязи в решении психологических проблем в вузах, которые могут быть проверены и уточнены в ходе последующих исследований.

ЛИТЕРАТУРА

1. ACHA Well-Being Assessment: Reference Group Data Report. Fall 2023 – Pilot / Silver Spring: ACHA, 2024. URL: https://www.acha.org/wp-content/uploads/2024/07/ACHA_WELL-BEING_ASSESSMENT_FALL_2023_REFERENCE_GROUP_DATA_REPORT.pdf

2. Yunusovich, Akhrorov Voris, and Azizuddin Khan. "An Investigation of Psychological Services of Mental Health of Student's in Uzbekistan: A Critical Evaluation." *Journal of Education, Society and Behavioural Science* 37.4 (2024): 23-33.

3. World Health Organization. (2021). *Prevention and management of mental health conditions in Uzbekistan: the case for investment* (No. WHO/EURO: 2021-3827-43586-61232). World Health Organization. Regional Office for Europe.



TALABALAR IQTISODIY XULQ-ATVORINING IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK JIHATLARI

Yuldosheva Gavhar O'tkirovna

*O'ZXIA Din psixologiyasi va pedagogika kafedrası doktoranti,
TMCI instituti o'qituvchisi*

Annotatsiya: Talabalar iqtisodiy xulq-atvori, ularning hayotida muhim rol o'ynaydi, chunki bu xulq-atvor nafaqat shaxsiy moliyaviy holatiga, balki ularning ta'lim jarayoniga, ijtimoiy aloqalariga va kelajakdagi professional hayotlariga ham ta'sir ko'rsatadi. Talabalar, o'z iqtisodiy qarorlarini qabul qilishda ko'plab omillarga tayanadilar. Bu omillar orasida ijtimoiy muhit, psixologik holat, oilaviy ta'sirlar va shaxsiy motivatsiyalar mavjud. Ushbu maqolada talabalar iqtisodiy xulq-atvorining ijtimoiy-psixologik jihatlari haqida ma'lumotlar berilgan.

Kalit so'zlar: talabalar, iqtisodiy sharoitlar, ijtimoiy-psixologik jihatlari, motivatsiya, ijtimoiy normalar, iqtisodiy bilimlar, strategiyalar.

Аннотация: Экономическое поведение студентов играет важную роль в их жизни, поскольку это поведение влияет не только на их личное материальное положение, но и на их учебный процесс, социальные отношения и будущую профессиональную жизнь. Студенты полагаются на множество факторов при принятии экономических решений. Эти факторы включают социальную среду, психологический статус, влияние семьи и личные мотивы. В данной статье представлена информация о социально-психологических аспектах экономического поведения студентов.

Ключевые слова: студенты, экономические условия, социально-психологические аспекты, мотивация, социальные нормы, экономические знания, стратегии.

Abstract: Students' economic behavior plays an important role in their lives, because this behavior affects not only their personal financial situation, but also their educational process, social relations and future professional life. Students rely on many factors to make their economic decisions. These factors include social environment, psychological status, family influences, and personal motivations. This article provides information about socio-psychological aspects of students' economic behavior.

Key words: students, economic conditions, socio-psychological aspects, motivation, social norms, economic knowledge, strategies.

KIRISH

O‘zbekistonning o‘zgaruvchan iqtisodiy sharoitlari talabalar uchun yangi imkoniyatlar va qiyinchiliklarni keltirib chiqaradi. Talabalar ko‘pincha moliyaviy jihatdan cheklangan bo‘lishadi, bu esa ularda xarajatlarni rejalashtirishga, moliyaviy xulq-atvorni shakllantirishga va iqtisodiy qarorlar qabul qilishda ehtiyotkorlik bilan yondashishga olib keladi. Talabalar o‘z xarajatlarini rejalashtirishda o‘z oilalari va do‘stlari bilan maslahatlashishadi, bu esa ijtimoiy aloqalarning ahamiyatini yanada oshiradi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA TADQIQOT METODOLOGIYASI

Talabalar iqtisodiy xulq-atvorini shakllantirishda oilaning moliyaviy holati va ularning iqtisodiy bilimlari muhim rol o‘ynaydi. Oila, talabalar uchun iqtisodiy qarorlar qabul qilishda asosiy ta'sir ko‘rsatuvchi omil bo‘lib, ularning xarajatlarini qanday rejalashtirishlari va moliyaviy masalalarda qanday yondashuvlar qo‘llashlarini belgilaydi. Talabalar o‘rtasida ijtimoiy aloqalar, ularning iqtisodiy xulq-atvoriga ta'sir etuvchi muhim omil hisoblanadi. Do‘stlar, tanishlar va guruhlar orasidagi munosabatlar, talabalar o‘rtasida iqtisodiy raqobatni kuchaytirishi yoki pasaytirishi mumkin. Masalan, agar bir do‘sti yangi telefon yoki kiyim sotib olsa, bu boshqa talabalarni ham o‘z xarajatlarini oshirishga undashi mumkin. Bunday holatlar, talabalar o‘rtasida iqtisodiy xulq-atvorni shakllantirishda ijtimoiy ta'sirni ko‘rsatadi. Shuningdek, ijtimoiy aloqalar orqali talabalar o‘zlari uchun yangi iqtisodiy imkoniyatlarni kashf etishlari mumkin. Do‘stlarining tajribalari va maslahatlari, talabalar uchun moliyaviy jihatdan to‘g‘ri qarorlar qabul qilishda yordam beradi. Talabalar iqtisodiy xulq-atvorini shakllantirishda psixologik omillar ham muhim rol o‘ynaydi. Talabalar o‘zlarini qanday his qilishlari, o‘ziga bo‘lgan ishonchlari va stress darajalari, ularning iqtisodiy qarorlariga ta'sir qiladi. Stress ostida bo‘lgan talabalar ko‘proq impulsiv xaridlar qilishlari yoki moliyaviy rejalashtirishni e'tiborsiz qoldirishlari mumkin. Ular, o‘z psixologik holatlarini boshqarish uchun stressni kamaytirish strategiyalarini ishlab chiqishlari muhimdir.

MUHOKAMA VA NATIJALAR

Talabalar o‘z iqtisodiy xulq-atvorlarini shakllantirishda o‘z-o‘zini anglash va o‘ziga ishonchni rivojlantirishlari kerak. O‘z-o‘zini anglagan talabalar, o‘z imkoniyatlarini va cheklovlarini yaxshi biladilar, bu esa ularning iqtisodiy qarorlarini yanada ongli qilishlariga yordam beradi. Ijtimoiy maqom va ijtimoiy ta'sir ham talabalar iqtisodiy xulq-atvorini shakllantirishda muhim ahamiyatga ega. Talabalar o‘rtasida ijtimoiy maqom, ko‘pincha iqtisodiy qarorlarni qabul qilishda muhim rol o‘ynaydi. Yuqori ijtimoiy maqomga ega talabalar ko‘proq xarid qilishga tayyor bo‘lishlari mumkin, chunki ular o‘zlarini ijtimoiy jihatdan tasdiqlash istagida bo‘lishadi. Boshqa tomondan, past ijtimoiy maqomga ega talabalar xarajatlarini kamaytirishga harakat qilishi mumkin, chunki ular o‘zlarini iqtisodiy jihatdan cheklangan his qilishlari mumkin. Ijtimoiy maqom, talabalar o‘rtasida iqtisodiy raqobatni kuchaytirishi va xarid qilishga bo‘lgan motivatsiyani oshirishi mumkin. Bu esa, talabalar orasida ijtimoiy ta'sirni yanada kuchaytiradi va iqtisodiy xulq-atvorni shakllantiradi.[1]

Zamonaviy talabalar ijtimoiy tarmoqlar orqali bir-biri bilan tez-tez aloqada bo‘lishadi. Ijtimoiy tarmoqlar, talabalar uchun iqtisodiy xulq-atvorini shakllantirishda yangi imkoniyatlar va xavflarni keltirib chiqaradi. Ijtimoiy tarmoqlarda ko‘rsatilgan iqtisodiy muvaffaqiyatlar, talabalar o‘rtasida raqobatni kuchaytirishi va xarid qilishga bo‘lgan motivatsiyani oshirishi mumkin. Biroq, ijtimoiy tarmoqlar orqali olingan ma'lumotlar ham talabalar o‘rtasida noto‘g‘ri qarorlar qabul qilishga olib kelishi mumkin. Ijtimoiy tarmoqlar, talabalar uchun iqtisodiy bilimlarni oshirishda yordam berishi mumkin, lekin ularning ta'siri ijtimoiy muhit va psixologik holatga bog‘liq. Ijtimoiy tarmoqlar orqali talabalar o‘rtasida iqtisodiy bilimlarni almashish, ularning iqtisodiy qarorlarini yanada ongli qilishga yordam beradi. Talabalar iqtisodiy xulq-atvorining ijtimoiy-psixologik jihatlarini o‘rganish, ularning shaxsiy va ijtimoiy rivojlanishlariga katta hissa qo‘shadi. Bu jarayonda talabalar, o‘zlarining iqtisodiy bilimlarini oshirib, ijtimoiy mas'uliyat hissini rivojlantirishlari kerak. Jamiyatda faol ishtirok etish, talabalar uchun nafaqat iqtisodiy qarorlar qabul qilishda, balki o‘z kelajaklarini belgilashda muhimdir. Talabalar o‘z iqtisodiy xulq-atvorlarini shakllantirishda ijtimoiy-psixologik jihatlarni inobatga olib, ongli qarorlar qabul qilishga intilishlari lozim.[2]

Shuningdek, talabalar o‘zlarining iqtisodiy xulq-atvorlarini shakllantirishda zamonaviy texnologiyalar va ijtimoiy tarmoqlarni ham hisobga olishlari zarur. Ijtimoiy tarmoqlar orqali olingan ma'lumotlar, talabalar uchun iqtisodiy qarorlar qabul qilishda yangi imkoniyatlar yaratishi mumkin. Biroq, ijtimoiy tarmoqlarda ko‘rsatilgan iqtisodiy muvaffaqiyatlar va raqobat, talabalar o‘rtasida stress va noaniqlikni keltirib chiqarishi mumkin. Shuning uchun, talabalar ijtimoiy tarmoqlaridan foydalanishda ehtiyotkorlik bilan yondashishlari va o‘z iqtisodiy xulq-atvorlarini shakllantirishda ongli bo‘lishlari zarur. Talabalar iqtisodiy xulq-atvorining ijtimoiy-psixologik jihatlari, ularning shaxsiy va ijtimoiy rivojlanishlari uchun muhim ahamiyatga ega. Ularning iqtisodiy qarorlarini qabul qilishda ijtimoiy aloqalar, oilaviy ta'sir, iqtisodiy bilimlar, motivatsiya va psixologik holatlarni hisobga olish zarur. Talabalar, o‘z iqtisodiy xulq-atvorlarini shakllantirishda ijtimoiy mas'uliyat hissini rivojlantirishlari kerak. Bu, talabalar uchun nafaqat iqtisodiy muvaffaqiyat, balki shaxsiy rivojlanish va ijtimoiy barqarorlik nuqtai nazaridan ham muhimdir. Talabalar o‘z iqtisodiy xulq-atvorlarini shakllantirishda ijtimoiy mas'uliyat hissini inobatga olishlari muhimdir. Ijtimoiy mas'uliyat, talabalar uchun iqtisodiy qarorlar qabul qilishda muhim ahamiyatga ega. Talabalar, o‘z xarajatlarini rejalashtirishda va investitsiya qilishda ijtimoiy jihatdan mas'uliyatli bo‘lishlari kerak. Bu, talabalar o‘z iqtisodiy xulq-atvorini ijtimoiy foyda va ijtimoiy barqarorlik nuqtai nazaridan shakllantirishga yordam beradi.[3]

Zamonaviy davrda ijtimoiy tarmoqlar talabalarning hayotida muhim o‘rin egallaydi. Ular faqatgina muloqot qilish vositasi emas, balki ma'lumot almashish, fikrlar bildirish va iqtisodiy qarorlar qabul qilishda ham ta'sir ko‘rsatadigan platformalardir. Talabalar o‘z iqtisodiy xulq-atvorlarini shakllantirishda ijtimoiy tarmoqlardan qanday foydalanayotganini va bu jarayonda qanday ta'sirlar mavjudligini o‘rganish muhimdir. Ijtimoiy tarmoqlar, talabalar uchun o‘zaro aloqalarni mustahkamlash va yangi do‘stlar orttirish imkoniyatini yaratadi. Biroq, bu

platformalarda ko‘rsatiladigan iqtisodiy muvaffaqiyatlar va hayot tarzi ko‘pincha talabalar o‘rtasida raqobatni kuchaytiradi. Masalan, bir do‘sti yangi kiyim yoki texnologik qurilmalarni xarid qilganida, boshqa talabalar ham o‘z xarajatlarini oshirishga intilishlari mumkin. Bu holat, talabalar o‘rtasida iqtisodiy raqobatni kuchaytiradi va ko‘plab talabalar o‘z xarajatlarini rejalashtirishda ijtimoiy tarmoqlardagi ko‘rsatmalarga asoslanadilar. Ijtimoiy tarmoqlar orqali talabalar turli iqtisodiy masalalar bo‘yicha ma‘lumot olishadi. Ular, iqtisodiy bilimlarini oshirish va moliyaviy rejalashtirishda yordam beradigan guruhlar va sahifalarni kuzatishlari mumkin. Bu esa talabalar o‘rtasida iqtisodiy savodxonlikni oshiradi. Ijtimoiy tarmoqlarda mavjud bo‘lgan turli resurslar, talabalar uchun moliyaviy masalalar bo‘yicha maslahatlar va strategiyalarni taqdim etadi. Shunday qilib, talabalar o‘z iqtisodiy qarorlarini yanada ongli ravishda qabul qilish imkoniyatiga ega bo‘ladilar. Biroq, ijtimoiy tarmoqlarning ta‘siri har doim ijobiy emas. [4]

Talabalar ko‘pincha o‘zlarini boshqalar bilan solishtirishadi va bu ularda stress, noaniqlik va o‘z-o‘zini past baholash hissini keltirib chiqarishi mumkin. Ijtimoiy tarmoqlarda ko‘rsatiladigan hayot tarzi va iqtisodiy muvaffaqiyatlar, talabalar o‘rtasida iqtisodiy bosimni oshirishi va impulsiv xaridlar qilishga olib kelishi mumkin. Ular, o‘z iqtisodiy holatlarini yaxshilash uchun keraksiz xarajatlar qilishga intilishlari mumkin, bu esa ularning moliyaviy holatini yanada og‘irlashtiradi. Ijtimoiy tarmoqlar, shuningdek, talabalar uchun yangi iqtisodiy imkoniyatlarni kashf etish imkonini ham beradi. Ular, o‘z qiziqishlariga mos keladigan ish yoki loyiha takliflarini topishlari mumkin. Bunday imkoniyatlar, talabalar uchun qo‘shimcha daromad olish va iqtisodiy mustaqillikni oshirishda yordam beradi. Ijtimoiy tarmoqlar orqali talabalar o‘zlarining ijodiy qobiliyatlarini namoyish etishlari va o‘z brendlarini yaratishlari mumkin. Bu esa, ularning iqtisodiy xulq-atvorini yanada ijobiy tomonga o‘zgartirishi mumkin. Shuningdek, ijtimoiy tarmoqlar orqali talabalar o‘rtasida iqtisodiy bilimlarni almashish imkoniyati mavjud. Ular o‘z tajribalari va maslahatlarini boshqalar bilan baham ko‘rish orqali, bir-birlariga yordam berishlari mumkin. Bu, talabalar o‘rtasida iqtisodiy savodxonlikni oshirish va to‘g‘ri qarorlar qabul qilishda yordam beradi. Ijtimoiy tarmoqlar, talabalar uchun o‘zaro yordam va qo‘llab-quvvatlash platformasiga aylanishi mumkin, bu esa ularning iqtisodiy xulq-atvorini ijobiy tomonga o‘zgartirishi mumkin.[5]

Ijtimoiy tarmoqlar talabalar iqtisodiy xulq-atvoriga sezilarli ta‘sir ko‘rsatadi. Ular, talabalar o‘rtasida iqtisodiy raqobatni kuchaytirishi, moliyaviy bilimlarni oshirishi, impulsiv xaridlar qilishga olib kelishi yoki yangi iqtisodiy imkoniyatlarni kashf etishi mumkin. Talabalar, ijtimoiy tarmoqlardan foydalanishda ehtiyotkorlik bilan yondashishlari va o‘z iqtisodiy xulq-atvorlarini ongli ravishda shakllantirishlari zarur. Ijtimoiy tarmoqlarning ijobiy ta‘siridan foydalanish va salbiy ta‘siridan qochish, talabalar uchun muhim vazifa bo‘lib qoladi.[6]

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, talabalar iqtisodiy xulq-atvorining ijtimoiy-psixologik jihatlarini ko‘plab omillarga bog‘liq. Ularning iqtisodiy qarorlari ijtimoiy aloqalar, oilaviy ta‘sir, ijtimoiy maqom, iqtisodiy bilimlar, motivatsiya, stress, ijtimoiy tarmoqlar, madaniy omillar, o‘z-o‘zini

anglash va ijtimoiy mas'uliyat hissi kabi ko‘plab ijtimoiy-psixologik omillar ta'sirida shakllanadi. Talabalar o‘z iqtisodiy xulq-atvorlarini shakllantirishda ushbu omillarni inobatga olishlari zarur, chunki bu ularning kelajakdagi iqtisodiy muvaffaqiyatlari uchun muhimdir. Iqtisodiy xulq-atvorni yaxshilash va ongli qarorlar qabul qilish uchun talabalar ijtimoiy-psixologik jihatlarni chuqur o‘rganishlari va ularni hisobga olishlari kerak.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Абдуразков А. (2021). «Социальная психология и экономическое поведение». Ташкент: Национальный университет Узбекистана.
2. Кадыров М. (2020). «Экономическое поведение студентов: социальные и психологические факторы». Самарканд: Самаркандский государственный университет.
3. Мурадов Д. (2019). «Экономическое поведение и социальные отношения». Бухара: Бухарский государственный университет.
4. Исмаилов Р. (2022). «Психологические аспекты принятия студентами экономических решений». Фергана: Ферганский государственный университет.
5. Тураев С. (2023). «Социальные сети и экономическое поведение студентов». Ташкент: Ташкентский университет информационных технологий.
6. Каримов А. (2022). «Экономическая грамотность и психологические факторы у студентов». Андижан: Андижанский государственный университет.
7. Рахмонов Х. (2021). «Социальная психология и экономическое поведение: теоретические и практические аспекты». Каракалпакстан: Каракалпакский государственный университет.
8. Содиков Ф. (2020). «Социально-психологические аспекты экономического поведения студентов». Наманган: Наманганский государственный университет.
9. Юсупов Н. (2023). «Психологические аспекты принятия экономических решений». Ташкент: Ташкентский государственный экономический университет.
10. Худойбердиев А. (2022). «Студенты и экономическое поведение: социальные и психологические аспекты». Нукус: Нукусский государственный университет.



O'SMIR YOSHLARDA HAYOTIY KO'NIKMALARINI SHAKLLANTIRISHDAGI PSIXOLOGIK DETERMINANTLARI

Tillaxodjayeva Xosiyatxon Sardorbekovna
Texnologiya menejment kommunikatsiya instituti
Pedagogika va psixologiya kafedrası o'qituvchisi

Annotatsiya: O'smirlilik davri inson hayotidagi muhim bosqichlardan biridir. Bu davrda o'smirlar nafaqat jismoniy, balki psixologik va ijtimoiy jihatdan ham o'zgarishlarni boshdan kechirishadi. O'smirlar o'z shaxsiyatini shakllantirish, hayotiy ko'nikmalarini rivojlantirish va jamiyatda o'z o'rnini topish jarayonida ko'plab psixologik determinantlarga duch keladilar. Ushbu maqolada o'smir yoshlarda hayotiy ko'nikmalarini shakllantirishdagi psixologik determinantlar tahlil qilinadi.

Kalit so'zlar: o'smirlar, hayotiy ko'nikmalar, psixologik determinantlar, fikrlar, munosabatlar, hayotiy ko'nikmalar, motivatsiya, munosabatlar, ijtimoiy ko'nikmalar.

Аннотация: Подростковый возраст – один из важнейших этапов в жизни человека. В этот период подростки испытывают изменения не только физические, но и психологические и социальные. Подростки сталкиваются со многими психологическими детерминантами в процессе формирования своей личности, развития жизненных навыков и поиска своего места в обществе. В данной статье анализируются психологические детерминанты формирования жизненных навыков у подростков.

Ключевые слова: подростки, жизненные навыки, психологические детерминанты, мысли, установки, жизненные навыки, мотивация, отношения, социальные навыки.

Abstract: Adolescence is one of the most important stages in human life. During this period, adolescents experience changes not only physically, but also psychologically and socially. Adolescents face many psychological determinants in the process of forming their personality, developing life skills and finding their place in society. This article analyzes psychological determinants in the formation of life skills in adolescents.

Key words: adolescents, life skills, psychological determinants, thoughts, attitudes, life skills, motivation, relationships, social skills.

KIRISH

O‘smirlik davrida o‘smirlar ko‘plab yangi tajribalarni boshdan kechirishadi. Ular o‘z his-tuyg‘ularini, fikrlarini va munosabatlarini shakllantirishda o‘ziga xos qiyinchiliklarga duch kelishadi. Bu jarayon o‘smirlarning shaxsiyatini shakllantirishda muhim rol o‘ynaydi. O‘smirlar o‘z hayotiy ko‘nikmalarini rivojlantirishda o‘z ota-onalari, o‘qituvchilari va tengdoshlari bilan bo‘lgan munosabatlaridan ko‘p narsalarni o‘rganadilar. O‘smirlik davrida o‘smirlar o‘z-o‘zini anglash jarayonida ko‘plab qiyinchiliklarga duch kelishadi. Bu jarayon o‘z-o‘zini anglash va o‘z shaxsiyatini shakllantirishda muhim ahamiyatga ega.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA TADQIQOT METODOLOGIYASI

O‘smirlar o‘zlarini o‘rganish orqali, o‘z hayotiy ko‘nikmalarini rivojlantirishda asosiy qadamlarni qo‘yadilar. O‘z-o‘zini anglash jarayoni o‘smirlarning o‘z shaxsiyatini shakllantirishda, o‘z hayotiy ko‘nikmalarini rivojlantirishda va ijtimoiy munosabatlarda muvaffaqiyat qozonishida muhim rol o‘ynaydi. O‘smirlar o‘z his-tuyg‘ularini ifoda etishda va boshqalar bilan muloqot qilishda ko‘plab qiyinchiliklarga duch kelishadi. Bu jarayon o‘smirlarning ijtimoiy ko‘nikmalarini rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega. O‘smirlar o‘z his-tuyg‘ularini ifoda etish orqali, o‘z tengdoshlari bilan o‘zaro munosabatlarni rivojlantirishda va ijtimoiy ko‘nikmalarini shakllantirishda muhim tajribalar orttiradilar. O‘smirlar o‘z his-tuyg‘ularini ifoda etish orqali, o‘z shaxsiyatlarini yanada chuqurroq tushunishga yordam beradi. O‘smir yoshlarda hayotiy ko‘nikmalarini shakllantirishda muhim psixologik determinantlardan biri motivatsiyadir. Motivatsiya o‘smirlarning o‘z maqsadlariga erishish uchun harakat qilishiga yordam beradi. O‘smirlar o‘z maqsadlariga erishish uchun motivatsiyaga ega bo‘lishlari zarur. Motivatsiya o‘smirlarning o‘z hayotiy ko‘nikmalarini rivojlantirishda, o‘z shaxsiyatlarini shakllantirishda va muvaffaqiyatga erishishda muhim rol o‘ynaydi. O‘smirlar o‘z motivatsiyalarini shakllantirishda o‘z ota-onalari va o‘qituvchilari bilan bo‘lgan munosabatlaridan ko‘p narsalarni o‘rganadilar. Ota-onalar va o‘qituvchilar o‘smirlarga o‘z maqsadlariga erishishda yordam berishlari, ularni qo‘llab-quvvatlashlari va rag‘batlantirishlari zarur. Bunday munosabatlar o‘smirlarning motivatsiyasini oshirishga yordam beradi va ularning hayotiy ko‘nikmalarini rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega. O‘smirlik davrida o‘smirlar o‘z tengdoshlari bilan bo‘lgan munosabatlarida ko‘plab o‘zgarishlarga duch keladilar. Tengdoshlar bilan munosabatlar o‘smirlarning shaxsiyatini shakllantirishda va hayotiy ko‘nikmalarini rivojlantirishda muhim rol o‘ynaydi. O‘smirlar tengdoshlari bilan o‘zaro munosabatlar orqali, o‘z his-tuyg‘ularini ifoda etish, ijtimoiy ko‘nikmalarini rivojlantirish va o‘z shaxsiyatlarini shakllantirishda muhim tajribalar orttiradilar.[1]

MUHOKAMA VA NATIJALAR

O‘smirlar o‘z tengdoshlari bilan bo‘lgan munosabatlarida ko‘plab qiyinchiliklarga duch kelishadi. Bunday qiyinchiliklar o‘smirlarning o‘z his-tuyg‘ularini ifoda etish va ijtimoiy ko‘nikmalarini rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega. O‘smirlar tengdoshlari bilan o‘zaro munosabatlar orqali, o‘z shaxsiyatlarini yanada chuqurroq tushunishga yordam beradi.

O‘smirlarning tengdoshlari bilan bo‘lgan munosabatlari, ularning shaxsiyatini shakllantirishda va hayotiy ko‘nikmalarini rivojlantirishda muhim rol o‘ynaydi. O‘smirlar o‘z hayotiy ko‘nikmalarini shakllantirishda o‘zlariga xos qiyinchiliklarga duch kelishadi. [2]

Bu qiyinchiliklar o‘smirlarning o‘z shaxsiyatlarini shakllantirishda, o‘z hayotiy ko‘nikmalarini rivojlantirishda va ijtimoiy munosabatlarda muvaffaqiyat qozonishida muhim rol o‘ynaydi. O‘smirlar o‘z hayotiy ko‘nikmalarini shakllantirishda o‘zlariga xos qiyinchiliklarga duch kelishsa ham, bu jarayon ularning shaxsiyatini yanada kuchaytiradi va ijtimoiy ko‘nikmalarini rivojlantirishga yordam beradi. O‘smirlik davrida o‘smirlar o‘z shaxsiyatlarini shakllantirishda va hayotiy ko‘nikmalarini rivojlantirishda ko‘plab psixologik determinantlarga duch keladilar. O‘smirlar o‘z his-tuyg‘ularini ifoda etish, o‘z-o‘zini anglash va ijtimoiy munosabatlarni rivojlantirish jarayonida ko‘plab qiyinchiliklarga duch kelishadi. Bunday qiyinchiliklar o‘smirlarning shaxsiyatini shakllantirishda muhim ahamiyatga ega. O‘smirlar o‘z hayotiy ko‘nikmalarini shakllantirishda o‘z ota-onalari, o‘qituvchilari va tengdoshlari bilan bo‘lgan munosabatlaridan ko‘plab narsalarni o‘rganadilar.[3]

O‘smirlik davri inson hayotining eng muhim va qiyin bosqichlaridan biridir. Bu davrda o‘smirlar nafaqat jismoniy, balki psixologik jihatdan ham o‘zgarishlarni boshdan kechirishadi. O‘smirlar o‘z shaxsiyatlarini shakllantirish jarayonida tengdoshlari bilan bo‘lgan munosabatlar muhim rol o‘ynaydi. Tengdoshlar bilan o‘zaro munosabatlar o‘smirlarning ijtimoiy ko‘nikmalarini rivojlantirish, o‘z his-tuyg‘ularini ifoda etish va shaxsiyatini shakllantirishda katta ta’sir ko‘rsatadi. O‘smirlar tengdoshlari bilan munosabatlarida ko‘plab tajribalar orttiradilar. Bu tajribalar o‘smirlarning o‘zini anglashida va ijtimoiy identitetini shakllantirishda muhim ahamiyatga ega. Tengdoshlar bilan o‘zaro munosabatlar orqali o‘smirlar o‘z his-tuyg‘ularini ifoda etishni, boshqalar bilan muloqot qilishni va ijtimoiy ko‘nikmalarini rivojlantirishni o‘rganadilar. O‘smirlar tengdoshlari bilan o‘zaro munosabatlar orqali, o‘z shaxsiyatlarini yanada chuqurroq tushunishga yordam beradi. O‘smirlar tengdoshlari bilan munosabatlarida ko‘plab qiyinchiliklarga duch kelishadi. Bunday qiyinchiliklar o‘smirlarning o‘z his-tuyg‘ularini ifoda etish va ijtimoiy ko‘nikmalarini rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega. O‘smirlar tengdoshlari bilan bo‘lgan munosabatlarida o‘zlarini qabul qilish, o‘ziga ishonchni oshirish va ijtimoiy muhitda o‘z o‘rnini topishda qiyinchiliklarga duch kelishlari mumkin. Bunday muammolar o‘smirlarning shaxsiyatini shakllantirishda va o‘z hayotiy ko‘nikmalarini rivojlantirishda muhim rol o‘ynaydi. O‘smirlar tengdoshlari bilan bo‘lgan munosabatlarida o‘zaro ta’sir va o‘zaro ta’sirning natijasida o‘z shaxsiyatlarini shakllantiradilar. Tengdoshlari bilan bo‘lgan munosabatlar orqali o‘smirlar o‘z ijtimoiy ko‘nikmalarini rivojlantirish, o‘z his-tuyg‘ularini ifoda etish va o‘z-o‘zini anglash jarayonida tajribalar orttiradilar. O‘smirlar tengdoshlari bilan o‘zaro munosabatlar orqali, o‘z shaxsiyatlarini yanada chuqurroq tushunishga yordam beradi. O‘smirlarning tengdoshlari bilan munosabati, shuningdek, ularning ijtimoiy identitetini shakllantirishda muhim rol o‘ynaydi. O‘smirlar tengdoshlari bilan bo‘lgan munosabatlarida o‘zlarini qabul qilish, o‘ziga ishonchni oshirish va o‘z o‘rnini topish jarayonida ko‘plab

tajribalar orttiradilar. Tengdoshlari bilan bo‘lgan munosabatlar orqali o‘smirlar o‘z shaxsiyatlarini shakllantiradilar va ijtimoiy muhitda o‘z o‘rnini topishda yordam beradi.[4]

O‘smirlar tengdoshlari bilan bo‘lgan munosabatlarida ijtimoiy tajribalar orttiradilar. Ular o‘zaro muloqot qilish, muammolarni hal qilish va boshqalar bilan o‘zaro munosabatlarni rivojlantirishda ko‘plab tajribalar orttiradilar. Bu tajribalar o‘smirlarning shaxsiyatini shakllantirishda va ijtimoiy ko‘nikmalarini rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega. O‘smirlar tengdoshlari bilan munosabatlarida o‘z his-tuyg‘ularini ifoda etishni, boshqalar bilan muloqot qilishni va ijtimoiy ko‘nikmalarini rivojlantirishni o‘rganadilar. O‘smirlar tengdoshlari bilan bo‘lgan munosabatlarida o‘zaro ta'sir va o‘zaro ta'sirning natijasida o‘z shaxsiyatlarini shakllantiradilar. Tengdoshlari bilan bo‘lgan munosabatlar orqali o‘smirlar o‘z ijtimoiy ko‘nikmalarini rivojlantirish, o‘z his-tuyg‘ularini ifoda etish va o‘z-o‘zini anglash jarayonida tajribalar orttiradilar. O‘smirlar tengdoshlari bilan o‘zaro munosabatlar orqali, o‘z shaxsiyatlarini yanada chuqurroq tushunishga yordam beradi hamda o‘smirlarning tengdoshlari bilan munosabati shaxsiyatiga ta'siri juda katta. Bu munosabatlar o‘smirlarning ijtimoiy ko‘nikmalarini rivojlantirish, o‘z his-tuyg‘ularini ifoda etish va shaxsiyatini shakllantirishda muhim rol o‘ynaydi. O‘smirlar tengdoshlari bilan o‘zaro munosabatlar orqali o‘z shaxsiyatlarini yanada chuqurroq tushunishga yordam beradi va ijtimoiy muhitda o‘z o‘rnini topishda muhim tajribalar orttiradilar. O‘smirlik davrida tengdoshlari bilan bo‘lgan munosabatlar o‘smirlarning shaxsiyatini shakllantirishda, o‘z hayotiy ko‘nikmalarini rivojlantirishda va ijtimoiy munosabatlarda muvaffaqiyat qozonishida muhim ahamiyatga ega.[5]

O‘smirlik davri – shaxsiyatning rivojlanishi va hayotiy ko‘nikmalarni o‘zlashtirish uchun muhim bosqichdir. Ushbu davrda o‘smirlar o‘zlarini anglash, boshqalar bilan muloqot qilish va turli hayotiy vaziyatlarga moslashish kabi ko‘nikmalarni rivojlantiradilar. Psixologik determinantlar, bu jarayonni ta'sir qiluvchi omillar sifatida, o‘smirlarning hayotiy ko‘nikmalarini shakllantirishda muhim rol o‘ynaydi. Ushbu tahlil davomida o‘smirlar orasida olib borilgan statistik tadqiqotlar asosida psixologik determinantlar va ularning hayotiy ko‘nikmalarga ta'siri ko‘rib chiqiladi. Statistik tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, o‘ziga ishonch o‘smirlarning hayotiy ko‘nikmalarini shakllantirishda muhim omil hisoblanadi. Masalan, 2022-yilda o‘tkazilgan tadqiqotda, 500 nafar o‘smir ishtirok etgan va natijalar shuni ko‘rsatdiki, o‘ziga ishonch darajasi yuqori bo‘lgan o‘smirlarning 75% i yangi ko‘nikmalarni o‘zlashtirishda muvaffaqiyat qozongan. Bunday o‘smirlar yangi tajribalarni qabul qilishga tayyor bo‘lib, o‘z qobiliyatlariga ishonadilar. Oila va ijtimoiy muhiting o‘smirlar uchun qo‘llab-quvvatlovchi muhit yaratishi muhimdir. 2023-yilda o‘tkazilgan tadqiqotda, 300 nafar o‘smir ishtirok etgan va natijalar shuni ko‘rsatdiki, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash darajasi yuqori bo‘lgan o‘smirlarning 80% i ijtimoiy ko‘nikmalarini rivojlantirishda muvaffaqiyatli bo‘lgan. Oila va do‘stlar tomonidan berilgan qo‘llab-quvvatlash, o‘smirlarning o‘zini ifoda etish va ijtimoiy vaziyatlarga moslashish qobiliyatini oshiradi. Emotsional barqarorlik o‘smirlarning his-tuyg‘ularini boshqarish qobiliyatini anglatadi. 2021-yilda o‘tkazilgan

tadqiqotda, 400 nafar o‘smir ishtirok etgan va natijalar shuni ko‘rsatdiki, emotsional barqarorlik darajasi yuqori bo‘lgan o‘smirlarning 70% i stressli vaziyatlarga muvaffaqiyatli moslashgan. Bunday o‘smirlar stressni engishda va his-tuyg‘ularini boshqarishda ko‘proq muvaffaqiyat qozonadilar. Muammo hal qilish qobiliyati o‘smirlarning turli vaziyatlarda qaror qabul qilish qobiliyatini anglatadi. 2022-yilda o‘tkazilgan tadqiqotda, 350 nafar o‘smir ishtirok etgan va natijalar shuni ko‘rsatdiki, muammo hal qilish ko‘nikmalari yuqori bo‘lgan o‘smirlarning 78% i murakkab vaziyatlarda muvaffaqiyatli qaror qabul qilgan. Bu ko‘nikma o‘smirlarning mantiqiy fikrlash va kreativlik qobiliyatlarini rivojlantiradi. Ijtimoiy ko‘nikmalar o‘smirlarning tengdoshlari bilan bo‘lgan munosabatlarida muhimdir. 2023-yilda o‘tkazilgan tadqiqotda, 450 nafar o‘smir ishtirok etgan va natijalar shuni ko‘rsatdiki, ijtimoiy ko‘nikmalari yuqori bo‘lgan o‘smirlarning 82% i ijtimoiy vaziyatlarda muvaffaqiyatli bo‘lgan. Bunday o‘smirlar boshqalar bilan muloqot qilishda, o‘z fikrlarini ifoda etishda va guruhda ishlashda ko‘proq muvaffaqiyat qozonadilar. O‘rganish motivatsiyasi o‘smirlarning yangi bilimlarni o‘zlashtirishga bo‘lgan intilishidir. 2022-yilda o‘tkazilgan tadqiqotda, 500 nafar o‘smir ishtirok etgan va natijalar shuni ko‘rsatdiki, o‘rganish motivatsiyasi yuqori bo‘lgan o‘smirlarning 76% i o‘z maqsadlariga erishishda muvaffaqiyat qozongan. Motivatsiya yuqori bo‘lgan o‘smirlar yangi tajribalarni qabul qilishga tayyor bo‘lib, o‘zlarini takomillashtirishga intiladilar.[6]

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, o‘smir yoshlarda hayotiy ko‘nikmalarini shakllantirishdagi psixologik determinantlar o‘smirlarning shaxsiyatini shakllantirishda, o‘z hayotiy ko‘nikmalarini rivojlantirishda va ijtimoiy munosabatlarda muvaffaqiyat qozonishida muhim rol o‘ynaydi. O‘smirlar o‘z his-tuyg‘ularini ifoda etish, o‘z-o‘zini anglash va ijtimoiy munosabatlarni rivojlantirish jarayonida ko‘plab qiyinchiliklarga duch kelishsa ham, bu jarayon ularning shaxsiyatini yanada kuchaytiradi va hayotiy ko‘nikmalarini rivojlantirishga yordam beradi. O‘smirlik davrida o‘smirlar o‘z shaxsiyatlarini shakllantirishda va hayotiy ko‘nikmalarini rivojlantirishda ko‘plab psixologik determinantlarga duch keladilar.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Abdullaeva, S. (2020). "Adolescent Psychology: Theory and Practice." Tashkent: Ministry of Higher and Secondary Special Education of the Republic of Uzbekistan.
2. Toshpulatov, A. (2021). "Personal development in adolescence". Tashkent: State Pedagogical University of Uzbekistan.
3. Jalilov, F. (2019). "Adolescents and their social skills". Tashkent: Science and technology.
4. Mamatkulov, R. (2022). "Psychological determinants and adolescent development". Tashkent: Psychological Association of Uzbekistan.
5. Kadirova, D. (2023). "Adolescent psychology and their life skills". Tashkent: National University of Uzbekistan.

6. Saidova, L. (2020). "Emotional stability in adolescence". Tashkent: State Institute of Art and Culture of Uzbekistan
7. Kholmatova, N. (2021). "Adolescents and social support". Tashkent: Ministry of Education of the Republic of Uzbekistan.
8. Yusupov, I. (2022). "Adolescent Problem Solving Ability". Tashkent: State University of Uzbekistan.



YO'L HARAkatIDA BAXTSIZ HODISALARNI OLDINI OLISHDA PSIXOLOGIK TA'SIR REKLAMA SAMARADORLIGI

Abduraxmanova Kamola Abdunabiyevna
Texnologiya Menejment kommunikatsiya instituti,
pedagogika va psixologiya kafedra o'qituvchisi

Annotatsiya: Yo'l harakati xavfsizligi muammosi zamonamizning eng dolzarb masalalaridan biridir. Har yili millionlab odamlar yo'l harakati baxtsiz hodisalari natijasida jarohatlanadi yoki halok bo'ladi. Ushbu muammoni hal etishda turli usullar, jumladan, ta'lim, nazorat va qonunchilik choralari qo'llaniladi. Biroq, psixologik ta'sir va reklama samaradorligi bu jarayonda e'tiborga olinishi lozim bo'lgan muhim omillardir. Ushbu maqolada yo'l harakati xavfsizligini oshirishda psixologik ta'sir va reklama samaradorligining ahamiyati ko'rib chiqiladi.

Kalit so'zlar: yo'l harakati, baxtsiz hodisalar, haydovchilar, reklama, piyodalar, harakat, xavfsizlik choralari.

Аннотация: Проблема безопасности дорожного движения является одной из самых актуальных проблем современности. Ежегодно миллионы людей получают травмы или погибают в дорожно-транспортных происшествиях. Для решения этой проблемы используются различные методы, включая образование, контроль и законодательство. Однако психологическое воздействие и эффективность рекламы являются важными факторами, которые следует учитывать в этом процессе. В данной статье рассматривается значение психологического воздействия и эффективности рекламы в повышении безопасности дорожного движения.

Ключевые слова: дорожное движение, ДТП, водители, реклама, пешеходы, движение, меры безопасности.

Abstract: The problem of road safety is one of the most urgent issues of our time. Every year, millions of people are injured or killed in traffic accidents. Various methods are used to address this problem, including education, control and legislation. However, psychological impact and advertising effectiveness are important factors to consider in this process. This article examines the importance of psychological influence and advertising effectiveness in improving road safety.

Keywords: traffic, accidents, drivers, advertising, pedestrians, movement, safety measures.

KIRISH

Yo‘l harakati zamonaviy hayotning ajralmas qismidir. Har kuni millionlab odamlar avtomobillar, avtobuslar, velosipedlar va piyodalar orqali harakatlanishadi. Biroq, yo‘l harakati nafaqat transport vositalarining harakati, balki xavfsizlik, madaniyat va qonunlarga rioya qilish masalalarini ham o‘z ichiga oladi. Yo‘l harakati tizimi transport vositalari, yo‘llar, piyodalar va ularning o‘zaro aloqalaridan iborat. Har bir element o‘zining muhim rolini o‘ynaydi. Avtomobillar va boshqa transport vositalari harakatda bo‘lishi uchun yo‘llar va inshootlar zarur. Piyodalar esa yo‘l harakatining yana bir muhim qismi bo‘lib, ularning xavfsizligi ham alohida e‘tiborga olinishi kerak. Yo‘l harakatida tartibni ta‘minlash uchun qoidalar va qonunlar mavjud. Ushbu qoidalar haydovchilarga va piyodalarga yo‘l harakatida qanday harakat qilishlarini belgilaydi. Yo‘l harakati qoidalariga rioya qilish, baxtsiz hodisalarning oldini olish va xavfsizlikni ta‘minlashda muhim ahamiyatga ega.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA TADQIQOT METODOLOGIYASI

Yo‘l harakati xavfsizligi har bir inson uchun dolzarb masala hisoblanadi. Har yili ko‘plab odamlar yo‘l harakati baxtsiz hodisalari natijasida jarohatlanadi yoki halok bo‘ladi. Bu hodisalar ko‘pincha haydovchilarning ehtiyotsizligi, yo‘l harakati qoidalariga rioya qilmaslik va piyodalarning harakatlanishidagi xatolar sababli sodir bo‘ladi. Xavfsizlikni oshirish uchun bir qator chora-tadbirlar amalga oshirilishi lozim. Avvalo, haydovchilar va piyodalarga yo‘l harakati qoidalarini o‘rgatish muhimdir. Ta‘lim va targ‘ibot orqali insonlarning xulq-atvorini o‘zgartirish, xavfsizlikni ta‘minlashda muhim ahamiyatga ega. Shuningdek, yo‘l infratuzilmasini yaxshilash, yo‘l belgilari va svetoforlarni to‘g‘ri joylashtirish ham xavfsizlikni oshirishda yordam beradi. Yo‘l harakatida xavfsizlikni oshirish uchun texnologiyalardan foydalanish ham muhimdir. Zamonaviy avtomobillar xavfsizlik tizimlari bilan jihozlangan bo‘lib, ular haydovchilarni ogohlantiradi va baxtsiz hodisalarni kamaytirishga yordam beradi. Masalan, avtomatik to‘xtatish tizimlari va xavfsizlik kamarlari haydovchilar va yo‘lovchilarni himoya qilishda muhim rol o‘ynaydi. Yo‘l harakati madaniyati har bir jamiyatda muhim ahamiyatga ega. Madaniyat, insonlarning bir-biriga bo‘lgan munosabatlarini, qoidalar va normativlarga hurmatini belgilaydi. Yo‘l harakati madaniyatini rivojlantirish, haydovchilarning va piyodalarning bir-biriga nisbatan hurmatini oshirishga yordam beradi. Yo‘l harakati madaniyatini rivojlantirish uchun bir qator chora-tadbirlar amalga oshirilishi kerak. Avvalo, yo‘l harakati qoidalariga rioya qilishni targ‘ib qilish zarur. Bu, haydovchilar va piyodalar o‘rtasida o‘zaro hurmatni oshiradi va baxtsiz hodisalarni kamaytiradi. Shuningdek, ijtimoiy tarmoqlar va ommaviy axborot vositalari orqali yo‘l harakati madaniyatini targ‘ib qilish muhim ahamiyatga ega. Yo‘l harakati madaniyatini oshirishda yosh avlodning o‘rni alohida ahamiyatga ega. Bolalar va o‘smirlarni yo‘l harakati qoidalar bilan tanishtirish, ularning xavfsizlikni ta‘minlashga bo‘lgan mas‘uliyatini oshiradi. Maktablarda yo‘l harakati xavfsizligi bo‘yicha darslar o‘tkazish, bolalarni mas‘uliyatli haydovchi va piyoda bo‘lishga o‘rgatadi.[1]

MUHOKAMA VA NATIJALAR

Psixologik ta'sir - bu insonlarning fikrlash, his-tuyg‘u va xulq-atvorini o‘zgartirishga qaratilgan strategiyalardir. Yo‘l harakati xavfsizligi sohasida psixologik ta'sirni qo‘llash, avvalo, haydovchilarning va piyodalarining xulq-atvorini o‘zgartirishga qaratilgan. Psixologik ta'sir orqali insonlarga yo‘l harakati qoidalariga rioya qilish, xavfsizlikni ta'minlash va ehtiyotkorlikni oshirish zarurligi haqida tushuncha berish mumkin. Psixologik ta'sirning bir qator usullari mavjud. Ulardan biri - motivatsiya. Haydovchilarni va piyodalarni yo‘l harakati qoidalariga rioya qilishga undash uchun ularning motivatsiyasini oshirish muhimdir. Masalan, xavfsiz harakat qilishning foydalari, mas'uliyat hissi va o'z hayotlari va boshqalarning hayotlarini saqlab qolish zarurligi haqida targ‘ibotlar o'tkazish orqali motivatsiyani oshirish mumkin. Bundan tashqari, psixologik ta'sir usullaridan biri - ijtimoiy normativlar. Ijtimoiy normativlar, ya'ni jamiyatda qabul qilingan qoidalar va qadriyatlar, insonlarning xulq-atvoriga katta ta'sir ko‘rsatadi. Agar yo‘l harakati xavfsizligi bo‘yicha ijtimoiy normativlar kuchli bo‘lsa, haydovchilar va piyodalar o'z xulq-atvorlarini o'zgartirishga tayyor bo'lishadi. Shuning uchun, ijtimoiy normativlarni shakllantirish va ularni targ‘ib qilish muhim ahamiyatga ega.[2]

Reklama - bu mahsulot yoki xizmatni targ‘ib qilish uchun mo‘ljallangan kommunikatsiya vositasi. Yo‘l harakati xavfsizligini oshirishda reklama muhim rol o‘ynaydi. Reklama orqali haydovchilarga va piyodalarga yo‘l harakati qoidalariga, xavfsizlik choralarini amalga oshirish va ehtiyotkorlikni oshirish zarurligi haqida ma'lumot berish mumkin. Reklama samaradorligi ko‘plab omillarga bog‘liq. Reklamada ishlatiladigan uslublar va usullar muhimdir. Qiziqarli, o'ziga jalb etuvchi va ta'sirchan reklamalar ko‘proq e'tiborni jalb qiladi. Masalan, hissiy reklama, ya'ni insonlarning his-tuyg‘ulariga ta'sir etadigan reklamalar, ko‘pincha samarali bo‘ladi. Bunday reklamalarda hayotiy misollar, real odamlarning hikoyalari va muammolarni hal etish uchun yo‘l harakati qoidalariga rioya qilish zarurligi ko‘rsatiladi. Reklamada maqsadli auditoriyani to‘g‘ri tanlash muhimdir. Har xil yoshdagi va ijtimoiy qatlamdagi insonlar uchun turli xil reklama uslublari va mazmunlari samarali bo‘lishi mumkin. Masalan, yosh avlod uchun interaktiv va qiziqarli reklamalar, kattalar uchun esa jiddiy va ma'lumot beruvchi reklamalar ko‘proq ta'sir qiladi. Reklama kampaniyalarining samaradorligini oshirish uchun, shuningdek, ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish muhimdir. Bugungi kunda ijtimoiy tarmoqlar haydovchilar va piyodalar o‘rtasida ma'lumot tarqatishning eng samarali vositalaridan biridir. Ijtimoiy tarmoqlarda yo‘l harakati xavfsizligi bo‘yicha targ‘ibot kampaniyalari o'tkazish, keng auditoriyaga yetib borish va ma'lumotlarni tez tarqatish imkonini beradi.[3]

Psixologik ta'sir va reklama o'rtasida mustahkam bog‘liqlik mavjud. Reklama psixologik ta'sirni kuchaytirish uchun samarali vosita bo'lib xizmat qiladi. Reklama orqali taqdim etiladigan ma'lumotlar, haydovchilarning va piyodalarining xulq-atvorini o'zgartirishga yordam beradi. Shuningdek, psixologik ta'sir reklama samaradorligini oshiradi, chunki insonlarning his-tuyg‘ulariga ta'sir etish orqali ularning e'tiborini jalb qilish imkonini beradi. Reklama va psixologik ta'sirning birgalikda ishlashi yo‘l harakati xavfsizligini oshirishda muhim ahamiyatga ega. Masalan, psixologik ta'sir orqali haydovchilarni xavfsizlikka undash va

reklama orqali bu g'oyalarni keng auditoriyaga yetkazish orqali yo‘l harakati baxtsiz hodisalarini kamaytirish mumkin.[4]

Yo‘l harakati xavfsizligi – bu zamonaviy jamiyatning eng muhim masalalaridan biridir. Har yili dunyo bo‘ylab millionlab odamlar yo‘l harakati natijasida turli xil baxtsiz hodisalarga duch keladilar. Ushbu muammo nafaqat inson hayoti va salomatligi uchun xavf tug‘diradi, balki iqtisodiy jihatdan ham katta zarar keltiradi. Shuning uchun, yo‘l harakatida xavfsizlikni ta‘minlash masalasi har bir davlat uchun ustuvor vazifalardan biridir. Yo‘l harakatida xavfsizlikni ta‘minlashning birinchi qadamlaridan biri – bu ta‘lim va tarbiyadir. Avtotransport vositasi haydovchilari, piyodalar va boshqa ishtirokchilar uchun yo‘l harakati qoidalarini, xavfsizlik choralarini o‘rgatish juda muhimdir. O‘quv dasturlari va seminarlar orqali odamlarni yo‘l harakati xavfsizligi haqida xabardor qilish, ularning ongida xavfsizlikni birinchi o‘ringa qo‘yishga yordam beradi. Reklama va ommaviy axborot vositalari orqali yo‘l harakati xavfsizligini targ‘ib qilish ham muhim ahamiyatga ega. Yana bir muhim jihat – bu psixologik ta‘sir. Reklamalar orqali odamlarni xavfsizlikka undash, ularning psixologik holatini o‘zgartirish va yo‘l harakati qoidalariga rioya qilishga rag‘batlantirish mumkin. Samarali reklama kampaniyalari, shuningdek, baxtsiz hodisalar haqida ogohlantiruvchi materiallar, ko‘plab haydovchilarning va piyodalarining xabardorligini oshiradi. [5]

Bundan tashqari, yo‘l infratuzilmasini yaxshilash ham xavfsizlikni ta‘minlashda muhim rol o‘ynaydi. Yo‘l belgilari, chorrahalar, piyodalar yo‘laklari va boshqa infratuzilma elementlari to‘g‘ri joylashtirilishi kerak. Yo‘l harakati xavfsizligini oshirish uchun zamonaviy texnologiyalarni, masalan, sensorlar, kameralar va avtomatik boshqaruv tizimlarini joriy etish ham muhimdir. Ushbu texnologiyalar yo‘l harakati nazoratini yaxshilashga va baxtsiz hodisalarini oldini olishga yordam beradi. Xavfsizlikni ta‘minlashda davlat organlarining roli ham alohida e‘tiborga molik. Harakat xavfsizligini ta‘minlash bo‘yicha qonunchilikni kuchaytirish, nazoratni oshirish va jazolarni qat‘iylashtirish muhimdir. Shuningdek, davlat tomonidan yo‘l harakati xavfsizligini ta‘minlashga qaratilgan dasturlarni ishlab chiqish va amalga oshirish zarur.[6]

XULOSA

Yo‘l harakati xavfsizligini oshirishda psixologik ta‘sir va reklama samaradorligi muhim omillardir. Psixologik ta‘sir orqali haydovchilarning va piyodalarining xulq-atvorini o‘zgartirish, motivatsiyani oshirish va ijtimoiy normativlarni shakllantirish mumkin. Reklama esa bu jarayonda muhim vosita bo‘lib, yo‘l harakati qoidalarini targ‘ib qilishda va xavfsizlikni oshirishda samarali bo‘ladi. Psixologik ta‘sir va reklama o‘rtasidagi bog‘liqlik, yo‘l harakati xavfsizligini oshirishda yangi yondashuvlarni ishlab chiqish va amalga oshirishda yordam beradi. Faqatgina ta‘lim va qonunchilik choralari bilan bir qatorda, psixologik ta‘sir va reklama samaradorligini oshirish yo‘l harakati xavfsizligini ta‘minlashda muhim ahamiyatga ega.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Abdullaeva, D. (2020). "Yo‘l harakati xavfsizligini oshirishda psixologik omillar." O‘zbekiston Respublikasi Ichki Ishlar Vazirligi Axborotnomasi, 4, 45-50.
2. Tashkent, A. (2018). "Yo‘l harakatida baxtsiz hodisalarni oldini olishda reklama va psixologiya." O‘zbekiston Psixologiya Jurnal, 2(1), 12-18.
3. Mamatov, S. (2021). "Yo‘l harakati xavfsizligini ta'minlashda psixologik ta'sir." Transport va Yo‘l Harakati, 3(2), 25-30.
4. Yuldashev, R. (2019). "Reklama samaradorligi va yo‘l harakati xavfsizligi." O‘zbekiston Respublikasi Transport Vazirligi Ma'lumotlari, 1(3), 33-37.
5. Khamraev, I. (2022). "Psixologik ta'sir va yo‘l harakati xavfsizligi: muammolar va yechimlar." O‘zbekiston Davlat Jurnalistika va Muloqot Universiteti Jurnal, 5(4), 50-55.
6. Saidov, A., & Karimov, B. (2020). "Yo‘l harakati reklamalari: ta'sir va samaradorlik." O‘zbekiston Marketing va Reklama Jurnal, 7(2), 20-26.
7. Ruziev, A. (2021). "Psixologik omillar va yo‘l harakati xavfsizligi." O‘zbekiston Psixologiya Jamiyati Yilliklari, 3, 88-92.
8. Tursunov, S. (2019). "Baxtsiz hodisalarni oldini olishda psixologik reklama." O‘zbekiston Ijtimoiy Fanlar Jurnal, 6(1), 15-22.
9. Xolmatov, J. (2023). "Reklama va psixologiya: yo‘l harakati xavfsizligi uchun yangi yondashuvlar." O‘zbekiston Respublikasi Transport va Yo‘l Harakati Jurnal, 2(1), 10-14.
10. Nurmatov, E. (2022). "Yo‘l harakati xavfsizligini oshirishda psixologik ta'sir." O‘zbekiston Fanlar Akademiyasi Jurnal, 4(3), 40-45.



ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ КОНСУЛЬТАЦИИ: ИНДИВИДУАЛЬНОГО И ГРУППОВОГО ХАРАКТЕРА

Махмудова Саидапошияхон Зиёвиддин кизи
Узбекистан, Джизак, НУУЗЖФ

Аннотация. Введение в психологические консультации направлено на ознакомление с основными концепциями и принципами данной области. Важность понимания психологических процессов и их влияния на поведение человека на протяжении всей жизни является основой для развития дальнейших навыков консультирования как в индивидуальной, так и в групповой практике. В этой части также рассматривается история развития психологических консультаций и их важность в современном обществе. Также обсуждаются примеры ситуаций, когда психологическая помощь может быть особенно важна, что помогает читателю лучше понять значимость этой области и готовит к изучению более глубоких аспектов консультирования. Теоретические основы психологических консультаций включают в себя изучение основных подходов к консультированию, теории и модели психологической помощи. Важно также изучение ключевых понятий, таких как эмпатия, стратегии сопровождения клиента, понимание психологических механизмов человеческого поведения, исследования в области психологии личности и развитие психологической науки.

Ключевые слова: семья, функции семьи, правовые основы семьи, семейное воспитание, типы семьи, психологическая служба семье, психологическая помощь семье.

Annotation. The introduction to psychological counseling is aimed at familiarizing oneself with the basic concepts and principles of this field. The importance of understanding psychological processes and their impact on human behavior throughout life is the basis for developing further counseling skills in both individual and group practice. This part also examines the history of psychological counseling and its importance in modern society. Examples of situations where psychological help may be particularly important are also discussed, which helps the reader better understand the importance of this area and prepares them to explore deeper aspects of counseling. The theoretical foundations of psychological counseling include the study of basic approaches to counseling, theory and models of psychological assistance. It is also important to study key concepts such as empathy, customer support strategies, understanding the psychological mechanisms of human behavior, research in the field of personality psychology and the development of psychological science.

Key words: *family, family functions, legal foundations of the family, family education, family types, psychological service to the family, psychological assistance to the family.*

Введение в психологические консультации направлено на ознакомление с основными концепциями и принципами данной области. Важность понимания психологических процессов и их влияния на поведение человека на протяжении всей жизни является основой для развития дальнейших навыков консультирования как в индивидуальной, так и в групповой практике. В этой части также рассматривается история развития психологических консультаций и их важность в современном обществе. Также обсуждаются примеры ситуаций, когда психологическая помощь может быть особенно важна, что помогает читателю лучше понять значимость этой области и готовит к изучению более глубоких аспектов консультирования. Теоретические основы психологических консультаций включают в себя изучение основных подходов к консультированию, теории и модели психологической помощи. Важно также изучение ключевых понятий, таких как эмпатия, стратегии сопровождения клиента, понимание психологических механизмов человеческого поведения, исследования в области психологии личности и развитие психологической науки.

В индивидуальных консультациях психолог может применять различные подходы, такие как когнитивно-поведенческий подход, психодинамический подход, гуманистический подход и другие. Когнитивно-поведенческий подход направлен на изменение негативных мыслей и поведения через различные техники, такие как когнитивная реконструкция и поведенческая активация. Психодинамический подход фокусируется на разрешении внутренних конфликтов и восстановлении эмоционального равновесия. Гуманистический подход акцентирует внимание на внутренних ресурсах и потенциале клиента, способствуя его саморазвитию. Каждый подход имеет свои особенности и может быть эффективным в определенных случаях, поэтому важно подбирать подход, соответствующий потребностям и особенностям каждого клиента.

Техники и методы индивидуальных консультаций включают в себя использование когнитивно-поведенческих подходов, психодинамических методик, гештальт-терапии, схематерапии и других направлений. Когнитивно-поведенческие техники включают работу с мыслями, эмоциями и поведением, а психодинамические методики уделяют внимание бессознательным процессам и детским травмам. Гештальт-терапия фокусируется на целостности личности, а схематерапия – на трансформации негативных схем. Для успешного проведения индивидуальных консультаций также используются различные методы работы с кризисными ситуациями, травмами, а также техники медитации, визуализации и релаксации.

Психологические групповые консультации включают в себя различные подходы, такие как групповая динамика, поведенческая терапия, гештальт-терапия и когнитивно-

поведенческая терапия. Групповая динамика уделяет внимание взаимодействию участников в группе, их ролевым конфликтам и влиянию групповой динамики на индивидуальное поведение. Поведенческая терапия сосредотачивается на изменении поведенческих шаблонов через систематическую экспозицию и усиление желаемого поведения. Гештальт-терапия акцентирует внимание на целостности личности и восстановлении естественной способности к саморегуляции. Когнитивно-поведенческая терапия сосредотачивается на изменении негативных мыслей и убеждений, а также на развитии новых способов мышления и реагирования на различные ситуации.

Для групповых консультаций могут применяться различные техники и методы, такие как групповая динамическая терапия, когнитивно-поведенческая терапия в группе, арт-терапия, игровые методики, ролевые игры и другие формы активной работы с участниками группы. Важным аспектом работы в группе является создание доверительной обстановки, стимулирование сотрудничества и поддержка коммуникации между участниками. Также широко используются групповые дискуссии, тренинги по развитию социальных навыков, психодрама и другие методики, способствующие обмену опытом и взаимопониманию между участниками группы.

Этот раздел посвящен важным этическим и профессиональным аспектам, которые необходимо учитывать при проведении психологических консультаций. Этические аспекты включают в себя соблюдение конфиденциальности информации, уважение к клиенту, отсутствие дискриминации и защиту прав человека. При этом профессиональные аспекты охватывают компетентность консультанта, обязанность постоянного повышения квалификации, соблюдение профессиональных стандартов и правил поведения, а также границы компетенции. Важно также помнить о том, что консультант несет ответственность за результаты своей работы и должен действовать в рамках этических и профессиональных стандартов.

Индивидуальные и групповые психологические консультации имеют ряд отличий в подходах. В индивидуальной консультации психолог работает непосредственно с одним человеком, фокусируясь на его индивидуальных потребностях, проблемах и целях. Здесь используются персонализированные методы работы, ориентированные на внутренний мир клиента. В групповых консультациях, напротив, психолог сталкивается с динамикой группы, взаимодействием участников, разрешением конфликтов и формированием поддерживающей обстановки. Техники работы в группе отличаются от индивидуальных подходов и требуют особых навыков у психолога. Кроме того, в групповых консультациях необходимо учитывать влияние коллективной динамики на решение проблем и поддержку каждого участника.

Психологические консультации играют важную роль в современном обществе, предоставляя людям возможность получить профессиональную помощь и поддержку в различных сферах их жизни. Они помогают людям развивать навыки межличностного общения, решать конфликты, преодолевать стрессовые ситуации, а также развивать

личностные качества. Консультации также способствуют повышению общего уровня психологической грамотности в обществе, что в свою очередь способствует улучшению ментального здоровья граждан. Они играют важную роль в профилактике психологических проблем и помогают людям стать более адаптивными и успешными в современном мире.

Последние исследования в области психологических консультаций показывают увеличение спроса на индивидуальные консультации по сравнению с групповыми. Тенденции указывают на рост популярности онлайн-консультаций, особенно в условиях пандемии, когда многие люди предпочитают получать помощь и поддержку дистанционно. Среди других областей исследований выделяются эффективность различных методов и подходов в консультативной работе, а также изучение изменений в потребностях клиентов в зависимости от общественно-политических событий. Эти данные помогают практикующим психологам быть в курсе последних тенденций и адаптировать свою работу под актуальные потребности клиентов.

Значимость саморазвития психолога-консультанта заключается в постоянном обновлении знаний и навыков, а также в практическом опыте, который способствует профессиональному росту и улучшению качества консультирования. Постоянное обучение и саморазвитие позволяют психологу-консультанту лучше понимать себя, улучшать уровень самосознания, адекватно реагировать на разнообразные психологические ситуации. Также важно развивать навыки эмпатии, обучаться новым методикам и подходам в работе с клиентами, а также осознавать собственные личностные черты и особенности, влияющие на проведение психологических консультаций.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Каган М.М., Эткинд А.М. Индивидуальность как объективная и субъективная реальность //Вопросы психологии.-1989,- №4. С.5-15.
2. Каган М.С. Мир общения. Проблема межсубъектных отношений. М.: Политиздат, 1988.-335 с.
3. Калитеевская Е.Р. Психическое здоровье как способ бытия в мире: от объяснения к переживанию //Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии /Под ред. Леонтьева Д.А., Щур В.Г. М.: Смысл, 1997,- С.231-239.
4. Калитеевская Е.Р., Ильичева В.Н. Адаптация как развитие: выбор психотерапевтической стратегии //Психологический журнал.-1995.-Т. 16,-№1.-С. 24-31.
5. Калмыкова Е.С. Исследования психотерапии за рубежом: некоторые методологические проблемы //Психологический журнал.-1992.-Т.13.-№6.-С. 28-35.



CHAQIRIQQACHA HARBIY TA'LIM YO'NALISHIDAGI TALABALARNI BULAJAK OFITSER BO'LIH MOTIVATSIYASINI PSIXOLOGIK HUSUSIYATLARI

Durmenov Shuxratjon Nurmamatovich

Toshkent Davlat pedagogika universiteti

Harbiy ta'lim fakulteti dosenti (e-mail: miron20009@gmail.com)

Annotatsiya

Maqolada chaqiriqqacha harbiy ta'lim yo'nalishidagi talabalarni ofitser bo'lishga tayyorlash jarayonida ularning motivatsiyasi va psixologik hususiyatlari tahlil qilinadi. Ofitserlikka tayyorlanish jarayonida, talabalar o'zlarining ma'naviy, axloqiy, va jismoniy kuchlarini sinab ko'radilar. Ularning motivatsiyasi ko'pincha shaxsiy irodaga, jamiyatga xizmat qilish istagiga, va o'z o'rnini topishga bog'liq bo'ladi. Maqolada talabalarni tayyorlashda psixologik jihatlarning, shuningdek, liderlik qobiliyatlari va mas'uliyatni anglashning ahamiyati ko'rsatiladi. Tadqiqotning maqsadi ofitserlikka tayyorlanayotgan talabalar psixologiyasini tushunish va ularning motivatsion jihatlari chuqurroq o'rganishdir.

Kalit so'zlar: motivatsiya, element, pedagogik texnologiyalar, usullar, vositalar, psixologik xususiyatlar, tadqiqot usuli, fikrlash usuli, dasturlashtirilgan topshiriqlar, ichki motivatsiya, tashqi motivatsiya, ichki omillar, tashqi omillar, ruhiy salomatlik, psixologik muhit.

Аннотация

В статье анализируются мотивация и психологические особенности студентов, проходящих подготовку к офицерской службе в процессе их обучения в военном учебном заведении. В процессе подготовки студенты испытывают свои моральные, этические и физические силы. Их мотивация часто связана с личной волей, стремлением служить обществу и найти свое место в жизни. В статье подчеркивается важность психологических аспектов в подготовке студентов, а также значимость развития лидерских качеств и осознания ответственности. Цель исследования — понять психологию студентов, готовящихся к офицерской службе, и более глубоко изучить их мотивационные аспекты.

Ключевые слова: мотивация, элементы, педагогические технологии, методы, средства, психологические особенности, метод исследования, методы мышления, программированные задания, внутренняя мотивация, внешняя мотивация, внутренние факторы, внешние факторы, психическое здоровье, психологическая среда.

Annotatsiya

The article analyzes the motivation and psychological characteristics of students undergoing officer training in military educational institutions. During their training, students test their moral, ethical, and physical strengths. Their motivation is often related to personal will, the desire to serve society, and finding their place in life. The article emphasizes the importance of psychological aspects in students' preparation, as well as the significance of developing leadership qualities and an understanding of responsibility. The aim of the study is to understand the psychology of students preparing for officer service and to explore their motivational aspects in greater depth.

Keywords: motivation, elements, pedagogical technologies, methods, tools, psychological characteristics, research method, thinking methods, programmed assignments, intrinsic motivation, extrinsic motivation, internal factors, external factors, mental health, psychological environment.

Kirish

Harbiy xizmat va ofitserlikka tayyorlanish jarayoni jismoniy va aqliy jihatdan yuqori darajada murakkab va talabchan bo‘lishi bilan ajralib turadi. Chaqiriqqacha harbiy ta’lim yo‘nalishidagi talabalar uchun ofitserlik, faqat harbiy xizmatda bajariladigan vazifalarni emas, balki jamiyatda liderlik rolini o‘ynashni ham anglatadi. Shunday qilib, bu yo‘nalishdagi talabalar o‘zlarini psixologik va axloqiy jihatdan tayyorlashga majburdirlar. Psixologik jihatdan, bu talabalar o‘zgaruvchan va murakkab vaziyatlarga tezda moslashish, rahbarlik qilish va katta mas’uliyatni o‘z zimmasiga olishni o‘rganadilar.

Ofitser bo‘lish, nafaqat harbiy kuchlarning tizimida, balki jamiyatdagi etika va axloqiy normalarga rioya qilishni ham talab etadi. Shu sababli, chaqiriqqacha harbiy ta’limda talabalar faqat jismoniy jihatdan tayyorlanib qolmasdan, balki o‘zlarining psixologik va ma’naviy qobiliyatlarini ham rivojlantirishlari kerak.

I. Talabalarni ofitserlikka tayyorlashda psixologik hususiyatlarning o‘rni

Harbiy ta’lim jarayonida talabalar o‘zlarining psixologik qobiliyatlarini rivojlantirishga alohida e’tibor qaratadilar. Harbiy xizmatda ofitser bo‘lish uchun kerakli psixologik va shaxsiy sifatlar quyidagilardir:

1. Liderlik qobiliyatlari: Harbiy ofitserlikka tayyorlanayotgan talabalar uchun liderlik, ularning psixologik rivojlanishining markazida turadi. Ofitser, birinchi navbatda, o‘z jamoadoshlarini boshqarish, motivatsiya berish, va ular uchun namunali bo‘lishi kerak. Liderlik qobiliyati esa, ijtimoiy va psixologik bilimlarga ega bo‘lishni, boshqaruv uslublarini tushunishni talab etadi.

2. Irodaviy kuch va qat’iyatlilik: Harbiy xizmatdagi vaziyatlar ko‘pincha murakkab va xavfli bo‘ladi, shuning uchun ofitserda yuqori darajada iroda va qat’iyatlilik bo‘lishi zarur. Ular o‘z qarorlarini qat’iyan amalga oshirish, vaziyatga qarab tezda muvofiq yechimlarni topish va jamoasini to‘g‘ri boshqarish qobiliyatiga ega bo‘lishlari kerak.

3. O‘zini tuta bilish va stressni boshqarish: Harbiy xizmat, o‘z navbatida, jismoniy va psixologik bosimlarga duchor qiladi. Shunday qilib, chaqiriqqacha harbiy ta’limda talabalar o‘z hissiyotlarini boshqarish, stressni yengish, va hatto og‘ir sharoitlarda ham samarali faoliyat ko‘rsatish ko‘nikmalarini rivojlantirishadi.

4. Etika va axloqiy qadriyatlar: Ofitserlikka tayyorlanayotgan talabalar ma'naviy mas'uliyatni his qilishlari, axloqiy va etik normativlarga amal qilishlari kerak. Bu, ularning xizmatda nafaqat qonunlarga, balki o‘z ichki axloqiy qadriyatlariga ham tayanishlarini anglatadi.

II. Motivatsion jihatlar

Harbiy ta’lim yo‘nalishidagi talabalar motivatsiyasining psixologik asoslari turli omillarga bog‘liq. Quyida ba’zi asosiy motivatsion omillar ko‘rsatilgan:

1. Vatanparvarlik va xizmat qilish istagi: Ko‘plab talabalar ofitser bo‘lishga intilishadi, chunki ular vatanlariga xizmat qilishni, jamiyatga foyda keltirishni, va milliy xavfsizlikni ta'minlashni o‘z hayotlarining maqsadi deb bilishadi. Bu motivatsiya milliy his-tuyg‘ular, etnik va ijtimoiy qat’iyatga asoslanadi.

2. Shaxsiy rivojlanish va o‘zligini ifodalash: Harbiy xizmatda ofitser bo‘lish, talabalar uchun o‘zini sinash va o‘zligini ifodalash imkoniyatidir. Ular o‘zlari uchun yuqori darajadagi maqsadlarni qo‘yishadi va o‘zlarining cheklovlarini yengish orqali o‘zlarini rivojlantiradilar.

3. Jamiyatdagi roli va ahamiyati: Ofitser bo‘lish, talabalar uchun nafaqat harbiy tizimda, balki jamiyatda ham yuqori statusni anglatadi. Bu esa, ularni jamiyat oldidagi mas'uliyatni his qilishga va o‘z roli uchun kurashishga undaydi.

III. Chaqiriqqacha harbiy ta’limda psixologik tayyorgarlik

Talabalarni ofitser bo‘lishga tayyorlashda psixologik tayyorgarlikning ahamiyati juda katta. Bu jarayon quyidagi asosiy bosqichlarni o‘z ichiga oladi:

1. Individual va guruh psixologiyasi: Harbiy ta’limda talabalar nafaqat o‘zlarini, balki guruhni ham boshqarishga tayyorlanadilar. Shu bois, guruh psixologiyasi va kommunikatsiya ko‘nikmalari ustida ishlash juda muhimdir. Talabalar o‘z jamoasini birlashtirish, muammolarni hal qilish va konfliktlarni bartaraf etish usullarini o‘rganadilar.

2. Emotsional ziddiyatlar va stressni boshqarish: Harbiy xizmatning murakkab sharoitlari talabalarni yuqori darajada stress va ziddiyatlarga duchor qiladi. Shuning uchun, chaqiriqqacha harbiy ta’lim jarayonida stressni boshqarish, emotsional ziddiyatlarga qarshi turish va samarali faoliyat ko‘rsatish ko‘nikmalarini rivojlantirishga alohida e'tibor beriladi.

IV. Xulosa

Chaqiriqqacha harbiy ta’lim yo‘nalishidagi talabalarni ofitserlikka tayyorlash jarayoni, ularning psixologik xususiyatlarini chuqur o‘rganishni talab qiladi. Ular, nafaqat jismoniy va texnik tayyorgarlikni, balki psixologik, ma'naviy va axloqiy tayyorgarlikni ham o‘z ichiga olgan kompleks bir jarayondan o‘tadilar. Ofitser bo‘lish, yuqori darajadagi mas'uliyat, etika, va liderlikni talab qiladi. Bu jarayonda, talabalar o‘zlarining psixologik va shaxsiy qobiliyatlarini

rivojlantirgan holda, o‘z mamlakatlari uchun fidoyilik va xizmat ko‘rsatish istagini namoyon etadilar.

FOYDALANILGAN MANBALAR

1. Ismoilov, A. (2020). Harbiy ta’limda psixologiyaning roli. Tashkent: Ilm-fan.
2. Miroshnichenko, V. (2019). Ofitserlik va liderlik: Psixologik yondashuvlar. Moskva: Harbiy akademiya nashri.
3. Karimov, T. (2021). Harbiy psixologiyaning asosiy prinsiplari. Toshkent: Fan va texnologiya.
4. Ross, J. (2018). The psychology of military leadership. New York: Academic Press.



UDK: 159.9.072

ORCID: 0009-0000-7488-0707

SPORT TURLARI BO'YICHA IQTIDORLI YOSH SPORTCHILARNI SARALAB OLISH PSIXODIAGNOSTIKASI

Nazarov Davron Baxtiyor o'g'li

*O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti,
"Sport psixologiyasi va pedagogika" kafedrası o'qituvchisi,
psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)*

psixodiagnostika.uz@gmail.com

Annotatsiya Mazkur maqolada sport jamoasi tarkibi (asosiy va zaxira)ga iqtidorli yosh sportchilarni saralab olish psixodiagnostikasiga oid yangi va klassik tadqiqot usullarining nazariy tahlillari, muayyan sport turida muvaffaqiyatni ta'minlovchi psixik jarayonlar rivojlanishining dastlabki darajasini aniqlash psixodiagnostikasi bayon etilgan. Shuningdek, yosh sportchilarni mashg'ulot va musobaqaga jarayoniga psixologik jihatdan tayyorlash bo'yicha tavsiyalar, sport musobaqalarida sportchining muvaffaqiyatli qatnashishida murabbiy, sport jamoasi ta'sirini o'rganishga doir amaliy tavsiyalar berilgan.

Kalit so'zlar: Sport faoliyatida psixodiagnostika, yosh sportchilar, sport psixologlari, psixologik tayyorgarlik, psixodiagnostika metodikalari, individual-tipologik tavsifnoma, sportchilarning psixologik holati, sport murabbiylari.

ПСИХОДИАГНОСТИКА ОТБОРА ТАЛАНТЛИВЫХ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ ПО ВИДАМ СПОРТА

Аннотация В данной статье изложены теоретический анализ новых и классических методов исследования по психодиагностике отбора одаренных юных спортсменов в состав спортивной команды (основной и резервный), психодиагностика определения начального уровня развития психических процессов, обеспечивающих успех в определенном виде спорта. Также даны рекомендации по психологической подготовке юных спортсменов к тренировочному и соревновательному процессу, практические рекомендации по изучению влияния тренера, спортивной команды на успешное участие спортсмена в спортивных соревнованиях.

Ключевые слова: Психодиагностика в спортивной деятельности, юные спортсмены, спортивные психологи, психологическая подготовка, методы

психодиагностики, индивидуально-типологическая характеристика, психологическое состояние спортсменов, спортивные тренеры.

PSYCHODIAGNOSTICS OF THE SELECTION OF TALENTED YOUNG ATHLETES IN SPORTS

Abstract This article presents a theoretical analysis of new and classical research methods for the psychodiagnostics of selecting talented young athletes for a sports team (basic and reserve), psychodiagnostics for determining the initial level of development of mental processes that ensure success in a particular sport. Recommendations were also given on the psychological preparation of young athletes for the training and competition process, practical recommendations on studying the influence of the coach, the sports team on the successful participation of the athlete in sports competitions.

Key words: Psychodiagnostics in sports activities, young athletes, sports psychologists, psychological preparation, psychodiagnostic methods, individual-typological characteristics, athletes' psychological state, sports coaches.

KIRISH

Zamonaviy sportda, ayniqsa nufuzli xalqaro sport musobaqalarida sportchilarning yuqori natijalarni qo‘lga kiritishida psixologik tayyorgarlik ham muhim ahamiyatga ega. Psixologik tayyorgarlik sportchi shaxsining individual psixologik xususiyatlari, psixik jarayonlari, irodasi, faoliyat motivatsiyasi, mashg‘ulot va musobaqa jarayonida sportchining psixologik holati, sport jamoasida shaxslararo munosabatlarni baholashga xizmat qiladi.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 3-noyabrdagi “Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlar tayyorlash tizimini takomillashtirish va ilmiy salohiyatni oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” PQ-4877-son qarori²da ham sport turlari bo‘yicha O‘zbekiston terma jamoalari (yoshlar, o‘smirlar va kattalar) a‘zolarining hamda sport-ta’lim muassasalari sportchi o‘quvchi va talabalarining jismoniy rivojlanishi va tayyorgarligi, funksional holati, texnik-taktik va psixologik tayyorgarligini ilmiy jihatdan o‘rganish, monitoring qilish va istiqbolini belgilash davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishi sifatida belgilangan. Ushbu qarorga muvofiq sport turlariga iqtidorli sportchilarni saralab olish tizimini takomillashtirish, sportchilarning xalqaro musobaqalarda qatnashishga psixologik tayyorgarligini, zarur hollarda psixologik korrektsiyani o‘tkazishni ta’minlashda psixodiagnostik metodikalarni tanlab olish masalasi muhim ahamiyat kasb etadi.

Sport faoliyatida psixodiagnostika eng zaruriy bo‘limlardan biri hisoblanib, sportchilarning psixologik holatiga asoslangan holda musobaqadan oldingi natijalarni prognozlashtirish, ayrim tayyorgarlik bosqichlariga o‘zgartirish va qo‘shimchalar kiritishda foydalaniladi. Eng muhimi, psixodiagnostika maqsadga yo‘naltirilgan bo‘lishi uchun

² <https://lex.uz/uz/docs/-5077663> O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlar tayyorlash tizimini takomillashtirish va ilmiy salohiyatni oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” 03.11.2020 yildagi PQ-4877-son qarori.

mashg‘ulot yoki musobaqa jarayonida qo‘llanish uchun tavsiya etilgan psixologik-pedagogik tavsiyalarga muvofiq kelishi kerak. Psixodiagnostika birinchi navbatda sportchilarning o‘z-o‘zini tartibga solish, start oldi emotsional holatlarini barqarorlashtirish, muvaffaqiyat motivlariga ta’sir etuvchi omillarni aniqlash va bartaraf qilish tizimini rejalashtirish, yanada samarali faoliyatni amalga oshirish uchun foydalaniladi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR

Psixodiagnostika – shaxsning individual-psixologik xususiyatlarini o‘lchash va aniqlash metodlarini ishlab chiquvchi psixologiya fani sohasi.

Psixologik diagnoz - (“diagnosis” grekcha aniqlash, bilish degan ma’noni anglatadi) - shaxs individual-psixologik xususiyatlarining ayni vaqtdagi holatiga baho berish, rivojlanishni oldindan aytib berish, ya’ni, prognoz qilish va tavsiyalar ishlab chiqishga qaratilgan psixolog faoliyatining so‘nggi natijasidir.

Amaliy faoliyat turlaridan biri sifatida psixodiagnostika quyidagi vazifalarni bajaradi:

1. Muayyan xususiyatning rivojlanish holatini aniqlash;
 - uning rivojlanish dinamikasini hamda ma’lum vaqt oralig‘ida qayta tuzilishini aniqlash;
 - individ yoki guruh psixologiyasi hamda xulq-atvorida o‘quv-tarbiyaviy ta’sirot natijasida vujudga kelgan haqiqiy o‘zgarishlarni aniqlash;
 - shaxs xususiyatlari rivojlanish dinamikasi va qonunlarini tahlil qilish asosida uning rivojlanish istiqbolini aniqlash;
 - tekshirilgan kishilar yoki guruhni kelgusida rivojlanishda erishilgan natijalami hisobga olgan holda differensial tarzda ish olib borish uchun kategoriyalarga ajratish;
 - individ yoki guruhning (u yoki bu ishni bajarish, masalan, o‘z xizmat vazifalarini bajarishga) kasbiy tayyorgarligini, layoqatliligini aniqlash;
 - individ yoki guruh psixologiyasi va xulq-atvorida psixokorreksion ishlarni olib borish maqsadida o‘rnatilgan ijtimoiy normalarga mos yoki mos emasligini aniqlash;
 - individ yoki guruhga hayotiy yo‘lini tanlash maqsadida tavsiyalar ishlab chiqish. [1; 6-9 betlar]

Jahon psixologiyasi tajribalari ko‘rsatadiki, psixodiagnostika va psixologik testlar bilan shug‘ullanishda ma’lum standartlar va kodekslarga amal qilinadi. Ushbu standart va kodekslarga ko‘ra, psixodiagnostik metodika natijalarini sharhlash uchun psixolog mas’uldir.

Psixodiagnostik metodikalarni amaliy qo‘llashi uchun mutaxassis-psixolog yetarlicha kasbiy tayyorgarlikka va psixologik bilimga ega bo‘lishi zarur. Chunki undan ta’lim muassasasi muammosidan kelib chiqqan holda psixodiagnostika metodikalarini tanlay olishi, ularni to‘g‘ri tatbiq etish va natijalarni haqqoniy tahlil etish talab etiladi. O‘quvchilar bilan shug‘ullanuvchi psixolog nafaqat psixodiagnostika metodikalarini, balki o‘quvchilarda kuzatiladigan nomukammallik darajalarini ham bilishi lozim bo‘ladi. [2; 12-13 betlar]

Psixodiagnostikaning nazariy vazifalari quyidagilardan iborat:

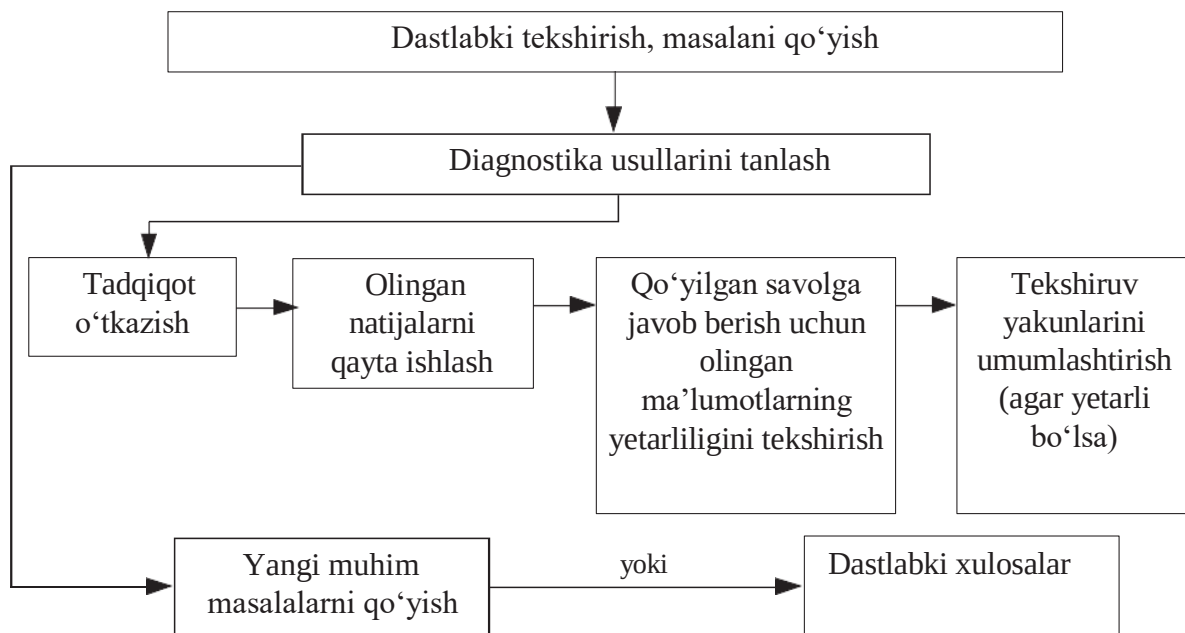
- psixik ko‘rinishlar tabiati va ularni ilmiy jihatdan prinsipial baholashning imkon darajasini aniqlashtirish;

- hozirgi paytda psixologik ko‘rinishlarning miqdorini baholash va uning ilmiy asoslanganlik holatini o‘rganish;
- psixodiagnostik usul va uslublarning asosiy metodologik talablari nimalardan iborat;
- psixodiagnostik tadqiqotning shart-sharoitlari, natijalarni qayta ishlash hamda ularni interpretatsiya qilish usullarining ishonchliligi nimalarga asoslangan;
- test va psixodiagnostik metodlarning tuzilishi hamda ilmiyligini tekshirishning asosiy muolajalari nimalardan iborat.

Psixodiagnostika fanining amaliy vazifalari psixolog faoliyatining maxsus sohasiga taalluqli bo‘lib, quyidagi vazifalardan iboratdir:

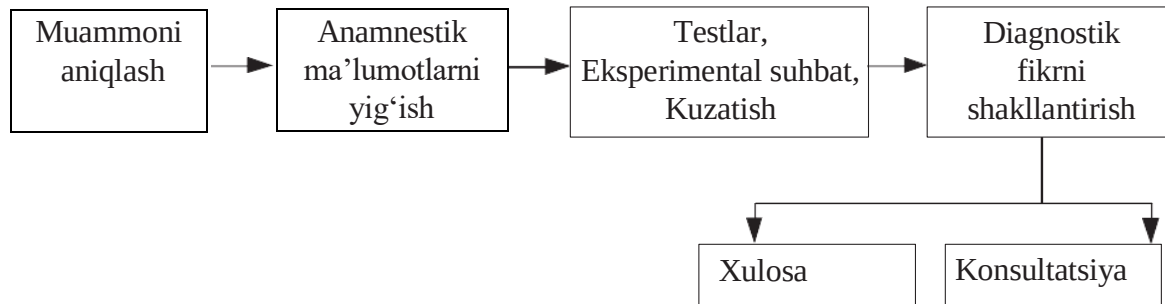
- psixodiagnostika mutaxassis sifatida qo‘yiladigan kasbiy talablarni aniqlashtirish;
- psixolog haqiqatdan ham u yoki bu psixodiagnostik metodlarni mutaxassis sifatida muvaffaqiyatli o‘zlashtirib olgani haqida minimal amaliy shartlar, ya’ni kafolat sifatida;
- psixodiagnostika sohasida o‘z ishini muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun psixolog o‘zida mujassamlashtirishi shart bo‘lgan bilim, ko‘nikma va malakalar;
- psixologning psixodiagnostika sohasida malakali mutaxassis ekanligini hamda amaliy jihatdan tayyorgarligini baholash mezonlarini hamda dasturlarini ishlab chiqish. [3; 20-21 betlar]

Kormann bo‘yicha psixodiagnostik tekshiruv bosqichlari quyidagicha ko‘rinishga ega:



1-jadval. Kormann bo‘yicha psixodiagnostik tekshiruv sxemasi.

Kormann bo‘yicha psixodiagnostik tekshiruv bosqichlari quyidagicha ko‘rinishga ega:



2-jadval. Kaminskiy bo‘yicha psixodiagnostik tekshiruv sxemasi.

Izoh: Anamnez metodi (grekcha. anamnesis – “eslash”) - retrospektiv kuzatish turlaridan biri. Hodisalar haqidagi ma’lumotlar odamlar o‘rtasida o‘tkazilgan so‘rovlar yordamida to‘planadi. Turli usullar bilan olingan inson haqidagi ma’lumotlarni birlashtirish. Maqsad - samarali ishni tashkil etish. https://ru.wikipedia.org/wiki/Анамнестический_метод

“Psixodiagnostik tekshiruv dasturi”ning asosiy qismi nazariy-metodologik va protsessual (jarayonli) bo‘limlarga ajratiladi.

Nazariy-metodologik dastur bo‘limi quyidagi pozitsiyalarni o‘z ichiga oladi:

- muammoning qo‘yilishi, tadqiqot obyekti va predmetini aniqlash;
- tadqiqotning maqsadi va vazifalarini belgilash;
- tadqiqot obyekti tizimli tahlili;
- tadqiqot mavzusining konseptual tahlili, shu jumladan, tadqiqot mavzusini tavsiflovchi asosiy tushunchalarni aniqlashtirish va talqin qilish;
- ishchi farazni ilgari surish ya’ni tekshirilayotgan psixik hodisaning sabablari va mohiyati, mumkin bo‘lgan psixologik tashxis haqida taxminlar.

Protsessual (jarayonli) dastur bo‘limi quyidagilarni o‘z ichiga oladi:

- psixodiagnostik tekshiruv o‘tkazishning prinsipial strategik rejasi;
- psixodiagnostik tekshiruvning asosiy usullari, metodikalarini tavsiflash, zarur hollarda original metodikalarni ishlab chiqish va asoslash;
- asosiy usullar va metodikalarning tadqiqotchi tomonidan aprobatsiyadan o‘tkazilganligi to‘g‘risidagi ma’lumotlar (o‘z-o‘ziga tashxis qo‘yish, shuningdek, tajriba (sinov) psixodiagnostik tekshiruv o‘tkazish asosida);
- olingan ma’lumotlarni tahlil qilish va tatbiq qilish bo‘yicha asosiy yondashuvlarni bayon qilish;
- psixologik tashxisni shakllantirish tamoyillari (u keyingi rivojlanish prognozini ham o‘z ichiga olishi kerak). [4; 13-14 betlar]

Sportda psixodiagnostika - bu sportning muhim sifatlaridan biri bo‘lib, sportchilarning individual xususiyatlari, psixologik holatlari, musobaqalarga tayyorgarligini o‘rganish va baholashdir. Sport faoliyatini psixologik ta’minlashning har bir bosqichida psixodiagnostika o‘z

mazmuni bilan tavsiflanadi. Sportda psixodiagnostikadan foydalanish uning professional faoliyatning alohida turi sifatida shakllanishi va rivojlanishiga xizmat qiladi. [5; 66-bet]

Psixodiagnostik tadqiqot yosh xususiyatlariga, u yoki bu yosh davri uchun yetakchi faoliyat turining ta’siriga, individual–tipologik tavsifnomalarning taraqqiyot darajasiga bog‘liq bo‘ladi.

Psixodiagnostika bilan shug‘ullanuvchi psixolog nafaqat u yoki bu psixodiagnostik metodikani amalda qo‘llash texnikasini bilishi, balki ularning qanday nazariy asosda vujudga kelganini ham egallashi zarur. Psixodiagnostika mutaxassisi kerak bo‘lgan paytda o‘zi metodikalar ishlab chiqishi, metodikalarni modifikatsiya (moslashtirish) qilishni, ularning validligi va ishonchliligini ilmiy asosda baholash usullarini, o‘tkazilgan metodika natijalarini interpretatsiya qila olishni bilishi talab etiladi.

NATIJALAR VA MUHOKAMA

Mashg‘ulot jarayonini psixologik ta’minlash yo‘nalishning maqsadi sportchining mashg‘ulot faoliyati muvaffaqiyatini ta’minlaydigan psixologik shart-sharoitlarni yaratishdan iborat. Sportchilarni psixodiagnostik tahlil qilish esa quyidagi mashg‘ulot va musobaqa jarayoni muvaffaqiyatini ta’minlovchi psixik jarayonlar, psixologik holatlar, individual xususiyatlar kabi muhim sifatlarni rivojlantirishga yordam beradi. Qolaversa, sportchilarda mashg‘ulot, musobaqa oldi (musobaqa) va musobaqadan so‘ng kuzatiladigan qo‘rquv, xavotir, stress, affekt kabi psixologik holatlarni chuqur kuzatish hamda psixokorreksiya ishlarini tashkil etish muhim ahamiyatga egadir.

Sport faoliyatining psixologik tuzilmasini shakllantirish quyidagi yo‘nalishlarni o‘z ichiga oladi:

Sport faoliyatida psixodiagnostikaning umumiy tamoyillari:

1. Muayyan sport turida muvaffaqiyatni ta’minlovchi psixik jarayonlar rivojlanishining dastlabki darajasini aniqlash;
2. Shug‘ullanuvchilarning individual-psixologik xususiyatlarini aniqlash (xarakteri, temperamenti, qobiliyatlari);
3. Mashg‘ulot va musobaqa jarayonida sportchilarning psixologik holatlarini kuzatish va tahlil qilish (ustuvor va dolzarb);
4. Murabbiy va sportchilar o‘rtasidagi o‘zaro munosabatlar xarakterini o‘rganish.
5. Sportchilarni bo‘ljak musobaqalarga tayyorlashning psixologik mexanizmlarini o‘rganish.

Psixodiagnostika amaliyotining umumiy ko‘rinishi quyidagi shaklda namoyon bo‘lishi mumkin:

1. Sportchining sport faoliyatini dastlabki o‘rganish (kuzatish, suhbat usuli yordamida);
2. Sportchida psixodiagnostika amaliyotini o‘tkazish zarurati borasida murabbiy bilan suhbat qilish;
3. Psixodiagnostika farazlarini shakllantirish va vazifalarni belgilash;
4. Psixodiagnostika usullarini tanlash va dasturini ishlab chiqish;

5. Psixodiagnostika amaliyotini tashkil etish.

Tashxis natijalari bo‘yicha murabbiyga quyidagi tavsiyalar beriladi:

1. Sport jamoasida sportchilar bilan tarbiyaviy ishlarni olib borish;
2. Sport jamoasida o‘zaro munosabatlarni boshqarish va hamkorlik qilish;
3. Sportchining jismoniy va psixologik holatini inobatga olgan holda mashg‘ulot yuklamalari hajmini (sport mashqlari) rejalashtirish;
4. Sport musobaqalari jarayonida sportchiga yordam beradigan muhim qarorlarni qabul qilish;
5. Sport musobaqalarida ishtirok etgan sportchilarni qayta tiklanish bosqichlarini (jimoni va psixologik) tashkillashtirish.

XULOSA

Bugungi kunga kelib zamonaviy sport faoliyatida yuqori texnik, taktik, jismoniy tayyorgarlikdan tashqari, sport karyerasining dastlabki bosqichlaridan boshlab yosh sportchilarni sifatli psixodiagnostik tahlil qilish va eng yaxshi natija uchun murabbiy bolaning individual psixologik xususiyatlarini inobatga olgan holda, yuklamalarni taqsimlashda ijodiy yondashuvni talab qiladi.

Bizning fikrimizcha, mashg‘ulot va musobaqa jarayonida sportchi xulqida turli o‘zgarishlarning namoyon bo‘lishi psixodiagnostikani qo‘llash zaruratini yuzaga keltiradi. Jumladan, sport faoliyatida psixodiagnostikani qo‘llashning besh asosiy yo‘nalishini farqlash mumkin:

1. Sportga endi qadam qo‘yayotgan yoshlarning qaysi sport turi bilan shug‘ullanishi maqsadga muvofiqligini aniqlash;
2. Sport jamoasi tarkibi (asosiy va zaxira)ga bir xil yuqori darajali malakaga ega bo‘lgan sportchilarni tanlash;
3. Sport musobaqalarida kuch, shijoat va jamoaviy jipslikni namoyon qiladigan sport jamoasini shakllantirish;
4. Sport musobaqalarida sportchining muvaffaqiyatli qatnashishida murabbiy va boshqa sportchilarning ta’sirini o‘rganish;
5. Sportchilar jamoasida ijobiy “psixologik iqlim”ni yaratish.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Jalilova S.X, G‘ayibova N.A. Umumiy psixodiagnostika. -T.: «Fan va texnologiya», 2018, 260 bet.
2. Rasulov A.I. Psixodiagnostika. O‘quv-metodik qo‘llanma. Toshkent-2009. 164 bet.
3. Nishanova Z., Qurbonova Z., Abdiev S. Psixodiagnostika va eksperimental psixologiya: O‘quv qo‘llanma. O‘z R Oliy va o‘rta maxsus ta’lim vazirligi. -T.: «Tafakkur-Bo‘stoni». 2011, 304 bet.

4. Рогалева Л.Н, Дубинкина Ю.А. Психодиагностика в спорте: учебное пособие / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2022. – 84 с.

5. Огородова Т.В. Психология спорта: учеб. пособие / Яросл. гос. ун-т им. П.Г. Демидова. – Ярославль: ЯрГУ, 2013. – 120 с.



O‘SISH VA RIVOJLANISHDA JISMONIY YUKLAMANI O‘RNI
(8 sinf o‘quvchilar misolida)

Maxkamov G‘ulomjon Ma‘murovich

Qo‘qon davlat pedagogika instituti, v.b.dotsent

Annotatsiya: Ushbu maqolada organizm uchun jismoniy yuklamaning inson turli kasalliklarining oldini olish, immunitet tizimini mustahkamlash, qon aylanishini yaxshilash, yurak-qon tomir kasalliklari xavfini kamaytirishga, vaznni nazorat qilish va umumiy jismoniy holatni yaxshilashga qaratilgan ma‘lumotlar keltirilgan.

Kalit so‘zlar: mashg‘ulot, sog‘liq, rag‘batlantirish, kasallik, jismoniy, faoliyat, salomatlik.

Kirish. Bugungi kunda organizmlarning normal o‘shish va rivojlanish jarayonlarida tirik materiyaning umumbiologik xususiyatlari muhim hisoblanadi. Tuxum hujayrasining urug‘lanishidan boshlanadigan odamning o‘shish va rivojlanishi, uning butun umri davomida kechadigan uzluksiz bajaraluvchi jarayonni namoyon qiladi. Rivojlanish jarayoni poygasimon holatda kechib, uning hayotini bosqichlari yoki davrlari orasidagi farqlar faqatgina miqdoriy jihatdangina emas, balki sifatiy jihatdan ham o‘zgarishlarga olib boradi.

U yoki bu fiziologik tizimlarni tuzilishi yoki faoliyatidagi yoshga oid xususiyatlarning mavjudligi yoshlik davrining ayrim bosqichlaridagi bola organizmining to‘la qimmatli yoki qimmatli emasligi haqidagi, bashorat yoki aniq ma‘lumot bo‘lib hisoblanmaydi.[1] Aynan shu xildagi kompleks xususiyatlarga u yoki bu yoshni tavsiflab beradi.

Rivojlanish deganda, tom ma‘noda odam organizmida kuzatiladigan, uning barcha tizimlarining tashkillanish darajalarini murakkablashishini oshirishni chaqiruvchi miqdoriy va sifatiy o‘zgarish jarayonlari tushuniladi. [4] Rivojlanish o‘z ichiga uchta asosiy omilni qamrab oladi; o‘shish organ va to‘qimalarning tabaqalanishi, shakllanish (organizmga xos va monand bo‘lgan shaklni olishi). Ushbu omillar bir-biri bilan uzviy bog‘liq va bir-birini to‘ldirib turadi[4].

Bola organizmining voyaga yetgan organizmidan farq qiluvchi rivojlanish jarayonining asosiy fiziologik xususiyatlaridan biri organizm vaznining tinimsiz ortishi va uning hujayralari sonini yoki ularning o‘lchamlarini o‘zgarishi bilan birgalikda kechuvchi miqdoriy jarayon ya‘ni o‘shish hisoblanadi.[5]

Tadqiqot obyekti va metodi. Farg‘ona viloyati, Dang‘ara tumani 2- umumiy o‘rta ta‘lim maktabi 8-sinf o‘quvchilari xamda o‘smirlarning jismoniy rivojlanishini va morfologik ko‘rsatkichlarni baholash.

Tadqiqot natijalari. Maktab 8-sinf o‘quvchilarida antropometrik ko‘rsatkichlari orqali o‘smirlarning tashqi ko‘rinishini shakli va o‘lchamlarini baholashga xizmat qiladi. Shuningdek, o‘quvchilar jismoniy rivojlanishini o‘rganishda muhim xisobkanib, bu o‘lchovlar o‘quvchilar organizmining morfologik xususiyatlarini tahlil qilindi.

Tajribada o‘quvchilarni o‘rganishda asosiy antropometrik ko‘rsatkichlar orqali amalga oshirildi. Bo‘y uzunligini aniqlashda o‘quvchining vertikal o‘lchami tik turgan holda aniqlanadi. Bunda o‘quvchilarning yilma-yil yoki navbatdagi bosqichlarda o‘lchanib, o‘sish dinamikasini kuzatish imkoniyati aniqlanadi. Tana vazni tanadagi umumiy vazn miqdori kg o‘lchanadi. Bunda o‘quvchining ovqatlanishi, jismoniy faolligi va sog‘lig‘i inobatga olinadi.

Ko‘krak qafasi aylanasi tana muskulaturasining rivojlanish darajasini baholashda tinch holatda, chuqur nafas olish va nafas chiqarish jarayonlarida ham o‘lchash orqali aniqlanadi. Tana massasi indeksida tana vazni (kg) bo‘y (m) kvadratiga bo‘linib aniqlanadi. Bunda o‘quvchining vazniga nisbatan bo‘yning mutanosibligi haqida ma‘lumot beradi. Ortib ketgan yoki yetarli darajada bo‘lmagan massani aniqlashda qo‘llanildi.

Bolalar va o‘smirlarning sog‘lig‘ini, jismoniy holatini, ovqatlanish balansini baholashga yordam beradi. Jismoniy mashg‘ulotlar, sport turlari, sog‘lom turmush tarzini rejalashtirishda yo‘nalish beradi. Rivojlanishda ortda qolish yoki ortiqcha vazn kabi muammolarni erta bosqichda aniqlab, chora ko‘rishga imkon yaratadi. Shunday qilib, antropometrik ko‘rsatkichlar o‘quvchilar jismoniy rivojlanishini ko‘rsatadigan asosiy mezonlardan biri bo‘lib, ularni o‘z vaqtida muntazam ravishda kuzatish vasvasasiz tahlil qilish sog‘liqni profilaktika qilish, to‘g‘ri ovqatlanishni tashkil etish hamda sport mashg‘ulotlarini rejalashtirishda muhim manba bo‘lib xizmat qiladi.

1-Jadval

Dang‘ara tumani 2- umumiy o‘rta ta‘lim maktabi 8-sinf o‘quvchilarida o‘tkazilgan tajriba natijalari

F.I.Sh.	Yoshi	Bo‘yi sm		Og‘irligi (kg) vazni	
		Qizlar	O‘g‘il bolalar	Qizlar	O‘g‘il bolalar
Akbarov Muhammadjon	14		130		39
Almatov Akromjon	14		135		40
Foziljonov Shohjahon	14		138		38

Hasanov Ibroxim	14		137		40
Abdumo‘minova Dildora	14	145		38	
Foziljonova Shahlo	14	145		35	
Bahtiyorjonova Marjona	14	143		34	
Bekmurodova Dilnura	14	146		35	

O‘tkazilgan tajribada bo‘yning o‘lchamini olish uchun bo‘yning balandligi rostomer - bo‘y o‘lchash asbobi yordamida o‘chandi. Tekshiriluvchi orqasi bilan rostomerga turib, bunda tekshiriluvchining kuraklari, dumbasi va tavoni rostomerga tegib turgan xolda amalga oshirildi. Tik turganda bo‘y rostomer shkalasining chap qismidan aniqlandi.

Ko‘krak qafasi aylanasi. Ko‘krak qafasining aylanasi uchta holatda – maksimal nafas olganda, maksimal nafas chiqarganda va pauzada o‘lchanadi. Bunda tekshiriluvchi qo‘llarini yonga ochib turadi. Erkaklarda ko‘krak aylanasi o‘lchanganda santimetr lenta kurakning pastki uchiga va ko‘krak bezini o‘rtasiga qo‘yiladi. Ayollarda santimetr lenta yordamida ko‘krakning yuqori qismidan aylantirib o‘lchandi.

Xulosa. O‘sish va rivojlanish jarayonida jismoniy yuklamalar o‘smirlar organizmining barcha tizimlari faoliyatini yaxshilashda muhim o‘rin tutadi. Muntazam jismoniy faollik organizmdagi qon aylanishi, nafas olish, asab tizimi hamda mushak va skelet tizimining mustahkamlanishiga yordam beradi. Shuningdek, ular yosh avlodda sog‘lom turmush tarziga motivatsiya paydo qilib, immunitetni mustahkamlash, har xil kasalliklarga chidamlilikni oshirish va ruhiy holatni barqaror tutish kabi ijobiy ta’sirlar ko‘rsatishi aniqlandi.

Jismoniy yuklamalarni yoshga, individual xususiyatlarga va umumiy sog‘liq holatiga mos ravishda rejalashtirish bolaning gavdasi to‘g‘ri rivojlanishi hamda kelajakda sport yoki mehnat faoliyatida yuqori samaradorlikka erishishiga zamin yaratadi. Doimiy jismoniy rivojlanish va yuksak darajadagi jismoniy tayyorgarlik -14 sog‘lom jamiyat asoslaridan biri sanaladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI.

1. Қодиров У.З., Абдумажидов А.А., Аскарянц В.П. Болалар физиологияси. Тошкент. «Ибн Сино». 1999.
2. Клемешева Л.М., Алматов К.Т., Матчонов А. Возрастная физиология. - Ташкент: НУУЗ., 2002. - 123с.
3. Қ.С. Содиков Ўқувчилар физиологияси ва гигиенаси. Тошкент «Ўқитувчи» 1992.
4. Almatov X.T. Ulg‘ayish fiziologiyasi. M.Ulug‘bek nomidagi O‘zMU bosmoxonasi. T. – 2004-y.
5. A. Aripov, N. Shaxmurova. Yosh fiziologiyasi va gigienasi. Toshkent. “Yangi asr avlodi” 2009.
6. Sodiqov B., Suchkarova L. Bolalar va o‘smirlar fiziolognyasi va gigienasi.O‘zbekiston milliy entsiklopediyasi davlat nashriyoti. T. - 2005-y.



ORCID: [0009 – 0000 – 6050- 8285](https://orcid.org/0009-0000-6050-8285)

UDK: 796.05-053.2.79.01/09

VOLEYBOL TEXNIKASINI RIVOJLANTIRISH UCHUN MASHQLAR

Madaminov Oribdjan Nishanbayevich

*Farg'ona davlat universiteti, Jismoniy madaniyat fakulteti,
Jismoniy tarbiya va sport o'yinlarini o'qitish metodikasi
kafedrası katta o'qituvchisi.*

+998905627939

madaminovorifzon083@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqola voleybol mashg'ulotlarida shug'ullanuvchi o'quvchi yoshlarni musobaqalarga har tomonlama tayyorlash, texnik-taktik, jismoniy, funksional, ruhiy tayyorgarligini yaxshilash va ularning mazmuniga oid nazariy bilimlarni umumlashtirgan va umumiy ta'lim maktablari jismoniy tarbiya dasturining "Voleybol" bo'limi, BO'SM larning voleybol guruhleri guruhleri mashg'ulotlarida foydalanish uchun mo'ljallangan. Undan jismoniy madaniyat yo'nalishi talabalari, magistrlar va o'rta ta'lim maktablari jismoniy tarbiya o'qituvchilari, bolalar va o'smirlar maktabining voleybol bilan shug'ullanuvchilarini boshlang'ich tayyorgarlik guruhleri murabbiylari, jismoniy tarbiya bo'yicha tashkilotchi-yo'riqchilar va barcha mazkur sport o'yini ixlosmandlari foydalanishlari mumkin.

Kalit so'lar: Jismoniy madaniyat, jismoniy sifat, jismoniy sifat, kuch, texnika, taktika, chaqonlik, epchilik, chidamlilik, professional, voleybol.

УПРОЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЕ ТЕХНИКИ ВОЛЕЙБОЛА

Аннотация: В данном методическом статье обобщены теоретические знания по разделу программы физического воспитания общеобразовательной школы "Волейбол", предназначенные для использования при подготовке волейбольных команд высших учебных заведений. Из него студенты физической воспитания, учителя физкультуры магистратур и средних школ, волейболисты детских и подростковых школ, тренеры групп начальной подготовки, организаторы-проводники физкультуры и всех видов спорта энтузиасты могут использовать.

Ключевые слова: Физическая культура, физическое качество, физическое качество, сила, техника, тактика, ловкость, большинство, выносливость, профессионал, волейбол.

EXERCISES FOR DEVELOPING VOLLEYBALL TECHNIQUES

Annatation: This methodological article summarizes theoretical knowledge on the section of the physical education program of the general education school “Volleyball” intended for use in the preparation of volleyball teams of higher educational institutions. Physical education students, master’s and secondary school physical education teachers, volleyball players in children’s and teenage schools, coaches of initial training groups, organizers and conductors of physical education and all types can be used by enthusiasts from it.

Key words: Physical culture, physical quality, physical quality, strength, technique, tactics, agility, majority, endurance, professional, volleyball.

KIRISH.

“Voleybol sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Prezident Qarori (PQ-274-son, 19.07.2024 y.) qabul qilindi.

Qarorga ko‘ra, 2025-yildan har yili an‘anaviy tarzda quyidagilar o‘tkazib boriladi:

*oliy ta‘lim muassasalari talabalari, professional ta‘lim va umumiy o‘rta ta‘lim muassasalari o‘quvchilari o‘rtasida “Volleyball stars” O‘zbekiston kubogi;

*vazirlik va idoralar xodimlari o‘rtasida 3 bosqichli (tuman (shahar) – viloyat – respublika) voleybol sport turlari bo‘yicha “Yangi O‘zbekiston” respublika musobaqasi;

*umumiy o‘rta ta‘lim muassasalari yuqori sinf o‘quvchilari o‘rtasida 3 bosqichli Maktabgacha va maktab ta‘limi vazirligi kubogi;

*nogironligi bo‘lgan shaxslar o‘rtasida para voleybol sport musobaqalari.

*2025-yildan har ikki yilda bir marta voleybol bo‘yicha Markaziy Osiyo voleybol assosiasiyasi (CAVA)ga a‘zo davlatlar o‘rtasida “Buyuk Ipak yo‘li” xalqaro turniri o‘tkazib boriladi.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi farmonida “jismoniy tarbiya va sport sohasida aholi sog‘ligini mustahkamlashga ko‘maklashadigan aniq dasturlarni amaliyotga joriy etish, yoshlarni sportga keng jalb qilish va ular orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish, sport turlari bo‘yicha yuqori natijalarni ta‘minlaydigan mahoratli sportchilar bilan milliy terma jamoalarni shakllantirish va trenerlar uchun qo‘shimcha shart-sharoitlar yaratish zarurati mavjud” deb alohida ta‘kidlangan.

Yoshlarni sog‘lom va baquvvat tarbiyalashda sport turlari orasida voleybol ham o‘ziga xos ahamiyatga ega. Voleybol o‘yini o‘zining qiziqarliligi va ommaviyligi bilan millionlab kishilarni o‘ziga jalb qilib kelmoqda. Zamonaviy voleybol o‘ta tezkor va mahorat, g‘ayrat talab qiluvchi sport o‘yinlari turiga mansubdir. Yuqori texnika va taktikaga erishish uchun birinchi navbatda voleybolchi yetarli darajada jismoniy rivojlangan hamda maxsus sifatlarga ega bo‘lishi kerak. Voleybol to‘garagida 11 yoshdan qiz bolalar, 10 yoshdan o‘g‘il bolalar

shug‘ullanishlari mumkin. Voleybol o‘yini tezkor dinamik sport turi bo‘lib o‘yinchidan katta jismoniy tayorgarlikni talab etadi, chunki voleybol o‘yini jarayonida voleybolchi ko‘p martaba sakraydi, turli xil harakatlar bilan maydonda o‘z o‘rnini almashtiradi, xujum va himoya harakatlarini bajaradi. Bu harakatni deyarli barchasi sakrashda bajariladi. Shu sababli voleybolchilarning jismoniy tayyorgarligidan sakrash qobiliyatini tarbiyalashga etibor beriladi. Zamonaviy voleybolda samarali o‘yin ko‘rsatish va yuqori natijalarga erishish faqat o‘ta shakllangan jismoniy tayyorgarlik evaziga amalga oshirish mumkin.

Musobaqa mashqlarini bajarish voleybolchini turish holatini o‘rganishdan boshlanadi. O‘z vaqtida uchib kelayotgan to‘pga chiqish va xuddi shuni voleybolchi turish holatida bajarish. Shu kabi dastlabki holatlar keyingi harakatlarni muvaffaqiyatli bajarishni ta‘minlaydi.

Shuni ta‘kidlab o‘tish kerakki, turli harakatlarni samaradorligi to‘pni olib o‘tish, to‘ldirma to‘plarni uloqtirish va ilib olish bilan qo‘shib bajarilishida bo‘ladi. Bu mashqlar harakatlanishida tezligini oshirish bilan bir qatorda boshqa maxsus sifatlarni rivojlantirishni ta‘minlaydi va voleybol to‘pi bilan bajariladigan vazifalarni sezilarli darajada yengillashtiradi.

Harakatlanishlarni shakllantirishda harakatli o‘yinlar ham muhim faktorlardan hisoblanadi. Bu o‘yinlar zarur sifatlarni rivojlantirish bilan bir qatorda shug‘ullanuvchilarni mashg‘ulotlarga qiziqishini sezilarli darajada oshiradi, bu birinchi bosqichda voleybol o‘yinini chuqur o‘rganish uchun hal qiluvchi rol ni o‘ynaydi.

To‘pni uzatishlarni o‘rgatish.

Hozirgi kunda voleybol o‘yinini pastdan ikki qo‘llab qabul qilish texnik usulisiz tasavvur qilib bo‘lmaydi. Chunki yuqoridan sakrab otiladigan podachalar, hujum zarbalardan keyin to‘p katta tezlikda uchib keladi va ularni ko‘proq pastdan ikki qo‘llab qabul qilish bilan qaytariladi. Shuning uchun to‘pni yuqoridan ikki qo‘llab uzatishlar bir qancha o‘zgardi va ulardan asosiysi to‘pni boshdan yuqorida bajarish qoida sifatida kiritiladi. Bu to‘p uzatishlarni aniqligi va barqarorligini ta‘minlaydi. Bu o‘zgarishlar bilan maxsus mashqlar bajarish metodikasiga ham turli usullarni kiritishni lozim topdik.

ADABIYOTLAR TAXLILI VA METODLAR.

Ushbu bo‘lim ko‘rsatdiki, jismoniy tarbiya o‘qituvchisi, murabbiy voleybol bo‘yicha mashg‘ulotlarni rejalashtirishda ularni o‘rganiladigan fan vazifalaridan kelib chiqib, o‘quvchilar kontingenti bilan muvofiq ravishda tuzishi lozim. Vazifalar ishning har bir davri, bir necha darslari, darsning qismlari va har bir jismoniy mashq uchun alohida qo‘yilishi lozim. Murabbiy shu mashg‘ulot davomida hal qilinadigan vazifani qo‘yishni bilishi lozim. Shu bilan birga keyingi darslarda hal qilinadigan ko‘proq vazifalarni amalga oshirishga tayyor bo‘lishi kerak. Shuni esdan chiqarmaslik kerakki, o‘rgatish jarayonidagi bir mashg‘ulotda 3-4 ta vazifani hal qilinadi. Bunda asosiy va ikkinchi darajali vazifalarni ajratish lozim.

Turli bosqichlarda o‘rgatish vazifalarini qo‘yish va amalga oshirishni shug‘ullanuvchilarni yoshi va tayyorgarligiga mos ravishda olib borishni bilish

pedagogik mahoratni talab qiladi. Bu yerda shug‘ullanuvchilarda o‘rganadigan texnik usul haqida tasavvur hosil qilish nazarda tutiladi (hikoya qilish, kinogrammalar va

videoyozuvlar ko‘rsatish va yana uni bajarishni harakat qilib ko‘rish).

NATIJALAR VA MUHOKAMA.

Soddalashtirilgan shartlar asosida o‘yin usullarini bajarish. Bir qator o‘yin usullari voleybolida o‘zining murakkabligi bilan ajralib turadi. Shuning uchun oldin soddalashtirilgan sharoitlarda ya’ni, boshlanishida setkasiz sherigi yordamida qo‘shimcha jihozlardan foydalanish orqali o‘rganish tavsiya qilinadi.

Bu bosqichda quyidagi o‘rgatish metodlaridan foydalanish maqsadga muvofiq.

Mashqlar qismlarini davomiy qo‘shib borish bilan qo‘shilgan mashqlar metodi;

Mashqlar detallarini tanlab olib bajarish bilan jamlangan mashqlar metodi.

O‘yinga yaqinlashtirilgan sharoitlarda texnik usullarni o‘rganish. Shug‘ullanuvchilar texnik usullarni soddalashtirilgan sharoitlarda to‘g‘ri bajarishga o‘rganishgandan keyin murabbiy mashqni bir qancha qiyinlash-tirish lozim. Misol uchun, to‘pni uzatishlar, podachalar va hujum zarbalarini setka orqali bajarish.

MUHOKAMA.

Texnik usullarni guruhli mashqlarda va o‘yinda takomillashtirish. O‘qituvchi yoki murabbiyni oldida turgan asosiy vazifa shuki, shug‘ullanuvchilarda sheriklari bilan guruhli va jamoaviy mashqlarni birga harakatlanib bajarish malaka va ko‘nikmalarini hosil qilishdan iboratdir.

Shug‘ullanuvchilar yordamchi mashqlarni katta qiziqish bilan bajaradilar. Ammo ba’zida xatoga yo‘l qo‘yadilar. Bu esa keyinchalik texnikani buzilishiga olib kelishi mumkin. Shuning uchun murabbiy bu mashqlarning bajarish texnikasiga alohida e’tibor qaratish va o‘z vaqtida tuzatishlar kiritib borish lozim.

Shuni esdan chiqarmaslik lozimki, o‘yinda voleybolchilarga ko‘p marta sakrashlar, turli harakatlar, yiqilish va bir vaqtni o‘zida uchayotgan to‘p bilan o‘zaro harakatlanishlarni bajarish to‘g‘ri keladi. Yuklamalar hajmi esa juda yuqori. Agar shug‘ullanuvchilar shunday yuklamalarni bajarishga tayyorlanmasa, jarohatlar kelib chiqishi mumkin.

XULOSA

Tadqiqotlarimiz ko‘rsatdiki, voleybolchilarni tayyorlash jarayonida tizimli yondashishda mashg‘ulotlar, musobaqalar va boshqa faktorlarning birligi ko‘zda tutiladi. Bu yerda belgilangan davrda sportchi tayyorgarlik darajasini bilish (ko‘rsatkichlar kompleksi, sport natijasi), tayyor-garlikning metod va vositalari majmuasini tanlab olish, trenirovkani tashkillash va musobaqa taqvimini, sportchi faoliyati va hayotiy umumiy rejimini barcha komponentlarini tashkillash juda muhimdir.

Voleybolchilarni tayyorlash jarayonida tizimli yondashishda trenirovkalar, musobaqalar va boshqa faktorlarning birligi ko‘zda tutiladi. Bu yerda belgilangan davrda sportchi tayyorgarlik darajasini bilish (ko‘rsatkichlar kompleksi, sport natijasi), tayyorgarlikning metod va vositalari majmuasini tanlab olish, trenirovkani tashkillash va musobaqa taqvimini, sportchi faoliyati va hayoti umumiy rejimini barcha komponent-larini tashkillash juda muhimdir.

Shuni ta’kidlab o‘tish kerakki, turli harakatlarni samaradorligi to‘pni olib o‘tish, to‘ldirma to‘plarni uloqtirish va ilib olish bilan qo‘shib bajarilishida bo‘ladi. Bu mashqlar harakatlanishida tezligini oshirish bilan bir qatorda boshqa maxsus sifatlarni rivojlantirishni ta’minlaydi va voleybol to‘pi bilan bajariladigan vazifalarni sezilarli darajada yengillashtiradi.

Aniqlandiki, harakatlanishlarni shakllantirishda harakatli o‘yinlar ham muhim faktorlardan hisoblanadi. Bu o‘yinlar zarur sifatlarni rivojlantirish bilan bir qatorda shug‘ullanuvchilarni mashg‘ulotlarga qiziqishini sezilarli darajada oshiradi, bu birinchi bosqichda voleybol o‘yinini chuqur o‘rganish uchun hal qiluvchi rolni o‘ynaydi.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI.

1. “Voleybol sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Prezident Qarori (PQ-274-son, 19.07.2024 y.) qabul qilindi.
- 2.Sport pedagogik mahoratini oshirish (Voleybol) A.A. Po‘latov ,
M.A. Qodirova Toshkent - 2018 yil
- 3.Voleybol mashg‘ulotlarini o‘tkazish usullari A.T. Xasanov,G‘.R. Qurbonov,
N.N. Bobojonov Farg‘ona - 2019 yil
- 4.Yosh voleybolchilarni musobaqalarga tayyorlash Uslubiy qo‘llanma
O.N. Madaminov Farg‘ona - 2021 yil
- 5.“Sport turlari b o‘yicha musobaqalarni o‘tkazish va hakamlik qilish” O‘quv qo‘llanma
O.N. Madaminov Farg‘ona - 2023 yil.



UDK: 37.015.3

ORCID: 0009-0009-0162-5719

FUTBOL MAKTABLARIDA SPORT VA SOG'LOMLASHTIRISH TADBIRLARINING PSIXOLOGIK AHAMIYATI

Nazarov Rustam Nurali o'g'li
O'zDJTSU, o'qituvchi
Rustamjon9426@gmail.com

Annotatsiya. Ma'naviy - ma'rifiy tadbirlarning tarbiyaviy salohiyati va ularni yosh sportchilarni tayyorlash jarayoni bilan uyg'unlashtirish uslubiyati mamlakatimiz ilm-fanida tadqiq qilinmagan. Bu muammoni hal qilish zarurati mavzuning nechog'li dolzarbligini ko'rsatadi. Yoshlar ongida yuksak ma'naviy-axloqiy qadriyatlarni shakllantirish, bir tomondan, ularning kamol topishiga xizmat qilsa, ikkinchi tomondan, mamlakatdagi ma'naviy-ruhiy iqlimni sog'lomlashtirish va aholining jipsligini ta'minlashga ko'maklashadi.

Kalit so'zlar. Ma'naviy - ma'rifiy, axloq, jismoniy tarbiya, sport, ruhiy barqarorlik.

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ СПОРТИВНЫХ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В ФУТБОЛЬНЫХ ШКОЛАХ

Аннотация. Воспитательный потенциал духовно - просветительской деятельности и методика их сочетания с процессом подготовки юных спортсменов не исследованы в отечественной науке. Необходимость решения этой проблемы показывает, насколько актуальна тема. Формирование в сознании молодежи высоких духовно-нравственных ценностей, с одной стороны, служит их созреванию, а с другой- способствует оздоровлению духовно-нравственного климата в стране и обеспечению жизнедеятельности населения.

Ключевые слова. духовно - просветительская, нравственная, Физкультурная, спортивная, психическая устойчивость.

THE PSYCHOLOGICAL SIGNIFICANCE OF SPORTS AND HEALTH PROGRAMS IN FOOTBALL SCHOOLS.

Annotation. The educational potential of spiritual and educational activities and the methodology for harmonizing them with the process of training young athletes have not been studied in the science of our country. The need to solve this problem indicates how relevant

the topic is. The formation of high spiritual and moral values in the minds of young people, on the one hand, serves their maturation, and on the other hand, promotes the recovery of the spiritual and spiritual climate in the country and ensuring the ripeness of the population.

Keywords. spiritual-educational, moral, physical education, sports, mental stability.

Dolzarbligi. O‘zbekistonda o‘tkazilayotgan chuqur ijtimoiy-iqtisodiy va siyosiy islohotlar yoshlarning, ayniqsa, sportchi yoshlarning, yuksak ma‘naviy-axloqiy qadriyatlar ruhida tarbiyalanishini taqozo qiladi.

Yosh futbolchilarni jismoniy hamda ma‘naviy-ahloqiy tarbiyalash maqsadida futbol maktablarida o‘tkaziladigan ma‘naviy-ma‘rifiy va sport va sog‘lomlashtirish tadbirlarini tadqiq etishning dolzarbligi ular bajaradigan funksiyalar bilan ham bog‘liq. Bugungi kunda futbol maktablarida ma‘naviy - tarbiyaviy ishlar, sport va sog‘lomlashtirish tadbirlari ko‘plab o‘tkaziladi. Shunga qaramay, amalga oshirilayotgan tarbiyaviy ishlar hamma joyda ham kutilganicha natija beryapti, deb bo‘lmaydi. Bunday holat ma‘naviy-axloqiy tarbiyada ma‘naviy-ma‘rifiy hamda sport va sog‘lomlashtirish tadbirlaridan foydalanish uslubiyati yetarli darajada tadqiq etilmagani bilan ham bog‘liq.

Futbol maktablarining aksariyatida ma‘naviy - ma‘rifiy tadbirlarga tarbiyaning qo‘shimcha vositasi sifatida qaraladi. Ayni paytda, ma‘naviy - ma‘rifiy tadbirlarning tarbiyaviy salohiyati va ularni yosh sportchilarni tayyorlash jarayoni bilan uyg‘unlashtirish uslubiyati mamlakatimiz ilm-fanida tadqiq qilinmagan. Bu muammoni hal qilish zarurati mavzuning nechog‘li dolzarbligini ko‘rsatadi.

Muammoning o‘rganilganlik darajasi. Mustaqillik yillarida yosh sportchilarni tayyorlash, ularni ma‘naviy-ahloqiy tarbiyalash va bunda ma‘naviy - ma‘rifiy hamda sport va sog‘lomlashtirish tadbirlarining tarbiyaviy salohiyatiga bag‘ishlangan bir qator ilmiy-tadqiqot ishlari amalga oshirildi.

Shu maqsadda jismoniy tarbiya va sport sohasida ilmiy tadqiqotlar olib borayotgan Mahkamov U.³, Nasriddinov F.N., Shaternikov E.K.⁴, Usmonxo‘jaev F.S., Xo‘jaev F.⁵, Xalmuxamedov R.D.⁶, Yarashev K.D.⁷ kabi sport mutaxassislari tomonidan yosh sportchilarni tayyorlash jarayoni samaradorligini oshirish muammolari tadqiq etilgan. Faylasuf olimlardan

³Маҳкамов У. Ўқувчиларнинг ахлоқий маданиятини шакллантириш муаммолари. - Т.: “Фан”, 1995.

⁴Насриддинов Ф.Н., Шатерников Э.К. Инсон омилини шакллантиришда жисмоний тарбия ва спорт. –Т.: 1999.

⁵ Усмонхўжаев Ф.С. Хўжаев Ф. Ҳаракатли ўйинлар. Т.: Ўқитувчи.1992.

⁶ Халмухамедов Р.Д. Бокс. Ўқув қўлланма.Т.: “Lider-Press”,2008.

⁷ Ярашев К.Д. Оммавий соғломлаштирувчи жисмоний тарбия ва халқ миллий ўйинлари бўйича мутахассислар тайёрлаш масалалари. Моног., -Т.: ЎзДЖТИ нашр.1997. Ярашев К.Д. Жисмоний тарбия ва спортни бошқариш. Дарслик. –Т.: Ибн Сино, 2002.

M.Imomnazarov⁸, Q.Nazarov⁹, A.Begmatov,¹⁰ A.Umarov¹¹, N.Jo‘raev¹² va boshqalar inson kamolotining ma‘naviy asoslari, milliy g‘oya va mafkura, milliy va umuminsoniy qadriyatlar, milliy mentalitet, millat sha‘ni, axloq, mustaqillik va ma‘naviyat kabi masalalarni atroflicha tadqiq etganlar.

M.Ochilov¹³, O.Musurmonova¹⁴, S.Nishonova¹⁵, U.Mahkamov¹⁶, S.Ochil¹⁷, B.Ziyomammedov, Sh.Abdullaeva¹⁸, Z.Ismoilova¹⁹ Singari pedagog-murabbiy-olimlarning ilmiy tadqiqotlarida bolalarni ma‘naviy-axloqiy tarbiyalash, o‘quvchilarning ma‘naviy madaniyatini shakllantirish, pedagog-murabbiy fikr taraqqiyotida komil inson g‘oyasi, ta‘lim muassasalarida ta‘lim va tarbiyani samarali tashkil etish kabi masalalar ilmiy-nazariy jihatdan tadqiq etilgan.

Biroq, yosh sportchilarni tarbiyalash, ularni ma‘naviy jihatdan yetuk, Vatan ravnaqi uchun mas‘uliyatni o‘z zimmasiga ola oladigan shaxslar etib tarbiyalashga bag‘ishlangan ko‘plab tadqiqotlar ichida sportchilarni tayyorlash, ularni ma‘naviy-ahloqiy tarbiyalash va bunda ma‘naviy - ma‘rifiy hamda sport va sog‘lomlashtirish tadbirlarining tarbiyaviy ahamiyati, ular samaradorligini oshirish omillari hanuzgacha maxsus o‘rganilmagan.

Tadqiqotning ob‘ekti. Futbol maktablarida o‘tkazilayotgan sport va sog‘lomlashtirish tadbirlarining yosh sportchilarni tarbiyalashdagi samaradorligiga ta‘sir o‘tkazuvchi omillar.

Tadqiqotning predmeti. Yosh sportchilarni sport va sog‘lomlashtirish tadbirlari orqali ma‘naviy-axloqiy tarbiyalash samaradorligini oshirishga xizmat qiladigan omillarning harakat qilish mexanizmlari hamda xususiyatlarini o‘rganish.

Tadqiqot metodlari. Futbol maktablarida o‘tkaziladigan sport va sog‘lomlashtirish tadbirlari orqali ma‘naviy-ahloqiy tarbiya jarayonini tashkil etish va boshqarish uslubiyatini o‘rganishga xolislik, hayotiylik, haqqoniylik, tarixiylik, ilmiylik tamoyillari asosida yondashish bitiruv malakaviy ishining nazariy-metodik negizini tashkil etdi. Shuningdek, tadqiqot jarayonida kuzatish, qiyoslash, suhbat, so‘rov, analiz, sintez, induksiya va deduksiya usullaridan keng foydalanildi.

Milliy tarbiyaning eng muhim shakllaridan biri jismoniy tarbiya hisoblanadi. Jismoniy tarbiya – pedagog-murabbiyik jarayon bo‘lib, inson organizmini morfologik va funksional jihatdan takomillashtirishga, uning hayoti uchun muhim bo‘lgan asosiy harakat malakasini,

⁸ Имомназаров М. Миллий маънавиятимиз асослари : Ўқув қўлланма. –Т.: Ўзбекистон файласуфлари миллий жамияти нашриёти, 2006.

⁹ Назаров Қ. Аксиология. Қадриятлар фалсафаси. – Т.: “Маънавият”, 1998.

¹⁰ Бегматов А. Ўзбекистон халқи маънавияти. (Ўқув қўлланма). Т.: 1995.

¹¹ Умаров А. ва бошқ. Ўзбек миллий ҳаракатли ўйинлари: Методик қўлланма. – Наманган, 1996.

¹² Жўраев Н. Ғоявий иммунитет ёки маънавий ҳалоскорлик туйғуси. – Т.: “Ўзбекистон”, 2001.

¹³ Очилов М. Янги педагогик технологиялар. (Ўқув қўлланма). Қарши, “Насаф”, 2000.

¹⁴ Мусурмонова О. Маънавият қадриятлар ва ёшлар тарбияси. Умумтаълим мактаблари учун. - Т.: “Ўқитувчи”, 1996.

¹⁵ Nishonova S. Komil inson tarbiyasi. -Т.: “Istiqlol”, 2003.

¹⁶ Маҳкамов У. Ўқувчиларнинг ахлоқий маданиятини шакллантириш муаммолари. - Т.: “Фан”, 1995.

¹⁷ Сафо Очил. Мустақиллик маънавияти ва тарбия асослари. - Т.: “Ўқитувчи”, 1997.

¹⁸ Зиёмуҳаммадов Б., Абдуллаева Ш. Педагогика. – Т.: “Ўзбекистон миллий энциклопедияси”, 2000.

¹⁹ Исмоилова З.К. Миллий ғоя ва маънавий-ахлоқий тарбия. (Ўқув-услубий қўлланма). - Т.: “Молия”, 2007.

mahoratini, ular bilan bog‘liq bo‘lgan bilimlarni shakllantirish va yaxshilashga qaratilgan. Mana shu ta’rifda jismoniy tarbiyaning insonni tarbiyalashning mustaqil turi sifatidagi o‘ziga xosligi ta’kidlab o‘tilgan.

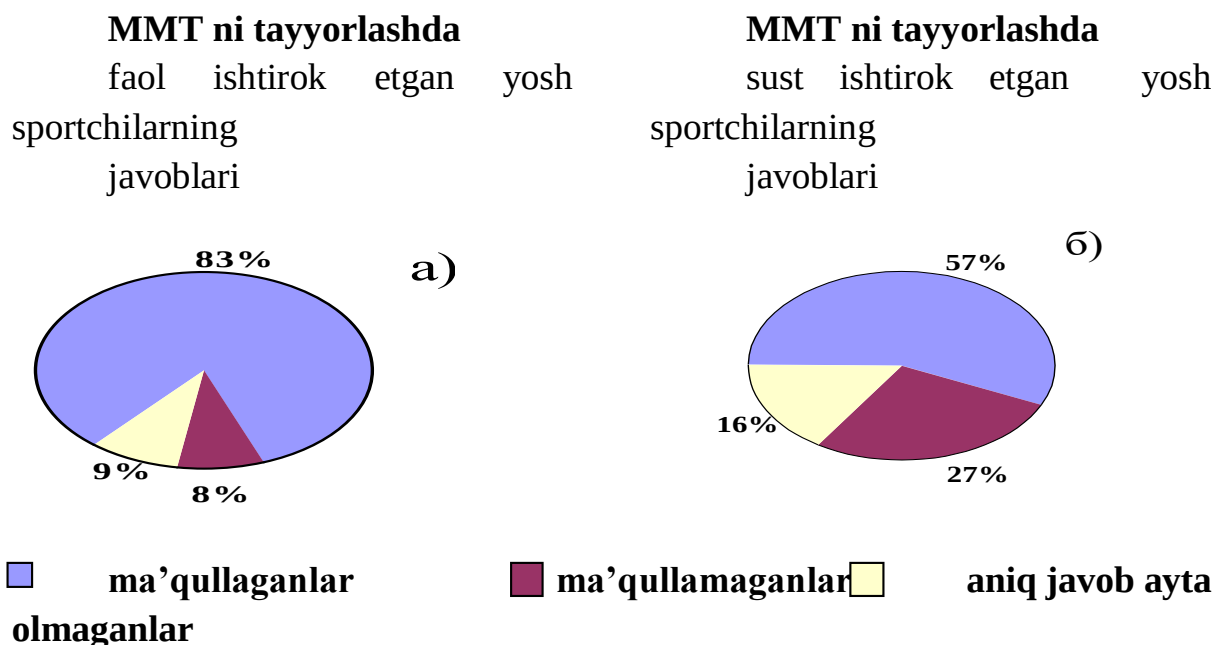
Jismoniy tarbiyaga oid bo‘lgan bu o‘ziga xoslikning tarkibida ikkita alohida ma’noga ega bo‘lgan “jismoniy bilim” va “jismoniy sifatlarni rivojlantirish” deb atalgan tushuncha yotadi.

Futbol maktablarida madaniy-ma’rifiy tadbirlarni tashkil etishda quyidagi jihatlarga rioya qilish maqsadga muvofiq:

- madaniy-ma’rifiy tadbirlarda yuqori interaktivlikka erishish;
- o‘zini o‘zi tarbiyalash jarayonini tashkil etish;
- tadbirga kompleks yondashish;
- tadbirning ma’naviy-axloqiy, milliy, tarbiyaviy ruhda bo‘lishi;
- inson va jamiyat manfaatlariga uyg‘unligi va h. k.

Yuqorida bayon qilinganlardan kelib chiqib, yosh sportchilar tayyorlash va o‘tkazishda faol ishtirok etgan tadbirlar va ishtirok etmagan tadbirlar natijalarini eksperiment tariqasida qiyosladik. Mavzuli kechalarning ssenariysini, o‘tkaziladigan joyni tayyorlash, repetitsiyalar o‘tkazishda, tomoshabinlarni taklif qilishda faol ishtirok etgan MMTlarning yosh sportchilarga ta’siri juda yuqori bo‘ldi. Bu natijalar 3.1a - rasmda aks ettirilgan. Yosh sportchilar sust ishtirok etgan kechalarning ta’siri esa mutlaqo boshqacha bo‘ldi. Bu holat 3.1b - rasmda aks ettirilgan.

Yosh sportchilarning o‘tkazilgan kechaga munosabatini aniqlash uchun ularga ikki savol bilan murojaat qildik: 1. Siz mavzuli kechani tayyorlash va tashkil qilishda ishtirok etdingizmi? 2. Mavzuli kecha sizga ma’qul bo‘ldimi? Eksperiment jarayonida jami 3 mavzuli kecha kuzatildi. Jami 75 nafar tarbiyalanuvchiga savollar bilan murojaat etildi.



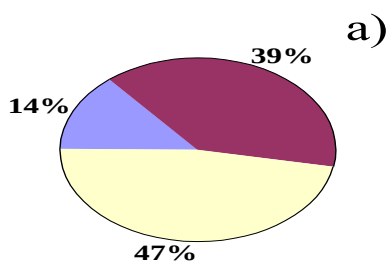
3.1-rasm. Mavzuli kechalar haqidagi javoblar.

Rasmlardan ko‘rinib turganidek, mavzuli kechalarni tayyorlash va o‘tkazishda ishtirok etgan yosh sportchilarning 83 foizi bu tadbirni ma’qullagan.

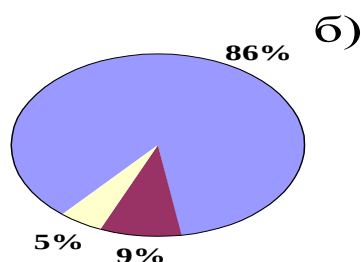
Kechani tayyorlashda sust ishtirok etgan yosh sportchilarning esa 57 foizi tadbirni ma’qullagan. Kechani tayyorlashda ishtirok etgan sportchilardan 8 foiziga tadbir yoqmagan bo’lsa, uni tayyorlashda sust ishtirok etgan sportchilarning 27 foiziga bu tadbir ma’qul kelmagan. Aniq javob ayta olmaganlar ulushi esa mutanosib tarzda 9 va 16 foizni tashkil qilgan.

Biz tajriba tariqasida “Yangi yil” munosabati bilan sport maktabida o‘tkazilgan sport bellashuvlarini kuzatdik. Bu bellashuvlarning o‘ziga xos xususiyati shundaki, ularni tayyorlashda tarbiyalanuvchilardan ko‘pchiligi ishtirok etadi. Bu tadbirning yosh sportchilarga ta’siri ko‘proq ular o‘qiyotgan sinf yoki ular a’zosi sanalgan jamoaning g‘olib chiqishi yoki mag‘lub bo‘lishiga bog‘liq ekan. Bu holatni 3.2.a- va 3.2.b-rasmlarda ko‘rish mumkin.

**Mag‘lub sinf yoki jamoa
a’zolarining javoblari**



**G‘olib sinf yoki jamoa
a’zolarining javoblari**



■ **ma’qullaganlar** ■ **ma’qullamaganlar** ■ **aniq javob ayta olmaganlar**

3.2-rasm. O‘tkazilgan sport bellashuvlari haqidagi javoblar.

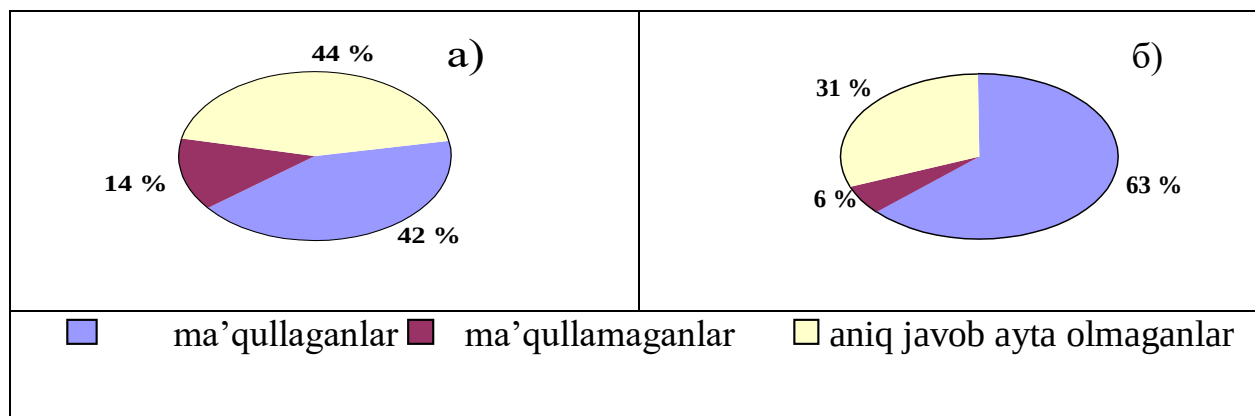
Yuqoridagi fikrlardan kelib chiqib, mavzuli kechalar yosh sportchilarni tarbiyalashda, ular qalbiga vatanparvarlik ruhini singdirishda eng samarali shakllardan biri, deyish mumkin.

Yosh sportchilarni ma’naviy-ahloqiy tarbiyalashda sport maktablari hamda madaniy-ma’rifiy muassasalar o‘rtasidagi hamkorlik ham bu jarayon samaradorligi uchun keng imkoniyatlar yaratadi.

Bayram tadbirlarida ishtirok etgan talaba-yoshlarga “Siz bayram tadbirini tayyorlashda ishtirok etdingizmi yoki yo‘qmi?”, “Sizga o‘tkazilgan tadbir yoqdimi yoki yoqmadimi?” degan savollar bilan murojaat qildik. O‘tkazilgan bu tajribamiz ham mavzuli kechalar haqidagi tajribaga yaqin natijalarni ko‘rsatdi.

Bayramlarga bag‘ishlangan tantanali tadbirlarning yosh sportchilarga ko‘rsatadigan ta’siridagi o‘ziga xos yana bir jihat shundan iboratki, badiiy qismi bo‘lmagan tantanali tadbirlar bilan badiiy qismi bo‘lgan tadbirlarning ta’siri turlicha bo‘ldi. Bayramlarni o‘tkazishdagi bu ikki xil tartibning ta’siri 3.3.a- va 3.3.b-rasmlarda aks ettirilgan.

Badiiy qismi bo‘lmagan bayramlarga bag‘ishlangan tantanali tadbirlar haqidagi javoblar	Badiiy qismi bo‘lgan bayramlarga bag‘ishlangan tantanali tadbirlar haqidagi javoblar



3.3.-rasm. Bayramlar haqidagi fikrlar.

Rasmlardan ko‘rinib turganidek, badiiy qismi bo‘lmagan bayramlarga bag‘ishlangan tantanali tadbirlarni yosh sportchilarning 42 foizi ma’qullagan, 14 foizi aniq javob ayta olmagan, 44 foizi ma’qullamagan.

Badiiy qismi bo‘lgan bayramlarga bag‘ishlangan tantanali tadbirlarni yosh sportchilarning 63 foizi ma’qullagan, 31 foizi aniq javob ayta olmagan, 6 foizi ma’qullamagan.

XULOSA

Futbol maktablarida ma’naviy-ahloqiy tarbiya jarayonini tashkil etish va boshqarishning samarali usullarini o‘rganish ma’naviy-axloqiy tarbiya jarayonida mavzuli kechalar, ekskursiyalar hamda milliy bayramlarning o‘rni va roli kattaligini ko‘rsatdi. Ma’naviy-ahloqiy tarbiya jarayonini tashkil etish va boshqarishning nazariy asoslarini o‘rganish jarayonida o‘rganilgan bilimlar quyidagi xulosalarni chiqarish imkoniyatini berdi:

Mamlakatimizda ma’naviy-ruhiy iqlimni sog‘lomlashtirish va aholining jipsligini ta’minlash, yoshlar ongida yuksak ma’naviy-axloqiy qadriyatlarni shakllantirish zaruriyati ma’naviy-axloqiy tarbiya masalasiga alohida e’tibor berishni taqozo etdi. Chunki, yoshlarimiz doimiy ravishda o‘z vaqtlarini sport mashg‘ulotlariga sarflashlari uchun nafaqat jismoniy balki, ma’naviy jihatdan ham yetuk bo‘lishlari kerak.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Jo‘raev N. G‘oyaviy immunitet yoki ma’naviy haloskorlik tuyg‘usi. – T.: “O‘zbekiston”, 2001.
2. Ziyomuhhammadov B., Abdullaeva Sh. Pedagog-murabbiyika. – T.: “O‘zbekiston milliy ensiklopediyasi”, 2000.
3. Imomnazarov M. Milliy ma’naviyatimiz asoslari : O‘quv qo‘llanma. –T.: O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2006.
4. Ismoilova Z.K. Milliy g‘oya va ma’naviy-axloqiy tarbiya. (O‘quv-uslubiy qo‘llanma). - T.: “Moliya”, 2007.
5. O‘zbek xalq o‘yinlarining tarbiyaviy ahamiyati. - T.: O‘qituvchi. 1992.
6. Karabaev U. Etnokultura: (Traditsionnaya narodnaya kultura). - T.: “Sharq”, 2005.
7. Komilov N. Komil inson – millat kelajagi.- T.: O‘zbekiston, 2001.

8. Milliy istiqlol g‘oyasi: asosiy tushuncha va tamoyillar. –T.: “O‘zbekiston”, 2001.
9. Ozolin N.G. Sovremennaya sistema sportivnoy trenirovki. M.: 2002.
10. Rustamova R.Sh., Begmatov A.S. Milliy g‘oya targ‘iboti va madaniy-ma‘rifiy tadbirlar. Risola. - T.: “Ma‘naviyat”, 2007.
11. Safo Ochil. Mustaqillik ma‘naviyati va tarbiya asoslari. - T.: “O‘qituvchi”, 1997.
12. Fizicheskaya kultura studenta. Pod.red. V.I. Ilinicha M. Gardariki 2002 g.
13. Xalmuxamedov R.D. Boks. O‘quv qo‘llanma. T.: “Lider-Press”, 2008.
14. Yarashev K.D. Ommaviy sog‘lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya va xalq milliy o‘yinlari bo‘yicha mutaxassislar tayyorlash masalalari. Monog., -T.: O‘zDJTI nashr. 1997.
15. Yarashev K.D. Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish. Darslik. –T.: Ibn Sino, 2002.
16. Qoraboev U. Madaniy tadbirlar. (Madaniy hordiq nazariyasi va amaliyoti fani bo‘yicha o‘quv qo‘llanma). - T.: Toshkent kartografiya fabrikasi, 2003.
17. Qosimbekov Z.T. Yosh sportchilarni tayyorlash (boks, kikboksing, muaytay). T.: 2008.



UDK: 612.143

OCRID: 0000-0001-5056-7724

TURLI SPORT MAHORATIGA EGA TALABALARNING FUNKSIONAL QUVVATINI TAVSIFLARI

Sultonova Dilfuza Faxriddin qizi

Chirchiq davlat pedagogika universiteti o'qituvchisi,

Gmail: liliya77027@gmail.com

[Tel: +99897310-91-28](tel:+99897310-91-28)

Annotatsiya: Talaba sportchilarda funksional tayyorgarlikka va uni asosiy komponentlariga yoshi va malaka omilini ta'siri, organizmning tinch holatdagi, yuklamani bajarishning 1-minutidagi hamda yuklamani bajarish va tiklanishda yurakning ishchanlik qobiliyatini xarakterlaydigan ko'rsatkichlari o'rganilgan.

Kalit so'zlar: funksional tayyorgarlik, jismoniy yuklama, jismoniy ishchanlik qobiliyati, yurak qisqarishlari chastotasi

ХАРАКТЕРИСТИКИ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ МОЩНОСТИ СТУДЕНТОВ С РАЗЛИЧНЫМИ СПОРТИВНЫМИ НАВЫКАМИ

Аннотация: Изучено влияние возрастных и профессиональных факторов на функциональную тренировку и ее основные компоненты, параметры тела в покое, на 1-й минуте нагрузки, работоспособность сердца во время нагрузки и восстановления.

Ключевые слова: функциональная тренировка, физическая нагрузка, физическая работоспособность, частота сердечных сокращений

DESCRIPTIONS OF FUNCTIONAL POWER OF STUDENTS WITH DIFFERENT SPORTS SKILLS

Annotation: The influence of age and professional factors on functional training and its main components, body parameters at rest, at the 1st minute of load, cardiac performance during load and recovery was studied.

Key words: functional training, physical activity, physical performance, heart rate

KIRISH

Sportchi organizmida, ko‘p yillik mashg‘ulotlar davomida, uning lokomotor apparati imkoniyatlarini, yuqori harakat faolligini qo‘llab-quvvatlovchi fiziologik tizimlarini rivojlanishi va ishchanlik qobiliyatini talab qilinadigan yo‘nalishda yuqori darajada bo‘lishini ta‘minlovchi tizimlar o‘rtasida maqsadli o‘zaro ta‘sirni shakllantirishni qonuniy jarayoni sodir bo‘ladi.

Bu vaqtda, organizmning tuzilishi, ma‘lum ish turini bajarishni ta‘minlovchi u yoki bu morfologik xususiyatlarni rivojlantirish yo‘li bilan asta-sekin takomillashtiriladi. Bu, o‘z navbatida, ma‘lum bir to‘qimalar, a‘zolar va tizimlarning funksional faolligini oshiradi va yuqori sport natijalariga erishishga yordam beradi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Sportchilar tayyorgarligining mavjud turlari fonida funksional tayyorgarlik sportchilarning maxsus tayyorgarligini ajralmas qismi sifatida emas, balki barcha boshqa tayyorgarlik turlarining fiziologik asosi sifatida qaraladi [1, 2, 3]. Shuning uchun, hozirgi vaqtda, bu, alohida ahamiyatga ega uzoq muddatli sport mashg‘ulotlari jarayonida funksional tayyorgarlikning individual komponentlarini sinash, ularning o‘zaro ta‘sirini baholash va sportchi tanasini katta va maksimal tayyorgarlik hamda raqobatbardosh yuklamalarga samaradorligini integrativ, namunaviy xususiyatlarini izlash metodologiyasini tanlangan sport turida moslashtirish masalalari dolzarbligicha qolmoqda [1].

Sportchi – bu, individ bo‘lganligi tufayli, uning funksional holatini va ishchanlik qobiliyatini baholashda hal qiluvchi rolni individual model xususiyatlari o‘ynaydi, ular orqali, bir tomondan, ma‘lum bir sportchi xuddi shunday malakadagi o‘rtacha darajadagi sportchidan qanchalik farq qilishi to‘g‘risida xulosa qilish mumkin, boshqa tomondan, ko‘p yillik sport mashg‘ulotlari jarayonida nafas olish tizimi, qon aylanish tizimi, umumiy va maxsus ishchanlik qobiliyati ko‘rsatkichlarini funksional holatining rivojlanish dinamikasini kuzatish mumkin [3, 4]. Shu munosabat bilan, turli sport malakalariga ega bo‘lgan sportchilar tayyorgarligining modeli tavsiflarini aniqlashtirish ehtiyoji mavjud. Bundan tashqari, P.K.Anoxinning funksional tizimi konsepsiyasiga ko‘ra, sportchining funksional tayyorgarligini baholash uchun individual ko‘rsatkichlarning o‘zgarishi emas, balki uning tarkibiy qismlari o‘rtasidagi o‘zaro ta‘sirning tabiati va yaqinligi muhimdir. Buday tayyorgarlikni [4] jumladan, funksional tayyorgarlikni ob‘ektiv baholashning ajralmas sharti sportchining maxsus ko‘rsatkichlarini aniqlashdir, chunki ko‘p yillik mashg‘ulotlar davomida sport sohasida maxsus ko‘rsatkichlar darajasining oshishi sport natijalari bilan chiziqli bog‘liqlik bilan tavsiflanadi. Turli funksional ko‘rsatkichlar dinamikasiga kelsak, har xil an‘analalar mavjud [4].

Tadqiqotda qo‘yilgan vazifani amalga oshirish uchun sportchilar organizmini funksional tayyorgarligi parametrlarini, jismoniy ishchanlik qobiliyati va aerob mahsuldorligi darajalarini aniqlashga yo‘naltirilgan usullar majmuasi qo‘llanilgan, funksional tayyorgarlik esa, uning sifat tavsiflari – quvvati, safarbarligi, tejamkorligi va funksiya qilishini barqarorligi nuqtai nazaridan ko‘rib chiqilgan.

Tadqiqotlarda yoshi va funksional tayyorgarligi bir-biriga yaqin bo‘lgan, O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti gandbol ixtisosligida tahsil oladigan 1, 2 va 3-kurs talabalaridan 28 nafari ishtirok etishgan. Funksional tayyorgarlikka va uni asosiy komponentlariga yoshi va malaka omilini ta’sirini o‘rganish uchun sportchi gandbolchilarni tanlash, sport o‘yinlarida, jumladan gandbolda ham o‘zining biomexanik strukturasi bo‘yicha siklik sport turlariga hamda asiklik jismoniy mashqlarga mansub bo‘lgan harakatlarni taxminan teng proporsiyalarda uchrashi bilan belgilangan. Bu holat, olingan natijalarni boshqa sport ixtisosliklariga ekstrapolyatsiya qilish imkonini beradi.

Tajribalar davomida nafas tizimiga beriladigan qo‘shimcha yuklamalarni taxminiy parametrlari aniqlangan va sportchilarning trenirovka jarayonida nafas tizimiga yo‘naltirilgan ta’sirlarni tizimli qo‘llashning samaradorligini hamda sportchilarning funksional tayyorgarligini sifat tavsiflari parametrlari uchun qo‘llaniladigan optimallashtiruvchi ta’sirlarning samaradorligini aniqlash maqsadida bir qator fiziologik tajribalar o‘tkazilgan. Tajribalarda olingan ma’lumotlar matematik statistika usullari yordamida qayta ishlangan, tahlil qilingan.

Sportchilarning funksional tayyorgarligi bilan bog‘liq bo‘lgan muammolar doirasida izlanishni amalga oshirishda, har xil malakali sportchilarning funksional tayyorgarligi darajasini tinch holatda, standart va chegaraviy quvvatdagi mushak ishini bajarish jarayonida hamda tiklanish bosqichidagi qiyosiy tahlili o‘tkazilgan.

Tadqiqotlarning barcha bosqichlarida funksional proba sifatida yurak qisqarishlari chastotasining (fh) individual kattaliklari bo‘yicha dozalashtirilgan uch bosqichli jismoniy yuklamalar qo‘llanilgan: 1-yuklama – fh = 120-150 zarba/min; 2-yuklama – fh = 150-170 zarba/min; 3-yuklama – fh > 180 zarba/min (maksimal). Birinchi ikkita yuklama 5 minut davomida bajarilgan, tanaffus 5 minutni tashkil qilgan. Ushbu yuklamalarning quvvatlarini kattaliklari va yurak qisqarishlari chastotasining mos ravishdagi darajalari jismoniy ishchanlik qobiliyati (PWC_{170}) ko‘rsatkichlarini hisoblash uchun qo‘llanilgan. Uchinchi yuklama mushak faoliyatining maksimal rejimida (W_{max}) bajarilgan va organizm tomonidan kislorod iste’molini maksimal qiymatlariga erishishi maqsadida 2-3 minut davomida qo‘llab turilgan.

Jismoniy yuklamalar bajarilganidan keyin barcha o‘rganilayotgan ko‘rsatkichlar 5 minutlik tiklanish davomida qayd qilingan (V_1 – 1- minutda, V_5 - 5-minutda).

Dastlab, sportchilarni o‘rganilayotgan ko‘rsatkichlari tinch holatda qayd qilingan, shu bilan birga, antropometrik ko‘rsatkichlar ham aniqlangan (tana uzunligi - L , tana massasi - R).

Amalga oshirilgan ishlar asosiy bioetik qoidalar va talablarga rioya qilingan holda, rejalashtirilayotgan tadqiqotlarni ilmiy asoslash, yuzaga kelishi mumkin bo‘lgan xavf-xatarlar va diskomfort holatlarni tahlil qilish, nomutaxassislar uchun tadqiqotlarni bayon qilish va tadqiqot ishtirokchilarini axborotlashtirilgan roziligini olish bilan bajarilgan.

Talabalarning funksional ko‘rsatkichlari Jismoniy tarbiya va sport ilmiy-tekshirish institutidagi COMEN CM 300 –Elektrocardiograph, BTL Spirometry, LGM707 Commercial

Motorized Treadmil, Multi-parameter Patient Monitor (Model: YK-8000C) larda amalga oshirildi.

NATIJA VA MUHOKAMA

Tajriba ma'lumotlarimiz asosida tanlab olingan talabalar organizmining tinch holatdagi funksional holatini xarakterlaydigan ko'rsatkichlar bo'yicha nazorat guruhi talabalari tomonidan o'rganilgan har bir test bo'yicha pedagogik tajriba boshida qayd etilgan natijalari hamda ularning asosiy statistik tavsiflari, natijalarning o'rtacha arifmetik qiymatlarini absolyut va nisbiy farqlari, ushbu absolyut farqlarning statistik ishonchliligini St'yudent taqsimoti nazariy kritik qiymatlarini hisoblash, erkinlik darajasi soni va belgilangan ahamiyatlilik darajasi asosida baholangan. Olingan ma'lumotlarni umumlashtirish va tahlil qilish pedagogik tajribaga jalb etilgan nazorat va tajriba guruhlar talabalari tomonidan o'rganilgan organizmning tinch holatdagi funksional holatini xarakterlaydigan ko'rsatkichlar bo'yicha nazorat testlari bo'yicha tajriba boshida guruhlarda qayd etilgan natijalar o'zaro bir-birlariga yaqin ekanligini ko'rsatdi (1-jadvalga qarang).

Shuning bilan birga, pedagogik tajriba boshida nazorat va tajriba guruhlar sinalluvchilarining o'rganilgan 11 nafar talabalar organizmini tinch holatdagi funksional faoliyati ko'rsatkichlari testlari orasida eng kichik nisbiy farq 5-testda, ya'ni tinch holatdagi yurak qisqarish chastotasi (THYuQCh) ko'rsatkichlarida (1,41%), eng katta nisbiy farq esa 2-testda, ya'ni o'pkaning zaruriy hajmi (O'ZH) ko'rsatkichlarida (2,60%) kuzatilgan bo'lsa, 11 ta test bo'yicha tajriba boshidagi umumiy o'rtacha nisbiy farq 2,15% ni tashkil etganligi aniqlandi.

Jadvaldagi o'rganilgan 1-test, ya'ni tinch holatdagi o'pkaning tiriklik sig'imi bo'yicha pedagogik tajriba boshida nazorat guruhi talabalari natijalarining o'rtacha arifmetik va standart og'ish qiymatlari $\bar{X} \pm \sigma = 3637,48 \pm 385,82$ ml.ga (ushbu guruhdagi mazkur test natijalari uchun hisoblangan variatsiya koeffitsiyenti $V=10,61\%$) teng bo'lgan bo'lsa, tajriba guruhida mazkur ko'rsatkichlar $\bar{X} \pm \sigma = 3552,68 \pm 390,16$ ml.ga (variatsiya koeffitsiyenti $V=10,98\%$) teng ekanligi aniqlandi. Shu bilan birga, ushbu test ko'rsatkichlari bo'yicha tajriba boshida nazorat va tajriba guruhlar natijalari o'rtacha arifmetik qiymatlarining absolyut farqi 84,80 ml.ni va ularning (nazorat guruhi mos ko'rsatkichiga nisbatan) nisbiy farqi 2,33% ni tashkil etganligi aniqlandi.

1-jadval

Pedagogik tajriba boshida nazorat (n=14) va tajriba (n=14) guruhlariga mansub talabalar organizmini tinch holatdagi funksional holatini xarakterlaydigan ko'rsatkichlari asosiy statistik tavsiflarini solishtirish

T. r.	Nazorat guruhi			Tajriba guruhi			AF	NF	t	P
	$\bar{X}$	σ	V, %	$\bar{X}$	σ	V, %				
1	3637,48	385,82	10,61	3552,68	390,16	10,98	84,8	2,33	0,58	>0,5
2	1649,84	191,74	11,62	1701,43	203,49	11,96	51,59	3,13	0,69	>0,4

3	34,47	4,34	12,59	35,11	4,55	12,96	0,64	1,86	0,38	>0,7
4	38,86	4,91	12,64	38,07	4,94	12,98	0,79	2,03	0,42	>0,6
5	63,79	7,43	11,65	64,69	7,73	11,95	0,90	1,41	0,31	>0,7
6	711,69	75,48	10,61	728,62	79,57	10,92	16,93	2,38	0,58	>0,5
7	2160,32	250,63	11,60	2198,97	263,17	11,97	38,65	1,79	0,40	>0,6
8	116,46	12,42	10,66	118,27	12,95	10,95	1,81	1,55	0,38	>0,7
9	50,17	6,31	12,58	51,39	6,67	12,98	1,22	2,43	0,50	>0,6
10	3098,37	359,41	11,60	3032,68	363,37	11,98	65,69	2,12	0,48	>0,6
11	1700,43	214,73	12,63	1656,17	215,12	12,99	44,26	2,60	0,54	>0,5
							o‘rtacha	2,15		

Izoh: AF-absolyut farq, NF-nisbiy farq (foizlarda); nazorat testlari quyidagicha belgilangan: 1-o‘pkaning tiriklik sig‘imi (O‘TS), ml.; 2- o‘pkaning zaruriy hajmi, (O‘ZH), ml.; 3- nafasni chiqarish paytidagi o‘pkani birlamchi hajmi (NChO‘BH), s.; 4- nafas olish paytidagi o‘pkani birlamchi hajmi (NOO‘BH), s.; 5-tinch holatdagi yurak qisqarish chastotasi (THYuQCh), zarba/daq.; 6-jismoniy ish qobiliyatini ifodalaydigan Physical Working Capacity so‘zlari abbreviaturasidan olingan va yurak qisqarish chastotasi 170 zarba/daq. darajasiga yetadigan jismoniy yuklama quvvati bilan aniqlanadigan kattalik (PWC_{170}), kGm/min; 7- maksimal quvvatda mushak ishi paytidagi nafas hajmini kattaligi (MQMIPNH), ml.; 8- o‘pkani maksimal ventilyatsiyasi (O‘MV), l/min.; 9- nafas olish chastotasi (NOCh), tsikl/min; 10- maksimal kislorod iste‘moli (MKI), ml/min; 11- o‘pka ventilyatsiyasi (O‘V), ml/min.

Bundan tashqari, tajriba boshida nazorat guruhida o‘rganilgan talabalar organizmini tinch holatdagi funksional faoliyati ko‘rsatkichlarini xarakterlaydigan testlar natijalari asosida aniqlangan variatsiya koeffitsiyenti ko‘rsatkichlari $V=10,60\%$ bilan $V=12,64\%$ oralig‘ida, tajriba guruhida esa ushbu ko‘rsatkichlar $V=10,92\%$ bilan $V=12,99\%$ intervalida joylashgan qiymatlarga ega bo‘lganligi hamda ushbu qiymatlar guruh kesimida bir-birlariga yaqinligi bilan birga, ular gradatsiyaning qoniqarli bo‘limining ijobiy qismida joylashganligi aniqlandi.

Amaliy tajriba ma‘lumotlarimiz asosida tanlab olingan talabalar organizmining yuklamani bajarishni 1-minutidagi funksional holatini xarakterlaydigan ko‘rsatkichlar bo‘yicha nazorat guruhi talabalari tomonidan o‘rganilgan har bir test bo‘yicha pedagogik tajriba boshida qayd etilgan natijalari hamda ularning asosiy statistik tavsiflari, natijalar o‘rtacha arifmetik qiymatlarini absolyut va nisbiy farqlari, ushbu absolyut farqlarning statistik ishonchliligini St’yudent taqsimoti nazariy kritik qiymatlarini hisoblash, erkinlik darajasi soni va belgilangan ahamiyatlilik darajasi asosida baholash ma‘lumotlari 2-jadvalda keltirilgan.

2-jadval

Pedagogik tajriba boshida nazorat (n=14) va tajriba (n=14) guruhlariga mansub talabalar organizmini yuklamani bajarishning 1-minutidagi funksional faoliyatini xarakterlaydigan ko‘rsatkichlarini asosiy statistik tavsiflarini solishtirish

T. r.	Nazorat guruhi			Tajriba guruhi			AF	NF	t	P
	$\bar{X}$	σ	V, %	$\bar{X}$	σ	V, %				
1	12555,64	1582,83	12,61	12884,74	1668,96	12,95	329,09	2,62	0,54	>0,5
2	148,94	17,26	11,59	146,12	17,47	11,96	2,82	1,89	0,43	>0,6
3	16247,98	2052,47	12,63	15968,47	2067,84	12,95	279,51	1,72	0,36	>0,7
4	191,73	20,34	10,61	195,64	21,39	10,93	3,91	2,04	0,50	>0,6
5	71657,88	7613,62	10,62	72793,26	8000,24	10,99	1135,38	1,58	0,38	>0,7
6	147,11	17,08	11,61	145,51	17,36	11,93	1,6	1,09	0,25	>0,8
7	693,42	73,51	10,60	681,36	74,67	10,96	12,06	1,74	0,43	>0,6
8	47,26	4,04	8,55	47,89	4,18	8,73	0,63	1,33	0,41	>0,6
							o‘rtacha	1,75		

Izoh: AF-absolyut farq, NF-nisbiy farq (foizlarda); nazorat testlari quyidagicha belgilangan: 1-standart mushak ishini 1 minutidagi YuQCh (SMI1YuQCh), zarba/daq.; 2-standart mushak ishini 1 minutida YuQChni kuchayishi (SMI1YuQChni kuchayishi), %; 3-tiklanishning 1 minutidagi YuQCh (T1YuQCh), zarba/daq.; 4-tiklanishning 1 minutida YuQChni pasayishi (T1YuQChni pasayishi), %; 5-standart mushak ishini 1 minutidagi nafas hajmini kattaligi (SMI1NKH), ml.; 6-standart mushak ishini 1 minutida nafas hajmini ortishi (SMI1NHO), %; 7-tiklanishning 1 minutidagi nafas hajmini kattaligi (T1NKH), ml.; 8-tana massasi, kg.

Mazkur jadvalda keltirilgan ma’lumotlarni umumlashtirish va tahlil qilish pedagogik tajribaga jalb etilgan nazorat va tajriba guruhlarida o‘rganilgan talabalar organizmining yuklama bajarishning 1-minutidagi funksional holatini xarakterlaydigan ko‘rsatkichlar bo‘yicha nazorat testlari bo‘yicha tajriba boshida qayd etilgan natijalar o‘zaro bir-birlariga yaqin ekanligini ko‘rsatib turibdi.

O‘rganilgan talabalar organizmini yuklamani bajarishni 1-minutidagi funksional holatini xarakterlaydigan sakkizta ko‘rsatkichlarning nazorat va tajriba guruhlarida qayd etilgan natijalar o‘rtacha arifmetik qiymatlari absolyut farqining statistik ishonchlilik baholarini hammasi, xuddi tinch holatdagi natijalarda qayd etilgani singari, turli juda yomon ($P>0,8$ bilan $P>0,5$ oralig‘ida hamda $t = 0,25$ bilan $t=0,54$ qiymatlari intervalida joylashgan) ahamiyatlilik darajalarida ishonchsiz ijobiy o‘zgarganligi kuzatildi.

Ushbu zikr etilgan dalillar pedagogik tajribani uslubiy jihatdan to‘g‘ri tashkil etilganligini tasdig‘i hisoblanadi.

Tanlab olingan talabalar organizmini yuklamani bajarish va tiklanish vaqtida yurakning ish faoliyati holatini xarakterlaydigan ko‘rsatkichlar bo‘yicha nazorat guruhi talabalari tomonidan o‘rganilgan har bir test bo‘yicha pedagogik tajriba boshida qayd etilgan natijalari hamda ularning asosiy statistik tavsiflari, natijalar o‘rtacha arifmetik qiymatlarini absolyut va nisbiy farqlari, ushbu absolyut farqlarning statistik ishonchliligini St’yudent taqsimoti nazariy kritik qiymatlarini hisoblash, erkinlik darajasi soni va belgilangan ahamiyatlilik darajasi asosida baholash ma’lumotlari 3-jadvalda keltirilgan.

3-jadval

Pedagogik tajriba boshida nazorat (n=14) va tajriba (n=14) guruhlariga mansub talabalar organizmining yuklamani bajarish va tiklanishda yurakning ish faoliyati ko‘rsatkichlari asosiy statistik tavsiflarini solishtirish

T. r.	Nazorat guruhi			Tajriba guruhi			AF	NF	t	P
	X	σ	V, %	X	σ	V, %				
1	449,63	52,24	11,62	455,37	54,53	11,97	5,74	1,28	0,28	>0,7
2	229,14	28,94	12,63	233,59	30,31	12,98	4,45	1,94	0,40	>0,6
3	11117,28	1175,79	10,58	11343,47	1243,48	10,96	226,19	2,03	0,49	>0,6
4	131,12	16,57	12,64	128,71	16,69	12,97	2,41	1,84	0,38	>0,7
5	15595,79	1807,73	11,59	15322,42	1834,73	11,97	273,37	1,75	0,40	>0,6
6	334,13	35,43	10,60	326,74	35,86	10,98	7,39	2,21	0,55	>0,5
7	73474,32	9282,74	12,63	71934,27	9347,38	12,99	1540,05	2,10	0,44	>0,6
8	157,43	18,29	11,62	161,49	19,34	11,98	4,06	2,58	0,57	>0,5
							o‘rtacha	1,97		

Izoh: AF-absolyut farq, NF-nisbiy farq (foizlarda); nazorat testlari quyidagicha belgilangan: 1 – maksimal quvvatdagi mushak ishi paytidagi YuQCh (MQMIYuQCh), zarba/daq.; 2- maksimal quvvatdagi mushak ishi paytidagi YuQChni kuchayishi (MQMIYuQChni kuchayishi), %; 3- tiklanishning 5 minutidagi YuQCh (T5YuQCh), zarba/daq.; 4- tiklanishning 5 minutida YuQChni pasayishi (T5YuQChni pasayishi), %; 5- maksimal quvvatdagi mushak ishi paytida nafas hajmini kattaligi (MQMINHK), ml.; 6- maksimal quvvatdagi mushak ishi paytidagi nafas hajmini ortishi (MQMINHO), %; 7- tiklanishning 5 minutidagi nafas hajmini kattaligi (T5NHK), ml.; 8- tiklanishning 5 minutida YuQChni tinch holatdagi YuQChga nisbati (T5/TYuQCh), %.

Jadvalda(3) keltirilgan ma’lumotlarni umumlashtirish va tahlil qilish pedagogik tajribaga jalb etilgan nazorat va tajriba guruhlar talabalari tomonidan talabalar organizmining yuklamani

bajarish va tiklanishda yurakning ish faoliyati holatini xarakterlaydigan ko‘rsatkichlar bo‘yicha nazorat testlari bo‘yicha tajriba boshida guruhlarda qayd etilgan natijalar, xuddi o‘rganilgan tinch holatdagi va talabalar organizmining yuklama bajarishning 1-minutidagi funksional holatini xarakterlaydigan natijalaridagi singari, o‘zaro bir-birlariga yaqin ekanligini ko‘rsatib turibdi.

Pedagogik tajriba boshida nazorat va tajriba guruhlariga mansub talabalar organizmini tinch holatdagi, yuklama bajarishning 1-minutidagi va yuklamani bajarish va tiklanishda yurakning ish faoliyati ko‘rsatkichlari o‘rtacha arifmetik qiymatlarini (foizlarda) solishtirish ma’lumotlarni umumlashtirish va tahlil qilish pedagogik tajribaga jalb etilgan nazorat va tajriba guruhlar talabalari tomonidan o‘rganilgan organizmning tinch holatdagi, yuklama bajarishning 1-minutidagi hamda yuklamani bajarish va tiklanishda yurakning ishchanlik qobiliyatini xarakterlaydigan ko‘rsatkichlar bo‘yicha tajriba boshida o‘rganilgan guruhlarda qayd etilgan natijalar o‘zaro bir-birlariga yaqin ekanligini ko‘rsatib turibdi. Jumladan, tinch holatdagi funksional ko‘rsatkichlari o‘rtacha arifmetik qiymatlarining nisbiy farqi o‘rtacha 2,15 foizni, yuklama bajarishning 1-minutidagi ko‘rsatkichlari o‘rtacha arifmetik qiymatlari o‘rtachasi esa 1,75 foizni hamda yuklamani bajarish va tiklanishda yurakning ish funksional holatini ko‘rsatkichlari o‘rtacha arifmetik qiymatlari 1,97 foizni tashkil etgan holda hamma ko‘rsatkichlar bo‘yicha o‘rtacha nisbiy farq 1,96 foizga teng ekanligi kuzatildi

XULOSA

Pedagogik tajribaga jalb etilgan nazorat va tajriba guruhlar talabalari tomonidan o‘rganilgan organizmning tinch holatdagi, yuklamani bajarishning 1-minutidagi hamda yuklamani bajarish va tiklanishda yurakning ishchanlik qobiliyatini xarakterlaydigan ko‘rsatkichlar bo‘yicha tajriba boshida guruhlarda qayd etilgan natijalar o‘zaro bir-birlariga yaqin ekanligi, har bir test bo‘yicha hisoblangan variatsiya koeffitsientlari bir-birlariga yetarlicha yaqinligi va gradatsiyaning qoniqarli qismida joylashganligi, natijalar o‘rtacha arifmetik qiymatlari absolyut farqining statistik ishonchlilik baholarini hammasi turli juda yomon ($P > 0,8$ bilan $P > 0,4$ oralig‘i intervalida joylashgan) ahamiyatlilik darajalarida ishonchsiz ijobiy o‘zgarganligi, shuningdek, tinch holatdagi funksional ko‘rsatkichlari o‘rtacha arifmetik qiymatlarining nisbiy farqi o‘rtacha 2,15 foizni, yuklama bajarishning 1-minutidagi ko‘rsatkichlari o‘rtacha arifmetik qiymatlari o‘rtachasi esa 1,75 foizni hamda yuklamani bajarish va tiklanishda yurakning ishchanlik qobiliyatini ko‘rsatkichlari o‘rtacha arifmetik qiymatlari 1,97 foizni tashkil etgan holda hamma ko‘rsatkichlar bo‘yicha o‘rtacha nisbiy farq 1,96 foizga teng ekanligi dalillari pedagogik tajribani uslubiy jihatdan to‘g‘ri tashkil etilganligini tasdig‘i hisoblanadi.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Allamuratov Sh.I. Fiziologiya va sport fiziologiyasi (sport fiziologiyasi). Darslik. Turon-Ikbol nashriyoti. Toshkent 2011 yil. 246 b.

2. Маркина А.Е., Цвирко Н.И. Влияние физических нагрузок на сердечно-сосудистую систему студентов. Международный научный журнал «Вестник науки» № 6 (39) Т.1 июнь 2021 г.

3. А.В.Кузнецов Структура функциональной подготовленности спортсменов в разных видах спортивных игр. Ярославский педагогический вестник – 2017 – № 5. С 150-154.

4. О.Л.Нифонтова, О.Г.Литовченко, Е.А.Багнетова, К.С.Конькова Показатели функционального состояния дыхательной системы студентов северного вуза. Экология человека 2017.02 Экологическая физиология. С 17-21.

5. В.Б.Мандриков, А.А.Шамардин Физиологические эффекты повышения функциональной подготовленности спортсменов при использовании регламентированных режимов дыхания в тренировочном процессе. Вестник ВолгГМУ Выпуск 1 (65). 2018. С 29-33.

6. Steven A. Romero, Christopher T. Minson, and X John R. Halliwill The cardiovascular system after exercise. J Appl Physiol 122: 925–932, 2017

7. Телегин И.В. Функциональные изменения организма спортсмена. Международный научный журнал «Вестник науки» № 11 (68) Том 4. НОЯБРЬ 2023 г. С 865-868.

8. Ф.А.Мавлиев, А.С.Назаренко, Н.Ш.Хаснутдинов, Э.Л.Можаев Морфофункциональные особенности спортсменов циклических и ситуационных видов спорта. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 2 (144). С 131-135.



NOGIRONLIGI BO‘LGAN SHAXSLARNI SPORTGA JALB QILISH ORQALI JISMONIY FAOLLIGINI OSHIRISH MEXANIZMLARI

Xasanova N.R.

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

O‘zbekiston, Chirchiq shahri

E-mail: nilufarhon75@gmail.com

Annotatsiya: hozirgi vaqtda O‘zbekiston Respublikasi hukumati yosh avlodni sportga jalb etishni kuchaytirish zarurligiga juda katta e‘tibor qaratmoqda. Imkoniyati cheklangan, shuningdek, nogiron bolalarning jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanishlari uchun ko‘plab huquqiy meyoriy hujjatlar qabul qilinmoqda. Har qanday zamonaviy maktabda imkoniyati cheklangan va nogiron bolalar uchun jismoniy tarbiya-sog‘lomlashtirish maydoni yaratilishi kerak, unda maktab ta‘lim makonida salomatlikni saqlash texnologiyalarini amalga oshirishga e‘tibor qaratiladi.

Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini amalga oshirish shart-sharoitlarini imkoniyati cheklangan va nogiron bolalarni o‘qitishning o‘ziga xos xususiyatlariga moslashtirish kerak. Binobarin, imkoniyati cheklangan va nogiron bolalarni jismoniy tarbiya bilan shug‘ullanishga bo‘lgan ehtiyojlariga muvofiq inklyuziv o‘qitish texnologiyalarini ta‘lim tizimiga tadbiq etish zarur, bu esa imkoniyati cheklangan va nogiron bolalar orasida sog‘lom xulq-atvor standartlari yaratilishiga imkon beradi.

Kalit so‘zlar: adaptiv jismoniy tarbiya, sport, imkoniyati cheklangan shaxs, salomatlik, sport bilan shug‘ullanish.

MECHANISMS FOR INCREASING THE PHYSICAL ACTIVITY OF PERSONS WITH DISABILITIES BY INVOLVING THEM IN SPORTS

Abstract: Currently, the Government of the Republic of Uzbekistan is paying great attention to the need to strengthen the involvement of the younger generation in sports. Many legal acts are being adopted for children with disabilities, as well as for children with disabilities who are engaged in physical culture and sports. Any modern school should have a physical culture and wellness platform for children with disabilities and disabilities, where the main focus is on the introduction of healthcare technologies in the school educational space.

It is necessary to adapt the conditions for conducting physical culture classes to the specifics of teaching children with disabilities and disabilities. Therefore, it is necessary to introduce the technology of inclusive education into the education system in accordance with

the needs of children with disabilities and persons with disabilities in physical education, which will allow for the creation of standards of healthy behavior among children with disabilities and persons with disabilities.

Keywords: adaptive physical culture, sports, a person with disabilities, health, sports.

МЕХАНИЗМЫ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ЛИЦ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ ПУТЕМ ПРИВЛЕЧЕНИЯ К СПОРТУ

Аннотация: в настоящее время правительство Республики Узбекистан уделяет огромное внимание необходимости усиления вовлечения молодого поколения в спорт. Принимается множество нормативно-правовых документов для обеспечения возможности занятий физической культурой и спортом детям с ограниченными возможностями, а также детям-инвалидам. В каждой современной школе должна быть создана физкультурно-оздоровительная площадка для детей с ограниченными возможностями и инвалидностью, где основное внимание будет уделяться внедрению оздоровительных технологий в школьное образовательное пространство.

Условия проведения занятий по физической культуре необходимо адаптировать к особенностям обучения детей с ограниченными возможностями и инвалидностью. Следовательно, необходимо внедрить в систему образования технологии инклюзивного обучения в соответствии с потребностями детей с ограниченными возможностями и инвалидностью в занятиях физической культурой, что позволит сформировать стандарты здорового поведения среди детей с ограниченными возможностями и инвалидностью.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, спорт, лицо с ограниченными возможностями, здоровье, занятия спортом.

Kirish. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma’lumotlariga ko‘ra, dunyoda 1 milliardga yaqin nogiron shaxslar mavjud. Ushbu shaxslarning 15% imkoniyati cheklangan va nogironligi bo‘lgan bolalardir.

Bugungi kunda nogiron bolalar soni katta sur‘atlar bilan ko‘paymoqda, bu ko‘rsatkich juda achinarli, bu hodisaga turli xil omillar, masalan, zararli odatlar, yuqumli kasalliklar, tug‘ma nuqsonlar, irsiyat ta’sir ko‘rsatmoqda. Nogiron bolalar - bu jiddiy kasallik, tug‘ma nuqsonlar, aqliy va jismoniy rivojlanish nuqsonlari, turli jarohatlar bilan kechadigan organizm funksiyalarining doimiy buzilishi bilan ajralib turadigan bolalar guruhidir. Sanab o‘tilgan elementlar bolalarning normal hayot faoliyatini cheklanishiga olib keladi va aholining ushbu toifasiga zarur bo‘lgan qo‘shimcha ijtimoiy yordam va himoyani taqdim etish muhimdir. Shu maqsadda bugungi kunda O‘zbekiston Respublikasida imkoniyati cheklangan va nogironligi bo‘lgan insonlarni jamiyatga integratsiyasini kuchaytirish maqsadida juda ko‘plab davlat dasturlari va boshqa huquqiy meyoriy hujjatlar qabul qilinmoqda. Jumladan, O‘zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo‘yicha Harakatlar strategiyasida "Jismonan sog‘lom, ruhan va aqlan rivojlangan, mustaqil fikrlaydigan, Vatanga sodiq, qat’iy hayotiy nuqtai nazarga

ega yoshlarni tarbiyalash, demokratik isloxotlarni chuqurlashtirish va fuqarolik jamiyatini rivojlantirish jarayonida ularning ijtimoiy faolligini oshirish" kabi muhim vazifalar olg‘a surilgan. Shuningdek, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2024 yil 8 noyabrdagi “Nogironligi bo‘lgan shaxslarni sportga jalb etish orqali jismoniy reabilitatsiya qilish tizimini takomillashtirish bo‘yicha qo‘shimcha chora-tadbirlar to‘g‘risida”gi PQ-389-sonli Qarorida esa, nogironligi bo‘lgan shaxslarning sport bilan muntazam shug‘ullanishini yo‘lga qo‘yish, sport inshootlarini nogironligi bo‘lgan shaxslarga moslashtirish va ularga zarur shart-sharoitlarni yaratish orqali jismoniy reabilitatsiya qilish tizimini takomillashtirish kabi maqsadlar ilgari surilgan.

Jismoniy tarbiya bilan shug‘ullanishning asosiy maqsadi nogiron bolalarning nafaqat salomatligini meyorida saqlab qolish, balki o‘z irodasini shakllantirish, bolaning o‘zini o‘zi baholash, o‘zini o‘zi hurmat qilish, jamoa ruhi, do‘stlik, jamoaning jipsligi, tengdoshlari bilan muloqot qilish qobiliyati va boshqalar uchun dolzarb imkoniyatdir.

Nogironligi bo‘lgan bolalarni sportga yo‘naltirishda bir necha muhim aspektlarni hisobga olish zarur. Bu jarayon faqatgina jismoniy tarbiya bilan cheklanmay, balki bolaning psixologik, ijtimoiy va intellektual rivojlanishiga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatishi kerak. Bunda quyidagilarga ahamiyat berish zarur:

1. Bolaning imkoniyatlarini aniqlash:

- Nogironlik turi va darajasi: Sport turini tanlashda bolaning nogironlik turi va darajasini hisobga olish juda muhim. Masalan, ko‘rish qobiliyati past bo‘lgan bola uchun suzish yoki shashka o‘ynash, eshitish qobiliyati past bo‘lgan bola uchun esa atletika yoki badiiy gimnastika mos kelishi mumkin.

- Jismoniy imkoniyatlar: Bolaning jismoniy kuchi, chidamliligi, muvozanati va koordinatsiyasini baholash zarur.

- Qiziqishlari va imkoniyatlari: Bolaning qiziqishlarini hisobga olgan holda, unga qulay va maroqli sport turini tanlash kerak. Uning individual xususiyatlari va qobiliyatlarini inobatga olish zarur.

2. Maxsus sport infratuzilmasi:

- Moslashtirilgan inshootlar: Nogironligi bo‘lgan bolalar uchun moslashtirilgan sport inshootlari va jihozlar mavjudligi juda muhim. Bu bolalarning xavfsizligi va samarali mashg‘ulotlarini ta’minlaydi.

- Maxsus trenerlar: Nogironligi bo‘lgan bolalar bilan ishlash tajribasiga ega, maxsus tayyorgarlik ko‘rgan trenerlar zarur. Ular bolaning individual xususiyatlarini inobatga olib, mashg‘ulotlarni rejalashtirishi va o‘tkazishi kerak.

- Tibbiy nazorat: Bolaning sog‘lig‘ini muntazam nazorat qilish uchun shifokorning maslahati va doimiy nazorati zarur.

3. Psixologik va ijtimoiy aspektlar:

- Ijobiy motivatsiya: Bolani sportga qiziqtirish va unda ijobiy motivatsiyani shakllantirish juda muhim. Bu unga o‘z qobiliyatlariga ishonishga va o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshirishga yordam beradi.

- Jamoaviylik ruhi: Jamoaviy sport turlari bolaga jamoa bilan ishlashni, do‘stlashishni va o‘zaro yordam berishni o‘rgatadi. Bu unga ijtimoiy moslashishiga yordam beradi.

- Integratsiya: Iloji boricha nogiron va sog‘lom bolalarni bitta jamoada mashq qildirishga harakat qilish kerak. Bu bolaga ijtimoiy integratsiyaga yordam beradi va uning o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshiradi.

- Ota-onalar bilan hamkorlik: Ota-onalarning qo‘llab-quvvatlashi va sport jarayoniga faol ishtirok etishi juda muhim.

4. Maqsadlar va natijalar:

- Real maqsadlar: Bolaga real va erishish mumkin bo‘lgan maqsadlarni qo‘yish zarur. Bu uning motivatsiyasini saqlab qolishga va sportga bo‘lgan qiziqishini yo‘qotmasligiga yordam beradi.

- Natijalarni baholash: Bolaning sportdagi yutuqlarini muntazam baholash va unga muvaffaqiyatlari uchun taqdirlash zarur. Bu uning motivatsiyasini oshiradi va sportga bo‘lgan qiziqishini mustahkamlaydi.

O‘tkazilgan bir qancha tadqiqotlarning xulosalariga ko‘ra, nogiron bolalarni o‘qitishning universal usuli mavjud emas, shuning uchun yuqorida sanab o‘tilgan imkoniyatlarini, psixologik xususiyatlari, qiziqishlari, bilishga bo‘lgan ehtiyojini hisobga olgan holda muayyan bola bilan sport bilan shug‘ullanish dasturini aniqlash va tuzish zarur.

Jismoniy mashqlarni bajarish jarayonida nogironlik natijasida hayotiy cheklovlariga ega bo‘lgan bola shaxsi rivojlanadi, ya’ni o‘z "Men"i va atrofdagi dunyoni oqilona idrok etish, yangi atrof-muhitga moslashish va unda joylashgan obyektlar bilan samarali o‘zaro ta’sir qilish qobiliyati, stresslarga barqaror javob berish qobiliyati shakllanadi. Bunday bolalarga yordam ko‘rsatish, ularni rehabilitatsiya qilish va ijtimoiylashtirish uchun pedagoglar, massajchilar, jismoniy tarbiya o‘qituvchilari adaptiv jismoniy tarbiya usullariga murojaat qiladilar. Bu usullar tufayli nogiron bolalarning yashash qobiliyatini maksimal darajada rivojlantirish, ularning holati va rivojlanishini optimallashtirish mumkin.

Shuni ta’kidlash kerakki, bolalar uchun sport odatiy ehtiyojdir, ammo imkoniyati cheklangan bolalar uchun jismoniy mashqlar hayotiy zarur, chunki bu jismoniy, ijtimoiy va ruhiy moslashuvning kalitidir. Demak, adaptiv jismoniy tarbiya quyidagilarga imkon beradi:

1. Tuzatish yoki tiklash mumkin bo‘lmagan nuqsonni qoplash uchun yangi harakat ko‘nikma va malakalarini egallash;

2. Yakkalanish muammosini hal qilish, nomukammallik kompleksini yengish, masalan, bolaning passivligi, yuqori darajadagi xavotir, o‘z kuchiga ishonchsizlik yoki boshqa tomondan, o‘z-o‘zini yuqori baholashi (boshqalarga nisbatan tajovuzkorlik, xudbinlik) ustida ishlash;

3. Adaptiv jismoniy tarbiya vositalari va usullari bolalarda jismoniy imkoniyatlarni kompleks va har tomonlama rivojlantirish, butun organizm holati tonusini muvofiqlashtirish va

saqlashni yaxshilash imkonini beradi. Immunitetning oshishi, tashqi muhitning noqulay omillariga organizmning chidamliligi, shuningdek, suzish, chiniqish, qum, shag‘al, o‘t-o‘lanli turli yuzalarda yalang oyoq yurish va hokazolar bilan shug‘ullanish, harakatchan sport o‘yinlari - bularning barchasi bolalarga o‘z organizmini boshqarishdan quvonch va hayotning to‘laqonliligini his qilish, yo‘lda paydo bo‘ladigan to‘siqlar va qiyinchiliklarga qarshi kurashish qobiliyatini, shuningdek, tengdoshlari bilan muloqot qilish, ular bilan taassurotlar almashish imkonini beradi.

Imkoniyati cheklangan bola sport tadbirlarida ishtirok etib, o‘zini shaxs sifatida namoyon qilishi mumkin. Bu jarayonda u musobaqa ishtirokchilariga hamdardlik bildiradi, o‘zini kim bilandir tenglashtiradi, idrokning hissiy-obrazli darajasida xarakter xususiyatlarini shakllantiradi va qabul qiladi. Bolalarga ularning ahamiyatini ko‘rsatish muhimdir.

Nogiron sportchi o‘zining matonati, g‘alabaga bo‘lgan ishtiyoqi bilan xalq orasida hayrat va hayajon uyg‘otadi, nogironligi bo‘lgan bolalarda esa o‘z-o‘ziga bo‘lgan munosabat tubdan o‘zgaradi, "Men ham shunday qila olamanmi?" degan savol tug‘iladi. Bola o‘ylana boshlaydi, o‘z hayoti uchun kurashish istagi paydo bo‘ladi.

Shu narsaga to‘xtalib o‘tish lozimki, bugungi kunda Paralimpiya o‘yinlarida ishtirok etayotgan imkoniyati cheklangan va nogironligi bo‘lgan sportchilarning soni keskin ortib bormoqda. 1960 yilda Rimda bo‘lib o‘tgan Birinchi Yozgi o‘yinda faqat orqa miya jarohati olgan aravachada harakatlanuvchi sportchilar ishtirok etishdi. Bu o‘yinda kamondan otish, yengil atletika, basketbol, qilichbozlik, stol tennisi, suzish, shuningdek, dart va bilyard namoyish etildi. XVII yozgi Paralimpiya o‘yinlari (Parij, 2024) musobaqalarida esa, 182 mamlakatdan 4400 nafar sportchi ishtirok etdi va 549 ta sovrinlar to‘plami o‘ynaldi. Yildan yilga sport bilan shug‘ullanuvchi imkoniyati cheklangan va nogironligi bo‘lganlarning soni ortib bormoqda.

Biz ushbu maqolada sportga jalb qilishda imkoniyati cheklangan va nogironligi bo‘lgan bolalarni shug‘ullanishi mumkin bo‘lgan sport turlari haqida ma’lumot keltirilgan:

Nogironligi bo‘lgan shaxslar uchun har bir insonning o‘ziga xos ehtiyojlari va imkoniyatlariga qarab moslashtirilishi mumkin bo‘lgan turli xil sport turlari mavjud. Mashhur sport turlariga quyidagilar kiradi:

1. Golbol: Bu ko‘rish qobiliyati cheklanganlar uchun maxsus ishlab chiqilgan jamoaviy sport turi. Unda o‘rnatilgan qo‘ng‘iroqchali maxsus to‘pdan foydalaniladi, bu esa o‘yinchilarga maydonda mo‘ljall olish imkonini beradi.

2. Bochcha: Paralimpiya sport turi bo‘lib, u maxsus kortda to‘p uloqtirishni o‘z ichiga oladi. Bochcha turli darajadagi mobillik va nogironligi bo‘lgan odamlar uchun moslashtirilishi mumkin.

3. Lazertag: O‘qlarni imitatsiya qilish uchun xavfsiz infraqizil nurlardan foydalanadi. Lazertag ovoqli ko‘rsatmalar, o‘yin maydonida mo‘ljall olish uchun maxsus qurilmalar va boshqa moslashuvchan texnologiyalardan foydalangan holda turli xil nogironligi bo‘lgan odamlar uchun moslashtirilishi mumkin.

4. Kibersport: Kibersport nogironligi bo‘lgan shaxslar orasida ommalashdi, chunki u Internet orqali teng sharoitlarda musobaqalashish imkonini beradi. Kibersport birinchi shaxs otishmalari, real vaqt strategiyalari va ko‘p o‘yinchili rolli o‘yinlar kabi ko‘plab o‘yinlarni o‘z ichiga oladi.

5. Biatlon: Ushbu qishki sport turi ko‘rish qobiliyati cheklanganlar uchun moslashtirilishi mumkin. Maqsad haqida ovozli xabar beruvchi maxsus chang‘ilar va miltiqlar uni ko‘rish darajasi turlicha bo‘lgan sportchilar uchun qulay qiladi.

6. Tennis: Ko‘zi ojiz odamlar uchun qo‘shimcha shovqin effektiga ega maxsus to‘plar yordamida moslashtirilishi mumkin.

7. Basketbol: Basketbol jamoa va murabbiyning vizual signallari va imo-ishoralaridan foydalangan holda eshitish qobiliyatida nuqsoni bo‘lgan odamlarga moslashtirilishi mumkin.

8. Futbol: Shuningdek, imo-ishoralar va vizual signallardan foydalangan holda eshitish qobiliyatida nuqsoni bo‘lgan odamlar uchun moslashtirilishi mumkin.

9. Suzish: Suv sporti, shu jumladan suzish, eshitish qobiliyati cheklangan odamlar uchun juda mos keladi, chunki suvda tovush signallari deyarli eshitilmaydi.

10. Velosport: Tayanch va boshqariladigan tutqichli maxsus velosipedlar uni tayanch-harakat tizimi buzilgan odamlar uchun qulay qiladi.

11. Qilichbozlik: Ushbu sport turi har xil turdagi rapir va qilichbozlik texnikasidan foydalangan holda turli darajadagi mobillik darajasiga ega bo‘lgan odamlar uchun moslashtirilishi mumkin.

12. Stol tennisi: Maxsus stollar va raketkalar stol tennisini tayanch-harakat tizimi buzilgan odamlar uchun qulay qiladi.

13. Shaxmat: Ushbu intellektual sport turi har qanday nogironlik shakliga ega bo‘lgan odamlar uchun mos keladi.

14. Kamondan otish: Ushbu sport turi maxsus kamon va kamon o‘qlaridan foydalangan holda turli xil nogironlik shakliga ega bo‘lgan insonlar uchun moslashtirilishi mumkin.

15. Yengil atletika: Nogironlikning turli shakllariga moslashtirilishi mumkin bo‘lgan yugurish, sakrash va uloqtirish kabi ko‘plab fanlarni o‘z ichiga oladi.

Ushbu sport turlari nogironligi bo‘lgan shaxslar uchun keng imkoniyatlar taqdim etib, ularga sport faoliyatida faol ishtirok etish va jismoniy mashqlardan foyda olish imkonini beradi.

Xulosa. Sport nogironligi bo‘lgan shaxslar uchun ko‘plab afzalliklarga ega va ular hayotining o‘ta muhim jihati hisoblanadi. Jismoniy tarbiya va sportning imkoniyati cheklangan va nogironligi bo‘lgan shaxslar uchun ahamiyati katta bo‘lib, ularning ijtimoiylashuvi va moslashuvi jarayonida katta rol o‘ynaydi, chunki: - ruhiyat mustahkamlanadi; - iroda safarbar etiladi; - funksional imkoniyatlar kengayadi; - jamiyat uchun foydalilik va ehtiyoj hissi paydo bo‘ladi; - kommunikativ faollik, stressga chidamlilik oshadi. Shunday qilib, sport bilan shug‘ullanishda imkoniyati cheklangan va nogironligi bo‘lgan shaxsda o‘z-o‘zini baholash, uning jamiyatdagi ijtimoiy roli va pozitsiyasi shakllanadi, bu oxir-oqibatda uning to‘laqonli hayotiy faoliyatiga va mukammal shaxs sifatida rivojlanishiga ijobiy ta’sir qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. O‘zbekiston Respublikasining 2020 yil 22 iyulda qabul qilingan “Nogironligi bo‘lgan shaxslarning huquqlari to‘g‘risida”gi QONUNI.
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 1 dekabrda "Nogironligi bo‘lgan shaxslarni davlat tomonidan qo‘llab-quvvatlash tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida"gi PF-5270-son Farmoni.
3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2024 yil 8 noyabrda "Nogironligi bo‘lgan shaxslarni sportga jalb etish orqali jismoniy reabilitatsiya qilish tizimini takomillashtirish bo‘yicha qo‘shimcha chora-tadbirlar to‘g‘risida”gi PQ-389-sonli Qarori.
4. L.T.Seydaliyeva, N.R.Xasanova. Osobennosti pitaniya v razlichnyx vidax yedinoborstv. Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences 2023. 3 (4) 820-824.
5. N.R. Xasanova. Turli jismoniy yuklamalarni bajarishda metabolik adaptiv o‘zgarishlarning xususiyatlari. Central Asian Academic Journal of Scientific Research 2021. 1 (3), 81-88
6. N.R. Xasanova, L.T.Seydaliyeva. Sport o'yinlari sporchilarining ovqatlanish va suv-ichimlik rejimining xususiyatlari. RESEARCH AND EDUCATION. 2023. 2 (4), 271-279
7. S.S.Shukurova, N.R.Xasanova. Bokschilarni jismoniy tayyorgarlik va musoboqa jarayonlaridagi energiya sarfi va to‘g‘ri ovqatlanishning o‘ziga xos xususiyatlari. Academic research in educational sciences 2021. 2 (1), 1109-1115
8. N.R. Xasanova. Sportchilar ovqatlanishi tizimida vitaminlarning o‘rni. “PEDAGOGS” international research journal. Volume-57. Issue-1. 2024, 74-79
9. Djozef Vinnik (Joseph Winnick). Adaptivnoye fizicheskoye vospitaniye i sport (Adapted Physical Education and Sport). – Kiyev: Olimpiyskaya literatura, 2010. – 608 s.
10. Svetlichnaya N.K. Osnovi adaptivnogo fizicheskogo vospitaniya detey. – T.: Iqtisodiyet, 2014. – 84 s.
11. Teoriya i organizatsiya adaptivnoy fizicheskoy kulturi: uchebnik. T. 2. / Pod obsh.red. S.P.Yevseyeva. – M.: Sov.sport, 2007. – 448 s.
12. Chastniye metodiki adaptivnoy fizicheskoy kulturi: uchebnik / Pod obsh.red. L.V.Shapkovoy. – M.: Sov.sport, 2007. – 608 s.
13. Svetlichnaya N.K. Formirovaniye zdorovogo obraza jizni. G‘ T.: Taffakur qanoti, 2015. – 140 s.
14. Seluyanov V.N. Texnologiya ozdorovitelnoy fizicheskoy kulturi. – M.: TVT Divizion, 2009. – 192 s.
15. Usmanxodjayev T.S. Fizicheskoye i psixicheskoye razvitiye detey sredstvami dvigatelnoy aktivnosti. – T., 2009.
16. Mirjamolov M.X., Yunusov A.S., Svetlichnaya N.K. Paralipiya tarixi va o‘yin qoidalari. O‘quv-uslubiy qo‘llanma.-T.:Ilmiy texnika axborot-press, 2019



NOYOB SPORT TURLARIDAGI MUSHAK FAOLIYATINI NAZARIY
MA'LUMOTLARNI TAHLIL QILISH VA UMUMLASHTIRISH

Abdullayev Nodir Uroyimjon o'g'li

Namangan viloyati Impuls tibbiyot instituti

E-mail: nodirbekcardio@gmail.com. ORCID ID 0009-0003-2516-532X

Mamadaliyev Sardorbek Uroyimjon o'g'li

Namangan viloyati Tibbiyot birlashmasi

Abdullaeva Madinaxon Isoqjon qizi

Toshkent Kimyo xalqaro universiteti Namangan filiali

Annotatsiya. Ushbu maqola noyob sport turlarida mushak faoliyatini optimallashtirishning strategik yondashuvlarini o'rganishga bag'ishlangan. Mushaklarning sport harakatlaridagi roli, ularning biomehanik xususiyatlari va individual sport turlari uchun moslashuv strategiyalari tahlil qilingan. Dunyo miqyosida olib borilgan tadqiqotlar bilan bir qatorda, O'zbekiston sport fanida amalga oshirilayotgan tadqiqotlarning hozirgi holati ko'rib chiqilgan. Ushbu maqola sportchilarning samaradorligini oshirishga qaratilgan ilmiy yondashuvlarni taklif qiladi.

Kalit so'zlar. Noyob sport turlari, mushak faoliyati, optimallashtirish strategiyalari, biomehanik tahlil, reabilitatsiya.

Аннотация. Статья посвящена изучению стратегических подходов к оптимизации производительности мышц в уникальных видах спорта. Анализируется роль мышц в спортивных движениях, их биомеханические свойства и стратегии адаптации для отдельных видов спорта. Наряду с исследованиями, проводимыми в мире, рассматривается современное состояние исследований в области спортивной науки в Узбекистане. В статье предлагаются научные подходы, направленные на повышение эффективности спортсменов.

Ключевые слова. Уникальные виды спорта, мышечная активность, стратегии оптимизации, биомеханический анализ, реабилитация.

Abstract. The article is devoted to the study of strategic approaches to optimizing muscle performance in unique sports. The role of muscles in sports movements, their biomechanical properties and adaptation strategies for individual sports are analyzed. Along with research conducted in the world, the current state of research in the field of sports science in Uzbekistan

is considered. The article proposes scientific approaches aimed at improving the efficiency of athletes.

Key words. Unique sports, muscle activity, optimization strategies, biomechanical analysis, rehabilitation.

KIRISH

Inson mushaklari sport faoliyatida asosiy harakatlarni amalga oshirishda muhim rol o‘ynaydi. Ayniqsa, noyob sport turlarida mushaklarning o‘ziga xos ishlash xususiyatlari sportchining umumiy natijalarini aniqlashda katta ahamiyatga ega [1]. Mushak faoliyatini chuqur tahlil qilish va uning samaradorligini oshirish yo‘llarini aniqlash, ayniqsa, noyob sport turlarida sportchilarni tayyorlashda ilmiy asoslangan yondashuvlarni talab qiladi [2]. Mushaklar asosiy mexanik vazifalarni bajaradi, ya’ni tana harakatini ta’minlaydi, barqarorlikni saqlaydi va sportchining o‘ziga xos qobiliyatlarini shakllantiradi. [3]. Har bir sport turi uchun mushak guruhlarining o‘ziga xos yuklanish xususiyatlari mavjud. Masalan, suzishda asosan yuqori tana mushaklari faol bo‘lsa, yugurishda oyoq mushaklari yetakchi rol o‘ynaydi [4]. Shu sababli, sportchilarning mushak guruhlarini maqsadli mashq qilish zarurati paydo bo‘ladi. Noyob sport turlarida, masalan, ekstremal sport yoki kam uchraydigan milliy o‘yinlar, mushaklarning ishlash mexanizmi an’anaviy sport turlaridan farq qiladi [5]. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, ushbu sport turlarida muvozanat, kuch va chidamlilik talablari bir-biriga uyg‘unlashgan holda namoyon bo‘ladi [5]. Masalan, alpinizmda mushaklarning statik kuchlanishi muhim ahamiyat kasb etsa, sirk san’atida dinamik kuch va moslashuvchanlik talab qilinadi [7]. Ushbu maqola, noyob sport turlarida mushak faoliyatini optimallashtirish strategiyalari tahlil qilindi. Bu kabi sport turlarini ilmiy o‘rganishlar mamlakatda sport turlarini ommalashtirish va sportchilar sog‘ligi o‘rtasidagi raqobqtbardoshlikni taminlashga xizmat qiladi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Noyob sport turlaridagi mushak faoliyati borasida dunyo boyicha bir qancha ilmiy tadqiqotlar olib borilgan bo‘lsada O‘zbekistonda bu yo‘nalishlarda tadqiqotlar hali boshlang‘ich bosqichda amalga oshirilmoqda.

Jumladan: Dunyo miqyosida olib borilgan tadqiqotlar

Haddad va boshqalar (2018 yil) mushaklarning qisqarishi va kuch hosil qiluvchi mexanizmlarini o‘rganib chiqib, noan’anaviy sport turlarida mushak tolalarining ishchanligi qanday o‘zgarishini aniqlashgan. 2020 yilda Anderson o‘zining tadqiqotida noan’anaviy sport turlari bilan shug‘ullanish paytida yuqori intensivlikdagi mushak faolligini boshqarish strategiyalarini tahlil qilgan.

O‘zbekistonda olib borilgan tadqiqotlar

O‘zbekistonning sport fanlari bo‘yicha olib borilayotgan ilmiy tadqiqotlari milliy sport turlari va noan’anaviy sport faoliyatiga moslashgan mushak tizimini o‘rganishga qaratilgan. Shuni ta’kidlash kerakki, noan’anaviy sport turlaridagi mushak faoliyati borasida dunyo miqyosida bir qator ilmiy tadqiqotlar olib borilgan bo‘lsada, O‘zbekistonda ushbu yo‘nalishdagi

tadqiqotlar hali boshlang‘ich bosqichda amalga oshirilmoqda. Quyida ba‘zi muhim ishlarga etibor qaratamiz:

G‘. M. Karimov (2019) milliy kurash va uning mushaklar faoliyatiga ta‘sirini o‘rgangan. Ushbu tadqiqot milliy sport turlarida mushaklar tizimining o‘ziga xos xususiyatlarini aniqlashga qaratilgan. 2021 yilda R. R. Nishonov o‘zbek milliy sport turlarining mushak faolligi bo‘yicha fiziologik moslashuvlarni o‘rganib chiqqan. A. Sh. Abdullayev (2020 yil) noananaviy sport turlari bilan shug‘ullanuvchi sportchilarning mushaklarni tiklash strategiyalari ustida ishlagan. U. R. Toshmatov (2022 yil) esa mushaklarni tiklashda xalq tabobati usullaridan foydalanish bo‘yicha izlanishlar olib borgan.

NATIJALAR

Noyob sport turlarida mushak faoliyatini optimallashtirish strategiyalari

Noyob sport turlarida mushak faoliyatini optimallashtirish sportchining jismoniy tayyorgarligi va natijalarini sezilarli darajada yaxshilaydi. Ushbu jarayonni muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun quyidagi strategiyalarni taklif etib, ularni baholash diagrammasini taaklif ettik (1-rasm):

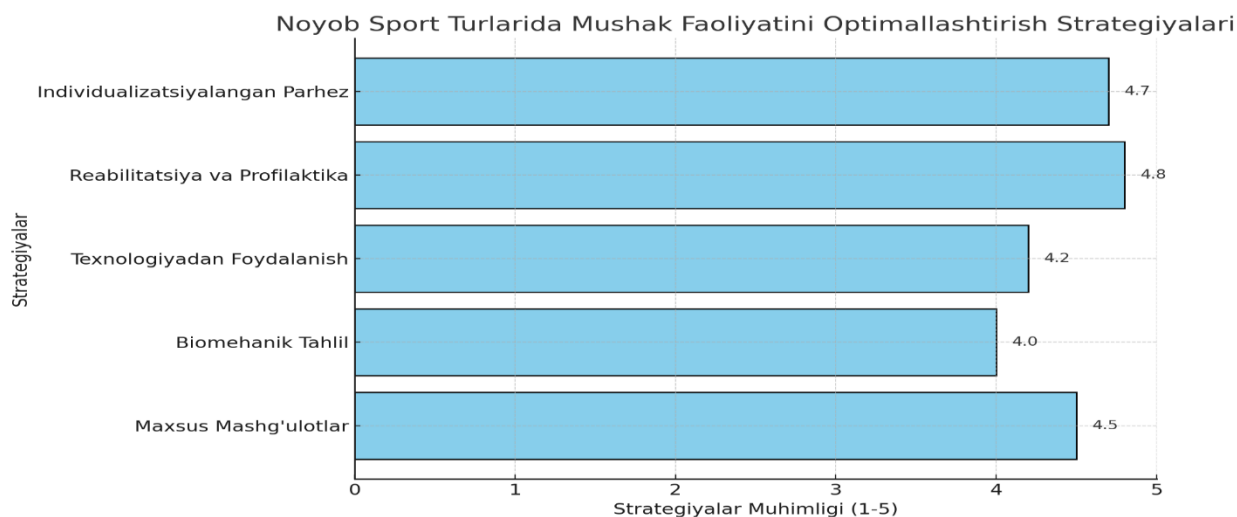
1. Sport turiga moslashgan maxsus mashg‘ulotlar: Har bir sport turi uchun xos mushak guruhlarini rivojlantirishga yo‘naltirilgan mashg‘ulot dasturlarini ishlab chiqish muhimdir. Masalan, qoya tirmashuvchilar uchun kuch va chidamlilikni oshirishga qaratilgan maxsus mashqlar (Peterson, 2017).

2. Mushaklarning biomehanik tahlili: Mushaklarning harakatlari va yuklanishlarining optimal usullarini aniqlash uchun zamonaviy texnologiyalar va usullarni qo‘llash. Bu sportchilarning mushaklarini ortiqcha zo‘riqishlardan himoya qilishga yordam beradi (Thompson, 2020).

3. Texnologiyadan foydalanish: Sportchilarni tayyorlash jarayonida zamonaviy monitoring tizimlaridan foydalanish orqali mushaklarning kuchlanishi va chidamliligini kuzatish. Bu, ayniqsa, mushak faoliyatini nazorat qilish va samaradorlikni oshirishda foyda keltiradi (Garcia, 2021).

4. Reabilitatsiya va Profilaktika: Mushaklarning qayta tiklanishini tezlashtirish va jarohatlarning oldini olish uchun reabilitatsiya dasturlarini joriy etish. Bu, ayniqsa, ekstremal sport turlari uchun dolzarbdir (Williams va boshqalar, 2019).

5. Individualizatsiyalangan Parhez: Mushaklarning samarali ishlashi uchun ularni to‘g‘ri oziqlantirish muhimdir. Parhezni sportchining mushak faoliyati va yuklanishiga moslashtirish orqali mushaklarning tiklanishi va o‘sishini rag‘batlantirish mumkin (Brown, 2020).



1-Rasm. Noyob sport turlarida mushak faoliyatini optimallashtirish strategiyalarining diagrammasi

Yuqoridagi diagrammada har bir strategiyaning muhimligi (1 dan 5 gacha baholangan) ko‘rsatilgan. Ushbu vizualizatsiya yordamida strategiyalarning qaysi biri eng muhimligini osongina aniqlash mumkin. Ushbu diagramma noyob sport turlarida mushak faoliyatini optimallashtirishga qaratilgan strategiyalarni vizual ko‘rinishda taqdim etadi. Diagrammaning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

Ma’lumotlarni tushunarli yetkazish: Har bir strategiyaning muhimligini oddiy va tushunarli tarzda taqdim etadi. Bu sport mutaxassislari va ilmiy tadqiqotchilar uchun asosiy yo‘nalishlarni belgilashda yordam beradi.

Strategiyalarni solishtirish: Diagramma yordamida turli strategiyalarning ahamiyati ko‘rinib turadi, bu esa sportchilar uchun qaysi yo‘nalishlarga etibor qaratish kerakligini aniqlashga imkon beradi.

Xulosa va qaror qabul qilish: Har bir strategiyaning natijalarini baholashda yordam beradi. Masalan, reabilitatsiya va profilaktikaning yuqori ahamiyatga ega ekani (4.8) uni ustuvor yo‘nalish sifatida ko‘rsatadi.

MUHOKAMA

Noyob sport turlarida mushak faoliyatining o‘ziga xos xususiyatlarini o‘rganish sportchilar uchun ilmiy yondashuvlarning muhimligini yana bir bor tasdiqlaydi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, mushaklarning biomehanik imkoniyatlari va ularning yuklanishdagi rolini tushunish orqali sportchilarning tayyorgarlik darajasini sezilarli darajada oshirish mumkin. Dunyo miqyosida bu borada katta yutuqlarga erishilgan bo‘lsa-da, O‘zbekistonda ushbu sohada tadqiqotlar endi rivojlanmoqda. Maqolada taqdim etilgan strategiyalar nafaqat sportchilarning samaradorligini oshirish, balki ularning sog‘lig‘ini saqlash va jarohatlarning oldini olishda ham katta ahamiyatga ega ekanligi qayd etilgan. Bu yo‘nalishda olib borilayotgan tadqiqotlar sport fanining nazariy va amaliy rivojlanishiga muhim hissa qo‘shishi shubhasiz.

XULOSA

Noyob sport turlarida mushaklarning ishlash xususiyatlarini o‘rganish sportchilarning natijalarini yaxshilashda muhim ahamiyatga ega. Mushak faoliyatini optimallashtirish uchun maxsus mashg‘ulotlar, zamonaviy texnologiyalar, biomekanik tahlil, reabilitatsiya va individualizatsiyalangan parhez kabi strategiyalar qo‘llanilishi zarur. Ushbu yondashuvlar sportchilarni jarohatlardan himoya qilish, ularning chidamliligini oshirish va natijadorligini yaxshilashda asosiy omillar hisoblanadi. Maqolada, shuningdek, O‘zbekistonda noyob sport turlari bo‘yicha tadqiqotlarning boshlang‘ich bosqichda ekanligi va ularni rivojlantirish zarurligini yana bir bor takitlaydi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Smith, J. (2015). *Muscle Dynamics in Sports*. New York: Academic Press.
2. Johnson, M., Brown, T., & Williams, R. (2018). "Unique Physical Demands in Sports." *Journal of Sports Science*, 35(4), 456-470.
3. Brown, L. (2020). *Athletic Performance and Muscle Adaptation*. London: Sports Science Publishers.
4. Williams, R., Thompson, J., & Peterson, A. (2019). "Biomechanical Insights into Extreme Sports." *Extreme Sports Research*, 12(3), 245-260.
5. Peterson, A. (2017). *Personalized Training in Athletics*. Berlin: Springer.
6. Garcia, L. (2021). "Modern Technology in Muscle Monitoring." *Sports Technology Review*, 8(2), 132-148.
7. Thompson, J. (2020). *Biomechanics of Non-Traditional Sports*. Boston: Athletic Innovations.

QO'QON DAVLAT
PEDAGOGIKA INSTITUTI
ILMIY XABARLARI
(2025-yil 1-son)



JISMONIY MADANIYAT
PHYSICAL CULTURE

EKSTREMAL TABIIY SHAROITLARDA SPORT MASHG'ULOTLARINI FIZIOLOGIK XUSUSIYATLARI

Abdullaeva Madinaxon Isoqjon qizi

Toshkent Kimyo xalqaro universiteti Namangan filiali

E-mail: abdullayevamadina@mail.ru

Abdullayev Nodir Uroyimjon o'g'li

Namangan viloyati Impuls tibbiyot instituti

E-mail: nodirbekcardio@gmail.com. ORCID ID 0009-0003-2516-532X

Mamadaliyev Sardorbek Uroyimjon o'g'li

Namangan viloyati Tibbiyot birlashmasi

Annotatsiya Global iqlim o'zgarishi va havoning ifloslanishi sportchilar uchun jiddiy xavf tug'dirib, ochiq havoda sport bilan shug'ullanishni murakkablashtirmoqda. Issiqlik to'liqlari va ultrabinafsha nurlarining oshishi issiqlik stressi va shikastlanishlarni keltirib chiqaradi. Chaqmoq va kuchli shamollar tog'li musobaqalarda xavfni oshiradi. Shuningdek, shahar musobaqalaridagi havoning ifloslanishi sog'liq muammolarini kuchaytirishi mumkin. Shunday ekan, iqlim va havo bilan bog'liq xavflarni kamaytirishga alohida e'tibor qaratish lozim.

Kalit so'zlar. Global iqlim o'zgarishi, Havoning ifloslanishi, Sportchilar salomatligi, Issiqlik stressi, Ultrabinafsha nurlanish.

Аннотация. Глобальное изменение климата и загрязнение воздуха представляют серьезную опасность для спортсменов, затрудняя занятия спортом на открытом воздухе. Волны тепла и повышенное УФ-излучение вызывают тепловой стресс и травмы. Молнии и сильные ветры повышают риск на соревнованиях в горах. Загрязнение воздуха на городских соревнованиях также может усугубить проблемы со здоровьем. Поэтому особое внимание следует уделять снижению рисков, связанных с климатом и воздухом.

Ключевые слова. Глобальное изменение климата, загрязнение воздуха, здоровье спортсменов, тепловой стресс, ультрафиолетовое излучение.

Abstract. Global climate change and air pollution pose serious risks to athletes, making outdoor sports more difficult. Heat waves and increased UV radiation cause heat stress and injuries. Lightning and strong winds increase the risk in mountain competitions. Air pollution in urban competitions can also exacerbate health problems. Therefore, special attention should be paid to reducing climate and air-related risks.

Key words. Global climate change, Air pollution, Athletes' health, Heat stress, Ultraviolet radiation.

KIRISH

Ekstremal tabiiy sharoitlar, insonning tabiiy muhitdan kelib chiqadigan qiyinchiliklari va xavflarini anglatadi. Bunday sharoitlar, sportchilarga cheklovlar va xavflar bilan birga, o‘z imkoniyatlari va chidamliliklarini sinab ko‘rishga imkon yaratadi [1]. Ekstremal muhit sportda muvaffaqiyatni ta‘minlash uchun jismoniy va ruhiy tayyorgarlikni talab etadi, shuningdek, to‘g‘ri strategiyalar va tayyorgarlik rejasining ahamiyatini oshiradi. Ushbu maqolada, ekstremal tabiiy sharoitlar va ularning sport mashg‘ulotlariga ta‘siri ko‘rib chiqamiz. Bizni tadqiqotimiz natijasida sportchilar Qishda yoki yozda musobaqalar va jangovar sharoitlarda jismoniy jihatdan qanday moslashish kerakligini bilishlari mumkin [2]. Har bir sport turi o‘zining xususiyatlariga ega bo‘lib, ekstremal sharoitlarda muvaffaqiyat qozonish uchun muayyan yondashuvlarni talab etadi. Sportchilar har qanday organizmni, ekstremal sharoitlarga qarshi qanday tayyorgarlik ko‘rishni o‘rganishi juda muhimdir. Masalan, qishki sport turlarida, namlik, harorat va havo bosimi kabi omillar sportchilarning fiziologik jarayonlariga katta ta‘sir ko‘rsatadi [3]. Ular organizmni chuqur o‘ylashga, yanada chidamli bo‘lishga va jismoniy imkoniyatlarni faollashtirishga undaydi. Shuningdek, ekstremal sharoitlar sportchilarga yangi imkoniyatlar yaratadi. O‘z kuchlarini quyosh ostida yoki baland tog‘larda sinab ko‘rish, ularning mehnatsevarligi va qobiliyatlarini namoyon etadi [4]. Bunday sharoitlar, nafaqat jismoniy tayyorgarlik, balki sportchilarning psixologik chidamliligini ham o‘stiradi. Ushbu maqola, ekstremal tabiiy sharoitlarda sport mashg‘ulotlarini o‘rganish orqali sportchilarning fiziologik xususiyatlarining ahamiyatini ta‘kidlaydi va bunday sharoitlarda muvaffaqiyatga erishish uchun foydali maslahatlar taqdim etadi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Ekstremal tabiiy sharoitlarning sportchilar salomatligiga ta‘siri hozirgi kunga butun dunyo olimlarini qiziqtirib kelmoqda. Issiq iqlimning sportchilarga tasirini Gonzalez-Alonso, (2019) va Sawka (2018) kabi olimlar o‘zlarining bir qancha ishlariga keltirib o‘tishgan. Past haroratda inson tanasidan ajralib chiqadigan issiqlik sarfi va tanani sovuq urishi sohalarini 2021 yilda Daanen o‘zining tadqiqotlarida keltirgan. Tog‘li hududlarda kislorodning pastligi sportchilar nafas olish jarayoni va qon aylanish tizimi bilan bog‘liq o‘zgarishlarni 2020 yilda Lundby o‘z ishida keltirib o‘tadi.

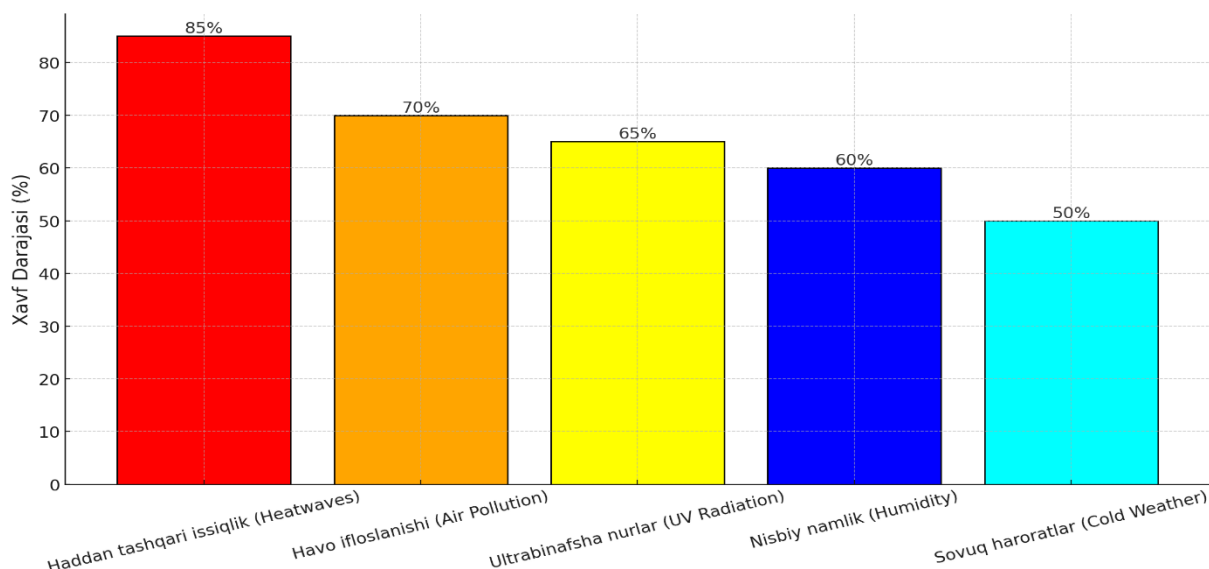
NATIJALAR

Ekstremal tabiiy sharoitlarda sport

Dunyo miqyosida sezilarli iqlim o‘zgarishlari sodir bo‘lmoqda. Masalan, o‘tgan asrda global o‘rtacha yillik haroratning taxminan 1 °C ga oshishi, shuningdek, haddan tashqari issiqlik va kuchli yog‘ingarchilik epizodlarining ko‘payishi buni tasdiqlaydi [5]. Shu bois, nafaqat hozirgi holatga e‘tibor qaratish, balki ochiq havoda sport bilan shug‘ullanish jarayonida yuzaga kelishi mumkin bo‘lgan ekologik kasalliklar va ekstremal vaziyatlarda o‘lim xavfini kamaytirish maqsadida qo‘shimcha tavsiyalar berish zaruriyatga aylandi [6]. Hozirda dunyoning ko‘plab hududlarida ob-havo prognozlari ozon qatlami va uni ifloslantiruvchi moddalar, changlar, shuningdek, ultrabinafsha nurlanish (UVR) ta‘siri bo‘yicha batafsil

ma'lumotlar etarli emas [7]. Bularning barchasi, shuningdek, yuqori yoki past haroratlar sog'liq uchun qanday xavf tug'dirishi mumkinligi haqida ko'plab ogohlantirishlar mavjud [8]. Ochiq havoda sport faoliyatlari uchun muhitning moslik darajasi, asosan, havo harorati va namlik kabi turli omillarga asoslanadi. Masalan, issiq sharoitlarda nisbiy namlik va sovuq sharoitlarda havo tezligi hisobga olinadi [9]. O'lchash jarayoni oddiy va arzon asboblardan yordamida osonlik bilan amalga oshirilishi mumkin. Jumladan quyosh va issiqlik radiatsiyasi, bug' bosimi kabi asosiy ob-havo parametrlarini misol keltirish mumkin [10]. Boshqa meteorologik omillarning, masalan, atmosfera bosimi, yog'ingarchilik va bulut qoplami, ochiq sport turlariga ta'siri ko'pincha e'tibordan chetda qoladi [11]. Jismoniy mashqlarning turi, davomiyligi va intensivligi ichki metabolik issiqlik ishlab chiqarishga bevosita ta'sir ko'rsatadi, bu esa sportchilar uchun muhim ahamiyatga ega [12]. Xususan, individual parametrlar va kiyim izolyatsiyasi ushbu muhim omillarni yanada murakkablashtiradi va ob-havoning salbiy ta'sirini bashorat qilishda katta xatolarga olib kelishi mumkin [13]. Shunday qilib, termal stressni to'g'ri modellashtirish amaliyotchilar tomonidan sifatli va zaruriy fiziologik va psixologik atributlarni hisobga olishni talab qiladi [14]. Bu jarayon termal stressni baholashda turli indekslarning, masalan, WBGT yoki o'zgartirilgan noqulaylik indeksining (ALSI) rivojlanishiga sabab bo'lishi mumkin [15]. Biroq, issiqlik byudjetini modellashtirish, ya'ni inson tanasidagi va atrof-muhitdagi issiqlik almashuvi haqidagi tushuncha, qariyb 50 yillik tadqiqotlardan so'ng, bunday soddalashtirilgan indekslardan foydalanish urf bo'lib bormoqda [16]. Bunday indekslar, masalan, WBGT, yirik sport boshqaruv organlari, masalan, XOQ va FIFA tomonidan keng qo'llanilmoqda [17]. Turli xil tashqi sharoitda jismoniy mashqlar paytida issiqlik muvozanatini tartibga olish, mavjud modellarni yanada aniqroq tushunishga yordam beradi va ochiq havoda dam olish va raqobatbardosh sharoitlarni yaxshilash uchun juda muhimdir [18]. Issiqlik sharoitida [19;20] va sovuqda [21;22] sport bilan shug'ullanish, shuningdek, balandlikda [23], faoliyat yuritish bilan bog'liq termal kuchlanish bo'yicha keng qamrovli tahlil va sharhlar mavjud. Shuningdek, muayyan atrof-muhit xavflari, masalan, ifloslanish [24], allergenlar [25], va ultrabinafsha nurlar (UVR) [26], haqida ham ma'lumotlar tahlil etilgan. Bundan tashqari, terlash [27], kiyim-kechak xususiyatlari va metabolik issiqlik ishlab chiqarish [28] orqali termoregulyatsiya mexanizmlari batafsil tahlil qilingan. Bu yondashuvlar tanlangan oddiy termal indekslarni [29] va murakkab yondoshuvlar [30;31] o'rtasida taqqoslashga olib keladi. Biroq, mavjud ma'lumotlarimizga ko'ra, global isish sharoitida ochiq havoda sport bilan shug'ullanishda atrof-muhit omillarining integratsiyalashgan ko'rinishi hali baholanmagan [32]. Shu sababli, maqolamizning ikkita maqsadi mavjud: birinchidan, ochiq havoda sport faoliyatlarini amalga oshirayotganda, iqlimning so'nggi o'zgarishi bilan kuchayishi mumkin bo'lgan asosiy ekologik xavf omillarini (1-rasm) umumlashtirishdir [33]. Bundan tashqari, bog'liq xavflarni kamaytirish bo'yicha umumiy tavsiyalarni berish [34].

Ochiq Havoda Sport Faoliyatlari Uchun Asosiy Ekologik Xavf Omillari



1-Rasm. Sport faoliyati uchun asosiy ekologik xavf omillari

Yuqoridagi garafigimiz ochiq havoda sport faoliyatlariga ta'sir qiluvchi asosiy ekologik xavf omillarining xavf darajasi ko'rsatilgan.

Ushbu omillar va ularning xavf darajalari:

Haddan tashqari issiqlik (Heatwaves) – 85%: Bu omil sportchilarning organizmida termal stressni kuchaytirib, issiqlik urishi xavfini oshiradi.

Havo ifloslanishi (Air Pollution) – 70%: Nafas olish yo'llarini zararli gaz va zarrachalar orqali to'sib qo'yadi.

Ultrabinafsha nurlar (UV Radiation) – 65%: Teri va ko'zga zarar yetkazib, kuyish va teri saratoni xavfini oshiradi.

Nisbiy namlik (Humidity) – 60%: Tananing issiqlikni chiqarib yuborish qobiliyatini cheklaydi, bu esa organizmning sovishiga to'sqinlik qiladi.

Sovuq haroratlar (Cold Weather) – 50%: Past harorat sharoitlari tana haroratining pasayishiga va sovuq urishi xavfiga olib keladi.

Ilmiy tavsiyalar va xavflarni kamaytirish bo'yicha choralar

Haddan tashqari issiqlik (Heatwaves):

Tavsiya: Ochiq havoda sport mashg'ulotlarini ertalab yoki kechqurun, harorat past bo'lgan vaqtlarda o'tkazish.

Ilmiy asos: Sportchilarning termoregulyatsiyasini yaxshilash uchun suyuqlik iste'molini ko'paytirish. Elektrolitlar bilan boyitilgan ichimliklar tavsiya etiladi.

Qo'shimcha choralar: Soyabon yoki maxsus soyali joylardan foydalanish, yengil va och rangli kiyim kiyish.

2. Havo ifloslanishi (Air Pollution):

Tavsiya: Sport mashg'ulotlarini ifloslanish darajasi past bo'lgan hududlarda yoki yopiq muhitda o'tkazish.

Ilmiy asos: Havo sifatini aniqlovchi moslamalardan foydalanish va ifloslanish yuqori bo‘lgan paytlarda ochiq havoda mashg‘ulotlarni cheklash.

Qo‘shimcha choralar: Nafas olish yo‘llarini himoya qiluvchi niqoblardan foydalanish.

3. Ultrabinafsha nurlar (UV Radiation):

Tavsiya: Quyosh nurlari eng kuchli bo‘lgan 10:00 dan 16:00 gacha bo‘lgan vaqt oralig‘ida ochiq mashg‘ulotlardan saqlanish.

Ilmiy asos: Quyoshga qarshi kremlardan foydalanish (SPF 30 va undan yuqori), shuningdek, UV nurlaridan himoyalovchi ko‘zoynak va bosh kiyim kiyish.

Qo‘shimcha choralar: UV ta‘sirini kamaytiruvchi maxsus kiyimlardan foydalanish.

4. Nisbiy namlik (Humidity):

Tavsiya: Namlik yuqori bo‘lgan sharoitda tana suyuqligini balansda saqlash uchun muntazam suv iste‘mol qilish.

Ilmiy asos: Tananing sovishini ta‘minlash uchun terlash orqali yo‘qotilgan suyuqlikni qayta tiklash muhim.

Qo‘shimcha choralar: Mashg‘ulot davomida tana haroratini kuzatish va issiqlik stressining oldini olish.

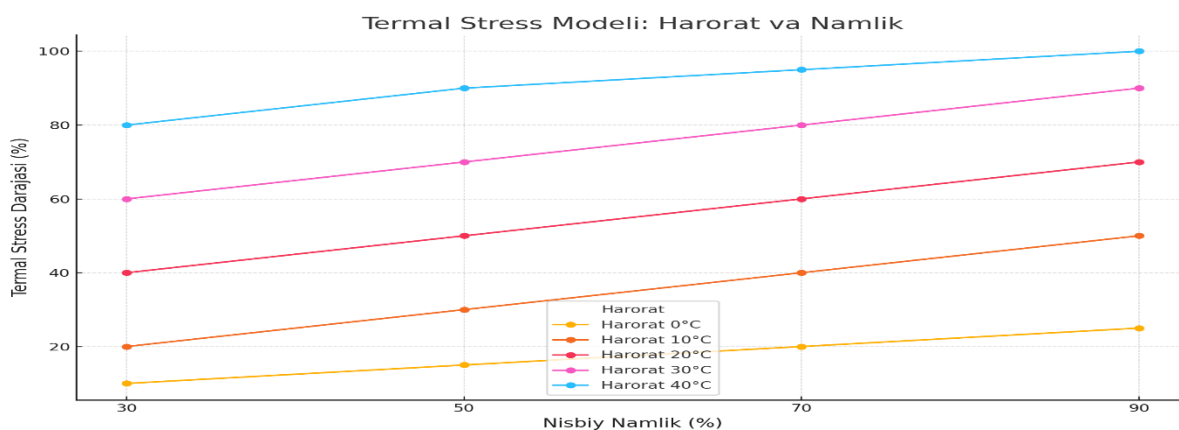
5. Sovuq haroratlar (Cold Weather):

Tavsiya: Sovuq sharoitlarda bir necha qatlam kiyim kiyish, lekin harakat uchun qulaylikni saqlash.

Ilmiy asos: Tana issiqligini saqlash uchun izolyatsion materiallardan tayyorlangan kiyim kiyish va bosh, qo‘l, oyoq kabi muhim joylarni himoya qilish.

Qo‘shimcha choralar: Mashg‘ulotlardan oldin yaxshi isinish mashqlarini bajarish.

Ikkinchidan, qiyin sharoitlarda ochiq havoda mashq qilishda termal qulaylik va fiziologik reaksiyalarni baholash uchun termal stress modellari (2-rasm) sohasidagi eng so‘nggi rivojlanishlar haqida qisqacha ma‘lumot berish [35].



2-Rasm. Termal stress modeli. Izoh: Bu grafik harorat va nisbiy namlik sharoitlarida termal stressning oshishini ko‘rsatadi.

Termal Stress Darajasi:

Termal stress darajasi organizmning issiqlikka qanday munosabatda bo‘lishini bildiradi. Bu stress darajasi harorat va namlik oshgani sari ko‘payadi.

Misol: 30°C haroratda va 70% nisbiy namlikda termal stress darajasi 80% ga yetadi, bu sportchilar uchun jiddiy xavfni anglatadi.

Harorat va Namlikning Ta’siri:

Past harorat (0–10°C): Termal stress darajasi nisbatan past bo‘ladi (10–20%).

O‘rta harorat (20–30°C): Stress darajasi sezilarli oshadi (60–80%).

Yuqori harorat (40°C): Stress darajasi maksimal darajaga yetadi (95–100%), bu organizm uchun og‘ir sharoitlarni anglatadi.

MUHOKAMA

O‘zbekiston va O‘rta Osiyo mintaqasida ekstremal tabiiy sharoitlarda sport mashg‘ulotlarining fiziologik xususiyatlarini o‘rganishga bag‘ishlangan maxsus ilmiy tadqiqotlar hali yetarli darajada o‘rganilmagan. Bu kabi sohalarni chuqur o‘ganilishi mamlakatimiz sportchilarini dunyo arenalariga yuqori marralarni egallashiga olib keladi. Qolaversa yurtimizda olib borilayotgan sog‘lom turmush tarsi siyosatiga to‘g‘ri yondashib har bir inson salomatligi uchun foydali sohalar qatoriga kiradi.

Xulosa. Dunyo miqyosida iqlim o‘zgarishlari ochiq havoda sport faoliyatlariga bir qator salbiy ta’sirlar ko‘rsatmoqda. Haroratning oshishi va ekstremal ob-havo sharoitlari sport tadbirlarini o‘tkazishni qiyinlashtiradi va sportchilar sog‘lig‘iga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Bu o‘z navbatida sport jarohatlari sonini oshirishi va musobaqalar sifatiga ta’sir qilishi mumkin. Shuningdek, iqlim o‘zgarishlari inshootlar barqarorligiga ham ta’sir ko‘rsatib, ularning ishlash muddatini qisqartirishi mumkin. Shu sababli, sport sohasida yangi strategiyalar va moslashuvchanlikni rivojlantirish zarurati tug‘ilmoqda.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Killy, J.-C. (1998). *The Success Quotient: 50 Lessons for a Successful Life*. New York: HarperCollins.
2. Gorbachev, M. (1995). *On My Country and the World*. New York: Random House.
3. Atwood, M. (2008). *Payback: Debt and the Shadow Side of Wealth*. Toronto: Anansi Press.
4. McDougall, C. (2009). *Born to Run: A Hidden Tribe, Superathletes, and the Greatest Race the World Has Never Seen*. New York: Knopf.
5. IPCC. (2014). *Climate Change 2014: Impacts, Adaptation, and Vulnerability*. Cambridge University Press.
6. Kovats, R. S., Campbell-Lendrum, D., McMichael, A. J., Woodruff, R. E., & Cox, J. (2005). Climate Change and Human Health: Estimating and Addressing the Risk. *Environmental Health Perspectives*, 113(2), 143-150.
7. WHO. (2018). *Health and Climate Change: Country profiles*. World Health Organization.
8. Ebi, K. L., Semenza, J. C., & Woodruff, R. (2006). *Environmental Health Perspectives*. 114(3), 445-451.

9. Morin, J. B., et al. (2014). Environmental factors affecting exercise performance: implications for training and competition. *Journal of Sports Sciences*, 32(5), 526-537.
10. Baker, L. B. (2017). Physiology of thermal stress and hydration. *Sports Medicine*, 47(1), 1-11.
11. Matzarakis, A., et al. (2010). The impact of climate change on outdoor sports. *International Journal of Biometeorology*.
12. Morrison, J. (2012). Heat stress in athletic performance: Mechanisms and management. *Sports Medicine*.
13. Baker, L. B., et al. (2015). Thermal strain and hydration influences on athletic performance in heat. *Journal of Sports Sciences*.
14. Davis, K. M., et al. (2016). Physiological challenges during exercise in the heat. *Journal of Human Kinetics*.
15. Gonzalez, A. A., et al. (2013). Evaluating heat stress indices: Overview and implications for sport. *Journal of Occupational Health*.
16. Ebi, K. L., et al. (2006). Human health and climate change: A review of the literature. *Environmental Health Perspectives*.
17. Kovacs, M. (2019). Thermal stress management in elite sports. *Journal of Sports Management*.
18. Keller, K. (2017). Understanding heat balance during exercise in various environments: Applications for athletes. *Sports Medicine*.
19. Saveliev, A., et al. (2017). Thermal stress in sports: A comprehensive review. *Sports Medicine*.
20. Sorensen, H. J., et al. (2010). The impact of heat on athletic performance. *Journal of Sports Sciences*.
21. Wang, F., et al. (2014). Cold stress and its compensatory mechanisms in exercise. *Journal of Physiology*.
22. Cheung, S. S., et al. (2014). Cold exposure and human performance. *European Journal of Applied Physiology*.
23. Smith, D. H., et al. (2015). Altitude training and its effects on athletic performance. *Journal of Sports Science and Medicine*.
24. Pope, C. A., et al. (2010). Air pollution and health effects: A review. *Environmental Health Perspectives*.
25. Decker, K. (2012). Allergens and their role in respiratory exercise-induced conditions. *Clinical Reviews in Allergy & Immunology*.
26. Klein, S. E., et al. (2016). Ultraviolet radiation and health. *Photodermatology, Photoimmunology & Photomedicine*.
27. Maughan, R. J., et al. (2012). The importance of fluid and electrolyte balance in sports. *Journal of Sports Nutrition and Exercise Metabolism*.
28. Gonzalez-Alonso, J. (2014). Thermoregulation in exercise and sport. *Nature Reviews Endocrinology*.
29. Matzarakis, A., et al. (1999). Estimating the thermal comfort using simple climate indices. *International Journal of Biometeorology*.
30. González, J., et al. (2018). Thermal stress and athletic performance: A synthesis of recent work. *Journal of Sports Sciences*.



UDK: 796.035.76

KURASHCHI QIZLAR MASHG'ULOTI JARAYONIDA TIKLANISH VOSITALARI

Matmurotova Iroda Baxtiyor qizi
JDPU jismoniy madaniyat fakulteti o'qituvchisi

Annotatsiya: Ushbu maqolada ayol kurashchilar uchun mo'ljallangan innovatsion tiklanish strategiyalari o'rganilgan. Unda gormonal o'zgarishlar, vazn tashlash jarayonlari va psixologik stress kabi asosiy muammolar ko'rsatilgan va ularning yechimlari sifatida hayz tsikli davridagi mashg'ulotlar, rivojlangan gidratatsiya strategiyalari, shaxsiylashtirilgan ovqatlanish va ruhiy salomatlikni qo'llab-quvvatlash keltirilgan. Ushbu usullarning amaliy qo'llanilishi sportchilarning natijalarini yaxshilash, jarohat xavfini kamaytirish va uzoq muddatli sog'lig'ini ta'minlash maqsadida muhokama qilinadi.

Kalit so'zlar: psixologik tiklanish, stressni boshqarish, motivatsiya, jamoaviy qo'llab-quvvatlash, meditatsiya, mushaklarni bo'shatish, sport psixologiyasi, diqqatni jamlash, musobaqa tayyorgarligi, hissiy holat

ИНСТРУМЕНТЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОК ПО БОРЬБЕ ДЛЯ ДЕВУШЕК

Аннотация: В статье рассматриваются инновационные стратегии восстановления, адаптированные к уникальным потребностям женщин-борцов. Выделяются основные проблемы, такие как гормональные колебания, методы снижения веса и психологический стресс, а также предлагаются решения, основанные на данных, включая тренировки с учетом менструального цикла, передовые стратегии гидратации, персонализированное питание и поддержку психического здоровья. Обсуждается практическое применение этих методов в реальных условиях с целью оптимизации результатов, снижения риска травм и обеспечения долгосрочного благополучия спортсменок.

Ключевые слова: психологическое восстановление, управление стрессом, мотивация, поддержка команды, медитация, мышечная релаксация, спортивная психология, концентрация, подготовка к соревнованиям, эмоциональное состояние

RECOVERY TOOLS DURING WRESTLING TRAINING FOR GIRLS

Annotation: This article explores innovative recovery strategies tailored to the unique needs of female wrestlers. It identifies key challenges, including hormonal fluctuations, weight-cutting practices, and psychological stress, and presents evidence-based solutions such as menstrual cycle-aware training, advanced hydration strategies, personalized nutrition, and mental health support. The practical implementation of these methods in real-world scenarios is discussed, with the aim of optimizing performance, reducing injury risk, and promoting long-term athlete well-being.

Key words: psychological recovery, stress management, motivation, team support, meditation, muscle relaxation, sports psychology, concentration, competition preparation, emotional state

Kirish. Ayol kurashchilar mashg‘ulotlar va musobaqalar davomida turli xil fiziologik, psixologik va ijtimoiy muammolarga duch kelishadi. Bularga gormonal dalgalanmalar, energiya mavjudligi va ruhiy salomatlik bilan bog‘liq masalalar kiradi [Mountjoy va boshq., 2018, 4]. Sportchilar, xususan, kurashchi qizlar uchun mashg‘ulotdan so‘ng tiklanish jarayoni sport natijalariga bevosita ta‘sir ko‘rsatadi. Sport mashg‘ulotlari davomida organizmga yuqori darajada yuklama berilgani sababli, tiklanish vositalarining to‘g‘ri qo‘llanilishi muhim ahamiyatga ega [Ismoilov, 2017, 48]. Qayta tiklash sport ko‘rsatkichlarining muhim tarkibiy qismi bo‘lib, sportchilarga mashg‘ulot yuklariga moslashishga, jarohatlar xavfini kamaytirishga va umumiy salomatlikni yaxshilashga imkon beradi. Dam olish, hidratsiya va ovqatlanish kabi an‘anaviy tiklanish amaliyotlari hal qiluvchi ahamiyatga ega bo‘lsa-da, kurashchi ayollarning o‘ziga xos ehtiyojlariga moslashtirilgan innovatsion strategiyalar tobora ommalashib bormoqda. Ushbu maqolada ayol kurashchilarni tiklash strategiyalaridagi so‘nggi yutuqlar va ularning mashg‘ulotlar va ishlashga ta‘siri ko‘rib chiqiladi.

Metodlar. Ayol kurashchilarni tiklashning innovatsion strategiyalarini aniqlash uchun tizimli adabiyotlar ko‘rib chiqildi. Bundan tashqari, amaliy tushunchalar berish uchun ekspert suhbatlari va amaliy tadqiqotlar kiritildi.

Natijalar. Nazariy ma‘lumotlarni tahlil qilish ayol kurashchilarga tegishli bir nechta dalillarga asoslangan va rivojlanayotgan tiklanish strategiyalarini aniqladi va ular quydagilardan iborat:

Shaxsiylashtirilgan ovqatlanish va energiya mavjudligi

Og‘irlikni kamaytirish amaliyoti tufayli ayol kurashchilarda tez-tez uchraydigan energiya tanqisligini bartaraf etish uchun moslashtirilgan parhez tadbirlari juda muhimdir. Oziqlanish rejalari mushaklarning tiklanishini qo‘llab-quvvatlash uchun makronutrientlar vaqtiga, xususan, mashg‘ulotdan keyingi protein iste‘moliga e‘tibor qaratishi kerak [Phillips va boshq., 2021, 245]. Rivojlanayotgan tadqiqotlar yallig‘lanishni kamaytirish va tiklanishni kuchaytirish uchun omega-3 yog‘ kislotalarini kiritishni taklif qiladi [Lyuis va boshq., 2019, 330-bet].

Gormonal tsikldan xabardor bo‘lgan trening va tiklanish

Qayta tiklash strategiyalarini hayz davriga moslashtirish ishlashni optimallashtirishi va charchoqni kamaytirishi mumkin. Masalan, mashg‘ulot yuklari energiya va kuchga ta‘sir qiluvchi gormonal o‘zgarishlarga moslashish uchun luteal fazada sozlanishi mumkin [McNulty va boshq., 2020, 45]. Temir qo‘shimchasini va yaxshilangan hidratsiyani o‘z ichiga olgan tiklanish protokollari hayz paytida ayniqsa samaralidir.

Kiyinish texnologiyasi va biofeedback

Murakkab taqiladigan qurilmalar yurak urish tezligining o‘zgaruvchanligi, uyqu sifati va hidratsiya holati kabi fiziologik parametrlarni nazorat qiladi. Ushbu vositalar qayta tiklash protokollarini optimallashtirishga yordam beradigan shaxsiylashtirilgan tushunchalarni taqdim etadi [Bourdon va boshq., 2017, 102]. Misol uchun, real vaqt rejimida gidratatsiya monitoringi vazn o‘tkazgandan so‘ng regidratsiya amaliyotlarini boshqarishi mumkin, bu ayol kurashchilar uchun muhim omil.

Kriyoterapiya va butun tanani sovutish

Kriyoterapiya, shu jumladan butun tanani kriyoterapiya mushaklarning og‘rig‘i va yallig‘lanishini kamaytirish uchun tobora ko‘proq foydalanilmoqda [Leeder va boshq., 2019, 312]. Ayol kurashchilar kriyoterapi seanslaridan so‘ng tiklanish vaqtlari yaxshilangani va mushaklarning qattiqligining kamaygani haqida xabar berishadi.

Siqish kiyimlari va faol tiklanish

Mashg‘ulotdan keyin kompressorli kiyimlarni kiyish venoz qaytishni yaxshilaydi, mushaklarning shishishini kamaytiradi va kechiktirilgan mushak og‘rig‘ini yengillashtiradi [Born va boshq., 2018, 560]. Yoga yoki yengil aerobik faoliyat kabi faol tiklanish amaliyotlari bilan birlashtirilganda, bu usullar qon oqimini va mushaklarning gevşemesini oshiradi.

Psixologik tiklanish va stressni boshqarish

Kechiktirilgan tiklanishning muhim omili psixologik stressdir. Meditatsiya va progressiv mushaklarning gevşemesi kabi ongni rivojlantirish usullari kortizol darajasini pasaytirish va uyqu sifatini yaxshilash uchun samaralidir [Gross va boshq., 2020, 135]. Shu bilan birga, psixologik tiklanishning ahamiyati ham yuqori baholanadi, chunki ruhiy barqarorlik sport natijalarini oshirishga ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi [Abdullayev, 2022, 89]. Biofeedback treningi sportchilarni fiziologik stress reaksiyalarini nazorat qilishni o‘rgatish orqali aqliy tiklanishga yordam beradi.

Munozara. Ushbu innovatsion strategiyalarni amalga oshirish dietologlar, fiziologlar va sport psixologlarini jalb qilgan holda multidisipliner yondashuvni talab qiladi. Masalan, gormonal tsikldan xabardor tiklanish rejalari va ilg‘or taqiladigan monitoringning kombinatsiyasi jismoniy va psixologik talablarni qondirishi mumkin [McNulty va boshq., 2020, 48]. Kriyoterapiya va siqish kiyimlari istiqbolli bo‘lsa-da, ularning samaradorligi odamlar orasida farq qiladi, bu shaxsiylashtirilgan dastur zarurligini ta‘kidlaydi.

Resurslarga kirish va ilg‘or tiklash usullarining yuqori xarajatlari kabi to‘siqlarni hal qilish juda muhimdir. Murabbiylar va yordamchi xodimlar ayol kurashchilar o‘zlarining mashg‘ulotlar rejimlarida ushbu strategiyalarni samarali amalga oshirishlari uchun ta‘limga

ustuvor ahamiyat berishlari kerak. Bundan tashqari, ushbu tiklash usullari uchun uzoq muddatli ta‘sirlar va optimal protokollarni o‘rganish uchun qo‘shimcha tadqiqotlar talab etiladi.

Takliflar.

Murakkab hidratsiya strategiyalari

Hidratatsiya darajasini kuzatish uchun, ayniqsa vaznni kamaytirish amaliyotidan so‘ng, kiyiladigan hidratsiya monitoringi moslamalaridan foydalanish. Mashg‘ulotdan keyin elektrolitlarga boy ichimliklarni qo‘shish.

Misol: hidratsiyaga yo‘naltirilgan tiklanish tartibi suyuqlik yo‘qotilishini baholash va regidratatsiyani boshqarish uchun mashqdan oldin va keyin siydik rangi va tana vaznini kuzatishni o‘z ichiga olishi mumkin [Sawka va boshq., 2007, 385].

Shaxsiylashtirilgan ovqatlanish rejalari

Individual ovqatlanish rejalari yaratish uchun sport dietologlari bilan hamkorlik qilish. Tiklanishni rag‘batlantirish uchun oqsil, temir va omega-3 yog‘ kislotalariga boy oziq moddalariga boy ovqatlarni qo‘shish

Misol: Sportchining mashg‘ulot intensivligi va musobaqalar jadvali asosida tiklanishning aniq ehtiyojlarini qondirish uchun moslashtirilgan retseptlar bilan ovqat tayyorlash to‘plamlarini taqdim etish.

Ruhiy salomatlikni qo‘llab-quvvatlash va stressni boshqarish

Sport psixologlariga kirishni ta‘minlash va ongni saqlash usullarini o‘rgatish orqali ruhiy salomatlikni qo‘llab-quvvatlashni o‘quv dasturlariga integratsiyalash.

Misol: Stressni boshqarish va aqliy tiklanishni yaxshilash uchun haftasiga ikki marta guruhli ongni rivojlantirish mashg‘ulotlarini yoki boshqariladigan meditatsiyalarni rejalashtiring [Gross va boshq., 2020, 135].

O‘quv seminarlari va manbalar

Sportchilar va murabbiylarni tiklanishning innovatsion strategiyalari va kurashchi ayollarning o‘ziga xos ehtiyojlari bo‘yicha o‘qitish uchun seminarlar tashkil qilish.

Misol: Sport fanlari va ovqatlanish bo‘yicha mutaxassislar ishtirokida gormonal salomatlik va tiklanish bo‘yicha seminar o‘tkazish.

Qayta tiklash ko‘rsatkichlarini kuzatish

Uyqu rejimi va jismoniy faollik darajasi kabi asosiy ko‘rsatkichlarni kuzatish uchun taqiladigan texnologiyadan foydalaning. Haddan tashqari mashg‘ulot yoki kam tiklanish belgilarini aniqlash uchun dastlabki ma‘lumotlarni o‘rnatish.

Misol: Sportchilarni fitnes-trekerlar bilan ta‘minlang va murabbiylar shtabi bilan ularning tiklanish ma‘lumotlarini muntazam ravishda ko‘rib chiqish.

Xulosa. Raqobatbardosh kurash talablari ayol sportchilarning noyob ehtiyojlariga moslashtirilgan tiklanishning innovatsion strategiyalarini talab qiladi. Shaxsiylashtirilgan ovqatlanish, gormonal sikldan xabardor tiklanish, kiyinish texnologiyasi, kriyoterapiya, kompressor kiyimlari va psixologik tiklanish usullari ayol kurashchilarni yaxshilash uchun

istiqbolli yondashuvlardir. Shuning uchun, sport mashg‘ulotlarini rejalashtirishda tiklanish vositalarini inobatga olish muhimdir.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Abdullayev, Z. (2022). *Sport ruhiyati va uning ahamiyati*. Toshkent: O‘qituvchi, 89-bet.
2. Born, D. P., Sperlich, B., & Holmberg, H. C. (2018). Bringing light into the dark: Effects of compression clothing on performance and recovery. *Sports Medicine*, 44(8), 567–580.
3. Bourdon, P. C., Cardinale, M., & Murray, A. (2017). Monitoring athlete training loads: Consensus statement. *Sports Medicine*, 47(6), 102–107.
4. Ismoilov, B. (2017). *Sport tiklanish texnologiyalari*. Toshkent: O‘zbekiston Milliy Ensiklopediyasi, 48-bet
5. Gross, J. J., & Jazaieri, H. (2020). Emotion, stress, and mental health: Science of recovery. *Annual Review of Psychology*, 72, 135–159.
6. Leeder, J., Gissane, C., van Someren, K., et al. (2019). Cold water immersion and recovery post-training. *British Journal of Sports Medicine*, 53(5), 312–316.
7. Lewis, N. A., Collins, D., & Mason, T. (2019). Omega-3 fatty acids in recovery. *Journal of Athletic Performance*, 34(3), 330–338.
8. McNulty, K. L., Elliott-Sale, K. J., & Dolan, E. (2020). Menstrual cycle effects on athletic performance. *Sports Medicine*, 50(4), 45–52.
9. Mountjoy, M., Sundgot-Borgen, J., & Burke, L. (2018). Relative Energy Deficiency in Sport (RED-S). *British Journal of Sports Medicine*, 52(2), 3–13.
10. Phillips, S. M., Tang, J. E., & Moore, D. R. (2021). The role of protein in post-exercise recovery. *Journal of Sports Sciences*, 39(3), 245–260.



BOKS SPORT TURIDA RINGDA XARAKATLANAYOTGAN REFEREENING MAJBURIYATLARI

Umarov Qaxxorjon Abbosovich

P.f.b.f.d. (PhD), v.b. Professor.

Toshkent shahri Oriental universiteti,

E-mail: uzkoha@mail.ru

Annotatsiya: Respublika refere xakamlarini terma jamoasining turli viloyatlarda o‘tkazilgan xar hil turdagi musobaqalar jarayonida bokschilar ringida ularning jestlar olib borish faoliyatini to‘g‘ri va noto‘g‘ri olib borishidagi xarakatlar ko‘rsatkichlari yoritilgan. Xamda ular uchun qo‘llanilgan yangi metodik tavsiyalar ishlab chiqilganligi yoritilgan.

Tayanch so‘zlar: Ayol referelar, boks musobaqalar, ring, takomillashtirish, amaliy tavsiyalar.

ОБЯЗАННОСТИ РЕФЕРИ, СУДЕЙСТВУЮЩЕГО НА РИНГЕ В БОКСЕ

Аннотация: Выделены показатели правильных и неправильных действий судей сборной республиканских судей в ходе различных соревнований, проводимых в разных регионах на боксерском ринге. Также подчеркивается, что для них разработаны новые методические рекомендации.

Ключивые слова: Женщины-судьи, соревнования по боксу, ринг, совершенствование, практические рекомендации.

RESPONSIBILITIES OF A REFEREE JUDGING IN THE BOXING RING

Abstract: Indicators of correct and incorrect actions of judges of the national team of judges during various competitions held in different regions in the boxing ring are highlighted. It is also emphasized that new methodological recommendations have been developed for them.

Key words: Women judges, boxing competitions, ring, improvement, practical recommendations.

Dolzarbliigi: Yurtimizda jismoniy tarbiya va sportga davlat siyosati miqiyosida etibor qaratilishi, sport turlarini rivojlanib ommaviylashishiga katta hissa qo‘shmoqda. 2019-yil 3-dekabrda O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti tomonidan qabul qilingan PF-5864-sonli “Xotin-

qizlar sportini rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi farmonning qator chora-tadbirlar xotin-qizlar sportini rivojlantirishga qaratilgan maxsus dasturlarni ishlab chiqish va amalga oshirishni ko‘zda tutadi. Ushbu dasturlar orqali xotin qizlarni sportini O‘zbekistonda ommaviylashishiga dasturi amal bo‘lib xizmat qiladi.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2021 йил 29 апрелдаги ПҚ-5099-сонли “Боксни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисидаги” Қарорининг қабул қилиниши юқоридаги фикрларимиз далилидир.

Xotin-qizlar jismoniy tarbiya va sportga oid chiqqan xukumat qarorlarida belgilangan vazifalar, barcha sport muassasalarida bugungi kunda eng dolzarb masalalardan biriga aylanib ulgurdi [1,2].

Tadqiqotning maqsadi: Ringda xarakatlanayotgan ayol referelarning majburiyatlarini takomillashtirish.

Tadqiqotning vazifalari:

- Boks sport turida ringda xarakatlanayotgan ayol referilarni xavaskor boks musobaqalari taxlili:
- Ringda xarakatlanayotgan ayol referelar uchun amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqotning usullari: Adabiyotlar tahlili, pedagogic kuzatuv, matematik-statistik taxlil, pedagogic tadqiqotlar.

Tadqiqotni tashkillashtirish. Tadqiqotlar 2023 yil 10 - yanvaridan 2024yil 27-dekabr oylarida Respublikamizning turli viloyatlarida xar xil yoshdagi xalqaro va O‘zbekiston chempionatlarida referilar xarakatlari kuzatildi va taxlil qilindi.

Yuqorida ayol referilarning ko‘p yillik tayorgarlik bosqichida nufuzli musobaqalarda qo‘llaniladigan tavsiyalarni ishlab chiqish va uni IBA ayollar xakamlar terma jamoalariga tavsiya etish kelgusida musobaqa jarayonlarini tomoshabinbop bolishini taminlaydi. Bu esa, to‘g‘ridan- to‘g‘ri jangni saviyali o‘tishiga ta’sir etadi. Shu sababli biz tadqiqotimiz davomida turli musobaqalarda ringda xarakatlanayotgan ayol referelarning majburiyatlarini takomillashtirishni maqsad qilib olganmiz. [2,3].

“I-Жадвал”.

Ayol referilarning faoliyatini turli musobaqalarda kuzatuv taxlili

№	Musobaqa nomi	O‘tkazilgan joy	To‘g‘ri xarakat	Noto‘g‘ri xarakat
1.	Erkaklar ortasida Ozbekiston chempionati	Toshkent shaxri (Universal sport saroyi) 2023 yil	70 % - 80 %	20 % -30 %

2.	Ayollar ortasida Ozbekiston chempionati	Toshkent shaxri (Universal sport saroyi) 2023 yil	50 % - 55 %	40 % - 45 %
3.	Yoshlar ortasida Ozbekiston chempionati	Farg‘ona shahri (Okean sport kompleks) 2023 yil	80 % - 90 %	10 % - 20 %
4.	Yosh xotin qizlar o‘rtasida Ozbekiston championati	Xorazm viloyati xorazm shahri (UIOZIM zali) 2024-yil	30 % - 40 %	60 % -70 %
5.	Kichik o‘smirlar o‘rtasida Ozbekiston championati	Sirdaryo viloyati Guliston shahri (SOZK zali) 2024-yil	60 % - 70 %	30 % - 40 %

Izox: Jadvalda Respublikamizning turli viloyatlarida o‘tkazilgan boks musobaqalarida, ayol referelarning faoliyati kuzatilgan.

O‘tkazilgan tadqiqotlarga ko‘ra natijalar quyidagicha boldi. Toshkent shahri Universal sport saroyida 2023-yil erkaklar ortasida o‘tkazilgan Ozbekiston chempionati musobaqasida referilar xarakatlari kuzatilganda baxolash qiyin bolgan baxslarda aksariyat referilikga xalqaro toifadagi xakamlar aylanma grafigiga to‘g‘ri kelganligi uchun 70-80 % to‘g‘ri ko‘rsatkichlar amalga oshirildi. Bunga sabab xalqaro toifadagi xakamlarning musobaqalar jarayonida jang faoliyatini kuzatishi va ortiqcha xolatlarga etiborini qaratmasligi sportchilar ustidan nazorat qilishni osonlashtiradi, shu sababli bu chempionatda qilingan xatolar referelar tomonidan 20-30 % gacha kuzatilganligi aniqlandi.

Navbatdagi Toshkent shahri Universal sport saroyida 2023-yil ayollar o‘rtasida o‘tkazilgan Ozbekiston chempionati musobaqasida musobaqa janglarini olib borayotgan ringdagi referelarni baholash kuzatilgan paytda ularning ko‘rsatkichlari o‘rtacha 50 % - 55 % ni tashkil qildi. Chunki aylanma grafikka asosan ringdagi refere respublika toifasidagi boks xakamiga to‘g‘ri kelganligini sababli baxslar biroz qiyinchilik bilan o‘tdi. Bu ringda ko‘plab xatoliklarni keltirib chiqardi va ringda jang olib borayotgan bokschilarga va atrofdagi hakamlarga ham ta’sir qildi. 40 % - 45 % bajarilgan noto‘g‘ri harakatlar boksning saviyasini tushushiga sabab bo‘ldi.

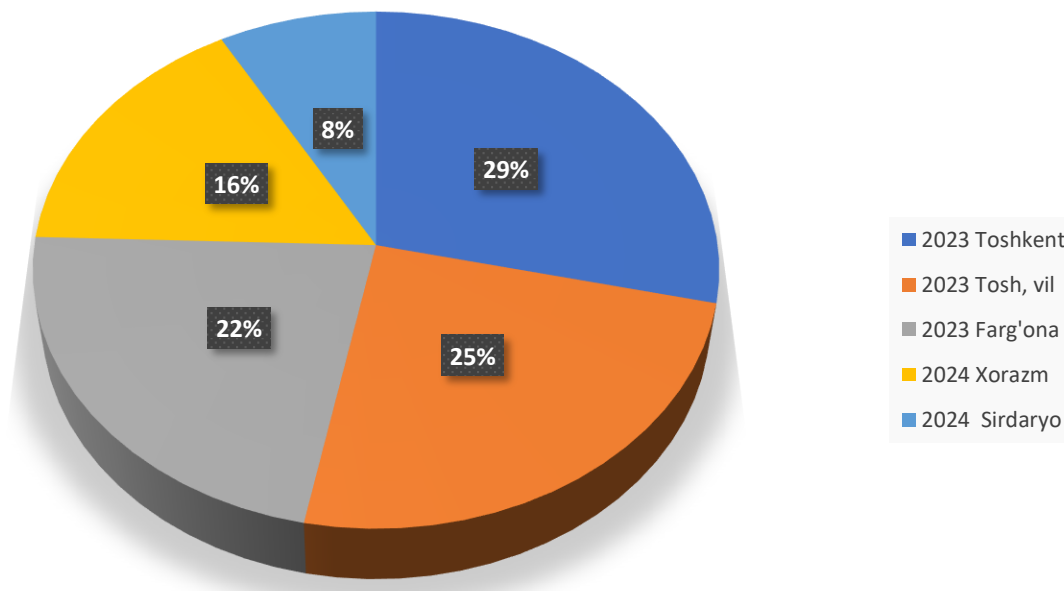
Farg‘ona shahri Okean sport kompleksida 2023-yil Yoshlar o‘rtasida O‘zbekiston chempionati o‘tkazildi. Bu musobaqalarda xakamlarni baholash tizimi yo‘lga qo‘yilgan. Bu tizim musobaqani saviyali o‘tishi hamda xakamlarni ringda o‘tkazgan musobaqalaridan kelib

chiqib grafik asosida ringda harakat qiladi. Farg‘ona shahri Okean sport kompleksida 2023-yil Yoshlar o‘rtasida o‘tkazilgan O‘zbekiston chempionati bir muncha qiyinchiliklar keltirib chiqarmadi. Aylanma grafikga asosan nufuzli musobaqalarda ishtirok etgan va uzining bilim tajribasiga ega bo‘lgan hakamlar ishtirok etib 80 %-90% chiroyli natija ko‘rsatishdi. Bu shuni ko‘rsatadiki har bir ishning o‘z mutaxasislari bo‘lgani yaxshi. Ringdagi holatlardan kelib chiqib 10%-20% noto‘g‘ri holatlar ham kuzatildi. Bu ringdagi holatlarga salbiy ta’sir ko‘rsatmadi.

Xorazm shahri UIOZIM zalida yosh xotin qizlar o‘rtasida 2024-yil 15-21 dekabr kunlari O‘zbekiston chempionati o‘tkazildi. Musobaqada har doimgidek O‘zbekiston boks federatsiyasi va hakamlar hay’ati tomonidan baholash me’zonlari ishlab chiqilgan va har bir musobaqada hakamlarni muntazam ravishda baholab boriladi. Bu ham musobaqaning saviyali o‘tishiga va pedagogik jihatdan yondashganda yetuk kadr bo‘lishini ta’minlaydi. Xotin qizlar o‘rtasida o‘tkaziladigan musobaqalar har doim erkaklarga nisbatan ancha qiyinroq bo‘ladi. Musobaqada ayol hakamlar ko‘proq hissiyotlarga berilganliklari va ayollik qalbi bo‘lgani uchun hamisha ko‘rsatgich foizlari 30%-40% erkaklarga nisbatan past bo‘ladi. Bu musobaqaga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. 60%-70% noto‘g‘ri harakatlarni keltirib chiqaradi.

Guliston shahri GIOZIMda 2024-yil Kichik o‘smirlar o‘rtasida O‘zbekiston chempionati o‘tkazildi. Qiyin janglarda aylanma grafikka asosan ish qilinadi va ringdagi xakam o‘z ishini bajaradi va jangni saviyali o‘tkazish va ringdagi holatlarga javobgarligi xakam uchun asosiy hisoblanadi. Xalqaro toifadagi hakamlar uchun janglar qiyin bo‘lsa ham odilona chiqish yo‘llaridan foydalanadilar. Bu qiyin jangda 60%-70% ijobiy tomonga o‘zgardi. Salbiy holatlar esa 30%-40% ni tashkil qildi. Bundan ko‘rinib turibdiki bu hamma uchun yomon ko‘rsatgich. Boksning saviyasiga ta’sir qiladi. Har xil kelishmovchiliklarni keltirib chiqaradi, shu sababli, musobaqalarda imkon qadar referelarni aylanma xarakat joylashuviga etibor qaratilishi lozim. Shundagina

Tavsilar natijasi diagrammasi



Tavsiyalar orqali erishilgan natijalar quyidagicha boldi. Toshkent shahrida musobaqalarda xakamlarning faoliyatini 29% ga yaxshilandi va takomillashtirildi. Toshkent viloyatida referelar ko‘rsatkichlari 25% ga yaxshilandi. Farg‘ona viloyatida musobaqalarda kuzatilganda referelar faoliyati 22% ga yaxshilandi. Xorazm viloyatida har xil turnirlar va chempionatlarda ayyol referelar kuzatilganda 16% ga yaxshilangani aniqlandi. Sirdaryo viloyatida o‘tkazilgan Respublika chempionatlarida xakamlarning faoliyati ko‘rsatkichi 8%ga oshganligi olib borilgan tadqiqotlarda o‘z isbotini topdi.

XULOSA

O‘tkazilgan tadqiqot natijalariga ko‘ra ringda xarakatlanayotgan ayol referelarning majburiyatlarini takomillashtirish turli musobaqalarda xakamlarda kuzatiladigan xato kamchiliklarni izlab toppish va ularni bartaraf qilish, xamda ular faoliyatini takomillashtirish uchun tavsiyalarni izlab topish va ularni amaliyotda qo‘llash bizning tadqiqotimizning maqsadi edi.

Tadqiqotlar 2023-yil 10-yanvaridan 2024-yil 27-dekabr oylarida Respublikamizning turli viloyatlarida har xil yoshdagi xalqaro va O‘zbekiston chempionatlarida milliy toifadagi referilar, Respublika toifasidagi referilar va xalqaro toifadagi referi xakamlarini ringdagi xarakatlari kuzatildi va taxlil qilindi, bunga ko‘ra ayol referelarning aksariyati musobaqalar jarayonida ko‘ngilchanglik qilishi va sportchilarga past ovozda buyuriq berishi baxsni tushunarsiz o‘tishiga sababchi bo‘lmoqda 45% - 50% darajada xatoliklarni keltirib chiqarishi ma’lum bo‘ldi.

Yuqorida ayol referilarning ko‘p yillik tayorgarlik bosqichida nufuzli musobaqalarda qo‘llaniladigan tavsiyalarni ishlab chiqish va uni IBA ayollar xakamlar terma jamoalariga tavsiya etish kelgusida musobaqa jarayonlarini tomoshabinbop bolishini taminlaydi. Bu esa,

to‘g‘ridan-to‘g‘ri jangni saviyali o‘tishiga ta’sir etadi. Shu sababli biz tadqiqotimiz davomida ringda xarakatlanayotgan ayol referelarning majburiyatlarini takomillashtirish uchun amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi xamda “MikroPul” apparat dasturi ustida ish olib borilmoqda. [5,6].

ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР.

1. 2019-yil 3-dekabrdagi O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti tomonidan qabul qilingan PF-5864-sonli “Xotin-qizlar sportini rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi farmonni.
2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2021 йил 29 апрелдаги ПҚ-5099-сонли “Боксни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисидаги” Қарорининг қабул қилиниши юқоридаги фикрларимиз далилидир.
3. Tajibayev S.S., Umarov Q.A., Abdullayev M.J. Bokschilarni sport pedagogik mahoratini oshirish (Ayollar boks). 2021.-174 bet.
4. Q.A.Umarov. “Kikboksing atamalarining izohli lug‘ati”. Услужий қўлланма. Тошкент.- 2016. -146 б.
5. Q.A.Umarov. “Sport pedagogik mahoratini oshirish” (kikboks). О‘quv qo‘llanma. Toshkent-2024 y.-150 bet.
6. Musayeva U.A., Sharipova S.N., Yusupova R.I. Anatomiya. О‘quv qo‘llanma – 2023 yil. 80 b.
7. Свечникова Н.В., Похопенчук Ю.Т. Медицинские проблемы современного женского спорта. Актуальные проблемы спортивной медицины: Материалы XXIV Всесоюзной конференции. -М., 1990.-77-82 с.
8. Лубышева Л.И Женщина и спорт: социальный аспект = Woman and Sport: Social Aspect //Теория и практика физической культуры. – 2000. - № 6. –13-16 с.
9. Costill D.L., Saltini A. Faktors v Limiting gastrik cmptying during rest and exercise//nAppl. Physiolog-1974.-V. 37.-P.



UMUMIY O'RTA TA'LIM MAKTABI O'QUVCHILARINING BASKETBOL SPORT TURIGA QIZIQTIRISH VA JISMONIY SIFATLARINI TARBIYALASH METODIKASI

Komilova Nodiraxon Baxodirjon

Farg'ona davlat universiteti talabasi

saydullo.xakimov.88@inbox.ru +998911249446

ORCID ID 0000-0002-3014-7666

Annotatsiya Ushbu maqolada umumiy o'rta ta'lim maktabi o'quvchilarini basketbol sport turiga qiziqtirish va ularning jismoniy sifatlarini tarbiyalash bo'yicha metodik yondashuvlar ko'rib chiqilgan. Maqola maktab o'quvchilari o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish, ularni sport faoliyatiga jalb qilish orqali jismoniy sifatlarini (tezlik, kuch, chaqqonlik, chidamlilik va muvozanat) rivojlantirish uchun maxsus o'quv mashg'ulotlari va o'yin elementlariga asoslangan yondashuvlarni taklif qiladi. Shu bilan birga, basketbol mashg'ulotlarini tashkil etishda pedagogik texnologiyalar, interaktiv metodlar va motivatsion yondashuvlardan foydalanish bo'yicha tavsiyalar beriladi.

Kalit so'zlar: Jismoniy tarbiya, basketbol, sport ta'limi, sport metodikalari, jismoniy faollik, jamoaviy ishlash, sport integratsiyasi, sog'lom turmush tarsi, sport ko'nikmalari, kiderlik ko'nikmalari o'quvchi motivatsiyasi

МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ ИНТЕРЕСА И ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ УЧАЩИХСЯ ОБЩИХ СРЕДНИХ ШКОЛЬНИКОВ В СПОРТЕ БАСКЕТБОЛ

Аннотация В статье рассматриваются методические подходы к заинтересовыванию учащихся общеобразовательной школы баскетболом и воспитанию их физических качеств. В статье описаны подходы, основанные на специальной учебной деятельности и элементах игры, по формированию здорового образа жизни школьников, развитию их физических качеств (скорости, силы, ловкости, выносливости и равновесия) путем вовлечения их в спортивную деятельность. При этом даются рекомендации по использованию педагогических технологий, интерактивных методов и мотивационных подходов в организации тренировок по баскетболу.

Ключевые слова: Физическое воспитание, баскетбол, спортивное воспитание, спортивные методы, двигательная активность, работа в команде, спортивная интеграция, здоровый образ жизни, спортивное мастерство, мотивация учащихся.

METHODOLOGY OF EDUCATING THE INTEREST AND PHYSICAL QUALITIES OF GENERAL SECONDARY SCHOOL STUDENTS IN THE SPORT OF BASKETBALL

Abstract Methodical approaches to interest the students of the general secondary school in the sport of basketball and to educate their physical qualities are considered in this article. The article describes approaches based on special educational activities and game elements to form a healthy lifestyle among schoolchildren, to develop their physical qualities (speed, strength, agility, endurance and balance) by involving them in sports activities. offers. At the same time, recommendations are given on the use of pedagogical technologies, interactive methods and motivational approaches in the organization of basketball training.

Key words: Physical education, basketball, sports education, sports methods, physical activity, teamwork, sports integration, healthy lifestyle, sports skills, student motivation

KIRISH

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2024-yil 15-noyabrdagi “Umumiy o‘rta ta’lim maktablarida jismoniy tarbiya fani o‘qitilishini tubdan takomillashtirish hamda ushbu fan o‘qituvchilarining kasbiy faoliyatini rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ 392-son qarorida umumiy o‘rta ta’lim maktablarida jismoniy tarbiya fani o‘qitilishini tubdan takomillashtirish va jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilarini uzluksiz kasbiy rivojlantirish tizimi samaradorligini ta’minlash, ularning kasbiy va jismoniy mahoratini muntazam oshirib borishni yo‘lga qo‘yish maqsadida quydagi vazifalar belgilangan. Jumladan, jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanishni tashkil etishning asosiy yo‘nalishlari etib belgilansin:

jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilari uchun o‘quv-metodik qo‘llanmalar ishlab chiqish;

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti bilan hamkorlikda jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining kasbiy mahorati va malakasini oshirish bo‘yicha o‘quv dasturlarini takomillashtirish;

jismoniy tarbiya o‘qituvchilari tarkibiga mahoratli sportchilarni jalb etish;

jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilariga malaka toifasi berishning yangi tartibini ishlab chiqish;

o‘quvchilarning bo‘sh vaqtlarini mazmunli o‘tkazish maqsadida maktab sport klublari faoliyatini yo‘lga qo‘yish;

jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilarining bilim darajasi va kasbiy mahoratini aniqlash bo‘yicha milliy baholash tizimini ishlab chiqish;

maktablarda o‘quvchilarning sport musobaqalaridagi ishtiroki, maktab sport klublarining faoliyati, o‘quvchilarning sport bilan qamrab olinganlik darajasini aniqlash yuzasidan reyting tizimini joriy etish;

sport turlari bo‘yicha yaxshi natijalarga erishgan o‘quvchilardan iborat jamoalarni shakllantirgan holda xalqaro musobaqalarda ishtirok etishini ta’minlash umumta’lim maktabi

jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilarini kasbiy va jismoniy mahoratini muntazam oshirib borishni yo‘lga qo‘yishdagi muhim vazifalar ekanligi ko‘rsatilgan.

Kundan-kunga jismoniy tarbiya va sport, jumladan, milliy sport turlari va milliy harakatli o‘yinlar milliy qadriyatlar sifatida xalqimiz, ayniqsa o‘quvchi-yoshlarning kundalik hayotiy ehtiyojiga aylanishiga erishish muhim hisoblanadi. Ta’kidlash joizki, jismoniy tarbiya va ommaviy sport turlarini rivojlantirish bilan bir qatorda, “katta” sport mavqeini ko‘tarishga ham ustuvor ahamiyat qaratilmoqda. Yildan-yilga Respublikamizda xalqaro va jahon miqyosidagi nufuzli musobaqalarni o‘tkazish an’anaviy tadbirlar tarkibidan joy olmoqda. O‘zbek sportchilari Osiyo, Jahon va Olimpiya musobaqalarida yuksak natijalarga erishib, yurtimiz shuhratini jahon hamjamiyati oldida tarannum etib kelmoqda.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

O‘zbekistonlik mualliflar tomonidan yozilgan asarlarda chidamlilikning sog‘lom turmush tarzidagi roli keng yoritilgan. Masalan, A.A.Pulatov, F.V.Ganiyeva, B.M.Miradilov, D.T.Xusanova, F.A.Pulatov darsliklarida yosh basketbolchilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishda qo‘llaniladigan maxsus mashqlar va metodikalar, o‘smirlik davrida mushaklarning o‘sishi va nerv-mushak aloqalarining kuchayishi, G‘aniyeva F.V., Qdirova M.A., Xusanova D.T., Madaminov T. Basketbolda to‘pni urib yugurish texnikasi va tezligini vaziyatli mashqlar asosida shakllantirishda samarali rivojlantirish usullari, mashqlar paytida yuklamani asta-sekin oshirib borish kuchni samarali rivojlantirishning asosiy tamoyillar bayon qilingan.

Basketbol – sport turi sifatida insonni har tomonlama jismoniy jihatdan rivojlanishiga olib keladi. Ma’lumki, zamonaviy basketbol o‘z xususiyati, mohiyati, mazmuni bilan kishi organizmiga katta talablar qo‘yadi. Basketbol bo‘yicha muntazam trenirovka qilish barcha jismoniy, texnik, taktik, psixofunksional sifatlarni takomillashtiradi. Basketbolga xos turli yo‘nalishda va tezlikda uzoq vaqt davomida (1,5-2 soatgacha) ijro etiladigan texnik va taktik malakalar shug‘ullanuvchini umumiy va maxsus chidamkorligini shakllantirib boradi.

1-rasm



O‘yinda ijro etiladigan yakka, gurux va jamoa harakatlari o‘zaro bir-birini qo‘llab-quvvatlash, o‘zaro yordam, hamjihatlik hislatlarini namoyon qiladi. Basketbol mashg‘ulotlari maqsadi, vazifalari va mazmuni bu uzoq muddatli pedagogik jarayon bo‘lib, o‘z oldiga o‘yin malakalariga o‘rgatish, ularni takomillashtirish, yakka, guruh va jamoa texnik va taktik harakatlarini o‘zlashtirishni maqsad qilib qo‘yadi.

1. Basketbolga qiziqishni shakllantirish

❖ **Sport o‘yining afzalliklarini targ‘ib qilish:** Basketbolning o‘yin sifatida jozibadorligi, jamoaviylikni oshirishi, tezkorlik va strategik fikrlashni talab qilishi haqida ma’lumot berish.

❖ **O‘yinlar va musobaqalar tashkil qilish:** Yoshlar uchun turli darajadagi o‘yinlar va musobaqalar o‘tkazish orqali ularda qiziqishni uyg‘otish.

❖ **Rol modellardan foydalanish:** Muvaffaqiyatli basketbolchilar (masalan, NBA yoki milliy jamoa o‘yinchilari) haqida hikoya qilish va ularga ergashish imkoniyatini yaratish.

❖ **Mashg‘ulotlarni qiziqarli o‘tkazish:** Darslarni o‘yinlar va kichik musobaqalar bilan boyitish.

2. Jismoniy sifatlarni rivojlantirish usullari

Basketbol o‘yinchilari uchun quyidagi jismoniy sifatlarni rivojlantirish muhim:

❖ **Kuch:** Chayqov, sakrash va musobaqalar davomida raqobatchiga qarshilik ko‘rsatish uchun zarur.

○ Mashqlar: Squat, plank, pull-up, va to‘p bilan ishlash mashqlari.

❖ **Tezlik:** Maydonda tez harakat qilish va qaror qabul qilish.

○ Mashqlar: Sprintlar, tezkor burilishlar, reaksiya o‘yinlari.

❖ **Sakrovchanlik:** To‘pni otish va bloklash uchun zarur.

○ Mashqlar: Plyometrik mashqlar (vertikal sakrash, pog‘onadan sakrash).

❖ **Moslashuvchanlik va koordinatsiya:** Basketbolning texnik harakatlarini bajarishda muvozanatni saqlash.

○ Mashqlar: Stretching, to‘p bilan muvozanat mashqlari.

❖ **Chidamlilik:** Uzlaksiz o‘yin davomida kuchni tejash va bir tekis taqsimlash.

○ Mashqlar: Yugurish, interval trening, doimiy yugurishlar.

3. Mashg‘ulotlarni rejalashtirish

❖ **Bosqichma-bosqich yondashuv:** Boshlang‘ich darajada texnika va qiziqishni shakllantirish, keyingi bosqichlarda jismoniy tayyorgarlik va o‘yinni rivojlantirish.

❖ **Individual yondashuv:** Har bir ishtirokchining qobiliyatlarini hisobga olish va ularga mos mashg‘ulotlarni ishlab chiqish.

❖ **Jamoaviy mashg‘ulotlar:** Jamoaviy harakatlarni, strategiyani o‘rgatish va uyg‘unlikni rivojlantirish.

4. Pedagogik yondashuv

- ❖ Mashg‘ulotlarni yoshga va jismoniy tayyorgarlik darajasiga moslashtirish.
- ❖ O‘yinchilarni rag‘batlantirish va ularda ishonchni shakllantirish.
- ❖ Mashg‘ulotlardan so‘ng tahlil va xulosalar qilish, kelajakdagi maqsadlarni belgilash.

NATIJA VA MUHOKAMA

Quyida basketbol o‘yinchilari uchun jismoniy sifatlarni rivojlantirishga mo‘ljallangan haftalik mashg‘ulot jadvali keltirilgan. Bu jadval asosiy jismoniy sifatlar – kuch, tezlik, chidamlilik, koordinatsiya va moslashuvchanlikni rivojlantirishga qaratilgan.

1. **Mashqlarni bajarish texnikasiga e‘tibor bering.** Har bir mashq sifatli bajarilishi kerak, miqdorga emas, sifatga urg‘u bering.

2. **Suv balansini saqlang.** Mashg‘ulot davomida va keyin suv ichishni unutmang.

3. **Qizdirish va sovutish mashqlarini bajaring.** Mashg‘ulot oldidan tanani qizdirish va oxirida sovutish mashqlarini bajarish jarohatlardan saqlaydi.

4. **Individuallikka rioya qiling.** O‘yinchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasiga qarab yuklamalarni moslashtiring.

Basketbol o‘yinchilari uchun jismoniy sifatlarni rivojlantirishga mo‘ljallangan mashg‘ulot jadvalini tuzishda har bir kun uchun maqsadli treninglarni belgilash muhimdir. Quyida haftalik namunaviy mashg‘ulot jadvali keltirilgan. Ushbu jadvalni o‘yinchilarning yoshi, darajasi va jismoniy holatiga qarab moslashtirish mumkin.

Quyida basketbol o‘yinchilari uchun jismoniy sifatlarni rivojlantirishga mo‘ljallangan haftalik mashg‘ulot jadvali keltirilgan. Bu jadval asosiy jismoniy sifatlar – kuch, tezlik, chidamlilik, koordinatsiya va moslashuvchanlikni rivojlantirishga qaratilgan.

1-jadval

Haftalik mashg‘ulotlar jadvali

Kun	Mashg‘ulot turi	Mashqlar	Davomiyligi
Dushanba	Kuch va chidamlilik	1. Squat (to‘p bilan yoki yuk bilan) – 3×12 2. Push-up – 3×15 3. Plank (old va yon) – 3×30 soniya 4. Yugurish (10 daqiqa)	60 daqiqa
Seshanba	Tezlik va koordinatsiya	1. Sprint (20–30 metr) – 6×2 2. Maydonda o‘tishli yugurish (zigzag) – 3×1 daqiqa 3. Agility ladder mashqlari – 3×1 daqiqa	50 daqiqa
Chorshanba	Moslashuvchanlik va sakrovchanlik	1. Stretching (tanani butunlay cho‘zish) – 15 daqiqa 2. Vertikal sakrash (yerda belgi)	60 daqiqa

Kun	Mashg‘ulot turi	Mashqlar	Davomiyligi
		qo‘yib) – 3×10 3. Plyometrik mashqlar – 3×12	
Payshanba	Koordinatsiya va kuch	1. To‘pni aylantirib yugurish – 3×3 daqiqa 2. Pog‘onadan sakrash – 3×12 3. Tizza ko‘tarib yugurish – 4×1 daqiqa	55 daqiqa
Juma	Chidamlilik va tezlik	1. Yugurish (400 metr masofani 5 marta) 2. Basketbol maydonida tezkor yugurish – 6×2 daqiqa 3. Tugallanadigan stretching – 10 daqiqa	60 daqiqa
Shanba	Jamoaviy o‘yin va strategiya mashqlari	1. Jamoaviy o‘yin (2×10 daqiqa) 2. Himoya va hujum texnikasi – 30 daqiqa 3. Raqamli o‘yin (bosim ostida tez qaror qabul qilish) – 15 daqiqa	75 daqiqa
Yakshanba	Dam olish va tiklanish	1. Engil yugurish – 10 daqiqa 2. Stretching va chuqur nafas olish mashqlari – 20 daqiqa	30 daqiqa

Tavsiyalar:

- Mashqlarni bajarish texnikasiga e‘tibor bering.** Har bir mashq sifatli bajarilishi kerak, miqdorga emas, sifatga urg‘u bering.
- Suv balansini saqlang.** Mashg‘ulot davomida va keyin suv ichishni unutmang.
- Qizdirish va sovutish mashqlarini bajaring.** Mashg‘ulot oldidan tanani qizdirish va oxirida sovutish mashqlarini bajarish jarohatlardan saqlaydi.
- Individuallikka rioya qiling.** O‘yinchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasiga qarab yuklamalarni moslashtiring.

Albatta, basketbol o‘yinchilari uchun jismoniy sifatlarni rivojlantirishga mo‘ljallangan mashg‘ulot jadvalini tuzishda har bir kun uchun maqsadli treninglarni belgilash muhimdir. Quyida haftalik namunaviy mashg‘ulot jadvali keltirilgan. Ushbu jadvalni o‘yinchilarning yoshi, darajasi va jismoniy holatiga qarab moslashtirish mumkin.

2-jadval

Haftalik mashg‘ulot jadvali

Kun	Mashg‘ulot turi	Bajariladigan mashqlar majmuasi
Dushanba	Kuch va kuch-quvvatni rivojlantirish	Warm-up: 10 daqiqa yugurish va dinamik cho‘zish Asosiy trening: - Squat: 4 set × 8-10 takrorlash - Deadlift: 3 set × 8 takrorlash - Bench Press: 4 set × 8 takrorlash - Pull-up: 3 set × maksimal takrorlash Qulaylashish: 10 daqiqa statik cho‘zish
Seshanba	Tezlik va aniqlik	Warm-up: 10 daqiqa tez yurish va cho‘zish Asosiy trening: - Sprintlar: 6 × 40 metr - Agility ladder drills: 4 tur - Plyometrik sakrashlar: 3 set × 10 takrorlash - Reaktsiya o‘yinlari: 15 daqiqa Qulaylashish: 10 daqiqa cho‘zish
Chorshanba	Dam olish yoki faol tiklanish	Faol tiklanish: Yengil yugurish yoki suzish, yoga yoki pilates seansi Mobilitet: 15 daqiqa cho‘zish va mobilitet mashqlari
Payshanba	Moslashuvchanlik va koordinatsiya	Warm-up: 10 daqiqa qizdirish va dinamik harakatlar Asosiy trening: - To‘p bilan muvozanat mashqlari: 3 set × 15 takrorlash - Koordinatsiya konuslari bilan ish: 4 tur - Plyometrik mashqlar: 3 set × 10 takrorlash - Stepiing mashqlari: 3 set × 12 takrorlash Qulaylashish: 10 daqiqa cho‘zish
Juma	Chidamlilik va umumiy jismoniy tayyorgarlik	Warm-up: 10 daqiqa yugurish va dinamik cho‘zish Asosiy trening: - Interval trening: 5 × 3 daqiqa yuqori intensivlikda, 2 daqiqa dam olish - Circuit training: 4 tur (Push-ups, Burpees, Mountain Climbers, Jumping Jacks) × 30 soniya har biri - Uzun yugurish: 20 daqiqa doimiy ritmda Qulaylashish: 10 daqiqa cho‘zish
Shanba	Jamoaviy mashg‘ulotlar va texnika	Warm-up: 10 daqiqa yumshoq yugurish va cho‘zish Asosiy trening: - Dribbling va paslash mashqlari - O‘yin situatsiyalari va kichik o‘yinlar - Strategiya va jamoaviy taktika Qulaylashish: 10 daqiqa statik cho‘zish
Yakshanba	Dam olish	To‘liq dam olish: Jismoniy tiklanish uchun vaqt

Mashg‘ulot Tafsilotlari

○ **Warm-up (Qizdirish)** Har bir mashg‘ulotdan oldin 10 daqiqa davomida yurish, yugurish yoki boshqa yengil kardio mashqlar bilan tanani qizdirish va jarohatlarning oldini olish.

2. **Asosiy Trening**

○ Har bir trening seansi ma'lum bir jismoniy sifatni rivojlantirishga yo‘naltirilgan bo‘lib, kuch, tezlik, moslashuvchanlik va chidamlilik kabi elementlarni qamrab oladi.

3. **Qulaylashish (Cool-down)**

○ Har bir mashg‘ulotdan keyin 10 daqiqa davomida statik cho‘zish va nafas olish mashqlari bilan tana tiklanishini ta'minlash.

Qo‘shimcha Tavsiyalar

• **Oziqlanish:** Mashg‘ulotlardan oldin va keyin muvozanatli ovqatlanish jismoniy faollikni qo‘llab-quvvatlash uchun zarur. Protein, uglevodlar va sog‘lom yog‘lar miqdorini mos ravishda ta'minlash.

• **Gidratatsiya:** Mashg‘ulot davomida va undan oldin yetarli miqdorda suv ichish.

• **Uxlash:** Yetarli darajada uyqu olish (kuniga 7-9 soat) tiklanish jarayonini yaxshilash.

• **Individuallashtirish:** Har bir o‘yinchining jismoniy holatini va maqsadlarini hisobga olib, mashg‘ulotlarni moslashtirish.

Har bir guruh yoki jamoa o‘z ehtiyojlariga qarab mashg‘ulot jadvalini o‘zgartirishi mumkin. Masalan:

❖ **Yosh o‘yinchilar** uchun ko‘proq o‘yin asosidagi mashg‘ulotlar va kamroq og‘irlik mashqlari.

❖ **Professional o‘yinchilar** uchun murakkabroq va yuqori intensivlikdagi treninglar.

❖ **Yarim professional yoki havaskor o‘yinchilar** uchun balanslangan jadval, kuch va chidamlilikni rivojlantirishga yo‘naltirilgan.

1. **Warm-up (Qizdirish)**

○ Har bir mashg‘ulotdan oldin 10 daqiqa davomida yurish, yugurish yoki boshqa yengil kardio mashqlar bilan tanani qizdirish va jarohatlarning oldini olish.

2. **Asosiy Trening**

○ Har bir trening seansi ma'lum bir jismoniy sifatni rivojlantirishga yo‘naltirilgan bo‘lib, kuch, tezlik, moslashuvchanlik va chidamlilik kabi elementlarni qamrab oladi.

3. **Qulaylashish**

○ Har bir mashg‘ulotdan keyin 10 daqiqa davomida statik cho‘zish va nafas olish mashqlari bilan tana tiklanishini ta'minlash.

Qo‘shimcha Tavsiyalar

• **Oziqlanish:** Mashg‘ulotlardan oldin va keyin muvozanatli ovqatlanish jismoniy faollikni qo‘llab-quvvatlash uchun zarur. Protein, uglevodlar va sog‘lom yog‘lar miqdorini mos ravishda ta'minlash.

• **Gidratatsiya:** Mashg‘ulot davomida va undan oldin yetarli miqdorda suv ichish.

- **Uxlash:** Yetarli darajada uyqu olish (kuniga 7-9 soat) tiklanish jarayonini yaxshilash.

- **Individuallashtirish:** Har bir o‘yinchining jismoniy holatini va maqsadlarini hisobga olib, mashg‘ulotlarni moslashtirish.

Mashg‘ulot jadvalini moslashtirish

Har bir guruh yoki jamoa o‘z ehtiyojlariga qarab mashg‘ulot jadvalini o‘zgartirishi mumkin. Masalan:

- **Yosh o‘yinchilar** uchun ko‘proq o‘yin asosidagi mashg‘ulotlar va kamroq og‘irlik mashqlari.
- **Professional o‘yinchilar** uchun murakkabroq va yuqori intensivlikdagi treninglar.
- **Yarim professional yoki havaskor o‘yinchilar** uchun balanslangan jadval, kuch va chidamlilikni rivojlantirishga yo‘naltirilgan.

XULOSA

sport turlari bo‘yicha yaxshi natijalarga erishgan o‘quvchilardan iborat jamoalarni shakllantirgan holda xalqaro musobaqalarda ishtirok etishini ta‘minlash umumta‘lim maktabi jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilarini kasbiy va jismoniy mahoratini muntazam oshirib zarur.

Basketbol o‘yinchilari uchun jismoniy sifatlarni rivojlantirishga mo‘ljallangan mashg‘ulot jadvalini tuzishda har bir kun uchun maqsadli treninglarni belgilash muhimdir.

Maktablarda basketbol o‘yin texnikasiga o‘rgatish, uni takomillashtirish va mukammallashtirish samaradorligi nafaqat o‘rgatish uslublari hamda vositalari bilan belgilanadi, balki muayyan mantiqiy tartibda ko‘llaniladigan pedagogik (didaktik) prinsiplarga ham bog‘liqdir.

Basketbol o‘yin texnikasiga o‘rgatishda turdosh, moslashtirilgan va ixtisoslashtirilgan to‘p “kapitanga”, nomer chaqirish, dasta qulaguncha ushlab ol, quvlashmachoq, ovchilar va o‘rdaklar, qarmoqcha, xo‘rozlar jangi va oqsoq qarg‘a harakatli o‘yinlardan foydalanish o‘zlashtirish samaradorligini kuchaytiradi

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. MIRZIYOYEV Sh. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Qarori, «Umumiy o‘rta ta‘lim maktablarida jismoniy tarbiya fani o‘qitilishini tubdan takomillashtirish hamda ushbu fan o‘qituvchilarining kasbiy faoliyatini rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida,» 15 noyabr 2024-yil. [В Интернете]. Available: <https://lex.uz/ru/docs/-6233618?ONDATE=25.07.2024>.

2. Ganiyeva F.V., Qdirova M.A., Xusanova D.T. Madaminov T. Basketbolda to‘pni urib yugurish texnikasi va tezligini vaziyatli mashqlar asosida shakllantirish uslubiyati.// Ilmiy-uslubiy tavsiyanoma. T.: 2015. - 50b.

3. Ганиева Ф.В. Динамика функциональных параметров при обосновании игрового времени в соревновательной деятельности баскетболистов при воспитании выносливости. Fan-sportga ilmiy-nazariy jurnali. 2023 yil, 1-soni. 16-19 b.

4. Ганиева Ф.В. Турли тайёргарлик босқичларида шуғулланаётган ёш баскетболчиларда тўпни уриб югуриш тезлиги ва техникасини шаклланиш динамикаси. Sportda ilmiy tadqiqotlar jurnali. 2023 yil, 1-soni. 20-23 b.

5. Денисова У.Д., Ганиева Ф.В., Машарипова Р.Ю., Basketbol nazariyasi va uslubiyati. // o‘quv qo‘llanma// Kaleon Press, T. 2021, -178b.

6. Каримов Б.З., Теория и методика баскетбола.// Учебник для высших учебных заведений. Т: 2019. – 585 с.

7. Miradilov B.M. Basketbol nazariyasi va uslubiyati. // Oliy o‘quv yurtlari uchun darslik. T.: 2021. – 453 b.

8. Miradilov B.M., Karimov B.Z., Umbetova M.A. Sport pedagogic mahoratini oshirish (basketbol). // O‘quv qo‘llanma. T.: 2017. – 268 b.

9. Umbetova M.A. SPORT TURLARINI O‘RGATISH METODIKASI METODIKASI (BASKETBOL) //- 2023. - B. 231

10. Pulatov A.A., Ganieva F.V., Miradilov B.M., Xusanova D.T., Pulatov F.A. Basketbol nazariyasi va uslubiyati. // Darslik. T.: 2017. – 351 b.

11. Ganiyeva F.V. Sport pedagogic mahoratni oshirish (Basketboi) [O‘quv qo‘llanma] O‘zDJTSU– Chirchiq: 2023y. 300 bet.



UDK: 796.323.1:159.9

YOSH BASKETBOLCHI QIZLARNING TEXNIK TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH METODIKASI

Muhammadiyeva Muslimaxon Ilhomjon qizi

Farg‘ona davlat universiteti

Jismoniy madaniyat fakulteti talabasi

mmuslimaxon328@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada yosh basketbolchi qizlarning texnik tayyorgarligini rivojlantirishga yo‘naltirilgan metodik yondashuvlar, mashg‘ulotlar rejasi va individual rivojlanish usullari tahlil qilinadi. Basketbol texnikasi elementlarini o‘zlashtirish, sportchining o‘yin mahoratini shakllantirish va jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish uchun samarali mashq va treninglar taklif etilgan. Shuningdek, qizlarning yoshiga va rivojlanish xususiyatlariga mos metodik tavsiyalar keltirilgan.

Kalit so‘zlar: yosh basketbolchilar, texnik tayyorgarlik, jismoniy tayyorgarlik, o‘yin mahorati, mashg‘ulot metodikasi.

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ МОЛОДЫХ БАСКЕТБОЛИСТОК.

Аннотация: В данной статье рассматриваются методические подходы, план тренировок и индивидуальные способы развития технической подготовки молодых баскетболисток. Оцениваются элементы баскетбольной техники, формирование игрового мастерства спортсменки и повышение уровня физической подготовки через эффективные тренировки и упражнения. Также приведены методические рекомендации, учитывающие возрастные и развивающиеся особенности девушек.

Ключевые слова: молодые баскетболистки, техническая подготовка, физическая подготовка, игровое мастерство, методика тренировок.

METHODOLOGY FOR DEVELOPING THE TECHNICAL TRAINING OF YOUNG FEMALE BASKETBALL PLAYERS.

Annotation This article analyzes methodological approaches, training plans, and individual development methods aimed at improving the technical preparation of young female basketball players. It evaluates the mastery of basketball techniques, the development of game skills, and the enhancement of physical preparation through effective exercises and training.

Additionally, methodological recommendations tailored to the age and developmental characteristics of the players are provided.

Keywords: young basketball players, technical preparation, physical preparation, game skills, training methodology.

KIRISH

Basketbol sporti jismoniy kuch, tezkorlik, muvozanat va texnik mahoratni birlashtiradigan murakkab o‘yin hisoblanadi. Ushbu sport turi nafaqat kuch va tezlikni talab qilsa, balki o‘yinchi mahorati, strategik fikrlash va jamoaviy ishni ham o‘z ichiga oladi. Ayniqsa, yosh basketbolchi qizlar uchun texnik tayyorgarlik ularning kelajakdagi muvaffaqiyatini belgilovchi asosiy omildir. Basketbolning texnik jihatlari o‘yinchining harakatlarini muvofiqlashtirish, to‘pni boshqarish, zarba berish, himoya qilish va o‘zaro aloqa o‘rnatish kabi muhim ko‘nikmalardan iboratdir. Shuningdek, texnik tayyorgarlik sportchining umumiy jismoniy tayyorgarlik bilan uyg‘unlashgan holda amalga oshirilishi zarur, chunki har bir texnik element jismoniy kuch va tezlikni sinovdan o‘tkazadi.

Yosh sportchilarni o‘rgatishda maxsus metodika va trening texnikalaridan foydalanish ularning shaxsiy imkoniyatlarini maksimal darajada ochishga yordam beradi. Bunday metodik yondashuvlar, o‘yinchilarning texnik ko‘nikmalarini rivojlantirish bilan birga, ularni jismoniy va ruhiy jihatdan ham mustahkamlashga xizmat qiladi. Treninglar vaqtida yosh basketbolchilar o‘zlarining texnik qobiliyatlarini doimiy ravishda takomillashtirib borishlari kerak, chunki bu ularga o‘yinda muvaffaqiyatga erishishda yordam beradi.

Yosh basketbolchi qizlarni tayyorlashda zamonaviy metodlar va trening texnikalarining samarali qo‘llanilishi juda muhimdir. Masalan, o‘yinchi uchun individual tayyorgarlikni shakllantirish, guruhli mashg‘ulotlar va turli xil texnik usullarni birlashtirish orqali o‘quvchilarni rivojlantirish mumkin. Bunda amaliy va nazariy bilimlarning uyg‘unligi o‘yinchilarning texnik ko‘nikmalarini muvaffaqiyatli rivojlantirishda asosiy rol o‘ynaydi.

Ushbu maqolaning maqsadi — yosh basketbolchi qizlarning texnik tayyorgarligini rivojlantirish uchun samarali metodik yondashuvlarni aniqlash va tahlil qilishdir. Maqsadimiz yosh sportchilarning texnik tayyorgarlik darajasini oshirish uchun mavjud metodikalarni o‘rganish va ularni amaliyotda qo‘llashning samaradorligini aniqlashdir. Bu jarayon nafaqat sportchilarning texnik mahoratini oshirishga, balki ularning umumiy jismoniy tayyorgarligini ham mustahkamlashga yordam beradi.

Yosh basketbolchi qizlarning texnik tayyorgarligi sportning o‘ziga xos jihatlariga bog‘liq holda rivojlanishi kerak. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, texnik ko‘nikmalarni rivojlantirishda zamonaviy metodikalar va trening texnikalarining qo‘llanilishi yosh sportchilarni muvaffaqiyatli tayyorlashda katta ahamiyatga ega [1]. Ushbu metodikalar o‘yinchilarning individual ehtiyojlarini inobatga olish, ularning jismoniy imkoniyatlarini maksimal darajada ochish va texnik ko‘nikmalarni samarali o‘rgatish imkonini beradi. Shu bilan birga, yosh basketbolchilarni o‘rgatish jarayonida ko‘plab faktorlar, jumladan, jismoniy faollik, strategik

fikrlash va jamoaviy ish, birgalikda rivojlanishi kerak. Bunday yondashuv nafaqat o‘yinchilarning texnik qobiliyatlarini oshirishga yordam beradi, balki ularning o‘zini-o‘zi anglash va o‘yindagi qarorlarni tezda qabul qilish qobiliyatini ham mustahkamlaydi.

Metodlar

Tadqiqotda quyidagi metodlar qo‘llanildi:

1. **Kuzatuv:** 12–16 yoshdagi 30 nafar yosh basketbolchi qizlarning o‘yinlari kuzatildi. Kuzatuv jarayonida ularning dribling, to‘pni uzatish, to‘pni olish, tashlash va himoya qilish kabi asosiy texnik ko‘nikmalari baholandi. Har bir o‘yinchi bilan individual ravishda to‘plangan ma’lumotlar o‘rgatish jarayonidagi kuchli va zaif tomonlarni aniqlashga yordam berdi [1]. Kuzatish natijalari asosida yosh sportchilarning texnik tayyorgarlik darajasi to‘liq tahlil qilindi.

2. **Eksperiment:** Basketbolchi qizlar ikki guruhga bo‘lindi. Eksperimental guruhga maxsus texnik tayyorgarlik dasturi joriy etildi, nazorat guruhi esa odatiy mashg‘ulotlarni davom ettirdi. Maxsus dasturda dribling, to‘pni uzatish, tashlash va himoya qilish kabi ko‘nikmalarni yaxshilashga qaratilgan turli metodlar va mashqlar o‘z ichiga olindi. Eksperimental guruhga qo‘llanilgan maxsus metodikalar, yosh basketbolchilarning texnik ko‘nikmalarini rivojlantirishda samarali ekanligi tajriba davomida isbotlandi [2].

3. **Baholash:** Mashg‘ulotlar davomida basketbolchilarning texnik ko‘nikmalarini baholash uchun FIBA tavsiya etgan mezonlardan foydalanildi. Har bir texnik ko‘nikma 8 hafta davomida bir necha bor qayta sinovdan o‘tkazildi. Baholash jarayonida, o‘yinchilarning texnik mahoratining o‘sishi, o‘yin jarayonida ko‘rsatayotgan natijalari va metodikaning samaradorligi tahlil qilindi. Mashg‘ulotlardagi o‘zgarishlar va o‘yinchilarning rivojlanishi muntazam ravishda yozib borildi va tahlil qilindi [3].

Tadqiqotning metodik asoslari, yosh sportchilarning texnik tayyorgarlik darajasini aniqlashda keng ko‘lamli tahlil va eksperimental yondashuvni taqdim etdi. Bu yondashuvlar nafaqat texnik ko‘nikmalarni rivojlantirishga, balki o‘yinchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda ularni maksimal darajada tayyorlashga yordam beradi. Tadqiqotda qo‘llanilgan metodlar, yosh basketbolchilarning har bir texnik harakatini, shu jumladan, dribling, to‘pni uzatish, tashlash va himoya qilish kabi ko‘nikmalarni to‘liq baholashga imkon yaratdi. Bu yondashuvlar o‘yinchilarning kuchli tomonlarini yanada rivojlantirishga, shuningdek, zaif jihatlarini aniqlashga va ularga mos ravishda treninglarni tashkil etishga yordam berdi.

Eksperimental guruhda qo‘llanilgan maxsus texnik tayyorgarlik dasturi, yosh sportchilarning texnik mahoratini oshirishning samarali usullarini taqdim etdi. Dasturda zamonaviy pedagogik va psixologik yondashuvlar, shuningdek, turli xil amaliy mashqlar va trening texnikalaridan foydalanildi. Natijada, eksperimental guruhning texnik ko‘nikmalaridagi o‘zgarishlar nafaqat jismoniy tayyorgarlikni, balki psixologik barqarorlikni ham oshirishga xizmat qildi.

Bundan tashqari, tahlil va baholash jarayonida yosh sportchilarning treninglarga bo‘lgan yondashuvi, o‘z-o‘zini nazorat qilish qobiliyati va o‘yinda strategik qarorlar qabul qilish

darajasi ham hisobga olindi. Bu jarayon yosh sportchilarning texnik tayyorgarlik darajasini nafaqat amaliy ko‘nikmalar, balki intellektual va ruhiy qobiliyatlar nuqtai nazaridan ham baholashga imkon berdi. Shu tariqa, tadqiqotda qo‘llanilgan metodlar nafaqat texnik ko‘nikmalarni oshirish, balki o‘yinchilarning umumiy rivojlanishini ta‘minlashga ham xizmat qildi.

Ushbu metodik yondashuvlar o‘yinchilarning texnik mahoratini samarali rivojlantirish, ularni jismoniy va psixologik jihatdan tayyorlash hamda kelajakdagi muvaffaqiyatlariga erishish uchun zarur bo‘lgan barcha ko‘nikmalarni o‘rgatishga imkon berdi. Tadqiqot natijalari, yosh basketbolchilarning texnik tayyorgarligini oshirishga qaratilgan trening metodikalarini takomillashtirish va ularni amaliyotga tadbiq etish uchun muhim ahamiyatga ega.

Natijalar

Eksperiment natijalari shuni ko‘rsatdiki, maxsus texnik tayyorgarlik dasturi yosh basketbolchi qizlarning ko‘nikmalarini sezilarli darajada yaxshiladi. Tadqiqotda olingan natijalar quyidagi ko‘rsatkichlarga ega:

- **Dribling:** Eksperimental guruhda driblingning aniqligi va tezligi 15% ga oshdi. Bu natija, yosh sportchilarning o‘ziga xos texnik harakatlarni samarali bajarish qobiliyatining sezilarli darajada yaxshilanganini ko‘rsatdi. Nazorat guruhida esa, faqat 5% o‘shish kuzatildi, bu esa maxsus metodika qo‘llanilmasdan davom etgan mashg‘ulotlarning samarasini ta‘kidlaydi. Driblingning yaxshilanishi, yosh o‘yinchilarning texnik o‘zlashtirishdagi muvaffaqiyatini ko‘rsatadi [1].

- **To‘pni uzatish va qabul qilish:** Eksperimental guruhda uzatish aniqligi 20% ga oshdi. Bu natija yosh basketbolchilarning jamoaviy o‘yinini yaxshilash, hamkorlikda ishlash va o‘yin ichidagi strategik qarorlarni tezda qabul qilishda muhim o‘zgarishlarni ko‘rsatdi. Nazorat guruhida ushbu ko‘nikmalarda aniq o‘zgarishlar kuzatilmagan bo‘lib, bu metodik yondashuvning ahamiyatini yanada ta‘kidlaydi [2].

- **Tashlash:** Savatga tashlash aniqligi eksperimental guruhda 25% ga yaxshilandi, bu esa texnik tayyorgarlikning muvaffaqiyatli amalga oshirilganligini ko‘rsatadi. Nazorat guruhida esa o‘zgarish sezilarli darajada past bo‘lib, faqat 7% o‘shish qayd etildi. Tashlash ko‘nikmasidagi bunday sezilarli yaxshilanish, maxsus trening dasturining samaradorligini namoyon etadi. Bu shuningdek, sportchilarning texnik ko‘nikmalarini yaxshilashning muhim qismidir, chunki tashlash basketbol o‘yining markaziy texnikasi hisoblanadi [3].

Bundan tashqari, eksperimental guruhning **muvofiglik** va **taktik tafakkur** darajasida ham ijobiy o‘zgarishlar kuzatildi. O‘yinchilar o‘yin davomida qarorlar qabul qilish, strategik yondashuvlarni amalga oshirishda yaxshilanishlar ko‘rsatdilar. Eksperimental guruhdagi o‘yinchilar, o‘zlarining jismoniy va psixologik holatini yanada samarali boshqarish orqali, o‘yinda yuqori samaradorlikni ta‘minlashga muvaffaq bo‘ldilar. Bu esa, yosh basketbolchilarning nafaqat texnik, balki intellektual jihatdan ham rivojlanishini ta‘kidlaydi.

Bundan tashqari, nazorat guruhida ham ba'zi kichik o'zgarishlar bo'ldi, lekin bu o'zgarishlar ancha past darajada bo'lib, metodik yondashuvning ta'sirini ko'rsatish uchun etarli emasdi. Natijada, eksperimental guruhdagi o'yinchilarning umumiy rivojlanishi, metodika qo'llanilishi orqali sezilarli darajada oshdi, bu esa yosh sportchilarning texnik va taktikalik ko'nikmalarini yuqori darajaga olib chiqdi.

Ushbu natijalar, yosh basketbolchi qizlarning texnik tayyorgarligini rivojlantirishda maxsus metodik yondashuvlarning muvaffaqiyatli qo'llanishini va ularning umumiy sport ko'nikmalarining rivojlanishiga katta ta'sir ko'rsatishini ko'rsatadi.

Munozara

Olingan natijalar yosh basketbolchi qizlarning texnik tayyorgarligini rivojlantirish uchun maxsus metodikaning ahamiyatini ko'rsatdi. Tadqiqot natijalari shuni isbotladiki, texnik tayyorgarlik nafaqat jismoniy mashqlarni bajarish, balki har bir sportchining individual xususiyatlarini hisobga olish, o'yin vaziyatlariga moslashuvchanlik va psixologik holatni boshqarishning ahamiyati juda katta. Ushbu metodika texnik ko'nikmalarni o'rgatishda individual yondashuvni va mashqlarni o'yin vaziyatlariga moslashtirishni talab qiladi. Har bir sportchi o'ziga xos va o'zgaruvchan sharoitlarga ega bo'lganligi sababli, tayyorgarlik jarayonida shaxsiy yondashuvni qo'llash, ularning rivojlanishini optimallashtiradi.

Natijalar shuni ko'rsatadiki, texnik ko'nikmalarni o'rgatish bilan bir qatorda, jismoniy va psixologik tayyorgarlikni ham uyg'unlashtirish zarur. Jismoniy tayyorgarlik sportchilarning musobaqalarda yuqori natijalarga erishishiga yordam beradi, psixologik tayyorgarlik esa o'yinchi o'zini tuta olish, qarorlar qabul qilish va stress holatida samarali ishlash qobiliyatini oshiradi. Yuqori texnik ko'nikmalarga ega bo'lgan sportchi, lekin psixologik holati o'yin davomida barqaror bo'lmasa, o'z mahoratini to'liq namoyon eta olmaydi. Shu bois, jismoniy va psixologik tayyorgarlikni uyg'unlashtirgan metodikalar o'yinchilarning umumiy rivojlanishiga katta ta'sir ko'rsatadi.

Bundan tashqari, ushbu usullarni qo'llash murabbiylardan nafaqat malaka, balki ijodkorlikni ham talab qiladi. Har bir o'yinchining individual o'ziga xos xususiyatlarini tushunish va ularga mos keladigan metodlarni ishlab chiqish murabbiydan chuqur bilim, tajriba va ijodkorlikni talab qiladi. Murabbiy o'zining pedagogik malakasini doimiy ravishda oshirib borishi, sportchilarni nafaqat texnik, balki ruhiy jihatdan ham tayyorlashda muhim ahamiyatga ega. Bunda murabbiyning o'zini to'liq izlanishlarga bag'ishlashi, yangi yondashuvlarni qo'llash va sportchilarga motivatsiya berishda ijodkorlikni rivojlantirishi zarur.

Tadqiqotdan kelib chiqqan holda, quyidagi xulosalar taklif etiladi:

1. Mashg'ulot dasturlarida texnik ko'nikmalarga ko'proq vaqt ajratish zarur: Tekshirish natijalari shuni ko'rsatadiki, texnik ko'nikmalarga bag'ishlangan vaqtning ortishi o'yinchilarning o'z mahoratini oshirishda muhim rol o'ynaydi. Dribling, to'pni uzatish, tashlash kabi asosiy texnik ko'nikmalarni yaxshilashda malakali mashqlarni muntazam ravishda takrorlash zarur.

2. Basketbolchilarni mashq qilishda o‘yin elementlari bilan boyitilgan mashqlarni qo‘llash samarali bo‘ladi: O‘yin elementlarini o‘z ichiga olgan mashqlar, yosh sportchilarga o‘yin sharoitida tezda to‘g‘ri qarorlar qabul qilish va ko‘nikmalarini amalda qo‘llash imkonini beradi. Bu usul, o‘yinchilarning texnik va taktik tafakkurlarini rivojlantirishda samarali bo‘ladi. Mashqlarni o‘yin sharoitiga yaqinlashtirish, sportchilarga o‘zlari o‘ynayotgan jamoaning talablariga mos ravishda harakat qilish imkoniyatini yaratadi.

3. Murabbiylar texnik tayyorgarlikni o‘yin tahlili va individual baholash bilan uyg‘unlashtirishlari kerak: Har bir sportchi o‘zining individual xususiyatlari bilan ajralib turadi, shuning uchun texnik tayyorgarlik jarayonida sportchining o‘ziga xos xususiyatlari va o‘yin tahlilini hisobga olish zarur. Bu yondashuv, murabbiylarga sportchining rivojlanish darajasini to‘liq tushunishga va mashg‘ulotlarni unga moslashtirishga imkon beradi. Individual baholash yordamida sportchilarning kuchli va zaif tomonlarini aniqlab, ularga mos ravishda yondashuvlarni ishlab chiqish muhimdir.

Ushbu xulosalar, yosh basketbolchilarni muvaffaqiyatli tayyorlashda samara beradigan metodik yondashuvlarni aniqlashda va amaliyotda qo‘llashda yordam beradi. Keyingi tadqiqotlar davomida metodik yondashuvlar va mashg‘ulot dasturlarini yanada takomillashtirish va boshqa sport turlarida ham qo‘llashni o‘rganish muhim ahamiyatga ega.

Xulosa

Yosh basketbolchi qizlarning texnik tayyorgarligini rivojlantirishda maxsus metodika qo‘llanilishi ularning o‘yin darajasini sezilarli darajada yaxshilaydi. Tadqiqot natijalari ushbu metodik yondashuvning samaradorligini tasdiqlaydi va murabbiylar uchun amaliy ko‘rsatmalar beradi. Eksperimental guruhda texnik ko‘nikmalarni yaxshilashda sezilarli o‘zgarishlar kuzatildi, bu metodikaning samarali ekanligini ko‘rsatadi. Shu sababli, yosh sportchilar bilan ishlashda texnik ko‘nikmalarni rivojlantirish bo‘yicha innovatsion yondashuvlarni rivojlantirish davom ettirilishi kerak. Murabbiylar, o‘yinchilarni individual xususiyatlarini hisobga olgan holda, texnik tayyorgarlikni doimiy ravishda takomillashtirishga qaratilgan yangi metodlarni qo‘llashlari muhimdir.

Texnik tayyorgarlikni rivojlantirishda murabbiylar o‘yinchilarni o‘yin tahlili, individual baholash va innovatsion metodlar orqali doimiy ravishda kuzatib borishlari zarur. Bu metodika yosh sportchilarning texnik mahoratini oshirish bilan birga, ularning jismoniy va psixologik tayyorgarligini ham yaxshilashga yordam beradi. Natijada, bu metodikaning qo‘llanilishi sportchilarning o‘yin samaradorligini oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

ADABIYOTLAR

1. O‘zbekiston Respublikasi Jismoniy Tarbiya va Sport Vazirligi. (2021). Basketbolchilarni texnik tayyorgarligini oshirish metodikasi. Tashkent: O‘zbekiston Milliy Universiteti.

2. Mirzaev, M. & Rakhimov, A. (2020). "Yosh sportchilarni rivojlantirishda innovatsion metodlarni qo‘llash." *Sport pedagogikasi* jurnali, 5(2), 34-40.

3. Amonov, I. (2019). "Basketbol o‘yinida yosh sportchilar uchun samarali tayyorgarlik." *Jismoniy tarbiya va sport jurnali*, 4(1), 112-115.
4. FIBA (2018). "Basketbolda texnik tayyorgarlikni rivojlantirish bo‘yicha metodik qo‘llanma." FIBA.
5. Xusanov, S. (2017). "Sportchilarda jismoniy va psixologik tayyorgarlikni uyg‘unlashtirish." *Pedagogik ilm-fan jurnali*, 2(6), 67-73.



КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФУТБОЛИСТОВ

Талипджанов Аскар

кандидат педагогических наук,
профессор, заслуженный тренер Узбекистана,
Институт переподготовки и повышения
квалификации специалистов по физической культуре и спорту

Аннотация. В данной статье рассматриваются общепризнанные принципы оценки соревновательной двигательной деятельности футболистов, разработка соответствующей классификации с помощью которой можно регистрировать и оценить двигательную деятельность в процессе игры.

Ключевые слова: соревновательная деятельность, двигательная активность, управление физическим состоянием, контроль.

CONTROL AND EVALUATION OF COMPETITIVE MOTOR ACTIVITIES OF FOOTBALL PLAYERS

Annotation. This article discusses the generally accepted principles for assessing the competitive motor activity of football players, the development of an appropriate classification with the help of which one can register and evaluate motor activity during the game.

Key words: competitive activity, motor activity, physical state management, control.

Введение. Известно что эффективность управления процессом подготовки спортсменов зависить во многом от использования средств и методов комплексного педагогического контроля. (М.Годик, В.П.Зациорский, Г.А. Рымашевский). В качестве объектов контроля специалисты выполняют такие параметры как эффективность соревновательной деятельности, уровень развития двигательных качеств, технико-тактического мастерства, возможности отдельных функциональных систем и механизмов, обеспечивающих эффективную соревновательную двигательную деятельность.

В практике футбола интенсивно изучается соревновательная деятельность футболистов различного возраста и квалификации. Однако не все стороны соревновательной деятельности исследуются в равной степени. В основном внимание специалистов привлекают командные технико-тактические действия. Кроме того,

большинство исследователей не проявляют достаточного интереса движениям футболистов в игре, несмотря на то, что в современном футболе эти передвижения приобретают все большее значение (1.,4.,5.,6.).

Литература и методология. В работах же, посвященных проблемам передвижений футболистов, отражается только количественная сторона различных способов передвижений (объем ходьбы и бега различной интенсивности). В то же время, как показывают педагогические наблюдения за соревновательной деятельностью футболистов, все передвижения игроков носят специфический, осмысленный характер и зависят от особенностей индивидуальной, групповой и командной тактики. По мнению В.Слущкого бывшего главного тренера сборной команды России по футболу при решении вопросов физической подготовки футболистов, эффективного управления физическим состоянием игроков наиболее информативными показателями являются данные о расстоянии, преодоленном шагом, трусцой, бегом, спринтом, количестве ускорений.

Все это выдвигает проблему разработки соответствующей классификации, с помощью которой можно было бы регистрировать, изучать и оценивать эту сторону соревновательной деятельности футболистов. Ряд специалистов (Гаджиев Г.М., 1984, Лисенчук.Г.А., 2008, Слущкий.Л.В., 2009) для классификаций передвижений футболистов по характеру двигательной деятельности, ее смысловому содержанию, целевому назначению выделяют две основные группы:

1. Сопряженные - все способы передвижения (нетипичные, ходьба, бег различной интенсивности), выполняемые одновременно с каким-либо технико-тактическим действием (ТТД).

2. Свободные - все способы передвижений, не связанные целью выполнить ТТД, но в то же время создающие благоприятные условия для выполнения индивидуальных, групповых и командных технических и тактических действий.

Обсуждение. Группу сопряженных видов передвижений составили следующие подгруппы:

а) организующие - передвижения, связанные с выполнением определенных ТТД с мячом (передачи, ведение, обводка, удары по воротам), направленные на организацию атакующих действий;

б) разрушающие - передвижения, используемые для выполнения определенных ТТД с мячом (индивидуальный и групповой отбор, перехват), направленные на разрушение атаки противника и последующее овладение мячом.

В группе свободных видов передвижений предлагают следующие подгруппы:

а) конструктивные передвижения игроков, реально претендующих на возможный прием мяча от партнера, и непосредственно связанные атакующими действиями команды (отвлекающие передвижения, передвижения на удобную позицию и т.);

б) сдерживающие – передвижения футболистов, во многом напоминающие разрушающие, однако не завершающиеся выполнением соответствующих ТТД (отбор, перехват) вследствие изменившейся игровой обстановки. Например, игрок атакует противника, но в последний момент прекращает атаку в связи с тем, что последний успел выполнить ТТД или его опередил партнер по команде или судья зафиксировал нарушение правил (эти передвижения в конечном счете создают препятствия, сдерживают развитие атакующих действий команды противника);

в) позиционные передвижения футболистов, не оказывающие прямого влияния на конкретную игровую обстановку, но в то же время создающие благоприятные предпосылки для успешного решения командных тактических задач в условиях атаки и обороны (возвращение в свою зону при срыве атаки, персональная опека соперника, выбор места при обороне своих ворот и др.);

г) пассивные - малоинтенсивные передвижения, преимущественно «нетипичные», ходьба, легкий бег, во время которых футболист фактически не принимает участия в игровых действиях команды в силу наступившего утомления или непонимания создавшейся игровой ситуации (например, защитник при срыве атаки не спешит возвращаться на свое место).

Применение структурных элементов новой классификации и передвижений в процессе регистрации соревновательной деятельности впервые позволяет рассмотреть передвижения футболистов через призму интеллектуальной деятельности в игре.

В качестве примера приведем некоторые стороны соревновательной двигательной деятельности двух юных футболистов Р. Ф-в (15 лет, футбольная академия футбольного клуба «Пахтакор») и Б.Т-в (18 лет, молодежная команда «U-18») в играх с примерно равными по уровню подготовленности соперниками (см. таблицу 1).

Как видно из таблицы, за игру футболисты выполнили значительный объем передвижений:

Из них соответственно «нетипичных» у футболиста Ф-ва - 115/37 и у футболиста Т-ва 258/73, ходьбы – 2114/217 и 2337/255, легкого бега – 1655/159 и 2862/205, скоростных передвижений – 895/69 и 1576/100. Соотношение различных передвижений в процентах соответственно составляет (см. рисунок 1) у Ф-ва 2,4/7,7; 44,2/45,0; 34,6/33,0; 18,7/14,3; у Т-ва: 3,7/11,5; 33,2/40,2; 40,7/32,4; 22,4/15,8 от общего объема передвижений. Эти данные свидетельствуют об активности игроков, их характерным примером традиционной интерпретации передвижений футболистов в соревновании.

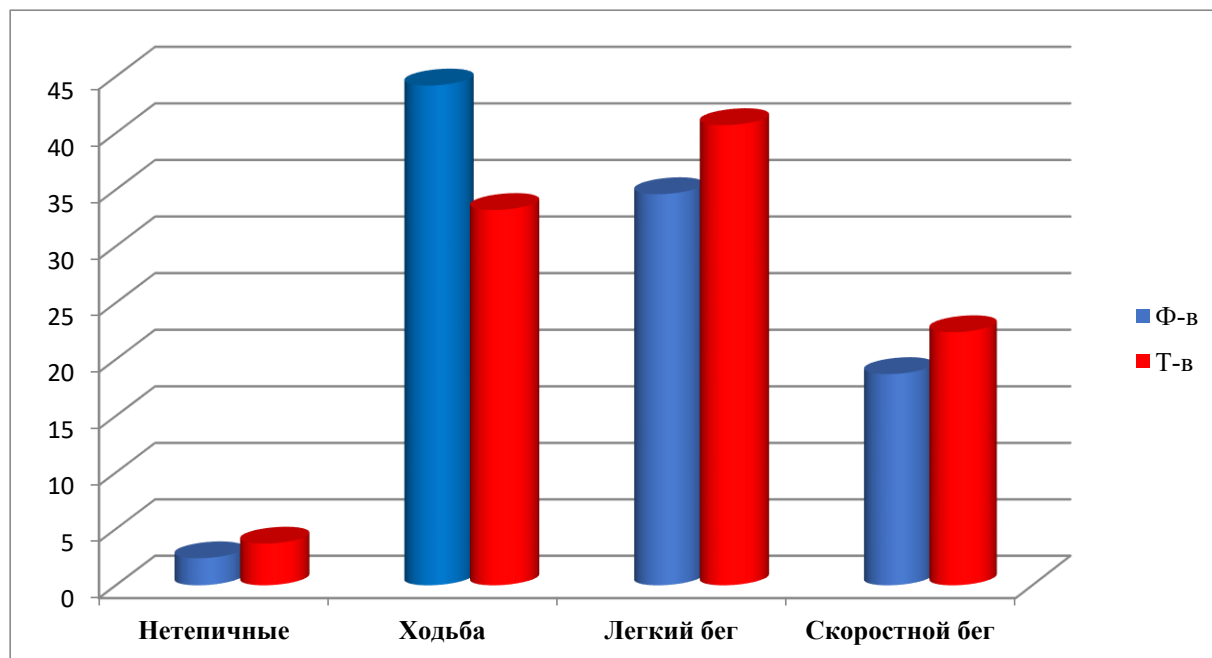


Рис.1. Соотношение различных передвижений в процентах

Если рассматривать передвижения в свете разработанной классификации, то обращает на себя внимание значительная разница между двумя основными группами передвижений - сопряженными и свободными. Соответственно у Ф-ва 475/53 и 4304/429, у футболиста Т-ва 688/53 и 6345/580

Примерно одинаковое соотношение сопряженных и свободных передвижений у обоих футболистов, видимо, отражает специфику двигательной деятельности игроков данного амплуа.

Анализ таблицы показывает, что в структуре сопряженных и свободных передвижений наблюдаются характерные отличия игровой деятельности этих футболистов. Так, например, у Т-ва больше разрушающих и сдерживающих передвижений. Соответственно 193/18 и 224/18.

Эти показатели говорят о диапазоне двигательной деятельности и в определенной степени подчеркивают универсализм футболиста Т-ва., который не ограничивается выполнением функций игрока передней линии.

У Ф-ва разрушающих передвижений значительно меньше 30/3, что в процентах составляет 06/0,6 от общего объема передвижений. Данный факт, и полное отсутствие в игре этого нападающего сдерживающих передвижений указывают на неумение данного игрока выполнять оборонительные функции, что, несомненно, обедняет игру и уменьшает его вклад в общекомандные действия.

Что касается организующих передвижений, то у Т-ва их больше, чем у Ф-ва. (Соответственно – 495/35 против 445/50).

Однако анализ полученных данных показывает, что у футболиста Ф-ва преобладают передвижения, связанные с индивидуальной игрой (обводка, ведение), что, как правило, приводило к неоправданным передержкам мяча. Кроме того, можно

предположить, что относительно меньшие показатели уТв-а связаны с более равномерным распределением соревновательной нагрузки среди футболистов команды более старшего возраста.

Таблица 1.

Результаты педагогических наблюдений за передвижениями футболистов в игре

Передвижения	Футболист	Сопряженные			Свободные					Всего
		Органи- зующие	Разру- шающие	Итого	Конструк- тивные	Сдержи- вающие	Позици- онные	Пассивные	Итого	
Нетипичные	Ф-в	<u>22</u> 6	-	<u>22</u> 6	<u>8</u> 2	-	<u>85</u> 29	-	<u>93</u> 31	<u>115</u> 37
	Т-в	<u>19</u> 6	-	<u>19</u> 6	<u>16</u> 3	-	<u>223</u> 64	-	<u>239</u> 67	<u>258</u> 73
Ходьба	Ф-в	<u>28</u> 5	-	<u>28</u> 5	-	-	<u>2086</u> 212	-	<u>2086</u> 212	<u>2114</u> 217
	Т-в	-	<u>15</u> 2	<u>15</u> 2	-	-	<u>2322</u> 253	-	<u>2322</u> 253	<u>2337</u> 255
Легкий бег	Ф-в	<u>130</u> 17	-	<u>130</u> 17	<u>173</u> 21	-	<u>1352</u> 212	-	<u>1525</u> 142	<u>1655</u> 159
	Т-в	<u>83</u> 8	<u>35</u> 4	<u>118</u> 12	<u>130</u> 11	<u>73</u> 7	<u>2541</u> 175	-	<u>2744</u> 193	<u>2862</u> 205
Скоростной бег	Ф-в	<u>265</u> 22	<u>30</u> 3	<u>295</u> 25	<u>585</u> 43	-	<u>15</u> 1	-	<u>600</u> 44	<u>895</u> 69
	Т-в	<u>393</u> 21	<u>143</u> 12	<u>536</u> 33	<u>724</u> 48	<u>151</u> 11	<u>165</u> 8	-	<u>1040</u> 67	<u>1576</u> 100
Всего	Ф-в	<u>455</u> 50	<u>30</u> 3	<u>475</u> 53	<u>766</u> 66	-	<u>3538</u> 363	-	<u>4304</u> 429	<u>4779</u> 482
	Т-в	<u>495</u> 35	<u>193</u> 18	<u>688</u> 53	<u>870</u> 62	<u>224</u> 18	<u>5251</u> 500	-	<u>6345</u> 580	<u>7033</u> 633

Говоря об организующих передвижениях, связанных с последующим действием с мячом, необходимо отметить, что оба нападающих в каждом игровом эпизоде достаточно активно действовали и без мяча, чем повышали эффективность атакующих действий партнеров по команде, применяя при этом конструктивные передвижения, объем которых в конечном итоге составил (см. рисунок 2) у Т-ва 870/62, и 766/66, у Ф-ва. Несколько большой процент конструктивных передвижений у Т-ва можно отнести к достоинствам этого игрока, который стремится к комбинационной игре.

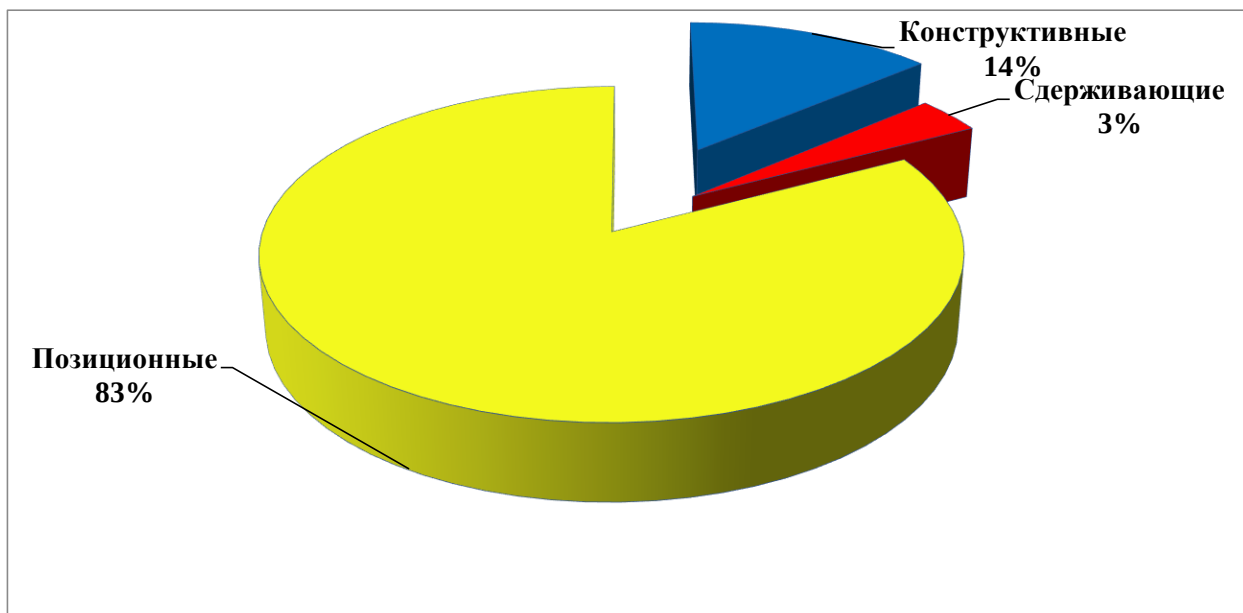


Рис. 2. Индивидуальные показатели свободного передвижения футболиста И-ва

В целом оба футболиста активно провели игру, что подтверждается данными регистрации соревновательной деятельности, в которых, в частности, отсутствуют пассивные передвижения. Несмотря на перечисленные достоинства и недостатки в игре обоих нужно отдать должное Т-ву, игра которого отличается постоянной активностью, хорошими скоростными качествами, желанием участвовать и в организации атакующих действий, и в оборонительных действиях команды. Его молодой коллега должен в перспективе сбалансировать свою игру и активнее принимать участие в отборе и перехвате мяча.

Наряду с изложенным такой подход позволяет косвенно характеризовать эффективность игровой деятельности средней линии команды, которая организует и направляет атакующие действия нападающих.

Заключение. Можно предположить, что данный подход к оценке соревновательной двигательной деятельности футболистов будет способствовать более объективному анализу игры и поможет эффективно управлять подготовкой футболистов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Валитов Р.Х. Управление тренировочным процессом в межигровых циклах на основе контроля соревновательной деятельности футболистов высшей квалификации: Автореф. дис.... канд. пед. наук. Малаховка, 2005. -24 с.
2. Гаджиев Т.М. Структура соревновательной деятельности как основа комплексного контроля и планирования подготовки футболистов высокой квалификации: автореф. дис..... канд. пед. наук. - М.: ГЦОЛИФК, 1984. - 24 с.
3. Лисенчук Г.А. Соревновательные микроциклы в подготовке квалифицированных футболистов. //Теория и методика физ. культуры. – 2008. - №1. – с. 11-13.

4. Максименко И.Г. Соревновательная и тренировочная деятельность футболистов: моногр. –Луганск: Знание, 2009. –258 с.

5. Слуцкий Л.В. Управление физической подготовкой футболистов на основе контроля соревновательной двигательной деятельности. автореф. дис.... канд. пед. наук. -М., 2009. -23 с.

6. Талипджанов А.И. Современная система подготовки высококвалифицированных футболистов. Учебное пособие. - Ташкент, УзГИФК, 2011-158с.



АНАЛИЗ ДИНАМИКИ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ У ПОДРОСТКОВ В РЕСПУБЛИКА УЗБЕКИСТАНА

Ильясова Гулнара Кенесбаевна

*доцент кафедры спортивного менеджмента
института переподготовки и повышения квалификации
специалистов физического воспитания и спорта*

Аннотация. В Узбекистане состояние здоровья детей и подростков характеризуется тенденцией к росту заболеваемости по ряду нозологических форм, значительной распространенностью хронических заболеваний, снижением качества здоровья детей. Заболевания органов пищеварения у детей занимают ведущее место в структуре соматической патологии детского возраста. На основании статистических отчетов Бухарской городской детской больницы анализируется заболеваемость детей и подростков с патологией пищеварительной системы.

Ключевые слова: дети, структура заболеваемости, болезни органов пищеварения.

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASIDA O'SMIRLARDA OVQAT HAZM QILISH A'ZOLARINING KASALLANISH DINAMIKASI TAHLILI

Annotatsiya. O'zbekistonda bolalar va o'smirlar salomatligi holati bir qator kasallanishning ortishi, surunkali kasalliklarning sezilarli darajada tarqalishi, bolalar salomatligi sifatining pasayishi tendentsiyasi bilan tavsiflanadi. Bolalardagi ovqat hazm qilish organlarining kasalliklari bolalik davridagi somatik patologiya tarkibida yetakchi o'rinni egallaydi. Buxoro shahar bolalar shifoxonasining statistik ma'lumotlari asosida bolalar va o'smirlarning ovqat hazm qilish tizimi patologiyalari bilan kasallanish holatlari tahlil qilinmoqda.

Kalit so'zlar: bolalar, kasallanish tuzilishi, ovqat hazm qilish tizimi kasalliklari.

ANALYSIS OF THE DYNAMICS OF INCIDENCE OF DIGESTIVE ORGANS IN ADOLESCENTS IN THE REPUBLIC OF UZBEKISTAN

Abstract. In Uzbekistan, the health of children and adolescents is characterized by a tendency towards an increase in morbidity for a number of nosological forms, a significant prevalence of chronic diseases, and a decrease in the quality of children's health. Diseases of the digestive system in children occupy a leading place in the structure of somatic pathology in

childhood. Based on statistical reports of the Bukhara City Children's Hospital, the incidence of children and adolescents with pathology of the digestive system is analyzed.

Keywords: children, morbidity structure, diseases of the digestive system.

Введение. В настоящее время все чаще публикуются данные об ухудшении здоровья подрастающего поколения. Патология органов желудочно-кишечного тракта у детей - одна из составляющих серьезной проблемы здоровья подрастающего поколения Узбекистана [1].

Важным показателем, характеризующим благополучие общества и государства, как в краткосрочной перспективе, так и в прогнозе на будущее, является состояние здоровья детей и подростков. Приоритетными факторами риска болезней органов пищеварения в современных условиях определены наследственная отягощенность, алиментарный риск, риск стрессовых и конфликтных ситуаций в семье и в образовательном учреждении, курение и раннее употребление алкоголя среди детей и подростков, а также экологический риск. Частота заболеваний органов пищеварения за последние годы возросла с 8000 до 12 000 на 100 000 детского населения [3].

В Узбекистане состояние здоровья детей и подростков характеризуется тенденцией к росту заболеваемости по ряду нозологических форм, значительной распространенностью хронических заболеваний, снижением качества здоровья детей. Заболевания органов пищеварения у детей занимают ведущее место в структуре соматической патологии детского возраста. На основании статистических отчетов Бухарской области детской клинической больницы анализируется заболеваемость детей и подростков с патологией пищеварительной системы. Установлено, что в структуре заболеваний у детей ведущее место принадлежит функциональным расстройствам, у подростков - гастродуоденальной патологии. Выявлены гендерные различия, сезонность, определены факторы снижения заболеваемости.

Целью работы явился анализ динамики основных показателей заболеваемости органов пищеварения у детей и подростков. Исследование проводилось на базе гастроэнтерологического отделения Государственного бюджетного учреждения здравоохранения Бухарской области «Бухарская городская детская клиническая больница» возрасте от 15 лет до 18 лет. Материалами для изучения заболеваемости детей и подростков болезнями органов пищеварения послужили отчеты медицинской организации за 2019-2023 гг.: форма №14 «Сведения о деятельности стационара», форма №30 «Сведения о лечебно-профилактическом учреждении». Анализ гендерного состава показал, что девочки составили 53,7%, мальчики – 46,3%. Обращаемость в медицинскую организацию девочек в 1,1 раза превосходила обращаемость мальчиков. В возрастной структуре госпитализированных больных отмечалось наличие детей до 3 лет, в процентном отношении их количество составило 13,2 % от общего числа больных. Это подтверждает тот факт, что в возрастном аспекте формирование гастроэнтерологической

патологии происходит в основном в 5-6 лет и в 9-12 лет в период наиболее интенсивных морфофункциональных изменений в детском организме. Ранний дебют многих заболеваний желудочно-кишечного тракта, которые до недавнего времени являлись прерогативой взрослого населения, определяют и особенности их клинической картины, значительно отличающейся от таковой у детей более старшего возраста и взрослых пациентов.

На смену манифестной картине заболеваний все чаще приходит их атипичное течение, что приводит к ошибкам в диагностике, несвоевременному выявлению патологии и назначению патогенетической терапии, а следовательно, к неизбежной хронизации процесса и раннему формированию осложнений [4].

В возрастной структуре до 3 лет преобладали мальчики (12,7%) над девочками (10,0%). В возрасте 4-10 лет болезни органов пищеварения встречались с одинаковой частотой среди представителей обоего пола (мальчики 34,5%, девочки 34,7%). В возрастной категории 11-18 лет удельный вес девушек превалировал (55,3%) над юношами (52,8%). За этот период накоплен значительный опыт стационарного лечения болезней органов пищеварения с использованием принципов лечебного питания, медикаментозной терапии с учетом современных международных требований и стандартов лечения, широких возможностей физиотерапевтического лечения. В структуре заболеваний органов пищеварения ведущее место занимали эрозивный гастрит – 34,5%. На втором месте по частоте госпитализаций были пациенты с дуоденитами и гастродуоденитами (26,3%). В Республике Узбекистана по распространенности болезней желудочно-кишечного тракта на первом месте также находятся гастриты и дуодениты. За ними с отрывом в 1,4 раза следовали больные, обратившиеся по поводу запоров (18,4%).

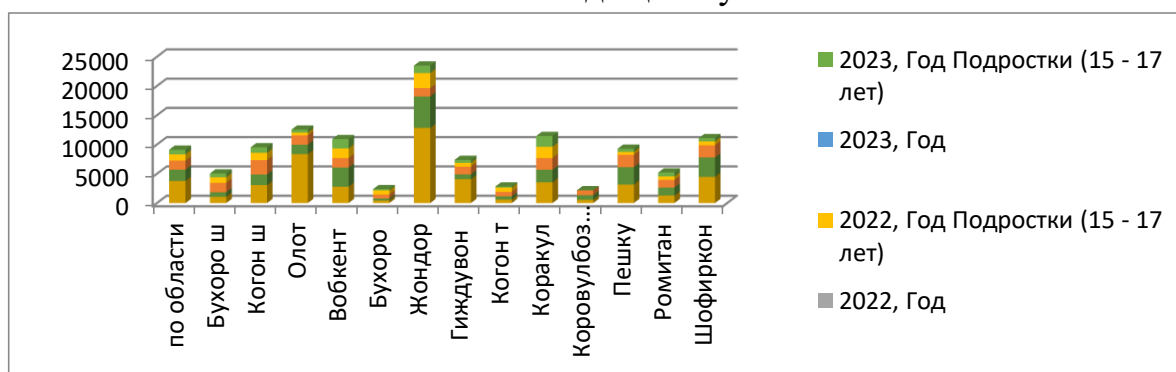
Актуальность: По прогнозам экспертов Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), к середине XXI века заболевания органов пищеварения будут занимать одно из ведущих мест, что обусловлено образом жизни современного человека (стрессы, нерациональное питание, гиподинамия, вредные привычки), загрязнением окружающей среды, увеличением в рационе питания доли некачественных и генно-модифицированных продуктов питания. Анализ заболеваемости органов пищеварения. Нами с 2019 по 2023 годы был проанализирован уровень заболеваемости органов пищеварения среди населения в Узбекистан и отмечен рост динамики заболевания органов пищеварения среди населения. Кроме того, нами по состоянию за 2019 по 2023 г. были рассчитаны и проанализированы показатели, описывающие заболеваемость (по обращаемости населения) основных возрастных контингентов населения (дети, подростки, взрослые) в РУ болезнями органов пищеварения.[1]. За последние 5 лет колебание показателей по болезни органов пищеварения у детей и подростков увеличилось в 3 раза [1- 5]. Проведенное нами исследование показало, что структура болезней органов пищеварения в значительной степени видоизменилась, среди которых

четковыделяется хронический гастродуоденит[6-8]. Данное заболевание, по нашим данным (с 2019 по 2023 гг.), имеет высокий уровень и составляет 50-65 %, что доказывает о неблагополучии профилактики данного заболевания и его лечения[1-11]. Эпидемиологические исследования и клинические наблюдения доказывают о том, что среди данного заболевания самое высокое распространение имеют нарушения желудочно-кишечного тракта (ЖКТ)[12].

Одним из наиболее частых являются дисфункциональные расстройства билиарной системы[13]. Причинами этого являются: высокий показатель дисфункций желчного пузыря в структуре болезней органов пищеварения. Нами выявлено, что по колебанию они имеют второе место и уступают только хроническим гастродуоденитам; различие имеющейся классификации настоящим международным принципам дисфункциональных расстройств билиарного тракта; трудность дифференциального диагноза, состоит в разнообразии причин, обуславливающих нарушения билиарной системы; полиморфизм симптоматики функциональных расстройств желчного пузыря, осложняющий выявление данной патологии: часто больным ставятся диагнозы хронического холецистита, панкреатита; отсутствие стандартов профилактики данного заболевания. Несмотря на профилактику заболеваний ЖКТ все вышеуказанные причины, являются одним из главных причин роста данного заболевания[14-18].

По результатам исследования можно сделать выводы, в каких годах есть прирост данного заболевания. Мы в показали уровень заболеваемости среди населения, которое указывает на снижение данного заболевания по годам. В настоящее время среди населения Республики Узбекистана (РУ), в частности среди детей и подростков, заболевания органов пищеварения имеют один из первых мест в составе соматической патологии.

В современных условиях хронические заболевания гастродуоденальной области и билиарной системы, выявляются с раннего периода, начиная с детского (дошкольного) возраста, и далее становятся непрерывно-рецидивирующими, тем самым понижая качество жизни всего населения страны. Между заболеваниями органов пищеварения одно из главных мест занимает гастродуоденальная патология, а также функциональные расстройства и воспалительные заболевания желчно-выводящих путей.



Автор проанализировали заболеваемость болезнями органов пищеварения и ее пятилетнюю динамику среди подростков Республики Узбекистан. Определено место болезней органов пищеварения у детей в структуре всей заболеваемости по обращаемости. Определено доля функциональных расстройств и место хронических болезней органов пищеварения в структуре болезней класса у детей различных периодов детства.

Согласно данным современной литературы остается актуальной проблема распространенности заболеваний органов пищеварения, в том числе хронических, у детей. За последние два десятилетия отмечается тенденция к постоянному ее увеличению и омоложению. Не представляет никакого сомнения, что истоками хронизации заболеваний является детский возраст [1, 3, 4, 5].

Данные о заболеваемости отражают реальную картину состояния здоровья населения и позволяют разрабатывать меры по улучшению здоровья в общегосударственном масштабе.

Заболеваемость – это многокомпонентное понятие, которое включает в себя несколько аспектов (первичная заболеваемость, распространенность, частота заболеваний, выявленная при медицинских осмотрах, исчерпанная или истинная заболеваемость) [2, 4, 6]. Цель работы – анализ динамики структуры заболеваний органов пищеварения у подростков республики Узбекистана за последние пять лет.

Материалы и методы. Такое значительное представительство детей, удовлетворительное обеспечение врачами-педиатрами, хорошие транспортные пути, доступность консультативной помощи позволяют считать анализ частоты обращения и структуры патологии детей в краевой детский диагностический центр (ДДЦ) важным критерием оценки заболеваемости по обращаемости. ДДЦ представляет собой поликлиническое отделение детской краевой клинической больницы, проектная мощность которого составляет около 1000 посещений в день.

Результаты и их обсуждение. Подростковый возраст – особый период жизни человека, который отражает не только временной промежуток, но и определяет особенности развития организма. Во временном аспекте этот период становления продолжается в среднем от 10–12 до 17–18 лет. В подростковом возрасте происходит становление репродуктивной функции, сопровождающееся появлением вторичных половых признаков.

Именно поэтому начало пубертатного периода определяется временем появления оволосения на лобке, что характеризуется началом полового созревания, сопровождающегося ускоренным физическим и психосоциальным развитием, перестройкой функций всех органов и систем. Этот период жизни обусловлен увеличением выработки целого ряда гормонов, в первую очередь гормона роста, половых гормонов, гормонов щитовидной и поджелудочной желез. Как и все органы и системы организма, значительные изменения в этот период жизни претерпевает и

пищеварительная система. Так, к 13–15 годам завершается морфологическое и функциональное развитие слюнных желез и пищевода, постоянных зубов. Однако не все органы и составляющие части пищеварительного тракта завершают свое развитие в одно и то же время. Дети подросткового возраста порой выглядят непропорционально, движения их бывают угловатыми.

Это внешнее впечатление вполне подходит для оценки состояния органов пищеварения. Рост многих частей пищеварительного тракта опережает в этом возрасте их морфофункциональное развитие. Так, в течение 1,5–2 лет длина и диаметр пищевода могут увеличиваться на 30%, объем желудка достигает 1500 мл, заметно нарастает число желудочных желез, стабилизируется базальная секреция. Вместе с тем отмечается некоторая функциональная незрелость желудка — лабильность стимулированной секреции желудочного сока и его протеолитической активности. Кислотность желудочного сока у большинства подростков по сравнению со взрослыми показателями снижена. Длина кишечника в подростковом возрасте увеличивается, но медленнее, чем рост тела, его функциональные показатели постепенно приближаются к уровню взрослых. В подростковом возрасте отмечается второй пик возрастания размеров поджелудочной железы, продолжается совершенствование ее экзокринной и эндокринной части, нарастают секреция инсулина и ее ферментативная активность. Увеличиваются размеры печени и ее масса, завершается развитие желчевыделительной системы, но ее функциональное состояние характеризуется лабильностью. Лабильность функционального состояния пищеварительной системы предопределяет развитие различных нарушений вследствие эмоционального или физического напряжения, погрешностей в питании. Особенно часто наблюдаются нарушения моторики кишечника и продвижения по нему кишечного содержимого (ускорение или замедление). Болезни пищеварительной системы в этот период могут быть как первичными с поражением органов желудочно-кишечного тракта (ЖКТ), так и развившимися на фоне патологии других органов или систем. Так, например, в первом случае можно говорить о разнообразных пороках развития, желчно-каменной, язвенной болезнях (ЯБ), гепатитах, панкреатитах и других заболеваниях, во втором случае речь идет о поражениях пищевода, например, при склеродермии, ишемическом колите при патологии магистральных сосудов брюшной полости и др.

Для детей раннего и дошкольного возраста большое значение в формировании здоровья, функциональных возможностей, развития когнитивных функций имеет здоровое питание.

Дошкольный возраст характеризуется интенсивными процессами роста и развития, периодом совершенствования функций многих органов и систем, в т.ч. нервной системы, интенсивными процессами обмена веществ, развитием моторных навыков и функций.

В дошкольный возрастной период дети уверенно с удовольствием обучаются, бегают, любят подвижные и ролевые игры. Дети впечатлительны, эмоциональны и

любопытны, что позволяет успешно в игровой форме вырабатывать и закреплять необходимые навыки здорового образа жизни и питания.

Чтобы восполнять большие затраты энергии детям крайне необходим постоянный приток энергии и всех питательных веществ (белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей и микроэлементов), единственным источником которых является полноценное, адекватное возрасту детей питание.

Подростковый возраст охватывает период жизни с 13 до 18 лет (± 2 года). Все психологические изменения обусловлены физиологическими особенностями подросткового возраста и рядом морфологических процессов в организме. Все перестройки организма напрямую влияют на изменения реакций подростка на различные факторы внешней среды и находят свое отражение в формировании личности. Анатомо-физиологические особенности подросткового возраста.

Большие изменения происходят в эндокринной системе, что приводит к быстрому и непропорциональному росту массы и длины тела и развитию вторичных половых признаков. Сложные процессы структурных и функциональных изменений происходят в центральной нервной системе и внутренних структурах головного мозга, что влечет за собой повышенную возбудимость нервных центров коры головного мозга и ослабление процессов внутреннего торможения. Значительные изменения наблюдаются в органах дыхания и сердечнососудистой системе, что может привести к различным функциональным расстройствам (утомляемость, обмороки). Активно развивается костно-мышечная система: завершается формирование костной ткани, увеличение мышечной массы, поэтому в подростковом возрасте очень необходимо правильное рациональное питание. Завершается развитие пищеварительной системы: органы пищеварения крайне «ранимы» ввиду постоянного эмоционального и физического напряжения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Основные тенденции здоровья детского населения России / Под ред. А. А. Баранова, В. Ю. Альбицкого. – М.: Союз педиатров России, 2011. – 116 с.
2. Альбицкий В. Ю., Антонова Е. В., Баранов А. А. и др. Методические рекомендации по изучению заболеваемости детского населения. – М.: Союз педиатров России, 2009. – 40 с.
3. Баранов А. А., Кучма В. Р. Профилактические основы развития приоритетного национального проекта в сфере здравоохранения в интересах детей // Здравоохранение РФ. – 2008. – № 1. – С. 10–11.
4. Баранов А. А., Лапин Ю. Е. Государственная политика в области охраны здоровья детей: Вопросы теории и практика. – М.: Союз педиатров России, 2009. – 188 с.
5. Детская гастроэнтерология: Руководство для врачей / Под ред. проф Н. П. Шабалова. – 2-е издание, перераб. и доп. – М.: МЕДпресс-информ, 2013. – 760 с.: ил.
6. Ильин А. Г., Степанова М. И., Раппопорт И. К., Куинджи Н. Н., Звездина И. В., Сазанюк И. З. Здоровье школьников и реформирование школьного образования // Рос.пед. ж. – 1999. – № 5. – С. 14–18.



UOK.81-13

ORCID 0009-0000-4117-8600

XO'QAND DO'PPIDO'ZLIK MAK TABI

Mamatova Dilafruz Zafarovna

*Qo'qon davlat pedagogika instituti Axborot resurs markazi,
1-toifali kutubxonachi, tadqiqotchi,
dilafruzmamatova092@gmail.com +998950617117*

Annotatsiya. Do'ppido'zlik san'at darajasiga ko'tarila olgan qadimiy kasb – hunardir. Do'ppi o'zbek xalqi, shu jumladan qo'qonliklar o'rtasida keng tarqalgan bosh kiyimi. Do'ppi XX asrning o'rtalarigacha o'zbekning boshidan tushmagan. Keyin esa..Ovrupo va rus madaniyati, qisman kosmopolitizm ta'siri ostida odamlar bosh yalang yurishga, ba'zilar esa kepka va yaqin o'rtada paydo bo'lgan ayvonchali yupqa qalpoq kiyishga o'tdilar. Ammo boshga kiymasalarda, do'ppi har bir o'zbek bisotida saqlanadi.

Qadimiy turkiy til lahjalarida “tepalik” so'zi “to'ba” shaklida ham uchraydi. Jumladan, Qozog'istonning hozirgi poytaxti Astana shahrining qadimiy nomi “Oqto'ba” (Oqtapa) deb atalgan. “Do'ppi” atamasi mazkur “to'ba” so'zining talaffuzda o'zgargan shaklidir. Zero, do'ppining tashqi ko'rinishi shaklan tepalikni eslatadi. Do'ppi, dastlab, Turonda va Eronda urf bo'lgan bo'lib, keyinchalik boshqa xalqlarga tarqalgan. Oltin O'rda xonlari o'zlariga tobe' bo'lgan rus knyazlariga tobe'lik ifodasi sifatida yorliq berish bilan birga, do'ppi ham kiygizganlar. Knyazlar tantanali marosimlarda va xon huzuriga kelganda boshlariga mazkur do'ppini kiyib yurishlari shart bo'lgan. Shu tufayli, do'ppi volgabo'yi mintaqalarida ham bir muncha tarqaldi.

Kalit so'zlar: Do'ppi, to'ba, “tigra” yohud “tug'ra” cho'qqiqalpoq, salla, Chust do'ppi, Marg'ilon do'ppi, Andijon do'ppi, Qo'qon do'ppi, Iroqi do'pi, Baxmal do'ppi, Oqqar do'ppi, Aka ikki so'm” do'ppi.

ХОКАНДСКАЯ ШКОЛА ТЮБЕТЕЙКИ

Аннотация: Изготовление тюбетеек - древняя профессия, которая поднялась до уровня искусства. Тюбетейка - широко распространенный головной убор узбекского народа, в том числе кокандцев. До середины XX века тюбетейка не падала с головы узбека. Затем, под влиянием европейской и русской культуры, отчасти космополитизма, люди перешли на ходьбу с непокрытыми головами, а некоторые - на кепки и тонкие шапки с террасами, появившиеся неподалеку. Хотя тюбетейка не надевается на голову,

она сохраняется у каждого узбека. В диалектах древнетюркского языка слово "тепалик" встречается и в форме "туба." В частности, древнее название современной столицы Казахстана Астаны - "Актоба" (Актепа). Термин "дуппи" - это измененная в произношении форма слова "туба." Ведь внешний вид тюбетейки напоминает по форме холм. Вначале тюбетейка была в моде в Туране и Иране, а затем распространилась на другие народы. Золотоордынские ханы наряду с грамотами в знак подчинения давали тюбетейки подчиненным им русским князьям. Князья обязаны были носить эту тюбетейку при торжественных церемониях и при появлении у хана. Благодаря этому тюбетейка получила некоторое распространение и в Поволжье.

Ключевые слова: Тюбетейка, туба, "тигра" или "тугра," чокки-калпак, чалма, Чустская тюбетейка, Маргиланская тюбетейка, Андижанская тюбетейка, Кокандская тюбетейка, Иракская тюбетейка, Бархатная тюбетейка, Акпарская тюбетейка, тюбетейка "Ака икки сум."

KOKAND SCHOOL OF SKULLCAP MAKING

Annotation. Doppi-making is an ancient craft that has risen to the level of an art. The doppi is a common headwear among the Uzbek people, including those from Kokand. Until the mid-20th century, the doppi was an inseparable part of Uzbek attire. Then, under the influence of European and Russian culture, and partly cosmopolitanism, people began to go bareheaded, while some started wearing caps and recently introduced thin hats with brims. However, even if they don't wear it on their heads, every Uzbek keeps a doppi in their possession.

Keywords: Hat, toba, "tigra" or "tugra" peaked cap, turban, Chust hat, Margilon hat, Andijan hat, Kokan hat, Iraqi hat, Velvet hat, Akpar hat, Aka two soum hat.

Kirish. Do‘ppido‘zlik san’at darajasiga ko‘tarila olgan qadimiy kasb – hunardir. Do‘ppi o‘zbek xalqi, shu jumladan qo‘qonliklar o‘rtasida keng tarqalgan bosh kiyimi. Do‘ppi XX asrning o‘rtalarigacha o‘zbekning boshidan tushmagan. Keyin esa..Ovrupo va rus madaniyati, qisman kosmopolitizm ta’siri ostida odamlar bosh yalang yurishga, ba’zilar esa kepka va yaqin o‘rtada paydo bo‘lgan ayvonchali yupqa qalpoq kiyishga o‘tdilar. Ammo boshga kiymasalarda, do‘ppi har bir o‘zbek bisotida saqlanadi. Qadimiy turkiy til lahjalarida “tepalik” so‘zi “to‘ba” shaklida ham uchraydi. Jumladan, Qozog‘istonning hozirgi poytaxti Astana shahrining qadimiy nomi “Oqto‘ba” (Oqtepa) deb atalgan. “Do‘ppi” atamasi mazkur “to‘ba” so‘zining talaffuzda o‘zgargan shaklidir. Zero, do‘ppining tashqi ko‘rinishi shaklan tepalikni eslatadi. Do‘ppi, dastlab, Turonda va Eronda urf bo‘lgan bo‘lib, keyinchalik boshqa xalqlarga tarqalgan. Oltin O‘rda xonlari o‘zlariga tobe’ bo‘lgan rus knyazlariga tobe’lik ifodasi sifatida yorliq berish bilan birga, do‘ppi ham kiygizganlar. Knyazlar tantanali marosimlarda va xon huzuriga kelganda boshlariga mazkur do‘ppini kiyib yurishlari shart bo‘lgan. Shu tufayli, do‘ppi volgabo‘yi mintaqalarida ham bir muncha tarqaldi.

Adabiyotlar tahlili va metodologiya. Joylarning tabiiy sharoiti, odamlarning didi, urf-odati, an‘analari, amaliy san‘at usullari va boshqa omillar ta‘sirida do‘ppining shakl va guli jihatdan turli xillari vujudga kelgan. O‘zbekistonda Chust, Marg‘ilon, Toshkent, Samarqand, Buxoro, Boysun, Shahrisabz va Qo‘qon do‘ppilari mashhur. Do‘ppi, asosan baxmal, sidirg‘a shoyi, satin va satinning “silon” deb atalgan silliq, yaltiroq naviga ip, ipak, zar bilan gul solinib tikiladi. Do‘ppi “tepa” (matoh doira yoki chetlari biroz qavariq murabba’ (kvadrat) shaklda kesib olinadi), “kizak” (gardish shaklida) va jiyakdan iborat. Bularning barchasi, dastlab, “taglik” deb aytiladi. Do‘ppi tayyorlash ishini do‘ppido‘z amalga oshiradi. Ushbu jarayonni taglikfurush (vodiya “silonfurush” deb ham ataydilar) boshlab beradi. U taglikni zaruriy o‘lchamda qirqib olgach, gul bosadi, ya‘ni, gul shakli tushirilgan yog‘och qolipni gilvata eritmasiga botirib olib, taglikning tegishli joyiga bosadi. Natijada, taglikda bo‘lajak gulning tarxi (konturi) hosil bo‘ladi. Navbatdagi jarayon chevar tomonidan amalga oshiriladi. Chevar tarx chiziqlari (kontur)ni oq ip yoki ipak bilan zich qilib tikib chiqadi.

Muhokama va natijalar. Ilgari chok ostiga hech narsa qo‘yilmay tikilaverilgan. Keyinchalik esa, chevarlar chizmachilik qog‘ozini zaruriy o‘lchamda qirqib, chok ostiga qo‘yib tikadigan bo‘ldilar. Chevar gul tikib bo‘lgach, do‘ppi tayyorlovchi taglikka surp, bo‘z, chit yoki boshqa arzonroq fabrika matohidan tayyorlangan astar qadab, ishni tepchikchiga oshiradi. Tepchikchi tepchik qiladi, ya‘ni, ipni sirtga chiqarmay mayda yo‘l bilan qaviydi. Endigi navbat piltakashga. Piltakash qog‘ozni chimchaloq enida kesib, piltakach deb aytiladigan po‘lat simdan tayyorlangan, bir tomoniga kichkinagina yog‘och dastacha o‘rnatilgan maxsus asbobga uyurma usulida zich qilib o‘rab, qaviq orasiga suqub kiritadi. Bu jarayon “pilta urish” deb aytiladi. Pilta, ta‘bir joiz bo‘lsa, do‘ppining qovurg‘asidir. Biz, muzey xodimlariga ko‘plab qo‘lyozma kitoblarni ko‘rib chiqishga to‘g‘ri keladi. Ba‘zan noyob, shildiroq qo‘qon qog‘oziga yozilgan kitoblar varaqlarining hoshiya (chetki) qismlari qirqib olinganini ko‘ramiz. Qirqib olingan hoshiyalar, qiyinchilik, qog‘oz kam bo‘lgan yillarda, sababi tirikchilik, do‘ppini piltalash uchun ishlatilganligi bizga ma‘lum. Xalq orasida mashhur bo‘lgan “ustida bir choynak choy turadigan” do‘ppilarning piltasi aynan qo‘qon qog‘ozidan urilar edi. Yakuniy ish yana do‘ppi tayyorlovchi zimmasida bo‘ladi. U pilta urilgan tepa va kizakni bir-biriga ulab, jiyak qadaydi. Bu jarayon do‘ppido‘zlar tilida “do‘ppi o‘tqazish” deb ham aytiladi. Jiyak qora ipdan yo‘rma usulida to‘qiladi. So‘ngra, do‘ppining ichki tomoniga yelim (ko‘pincha duradgorlik yelimi ishlatiladi) surtilib, quritiladi. Oxirida, do‘ppi qurigach, ikki karj qilib buklanib, taxtakachga bostiriladi. Ma‘lum muddat taxtakachda turgach, ochilib, toza ro‘mol ustiga qo‘yilib, to‘qmoqcha vositasida taxlari yediriladi. Mana, do‘ppi ham tayyor.

Do‘ppilarimizning bobokaloni qadimgi ajdodlarimiz bo‘lmish shaklarda urf bo‘lgan, “tigra” yohud “tug‘ra” deb atalgan cho‘qqili qalpoqdir. Bu qalpoq ularda shu qadar urf bo‘lganki, shakllarning katta bir guruhi “shaka tigraxauda” – “cho‘qqi qalpoq kiygan shaklar” deb nomlangan. Dastlabki do‘ppilar ham cho‘qqiqalpoq shaklida edi. Asta-sekin, vaqtlar o‘tishi bilan ularning shakli va bezagi o‘zgarib bordi. Salla urf bo‘lganidan so‘ng do‘ppilarning bir qismi sallaga moslanib tikiladigan bo‘ldi, ya‘ni, do‘ppining cho‘qqisi biroz pasaytirilib,

gardishlarining eni kengaytirildi, kizagiga gul tikilmaydigan bo‘ldi. Yana vaqtlar o‘tishi bilan do‘ppining tepasi yumaloq, yarim yumaloq va chorsi (to‘rtburchak) shakl oldi. Cho‘qqidor shakl faqat takiya do‘ppilardagina saqlanib qoldi.

Farg‘ona vodiysida asosan Chust do‘ppi, Marg‘ilon do‘ppi, Andijon do‘ppi, Qo‘qon do‘ppi, Iroqi va boshqa do‘ppilar kiyish urf bo‘lgan. Shuni ta’kidlab o‘tishimiz lozimki, san’atshunoslikka, do‘ppi tarixiga bag‘ishlangan adabiyotlarda Chust do‘ppisi va qisman Marg‘ilon do‘ppilari tan olingan holda Andijon va Qo‘qon do‘ppilari deyarli qalamga kam olinadi. To‘g‘ri, Chust do‘ppisi Markaziy Osiyoga tarqaldi, biroq Andijon va Qo‘qon do‘ppilarining ham o‘ziga yarasha o‘rni, tarqalgan mintaqalari bor.

Chust do‘ppi. Qora va zangor matohga tikiladi. Tepa qismining har bir karjiga bittadan bodomsimon gul tikiladi. Kizagining har bir tomoniga turttadan ravoq solinadi. Bodom – to‘kinsochinlik, hosildorlik, baquvvatlik; ravoqlar esa yorqin kelajak ramzidir. Chust do‘ppining gardishi boshqa do‘ppilarnikiga nisbatan enliroq (balandroq) bo‘lib, to‘rtta burchagi tashqariga chiqibroq turadi.

Andijon do‘ppi. Chust do‘ppisiga juda o‘xshab ketadi. Ko‘pincha zangor satinga tikiladi. Chust do‘ppisidan bodom gullari va bodom ichiga tikiladigan gullar bilan biroz farq qiladi. O‘xshashlik jihatidan ko‘proq bo‘lgani uchun san’atshunoslikda Chust do‘ppi soyasida qolib ketgan.

Marg‘ilon do‘ppi. Asosan qora, qisman zangor va nosrang satin va silondan tikilgan. Tepasiga qalampir tasviri tushirilgan. Qalampir – ishchanlik, harakatchanlik, qizg‘in hayot, o‘tkir faoliyat belgisi, shuningdek, turli balo – qazolar va sehr – jodu, qora ruhlardan himoya vositasidir.

Qo‘qon do‘ppi. O‘tmishda qo‘qon do‘ppining ikki xili mavjud edi:

1. *Andijon nusxa Qo‘qon do‘ppi.* Tepasidagi bodom guli Andijon do‘ppisiga o‘xshash bo‘lsada, unga nisbatan vazminroq, siporoq, san’atkorona yo‘l bilan erishilgan odmilikka ega edi.

2. *Marg‘ilon nusxa Qo‘qon do‘ppi.* Bu do‘ppi ham Marg‘ilon do‘ppiga nisbatan, yuqorida eslatilgandek, san’atkorona odmi bo‘lgan. Keyinchalik Marg‘ilon nusxa Marg‘ilon do‘ppisi bilan qo‘shilib ketib, Andijon nusxasi yagona “Qo‘qon do‘ppi” degan nomni saqlab qoldi.

Har bir do‘ppining o‘z hududi, chegarasi bo‘lgan: vodiyning Sirdaryo shimolidagi yerlarda Chust va Andijon do‘ppilari, janubi-sharqida Marg‘ilon do‘ppi, g‘arbiy qismi hamda Tojikistonda Qo‘qon do‘ppi ko‘proq kiyiladi.

Baxmal do‘ppi. Sidirg‘a qora, zangor va ba‘zan ko‘k baxmaldan tikilgan. O‘tmishda, asosan, Toshkent shahrida kiyilgan. XX asr oxirlarida vodiya ham kiyila boshlandi.

Iroqi do‘ppi. Dastlab Shahrisabzda paydo bo‘lgan. XIXasrda vodiya ham kirib kelgan. Ayollarniki alohida, erkaklarniki alohida bo‘lgan. iplari sug‘urilib, to‘r holiga keltirilgan surpga rangdor ipak yoki ingichka tolali paxta ipi bilan terma va bosma usullarida tikiladi. Ko‘pincha gul va bulbul tasvirlari tushiriladi.

Oqpar do‘ppi. Qo‘qonda ijod qilingan. Tapa qismiga, har bir karjiga qo‘shbodom tasviri tushirilgan. Bodomlar bir-biriga simmetrik holda joylashgan. Qo‘shbodom tasviri falsafiy ma‘no kasb etib, har bir narsaning, har bir jonzo‘tning o‘z jufti bo‘lishidan, hayot tadriji juftlashish hosilasi ekanligidan bahs etadi. Qo‘shbodom atrofi ipak hoshiya bilan o‘rab olingan bo‘lib, hoshiyadan tashqi tomonga chiziqcha – popukchalar chiqarilgan. Bu tasvir uzoqdan qush parini ham eslatadi – shu tufayli, “Oqpar” deb nom olgan. Erkaklarning oqpar do‘ppisi siporoq bo‘lib, faqat oq ipak bilan tikilgan.

“Aka ikki so‘m” do‘ppi. Hayit yaqinlashib qoldi. Ostonaquli ustasidan simkor (haftalik ish haqi) olib, do‘ppi bozoriga bordi. Bozorni aylanib, do‘ppilarni ko‘rdi, qaysinisini olishni bilmay, boshi qotdi. Nihoyat, paranji tutgan bir qizning qo‘lidagi do‘ppilar ma‘qul kelib, ularga haridor bo‘ldi:

- Qani, singil, do‘ppilarni bir ko‘raylik-chi.

Qiz hali bozorda yangi bo‘lib, haridor chaqirish, molini ko‘z-ko‘z qilish, haridorni “aylantirish”, qisqasi, savdo-sotiq ilmini yaxshi o‘rganib olmagan ekan, paranji ichida bo‘lsa ham uyalib, “Mana, ko‘ravering”, - deb do‘ppilarni uzatdi. Ostonaquli bitta do‘ppini ichi-tashini puxta o‘rganib, boshiga kiydi – loppa-loyiq.

- Mana shu do‘ppingiz necha pul, singlim?

- Aka, ikki so‘m.

- Yarim so‘m beray?

- Yo‘q, bo‘lmaydi, aka, ikki so‘m.

- Mayli, bir so‘m bo‘la qolsin?

- Yo‘q, aka, ikki so‘m.

- Obbo, juda qattiq ekansiz-u, mayli sizning aytganingiz ham emas, mening aytganim ham emas, bir yarim so‘m so‘m oling?

- Yo‘q, aka, ikki so‘m. Olmasangiz, bering, boshqa haridor chiqar, – deya qiz qo‘lini uzatib, do‘ppini Ostonaqulidan olishga harakat qildi. Shunda uning bilagi ochilib, bilagidagi tariqdek xoli yigitni o‘ziga rom qildi.

- Keling, bera qoling?

- Yo‘q, aka, ikki so‘m dedimmi, tamom

Yigitga qizning sodda o‘jarligi sham’a qilib, bir hazillashgisi keldi:

- Juda o‘jar ekansiz-ku, uch so‘m beray?!

Qiz hazilni fahmlamay, beixtiyor o‘ziga yod bo‘lib ketgan so‘zni takrorlaydi:

- Yo‘q, aka, ikki so‘m.

Aytishga aytdi-yu, o‘z xatosini fahmlab qoldi. Kulishdilar. Ostonaquli uchta bir so‘mlik uzatgan edi, qiz bir so‘mini do‘ppiga qo‘shib qaytarib berdi: - Nasib qilsin, yaxshi kunlaringizga buyursin. Ostonaquli do‘ppini uyiga olib kelishga – olib keldi-yu, qizning uyini, kim ekanligini surishtirib, bilib olmaganiga pushaymon yedi. Kelgusi bozor yana chiqdi, lekin qizni topa olmadi, uning yuzini ko‘rmagan bo‘lsa, qayerdan ham topsin. Ostonaquli bir necha bozor

qizni izlab topa olmagach, taqdirga tan berdi. Do‘ppini uch kun hayitda kiyib, uy to‘ridagi qoziqqa osib qo‘ydi.

Hayot ekan, bir yildan so‘ng uylandi. Kuyov – kelin chimildiqqa kirib, hamma chiqib ketgach, yanga bir barkashga shirinlik va choy qo‘yib, ichkariga kirgizib yubordi. Kelin choy quyib Ostonaquliga uzatdi. Choy uzatar ekan, bilagi ochilib, kuyovning ko‘zi undagi xolga tushdi. Nahotki, o‘sha qiz bo‘lsa? O‘zida yo‘q shodlangan Ostonaquli kelinga qarab so‘z otdi:

- Singil, do‘ppi necha pul?
- Aka, ikki so‘m...

Do‘ppido‘z enalarimizning xotirlashlaricha, do‘ppining nomi shu tariqa kelib chiqqan ekan. Bu do‘ppi o‘rtahol va qo‘li qisqaroq kishilarga mo‘ljallangan bo‘lib, los yoki satin taglikka tikilgan. Kizagiga kamar tasviri, tepasiga esa tagnishon tasviri tushirilgan.

Xulosa. Har bir do‘ppining o‘z hududi, chegarasi bo‘lgani kabi millati irqi urf odat qadryatlaridan kelib chiqib barpo bo‘lgan. XX asrning yetmishinchi yillarida tikuv mashinalarida tikilgan do‘ppilar paydo bo‘ldi. Mashinada tikilgan do‘ppilar sifat jihatidan qo‘lda tikilgan do‘ppilardan qolishmaydi, ularni bir-biridan tajribali ko‘zlargina farqlay oladi. Shunday bo‘lsada, qo‘lda tikilgan do‘ppi dilga yaqinroq tuyuladi, qadrlanadi, bahosi ham qimmatroq yuradi. Hozirgi paytda esa, guli tikma usulda emas, balki, bosma yoki qadama (applikatsiya) usulida tushirilgan, yog‘in – sochinga chidamli, yuvib – yuvib kiyiladigan, havo aylanishi uchun teshikchalar ochilgan do‘ppilar paydo bo‘ldi. XX asrning yetmishinchi – saksoninchi yillarida do‘ppilarning yangi nusxasi urf bo‘lgach, ayrim hudud yani Qo‘qon do‘ppisi juda kam kiyiladigan bo‘lib qoldi. XX asr boshlarida do‘ppilar xalq orasida yana turli xil shakllarda insonlarning boshida paydo bo‘lib, urfga kirmoqda.

ADABIYOTLAR:

1. Abdiyev Murodqosim Bolbekovich Sohaviy leksikaning sistem tahlili (Samarqand viloyati kasb-hunarleri materiallari asosida) F.f.n.avtoirefirati Toshkent-2005
2. Muhammad Yahyoxon Xo‘qandiy. Xo‘qandi latif hunarmandchiligi. Toshkent, 2021-yil.
3. Mamatova D. WAYS TO ELIMINATE THE SHORTCOMINGS OF WRITTEN SPEECH IN PRIMARY SCHOOL STUDENTS //JOURNAL OF MULTIDISCIPLINARY BULLETIN. – 2023. – T. 6. – №. 5. – C. 229-236.
4. Dilafruz M. THE HISTORY OF THE STUDY OF UZBEK DIALECTS //International Journal of Education, Social Science & Humanities. – 2024. – T. 12. – №. 6. – C. 1082-1085.
5. Zafarovna M. D. Methods of teaching the subject" Cohesive parts" in primary school lessons //Indonesian Journal of Public Policy Review. – 2022. – T. 19.



UO‘K 784.95

AKTYOR SHAKLLANISHIDA “VOKAL” FANINING O‘RNI XUSUSIDA

Malikova Dilbar Mirsagdiyevna

*O‘zbekiston davlat san‘at va madaniyat instituti “Vokal” kafedrası
professori v.b., “Do‘stlik” ordeni sohibasi*

Annotatsiya: Mazkur maqolada “Vokal” fanining aktyorlik mutaxassislarini tarbiyalashdagi maqsad, vazifa va ahamiyati borasida, aktyorda vokal ijrochilik malakalarini o‘zlashtirish, “Vokal” darslarini to‘g‘ri tashkillashtirish hamda vokal o‘qituvchilarining professional sifatleri xususida fikrlar bayon etilgan.

Kalit so‘zlar: ritm, temp, diksiya, dinamika, repertuar, diapazon, registr, tembr, interval, vokaliz, legato, kantilena, artikulyasiya, monospektakl.

О РОЛИ НАУКИ «ВОКАЛ» В ФОРМИРОВАНИИ АКТЕРА

Аннотация: В данной статье изложены цели, задачи и значения предмета «Вокал» в воспитании актёров, ведется речь о методах и организациях занятий по предмету «Вокал», освоении вокально-исполнительских навыков, о профессиональных качествах педагогов по вокалу.

Ключевие слова: ритм, темп, дикция, динамика, репертуар, диапазон, регистр, тембр, интервал, вокализ, legato, кантилена, артикуляция, моноспектакль.

ON THE ROLE OF THE SCIENCE OF “VOCAL” IN THE FORMATION OF AN ACTOR

Annotation: In this article, the purpose, task and importance of “vocal” subject in educating acting specialists, acquisition of vocal performance skills in the actor, proper organization of “vocal” lessons and professional qualities of vocal teachers are expressed.

Key words: rhythm, tempo, diction, dynamics, repertoire, range, register, timbre, interval, vocalization, legato, cantilena, articulation, solo performance.

KIRISH. Respublikamizda yosh avlodni har tomonlama yetuk, bilimli, yuksak ma’naviyatli, barkamol bo‘lib yetishishini ta’minlash yo‘lidagi ulkan bunyodkorlik ishlarining muhim jabhalaridan biri ta’lim-tarbiya amaliyotiga yangi, zamon talabiga javob beradigan usullarni joriy qilish va ular asosida o‘qitish samaradorligini oshirish masalalari dolzarb bo‘lib qolmoqda. Musiqasiz, qo‘shiqsiz turmush tarzimizni tasavvur qilish qiyin. Biz bilamizki, kuy,

qo‘shiq – insoniyatning ichki dunyosini boyitib, hayotini go‘zallik sari chorlab, insonni estetik shakllanishi va yashashi uchun asosiy ruhiy – ma‘naviy omil hisoblanadi.

Yangi O‘zbekistonning 2022-2026-yillarga mo‘ljallangan taraqqiyot strategiyasi va uni “Inson qadrini ulug‘lash va faol mahalla yili”da amalga oshirishga oid Davlat dasturi Prezidentimiz farmoni bilan tasdiqlanib, e‘lon qilingach, hech qancha vaqt o‘tmasdan, 2 fevral kuni yana bir muhim hujjat “Madaniyat va san‘at sohasini yanada rivojlantirishga doir qo‘shimcha chora-tadbirlar to‘g‘risida”gi qarorini imzolanishi davlatimiz rahbari tomonidan ma‘naviyat, madaniyat, san‘at sohalariga jiddiy e‘tibor qaratilayotganini yana bir bor tasdig‘idir. Bugungi kunda teatr san‘ati ijodkorlari ham uzluksiz izlanishdadir. Albatta bugungi tomoshabinning dunyoqarashi o‘zgacha, shu bois aktyor, teatrlarning ijodiy faoliyati ham o‘zgarib bormoqda.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR. “Teatr sintetik san‘at bo‘lib, jamiyat hayotida, tomoshabinlarning ma‘naviy va estetik tarbiyasida muhim o‘rin tutadi. Unda dramaturgiya, musiqa, tasviriy san‘at, raqs, me‘morchilik ajralmas birlikni tashkil etadi. Teatrda musiqaning ham o‘rni katta, tomosha turi va janriga bog‘liq holda turli vazifani bajaradi: dramatik spektakllarda yordamchi vosita bo‘lsa, operetta, musiqali dramada so‘z bilan barobar huquqqa ega” [1-B-249].

Spektakllarga ham talab o‘zgacha. Bugungi kun aktyoridan nafaqat ro‘l o‘ynash, balki ba‘zi sahna ko‘rinishlarida mahoratli kuylash, raqsga tushish ham talab etiladi. Shu munosabat bilan teatrlarda musiqa san‘atining turli uslub va yo‘nalishlarida, masalan, rokdan klassikagacha o‘zini namoyon eta oladigan aktyorlarga talab juda katta bo‘lmoqda. Teatr san‘ati yo‘nalishida tahsil oluvchi barcha talabalarni har tomonlama yetuk mutaxassis sifatida yetishib chiqishida “Vokal” fanining o‘rni o‘ta muhimdir. Shu sabab ushbu fan oliy o‘quv muassasalarida mutaxassislik fanlaridan biri hisoblanadi. “Vokal” fanida har bir talaba bilan individual, ya‘ni talabaning ovoz imkoniyatlaridan kelib chiqqan holatda yakka tarzda dars o‘tiladi. Ushbu fanning asosiy vazifasi talabalar ovozini ilk mashg‘ulotlardan boshlab kuylash malakalarini shakllantirib, ovoz apparatini bosqichma-bosqich ijodiy jarayonga tayyorlab borishdan iboratdir.

NATIJALAR VA MUHOKAMA. Vokal san‘ati vositasida talabalarning estetik va badiiy didini tarbiyalash, ularning ijrochilik qobiliyatini rivojlantirishda talabchanlik bilan uzluksiz ish olib boriladi. Talabalarga o‘zbek, qardosh xalqlar vokal asarlari, shuningdek, chet el kompozitorlari tomonidan yaratilgan nodir asarlaridan o‘rgatilib, professional uslubda kuylash malakalari shakllantirilib boriladi.

Inson ovozi – tabiatning eng noyob sozidir. Insonning ovoz apparati o‘ziga xos murakkab musiqa asbobi bo‘lib, u o‘zining rang-barang tembr boyligi, nihoyatda nozik musiqani ifodalash xususiyatlariga egaligi bilan barcha musiqa asboblardan ustun turadi. Shu bois unga bo‘lgan cheksiz qiziqish, uni o‘rganish ko‘plab vokal mutaxassislarini, musiqa nazariyotchilarini, olimlarni o‘ziga jalb etib, turli bahs-munozarlarga, ko‘plab risolalarning yaratilishiga sabab bo‘lmoqda. Har bir insonning o‘zi individum, tabiiyki, uning ovoz apparati ham betakror

tuzilishga egadir. Tabiatan inson ovozi qanchalik to‘g‘ri qo‘yilgan bo‘lmasin unda professional vokal ko‘nikmalarini hosil qilish zarurdir. Vokal o‘qituvchilari yigit va qizlarning ovoz imkoniyatlari haqida mukammal bilimga ega bo‘lishlari shart. Talabada xonandalik ovozini tarbiyalashda bir qator metodik qo‘llanmalarga amal qilish kerak. Ularga vokal kuylash ko‘nikmalarini o‘zlashtirishda avval ovoz apparati tuzilishi haqida tushuncha berib o‘tish juda muhimdir.

Tovushni hosil bo‘lishida inson organizmining bir qator organlari: og‘iz, burun bo‘shlig‘i, tovush paychalari, halqum, bronx, o‘pka, nafas mushaklari, diafragmalar ishtirok etadi. Ovoz hosil qilishda yuqorida aytib o‘tilgan a‘zolar asab tizimining buyrug‘ini bajaradilar. Qo‘shiq aytish jarayonida ular bir organizmdek birlashadilar. O‘qituvchi birinchi darslardan talabani tabiatan qanday nafas olishini kuzatishi va o‘rgatishi bilan bir qatorda, talabaga bir qancha mashqlar orqali xonandalik nafas turlarini ko‘rsatishi zarur. Talabaga nafasni asta-sekin, chuqur olib, to‘g‘ri taqsimlab chiqarishni o‘rgatish muhim. Nafas olish shovqinsiz, yengil bo‘lishi va chuqur nafas olish uchun talaba “gul isini hidlanishi”ni tasavvur qilishi lozim. Xonandalik nafasni asta-sekin rivojlantirish va mustahkamlash kerak. Tovush hosil qilishda nafas olish naycha yo‘llari, burun bo‘shliqlari, artikulyatsiya, bo‘g‘iz, rezonator va bir qator mushaklar qatnashishi, erkin kuylashga o‘rgatishda paychalar to‘g‘ri kuchlanishi va bo‘g‘izni siqmaslik holatlari tushuntirib boriladi. Tovushni to‘g‘ri hosil etishda meyordan ortiq nafas olmaslik, yetarlicha nafas olmasdan kuylamaslik, tovush atakasida hosil bo‘lgan hisni keyingi jumlagacha o‘tguncha saqlab qolish asosiy shartlardan biri ekanligi uqtirib borilishi kerak. Ovozlar aniqlanayotganda bir qator belgilarga, ya‘ni: diapazon, tembr, ovoz apparatini anatomik-fiziologik holati, o‘tkinchi notalarga e‘tibor berish zarur. Ovoz sozlash jarayoni talabalar ovozini rivojlantirishdagi muhim bosqichlardan hisoblanib, unda foydalaniladigan mashqlarda qat‘iy ketma-ketlik qonuniyatga rioya qilish zarur. Talaba mashqlarni kuylayotgan vaqtda tomoq erkin va siqilmasligi kerak. Barcha ovozlarga dastlab o‘rta registrda kuylash tavsiya qilinadi.

Masalan, yumuq ovoz bilan kichik mashqlarni xromatik intervallar bo‘yicha yuqori va pastga kuylash, unli tovush mashqidan unli va undosh tovushli mashqgacha kuylash, sekin tempdan-tez tempgacha bo‘lgan mashqlarini kuylash o‘rgatiladi. Har bir mashqlar orasidagi vaqt interval imkon qadar kengroq bo‘lishi va ularni kuylash davomida tovushning to‘g‘ri hosil bo‘lishiga, intonatsion tiniqligiga, nafasni to‘g‘ri olib uni taqsimlanishiga talabani shoshtirmasdan o‘rgatib borish zarur. Talabalarga legatoda ya‘ni jumlar, bog‘inlarni bog‘lab kuylashni o‘rgatish lozim. Ular vokal san‘atini asosi bo‘lmish kantilenada kuylash – eng muhim jihat ekanligini tushunib eyetishlari kerak.

Vokal jarangi ifodaliligi, tovush sifati vokal – texnik ko‘nikmalar: nafasni rezonatorlar ishi, talaffuz apparatini egallashga bog‘liq. Biroq texnik ko‘nikmalarni shakllantirish emotsional yo‘nalish va badiiy ifodalilik bilan birga olib borilishi lozim. Aktyorlikka tarbiyalanayotgan barcha talabalarga xonanda va aktyor vazifalarini alohida, sun‘iy ravishda qo‘yish noto‘g‘ri. Talaba yetuk aktyor bo‘lib yetishsa, u yaxshi xonanda hamdir. Aktyorlik va vokal darslaridan

talaba birdek baxramand bo‘lib, ularning chambarchas bog‘liqligini tushunib yetishi kerak. Bo‘lajak aktyorlarga o‘quv jarayonida kuylash mahorati, ya‘ni vokal texnikasini egallash bo‘yicha muntazam ravishda bilimlar berib boriladi. Talabalarga xonandalik malakalarini egallashda va ayniqsa musiqiy asarlarning yuqori notalarini ijrosida “niqob”da kuylashni o‘zlashtirib olishlariga katta e‘tibor berilish lozim. Esnashni sezish hissi bo‘g‘izni mushak siqilishidan xolos etishga ko‘maklashadi. Bu xaqda professor Sh.T.Pirmatov “Vokal texnikasi asoslari” o‘quv-uslubiy qo‘llanmasida shunday yozadi: “Ovozni yo‘lga qo‘yishning mohiyati tovushni “niqobga” yuborish va ularda yuqori tishlarga tayab turishdan iboratdir. “Niqobdagi” tovush shunday yorqin ifodalanishi kerakki, uning yuqori tishlar ildiziga urayotganligi bilinib tursin”[2:42].

Repertuar ustida ish olib borish jarayonida turli qiyinchilik tug‘ilishi mumkin. Masalan, musiqiy frazaning birinchi notalarga aniq tusha olmaslik yoki frazaning oxirgi bog‘ini noaniq tugatish, musiqiy fraza yo‘nalishda ba‘zi bo‘g‘inlarini eshitilmay qolishi, templarni saqlay olmay tezlashtirib yoki sustlashib ketishi va turli kutilmagan emotsional holatlar kuzatiladi. Bularning barchasini o‘qituvchi dars jarayonida ko‘proq vokalizlar kuylatish orqali bartaraf etishga harakat qilishi lozim. Chunki vokalizlar mashqlardan badiiy asarlarga o‘tish bosqichini bajaradi. Vokalizlar mashqlar singari talaba uchun muhim bo‘lgan qo‘shiqchilik ko‘nikmalarini egallashga yordam beradi. Vokaliz talaba mashqlarda egallagan tovush hosil qilish, ovoz yo‘naltirish ko‘nikmalarini qo‘llash va mukammallashtirishga imkon beradi. Vokalizlarni kuylashda intervallar sofligiga, sur‘atlatga, tembr bo‘yog‘iga va dinamik talablarga albatta e‘tibor berilishi kerak.

XULOSA. O‘qituvchi talaba bilan yangi asar ustidagi ish jarayonida bo‘g‘inlar talaffuziga e‘tibor beribgina qolmay, har bir so‘z va bo‘g‘in ustida ham tinmay ishlashi kerak. Chunki so‘z aniqligi nafaqat ijrochi balki tinglovchi uchun ham nihoyatda muhimdir. Aniq talaffuzga erishish uchun talaba bilan har bir qiyinchilik tug‘dirgan unli va undosh tovushlar ustida ishlash maqsadga muvofiqdir.

Kuylash – bu so‘z bilan boqliq bo‘lgan musiqa san‘ati. Musiqiy nutq hosil bo‘lishida nutq a‘zolari: oqiz bo‘shliqi, til, yumshoq tanglay, pastki jaq, bo‘g‘iz, hiqldoq qatnashadi. Bu a‘zolarining (unli va undosh) nutq tovushlarini yaratishga qaratilgan ishi artikulyasiya (talaffuz) deyiladi.

Talaffuz a‘zolari alohida ahamiyatga ega. Bu ovoz apparatining eng harakatchan va irodamizga buysunadigan qismi. Pastki jag‘ harakati, lablar ishi, yumshoq tanglay - bu a‘zolar ishi avvalo bo‘g‘iz bilan bog‘liq. Talaffuz a‘zolari ishi sustligi, xuddi zo‘riqish kabi butun ovoz apparati ishiga ta’sir qiladi.

Kuylashda yumshoq tanglay va bo‘g‘iz sozligi juda muhim, zero ongimizga bo‘ysungan yumshoq tanglay orqali bo‘g‘izga uning barqarorligiga ta’sir etamiz. Yumshoq tanglayning esnash holatiga kelishi unlilar shakllanishga sharoit yaratadi, ularning dumaloqlashuviga, tembri, buyog‘i, yuqori pozitsiyaga ta’sir etadi. Yuqori notalarni kuylaganda yumshoq tanglayning baland ko‘tarilishi, baland "gumbaz" ni talab qiladi. Bu ayniqsa yigitlar ovozlarida

yuqori notalarni shakllantirishda muhim. Kuylashga jarayoni boshidanoq talabalarni esnashga o‘rgatishga qat’iy e’tibor qaratish lozim, esnash – nafas olish pozitsiyasining tarkibiy qismi sanaladi.

Artikulyatsiya organlarning kuylashda unililar hosil bo‘lishida nutqiy unililardagidan akustika formatiga ko‘ra farqlanadi. Xonandalik ovozi va ovoz apparati ishiga ta’sir usuli vokalga o‘rgatishning fonetik metodi bo‘lib, vokal pedagoikada keng tarqalgan va samarali hisoblanadi.

Artikulyatsiya organlari ishi intensivligi va muvofiqlashganligi nutq tovushlari talaffuz sifati, so‘zlar aniqligi diksiya belgilaydi. Umuman olganda, talaba asarni yaxshi o‘zlashtirib olgach, asardagi dinamik tuslar ustida ish olib borilishi mumkin. Asarlar ustida ishlash yoki o‘rganish jarayonida albatta uni tempiga qarab, holatga kirishib kuylash talab etiladi. Talaba mana shu asosiy bosqichlarni o‘tib bo‘lgach, o‘qituvchi asarni badiiy obrazini tinglovchiga yetkazib berish ustida ishlay boshlaydi. Har bir kuylanadigan asarni talaba shunday ijro etishi kerakki tinglovchi uni nafaqat aktyor yoki xonanda, balki monospektakl ko‘rganday bo‘lishi kerak. Talabada xonandalik ovozini tarbiyalashda o‘qituvchilar yuqorida aytib o‘tilgan sifatlar va xususiyatlarni yillar mobaynida tarbiyalab borishlari kerak.

Vokal texnikasidagi ana shu barcha talablarni o‘zlashtirib olgandagina xonanda kuylayotgan asarlarini tinglovchiga mazmunan mohirona yetkazib berishi mumkin. Kuylash ko‘nikmalarini o‘rganishda talabada ichki tuyg‘u, ijodiy ko‘tarinkilik, mustahkam iroda, fikrlash, o‘z kuchiga ishonch, maqsad sari intilish, yaxshi kayfiyat asosiy jihatlardir.

Asarlar qanday xarakterda yozilmasin ularni tinglovchilarga yetkazib kuylay bila olish uchun ham o‘qituvchi, ham talabadan juda ko‘p mehnat hamda professional yondashuv talab qilinadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Madaniyat va san’at atamalarining izohli lug‘ati. – T. 2015, 249 bet.
2. Pirmatov Sh. “Vokal texnika asoslari”. Toshkent.: 2011.
3. PF-60-son 28.01.2022. 2022-2026-yillarga mo‘ljallangan Yangi O‘zbekistonning taraqqiyot strategiyasi. Toshkent. 2022. www.lex.uz



YANGI O‘ZBEKISTONDA O‘ZBEK MILLIY TEATRINING JAMIYAT MADANIY HAYOTIDAGI AHAMIYATI

Rashidov Mahmud Rasulovich,
*O‘zbekiston davlat san‘at va madaniyat instituti
“Estrada va ommaviy tomoshalar san‘ati”
kafedrasi professori.*

Annotatsiya: Bugungi globallashuv zamonida har bir millatning o‘ziga xosligi va etnik qadriyatlarini saqlab qolish, ijtimoiy hayotda yuz berayotgan voqealarni aks ettirish, xalqning ma’naviy-ma’rifiy immunitetini oshirish, yoshlarni milliy va umuminsoniy g‘oyalarga sadoqat ruhida tarbiyalashda teatr san‘ati muhim o‘rin tutadi. Ushbu maqolada Yangi O‘zbekistonda milliy teatrning jamiyat madaniy hayotidagi ahamiyati to‘g‘risida fikr yuritiladi.

Kalit so‘zlar: Teatr san‘ati, dramaturgiya, rejissura, uchinchi renessans, tafakkur, spektakl, xalqaro madaniy aloqalar, festival.

ЗНАЧЕНИЕ УЗБЕКСКОГО НАЦИОНАЛЬНОГО ТЕАТРА В КУЛЬТУРНОЙ ЖИЗНИ ОБЩЕСТВА В НОВОМ УЗБЕКИСТАНЕ

Аннотация: В современную эпоху глобализации театральное искусство играет важную роль в сохранении самобытности и этнических ценностей каждой нации, отображении событий, происходящих в общественной жизни, повышении духовного и образовательного иммунитета народа, воспитании молодежи в духе преданности к национальным и общечеловеческим идеалам. В данной статье рассматривается значение национального театра в культурной жизни общества Нового Узбекистана.

Ключевые слова: Театральное искусство, драматургия, режиссура, третий Ренессанс, мысль, спектакль, международные культурные связи, фестиваль.

IN NEW UZBEKISTAN UZBEK NATIONAL THEATER SIGNIFICANCE IN THE CULTURAL LIFE OF SOCIETY

Annotation: In the modern era of globalization, theatrical art plays an important role in preserving the identity and ethnic values of each nation, displaying events taking place in public life, increasing the spiritual and educational immunity of the people, and educating young people in the spirit of devotion to national and universal ideals. This article examines the importance of the national theater in the cultural life of the society of New Uzbekistan.

Key words: *Theatrical art, drama, directing, third Renaissance, thought, performance, international cultural relations, festival.*

Inson va jamiyat hayotida, xalqning ma'naviy dunyosini, ongu tafakkurini yuksaltirishda teatr san'atining o'rni va ahamiyati beqiyosdir.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyev

KIRISH. Yangilanayotgan O‘zbekistonda milliy madaniyat va san’atning barcha sohalarini qo‘llab-quvvatlash, rivojlantirish ma’naviy-ma’rifiy islohotlarni takomillashtirish, badiiy-barkamol san’at asarlari yaratish orqali xalqimiz, ayniqsa, yoshlar ongiga ezgu g‘oyalarni singdirishga jiddiy e’tibor qaratilmoqda. Ushbu vazifalarni amalga oshirishda teatr san’atining badiiy-ijodiy va ijtimoiy funksiyalaridan foydalanish yaxshi natija bermoqda. Davlatimiz rahbari Sh.M.Mirziyoyev 2023-yilning 22-dekabr kuni bo‘lib o‘tgan Respublika Ma’naviyat va ma’rifat kengashining kengaytirilgan yig‘ilishida madaniy hayotimizning barcha jabhalari qatori teatr san’atiga ham alohida to‘xtalib, “teatr san’atini rivojlantirish bo‘yicha dastur ishlab chiqish, unda eng yaxshi pyesalar uchun ijodiy buyurtma berish, ijodiy va yordamchi xodimlarning chet el teatrlarida mahoratini oshirish, yosh rejissyorlarni qo‘llab-quvvatlash uchun Mannon Uyg‘ur nomidagi mukofot ta’sis etish, korxona va muassasalarda oyning bir kuni “Teatr kuni” deb belgilanib, xodimlarning teatrga borishlarini yo‘lga qo‘yish” singari muhim ustuvor vazifalarni ta’kidlab o‘tgandi[1].

Ushbu vazifalardan kelib chiqib, teatrning jamiyat hayotidagi o‘rnini oshirish, zamonaviy spektakllarning yaratilishiga imkoniyat yaratish, teatrning moddiy-texnik bazasini yaxshilash va malakali kadrlarni shakllantirish borasida ko‘plab amaliy ishlar qilinmoqda.

Xorijiy mamlakatlarda sodir bo‘layotgan ijtimoiy-madaniy, mafkuraviy jarayonlarda xalqlarning, millatlarning o‘zligini anglash, fuqarolarga milliy ruhni singdirish alohida ahamiyat kasb etmoqda. Bugungi kunda har bir xalq madaniyatini keng yoyish milliy teatr san’atini targ‘ib qilish, uning an’analarini asrab-avaylash hamda rivojlantirish masalalariga jiddiy e’tibor qaratish zaruriyatini taqozo etmoqda. Bu esa o‘z navbatida dunyo xalqlarining tarixi, o‘ziga xos madaniyati va san’atini umumbashariy qadriyatlar bilan uyg‘unlikda o‘rganish dolzarb ekanligini ko‘rsatmoqda.

ADABIYOTLAR TAHLILI. Ma’rifatparvarlar Turkistonga kirib kelgan rus, ozarbayjon, tatar gastrol truppalari namoyish etgan sahna asarlarini olib o‘rgandilar va yevropaga xos teatr san’ati ustuni yaratildi. Jadidchilik namoyondalari tomonidan sahnalashtirilgan “Padarkush”, “Baxtsiz kuyov”, “To‘y”, “Juvonmarg”, “Mazluma xotin”, “Eski maktab, yangi maktab”, asarlarining barchasi xalqning kundalik hayotini ochib berishga qaratilgan. Ularning asosiy mazmuni xalq ongiga yangicha ta’lim-tarbiyaning ahamiyatini

singdirish, jamiyatda ilmsizlik natijasida kelib chiqadigan salbiy oqibatlarni tanqid qilishdan iborat edi.

Jadid ziyolilari sahna asarlarining o‘ziga xos xususiyati (ayniqsa hajviy pyesalar) yaratilgan asarlarda og‘zaki dramaturgiya, xalq maydon teatri an‘analari, qahramonlari ta’siri yaqqol seziladi. Shu bilan birga, jadid dramalari va komediyalarining sahnaviy talqinlarida Yevropa tipidagi teatrga intilish sezilganligini ko‘rish mumkin. Sahna uchun tayyorlangan tomoshalar teatr binosida yoki maxsus sahnalarda ko‘rsatila boshlangan.

Jadidchilik harakati hamda o‘zbek jadid dramaturgiyasi haqida san‘atshunos olim Sh.Rizayev ham o‘zining tadqiqotlarida muhim ma’lumotlarni keltirib o‘tadi. Olimning fikricha, o‘zbek jadid dramaturgiyasi va teatrining shakllanishi, avvalo, ijtimoiy hayot taqozosi va ehtiyoji tufayli sodir bo‘lgan[2]. 1911-yilda Maxmudxo‘ja Behbudiy “Padarkush yoxud O‘qumagan bolaning holi” nomli “3 parda 4 manzarali milliy, birinchi fojia”sini yozadi. Ushbu asar 1913-yili Samarqandda alohida kitob holida chop etiladi. “Padarkush” pyesasining e’lon qilinishi bu Behbudiy yoki Samarqand shahri ziyolilari uchun ahmiyatli bir hodisa bo‘lmay, butun Turkistonda ijtimoiy-madaniy hayotning yanada jonlanmog‘i uchun, teatr havaskorlari negizida yangi-yangi ma’rifatchi jamoalar maydonga kelishi uchun turtki bo‘lgan.

NATIJA VA MUHOKAMA. San‘at turlari orasida teatr o‘zining jonli tabiati, ta’sirchanligi, inson ruhiyati, shuuriga bevosita ta’sir ko‘rsatishi, muayyan voqea-hodisani tomoshabin ko‘z o‘ngida aniq-yorqin gavdalantirishi va boshqa xususiyatlari bilan ajralib turadi. “Sahna bilan tomoshabinlar zali o‘rtasida samimiy bog‘lanish, muloqot hosil bo‘lib, ham sahna ijodkorlarini, ham tomoshabinlarni ma’nan boyitadi, ruhini sozlaydi, ko‘nglini ko‘taradi. Ya’ni ikki tomonlama ta’sirlanish hosil bo‘ladi”[3].

Shuningdek, teatr ijtimoiy minbar sifatida ko‘pchilikning dunyoqarashini aks ettirib, jamiyatdagi o‘zgarishlar, mafkuraviy jarayonlarga munosabat bildirishi va shu orqali ijtimoiy fikrning shakllanishiga xizmat qilishi mumkin.

“Teatr san‘ati azaldan xalq orzu-armonlarini, quvonchi va tashvishlarini, kurashini ifodalovchi san‘at sifatida shakllangani ma’lum. Ammo, mustabid tuzum hukmronligi yillari davomida uni “zanjirband” etishga, yolg‘on ideologiyaning jarchisiga aylantirishga zo‘r berib intildilar. Buning natijasida milliy teatrimiz sahnasi uzoq yillar asosan “usti yaltiroq, ichi qaltiroq” g‘oyalar va ularni targ‘ib etuvchi yasama ijobiy qahramonlar maydoniga aylanib keldi” [4]. Mustaqillik davri o‘zbek teatri badiiy-g‘oyaviy, ijtimoiy-mafkuraviy jihatdan ko‘plab o‘zgarishlarga yuz tutdi. Sovet davridagi sotsialistik realizm qoliplaridan xoli bo‘lib, yangi mazmun, shakl va ifodalar bilan boyidi. Xususan, tarixiy shaxslarga munosabat va yondashuv tubdan o‘zgardi, o‘tmishdagi ulug‘ ajdodlarimiz haqida xolis va haqqoniy fikr yuritish imkoniyati tug‘ildi. Bu esa teatr ijodkorlarini yanada ruhlantirib, turli mavzu va janrdagi yangi sahna asarlari yaratishga undadi.

Istiqlol yillari mamlakatimiz teatrlarida tarixiy mavzudagi asarlarga e’tibor kuchaydi. Bu jarayon bevosita xalqimizning milliy qadriyatlari, tarixiy xotirasini qayta tiklash, ulug‘ ajdodlarimizning jasorati, ilmiy-ma’rifiy merosini yuzaga chiqishi bilan bog‘liq edi.

Teatrlarimizda Spitamen, At-Termiziy, Imom Buxoriy, Al-Farg‘oniy, Umar Hayyom, Jaloliddin Manguberdi, Amir Temur, Alisher Navoiy, Bobur, Mashrab, Nodirabegim, Ogahiy singari buyuk shaxslarga bag‘ishlangan tarixiy spektakllar sahnaga qo‘yildi. “O‘tgan davrda tarixiy mavzuda yaratilgan sahnaviy asarlar orasida tarixiy-biografik xarakterdagilari son jihatdan yetakchilik qildi. Bunga sabab, avvalo, xalqning buyuk o‘tmishdoshlari hayoti va faoliyatiga qiziqishi bo‘lsa, ikkinchidan, buyuk allomalar yubileylari munosabati bilan hukumatimiz tomonidan chiqarilgan qarorlar ham bunga turtki bo‘ldi. Ushbu yillarda tarixiy mavzuda respublika teatrlarida yuzdan ortiq asar sahnalashtirilganining o‘zi fikrimizning isbotidir. Ayniqsa, dastlabki o‘n yillikda tarixiy mavzu sahna san‘atida yetakchi mavqeda bo‘ldi” [5].

Eng qadimgi davrlardan to mamlakatimizga islom dini kirib kelguniga qadar kechgan voqeliklar, yashagan tarixiy shaxslar haqida ham ko‘plab asarlar yaratildi va sahnalashtirildi. Xususan, Yo‘ldosh Muqimovning “Avesto” haqidagi “Mangu mash‘al”, Komil Avazning “Avesto” – mehr farzandi”, Y.Muqimov va Hayitmat Rasulning Spitamenga bag‘ishlangan “Muqaddas taxtizar”, Nasrullo Qobulning Ibrohim (a.s.) tavalludi haqidagi “Namrud”, S.Sirojiddinovning “To‘maris”, Usmon Azimning “Alpomishning qaytishi” kabi asarlari fikrimiz dalilidir.

1996-yil mamlakatimizda Amir Temur yili deb e‘lon qilinishi va 1997-yilda o‘tkazilgan “Navro‘z” festivalining bu shaxsga bag‘ishlanishi natijasida Sohibqiron siymosi aks etgan ko‘plab dramatik asarlar yaratildi va sahnalashtirildi. Xususan, O‘zbek Milliy akademik drama teatrida O‘zbekiston Qahramoni Abdulla Oripovning “Sohibqiron” dramasi taniqli rejissyor Olimjon Salimov tomonidan sahnalashtirildi. Spektaklda Amir Temur ko‘p qirralli, murakkab shaxs sifatida aks ettiriladi, u nafaqat qudratli hukmdor, buyuk sarkarda, ayni vaqtda oddiy inson o‘laroq iztiroblarga to‘la, tuyg‘ulari ichkin, botiniy uyg‘oq siymo bo‘lib ko‘z oldimizga keladi. “Yuksak qahramonlik, tantanavor ruh, muhabbat ustuvor bo‘lgan spektaklda Amir Temur siymosi xalq va mamlakat birligi uchun kurashgan, adolatni bosh shior bilib, o‘z yurtida ulkan bunyodkorlik ishlarini amalga oshirgan buyuk davlat arbobi, vatanparvar shaxs sifatida ko‘rsatiladi”[6]. Sohibqiron obrazini gavdalantirgan mahoratli aktyor Tesha Mo‘minov bori quvvati, ehtirolari, yurak qo‘rini sarflab, Temur ruhiyati, sajiyasini keng masshtabda ifodalashga, uni biz idrok etgan, tasavvur qilgan yuksak darajada jonlantirishga harakat qildi.

XULOSA. 2017-yildan O‘zbekiston madaniy hayotida yangi sahifa ochildi. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti etib saylangan Sh.M.Mirziyoyev adabiyot, san‘at va ma‘naviy faoliyat bilan bog‘liq boshqa sohalarni qo‘llab-quvvatlashga alohida e‘tibor qaratdi. 2017-yilning 3-avgust kuni Prezidentimiz yurtimizning ijodkor ziyolilari, adabiyot va san‘at namoyandalari bilan uchrashib, bevosita ijodiy sohalarda yig‘ilib qolgan muammolarni atroflicha tahlil qildi, ularni bartaraf etish yuzasidan taklif-mulohazalarini bildirdi. “Adabiyot va san‘at, madaniyatni rivojlantirish – xalqimiz ma‘naviy olamini yuksaltirishning mustahkam poydevoridir” mavzusidagi mazkur muloqotda mamlakatimizda adabiyot, teatr, kino, musiqa, tasviriy san‘at va boshqa ijod turlarini rivojlantirish bo‘yicha dolzarb fikrlar o‘rtaga tashlandi. Xususan,

davlatimiz rahbari teatr san‘atida yechimini kutayotgan dolzarb muammolarga ham alohida e‘tibor qaratdi, teatrlarning moddiy-texnik bazasini yaxshilash, sahna ijodkorlarini qo‘llab-quvvatlash, xalqimiz ma‘naviyatini yuksaltiruvchi badiiy-barkamol sahna asarlari yaratish bo‘yicha zarur taklif-mulohazalarini bildirdi.

Har qanday jamiyatning ijtimoiy-siyosiy, madaniy jarayonlari o‘z davriga oid hujjatlar, rasmiy manbalar, memuarlar, o‘sha zamonda yashagan kishilarning xotiralarida muhrlanadi. Ularni o‘rganish va tahlil qilish o‘sha davrning hukmron mafkurasi, ijtimoiy hayoti va madaniyatidagi o‘zgarishlar, bunga ta’sir etgan omillarni ko‘rish va xulosa chiqarish hamda mohiyatini yanada chuqurroq anglash imkoniyatini yaratadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Mirziyoyev Sh.M. Ma‘naviyat boshqa sohalardan oldinda yurishi, yangi kuchga, yangi harakatga aylanishi kerak. Respublika Ma‘naviyat va ma‘rifat kengashining kengaytirilgan yig‘ilishida so‘zlangan nutq. 22.12.2023. // <https://president.uz/uz/lists/view/6941>.
2. Rizayev Sh. “Jadid dramasi”//Mas’ul muharrir N.Karimov/. – T.: Sharq, 1997. – 35-b.
3. Bayandiyev T., Ikromov H., Axmadjonova M. O‘zbek teatrida milliy g‘oya talqini – T., 2009. – B.9.
4. Istiqlol va milliy teatr (to‘plam) – Toshkent: Yangi asr avlodi, 2002.
5. Rahmatullayeva D. Tarix va teatr. – Toshkent: G‘.G‘ulom nomidagi nashriyot-matbaa ijodiy uyi, 2022. – B.264-265.
6. Rizayev Sh. Istiqlol davri o‘zbek tarixiy dramaturgiyasi // Ozod Vatan saodati. V jildli. V jild (Adabiy tanqid). – Toshkent: “ADIB” nashriyoti, 2013. – B. 303-304.



BO'LAJAK TASVIRIY SAN'AT O'QITUVCHILARINING KASBIY KOMPETENSIYASINI RIVOJLANTIRISHDA BADIY TAHLILNING O'RNI VA AHAMIYATI

Nurtayev Urinboy Nishonbekovich

*Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika universiteti
Tasviriy san'at kafedrası mudiri p.f.n. professor*

Adxamova Oltinoy Rafiqjon qizi

*Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika universiteti
Tasviriy san'at yo'nalishi 1-bosqich magistranti*

oltinoyadhamova@gmail.com

Annotatsiya: Mazkur maqola bo'lajak tasviriy san'at fani o'qituvchilarini tayyorlashda Tasviriy san'atning bir bo'g'ini bo'lmish badiiy tahlilning o'rni va ahamiyati, bog'liqligi, san'at bo'yicha yuqori malakali pedagog kadrlar tayyorlashda zamonaviy pedagogik texnologiyalardan unumli foydalangan xolatda asarlarning ma'nosi va ahamiyati to'g'risida tushuncha berish, talabalarni san'at to'g'risida xabardor qilishga va bilishga o'rgatish masalalari hamda, badiiy tahlil orqali bo'lajak tasviriy san'at fani o'qituvchilarining kasbiy kompetensiyalarini shakllantirish masalalari yoritilgan.

Kalit so'zlar: Tasviriy san'at, kompetensiya, badiiy tahlil, pedagog, kadr, tizim, samara, rang, mazmun, mashg'ulot, moxiyat, talaba, nazariy bilim, amaliyot, rassom, ijod, namuna, asar.

THE ROLE AND IMPORTANCE OF ARTISTIC ANALYSIS IN DEVELOPING THE PROFESSIONAL COMPETENCE OF FUTURE TEACHERS OF FINE ARTS

Abstract: This article discusses the role and importance of artistic analysis, which is a part of Fine Arts, in the training of future teachers of fine arts, the relationship between it, the effective use of modern pedagogical technologies in the training of highly qualified pedagogical personnel in art, the issues of providing an understanding of the meaning and importance of works, the issues of educating students to be aware of and knowledgeable about art, and the issues of forming the professional competencies of future teachers of fine arts through artistic analysis.

Keywords: Fine arts, competence, artistic analysis, teacher, staff, system, effect, color, content, training, essence, student, theoretical knowledge, practice, artist, creativity, example, work.

РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ ИСКУССТВЕННОГО АНАЛИЗА В ФОРМИРОВАНИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ИЗОБРАЗИТЕЛЬНОГО ИСКУССТВА

Аннотация: В данной статье речь идет о роли и значении художественного анализа, являющегося частью изобразительного искусства, в подготовке будущих учителей искусствоведения, высоко квалифицированных педагогов-искусствоведов, обеспечивающих понимание смысла и значения произведений в деле эффективного использования современных педагогических технологий в подготовке кадров, вопросы обучения студентов информированию и познанию искусства, посредством художественного анализа освещаются вопросы формирования профессиональных компетенций будущих учителей изобразительного искусства.

Ключевые слова: Изобразительное искусство, компетентность, художественный анализ, педагог, коллектив, система, эффект, цвет, содержание, обучение, содержание, ученик, теоретические знания, практика, художник, творчество, пример, работа.

KIRISH

O‘zbekiston Respublikasi ijtimoiy-iqtisodiy taraqqiyotning barcha sohalarida ro‘y berayotgan tub o‘zgarishlar ma’naviy, ma’rifiy, mafkuraviy, kasbiy jihatdan mutlaqo yangi zamon kishisini shakllantirishni talab etadi. Hozirgi zamon yoshlarini milliy, sharqona, tarxiy qadriyatlarni hisobga olgan holda zamonaviy ruhda tarbiyalash ham ijobiy insoniy fazilatlarga ega bo‘lgan kasb sohiblarini tayyorlash muammosi davlat miqyosidagi dolzarb masalardan hisoblanadi. O‘zbekistonda yangi ma’naviy-g‘oyaviy yo‘nalishlarning shakllanishi o‘z navbatida, zamonaviy san’atning barcha sohalariga ta’sir etib, ijobiy izlanishlar doirasini kengaytirib, badiiy tafakkur rivojini yanada jadallashtiradi. Tarixiy, madaniy va ma’naviy-axloqiy qadriyatlarning keng qatlamlarini qayta idrok etish g‘oyalari, yangilanish tamoyillari tasviriy va amaliy san’at tizimida yaqqol namoyon bo‘lmoqda. Madaniy meros va yuksak badiiylik milliy an’analarni rivojlantirish, undan foydalanish, undagi ijodiy amaliyot uslublarini joriy etish, tabiiy material bilan ishlash, insonlarda, ayniqsa, yoshlarda qunt, chidam, qatiyat, tasviriy san’atning falsafiy, psixologik, qirralarini urgatish maqsadga muvofiqdir. Ta’lim tizimida, ya’ni maktab, litsey, kasb-hunar kollejarida, oliy o‘quv yurtlarida o‘quvchi-yoshlarni siyosiy-g‘oyaviy va estetik ruxda tarbiyalashda, go‘zallikni seza bilishga, tasviriy san’at asarlarini o‘rganishga, ulardan baxra olishga, izlanuvchanlik va yaratuvchanlik qobiliyatlarini oshirishga, ushbu san’atga bo‘lgan qiziqishini kuchaytirish, kasb tanlash, ko‘nikma va dunyoqarashini shakllantirishda muxim ro‘l o‘ynaydi.

METADALOGIYA

Badiiy ta’limning hozirgi amaliyotida badiiy bilimlarni o‘rganish talabalarining amaliy studiya ishini bajarishda va tanqidiy bilimlarni ishlab chiqarish masalalarini hal qilish qobiliyatini o‘z ichiga olganini anglatadi. O‘qitish nuqtai nazaridan, studiya amaliyotini o‘rganish to‘g‘ridan-to‘g‘ri rasmlar, rasm, fotografiya, arxitektura, grafika dizayni, interer

dizayni va boshqa ko'plab mavzular bilan shug'ullanadigan amaliy mavzular orqali amalga oshiriladi. Tanqidiy bilimlarni o'rganishga kelsak, u san'at tarixi, san'atni qadrlash, san'atshunoslik va estetika kabi nazariy fanlar orqali beriladi. San'at bo'yicha bilimlarga ega bo'lgan talabalar nafaqat har bir tarkibiy qismlarning mazmunini, balki ikkala komponentning integratsiyasini ham namoyish eta olishlari kerak. Boshqacha qilib aytganda, talabalar badiiy ijod qilishda mohir bo'lishdan tashqari, san'at haqida gapirish yoki yozishni bilishlari kerak. Talabalarning tanqidiy bilimlarini oshirishda badiiy ta'limning keng tarqalgan yondashuvlaridan biri bu ularga san'atshunoslikni o'rgatishdir. Bunday yondashuvda, talabalarga nafaqat tanqid qilishning tegishli bosqichlarini o'rganish, balki to'g'ridan-to'g'ri o'zlarining studiyalarida olib boradigan amaliyoti davomida tanqid qilishning to'g'ri strategiyalarini qo'llash o'rgatiladi. Bu atama sifatida san'atshunoslik san'at asarini jiddiy va ob'ektiv tekshirish va uni muntazam ravishda ko'rib chiqish jarayonini anglatadi. Badiiy tanqid jarayoni badiiy asarlarning ma'nosi va ahamiyati to'g'risida tushuncha berish orqali odamlarni (shu jumladan san'atkorlarni) san'at to'g'risida xabardor qilishga va bilishga o'rgatadi. San'atshunoslik orqali odam san'at haqida tushunchasini oshirishga yordam beradi va shu bilan san'at asari nimaga ta'sir ko'rsatishini madaniy va ijtimoiy qadriyatlar bilan yoritib berish orqali san'atga bo'lgan hurmat hissini shakllantirishga yordam beradi. Garchi badiiy tanqid hali ham falsafiy jihatdan bahsli tushuncha bo'lsa-da²⁰, amaliy jihatdan badiiy asarlarni lingvistik tadqiq qilish yoki san'at haqida suhbat²¹ unda biz san'atning yanada chuqurroq ma'nosini kashf etamiz va unga munosabat bildirishda kuzatish usullarimizni aniqlaymiz. Ko'rish san'atshunoslikda eng muhim fazilati hisoblanib, ayniqsa hozirgi san'ati tizimida, san'at o'qituvchilari kuchli studiya amaliyotidan tashqari san'at darslarida badiiy tarix va san'atshunoslik bo'yicha darslarni taklif qilishga ehtiyoj seziladi.²²

Oliy ta'lim tizimida tasviriy san'at o'qituvchilarini tayyorlash bo'lajak mutaxassislarni badiiy-ijodiy va kasbiy-pedagogik jihatlar bo'yicha tarbiyalashni nazarda tutadi. Quyida biz bo'lajak tasviriy san'at o'qituvchisini professional faoliyatga tayyorlash, uning kasbiy kompetentligini yagona psixologik-pedagogik va badiiy-ijodiy yo'nalishlar uyg'unligida shakllantirish sifatida ko'rib chiqamiz. Kasbga badiiy-ijodiy jihatdan tayyorlash muayyan tajribalar orttirishni talab qiladi va ular quyidagilarni shakllantirishga yo'naltirilgan:

- turli davr o'zbek va horijiy xalqlarning tasviriy san'ati nazariyasi va tarixini o'rganishni nazarda tutadigan madaniy-tarixiy kompetentlik;
- san'atning turli sohalariga taalluqli badiiy ifodalash vositalari bilan ishlashni o'rganishdan iborat badiiy-amaliy kompetentlik;

²⁰ Geahigan, G. (1983). Art criticism: An analysis of the concept. Visual Arts Research, 9(2), 10-22. doi:10.2307/20715530

²¹ Feldman, E.B. (1982). Varieties of visual experience. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

²² Hamblen, K. A. (1985). A descriptive and analytical study of art criticism formats with implications for curricular implementation. American Educational Research Association Arts and Learning SIG Proceedings, 3, 1-13.

- tasviriy san‘atning yuksak ma‘naviy-ahloqiy, estetik ideallarga tayangan badiiy did va baholash mezonlarini singdirish.

Mutaxassis kasbiy faoliyati ijodkorlik, yaratuvchanlik bilan bog‘liq bo‘lgani sababli badiiy tayyorgarlik masalasi ustuvor ahamiyat kasb etadi. Biz bu jarayonni tasviriy san‘at sohasi bo‘yicha kasbiy kompetensiyani shakllantirish, badiiy-ijodiy tafakkur, turli ifodalash vositalari hamda materiallar yordamida badiiy obraz yaratish sohasi bo‘yicha maxsus qobiliyatlarni rivojlantirish sifatida tasavvur qilamiz.

ADABIYOTLAR TAHLILI

Har qanday o‘quv fanidan ta‘lim sifati va samaradorligini oshirishning muhim pedagogik shartlari mavjud. Shunday shartlar osirasida, shubhasiz ta‘limning didaktik prinsiplari e‘tirof etiladi. Ta‘limiy jarayonning kontekstidan, muayyan bosqichdagi ta‘limiy va tarbiyaviy maqsadlardan, shuningdek, o‘quv fanlarining xususiyatlaridan kelib chiqqan holda u yoki bu didaktik prinsiplar qo‘llanadi. Tasviriy san‘at ta‘limi tarixi va nazariyasi, ta‘lim amaliyotining taxlilidan ayonki, ta‘limning bu sohasida ko‘rgazmalilik, fanlararo aloqadorlik, uzviylik va uzluksizlik

prinsiplari ustuvor tarzda qo‘llaniladi. Chunki o‘quvchilarda tasviriy savodxonlikni shakllantirishda demakkki, badiiy ta‘lim sifati va samaradorligini oshirishda bu prinsiplar alohida ahamiyat kasb etadi. Badiiy tanqid qilish orqali san‘at asarlarining ma‘nosi va ahamiyatiga bog‘liqligiga ishonch hosil qilinadi. Bu esa hozirgi ehtiyojga mos kontekstda og‘zaki yoki yozma munozara shakli orqali tasvirlarni badiiy tahlil san‘ati bilan shug‘ullanadi.²³ Tasviriy san‘at asarlarini tahlil qilish orqali badiiy tanqidni mashq qilish odamning idrokini va tasavvurini oshiradi, boshqalarga nisbatan his-tuyg‘ular va insoniylik darajasini ko‘tarish chuqurlashadi.

Tasviriy san‘at sohasida bo‘lajak o‘qituvchilarni kasbiy tayyorlash, shaxsning ijodiy qobiliyatlarini shakllantirish masalalariga, hamda ijodiy jihatdan yoshlarni kasbiy tayyorlash masalalarida qadimgi Yevropa Badiiy Akademiyalarining mashhur rassomlari, nazariyotchilaridan Lonardo da Vinchi, Mikeladjelo Buanorotti, Piter Paul Rubens. Rafael Santi, Albrext Dyurer va boshqalarning ilmiy va ijodiy asarlarini keltirish mumkin. Rossiya tasviriy san‘at namoyandalaridan 19-20 asrda ijod qilgan I.Ye.Repin, N.Savrasov, Pavel Chistyakovlarning ijodiy hamda ilmiy ishlarni keltirish mumkin. Rus pedagog va psixologlardan A.V.Bakushinskiy, L.S.Vygodskiy, Ye.I.Ignatev, Ye.A.Flerina, T.S.Komarova, S.Ye.Ignatev, S.L.Rubinshteyn, B.M.Teplovlar bo‘lajak pedagogni ijodiy jihatdan kasbiy tayyorlash masalalariga murojaat qilgan bo‘lsalar, mutaxassislik fanlarini o‘qitish metodikasini takomillashtirish muammolariga bag‘ishlangan masalalarga olimlardan L.G.Medvedev, L.A.Ivaxneva, V.K.Lebedko, Ye.V.Shoroxov, V.S.Kuzin, V.V.Koreshkov, A.S.Xvorostovlar o‘zlarining ilmiy tadqiqot ishlarida murojaat qilganlar. O‘zbekistonlik olimlardan B.B.Baymetov, S.S.Abdullayev, B.B.Azimov, N.X.Tolipov, Q.Q.Qosimov,

²³ Greer, W. D. (1984). Discipline-based art education: Approaching art as a subject of study. *Studies in Art Education*, 25(4), 212-218. doi: 10.2307/1320414

R.X.Xasanov va boshqalar olib borganlarlar. Har qanday o‘quv predmetining rivojlanishi tarixiy rivojlanish jarayonlari bilan bevosita bog‘liq. XVII asrda akademik rasm chizishning nazariy qoidalarini Uyg‘onish davri rassomlarining talqinlaridayoq ifoda etila boshlangan. XVIII asrda yuzaga kelgan suratga akademik o‘qitish nazariyasi ma’lum o‘zgartirishlar kiritilib, endi badiiy amaliyot yangi sharoitlarida amalga oshirildi. XIX asrda akademik rasm nazariyasi va amaliyotida o‘quv masalalarini kompleks hal etish bo‘yicha faol izlanishlar boshlangan.

Boshlovchi rassom tasvirni ko‘rishdan oldin har bir bosqichda avvaliga qog‘ozga tushirmoqchi bo‘lgan tasvirining hayoliy tasvirini yaratib oladi: predmet shakli, o‘ziga xoslik xususiyatlari haqida tasavvuri hali aniq bo‘lmaganida, u umumiy sxemali shakl bilan cheklanadi, shundan keyin, pedagog tushuntirgan narsa haqida kuzatish olib borish va qayta tushunib olgan sari u ko‘rinayotgan naturani haqiqiy va emotsional – mazmunli ifoda etilishiga yaqinlashib boradi. Bugungi kunda ba’zi pedagoglar tasvirladda naurani ko‘rish va taxlil qilishga e’tibor qaratmaydilar. Bunday usulni qo‘llamaydilar, uning badiiy ijodga ta’sir etishida “sxematizm” va qonun qoidalar badiiy rivojlanishga to‘sqinlik qilishini sabab qilib ko‘rsatadilar. Akademik tasvirlashga qarshi chiqib, murakkab shaklni soddalashtirish, sxemalarga, qoidalariga qarshi chiqadilar, tasvirlashda metodik bosqichlarda tasvirlash bu rassomni ijodiy rivojlanishga to‘sqinlik qiladi deb hisoblaydilar.

XULOSA

Xulosa o‘rnida aytishimiz mumkinki, rassomning ilmiy bilimlari qanchalik ko‘p bo‘lsa, uning haqqoniy tasvirlangan asarga baho berishi shunchalik mukammal, texnik mahoratining darajasi shunchalik boy, uning ijodiy faoliyati mahsuloti shunchalik ifodali va yorqin bo‘ladi. Rassomchilikda ilmiylik tamoyili ijodiy qobiliyatlar rivojlanishi faol omili sifatida eng avval ilmiy bilimlar tizimini o‘zlashtirib olishdan iborat bo‘ladi, bu esa boshlovchi rassomga tabiatdagi hodisalarni real haqiqiy shaklini ko‘rish qonuniyatini to‘g‘ri tushunishga yordam beradi, shu bilan realistik san’at usullarini ham egallashga yordam beradi. Rassom-pedagog tayyorlashning oliy maqsadi mutaxassisligi bo‘yicha badiiy bilim, malaka va ko‘nikmalarga ega ijodkor shaxsni shakllantirishdan iborat. Tasviriy savodxonlik esa bu o‘rinda rassomning o‘z faoliyati mobaynida qo‘llaydigan oddiy ish vositasi rolini o‘ynaydi xolos. Ta’lim olish jarayonida orttirilgan barcha badiiy-tasviriy malaka va ko‘nikmalar yig‘indisi badiiy obrazlar yaratish, ya’ni ijodiy jarayonda unumli xizmat qiladi. Ijodkor shaxs maqomiga chiqish kasbiy mahorat sirlarini anglab yetish, tasavvur, badiiy obrazlar orqali fikrlash qobiliyatini rivojlantirishni talab qiladi, bu esa san’at sohasidagi kasbiy tayyorgarlikning majburiy sharti hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YHATI

1. Geahigan, G. (1983). Art criticism: An analysis of the concept. Visual Arts Research, 9(2), 10-22. doi:10.2307/20715530

2. Feldman, E.B. (1982). Varieties of visual experience. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
3. Hamblen, K. A. (1985). A descriptive and analytical study of art criticism formats with implications for curricular implementation. American Educational Research Association Arts and Learning SIG Proceedings, 3, 1-13.
4. Greer, W. D. (1984). Discipline-based art education: Approaching art as a subject of study. Studies in Art Education, 25(4), 212-218. doi: 10.2307/1320414
5. Nurtayev U.N. Tasviriy san’at texnologiyasi, o‘quv qo‘llanma- Toshkent: NIF MSH, 2024.
6. Abdiraslov S.,Boymetov B.,Tolipov N. Tasviriy san’at. – T.: Ilm Ziyo, 2010.
7. Oydinov N. Rassom– o‘qituvchilar tayyorlash muammolari. – T.: O‘qituvchi, 1997.
8. Maxkamova S.B. Tasviriy san’at texnologiyasi, o‘quv qo‘llanma- Toshkent: Metodist nashriyoti, 2023.



GLOBALLASHUV DAVRIDA O‘ZBEK TEATRINING O‘ZIGA XOS XUSUSIYATLARI

*Rashidov Mahmud Rasulovich,
O‘zbekiston davlat san‘at va madaniyat instituti
“Estrada va ommaviy tomoshalar san‘ati”
kafedrası professori*

Annotatsiya: Hozirda Respublika teatrlarida sahnalashtirilayotgan spektakllarni ommaga havola qilishda uning mazmun mohiyatiga alohida e‘tibor qaratilmoqda. Davlatimiz tomonidan davr ruhini anglash, milliy mafkura va milliy qadriyatlarimizni teatr sahnasida aks ettirishga e‘tibor kuchaydi. Ushbu maqolada globallashuv davrida o‘zbek teatrining o‘ziga xos xususiyatlari va zamonaviy tendensiyalar xususida tahliliy fikr yuritiladi.

Kalit so‘zlar: Milliy teatr, estrada, rejissor, aktyor, ma‘naviy g‘oya, spektakl, obraz, teatrshunoslik, globallashuv.

ОСОБЕННОСТИ УЗБЕКСКОГО ТЕАТРА В ЭПОХУ ГЛОБАЛИЗАЦИИ

Аннотация: Особое внимание уделено содержанию пьес, идущих в настоящее время в театрах республики. Со стороны нашего государства возросло внимание к пониманию духа времени, отражению на сцене театра нашей национальной идеологии и национальных ценностей. В данной статье представлено аналитическое мнение об особенностях узбекского театра в эпоху глобализации и современных тенденциях.

Ключевые слова: Национальный театр, эстрада, режиссёр, актёр, духовная идея, спектакль, образ, театроведение, глобализация.

THE PECULIARITIES OF UZBEK THEATER IN THE ERA OF GLOBALIZATION

Annotation: Particular attention is paid to the content of plays currently performed in theaters of the republic. Our state has increased its attention to understanding the spirit of the times, reflecting our national ideology and national values on the theater stage. This article presents an analytical opinion about the features of the Uzbek theater in the era of globalization and modern trends.

Key words: National theater, stage, director, actor, godly idea, performance, image, theater studies, globalization.

KIRISH. Albatta bugungi kunda har bir teatr zamonaviy, innovatsion boshqaruv uslublariga ehtiyoj sezmoqda, zero hozirgi davrda teatrlarimizning zamonaviy boshqaruv uslublaridan va modellaridan foydalanib faoliyat yuritishi muhim. Bunda katta mas’uliyat teatr direktorida bo‘lib, u o‘z teatrini, teatr jamoasini, moddiy texnik bazani, kadrlar masalasini va tijoratlashtirish kabi muhim jihatlariga jiddiy e’tibor berishi kerak. Bularning barchasi teatrning bevosita kelajagiga ta’sir qiluvchi omillaridir.

2024-yil 22-noyabr kuni Muhtaram Prezidentimizning “Teatrlarning jamiyat madaniy hayotidagi ahamiyatini oshirish va ular faoliyatini yanada qo‘llab-quvvatlash chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarori qabul qilindi. Ushbu qarorda teatrlar boshqaruvi bilan bog‘liq ko‘plab muammoli masalalarga yechim berildi va ba’zi teatrlarning experiment tariqasida mustaqil faoliyat yuritishi uchun imkoniyat yaratildi. Bu yil davomida namoyish etilgan sahna asarlariga tomoshabinlarning munosabatlari asosida shakllantirilishi belgilandi. Bundan shunday xulosa qilishimiz mumkinki ana endi har bir teatr faoliyatini yanada rivojlantirishi, spektakllarning saviyasiga jiddiy e’tibor berishi talab etiladi.

Masalan: 2025-yil 1-yanvardan boshlab 2026-yil 31-dekabrga qadar huquqiy eksperiment tariqasida O‘zbekiston davlat yoshlar teatri hamda Alisher Navoiy nomidagi O‘zbekiston davlat akademik katta teatriga moliyaviy, ijodiy va tashkiliy masalalarni mustaqil hal qilish vakolati berildi[1].

ADABIYOTLAR TAHLILI. Ijodiy jarayonlarga mahalliy va xorijiy yuqori malakali ijodkor va mutaxassislar ushbu teatrlar tomonidan jalb etilishi, teatrlar faoliyati bilan bog‘liq davlat xaridlari ular faoliyatining o‘ziga xos jihatlarini inobatga olgan holda amalga oshirilishi, teatrlar direktori, badiiy rahbari, bosh rejissyori faoliyati samaradorlik ko‘rsatkichlari (KPI) Madaniyat vazirligi tomonidan belgilanishi, shtat lavozimlaridan oqilona foydalanish holatini o‘rganish, shuningdek, badiiy, boshqaruv va yordamchi xodimlar attestatsiyadan o‘tkazilishi hamda ushbu teatrlar tomonidan namoyish etiladigan spektakllari soni, tomoshabinlarni jalb qilish hamda mablag‘ ishlab topish rejasi 2024-yildagi ko‘rsatkichlarni kamida 20 foizga oshirilgan holda bajarilishi qarorda alohida belgilandi.

Yangi qarorda 2025-yildan boshlab, O‘zbekiston teatr jamoalarining milliy reytingi tuzilishi hamda har yili 27-mart — Xalqaro teatr kunida e’lon qilinishi belgilandi. Teatr xodimlari milliy reytingga, shuningdek, Madaniyat vazirligi tomonidan belgilanadigan teatrlar ijodiy xodimlarining spektakl sahnalashtirish va ijro etish me’yorlariga muvofiq holda rag‘batlantiriladi; milliy reyting teatrlar va ularning ijodiy xodimlarining faoliyatini baholash hamda yil davomida namoyish etilgan sahna asarlariga tomoshabinlarning munosabatlari asosida shakllantiriladi.

Prezidentimiz ta’kidlaganidek, “Aksariyat teatrlarimizning repertuarlari g‘oyaviy-badiiy jihatdan nochor, ulardan o‘rin olgan spektakllarda bugungi kun nafasi, odamlarni o‘ylantirayotgan, hayajonga solayotgan jiddiy ijtimoiy muammolar o‘z aksini topmayapti. Afsuski, teatrlarimiz ko‘proq maishiy mavzulardagi yengil-yelpi, bachkana asarlar, odamga na ma’naviy oziq, na estetik zavq beradigan tomoshalarini namoyish etishga o‘rganib qolgan” [2].

Mazkur tanqidiy mulohazalardan to‘g‘ri xulosa chiqarish, mavjud muammolarni bartaraf etish, o‘zbek teatrini yangi bosqichga olib chiqish sahna ijodkorlari zimmasidagi asosiy vazifaga aylandi.

NATIJA VA MUHOKAMA. 2023-yil Prezident Sh.Mirziyoyev raisligida Respublika Ma’naviyat va Ma’rifat kengashining kengaytirilgan yig‘ilishi bo‘lib o‘tdi. Prezidentimiz ma’naviy-ma’rifiy hayotimizning ko‘plab jabhalari qatori teatr san’atini rivojlantirish, sohaning istiqbolini belgilash bo‘yicha zarur xulosa va takliflarini bildirdi. Jumladan, Madaniyat vazirligiga teatr san’atini rivojlantirish bo‘yicha dastur ishlab chiqish vazifasi topshirildi. Unda eng yaxshi pyesalar uchun ijodiy buyurtma berish, ijodiy va yordamchi xodimlarning xorij teatrlarida mahoratini oshirish, yosh rejissyorlarni qo‘llab-quvvatlash maqsadida Mannon Uyg‘ur nomidagi mukofot ta’sis etish singari vazifalar belgilandi. Korxona va muassasalarda oynning bir kunini “Teatr kuni” sifatida e’lon qilish va xodimlarning teatrga borishini yo‘lga qo‘yish zarurligi ta’kidlandi.

O‘zbek teatri rivojlanishining hamma bosqichlarida ijtimoiy-siyosiy jarayonlarni teatrga ta’sirini anglash mumkin. Har bir davrning ijtimoiy-siyosiy, g‘oyaviy-mafkuraviy qarashlari adabiyot va san’atda o‘z in’ikosini topadi. Mamlakatimizga Yevropa tipidagi professional teatr san’ati kirib kelganidan to hozirgacha bo‘lgan jarayonlarda sahna san’ati ijtimoiy-madaniy voqeliklar bilan uyg‘unlikda rivojlangani, hukumat va jamiyat tomonidan muayyan missiyalarni bajargani, davr va millat tafakkuri uchun zarur g‘oyalarni ilgari surganiga guvoh bo‘lamiz. Albatta, mafkuraviy jarayonlar va ijodiy erkinlik tushunchalari doim ham bir-biriga muvofiq kelmagan, ba’zi davrlarda siyosiy tuzumning teatrga bosimi, tazyiqi kuchaygan. Ammo shunday sharoitda ham teatr ijodkorlari badiiy-g‘oyaviy asosi mustahkam, abadiyatga daxldor sahna asarlari yaratish yo‘lida astoydil harakat qildilar. Teatrshunoslar M.Qodirov va S.Qodirova qayd etganidek, “Istiqlol davri qo‘g‘irchoq teatrlari uchun ham izlanish yillari bo‘ldi. Garchi davlat respublika Madaniyat ishlari vazirligi va mahalliy byudjet orqali qo‘g‘irchoq teatrlarini muayyan dotatsiya bilan ta’minlab turgan bo‘lsa-da, baribir har bir teatr ma’muriyati bozor iqtisodiyotiga o‘tish sharoitida homiylar topish va ijodiy ishlarni yangi tartibda olib borishga harakat qilib kelmoqda” [3].

Mustaqillik yillari Respublika qo‘g‘irchoq teatri (hozirgi O‘zbekiston davlat qo‘g‘irchoq teatri) da faol ijodiy jarayonlar kechdi. Teatr jamoasi bolalar uchun o‘zbek va jahon xalq ertaklari, dostonlar, afsonalar, rivoyatlar asosida rang-barang mavzu va janrdagi spektakllarni sahnalashtirdi. “Karvonsaroy”, “Uchar kovush”, “Oltin jo‘ja”, “Ali bobo va qirq qaroqchi”, “Hasan baxt izlaydi”, “Sirli nay”, “Sho‘x shaytonchalar”, “Ming bir kecha”, “Olovuddinning sehrli chirog‘i”, “Chodir jamol”, “No‘xat bola”, “Fotimaning sarguzashtlari”, “Qor malikasi”, “G‘ozcha” kabi spektakllar yosh tomoshabinlar tomonidan qizg‘in kutib olindi. Qolaversa, viloyatlardagi qo‘g‘irchoq teatrlarida ham o‘ziga xos ijodiy izlanishlar, yangi tajribalar amalga oshirildi.

Mustaqillik yillari O‘zbekiston xorij mamlakatlari bilan ijtimoiy-madaniy sohalarda integratsion aloqalarni kuchaytirdi. Xususan, teatr san’ati misolida oladigan bo‘lsak,

yurtimizning ko‘plab teatrlari xalqaro festivallarda muvaffaqiyatli ishtirok etdi, o‘z spektakllari bilan gastrol safarlarida qatnashdi. Shuningdek, jahon teatr jamoalari ham yurtimizga gastrollar tashkil etdi, o‘zbek rejissyorlari xorijda, xorijlik rejissyorlar esa O‘zbekistonda spektakllar sahnalashtirish uchun taklif etildi. Bu o‘z navbatida san’atdagi ijodiy jarayonlarni rivojlantirishi bilan birga, millatlar o‘rtasida ijtimoiy-madaniy aloqalarni mustahkamlashga, xalqlar o‘rtasida milliy va umuminsoniy qadriyatlar, baynalminal g‘oyalarni targ‘ib qilishga ham xizmat qildi.

Ijtimoiy-madaniy aloqalarni xalqaro darajada rivojlantirish maqsadida bir nechta ko‘rik-festivallar o‘tkazildi. Respublikamiz teatrlarining rivojlanishi, jahonga chiqishi va xorij teatrlari bilan aloqalarni yo‘lga qo‘yishida “Navro‘z” mintaqaviy festivali alohida ahamiyat kasb etdi. Festival ilk bor O‘zbekiston, Qozog‘iston, Qirg‘iziston, Tojikiston, Turkmaniston teatr arboblari uyushmasi tomonidan 1989-yilda tashkil etildi. Ta’kidlash o‘rinliki, har yili an’anaviy tarzda o‘tkazilgan mazkur festival Markaziy Osiyo mamlakatlarining yirik madaniy loyihasi sifatida qo‘shni xalqlar o‘rtasida umuminsoniy g‘oyalarni targ‘ib qilish, do‘stlik-birodarlik va hamjihatlikni mustahkamlashga xizmat qildi. Jumladan, festival 1988-yili-Oлмаota shahrida, 1989-yili Bishkekda, 1991-yili Dushanbeda, 1992-yili Toshkentda, 1993-yili Ashxobod shaharlarida yuqori saviyada tashkil etildi. Mazkur festivallarda O‘zbekiston teatrlari ham munosib ishtirok etib, yurtimiz sahna san’atini xalqaro miqyosda targ‘ib qilishga salmoqli hissa qo‘shishdi. Xususan, 1989-yili Bishkek shahrida o‘tkazilgan festivalda Farg‘ona viloyati musiqali drama teatrining “Temir xotin” (Sh.Boshbekov asari, rejissyor O.Salimov) spektakli “Gran-pri”ga sazovor bo‘ldi.

Bugungi globallashuv davrida yurtimizdagi teatrlarning aynan boshqaruv strukturasi ko‘plab muammolarga duch kelayotganligi va uning yechimini izlash masalariga alohida to‘htalib o‘tish lozim. Masalan: Direktorlarning boshqaruvga oid bilimlari va malakalari yetarli emas, kadrlar bilan bo‘g‘liq masalalar ham to‘g‘ri yo‘lga qo‘yilmagan, marketing masalasi judayam sust darajada, tijoratlashtirishni yanada rivojlantirish va xorijiy tajribalarni o‘rgangan holda uni amaliyotga joriy qilish kabi masalalar muhim hisoblanadi. Teatrlar va uni boshqarayotgan rahbarlar – direktor, bosh rejissorlarning faoliyatini ijobiy baholash mumkin. Lekin o‘ylaymanki bu yetarli emas. To‘g‘ri har yili rejaga muvofiq ma’lum bir spektakllar sahnalashtiriladi, ammo statistik ma’lumotlarga ko‘ra teatrlarga yil davomida spektakl tomosha qilish uchun keluvchilar soni juda kam foizda. Joriy yilda chiqqan yangi 399-son qarorda aynan teatrlarning reytingi e’lon qilinishi borasidagi yangilik ham o‘ylaymanki teatrlarning sog‘lom raqobat asosida faoliyat yuritishini ta’minlaydi. Katta reja va maqsadlarni o‘ylab shunga qarab intilish, tinmay izlanish kerak. Direktor teatrning moddiy texnik bazasini yaxshilash, yosh iste’dodli kadrlarni kashf qilish, tijoratlashtirish masalasini yo‘lga qo‘yish, gastrol safarlarini amalga oshirish kabi tashkiliy masalalarni hal etmog‘i kerak. Badiiy rahbar esa ijodiy tomondan teatr nufuzini oshirish, jamiyat va xalqimizga aynan bugungi kunda zarur bo‘layotgan, ma’naviy ozuqani berishga mos spektakllarni sahnalashtirish ustida o‘ylashi kerak.

XULOSA. Bugungi kunda teatr san’atini boshqarish faoliyati bilan maxsus shug‘ullanuvchi – teatr menejmenti yo‘nalishi paydo bo‘ldi. “Zero, bozor iqtisodiyoti sharoitida

zamonaviy teatr iqtisodiy boshqaruvchi va yo‘naltiruvchi kuch – menejerga ehtiyoj sezishi esa kundek ayon.

Teatrning bozorga kirib borishini ta‘minlovchi, sog‘lom raqobat muhitini yaratuvchi, mahsulot yetishtirish va uni taklif qilishda hal qiluvchi ahamiyatga ega bo‘lgan menejergina teatrning moliyaviy barqarorligini ta‘minlab, iqtisodiy salohiyatini yuksaltira olishini bugun hayotning o‘zi isbotlamoqda” [4]. Teatr menejeri bu – teatr boshqaruvchisi bo‘lib, teatr truppasi ishini tashkil qilish va boshqarishga qaratilgan turli funksiyalarni amalga oshiradi.

Sobiq Sovet tuzumi yillari O‘zbekiston ijtimoiy-madaniy hayotining deyarli barcha jabhalari yuqoridan, ma‘muriy-buyruqbozlik asosida boshqarilgan. Respublikadagi mavjud teatrlarning repertuari sovet ideologiyasi va sotsialistik realizm qonuniyatlariga muvofiq kelishi, davrning ijtimoiy-mafkuraviy talablariga javob berishi lozim edi. “Xullas, boshqaruv har tomonlama izdan chiqqan, teatrlarda ijodiy muhit buzilib, an‘analar yo‘qolgan, parokanda ahvolga kelib qolgan bir zamonlar edi. Jamiyatdagi sarosimalik teatrlar repertuarida ham o‘z aksini topa boshladi. O‘sha davr kayfiyatini o‘ziga to‘liq singdirgan siyosiy-publitsistik xarakterdagi pyesalar butun sobiq ittifoq teatrlari bo‘ylab aylanib yurdi”[5]. Shunday murakkab davrda ijod qilgan bo‘lishiga qaramay, teatrlarimiz milliy va jahon dramaturgiyasining mumtoz namunalari muvaffaqiyatli sahnalashtirdi, o‘zbek sahnasining abadiyatga daxldor namunalari yaratildi.

Mustaqillikka erishganimizdan so‘ng teatrlar boshqaruvini tizimli yo‘lga qo‘yish, ularning ijodiy faoliyatini milliy istiqloq g‘oyasi va qadriyatlarimizga hamohang tarzda shakllantirish ustuvor vazifaga aylandi. Ya‘ni, sovet tuzumi davridagi boshqaruvning ma‘muriy buyruqbozlik shaklidan voz kechish, boshqaruv mexanizmining yangi standart va mezonlarini joriy etishga alohida ahamiyat qaratildi. Albatta, bu jarayon oson kechmadi va bosqichma-bosqich amalga oshirildi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Mirziyoyev Sh.M. Madaniyat va san‘atning jamiyat madaniy hayotidagi ahamiyati kuchaytiriladi. Yangi O‘zbekiston gazetasi. 2024-yil 23-noyabr.
2. Mirziyoyev Sh.M. Adabiyot va san‘at, madaniyatni rivojlantirish – xalqimiz ma‘naviy olamini yuksaltirishning mustahkam poydevoridir (2017-yil 3-avgustdagi mamlakatimiz ijodkor ziyolilari vakillari bilan uchrashuvdagi nutq) // “Xalq so‘zi”. 2017, 4-avgust.
3. Qodirov M., Qodirova S. Qo‘g‘irchoq teatri tarixi. – Toshkent: Talqin, 2006. – B.146.
4. Abduvohidov F. O‘zbek teatrida marketing va menejment masalasi // “Xalqaro madaniyat va san‘at menejmenti: muammo va yechimlar” xalqaro ilmiy-amaliy konferensiya materiallari to‘plami. 2023-yil 21-iyun. B.82-83.
5. Rizayev O. “Sahnada zamon ruhi”. San‘atshunoslikning dolzarb masalalari: muammo va yechimlar. Respublika ilmiy-amaliy konferensiyasi to‘plami 2024. B.12.



MARKAZIY OSIYO XALQLARINING ERKAKLAR MILLIY BOSH KIYIMIDA UCHRAYDIGAN NAQSH ELEMENTLARI TAHLILI

Kurbanova Nilufar Abdumutalib qizi
Farg'ona shahar 3-maktab tasviriy san'at fani o'qituvchisi

Annotatsiya. Maqolada markaziy Osiyo xalqlarining uyg'un xolda rivojlangan madaniyatidagi o'ziga bo'lgan xoslik, XX asrda qozoq, qirg'iz, o'zbek, tojik va turkman xalqlarining bir qarashda o'xshash ammo bir biri bilan ramziy ma'nolari bilan ajirilib turuvchi erkaklar bosh kiyimida uchraydigan naqsh elementlarining ramziy ma'nolari yoritilgan.

Kalit so'zlar: Naqsh, naqsh elementlari, ramz, ramziy ma'no, xalq amaliy san'ati do'ppido'zlik, "Qo'shqar mo'yiz", "qalampir", "qaynar", "amulet"

Аннотация. В статье дана характеристика гармонично развитой культуры народов Средней Азии, мужчин казахского, кыргызского, узбекского, таджикского и туркменского народов в XX веке, на первый взгляд похожих, но отличающихся друг от друга символикой. Смыслы выделены символические значения элементов узора, встречающихся в головном уборе.

Ключевые слова. Узор, элементы узора, символ, символическое значение, народное искусство шапочного изготовления, «Кошхар Мойиз», «Калампир», «Кайнар», «амулет».

Annotation. In the article, the characteristics of the harmoniously developed culture of the peoples of Central Asia, the men of the Kazakh, Kyrgyz, Uzbek, Tajik and Turkmen peoples in the 20th century, who at a glance are similar but differ from each other with symbolic meanings the symbolic meanings of the pattern elements found in the headdress are highlighted.

Key words. Pattern, elements of pattern, symbol, symbolic meaning, folk art of hat making, "Koshkhar Moyiz", "qalampir", "qaynar", "amulet"

KIRISH

Markaziy Osiyo madaniyati jahon madaniyati tarixida muhim o'rin tutishi va o'rta asrlardagi madaniyatini butun dunyo tomonidan munosib baholagan. Markaziy Osiyo madaniyati g'arb va Sharqning buyuk madaniyat elementlarini bir butunlikda uyg'unlashtirib ifodalagan holda o'ziga xos individuallik kasb etadiki, bu xususiyat keyingi taraqqiyot uchun ham negiz bo'lib qoldi.

TAHLIL VA METODOLOGIYA

Markaziy Osiyo xalqlari madaniyatining vujudga kelishi sharoitlarini belgilashda dastavval, uning jug'rofiy o'rni va tabiiy vositalariga e'tiborni qaratish lozim bo'ladi.

Madaniyatshunoslik har qanday madaniyatning shakllanishida o‘ziga xos joy manzarasi, iqlimi, biosfera omillarining ahamiyati borligiga alohida e’tibor beradi. Markaziy Osiyo mintaqasining tabiati turli xilligi bilan katta farq qiladi. Bu yerda serhosil vodiylar va vohalar, sersuv daryolar, qaqroq cho‘llar, dashtu adirlar, Pamir va Tyan-Shan tog‘ining baland muzofatlari bilan yonmayon joylashgan. Bunday xususiyat dehqonchilik, chorvador, tog‘da yashovchi qabila va xalqlar xo‘jalik tarzi va o‘ziga xos madaniyatlarining shakllanishi uchun keng imkoniyatlar yaratdi. Markaziy Osiyoning serhosil vodiysi, cho‘l va dashti, tog‘larida yashovchi aholining turmush sharoitidagi farqlar turli xo‘jaliklarning ertaroq paydo bo‘lishi o‘ziga xos madaniyatlar shakllanishiga olib keldi. Markaziy Osiyo xalqlarining madaniyati juda qadimiy bo‘lib, uning tarixi bir necha ming yillarni o‘z ichiga oladi. Bironta xalq madaniyati o‘z mamlakati doirasidagina, tor darajada rivojlana olmaydi. Aksincha, boshqa xalqlar madaniyati bilan o‘zaro aloqada rivojlanadi. Huddi shunday, bugungi kunda markaziy osiyo davlatlari bo‘lmish O‘zbekiston, Turkmaniston, Qozog‘iston, Qirg‘iziston hamda Turkmaniston xalqining ham madaniyati o‘zaro tasir doirasida rivojlandi. Markaziy Osiyo xalqlari bir-biridan go‘zal naqsh nigorlarga g‘oyatda boy. Ulardan biz eng oddiydan tortib eng murakkabigacha bo‘lgan juda kichkina xajmdan tortib monumental darajagacha yuksak san’at namunalarini ko‘rishimiz mumkin. Nafislik bilan uyg‘unlashgan madaniyat o‘ziga xosligi bilan ham ajralib turadi. Masalan: Badiiy hunarmandlikning bir sohasi hisoblangan do‘ppidozlikni olaylik. Do‘ppi baxmal, sidirg‘a shoyi, satindan bichilib, ip, ipak, zar iplar bilan kashta tikiladi. Kashta tikib bezatilgan bo‘laklar (tepa, kizak) ga astar yopishtirilib mayda nozik chokda qaviladi, qaviklar orasiga paxta yoki qog‘ozdan pilta uriladi. So‘ng tayyor bo‘laklar bir-biriga ulanadi, kizak atrofi jiyak (tasma) bilan hoshiyalanadi. Yelimlangan do‘ppilar taxtakachga qo‘yiladi. Tayyor bo‘lgan do‘ppi bichimiga qarab murabba, konussimon (dumaloq) shaklga ega bo‘ladi. Har bir davlatning do‘ppilarini yaralish bosqichlari deyarli bir hil. Unda 5 ta davlatning do‘ppilaridagi o‘zaro farq nimada? degan savol tug‘ilishi tabiiy. Albatta bu ularning bezagi, yani bezak berish uchun tushirilgan naqsh elementlaridir. Bir qarashda O‘zbekiston, Turkmaniston, Qozog‘iston, Qirg‘iziston hamda Turkmaniston naqshlari bir birlariga o‘xshaydi. Ammo naqsh ichiga kiradigan bo‘lsak, undagi naqsh elementlari chizilishi ularning ma’no-mazmuni, qo‘llanilishi hamda ularning ramziy ma’nolari tubdan farq qiladi. Ramz – arabcha so‘zdan olingan bo‘lib, “Ishora qilmoq”, degan ma’noni anglatadi va tabiatni, voqelikni, hayotimizdagi quvonch va tashvishlarni, do‘st va dushmani, yaxshilik va yomonlikni naqsh elementlari, turli jonli chiziqlar va ranglar orqali tasvirlash demakdir.



Qozoq milliy bosh kiyimi



Qirg‘iz milliy bosh kiyimi



O‘zbek milliy bosh kiyimi



Tojik milliy bosh kiyimi



Turkman milliy bosh kiyimi

NATIJA

O‘zbek va tojik milliy bosh kiyimlarida “qalampir” ni ko‘rishimiz mumkin. Ikkala xalq uchun ham qalampir- yomon ko‘zdan saqlovchi ma’nolarini beradi. Ammo ushbu belgi qirg‘iz va qozoq xalqida “Qaynar” deb atalib (buloq) sokinlik ma’nosini beradi. Ularning bosh kiyimlarida “Qoshqor muyizi” ya’ni “qo‘chqor shohi” deb yuritiluvchi naqsh elementi tasvirlangan. Uning ramziy ma’nosi qozoq xalqi uchun- Hayot inomi, kuch qudrat bo‘lsa, huddi shu naqsh elementi qi’g‘iz xalqining erkaklar bosh kiyimiga “boylik” to‘kin hayot” ma’nosida tushiriladi. Turkman millatining erkaklar bosh kiyimida biz asosan geometrik shakl uchburchaklarni ko‘rishimiz mumkin. Uchburchak shakli “amulet”- “tumor” ya’ni “yomon ko‘zdan saqlovchi, turli ofatlarni qaytaruvchi” degan ma’noda qo‘llaniladi.

XULOSA

Naqshlar faqatgina bezak emas balkim , doimo so‘zlay olmagan ichki tuyg‘ularning ramziy ifodasi hamdir. Faqatgina bu ifoda vositasi turli xalq va elatlarda turlicha ramziy ma’nolarni o‘zida aks ettirgan. Biror bir xalqning amaliy san’ati tarixini o‘rganishdan avval naqqoshlik san’atini, naqqoshlik san’atini o‘rganishdan avval esa naqsh elementlarini va ularning ramziy ma’nolarini chuqurroq o‘rganish darkor. Tarixga nazar soladigan bo‘lsak, ko‘plab yirik ma’lumotlarni aynan kichik elementlar yordamida aniqlanganligini bir necha bor guvohi bo‘lganmiz.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

- 1.S.Bulatov “Xalq amaliy bezak san’ati” - T.: 1991.
2. A.Xakimov «Prikladnoe iskusstvo Uzbekistana: traditsii i innovatsii» T.: 2013.
3. Azimov I. O‘zbekiston naqshu nigorlari. – T.: G‘.G‘ulom nomidagi adabiyot va san’at nashriyoti. 1987.
4. Жанибеков У. Культура казахского ремесла. Алматы, 1982.
5. Маргулан А.Х. Казахское народное прикладное искусство. –Алматы, 1987.
6. Мальчик, А. Ю. История кыргызского народного прикладного искусства: эволюция кыргызского орнамента с древнейших времен до XX в. - Бишкек, 2009.
7. Мальчик, А. Ю. Роль орнамента в формировании архитектуры Кыргызстана (генезис, эволюция, национальные традиции) - Бишкек.2011
- 8.Ý.Kakaýew.Şekillendirir sungaty we ony okatmagyň usulyýeti. Aşkabat "Ylym" neşirýaty.2011



УДК: 7.7,03

O'RTA OSIYO MILLIY QADRIYATLARINI RIVOJLANISHIDA TASVIRIY SAN'ATNING O'RNI

Yurdanidze Mehrali Xolisovich

Andijon davlat pedagogika instituti

"Tasviriy san'at va musiqa ta'limi" kafedrasi katta o'qituvchisi

yurdanidze78@gmail.com.

ANNOTATSIYA: Ushbu maqolamda O'rta Osiyo va O'zbekistondagi tasviriy san'atning tutgan o'rni haqida malumot berilgan. Maqolada o'zbek xalqining qadimiy tasviriy, me'meriy san'atining va madaniyati haqida atroflicha fikr yuritiladi. Insoniyat madaniy rivojlanishida muhim o'choqlaridan hisoblanga O'rta Osiyo, uning ahamiyati va O'zbekiston hududida ham tasviriy san'at ijtimoiy hayotda muhim o'rin egallab kelmoqda, davr hamda inson tafakkuridagi nozik o'zgarishlarni o'zida aks ettiradi.

KALIT SO'ZLAR: O'zbekiston, badiiy, ganchkorlik, miniatyura, musavvir, nafis, ijodiy.

РОЛЬ ИЗОБРАЗИТЕЛЬНОГО ИСКУССТВА В РАЗВИТИИ ЦЕНТРАЛЬНЫХ ЦЕННОСТЕЙ ЦЕНТРАЛЬНОЙ АЗИИ

АННОТАЦИЯ: В данной статье представлена информация о роли изобразительного искусства в Центральной Азии и Узбекистане. В статье рассматривается древнее изобразительное, архитектурное искусство и культура узбекского народа. Изобразительное искусство занимает важное место в общественной жизни Центральной Азии, ее значение и Узбекистана как одного из важных очагов культурного развития человечества, оно отражает тонкие изменения эпохи и человеческого мышления.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: Узбекистан, художественный, резба по ганчу, искусства, миниатюра, художник, элегантный, творческий.

THE ROLE OF FINE ART IN THE DEVELOPMENT OF CENTRAL ASIAN NATIONAL VALUES

ANNOTATION: This article provides information about the place of fine arts in Central Asia and Uzbekistan. The article discusses in detail the ancient fine arts, architecture and culture

of the Uzbek people. Central Asia, considered one of the important centers of the cultural development of mankind, its importance and fine arts in Uzbekistan also occupy an important place in social life, reflecting the subtle changes of the era and human thinking.

KEYWORDS: Uzbekistan, artistic, carving, miniature, artist, elegant, creative.

KIRISH. Respublikamizda amalga oshirilayotgan inqilobiy o‘zgarishlar jamiyatimizni iqtisodiy, siyosiy, ma’naviy jihatdan jahonning eng rivojlangan mamlakatlari qatoridan o‘rin olishda o‘zining ijobiy natijalarini bermokda. Oliy Majlisning 1997 yil 29 avgust IX-sessiyasida qabul qilingan «Kadrlar tayyorlash milliy dasturi» muhim tarixiy, amaliy hujjat bo‘lib, ta’lim tizimini tubdan isloh qilish, uni dunyoviy ilg‘or, demokratik davlatlari darajasiga yetkazish va yosh kadrlarni yuksak ma’naviy, yuqori bilimlarga ega qilib tarbiyalashni maqsad qilib qo‘ydi.

Tarix xotirasi xalqning, jonajon o‘lkamizning, davlatimiz hududining xolis va haqqoniy tarixini tiklash milliy o‘zlikni yangilashni, ta’bir joiz bo‘lsa, milliy iftixorni tiklash va o‘stirish jarayonida g‘oyat muhim o‘rin tutadi. Tarix millatning haqiqiy tarbiyachisiga aylanib bormoqda. Buyuk ajdodlarimizning ishlari va jasoratlari tarixiy xotiramizni jonlantirib yangi fuqarolik ongini shakllantirmoqda. Axloqiy tarbiya va ibrat manbaiga aylanmoqda. Markaziy Osiyo tarixida siyosiy aql-idrok bilan ma’naviy jasoratni, diniy dunyoqarash bilan ma’naviy jasoratni, diniy dunyoqarash bilan qomusiy bilimdonlikni o‘zida mujassam etgan buyuk arboblarni ko‘p bo‘lgan.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYASI. Imom at Termiziy, Imom al Buxoriy, Hoja Bahovuddin Naqshbandiy, Xoja Ahmad Yassaviy, Al Xorazmiy, Beruniy, Ibn Sino, Amir Temur, Mirzo Ulug‘bek, Zahiriddin Muhammad Bobur va boshqa ko‘plab buyuk ajdodlarimiz milliy madaniyatimizning rivojlanishiga ulkan xissa qo‘shdilar, xalqimizning milliy iftixori bo‘lib qoldilar. Ularning nomlari, jahon sivilizatsiyasi taraqqiyotiga qo‘shgan buyuk xissalari hozirgi kunda butun dunyoga ma’lum. Madaniyat va san’at, uning rivojlanish jarayoni tarixini bilish o‘qish va o‘rganish – bu bizning kelajak dunyoviy tafakkurimizning qay darajada bo‘lishligini belgilab beradi.

Milliy qadriyatlarni dunyo miqyosida tanitishda amaliy bezak san’atining ganchkorlik san’ai oziga xos o‘rin egallaydi.

Ganchkorlik qadimiy san’at turlaridan biri bo‘lib, o‘z aksi husn jamolini dunyo me’morchiligida, shu jumladan O‘rta Osiyo, Eron, Turkiya, Arabiston, Afg‘oniston va boshqa Sharq mamlakatlari me’morchiligida namoyon etib kelmoqda. Ayniqsa, O‘rta Osiyoda yaratilgan asarlar o‘ziga xos badiiyligi kompozitsiyasi va ishlanish uslubi bilan farq qiladi. Hozirgi kunda ganch serquyosh O‘zbekistonimizda ardoqlanib, avaylab muhofaza qilinayotgan ko‘pgina yodgorlik obidalariga ko‘rkamlik, go‘zallik baxsh etib turibdi. U Samarqand, Buxoro, Toshkent, Qo‘qon, Marg‘ilon, Xiva, Shahrisabz va boshqa shaharlardagi tarixiy obidalarni kurish va bezatishda ishlatilgan.



Ganch qorishmasi yangiligida oson kesiladi, undan xohlagancha shakllarni o‘yish, yasash mumkin, lekin u qotgandan so‘ng qattiq toshga o‘xshab qoladi. Ustalarimiz uning bu ajoyib xususiyatidan qadimdan foydalanib kelganlar. Shu tariqa hozirgacha bu hunar avloddan avlodga o‘tib tarixiy an‘ana sifatida rivojlanib boryapti. Ganchkorlik san’atimiz faxri, beqiyos va bebaho xazina. Hech shubhasizki, uni chuqur o‘rganish ilmiy va amaliy ahamiyatga egadir.

Ganch o‘ymakorligi san’ati asrlar davomida o‘ziga xos uslub bilan rivojlanib keldi. Bu san’atning eng qadimgi, o‘rta asrlardagi va XX asrdagi rivojlanishini ko‘zdan kechirib, o‘rganib chiqsak bu davrlardagi ganch o‘ymakorligi birbiridan mutlaqo farq qiladi. Qadimgi ganch o‘ymakorligi hajmiy bo‘lib, realistik tasvirlar asosida ishlangan. Ularda ko‘pincha odamlar, hayvonlar, qushlar tasviri ishlatilgan. Eramizning birinchi asrlaridayoq kishilar ganchni ajoyib xususiyatga ega ekanligini bilib, qal’alar, karvonsaroy va boshqa joylarni bezay boshlaganlar. Bo‘lib o‘tgan janglar oqibatida ular vayronaga aylanib, faqat qoldiqlari saqlanib qolgan.

III asrda Tuproq qal’aning serhasham saroy mehmonxonalari o‘yma ganch bilan bezatilgan. Varaxsha shaqarchasida juda katta ahamiyatga ega bo‘lgan va eramizdan avvalgi III—IV asrlarda ishlangan ganch o‘ymakorligi namunasi topilgan. Unda o‘simliksimon naqshlar, palmetta, geometrik shaklli naqshlar ganchdan ishlangan. Ayniqsa gorelefli ishlangan baliq tasvirida o‘yilgan ganch namunasini ko‘rsatish mumkin.

Varaxshadagi topilmalardan VII—VIII asrlardagi Buxoro saroyi qoldiqlaridan namunalar topilgan. Bu topilmalarda qushlar, hayvonlar, baliqlarni, o‘simliksimon va geometrik shakllarning o‘yma namunalarini ko‘rish mumkin. O‘rta Osiyoni arablar bosib olgandan keyin islom dini hukmron bo‘lib qoldi, u tirik mavjudotni tasvirlashni ta’qiqladi. Buni O‘rta Osiyodagi arxitektura yodgorliklaridan ko‘rish mumkin. Xususan VII—VIII asrlardagi hukmdorlarning Varaxshadagi saroylarida bu san’atning xilma-xil namunalari saqlangan.

Buxorodagi Ismoil Somoniylar maqbarasida ganch o‘ymakorligi namunalarida to‘lqinsimon ishlangan naqshlar topilgan. Unda o‘simliksimon naqshning islami turi ko‘p ishlatilgan.

X—XI asrlarda naqqoshlik, yog‘och, tosh va ganch o‘ymakorligi yanada rivojlandi. Murakkab abstrakt tasvirni aks ettiradigan naqshlar paydo bo‘ldi. Ganch o‘ymakorligi ishlari uyning ichki va namgarchilik tegmaydigan tashqi qismiga ham qo‘llanilgan. Har xil geometrik shaklli qilib g‘isht terish rivojlangan. Afrosiyobda arxeologik qazishmalar natijasida X—XI asrlarda ishlangan saroylarning qoldiqlari topilgan. Ayniqsa izora (pachel) ganchi topilgan bo‘lib, unda geometrik va o‘simliksimon naqshning chuqur o‘ymalari ishlatilgan. O‘yma chuqurligi 2—3 sm.gacha borgan, naqsh qoramtir soya hisobiga aniq oppoq bo‘lib ko‘rinib turibdi. Ganch devorga qalin qilib suvalgan, naqsh tasviri devorning sirtiga to‘ppa-to‘g‘ri chizilib o‘yilgak. O‘sha davr ustalari axtadan (ulgudan) foydalanmaganlar. Binolarning tashqi qismiga esa quyma asosida ganch ishlari bajarilgan.

XIII asrda ganchkorlik san‘ati yanada yuksaldi. Bunga Afrosiyobda topilgan ajoyib ganch o‘ymakorligi ishlari misol bo‘la oladi. XIV—XVIII asrlarda ham binolarning ichki tomonlarini bezatishda ganchkorlik san‘atidan foydalanilgan. Bu davrlarda yangiyangi naqshlar yaratildi. Binolarda ganch o‘ymakorligi, uzviy bog‘langan koshinlar va toshdan yasalgan bezaklar keng ishlatila boshlandi. Koshin va toshdan o‘yilgan bezaklardan foydalanish natijasida ganchkorlik asta-sekin minoralarning ichki qismiga qo‘llaniladigan bo‘ldi. Uning tashqari qismida esa juda kam qo‘llanildi. Ganch o‘ymakorligida mashhur bo‘lgan XVIII asr ustasi Usta Mulla Obid, uning farzandi Muhammad Muso otasining kasbini qunt bilan egallab, o‘sha vaqtda xalqqa tanilganlardan. Muqammad Muso o‘g‘illari Madusmon, Isoxon va Yusufalilar ganchkorlikda bir qancha vaqt ishlashgan, g‘isht terishda ham obro‘ qozonishgan.

MUHOKAMA VA NATIJA. Ganchkorlikning gullab yashnagan davri XVIII asrning oxiri—XIX asrning boshlari bo‘ldi. Uning uslublari, texnikasi ancha murakkablashdi. Ganch o‘ymakorligining barcha turlari rivojlandi. Qurilgan binolarda xalq ustalari yorqin jilvali bo‘yoqlar bilan ganchga jilo berdilar. Bezaklarning hamma turlariga xos aniq kompozitsion qonunlar ishlab chiqildi. Toshkent, Samarqand, Buxoro, Farg‘ona vodiysi va Xivada o‘ziga xos mustaqil maktablar vujudga keldi. Ganch o‘ymakorligi texnikasi kishini qoyil qoldiradigan darajada o‘sdi. Buxoro bezaklari mayin, gullari juda ham nafis, Marg‘ilonning guldor bezaklari yaxlit ko‘rinishga ega. Toshkentniki esa qat‘iy va aniq ritm asosida tuzilgan, Xivaning dinamik o‘yma naqshlari o‘ziga xos spiralsimonligi bilan farqlanadi, XIX asrning boshlarida buyuk ganch o‘ymakorlaridan Abdurahim hayotov, Usta Murod, Usta Fuzayl, Usta Nosir, Usta Hayot Nosirov, Usta Xoji Xofiz, Usta Nasrulloboy, Usta Abdujalil, Usta Azim, Usta Omonullo, Usta Qofir, Usta Ibrohim, Usta Sari, Usta Abdufattoh va boshqalar faoliyat ko‘rsatdilar. Asr boshlaridagi ishlarda esa o‘yma relefli juda mayin uslub texnikasi paydo bo‘ldi. Rangli ganchlar, bo‘yoqlar, naqsh va tasvirlar qo‘llaniladigan bo‘ldi. Boylar, amaldorlar, xonlar o‘zlariga

saroylar, bog‘lar va qasrlar qurdirib, ularni o‘yma ganch bilan bezattirdilar. XX asrning boshlarida diplomat amaldor A.Polovsev Toshkentda yashardi. U Turkiston arxeologiyasi havaskorlari to‘garagiga a‘zo bo‘lib, sharq madaniyatiga juda qiziqar edi. Shuning uchun u o‘ziga yevropacha uy qurdirdi. Bino baland ayvon, mehmonxona, yotoqxona va boshqa xonalardan iborat edi. A. Polovg‘ev o‘zbek xalqi san‘atini yaxshi biladigan etnograf M.S.Andreevni bezak ishlariga boshliq qilib tayinlaydi. U o‘zbek xalqi san‘ati namunalarini yig‘ib, ularni o‘rganishga hayotini baxshida etgan ajoyib etnograf olim edi. Bu binoni bezashga Toshkentdan tashqari Qo‘qon, Buxoro, Farg‘ona va boshqa shaharlardan ganch o‘ymakorlar, yog‘och o‘ymakorlari va naqqoshlar taklif qilindi. Shular jumlasidan Usta Shirin Murodov, Usta Arslonqul Nazarov, Usta Usmon Ikromov, Toshpo‘lat Arslonquyuv va boshqa ganch o‘ymakorlar ham bor edi. M.S.Andreev ganchkorlik ishlarini ustalarga taqsimlab berdi, chunonchi "Toshkent ustalariga mehmonxonaning sharqiy va shimoliy devorlari, tokcha, g‘arbiy va janubiy devorlarni bezatish Buxoro ustalariga topshirildi. 1902— 1903 yillarda yevropacha qurilgan uy o‘zbek milliy bezagida pardozi qilindi. Binoning ayvon, katta zali va yotoqxonasi juda jim-jimador qilib bezatilgan. Ayniqsa, Toshkent ganchkorlarining ishlari o‘ziga xos karakterda bo‘lib, o‘yma naqsh kompozitsiyasida katta shoh barg va to‘p barglar yirik jim-jimador qilib bezatilgan. Bu yerda pardozning hamma turlari qo‘llanilgan. Devorlarga o‘yilgan ganch o‘ymakor namoyonlar vertikal hamda gorizontal joylashtirilgan, atrrifi geometrik, mayda ensiz zanjira, islami hoshiya naqshlari bilan bezatilgan. Namoyonlar xuddi yuqoriga qarab o‘sayotgan tabiat o‘simliklarini eslatadi. Pardoz turlari xonaga tushayotgan yorug‘lik hisobiga juda o‘rinli tanlangan. Derazadan tushgan yorug‘lik o‘ymani yanada badiiylashtirgan. Namoyonga nazar tashlab turgan kishi xoh uzoqdan, xoh yaqindan qaramasin, u o‘ziga xos jozibaga ega ekanligini ko‘radi. Albatta, ustalar bularni avvaldan hisobga olganlar. Namoyonlar xuddi go‘zal tabiat manzarasining nafis tasvirini eslatadi. Uyma ganch zaminlari ajoyib ranglarda berilgan. Bu bino XX asrning boshlaridagi eng ko‘zga ko‘ringan arxitektura yodgorligi bo‘lib qoldi.

1913—1914 yillarda Buxoroda amir Aqadxon tomonidan Sitorai Mohi-Xosa qurildi. U ganch o‘ymakorligi bilan bezatildi. Ayniqsa oq uy mehmonxona) o‘sha davrdagi ganch o‘ymakorligining ajoyib namunasi desa bo‘ladi. Bunda oyna zamiida ganch o‘ymakorligi bajarilgan. U o‘zining nozikligi, jim-jimador qilib bezatilishi bilan ajralib turadi. Mazkur saroyning bezak ishlarini Usta Shirin bajargan. U o‘sha davrda eng ko‘zga ko‘ringan ganchkor ustalardan edi.

1918 yili Turkiston jumhuriyatida «hunarmandlar bo‘limi» tashkil etildi. Bu bo‘limning maqsadi hunarmadchilik bo‘yicha izlanishlar olib borish, iqtisodiy statistik ma’lumotlarni qayta ishlab chiqish, ishlab chiqarishga tarqatish, maktablar tashkil qilish, o‘quv ustaxonalarini tashkil etish, muzeylar, hunarmandlar birlashmasi (arteli) tashkil etish, qo‘lda ishlangan ishlarga mablag‘ ajratish va boshqalar.

1918—1920 yillarda hunarmandlar komiteti Toshkentda o‘lkashunoslik hunarmandlar tashkiloti, o‘quv namunaviy ustaxonalar va hunarmandlik ishlari bo‘yicha muzey tashkil etdi. O‘quv namunaviy ustaxonasida xalq amaliy san’ati turlari duradgorlik, gilam to‘qish, gazlama to‘qish, kulolchilik, charm ishlash, naqqoshlik, ganchkorlik va hokazolar bo‘yicha instruktor tayyorlash kerak edi. Muzeyni tashkil qilishdan maqsad eng yaxshi hunarmandchilik ishlarini sotib olib yig‘ish va saqlash edi. 1918 yilda Samarqandda 25 aprel 1919 yil Butunittifoq badiiy maktabi tashkil etildi. 25 aprel 1919 yil Butunittifoq Markaziy Ijroiya qumitasi «hunarmandchilik ishlab chiqarishini rivojlantirishga doir tegishli choralar ko‘rish» haqida dekret qabul qildi. Bu dekretida hunarmandchilik buyumlarini bimalol yasab sotishga ruxsat etiladi. Moskvada 1923 yilda Butun ittifoq qishloq xo‘jalik ko‘rgazmasining Turkiston pavilonida ganch o‘ymakorlar, naqqoshlar, yog‘och o‘ymakor ustalar ajoyib ishlari bilan qatnashib ko‘pchilikka manzur bo‘ldilar.



1925 yili «O‘zpromsoyuz» tashkil etildi. Uning maqsadi tashkil etilgan hunarmandchilik artellariga rahbarlik qilish va yangi artellar ochish edi. 1930 yilda Samarqandda hunarmandchilik ishlab chiqarish texnikumi ochilib u yerda xalq amaliy san’ati turlari bo‘yicha ko‘pgina ganch o‘ymakor ustalar, naqqoshlar, kulollar va boshqa ustalar yetishib chiqdi. O‘zbekiston hunarmandlari o‘z ishlari bilan 1925 yilda Parijda keyin Leypg‘igda, 1927 yilda jahon bo‘yicha, 1937 yilda Parijda «San’at va texnika qozirgi kunda» degan ko‘rgazmalarda ikkita «Gran pri», ikkita kumush medal va bitta oltin medal bilan mukofotlandilar. Bu Sovet hukumatining o‘sha vaqtda xalq amaliy san’atiga bo‘lgan katta g‘amxo‘rligi edi. 1939 yilda Nyu-Yorkda «Mir budushago» ko‘rgazmalariga ham O‘zbekiston xalq amaliy san’ati ustalari qatnashib diplom oldilar. Ganchkor ustalar arxitektura yodgorliklarini; murakkab muqarnaslarni, nozik ganch o‘yma ishlarini qayta tikladilar. Ular Minorai Kalon (XII asr), Magoki Attor machitini, (XII asr), XVII asrda qurilgan Sherdor, XVII asrda qurilgan Abdulazizxon madrasasini va shunga o‘xshash arxitektura yodgorliklariga qayta hayot baxshida etdilar. Bu murakkab ishlarda jumhuriyatimizdagi ganchkor ustalar o‘z kuchi, quvvati va bilimini ayamadi. O‘lar

buxorolik ganch o‘ymakorlar — Usta Shirin Murodov, Shoir Ibodov, Abdurahim Hayotov, Samarqandlik Rashid Jalilov, Shamsiddin Qofurov, Abdurashid Jalilov, Akrom Umarov, Mirhomid Yunusov, Abdurayim Shermuhamedov, Toshkentlik Arslonqul Nazarov, Toshpo‘lat Arslonqulov, Mahmud Usmonov, O‘smo‘n Ikromov, Xivalik Odamboy Yoqubov, Odamboy Bobojonov, Abdulla Boltaev, Ro‘zimat Masharipov, Namanganlik Usta Madalixon Xusanov, Usta Akbarov; Qo‘qonliklardan — Usta Saidaxmad Mahmudov, Muhammadjon Qosimov va boshqa ko‘pgina kamtarin ganch o‘ymakorlar o‘z kuch va g‘ayratlarini ayamadilar.

San‘at turlari asrlar, yillar davomida bir tekisda taraqqiy etmaganligini ko‘rish mumkin. 50 yillarda «ortiqcha hashamga» qarshi kurash boshlangan. Binokorlikda xalq amaliy san‘ati sig‘ishmaydi, degan kishilar topildi. Ular binoga nima ko‘rk, hasham, estetik zavq uyg‘otsa shular ortiqcha deb topildi. Natijada binolar hech qanday bezaksiz to‘rtburchak qilib qurila boshlandi. Ganch o‘ymakor ustalar o‘z kasblarini tashlab boshqa sohalarga o‘tib ketishdi. O‘sha kezlarda Usta ganchkor Mahmud Usmonov o‘z kasbini tashlamasdan Lenin va N. Ostrovskiy nomli o‘quvchilar saroyida ganch o‘ymakorligi to‘garagini davom ettirdi. 1953 yili Mahmud Usmonov iltimosi bilan Toshkent shahridagi P.Benkov nomli jumhuriyat badiiy o‘quv yurti qoshida xalq amaliy san‘atining bir necha bo‘limlari, shu jumladan ganch o‘ymakorligi bo‘limi ham ochildi. Bu o‘quv yurtiga Davlat mukofoti laureatlari Usta Shirin Murodov, Usta Toshpo‘lat Arslonqulov va Mahmud Usmonovlar o‘ymakorlik sirlarini yoshlarga o‘rgatdilar. 1957 yili Usta Mahmud Usmonov qirqqa yaqin shogirdlari bilan Buxorodagi Sitorai Mohixosa saroyidagi ganch o‘ymakorlik ishlarini qayta tikladi. 1961 yili A.Navoiy nomidagi katta Akademik opera va balet teatrining ganch o‘ymakorligi bezaklari qayta tiklandi.

O‘zbekiston mustaqillikka erishgach, barcha sohalarda bo‘lganidek amaliy san‘atga, shu jumladan ganch o‘ymakorligini ham rivojlantirishga katta e‘tibor bilan qaralmoqda. Muqaddas qadamjolarimiz hisoblangan Imom Buxoriy majmuasi, Imom Moturudiy majmuasi, Iso at-Termiziy va Al-Hakim at-Termiziy majmualarida ganch o‘ymakorligining qadimgi va hozirgi usullaridan foydalanilayotganligi ham buning yorqin isbotidir.

Ganch o‘ymakorligi asarlari nafaqat moddiy madaniyat shu bilan birga ma‘naviy madaniyat va qadriyatdir. Muqaddas qadamjolarimizga borar ekanmiz, u yerda ma‘naviy – ruhiy quvvat olamiz. Ajdodlarimiz uchun qurilgan majmualar bilan faxrlanamiz, ularga munosib voris bo‘lishga harakat qilamiz. U yerdagi amaliy bezak san‘atlari zavqlantiradi, estetik olamimizni boyitadi. U yerda inson ko‘rganlari, bilganlari, his qilganlari kishi ongiga, ichki dunyosiga, his-tuyg‘usiga ta’sir etib, ular ongini boyitadi, ahloq – odobini ezgulik sari yetaklaydi. Ko‘zi bilan ko‘rganlari uni go‘zallik sirlaridan bahramand qilsa, qalbi bilan his qilganlari uni iymonini qo‘zg‘atib, e‘tiqodini baquvvat qiladi va insonlarni o‘z oldiga ezgu maqsadlarni qo‘yib ularni amalga oshirish uchun intilishga, harakat qilishga undaydi. Shuningdek ganch o‘ymakorligi amaliy san‘at sifatida inson ma‘naviyati va madaniyatida samarali xizmat qiladi. Insonning botiniy va zohiriy olamiga ezgulikka, go‘zallikka intilish,

ahloq-odobli, did-farosatli bo‘lishga hamda jismoniy va aqliy barkamol bo‘lishi uchun moddiy, ma‘naviy, estetik ozuqa bo‘ladi. Yoshlarni mehnatsevar, tirishqoq, qobiliyatli qilib tarbiyalashda muhim omil bo‘lib hisoblanadi.

XULOSA. Xulosa qilib aytganda, hayotiy bilish, biz qaysi asrda yashayotganimizni anglash – bu hammamizning burchimiz. Real voqeylikdan uzoqlashgan odam hech qachon o‘z maqsadlariga erisha olmaydi. Inson shu zamin, mana shu tuproq bilan bog‘liq bo‘lishi kerak, u shu tuproqni ko‘ziga surib, uning ertangi kunini yanada obod qilishga harakat qilib yashashi zarur.”

Xozirda eng muhim masalalardan biri o‘rib kelayotgan yosh avlod ma‘naviyatini san‘atga bo‘lgan qiziqishlarini shakllantirish va komol toptirishdir, shuning uchun ham men hozirgi kunda jadallik bilan rivojlanib kelayotgan, va shu bilan birga o‘zida an‘analarimizni saqlab qolgan ganch o‘ymakorligi san‘atini yoshlarni mustaqil fikrlashga, sabr toqatli bo‘lishga va vatanimiz urf odatlarini yanada chuqurroq anglashga yordam beradi. Bu esa yoshlarimiz qalbida vatanimizga bo‘lgan mehr muhabbatni yanada oshiradi.

FOYDANILGAN ADABIYOTLAR

1. O‘zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi. T., “O‘zbekiston”, 1992.
2. Azimov I. O‘zbekiston naqshu-nigoralari. –T. G‘.G‘ulom nomidagi adabiyot va san‘at nashriyoti. 1987. -132 b.
3. Axmedov M. Yog‘och o‘ymakorligi. -T.: “Iqtisod-Moliya”, 2007.
4. Abduqodirov A. “Obidalar jilvasi”. – T., “O‘zbekiston” 1972 yil 64-b
5. Bulatov S.S., P.P. Shabaratov . M.A. Rasulov. “Naqqoshlik” “Iqtisod--Moliya” – 2010.
6. Bulatov S.S., P.P. Shabaratov N. A. Mansurov. “Naqqoshlik” “Fan va texnologiya” – 2010. (uslubiy qo‘llanma).
7. www.ziyonet.uz
8. www.tdpu.uz



SOVET ITTIFOQI DAVRIDA LAZGI RAQSINING TARIXIY, MADANIY VA IJTIMOIIY TRANSFORMATSIYASI VA O‘ZBEK MILLIY IDENTITETIDAGI O‘RNI

Turdiyev Madiyor Mamanazarovich
Alfraganus Universiteti kata o‘qituvchisi

Annotatsiya: Ushbu ilmiy maqola Sovet davrida lazgi raqsining tarixiy, ijtimoiy va madaniy ahamiyatini o‘rganishga qaratilgan. Lazgi raqsi, o‘zbek xalqining qadimiy raqs san‘ati bo‘lib, Sovet davrida milliy identitetni saqlash va rivojlantirishning muhim vositasi sifatida ajralib turadi. Maqolada lazgi raqsining tarixiy kelib chiqishi, uning milliy madaniyatdagi o‘rni, shuningdek, Sovetlar davridagi madaniy siyosatning ta’siri bilan yuzaga kelgan o‘zgarishlar tahlil qilinadi. Lazgi raqsi, Sovet Ittifoqining markazlashgan madaniyat siyosatiga qarshi turib, o‘zbek xalqining milliy g‘ururi va mustaqillik tushunchalarini ifodalaydigan muhim san‘at turiga aylangan.

Maqolada, shuningdek, lazgi raqsining ommalashuvi va ijtimoiy-ma’rifiy tadbirlarda keng qo‘llanilishi orqali o‘zbek milliy kimligini mustahkamlashdagi roli o‘rganiladi. Raqsning ijtimoiy va madaniy ahamiyati, uning nafaqat san’atkorlar tomonidan, balki keng xalq ommasi tomonidan ham qadrlanib, milliy birlashishning ramzi sifatida xizmat qilganligi ta’kidlanadi. Tadqiqot, lazgi raqsining o‘ziga xos badiiy shakllari va ritmik xususiyatlari orqali xalqning madaniy xotirasini saqlashdagi rolini ochib beradi.

Kalit so‘zlar: Lazgi raqsi, milliy identitet, madaniy meros, tarixiy ahamiyat, ijtimoiy rol, madaniy siyosat, o‘zbek madaniyati, milliy g‘urur, raqs san‘ati, xalq madaniyati, madaniy xotira, milliy birlik.

Annotation: This scientific article is focused on exploring the historical, social, and cultural significance of the Lazgi dance during the Soviet era. Lazgi, an ancient Uzbek folk dance, played a crucial role in preserving and promoting national identity during the Soviet period. The article analyzes the historical origins of Lazgi, its place in Uzbek national culture, and the changes it underwent under the influence of Soviet cultural policies. Lazgi dance, despite the centralized cultural policies of the Soviet Union, became an important artistic form representing the pride and independence of the Uzbek people.

The paper also examines how Lazgi was popularized and used in social and educational events, contributing to the strengthening of Uzbek national identity. The social and cultural significance of the dance is highlighted, emphasizing its role not only as an art form but also as a symbol of unity and resistance to external pressures. Furthermore, the research explores how

the distinct artistic features and rhythmic qualities of Lazgi helped preserve the cultural memory of the Uzbek people.

Keywords: Lazgi dance, national identity, intangible cultural heritage, historical significance, social role, cultural policy, Uzbek culture, national pride, dance art, folk culture, cultural memory, national unity.

Аннотация: Данная научная статья посвящена исследованию исторического, социального и культурного значения танца лазги в советский период. Лазги — это древний узбекский народный танец, который сыграл ключевую роль в сохранении и популяризации национальной идентичности в условиях советской власти. В статье анализируются исторические истоки танца лазги, его место в узбекской национальной культуре, а также изменения, произошедшие в нем под воздействием советской культурной политики. Танец лазги, несмотря на централизованную культурную политику Советского Союза, стал важной художественной формой, символизирующей гордость и независимость узбекского народа.

Кроме того, исследуется процесс популяризации танца лазги, его использование в социально-просветительных мероприятиях, что способствовало укреплению узбекской национальной идентичности. Социальная и культурная значимость танца подчеркивается, акцентируется внимание на его роли не только как формы искусства, но и как символа единства и сопротивления внешним давлениям. В статье также рассматривается, как особенности танца и его ритмические элементы способствовали сохранению культурной памяти узбекского народа.

Ключевые слова: Танец лязги, национальная идентичность, нематериальное культурное наследие, историческое значение, социальная роль, культурная политика, узбекская культура, национальная гордость, танцевальное искусство, народная культура, культурная память, национальное единство.

Kirish. O‘zbek milliy madaniyatining ajralmas qismi bo‘lgan lazgi raqsi, uzoq tarixga ega bo‘lib, o‘zining o‘ziga xos ritmik harakatlari, melodiya va musiqiy tuzilmalari bilan xalqning madaniy xotirasini ifodalaydi. Lazgi raqsi nafaqat san‘at turi sifatida, balki milliy identitetni saqlash va rivojlantirishda muhim vosita bo‘lib xizmat qiladi. O‘zbek xalqining an‘anaviy raqs san‘ati qatorida lazgi, ko‘plab qadimiy qadriyatlarni, xalqning erkinlik va mustaqillik uchun kurash tarixini, ma‘naviy va ma‘rifiy merosini o‘zida mujassamlashtirgan san‘at turi sifatida ajralib turadi.

Sovet davri, o‘ziga xos madaniy siyosatga ega bo‘lib, milliy madaniyatlarning o‘ziga xosligini saqlash va rivojlantirish masalasi ko‘plab mamlakatlarda muhim muammo bo‘lgan. Aynan shu davrda, o‘zbek xalqining milliy san‘atlari, jumladan lazgi raqsi, Sovet madaniy siyosati doirasida ommalashtirilgan, lekin shu bilan birga uning madaniy ahamiyati va milliy kimlikni saqlashdagi roli yanada kuchaygan. Sovetlar davrida, ko‘p hollarda, milliy san‘atlarning qaysi birlari rasmiy madaniyat siyosatiga mos kelishi kerakligi masalasi dolzarb

bo‘lib, ularning ko‘plari ideologik maqsadlarda qo‘llanilgan. Biroq lazgi raqsi, o‘zining tarixiy va madaniy ildizlari bilan, ushbu davrda ham o‘zbek xalqining milliy g‘ururini, kimligini va erkinlikka bo‘lgan intilishlarini ifodalashda muhim rol o‘ynadi.

Lazgi raqsining ahamiyatini tushunish uchun uning tarixiy asoslarini, o‘ziga xos xususiyatlarini va ijtimoiy kontekstdagi o‘rnini yoritish zarur. Lazgi, asosan, o‘zining tez va energiyali harakatlari, murakkab ritmik tuzilmalari va xalqni ruhlantiruvchi musiqasi bilan ajralib turadi. Shu bilan birga, lazgi raqsi, faqat badiiy ifoda vositasi emas, balki o‘zbek xalqining ruhiy va ma‘naviy holatini aks ettiruvchi, madaniy xotirani saqlovchi kuchli bir belgidir [4]. Sovet davrida bu raqs, o‘zining o‘ziga xosligini yo‘qotmasdan, milliy birlikni mustahkamlash va o‘zbek xalqining madaniy kimligini himoya qilishda muhim vosita bo‘lib xizmat qilgan.

Ma‘lumki, Sovet Ittifoqi davrida ko‘plab millatlar o‘z madaniy merosini saqlash va rivojlantirishga harakat qilishgan. Biroq bu jarayon, ba‘zan markaziy hokimiyatning ideologik ta‘siri ostida amalga oshirilgan. Lazgi raqsining o‘ziga xosligi, aynan shu davrda ham xalq orasida keng tarqalib, milliy madaniyatning ajralmas qismiga aylangan. Lazgi raqsining tarixi, nafaqat badiiy ifodaning rivojlanishi, balki o‘zbek xalqining ma‘naviy kurashining, mustaqillikka bo‘lgan intilishining bir ko‘rinishi sifatida ham tahlil qilinadi.

Ushbu maqola, lazgi raqsining tarixiy, ijtimoiy va madaniy ahamiyatini tahlil qilish orqali, uning Sovet davrida o‘zbek milliy identitetini saqlash va rivojlantirishdagi o‘rnini aniqlashga intiladi. Maqolada lazgi raqsining tarixi, uning ijtimoiy va madaniy roli, shuningdek, Sovet siyosatining ta‘siri yoritiladi. Bu ilmiy ish, lazgi raqsining o‘zbek madaniyatidagi o‘rnini yanada chuqurroq tushunishga yordam beradi va uning bugungi kunda ham milliy g‘urur va madaniy merosning ramzi sifatida ahamiyatini ko‘rsatadi.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR TAHLILI. Lazgi raqsining tarixiy, madaniy va ijtimoiy ahamiyatini o‘rganish uchun turli xil ilmiy manbalar, monografiyalar, maqolalar va tadqiqotlar mavjud. Ushbu adabiyotlar tahlili, lazgi raqsining o‘zbek milliy identitetidagi o‘rnini va Sovet davrida qanday o‘zgarishlarga uchraganini anglashda muhim ahamiyatga ega.

- “O‘zbek raqslari: Tarix va rivojlanish” (1980) - Ushbu kitobda o‘zbek raqs san‘ati, jumladan lazgi raqsi, keng yoritilgan. Kitobda lazgi raqsining tarixiy rivojlanishi, uning xalq orasidagi tarqalishi va zamonaviy davrda qanday o‘zgarishlar yuzaga kelgani haqida tahlillar keltirilgan. Mualliflar, lazgi raqsining nafaqat san‘at shakli, balki o‘zbek xalqining tarixiy xotirasi va milliy g‘ururi bilan chambarchas bog‘liqligini ta’kidlaydilar [1].

- “Sovet davrida milliy madaniyat va raqs san‘ati” (1995) - Bu asar Sovet Ittifoqining madaniy siyosati doirasida milliy san‘atlarning qanday rivojlanganini o‘rganadi. Lazgi raqsi, o‘zining noyob xususiyatlari bilan, Sovet siyosati ta‘sirida qanday o‘zgarishlarga uchragani va milliy kimlikni saqlashda qanday ahamiyatga ega bo‘lganini ko‘rsatadi. Kitobda lazgi raqsining Sovet davrida o‘zbek milliy madaniyatining ajralmas qismiga aylanishi haqida batafsil fikrlar keltirilgan [7].

- “Lazgi raqsi va uning ijtimoiy roli” (2000) - Ushbu maqolada lazgi raqsining ijtimoiy va madaniy rolini o‘rganish asosida o‘zbek xalqining milliy kimligi va birligini mustahkamlashdagi ahamiyati tahlil qilinadi. Lazgi raqsi, ayniqsa, Sovet davrida, xalq orasida milliy birlashuvni ta‘minlash va xalqning erkinlik, mustaqillik haqidagi tushunchalarini ifodalashda katta ahamiyatga ega bo‘lgan. Avtor, lazgi raqsining xalqning ijtimoiy hayotidagi o‘rnini va uning madaniy meros sifatidagi roli haqida batafsil so‘z yuritadi [6].

- “Sovet O‘zbekistonida madaniy siyosat” (1987) - Ushbu asar Sovet davrida O‘zbekistonning madaniy siyosati va uning milliy san‘atlarga bo‘lgan ta‘siri haqida so‘z yuritadi. Lazgi raqsi, Sovet Ittifoqining markazlashgan madaniyat siyosati doirasida qanday rivojlanganini va o‘zbek xalqining milliy kimligini saqlashdagi rolini tahlil qilishda ushbu asar muhim manba bo‘lib xizmat qiladi. Ayniqsa, maqolada lazgi raqsining ideologik maqsadlarda qo‘llanilishi va uning ijtimoiy ahamiyati haqida alohida to‘xtalib o‘tilgan [3].

- “O‘zbek raqs san‘ati va uning zamonaviy rivojlanishi” (2010) - Ushbu ilmiy ishda o‘zbek raqs san‘atining hozirgi holati va uning tarixiy o‘zgarishlari o‘rganiladi. Lazgi raqsi, zamonaviy davrda, milliy madaniyatni saqlash va rivojlantirishdagi o‘rnini mustahkamlashda davom etmoqda. Tadqiqotda lazgi raqsining bugungi kunda xalq orasida qanday qadr topishi, uning jamiyatdagi ijtimoiy va madaniy rolini saqlashdagi o‘rni haqida so‘z boradi [2].

- “Madaniyat va identitet: Sovet davrida o‘zbek raqslari” (2005) - Bu asar Sovet davrida o‘zbek raqs san‘atining milliy identitetga ta‘sirini tahlil qiladi. Avtorlar lazgi raqsini, Sovet Ittifoqi siyosati ta‘sirida qanday ommalashganini, uning milliy merosni saqlashdagi rolini, shuningdek, raqsning xalq orasidagi ijtimoiy funksiyasini o‘rganadilar [4].

TADQIQOT METODOLOGIYASI: Lazgi raqsining tarixiy, madaniy va ijtimoiy ahamiyatini o‘rganish uchun bir qator ilmiy tadqiqot metodlari qo‘llaniladi. Ushbu metodologiya turli yo‘nalishlar, jumladan tarixiy, madaniy, ijtimoiy va san‘atshunoslik yondashuvlarini o‘z ichiga oladi. Tadqiqot jarayonida quyidagi asosiy metodlar va yondashuvlar ishlatiladi:

- Tarixiy-metodik yondashuv: Tarixiy-metodik yondashuv orqali lazgi raqsining tarixiy rivojlanishini tahlil qilish va uning zamon o‘tishi bilan qanday o‘zgarishlarga uchraganini aniqlash mumkin. Bu metod orqali lazgi raqsining shakllanishi, uning madaniyatdagi o‘rni va Sovet davrida yuzaga kelgan ijtimoiy-siyosiy sharoitda qanday o‘zgarishlar sodir bo‘lganini tahlil qilish imkonini beradi. Tarixiy manbalar, shu jumladan arxiv hujjatlari, eski san‘at asarlari va raqs bilan bog‘liq eski adabiyotlar o‘rganiladi.

- Madaniyatshunoslik metodologiyasi: Lazgi raqsini o‘zbek madaniyatining ajralmas qismi sifatida tahlil qilishda madaniyatshunoslik metodologiyasi muhim rol o‘ynaydi. Bu metodni qo‘llash orqali raqsning ma‘naviy va estetik qirralarini, uning xalq orasidagi o‘rnini va madaniy kodni ifodalashdagi rolini o‘rganish mumkin. Madaniyatshunoslik yondashuvi orqali lazgi raqsining xalqning tarixiy xotirasini, urf-odatlarini va qadriyatlarini saqlashdagi o‘rni, shuningdek, uning milliy kimlikni shakllantirishdagi ahamiyati tahlil qilinadi.

- Sotsial-psixologik yondashuv: Lazgi raqsining ijtimoiy va psixologik ahamiyatini o‘rganish uchun sotsial-psixologik yondashuv qo‘llaniladi. Ushbu metod yordamida lazgi raqsining jamiyatdagi o‘zgarishlarga qanday javob berishi, odamlar orasida birlashish va milliy g‘ururni shakllantirishdagi roli, shuningdek, raqsning psixologik jihatlari (xususan, xalqni ruhlantirish va uning ijtimoiy faolligini oshirishdagi ahamiyati) tahlil qilinadi. Bunda, xalq orasida lazgi raqsining qabul qilinishi, unga bo‘lgan munosabat va raqsning psixologik ta’siri o‘rganiladi.

- Intervyu va so‘rovnomalar: Tadqiqotning empirik qismi sifatida intervyu va so‘rovnomalar usullari ham qo‘llaniladi. Bu usul yordamida lazgi raqsining jamiyatdagi ahamiyati va uning xalq orasidagi qabul qilinishi haqidagi ma'lumotlar to‘planadi. Tadqiqotda ishtirok etgan raqqoslar, san’atkorlar, madaniyatshunoslar va oddiy xalq vakillariga so‘rovnomalar o‘tkazish orqali lazgi raqsining bugungi kunda qanday qabul qilinishi, uning ijtimoiy va madaniy ahamiyati haqida fikrlar yig‘iladi.

- Kontent-tahlil usuli: Lazgi raqsining tarixiy va madaniy ahamiyatini o‘rganish uchun kontent-tahlil usuli ham qo‘llaniladi. Ushbu usul yordamida lazgi raqsiga oid adabiyotlar, san’at asarlari, hujjatlar, matbuotda chiqqan maqolalar va intervyularda ifodalangan fikrlar tahlil qilinadi. Bu usul orqali lazgi raqsining tarixiy rivojlanishidagi asosiy bosqichlar, uning jamiyatdagi roli, shu jumladan, Sovet davrida qanday o‘zgarishlarga uchragani va bugungi kunda uning ahamiyati haqidagi asosiy g‘oyalar va xulosalar aniqlanadi.

- Kross-madaniy tahlil: Lazgi raqsining o‘zbek madaniyatidagi o‘rnini tahlil qilishda kross-madaniy yondashuv ham qo‘llaniladi. Bu metod orqali lazgi raqsining boshqa markaziy Osiyo va xalq raqs san’ati bilan o‘zaro aloqalari va o‘xshashliklari, shuningdek, xalqaro madaniy aloqalar kontekstidagi roli o‘rganiladi. Lazgi raqsining boshqa madaniyatlar bilan o‘zaro ta’sirini tahlil qilish orqali uning milliy va xalqaro miqyosdagi ahamiyatini yanada kengroq tushunish mumkin.

TAHLIL VA NATIJALAR. Lazgi raqsi, o‘zbek xalqining eng qadimiy va mashhur xalq raqslaridan biri bo‘lib, u nafaqat badiiy ifoda, balki xalqning tarixiy xotirasi va milliy g‘ururining ifodasi sifatida ham ahamiyat kasb etadi. Sovet davri, o‘zining markazlashgan madaniy siyosati bilan tanilgan bo‘lsa-da, lazgi raqsining o‘ziga xosligini saqlashda va milliy identitetni mustahkamlashda muhim vosita bo‘lib xizmat qilgan.

1. Lazgi raqsining tarixiy rivojlanishi va Sovet davri ta’siri: Lazgi raqsining tarixiy rivojlanishini tahlil qilishda, uning o‘zbek xalqining qadimiy an’analariga asoslanganligini ko‘rish mumkin. Raqsning asosiy xususiyatlari, ya’ni tez va energiyali harakatlar, ritmik tuzilmalar va musiqiy akkordlar xalqning ma’naviy va ruhiy holatini aks ettiradi. Sovet davrida, bu raqsni markazlashtirilgan madaniyat siyosatiga mos ravishda keng targ‘ib qilishga urinishlar bo‘lgan, lekin lazgi raqsi uning xalqona xususiyatini yo‘qotmasdan o‘zbek madaniyatining ajralmas qismiga aylangan [5].

Sovet Ittifoqi davrida, milliy san’atlar, shu jumladan lazgi raqsi, ko‘p hollarda rasmiy madaniy siyosatga moslashtirilgan va ba’zan ideologik maqsadlarda qo‘llanilgan. Biroq, lazgi

raqsi o‘zining milliy o‘ziga xosligini saqlab qolishga muvaffaq bo‘ldi. Ayniqsa, 1930-40-yillarda o‘zbek raqs san’ati, shu jumladan lazgi raqsi, madaniyatni ommalashtirish, xalqni birlashtirish va mustahkamlash maqsadida qo‘llanilgan [1].

Lazgi raqsi, sovet davrining ideologik bosimiga qarshi tura olgan san’at shakli sifatida tarixda o‘zining alohida o‘rniga ega. Bu davrda lazgi raqsi o‘zbek xalqining kimligini saqlash va milliy birlikni mustahkamlashda muhim vosita bo‘lgan. Raqsning rasmiy ko‘rinishlari va ommalashuvi, ayniqsa, teatr va madaniy tadbirlarda, o‘zbek xalqining erkinlik, mustaqillik va madaniy o‘ziga xoslikni ifodalashga xizmat qilgan.

2. Lazgi raqsining ijtimoiy va madaniy roli: Lazgi raqsining ijtimoiy va madaniy roli Sovet davrida juda katta bo‘ldi. Sovet hukumatining markazlashgan madaniyat siyosatiga qaramay, lazgi raqsi xalq orasida nafaqat badiiy ko‘rinish, balki milliy birlik va birdamlikning ramzi sifatida qabul qilindi. Bu davrda lazgi raqsi turli ijtimoiy tadbirlarda, masalan, bayramlarda, ta’lim muassasalarida va san’at festivallarida keng ommalashdi. Bu raqs nafaqat san’at shakli sifatida, balki o‘zbek xalqining madaniy xotirasini saqlash va madaniy merosni davom ettirishda muhim vosita bo‘ldi.

Lazgi raqsining ko‘p holatlarda teatr va xalq ijodi doirasida ommalashgani, uning ko‘p marta teatr sahnalarida va jamoat tadbirlarida ijro etilishi, o‘zbek xalqining madaniy o‘ziga xosligini ta’kidlashda katta ahamiyatga ega bo‘ldi. Shu bilan birga, lazgi raqsining ijtimoiy roli ham o‘zgardi: u nafaqat ko‘ngilochar tadbirlar uchun, balki xalqning madaniy talablari va ehtiyojlarini qondirish uchun ham ishlatilgan.

Lazgi raqsining ijtimoiy roli, o‘zbek jamiyatining madaniy va ma’naviy taraqqiyotida muhim o‘rin tutdi. Raqsning saqlanishi va rivojlanishi, nafaqat xalq orasidagi badiiy ehtiyojni qondirishga, balki milliy o‘ziga xoslikni mustahkamlashga, o‘zbek xalqining ijtimoiy birligini saqlashga xizmat qildi.

3. Bugungi kunda lazgi raqsining roli va ahamiyati: Bugungi kunda lazgi raqsi o‘zbek madaniyatining ajralmas qismiga aylangan va uning milliy identitetni saqlashdagi roli davom etmoqda. Hozirda lazgi raqsini nafaqat teatr sahnalarida, balki xalqaro maydonlarda ham ifodalashmoqda. Bu raqs nafaqat o‘zbek madaniyati, balki butun Markaziy Osiyo madaniyatining qadrlil merosi sifatida tan olinadi.

Lazgi raqsining bugungi kunda ahamiyati, uning o‘zbek xalqining erkinligi va mustaqilligi ramzi sifatida saqlanishida namoyon bo‘ladi. Raqqoslar va san’atkorlar, lazgi raqsini nafaqat badiiy ifoda, balki jamiyatdagi madaniy va ijtimoiy rolini yana bir bor namoyish etish imkoniyatiga ega. Bugungi kunda lazgi raqsining texnikasi va uslubi rivojlanib, yangi avlod raqqoslari tomonidan ommalashtirilmogda, shuningdek, xalqaro festivallarda va madaniyatlararo aloqalarda o‘zining o‘ziga xosligini saqlab qolmoqda.

4. Natijalar: Tadqiqotning natijalari shuni ko‘rsatadiki, lazgi raqsi Sovet davrida o‘zining badiiy va madaniy rolini saqlab qolgan va o‘zbek milliy identitetini mustahkamlashda muhim vosita bo‘lgan. Lazgi raqsining tarixiy rivojlanishi, uning ijtimoiy roli va madaniy ahamiyati,

ayniqsa Sovet davrida, xalqning birligini mustahkamlash va o‘ziga xosligini saqlashda o‘z aksini topgan.

Bugungi kunda lazgi raqsining o‘zbek madaniyatidagi ahamiyati yanada kuchaygan va bu san’at turi nafaqat o‘zbek xalqining, balki butun dunyo madaniyatlarida o‘z o‘rnini topgan. Lazgi raqsi, o‘zining energik va ifodali xususiyatlari bilan, jamiyatda milliy g‘urur va birlikni saqlashda muhim rol o‘ynaydi. Uning san’at sifatida rivojlanishi, shuningdek, xalqaro maydonlarda tan olinishi, lazgi raqsining o‘zbek milliy identitetidagi o‘rnini yanada mustahkamlamoqda.

XULOSA VA TAKLIFLAR: Lazgi raqsi, Sovet davrida o‘zining badiiy va madaniy ahamiyatini saqlab qolgan va hozirgi kunda ham milliy identitetni saqlashdagi muhim vosita sifatida o‘z o‘rnini topgan. Uning tarixiy, madaniy va ijtimoiy tahlili, lazgi raqsining xalqaro miqyosda tan olinishi va o‘zbek xalqining madaniy xotirasini saqlashdagi o‘rnini yanada kengroq tushunishga yordam beradi. Bu tadqiqot, lazgi raqsining o‘zbek madaniyatidagi ahamiyatini yanada chuqurroq anglash va uni kelajak avlodlarga yetkazishda muhim ahamiyatga ega.

Lazgi raqsi o‘zbek milliy madaniyatining ajralmas qismiga aylangan, o‘zining tarixiy, madaniy va ijtimoiy ahamiyati bilan o‘zbek xalqining identitetini mustahkamlashda katta rol o‘ynagan san’at shaklidir. Sovet davri, o‘zining markazlashgan madaniyat siyosati bilan, lazgi raqsining xalq orasida qanday o‘zgarishlarga uchraganini ko‘rsatsa-da, u o‘zining milliy o‘ziga xosligini saqlab qolgan va jamiyatda birlashish, birdamlik va milliy g‘ururni ifodalashda muhim vosita bo‘lgan. Lazgi raqsining tarixi, nafaqat san’at shakli, balki xalqning ruhiy va madaniy xotirasining aksidir. Uning o‘zbek madaniyatidagi o‘rni va ahamiyati hozirgi kunda ham davom etmoqda.

TAKLIFLAR:

1. Lazgi raqsining ilmiy tadqiqotlarini davom ettirish: Lazgi raqsi haqida amalga oshirilgan tadqiqotlar, ayniqsa, Sovet davri va undan keyingi davrda qanday o‘zgarishlarga uchraganiga oid ilmiy ishlar juda muhimdir. Shu sababli, lazgi raqsi bo‘yicha yangi ilmiy tadqiqotlar olib borilishi, uning badiiy, madaniy va sotsial ahamiyatini yanada chuqurroq tushunishga yordam beradi. Tadqiqotlar, ayniqsa, zamonaviy avlodlar orasida lazgi raqsining yangi shakllari va uslublarini o‘rganishga qaratilgan bo‘lishi kerak.

2. Lazgi raqsini zamonaviy san’at va madaniyatda ommalashtirish: Lazgi raqsi o‘zining klassik shakllarida davom etayotgan bo‘lsa-da, uni zamonaviy san’at turlari bilan uyg‘unlashtirish zarur. Raqsning badiiy imkoniyatlarini kengaytirish, uni teatr, kino, televideniye va boshqa san’at sohalarida qo‘llash imkoniyatlarini o‘rganish zarur. Shuningdek, lazgi raqsini milliy va xalqaro festivallarda yanada kengroq targ‘ib qilish o‘zbek madaniyatining dunyo miqyosida tan olinishi uchun muhim.

3. O‘quv dasturlariga lazgi raqsini kiritish: Lazgi raqsining tarixiy va madaniy ahamiyatini yosh avlodlarga yetkazish maqsadida, uni maktablar va oliy ta’lim muassasalarida

o‘qitish zarur. O‘quv dasturlariga lazgi raqsining tarixi, texnikasi va estetikasi haqida alohida bo‘limlar kiritish, yoshlarning bu san‘at turini o‘rganishga bo‘lgan qiziqishini oshiradi.

4. Madaniy va san‘at tadbirlarini tashkil etish: Lazgi raqsining xalq orasida keng tarqalganligi va yuqori madaniy qadriyatga ega bo‘lganligini inobatga olgan holda, uni jamiyatda ommalashtirish uchun turli madaniy tadbirlar va festivallar tashkil qilish kerak. Bu tadbirlar lazgi raqsining tarixiy va madaniy ahamiyatini keng jamoatchilikka yetkazish va uni yosh avlodlar orasida ommalashtirishga xizmat qiladi.

5. Lazgi raqsining milliy va xalqaro miqyosda tan olinishini oshirish: Lazgi raqsini xalqaro maydonlarda ommalashtirish va tan olish zarur. O‘zbekistondagi madaniy festivallarda lazgi raqsining yuqori darajadagi ijro etilishi, uning xalqaro raqs maydonlarida tan olinishi uchun imkoniyat yaratadi. Shu bilan birga, o‘zbek raqsini boshqa madaniyatlar bilan taqqoslash va uning o‘ziga xosligini ko‘rsatish orqali lazgi raqsining o‘rni yanada mustahkamlanadi .

6. Arxiv hujjatlari va tarixiy manbalarni saqlash va o‘rganish: Lazgi raqsi tarixini yanada chuqurroq o‘rganish uchun arxiv hujjatlari, video materiallar va boshqa tarixiy manbalarni saqlash va tadqiq qilish zarur. Ushbu materiallar lazgi raqsining tarixiy rivojlanishini, uning o‘zgarishlari va jamiyatdagi rolini o‘rganish uchun muhim manba bo‘ladi.

7. Xalqaro madaniy aloqalarni rivojlantirish: Lazgi raqsining xalqaro maydonda tan olishiga yordam berish uchun boshqa davlatlar bilan madaniy aloqalarni rivojlantirish muhim. Turli madaniy almashinuvlar, festival va ko‘rgazmalar orqali lazgi raqsi nafaqat o‘zbek madaniyatining, balki butun Markaziy Osiyo madaniyatining ajralmas qismi sifatida tanilishi kerak.

Xullas, lazgi raqsining o‘zbek madaniyatidagi o‘rni va ahamiyati, ayniqsa Sovet davrida, nafaqat san‘at shakli, balki milliy birlikni saqlash va madaniy merosni davom ettirishdagi ahamiyati bilan qadrlil bo‘lib qoladi. Bugungi kunda lazgi raqsining o‘ziga xosligi, uning o‘zbek xalqining identitetidagi muhim o‘rni, zamonaviy san‘at shakllarida yanada rivojlanishga turtki bo‘ladi. Ushbu tadqiqot natijalari, lazgi raqsining jamiyatdagi ahamiyatini yanada kengroq anglashga yordam beradi va uni kelajak avlodlarga yetkazish borasida ko‘plab imkoniyatlar yaratadi.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1.Mahira Xudayberganova Mo‘minmirzo Zokir o‘g‘li Xolmo‘minov (2022). Xorazm “Lazgi” raqsi: paydo bo‘lish tarixi, shakllanish davri va taraqqiyot bosqichlari, T.: 588-889-betlar

2.E.Y.Saitova, N.E.Abraykulova. Xoreografiya va raqs san‘at asoslari.- T.: Fan va texnologiya”, 2015-y, 128 bet

3.G. Matyoqubova, Sh. Eshjonova. “Lazgi”. Quvanchbek Mashshura”. - Urganch:, 2017. -240 bet

4.M. Aminov. O‘zbekiston Milliy Ensiklopediyasi. Davlat ilmiy nashriyoti. T.: -2003. 5-jild. 703 bet.

5. www.kultura.uz – O‘zbek madaniyati, san’ati va raqs san’ati bo‘yicha turli maqolalar va ilmiy izlanishlar.
6. www.sovetskaya-epoxa.uz – Sovet davrida o‘zbek madaniyatining rivojlanishi va uning ta’siri haqida maqolalar.
7. www.uzculture.uz – O‘zbek madaniyati, raqs va teatr san’ati haqida ma’lumotlar.



FOLKLOR QO‘SHIQLARINI TALABALARGA O‘RGATISHNING AYRIM JIHATLARI

Abdullayev Rustam Mamarajabovich

*O‘zbekiston davlat san‘at va madaniyat instituti,
“Folklor va etnografiya” kafedrası professori v.b.,*

Annotatsiya Mazkur maqolada folklor qo‘shiqlarini talabalarga o‘rgatishning muhim jihatlari taxlil qilingan. Folklor qo‘shiqlarining turlari va xususiyatlari o‘rganilgan. Shuningdek folklor qo‘shiqlarini talabalarda o‘rgatishda duch keladigan ayrim muammo va kamchiliklar taxlil qilingan va yechimlar keltirilgan.

Kalit so‘zlar: folklor, kompetensiya, muammo, talaba, o‘qituvchi, tur, janr, mavsumiy qo‘shiqlar, marosim qo‘shiqlari, mehnat qo‘shiqlari.

Аннотация В данной статье анализируются важные аспекты обучения школьников фольклорным песням. Изучены виды и особенности фольклорных песен. Также проанализированы некоторые проблемы и недостатки, возникающие при обучении школьников фольклорным песням, и представлены пути их решения.

Ключевые слова: фольклор, компетентность, проблема, ученик, учитель, тип, жанр, сезонные песни, обрядовые песни, трудовые песни.

Annotation This article analyzes important aspects of teaching folk songs to schoolchildren. The types and characteristics of folk songs have been studied. Some problems and shortcomings that arise when teaching folk songs to schoolchildren are also analyzed, and ways to solve them are presented.

Key words: folklore, competence, problem, student, teacher, type, genre, seasonal songs, ritual songs, work songs.

KIRISH. Bugungi kunda yosh avlodni vatanparvarlik ruhida tarbiyalash va kelajakda ularni turli kasbiy ko‘nikmalarni shakllantirishda folklor san‘atining o‘rni va ahamiyati beqiyosdir. Bu borada respublikamizda Prezidentimiz va Vazirlar mahkamasining qator qonun vq qarorlari sohani rivojlantirishga xizmat qilmoqda. Folklor san‘atiga oid adabiyotlarda folklor termining birinchi bor Uilyam Toms tomonidan 1846-yilda fanga kiritganligi va uning “xalq donishmandligi” ma’nosini anglatishi soha vakillariga ma’lum. Uning fan sifatida shakllanishi rivoj topishida U.Tomsning xizmatlari beqiyos.

ADABIYOTLAR TAHLILI. Folklorga oid bilimlar va ularni oliy ta’lim tizimida talabalarga o‘qitish bo‘yicha uning tur va janrlarini tahlil qilish yuzasidan qator olimlar

izlanishlar olib borishgan. Xususan, bu sohada yetakchi olimlardan J. Eshonqulov, A. Ashirov, Sh. Turdimov, O‘. Toshmatov, J. Shukurov va boshqa qator olimlar uning tur va janrlari va ta’lim tizimida o‘qitilishiga oid tadqiqotlar olib borishgan.

Biz ushbu fklrlarni to‘liq quvvatlagan holda Markaziy Osiyoda “folklor” san’ati qadimdan mavjud ekanligini va fan sifatida nisbatan keyinroq tadqiq etilganligini takidlashimiz joiz.

O‘zbek folklorshunosligida bu jarayon nisbatan boshqacharoq kechdi. Biz istemolda bu tushunchani “el adabiyoti”, “xalq adabiyoti” tushunchalari tarzida ishlata edik. Shubxasiz folklore va uning ilmiy termin sifatida yurtimizga kiritilishi turli davrlarda turlicha kechdi. Natijada folklor yaxlit fan sifatida shakllandi va bugungi kunga qadar ko‘plab janrlarni o‘z ichiga olgan holda rivojlanib kelmoqda.

O‘zbek folklorshunosligida H. Zarif va Sh. Rajabiyning xizmatlari juda katta. Aynan bu terminning o‘zbek olimlari orasida o‘rganilishi va iste’molga kiritilishiga katta xissa qo‘shishgan.

Olimlarning fikricha “folklor” o‘z xususiyatiga ko‘ra sinkretikdir. Sinkretiklik barcha jabhalarda bo‘lgani kabi folklorda ham muayyan ahamiyat kasb etadi. Chunki bu san’at turning har biri turli an’analarini o‘zida mujassam etadi. Misol uchun doston aytuvchi ijrochi o‘z termalarini yoki dostonlarini ijro etish vaqtida ham soz, ham so‘z uyg‘unligiga murojaat qiladi. Bu jarayon tabiiy ravishda kechadi. Shuningdek, folklorga oid yana bir qator janrlarda xususan, xalq og‘zaki ijodi namunalarida (Ertak, afsona, naql, rivoyat, lof, latifa, maqol va topishmoq janrlari) mimika va pantomimika harakatlari ijro bilan sinkretik tarzda janrdagi ustuvor g‘oyalarning tarannum etilishida muhim ahamiyat kasb etadi.

Folklorning ijodkori – xalq sanaladi. Ijodkor xalq o‘z ijtimoiy xo‘jalik turmush tarzi shakllaridan kelib chiqib turli qo‘shiqlar ijro etgan (sog‘im qo‘shiqlari, qo‘sh qo‘shganda ijro etiladigan qo‘shiqlar, dexqonchilik, chorvachilik bilan bog‘liq, tikish bichish, hunarmandchilik va h.k). Shuningdek ularning ijtimoiy turmush tarzida o‘tkaziladigan marosimlar bilan bog‘liq qo‘shiqlar ham alohida o‘rin tutadi.

O‘zbek xalqida marosimlar juda katta o‘ringa va ahamiyatga ega. Ilmiy adabiyotlarda marosimlar uch katta guruhga: mavsumiy marosimlar, diniy marosimlar va oilaviy-maishiy marosimlarga bo‘lib o‘rganiladi.

TADQIQOT METODOLOGIYASI. Mavsumiy marosimlar folkloriga to‘rt fasl va ularda amalga oshiriladigan marosimlar, shungdek ularda ijro etiladigan qo‘shiqlar kiritiladi. Diniy marosimlarda esa aytiladigan salovatlar va nishidalar, aytimlar, oilaviy-maishiy marosimlarda inson tug‘ilganidan to vafot etgunga qadar o‘tkaziladigan marosimlarda ijro etiladigan qo‘shiqlarni misol keltirishimiz mumkin.

Oliy ta’lim tizimida (madaniyat va san’ati sohasida) biz yuqorida sanab o‘tilgan marosim qo‘shiqlari, xususan folklorning tur va janrlarini o‘rgatishni taqazo qiladi. Folklor asarlari orqali talabalarda turli kompetensiyalarni shakllantirish, shakllanib kelayotgan kompetensiyalarni rivojlantirish maqsadga muvofiqdir.

Folklor va unga xos an‘analar turli davrlarda shakllandi va avlod-dan-avlodga og‘zaki shklida yetib kelmoqda. Ushbu an‘anani talaablar orsaida ommalashtirish sof folklor qo‘shiqlarini ijro etish uchun tanlab olish muhim hisoblanadi.

Folklor san‘ati vositasida talabalarga ta‘lim berish orqali ularda quyidagi kompetensiyalarni rivojlantirish muhim deb hisoblaymiz:

- folklor san‘ati vositasida vatanparvarlik va o‘z millatiga sadoqat tuyg‘ularini
- ustoz-shogird an‘analarini
- talabalarda ijodiy ko‘nikma va malakalar
- hududlarga xos folklor qo‘shiqlari va aytim yo‘llari
- marosimlarda ijro etiladigan marosim va nomarosim qo‘shiqlarini ijro etish

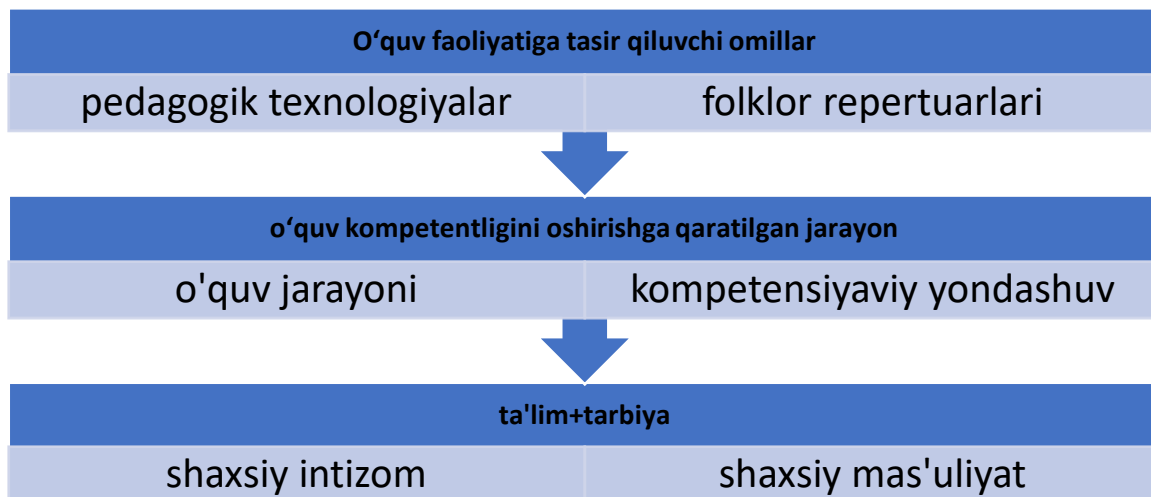
Ushbu kompetensiyalarni rivojlantirish orqali bugungi kun madaniyat va san‘at hodimlari oldiga qo‘yilgan qator vazifalarni amalga oshirishda talabalar faoliyatini ilmiy-ijodiy va an‘anaviy shakllar uyg‘unligida tashkil etishga e‘tibor qaratish uchun zamin bo‘ladi.

TAHLIL VA NATIJALAR.

Olib borilgan tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki folklor folklor qo‘shiqlarini o‘rgatishda talabalarining quyidagi xususiyatlarini hisobga olish maqsadga muvofiq hisoblanadi:

- dars jarayonida o‘qitishning yangi texnologiyalaridan unumli foydalanish dars jarayoning sifatli va samarali tashkil etilishiga ta‘sir qiladigan yetakchi omil hisoblanadi;
- talabaning shaxsiy-individual xususiyatlarini hisobga olish;
- ta‘lim va tarbiya birligi tamoyilidan foydalanish va ta‘limda ta‘labalarining folklor qo‘shiqlari vositasida tarbiyalash funksiyasidan foydalanish;
- ta‘limda zamonaviy texnologiyalar xususan, mediaresurslardan foydalanish imkoniyatlarini kengaytirish amaliyotini targ‘ib etish;
- pedagogning o‘quv kompetentligini oshirishda o‘quv dasturlari tarkibining yangilanganligiga ahamiyat berish.

Ta‘lim oluvchining o‘quv faoliyatiga tasir qiluvchi omillarni quyidagi sxema orqali quyidagicha ifoda etish mumkin:



• **O‘quv faoliyatiga tasir qiluvchi omillar** – sifatida dars jarayonida pedagog foydalanishi lozim bo‘lgan ilg‘or pedagogik texnologiyalar alohida o‘rin egallaydi. Shuningdek mavsumiy qo‘shiqlarni o‘zlashtirishda tanlangan repertuar dars mazmunini samarali qilishga xizmat qiladi.

• **o‘quv kompetentligini oshirishga qaratilgan jarayon** – o‘quv jarayoni pedagog va talaba ishtirokida faol jarayonga aylanishi uchun, kompetensiyaviy yondashuvni talab qiladi.

• **ta‘lim+tarbiya** – har qanday ta‘lim bilan bog‘liq jarayon bevosita tarbiya bilan uyg‘unlikda olib borilishi maqsadga muvofiq. Ijro uchun mo‘ljallanga folklor qo‘shiqlari mazmunida talabalarning ham ijodiy, ham tarbiyaviy jihatdan rivojlantirishga qaratilgan mazmun alohida ahamiyatga ega.

XULOSA. Ta‘lim va tarbiya jarayonida folklore qo‘shiqlari, shuningdek uning tur va janrlaridan unumli foydalanish orqali bugungi standard madaniyat yoyilgan va madaniyatlararo keskinlashuv va qorishuv jarayoni kechayotgan paytda juda muhim hisoblanadi.

Shunday ekan ta‘lim tizimida folklor vositalardan foydalanish va bu orqali talabalarda kasbiy kompetensiyalarni rivojlantirish imkoniyati mavjud bo‘ladi. Yuqoridagi tahlillardan kelib chiqib quyidagi xulosalarni keltirish mumkin:

- ta‘lim tizimi bugungi kundagi folklor tur va janrlaridan ta‘lim tizimida keng foydalanishga muhtojlik sezmoqda

- folklor vositalari va axborot texnologiyalari audiovizual axborotlarni zamonaviy qayta ishlash usullarini tatbiq qilish bilan ta‘limni unumdorligini oshirish mumkin

- folklorga oid bilimlar barcha ta‘lim sohasini sifat jihatidan yanada yuqoriroq pog‘onaga ko‘tarishga, madaniyatni yuksaltirishga xizmat qiladi.

Xulosa sifatida shuni takidlash mumkinki, o‘quv jarayoni murakkab, tizimli jarayon. Uni to‘g‘ri tashkil etish va samarali natijaga erishish ta‘lim oldida turgan dolzarb vazifalaridan hisoblanadi. Folklor qo‘shiqlari vositasida talabalarda vatanparvarlik, o‘z xalqiga xurmat, milliy mentalitet kabi tushunchalar rivojlanib boradi va avloddan-avlodga og‘zaki tarzda o‘tib kelmoqda.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil PQ-2909-son “Oliy ta‘lim tizimini yanada rivojlantirish to‘g‘risida”gi qarori

2. 2017-yil PF-4947-son “O‘zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo‘yicha Harakatlar strategiyasi to‘g‘risida”gi farmoni

3. 2019-yil PF-5847-son “O‘zbekiston Respublikasi oliy ta‘lim tizimini 2030-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to‘g‘risida”gi farmoni

4. O‘zbek folklor ocherklari. 2-tom. B.Sarimsoqov muharrirligi ostida.

5. Kompetensiyaviy yondashuvga asoslangan ta‘limning asosiy jihatlari. Samaridin Barakayevich Qorayev. Academic Research in Educational Sciences VOLUME 3 | ISSUE 1 | 2022 ISSN: 2181-1385. - B 1075.

6. O‘qituvchi mediakompetentligi – shaxsiy va kasbiy rivojlanishning muhim omili sifatida. Usmonaliyeva ., Allayorov T. Ta‘limning axborot-resurs tarkibi. – B 46.



UO'K: 622.3

NEFT VA GAZ SANOATIDA YUZAGA KELADIGAN KORROZIYA VA UNI
OLDINI OLISH CHORA TADBIRLARI.

Rahmatov Erkin Abdihafizovich
Professor v.b.

Ataqulova Dilbar Dusmurodovna
Dotsent

Abduraimov A.A. Iqtisodiyot pedagogika universiteti talabasi
Iqtisodiyot va pedagogika universiteti
E-mail: ataqulovadilbar364@gmail.com

Annotatsiya. Molekulasi tarkibida korroziya jarayonlarini faol himoyalaydigan amino va nitril guruhlari saqllovchi organik birikmalarni sintezlash natijasida olingan MAD-20 ingibitorini tarkibi va tuzilishini zamonaviy fizik-tadqiqot usullari yordamida aniqlangan. Aminonitrilli ingibitorning po'lat namunasini korroziyadan himoyalash samaradorligi gravimetrik usulda aniqlangan.

Kalit so'z: korroziya, aminonitrilli ingibitor, po'lat namunasi, H₂S-vodorod sulfid, CO₂-karbonot angidrid, gaz kondensati, antikorrozion qoplamalar, gravimetrik usul.

КОРРОЗИЯ В НЕФТЕГАЗОВОЙ ПРОМЫШЛЕННОСТИ И МЕРЫ
ПРОФИЛАКТИКИ.

Аннотация. С помощью современных физических методов исследования определен состав и структура ингибитора МАД-20, полученного в результате синтеза органических соединений, содержащих амино- и нитрильные группы, активно защищающих коррозионные процессы в его молекуле. Эффективность ингибитора аминонитрила в защите стального образца от коррозии определяли гравиметрическим методом.

Ключевые слова: коррозия, аминонитриловый ингибитор, стальной образец, H₂S-сероводород, CO₂-диоксид углерода, газовый конденсат, антикоррозионные покрытия, гравиметрический метод.

CORROSION IN THE OIL AND GAS INDUSTRY AND PREVENTIVE
MEASURES.

Abstract. Using modern physical research methods, the composition and structure of the MAD-20 inhibitor obtained by synthesizing organic compounds containing amino and nitrile

groups that actively protect corrosion processes in its molecule were determined. The effectiveness of the aminonitrile inhibitor in protecting a steel sample from corrosion was determined gravimetrically.

Keywords: corrosion, aminonitrile inhibitor, steel sample, H₂S-hydrogen sulfide, CO₂-carbon dioxide, gas condensate, anti-corrosion coatings, gravimetric method.

Kirish. Jahon neft va gaz sanoatida neft va gaz mahsulotlari sifatiga bo‘lgan talabning keskin oshishi sababli texnologik tizimlarning ishonchli ishlashi va ularning xizmat muddatini oshirishda korroziyaga qarshi ingibitorlar va antikorrozion qoplamalarni yaratishga bo‘lgan ehtiyojning ortib borishiga olib kelmoqda. Shuning uchun organik xom-ashyolar asosida metallarni korroziyadan himoya qiluvchi samaradorligi yuqori bo‘lgan ingibitorlarni ishlab chiqarish kimyo hamda neft-gaz sanoatida muhim ahamiyatga ega. Bugungi kunda jahon sanoati yuqori sur‘atlarda rivojlanib borayotgan mamlakatlarning neft va gazni qayta ishlash sanoat qurilmalarida vujudga keladigan korrozion oqibatlarini kamaytirishda ingibitorlar sintezining yangi usullari, texnologiyalarini takomillashtirish, ekologik talablarga mosligini ta‘minlash maqsadida turli tarkibli ingibitor va ularning kompozitsiyalarini olish bo‘yicha izlanishlar olib borilmoqda. Bu borada mavjud xomashyo resurslaridan foydalanib, metallar korroziyasiga qarshi yuqori texnik xususiyatlarga ega bo‘lgan ingibitorlar va antikorrozion qoplamalar yaratishga alohida e‘tibor qaratilmoqda. Respublikamizda metallar korroziyasiga qarshi ingibitor va antikorrozion qoplamalar ishlab chiqarish bo‘yicha muhim natijalarga erishilmoqda.

Mamlakatimiz neft va gaz sanoatida ingibitorlar va antikorrozion qoplamalarni po‘lat korroziyasiga ta‘sirini o‘rganish orqali ularni yangi tarkibga ega bo‘lgan yangi turlarini yaratish hamda amaliyotga joriy etish bo‘yicha ilmiy-tadqiqot ishlari amalga oshirilmoqda. Yangi O‘zbekistonning taraqqiyot strategiyasida “Iqtisodiyotga innovatsiyalarni keng joriy qilish, sanoat korxonalari va ilm-fan muassasalarining korporativ aloqalarini rivojlantirish” vazifalari belgilab berilgan. Shu nuqtai nazardan samarali ingibitorlar bilan ta‘minlash maqsadida yurtimizda ishlab chiqarilayotgan korroziya ingibitorlarining sifatini standart talablariga mos holda, import o‘rnini bosuvchi ingibitorlarni mahalliy xom-ashyolar asosida ishlab chiqarish va sanoatning turli tarmoqlarida qo‘llash muhim ahamiyat kasb etadi.

Bizning mamlakatimizda neft va gaz sohasida qo‘llaniladigan qurilma va jihozlarni korroziyadan himoyalash borasida nazariy va amaliy ishlar keng doirada yo‘lga qo‘yilgan va katta yutuqlarga erishilmoqda. Maqsadga yo‘naltirilgan sintez asosida bitsiklik oltingugurtli organik birikmalar kimyosini o‘rganish, ularning tuzilishi va tarkibini aniqlash, olingan birikmalarning molekuladagi atomlar guruhi tabiatining korroziya jarayoniga ta‘sir darajasini o‘rganish asosida ilmiy-amaliy yo‘riqnomalar ishlab chiqish muhim vazifalardan biridir.

Adabiyotlar tahlili va metodlar. Neft va gaz tarkibida qatlam suvi (erkin emulsiya bilan qoplangan holda), har xil mineral tuzlar: NaCl₂, CaCl₂, MgCl₂ va boshqalar, hamda mexanik

qo‘shimchalardan iborat bo‘ladi. Shuningdek neft tarkibida har xil organik gazlar, jumladan, (CH_4 , C_2H_6 , C_3H_8 , C_4H_{10} , C_5H_{12}) va noorganik gazlar (H_2S , CO_2) lar mavjud bo‘ladi.

Neft va gazni qayta ishlash sanoati katta quvvatli va texnologik muhiti yuqori korrozion agressiv bo‘lgan qurilmalardan foydalanishi bilan tavsiflanadi. Kapital ta‘mirlash oralig‘idagi muddatini uzoqliligi asosan qurilma, jihoz va uskunalarning korroziyaga chidamliligi bilan belgilanadi. Hozirgi davrda gazni qayta ishlash qurilmalarining ekspluatatsion davri korroziya oqibatida keskin darajada kamayib bormoqda. Jumladan, tabiiy gazni aminli tozalash qurilmalarining ekspluatatsion davri 10-11 yilda qayta ta‘mirlashga kelib qolmoqda. Odatda qurilmalarni rejadan tashqari ta‘mirlash ishlari, avariya va uning oqibatida xom ashyo, yarim va tayyor mahsulotlarni yo‘qotilishi po‘lat materiallarining korroziyalanishi tufayli yuzaga keladi. Gazni qayta ishlash jarayonlarining o‘ziga xos xususiyati ularda katta hajmda metall qurilma va jihozlarni ishlatilishidir (1 tonna xom ashyoga 32 kg metall to‘g‘ri keladi) [1].

Neftgaz sanoati muhitidagi korrozion faollik ko‘pincha qazib olinayotgan mahsulotning suvlanganligi va minerallashuvi bilan bog‘liq. Eng ko‘p va eng kam korrozion faollik suvli fazaning fizik-kimyoviy xossalari bilan va vodorod sulfidi hamda karbonat angidridining mavjudligi bilan aniqlanadi.

Korroziyaga qarshi kurash usullarini ishlab chiqishda asosan eng ko‘p korrozion yemirilishlar boradigan ob‘ektlarni chuqur o‘rganishdan boshlanadi. Bu, ayniqsa, katta quvvatli yangi qurilayotgan, yuqori unumli zavodlarni takomillashtirishda o‘ta dolzarb xisoblanadi. Har bir neftni qayta ishlash zavodida (NQIZ) eng ko‘p metall jixoz va uskunalaridan iborat bo‘lgan qurilma bu neftni birlamchi qayta ishlash jarayoni xisoblanib, aynan shu jarayonga korrozion yemirilishlar holati bo‘yicha alohida e‘tibor qaratish lozim bo‘ladi. AQSh va G‘arb davlatlarida neftni birlamchi qayta ishlash qurilmalarini kapital ta‘mirlash muddati 3 yildan 5 yilgacha, Rossiyada - 12 oy, ba‘zi hollarda - 24 oy, O‘zbekistonda 2-3 yilni tashkil etadi. Neftni birlamchi qayta ishlash qurilmalarini korrozion yemirilish natijasida rejadan tashqari ta‘mirlash ishlari yiliga 20 dan ortiqni tashkil etishi mumkin [3].

Neft va gazni qazib olishda smola-parafinlar, emulsiyalar, H_2S , CO_2 larning bo‘lishi quvur, rezervuarlar va boshqa jixozlarda, kimyoviy va elektrokimyoviy ichki va tashqi korroziya jarayonlarining kechishi zaruriy himoya usullarini qo‘llashini talab qiladi. Jixozlarning ichki korroziyasi ishchi muhit bilan kontakt natijasida sodir bo‘lib, tashqi korroziyasi esa tashqi muhit-atmosfera sharoiti, tuproq tarkibi, adashgan daydi toklar ta‘siri kabilar bilan bog‘liqdir.

Neft va gaz konlari ionlari qatlam tarkibida CO_2 ning bo‘lishi ham kimyoviy korroziyaga sababchi bo‘ladi. Shuning uchun tabiiy neft va gazlar tarkibidagi H_2S , CO_2 larning korrozion jarayonga ta‘sirini yo‘qotish maqsadida muhitga kimyoviy reagentlar hisoblangan ingibitorlarni qo‘llash asosiy muhim va dolzarb yechimlardan biri bo‘lib sanaladi.

Natijalar. Hozirgi paytda neft va gaz qazib olish, uni saqlash, tozalash va tayyor mahsulotlar ko‘rinishiga kelgunga qadar har xil texnologik jarayonlar va jihozlar qo‘llaniladi.

Neft va gaz tarkibi har xilligi jixozlarni foydalanish davrida korroziyadan himoya qilishni puxta o‘rganishni, unga qarshi himoya usullarini qo‘llay bilish va ishlab chiqishni taqozo etadi.

Ushbu maqolada molekulasi tarkibida bir nechta azot atomi tutgan 2,7-dimetil-2,7-ditsiano-3,6-diazaoktan (MAD) va 2,8-dimetil-2,8-ditsiano-3,7-diazanonan (MAD-20) va 2,9-dimetil-2,9-ditsiano-3,10-diazadekan (MAD-21) molekulalarini korroziya ingibitori sifatida o‘rganish uchun ushbu birikmalarning sintezi amalga oshirildi [2].

Sintez qilingan moddalarni nazariy jihatdan tavsiflashda, rentgenologik tahlil, PMR (^{13}C , ^1H) analizlarining eksperimental ravishda o‘lchangan natijalariga qarama-qarshi tekshirish uchun nazariy tavsifnomalari o‘rganildi. PMR ^{15}N kimyoviy siljishlar nazariy jihatdan hisoblab chiqilgan. Ushbu tadqiqot ishida zamonaviy DFT hisoblash dasturlaridan foydalanilgan. Tadqiqot natijalarini hisoblashdan oldin sintez qilingan birikmalarning molekulasi optimallashtirildi. Sintez qilingan birikmalarning nazariy xususiyatlarini hisoblash uchun 6-311+G (d, p) ishlatilgan. Ba’zi hisoblash natijalarini olishda biz katta 6-311 + G (2d, p) dan foydalandik, ayniqsa PMR ma’lumotlarini nazariy jihatdan hisoblash katta asoslarni talab qiladi. IQ-spektroskopik hisoblashda tebranish chastotalari 0,9587 ga tenglashtirildi. Sintez qilingan moddalarni PMR qiymatlarini hisoblashda tetrametilsilan erituvchisi yordamida optimallashtirildi. Ushbu nazariy hisoblashlarda biz Fronter molekulyar orbital va molekulyar elektrostatik potentsial xususiyatlarini 2,7-dimetil-2,7-ditsiano-3,6-diazaoktan molekulasi asosida hisoblab chiqdik. Ushbu hisoblashlarni olib borish vaqtida u 6-3 G (d, p) asosli to‘plamlardan foydalanildi. Kvant kimyosi organik birikmalarning reaksiyon faolligi bo‘yicha eksperimental ma’lumotlarni tushuntirishga va mumkin bo‘lgan reaksiyalarni bashorat qilishga imkoniyat yaratadi. Zamonaviy kvant kimyosining asosi Shrediderg tenglamasi bo‘lib, odatda statsionar holatlar uchun adibatik jarayonda yechiladi.

Shuningdek, kvant-kimyoviy usullarni qo‘llash orqali molekuladagi elektronlarning fazodagi holati, elektronlar zichligining taqsimlanishi, reaksiyadagi fazoviy to‘siqlarning o‘rni, reaksiyaga kirishuvchi atomlar yoki funksional guruhlarining potentsial energiyalarini aniqlash mumkin bo‘ladi. Shu bilan birga turli xil spektroskopik tahlillarning hisoblari, qaysiki tebranma spektrlar, rentgen va elektron spektrlar, optik spektrlar, yadro va elektron magnit rezonans spektrlari va shunga o‘xshashlar haqida tez va oson nazariy hisoblashlarni va spektral chizmalarini olish imkoniyatini beradi.

Muhokama. Hozirgi kunda kimyo sanoati jadal rivojlanayotgan mamlakatlar iqtisodiyotining turli sohalarida metallar korroziyasini oldini olish, ingibirlovchi sistemalarning eng samarador tiplarini yaratish bugungi kunda amaliy hamda nazariy jihatdan alohida ahamiyatga ega. Kimyo va neft-kimyo sanoati rivojlangan mamlakatlarda metallar korroziyasi natijasida ishlab chiqarilgan metallarning chorak qismi yiliga korroziya natijasida yo‘qotishlarga uchramoqda. Bu esa har bir mamlakat uchun katta iqtisodiy zararni keltirib chiqaradi. Shu sababli metallar korroziyasiga qarshi yuqori samarali korroziya ingibitorlarini ishlab chiqish va amaliyotda qo‘llash yanada muhim ahamiyat kasb etadi.

Aminonitrillar asosida olingan birikmalarning ingibitorlik xossasi metallarni kislotali muhit korroziyasidan himoyalashda yuqori samaradorlikka ega bo‘lib, turli sanoat sohalarida foydalanish uchun asosiy arzon korroziya ingibitori sifatida xizmat qilishi mumkin. Aminonitrillar sinfiga tegishli bo‘lgan MAD-20 nomli preparatni “Gissarneftgaz” MChJ QK ning ishlab chiqarish ob‘ektlarida mahsulot saqlash idishlari va qurilmalarida korroziyaga qarshi ingibitor sifatida ishlab chiqarishda sinov-tajriba amaliyotida qo‘llanildi. O‘tkazilgan tadqiqot ishlarida MAD-20 nomli preparat gaz kondensati, sulfat kislota, vodorod sulfidi, karbonat angidrid va ammiakli suvlarning 0,5 %-li eritmaları bilan gazokondensat aralashmasi muhitida St.20 po‘lat namunasida sinab ko‘rilganda uning korroziyaga qarshi yuqori samaradorlikni namoyon qilishi aniqlandi. Tadqiqotlarni olib borish atrof muhit harorati sharoitida yuqorida ko‘rsatilgan agressiv muhitlarda amalga oshirildi. Tadqiqot davomiyligi 330 soat. Ingibitorning samaradorligini aniqlashda yuqoridagi agressiv muhitlar uchun ingibitorning massa ulushilari gaz kondensati uchun 0,0006 % eritmada va qolgan H₂SO₄, H₂S, CO₂ va ammiakli suvlarning 0,5 %-li eritmalarining gazokondensatdagi aralashmasi uchun ingibitorning 0,5 %-li eritmalarida olib borildi. Tadqiqotlar GOST 9.506-87 bo‘yicha suv-neft muhitida metallar korroziyasi ingibitori “Himoyalash qobiliyatini aniqlash usuli” metodikasi asosida olib borildi. Belgilangan vaqt (330 soat) o‘tgandan keyin namunalar agressiv eritmada olindi, korroziya mahsulotlarini metall sirtidan yo‘qotish maqsadida sovuq suvda bir necha bor yuvildi, maxsus yuvish eritmasida ishlendi, yumshoq rezina o‘chirg‘ich yordamida tozalandi, benzol bilan yuvib yog‘sizlantirildi. So‘ngra eksikatorida 30 minut ushlab turildi va tarozida tortib ko‘rildi. Olingan natijalar quyidagi jadvallarda umumlashtirildi.

1-jadvaldagi ma‘lumotlardan ko‘rinib turibdiki, St.20 po‘lat namunasidagi 330 soat vaqt oralig‘idagi korroziya tezligi ingibitorsiz gaz kondensati muhitida 0,033 mm/y ga tengligi aniqlangan. [4-5].

1-jadval

Gaz kondensati muhitida ingibitorning himoyalash samaradorligini aniqlash natijalari

Agressiv muhit	Vaqt, soat	Korroziya tezligi, mm/yil	Ingibitorni himoyalash smarasi, %	Ingibitorning himoyalash qobiliyatini baholash	
				ballar	Bahosi
Gaz kondensati	330	0,033	-	-	-
Gaz kondensati + MAD-20	330	0,0030	92,61	3	Qoniqarli

Xuddi shu gaz kondensati muhitida MAD-20 ingibitori qo‘shilgandan keyingi St.20 po‘lat namunasining korroziyalanish tezligi 330 soatdan keyin o‘lchanganda 0,0026-0,0030 mm/y gacha pasayganligi aniqlandi. MAD-20 ingibitorining ingibirlash samaradorligi 92,61 % ekanligi aniqlandi. Quyidagi ikkinchi jadvalda gaz kondensati tarkibida 0,5 %-li sulfat kislota qo‘shilishidan hosil bo‘lgan agressiv muhitda tadqiq qilingan ingibitorning korroziya jarayonini ingibirlash natijalari keltirilgan. Quyidagi ikkinchi jadvalda gaz kondensati tarkibida 0,5 %-li

sulfat kislota qo‘shilishidan hosil bo‘lgan agressiv muhitda tadqiq qilingan ingibitorning korroziya jarayonini ingibirlash natijalari keltirilgan.

2-jadval

Gaz kondensatiga 0,5 % H_2SO_4 , H_2S va CO_2 qo‘shilgan muhitdagi ingibitorning korroziyani ingibirlash samaradorligi natijalari

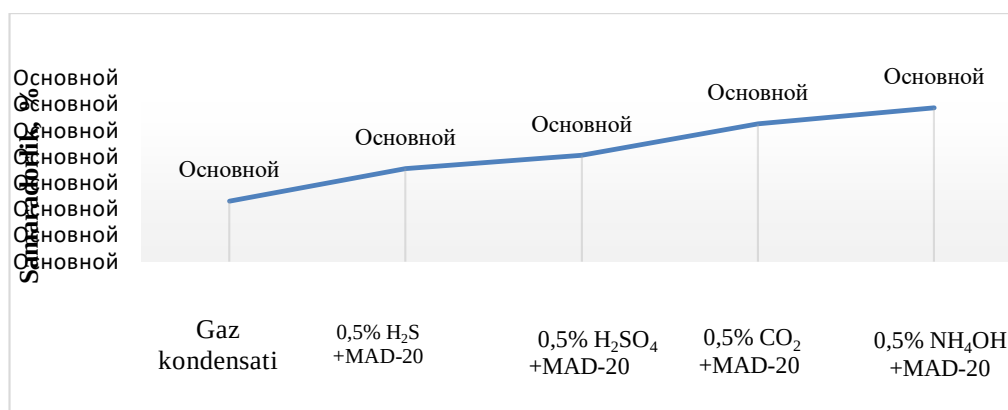
Agressiv muhit	Vaqt, soat	Korroziya tezligi, mm/yil	Ingibitorning himoyalash samarasi, %	Ingibitorning himoyalash qobiliyatini baholash	
				ballar	Bahosi
Gaz kondensati+0,5% H_2SO_4	330	5,3555	-	-	-
Gaz kondensati 0,5% H_2SO_4 + MAD-20	330	0,2090	96,1	3	Qoniqarli
H_2S 0,5 %	330	1,4430	-	-	-
H_2S 0,5 % + MAD-20	330	0,0770	95.1	3	Qoniqarli
CO_2 0.5 %	330	6,1117	-	-	-
CO_2 0.5 % +MAD-20	330	0,3111	98,50	4	yaxshi

2-jadval ma’lumotlaridan ma’lumki, 330 soat vaqt oralig‘idagi St.20 po‘lat namunasidagi korroziya tezligi ingibitorsiz gaz kondensati va 0,5 %-li vodorod sulfid aralashmasi muhitida 1,4430 mm/y ga tengligi aniqlandi. Xuddi shu muhitda MAD-20 ingibitori qo‘shilgandan keyingi St.20 po‘lat namunasining korroziyalanish tezligi 330 soatdan keyin o‘lchanganda 0,0770 mm/y gacha pasayganligi aniqlandi. Ingibitorning himoyalash samaradorligini 95,1 % va baholash ko‘rsatkichi 3 ballga “Qoniqarli” ekanligi aniqlandi. Quyidagi to‘rtinchi jadvalda gaz kondensati tarkibida 0,5 %-li karbonat angidridi qo‘shilishidan hosil bo‘lgan agressiv muhitda tadqiq qilingan MAD-20 ingibitorining korroziya jarayonini ingibirlash natijalari keltirilgan. Ma’lumotlarga ko‘ra, 330 soat vaqt oralig‘ida St.20 po‘lat namunasidagi korroziya tezligi ingibitorsiz gaz kondensati va 0,5 %-li karbonat angidridi aralashmasi muhitida 6,1117 mm/y ga tengligi aniqlandi. Xuddi shu muhitda MAD-20 ingibitori qo‘shilgandan keyingi St.20 po‘lat namunasining korroziyalanish tezligi 330 soatdan keyin o‘lchanganda 0,3111 mm/y gacha pasayganligi aniqlandi. Ingibitorning himoyalash samaradorligini 98,50 % va baholash ko‘rsatkichi 4 ballga “Yaxshi” ekanligi aniqlandi [6].

Belgilangan NGH (RH) 39,0-051:2007 Davlat hujjatining 5.3 bandiga asosan St.20 po‘lat namunasidagi gravimetrik usulda olinganda umumiy korroziya jarayoni bo‘yicha ingibitorlarning 500 mg/l miqdoridan yuqori bo‘lmagan konsentratsiyada himoyalash samaradorligi 90 % dan kam bo‘lmasligi kerak.

Xuddi shuningdek, yuqoridagi hujjatning 5.4 bandiga binoan suv-neft emmulsiyasi muhitidagi ingibitorlarning korroziyaga qarshi samaradorligi 90 % dan kam bo‘lmasligi va suvli neftning suv qismidagi korroziya samaradorligi 80 % dan kam bo‘lmasligi belgilab qo‘yilgan.

Xulosa. Olib borilgan tadqiqot natijalariga ko‘ra, yuqorida zikr etilgan MAD-20 ingibitorining St.20 po‘lat namunasini turli xil agressiv muhitlardagi korroziyalanish jarayonini oldini olish bo‘yicha samaradorlik darajasi Davlat talabiga “Mos” keladi. Ushbu MAD-20 nomli ingibitor metallar korroziyasini keltirib chiqaruvchi kislotali muhit, neft-gaz-suv muhitida qo‘llanilganda yaxshi natijalar berishi va metallarni korroziyadan himoyalashda iqtisodiy samaradorlikka erishish mumkinligini ko‘rsatdi. Shuningdek, MAD-20 nomli ingibitor metallarning korroziyalanish jarayonlariga qarshi ingibitor sifatida qo‘llanilganda neft va gaz sanoati metallkonstruktsion uskunalari va qurilmalarining ekspluatatsion muddatini oshishiga yaxshi xizmat qilishi mumkinligi aniqlandi [7].



1-rasm. MAD ingibitorining sanoat-sinov tajriba usulida turli agressiv muhitlardagi samaradorligi grafigi

Tadqiqotlar tajriba-sinov ishlari GOST 9.506-87 bo‘yicha, suv-neft muhitida metallar korroziyasi ingibitorining “Himolash qobiliyatini aniqlash usuli” metodikasi asosida olib borilgan. Aminonitrillar asosida olingan birikmalarning ingibitorlik xossasi metallarni kislotali muhitdagi korroziyadan himoyalashda yuqori samaradorlikka ega ekanligi va import o‘rnini bosuvchi asosiy arzon korroziya ingibitori sifatida xizmat qilishi mumkinligi taklif etilgan.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Arthur J. Kidnay William R. Parrish Fundamentals of Natural Gas Processing 2006.420 P.
2. Дилбар Дустмуродовна Атакулова, Мингикул Жумагулович Курбанов, Абдурахимович Кодиров Изучение Ингибирующих Свойств 2, 7-Диметил-2, 7-Дицианид-3, 6-Диазаоктана Universum: технические науки 5-4 (86). Москва 2021. стр 16-19.

3. Атакулова Д.Д., Қурбанов М.Ж., Норматов Б.Р. Аминонитрилларнинг Хлорид ва сульфат кислота муҳитида пўлат коррозиясига қарши ингибиторлик хоссаларини ўрганиш. “Фан ва технологиялар тараққиёти” Илмий-техникавий журнал № 4, Бухоро 2022. 90-95 бет.

4. Атакулова, Д. Д., & Абдувалиев, С. А. (2023). Использование Ингибиторов Коррозии Металлов. *Экономика и социум*, (12 (115)-1), 938-942 ст.

5. Атакулова Д.Д. Технология Получения Ингибиторов Коррозии На Основе Алифатических Аминонитрилов Для Коррозии Нефтегазоводяной Среды // *Universum: технические науки : электрон. научн. журн.* 2023. 12(117).

6. Ataqulova D.D., Qurbanov M.J. MAD-20 preperatining ingibitorlik xossasini gravimetrik usulda o‘rganish. QDU XABARNOMA. 2022 6/1(56). 55-58 bet.

7. Д.Атакулова, М.Муродов. Alifatik aminonitril hosilalarini metallarni korroziyadan himoyalashda qo‘llash. *uz-Topical Issues of Technical Sciences*, 2024 - techscience.uz
Ижтимоий-гуманитар фанларнинг долзарб муаммолари Page 1 Tech Science Issn 3030-3702 Texnika Fanlarining Dolzarb Masalalari.



XIX ASR OXIRI – XX ASR BIRINCHI YARMI SAMARQAND TARIXINI O'RGANISHDA TASVIRIY SAN'AT ASARLARINING AHAMIYATI

Rustamov Shamsiddin Salohiddin o'g'li

O'zbekiston Respublikasi Madaniy meros agentligi, Arxeologiya bo'limi xodimi.

Tel: +99890 604-98-88

e-mail: r_shamsiddin@mail.ru

ANNOTATSIYA Ushbu maqolada Samarqand tarixini o'rganishda "Samarqand" davlat muzey-qo'riqxonasi fondlarida va muzeylar saqlanayotgan tasviriy san'at asarlarining Samarqand hududi tarixini o'rganishdagi o'rni va ahamiyati, ushbu asarlarning tadqiq qilinishi masalalari ilmiy tahlil qilingan, taklif va mulohozalar ilgari surilgan.

Kalit so'zlar: XIX asr oxiri XX asr birinchi yarmi, "Samarqand" davlat muzey-qo'riqxonasi, tasviriy san'at, me'moriy obidalar, bozor, kompozitsion tahlil, ikonografik tahlil, madaniy meros ob'ekti.

THE SIGNIFICANCE OF FINE ART WORKS IN THE STUDY OF THE HISTORY OF SAMARKAND IN THE LATE XIX - FIRST HALF OF THE XX CENTURY

ANNOTATION This article provides a scientific analysis of the role and significance of works of visual art preserved in the collections and museums of the Samarkand State Museum-Reserve in the study of Samarkand's history, as well as the issues related to the research of these works. Suggestions and considerations have been presented.

Keywords: Late 19th century – first half of the 20th century, Samarkand State Museum-Reserve, visual art, architectural monuments, bazaar, compositional analysis, iconographic analysis, cultural heritage object.

ЗНАЧЕНИЕ ПРОИЗВЕДЕНИЙ ИЗОБРАЗИТЕЛЬНОГО ИСКУССТВА В ИЗУЧЕНИИ ИСТОРИИ САМАРКАНДА КОНЦА XIX - ПЕРВОЙ ПОЛОВИНЫ XX ВЕКА

АННОТАЦИЯ В данной статье научно проанализированы роль и значение произведений изобразительного искусства, хранящихся в фондах и музеях Государственного музея-заповедника «Самарканд», в изучении истории Самарканда, а также вопросы исследования этих произведений. Внесены предложения и соображения.

Ключевые слова: Конец XIX века – первая половина XX века, Государственный музей-заповедник «Самарканд», изобразительное искусство, архитектурные памятники, базар, композиционный анализ, иконографический анализ, объект культурного наследия.

KIRISH.

Tasviriy san‘at insoniyat tarixining turli davrlaridagi ijtimoiy-siyosiy, madaniy va iqtisodiy jarayonlarni aks ettiruvchi muhim vosita hisoblanadi. XIX asr oxiri va XX asr birinchi yarmidagi Samarqand aholisi hayoti, bu davrdagi ayrim madaniy va tarixiy voqealar tasviriy san‘at asarlarida o‘z ifodasini topgan. Ushbu davr Samarqand tarixida Podsho Rossiyasi bosqini, madaniy modernizatsiya va xalqaro madaniy almashinuv jarayonlari bilan ajralib turadi. Shuning uchun mazkur davrning san‘at asarlarini tahlil qilish faqat madaniyat tarixini emas, balki shahar rivojlanishining turli jihatlarini o‘rganishga imkon beradi.

Mazkur tadqiqotning maqsadi tasviriy san‘at asarlarining tarixiy ma‘lumot berishdagi ahamiyatini aniqlash va ularning Samarqand tarixi haqidagi tasavvurlarni kengaytirishga xizmat qilishini ko‘rsatishdan iborat.

Tasviriy san‘at asarlarining Samarqand tarixini o‘rganishdagi roli bir nechta omillar bilan belgilanadi. Birinchidan, XIX asr oxiri XX asr birinchi yarmida rassomlar tomonidan yaratilgan asarlar shaharning me‘moriy yodgorliklari va ijtimoiy hayotini tasvirlashda tarixiy manba sifatida qimmatli hisoblanadi. Masalan, V.V. Vereshchagin, P.P. Benkov va boshqa tasviriy san‘at ustalarining ishlari Samarqandning XIX asrdagi qiyofasini tasvirlashda muhim ahamiyatga ega. Ikkinchidan, Samarqandning o‘ziga xos tabiati va madaniy merosini tasviriy san‘at orqali o‘rganish shaharning xalqaro madaniy muloqotlaridagi o‘rnini aniqlash uchun muhim ahamiyatga ega. Uchinchidan, ushbu davrda yashagan mahalliy tasviriy san‘at ustalari tomonidan yaratilgan san‘at asarlari Samarqand aholisining turmush tarzi, urf-odatlari va iqtisodiy jarayonlarni aks ettiruvchi qimmatli ma‘lumot manbaidir.

MANBALAR TAHLILI VA METODOLOGIYA.

2024-yil dekabr oyi holatiga kora “Samarqand” davlat muzey-qo‘riqxonasining fondida 238320 ta muzey ashyosi saqlanadi. Shulardan tasviriy san‘atning turli janrlariga oid asarlar soni 5645 tani tashkil qiladi.

Mazkur fondga saqlanayotgan, shu davr mualliflari qalamiga mansub bo‘lgan tasviriy san‘at asarlarining ko‘pchiligi Samarqand hududi tarixi haqida ma‘lumot olishda muhim ahamiyatga ega.

Misol uchun P.P. Benkovning Samarqanddagi hayot manzaralarini aks ettiruvchi asarlari shaharning ijtimoiy-iqtisodiy hayotini tahlil qilish uchun muhim vizual manbalardan biri hisoblanadi (1-rasm). XIX-XX asr boshi Samarqand tarixiga oid arxiv hujjatlari, jumladan, rasmiy hujjatlar va shahar xaritalari, tasviriy san‘atda aks ettirilgan obyektlarning tarixini

aniqlashda muhim rol o‘ynaydi²⁴. V.V. Bartold va boshqa olimlarning asarlari Samarqandning madaniy tarixini o‘rganishda nazariy asos bo‘lib xizmat qiladi.



1-rasm. P.P. Benkov. Eski Samarqand.

Tasviriy san‘at asarlari Samarqand hududining quyidagi jihatlarini o‘rganishda manba sifatida muhim ahamiyatga ega.

1. Samarqand hududi me‘moriy va tabiiy qiyofasini aks ettirishdagi ahamiyati: XIX asr oxiri va XX asr boshida rus rassomlari tomonidan yaratilgan ishlarda Samarqandning me‘moriy obidalari, bozor maydonlari va turmush tarzi tasvirlangan.

Samarqandning me‘moriy yodgorliklari, masalan, Registon ansambli, Shohi Zinda majmuasi, Bibixonim masjidi va Ulug‘bek rasadxonasi ko‘plab rassomlarning asarlarida o‘z ifodasini topgan. Bu asarlar me‘moriy yodgorliklarning faqat tashqi ko‘rinishini emas, balki ularning tarixiy kontekstini va zamonaviy holatini ham aks ettiradi.

Misol uchun, Registonning turli davrlardagi tasvirlari undagi o‘zgarishlar tarixini o‘rganishda muhim manba hisoblanadi. Masalan, L.Bure, V.V. Vereshchaginining ishlari Registonni XIX asr oxiridagi holatda tasvirlagan bo‘lsa, P.P. Benkovning chizmalarida uning keyingi asrlardagi tiklanish holatlari aks ettirilgan (2-rasm).

Shohi Zinda majmuasi o‘zining bezakli mozaikalari va maqbaralari bilan rassomlarning alohida e‘tiborini tortgan. Ushbu me‘moriy obyektни aks ettiruvchi asarlar o‘sha davr madaniy urf-odatlarini o‘rganish imkonini beradi.

²⁴ Самаркандский музей-заповедник. Каталог произведений изобразительного искусства XIX-XX вв.

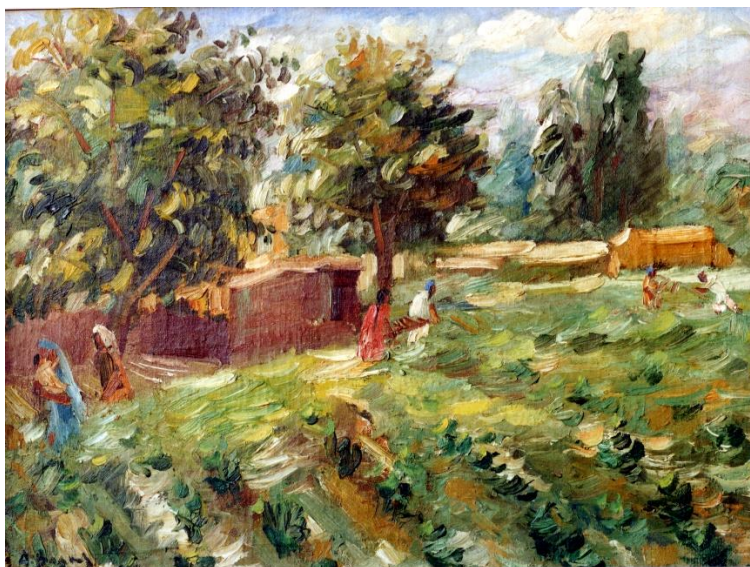


2-rasm. L.L. Bure -Sherdor, 1913-yil.

Samarqand faqat me'moriy yodgorliklari bilan emas, balki tabiiy go'zalligi bilan ham mashhur. Ko'pgina rassomlar Samarqandning tabiati – tog'lar, bog'lar va suv havzalari manzaralarini o'z asarlarida tasvirlaganlar. Bu asarlar orqali hududning ekologik tarixi va tabiiy landshaftlaridagi ayrim o'zgarishlarni kuzatish mumkin.

XIX asr oxirida Samarqanddagi bog'lar va kanallar rassomlar uchun muhim ilhom manbasi bo'lgan. Masalan, A.N. Volkov va N. K. Roerixning Samarqand manzaralarini aks ettiruvchi ishlari ushbu davrda hududning tabiiy, qishloq va shaharsozlik ko'rinishi haqida qimmatli ma'lumotlar beradi (3-rasm).

Samarqandni o'rab turgan tog'larning tasvirlari, ayniqsa qishloq va shahar o'rtasidagi bog'liqlikni o'rganishda muhim rol o'ynaydi. Bu tasvirlar orqali hududning tabiiy resurslari va aholi hayotiga ta'sirini qisman tahlil qilish mumkin.



3-rasm. A.N.Volkov. Qishloq manzarasi.

2. Madaniy va etnografik manba sifatidagi ahamiyati: Tasviriyy san'atda turli millatlar, ularning kiyinish odatlari, hunarmandchilik va boshqa turmush elementlari tasvirlangan bo'lib, bu ma'lumotlar etnografik tadqiqotlarda muhim rol o'ynaydi.

Masalan, L.D. Rozenberg asarlarida mahalliy aholining ipak, baxmal va adras matolaridan tikilgan kiyimlari chizilgan. Erkaklarning do‘ppisi va ayollarning milliy liboslari aks ettirilgan. Ushbu asarlar orqali Samarqand xalqining kiyinish madaniyatidagi xususiyatlarni tushunish mumkin.

N. Karazin, V. Vereshchagin va P.P. Benkovning Samarqand bozoridagi turli millat vakillarini tasvirlovchi asarlari orqali o‘zbeklar, tojiklar, turkmanlar va boshqa etnik guruhlarining kiyinish madaniyati faoliyatini o‘rganish mumkin. (4-rasm)



4-rasm. P.P. Benkov. Shohi Zindadagi rassomlar.

3. Ijtimoiy hayotni o‘rganishdagi ahamiyati: Tasviriy san‘at asarlar orqali shahar aholisining ijtimoiy-siyosiy, iqtisodiy hayoti, faoliyati va kundalik hayot manzaralarini kuzatish mumkin. Masalan, P.P. Benkov o‘z asarlarida bozor sahnalari, qishloq hayoti va milliy bayramlarni aks ettirgan. Uning asarlari orqali o‘sha davrdagi mahalliy kiyim-kechak, ijtimoiy munosabatlar va an‘analarni o‘rganish mumkin.

A.N. Volkov va N. Karazinning asarlarida Samarqanddagi to‘y marosimlari va xalq o‘yinlari aks ettirilgan, o‘sha davrdagi xalq an‘analari va marosimlarning tafsilotlari ko‘rsatilgan, uy-joylar tuzilishi va ichki bezaklari orqali aholi turmush tarzi haqida batafsil ma’lumot berilgan.



4-rasm. A.N.Volkov. To‘y.

Tasviriy san‘at asarlari jamiyatning madaniy diversifikatsiyasi (o‘zgarish, xilma-xil taraqqiyoti)ni aks ettiruvchi va uni tahlil qilish imkonini beruvchi muhim manba hisoblanadi. XIX asr oxiri va XX asr birinchi yarmida Samarqand hududi ko‘plab madaniyatlar chorrahasida joylashgan bo‘lib, bu holat tasviriy san‘at asarlarida yaqqol namoyon bo‘lgan. Rassomlar tomonidan yaratilgan asarlar shahar hayotining turli jihatlarini, etnik guruhlar o‘rtasidagi o‘zaro aloqalarni, madaniy o‘zgarishlarni va diversifikatsiya jarayonlarini tasvirlash uchun foydalanilgan.

Masalan, V.V. Vereshchaginning Samarqandda yaratilgan asarlari shahar bozorlarida uchraydigan turli millat vakillarini o‘ziga xos tafsilotlar bilan tasvirlaydi. Bu asarlar o‘sha davrning madaniy tahlilida muhim ahamiyatga ega.

Samarqanddagi tarixiy obidalar turli xalqlar qurilish uslublari ta‘sirini o‘zida mujassam qilgan. Bu me‘moriy obyektlar tasviriy san‘atda ham o‘z aksini topgan.

Masalan, Shohi Zinda majmuasi va Bibixonim masjidi me‘morchiligidagi arab, fors va mahalliy uslublarning uyg‘unligi rassomlar tomonidan alohida qayd etilgan.

Ushbu asarlar orqali shahar arxitekturasidagi madaniy integratsiya jarayonlarini o‘rganish mumkin.

XIX-XX asrlar davrida Samarqandning turli guruhlariga xos urf-odatlar, bayramlar va ijtimoiy hayot tasviriy san‘atda keng yoritilgan. P.P. Benkovning Samarqanddagi oilaviy bayramlar yoki mehnat jarayonlarini aks ettiruvchi ishlari ijtimoiy hayotning turli jihatlarini o‘rganishda muhim manba hisoblanadi.

Tasviriy san‘atni tarixiy manba sifatida o‘rganishda bir qator tahlil usullari qo‘llaniladi:

1. Kompozitsion tahlil usuli: Tasviriy san‘at asarlaridagi elementlarning joylashuvi va ularning muvofiqligi orqali rassomning qanday tarixiy voqealarni aks ettirishga harakat qilganligini aniqlash mumkin.

2. Ikonografik tahlil usuli: Asarlardagi ramz va belgilarni tadqiq qilish orqali ular ortidagi tarixiy va madaniy ma‘nolarni aniqlash mumkin. Masalan, Samarqanddagi masjidlar va minoralarning tasviri ularning tarixiy ahamiyatini tushunishga yordam beradi.

3. Binolar, me‘moriy obidalarning o‘zgarishini o‘rganish usuli: Tasviriy san‘at orqali Samarqand me‘moriy obidalarining vaqt o‘tishi bilan o‘zgarganligi yoki qayta tiklanganligini kuzatish mumkin.

Misol uchun V.V. Vereshchaginning asarlari Samarqandning me‘moriy yodgorliklarini realistik uslubda tasvirlashga intilgan, bu esa tarixchilar uchun me‘moriy obyektlarning o‘sha davrdagi holatini tushunishda muhim ahamiyatga ega. P.P. Benkovning asarlari orqali Samarqandda yashagan aholi turmush tarzi va milliy liboslari haqida ma‘lumot olish mumkin.

NATIJALAR VA MUHOKAMA.

Samarqand tarixini o‘rganishdagi ushbu yondashuvlar hududning XIX asr oxiri va XX asr boshidagi ijtimoiy, madaniy va iqtisodiy hayotini tasavvur hamda tahlil qilish imkoniyatini beradi.

Har qanday tarixiy manba kabi, tasviriy san‘at asarlaridan manba sifatida foydalanishda ham kamchiliklar mavjud. Birinchidan, rassomning subyektiv qarashlari yoki san‘at asarlarining idealizatsiyasi real voqelikni to‘liq aks ettirmasligi mumkin. Ikkinchidan, tasviriy san‘atdagi detallarning tarixiy aniqligini arxiv materiallari bilan solishtirish zarurati mavjud.

XULOSA.

Xulosa o‘rnida shuni aytish mumkinki Samarqand tarixi bo‘yicha tadqiqotlarda tasviriy san‘at asarlarining ahamiyati hanuz etarli darajada chuqur o‘rganilmagan. Tasviriy san‘at Samarqandning XIX asr oxiri va XX asr birinchi yarmi tarixini o‘rganishda muhim manba sifatida xizmat qiladi. Shuningdek, bu manbalar zamonaviy tarixshunoslik, muzeyshunoslik, manbashunoslik va madaniyatshunoslik tadqiqotlarida yangi yo‘nalishlarni belgilashga yordam beradi.

Ushbu davrda Samarqandda yuz bergan madaniy, ijtimoiy va arxitektura sohasidagi o‘zgarishlar tasviriy san‘at asarlarida keng yoritilgan. Tadqiqot davomida quyidagi asosiy xulosalar chiqarildi:

Tasviriy san‘at Samarqandning madaniy xilma-xilligi, etnik aloqalari va ijtimoiy jarayonlarini hujjatlashtirishda muhim rol o‘ynagan. San‘at asarlari tarixiy obidalar, kundalik hayot va shahar me‘moriy uyg‘unligining vizual hujjati sifatida xizmat qiladi.

Samarqand hayotiga oid tasviriy san‘at asarlari turli xalqlar madaniyatlarining birlashuvi va o‘zaro ta‘sirini namoyon etadi. Rassomlarning asarlari orqali turli millatlarning kiyimlari, me‘moriy obidalar va ijtimoiy hayotini o‘rganish mumkin. Bu tarixiy jarayonlarni batafsil tushunish uchun qulay imkoniyat yaratadi.

Samarqandning me‘moriy yodgorliklari va tabiat manzaralari nafaqat madaniy meros, balki ijtimoiy va diniy hayotning rivojlanish bosqichlarini o‘rganishda muhim rol o‘ynagan. Tasviriy san‘at ushbu obyektlarning tarixiy holatini saqlab qolish va ularni tiklash uchun asosiy manbalardan biri bo‘lib hisoblanadi.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI.

1. Бартолд В.В. История культурной жизни Средней Азии. Москва: Наука, 1927.
2. Бенков П.П. Картины и гравюры Самарканда. Москва: Искусство, 1910.
3. Бенков П.П. Творчество в Самарканде. Москва: Искусство, 1915.
4. Верещагин В.В. Регионы и их архитектура. Москва: Искусство, 1898.
5. Бахшиев А. Тасвирий санъат ва тарихшунослик. Тошкент: Академия, 2008.
6. Назаров Р.Х. Социально-экономическое развитие Самарканда в XIX - начале XX вв. Ташкент: Узбекистан, 1980.
7. Самаркандский музей-заповедник. Каталог произведений изобразительного искусства XIX-XX вв. Самарканд, 2006.
8. ЮНЕСКО. Самарканд: перекресток культур. Париж: ЮНЕСКО Пресс, 1994.
9. Роевич Н.К. Самаркандские пейзажи. Москва: Искусство, 1930.
10. “Samarqand” davlat muzey-qo‘riqxonasi 2024-yilda amalga oshirilgan ishlar hisoboti. Samarqand, 2025.



FLEYTA CHALISHNI O'RGATISHDAGI ASOSIY MAHORAT VA TEXNIKALAR

Kurbanazarov Polatbay

*O'zbekiston davlat konservatoriyasi Nukus filialining
"Cholg'u ijrochiligi" kafedrası dotsenti*

Annotatsiya: Fleyta mashg'ulotlarida noto'g'ri texnika odat bo'lib qolganda yuzaga keladigan muammoni tuzatish ushbu texnikani birinchi marta egallash bosqichiga qaraganda ancha qiyin bo'ladi. Bu muammo talaba uchun ham, o'qituvchi uchun ham qiyin vaziyat yaratadi. Shu sababli, individual cholg'u o'rgatish bo'limlaridan biri bo'lgan fleyta mashg'ulotlari talabaga asosiy ko'nikma va texnikalarni o'rgatishni maqsad qiladi. Talaba fleytadan to'g'ri va toza ovoz chiqara olish, cholg'uni o'zlashtirish, to'g'ri turish va ushlash, qo'l, lab, nafas olish va tana uyg'unligi, qo'l va tilni muvofiqlashtirish, til texnikasi va talqini kabi asosiy ko'nikma va texnikalarni egallashi kerak. Ushbu maqolada, individual fleyta mashg'ulotlarida talabalarning ega bo'lishi kerak bo'lgan asosiy fleyta chalish ko'nikmalari va puflash texnikasining ahamiyati ko'rib chiqiladi va takliflar beriladi.

Kalit so'zlar: Musiqa, ta'lim, texnika, fleyta, ko'nikma, mahorat, nafas olish va h.k.

Аннотация: В практике игры на флейте, когда плохая техника входит в привычку, исправить проблему гораздо сложнее, чем при первом освоении техники. Эта проблема создает сложную ситуацию как для ученика, так и для преподавателя. Поэтому уроки игры на флейте, являющиеся одним из разделов индивидуального обучения игре на инструменте, направлены на обучение ученика основным навыкам и приемам игры. Учащийся должен уметь издавать правильный и чистый звук флейты, владеть инструментом, правильно стоять и держать его, гармонировать руками, губами, дыханием и телом, координацией рук и языка, должен овладеть базовыми навыками и приемами, такими как языковые техники. и интерпретация. В этой статье рассматривается и предлагается важность базовых навыков игры на флейте и техники игры на флейте, которыми учащиеся должны овладеть на индивидуальных уроках игры на флейте.

Ключевые слова: Музыка, образование, техника, флейта, мастерство, мастерство, дыхание и.т.д.

Annotation: In flute practice, when bad technique becomes a habit, correcting the problem is much more difficult than when first mastering the technique. This problem creates a

difficult situation for both the student and the teacher. Therefore, flute lessons, which are one of the sections of individual instrument training, aim to teach the student basic skills and techniques. The student should be able to make a correct and clean sound from the flute, master the instrument, stand and hold it correctly, hand, lip, breathing and body harmony, hand and tongue coordination, must master basic skills and techniques such as language techniques and interpretation. This article examines and suggests the importance of basic flute skills and blowing techniques that students should have in individual flute lessons.

Key words: Music, education, technique, flute, skill, skill, breathing ect.

KIRISH.

Fleyta barcha musiqa asboblari orasida eng qadimgi va eng keng tarqalgan asboblardan biridir. Qadimgi odamlar bu asbobning dastlabki namunalarini suyaklar, hayvonlar shoxlari, yog‘och bo‘laklari va bambuk qamishlarga puflash orqali yaratdilar. Turli qismlarni yig‘ish va birlashtirib, turli xil tovushlarni olish uchun teshiklarni ochish orqali ular tovushlarning qanday o‘zgarganini aniqladilar va bugungi fleytaning birinchi poydevorini qo‘yishdi.

ADABIYOTLAR TAHLIL VA METODOLOGIYA.

Fleyta cholg‘u asbobining O‘zbekiston davlat konservatoriyasi Nukus filiali talabalariga o‘rgatishda, muammo va kamchiliklarni bartaraf etish, aniq va tiniq chalish yo‘llarini bilishi, fleyta chalishni o‘rgatishdagi asosiy mahorat va texnikalar tadqiqot metodologiyasini tashkil etadi, Mavzu yuzasidan DURAL, TUĞÇE. “Yan Flüt Eğitiminde Diyafram Nefesinin Önemi ve Diyafram Nefesinin Türkiye’de Müzik Öğretmeni Yetiştiren Kurumlardaki Yan Flüt Dersi Öğretim Programlarındaki Yeri”, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, (2007)., FENMEN, MİTHAT. “Müzikçinin El Kitabı”, Ankara: Müzik Ansiklopedisi Yayınları, (1991)., İLİK, AYDIN. “Ağaç Üflemeli Çalgılar Üzerine”, Birinci Ulusal Eğitim Sempozyumu, Marmara Üniversitesi, İstanbul, (1986)., İLİK, AYDIN. “Flüt Eğitimi”, Gazi Üniversitesi, Yayınlanmış El Kitabı, (1990)., TANRIVERDİ, AYFER. “Güzel Sanatlar Liselerinin Müzik Bölümlerinde Uygulanan Çalgı Eğitimi ve Viyolanın Çalgı Eğitimi İçerisindeki Yeri” Mavi Nota Müzik ve Sanat Dergisi.16.Trabzon: Selva Yayıncılık, (1997)., UÇAN, ALİ. Müzik Eğitimi. Ankara: Müzik Ansiklopedisi Yayınları, (1997). Adabiyotlari tahlil qilindi va havolalar qilindi.

MUHOKAMA

Yog‘och cholg‘u asboblari insoniyat tarixi bilan parallel ravishda ming yillar davomida saqlanib qoldi, texnik taraqqiyotga erishdi va bugungi kunda musiqa ta’limi va musiqa san’atida o‘zining haqiqiy o‘rnini egalladi. Bugungi kunda ular butun dunyodagi jamiyatlarning his-tuyg‘ularini, fikrlarini va hayajonlarini ifodalashning eng mashhur vositasidir [3; 14].



1-rasm: Eski asboblarga misollar

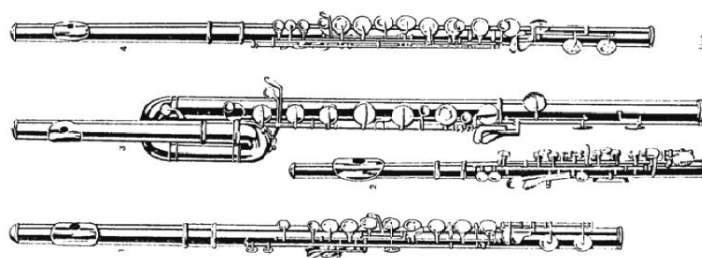
Asbobning uch qismdan iborat yangi versiyasida ko‘tarilgan bosh qismi, asosiy pardalar joylashgan o‘rta qismi va o‘ng qo‘lning kichik barmog‘i uchun pardali dum qismi mavjud. Boehm nomi bilan atalgan bugungi zamonaviy mexanizm yordamida ovoz sifati oshdi, xromatik notalar ijro etilishi osonlashdi va barcha tovushlarni bir xil darajada ushlab turish orqali chiroyli ohang paydo bo‘ldi.

Zamonaviy fleyta o‘n uchta teshikka ega. Zamonaviy Boehm fleytasi silindrsimon quvur bo‘lib, uzunligi taxminan 66 sm va diametri 2 sm bo‘lib, u uch qismdan iborat:

- a) bosh b) tana c) dum

Zamonaviy fleyta uch oktava tovush diapazoniga ega va fleyta notasi G tugmachasiga muvofiq yoziladi. Fleytaning eng chuqur tovushi C tovushidir. Ayrim fleytalarning dum qismiga parda qo‘shish orqali eng chuqur tovush - si olinadi.

Fleyta puflama asboblari ichida eng ko‘zga ko‘rinadigan asbobdir. Xromatik tovushlar fleytaning texnik tuzilishiga juda mos keladi va bitta til, qo‘sh til va uch til kabi puflash usullaridan foydalangan holda har qanday tempda osongina ijro etilishi mumkin.



2-rasm. Zamonaviy fleyta namunalari

Individual cholg‘u o‘rgatish sohalaridan biri bo‘lgan fleyta mashg‘ulotlari shaxsga asosiy ko‘nikmalarni berishga qaratilgan. Fleyta chaladigan shaxs fleytadan to‘g‘ri va toza ovoz chiqara olish, asbobni o‘zlashtirish, to‘g‘ri turish va ushlash, qo‘l, lab, nafas olish va tana uyg‘unligi, qo‘l va tilni muvofiqlashtirish, G tugmachasini o‘qish, ko‘rish qobiliyati va talqin qilish kabi asosiy ko‘nikmalarga ega bo‘lishi kerak.

Fleyta - chap tugma yordamida chalinadigan asbob. Bunday holda, fleyta chalishni yangi boshlagan shaxs o‘zining G tugmachasini o‘qish qobiliyatini yaxshi darajaga ko‘tarish orqali nota kodlarini ochishi kerak. Shu tarzda, inson ikkala qo‘lini ham fleyta ustida osongina ishlatishi mumkin. Ko‘z bilan o‘qish qobiliyatiga ega bo‘lgan shaxs notani to‘g‘ri o‘qib, uni

fleytaga o‘tkaza olishi kerak, talqin qilish mahoratida esa ijro etilgan asarni his qilish va ifodalash qobiliyatiga ega bo‘lishi kerak.

Ta’limning ko‘plab turli yo‘nalishlaridan biri musiqa ta’limidir. Musiqa tarbiyasi - bu shaxsga muayyan musiqiy xulq-atvorni berish, musiqa orqali yaxshi munosabatlar o‘rnatish orqali shaxsning musiqiy xulq-atvorini rivojlantirish, musiqani ongli ravishda ishlab chiqarish, ijtimoiylashuvini ta’minlovchi jarayondir. “Musiqa ta’limi - bu shaxsning o‘z hayoti davomida muayyan musiqiy xulq-atvorni egallash, o‘zgartirish va rivojlantirish jarayonidir” [6; 8].

“Talaba cholg‘u asboblari o‘rgatish orqali o‘z iste’dodini oshiradi, musiqa haqidagi bilimni boyitadi, musiqaga bo‘lgan munosabatini yuqori darajaga ko‘tarishga harakat qiladi” [5; 8].

Cholg‘u o‘rgatishning bir bo‘limi bo‘lgan fleyta mashg‘ulotlari, insonning maqsadlarga muvofiq fleyta chalishini samarali takomillashtirishga imkon beradigan o‘quv jarayonidir. Fleyta chalishni maqsad qilgan shaxsga beriladigan ta’limning sifatli bo‘lishi uchun fleyta ta’limini yuqori darajaga olib chiqishni maqsad qilish kerak. Talabaning xulq-atvoriga ta’sir ko‘rsatadigan o‘quv dasturini belgilash orqali talabalarning o‘quv jarayonidagi faoliyatini oshirish mumkin.

Fleyta musiqa ta’limi, maxsus maqsadlarga xizmat qiluvchi muhim vosita bo‘lib, talabaning eshitish, ovoz chiqarish va ijodkorlik qobiliyatini rivojlantirishga xizmat qiladi. Umumjahon san’atining ajralmas va keng qo‘llaniladigan puflama cholg‘u asboblari guruhining a’zosi bo‘lgan fleyta cholg‘u asboblari va fleyta ta’limini olgan kishi musiqa adabiyoti asarlariga ertaroq kirib boradi va musiqa tinglash qobiliyatining rivojlanishi bilan, u yangi musiqa yaratish uchun ishtiyoq va ko‘nikmalarga ega bo‘ladi. Shunday qilib, shaxsning ijodiy ta’limi ham yaxshilanadi [4; 2].

Transkripsiyaning ikki turi mavjud. Birinchisi, birinchi marta o‘rganilayotgan asarni sekin va har bir notasini tekshirib o‘qish. Ikkinchisi, asar tempiga yaqin tezlikni aniqlash va asar xarakteri va ifodasiga e’tibor berish orqali notalarni o‘qishdir [2; 3].

Fleyta chalishni mashq qilishda muvozanatni to‘g‘ri holatda saqlash kerak, tana vazni ikkala oyoqqa teng taqsimlanishi kerak, oyoqlar bir-biriga parallel bo‘lishi kerak, qo‘llar tanaga juda ko‘p tayanmasligi kerak, tirsaklar oyoqdan tabiiy masofada bo‘lishi kerak. Chiroyli ohangni yaratish uchun fleyta lablarga qo‘yilganda to‘g‘ri holatda bo‘lishiga e’tibor berish kerak. Og‘iz bo‘shlig‘i pastki lab chegarasiga qo‘yilishi, lablar puflaganda tarang bo‘lmasdan qulayroq va bo‘sh holatda bo‘lishi kerak, talaba uzun ovozli mashqlarga e’tibor berishi va o‘zini tinglashi kerak. Barmoq texnikasi bilan bog‘liq muammolarga duch kelgan talabalar ko‘zgu oldida mashq qilishlari, etyud va parchalarni o‘rganishdan darhol tanaffus qilishlari va osondan qiyinchilik o‘rganishni boshlashlari kerak.

Barmoqlardan qulay foydalanish uchun o‘ng qo‘lning bosh barmog‘i fa pardasi bilan parallel holatda bo‘lishi va o‘ng qo‘lning kichik barmog‘i qulay bo‘lishi uchun fleytaning dumini moslashtirish foydali bo‘ladi. Nafas olishda va diafragmani ishlatishda muammolari

bo‘lgan talabalar tez-tez nafas olish va diafragma mashqlarini bajarishlari va uzun ovoqli mashqlarni bajarishlari kerak.

Fleyta texnikasining asosi tananing to‘g‘ri holatiga, qo‘llarning fleytani to‘g‘ri ushlab turishiga va fleytani to‘g‘ri muvozanatlash bilan qulay ushlash holatiga asoslanadi. Qo‘llar fleyta og‘irligini ko‘tarib turishi, asbob esa iyak, chap ko‘rsatkich barmog‘i, o‘ng qo‘lning bosh barmog‘i va kichik barmog‘i bilan muvozanatda bo‘lishi kerak. Shunday qilib, barmoqlar osonroq harakat qilish imkoniyatiga ega bo‘ladi. Puflama holati va havo bosimi o‘rtasida ohangning yorqinligi va xiraligi bilan bevosita bog‘liqlik mavjud. To‘g‘ri puflash holatiga ega bo‘lish uchun lablar egiluvchan va erkin bo‘lishi kerak. Yuqori lab pastki labga nisbatan oldinga turishi kerak va nayga o‘tkaziladigan havo oqimi pastga yo‘naltirilishi kerak. Jag‘ni bo‘shashtirib og‘iz bo‘shlig‘ini kengaytirish havo oqimini to‘g‘ri yo‘naltirishga yordam beradi. Tomoqning ochiq holatda saqlanishini ta‘minlash kerak. Bu o‘pkadan havoni traxeyadan og‘izga o‘tkazishni osonlashtiradi. Buning uchun tomoqni xuddi esnagandek yoki “Aa” deb ochiq tutish kerak.

Fleyta chalishda ishlatiladigan til texnikasidan tashqari, qo‘llarni til zarbalari bilan muvofiqlashtirgan holda harakat qilish kerak. Barmoq harakatining til urishiga to‘g‘ri mutanosib ravishda harakatlanishi va bu ko‘nikmaning rivojlanishi uchun tegishli etyud va asarlar bilan o‘rganib, ushbu texnikani yaxshi darajaga olib chiqish mumkin. O‘rgatish jarayonida shaxsning holatiga e‘tibor berilishi kerak va o‘rganish odat tusiga kirgunga qadar ko‘zgu oldida tanani tekshirish bilan davom etishi kerak. Bundan tashqari, fleytani iloji boricha yerga parallel ravishda ushlab turish kerak, bosh tik bo‘lishi kerak va bu ko‘nikmalarni ehtiyotkorlik bilan mashq qilish bilan mustahkamlash kerak.

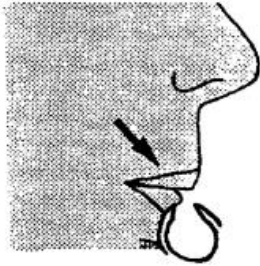
Nafas olish go‘zal va aniq ovoz ishlab chiqarish uchun e‘tiborga olish kerak bo‘lgan eng muhim narsalardan biridir. Nafas sozandaning eng asosiy qurolidir va undan qanday qilib eng yaxshi tarzda foydalanishni bilish birinchi vazifalaridan biri. To‘g‘ri ovoz chiqarish fleyta chalishni endigina o‘rganayotgan shaxs uchun birinchi maqsad bo‘lishi kerak. Ushbu maqsadga uzoq ovoqli puflama mashqlari orqali erishiladi. Birinchi qadamda, talaba nayni lablariga tegkizishi va ovoz chiqarishga harakat qilishi kerak [1; 5].

Nafas olish texnikasiga katta ta‘sir ko‘rsatadigan diafragma ko‘krak bo‘shlig‘ini qorin bo‘shlig‘idan ajratib turadigan tekis mushakdir. Gumbazga o‘xshab, vertikal ravishda kengayib boruvchi bu mushak strukturasi qisqarganda ko‘krakning pastki qismiga, orqa va yon tomonlarga kengayib, o‘pkani havo bilan to‘ldirish uchun joy hosil qiladi. Fleyta chalish uchun diafragma 70-100 millimetrga kengayishi kerak bo‘ladi. Bunga ongli, to‘g‘ri va muntazam mashqlar bilan erishiladi.

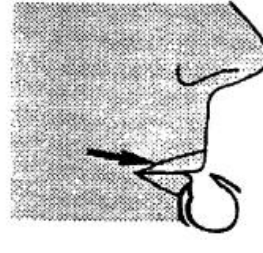
Fleyta tovushi og‘iz bo‘shlig‘idan puflangan havodan boshlanadi. Puflangan havoning bir qismi nayga tushadi, boshqa qismi esa tashqariga chiqadi. Fleytaga kiradigan havo oqimi tebranish hosil qiladi. Lab, iyak, til, tanglay, halqum va diafragmani to‘g‘ri qo‘llash bilan nayning pastki tovushlaridan kuchli va to‘liq ohang, yuqori tovushlardan esa yumshoq ohang olinishini ta‘minlaydi. Fleytada kuylarni ijro etishda nafas olish zarurati ancha yuqori bo‘ladi.

Bu birinchi navbatda tez-tez nafas olishga olib keladi. Buning oldini olish uchun fleytachi ohangda mos nafas olish pozitsiyalari va sukunatlariga e’tibor berishi, diafragma tayanchidan ham yaxshi foydalanishi va uzoq nafas olish mashqlariga e’tibor berishi kerak.

Namuna 1



Namuna 2



Yo‘g‘on tovushlar uchun havo oqimi fleyta ichiga pastga yo‘naltirilishi kerak.

Yuqori tovushlar uchun zarba burchagi biroz yuqoriga yo‘naltirilishi kerak.

3-rasm. Fleytadagi havo oqimi

XULOSA

Fleyta chalishni o‘rganishda ko‘zlangan maqsadlarga erishish uchun talaba o‘z vaqtdan unumli foydalanishi, cholg‘u chalishga aqliy va ma‘naviy tayyor bo‘lishi, pedagog tomonidan tavsiya etilgan usullarni puxta qo‘llashi kerak. O‘qituvchi talabaning barmoqlari, tili, lablari, nafas olish yo‘llari, yelkasi, tirsagi va boshqa tomonlarida jismoniy muammolar yo‘qligini hisobga olishi kerak.

Yuqoridagi ko‘rsatilgan qoidalarga to‘g‘ri amal qilinsa talabaning fleyta chalish mahorati va tajribasini ilg‘or darajaga olib chiqish va uning musiqiy rivojlanishini oshirish mumkin.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1.DURAL, TUĞÇE. “Yan Flüt Eğitiminde Diyafram Nefesinin Önemi ve Diyafram Nefesinin Türkiye’de Müzik Öğretmeni Yetiştiren Kurumlardaki Yan Flüt Dersi Öğretim Programlarındaki Yeri”, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara. 5-bet.

2.FENMEN, MİTHAT. “Müzikçinin El Kitabı”, Ankara: Müzik Ansiklopedisi Yayınları. 3-bet..

3.İLİK, AYDIN. “Ağaç Üflemeli Çalgılar Üzerine”, Birinci Ulusal Eğitim Sempozyumu, Marmara Üniversitesi, İstanbul. 14-bet.

4.İLİK, AYDIN. “Flüt Eğitimi”, Gazi Üniversitesi, Yayınlanmış El Kitabı. 2-bet.

5.TANRIVERDİ, AYFER. “Güzel Sanatlar Liselerinin Müzik Bölümlerinde Uygulanan Çalgı Eğitimi ve Viyolanın Çalgı Eğitimi İçerisindeki Yeri” Mavi Nota Müzik ve Sanat Dergisi.16.Trabzon: Selva Yayıncılık. 8-bet.

6.UÇAN, ALİ. Müzik Eğitimi. Ankara: Müzik Ansiklopedisi Yayınları. 8-bet.

MUNDARIJA

PSIXOLOGIYA

REFLEKSIYA MUAMMOSINI PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK ADABIYOTLARDA O‘RGANILGANLIGI <i>Jo‘rayev Nurbek Sa‘dullayevich</i>	4
MAKTABGACHA TA‘LIM TASHKILOTLARIDA RAHBAR ETIKASI VA ESTETIKASINING BOSHQARUVDA O‘RNI <i>Berdiyorova Nilufar Berdiyori qizi</i>	10
O‘SPIRINLIK DAVRINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI <i>Otabayeva Fotima Kamol qizi</i>	14
RAQAMLI TA‘LIM MUHITIDA TARIX TA‘LIMINI RIVOJLANTIRISHNING DIDAKTIK TA‘MINOTINI TAKOMILLASHTIRISHDA ONLAYN PLATFORMALARNING SAMARADORLIGI <i>Boltayeva Mohichexra Jamshid qizi</i>	21
ВЛИЯНИЕ РЕФЕРЕНТНЫХ ГРУПП НА РЕАБИЛИТАЦИЮ И РЕИНТЕГРАЦИЮ РЕПАТРИАНТОВ <i>Юлдашев Санжар Рузимуродович</i>	29
INKLYUZIV TA‘LIM VA PSIXOPEDAGOGIKA: RIVOJLANISH, MUAMMOLAR VA ISTIQBOLLAR <i>Raximov Ilxomjon Abdullaevich, Inamov Dilmirza Dadamirzayevich</i>	36
AYOLLARDA UCHRAYDIGAN TUG‘RUQDAN KEYINGI DEPRESSIYANING BARTARAF ETISH YO‘LLARI <i>Nazarova Zarnigor Raxmatjon qizi</i>	44
O‘SPIRINLIK DAVRINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI <i>Otabayeva Fotima Kamol qizi</i>	50
O‘SMIRLAR EMOTSIONAL INTELLEKTINING ASOSIY XUSUSIYATLARI <i>Sharafitdinov Abdulla XXX</i>	56
MUSIQANING YOSHLAR PSIXOLOGIYASIDAGI O‘RNI <i>Xurriyatxon Samiyevna Isroilova</i>	66
KICHIK MAKTAB YOSHIDA MAKTABGA ADAPTATSIYANING IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI <i>Nasimov Sadriddin Xurazboyevich</i>	70
O‘SMIRLIK DAVRIDAGI O‘QUVCHILARNING KREATIV KOMPETENTLIGINI SHAKLLANTIRISH VA RIVOJLANTIRISHNING PSIXOLOGIK JIHATLARI <i>Xujaniyozova Oygul Rajabovna</i>	75
МЕТОДЫ КОМПЛЕКСНОЙ ОЦЕНКИ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНОВ ПО ВИДАМ ЕДИНОБОРСТВ <i>Равшанов Фолиб Хамрақулович</i>	82
SHAXSDAGI IJTIMOIIY XULQ ATVOR SHAKLLANISHIDA PSIXOLOGIK FANLARNI O‘QITISHNING AHAMIYATI <i>Tulyaganova Gulnoza Olimjon qizi</i>	88
ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫЙ АНАЛИЗ АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ В СТУДЕНЧЕСКОМ ВОЗРАСТЕ <i>Мамажоновна Хушида Косимжоновна</i>	93
ДИАГНОСТИКА ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПРОБЛЕМ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ УЗБЕКИСТАНА <i>Рахманова Диляра Рустемовна</i>	98

TALABALAR IQTISODIY XULQ-ATVORINING IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK JIHATLARI <i>Yuldosheva Gavhar O‘tkirovna</i>	107
O‘SMIR YOSHLARDA HAYOTIY KO‘NIKMALARINI SHAKLLANTIRISHDAGI PSIXOLOGIK DETERMINANTLARI <i>Tillaxodjayeva Xosiyatxon Sardorbekovna</i>	112
YO‘L HARAKATIDA BAXTSIZ HODISALARNI OLDINI OLIISHDA PSIXOLOGIK TA‘SIR REKLAMA SAMARADORLIGI <i>Abduraxmanova Kamola Abdunabiyevna</i>	118
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ КОНСУЛЬТАЦИИ: ИНДИВИДУАЛЬНОГО И ГРУППОВОГО ХАРАКТЕРА <i>Махмудова Саиданошшахон Зиёвиддин кизи</i>	123
CHAQIRIQQACHA HARBIY TA‘LIM YO‘NALISHIDAGI TALABALARNI BULAJAK OFITSER BO‘LISH MOTIVATSIYASINI PSIXOLOGIK HUSUSIYATLARI <i>Durmenov Shuxratjon Nurmamatovich</i>	127
JISMONIY MADANIYAT	
SPORT TURLARI BO‘YICHA IQTIDORLI YOSH SPORTCHILARNI SARALAB OLIISH PSIXODIAGNOSTIKASI <i>Nazarov Davron Baxtiyor o‘g‘li</i>	131
O‘SISH VA RIVOJLANISHDA JISMONIY YUKLAMANING O‘RNI (8 sinf o‘quvchilar misolida) <i>Maxkamov G‘ulomjon Ma‘murovich</i>	139
VOLEYBOL TEXNIKASINI RIVOJLANTIRISH UCHUN MASHQLAR <i>Madaminov Oribdjan Nishanbayevich</i>	142
FUTBOL MAKTABLARIDA SPORT VA SOG‘LOMLASHTIRISH TADBIRLARINING PSIXOLOGIK AHAMIYATI <i>Nazarov Rustam Nurali o‘g‘li</i>	146
TURLI SPORT MAHORATIGA EGA TALABALARNING FUNKSIONAL QUVVATINI TAVSIFLARI <i>Sultonova Dilfuza Faxriddin qizi</i>	154
NOGIRONLIGI BO‘LGAN SHAXSLARNI SPORTGA JALB QILISH ORQALI JISMONIY FAOLLIGINI OSHIRISH MEXANIZMLARI <i>Xasanova N.R</i>	163
NOYOB SPORT TURLARIDAGI MUSHAK FAOLIYATINI NAZARIY MA‘LUMOTLARNI TAHLIL QILISH VA UMUMLASHTIRISH <i>Abdullayev Nodir Uroyimjon o‘g‘li, Mamadaliyev Sardorbek Uroyimjon o‘g‘li, Abdullaeva Madinaxon Isoqjon qizi</i>	170
EKSTREMAL TABIIY SHAROITLARDA SPORT MASHG‘ULOTLARINI FIZIOLOGIK XUSUSIYATLARI <i>Abdullaeva Madinaxon Isoqjon qizi, Abdullayev Nodir Uroyimjon o‘g‘li, Mamadaliyev Sardorbek Uroyimjon o‘g‘li</i>	175
KURASHCHI QIZLAR MASHG‘ULOTI JARAYONIDA TIKLANISH VOSITALARI <i>Matmurotova Iroda Baxtiyor qizi</i>	182

BOKS SPORT TURIDA RINGDA XARAKATLANAYOTGAN REFEREENING MAJBURIYATLARI <i>Umarov Qaxxorjon Abbosovich</i>	187
UMUMIY O‘RTA TA‘LIM MAKTABI O‘QUVCHILARINING BASKETBOL SPORT TURIGA QIZIQTIRISH VA JISMONIY SIFATLARINI TARBIYALASH METODIKASI <i>Komilova Nodiraxon Baxodirjon</i>	193
YOSH BASKETBOLCHI QIZLARNING TEXNIK TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH METODIKASI <i>Muhammadiyeva Muslimaxon Ilhomjon qizi</i>	203
КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФУТБОЛИСТОВ <i>Талипджанов Аскар</i>	209
АНАЛИЗ ДИНАМИКИ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ У ПОДРОСТКОВ В РЕСПУБЛИКА УЗБЕКИСТАНА <i>Ильсова Гулнара Кенесбаевна</i>	217
SAN‘ATSHUNOSLIK	
XO‘QAND DO‘PPIDO‘ZLIK MAKTABI <i>Mamatova Dilafruz Zafarovna</i>	223
AKTYOR SHAKLLANISHIDA “VOKAL” FANINING O‘RNI XUSUSIDA <i>Malikova Dilbar Mirsagdiyevna</i>	230
YANGI O‘ZBEKISTONDA O‘ZBEK MILLIY TEATRINING JAMIYAT MADANIY HAYOTIDAGI AHAMIYATI <i>Rashidov Mahmud Rasulovich</i>	235
BO‘LAJAK TASVIRIY SAN‘AT O‘QITUVCHILARINING KASBIY KOMPETENSIYASINI RIVOJLANTIRISHDA BADIY TAHLILNING O‘RNI VA AHAMIYATI <i>Nurtayev Urinboy Nishonbekovich, Adxamova Oltinoy Rafiqjon qizi</i>	240
GLOBALLASHUV DAVRIDA O‘ZBEK TEATRINING O‘ZIGA XOS XUSUSIYATLARI <i>Rashidov Mahmud Rasulovich</i>	246
MARKAZIY OSIYO XALQLARINING ERKAKLAR MILLIY BOSH KIYIMIDA UCHRAYDIGAN NAQSH ELEMENTLARI TAHLILI <i>Kurbanova Nilufar Abdumutalib qizi</i>	251
O‘RTA OSIYO MILLIY QADRIYATLARINI RIVOJLANISHIDA TASVIRIY SAN‘ATNING O‘RNI <i>Yurdanidze Mehrali Xolisovich</i>	255
SOVET ITTIFOQI DAVRIDA LAZGI RAQSINING TARIXIY, MADANIY VA IJTIMOY TRANSFORMATSIYASI VA O‘ZBEK MILLIY IDENTITETIDAGI O‘RNI <i>Turdiyev Madiyor Mamanazarovich</i>	263
FOLKLOR QO‘SHIQLARINI TALABALARGA O‘RGATISHNING AYRIM JIHATLARI <i>Abdullayev Rustam Mamarajabovich</i>	272
NEFT VA GAZ SANOATIDA YUZAGA KELADIGAN KORROZIYA VA UNI OLDINI OLISH CHORA TADBIRLARI. <i>Rahmatov Erkin Abdihafizovich, Ataqulova Dilbar Dasmurodovna, Abduraimov A.A.</i>	276
XIX ASR OXIRI – XX ASR BIRINCHI YARMI SAMARQAND TARIXINI O‘RGANISHDA TASVIRIY SAN‘AT ASARLARINING AHAMIYATI	283

**«Qo‘qon DPI. ILMIY XABARLAR»JURNALIDA CHOP ETILADIGAN MAQOLALARGA
QO‘YILADIGAN
TALABLAR:**

1. Jurnal tahririyatiga taqdim etilayotgan maqolaga:

a) ekspert hayati dalolatnomasi – 2 nusxada;

b) maqola yozilgan ilmiy yo‘nalish bo‘yicha tahrir hay'atiga kiritilgan fan doktori hamda filolog mutaxassis imzolagan (imzo tegishli tartibda tasdiqlangan bo‘lishi lozim) taqriz-tavsiya ilova qilinadi.

2. Maqolalar o‘zbek, rus yoki ingliz tillarida yozilgan bo‘lishi mumkin.

3. Maqola qaysi tilda yozilishidan qat'iy nazar unga uch til – o‘zbek, rus va ingliz tillarida mavzu, qisqa annotatsiya, tayanch so‘z va iboralar (kalit so‘zlar) ilova qilinadi.

4. Maqola jurnal tahririyatiga “Microft Word” dasturida (“Times New Roman” 14 o‘lchamli shriftda, satrlar orasi bir yarim intervalda) terilgan holda ikki nusxada, qog‘oz va elektron varianti bilan topshiriladi.

5. Maqolaning umumiy hajmi (rasm, jadval va diagrammalar bilan birgalikda) 8-10 sahifadan, qisqa xabarlarning hajmi 4-5 sahifadan oshmasligi talab etiladi. Maqolaning bir nusxasi muallif(lar) tomonidan imzolanadi.

6. Muallifning familiyasi, ismi-sharifi, ish joyi, lavozimi, manzili (uy va xizmat telefon raqamlari, elektron pochta) ko‘rsatiladi.

7. Agar maqolaga rasm, jadval, diagramma, sxema, chizma, turli grafik belgilar kiritilgan bo‘lsa, ular aniq va ravshan tasvirlanishi, qisqartmalarning to‘liq izohi yozilishi lozim. Formulalar matnga maxsus kompyuter dasturlarida kiritilishi kerak.

8. Iqtibos olingan yoki foydalanilgan adabiyot satr osti izohi tarzida emas, balki maqola oxirida asosiy matndagi ketma-ketligi asosida umumiy ro‘yxatda ko‘rsatiladi. Matn ichidagi ko‘chirmadan so‘ng iqtibos olingan asarning ro‘yxatdagi tartib raqami va sahifasi kvadrat qavs ichida beriladi. Bu o‘rinda kitob, to‘plam, monografiyalar uchun mualliflarning ism-familiyalari, manbaning to‘liq nomi, nashr ko‘rsatkichi (shahar, nashriyot va nashr yili) ko‘rsatiladi. Jurnal maqolalari va boshqa davriy nashrlar uchun mualliflarning ism-familiyalari, maqola nomi, jurnal nomi, yili va soni, sahifa raqami ko‘rsatiladi.

9. Tahririyatga taqdim qilingan maqolalar tahririyat tomonidan taqrizga beriladi. Maqola taqrizdan qaytgach, agar zarur bo‘lsa, barcha savol va e‘tirozlar bo‘yicha muallifga qayta ishlash uchun taqdim etiladi. Maqola nusxalari qaytarilmaydi.

10. Ijobiy taqriz berilgan maqola tahririyat tomonida qabul qilingan sanaladi. Jurnal tahririyati maqola matnini qisqartirish va unga tahririy o‘zgartirishlar kiritishga haqlidir.

11. Institut professor-o‘qituvchilari tomonidan taqdim qilingan maqolalar muayyan yo‘nalishlar bo‘yicha tahririyat a‘zolarining yoki fan doktorlarining taqriz-tavsiyasi (tegishli tartibda rasmiylashtirilgan bo‘lishi lozim) asosida qabul qilinadi.

12. Yuqoridagi talablarga javob bermaydigan maqolalar tahririyat tomonidan qabul qilinmaydi va ko‘rib chiqilmaydi.

«НАУЧНЫЙ ВЕСТНИК. Кокандский ГПИ»

Требования, предлагаемые к статьям для издания в журнале:

1. Для статьи, предъявляемой на издание, представленной в редакцию журнала требуется:
 - 1) акт экспертной комиссии - в 2-х экземплярах;
 - 2) рецензия-рекомендация, подписанная доктором наук и специалистом-филологом (подпись должна быть заверена надлежащим образом), входящими в редколлегия научного направления, в котором написана статья.
2. Статьи могут быть написаны на узбекском, русском или английском языках.
3. Независимо от языка, на котором написана статья, она сопровождается заголовком, короткой аннотацией, ключевыми словами и фразами (ключевыми словами) на трех языках - узбекском, русском и английском.
4. Статья, предоставляемая в редакцию журнала, должна быть в редакции «Microsoft Word» (шрифт Times New Roman 14-мерный, межстрочный интервал 1,5) в двух экземплярах, в бумажной и электронной версии.
5. Общий объем статьи (включая рисунки, таблицы и схемы) не должен превышать 8-10 страниц, размер коротких сообщений не должен превышать 4-5 страниц. Копия статьи подписывается автором (авторами).
6. Указываются фамилия, имя, место работы, должность, адрес автора (домашний и служебный телефоны, электронная почта).
7. Если в статью включены рисунки, таблицы, схемы, диаграммы, различные графические обозначения, они должны быть четко и ясно описаны, полное объяснение сокращений. Формулы необходимо вводить в текст в специальных компьютерных программах.
8. Упомянутая или использованная литература указывается в общем списке в конце статьи в соответствии с последовательностью в основном тексте, а не в виде подзаголовков. После копии

в тексте в квадратных скобках указывается порядковый номер и страница в списке цитируемых работ. Здесь указываются имена авторов книг, сборников, монографий, полное название источника, индекс издания (город, издатель и год издания). Для журнальных статей и других периодических изданий указываются имена авторов, название статьи, название журнала, год и номер, номер страницы.

9. Статьи, поступившие в редакцию, рецензируются редакционной коллегией. По возвращении из рецензирования статья будет передана автору на доработку по всем вопросам и возражениям, если это необходимо. Копии статей не возвращаются.

10. Положительно рецензированная статья считается принятой редакцией. Редакция журнала имеет право сокращать текст статьи и вносить в него редакционные изменения.

11. Статьи, представленные профессорами и преподавателями Института, принимаются на основании рецензий (рекомендованных в соответствующем порядке) членами редакционной коллегии или докторами наук по отдельным направлениям.

12. Статьи, не соответствующие вышеуказанным требованиям, не принимаются и не рассматриваются редакционной коллегией.

REQUIREMENTS FOR PUBLISHED ARTICLES IN THE JOURNAL “SCIENTIFIC NEWS” UNDER THE KOKAND STATE PEDAGOGICAL INSTITUTE

1. To the article submitted to the editorial board of the magazine
 - 1) act of the expert board - in 2 copies;
 - 2) a review-recommendation signed by a doctor of sciences and a philologist (the signature must be duly certified) included in the editorial board of the scientific direction in which the article was written.
2. Articles can be written in Uzbek, Russian or English.
3. Irrespective of the language in which the article is written, it is accompanied by three languages - Uzbek, Russian and English, subject, short annotation, key words and phrases (keywords).
4. The article is submitted to the editors of the magazine in Microsoft Word (Times New Roman 14-dimensional font, one-and-a-half line spacing) in duplicate, paper and electronic version.
5. The total size of the article (including pictures, tables and diagrams) should not exceed 8-10 pages, the size of short messages should not exceed 4-5 pages. A copy of the article is signed by the author (s).
6. The author's surname, name, place of work, position, address (home and service telephone numbers, e-mail) are indicated.
7. If the article includes pictures, tables, diagrams, schemes, diagrams, various graphic symbols, they should be clearly and clearly described, a full explanation of the abbreviations. Formulas must be entered into the text in special computer programs.
8. The referenced or used literature is listed in the general list at the end of the article based on the sequence in the main text, not in the form of subheadings. After the copy in the text, the serial number and page in the list of the cited work are given in square brackets. The names of authors for books, collections, monographs, the full name of the source, the index of publication (city, publisher and year of publication) are indicated here. For journal articles and other periodicals, the names of the authors, article title, journal title, year and number, page number are indicated.
9. Articles submitted to the editorial board will be reviewed by the editorial board. Upon return from review, the article will be submitted to the author for revision on all questions and objections, if necessary. Copies of articles will not be returned.
10. A positively reviewed article is considered accepted by the editors. The editors of the magazine have the right to shorten the text of the article and make editorial changes to it.
11. Articles submitted by professors and teachers of the Institute are accepted on the basis of reviews (recommended in the appropriate order) by members of the editorial board or doctors of science in certain areas.
12. Articles that do not meet the above requirements will not be accepted or considered by the editorial board.

Qo‘qon DPI. Ilmiy xabarlar

Кокандский ГПИ. Научный вестник

“Qo‘qon DPI. Ilmiy xabarlar” ilmiy jurnali OAK Rayosatining 2021-yil 31-martdagi qarori bilan OAK ilmiy nashrlar ro‘yxatiga kimyo, biologiya, filologiya, tarix hamda 2023-yil 5-maydagi №337/6 sonli Rayosat qarori bilan Pedagogika fan tarmoqlari bo‘yicha milliy nashrlar sifatida kiritilgan.

Maqolalarning ilmiy saviyasi va keltirilgan ma‘lumotlar uchun mualliflar javobgar hisoblanadi.

Bosishga ruxsat etildi: 2025-y. Nashriyot bosma tabog‘i –16,375.

Shartli bosma tabog‘i –8,18 Bichimi 60x84 1/8. Adadi 100.

Bahosi kelishilgan narxda.

«Poligraf Super Servis» МЧЖ

150114, Farg‘ona viloyati, Farg‘ona shahar, Aviasozlar ko‘chasi 2 –uy

Elektron manzil: kspi_info@edu.uz

№1/2025