



Qo'qon DPI

**ILMIY
XABARLAR**

ISSN: 3030-3958

№ 4/2025

Qo‘qon DPI. Ilmiy xabarlar



**Кокандский ГПИ.
Научный вестник**

№4/2025

УЎК 5/9(08) КБК 72я5 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. Cайт: www.kspi.uz journal.kspi.uz ISBN: 978-9943-7182-7-2 "CLASSIC" nashriyoti 2025	TABIIY FANLAR И.И.Гибадуллина, 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 doktori, 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.Поташова, кандидат филологических наук, доцент (РФ) Э.Р.Ибрагимова, кандидат филологических наук, доцент (РФ) S.Muhamedova, filologiya fanlari doktori, professor (O'ZB) G.Islailov, 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 Р.Ф.Ахтариёва, кандидат педагогических наук, доцент (РФ) Н.Н.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)



PSYCHOLOGICAL FEATURES OF PREPARING STUDENTS FOR PROFESSIONAL ACTIVITY

Boboyeva Makhsuda Atakhanovna

Tashkent Medical Academy

Teacher of the Department of “Pedagogy and Psychology”

Annotation. In the cited article, the unity of the general and professional development of the individual is one of the basic principles of human development, the essence of which can be considered as a concept that serves not only during the educational process, but also in the process of acquiring knowledge, developing their general and special abilities, qualities and skills, as well as in the professionalization and further improvement of the formed knowledge, qualities, abilities, etc. Our analysis of the current state of higher education reveals the following principles of modernization of education: globalization and internalization; forecasting and utilization; marketization; standardization; territorialization; axiologization, etc. It is worth noting that higher education is important not only in terms of modernization, but also from the point of view of reforms and innovative development. Ways of further expanding and implementing this important factor were shown.

Keywords: prognostic, psychological, professional, modernization, forecasting, terminological, methodological, dominant.

TALABALARNI KASBIY FAOLIYATGA TAYYORLASHNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Annotatsiya. Keltirilgan maqolada shaxsning umumiy va kasbiy rivojlanishining birligi insoniyat rivojlanishining asosiy tamoyillaridan biri bo'lib uning mohiyati nafaqat o'quv jarayonida ta'lim olish bilanoq, balki talabalar bilimlarni o'zlashtirishi, ularning umumiy va maxsus qobiliyatlari, fazilatlari va malakalarini rivojlantirishida, balki shakllangan bilimlarni, fazilatlarni, qobiliyatlarni va hokazolarni kasbiylashtirish va yanada takomillashtirishda xizmat qiladigan tushuncha deb qarash mumkin. Oliy ta'limning bugungi holatini tahlil qilishimiz ta'limni modernizatsiyalashning quyidagi tamoyillarini ochib beradi: globallashtirish va internallashtirish; bashorat va utilizatsiya qilish; marketlashtirish; standartlashtirish; hududlashtirish; aksiologizatsiya va hokazo. Ta'kidlash joizki, oliy ta'lim nafaqat modernizatsiya jihatidan, balki islohotlar, innovatsion rivojlanish nuqtai-nazaridan ham muhimdir. Bu muhim omilni yanada kengaytirib tadbiq qilish yo'llari ko'rsatib o'tildi.

Kalit so'zlar: prognostik, psixologik, kasbiy, modernizatsiya, bashorat, terminalogik, metodik, dominant.

Introduction: professional preparation is the expression of a clear and conscious decision related to the choice of a specific type of labor activity or profession, which is directly related to the goal-oriented work carried out with students. Thus, professional adaptation can be viewed as the mutual integration of individual components of the processes that develop the need for pedagogical activity in the future specialist, educate a responsible and creative approach to it, the motivation of social values, and acquire a person-oriented orientation. Pedagogical and psychological aspects of professional adaptation of personnel In the theoretical study, analysis and justification of the social relevance of the research problem, it is expedient to highlight the content of significant concepts and categories within the scope of the topic. Therefore, in the course of scientific research, we tried to shed light on the pedagogical and psychological aspects of professional adaptation by clarifying the essence of such concepts as: motive, motives for choosing a profession, professional orientation, orientation to the pedagogical profession, pedagogical activity, professional knowledge, skills and qualifications, competence.

The concept of a profession is an occupation that requires special training, constantly experiences a person and serves as a source of livelihood for him. A profession unites people engaged in the same activity, and certain ties and moral norms are established within this activity. E.A. Klimov emphasizes in his research that "A profession is a necessary and valuable sphere for society, which requires physical and mental strength from a person." V.G. Makushin, on the other hand, emphasizes that a profession is an activity through which a person participates in the life of society and serves as the main source of material means for his livelihood. Summarizing the existing definitions, we can conclude as follows: "A profession is the main form of labor activity, for the performance of which a person must have certain knowledge, qualifications and skills, special abilities and developed important professional qualities." A specialty is a set of special knowledge, skills and qualifications in the work process, acquired through vocational education and training, which are necessary for performing a certain type of activity within a particular profession. Thus, a specialty is a type of professional activity within a profession, which is aimed at achieving personal achievements or general results through specific situations. One of the conditions for the effectiveness of professional activity is the professional readiness of a specialist. The famous Russian psychologist I.K. According to Platonov, "professional preparation is a subjective state of a person who considers himself capable and prepared to perform the necessary professional activity and strives to perform it." E. Seykhalilov, B. Rakhimov and N. Azizkhodjaeva explain that "professional preparation is the process of mastering theoretical knowledge, skills and qualifications that allow a person to engage in a specific type of professional activity." R. Ishmuhamedov, A. Abdukodirov and A. Paradaev emphasize that the basis of professional preparation should reflect "the psychological, psychophysiological, physical and scientific-theoretical and practical preparation of the future

specialist." Based on the authors' opinions, the concept of "professional training" can be defined as follows:

Professional training is the level of physiological, psychological and physical readiness of a person to carry out professional activities based on the acquisition of special theoretical knowledge, practical skills and qualifications, as well as spiritual and moral qualities. The formation of professional training is the process of forming special theoretical knowledge, practical skills and qualifications in a person based on qualification requirements, as well as the physiological, psychological and physical preparation of a future specialist for the successful conduct of professional activities.

Professional preparation means the assimilation of the requirements of professional activity of a future specialist, their individualization. As is known, one of the important tasks of each higher educational institution is to ensure the positive adaptation of its students to the new system of education, new social relations, and the successful assimilation of the status of a student.

When adapting students to the conditions of a higher educational institution, the following aspects should be highlighted:

1) the course of the adaptation process in students has a complex dynamic and requires the mutual coordination of value concepts of social and personal importance;

2) the first and, in some cases, the second year of study for students is accompanied by difficult situations;

3) in the process of studying at a higher educational institution, students develop a sense of self-awareness, and the development of a system of value relations towards the world around them and being continues;

4) basic educational institutions are formed in students

5) student years have an organizational, methodological and psychological character and are the most important stage of professional and personal adaptation of a person. In fact, professional training is a complex and multifaceted process, the main criteria of which are the opportunities that ensure successful work in a particular profession, the orientation of the person, professional knowledge, skills, qualifications and professional qualities, and work experience. As we know, a person is an active object and subject of the educational process, and his activity in the process of professional adaptation of future professionals is determined by his orientation. Studying the problem of personality orientation, S.L. Rubinstein expresses it in terms of needs, interests, ideals, beliefs, priority motives of activity and behavior, and worldviews. Psychologists L.I. Bozovich and R.S. Nemov interprets personal orientation as a system and a set of motives. Professional orientation is a specific form of personal orientation, reflected in the influence of motives and needs.

In the literature on pedagogical and vocational education, attention is paid to the fact that the concept of "professional orientation" means the following:

1) "Professional orientation" - a person's ability, interests, needs and firm belief in a specific type of activity (A.B. Seyteshev);

2) "Professional orientation" - the relationship between the choice of a profession, interest, firm belief and the leading role of the motives for choosing a profession in personal qualities (N.K. Stepankova). In the works of some researchers, attempts are made to reveal the essence of the concept of "orientation to the pedagogical profession", taking into account the orientation of a person directly to a specific professional activity.

Including:

1) "Orientation to the pedagogical profession" - a person's "interest in the pedagogical profession and the desire to engage in this type of activity" (N.V. Kuzmina);

2) "Orientation to the pedagogical profession" - an attitude towards children, enthusiasm for pedagogical work, pedagogical observation skills. As can be seen from the terminological analysis, the concept of "preparation for the pedagogical profession" mainly reflects the fact that the choice of a profession affects the student's professional preparation under the active influence of motives. The concept of motive is interpreted in psychological literature (from Latin *movere* - to move) - as a motivating reason for activities related to satisfying certain needs. Choosing a profession is a complex and motivational process, and the right choice of a profession by a person leads to a person's satisfaction with life and a clear determination of his social status. Research scientist E.S. Chugunova developed a classification of motives for choosing a workplace and profession, defining the motives for choosing a profession, which reflect the reasons for any professional activity, as follows:

- dominant (predominance of interest in the profession);
- situational (realization of the conditions that have always interested a person);
- conformist; other professional motivations (with the advice of the social world close to him, that is, relatives, friends and acquaintances).

A.K. Baymetov, studying the motives of striving for pedagogical activity, unites the main ones:

- a) the motive of inevitability (obligatory);
- b) the interest and attraction of the subjects being taught;
- c) entering into communication with children.

According to the studied sources, types of motivation affect the direction and character of the professional training of future professionals.

In this regard, N.V. Kuzmina emphasizes that the motives of a person's orientation to the pedagogical profession are of three types:

- 1) real pedagogical;
- 2) formally pedagogical;
- 3) false pedagogical orientation.

Although the motivations for choosing a profession are more clearly manifested in the orientation to professional activity, it is necessary to take into account that they alone cannot

play a leading role in the formation of professional training. Because the fact that the existing physical, mental and spiritual capabilities of a person are proportional to the level of requirements that the chosen professional activity places on the person contributes to the normal adaptation of students to the professional activity environment and the formation of reflection.

Professional capabilities reflect the objective conditions of a certain activity associated with the will of the person. Usually, when adapting future professionals to professional activity, it is considered appropriate to approach them based on their objective capabilities, identify the capabilities of the person with the requirements of the chosen profession and activity. For example, when choosing a teaching profession, not only the love of this profession, the desire to communicate with children, but also the fact that the physical, psychological and social requirements of professional activity for a person are within his capabilities, contribute to the acquisition of professional knowledge, qualifications and skills. Therefore, in the professional adaptation of future professionals, special attention should be paid to the theoretical substantiation of these aspects of the issue and the development of the professional capabilities of future specialists. The initial potential readiness of future professionals for professional activity is the basis of their current practical readiness. Therefore, in the process of forming professional training in educational institutions, it is necessary to form professional knowledge, qualifications and skills in students sufficient for the implementation of professional activity.

Professional knowledge is a combination of information necessary for work performed within a specific labor activity and acquired theoretical knowledge. The determination of the professional knowledge that future professionals must master based on the content of the qualification requirements for the quality level of a specialist is considered an important criterion determining the effectiveness of the professional adaptation process.

Conclusion: The classifier, which embodies the quality requirements for future professionals, determines that future professionals must have the necessary professional knowledge, qualifications and skills to work in general education schools, academic lyceums, vocational colleges, technical schools and universities and to be able to organize the educational process within their specialty, fairly assess and control the level of knowledge of students. Therefore, it is considered appropriate to pay attention to the fact that in the specialized description of future professionals, based on the qualification requirements for their professional preparation, the content of professional knowledge is determined in relation to the following professional qualities.

LIST OF USED LITERATURE

1. Resolution of the President of the Republic of Uzbekistan dated May 28, 2012 "On measures to further improve the system of training qualified pedagogical cadres and providing secondary specialized, vocational education institutions with such cadres"

2. Resolution of the President of the Republic of Uzbekistan. "On measures to further develop the higher education system". 20.04.2017 PQ-2909. Collection of legislative acts of the Republic of Uzbekistan, 2017, No. 18, Article 313, No. 19, Article 335, No. 24, Article 490.

3. Kadyrov B.R., Kadyrov K.B. Collection of professional diagnostic methods: a methodological guide for practicing psychologists. - T.: National University of Uzbekistan, 2003. -94-p.

4. Sh.Sh.Nuriddinov. Pedagogical and psychological features of the development of professional competence of students of pedagogical direction on the basis of an innovative approach. Article "The teacher also provides continuous education" scientific and methodological journal 2023 6/6

6. Muslimov N.A. Competence in the process of preparing future teachers for professional activity. Integrative technologies for ensuring professional competence of teachers of labor and vocational education: Proceedings of the Republican scientific and practical conference. - Tashkent: TDPU, 2010. - P. 114-118.

7. Бабанский Ю.К. Педагогика высшей школы: Учеб. пособие для унтови педагогически хинтов. Алма-Ата, 1989. 176 с. Ананев Б.Г. О человеке как объекте и субъекте воспитания Избр. психол. тр.: В 2 т. - М.: Педагогика, 1980. - 160 с.



BOSHLANG'ICH SINIF O'QUVCHILARIDA O'ZINI O'ZI QADRLASHNI SHAKLLANTIRISHNING PSIXOLOGIK SHARTLARI

M.Isaxanova

Qo'qonDPI o'qituvchisi

Annotatsiya Mazkur maqolada kichik maktab yoshidagi o'quvchilarning o'z-o'ziga munosabati, uning belgilari va shakllanish jarayonlari ijtimoiy-psixologik nuqtayi nazardan ko'rib chiqilgan. Qadriyatli o'z-o'ziga munosabatning aqliy rivojlanishga ta'siri va o'z-o'zini baholash darajasi sinflar bo'yicha farqlanishi tahlil qilingan. Bu omillar o'quvchilarning shaxsiy rivojlanishi va ijtimoiy moslashuvi uchun qanday ahamiyatga ega ekanligi yoritilgan.

Kalit so'zlar: kichik maktab yoshi, qadriyatlar tizimi, psixologik omillar, madaniy qadriyatlar, o'z-o'ziga baho, psixoprofilaktik va psixokorreksion dastur.

Аннотация В данной статье рассмотрены с социально-психологической точки зрения самоотношение младших школьников, его признаки и процессы формирования. Проанализировано влияние ценностного отношения к себе на психическое развитие и дифференциация уровня самооценки по классам. Освещается, как эти факторы важны для личностного развития и социальной адаптации учащихся.

Ключевые слова: система ценностей, психологические факторы, культурные ценности, самооценка, психопрофилактическая и психокоррекционная программа.

Kirish. Kichik maktab yoshi bolalik davrining muhim va o'ziga xos bosqichidir. Ushbu davrda bolalarning psixologik rivojlanishi va sezgirligi yuqori darajada bo'lib, bu ularning ko'p qirrali rivojlanishiga katta imkoniyatlar yaratadi. Boshlang'ich maktab yoshidagi bolalarning psixologik xususiyatlarini chuqur o'rganish, o'qituvchilarga ta'lim va tarbiya jarayonini samarali tashkil etishga yordam beradi.

O'qituvchilar, shuningdek, bolalarning o'z-o'ziga munosabatining aqliy rivojlanishga ta'siri va o'z-o'zini baholash darajalarini hisobga olishi zarur, chunki bu ularning individual ehtiyojlarini qondirishga va ta'lim jarayonini yanada samarali tashkil etishga yordam beradi. Ota-onalar uchun ham bolalarning psixologik xususiyatlarini tushunish muhimdir, chunki bu ularning farzandlari bilan munosabatlarini to'g'ri yo'lga qo'yishga imkon yaratadi.

Shunday qilib, boshlang'ich maktab yoshidagi bolalarning psixologik xususiyatlarini o'rganish, ularning shaxsiy rivojlanishi va ijtimoiy moslashuvini qo'llab-quvvatlashda muhim ahamiyatga ega.

Mazkur yosh davrida qadriyatli o'z-o'ziga bo'lgan munosabatni shakllanish darajasini oshirishda asosiy vosita, o'quvchilarning hayotga muvaffaqiyatli moslashishi va jamiyatga

integratsiyalashuvdir. Bunga erishish uchun esa shaxsning ijobiy subyektivligini rivojlantirish zarurdir.

Bizning fikrimizcha, kichik maktab o‘quvchilarining boshlang‘ich ta‘lim bosqichida muvaffaqiyatli integratsiyalashuvi, o‘ziga ijobiy munosabatni rivojlantirishda muhim shart sifatida ko‘rilishi lozim. Bu jarayon ko‘p jihatdan o‘qituvchilar, ota-onalar va tengdoshlar bilan o‘rnatilgan munosabatlarga bog‘liqdir.

Kichik maktab yoshidagi o‘quvchilarning shaxs sifatida shakllanishi bir qator psixologik omillar bilan chambarchas bog‘liqdir. Ularning qadriyatlar tizimi, o‘ziga va boshqalarga nisbatan munosabatlarining shakllanishi bilan izohlanadi. Shu nuqtayi nazardan, mazkur yosh davrida qadriyatli o‘z-o‘ziga bo‘lgan munosabatni shakllanganlik darajasini o‘rganish muhim ahamiyatga ega. Aynan kichik maktab yoshidagi o‘quvchilarda qadriyatli o‘z-o‘ziga bo‘lgan munosabatni shakllanishiga ta‘sir etuvchi psixologik omillarni tadqiq qilish, muammoga nisbatan yangi yondashuvlarni ishlab chiqishga olib keladi.

Psixologik tadqiqotlarda kichik maktab yoshi o‘quvchilarda qadriyatli o‘z-o‘ziga bo‘lgan munosabatni shakllanganlik darajasi turlicha tahlil etilgan. Xususan, L.S.Vigotskiy fikricha, maktabda o‘qish proksimal (yaqin) rivojlanish zonasini yaratish uchun asos bo‘lishi bilan tavsiflanib, dastlab kattalar va tengdoshlar bilan hamkorlik sohasida faollashadi, keyin esa bolaning ichki holatiga aylanadi [4]. Shuningdek, L.S.Vigotskiy shaxsning rivojlanishi uni madaniy qadriyatlarni o‘zlashtirishi bilan belgilanishini, bu muloqot jarayoni orqali amalga oshishi, xususan, bolaning kattalar bilan bevosita ijtimoiy aloqalarida paydo bo‘lishini ta‘kidlaydi. Shunday qilib, boshlang‘ich sinflarda yangi faoliyat va o‘zgargan muloqot sharoitlari bolaning o‘zini o‘zi qadrlashini shakllantiradigan baholash munosabatlarini rivojlantirishga yordam beradi.

Shuningdek, rivojlanishining ushbu davrida xulq-atvorning axloqiy jihatlariga qo‘yiladigan talablar sezilarli darajada, xususan, o‘z yutuqlari va muvaffaqiyatsizliklarini baholash imkoniyati yuzaga keladi.

D.B.Elkoninning ta‘kidlashicha, bola maktabga kelganida uning voqelik bilan munosabatlarining butun tizimi qayta qurishdan o‘tadi hamda kattalar bilan munosabatlarning yangi tuzilishi paydo bo‘ladi [10, 115].

T.Yu.Andrushchenkoning so‘zlariga ko‘ra, kichik maktab o‘quvchisining o‘zini o‘zi qadrlashi nafaqat uning o‘quv qobiliyatiga va o‘qituvchining sinf bilan muloqot qilish xususiyatlariga, oilaviy tarbiya uslubi va oilada qabul qilingan qadriyatlar tizimiga bog‘liqligi bayon etilgan [1,125].

Boshlang‘ich maktab yoshida bolalar o‘z xatti-harakatlarini va aqliy jarayonlarini boshqarishni o‘rganadilar. Ushbu davrda maktabdagi talablarga javob berish, irodani rivojlantirish uchun muhim omil hisoblanadi, shuning uchun boshlang‘ich sinf o‘quvchisida o‘zini-o‘zi axloqiy qadrlashning quyidagi motivlari mavjud: 1) ichki: axloqiy yo‘naltirilganlik, shaxsning axloqiy o‘zini-o‘zi qadrlashi; 2) tashqi: oila muhitida ota-onalar, o‘qituvchilar,

axloqiy baholash madaniyati va sinfda o‘zini o‘zi qadrlash madaniyatini rag‘batlantirish [8, 9-12].

Kichik maktab o‘quvchilarining shaxsiy o‘zini-o‘zi qadrlashi va ularning yosh xususiyatlarini shakllantirish muammosiga bag‘ishlangan adabiyotlarning nazariy tahlili "kichik maktab o‘quvchilarining o‘zini-o‘zi qadrlashi" tushunchasining mazmunini aniqlashtirishga imkon berdi. Kichik maktab o‘quvchilarining o‘zini-o‘zi qadrlashi — bu shaxsning o‘z qobiliyatlari to‘g‘risidagi bilimlar tizimiga asoslangan holda, o‘z xatti-harakatlarini, ta’lim faoliyati jarayonini va natijalarini baholash zarurati va qobiliyatida namoyon bo‘ladigan shaxs sifatida talqin etiladi. Bu jarayon yoshga bog‘liq shaxsiy rivojlanish tizimi bilan belgilanadi va o‘z-o‘zini bilishning tashkiliy jarayoniga qaratilgan faoliyatni o‘z ichiga oladi.

Shunday qilib, o‘z-o‘zini hurmat qilishning shakllanishi boshlang‘ich maktab yoshining butun davriga hamroh bo‘ladi. Bu jarayonda bolalar o‘z harakatlari va operatsiyalarining bajarilishi, sifatini aniqlash yoki ularning to‘g‘riligini tekshirish uchun oldindan bajarilgan harakatlarni qayta ko‘rib chiqish orqali o‘zlarini baholashni o‘rganadilar. Bu esa bolalarning shaxsiy rivojlanishi va ijtimoiy munosabatlarni tushunishida muhim rol o‘ynaydi.

I.P.Podlasovning fikricha, kichik maktab yosh davridagi bolalar shaxsining shakllanishi kattalar (o‘qituvchilar) va tengdoshlar bilan yangi munosabatlar, yangi faoliyat va muloqot turlari, yaxlit tizimga jamoalarni kiritish ta’siri ostida sodir bo‘ladi. Kichik maktab yoshidagi bolalarda ijtimoiy hissiyotlar shakllanadi, ijtimoiy xulq malakalari rivojlanadi (jamoaviylik, xulqi uchun javobgarlik, o‘zaro yordam) [7,73].

N.V.Bordovskaya va A.A.Reanning ilmiy ishlarida bu yosh davrida shaxslararo munosabatlar, asosan, emotsional asosda qurilishi ta’kidlanadi. Odatda shaxslararo muloqot malakalari zaif rivojlangan bo‘ladi. Kichik maktab yoshidagi bolalar refleksiya, ijtimoiy mas’uliyat, moslashuvchanlik, ijtimoiy maqbul xulqni og‘zaki ifodalash qobiliyatining yuqori darajasini ifodalaydilar [3, 81]. Bundan tashqari, bu yosh davrida kattalar bilan ilk bahslar ham yuzaga keladi.

S.Freydning klassik psixoanalizida insonning xulq-atvori ongsiz instinktiv harakatlarga asoslangan bo‘lib, ular biologik ehtiyojlarni qondirish uchun turtki bo‘lib xizmat qilishi keltirilsa-da, zamonaviy tadqiqotchilar M.S.Yanitskiyning so‘zlariga ko‘ra, bir qator zamonaviy Freydning uch a’zoli shaxs tuzilishining har qanday elementi qadriyatlar manbayi va joylashuvi bo‘lib xizmat qilishi mumkinligi, G.Diligenskiy fikricha, super ego ijtimoiy me’yorlar va qadriyatlarni o‘z ichiga oladi, ego esa idning ongsiz stimullarini o‘stirish natijasi bo‘lgan individual qadriyatlarni o‘z ichiga olishi. Bunda ego qadriyatlari umume’tirof etilgan qadriyatlar tizimiga qaraganda "kuchliroq va haqiqiyroq" bo‘lishi. V.E.Chudnovskiyning tahlilicha, shaxsning ongsiz sohasidagi ko‘plab stimullar, o‘z navbatida, ongli ravishda qabul qilingan axloqiy qadriyatlarga asoslanishini ta’kidlaydilar [11].

Natija va tahlillar.

Tadqiqotimiz keltirilgan yondoshuvlarga asoslangan holda, kichik maktab yoshidagi o‘quvchilarning ijtimoiy me‘yorlar va qadriyatlar asosida o‘zini o‘zi adekvat baholashini aniqlash maqsadida V.G.Shur va S.G.Yakobson tomonidan ishlab chiqilgan bolaning o‘zini o‘zi qadrlash xususiyatlarini o‘rganishga qaratilgan “Zina” metodikasidan foydalanildi.

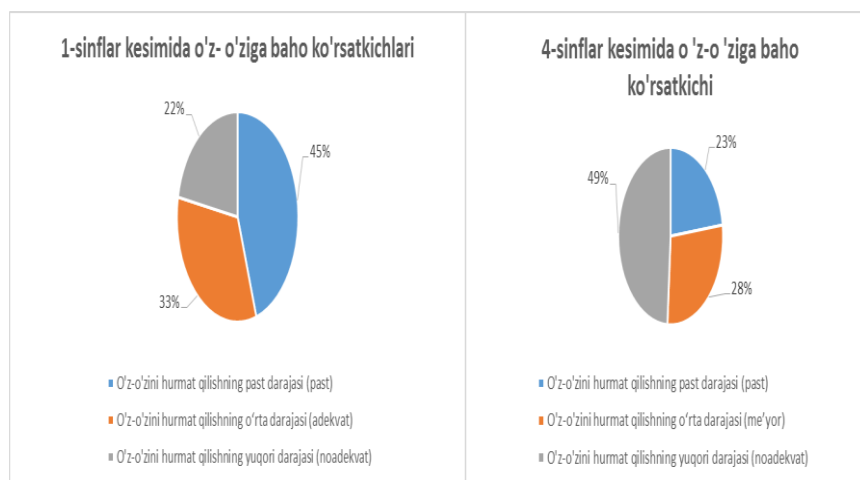
Metodika boshlang‘ich sinf o‘quvchilarning o‘zini o‘zi qadrlashini o‘rganishga qaratilgan bo‘lib, ushbu usul nafaqat psixologlar, balki o‘qituvchilar va ota-onalar uchun ham o‘z farzandini yaxshiroq bilish, uning o‘zini shaxs sifatida qanday baholashini tushunish, o‘quvchining o‘zini o‘zi qadrlashini aniqlash va olingan natijalar asosida zarur psixoprofilaktik va psixokorreksion tarbiya usullarini ishlab chiqish uchun imkoniyat yaratadi.

Tadqiqotimizda 150 nafar sinaluvchilar, ya‘ni kichik maktab yoshi birinchi va to‘rtinchi sinf o‘quvchilari ishtirok etib, ularning o‘ziga o‘zi bahosi yosh xususiyatlaridan kelib chiqqan holda muayyan darajada turlichaligi aniqlandi (1- jadval).

Kichik maktab o‘quvchilarining o‘zini o‘zi qadrlash ko‘rsatkichlari 1-jadval

Sinflar Ko‘rsatkichlar	O‘z-o‘zini hurmat qilishning past darajasi (past)	O‘z-o‘zini hurmat qilishning o‘rta darajasi (me‘yor)	O‘z-o‘zini hurmat qilishning yuqori darajasi (noadekvat)
1-sinflar kesimida	45%	33%	22%
4-sinflar kesimida	23%	28%	49%

Mazkur tadqiqotdan olingan natijalar shuni ko‘rsatadiki, kichik maktab yoshi o‘quvchilarining o‘z-o‘ziga bo‘lgan bahosi sinflar kesimida muayyan darajada farqli ko‘rsatkichlarga egaligi aniqlandi.



Mulohaza. Bunda o‘quvchining o‘zini qaysi darajaga qo‘yganiga e‘tibor berganimizda, asosan, sinaluvchilarimiz xarakter xususiyatlari va ijtimoiy-psixologik holatlaridan kelib chiqqan holda turlicha ko‘rsatkichlar bilan farqlandi. Tadqiqotda muayyan sinaluvchilar o‘zlarini "juda yaxshi" va xatto "juda yaxshi" bolalar darajasiga qo‘yishlari odatiy hisoblanadi. Past ko‘rsatkichga ega bo‘lgan sinaluvchilar pozitsiyasi adekvat bahoni emas, balki o‘ziga

nisbatan salbiy munosabatni, o‘z qobiliyatiga ishonchsizlikni anglatishi aniqlandi. Bu esa ularning shaxslararo munosabatlari va o‘quv faoliyati tizimida nisbatan qiyinchiliklarni kelib chiqishiga sabab bo‘ladi. Shuningdek, statistik ko‘rsatkichlarda 4-sinf o‘quvchilarining aksariyati o‘zlarini "yaxshi" deb hisoblaydilar va zinapoyaning yuqori pog‘onalariga qo‘yadilar. Bunga ularning yosh va individual xususiyatlari, tashqi obyektlarga nisbatan munosabatlari sabab bo‘lishi kuzatiladi.

Demak, kichik maktab yoshidagi o‘quvchilarda qadriyatli o‘z-o‘ziga bo‘lgan munosabat shakllanishi psixologik jihatdan juda muhimdir. Bu esa bolalarning o‘zini anglash darajasi va ijtimoiy munosabatlariga ta'sir qiladi. Ushbu jarayon, bolalarning shaxsiy rivojlanishi va ijtimoiy moslashuvi uchun juda muhimdir. Quyida bu jarayonning asosiy jihatlari keltirildi:

Kichik maktab yoshida bolalar o‘zlikni anglash jarayonida bo‘ladilar. Bu davrda ular o‘zlarini qanday ko‘rishlari, qobiliyatlarini qanday baholashlari va o‘zlariga nisbatan munosabatlarni shakllantiradilar. O‘zlikni anglash, bolalarning o‘ziga bo‘lgan ishonchiga ta'sir qiladi.

Kichik maktab yoshidagi bolalar ijtimoiy qadriyatlarni va axloqiy me'yorlarni o‘rganishda ota-onalari, o‘qituvchilari, do‘stlari va hayotiy tajribalaridan foydalanadilar. Ushbu jarayon ularning shaxsiy rivojlanishi va ijtimoiy moslashuvi uchun juda muhimdir. Ijobiy muhit va qo‘llab-quvvatlash bolalarning ijtimoiy qadriyatlarini shakllantirishda muhim ahamiyatga ega.

Do‘stlik, hamkorlik va raqobat kabi ijtimoiy munosabatlar kichik maktab yoshidagi bolalar uchun muhimdir. Ushbu munosabatlar orqali bolalar o‘z-o‘ziga bo‘lgan munosabatlarini yanada rivojlantiradilar. Do‘stlarining fikrlari va baholashlari bolalarning o‘ziga bo‘lgan munosabatini kuchaytirishi yoki pasaytirishi mumkin. Ushbu jarayonni to‘g‘ri boshqarish va qo‘llab-quvvatlash bolalarning shaxsiy rivojlanishiga va ijtimoiy hayotda muvaffaqiyatga erishishlariga yordam beradi.

Bolalar emotsional jihatdan rivojlanayotgan davrda, ularning hissiyotlari va his-tuyg‘ulari o‘z-o‘ziga bo‘lgan munosabatlariga ta'sir qiladi. O‘zini yaxshi his qilish, muvaffaqiyatlarga erishish va emotsional qo‘llab-quvvatlash bolalarning o‘z-o‘ziga bo‘lgan munosabatini ijobiy tomonga o‘zgartirishi mumkin.

Agar bolalarda psixologik muammolar (masalan, depressiya, xavotir) mavjud bo‘lsa, bu ularning o‘z-o‘ziga bo‘lgan munosabatiga salbiy ta'sir ko‘rsatishi mumkin. Bunday holatlarda professional yordamga murojaat qilish zarur.

Ota-onalar bolalarning qadriyatli o‘z-o‘ziga bo‘lgan munosabatini shakllantirishda muhim rol o‘ynaydilar. Ular bolalarga namuna bo‘lishlari, ularni qo‘llab-quvvatlashlari va mehr berish orqali ularning o‘z-o‘ziga bo‘lgan ishonchlarini oshirishlari mumkin. Ushbu jarayonni to‘g‘ri boshqarish va qo‘llab-quvvatlash bolalarning shaxsiy rivojlanishiga va ijtimoiy hayotda muvaffaqiyatga erishishlariga yordam beradi.

Xulosa. Kichik maktab yoshidagi o‘quvchilarda qadriyatli o‘z-o‘ziga bo‘lgan munosabatning shakllanishi ko‘plab psixologik omillarga bog‘liqdir. Ushbu jarayonni to‘g‘ri

boshqarish va qo‘llab-quvvatlash bolalarning shaxsiy rivojlanishiga va ijtimoiy hayotda muvaffaqiyatga erishishlariga yordam beradi. Bu borada amaliy psixologlardan oilaviy shaxslararo munosabatlar hamda ta‘lim tizimida shaxsni o‘z-o‘zini adekvat baholashga yo‘naltiruvchi psixoprofilaktik va psixokorreksion dastur va modellarni ishlab chiqish hamda tatbiq etish talab etiladi.

ADABIYOTLAR

1. Андрущенко, Т.Ю. Психологические условия формирования самооценки в младшем школьном возрасте [Текст] /Т.Ю.Андрущенко // Вопросы психологии. – М.: 2012. С.125
- 2.Божович, Л.И. Проблемы формирования личности [Текст]: Избранные психологические труды / Л.И.Божович. – М.: Институт практической психологии, Воронеж: НПО «МОДЭК», 1997. 276 с.
3. Бордовская Н.В., Реан. А.А. Педагогика. СПб.: Питер, 2001. 310 с. 81
4. Выготский Л.С. Педагогическая психология / под ред. Давыдова В.В. М.: Педагогика-Пресс,1996. С.132
- 5.Казаков, В.Г. Самооценка и направленность личности [Текст]: метод, пособие / В. Г. Казаков.- М.: Издательство ИПКИППОМО. –2012. С. 11
6. Олпорт Г. Личность в психологии: Пер. С англ. СПб.: Ювента, 1998. 345 с.
7. Подласый И.П. Педагогика начальной школы: учеб. для студ. пед. училищ и колледжей. М.: ВЛАДОС, 2004. С.399
8. Ралькова, Е.А. Формирование у учащихся готовности к самооценке учебных достижений в условиях стандартизации российского образования [Текст]: дис. канд. педаг. наук: 13.00.01/Ралькова Е.А.; Калуж. гос. пед. ун-т им. К.Э.Циолковского.- Калуга, 2011.
9. Фатуллаева, А.Т. Формирование самооценки как основа личностного становления в младшем школьном возрасте [Текст]: дис. ... канд. педаг. наук : 13.00.01 / Фатуллаева А.Т.; Дагестан. гос. пед. ун-т.- Махачкала, 2009. С.9-12
10. Эльконин, Д.Б. Избранные психологические труды. [Текст]/Д.Б.Эльконин. – М.: Педагогика, 2008; 115
11. Yanitskiy M.S., [Elektron resurs]: URL: [http://hpsy.ru / public/x2753.htm](http://hpsy.ru/public/x2753.htm) (oxirgi tahrir: 2014)
12. Isaxanova Moxidil Erkinovna “FORMATION OF SELF-ESTEEM IN SMALL SCHOOL-AGE STUDENTS”. GALAXY INTERNATIONAL INTERDISCIPLINARY RESEARCH JOURNAL (GIIRJ) ISSN (E): 2347-6915 Vol. 11, Issue 12, December (2023)



TALABALARDA ILMIY DUNYOQARASHNI SHAKLANTIRISHNING IJTIMOIY-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Saydullayev Djamoliddin Yaxshiboyevich

*Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta
tayyorlash va malakasini oshirish instituti Samarqand filiali
o'qituvchisi (PhD)*

Annotatsiya: Ushbu maqolada talabalarda ilmiy dunyoqarashni shakllantirishning ijtimoiy-psixologik xususiyatlari tahlil etiladi. Shuningdek, maqolada talabalarlarda ilmiy dunyoqarashni shakllantirish shaxsning tanqidiy fikrlash ko'nikmalarini, muammoni yechish qobiliyatlari va umumiy kognitiv rivojlanishdagi ahamiyati, o'z-o'zini anglashi, ilmiy faoliyat, ilmiy tafakkurning rivojlanishiga ta'siretuvchi turli omillarni o'rganish va bu dunyoqarashni shakllantirishning asosiystrategiyalari masalalari to'g'risida qarashlar qamrab olinadi.

Kalit so'zlar. dunyoqarash, ilmiylik, ilmiy dunyoqarashni shakllantirish, kognitiv rivojlanish, o'z-o'zini anglash.

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ НАУЧНОГО МИРОВОЗЗРЕНИЯ У СТУДЕНТОВ

Аннотация: В статье анализируются социально-психологические особенности формирования научного мировоззрения у студентов. В статье также рассматривается важность формирования научного мировоззрения у учащихся, их навыков критического мышления, способности решать проблемы, а также общее когнитивное развитие, самосознание, научная деятельность, а также изучение различных факторов, влияющих на развитие научного мышления, и основные стратегии формирования этого мировоззрения.

Ключевые слова. мировоззрение, научность, формирование научного мировоззрения, когнитивное развитие, самосознание.

SOCIAL-PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE FORMATION OF SCIENTIFIC OUTLOOK IN STUDENTS

Abstract: This article analyzes the socio-psychological features of the formation of a scientific worldview in students. The article also covers the importance of the formation of a scientific worldview in students in terms of critical thinking skills, problem-solving abilities and general cognitive development, self-awareness, scientific activity, the study of various factors

influencing the development of scientific thinking, and the main strategies for the formation of this worldview.

Keywords: worldview, scientificity, the formation of a scientific worldview, cognitive development, self-awareness.

Kirish. Jahonnong ilmiy markazlarida ta'lim sifatini oshirish, ilmiy dunyoqarashni shakllantirishga bag'ishlangan ko'plab zamonaviy ilmiy tadqiqotlar o'tkazilib, yechimlari ishlab chiqilgan bo'lsada, o'quv faoliyatining o'ziga xos mexanizmlari va turli guruhlardagi talabalarni o'qitishning individual psixologik xususiyatlarini o'rganish dolzarbligicha qolmoqda. Oliy ta'lim va ilmiy muassasalarida ilmiy dunyoqarash, mustaqil fikrlash, aqliy salohiyat muammolarini uning o'quv faoliyati muvaffaqiyatiga asos sifatida qaralib, uni intellektual shakllantirishga doir ilmiy tadqiqotlar olib borilmoqda. Global Creativity Index (GCI) ning hisobotida keltirilishicha ilmiy-amaliy, ijod sohasini qo'llab-quvvatlash darajasi yuqori bo'lgan mamlakatlarda ilmiy dunyoqarash shakllantirish ko'rsatkichi o'sganligi bilan tavsiflanadi. Bu borada, axborotlar tezkor almashinuvi, informatsion xilma-xillik sharoitida talabalar ta'limini tashkil etishda zamonaviy texnologiyalar asosidagi ta'limning modernizatsiyalashgan usullarini qo'llash, intellektual salohiyatini kuchaytirish orqali intellektual yoshlar jamoasini shakllantirish, iqtidorli talabalarni kompetentli etib tayyorlash, talabalar intellektini shakllantirishda o'quv maskanlarining ta'lim sharoitini o'zgartirib o'qitishni tashkil etishga yo'naltirilgan ijtimoiy-psixologik tadqiqotlarga alohida e'tibor qaratish zarurati kuzatilmoqda. [1].

Respublikamizda so'nggi yillarda yoshlar doimo davlat va jamiyat diqqat markazida ekanligi sababli mustahkam huquqiy asosga ega kuchli yoshlar siyosati olib borilmoqda. «O'quv dasturlari asosida bilim, malaka va ko'nikmalarni o'zlashtirishi, mashg'ulotlarda qatnashishi, ularga mustaqil tayyorgarlik ko'rishi, pedagog xodimlarning topshiriqlarini bajarishi shart» ekanligi ustuvor vazifa sifatida belgilangan. Bu borada, mamlakatimizda ilm-fanni yanada ravnaq toptirish, yoshlarimizni chuqur zamonaviy bilim, yuksak ma'naviyat va madaniyat egasi etib tarbiyalash, mustaqil fikrlaydigan yuqori malakali kadrlar tayyorlash jarayonini sifat jihatidan yangi bosqichga ko'tarish, oliy ta'limni modernizatsiya qilish, o'quv samaradorligi va talabalar o'zlashtirishini oshirishga qaratilgan psixologik taklif va tavsiyalar ishlab chiqish zarurati yuzaga kelmoqda. [2].

Adabiyotlar tahlili. Bizning tadqiqot ishimizda talabalarda ilmiy dunyoqarashni shakllantirishga oid ilmiy izlanishlar dunyoning ilmiy tadqiqot markazlari va oliy ta'lim muassasalari tomonidan olib borilgan izlanishlarninig empirik ma'lumotlari tahlili qilingan. Ilmiy dunyoqarashni shakllantirish muammosi o'zbek psixologlaridan B.S.Abdullayeva, Y.M.Asadov, M.G.Davletshin, Z.T.Nishonova, A.M.Nazarov, N.S.Safayev, R.I.Sunnatova, B.R.Qodirov, E.G'.G'oziyev va boshqalar bilan bir qatorda, Mustaqil Davlatlar Hamdo'stligi mamlakatlari va xorij olimlaridan K.A.Abulxanova-Slavskaya, A.B.Brushlinskiy, L.S.Vigotskiy, P.Y.Galperin, V.P.Deliya E.V.Sinisina, D.H.Dodd, R.E.Fancher, J.Gilford,

U.Neisser, W.Schneider, S.Spearman, E.P.Torrens, M.A.Wollach, N.Kogan hamda boshqalarning ilmiy izlanishlari tahlili berilgan.

Xorij olimlaridan A.Maslou, K.Rodgers, R.Bendler, D.Grinder, D.Karnegi, M.Atkinson, T.York, Ch.Gibson va S.Ranklin, Hansen, L.Stephen, P.A.Gore, A.Bandura, Z.Assadjioli, P.R.Pintrich, R.A.Kusurkar, T.H.Bailey, R.M.Ryan va boshqalarning ilmiy ishlarida talabaning shaxsiy, hissiy va kognitiv xususiyatlarini shakllantirish, o‘quv faoliyati ko‘rsatkichlari, o‘z-o‘zini o‘rganish qobiliyati, tashqi pedagogik-psixologik sharoitlarning ta’siri, ta’lim dasturi va o‘qituvchining kasbiy mahorati, tashqi qo‘shimcha tajribaning o‘quv jarayoniga ta’siri, o‘zlashtirishni pedagogik va psixologik mezonlari, o‘z bilim, ko‘nikma va mahoratlarini namoyish etish qobiliyatlari tahlil etilgan.

Tadqiqotimizning maqsadi talabalarda ilmiy dunyoqarashni shakllantirishning ijtimoiy-psixologik xususiyatlarini o‘rganish va amaliy tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Natija va muhokama.

Bizning tadqiqot ishimizda talabalarda ilmiy dunyoqarashni rivojlanishida yuzaga keluvchi muammolarni pedagogik-psixologik yechimlari hamda tadqiqot obyektlaridan olingan natijalarning qiyosiy tahlili keltirilgan.

Bugungi kunda talabalarni ilmiy dunyoqarash darajasini o‘rganish ularni o‘quv faolligini oshirish masalalariga alohida etibor qaratilmoqda. Shu sababli tadqiqot ishimizda talabalarni ilmiy faoliyatga keng jalb etish, qobiliyatlar tizimini shakllantirish milliy ta’lim tizimini jahonda munosib o‘z o‘rinni egallashga qaratilgan zamonaviy tizimni yaratish tadqiqotimizda ustuvor vazifalardan biri sifatida belgilangan. Bunday vazifalarni talabalarda bor imkoniyatni aniqlab, uni rivojlantirmasdan hal etib bo‘lmaydi. Shu boisdan, talabalarni fikrlash darajasiga ta’sir etuvchi omillar asosida ishlab chiqilgan ijtimoiy-psixologik so‘rovnomamiz orqali tajriba va nazorat guruhlaridagi talabalardan eksperimentdan oldin hamda keyingni natijalarni tahlillarini keltirdik.

1-jadval

Talabalardagi ilmiy dunyoqarash qobiliyatlari aniqlash so‘rovnomasi orqali olingan natijalar qiyosiy tahlili (n=220)

№	Omillar	Tajriba guruhi			p	Nazorat guruhi			p
		n ₁ =100				n ₂ =120			
		M1	M2	S		M1	M2	S	
1	Ilmiy fikrlash	10,3	13,6	2,1	0,05	11,1	11,3	1,4	0,14
2	Tanqidiy fikrlash	12,8	14,1	2,9	0,05	12,9	13,1	2,0	0,11
3	Mustaqil fikrlash	12,6	15,5	2,1	0,05	12,8	13,2	2,6	0,20
4	Amaliy fikrlash	11,2	13,4	1,5	0,05	11,9	12,1	2,7	0,14

Olingan natijalardan ko‘rinib turibdiki, biz tomonimizdan taklif etilgan rivojlantiruvchi dastur talabalarda ilmiy dunyoqarash xususiyatlariga ta’sir etuvchi omillarning namoyon etish darajasini rivojlanishiga olib kelishi kuzatilgan. So‘rovnomaizning dastlabki “ilmiy fikrlash” omilida ishonchli farqlar qayd etildi ($t=-2,3$; $p\leq 0,05$). Talabalarda muammolarni qanday hal qilish va qarorlar qabul qilish haqida ma’lumot berish uchun xulosalar chiqarish jarayoni, kognitiv jarayonlar hamda tafakkur uslublarining rivojlanganligidan dalolat beradi.

“Tanqidiy fikrlash” omilida ham ahamiyatli farqlar kuzatildi ($t=-2,7$; $p\leq 0,05$). Mazkur omilni rivojlanishi talabalardagi ilmiy dunyoqarash sifatlariga, axborotlarni qayta ishlashda faktlarni tahlil qilish, har qanday ilmiy-amaliy ma’lumotlarga sinchikovlik bilan etibor berish kabi sifatlar oshishiga ham olib kelar ekan. Bunda tashqari tanqidiy fikrlash ko‘nikmalarini samarali shakllantirish uchun ularni turli fanlar bo‘yicha integratsiya qilish, kasbiy faoliyat bilan o‘zaro bog‘lash maqsadga muvofiqdir. [3].

“Mustaqil fikrlash” omilida ham sezilarli darajada o‘rish bo‘lganligini ko‘rishimiz mumkin ($t=-2,9$; $p\leq 0,05$). Psixokorreksion dasturdan so‘ng talabalarda mustaqil qaror qabul qilish, o‘z ustida ishlash, o‘z qarashlarini ifodalashdagi dadillik, muvaffaqiyatga intilish, faoliyat natijasini baholashga adekvatlikni ortganligini bilan belginaladi.

So‘ngi “Amaliy fikrlash” omilida ham ishonchli farqlar aniqlandi ($t=-1,9$; $p\leq 0,05$). Mazkur holat amaliy fikrlash darajasi yuqori bo‘lgan o‘smirlarda muammoga nazariy jihatdan emas, balki amaliy ravishda yondashish, muhokama davomida mavzuga diqqat etibor qaratish, muammolarni nafaqat nazariy jihatdan balki, amaliy jihatlarini ham tahlil qila olish ko‘nikmasiga ega bo‘lishadi. Xulosa qilib aytadigan bo‘lsak, siniluvchilarimizda ilmiy dunyoqarash, o‘z ustida ishlash, faoliyatini rejalashtirish ko‘nikmalari ham sezilarli darajada ortganligi kuzatilgan. Nazorat guruhida esa natijalar orasidagi o‘zgarishlar ahamiyatli emasligi aniqlang. Mazkur ko‘rsatkichning o‘ziyoq psixologik trening dasturimizning samaradorlik darajasiniko‘rsatib beradi.

Nazorat guruhlarida esa mazkur mezonlar bo‘yicha yaqqol bir ko‘rinishdagi statistik tafovutlar aniqlanmadi. Olingan empirik ma’lumotlarning ishonchlili Styudent t-mezone bo‘yicha asoslandi. Ushbu tahlillar ko‘lami psixologik trening dasturlarining samaradorligidan dalolat beradi.

Xulosa. Talabalarda ilmiy dunyoqarashni shakllantirishning ijtimoiy-psixologik xususiyatlari o‘rganish bo‘yicha olib borilgan tadqiqot natijalari nazariy-amaliy jihatdan quyidagi xulosalarni shakllantirish imkonini berdi:

Talabalar ilmiy dunyoqarashini shakllantirish ta’lim samaradorligini aks ettiruvchi va nafaqat ta’lim sifatini baholashga qaratilgan, balki ta’limning tashqi va ichki xususiyatlarini ham o‘z ichiga olgan murakkab jarayondir, chunki u ta’lim sharoitlari va natijalarining xilma-xilligi, talabaning hissi, shu jumladan o‘quv natijalarining tuzilishini o‘zida namoyon etadi. Ijtimoiy-psixologik kategoriya sifatida “ilmiy dunyoqarash” ta’lim natijalarini tushunishga aynan mos keladi degan pozitsiyaga asoslanadi, chunki u ta’lim muvaffaqiyatiga yaxlit

yondashuvni, o‘quv maqsadlarini baholashni, psixologik, aqliy-aksiologik, axloqiy va dinamik yo‘nalishlarni o‘z ichiga olishi aniqlandi.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. O‘zbekiston Respublikasining 2020 yil 24 sentyabrdagi O‘RQ – 637-son “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonuni./ lex.uz
2. Дмитриева Е.В. Формирование профессионального педагогического мировоззрения будущего учителя - Автореферат: диссер ... кандидата педагогических наук. Волгоград – 2003, 89 С.
3. Nazarov A.M. “Talabalar ilmiy-innovatsion faoliyatini rivojlantirishning pedagogik-psixologik barqarorligi” Psixologiya fanlari doktori (DSc) dissertatsiyasi. – B. 2022. – 140 b.
4. Nishonova Z.T. Mustaqil ijodiy fikrlashni shakllantirishning psixologikasoslari: Psix.f.dok. dis.... - T., 2005.- 391 b.



TALABALIK DAVRIDA MULOQOTDAGI QIYINCHILIK VA SHAXS SIFATLARI O‘RTASIDAGI O‘ZARO ALOQADORLIGI MASALASI

Raximova E’tibor Rustamovna

Urganch davlat universiteti mustaqil tadqiqotchisi

Annotatsiya. Maqolada talabalik davrida muloqotdagi qiyinchiliklarni shakllanishiga shaxs sifatlarini ta’sirini o‘rganishga e’tibor qaratilgan. Bunda talaba shaxsi xos ijobiy sifatlarni tarkib topishi va uning asosiy ijtimoiy-psixologik mexanizmlari ko‘rsatib o‘tilgan. Shuningdek, talabalik davrida muloqotdagi qiyinchiliklarni namoyon bo‘lishiga shaxs sifatlarining ta’siri empirik nuqtai nazardan yoritib berilgan.

Kalit so‘zlar: shaxs, muomala, muloqotdagi qiyinchilik, shaxs sifatlari, motivasion soha, yosh inqirozi, qadriyatlar tizimi, hayotdagi qarashlari, muloqotchanlik-yopiqlik, hissiy barqarorlik-beqarorlik, hukmronlikka intilish-tobelik, o‘zini tuta bilish – ekspressivlik, ijtimoiy mardlik (dadillik-tortinchoqlik), ishonuvchanlik – shubhalanish, o‘ziga nisbatan ishonch – xavotirlanish.

ВОПРОС ВЗАИМОСВЯЗИ ЗАТРУДНЕНИЕ В ОБЩЕНИИ И КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ В СТУДЕНЧЕСКИЙ ПЕРИОД

Аннотация. В статье основное внимание уделяется изучению влияния личностных качеств на формирование трудностей в общении в студенческие годы. При этом показано формирование положительных качеств, присущих личности студента, и его основные социально-психологические механизмы. Также с эмпирической точки зрения освещено влияние личностных качеств на проявление трудностей в общении в студенческий период.

Ключевые слова: личность, общение, трудности в общении, личностные качества, мотивационная сфера, возрастной кризис, система ценностей, взгляды на жизнь, коммуникабельность-закрытость, эмоциональная стабильность-нестабильность, стремление к власти-подчинение, самообладание-экспрессивность, социальная смелость (смелость-застенчивость), доверчивость-сомнение, уверенность в себе-тревога.

THE ISSUE OF THE INTERRELATIONSHIP BETWEEN THE DIFFICULTIES OF COMMUNICATION AND PERSONALITY QUALITIES DURING STUDENT AGE

Abstract. The article focuses on studying the influence of personality traits on the formation of communication difficulties during student life. In this case, the formation of positive qualities inherent in the student's personality and its main socio-psychological mechanisms are shown. Also, from an empirical point of view, the influence of personality traits on the manifestation of difficulties in communication during student life is highlighted.

Keywords: personality, communication, difficulty in communication, personality traits, motivational sphere, age crisis, value system, life views, sociability-closeness, emotional stability-instability, striving for dominance-subordination, self-control-expressiveness, social courage (courage-shyness), trustfulness-suspicion, self-confidence-anxiety.

Zamonaviy dunyoda talabalik inson hayoti davri sifatida alohida o‘rin tutadi. Shubhasiz, har bir insonda bu davr o‘ta individual tarzda kechadi. Shu bois, shaxsning imkoniyatlar darajasini ochib beradi va insonning kattalar olamidagi o‘rnini belgilaydi. O‘z navbatida ko‘plab tadqiqotlarda talabalar o‘rtasida o‘tkazilgan so‘rovnomalarning natijalarini taqqoslab, shunday xulosaga kelish mumkinki, ularda bir qator umumiy psixologik xususiyatlar mavjud bo‘lib, ularni rivojlantirish orqali talabaning umumlashtirilgan ijtimoiy-psixologik portretini yaratish mumkin.

Zamonaviy talaba tushunchasining mazmunini quyidagicha izohlash maqsadga muvofiqdir. Jumladan, keyingi intellektual rivojlanish uchun katta imkoniyatlarga ega bo‘lgan va zamonaviy jamiyatning, xususan, 17 yoshdan 25 yoshgacha bo‘lgan insonlarning eng muhim aqliy salohiyatini belgilab beruvchi yoshlar, alohida ijtimoiy guruh - talabalardir. G.A.Melekesovning ta’kidlashicha, “Talabalik davri - bu hayotga bo‘lgan o‘z qarashlarini va individual hayot tarzini aniqlash va amalga oshirishda haqiqiy mualliflikni shakllantirishning boshlanishidir” [3].

O‘z navbatida, talabalik yosh inqirozi - yangi ijtimoiy rollarga moslashish davri sifatida namoyon bo‘ladi. Xususan, jamiyatda shaxsning mavqeini mustahkamlaydigan, o‘z ustida shaxsiy ish olib boradigan, o‘z javobgarligining yangi darajasiga, o‘zini o‘zi tashkil etishning yangi talablariga, kelajakda o‘z imkoniyatlarini muvaffaqiyatli va to‘g‘ri ro‘yobga chiqarish uchun zarur bo‘lgan o‘quv mehnatining nafaqat aqliy chegarasi bilan maktab mehnatidan farq qiladigan yangi sharoitlariga, lekin ta’limni davom ettirish muhim ijtimoiy, ma’naviy va psixologik qadriyat ekanini talabaning o‘zi ham tushunadi.

Bugungi kunda talabalarning ijtimoiy tarkibi yetarlicha xilma-xil bo‘lib, kunduzgi ta’lim shaklida o‘qiyotgan, ota-onalarining to‘liq ta’minotida bo‘lgan oddiy talabalar, shuningdek, sirtqi va kechki ta’lim shaklida o‘qiyotgan, farzandlari, oilasi, ishi bor, xususiy tadbirkorlik bilan shug‘ullanayotgan talabalar hisoblanadi. Navbatdagi muhim guruh oliy ma’lumotli yoki ilmiy darajaga ega mutaxassislar oilasidan chiqqan talabalar, shuningdek, ota-onalari turli sohalarda xususiy biznes bilan shug‘ullanadigan oilalardan chiqqan talabalar vakillaridir.

Talabalar hayotining boy mazmuni zamonaviy jamiyat sharoitida zarur bo‘lgan ta’lim, kasbiy tayyorgarlik va qayta tayyorlash muddatlarini kengaytirish bilan ham, zamonaviy

jamiyatda yoshlarga bo‘lgan alohida munosabat bilan ham bog‘liq. Inson faoliyatining ko‘plab nufuzli turlari muhim yosh cheklovlarini o‘z ichiga oladi va ijtimoiy ongda yoshlik bilan uzviy bog‘liq bo‘ladi.

Yoshlikda inson ijodiy faoliyatga, o‘zi uchun yangi g‘oyalarni aniqlashga eng qobiliyatli, maksimal darajada ishchan bo‘ladi. Shuning uchun zamonaviy fan va texnika taraqqiyoti haqidagi tasavvurlar ko‘p jihatdan yoshlar bilan bog‘liq. Ikkinchi tomoni - ko‘proq psixologik - mafkura va dunyoqarashni o‘zida mujassam etadi.

XX asrning o‘rtalariga qadar yoshlar dunyoqarashi keng ko‘lamli ijtimoiy va madaniy jarayonlarga bu qadar faol va yaqqol ta’sir ko‘rsatmagan. Yoshlar va kattalar jamoasi o‘rtasidagi munosabatlarda mafkuraviy va psixologik to‘ntarish XX asrning 60-70 yillarida sodir bo‘ldi. Talabalar inqilobi, rasmiy mafkuralar, madaniy va diniy qoidalarni inkor etish shu qadar keng ko‘lam kasb etdiki, bu yoshlarning ham, keksa avlodning ham o‘zini o‘zi anglashida sezilarli o‘zgarishlarni paydo bo‘lishiga olib keldi. 70 yillar oxiriga kelib ehtiroslar oqimi tinchlanib, yoshlar modasi turli ko‘rinishlariga ega bo‘ldi. Ammo bu burilishning izlari ijtimoiy-yosh stratifikatsiyasida va uni o‘rganuvchi fanlarda, xususan, psixologiya va sosiologiyada saqlanib qolgan.

Ye.V. Shchepkina MDU talabalarida motivasiya namoyon bo‘lishining tarixiy-sosiologik o‘rganish natijasida quyidagilarni ta’kidlaydi:

- 20-40 yillardagi o‘qish motivlari orasida yoshlarning bilimga, madaniy qadriyatlarga intilishi, o‘qishga bo‘lgan qiziqishi alohida ajralib turardi. Bu yillarda yoshlar oliy o‘quv yurtlariga yuqori bilim olish uchun bordilar;

- 50-60 yillarda - yalpi sanoatlashtirish davrida motivlar texnologik tushunchaga asoslangan;

- 70 yillarda kasb egallash motivi yetakchi bo‘lgan;

- 80 yillarda qiziqarli mazmunli ish bilan shug‘ullanish va o‘z qobiliyatlarini to‘liq qo‘llash imkoniyati, shuningdek, jamoada hurmat qozonish imkoniyati yuqori baholangan;

- 90 yillar boshida oliy o‘quv yurtini tamomlaganlik to‘g‘risidagi diplomni olish istagi yetakchi motiv bo‘lgan;

- 1994 yildayoq motivlar tuzilishi o‘zgarmoqda. Yuqori ma’lumotli, madaniyatli inson bo‘lish (58%), hayotda muvaffaqiyatga erishish (54%), karera qilish (37%), muayyan ijtimoiy mavqega ega bo‘lish (20%) qadriyatlari yetakchilik qilmoqda [2].

Shuni ta’kidlash kerakki, hozirgi talabalar avlodi o‘z o‘tmishdoshlaridan ancha farq qiladi. Zamonaviy talabalar industrial jamiyatdan axborot va ijtimoiy-iqtisodiy islohotlarga o‘tish jarayonida voyaga yetdilar.

Shu tufayli yosh avlod o‘zgaruvchan sharoitlarga yuqori darajada moslashuvchanlik va shu bilan birga ularning salbiy komponentlariga ta’sirchanlik xususiyatiga ega. Shundan kelib chiqib, talaba shaxsining qadriyatli-motivatsion shkalasi quyidagi sifatlar bilan ifodalanadi: ishbilarmonlik, tanqidiylik, tashabbuskorlik, ijodkorlik, shuhratparastlik, mehnatsevarlik,

rahmdillik, mas’uliyatlilik, punktuallik, vatanparvarlik, katta avlodga hurmat (umuminsoniy axloqiy qadriyatlar) ikkinchi darajaga tushib qolgan.

Talabalik davrining asosiy psixologik xususiyatlaridan biri kelajakka intilishdir. Talaba shaxsini rivojlantirishning muhim omili hayotiy rejalarini tuzish va amalga oshirishdir.

Shunday qilib, talabalik davrining markaziy psixologik ta’limi o‘z taqdirini o‘zi belgilashga intilish va kelajak uchun hayotiy rejalar tuzishdir. Ta’lim jarayonida talaba shaxsining qadriyatli o‘zini o‘zi belgilashi A.V. Kiryakovning tadqiqotlariga ko‘ra, bosqichma-bosqich amalga oshiriladi:

I. Shaxs tomonidan jamiyat qadriyatlarini o‘zlashtirish: talabaning o‘z dunyoqarashini shakllantirish jarayoni, “Olam qiyofasi” qadriyatli mexanizmlar natijasi sifatida: izlash - baholash.

II. Jamiyatning qadriyatlarini o‘zgartirish va qadriyatlar olamida o‘zini anglash: talabaning sub’yektiv fikriga, uning o‘ziga xosligiga asoslanadi. Natijada “Men obrazi” shakllanadi: “Men – realman”, “Men – idealman”, “Men – konsepsiya” bo‘lib, baholash - tanlash qadriyatli mexanizmlarining in’ikosi hisoblanadi.

III. Jamiyatning bilimlari, me’yorlari va ko‘rsatmalari asosida o‘z hayotiy pozitsiyasini loyihalash va qurish: talabaning qadriyat yo‘nalishlarini shakllantirish jarayonining yakuniy bosqichi bo‘lib, u hayotiy pozitsiyalarning rivojlanishini ta’minlaydi, chunki bu yerda xulosa qadriyat mexanizmlarining ishlashi jarayonida “Kelajak obrazi” hisoblanadi: tanlov – proyeksiya [4].

Talabalikning o‘ziga xos xususiyatlaridan yana biri obro‘-e’tibor va talabchanlik kabi muhim omil hisoblanadi. Jumladan, bir necha yil oldin universitetlarning yuridik fakultetlariga kirishni xohlovchilar soni boshqa fakultetlarda ajratilgan o‘rinlar sonidan bir necha baravar ko‘p edi. Shuningdek, ushbu masalada, bugungi kunda universitetni tanlashda uning ahamiyati muhimdir. Bu esa talabalik davri psixologiyasining o‘ziga xos xususiyatlari shakllanishini oldindan belgilab beradi.

Yoshlarning kasbiy rejalariga turli omillar ta’sir ko‘rsatadi: ota-onalar, o‘qituvchilar, do‘stlarning fikrlari, kitoblar, ko‘rsatuvlar va boshqalar. Biroq, boshqa tomondan, oliy ma’lumot olishga bo‘lgan umumiy intilish shaxsiy intilishlar va fazilatlarni unchalik xolisona baholamaslikka olib keladi. Shuning uchun ko‘pchilik “vaziyatga bog‘liqlik” tamoyiliga amal qiladi. Ya’ni, oliy ma’lumotning mavjudligi alohida ta’lim oluvchi uchun tanlangan kasbning dolzarbligidan muhimroq hisoblanadi. Qaysi universitetda bo‘lishidan qat’i nazar, o‘qishga kirish uchun ham xuddi shu tamoyil asosida universitet tanlanadi. Ammo talaba uchun uning hayotining asosiy mashg‘uloti o‘quv-kasbiy faoliyatdir. Shuning uchun o‘qishga munosabat ko‘rsatkichlari, uning muvaffaqiyati, o‘quv faoliyati motivlari shaxsning ijtimoiy shakllanishi uchun eng muhim mezonlardir.

Abituriyentlarni oliy o‘quv yurtlariga qabul qilishda katta tanlov bo‘lishiga sabab, aksariyat maktab o‘quvchilari uchun oliy ta’lim juda yuqori qadriyat hisoblanadi. Universitetlarga kirishda turli maktablarda dars berishdagi barcha xatolar aniqlanadi.

Universitetlarning muvaffaqiyati turli fakultetlarga qabul qilingan talabalarning sifatiga bevosita bog‘liq. Shuni e‘tiborga olish kerakki, talabaning ta‘limning dastlabki bosqichida bo‘lajak mutaxassislik, zarur qobiliyat va ko‘nikmalar, faoliyat xarakteri, mutaxassisga qo‘yiladigan ijtimoiy va psixologik talablar haqida to‘liq ma‘lumotga ega bo‘lmasligi natijasida tanlangan kasbdan ko‘ngli qoladi. Shuningdek, bugungi kunda mehnat bozori mutaxassisga nisbatan ancha qat‘iy talablarni shakllantirdi. Bu esa u yoki bu lavozimga talablar darajasi o‘rtasida katta raqobatbardoshlikni ta‘minlaydi. Shuning uchun zamonaviy mutaxassis nafaqat texnik ko‘nikmalarga, balki harakatchanlik, tashabbuskorlik, tadbirkorlik, mustaqillik, g‘ayrat kabi shaxsiy fazilatlarga ham ega bo‘lishi kerak.

Ilmiy adabiyotlarda ta‘kidlanishicha, shaxs munosabatida talaba yoshi axloqiy va estetik his-tuyg‘ularning faol rivojlanishi, dunyoqarash pozitsiyasini, xarakterning shakllanishi va barqarorlashuvi va, ayniqsa, katta yoshli insonning fuqarolik, ijtimoiy-siyosiy, kasbiy, mehnat, oilaviy kabi ijtimoiy rollarining to‘liq majmuasini egallash davri sifatida alohida ahamiyatga ega. Bunda talabaning yangicha tafakkuri - bu zamonaviy dunyoqarash, aniq dunyoqarash pozitsiyasi shakllanadi.

Mustaqil, axloqiy va mas‘uliyatli xulq-atvor talabaning muayyan fazilatlarga ega bo‘lishini taqozo etadi:

- onglilikning yuqori darajasi;
- murakkab hayotiy vaziyatlarda to‘g‘ri yo‘l topa olish;
- boshqa odamlar bilan aloqa o‘rnatish qobiliyati;
- o‘z xulq-atvorlarini boshqarish odati;
- mas‘uliyatli qarorlar qabul qilish qobiliyati [1].

Dinamik hayot shaxsning axloqiy ishonchliligiga yuqori talablar qo‘yadi, u eng murakkab, kutilmagan vaziyatlarda muammoni hal qilish uchun eng maqbul insonparvar tanlovni amalga oshirishi kerak. Talabaning axloqiy tarbiyasi qadriyatli yo‘nalishlar, hayotiy rejalar, maqsadlar, ideallar va intilishlar, muloqot madaniyatini ishlab chiqishni nazarda tutadi.

O‘z navbatida, iqtisodiy muammolarni hal qilish ko‘pincha odamlarning ma‘naviy jihatdan tayyor emasligiga duch keladi. Har bir talabada mas‘uliyatning to‘liqligi, ijtimoiy faollik, o‘zini o‘zi tarbiyalash va o‘zini o‘zi tashkil etish qobiliyatini tarbiyalash shaxsni shakllantirishning muhim omilidir. Talaba o‘z majburiyatlarining ijtimoiy ahamiyatini qanchalik chuqur anglasa, uning ijtimoiy yetuklik darajasi shunchalik yuqori bo‘ladi.

Talaba-yoshlar muhim ijtimoiy guruh, jamiyatning ijtimoiy-iqtisodiy va ma‘naviy-axloqiy rivojlanishiga ta‘sir ko‘rsatuvchi muhim kuchdir. Motivatsiyaning, butun qadriyat yo‘nalishlari tizimining o‘zgarishi, bir tomondan, kasbiylashuv bilan bog‘liq maxsus qobiliyatlarning jadal shakllanishi, boshqa tomondan, bu yoshni shaxs shakllanishining markaziy davri sifatida ajratib ko‘rsatadi.

Bugungi kunda talaba-yoshlarga, bir tomondan, ichki kasbiy motivatsiyaning yetarli emasligi, ikkinchi tomondan, kuchli hissiy ta‘sirchanlik, tanlangan kasbda o‘zini namoyon qilish, o‘zini o‘zi namoyon qilish istagi xosdir. Bu borada talabalarning kasbiy faoliyatga

tayyorgarligini shakllantirishning pedagogik-psixologik usullari alohida dolzarblik kasb etadi. Binobarin, hamkorlikdagi harakatlar natijasidagina talaba ijtimoiy qadriyatlarning tashuvchisi, pirovardida esa o‘zini o‘zi anglash va kasbiy mas’uliyati rivojlangan ijtimoiy foydali shaxsga aylanishi mumkin.

Ma’lumki, talabalik davrida shaxs sifatlarini shakllanishi o‘ziga xos ahamiyatga ega bo‘lib, unda yosh, jins hamda atrofdagi insonlarning ta’siri muhim ahamiyat kasb etadi. Shu o‘rinda talaba shaxsida muloqotdagi qiyinchiliklarni namoyon bo‘lishiga shaxs sifatlarini ta’sirini o‘rganish muhim hisoblanadi. O‘z navbatida mazkur hodisalar o‘rtasidagi o‘zaro aloqadorligi masalasini tekshirishga muvaffaq bo‘lindi. Buning uchun sinalluvchilar guruhida “Muloqotdagi psixologik qiyinchiliklarni diagnostika qilish” metodikasi (V.A. Labunskaya tomonidan ishlab chiqilgan) va “Shaxs sifatlarini o‘rganish” so‘rovnomalaridan (Kettell tomonidan ishlab chiqilgan) foydalanildi. Tadqiqot jarayonida to‘plangan ma’lumotlar miqdor va sifat jihatidan tahlil qilinib, jadvallarda aks ettirildi.

1-jadval

3-kurs talabalarida muloqotdagi qiyinchilik va shaxs sifatleri o‘rtasidagi interkorrelyatsion aloqadorlik

Muloqotdagi qiyinchiliklarning tarkibiy qismlari	Ifodali nutq	Ijtimoiy-persyeptiv xususiyatlar	Muloqot munosabatlari	Hamkorlik ko‘nikmalari	Muloqot shartlari
Muloqotchanlik-yopiqlik	0,28**	0,29**	0,47**	0,44**	0,24**
Hissiy barqarorlik-beqarorlik	-0,18**	-0,13*	-0,31**	-0,22*	-0,22*
Hukmronlikka intilish-tobelik	-0,08*	0,12**	-0,10**	0,11**	-0,29**
O‘zini tuta bilish - ekspressivlik	0,14**	0,13*	0,10*	0,30**	0,21**
Ijtimoiy mardlik (dadillik-tortinchoqlik)	0,27**	0,36**	0,19*	0,16*	-0,02
Ishonuvchanlik – shubhalanish	-0,26**	-0,39**	-0,34**	-0,07	0,08
O‘ziga nisbatan ishonch – xavotirlanish	-0,18*	-0,12*	-0,04	0,20**	0,22**

Jadval natijalariga ko‘ra, muloqotchanlik-yopiqlik ifodali nutq bilan ($r=0,28$; $p\leq 0,01$), ijtimoiy-persyeptiv xususiyatlar bilan ($r=0,29$; $p\leq 0,01$), muloqot munosabatlari bilan ($r=0,47$; $p\leq 0,01$), hamkorlik ko‘nikmalari bilan ($r=0,44$; $p\leq 0,01$), muloqot shartlari bilan ($r=0,24$; $p\leq 0,01$) yuqori darajada ahamiyatli bog‘liqlikka ega ekanligi aniqlandi. Hissiy barqarorlik-beqarorlik ifodali nutq bilan ($r=-0,18$; $p\leq 0,01$), muloqot munosabatlari bilan ($r=-0,31$; $p\leq 0,01$)

yuqori darajada qarama-qarshi ahamiyatli bog‘liqlikka ega ekanligi ma’lum bo‘ldi. O‘z navbatida hissiy barqarorlik-beqarorlik ijtimoiy-persyeptiv xususiyatlar bilan ($r=-0,13$; $p\leq 0,05$), hamkorlik ko‘nikmalari bilan ($r=-0,22$; $p\leq 0,05$), muloqot shartlari bilan ($r=-0,22$; $p\leq 0,05$) o‘zaro ahamiyatli darajada ontogenetik munosabatga ega ekanligi ma’lum bo‘ldi.

Hukmronlikka intilish-tobelik ijtimoiy-persyeptiv xususiyatlar bilan ($r=0,12$; $p\leq 0,01$), hamkorlik ko‘nikmalari bilan ($r=0,11$; $p\leq 0,01$) yuqori darajada o‘zaro ahamiyatli bog‘liqlikka ega ekanligi aniqlandi. Shuning bilan birga hukmronlikka intilish-tobelik ifodali nutq bilan ($r=-0,08$; $p\leq 0,05$), muloqot munosabatlari bilan ($r=-0,10$; $p\leq 0,01$), muloqot shartlari bilan ($r=-0,29$; $p\leq 0,01$) o‘zaro qarama-qarshi ahamiyatli aloqadorlikka ega ekanligi kuzatildi. O‘zini tuta bilish – ekspressivlik ifodali nutq bilan ($r=0,14$; $p\leq 0,01$), hamkorlik ko‘nikmalari bilan ($r=0,30$; $p\leq 0,01$), muloqot shartlari bilan ($r=0,21$; $p\leq 0,01$) yuqori darajada, ijtimoiy-persyeptiv xususiyatlar bilan ($r=0,13$; $p\leq 0,05$), muloqot munosabatlari bilan ($r=0,10$; $p\leq 0,05$) o‘zaro ahamiyatli aloqadorlikka ega ekanligi ma’lum bo‘ldi. Ijtimoiy mardlik (dadillik-tortinchoqlik) ifodali nutq bilan ($r=0,27$; $p\leq 0,01$), ijtimoiy-persyeptiv xususiyatlar bilan ($r=0,36$; $p\leq 0,01$) yuqori darajada, muloqot munosabatlari bilan ($r=0,19$; $p\leq 0,05$), hamkorlik ko‘nikmalari bilan ($r=0,16$; $p\leq 0,05$) o‘zaro ahamiyatli bog‘liqlikka ega ekanligi kuzatildi. O‘z navbatida ijtimoiy mardlik (dadillik-tortinchoqlik) muloqot shartlari bilan o‘zaro aloqadorlikka ega bo‘lmasdan alohida hodisa ekanligi qayd etildi.

Ishonuvchanlik – shubhalanish ifodali nutq bilan ($r=-0,26$; $p\leq 0,01$), ijtimoiy-persyeptiv xususiyatlar bilan ($r=-0,39$; $p\leq 0,01$), muloqot munosabatlari bilan ($r=-0,34$; $p\leq 0,01$) yuqori darajada qarama-qarshi aloqadorlikka ega ekanligi aniqlandi. Shuning bilan birga ishonuvchanlik – shubhalanish hamkorlik ko‘nikmalari, muloqot shartlari bilan o‘zaro bog‘liqlikka ega bo‘lmasdan mustaqil hodisa ekanligi kuzatildi.

O‘ziga nisbatan ishonch –xavotirlanish hamkorlik ko‘nikmalari bilan ($r=0,20$; $p\leq 0,01$), muloqot shartlari bilan ($r=0,22$; $p\leq 0,01$) yuqori darajada ijobiy, ifodali nutq bilan ($r=-0,18$; $p\leq 0,05$), ijtimoiy-persyeptiv xususiyatlar bilan ($r=-0,12$; $p\leq 0,05$) o‘zaro ahamiyatli qarama-qarshi munosabat mavjudligi aniqlandi. O‘z navbatida o‘ziga nisbatan ishonch –xavotirlanish muloqot munosabatlari bilan bog‘liqlikka ega bo‘lmasdan alohida hodisa ekanligi ma’lum bo‘ldi.

Keltirilgan fikrlardan ko‘rinadiki, talabalik davrida muloqotdagi qiyinchilik va shaxs sifatleri o‘rtasida o‘zaro differensial farqli jihatlar ko‘zga tashlanadi. Shunga muvofiq quyidagi xulosalarni shakllantirish maqsadga muvofiq hisoblanadi.

-talabalik davrida shaxs sifatlerini shakllanishi ulardagi o‘quv-kasbiy faoliyatga tayyorgarlik negizida amalga oshirilishi mumkin;

-talabalik davrida muloqotdagi qiyinchiliklarni yuzaga kelishi muloqotchanlik-yopiqlik, hissiy barqarorlik-beqarorlik, hukmronlikka intilish-tobelik, o‘zini tuta bilish – ekspressivlik bilan o‘zaro ahamiyatli bog‘liqlikka ega ekanligi qayd qilindi;

-ijtimoiy mardlik (dadillik-tortinchoqlik), ishonuvchanlik – shubhalanish, o‘ziga nisbatan ishonch –xavotirlanish kabi shaxs sifatlarni talabalik davrida namoyon bo‘lishi muloqotdagi qiyinchiliklarni rivojlanishiga to‘sqinlik qiluvchi omil ekanligi ko‘rsatib o‘tilgan.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Божович Л.И. Этапы формирования личности в онтогенезе. Психология подростка. Хрестоматия / сост. Ю.И. Фролов, — М., 1997.
2. Величко Е. В. Психолого-педагогическое сопровождение профессионально-личностного развития студентов в период обучения в колледже .Е. В. Величко // Психологические науки: теория и практика: материалы междунар. науч. конф. (г. Москва, февраль 2012 г.). — М.: Буки-Веди, 2012.
3. Дроздова Т.А. Психология личности. Оценка деловых, личностных качеств работника. М., 1989.
4. Психология и педагогика: учеб. пособие для студентов вузов / А. А. Реан, Н. В. Бордовская, С. И. Розум. — СПб. [и др.] : Питер, 2005.

QO‘QON DAVLAT
PEDAGOGIKA INSTITUTI
ILMIY XABARLARI
(2025-yil 4-son)



PSIXOLOGIYA
PSYCHOLOGY

UDK 37.02

ORCID ID: [0009-0004-8556-1225](https://orcid.org/0009-0004-8556-1225)

TALABALARDA ILMIY DUNYOQARASHNI SHAKLLANTIRISH MUAMMOSINING IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK ADABIYOTLARDA YORITILISHI

Esanboyev Qahramon O‘ktamovich

Samarqand iqtisodiyot va servis instituti o‘qituvchisi

Samarqand davlat universiteti doktoranti

science_qahramon@mail.ru

+99891 4880303

Annotatsiya: Ushbu maqolada talabalar ilmiy dunyoqarashini shakllantirish muammosining ijtimoiy-psixologik adabiyotlarda yoritilishi tahlil qilinadi. Ilmiy dunyoqarash shaxsning atrof-muhit va jamiyatga nisbatan obyektiv, tizimli yondashuvini shakllantirishda muhim omil hisoblanadi. Tadqiqotda ilmiy dunyoqarashning tarkibiy qismlari, unga ta’sir etuvchi omillar hamda uni rivojlantirishning metodik asoslari haqida fikr yuritiladi. Shuningdek, ijtimoiy-psixologik adabiyotlarda keltirilgan konsepsiyalar va yondashuvlar tahlil qilinib, ularning o‘qitish jarayoniga ta’siri o‘rganiladi.

Kalit so‘zlar: Ilmiy dunyoqarash, talaba, ijtimoiy-psixologik yondashuv, bilim, tafakkur, ta’lim metodlari.

COVERAGE OF THE PROBLEM OF THE FORMATION OF A SCIENTIFIC WORLDVIEW IN STUDENTS IN SOCIO-PSYCHOLOGICAL LITERATURE

Annotation: This article analyzes the issue of shaping students' scientific worldview as covered in socio-psychological literature. A scientific worldview is crucial for developing an objective and systematic approach to the environment and society. The study discusses the components of a scientific worldview, influencing factors, and methodological foundations for its development. Additionally, various concepts and approaches presented in socio-psychological literature are examined, highlighting their impact on the educational process.

Key words: Scientific worldview, student, socio-psychological approach, knowledge, thinking, teaching methods.

ОСВЕЩЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ НАУЧНОГО МИРОВОЗЗРЕНИЯ У СТУДЕНТОВ В СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЕ

Аннотация: В данной статье анализируется проблема формирования научного мировоззрения у студентов в свете социально-психологической литературы. Научное мировоззрение играет важную роль в формировании объективного и системного подхода к окружающей среде и обществу. В исследовании рассматриваются составляющие научного мировоззрения, факторы, влияющие на его развитие, а также методические основы его формирования. Кроме того, анализируются концепции и подходы, представленные в социально-психологической литературе, и их влияние на процесс обучения.

Ключевые слова: Научное мировоззрение, студент, социально-психологический подход, знания, мышление, методы обучения.

KIRISH.

Yosh oilalarda ijtimoiy intellekt shakllanishining psixologik determinantlarini shakllantirish shaxsning tanqidiy fikrlash ko‘nikmalarini shakllantirish, muammoni yechish qobiliyatlari va umumiy kognitiv rivojlanishdagi ahamiyati tufayli ijtimoiy-psixologik adabiyotlarda qiziqish uyg‘otadigan mavzu bo‘lib kelmoqda. Tadqiqotchilar talabalarda ilmiy tafakkurning rivojlanishiga ta‘sir etuvchi turli omillarni o‘rganib chiqdilar va bu dunyoqarashni shakllantirishning asosiy strategiyalarini aniqlashgan.

Qiziqish odamlarni yangi ma‘lumotlarni izlashga, savollar berishga va murakkab g‘oyalar bilan shug‘ullanishga undaydigan asosiy xususiyat sifatida ko‘riladi. Talabalarlarni qiziquvchanlikka va atrofdagi dunyoni o‘rganishga undash orqali o‘qituvchilar ularga tanqidiy va tahliliy fikrlash qobiliyatlarini shakllantirishga yordam beradi.

Adabiyotda ta‘kidlangan yana bir muhim jihat – ilmiy savodxonlikni oshirishdir. Ilmiy savodxonlik deganda shaxsning asosiy ilmiy tushunchalar, tamoyillar va usullari tushuniladi. Talabalarlarga ilmiy uslub, eksperimental dizayn va dalillarga asoslangan fikr yuritishning ahamiyati haqida o‘rgatish orqali o‘qituvchilar axborotni tanqidiy baholash va asosli qarorlar qabul qilish uchun zarur bo‘lgan ko‘nikmalarni shakllantirishga yordam beradi.

Bundan tashqari, ijtimoiy-psixologik adabiyotlarda talabalarlarni tavakkal qilishga, xato qilishga va muvaffaqiyatsizlikdan saboq olishga undaydigan qo‘llab-quvvatlovchi o‘quv muhitini yaratish muhimligi ta‘kidlanadi. Tajriba va izlanish madaniyatini tarbiyalash orqali o‘qituvchilar talabalarlarda qiyinchiliklarni yengib o‘tishda muvaffaqiyatga erishish uchun zarur bo‘lgan chidamlilik va qat‘iyatni shakllantirishga yordam berishi mumkin.

Ijtimoiy ong va ijtimoiy g‘oyalar, qarashlar va kayfiyatlar esa “jamiyat taraqqiyoti jarayonida shakllangan ma‘lum tarixiy sharoitlarda yashab, harakat qiladigan aniq kishilarning g‘oya va qarashlari”dan boshqa narsa emas. Teskari ta‘sir ehtimoli, xususan, ijtimoiy ong

birlamchi bo‘lib, bir jamiyatni boshqasidan ajratib turadigan ma‘lum me‘yorlar, qoidalar, urf-odatlar va an‘analarni individual ongga yetkazishi bilan bog‘liq.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA.

Hayotning alohida sub‘ektlari - ong tashuvchilari haqida mulohaza yuritishni K.Levinning fikri bilan to‘ldirish mumkin, u shaxsiy ongga yangi fazilatlarni kiritish juda ko‘p mehnat talab qiladigan va qiyin jarayon ekanligini ta‘kidlaydi [1].

Shaxs dunyoqarashining rivojlanishi doimo jamiyatdagi ijtimoiy-siyosiy jarayonlar bilan chambarchas bog‘liqdir. Zamonaviy ta‘lim holatining o‘ziga xos xususiyati - bilim paradigmasining shaxsga yo‘naltirilganligiga o‘tishi, bu barcha asosiy pedagogik ko‘rsatmalarni, shu jumladan talabalarining dunyoqarashni shakllantirishda qayta ko‘rib chiqishni talab qiladi. Har bir davr ijtimoiy tuzilishga, fan va ta‘limning rivojlanish darajasiga mos ravishda dunyoqarashni shakllantirish masalalarini hal qiladi.

G.V.Grachevning fikricha, ilmiy dunyoqarash asosini tashkil etuvchi umumlashtirilgan nazariy bilimlarni shakllantirishning muhim sharti o‘qitishda bilishning dialektik usulining asosiy tamoyillarini amalga oshirish bo‘lib, unga ko‘ra talabalarlar individual, alohida faktlarni o‘rganishdan yashirin qonuniyatlarni aniqlashga harakat qilishadi. G.V.Grachevning falsafiy, umumilmiy bilim va nazariyadan o‘quv faoliyatida tizimli foydalanish ular haqidagi g‘oyalarning tobora chuqurroq va mazmunli tushunchalarga aylanishiga xizmat qilishini ko‘rsatadi. Muayyan bosqichda talabalar bilimidagi miqdoriy o‘zgarishlar sifatga aylanadi [2].

Tadqiqotchilarning aniqlashicha, dunyoqarash bilimlarini o‘zlashtirish jarayonida inkorni inkor etishning dialektik qonuni ham o‘zini namoyon qiladi. Dunyoqarash dunyoga, ijtimoiy ongning barcha shakllariga munosabat bilan belgilanadi, degan fikrga kelib, uning bolalarda shakllanishi asta-sekin, konsentrik va ziddiyatli tarzda amalga oshiriladi, degan fikrga keldilar.

Psixologlar (L.I.Bojovich, A.N.Leontiev, D.B.Bogoyavlenskaya va boshqalar) oddiy bilimlarni o‘rgatish, aniqlashtirish yoki almashtirish orqali olingan ilmiy bilimlarga asoslangan ehtiyoj va qiziqishlar qaysi yoshda idrok etilishi masalasini ko‘taradilar [3].

Tadqiqotchilar dunyoqarashni shakllantirishning yosh dinamikasini aniqladilar. Ular shuni ko‘rsatadiki, rivojlanishning talabalik davrida bolalar alohida o‘quv fanlarini o‘rganishga ishtiyoq bilan kirishadilar va ongli ravishda hayot haqidagi oddiy tushunchani ilmiy bilan almashtiradilar. Tadqiqotchilarning aniqlashicha, talaba ongida qadriyatlarni qayta baholash, ilmiy g‘oyalar ufqlari kengayishi va tushunchalar chuqurlashishi kuzatiladi. Bunga bilimlarni e‘tiqodga aylantirishning eng muhim harakatlantiruvchi kuchi bo‘lgan o‘z-o‘zini tarbiyalash va o‘z-o‘zini tarbiyalashga bo‘lgan intilishning asta-sekin kuchayishi yordam beradi.

Psixologiyik adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, haqiqatning ongda tasdiqlanishi, uning ishonchga aylanishi hayotda mavjud bo‘lgan va ijtimoiy faoliyatning ma‘naviy asosi bo‘lgan qarama-qarshiliklarni bartaraf etish natijasida erishiladi. Shu bilan birga, psixologlarning ta‘kidlashicha, bilimlarning barqaror qarashlarga o‘tishi talabalarning bilim va qarashlarini

e‘tiqodga aylantirishga yordam beradigan mustaqil izlanishga jalb qilinganda intensivroq sodir bo‘ladi.

Ularning ishlarida ilmiy dunyoqarashni shakllantirish jarayoni va natijasiga ta‘sir etuvchi uchta psixologik asos, komponentlar ajratib ko‘rsatilgan:

- Yosh oilalarda ijtimoiy intellekt shakllanishining;
- intuitivlik bilan bog‘liq bo‘lgan, ixtirochilik faoliyatini faollashtirishga hissa qo‘shadigan, fanlararo faoliyatni keng qo‘llash asosida tafakkurni shakllantirishga yordam beradigan mashqlar asosida rivojlanadigan intellektual fazilatlar;
- irodaviy sifatlar;
- ilmiy dunyoqarashning amaliy mezonlari bo‘lgan qat‘iyat, diqqat, mustaqillik;
- kollektivizm, o‘zaro yordam, do‘stlik.

Ushbu komponentlarning birligi talabalarning ilmiy dunyoqarashini shakllantirishning psixologik yaxlitligini ta‘minlaydi. Shundan kelib chiqib, dunyoqarashni shakllantirishga ta‘sir etuvchi quyidagi psixologik-pedagogik shart-sharoitlar aniqlanadi:

- ilmiy jarayonda fanlararo aloqadorlik samaradorligini oshiradigan bilim faoliyati;
- o‘quv jarayonida talabalarning intellektual faoliyatining psixologik asosi bo‘lgan bilimga bo‘lgan qiziqish;
- ilmiy dunyoqarashning asosini tashkil etuvchi bilim, u olamni materialistik tushunish bilan birlikda tabiat-matematika bosqichini o‘qitishda fanlararo aloqadorlikni amalga oshirishga yordam beradi.

E.Y.Matyushkina ta‘lim muassasalarida "dunyoqarash" tushunchasini aniqlab berib, masalan, "talabalarlarining dunyoqarashi hissiyotlar va iroda bilan chambarchas bog‘liq bo‘lgan ilmiy qarashlar va e‘tiqodlarning dastlabki asosini ifodalaydi. U talabalarga ilmiy metodologiya va fikrlash usullarini egallashga yordam beradi, dunyoni ilmiy nuqtai nazardan tushuntirish, uni dialektika qonunlari asosida bilish, uni o‘zgartirishda ishtirok etish imkoniyatini beradi" [4];

NATIJALAR VA MUHOKAMA.

Fikrimizcha, bugungi kunda ta‘lim tizimida ro‘y berayotgan o‘zgarishlar natijasida ilmiy dunyoqarashni shakllantirish shaxsni yanada samarali, psixologik barqarorligi uchun nafaqat bilim darajasi, balki, ma‘lum bir faoliyat sohasidagi ko‘nikma va malakalariga alohida e‘tibor qaratilmoqda. Hozirgi kunga kelib mamlakatimizda yoshlarni ilmiy dunyoqarashini shakllantirish uchun zarur shart-sharoitlar yaratilib, ijodiy fikrlaydigan yoshlarni tanlash va ularni o‘z sohasining yetuk mutaxassisi qilib tayyorlash bo‘yicha yagona ta‘lim tizimi yaratilgan.

Bugungi kunda psixologiyada shaxsning ilmiy dunyoqarashini shakllantirish, psixologik jihatdan barqarorligini ta‘minlash dolzarb muammolardan sanaladi. Ushbu muammolarga yechim topish maqsadida shaxsning o‘zini o‘zi boshqarishni o‘rganishi natijasida amalga oshiriladi. Shaxsdagi orientatsiya, psixologik himoya, xarakter, qobiliyatlarni shakllantirish va ichki "Men"ning nomuvofiqligini oldini olish uchun o‘z-o‘zini shakllantirish, o‘zini o‘zi anglash kabi muammolar tadqiq qilinmoqda.

Ma'lumki, psixologiyada shaxsni o'rganadigan ko'plab nazariyalar mavjud. Bulardan biologik, sotsiologik va psixologik nazariyalar hisoblanadi. Biologik nuqtai nazardan o'zini o'zi boshqarish shaxs taraqqiyotini nasliy jihatdan orttirgan genetik dasturlarning ro'yobga chiqishi tarzida amalga oshiriladi.

Sotsiologik yondashuvda esa shaxsning madaniy-tarixiy muhit ta'sirida kamol topishini, ijtimoiylashuvi asosida shakllanadi. Yuqoridagi nazariyalardan farqli o'laroq, individual-psixologik yondashuvda o'zini o'zi boshqarish shaxsning rivojlanishi, uning tana tuzilishi konstitutsional jihatlari va asab tizimi tiplarining bog'liqlik jihatlari asosida o'rganiladi. Shaxsning barqarorligini tadqiq qilishda ijtimoiy-psixologik yondashuv uni ijtimoiylashuvning mahsuli natijasida baholab, shaxsga bevosita muhit ta'sirini o'rganadi.

Psixologlar A.N.Suxov va A.A.Derkach kabilar tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda shaxsning o'zini o'zi boshqarishi, psixologik barqarorligini ta'minlash, o'z o'zini anglashi, fikrlash tarzi, qadriyatlari tizimi, motivatsion belgilari (yo'nalganlik, hayotiy maqsadlar, rejalar, turmush tarzi), kognitiv jarayonlar (ijtimoiy tasavvurlar, obrazlari to'g'risidagi fikrlari), yosh oilalarda ijtimoiy intellekt shakllanishining psixologik determinantlarini "Men" - konsepsiyasi, "Men" - obrazi, o'z-o'ziga munosabati, o'ziga nisbatan bahosi; o'zini nazorat qilish tuzilishi, barqarorlik darajalari, his-tuyg'ulari va boshqa bir qancha muammolar ustida tadqiqotlar olib borilgan [5. 108].

Yosh oilalarda ijtimoiy intellekt shakllanishining psixologik determinantlarini Shaxs o'z-o'zini anglashi, o'zi yashayotgan jamiyat normalariga to'g'ri kelmaydigan, noma'qul harakatlarni anglamaslikka, ularni "yashirishga" harakat qilish, o'z navbatida o'zini boshqarishda va psixologik barqarorlikka doir ma'lum bir to'siqlarni keltirib chiqarishi mumkin (bu fikrlar avstriyalik olim Z.Freyd nazariyasiga ham mos keladi). Bu esa har bir shaxsning o'ziga xos himoya qilish mexanizmi mavjudligidan dalolat beradi. Bunday himoya mexanizmi shaxsni ko'p hollarda salbiy holatlardan saqlaydi va emotsional barqarorlikni ta'minlashga yordam beradi [6. 108].

Demak, har bir shaxs o'zini, o'zligini qanchalik aniq va to'g'ri baholasa, tasavvur qila olsa, jamiyatdagi normalarga zid harakat qilish darajasi ham shunchalik kam bo'ladi, ya'ni u o'zining psixologik barqarorligiga o'z ta'sirini ko'rsatadi.

Bizga ma'lumki, har bir shaxsning ma'naviy qiyofasi, dunyoqarashi eng avvalo, uning ongi va o'zini anglashi psixologiyada yorqin gavdalanadi. Milliy ong - ijtimoiy ongning tarkibiy qismi bo'lgan etnik ongning asosiy shakli hisoblanadi. Ijtimoiy ong - bu obyektiv olam va ijtimoiy borliqning shaxs ongida aks etadi.

Bizningcha o'z-o'zini boshqarish shaxslarning o'zini anglashi, ijtimoiy ongning shakllaridan biri bo'lgan milliy ongning va taraqqiyotning o'zini ma'lum bir etnik guruhga mansubligini bildiradi.

Tadqiqot davomida talabalarda ilmiy dunyoqarashni shakllantirishning psixologik tayyorlik mezonlariga ko'ra, shaxs xususiyatlari «o'z-o'zini anglash», «mustaqillik», emotsional holatlarni nazorat qila olishning «motivatsion», «refleksiv» komponentini

rivojlanish dinamikasi asosida «tashabbuskorlik», «o‘zgarishlarga tayyorgarlik»ni darajaviy differensial xususiyatlarini aniqlash zarurati isbotlangan bo‘lib, har bir shaxsning milliy ongi va o‘zini anglashi barqaror o‘sib borishi, ma’naviy jihatdan rivojlanishi darajasi, o‘zining imkoniyatlari bilan belgilanadi. Boshqacha qilib aytganda, shaxsning milliy ongi barqaror milliy ma’naviyati natijasida shakllanadi. Har qanday shaxs o‘z qadr-qimmatini bilishi va anglashi, uning kelajakda psixologik jihatdan barqaror rivojlanishini ta’minlaydi.

Shaxsning psixologik barqarorligi pedagogik-psixologik jihatdan olib qaralganda, boshqalar bilan bo‘ladigan munosabatlarda faol va samarali tomonlarini namoyon qiladi. Bu munosabatlarning jamlanmasi axloqiy va ijtimoiy munosabatlar, hayotiy tajriba hamda jamoaviy o‘zaro ta’sirlardagi muloqotning o‘ziga xos xususiyatlari bilan o‘zaro bog‘liq bo‘ladi.

Umumiy psixologik yondashuvlar asosida tadqiqotlar olib borgan olimlar G.M.Andreeva, Sh.A.Nadirashvili, A.B.Orlov, V.F.Perevalov kabilar tomonidan psixologik barqarorlikni sezgi, idrok, xotira, tafakkur, tasavvur, nutq, hissiy-emotsional holatlar, kreativ, kognitiv jarayonlar bilan o‘zaro bog‘liq ekanligi ilmiy jihatdan asoslab berilgan

Ushbu ishimizda oliy ta’lim muassasalarida tahsil olayotgan talabalarning ilmiy dunyoqarashini shakllantirishdan iborat. Psixologiya fani taraqqiyotining hozirgi bosqichida shaxs rivojlanishining turli bosqichlarida ilmiy dunyoqarash muammosi juda dolzarb, shuningdek, turli xil yondashuvlar tahlillar natijasida yangi tadqiqotlar olib borishga ehtiyoj sezildi. Bugungi kunda psixologik barqarorlik, bilish jarayonlari, individual xususiyatlarni shakllantirish muammosi dolzarb ekanligi alohida ahamiyat kasb etadi. Hozirgi ilmiy-amaliy tadqiqot ishlarida mazkur muammo izlanishlarning predmeti sifatida o‘rganilib kelinmoqda. Umuman olganda, shaxs psixologik jihatdan shaxslararo munosabatlarga kirishish va ilmiy-innovatsion muhitga moslashish jarayonida doimiy ravishda o‘zgarib turadi.

Mashhur psixolog olim S.L.Rubinshteyn psixologik barqarorlik, eng avvalo, tizimning muvozanatini buzuvchi tashqi va ichki omillarga qarshilik ko‘rsatuvchi psixologik kuch sifatida ta’riflagan [7].

Ilmiy dunyoqarash shu bilan birga, butun bir tizimning faoliyatini maqsadga yo‘naltirishi, moslashtirishi va o‘zgartirishi mumkin. Bunday hollarda shaxsning atrof-muhit bilan o‘zaro ta’sirini barqarorlashtiradi. Muayyan shart-sharoitlarga muvofiq tarzda tizim ma’lum bir dasturni shakllantiradi va unga muvofiq shaxs o‘zini o‘zi rejalashtirishi, boshqarishi va xatti-harakatlarni nazorat qilish imkoni yaratiladi.

Yosh oilalarda ijtimoiy intellekt shakllanishining psixologik determinantlarini Psixoanalitik ta’limotlarga asosan, ilmiy dunyoqarash tarkibi uchta asosga ega ekanligini ko‘rishimiz mumkin: Bular “Id”, “Ego” va “Super ego”. Shu bilan birgalikda, shaxsning ijtimoiylashuv jarayonlarida “Super-ego” belgilangan me’yorlarga qarshi ta’sir ko‘rsatadi. Bunday ziddiyatli vaziyatlarda turli darajadagi shaxsning imkoniyatlari bilan, birga “Men” obrazi va uning vazifasi psixologik barqarorlikni ta’minlaydigan himoya mexanizmlarini samarali qo‘llashga xizmat qiladi.

Shuningdek, rus psixologiyasida individual ongning kognitiv va intuitiv davomiyligi

bilan bog‘liq bo‘lgan ilmiy dunyoqarash muammosi dolzarb sanaladi. Bilish jarayonlari, individual xususiyatlar, hissiy holatlar, irodaviy sifatlar yig‘indisi psixologik barqarorlikning ajralmas komponentlari sanaladi. Biroq, bunday psixologik barqarorlikka doir yondashuvlar doimiy tarzda o‘zgaruvchan shart-sharoitlarga javob reaksiyalar natijasida tabiiy ravishda paydo bo‘ladigan xulq-atvor og‘ishlarida namoyon bo‘ladi.

Ilmiy dunyoqarash fenomenini tadqiq etgan yana bir taniqli olim E.P.Krupnikning fikricha, xulq-atvorni ongli ravishda boshqarishi va aqliy jihatdan ma‘lum darajada zaiflashishi bilan bog‘liq hodisa sifatida talqin etgan [8].

E.P.Krupnik tadqiqotlarida ilmiy dunyoqarash tushunchasi shaxs tuzilishining dinamik muvozanatini ta‘minlaydi deb ta‘riflaydi. Shu bilan bir qatorda aqliy qobiliyatlar shaxsning o‘z xatti-harakatlarini boshqarishi va o‘z-o‘zini tartibga solishi, moslashuvchanligi va o‘zgaruvchanligi bilan izohlaydi. Shaxsning psixologik barqarorligi konsepsiyasining asosini E.P.Krupnik bir qator psixokibernetik tamoyillari bilan tasniflaydi.

Ilmiy dunyoqarashning asosiy mazmunini uning tabaqalashgan ichki dinamik qobiliyatlari belgilab beradi. Bu dinamika asosida muammoli vaziyatlarda harakatlanish uchun ko‘rsatma sifatida, shuningdek, shaxs tomonidan o‘zining ongida oldindan yaratilgan obrazlar ma‘lumotlar natijasida aniqlanadi [9].

Bizningcha, optimallik tamoyili individual ongni shakllantirishda integral, yaxlit bir butunlikni ta‘minlaydi. Bunday asosiy jarayonlar shaxsning ichki dinamik xususiyatlarning optimal nisbati bo‘lib, u har qanday vaziyatda psixologik barqarorlikni ta‘minlaydi. Ushbu omillar bir-biriga o‘zaro ta‘sir qilishi natijasida yaxlit hodisa sifatida namoyon bo‘ladi va ilmiy dunyoqarash ta‘minlanadi. Psixologik mexanizmlarga tashqi ta‘sirlar qayd etilganda shaxsda yuqori darajadagi barqarorlik qayd etiladi. Bunday sharoitda haddan tashqari irodaviy zo‘riqishlar, faoliyat turlarida muvaffaqiyatga erishish va kutilmagan vaziyatlarga operativ moslashish psixologik barqarorlikni ta‘minlash imkonini beradi.

Psixologik barqarorlikning uzviy davomiyligini ta‘minlashda eng muhim bo‘lgan holatlar: empatiya va begonalashuv sanaladi. Psixolog olimlar tomonidan empatiyaning turlarini (emotsional, kognitiv, predikativ) hisobga olgan holda uni empatiya va hamdardlik kabi shakllarga ajratadilar. Shu bilan bir qatorda empatiya bu - hissiy holatning ongli va ongsiz tarkibiy qismlari muhim ahamiyatga ega.

Shaxsning hissiy-emotsional barqarorligini hisobga olgan holda, empatiya va begonalashish holatlari o‘zaro ijtimoiy-psixologik masofani saqlashga imkon beradi. Aynan shunday barqaror holatlar shaxsning muvozanatli bo‘lishi “Men”ligini yaratishi va erkinlikka ega bo‘lishi uchun asos bo‘lib xizmat qiladi. Kognitiv komponentlik psixologik barqarorlikni ta‘minlovchi asosiy omillaridan biri bo‘lib, faoliyatda davomida temperamental xususiyatlarda namoyon bo‘ladi.

Kognitiv jarayonlarning o‘zaro ta‘siri borasida samarali tadqiqotlarni olib borgan geshtalt maktabi psixologlari F.Kruglov, K.Levin va boshqalarning ilmiy izlanishlarida keng o‘rganilgan [10. 83].

Mashhur olim V.E.Chudnovskiyning tadqiqotlarida shaxsning psixologik barqarorligini axloqiy jihatdan tahlil qilgan. U xulq-atvorning ikkita tipik usulini tavsiflaydi: vaziyatga moslashish va shart-sharoitlarni o‘zgartirishdan iborat. Bundan tashqari, axloqiy normalar amal qilish o‘z “Men”ini axloqsiz xatti-harakatlardan (ijtimoiy normalarni buzish) saqlagan holda, eng yuqori faollik bilan harakat qilish zarur ekanligini ta’kidlagan. V.E.Chudnovskiyning fikricha, shaxsning xatti-harakatlari o‘rtasidagi nomuvofiqlik shakllanmagan motivatsiyalar, ehtiyojlar va o‘zini o‘zi boshqarishning past darajasi bo‘lishi bilan izohlanadi.

XULOSA

Ilmiy dunyoqarashni shakllantirish asosi o‘zini o‘zi anglash va shaxs ongining o‘rishiga imkon beradi. Bunday tadqiqotlarga asoslanib, A.N.Leontev fundamental g‘oyalarini shakllantiradi. A.N.Leontev fikri bo‘yicha, subyektning xilma-xil faoliyati bir-biri bilan o‘zaro kesishadi va uni majburiy ravishda ijtimoiy tabiatga ega bo‘lgan obyektiv munosabatlarga chambarchas bog‘lanadi. Bunday tizimli jarayonlar shaxsning sirli markazini tashkil qiladi, biz uni “Men” deb ataymiz [84].

Mazkur yondashuvga muvofiq, ilmiy dunyoqarash “Men”ning egosentrik nazariyalari bilan emas, balki, shaxsning “Men”ni jamiyatdagi umumiy o‘zaro shaxslararo bog‘liqligi tizimiga kiritish orqali ta’minlanadi.

Shaxs faoliyatini amalga oshirishdan maqsad va uni tadqiq etishda bizga maqsad qo‘yish fenomenini alohida ajratib ko‘rsatishga imkon beradi. Maqsad - ongli, oldindan ko‘rish mumkin bo‘lgan natijaning tasviri sifatida, muayyan harakatga tayyorgarlikni amalga oshirish jarayonidir. Maqsadga erishish yo‘lida, yangi to‘siqlar paydo bo‘lganda (vaziyatning noaniqligi, keskin o‘zgarishi, harakat jarayonining buzilishi) maqsadni belgilash fenomenologik jihatdan o‘zini namoyon qila boshlaydi, oldindan belgilangan yo‘nalishda mo‘ljallangan harakatni amalga oshirishni ta’minlaydi.

Tadqiqotda talabalar ilmiy dunyoqarashining shaxs interpersonal xususiyatlari ta’sirida shakllanishi «kreativlik», «muvaffaqiyatga intilish», «amaliy fikrlash», «muvaffaqiyatsizlikdan qochish» kognitiv jarayonlar orasidagi integrativ xususiyatlarning ijodkorlikda namoyon bo‘lishi tufayli, «yangilikka intilish», «mantiqiy tafakkur» sifatlari bilan pedagogik-psixologik barqarorlikni ta’minlashga muvofiq tarzda rivojlanishi dalillangan bo‘lib, pedagog olim G.N.Ibragimovning ilmiy ishlarida talabalarda kreativlik qobiliyatlarini shakllantirishning umumkasbiy va sohaga yo‘naltirilgan kognitiv, ijtimoiy kompetensiyalarga yo‘naltirilgan faoliyati tuzilmasi komponentlari, tashkiliy-ijodiy hamda integratsion yondashuv asosida o‘quv va tarbiyaviy faoliyatni loyihalashtirish, interfaol o‘qitish metodlari va texnologiyalari vositasida talabalarda kreativlik qobiliyatlarni shakllantirishga doir amaliy taklif va tavsiyalar ishlab chiqilgan.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Абдуллаев А.А. Шахс ривожланишида илм ва маърифатнинг ўрни. – Тошкент: Фан, 2019.

2. Назаров Қ. Педагогик психология. – Тошкент: Университет, 2020.
3. Bygotsky L.S. Thought and Language. – Cambridge, MA: MIT Press, 1986.
4. Поппер К. Открытое общество и его враги. – Москва: АСТ, 2003.
5. Филонов Г.Н. Научное мировоззрение: философские и психологические аспекты. – Санкт-Петербург: Питер, 2017.
6. Dewey J. How We Think. – New York: D.C. Heath, 1933.
7. Юсупов У. Ижтимоий психология асослари. – Тошкент: Ўқитувчи, 2021.
8. Piaget J. The Psychology of Intelligence. – London: Routledge, 2001.
9. Ҳошимов У. Таълимда ижодий тафаккурни ривожлантириш. – Тошкент: Фан, 2018.

QO‘QON DAVLAT
PEDAGOGIKA INSTITUTI
ILMIY XABARLARI
(2025-yil 4-son)



PSIXOLOGIYA
PSYCHOLOGY

DELINKVENT XULQ-ATVOR SHAKLLANISHINING ZAMONAVIY IJTIMOIY-PSIXOLOGIK TALQINI

Xolmurotova Shoxista Mirzalievna
Termiz iqtisodiyot va servis universiteti
Pedagogika va psixologiya kafedrası
PhD katta o‘qituvchi

Annotatsiya. Ushbu maqola avvalida ijtimoiy me‘yor tushunchasi bilan bog‘liq bo‘lgan ilmiy qarashlarni tahlil yetishga harakat qildik. Buning yana bir sababi sifatida ijtimoiy me‘yordan o‘g‘ish deviant xulq-atvor turlarini shakllanishiga ham o‘zaro ta‘sir jihatlari mavjudligi borasidagi ilmiy gipotezamiz borligini ham ye‘tirof yetishimiz mumkin. Psixologik tadqiqot ishlari, ilmiy maktablar nazariyalari deviant xulq-atvor ijtimoiy me‘yorlarga qarshi yuzaga keluvchi ziddiyat sifatida ye‘tirof yetiladi.

Kalit so‘zlar. Deviant xulq-atvor, me‘yor, ijtimoiy me‘yor antisotsial xulq, vaziyatli jinoyatchilar, ichkilikbozlik, alkogolizm, giyohvandlik, o‘z joniga qasd qilish delikvant, shaxsiy manfaatlarga yo‘nalganlik.

СОВРЕМЕННАЯ СОТСИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ИНТЕРПРЕТАЦИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ДЕЛИНКЕТНОГО ПОВЕДЕНИЯ

Аннотация: В начале статьи мы попытались проанализировать научные взгляды, связанные с концепсией сотсиальных норм. Другая причина этого в том, что мы также можем признать научную гипотезу о том, что существуют аспекты взаимного влияния на формирование отклоняющегося поведения, как со стороны сотсиальной нормы, так и со стороны сотсиальной нормы. Психологические исследования и теории научных школ признают, что отклоняющееся поведение является противоречием, которое возникает перед лисом сотсиальных норм.

Ключевые слова. Девиантное поведение, норма, сотсиальная норма, антисотсиальное поведение, ситуативные преступники, алкоголизм, пьянство, наркомания, самоубийство, правонарушение, ориентация на личные интересы.

MODERN SOCIAL-PSYCHOLOGICAL INTERPRETATION OF THE FORMATION OF DELINQUET BEHAVIOR

Annotation: V nachale stati my popytalis proanalizirovat nauchnye vzglyady, svyazannye s konseptsiey sotsialnyx norm. The second reason is that this is the reason why I

also recognize the scientific hypothesis, because there are aspects of mutual influence and the formation of behavior that is not related to the social norm. Psikhologicheskie issledovaniya i teorii nauchnyx shkoll priznayut, chto eklonyayushcheesya povedenie yavlyaetsya protivorechiem, kotoroe voznikaet pered litsom sotsialnyx norm.

Keywords: Deviant behavior, norm, social norm, antisocial behavior, situational criminals, alcoholism, alcoholism, drug addiction, suicide, delinquency, orientation towards personal interests.

KIRISH. Shaxsning psixikasida aks yetuvchi deviant xulq-atvor xususiyatlari turli ilmiy tarmoqlar doirasida keng qamrovli yempirik, amaliy va nazariy ilmiy tadqiqot izlanishlari olib borilsa-da yeng murakkab, ziddiyatli va ayni paytda dolzarb bo‘lgan muammolar hisoblanaveradi. Uning dolzarbligi har yili deviant xulq-atvorga moyil bo‘lgan insonlar sonining ko‘payib borishi natijasida sodir bo‘layotgan jinoyatlar, o‘z joniga qasd qilish, giyohvandlik, alkogolizm, fohishabozlik, odam savdosi kabi salbiy holatlar tendensiyasi bilan belgilanadi.

Ilmiy adabiyotlarda “deviant” tushunchasini ko‘plab ilmiy adabiyotlarda “deviant xulq-atvor” fenomeni sifatida qo‘llanilganligini ko‘rishimiz mumkin. Shu boisdan ham mazkur paragrafimizda “deviant” tushunchasi ta’rifi “deviant xulq-atvor” tushunchasi nuqtayi nazaridan keltirilib o‘tiladi. Shuningdek, deviant xulq-atvor fenomenining xulq-atvor og‘ishi, delinkvent, asotsial, destruktiv, addiktiv, patologik, moslashmagan, xulq-atvor aksentuatsiya kabi sinonimlarini ham uchratishimiz mumkin.

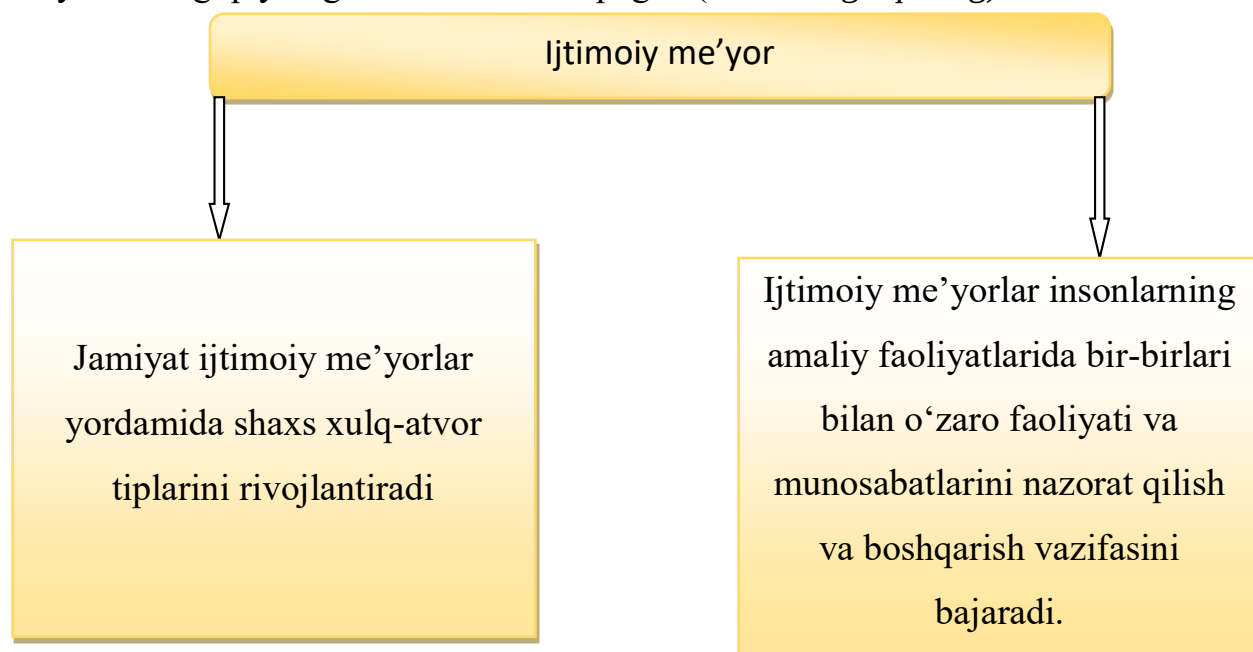
Shu boisdan shaxs xulq-atvori shakllarining u yoki bu tarzda me’yordan og‘ish, chetga chiqish deb tashxis qo‘yilishi uchun birinchi o‘rinda, me’yor nima yekanligini oydinlashtirib olishimiz kerak bo‘ladi. Me’yor – bu nisbiy tushunchalar sirasiga kiradi va uning fanda ko‘pgina ta’riflari mavjuddir.

MAVZUGA DOIR ADABIYOTLAR SHARNI.

Me’yor tushunchasi mazmun-mohiyatini faylasuf, psixolog va sotsiolog olimlar Ye.Dyurkgeym, M.Veber, R.Linton, R.Merton, R.Millz, R.Morris, T.Parsons, V.Samner va boshqalar o‘rganganlar.

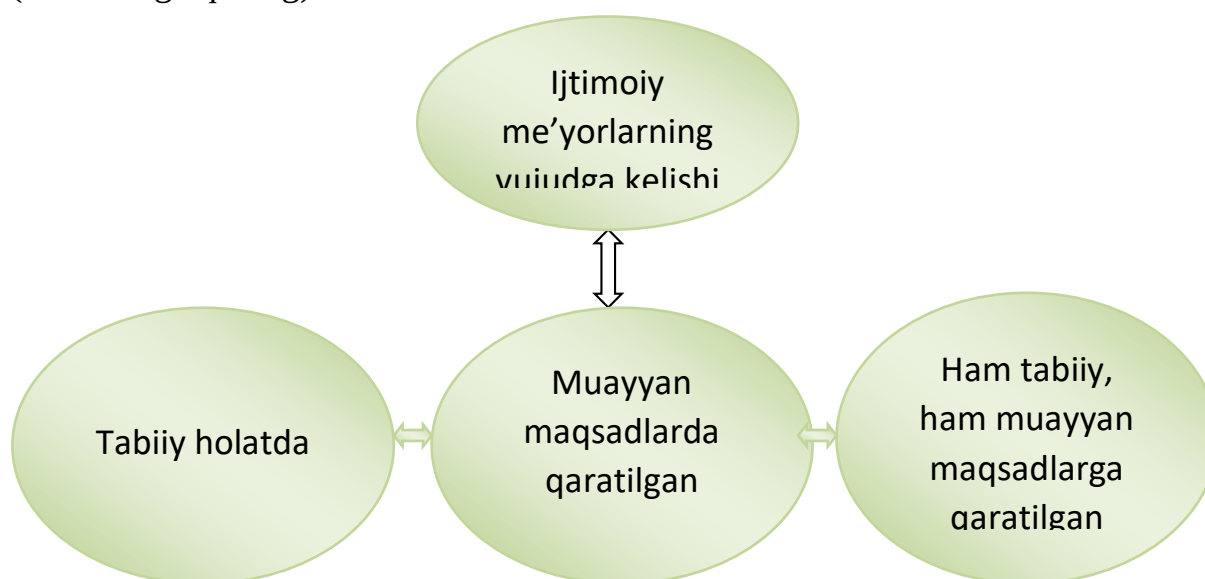
Me’yor tushunchasi borasida xorijiy olimlar A.A.Ruchka, M.I.Bobneva, S.A.Dashtamirov, V.M.Penkov, V.D.Plaxov, V.A.Yadov, Y.A.Kleyberglar ilmiy-tadqiqiy izlanishlar olib borganlar. Ulardan ba’zilar tadqiqot natijalaridagi o‘rtacha statistik ko‘rsatkichni me’yor hisoblasalar, ba’zilar yesa ideal ko‘rsatkichni me’yor sifatida tushunilishini taklif yetadi. Masalan, M.I.Bobneva izlanishlariga ko‘ra, ijtimoiy me’yorlar – bu shaxslar hamda guruhlarini ijtimoiy tartibga solish vositasi deb hisoblaydi [1; 32 c]. Tadqiqotchi A.A.Ruchka esa ijtimoiy me’yorlarni jamiyat yoxud guruh tarkibidagi a’zolarga belgilab berilgan faoliyat talablarini bajarish uchun qo‘yladigan me’yorlar va kutilmalar majmuasi sifatida tavsiflaydi.

Y.A.Kleyberg fikriga ko‘ra, ijtimoiy me‘yor – bu ijtimoiy amaliyot bilan shartlangan jamiyatning o‘ziga xos tarixiy sharoitidagi munosabatlarni tartibga solishning ijtimoiy-madaniy vositasi” sifatida ko‘radi [2; 93 c]. Y.A.Kleyberg o‘zining ta‘rifiga asosan ijtimoiy me‘yorlarning quyidagi vazifalarini aniqlagan (1.1-rasmga qarang).



1.1-rasm. Y.A.Kleyberg nazariyasiga ko‘ra ijtimoiy me‘yor vazifalari

Shuningdek, olim ijtimoiy me‘yorlarning paydo bo‘lishini uchta usulini qayd yetib o‘tadi (1.2-rasmga qarang).



1.2-rasm. Y.A.Kleyberg nazariyasiga ko‘ra ijtimoiy me‘yorlarning paydo bo‘lish usullari

Ijtimoiy me‘yorlarning paydo bo‘lishining tabiiy usuli maxsus boshqaruv institutlari tomonidan shartsiz ravishda yuzaga keladi. Ma‘lum bir maqsadlarga yo‘naltirilgan turi yesa jamiyatda tartib qoidani saqlashga harakat qilish maqsadida maxsus tashkilotlar tomonidan ishlab chiqiladi. Shu bilan birgalikda, ijtimoiy me‘yor ijtimoiy amaliyot va nazariyaning o‘rtacha natijasini aks yettiradi. Jumladan, eski qolipdagi ijtimoiy tajribalar me‘yor sifatida tan

olinishni to‘xtatadi va qonun asosida bekor qilinadi yoxud o‘z-o‘zidan yo‘q bo‘lib ketadi. Darhaqiqat, me‘yorlar amalga oshirilishi mumkin bo‘lgan holatda yoki amalga oshirilayotgan vaqtda mavjud hisoblanadi.

Obyektiv sharoitlar hamda subyektiv tomonlar ta’siri natijasida har bir shaxs o‘ziga xos bo‘lgan alohida me‘yorlar tizimini ishlab chiqadi va amalga oshiradi. Bu jarayon yesa jamiyatda qabul qilingan me‘yorlar haqidagi mavjud g‘oyalarga qisman mos kelishi yoki bu kabi g‘oyalarga qarama-qarshi bo‘lishi ham mumkin. Me‘yor – shaxs tomonidan ijtimoiy ongdan individual ongga o‘tishda inson uni o‘zi uchun zarur deb his qilinadigan qisminigina o‘zlashtiradi [3;20 s.]. Mazkur jarayonda ushbu tushuncha shaxs uchun majburiyat ko‘rinishida namoyon bo‘ladi. Bunday vaziyatlarda, ijtimoiy me‘yor qaysi xulq-atvor xususiyatlarining me‘yordan chetga chiqishi deb aytilishi uchun quyidagi ba’zi anglashilmovchiliklarga duch kelinadi:

- vaziyatlilik – turli xil ijtimoiy holat yoki vaziyatlarda bir xil xatti-harakatlar deviant xulq ko‘rinishi bo‘lishi yoki delinkvent xulq bo‘lmasligi ham mumkin;

- vaqt omili – turli xil faoliyat turlariga bo‘lgan munosabat vaqt o‘tishi davomida o‘zgaradi;

- nomuvofiqlik – turli ko‘rinishdagi me‘yoriy tuzilmalarda bir xil xatti-harakatlar deviant xulq-atvor sifatida bo‘lishi va bo‘lmasligi ham mumkin [4;24 s.].

Ijtimoiy me‘yor tushunchasi borasidagi ilmiy qarashlardan guvohi bo‘ldikki ma’lum bir jamiyatda o‘rnatilgan me‘yorlar bizni qaysi xatti-haratlarni deviant yoki qaysilarini deviant xulq-atvor yemas degan xulosaga kelishimizda muhim omil hisoblanar yekan. Bu yesa o‘z navbatida deviant xulq-atvor tiplarini ham shakllanishiga ma’lum bir o‘rinda bog‘liq yekanligi haqidagi gipotezamizni tasdiqlaydi. Yendi yesa biz quyida deviant xulq-atvor tiplari va ularning mazmuni borasida shakllangan nazariyalar haqida fikr yuritamiz.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Deviant xulq-atvor borasidagi ilmiy izlanishlarimiz davomida deviant xulq-atvor tushunchasi ijtimoiy deviatsiya, xulq-atvor o‘g‘ishi, delinkvent xulq-atvor, ruhiy buzilish, asotsial xulq-atvor, destruktiv xulq-atvor kabi fenomenlar sinonim sifatida kelganini ko‘rishimiz mumkin. Ushbu tushunchalar umumiy mazmun jihatdan deviant xulq-atvor ma’nosini bersa ham ayrim jihatlari bilan bir-birlaridan farq qiluvchi xususiyatlari mavjudligini ham inkor yetib bo‘lmaydi.

Deviant xulq-atvor tushunchasi mazmuni ijtimoiy me‘yorlardan chetga chiqish bo‘lib, bu kabi xatti-harakatlar hech qanday jinoiy javobgarlikka sabab bo‘la olmaydi. Bunda ko‘pincha axloqiy me‘yorlarning buzilishi nazarda tutiladi [5; 635-655 p.].

Delinkvent xulq-atvor yesa ko‘proq qonunlarni qo‘pol ravishda buzilishiga sabab bo‘luvchi xatti-haralatlari hisoblanadi va uning natijasida inson jinoiy javobgarlikka tortiladi [6; 33-45- p.].

Assotsial xulq-atvor – jamiyatda mavjud axloqiy me‘yorlarga mos kelmaydigan xatti-

harakatlardir. Ushbu xulq-atvor ijtimoiy befarqlik deb ataladi. Buning sababi ijtimoiy faol bo‘lish uchun motivatsiyaning yo‘qligi bilan belgilanadi [7; 333-379 p.].

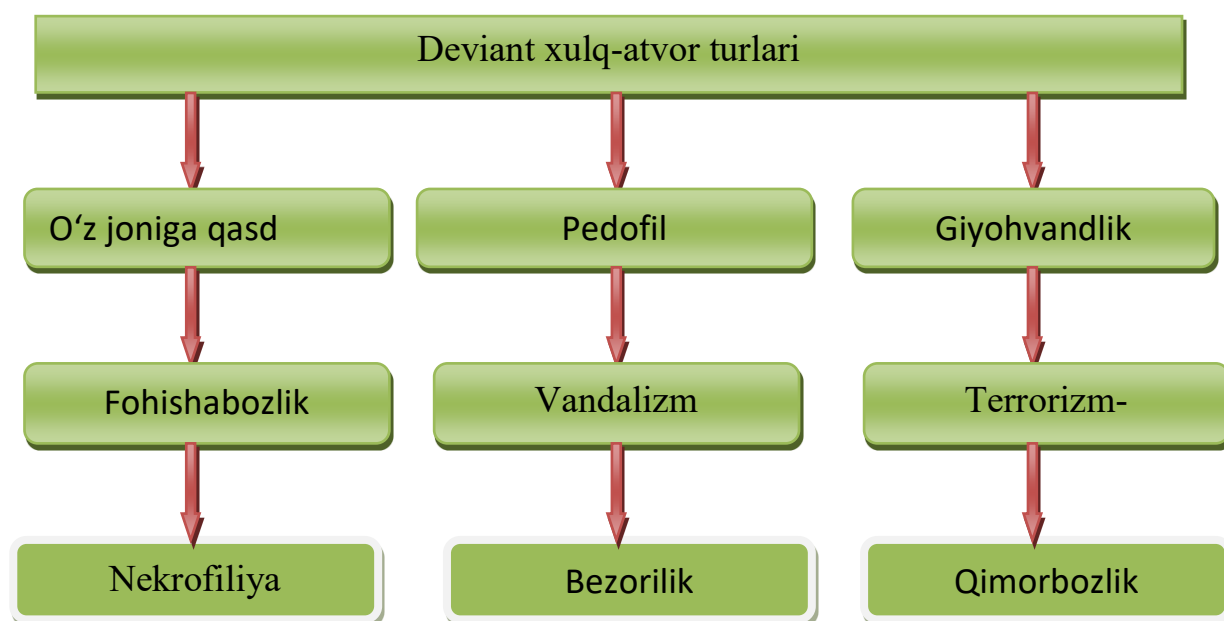
Ruhiiy buzilishlar odatda yemotsional holatlar va tafakkur jarayonida ma’lum bir o‘zgarishlarga olib keladi.

Nigilizm [8; 33-35 s.] – ijtimoiy normalar, qoidalar va tartiblarni inkor yetuvchi dunyoqarash hisoblanadi.

Desotsializatsiya [9; 3-5 s.] – bu shaxsning ma’lum sabablarga ko‘ra ijtimoiy muhit bilan aloqaning yo‘qolishi. Buning natijasida shaxsda o‘rnatilgan ijtimoiy me‘yorlar, qadriyatlarni va rollarni to‘liq tiklay olmaydi va bu uning hayotiy faoliyatiga va ijtimoiy muhitda o‘zini o‘zi anglash imkoniyatiga ta’sir qiladi.

Amoralizm [10; 107-110 s.] – axloqiy me‘yorlarni butunlay yoki muyyan vaziyatlarda tubdan rad yetish.

Yana bir qator manbaalarda deviant xulq-atvorning quyidagicha ko‘rinishlari mavjuddir (1.3-rasmga qarang).



1.3-rasm. Deviant xulq-atvor turlari.

Yuqorida keltirilib o‘tilgan rasmda mavjud deviant xulq-atvor turlarining har biri o‘ziga xos ma’no-mazmun kasb yetadi.

- giyohvandlik – giyohvand moddalarni iste’mol qilish;
- o‘z joniga qasd qilish – noqulayliklar yuzaga kelganda hech qanday hayot tashvishlarini o‘ylamasdan qurbon bo‘lish;
- vandalizm – san’at va madaniyat predmetlarini yo‘q qilishga yo‘naltirilgan xulq-atvor;
- pedofil – o‘zlarining jinsiy yehtiyojlarini faqat mos keladigan jinsiy fantaziyalar, onanizm xayollari, bolalar bilan jinsiy aloqa qilish;
- terrorizm-yekstrimizm – teroristik va yektremistik xatti-harakatlar jamlanmasi;
- fohishavozlik – haq yevaziga jinsiy xizmat ko‘rsatish;

- qimorbozlik – tavakkalchilikka bag‘ishlangan o‘yinlarga moyillik;
- bezorilik – jamoat tartibini qo‘pol ravishda buzish;
- nekrofiliya – vafot yetgan inson bilan jinsiy yaqinlik.

Rus tadqiqotchi olimi Y.A.Kleyberg o‘z ilmiy izlanishlarida jinoyatchilik hamda deviant xulq-atvor o‘rtasidagi bog‘liqlik borasida quyidagi fikrlarni ilgari suradi. Uning fikricha, deviant xulq-atvorning jinoyatchilik, ichkilikbozlik, alkogolizm, giyohvandlik, o‘z joniga qasd qilish singari real namoyon bo‘luvchi turlari mavjuddir

Amerikalik mashhur psixolog “Qo‘g‘irchoq bobo” yeksperimenti bilan tanilgan A.Bandura [11; 38-40 s.] “deviant xulq-atvor”ni quyidagi turlarga ajratadi:

- ijtimoiylashmagan (agressivlik xususiyatiga moyil bo‘lgan yolg‘iz insonlar);
- ijtimoiylashgan (jinoyatchi to‘dalar a‘zosi bo‘lgan voyaga yetmagan yoshlar);
- vaziyat omiliga ko‘ra shakllangan jinoyatchilar (vaziyat taqozo etishiga qarab jinoyat sodir yetuvchilar).

Amerikalik tadqiqotchilar Xevit va Jekins deviant xulq-atvorning ijtimoiy xususiyatlaridan kelib chiqib uchta guruhga ajratadi:

- asab turlari (bunda asab tizimiga xos xususiyatlari buziladi);
- asotsial tiplar (aybdorlik hissi shakllanmagan jinoyatchilar va jinoyat sodir yetgan vaqt hamda jinoyat sodir etilgandan so‘ng aybdorlik hamda pushaymonlik hissi yuzaga kelmaydigan jinoyatchilar);
- soxta ijtimoiy huquqbuzarlar (atrof-muhit ta‘siri natijasida huquqbuzarlik sodir yetgan jinoyatchilar).

I.D. Pavlenok yesa deviant-xulq atvorni ikki turini ajratib ko‘rsatadi:

- ruhiy salomatlik me‘yorlaridan chetga chiquvchi xatti-harakatlar;
- axloqiy me‘yorlardan og‘ishgan va ijtimoiy patologiyaning ichkilikbozlik, giyohvandlik, fohishalik kabi ko‘rinishlarida namoyon bo‘luvchi xatti-harakatlar. [12; 185 s.].

S.A.Belicheva ijtimoiy og‘ishlarni quyidagi turlarga ajratadi:

- shaxsiy manfaatlarga yo‘nalganlik – o‘zgalar mulkini o‘zlashtirish, o‘g‘irlik;
- agressiv yo‘nalganlik – haqorat, bezorilik, kaltaklash;
- ijtimoiy-passiv yo‘nalganlik – fuqarolik majburiyatlarini bajarishdan qochish, faol ijtimoiy hayotdan qochish [13; 25 s.].

Ye.V. Zmanovskaya deviant xulq-atvor xususiyatlarini uch asosiy guruhga ajratadi:

- Delinkvent xulq-atvor (jamiyatga qarshi namoyon bo‘luvchi xulq-atvor);
- asotsial xulq-atvor (amoral, ya‘ni axloqqa oid mulohazalar bilan boshqarish imkoniyati mavjud bo‘lmagan xatti-harakatlar);
- autoagressiv xulq-atvor (o‘z-o‘zini yakson qiluvchi xatti-harakatlarga egalik).

Delinkvent xulq-atvor – huquqiy me‘yorlarga qarshi bo‘lgan, ijtimoiy tartib va atrofdagi odamlarning farovonligiga tahdid soladigan huquqbuzarlikka aloqador xatti-harakatlardir.

Y.A.Kleyberg deviant xulq-atvorning quyidagi ta‘rifini taklif qildi: “Deviant xulq-atvor – bu ijtimoiy me‘yorlar va umidlarni ularga nisbatan qadriyatlarga asoslangan munosabatni

ko‘rsatish orqali o‘zgartirishning o‘ziga xos usuli. Bu usul o‘zini ifoda yetishning o‘ziga xos usullariga yega: jargon, uslub, simvolizm, moda, uslub, xatti-harakatlar va boshqalar. Bunday hollarda deviant xatti-harakatlar quyidagilardir:

- maqsadga yerishish vositasi sifatida;
- ruhiy dam olish, bloklangan yehtiyojlar hamda faoliyatni almashtirish usuli sifatida;
- o‘zini o‘zi anglash va o‘zini o‘zi tasdiqlashga bo‘lgan yehtiyojlarni qondiradigan maqsad sifatida.

XULOSA.

Oxirgi ta’rif muhokama qilinayotgan hodisaning psixologik mohiyatini aks yettiradi. Bizning fikrimizcha, mazkur ta’rif yuqorida muhokama qilingan va turli nomlar bilan tilga olingan barcha xatti-harakatlar turlarini deviant xatti-harakatlar deb tasniflash imkonini beradi: huquqbuzarlik, jinoiy harakatlar, asotsial xulq, destruktiv, ijtimoiy ijodkorlik va boshqalar.

Ijtimoiy me’yorlar paydo bo‘lish shakliga ko‘ra tabiiy va ma’lum maqsadlarga yo‘naltirilgan bo‘lib insonlarning bir-birlari bilan o‘zaro faoliyati va munosabatlarini nazorat qilish va boshqarish vazifasini bajaradi hamda deviant xulq-atvor turlarini shakllanishiga xizmat qiladi.

Deviant xulq-atvorning shakllanishiga ta’sir etuvchi ijtimoiy omillardan biri ijtimoiy muhit hisoblanadi. Insonning atrof muhitida deviant shaxlar ko‘p bo‘lsa yoki noqulay ijtimoiy muhit bo‘lsa unda shaxsda deviant xulq-atvorga moyillik darajasi ortish ehtimoli yuqori bo‘ladi. Masalan, qo‘llab-quvvatlashga va to‘g‘ri tarbiyaga ega bo‘lmagan nizoli oilalarda o‘sib-ulg‘aygan o‘smirlar deviant xatti-harakatlarga ko‘proq moyil bo‘lishi mumkin.

Yana bir ijtimoiy omil – ijtimoiy tartibsizlik. Bu jamiyatda barqarorlik bo‘lmagan, tartib va ijtimoiy institutlar faoliyati qoniqarli bo‘lgan holat hisoblanadi.

Deviant xulq shakllanishiga ta’sir etuvchi ijtimoiy omillardan yana biri – bu ijtimoiy tengsizlikdir. Odamlar o‘zlarini adolatsiz jamiyatda yashayotgandek his etsalar hamda mavjud imkoniyatlaridan mahrum bo‘lsalar, ular o‘z maqsadlariga erishishda muqobil usullarni, shu jumladan, deviant xatti-harakatlarni amalga oshirishga urinishlari mumkin. Masalan, ta’lim olish va ish bilan ta’minlash imkoniyatining cheklanganligi quyi ijtimoiy tabaqadagi odamlarda jinoyatga va deviant xatti-harakatlarning boshqa shakllarini sodir etishga ko‘proq moyil bo‘lishi mumkin.

Deviant xulq-atvor shakllanishiga ta’sir qiluvchi yana bir ijtimoiy omillar sirasiga bola rivojlanishining intensional, oral, anal va edib bosqichlari davrida unga yaqinlari tomonidan to‘g‘ri munosabatlarni shakllantira olmasliklarini kiritishimiz mumkin. Ushbu rivojlanish davrida bolalarga ona tomonidan mehr bera olmaslik, onaning o‘limi, bolalar uyiga yoki boshqa oilaga tashlab ketishlar, go‘dakligida davomiy och qolishlar, erta tartibga o‘rgatish, oiladagi muntazam bo‘lib turuvchi er-xotin o‘rtasidagi janjallar kabi omillar ham deviant xulq-atvor shakllanishiga yetarlicha ta’sir ko‘rsatadi

ADABIYOTLAR RO‘YXATI

- 1.Клейберг Ю.А. “Социальная неопределенность личности как фактор девиантного поведения”// Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches. 4-5. 2015.
- 2.Зматоева О.Н. “Ценностные основания девиантного поведения подростков”//дисс.Автореферат кан.ф.н. с. 20.
- 3.Евлашкина Н.М. “Психологические факторы и формы проявления агрессии у подростков с девиантным поведением”// дисс.Автореферат кан.ф.н. с. 24.
- 4.Wayne D., Osgot, Jannet K. Wilson “Rountine activities and individual deviant behavior”. American Sociological Review, 1996, Vol. 61 p 635-655
- 5.Kenchadze Eka, “Delinquent behavior, its characteristics and determining factors”. European Scientific Journal April 2015 /SPECIAL/ edition ISSN: 1857 – 7881 (Print) e - ISSN 1857- 7431].
- 6.Kendal, Rachel L.; Coolen, Isabelle; van Bergen, Yfke; Laland, Kevin N. (January 1, 2005), Trade-Offs in the Adaptive Use of Social and Asocial Learning, Advances in the Study of Behavior, vol. 35, Academic Press, pp. 333–379, [doi:10.1016/s0065-3454\(05\)35008-x](https://doi.org/10.1016/s0065-3454(05)35008-x)].
- 7.Ильичев И.Е., Лазарева С.А. Нигилизм: понятие и классификация//Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России № 1 (73) 2017. 33-35 с.]
- 8.Рогожникова Е.А. Ресоциализация и десоциализация: феральные люди/ X международная научно-практическая конференция «Современные тенденции и инновации в науке и производстве» 22 апреля 2021. 3-5]
- 9.Булгакова Е.А. “Психологическая диагностика моральных представлений современной российской молодежи”/ Вестник № 2. 107-110 с.]
- Клейберг Ю.А. Психологию девиантного поведения: учеб. пособие для вузов. М.: Сфера: Урайт-М, 2001].
10. Павленок И.Д., Руднева М.Ю. Социальная работа с лицами и группами девиантного поведения. М.: ИНФА-М, 2007. 185 с.].



YUQORI SINIF O'QUVCHILARIDA TANA MASSA INDEKSINING JINSGA BOG'LIQ HOLDA O'ZGARISHINI TAHLIL QILISH

Raxmatullayev Yorqin Shokirovich

Qarshi davlat universiteti dotsenti, e-mail;

rakhmatullaev.e@mail.ru Qarshi sh

Temirova Nilufar Akbarjon qizi

Qarshi davlat universiteti magistri, Qarshi sh

ORCID ID: [0009-0006-8709-0361] +998939070897

Annotatsiya: Ushbu tadqiqot yuqori sinf o'quvchilarida tana massasi indeksining (TMI) jinsga bog'liq holda qanday o'zgarishini tahlil qiladi. Tadqiqot natijalari qizlarda TMI o'sish davrida yuqoriroq bo'lishi, o'g'il bolalarda esa jismoniy faollik ta'sirida nisbatan pastroq ekanligini ko'rsatdi. Olingan natijalar ortiqcha vazn va semirishni oldini olish bo'yicha profilaktik chora-tadbirlarni shakllantirish uchun muhim ahamiyat kasb etadi.

Kalit so'zlar: Tana massasi indeksi, jinsiy farqlar, o'smirlar, semirish, jismoniy faollik, antropometriya, salomatlik, ovqatlanish.

АНАЛИЗ ИЗМЕНЕНИЙ ИНДЕКСА МАССЫ ТЕЛА УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ПОЛА

Аннотация: В данном исследовании проводится анализ изменений индекса массы тела (ИМТ) у учащихся старших классов в зависимости от половой принадлежности. Результаты исследования показали, что у девушек ИМТ в период роста выше, тогда как у юношей он относительно ниже вследствие повышенной физической активности. Полученные данные имеют важное значение для разработки профилактических мер по предотвращению избыточного веса и ожирения.

Ключевые слова: Индекс массы тела, половые различия, подростки, ожирение, физическая активность, антропометрия, здоровье, питание.

ANALYSIS OF BODY MASS INDEX CHANGES IN SENIOR SCHOOL STUDENTS DEPENDING ON GENDER

Abstract: This study analyzes how body mass index (BMI) changes in senior school students depending on gender. The research results indicate that BMI is higher in girls during the growth period, whereas in boys, it tends to be relatively lower due to the influence of

physical activity. The results that obtained are significant importance for developing preventive measures to challenge overweight and obesity.

Keywords: Body mass index, gender differences, adolescents, obesity, physical activity, anthropometry, health, nutrition.

KIRISH: Antropometriya inson jismoniy rivojlanishining asosiy mezon bo‘lib, u orqali sog‘liq holati va ovqatlanish darajasi baholanadi. Shuningdek, ushbu usul turli kasalliklarning yuzaga kelish ehtimolini aniqlashda muhim ahamiyat kasb etadi. Shu sababli, antropometrik o‘lchovlar tibbiyot va sog‘liqni saqlash sohasida keng qo‘llanilib, ko‘plab tadqiqotchilar tomonidan o‘rganilgan. Xususan, tana massasi indeksi hamda bolalar va o‘smirlar orasida semirish darajasining tarqalishi alohida e‘tiborga loyiq masalalardan biridir. Semirishning rivojlanishiga turli ekologik va ijtimoiy omillar ta‘sir qiladi, bu esa uzoq muddatda yurak-qon tomir kasalliklari, metabolik sindrom va qandli diabet xavfining ortishiga olib kelishi mumkin. Tana tarkibi haqida yanada aniqroq ma‘lumot olish uchun bioimpedansometriya kabi usullar qo‘llaniladi. Ushbu metod yordamida tana yog‘i foizi, mushak va suyak massasi kabi jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlarini aniq baholash mumkin. Shu boisdan antropometrik o‘lchovlar nafaqat aholi salomatligini monitoring qilishda, balki uning hayot sifatini baholashda ham muhim vosita hisoblanadi. Bunday tadqiqotlar kasalliklarning oldini olish, profilaktik choralarni rejalashtirish va organizmning funksional zaxiralarini oshirishga xizmat qiladi [1; 67-76 b].

Bolalar va o‘smirlar orasida ortiqcha tana vazni va semirish salomatlikka jiddiy va uzoq muddatli ta‘sir ko‘rsatadi. Ushbu holat, ayniqsa, bolalik davrida ortiqcha yog‘ to‘planishining saqlanib qolishi va kattalik yoshigacha davom etishi bilan bog‘liq muhim omil sifatida qaraladi. Semirish ko‘plab yuqumsiz kasalliklarning rivojlanishiga asosiy sabab bo‘lib xizmat qiladi. Shunga qaramay, 18 yoshgacha bo‘lgan bolalarda semirishni davolash strategiyalari hanuzgacha yetarlicha samarali emas va mavjud usullar tanlovi cheklangan. Hozirgi kunda semirishga qarshi eng xavfsiz va samarali yondashuv hayot tarzini o‘zgartirish, xususan, ovqatlanish tartibini yaxshilash va jismoniy faollikni oshirishdan iborat. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, parhez va jismoniy mashg‘ulotlarga asoslangan yondashuvlar bolalar va o‘smirlarda semirishni davolashda uzoq muddatli barqaror natijalarni ta‘minlamaydi. Biroq, kompleks aralashuv dasturlari, jumladan, ko‘p tarmoqli yondashuvlar va xulq-atvor terapiyasi, tana massasi indeksining (TMI) pasayishi hamda yurak-qon tomir tizimi ko‘rsatkichlarining yaxshilanishiga olib keluvchi izchil natijalarni namoyon qilmoqda [2; 86-93 b].

Ekologik xavfli hududlarda yashovchi o‘smirlar orasida ortiqcha tana vazni va semizlik bilan bog‘liq salomatlik muammolarini o‘rganish, shuningdek, ushbu holatning rivojlanishiga olib keluvchi omillarni aniqlash dolzarb ahamiyatga ega. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, ekologik va ijtimoiy omillar, shuningdek, noto‘g‘ri ovqatlanish va jismoniy faollikning pasayishi, yoshlar orasida semizlikning tarqalishiga sabab bo‘lmoqda. Bunday holatda, bemorlarning metabolik jarayonlarida yuzaga kelgan o‘zgarishlar va gormonlar, masalan, leptin

va adiponektin kabi moddalar darajalarining o‘zgarishi, sog‘likka salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Bundan tashqari, ekologik omillar, xususan, xavfli kimyoviy moddalar ta’siri, bu jarayonlarning rivojlanishiga hissa qo‘shadi. Shu bois, semizlik va uning salomatlikka ta’sirini aniqlash va samarali davolash usullarini ishlab chiqish zaruriyatini keltirib chiqaradi [3;61-69 b].

Ovqatlanish insonning asosiy fiziologik ehtiyojlaridan biri bo‘lib, umumiy salomatlik holatini belgilovchi muhim omil hisoblanadi. Insonning oziqlanish darajasi turli omillarning ta’siri ostida shakllanadi. Jumladan, oziq-ovqat mahsulotlarining ishlab chiqarilishi va iste’moli, genetika, yosh xususiyatlari, turmush tarzi, ekologik va ijtimoiy omillar, stress darajasi, mehnat sharoitlari hamda oilaviy qo‘llab-quvvatlash kabi jihatlar bunda muhim rol o‘ynaydi. Ovqatlanish odatlari inson salomatligi bilan bevosita bog‘liq bo‘lib, u turmush tarzining muhim va boshqarilishi mumkin bo‘lgan omillaridan biri sanaladi. Ayniqsa, tana massasi indeksi (TMI) o‘smirlarda ovqatlanish bilan chambarchas bog‘liq bo‘lib, uning me’yorida og‘ishi muayyan salomatlik muammolarining yuzaga kelish ehtimolini oshirishi mumkin. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, TMI yuqori bo‘lgan o‘smirlar ko‘pincha noto‘g‘ri ovqatlanish odatlariga ega bo‘lib, bu esa ularning umumiy sog‘lig‘iga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli, o‘smirlik davrida ovqatlanish xususiyatlarini chuqur o‘rganish va sog‘lom oziqlanish tamoyillarini shakllantirish salomatlikni mustahkamlash va kasalliklarning oldini olishda muhim ahamiyat kasb etadi [4; 107-117 b].

METODOLOGIYA: Mazkur tadqiqot yuqori sinf o‘quvchilarida tana massasi indeksining (TMI) jinsiy farqlarga bog‘liq holda qanday o‘zgarishini tahlil qilishga yo‘naltirilgan. Tadqiqotning metodologiyasi eksperimental hamda statistik tahlil usullariga asoslangan. TMI ni aniqlash maqsadida antropometrik ko‘rsatkichlar, jumladan, bo‘y va tana vazni o‘lchandi hamda ushbu natijalar jinsiy guruhlar bo‘yicha solishtirildi. Tadqiqotda qishloq maktablarida tahsil oluvchi 120 nafar (15–17 yosh) o‘quvchi ishtirok etdi, ulardan 66 nafari qiz, 54 nafari esa o‘g‘il bolalardan iborat edi.

O‘quvchilarning bo‘yi (sm) va tana vazni (kg) antropometrik vositalar, jumladan, rostomer va tibbiy tarozi yordamida o‘lchandi. Olingan ma’lumotlar asosida tana massasi indeksi (TMI) hisoblab chiqildi [7;159–162 b]. Hisoblangan TMI natijalari jinsiy farqlarga bog‘liq holda tahlil qilindi.

NATIJA VA TAHLIL: Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, yuqori sinf o‘quvchilari orasida tana massasi indeksi (TMI) jinsiy farqlarga ega bo‘lib, sezilarli tafovutlar kuzatildi. Olingan natijalar va ularning tahlili 1-jadvalda keltirilgan.

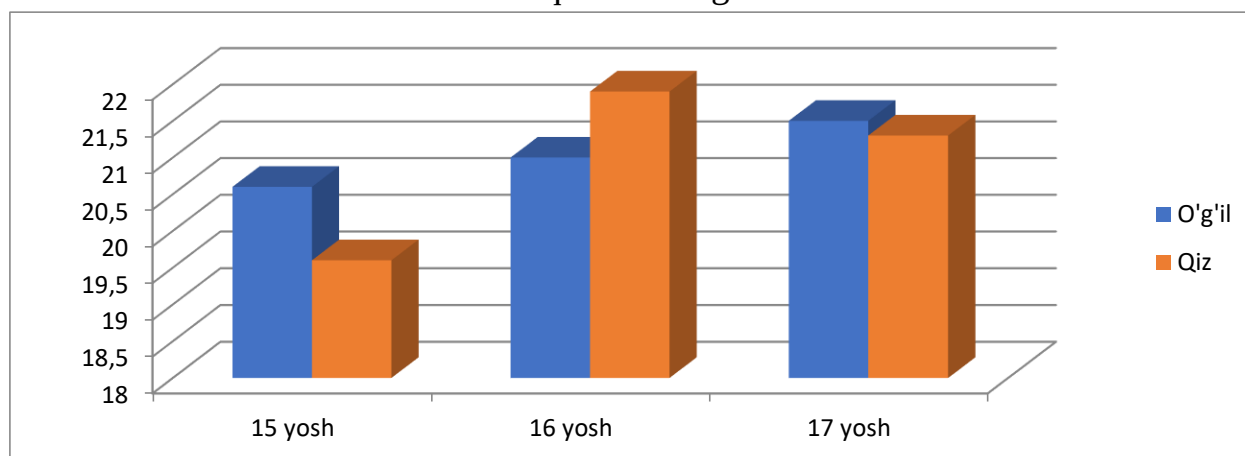
15–17 yoshdagi o‘quvchilarda ayrim antropometrik ko‘rsatkichlarning jinsga qarab aks etishi

1-jadval

№	Yosh	Jins	Tana vazni, kg	Bo‘y uzunligi, sm	TMI kg/m ²
1	15	Qiz	49,77	143	19,6
		O‘g‘il	58	170	20,6

2	16	Qiz	57,4	163	21,9
		O'g'il	63,5	174	21
3	17	Qiz	53,8	168	21,3
		O'g'il	63,2	172	21,5

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, 15 yoshli o‘quvchilar orasida tana massasi indeksi (TMI) jinsiy farqlarga ega. Ushbu yosh guruhida qizlarning o‘rtacha TMI ko‘rsatkichi 19,6 kg/m² ni, o‘g‘il bolalarning esa 20,6 kg/m² ni tashkil etdi, bu esa o‘g‘il bolalarda TMI qizlarga nisbatan yuqoriroq ekanligini anglatadi. 16 yoshda esa qizlarning TMI qiymati 21,9 kg/m² gacha oshdi, o‘g‘il bolalarning esa 21,0 kg/m² ni tashkil etdi, bu yoshda esa aksincha, qizlarda TMI yuqoriroq bo‘ldi. 17 yoshga kelib, qizlarda TMI 21,3 kg/m², o‘g‘il bolalarda esa 21,5 kg/m² ga yetdi, natijada o‘g‘il bolalarning TMI ko‘rsatkichlari yana yuqoriroq bo‘lishi kuzatildi. Ushbu o‘zgarishlar jinslar o‘rtasidagi o‘sish va rivojlanish jarayonlarining fiziologik xususiyatlari bilan bog‘liq. Olingan natijalarga asoslanib, qizlar va o‘g‘il bolalar o‘rtasidagi TMI farqlarini ko‘rsatish maqsadida 1-rasmda har bir yosh guruhidagi o‘zgarishlar vizual tarzda taqdim etilgan. Ushbu rasm orqali 15, 16 va 17 yoshdagi o‘quvchilarda jinsiy tafovutlar aniq aks ettirilgan.



1-rasm. 15-17 yoshdagi o‘quvchilarda tana massasi indeksining (TMI) jinsga qarab farqlanishi

Shunday qilib, tana massasi indeksining (TMI) jinsiy farqlari sezilarli darajada o‘zgarib borishi aniqlanib, bu holat o‘smirlarning jismoniy rivojlanish xususiyatlarini chuqurroq tushunishga yordam beradi.

XULOSA: Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, yuqori sinf o‘quvchilari orasida tana massasi indeksi (TMI) jinsiy farqlarga ega bo‘lib, qizlarda ortiqcha tana vazni va semirish holatlari ko‘proq kuzatiladi. Olingan ma’lumotlarga ko‘ra, o‘smirlik davridagi gormonal o‘zgarishlar va organizmning rivojlanish jarayonlari qizlarda ortiqcha tana vazniga moyillikni oshirishi mumkin. Aksincha, o‘g‘il bolalarning jismoniy faollik darajasining yuqoriligi hamda ovqatlanish odatlariga e’tibor qaratishlari ularning TMI ko‘rsatkichlarining nisbatan pastroq

bo‘lishiga sabab bo‘lishi mumkin. Ushbu natijalar semizlik va ortiqcha vaznning oldini olishga qaratilgan profilaktik chora-tadbirlarni ishlab chiqishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Bundan tashqari, tana massasi indeksi va umumiy salomatlik o‘rtasidagi bog‘liqlikni yanada chuqurroq tahlil qilish zarur, chunki bu o‘smirlarning hayot sifatini yaxshilash va ularning sog‘ligini saqlashda muhim omil hisoblanadi

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Алёшина О. О., Аверьянова И. В. АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ИНДЕКСА МАССЫ ТЕЛА СРЕДИ ПОДРОСТКОВ МУЖСКОГО ПОЛА МАГАДАНСКОЙ ОБЛАСТИ //Вестник Московского университета. Серия 23. Антропология. – 2024. – №. 1. – С. 67-76.
2. Павловская Е. В., Стародубова А. В., Строкова Т. В. Значение стабилизации массы тела в лечении ожирения у детей и подростков //Лечебное дело. – 2018. – №. 2. – С. 86-93.
3. Попова В. А. и др. Характеристика иммуногормонального и микроэлементного гомеостаза у мальчиков-подростков с избыточной массой тела и его диагностическое значение //Врач. – 2022. – Т. 33. – №. 1. – С. 61-69.
4. Arslan M. Lise öğrencilerinin beden algisi ve yeme tutumunun incelenmesi ve bunların bki (Beden Kitle Indeksi) ile ilişkisinin değerlendirilmesi //Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi. – 2020. – Т. 11. – №. 26. – С. 107-117.
5. Захарова Е. В. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БИОЛОГИЧЕСКИХ ИНДЕКСОВ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ //Современные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2014. – С. 44-51.
6. Жариков, А. Н., et al. "ВЛИЯНИЕ ОБРАЗА ЖИЗНИ НА АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ ПОДРОСТКОВ НА ПРИМЕРЕ УЧАЩИХСЯ 9, 11 КЛАССОВ СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ Г. БАРНАУЛА." *Scientist* 1 (27) (2024): 34-44.
7. Темирова Н.А /Рост и роль индекса массы тела у учащихся средней школы// «Актуальные проблемы охраны окружающей среды и риски здоровью в современных условиях» Международная научно-практическая конференция, Сборник материалов международной научно-практической конференции, состоявшейся 5 марта 2025 года в Ташкенте. 159-162 с.



BOLALARDAGI PSIXOLOGIK TRAVMALARNI ART TERAPIYA ORQALI PSIXOKORREKSIYALASH

Azgarova Gulsum Alisher qizi

Samarqand davlat tibbiyot Universiteti, Tibbiy pedagogika fakulteti
Pedagogika psixologiya kafedrası stajyor asisstanti

Email: azgarovagulsum@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-8374-1236>

Annotatsiya: Ushbu maqolada bolalardagi travmalarning turlari, kelib chiqish sabablari va oldini olish haqida yoritilgan. Bundan tashqari bolalikdagi psixologik travmalarning yechimlari va psixologiyaning eng samarali usullaridan biri art terapiya orqali psixokorreksiya haqida yoritilgan.

Kalit so'zlari: psixologik travma, psixokorreksiya, art terapiya, rad etish travmasi, ajralish travmasi, yo'qotish travmasi, hayot va sog'liq uchun jismoniy tahdidning shikastlanishi, psixologik zo'ravonlik travmasi.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ ПСИХОТРАВМ У ДЕТЕЙ С ПОМОЩЬЮ АРТ-ТЕРАПИИ

Аннотация: В этой статье рассматриваются виды детских травм, причины их возникновения и профилактика. Кроме того, были рассмотрены способы устранения детской психологической травмы и один из наиболее эффективных методов психологии - психокоррекция с помощью арт-терапии.

Ключевые слова: психологическая травма, психокоррекция, арт-терапия, травма отказа, травма разлуки, травма утраты, травма физической угрозы жизни и здоровью, травма психологического насилия.

PSYCHOCORRECTION OF PSYCHOLOGICAL TRAUMAS IN CHILDREN THROUGH ART THERAPY

Annotation: This article covers the types of trauma in children, causes of origin and Prevention. In addition, solutions to childhood psychological trauma and one of the most effective methods of psychology have been covered about psychocorrection through art therapy.

Keywords: psychological trauma, psychocorrection, art therapy, trauma of rejection, trauma of separation, trauma of loss, trauma of physical threat to life and health, trauma of psychological violence.

KIRISH

Bolalik travmasi ko‘pincha jiddiy salbiy bolalik tajribasi (ACE) sifatida tavsiflanadi. Bolalar psixologik travma sifatida tasniflanadigan bir qator tajribalarni boshdan kechirishi mumkin; bularga beparvolik, tashlab ketilish, jinsiy zo‘ravonlik, hissiy zo‘ravonlik va jismoniy zo‘ravonlik, aka-uka yoki ota-onaga nisbatan zo‘ravonlik guvohi bo‘lish yoki ruhiy kasal ota-onaga bilan yashash kabilar misol bo‘lishi mumkin. Ushbu hodisalar chuqur psixologik, fiziologik va sotsiologik ta’sirga ega bo‘lib, sog‘liq va farovonlikka salbiy, doimiy ta’sir ko‘rsatishi, masalan, nosotsial xatti-harakatlar, diqqat yetishmasligi giperaktivligi buzilishi va uyqu buzilishi kabilarga olib kelishi mumkin. Xuddi shunday, homiladorlik paytida travmatik yoki stressli hodisalarni boshdan kechirgan onalari bo‘lgan bolalarning ruhiy salomatlik va boshqa neyrorivojlanish kasalliklarni boshdan kechirishi xavfi oshadi. Kaiser Permanente va Kasalliklarni nazorat qilish va oldini olish markazlarining 1998-yildagi noxush bolalik tajribasiga oid tadqiqoti shuni ko‘rsatdiki, bolalik davridagi travmatik tajribalar ko‘plab ijtimoiy, hissiy va kognitiv buzilishlarning asosiy sababi bo‘lib, bu nosog‘lom xatti-harakatlar, zo‘ravonlik yoki qayta qurbon bo‘lish xavfi, surunkali salbiy sog‘liq sharoitlari, past hayot potentsiali va erta o‘lim xavfini oshiradi. Noqulay tajribalar soni ortib borayotganligi sababli, bolalikdan kattalargacha bo‘lgan muammolar xavfi ham ortadi. Dastlabki tadqiqotdan keyin 30 yillik o‘rganish buni tasdiqladi. Ko‘pgina shtatlar, sog‘liqni saqlash provayderlari va boshqa guruhlar endi ota-onalar va bolalarni ACE uchun muntazam ravishda tekshiradilar.

Voyaga yetganda bolalikdagi travma bilan boshlangan tashvish uyat, aybdorlik, nochorlik, umidsizlik, qayg‘u va g‘azab tuyg‘ulari shaklida davom etishi mumkin. Bundan tashqari, bolaligida jarohatlarga chidaganlar tashvish, ruhiy tushkunlik, o‘z joniga qasd qilish, TSSB, giyohvandlik va spirtli ichimliklarni iste’mol qilish va munosabatlardagi qiyinchiliklarga ko‘proq duch kelishadi. Bolalikdagi jarohatlarning oqibatlari faqat hissiy oqibatlar bilan tugamaydi. Bolalik travmasidan omon qolganlarda, shuningdek, astma, yurak-qon tomir kasalliklari, diabet yoki insult rivojlanishi xavfi yuqori. Shuningdek, ularda o‘zlarining his-tuyg‘ularini tartibga solishni qiyinlashtiradigan, uyqudagi qiyinchiliklarga, immunitetning pasayishiga va balog‘at yoshida bir qator jismoniy kasalliklarga chalinish xavfini oshirishga olib keladigan „stressning kuchayishi“ rivojlanishi ehtimoli ko‘proq.

ASOSIY QISM

Bolalar psixikasi allaqachon shakllangan himoya vositalariga ega bo‘lgan kattalarga qaraganda ancha moslashuvchan va zaifdir. Shu bilan birga, bolalar o‘zgarishlarga va yangi tajribalarga osonroq va tezroq javob berishadi, shuning uchun stressning oqibatlari tezroq davolanadi. To‘g‘ri qo‘llab-quvvatlash bilan bola kattalarga qaraganda kamroq oqibatlarga olib keladigan qiyin vaziyatdan o‘tadi. Ammo muhim kattalar (ota-onalar yoki ularning o‘rnini bosadigan odamlar) tomonidan qo‘llab-quvvatlanmasdan va yordamisiz qiyin vaziyat haqiqatan ham jarohatlarga qadar iz qoldiradi. Bolalikda birinchi marta sodir bo‘lgan psixologik travma bolalarning psixologik shikastlanishi deb ataladi. Bolalarning psixologik jarohatlari qanday paydo bo‘ladi. Voqea shikast etkazishi uchun u bir vaqtning o‘zida bir yoki bir nechta

mezonlarga javob berishi kerak: To'satdan sodir bo'layotgan voqealar, travmatik hodisaga tayyorgarlik ko'rishning iloji yo'q. Bunday hodisa yaqin kishining to'satdan yo'qolishi yoki kattalar uchun kutilmagan, haddan tashqari g'azab bo'lishi mumkin, hatto jismoniy zo'ravonlik faktlarisiz ham. Bola o'zini himoyasiz his qiladi, nima bo'layotganini nazorat qila olmaydi va unga qarshi tura olmaydi. U qo'llab-quvvatlamaydi yoki yordam so'rashdan qo'rqadi. Eng yorqin misol — maktabda bezorilik, o'qituvchilar zaharlanganlarning harakatlarini "sezmaydilar" va bola ota-onasiga aytishdan qo'rqadi, chunki ular unga ishonmaydilar yoki ularning aralashuvi hamma narsani yomonlashtiradi. Shu bilan birga, travmatik vaziyatda nafaqat zaharlangan odam, balki ayni paytda mavjud bo'lgan bolalar ham paydo bo'ladi — ular vaziyatni o'zgartirishga ojiz va zo'ravonlikka duchor bo'lishdan qo'rqishadi. Bolaning idrokida, travmatik hodisadan keyin dunyo qaytarib bo'lmaydigan darajada yomon tomonga o'zgaradi. Xuddi shu maktabdagi bezorilik holatida, unga birinchi marta duch kelgan bola, bu boshqa har qanday guruh yoki sinfda yana sodir bo'lishi aniq degan xulosaga keladi. Murakkab vaziyat surunkali holatga aylanishi va shu bilan travmatik holatga aylanishi mumkin. Masalan, bola qanchalik harakat qilmasin, ota-onasi yoki o'qituvchilari uning muvaffaqiyatlaridan qoniqmasliklari bilan doimo duch keladi. U vaziyatga hech qanday ta'sir qilmagani uchun, uning harakatlari natija bermaydi va muhim odamlar uni noroziligi bilan qayta-qayta "jazolaydilar", u o'zini kuchsiz his qiladi va o'zi haqidagi fikri juda salbiy bo'lib qoladi: "men kabi bo'lish mumkin emas", "meni sevish uchun hech narsa yo'q". Albatta, o'zingiz haqingizda bunday fikr kelajakda qurilgan munosabatlarning sifatiga muqarrar ravishda ta'sir qiladi. Bola travmatik vaziyatga qanchalik tez duch kelsa, jarohatni davolash shunchalik qiyin bo'ladi. Birinchidan, dastlabki voqealar xotiradan butunlay o'chirilishi (ko'chirilishi) mumkin, jarohatdan keyin yashash qobiliyati bola uchun yagona mumkin bo'lgan, tartibga soluvchi bo'lib ko'rinadi. Ikkinchidan, erta jarohatlar bolaning rivojlanishining muhim bosqichlariga ta'sir qiladi va kognitiv va shaxsiy rivojlanish sifatiga ta'sir qilishi mumkin. Ushbu o'zgarishlarni butunlay yo'q qilish mumkin emas, davolanish travma haqidagi bilimlarga, u bilan yashash va tajribangizga tayanishga asoslangan bo'ladi. Psixika travmani "kapsulalashga", u bilan bog'liq tajribalarni toqat qilib bo'lmaydigan qilib almashtirishga harakat qiladi. Bu travmatik hodisani qayta baholash, unga qarshi kurashish usullarini topishni qiyinlashtiradi. Shu bilan birga, bolaning ruhiyati gomeostazga intiladi, ya'ni bola ongsiz ravishda o'xshash vaziyatlar va munosabatlarga jalb qilinadi, ongsiz ravishda ularni yangi usulda "qayta yozish" umidida, vaziyatni engish mumkin bo'lgan tajribaga ega bo'ladi. Qiyinchilik shundaki, bunday hodisani qo'llab-quvvatlamasdan qayta tiklash deyarli mumkin emas, shuning uchun takrorlashlar retrainmatik bo'lib, bolani yomon, yaxshi munosabatlar u uchun emas, balki dunyo dushman ekanligini his qiladi.

Bolalarning psixologik shikastlanishining sabablari

Shikastlanishning eng keng tarqalgan sabablari:

Kasalliklar: surunkali, uzoq muddatli, bolani muloqotda, harakatda, tanlash erkinligida cheklaydi. Og'riqli protseduralar, og'riq, tashvish, o'zingizni "boshqalardan farq qiladigan" his qilish. *Psixologik bosim:* bolani taqqoslash orqali tarbiyalash, xato bo'lsa rad etish, sevgi va

e'tibor faqat "to'g'ri" xatti-harakatlar sharti bilan beriladi. Jismoniy va jinsiy zo'ravonlik. Etkazilgan aniq zarardan tashqari, zo'ravonlik holatlari xiyonat tajribasi bilan kuchayadi, chunki ular ko'pincha uni himoya qilish uchun chaqirilgan bolaning yaqin atrofidagi odamlardan kelib chiqadi. Yaqiningizni yo'qotish, ayniqsa uni kimdir bilan birga yoqish imkoniyati bo'lmasa. Bola uchun muhim masalalarda kattalar tomonidan adolatsiz munosabat, xiyonat; masxara qilish, qadr-qimmatni kamsitish.

Ota-onalarning har qanday "mo'rtligi": kimyoviy (alkogol, giyohvandlik) va kimyoviy bo'lmagan (qimor) qaramliklar, hissiy labillik, reaksiyalarning oldindan aytib bo'lmaydiganligi, yaqin qarindoshining psixiatrik kasalliklari (kompensatsiyalanmagan yoki aniqlanmagan).

Shunga qaramay, yuqorida sanab o'tilgan sabablar ham bolaning ruhiyatiga bunday halokatli ta'sir ko'rsatmasligi mumkin, agar uning yonida nima bo'layotganini qo'llab-quvvatlaydigan va tushunarli tilda tushuntira oladigan kattalar bo'lsa.

Travmatizmning sanab o'tilgan sabablariga muvofiq, bolalarning psixologik shikastlanishining quyidagi turlarini nomlash mumkin:

- rad etish travmasi;
- ajralish travmasi;
- yo'qotish travmasi;
- hayot va sog'liq uchun jismoniy tahdidning shikastlanishi;
- psixologik zo'ravonlik travmasi.

Turlarga bo'linish, albatta, juda shartli. Biz etakchi travmatik jarayon haqida gapirishimiz mumkin, ammo u bolalarning psixologik shikastlanishlarining bir nechta turlari bilan birga bo'lishi mumkin. Masalan, bezorilik natijasida bola psixologik zo'ravonlik, jismoniy tahdid travmasi (agar jismoniy zo'ravonlik bo'lsa), rad etish travmasi bilan shug'ullanadi. Uning tajribalarini baham ko'radigan hech kim yo'q, kattalarga aytishga urinishlar rad etish va g'azabga duch kelishi mumkin va bu joyda bola sharmandalikni boshdan kechiradi: "bu faqat men bilan sodir bo'lishi mumkin edi, chunki men boshqalarga o'xshamayman, men hammadan yomonman". Travmatik hodisadan ko'p o'tmay, sotsializatsiya buzilishi, o'rganishdagi qiyinchiliklar, xatti-harakatlar, tashvish va ba'zida tajovuzkorlikning kuchayishi kuzatiladi. Bunga odatdagi turmush tarzini olib borishga xalaqit beradigan qo'rquvlar ham kiradi (uxlab qolish, tashqariga chiqish, xonada yolg'iz qolish). Nevrotik namoyishlar mumkin: enurez, obsesif harakatlar, duduqlanish, titroq. Dastlabki oqibatlar travmatik hodisadan ko'p o'tmay sodir bo'ladi. Kechiktirilganlarga travmatik tajriba asosida shakllangan kattalarda namoyon bo'ladigan oqibatlar kiradi. Yoshi bilan, bunday bola shikastlanishga duch kelgan psixologik "men" ning bir qismini kapsulalaydi va izolyatsiya qiladi. Shuning uchun, travmatik hodisalarga o'xshash yoki shunga o'xshash tajribalarni keltirib chiqaradigan holatlarda, kattalar bu qismga "sho'ng'iydi", omon qolish uchun og'ir vaziyatni mustaqil ravishda engishga majbur bo'lgan bolaga aylanadi. Bolalikning travmatik holati va haqiqatda sodir bo'layotgan voqealar o'rtasidagi farqlar yo'q bo'lib ketganday tuyuladi. Masalan, bolaligida jismoniy zo'ravonlik holatini boshdan kechirgan odam, eng kichik tahdid bilan (haqiqiy yoki taxmin qilingan),

kattalar imkoniyatlari, kattalar pozitsiyasidan nima qilishi mumkinligi, kimga yordam so'rashi mumkinligi haqidagi tasavvurini yo'qotadi. U yana himoyasiz va qo'rqinchli bo'lib chiqadi, qotib qolishga va qarshilik ko'rsatmaslikka yoki qo'rquvni bostirishga va tajovuzni iloji boricha aniq ko'rsatishga majbur bo'ladi, haqiqiy vaziyatni hisobga olmaganda. Tahdid sifatida nafaqat to'g'ridan-to'g'ri tajovuz, balki beparvolik bilan aytilgan so'z, yoqimsiz qarash, muhim odamlar (sharik, xo'jayin) tomonidan norozilik reaksiyasi ham ko'rib chiqilishi mumkin. Travmatik tajriba uzoq muddatli yaqin munosabatlarni saqlashga, noo'rin munosabatlardan chiqishga xalaqit beradi, hayotidagi voqealar ustidan nazorat tuyg'usini yo'qotishga, "muzlatish" ga yordam beradi (his-tuyg'ularning namoyon bo'lishidan voz kechish va eng yomon holatda o'z his-tuyg'ularini his qilishdan bosh tortish). Vujudingizni rad etish, hayotiy ehtiyojlarni (ochlik, chanqoqlik) tan olishda qiyinchiliklar paydo bo'lishi mumkin. Rad etish travmasi va psixologik zo'ravonlikning yana bir og'ir oqibati — bu yolg'on o'zini shakllantirish, bu erda haqiqiy o'zini anglash tushunchasi shakllanmagan, ammo siz qanday bo'lishingiz kerakligi haqida rasm mavjud. Haqiqiy va xayoliy o'rtasidagi har qanday aniqlangan farq juda ko'p sharmandalik, aybdorlik va qo'rquvni keltirib chiqaradi. Ideal "men" ning xayoliy surati odatda qat'iydir, hayot sharoitlari o'zgarganda o'zgarmaydi va hech qachon to'liq erishib bo'lmaydi.

Bolaning shikastlanganligini qanday tushunish mumkin?

Ilgari bo'lmagan xatti-harakatlardagi o'zgarishlarning paydo bo'lishi, qo'rquv, allaqachon shakllangan ko'nikmalarning yo'qolishi (o'qish yomonlashdi, tez-tez kasal bo'lib, muloqotdan qochadi va hokazo) bolalarning psixologik shikastlanishining belgisi bo'lishi mumkin. Duduqlanish, nutqda ikkilanish, obsesif harakatlarning kutilmagan ko'rinishi ham ota-onalarni ogohlantirishi kerak. Ehtimol, bola tez-tez xafa bo'lib, doimo g'amgin bo'lib, tez-tez yig'lay boshlagan. Yoki, aksincha, giperaktivlik paydo bo'ldi, diqqatni jamlash qiyinlashdi, xatti-harakatlar tajovuzkor bo'lib qoldi, janjal va nizolar tez-tez uchrab turdi.

Diagnostika suhbatni, bolaning xatti-harakatlarini va uning yangi joyga moslashish usullarini kuzatishni (psixologning kabinetida), bolalarning psixologik shikastlanishlari uchun rasm va o'yin testlarini o'z ichiga oladi. Ba'zida bola qulay bo'lishi va o'yinda o'z tajribalarini gapira olishi yoki ko'rsatishi uchun bir nechta uchrashuvlar talab qilinishi mumkin. Bolalikda psixologik jarohatlarning dastlabki oqibatlarini tuzatish Art-terapevtik, o'yin texnikasi yordamida amalga oshiriladi. Qum terapiyasi va egiluvchan materiallar bilan o'zaro ta'siri o'zini yaxshi isbotladi: kinetik qum, loy, plastilin, xamir. Travmatik vaziyatda va undan keyin ota-onalarning yordami oqibatlarni bekor qilishi yoki ularni minimallashtirishi mumkin. Buning uchun bolaga uning namoyon bo'lishini to'xtatmasdan yoki maslahat yoki ayblovlariga murojaat qilmasdan gapirishga, yig'lashga yoki poz berishga ruxsat berish kerak. Bolaning o'zi to'xtashni tanlamaguncha jarayonni to'xtatmaslik muhimdir. Atrofda bo'lish, quchoqlash, aytilganlarning eshitilganligini tasdiqlash kifoya. Bolani qo'llab-quvvatlashning eng muhim shartlaridan biri bu ota-onaning xotirjamligi va barqarorligini saqlashdir. Agar kattalar o'z his-tuyg'ularini engishga qodir bo'lmasa, bola ota-onasini to'xtatishga yoki hatto tinchlantirishni boshlashga majbur bo'ladi va bu uning qo'llab-quvvatlashning iloji yo'qligi haqidagi g'oyasini tasdiqlaydi.

Bolalarning psixologik shikastlanishining kechiktirilgan ta'siriga duch kelgan kattalar uchun psixologga murojaat qilish imkoniyati mavjud. Mutaxassisning yordami bilan siz o'zingizga, bolalaringizning cheklovlariga va kattalar imkoniyatlariga yangi nuqtai nazarni yaratib, shikastlanishning sabablarini o'rganishingiz va uni takrorlashingiz mumkin. Travma-bu yolg'iz kirish qiyin, deyarli imkonsiz bo'lgan qorong'i joy. Uning kuchi va ta'siri ishonchli aloqa, yordam va boshqa odamning mavjudligi tufayli "parchalanadi".

Bolalikda olingan psixotravmalarni psixokorreksiyalashning bir necha usullari mavjud. Bularning ichida art terapiya usuli juda samarali hisoblanadi. Art-terapiya bolalar psixoterapiyasida psixologik yordamning eng mashhur va talab qilinadigan usullaridan biridir. Bolalar, ayniqsa maktabgacha yoshdagi bolalar va boshlang'ich maktab o'quvchilari ijodda qiziqish bilan qatnashadilar va jarayonning o'zi va natijalarini Art-terapevt bilan muhokama qiladilar.

Art terapiya usullari

Yo'nalish variantlari har qanday lazzat uchun tanlanishi mumkin:

- rasm chizish,
- modellashtirish,
- harakat o'z-o'zidan raqs sifatida,
- qo'shiq aytish,
- bepul xayol,
- dramatik spektakl,
- qum terapiyasi,
- qo'g'irchoq terapiyasi,
- san'at ob'ektlarini ko'rib chiqish.

Ularning aytishicha, san'atning qancha turlari mavjud-Art terapiyasining ko'p turlarini yaratish mumkin.

Art-terapiya nima uchun foydali?

Usul bolaning psixo-emotsional holatini yaxshilashga, stressni (hissiy va jismoniy) engillashtirishga, qo'rquvni qayta ishlashga va yo'q qilishga, murakkab voqealarni (ko'chish, bolalar bog'chasi yoki maktabni o'zgartirish, yo'qotishlar va boshqalar) engishga yordam beradi. Shu bilan birga, bolaning rivojlanishi rag'batlantiriladi, chunki ish jarayonida o'z-o'zini aks ettirish rivojlanadi (ularning his-tuyg'ularini tushunish va ularni nomlash qobiliyati) va tashvish va zo'riqishni kamaytirish orqali kognitiv faoliyat uchun resurslar chiqariladi. Usulning yana bir afzalligi — bu ish paytida bolaning holatini to'g'ridan-to'g'ri tashxislash imkoniyati.

Bolalar uchun Art terapiya natijaga e'tibor qaratmaydi. Ijodkorlik jarayonining o'zi va bolaning bu jarayonda nimani his qilishi va boshdan kechirishi muhimroqdir. Natija baholanmaydi va bu yomon va noto'g'ri qilish qo'rquvini yo'qotishga yordam beradi. Yangi narsalarni yaratib, bola biron bir narsani o'ylab topishga, o'z g'oyasini amalga oshirishga va uni zavq bilan bajarishga qodirligini bilib oladi. Ishning majburiy elementi-bu bola bilan ijodkorlik paytida va undan keyin darhol uning his-tuyg'ularini muhokama qilish.

Usul yoshga bog‘liq jiddiy cheklovlariga ega emas-siz bolalar bilan taxminan ikki yoshdan boshlab Art-terapiya texnikasida ishlashingiz mumkin. Bolaning ijodiy ifodaga qiziqishi va hech bo‘lmaganda cheklangan holda nima bo‘layotgani haqida gapirish imkoniyatiga ega bo‘lishi kifoya. Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun Art-terapiya usullari individual darslarga ham, guruhlarga ham kiradi. Albatta, eng yosh bolalar uchun individual mashg‘ulotlar afzalroqdir, garchi katta guruhda (3-4 kishi) ishlaganda ham usul yaxshi natijalarni ko‘rsatadi. Katta yoshdagi bolalar uchun guruh mashg‘ulotlari ijodiy ifodalashga va nevroitik simptomlarni engillashtirishga yordam beradi. Shuningdek, ular tengdoshlar o‘zlarining qiyinchiliklari qanday yashayotganini ko‘rish, o‘z tajribalarida yolg‘iz emasliklarini his qilish imkoniyatini beradi.

Bolalarda qo‘rquv uchun Art terapiya

Ayniqsa, ko‘pincha Art-terapiya maktabgacha yoshdagi bolalar va yosh o‘quvchilar bilan ishlashda qo‘llaniladi. 5-8 yoshda bolalarda odatda ko‘plab qo‘rquvlar paydo bo‘ladi. Bunday o‘rish tasavvurning rivojlanishi va bolaning ijtimoiy faolligining oshishi bilan bog‘liq. Ijtimoiy aloqalar kengayib bormoqda, bolaning hayotida bolalar bog‘chasi va/yoki boshlang‘ich maktab paydo bo‘ladi. Bola yangi ma‘lumotlarga kirish huquqiga ega, u yangi odamlar bilan o‘zaro aloqada bo‘ladi va ko‘plab his-tuyg‘ularni "hazm qilishga" majbur bo‘ladi, ba‘zida umuman ijtimoiy jihatdan maqbul emas. Bolada juda ko‘p zo‘riqish bor, ayniqsa u bolalar jamoasida juda muvaffaqiyatli bo‘lmasa yoki uning yangi kattalar (o‘qituvchilar, o‘qituvchilar) bilan munosabatlari yaxshilanmasa. Stress va xavotirning kuchayishi bolalarning faol fantaziyasi hayvonlar, terrorchilar, xavfli hayvonlar va boshqalarning qo‘rqinchli tasvirlariga aylanadi. Bolalardagi qo‘rquv uchun Art-terapiya qo‘rquv tasvirlarini to‘g‘ridan-to‘g‘ri belgilashga va uni engish yo‘lini topishga va umumiy tashvishlarni bartaraf etishga qaratilgan bir qator mashqlarni o‘z ichiga oladi.

Xulosa

Qo‘rquv bilan qanday ishlash kerak? Uyda qo‘rquv bilan kurashish strategiyasini izlash shunday ko‘rinishi mumkin. Voyaga etgan kishi bolani qo‘rquv mavzusida bir qator chizmalar chizishga taklif qiladi. Birinchi rasmda dahshatli vaziyatning o‘zi — qahramonning qo‘rquv ob‘ekti bilan uchrashuvi tasvirlangan bo‘lishi mumkin. Bu erda qahramon bolaning o‘zi emas, balki uning ba‘zi vakili (ba‘zi o‘g‘il yoki qiz yoki bola tanlagan har qanday belgi). Qahramon ramziy rol o‘ynaydi, siz u bilan bog‘lanishingiz mumkin va shu bilan birga uning sarguzashtlarini tashqaridan kuzatib, juda qo‘rqmaysiz. Keyingi rasmlarda siz qo‘rquv ob‘ekti hayotidan hikoyalar chizishingiz mumkin-u qaerda yashaydi, kim bilan muloqot qiladi, nima qiladi va nimani xohlaydi. Shunday qilib, qo‘rquv o‘rganiladi va rasmning ramziy roli bolaga qo‘rquv ob‘ektining inkor etiladigan individual xususiyatlarini o‘zlashtirishga imkon beradi. Bu kuch, qat‘iyatlilik, o‘jarlik, g‘azablanish qobiliyati bo‘lishi mumkin — qo‘rqinchli tasavvurdagi yirtqich hayvon, ehtimol, quyidagilardan biriga ega. Bola kattalar yonida rasm chizish bilan shug‘ullanadi, u savollar berishi, sodir bo‘layotgan voqealarni aks ettirishi, qo‘rquv ob‘ektining o‘ziga ham foydali bo‘lishi mumkin bo‘lgan fazilatlarini sezishi va nomlashi mumkin. Bir qator

chizmalar tugagandan so'ng, siz qahramonning qo'rqinchli ob'ekt bilan uchrashuvi holatini qayta chizishingiz mumkin. Shu bilan birga, qo'rquv haqida rasm chizish paytida ma'lum bo'lgan hamma narsani eslang va qahramon obrazini xavfga qarshi turishga yordam beradigan yangi fazilatlar bilan to'ldiring. Chizmalarning butun seriyasini bir vaqtning o'zida chizish mumkin yoki agar bola charchagan bo'lsa, bir nechta seanslarga bo'linishi mumkin. Agar kattalar ishni davom ettirishni talab qilmasa va bolani chalg'itishga imkon bersa yaxshi bo'ladi. Rasmlarga qiziqish ko'rsatib, davom ettirish va qo'llab-quvvatlash uchun muloyimlik bilan taklif qilish kifoya. Qo'rquv bilan ishlash bola uchun qiyin bo'lishi mumkin. U qo'rquvga botish jarayonini o'zi tartibga solishi va agar bu juda qiyin bo'lsa, to'xtashi mumkin.

ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Norbo'tayev F. M., Shuhratovna A. F. THE PROCESS OF DEVELOPING SOCIAL COMPETENCE OF STUDENTS DURING THE EDUCATIONAL PROCESS //Spectrum Journal of Innovation, Reforms and Development. – 2022. – T. 7. – C. 9-17.
2. Norbo'tayev F. M., Sh A. F. THE ROLE, ESSENCE AND CRITERIA OF SOCIAL COMPENSATION IN STUDENTS //Spectrum Journal of Innovation, Reforms and Development. – 2022. – T. 4. – C. 177-181.
3. Norbo'tayev F. M., Imomova L. Z. THE IMPORTANCE OF THE FORMATION OF SOCIO-PERSONAL KOMPETENT I IN SCHOOLCHILDREN-YOUTH //Spectrum Journal of Innovation, Reforms and Development. – 2022. – T. 4. – C. 187-191.
4. Norbo'tayev F. M., Fattoyeva M. Y. SCIENTIFIC PEDAGOGICAL BASES OF FORMATION OF SOCIAL COMPENSATION IN STUDENTS //Spectrum Journal of Innovation, Reforms and Development. – 2022. – T. 4. – C. 192-196.
5. Azgarova G. PSIXOTRAVMALAR HAQIDA KO'RSATMA: BOLALIKDAGI NOXUSH HODISALAR KATTA YOSHDAGILARNING HAYOTIDAGI ROLI //FAN, TA'LIM VA AMALIYOTNING INTEGRASIYASI. – 2021. – C. 14-16.
6. Alisherovna A. G. PSIXOLOGIK TRENINGLARNING AHAMIYATI VA UNI O'TKAZISH METODIKASI //PEDAGOG. – 2023. – T. 6. – №. 6. – C. 39-44.
7. Alisherovna A. G. The consequences of mental injury in school students //Spectrum Journal of Innovation, Reforms and Development. – 2023. – T. 12. – C. 55-70.
8. Мамадиярова Д. У., Азгарова Г. А. ТИББИЁТ ОЛИЙГОҲЛАРИ ТАЛАБАЛАРИДА КАСБИЙ КЎНИКМАЛАР ШАКЛЛАНИШИНИНГ ИЖТИМОЙ-ПСИХОЛОГИК ХУСУСИЯТЛАРИ //6-сан. – С. 337.
9. Bakhridinovna, O. F. (2022). The importance of using art therapy methods in overcoming negative behavior in children.
10. Bakhridinovna, O. F. (2022). THE IMPORTANCE OF PSYCHOLOGICAL KNOWLEDGE IN THE HEALTH OF THE CHILD'S SPIRITUAL WORLD. Spectrum Journal of Innovation, Reforms and Development, 4, 30-33.

- 11.** Bakhridinovna, O. F. (2022). Methods of Studying Individual Characteristics and Abilities of Children. Texas Journal of Multidisciplinary Studies, 9, 58-61.
- 12.** Sagdullayevich M. S., Bakhridinovna O. F. Use of innovative pedagogical technologies based on modern rhythmic gymnastics for child. – 2022.
- 13.** Bakhridinovna O. F. WAYS TO CORRECT CHILDREN WITH PSYCHOLOGY IN THE FAMILY //Spectrum Journal of Innovation, Reforms and Development. – 2022. – T. 4. – C. 18-23.
- 14.** Sagdullayevich M. S., Bakhridinovna O. F. Modern innovative-fitness methods in physical education classes in general secondary educational institutions. – 2022.

QO'QON DAVLAT
PEDAGOGIKA INSTITUTI
ILMIY XABARLARI
(2025-yil 4-son)



PSIXOLOGIYA
PSYCHOLOGY

TALABALARDA MUSTAQIL FIKRLASHNI SHAKLLANTIRISH METODLARI.

B.Yakubova

Andijon davlat texnika instituti

“Gumanitar fanlar” kafedrasi katta o'qituvchisi

b.yakubova.1990@gmail.com

tel: +99877-037-00-57

ANNOTATSIYA Ushbu maqolada muallif tomonidan bugungi kunda oliy ta'lim muassasalari talabalarining mustaqil fikrlashni shakllantirish metodlari va unga yondashuvi to'g'risida fikr yuritilgan. Yosh avlodni tarbiyalash va ularni mustaqil fikrlashga yo'naltirish afzalliklari, o'quv mashg'ulotlarida uchraydigan muammolar va ularni bartaraf etish yo'llari, psixologik maqsad va vazifalarni aniqlashning mohiyati, o'quv mashg'ulotlarini loyihalash, o'quv mashg'ulotlarida foydalaniladigan zamonaviy usullar, mashg'ulotlarni tashkil etish mazmuni, unga qo'yiladigan zamonaviy talablar kabilar haqida fikr yuritilgan.

Kalit so'zlar: mukammal, mushohada, globallashuv, tendensiya, tolerantlik, individuallik, xislat, jarayon, meros, malaka, psixologik maqsad, pedagog, tarbiya.

МЕТОДЫ ФОРМИРОВАНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО МЫШЛЕНИЯ У СТУДЕНТОВ.

АННОТАЦИЯ В данной статье автор рассматривает методы и подходы к формированию самостоятельного мышления студентов высших учебных заведений на сегодняшний день. Рассмотрены преимущества воспитания подрастающего поколения и ориентации его на самостоятельное мышление, проблемы, встречающиеся на учебных занятиях, и пути их преодоления, сущность определения психологических целей и задач, проектирование учебных занятий, современные методы, используемые на учебных занятиях, содержание организации занятий, современные требования к ним.

Ключевые слова: совершенный, наблюдение, глобализация, тенденция, толерантность, индивидуальность, черта, процесс, наследие, квалификация, психологическая цель, педагог, воспитание.

METHODS OF FORMING INDEPENDENT THINKING IN STUDENTS.

ABSTRACT In this article, the author reflects on the methods and approaches to the formation of independent thinking of students in higher educational institutions today. The advantages of educating the younger generation and directing them to independent thinking, the

problems encountered in training sessions and ways to overcome them, the essence of defining psychological goals and objectives, the design of training sessions, modern methods used in training sessions, the content of organizing training sessions, and modern requirements for it are considered.

Key words: perfect, observation, globalization, tendency, tolerance, individuality, trait, process, heritage, skill, psychological goal, teacher, upbringing.

KIRISH. Ma'lumki, bugungi kunda yuz berayotgan voqealar miqyosining o'zgarishi sharoitida o'quv dasturlarini ishlab chiquvchilar, siyosatchilardan boshlab, to sinfda bolalar bilan bevosita ishlayotgan barcha pedagoglarga qadar bolalarni kelajakdagi hayotlari samarali, ta'minlangan va omadli bo'lishiga yaxshi tayyorlash masalasi har qachongidan ham dolzarb ekanligiga amin bo'lmoqdalar.

Mustaqil ishlarini tashkil etish va uni ilmiy-metodik jihatdan samarali boshqarish nafaqat ta'lim-tarbiya jarayonida, balki insoning hayotdagi barcha harakatlarida mustaqil fikrlashga o'rgatadi. Bu o'z navbatida inson jamiyatda o'z o'rnini tezroq topishga xizmat qiladi. Psixologiya fanini o'qitishning nazariy asoslarini chuqur egallamay turib o'qitishni ilmiy asosda tashkil qilish, ta'lim-tarbiya ishlarini uzviy birligiga erishish, mustaqil fikrlashni shakllantirish, o'qitish usullarini doimo takomillashtirib borish vazifasini muvaffaqiyatli hal qilib bo'lmaydi.[1.25]

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA. Mazkur muammoni uzluksiz davom etayotgan axborotlar girdobi yanada mukammallashtirmoqda. Bugun o'quvchilarga imkoniyatlarimizga qarab bera oladigan axborotlar ular butun tarkibining juda oz qismini va ularning butun hayoti davomida kerak bo'ladigan axborotning faqat kichik qismini tashkil etadi. Ushbu asrda demokratik va iqtisodiy jihatdan sermaxsul hayotga o'quvchilarni qanday qilib yaxshiroq tayyorlashimiz mumkinligi haqidagi eng muhim savol bugungi kun o'qituvchilarining diqqat markazida bo'lishi zarur. Boshqacha aytganda o'qituvchilarning vazifasi qanday qilib o'quvchilarning samarali o'qish va mustaqil fikrlashga o'rganishni o'zlashtirib olishiga erishish bo'lmog'i lozim. Ya'ni talabalar yangi axborotga duch kelganda, mustaqil tafakkur orqali mushohada yurita olish ko'nikmasini egallashi kerak. Ilmning barcha sohalarida axborotlar seldek oqib kelayotan hozirgi davrda ular mazkur axborotlardan o'zlari uchun foydali bo'lgan jihatlarini ko'rib chiqib, o'z tasavvurlariga muvofiq axborot va fikrlarni mustaqil ravishda baholashni o'rganishlari lozim. Ular yangi fikrlarni har tomonlama ko'rib chiqa olishlari, mazkur axborotlarning qimmati va aniqligiga doir xulosalar chiqarishlari, o'z maqsad va talablari asosida fikrlarning umumiy qimmatini belgilay bilishlari lozim. [2.90]

Hozirgi vaqtda axborotlarning jadallik bilan kengayib borishi, "Jahon ta'lim tizimi doirasida madaniyatlarni o'zaro ayriboshlash jarayonida axborotlashgan jamiyatga o'tilishi" o'quvchilarda mustaqil fikrlashni shakllantirish orqaligina turli axborot hurujlaridan samarali himoyalana olish imkonini berishini ham aytib o'tish zarur. O'zbekiston Respublikasining

birinchi Prezidenti I.Karimov “Tafakkur” jurnali bosh muharriri savollariga bergan javoblarida shunday degan edilar: “Bugungi kunda odamzod ma’lum bir davlatlar va siyosiy kuchlarning manfaatlarigagina xizmat qiladigan, olis-yaqin manbalardan tarqaladigan, turli ma’no-mazmundagi mafkuraviy kuchlarning ta’sirini doimiy ravishda sezib yashaydi. [3.112]

Mana shunday bir vaziyatda odam o‘z mustaqil fikriga, sobit e’tiqodiga, o‘zi tayanib yashaydigan xayotiy-milliy qadriyatlariga, shakllangan dunyoqarash va mustahkam irodaga ega bo‘lmasa, har turli mafkuralarning bosimiga, ularning goh oshkora, goh pinhona ko‘rinishdagi tazyiqlariga bardosh berishi amrimaxol”.

Tafakkurni mustaqillik talablariga hamda hozirgi axborotlar texnologiyasi hayotning barcha sohalariga shiddat bilan kirib kelayotgan, butun dunyoda globallashuv tendensiyalari kuchayib borayotgan davr talablariga moslashtirmasdan turib, jamiyatdagi ijtimoiy iqtisodiy hamda ma’naviy-ma’rifiy islohotlarni yuqori sur’atlarda va muvaffaqiyatli davom ettirish mushkul. Bundan tashqari, yildan-yilga kuchayotgan raqobat, ba’zi davlatlarning jug‘rofiy-siyosiy huruji va mafkuraviy tazyiqlari, axborotlar huruji, diniy-ekstremistik tashviqotlarning susaymayotganligi dolzarb masalaga aylantirmoqda. Aholining muayyan qismi, ayniqsa, tajribasiz yoshlar turli sohta shiorlar, chaqiriqlar, xalqimizga yot, buzg‘inchi g‘oyalarga ta’siriga tushib qolishning oldini olish uchun avvalo, ularni mustaqil, tanqidiy, erkin fikrlarga o‘rgatish, ular tafakkurini ijobiy mazmundagi bunyodkorlikka yo‘naltirish lozim. Faqat erkin va mustaqil, tanqidiy va ijodiy fikrlay oladigan kishilardagina mutaassiblikka, turli buzg‘unchi g‘oyalarga nisbatan mafkuraviy immunitet oson vujudga keladi. [4.78]

MUHOKAMA VA NATIJALAR. Aynan talabalarning mustaqil fikrlashini shakllantirish orqali demokratik va insonparvar jamiyat uchun asosiy qadriyat sanalgan “jamiyat hayotida faol ishtirok etish”, “hamkorlik”, “individuallashtirish”, “ongli intizom”, “tolerantlik”, “qadr-qimmat”, “erkinlik” kabi tushunchalar hayotda o‘z amaliy tasdig‘ini topadi. Shu bilan birga, mazkur qadriyatlarni amalga oshirish orqali talabalarda mustaqil fikrlash ko‘nikmalari shakllanadi.

Demokratik jamiyatni barpo etish uchun uning har bir a’zosi jamiyat hayotida faol ishtirok etishi lozim. Bu fuqarolarning jamiyatdagi muammolarni bilishi va o‘z ishonchlarini saqlab qola olishlarini bildiradi. Mustaqil fikrlay oladigan shaxslargina, demokratik jamiyat hayotida faol ishtirok eta oladilar. [5.148]

Demokratik jamiyatda hamkorlikdagi a’zolar orasidagi tenglik qo‘llab-quvvatlanishi zarur. Shaxs boshqalar bilan hamkorlik qilishi uchun uning o‘zi mustaqil tashabbusni namoyon eta olishi, o‘z fikriga boshqalarda ishonch hosil qildirga olishi lozim. Demak, erkin fikrlay olish samarali hamkorlikning asosidir.

Demokratlashtirishda individuallik jamiyat oldidagi mas’uliyatlilik bilan uyg‘unlashadi. Erkin faoliyat ko‘rsatishga ega bo‘lish shaxs uchun tarixiy, ijtimoiy va axloqiy qadriyat bo‘lib, uning individualligining namoyon bo‘lishi va jamiyat taraqqiyoti darajasining mezonidir. Shaxs erkinligini poymol etish, uning ongi va xulq-atvorini bir qolipga solishga

intilish, individlarni jamiyat, davlatni boshqarish ishlaridan amalda chetlatish shaxs kamolotiga salbiy tasir ko‘rsatish bilan birga taraqqiyotni ham sekinlatadi, turg‘un xolatga keltiradi va hatto tanazzulga olib keladi. Shu bilan birga individuallik shaxs o‘zining xatti-xarakatlari uchun javob bera olishini ta’lab etadi. Individuallik - mustaqil fikrlashning muhim sharti. Erkin jamiyatda fikr va qarashlardagi xilma-xillikni tushunish hamda shunga intilishni rivojlantirish zarur. [6.60]

Demokratik jamiyatda erkin fikrlay oladigan shaxslar qadr-qimmatga ega bo‘ladilar. O‘z navbatida ular boshqalarning intilish va fikrlarini qadrlay oladilar. Qadr-qimmat shaxsning ijtimoiy va ma’naviy erkinligining muhim tomoni sifatida yuzaga chiqadi. Erkinlik-mustaqil fikrlash uchun qo‘yilgan birinchi qadamdir. [7.138]

Mustaqil fikrning mavjudligi va rivojlanishi ko‘p jihatdan o‘quvchilarning erkinlik darajasiga bog‘liq. Mustaqil fikrlashni shakllantirish va rivojlantirish uchun o‘quvchilarning individual va jomoaviy darajada erkinligiga erishish zarur. Chunki “mustaqil fikrlash shaxsning hislati sifatida har qanday faoliyat turida individual va jamoaviy yutuqlarga erishishda yuqori kursatkichni ta’minlaydigan muhim omillardan biri bo‘lib qoladi”. Shu bilan birga, “mustaqil fikrlash jamiyat insonga yaratib bergan imkoniyat va erkinliklarning mahsuli va inikosidir”. Fikrlash esa, shaxs bilish faoliyati jarayoni bo‘lib, voqelikni bevosita va umumlashgan xolda aks ettirish bilan xarakterlanadi. Fikrlash fanlararo tadqiqotlarni, kompleks fanlarni o‘zida mujassamlashtiradi. Falsafa materiya bilan bog‘liqlikda fikrlash yordamida dunyoni bilishning yo‘llari va imkoniyatlarini o‘rganadi. [8.230]

Fikrlash - aqliy faoliyat mahsuli. Eng asosiysi, fikrlash-merosiy tushuncha, u barcha insonlarga xos. Falsafiy, pedagogik, psixologik adabiyotlarda fikrlashning bir qancha turlari ajratib ko‘rsatiladi. [9.10] Har biri o‘zining tadqiqot ob’ektidan kelib chiqqan xolda qaysi birlarini asosiy deb qarashga moyildirlar. Jumladan, falsafiy, psixologik, pedagogik lug‘atlarda fikrlashning quyidagi turlari ajratib ko‘rsatiladi: mantiqiy, abstrakt (mavhum), umumlashgan, nazariy, texnik, reproduktiv, ijodiy (produktiv), tizimli, kategorial, induktiv, deduktiv, algoritmik, tanqidiy va boshqalar. Biroq xech birida “Mustaqil fikrlash nima?” degan savolga javob mavjud emas va xatto fikrlash turlari qatoriga kiritilmaydi. Chet el davriy nashrlari, pedagogik va psixologik adabiyotlarida ham mazkur tushunchaning mukammal ta’rifi ko‘zga tashlanmaydi. [10.12]

XULOSA. Zamonaviy metodlar yoki interfaol usullar, o‘qitishning samarasini oshirishga yordam beruvchi texnologik treninglar talabalarda mantiqiy ijodiy, tanqidiy mustaqil fikrlashni shakllantirishga yordam beradi. Bulardan tashqari hozirgi integratsiyalashgan sharoitda o‘quvchi yoshlarning atrof muhitga nisbatan mustaqil fikrlarini shakllantirishda ekologik ta’lim tarbiyaning ham ahamiyati kattadir. Chunki ekologik ta’lim-tarbiya umumiy ta’limning o‘zaro aloqadorligi, insonni uning o‘rab turgan tabiatga nisbatan ma’suliyati to‘g‘risidagi umumiy tasavvur va mustaqil fikrlash asoslarini shakllantirishga asoslangandir.

Bugungi kunda insonlarning mustaqil fikrlashga o‘rgatish, yurt kelajagini qurush demakdir. O‘sib kelayotgan yosh avlodning fikrlash rivojlantirib borish va ularning to‘g‘ri

yo‘naltirish yoshlarning fikrlash doirasini kengaytirishdan boshlanishini ta’kidlamog‘imiz kerak.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Barkamol avlod orzusi. T. “Sharq”, 1999 yil.
2. Toshpo‘latov T. O‘quvchilarning mustaqil ishlarini tashkil etish ta’limini demokratlashtirishning asosidir. Xalq ta’limi. 6-son. 2005 yil
3. Shonazarov Q. Bo‘lajak tarix o‘qituvchilarini maktab o‘quvchilarining tarixiy tafakkurini shakllantirishga tayyorlash: Pedagogika fanlari nomzodi. dis. T., 2002.
4. Nishonova Z. Mustaqil fikrlash ijodiyot sari qo‘yilgan qadam. T. “Xalq ta’limi” jurnali. 2006 y.
5. Baxtiyorovna Y.B. FORMATION OF INDEPENDENT THINKING AMONG YOUNG PEOPLE–TODAY IS THE MOST RELEVANT DAY IN PEDAGOGY AS A FUNCTION //Proceedings of International Conference on Modern Science and Scientific Studies. – 2023. – T. 2. – №. 3. – S. 143-148.
6. Bakhtiyarovna Y.B. Independent work of students through the internet pedagogical conditions of organization //Spectrum Journal of Innovation, Reforms and Development. – 2022. – T. 3. – S. 59-61.
7. Saidovna R.D. A SYSTEMATIC APPROACH TO THE DEVELOPMENT OF STUDENTS’CREATIVE ABILITIES //Proceedings of International Conference on Modern Science and Scientific Studies. – 2023. – T. 2. – №. 3. – S. 133-142.
8. Saidovna R. D. Professional competence of the educator–the main factor ensuring the quality of education //Spectrum Journal of Innovation, Reforms and Development. – 2022. – T. 3. – S. 226-231.
9. Bakhridin S. THE ESSENCE OF THE PEDAGOGICAL INNOVATION PROCESS //BARQARORLIK VA YETAKCHI TADQIQOTLAR ONLAYN ILMIY JURNALI. – 2023. – T. 3. – №. 11. – S. 8-11.
10. Sharobiddin o‘g‘li S. B., Rahimberdi o‘g‘li X. S. Strategy of Cultural Development in New Uzbekistan //Intersections of Faith and Culture: American Journal of Religious and Cultural Studies (2993-2599). – 2023. – T. 1. – №. 9. – S. 11-15.



O‘SMIRLARNING IJTIMOIIY IDENTIFIKATSIYA INQIROZI- JINOYATCHILIKKA MOYILLIK KELIB CHIQISHI OMILI SIFATIDA

Umidullayeva Marjona Ulug‘bek qizi
Qarshi davlat universiteti tayanch doktaranti

Annotatsiya. Mazkur maqolada o‘smirlarning ijtimoiy identifikatsiya inqirozi va ularning jinoyatchilikka moyilligi o‘rtasidagi bog‘liqlik tahlil qilingan. Tadqiqot davomida Erik Eriksonning "Identifikatsiya va inqiroz" nazariyasi, James Marcia tomonidan ishlab chiqilgan "Identifikatsiya holatlari nazariyasi", shuningdek, Travis Hirshining "Ijtimoiy nazorat nazariyasi" asosida yoshlarning deviant xatti-harakatlarga moyilligi ilmiy asoslangan. Maqolada yoshlar jinoyatchiligining oldini olish bo‘yicha samarali chora-tadbirlar, jumladan, **ijtimoiy institutlarning faolligini oshirish, psixologik yordam tizimini takomillashtirish va o‘smirlar bilan individual ishlash zarurligi** haqida aniq tavsiyalar berilgan.

Kalit so‘zlar: o‘smirlar, ijtimoiy identifikatsiya, identifikatsiya inqirozi, jinoyatchilik, ijtimoiy nazorat, deviant xatti-harakat.

СОЦИАЛЬНЫЙ КРИЗИС ИДЕНТИФИКАЦИИ ПОДРОСТКОВ – КАК ФАКТОР СКЛОННОСТИ К ПРЕСТУПНОСТИ

Абстрактный. В данной статье анализируется взаимосвязь между социальным кризисом идентификации подростков и их склонностью к преступности. В ходе исследования научно обоснована предрасположенность молодежи к девиантному поведению на основе теории «Идентификация и кризис» Эрика Эриксона, теории статусов идентичности Джеймса Марсии, а также теории социального контроля Трэвиса Хирши. В статье представлены эффективные меры по предотвращению подростковой преступности, включая активизацию социальных институтов, совершенствование системы психологической помощи и необходимость индивидуальной работы с подростками.

Ключевые слова: подростки, социальная идентификация, кризис идентичности, преступность, социальный контроль, девиантное поведение.

ADOLESCENTS' SOCIAL IDENTITY CRISIS – A FACTOR IN THE EMERGENCE OF CRIMINAL TENDENCIES

Annotation. This article analyzes the relationship between adolescents' social identity crisis and their tendency toward criminal behavior. The study scientifically substantiates the predisposition of young people to deviant behavior based on Erik Erikson's "**Identity and Crisis**" theory, James Marcia's "**Identity Status Theory**", and Travis Hirschi's "**Social Control Theory**." The article presents effective measures for preventing juvenile delinquency, including enhancing the role of social institutions, improving psychological support systems, and the necessity of individualized work with adolescents.

Keywords: adolescents, social identification, identity crisis, crime, social control, deviant behavior.

Kirish. O‘smirlik davri inson hayotidagi eng muhim bosqichlardan biri bo‘lib, bu davrda shaxsning ijtimoiy identifikatsiyasi shakllanadi. O‘smirlar kim ekanliklari, qaysi guruhlariga tegishli ekanliklari va jamiyatda o‘z o‘rinlarini qanday topishlari haqida fikrlay boshlaydilar. Ushbu jarayonda yuzaga keladigan inqiroz holatlari ularning xulq-atvoriga jiddiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Agar o‘smir o‘zini jamiyatda aniqlay olmasa yoki o‘z qadr-qimmatini his qilmasa, u deviant xatti-harakatlarga, jumladan, jinoyatchilikka moyillik ko‘rsatishi mumkin. Ushbu maqolada ijtimoiy identifikatsiya inqirozi va uning jinoyatchilikka olib kelishi sabablari tahlil qilinadi. [1].

Adabiyotlar tahlili. o‘smirlarning ijtimoiy identifikatsiyasi va jinoyatchilikka moyilligi sohasidagi tadqiqotlar xorij psixologlari tomonidan ham atroflicha o‘rganilgan. Jumladan: Erik Erikson, Travis Hirshi, James Marcia va boshqa psixologlar tomonidan olib borilgan ilmiy tadqiqot ishlarida ham o‘z aksini topgan.

Erik Erikson (1902–1994) o‘zining **psixosotsial rivojlanish nazariyasi** orqali shaxsiy identifikatsiya va o‘sish jarayonlarini tahlil qilgan. U insonning hayoti davomida o‘tadigan sakkizta bosqichni belgilagan bo‘lib, ulardan biri **o‘smirlik davrida (12–18 yosh) identifikatsiya va rol chalkashligi inqirozi** bilan bog‘liq. Ushbu nazariya aynan o‘smirlarning shaxsiyati shakllanishi, jamiyatdagi o‘rnini aniqlash va identifikatsiya inqirozi natijasida deviant yoki jinoyatchilikka moyillik rivojlanishining mexanizmlarini tushuntirishda muhim ahamiyatga ega. **Eriksonning ta’kidlashicha**, ijtimoiy identifikatsiya shakllanmagan hollarda o‘smir:

✓ O‘zini tengdoshlari orasida begona his qiladi.

✓ Jamiyat tomonidan qabul qilinmaganini sezadi.

✓ Norasmiy guruhlariga qo‘shilishi yoki deviant xatti-harakatlarga moyil bo‘lishi mumkin.

Travis Hirshi (1969) tomonidan ilgari surilgan **Ijtimoiy nazorat nazariyasi (Social Control Theory)** ijtimoiy bog‘liqlik darajasi va shaxsning jinoyatchilikka moyilligi o‘rtasidagi bog‘liqlikni tahlil qiladi. Unga ko‘ra, insonlar tug‘ma jinoyatchilar emas, balki jamiyat va ijtimoiy tizim tomonidan tartibga solinadigan mavjudotlardir. Agar shaxs jamiyat bilan

mustahkam bog‘langan bo‘lsa, u jinoyatchilikdan uzoq bo‘ladi. Biroq, agar bu bog‘liqlik zaiflashsa, u jinoyatga moyil bo‘lishi mumkin.

Hirshining nazariyasi shuni ko‘rsatadiki, agar o‘smir jamiyat bilan bog‘liq bo‘lsa, u jinoyatchilikka kamroq moyil bo‘ladi. Aksincha, agar o‘smir:

- Ota-onasi bilan yaxshi munosabatda bo‘lmasa,
- Ta‘lim yoki ijtimoiy hayotdan uzoq bo‘lsa,
- Muvaffaqiyatga erishish motivatsiyasiga ega bo‘lmasa,
- Qonun va axloqiy qadriyatlarga e‘tibor bermasa, u jinoyat sodir etishga

moyil bo‘lishi mumkin.

James Marcia (1966) Erik Eriksonning "**identifikatsiya va inqiroz**" g‘oyasini kengaytirib, **identifikatsiya holatlari nazariyasi (Identity Status Theory)** ni ishlab chiqdi. Ushbu nazariya yoshlarning identifikatsiya jarayonidan qanday o‘tishini tushuntiradi va ularning shaxsiy identifikatsiyasini shakllantirish jarayonini to‘rtta asosiy holatga ajratadi. 1. Identifikatsiya diffuziyasi (Identity Diffusion) 2. Majburan qabul qilingan identifikatsiya (Foreclosure) 3. Identifikatsiya inqirozi (Moratorium) 4. Muvaffaqiyatli identifikatsiya (Identity Achievement). [2].

Muhokama va natijalar. Yoshlarning ijtimoiy identifikatsiya inqirozi va jinoyatchilikka moyilligi o‘rtasidagi bog‘liqlik turli nazariyalar va empirik tadqiqotlar asosida o‘rganildi. Erik Eriksonning psixososial rivojlanish nazariyasi, James Marcia tomonidan ishlab chiqilgan identifikatsiya holatlari nazariyasi, shuningdek, Travis Hirshining ijtimoiy nazorat nazariyasi o‘smirlarning ijtimoiy identifikatsiya jarayonida duch keladigan muammolar va ularning deviant xatti-harakatlarga moyilligini tushuntirishga yordam beradi.

Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, ijtimoiy bog‘lanishning yetishmovchiligi, ijtimoiy institutlarga ishonchsizlik va identifikatsiya inqirozi yoshlarning jinoyatchilikka moyilligini oshiradi. Marcia nazariyasiga ko‘ra, identifikatsiya diffuziyasi va moratorium bosqichlarida bo‘lgan yoshlar, agar ular tegishli ijtimoiy qo‘llab-quvvatlovga ega bo‘lmasa, xavfli xatti-harakatlarga yo‘liqishi mumkin. Bundan tashqari, Hirshining nazariyasiga muvofiq, oila, maktab va jamiyat bilan bo‘lgan bog‘lanish darajasi jinoyatchilikka qarshi asosiy himoya omili sifatida xizmat qiladi.

Natijalar

1. Identifikatsiya jarayoni va jinoyatchilik o‘rtasida kuchli bog‘liqlik mavjud – Yoshlar o‘z shaxsiyatini shakllantirish jarayonida qiyinchiliklarga duch kelganida, ular o‘zini jamiyatdan ajratilgan his qiladi va noqonuniy faoliyatga moyil bo‘lishi mumkin.

2. Ijtimoiy qo‘llab-quvvatlovning yetishmovchiligi muhim omil – Ota-onalar, o‘qituvchilar va jamiyat tomonidan yetarli e‘tibor qaratilmasa, yoshlar o‘z identifikatsiyasini mustahkamlashda qiyinchiliklarga duch keladi, bu esa deviant xatti-harakatlarga olib kelishi mumkin.

3. Bandlik va ijtimoiy faoliyat yoshlarni jinoyatchilikdan saqlaydi – O‘smirlarning sport, san’at, volontyorlik va kasbiy ta’limga jalb qilinishi ularning ijtimoiy integratsiyasini kuchaytirib, huquqbuzarlikning oldini oladi.

4. Erta profilaktika va psixologik yordam muhim – Ijtimoiy identifikatsiya inqirozi bilan bog‘liq muammolarni bartaraf etish uchun yoshlar bilan individual ishlash, psixologik maslahatlar berish va reabilitatsiya dasturlarini joriy etish zarur.

O‘smirlarning ijtimoiy identifikatsiya inqirozini kamaytirish va jinoyatchilikka moyilligini oldini olish uchun kompleks yondashuv zarur. Bunda oilaviy qo‘llab-quvvatlash, ta’lim tizimidagi islohotlar, ijtimoiy tadbirlar va huquqiy choralar muhim rol o‘ynaydi. Identifikatsiya jarayonini ijobiy yo‘nalishga yo‘naltirish orqali yoshlarning jamiyatga integratsiyasini oshirish va jinoyatchilik xavfini kamaytirish mumkin.

Mazkur tadqiqot **14-18 yosh oralig‘idagi 100 nafar o‘smir** o‘rtasida o‘tkazildi. Tadqiqotning asosiy maqsadi **ijtimoiy identifikatsiya inqirozining o‘smirlar xulq-atvoriga, ayniqsa, jinoyatchilikka moyilligiga qanday ta’sir qilishini aniqlash** edi. Ishtirokchilarning jinsiy taqsimoti quyidagicha: **56% erkaklar, 44% ayollar**.

1. Identifikatsiya jarayoni bo‘yicha natijalar:

35% ishtirokchilar identifikatsiya diffuziyasi holatida bo‘lib, ular hali kim ekanliklari va qanday hayot yo‘li tanlashlari kerakligini bilishmaydi.

40% ishtirokchilar identifikatsiya inqirozi (moratorium) bosqichida – ya’ni, ular faol izlanishda, lekin hali aniq qarorga kelmagan.

15% ishtirokchilar majburan qabul qilingan identifikatsiya holatida bo‘lib, ular asosan ota-onasi yoki jamiyat ularga tanlab bergan yo‘nalish bo‘ylab harakat qilishayotganini bildirishgan.

Faqatgina 10% ishtirokchilar muvaffaqiyatli identifikatsiyaga erishgan – ya’ni, o‘z yo‘lini aniq belgilagan va ijtimoiy o‘zini anglashi mustahkam bo‘lgan.

2. Ijtimoiy institutlarga ishonch va bog‘liqlik bo‘yicha natijalar:

45% ishtirokchilar oilalari yoki ta’lim muassasalari tomonidan yetarli darajada qo‘llab-quvvatlanayotganini aytishgan.

30% ishtirokchilar jamiyat va ta’lim muassasalariga ishonchsizlik bildirgan, ularning fikricha, ijtimoiy institutlar ularga yetarli yordam ko‘rsatmaydi.

25% ishtirokchilar esa oilaviy muhit va jamiyat tomonidan to‘liq qo‘llab-quvvatlanmaganini ta’kidlashgan.

3. Jinoyatchilikka moyillik bo‘yicha natijalar:

25% o‘smirlar avval huquqbuzarlik yoki deviant xatti-harakatga aralashganini bildirgan (masalan, janjal, mayda o‘g‘irlik, qoidabuzarlik).

20% ishtirokchilar do‘stlari orasida jinoyat sodir etganlar borligini tasdiqlagan.

15% ishtirokchilar do‘stlari tomonidan noqonuniy harakatlarga undanganini bildirgan.

10% ishtirokchilar jinoyatchilik orqali hayotdagi muammolarni hal qilish mumkin deb hisoblagan.

Tadqiqot natijalari jadvali

Ko‘rsatkichlar	Natijalar (%)
Identifikatsiya jarayoni	
Identifikatsiya diffuziyasi (aniq yo‘nalish yo‘q)	35%
Identifikatsiya inqirozi (moratorium)	40%
Majburan qabul qilingan identifikatsiya (foreclosure)	15%
Muvaffaqiyatli identifikatsiya	10%
Ijtimoiy institutlarga ishonch	
Oilasi yoki maktab tomonidan yetarli qo‘llab-quvvat olganlar	45%
Jamiyat va maktabga ishonchsizlik bildirganlar	30%
To‘liq e‘tiborsiz qolganlar	25%
Jinoyatchilikka moyillik	
Ilgari huquqbuzarlik yoki deviant xatti-harakat qilganlar	25%
Do‘stlari orasida jinoyat sodir etganlar borligi	20%
Do‘stlari tomonidan noqonuniy harakatlarga undalganlar	15%
Jinoyatchilik orqali muammolar hal qilinishi mumkin deb hisoblovchilar	10%

Xulosa: Mazkur tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, o‘smirlarning ijtimoiy identifikatsiya jarayoni va jinoyatchilikka moyilligi o‘rtasida bevosita bog‘liqlik mavjud. Identifikatsiya inqirozi holatida bo‘lgan yoki o‘z shaxsiy yo‘nalishini hali aniq belgilamagan yoshlar deviant xatti-harakatlarga ko‘proq moyil bo‘ladilar. Ayniqsa, ijtimoiy institutlar – oila, maktab va jamiyat tomonidan yetarlicha qo‘llab-quvvatlanmagan o‘smirlar jinoyatchilikka ko‘proq moyillik bildirgan.

Tadqiqot natijalari asosida quyidagi asosiy xulosalarga kelish mumkin:

1.O‘smirlarning o‘z shaxsiy identifikatsiyasini shakllantirish jarayoni ularning kelajakdagi xulq-atvorini belgilaydi.

O‘z kelajagini aniq belgilay olmagan yoki atrof-muhitning bosimi ostida bo‘lgan yoshlar deviant xatti-harakatlarga ko‘proq moyil bo‘ladilar, O‘z kasb tanlovi va hayot yo‘nalishi bo‘yicha mustaqil qaror qabul qilgan o‘smirlar esa ijtimoiy faol va qonunbuzarlikdan yiroq bo‘lishadi, Ijtimoiy institutlarga ishonch va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashning yetishmovchiligi jinoyatchilikka moyillikni oshiradi. Ota-onasi, maktab yoki jamiyat tomonidan e‘tibordan

chetda qolgan o‘smirlar o‘zlarini jamiyatdan begonalashgan deb his qilishadi, Bu holat ularda agressivlik, deviant xatti-harakat va jinoyatchilikka moyillikni kuchaytiradi.

2. Do‘stlar va ijtimoiy muhitning o‘smirlar xulq-atvoriga kuchli ta’siri mavjud.

Jinoyatchilikka moyillik bildirganlarning aksariyati ularning atrofida do‘stlari yoki tanishlari orasida huquqbuzarlik qilgan shaxslar borligini tasdiqlagan, Demak, o‘smirning kim bilan muloqot qilishi, uning kelajakdagi xulq-atvoriga bevosita ta’sir qiladi.

Umuman olganda, o‘smirlarning ijtimoiy identifikatsiyasi va ularning jinoyatchilikka moyilligi o‘rtasidagi bog‘liqlik muhim ahamiyat kasb etadi. Identifikatsiya jarayonida yuzaga keladigan inqiroz va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashning yetishmovchiligi yoshlarning noto‘g‘ri yo‘l tanlashiga olib kelishi mumkin. Shu sababli, o‘smirlarning ijtimoiy muhitini yaxshilash, ularni o‘z qobiliyatlari va qiziqishlariga mos ravishda yo‘naltirish, shuningdek, ijtimoiy institutlar tomonidan mustahkam qo‘llab-quvvatlash tizimini yaratish zarur. Faqatgina kompleks yondashuv orqali yoshlarning to‘g‘ri identifikatsiyasini shakllantirib, ularni sog‘lom va mas’uliyatli shaxs sifatida voyaga yetkazish mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Erikson, E. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. New York: Norton.
2. Marcia, J. E. (1980). *Identity in Adolescence*. In J. Adelson (Ed.), *Handbook of Adolescent Psychology*. New York: Wiley..
3. Hirschi, T. (1969). *Causes of Delinquency*. Berkeley: University of California Press.
4. Moffitt, T. E. (1993). *Adolescence-Limited and Life-Course-Persistent Antisocial Behavior: A Developmental Taxonomy*. *Psychological Review*, 100(4), 674–701.
5. Sampson, R. J., & Laub, J. H. (1993). *Crime in the Making: Pathways and Turning Points Through Life*. Cambridge: Harvard University Press.
6. Karimov, A. (2021). *O‘smirlarning ijtimoiy identifikatsiyasi va jinoyatchilik muammosi*. Toshkent: O‘zbekiston Milliy Universiteti nashriyoti.

QO'QON DAVLAT
PEDAGOGIKA INSTITUTI
ILMIY XABARLARI
(2025-yil 4-son)



PSIXOLOGIYA
PSYCHOLOGY

SHAXSDA KREATIVLIK SIFATLARINING TARKIBIY ASOSLARI VA USTUVOR YO'NALISHLARI

Rakhmonova Dilnura Saidovna

“Tillar va gumanitar fanlar” kafedrası

katta o'qituvchisi

Andijon davlat texnika instituti

dilnura.rakhmonova@gmail.com

Annotasiya: Shaxsning kreativlik sifatleri umumiy individual xususiyatlarida aks etadi. Ular shaxs ijodiy faoliyatining dastlabki sharti va natijasi sanaladi. Mazkur sifatlar shaxsning o'z-o'zini namoyon qilish layoqatiga egalikni va tayyorlikni ifodalaydi. Qolaversa, kreativ sifatlar negizida har bir mutaxassisning shaxsiy qobiliyatlari, tabiiy va ijtimoiy quvvati yaxlit holda namoyon bo'ladi.

Kalit so'zlar: Shaxs, o'ziga xoslik, tashabbuskorlik, zakovatli bo'lish. kreativ potensial, an'anaviy tafakkur, ijodiy faoliyat, ijodiy xatti-harakatlar.

СТРУКТУРНЫЕ ОСНОВЫ КАЧЕСТВ КРЕАТИВНОСТИ В ЛИЧНОСТИ И ПРИОРИТЕТЫ

Аннотация: Креативные качества личности отражаются в его общих индивидуальных чертах. Они считаются предварительным условием и результатом творческой деятельности человека. Эти прилагательные выражают владение и готовность человека к самовыражению. Кроме того, на основе творческих качеств индивидуальные способности, природная и социальная сила каждого специалиста проявляются в целостном виде.

Ключевые слова: Личность, оригинальность, инициативность, интеллект. творческий потенциал, традиционное мышление, творческая деятельность, творческое поведение.

THE STRUCTURAL FOUNDATIONS OF THE QUALITIES OF CREATIVITY IN PERSONALITY AND PRIORITIES

Annotation: The creative qualities of a person are reflected in their general individual traits. They are considered a precondition and result of a person's creative activity. These adjectives express a person's ownership and willingness to express themselves. In addition, on the basis of creative qualities, the individual abilities, natural and social strength of each specialist are manifested in a holistic way.

Key words: Personality, originality, initiative, intelligence. creative potential, traditional thinking, creative activity, creative behavior.

Kirish. O‘zbekiston Respublikasida ta’lim va ijtimoiy sohalarining barqaror o‘sishi va rivojlanishini ta’minlashga qaratilgan davlat dasturlari doirasida yoshlarni qo‘llab-quvvatlash va yetuk mutaxassis kadrlar sifatida yetishtirish masalalari hozirgi kundagi muhim yo‘nalishlar sifatida e’tirof etilmoqda. Bu o‘z navbatida O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoevning “Erkin va farovon demokratik O‘zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz” nomli asarida keltirilgan davlatimiz fuqarolarini milliy vatanparvarlik ruhida tarbiyalash va milliy qadriyatlarga sodiqligini oshirishga qaratilgan ustuvor vazifalarga mos talaba yoshlarni zamon talablariga muvofiq yangicha ishlash va fikrlashga, izlanish, tashabbuskorlik va tadbirkorlik madaniyatini rivojlantirishning hozirgi kun ijtimoiy-siyosiy omillari qatorida keltirish mumkin. SHu bois, talaba-yoshlarning kreativ qobiliyatlarini rivojlantirish orqali ularning ta’lim va ishlab chiqarish o‘rtasidagi faolligini oshirishning muhim yo‘nalish sifatida qarash mumkin.

Adabiyotlar tahlili. So‘nggi yillarda etakchi xorijiy mamlakatlarning ta’lim tizimida talabalarda bo‘ljak mutaxassislar sifatida kreativlik sifatlarini shakllantirish masalasiga alohida, jiddiy e’tibor qaratilmoqda. Buni Bronson, Merriyman (2010 y.), Ken Robinson (2007 y.), Fisher, Frey (2008 y.), Begetto, Kaufman (2013 y.), Ali (2011 y.), Treffinger (2008 y.) va boshqalar tomonidan olib borilgan ko‘plab tadqiqotlar, ularning natijalarida ko‘rish mumkin. Shaxsning kreativ potensiali va ijodiy xulq-atvori (va uning mahsulotlari) o‘rtasidagi munosabatlar quyidagicha ifodalanishi mumkin. Ijodiy xatti-harakatlarning samaradorligini bashorat qilishga imkon beradigan shaxsiy xususiyatlar shaxsning kreativ potensiali sifatida talqin qilinishi mumkin. Ikkinchisi samarali ijodiy xatti-harakatlar uchun shart bo‘lib xizmat qilishi mumkin bo‘lgan shaxsiy xususiyat yoki shaxsiy profil sifatida belgilanadi. E’tibor bering, shaxsga nisbatan "ijodiy" atamasi bu erda ko‘proq metafora sifatida qaralishi kerak: shaxsning o‘zida deyarli hech qanday ijodiy narsa yo‘q. Ammo "ijodiy" atamasi ijodiy xatti-harakatlar mahsulotlari bilan bevosita bog‘liq. Ijodiy xatti-harakatlar, masalan, ishlab chiqarilgan mahsulotlar soni bilan ko‘rsatilishi mumkin. Tomas Edison 1093 ta patent oldi. Pablo Pikasso 20000 dan ortiq rasm, rasm va haykaltaroshlik asarlarining muallifi. Sebastyan Bax 1000 dan ortiq musiqiy asarlar yaratgan. Eyzenck (1995) psixotizmning o‘rtacha darajasi ijodiy xulq-atvor mahsulotlari bilan bog‘liqligini ko‘rsatdi. Ammo psixotizm o‘ziga xos "ijodiy" deb hisoblanmaydigan shaxsiy xususiyatdir. Ijodkorlik bilan bir qatorda, psixotizm tajovuzkorlik, sovuqqonlik, egosentrizm, empatiya qila olmaslik va o‘zini boshqasining o‘rniga qo‘ya olmaslik, befarqlik, ehtiyotkorlik kabi shaxsiy xususiyatlarni tavsiflaydi. Kreativ potensial bilish jarayoniga yo‘naltirilgan ijodkorlik bilan chambarchas bog‘liq. Shaxsning kreativ potensiali an’anaviy tafakkur yuritishdan farqli ravishda quyidagilarda namoyon bo‘ladi: tafakkurning tezkorligi va egiluvchanligi; yangi g‘oyalarni yaratish qobiliyati; bir qolipda fikrlamaslik; o‘ziga xoslik; tashabbuskorlik; noaniqlikka toqat qilish; zakovatli bo‘lishdir.[1]

Tadqiqot metodologiyasi. Kreativlik potensialiga ega bo‘lishi uchun kasbiy faoliyatida quyidagilarga e’tiborini qaratishi zarur:

- ◆ kasbiy faoliyatiga ijodiy yondoshish;
- ◆ yangi-yangi g‘oyalarni yaratishda faollik ko‘rsatish;
- ◆ ilg‘or yutuq va tajribalarni mustaqil o‘rganish;
- ◆ hamkasblar bilan yutuqlar xususida fikr almashish.

Har bir mutaxassisning o‘zini o‘zi rivojlantirishi va o‘zini o‘zi namoyon eta olishi bevosita uning kreativlik qobiliyatiga egaligi bilan bog‘liq. Odatda mutaxassislarning kreativlik qobiliyatiga ega bo‘lishlari muammolarni hal qilishga intilish, ilmiy-tadqiqot ishlari yoki ilmiy loyihalarni amalga oshirish va o‘zaro ijodiy hamkorlikka erishishlari orqali ta’minlanadi.

Shaxs o‘z-o‘zidan ijodkor bo‘lib qolmaydi. Uning ijodkorlik qobiliyati ma’lum vaqt ichida izchil o‘qib-o‘rganish, o‘z ustida ishlash orqali shakllantiriladi va u asta-sekin takomillashib, rivojlanib boradi. Bo‘lajak mutaxassislarning kreativlik qobiliyatiga ega bo‘lishlari uchun talabalik yillarida poydevor qo‘yiladi va kasbiy faoliyatni tashkil etishda izchil rivojlantirib boriladi. Bunda mutaxassisning o‘zini o‘zi ijodiy faoliyatga yo‘naltirishi va bu faoliyatni samarali tashkil eta olishi muhim ahamiyatga ega. [2] Mutaxassis ijodiy faoliyatni tashkil etishda muammoli masalalarni yechish, muammoli vaziyatlarni tahlil qilish, shuningdek, ahamiyatli ijod mahsulotlarini yaratishga alohida e’tibor qaratishi zarur.

Muammoli masala va vaziyatlarni hal qilar ekan, mutaxassisning masala yechimini topishga ijodiy yondoshishi unda hissiy-irodaviy sifatlarning rivojlanishiga yordam beradi. Shaxs o‘z oldiga muammoli masalalarni qo‘yish orqali mavjud bilimlari va hayotiy tajribalariga zid bo‘lgan dalillar bilan to‘qnash keladi. Buning natijasida o‘z ustida ishlash, mustaqil o‘qib-o‘rganishga nisbatan ehtiyoj sezadi.

Barcha mutaxassislarni pedagoglar o‘qitadi va ular kreativlikni rivojlantirishga turtki beruvchi omil hisoblanadi. Pedagogning ilmiy-tadqiqot ishlari va ilmiy yoki ijodiy loyihalarni amalga oshirishi unda kreativlik potensialini yanada rivojlantiradi. [3] Natijada pedagog: ijodiy fikrlashga odatlanadi; ilmiy-tadqiqot faoliyatini olib borish ko‘nikmalarini puxta o‘zlashtiradi; pedagogika yoki mutaxassislik fani yutuqlari hamda ilg‘or tajribalardan foydalanish imkoniyatlarini mustaqil tahlil qiladi; pedagogik jamoa tomonidan olib borilayotgan ilmiy tadqiqot va ijodiy loyihalarni bajarishda faol ishtirok etadi.

Tahlil va natijalar. Shu o‘rinda pedagoglarda namoyon bo‘ladigan kreativlik sifatlarini rivojlantirish yuzasidan Devid Lyuis tomonidan amaliy ko‘rsatmalar ishlab chiqilgan. [4]

1. Pedagogning maxsus bilimlarni egallaganligi, o‘z predmetini ilmiy darajada bilishi. Mazkur fanning zamonaviy yutuqlari va istiqboli yo‘nalishlarini va rivojlanishi darajasini bilish. Ushbu tarmoq ishlab chiqarishning bugungi kundagi yutuqlarini bilish. O‘z sohasi bo‘yicha davlat standartlaridan xabardorlik.

2. Oliy o‘quv yurti bo‘yicha va predmetiga ko‘ra, qo‘llaniladigan darsliklarni bilish. Predmetni o‘qitishning maqsad va vazifalarini bilish. Mutaxassislar tayyorlash tizimida o‘z mutaxassisligi qanday ahamiyat kasb etishini bilish.

3.Maxsus bilish, ko‘nikma. Aniq bir kasbni mukammal bilishi. Mutaxassisning pedagogik va psixologik tayyorgarligi. Muvaffaqiyatli kasbiy faoliyat uchun zarur bo‘lgan pedagogika va psixologiya sohalari bo‘yicha zarur bo‘lgan bilim va ko‘nikmalari.

4.Pedagogik-psixologik bilimlar. Oliy maktab pedagogika va psixologiya bilimlari, faoliyat nazariyasi bo‘yicha bilimlar, oliy kasbiy ta‘limning zamonaviy konsepsiyalari to‘g‘risida bilimlar, o‘z mutaxassisligi bo‘yicha bilimlarga ega bo‘lish.

5.Pedagogik bilimlar: diagnostika; prognostik; loyihalash; konstruktivlik; kommunikativlik; tashkilotchilik; tahlil qilish.

6.Diagnostik bilim. shaxslarning bilim, ko‘nikma, tajriba va kompetensiyasi tizimida dastlabki, o‘rta va yakuniy darajasini aniqlab berish, xodimlar guruhida vaziyatlarni aniqlash, xodimning umumadaniy va tarbiya darajasini aniqlash va boshqalar.

7.Mutaxassisning prognostik bilishi. Oldindan aytib berishi, biron-bir vazifani aniq belgilab olib, uni yechish shakllarini aniqlash, ishlarning rejalarini tuzib olish, ish jarayonida xodimlar uchun yuzaga keladigan qiyinchiliklar va xatolarni oldindan bilish va boshqalar.

8.Mutaxassisning konstruktiv bilishi. Ish jarayonlarini ilmiy asosda qurish, tashkil etish, samarador kasbiy tarbiya texnologiyalari, metodlari, shakllari, usullari va vositalirini tanlash hamda qollash, amaliy ishlarini tashkil qilish va boshqarish, xodimlarning ijodiy ishlarini faollashtirish va boshqalar.

9.Mutaxassisning kommunikativligi. Xodimlar bilan maqsadga muvofiq munosabatlar o‘rnatish, ular bilan munosabatlarda individual va o‘ziga xos yondoshuvlarni topish, ish davomida ijobiy-ruhiy muhitni tashkil qilish, xodimlar xulq-atvorini boshqara bilish, o‘zini xayolan xodim o‘rniga qo‘yib ko‘ra bilish, xodimni ezgu ishlarga qiziqtirish, faoliyatning eng yaxshi shakllarini izlab topish. 10.Mutaxassisning tashkilotchilik qobiliyati. Xodimlar ish faoliyatini tashkil etish, turli kasbga yo‘naltirilgan va boshqa ruhdagi tadbirlarni tashkil etish va boshqalar. 11.Mutaxassisning tahliliy bilishi. Kasbiy faoliyatidagi kamchiliklar va yutuqlar yuzaga kelish sabablari hamda xodimlarning tajribalarini tahlil qilish.

Biz tilga olgan mutaxassislarga qo‘yiladigan talablar ichida uning kasbiy kompetensiyasini takomillashtirish va davlat standartlari talablariga javob bera olish masalasi ham eng muhim vazifa hisoblanadi.

Tomas Edison “Kreativlik - g‘ayriixtiyoriy jarayon”, deydi. Lekin har kuni ko‘plab mutaxassislar muammolarga duch keladi, noodatiy yechim topishga zaruriyat sezadi. Ular mana shu g‘ayriixtiyoriy jarayonni ixtiyoriylashtirishi mumkinmi? Tabiatda yangi fikrlarni yuzaga keltiruvchi “sehrli tayoqcha” yo‘q, biroq har qanday mutaxassisning kreativ o‘ylashiga ko‘maklashadigan ko‘plab usullar mavjud. Buning uchun ijodiy fikrlashga vaqt ajratish, ijodiy salohiyatni anglash lozim. [5]

XULOSA: Jorj Bernard Shou shunday deydi: “Ko‘pchilik yiliga ikki-uch marta o‘ylaydi. Mening butun dunyoga mashhurligim sababi - haftada bir yoki ikki marta o‘ylaganim”dir. Demak, xayolga kelgan yangi fikrlarni e‘tiborsiz qoldirmaslik, o‘ylash uchun imkon yaratish muhim. Ijodkorlik chegarasini belgilash xam muxim.[6]

Uolt Disney ko‘ngilochar sohada o‘z sanoatini yaratgan, animatsion multfilmlari bilan butun dunyoga tanilgan shaxs. U dunyoga mashhur personajlarini yaratishda kreativlikning uch fazasi - xayolparast, realist, tanqidchi obrazidan foydalanadi. Ya’ni, xayolparast rolida hech qanday chegarasiz xayol suradi, fantaziya yaratadi. Bu jarayonda u Baxning “Tokkata, fuga re minar” musiqasini eshitishini aytgan. Xayolida obrazlar yaratilgandan keyin uni reallik bilan uyg‘unlashtiradi. Personaj qanday harakatlanadi, qanday gapiradi - barchasini konstruktor sifatida jonlantiradi, reallashtiradi. Shundan keyin xayolparast va realist ishini tanqidchi ko‘rib chiqadi. Tanqidchi “filtr” vazifasini bajaradi. Uolt Disneyning yutug‘i xayolparast, realist, tanqidchini bitta shaxsda jam lay olganidir. Odatiy fikrlovchilarda ularning bittasi ustuvorlik qiladi.[7]

Har qanday davlatning jahon hamjamiyatida tutgan nufuzi uning intellektual kamoloti bilan belgilanadi. Mamlakat ijtimoiy-iqtisodiy taraqqiyotida iste’dodli, fidoyi ijodkor yoshlar muhim o‘rin tutadi. Muammoni o‘rtaga tashlash, uni har tomonlama o‘rganish, muammoning kelib chiqish sabab va oqibatlarini mushohada qilish, muammo ustida mustaqil fikr yuritish, muammoni yechishning turli imkoniyatlarini tahlil qilish va uni yechishning eng maqbul yo‘lini topishga qodir bo‘lishlari uchun ularda kreativ potensialni rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Психологические механизмы. Условия развития творческой личности студента в учебной и неучебной деятельности: отчет о НИР /КГУ, науч. руководитель Л.М.Попов. Казань, 2012. - 43 с.
2. Левина М.М. Основы технологии обучения профессиональной педагогической деятельности /М.М. Левина. Минск, 2016.
3. Абрамова Л.Д. Модель интеграции российской и западной систем послевузовского образования /Л.Д.Абрамов, Д.Ю.Столяров //Экономика. Политика. Культура. - 2019. - Вып.4. - С. 55-71.
4. Ермолаев О.Ю. Математическая статистика для психологов: Учебник /О.Ю.Ермолаев. 2-е изд., испр. - М.: Московский психолого-социальный институт: Флинта, 2013. - 336 с.
- 5.Rakhmonova Dilnurakhon Saidovna. KREATIV FAOLLIKNI OSHIRISHDA YANGI G‘OYALARNI SHAKLLANTIRISHNING ASOSIY USULLARI “O‘zbekistonda fan, ta’lim va texnikaning innovatsion rivojlanish bosqichlarida muammolar va yechimlar” mavzusida xalqaro ilmiy-texnik anjuman materiallari, 2024 yil 20 sentyabr, 530-533 betlar.
- 6.Rakhmonova Dilnura Saidovna. DEVELOPMENT OF PROFESSIONAL CREATIVE THINKING AMONG STUDENTS. International bulletin of applied science and technology, IBAST | 2024 Volume 5, Issue 03, March, 154-158 pages
7. Rakhmonova Dilnura Saidovna. THE IMPORTANCE OF DESIGN THINKING IN THE DEVELOPMENT OF CREATIVITY. American Journal of Open University Education ISSN 2997-3899 Vol. 1, No. 9, Nov 2024, Available online at: <https://scientificbulletin.com/index.php/AJOUPE>, 13-17 pages



OILALAR VA MAHALLIY JAMOATCHILIK BILAN HAMKORLIK

Qarshiyeva Zulfiya Shukurovna

*Samarqand davlat universitetining Kattaqo‘rg‘on filiali
Maktabgacha va boshlang‘ich ta‘lim sport kafedrasi dotsenti,
Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori(PhD)*

Annotatsiya. Ushbu maqolada maktabgacha ta‘lim tashkilotlarini ota-onalar va yaqin atrofdagi ijtimoiy muassasalar bilan o‘zaro birgalikda ish olib borish bo‘yicha hamkorlik ishlari aks etgan. Maktabgacha ta‘lim tashkilotlarining oila va mahalliy jamoatchilik bilan hamkorlik aloqalarini o‘rnatish zaruriyati hozirgi paytda dolzarb bo‘lib qolmoqda. Maktabgacha yoshdagi bolani to‘liq tarbiyalash oila, mahalliy jamoatchilik va MTT o‘rtasida yaqin hamkorlik sharoitida amalga oshiriladi.

Kalit so‘zlar: hamkorlik, mikromuhit, ta‘lim makon, oila, mahalla, ijtimoiy tajriba, bola, normativ-huquqiy hujjatlar, jismoniy, psixologik, aqliy, axloqiy tayyorligi.

PARTNERSHIP WITH FAMILIES AND LOCAL COMMUNITY

Abstract. This article reflects the work of preschool educational organizations on the joint work of parents and nearby social institutions. The need for preschool educational organizations to establish cooperative relations with the family and local community remains relevant today. The full-fledged upbringing of a preschool child is carried out in close cooperation between the family, local community and MTT.

Keywords: cooperation, microenvironment, educational space, family, neighborhood, social experience, child, regulatory legal acts, physical, psychological, mental, moral readiness.

ПАРТНЕРСТВО С СЕМЬЯМИ И МЕСТНЫМ СООБЩЕСТВОМ

Абстрактный. В статье отражена совместная работа дошкольных образовательных организаций с родителями и близлежащими социальными учреждениями. Необходимость установления дошкольными образовательными организациями отношений сотрудничества с семьей и местным сообществом остается актуальной и сегодня. Комплексное воспитание ребенка дошкольного возраста осуществляется в тесном сотрудничестве семьи, местного сообщества и МТТ.

Ключевые слова: сотрудничество, микросреда, образовательное пространство, семья, соседство, социальный опыт, ребенок, нормативно-правовые документы, физическая, психологическая, умственная, нравственная готовность.

Kirish. O‘zbekiston Respublikasida maktabgacha ta’limni rivojlantirish va samarali faoliyat ko‘rsatishiga qaratilgan qator normativ-huquqiy hujjatlar qabul qilindi hamda kompleks chora-tadbirlar amalga oshirildi.

Hozirgi kunda mamlakatimizda amalga oshirilayotgan maktabgacha ta’lim tizimini qayta ko‘rib chiqish masalasi davlat siyosati darajasiga ko‘tarilib, bu borada katta ishlar amalga oshirilmoqda.

Prezidentimiz Shavkat Mirziyoyev maktabgacha ta’limni boshqarishning zamonaviy mexanizmlarini joriy etish, tarbiya va o‘quv jarayonini takomillashtirish, maktabgacha ta’lim muassasalarini yuqori malakali mutaxassislar bilan to‘ldirish, ularning infratuzilmasi va moddiy-texnik jihozlanishini yaxshilash maqsadida shunday fikr bildirganlar.

-Maktabgacha ta’lim tizimini takomillashtirishni har tomonlama puxta o‘ylab amalga oshirmasak, butun ta’lim tizimida sifat o‘zgarishiga erishishimiz, ta’limning uzluksizligini ta’minlashimiz qiyin bo‘ladi, deya ta’kidlaydi.

Maktabgacha yoshdagi bolani to‘liq tarbiyalash oila, mahalliy jamoatchilik va MTT o‘rtasida yaqin hamkorlik sharoitida amalga oshiriladi.

Ma’lumki, oila bolalarni ijtimoiylashishi uchun birinchi va eng muhim institutdir. “Ilk qadam” davlat o‘quv dasturini amalga oshirishda MTTlariga oila va mahalliy jamoatchiliklar bilan yaqindan hamkorlik qilish vazifalarni qo‘ydi.

MTTlarining asosiy vazifalaridan biri

-bolalar tarbiyasida oilalarga professional pedagogik-psixologik yordam ko‘rsatishdan iborat bo‘lib, shu bilan birgalikda uning o‘rnini to‘liq egallamasdan uning ta’lim funktsiyalarini to‘ldirish va to‘liq amalga oshirishdan iborat.

Har bir yosh davrida bola turli faoliyat bosqichlarini bosib o‘tadi va hayotiy tajribasi ortib boradi. 6-7 yoshli bolada o‘yin faoliyati ustunlik qilib, ta’lim faoliyatiga oid motivlar, ehtiyoj va qiziqishlar tarkib topa boshlaydi. Bolaning maktab ta’limiga tayyorligi tushunchasi ularning jismoniy, psixologik, aqliy, axloqiy tayyorligi bilan belgilanadi.

Xabarimiz borki, ayirim hududlarida ko‘p bola maktabgacha ta’lim tashkilotiga qatnamaydi. Bolaning asosiy vaqti oila muhitida bo‘lganligi uchun ota-onaning bolani maktabga tayyorlashdagi roli beqiyosdir. Har bir ota-onaning vazifasi farzandining ichki imkoniyatlaridan kelib chiqib, tabiiy uy sharoiti muhitidagi voqea-hodisalar jarayonida farzandiga o‘qishning aqliy mehnat ekanligini, diqqatini, irodasini ishga solishi kerakligini, bundan tashqari o‘z xulqini idora etishi, xatti-harakati uchun javob berishi lozimligini anglatishi zarur. Oiladagi sog‘lom muhit odamiylik, insonparvarlik munosabatlari farzandlarning ruhiy dunyosiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Adabiyotlar tahlili. Ota-onaning o‘zaro yaxshi munosabati, mehribonligi, g‘amxo‘rligi oiladagi farzandlarning munosabatlari to‘g‘ri shakllanishiga yordam beradi. Bolalarni tarbiyalashni to‘g‘ri hal qilinishi tarbiya ishining qo‘yilishiga kompleks yondirishga, maktabgacha ta’lim tashkilotining oila va maxallaning to‘liq o‘zaro xamkorligi va harakatining birligiga bog‘liq. Mahalla, maktabgacha ta’lim tashkiloti va oilaning o‘zaro aloqasi bola

tarbiyasi masalasida tajriba almashinib turish imkoniyatini yaratadi. Maktabgacha yoshdagi bola maktab ta‘limiga tayyor bo‘lishi uchun undan jismonan sog‘lomlik, nutq va tafakkurning ma‘lum doirada rivojlanganligi, shaxsida ma‘naviy va axloqiy xususiyatlarning yetarli shakllanganligi, maktab hayoti haqida tegishli tasavvurlarga ega bo‘lishi talab etiladi.

Mahalla, ota-onalar bilan maktabgacha ta‘lim tashkiloti xodimlarining birgalikdagi faoliyatini tashkil etish birgalikda yillik reja tuzishdan boshlanadi. Oila va yosh bolalarni parvarishlashning maktabgacha yoshdagi bolalar shaxsi rivojlanishiga ta‘siri printsiplari ravishda pedagoglar, jamoat tashkilotlari va oilalarning birgalikdagi faoliyati orqali amalga oshiriladi, bunda tarbiya bilan shug‘ullanuvchi barcha shaxslar, tashkilotlar, jamoat tashkilotlari birgalikda harakat qilishlari, kelishilgan talablarni bir-birlariga ko‘rsatishi, bir birlariga yordam berishi, pedagogik ta‘sirni to‘ldirish va kuchaytirishi kerak. Agar bunday birdamlik va sa‘y-harakatlarni muvofiqlashtirishga erishilmasa, unda muvaffaqiyatga erishish qiyin.

V.A.Suxomlinskiy, tarbiya va rivojlanish vazifalari bolalar bog‘chasi oila bilan aloqani saqlab, uni o‘z ishiga jalb qilgan taqdirdagina muvaffaqiyatli hal qilinishi mumkinligini ta‘kidlaydi.

Tahlil va natijalar. MTT bilan oila va jamoatchilikning o‘zaro hamkorligini tashkil etish quyidagi asosiy printsiplarga asoslanadi:

1. Tarbiyachilar va ota-onalar o‘rtasidagi do‘stona muloqot Ushbu printsiplarga muloqotga ijobiy munosabatni bildiradi va ilk bolalik ta‘limi tarbiyachilarining ota-onalar bilan olib boradigan barcha ishlariga asoslanadi.

Tarbiyachilar har kuni ota-onalar bilan muloqot qilishadi va bu butun oilaning maktabgacha ta‘limga munosabati qanday bo‘lishiga bog‘liq. Har kuni tarbiyachilar va ota-onalar o‘rtasidagi xayrixohlik aloqasi alohida o‘tkaziladigan tadbirdan ko‘proq narsani anglatadi.

Ushbu tamoyil muloqotga ijobiy munosabatni nazarda tutadi va tarbiyachilar butun faoliyati davomida ota-onalar bilan ishlashi uchun zamin yaratadi.

Tarbiyachilarning ota-onalar kategoriyalari bilan muloqotida talabchan ohang mos emas.

2. Individual yondashuv

Hamkorlikning ushbu printsiplari nafaqat bolalar bilan ishlashda, balki ota-onalar bilan ishlashda muhim ahamiyat kasb etadi. Ota-onalar bilan muloqotda bo‘lgan tarbiyachilar vaziyatni, ota-onalarning kayfiyatini his qilishlari kerak. Bu yerda tarbiyachilarning ota-onalarga ishonchi, hamdardligi va birgalikda muayyan vaziyatda bolaga qanday yordam berishini o‘ylash qobiliyati va pedagogik qobiliyati muhim ahamiyatga ega.

3. Murabbiylik emas, hamkorlik

Aksariyat zamonaviy onalar va otalar ziyoli, bilimli va albatta, o‘z farzandlarini qanday tarbiyalash kerakligini yaxshi bilishadi. Shuning uchun bugungi kunda pedagogik bilimlarni o‘rgatish va oddiy targ‘ib qilish pozitsiyasi ijobiy natijalarga olib kelishi mumkin emas. Og‘ir pedagogik vaziyatlarda oilaga o‘zaro yordam va qo‘llab quvvatlash muhitini yaratish, oilaviy

muammolarni tushunish va yechimini topishda MTT jamoasining oila muammolarini hal qilishda samimiy yordam bermoqchi ekanligini e'tirof qilishi kerak.

4. Dinamiklik

MTT bugungi kunda oddiy faoliyat ko‘rsatish rejimida emas, balki rivojlanish rejimida bo‘lishi kerak, mobil tizim bo‘lishi, ota-onalarning ijtimoiy tarkibidagi o‘zgarishlarga, ularning ta’lim ehtiyojlariga va ta’limga bo‘lgan talablariga tezda javob berishi kerak. Shundan kelib chiqqan holda MTTning oila bilan ishlash shakli va yo‘nalishlari o‘zgarishi kerak.

5. Ochiqlik

Maktabgacha ta’lim tashkilotining oila uchun ochiqligi – har bir ota-onaga uning bolasi qanday yashayotganini va rivojlanishini bilish va ko‘rish imkoniyatini yaratib berishdan iboratdir. Bu muammoli vaziyatlarning paydo bo‘lishining oldini olishda muhim ahamiyatga ega bo‘lib, tarbiyachilar va ota-onalar o‘rtasida shaxsiy aloqalarni o‘rnatish, har kuni ota-onalarga bolaning kunni qanday o‘tkazganligi, nimani o‘rganganligi, qanday yutuqlarga erishganligi haqida ma’lumot berib borish kerak. Shuning asosida ota-onalarning psixologik qobiliyatini qo‘llab-quvvatlash zamonaviy davrning eng dolzarb vazifasiga aylandi.

Ota-onalar va tarbiyachilarning birgalikdagi faoliyati bizga bolalarni tarbiyalashda mavjud muammolarini birgalikda aniqlash va ularni hal qilish imkonini beradi. Bunday hamkorlik quyidagi jihatlarga yordam beradi:

- ikkala tomonning ta’lim olishi imkoniyatlarini o‘rganish;
- yutuqlar va muammolarni tarbiyachi bilan birgalikda aniqlash (bolaning rivojlanish xaritasi ma’lumotlari asosida);
- o‘qitish, ta’lim va rivojlanishning dolzarb muammolari nuqtai-nazaridan bolalar va kattalarning birgalikdagi loyihaviy faoliyati.

Yuqoridagi hamkorlik yondashuvidan kelib chiqqan holda, MTTlari oilalar va mahalliy jamoatchilik bilan birgalikda MTTning maqsad va vazifalarini belgilaydi.

Maqsadlar:

- Ota-onalar va mahalliy jamoatchilik bilan o‘zaro munosabatlar uchun qulay muhitni yaratish.
- Ota-onalar va mahalliy jamoatchilik bilan o‘zaro munosabatlarni o‘rnatish.
- Ota-onalarning ta’lim jarayonida, turli qo‘shimcha tadbirlarda ishtirok etishini faollashtirish.

Vazifalar:

- Ota-onalar bilan hamkorlik aloqalarini o‘rnatish va ularning psixologik va pedagogik mahoratini qo‘llab-quvvatlash.

-Bolalar bilan o‘yin sheriklik munosabatlarini o‘rnatish va ularning maktabgacha ta’lim tashkilotlarida muvaffaqiyatli rivojlanishiga yordam berish.

Oila bilan o‘zaro munosabat shakllari maktabgacha ta’lim tashkilotlarining o‘zaro hamkorligi kamdan-kam hollarda darhol yuzaga keladi. Bu sabr-toqatni, tanlangan maqsadga

qat’iy rioya qilishni va ota-onalar bilan hamkorlik qilishning yangi usullarini doimiy ravishda izlashni talab qiladigan uzoq jarayon, uzoq davom etadigan mashaqqatli mehnatdir.

Ota-onalar va tarbiyachilarning o‘zaro hamkorligi va bir-biri bilan ma’lumot almashish uchun imkoniyat yaratadigan faoliyatning turli shakllari va usullari mavjud:

- umumiy va guruh ota-onalar yig‘ilishlari;
- ota-onalar ishtirokidagi mashg‘ulotlar;
- tashrif kunlari;
- ota-onalar qo‘mitasi bilan ishlash;
- mavzularni rivojlantirish muhitini birgalikda yaratish;
- fotoko‘rgazmalarni birgalikda yaratish;
- ochiq eshik kunlari;
- seminarlar;
- amaliy mashg‘ulotlar;
- birgalikdagi ekskursiyalar;
- ta’tilga tayyorgarlik ko‘rish va uni o‘tkazishda ota-onalarning ishtiroki;
- mashg‘ulotlar;
- ota-onalar bilan o‘tkazilgan bolalar asarlarining ko‘rgazmalari;
- konferentsiyalar;
- davra suhbatlari va boshqalar.

Oila bilan ishlashning turli shakllaridan foydalanish ota-onalarning maktabgacha tarbiya tashkilotiga joylashishi va ishonchini uyg‘otishga imkon beradi.

MTT mutaxassislari oila bilan an’anaviy o‘zaro munosabatlarning pedagogik imkoniyatlaridan to‘liq foydalanishga harakat qilmoqdalar va ota-onalar va umuman mahalliy jamoatchilik bilan hamkorlikning yangi shakllarini izlamoqdalar.

Pedagog bu yoki boshqa ish turini rejalashtirayotganda har doim zamonaviy ota-onalar, shuningdek, doimiy izlanish, o‘z-o‘zini rivojlantirish va hamkorlikka tayyor bo‘lgan zamonaviy odamlar haqidagi fikrlardan kelib chiqishi kerak. Shuni hisobga olib, o‘zaro ta’sir shakllariga quyidagi talablarni tanlashingiz mumkin:

- o‘ziga xoslik;
- talab;
- interaktivlik.

Maktabgacha ta’lim tashkilotlarining oila va mahalliy jamoatchilik bilan hamkorlik aloqalarini o‘rnatish zaruriyati hozirgi paytda dolzarb bo‘lib qolmoqda. Olib borilgan ilmiy izlanish va tajribalar shuni ko‘rsatadiki, tarbiyachilar, oilalar va jamoat a’zolari o‘rtasidagi kuchli hamkorlik bolalarning rivojlanishi va ta’lim olishiga ijobiy hissa qo‘shadi. Shaxsga yo‘naltirilgan ta’lim ushbu hamkorlikni maktabgacha ta’lim tashkilotlarida berilayotgan ta’limni kuchaytirish va kengaytirish, shuningdek, uyda va jamiyatda sodir bo‘layotgan qiziqish va ta’limni rivojlantirish uchun zarur degan ishonchga asoslanadi.

Hamkorlik deganda, ikkala tomonning ham huquq va majburiyatlari mavjud bo‘lib, bir-birlarini layoqatli deb bilishlari va bir-birlarini sherik sifatida qadrlashlari nazarda tutiladi. Hamkorlik tarbiyachi bilan ishlaydigan oila va jamoa qadriyatlari, turmush tarzi, o‘ziga xos xususiyatlarini tan olish va ularni qadrlashi, shuningdek, bolalarning o‘qishi va rivojlanishiga hissa qo‘shadigan ko‘plab muhim usullarni qadrlashlarini talab qiladi.

Maktabgacha yoshdagi bolalar bilan ishlaydigan tarbiyachilar farzandlar oilada va jamoada nimalarni o‘rganayotganiga tayanib, ta’lim olish imkoniyatlarini kengaytiradi.

“Bolaning har tomonlama rivojlanishini ta’minlash uchun maktabgacha ta’lim tashkiloti ota-onalar bilan o‘zaro munosabatlarining quyidagi shakllaridan foydalanishlari mumkin:

- maktabgacha ta’lim tashkiloti ota-onalarning umidlarini hisobga olish;
- ota-onalarga erta rivojlanish masalalari bo‘yicha ma’lumot berish;
- ota-onalarni o‘quv-tarbiya jarayonida faol ishtirok etishga jalb qilish;
- ota-onalarning maktabgacha ta’lim tashkilotlari faoliyatida ishtirok etish tashabbusini qo‘llab-quvvatlash.

So‘nggi ikki yil ichida, O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti va Vazirlar Mahkamasining maktabgacha ta’lim tizimini takomillashtirish to‘g‘risida qarorlari

qabul qilinganidan so‘ng, oila va maktabgacha ta’lim tashkilotlari o‘rtasidagi o‘zaro munosabatlarning yangi falsafasi ishlab chiqila boshlandi. Bu ota-onalar bolalarni tarbiyalash va rivojlantirish uchun javobgardir va boshqa barcha ijtimoiy institutlar ushbu faoliyatni qo‘llab-quvvatlashga va to‘ldirishga chaqiriladi degan fikrga asoslanadi.

Xulosa. Maktabgacha ta’lim tashkiloti oilani qo‘llab-quvvatlovchi ijtimoiy tashkilot sifatida bolani tarbiyalash, o‘qitish va rivojlantirishga yordam beradi. Mavjud ijtimoiy-madaniy va iqtisodiy sharoitda oila va jamoat tashkilotlari bilan o‘zaro munosabatlar mahalla fuqarolar yig‘ini faoliyatining muhim yo‘nalishi hisoblanadi.

Ma’lum bir bosqichda oila, ilk bolalikni parvarish qilish maktabgacha ta’lim tashkilotlari va mahalliy jamoatchilik asosiy o‘quv, tarbiyaviy va rivojlanayotgan

Faqat ular bir-biri bilan uyg‘un holda kichkina insonning katta dunyoga qadam tashlashlari uchun eng yaxshi sharoitlarni yaratadilar.

Jamiyat va oilaviy ta’lim o‘rtasidagi munosabatlar g‘oyasi bir qator me’yoriy hujjatlarda, shu jumladan “O‘zbekiston Respublikasining 2030 yilgacha maktabgacha ta’lim tizimini rivojlantirish kontseptsiyasi” va “Umumiy tipdagi davlat va nodavlat maktabgacha ta’lim tashkilotlari to‘g‘risidagi Nizom”da o‘z aksini topgan.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Sh.M Mirziyoev. “2017-2021-yillarda maktabgacha ta’lim tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Qarori. T.: -2016 y. 29-dekabr.

2. Ilk qadam davlat o‘quv dasturi (takomillashtirilgan ikkinchi nashr) Toshkent 2022 –yil.

3. O‘zbekiston Respublikasi maktabgacha ta’lim vazirligi, YUNISEF har bir bola uchun “Oilalar va mahalliy jamoatchilik bilan hamkorlik” Metodik qo‘llanma (Birinchi nashr) Toshkent-2020.

4. Suxomlinskiy V.D. Bolalarga jonim fido. - T.: “O‘qituvchi”, 1984. - 254 b.

5. Pedagogika nazarivasi va tarixi. 1-qism: Pedagogika nazariyasi. (M.X.Toxtaxodjayeva va boshqalar) - T.: “Iqtisod-moliya”, 2007. - 380 b.



IQLIM O‘ZGARISHI VA DEMOGRAFIK OMILLARNING O‘SMIRLAR SUITSIDAL XULQIGA TA’SIRI

Qarshiboyeva Gulnoza Abduqodirovna

Jizzax davlat pedagogika universiteti, dotsent, ps.f.f.d(Phd),
gulinoza.ru@bk.ru +99891 590 5775

Annotatsiya: Ushbu maqolada iqlim o‘zgarishi va demografik omillarning o‘smirlar suitsidal xulqiga qanday ta’sir ko‘rsatishi o‘rganiladi. Tadqiqotda ijtimoiy-iqtisodiy sharoitlar, ta’lim darajasi va gender farqlari kabi omillar hamda ularning iqlim o‘zgarishi bilan o‘zaro ta’siri chuqur tahlil qilinadi. Iqlim o‘zgarishi natijasida yuzaga keladigan stress va psixologik bosim o‘smirlarning ruhiy salomatligiga qanday ta’sir qilishi mumkinligi ko‘rib chiqiladi. Ushbu tadqiqot natijalari o‘smirlar orasida suitsid darajasini kamaytirish va ularning ruhiy salomatligini yaxshilashga qaratilgan samarali strategiyalarni ishlab chiqishga yordam berishi mumkin.

Kalit so‘zlar: Iqlim o‘zgarishi, demografik omillar, suitsidal xulq, o‘smirlar, ijtimoiy-iqtisodiy sharoitlar, gender farqlari, ruhiy salomatlik, stress, psixologik bosim

ВЛИЯНИЕ ИЗМЕНЕНИЯ КЛИМАТА И ДЕМОГРАФИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ НА СУИЦИДАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ ПОДРОСТКОВ

Аннотация: В данной статье исследуется влияние изменения климата и демографических факторов на суицидальное поведение подростков. Анализируются такие аспекты, как социально-экономические условия, уровень образования и гендерные различия, а также их взаимодействие с изменением климата. Рассматривается, как стресс и психологическое давление, вызванные изменением климата, могут повлиять на психическое здоровье подростков. Результаты исследования могут помочь разработать эффективные стратегии для снижения уровня суицидов среди подростков и улучшения их психического здоровья.

Ключевые слова: Изменение климата, демографические факторы, суицидальное поведение, подростки, социально-экономические условия, гендерные различия, психическое здоровье, стресс, психологическое давление

THE IMPACT OF CLIMATE CHANGE AND DEMOGRAPHIC FACTORS ON ADOLESCENT SUICIDAL BEHAVIOR

Abstract: This article examines the impact of climate change and demographic factors on adolescent suicidal behavior. It analyzes aspects such as socio-economic conditions, education levels, and gender differences, as well as their interaction with climate change. The study explores how stress and psychological pressure resulting from climate change may affect adolescents' mental health. The findings of this research could aid in developing effective strategies to reduce suicide rates among adolescents and improve their mental well-being.

Keywords: Climate change, demographic factors, suicidal behavior, adolescents, socio-economic conditions, gender differences, mental health, stress, psychological pressure

KIRISH.

Iqlim o‘zgarishi va demografik o‘zgarishlar global miqyosda insonlar hayotiga jiddiy ta’sir ko‘rsatmoqda. Bu omillar o‘smirlar orasida suitsidal xulqning ortishiga ham sabab bo‘lishi mumkin. Ushbu maqolada biz iqlim o‘zgarishi va demografik omillarning o‘smirlar suitsidal xulqiga qanday ta’sir qilishini tahlil qilamiz.

Iqlim o‘zgarishi, tabiiy ofatlar va ularning ko‘payishi insonlar, ayniqsa, o‘smirlar psixologiyasiga jiddiy ta’sir ko‘rsatadi. Tabiiy ofatlar natijasida uy-joylarini yo‘qotish, yaqinlaridan ayrilish, kelajakka ishonchning yo‘qolishi kabi holatlar o‘smirlarda stress va depressiyaning kuchaytiradi. Bu esa suitsidal xulqning rivojlanishiga olib kelishi mumkin.

Demografik o‘zgarishlar, jumladan, migratsiya, urbanizatsiya va aholining yosh tarkibidagi o‘zgarishlar o‘smirlar hayotiga ta’sir ko‘rsatadi. Migratsiya natijasida o‘smirlar yangi muhitga moslashishda qiyinchiliklarga duch keladi. Ijtimoiy-iqtisodiy omillar, masalan, ishsizlik va kambag‘allik ham o‘smirlar ruhiyatiga salbiy ta’sir qilishi mumkin.

O‘smirlar uchun ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash, ya’ni oila, do‘stlar va jamoatchilik tomonidan ko‘rsatiladigan yordam juda muhim. Iqlim o‘zgarishi va demografik o‘zgarishlar natijasida ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash tizimlari zaiflashishi mumkin, bu esa o‘smirlarning yolg‘izlik hissining kuchaytiradi va suitsidal xulq xavfini oshiradi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR.

Smitning ta’kidlashicha, iqlim o‘zgarishi o‘smirlarda stress, depressiya va xavotirni kuchaytirishi mumkin. Tabiiy ofatlar va iqlimga bog‘liq o‘zgarishlar psixologik bosim manbai bo‘lishi mumkin.

Urbanizatsiya va migratsiya kabi demografik o‘zgarishlar ijtimoiy-iqtisodiy omillar orqali o‘smirlar psixologiyasiga ta’sir qiladi. Yangi muhitga moslashishdagi qiyinchiliklar ruhiy salomatlikka salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin (Johnson, 2019).

Ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash tizimi o‘smirlar uchun muhim ahamiyatga ega. Oila va do‘stlar tomonidan ko‘rsatiladigan yordam suitsidal xulqni kamaytirishda yordam beradi (Brown, 2022).

Shaxsiy xislatlar, jumladan, emotsional barqarorlik va stressga chidamlilik suitsidal xulqqa ta'sir qilishi mumkin. Bunday omillar ruhiy salomatlikni yaxshilashda muhimdir (Lee & Miller, 2021).

Migratsiya jarayonida yangi muhitga moslashishdagi qiyinchiliklar va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning yetishmasligi o'smirlarning ruhiy salomatligiga salbiy ta'sir qilishi mumkin (Davis, 2023).

Jamiyatdagi ijtimoiy-iqtisodiy o'zgarishlar va ularning o'smirlar ruhiyatiga ta'siri muhokama qilinadi. Ayniqsa, ta'lim tizimidagi o'zgarishlar va ishsizlik kabi omillar stress manbai bo'lishi mumkin. Madaniy qadriyatlar va an'analarning o'smirlar ruhiy salomatligiga ta'siri muhim hisoblanadi. O'zbek madaniyatidagi qadriyatlar va ijtimoiy normalar ruhiy salomatlikni qo'llab-quvvatlashda muhim rol o'ynaydi (Ismoilova G.2019)

Ta'lim jarayonidagi tarbiya usullari va ularning o'smirlar psixologiyasiga ta'siri o'rganiladi. Ijobiy tarbiya usullari va ta'lim muhiti o'smirlarning ruhiy salomatligiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi (Nurmatov, 2020).

Suicidal xulq-atvor biologik, psixologik va ijtimoiy omillar o'zaro ta'sirida shakllanadi. Genetik moyillik, ruhiy kasalliklar, stress va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning yetishmasligi muhim rol o'ynaydi.

O'smirlik davri inson hayotida muhim o'tish davri bo'lib, bu davrda shaxsiy identifikatsiya va o'zini anglash jarayonlari yuz beradi. Ruhiy salomatlikning buzilishi ushbu jarayonlarga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Oila, do'stlar va jamiyatning qo'llab-quvvatlashi o'smirlarning ruhiy salomatligi uchun juda muhim. Ijtimoiy izolyatsiya va zo'ravonlik kabi omillar suicidal xulq-atvorga olib kelishi mumkin.

Depressiya, xavotir va boshqa ruhiy kasalliklar suicidal xulq-atvor xavfini oshiradi. O'smirlar ko'pincha o'z his-tuyg'ularini ifoda etishda qiyinchiliklarga duch kelishi mumkin. Ta'lim muhitidagi stress va bosim ham suicidal xulq-atvorga ta'sir qilishi mumkin. Maktabda qo'llab-quvvatlovchi muhit yaratish muhimdir.

METODIKA. Suitsidal xulq-atvorni o'rganish murakkab va ko'p omilli jarayon bo'lib, bu sohadagi tadqiqotlar turli nazariy asoslarga tayanadi. Suitsidal xulq-atvor o'z ichiga o'ziga zarar yetkazishga urinish, suitsid fikrlari va rejalarini oladi. Bu holat ko'pincha depressiya, xavotir va boshqa psixopatologik holatlar bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Suitsidning sabablari biologik, psixologik va ijtimoiy omillardan iborat. Biologik omillar genetik ta'sirlar va neyrotransmitterlar muvozanatining buzilishi bilan bog'liq. Psixologik omillar shaxsiy muammolar, stress va o'zini yolg'iz his qilishni o'z ichiga oladi. Ijtimoiy omillar esa oilaviy muammolar va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning yetishmasligi bilan bog'liq.

Suitsidal xulq-atvorni o'rganishda kvantitativ va kualitativ usullar qo'llaniladi. Kvantitativ usullar so'rovnomalar va testlar orqali ma'lumot yig'ishni o'z ichiga oladi, natijalar statistik tahlillar orqali baholanadi. Kualitativ usullar esa intervyu va fokus guruhlar orqali chuqurroq tushuncha hosil qilishga yo'naltirilgan.

Ko‘ndalang tadqiqotlar aholida suitsidal xulq-atvor tarqalishini bir vaqtning o‘zida o‘rganishga mo‘ljallangan. Longitudinal tadqiqotlar esa suitsidal xulq-atvorning vaqt davomidagi o‘zgarishini kuzatishni o‘z ichiga oladi. Tadqiqot etikasi ishonchlilik va maxfiylikni ta‘minlashni talab qiladi. Ishtirokchilarning shaxsiy ma‘lumotlari maxfiy saqlanishi va ularning roziligi olinishi kerak. Shuningdek, ishtirokchilarga qo‘llab-quvvatlash va yordam ko‘rsatish imkoniyatlari taqdim etilishi zarur.

Statistik tahlillar, jumladan, korelyatsiya va regressiya tahlillari, shuningdek, klaster tahlillari qo‘llaniladi. Kualitativ tahlillar esa tematika va kontent tahlillarni o‘z ichiga oladi. Ushbu nazariy asoslar suitsidal xulq-atvorni chuqurroq tushunish va uning oldini olish bo‘yicha samarali strategiyalar ishlab chiqishga yordam beradi.

Tadqiqot yo‘nalishi	Natijalar
Suitsidal xulq-atvorning tarqalishi	Suitsidal fikrlar va urinishlar keng tarqalgan. Stress va depressiya yuqori darajada.
Sabablar va omillar	Biologik: Neyrotransmitterlar muvozanatsizligi. Psixologik: Shaxsiy muammolar. Ijtimoiy: Oilaviy muammolar.
Gender va demografik omillar	Qizlar orasida suitsidal xulq-atvor ko‘proq. Ijtimoiy-iqtisodiy holat ta’sirli.
Suitsidal xavfni baholash	Suitsidal xavfni baholash uchun matematik model ishlab chiqildi.
Profilaktika strategiyalari	Maxsus profilaktika dasturlari va treninglar tavsiya etildi.

Suitsidal xulq-atvorning tarqalishi, suitsidal fikrlar va urinishlar o‘smirlar orasida keng tarqalgan. Bu, ayniqsa, stress va depressiya darajasi yuqori bo‘lgan o‘smirlarda ko‘proq kuzatiladi. Bu holat o‘smirlar ruhiy salomatligiga jiddiy e‘tibor qaratish zarurligini ko‘rsatadi.

Sabablar va omillar.

Biologik omillar: Neyrotransmitterlar muvozanatining buzilishi suitsidal xulq-atvorga olib kelishi mumkin. Bu neyrobiologik tadqiqotlarning ahamiyatini oshiradi.

Psixologik omillar: Shaxsiy muammolar va o‘zini yolg‘iz his qilish suitsidal xulq-atvorning asosiy sabablaridan. Bu holat psixologik yordam va qo‘llab-quvvatlashni kuchaytirish zarurligini ko‘rsatadi.

Ijtimoiy omillar: Oilaviy muammolar va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashning yetishmasligi suitsidal xulq-atvorga olib kelishi mumkin. Oilaviy muhitni yaxshilash va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashni ta‘minlash muhim.

Gender va demografik omillar

Gender omillari: Qizlar orasida suitsidal xulq-atvor ko‘proq kuzatilgan. Bu genderga xos omillarni chuqurroq o‘rganish zarurligini ko‘rsatadi.

Demografik omillar: Ijtimoiy-iqtisodiy holat suitsidal xulq-atvorga ta’sir qilishi mumkin. Bu ijtimoiy yordam dasturlarini rivojlantirish zarurligini anglatadi.

Suitsidal xavfni baholash. Suitsidal xavfni baholash uchun ishlab chiqilgan model xavf guruhlarini aniqlash va ularga yo‘naltirilgan yordam ko‘rsatish imkonini beradi. Bu profilaktika choralarini samarali amalga oshirishga yordam beradi.

Profilaktika strategiyalari

Dasturlar va treninglar, bu o‘smirlar uchun maxsus profilaktika dasturlari va treninglar tavsiya etilgan. Bu ularning ruhiy salomatligini yaxshilash va suitsidal xulq-atvorni oldini olishga qaratilgan.

NATIJALAR VA MUHOKAMA.

Ta’lim va ma’rifat ishlarini kuchaytirish orqali o‘smirlarni ruhiy salomatlik masalalari bo‘yicha xabardor qilish muhimdir. Maktablarda ruhiy salomatlik bo‘yicha maxsus dasturlar va treninglar tashkil etilishi kerak. Bu dasturlar o‘smirlarni o‘z his-tuyg‘ularini tushunishga, stressni boshqarishga va muammolarni hal qilish ko‘nikmalarini rivojlantirishga o‘rgatadi.

Iqlim o‘zgarishi ham o‘smirlarning ruhiy salomatligiga ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Shuning uchun, iqlim o‘zgarishiga moslashish strategiyalarini ishlab chiqish va amalga oshirish muhimdir. Bu strategiyalar o‘smirlarni iqlim o‘zgarishidan kelib chiqadigan stress va xavotirni boshqarishga yordam berishi mumkin. Shuningdek, ekologik ta’lim orqali ularni atrof-muhitni asrash va iqlim o‘zgarishiga qarshi kurashishda faol ishtirok etishga undash mumkin.

Yuqorida keltirilgan chora-tadbirlar o‘smirlar orasida suitsidal xulq-atvorni kamaytirishga va ularning ruhiy salomatligini yaxshilashga qaratilgan. Ushbu chora-tadbirlarni amalga oshirishda davlat idoralari, ta’lim muassasalari, sog‘liqni saqlash tashkilotlari va jamoat birlashmalari birgalikda ishlashi zarur. Faqatgina kompleks yondashuv orqali o‘smirlarning hayot sifatini yaxshilash va suitsidal xulq-atvorning oldini olish mumkin. Har bir o‘smirning individual ehtiyojlarini inobatga olish va ularga mos yondashuvni tanlash ham juda muhimdir.

Iqlim o‘zgarishi va demografik o‘zgarishlar o‘smirlar suitsidal xulqiga jiddiy ta’sir ko‘rsatadi. Bu muammolarni hal qilish uchun kompleks yondashuv talab etiladi. Iqlim o‘zgarishiga qarshi kurashish, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash tizimlarini mustahkamlash va o‘smirlarga psixologik yordam ko‘rsatish orqali suitsidal xulqning oldini olish mumkin.

ADABIYOTLAR

1. Аванесов С. Философская суицидология: Курс лекций / С.Аванесов — Томск, 2000. — 122 с.
2. Амбрумова А.Г. Предупреждение самоубийств / А.Г. Амбрумова С.В. Бородин, А.С. Михлин. — Москва, 1980. — 105 с.
3. Давлетшин М. Г. Психология. Краткий толковый словарь / М.Г. Давлетшин. —

Ташкент : ТГПУ, 1998. — 48 с.

4. Дюркгейм Э. Самоубийство / Э.Дюркгейм. — Санкт-Петербург : «Союз», 1998. — 116 с.

5. Ефремов В.С. Основы суицидологии / В. С. Ефремов. — Санкт-Петербург, 2004. — 479 с.

6. Каршибаева Г.А. Влияние демографических и гендерных факторов на формирование суицидального поведения / Г.А. Каршибаева // Мир образования — образование в мире. — 2025. — № 1 (97)

7. Мартыненко А.В. Суицид в молодежной среде / А.В. Мартыненко // Знание. Понимание. Умение. — 2005. — № 1. — С. 139–141.

8. Меннингер К. Война с самим собой. / К. Меннингер. — Москва : ЭКСПО-Пресс, 2000. — 106 с.

9. Носова Е. С. Эпидемиология самоубийств в мире и факторы риска суицидального поведения / Е. С. Носова, Б. А. Спасенников, О. Ю. Александрова // Bulletin of semashko national research institute of public health. — 2021. — № 4

10. Стрельникова Ю. Ю. Гендерный аспект психологических факторов риска суицидального поведения / Ю. Ю. Стрельникова // Российский девиантологический журнал / Russian Journal of Deviant Behavior. — 2022. — № 2 (4). — С. 428–437.

11. Фаринович В. В. Психологические аспекты суицида и возможности их интерпретации / В. В. Фаринович // Современная зарубежная психология. — 2013. — № 3. — 95 с.

QO‘QON DAVLAT
PEDAGOGIKA INSTITUTI
ILMIY XABARLARI
(2025-yil 4-son)



PSIXOLOGIYA
PSYCHOLOGY

КОГНИТИВНЫЕ СТИЛИ ОБУЧАЮЩИХСЯ КАК НЕЙРОПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ОСНОВА ВАРИАТИВНОСТИ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Эгамбердиева Фарида Октамовна
Профессор университета Ориентал
faridaegamberdiyeva@gmail.com

Эгамбердиева Шахзода Дамировна
и.о.доцента университета Ориентал
egamberdiyevash@mail.ru

Аннотация. В данной статье раскрываются когнитивные стили обучающихся как ключевой нейропсихологический компонент, определяющий вариативность и индивидуализацию учебной деятельности. Когнитивный стиль рассматривается как устойчивый способ переработки информации, тесно связанный с функциональной организацией головного мозга, в частности с механизмами межполушарной асимметрии, активацией префронтальной коры и нейропластичностью. Представлен анализ теоретических моделей и эмпирических исследований, описывающих дихотомические характеристики стилей, включая «зависимость-независимость от поля», «импульсивность-рефлексивность» и «аналитичность-холизм». Показано, как индивидуальные когнитивные профили влияют на предпочтения в обучении, темп усвоения материала и мотивацию. Подчеркнута практическая значимость интеграции нейропедагогических подходов в образовательный процесс, направленных на учет когнитивного разнообразия, развитие когнитивной гибкости и создание адаптивной, когнитивно комфортной образовательной среды. Предлагаются рекомендации по диагностике и педагогической адаптации с целью повышения эффективности, инклюзивности и гуманности образования.

Ключевые слова: когнитивные стили, нейропсихология, индивидуализация, обучение, когнитивная гибкость, нейропедагогика, образовательная вариативность, нейропластичность.

LEARNERS' COGNITIVE STYLES AS A NEUROPSYCHOLOGICAL BASIS FOR VARIABILITY IN EDUCATIONAL ACTIVITY

Abstract. This article explores learners' cognitive styles as a core neuropsychological foundation shaping the variability and individualization of educational processes. Cognitive

style is conceptualized as a stable, individual pattern of processing information, grounded in the brain’s functional architecture, including hemispheric asymmetry, prefrontal cortex activity, and mechanisms of neuroplasticity. The paper analyzes leading theoretical models and empirical findings related to major cognitive style dichotomies such as field dependence-independence, impulsivity-reflectivity, and analyticity-holism. The study highlights how these styles influence students’ learning strategies, information retention, and motivational engagement. Emphasis is placed on the practical implementation of neuropedagogical strategies to accommodate cognitive diversity, foster cognitive flexibility, and design adaptive and cognitively supportive learning environments. The paper offers recommendations for cognitive profiling, pedagogical adaptation, and instructional planning to enhance educational efficiency, inclusivity, and personalization.

Keywords: cognitive styles, neuropsychology, learning, individualization, cognitive flexibility, neuropedagogy, neuroplasticity, educational variability.

TA’LIM JARAYONIDA O‘QUVCHILARNING KOGNITIV USLUBLARI VARIATIV NEYROPSIXOLOGIK ASOS SIFATIDA

Annotatsiya. Mazkur maqolada o‘quvchilarning kognitiv uslublari ta’lim jarayonidagi o‘zgaruvchanlik va shaxsiylashtirishning neyropsixologik asosi sifatida tahlil qilinadi. Kognitiv uslub axborotni qabul qilish va qayta ishlashning shaxsga xos, barqaror shakli sifatida qaraladi hamda u miya faoliyatining funksional tuzilmasi – yarim sharlararo asimmetriya, prefrontal korteks faolligi va neyroplastiklik jarayonlari bilan chambarchas bog‘liq. Maqolada “maydondan bog‘liqlik – mustaqillik”, “impulsivlik – reflektivlik” hamda “analitiklik – butunlik” kabi asosiy dikotomiyalar asosida kognitiv uslublarning nazariy modellariga va tajribaviy tadqiqotlariga sharh beriladi. Keltirilgan ma’lumotlar talabalarning ta’limga yondashuvi, o‘rganish sur’ati va motivatsiyasiga qanday ta’sir qilishi mumkinligini ochib beradi. Neyropedagogik yondashuvlar orqali kognitiv xilma-xillikni hisobga olish, kognitiv moslashuvchanlikni rivojlantirish va moslashuvchan, qulay o‘quv muhitini yaratish zarurligi asoslab beriladi. Maqolada o‘quvchilarning kognitiv profillarini aniqlash, ta’lim jarayonini moslashtirish va shaxsga yo‘naltirilgan o‘quv strategiyalarini ishlab chiqish bo‘yicha tavsiyalar berilgan.

Kalit so‘zlar: kognitiv uslublari, neyropsixologiya, ta’lim, individuallashtirish, kognitiv moslashuvchanlik, neyropedagogika, neyroplastiklik, ta’lim xilma-xilligi.

ВВЕДЕНИЕ

Современное образование сталкивается с необходимостью учитывать индивидуальные особенности обучающихся, чтобы создать максимально эффективную и гуманную учебную среду. Одним из ключевых факторов индивидуализации учебной деятельности являются когнитивные стили — устойчивые способы восприятия, переработки и использования информации в познавательной деятельности [1]. Интерес к

когнитивным стилям обусловлен их тесной связью с нейropsychологической организацией мозга и различиями в функционировании лобных, теменных и височных долей [2].

Понимание нейropsychологических основ когнитивных стилей позволяет построить более гибкую и эффективную образовательную модель, ориентированную на потенциал каждого студента. Это не только способствует повышению качества обучения, но и формирует основы для развития саморегуляции, критического мышления и метакогнитивной компетентности – ключевых навыков XXI века.

Актуальность темы определяется необходимостью разработки педагогических стратегий, способствующих формированию когнитивно комфортной среды с учетом когнитивной дифференциации учащихся. Это особенно важно в условиях цифровизации образования, где уровень сенсорной нагрузки и когнитивных требований возрастает [3].

Целью данной работы является обоснование когнитивных стилей как нейropsychологической основы индивидуализации учебного процесса и разработка рекомендаций по их использованию в образовательной практике.

Задачами данного исследования выступают:

1. Проанализировать теоретико-методологические подходы к изучению когнитивных стилей.
2. Выявить нейropsychологические предпосылки когнитивной дифференциации.
3. Систематизировать типологию когнитивных стилей в контексте студенческой аудитории.
4. Определить влияние когнитивных стилей на академическую успеваемость и стратегии обучения.
5. Разработать практические рекомендации по адаптации учебного процесса с учетом когнитивных стилей студентов.

Новизна исследования заключается в синтезе нейropsychологических и педагогических подходов к изучению когнитивных стилей, а также в акценте на их роли как механизма индивидуализации учебной деятельности. Предлагаемый подход выходит за рамки традиционных педагогических моделей и ориентирован на создание условий для развития когнитивной гибкости и повышения обучаемости через работу с нейropsychологическим профилем обучающихся.

Практическая значимость заключается в возможности применения полученных результатов для проектирования адаптивных образовательных программ, повышения эффективности педагогического воздействия, оптимизации учебной нагрузки, а также профилактики учебных трудностей, связанных с несоответствием педагогических стратегий когнитивному профилю студентов.

МЕТОДЫ

Методологическая база настоящего исследования опирается на комплексный междисциплинарный подход, объединяющий принципы когнитивной психологии,

нейропсихологии, педагогики и дидактики. Основное внимание уделено анализу научной литературы, в том числе классических работ и современных эмпирических исследований, посвящённых изучению когнитивных стилей и их влиянию на учебную деятельность.

В частности, были проанализированы теоретические концепции Л.С. Выготского, в которых подчеркивается роль социально-культурной среды и речевой активности в развитии высших психических функций [4]. Исследования А.Р. Лурии легли в основу анализа нейропсихологических основ индивидуальных различий, включая организацию познавательных процессов и межполушарную асимметрию [5]. Концепции Г. Виткина о «зависимости-независимости от поля» позволили интерпретировать особенности пространственной ориентации и обработки информации у обучающихся [6]. Труды Гарднера о множественном интеллекте и индивидуальных познавательных стратегиях также послужили основой при разработке аналитического инструментария [7].

Для обработки теоретических и эмпирических источников использовались следующие методы:

➤ *Контент-анализ* – позволил систематизировать и классифицировать основные подходы к определению и классификации когнитивных стилей, а также выявить наиболее значимые переменные, влияющие на образовательную результативность.

➤ *Сравнительно-сопоставительный анализ* – применялся для выявления различий и сходств между существующими типологиями когнитивных стилей (например, дихотомии «аналитичность-холизм», «импульсивность-рефлексивность», «вербальность-визуальность» и др.).

➤ *Системный подход* – использовался для построения модели влияния когнитивных стилей на структуру и динамику учебной деятельности, а также на результаты учебной деятельности в условиях вариативной образовательной среды. Этот подход позволил рассматривать когнитивные стили не как изолированные характеристики, а как элементы сложной нейропсихологической системы, включающей мотивацию, память, внимание, эмоциональную регуляцию и другие когнитивные параметры.

Таким образом, исследование строилось на прочной теоретико-методологической основе и включало всесторонний анализ научных источников с целью обоснования значимости когнитивных стилей как фактора индивидуализации учебной деятельности.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Анализ литературы позволил выделить ключевые дихотомии когнитивных стилей:

1. Зависимость-независимость от поля

Исследования Г. Виткина показали, что зависимые от поля обучающиеся ориентированы на внешние ориентиры и подвержены влиянию контекста, тогда как независимые склонны к внутренней когнитивной референтности [8]. Это влияет на учебные стратегии: первые эффективнее в коллективной деятельности, вторые – в индивидуальной аналитической работе.

2. Импульсивность-рефлексивность

Импульсивные учащиеся склонны к быстрому, но менее точному принятию решений, в то время как рефлексивные демонстрируют замедленное, но более точное мышление [9]. Это особенно критично при проектировании заданий с ограниченным временем выполнения.

3. Аналитичность-холизм

Аналитики фокусируются на деталях и структуре материала, в то время как холисты – на общем контексте и связях между элементами [10]. Учет этих различий помогает преподавателю гибко выстраивать образовательный контент и способы его подачи.

Нейропсихологические данные указывают на связь когнитивных стилей с особенностями межполушарной асимметрии, а также доминированием различных отделов мозга. Например, рефлексивный стиль может быть ассоциирован с большей активностью префронтальной коры, ответственной за самоконтроль и планирование [11].

Анализ литературы и сопоставление различных теоретических моделей позволили выявить ключевые дихотомии когнитивных стилей, имеющих наибольшее значение в образовательной практике. Ниже представлены основные стили, их характеристика, нейропсихологическая основа и педагогические рекомендации.

Таблица 1. Сравнительный анализ когнитивных стилей обучающихся

Когнитивный стиль	Характеристика	Нейропсихологическая основа	Образовательные рекомендации
Зависимость от поля	Склонность опираться на внешние ориентиры, трудно абстрагироваться	Преобладание правополушарной обработки	Использовать четкие инструкции, визуальные опоры, групповые формы работы
Независимость от поля	Способность абстрагироваться от контекста, ориентация на внутренние ориентиры	Развитая левополушарная активность	Предпочтительны индивидуальные задания, работа с абстрактной информацией
Импульсивность	Быстрое, но не всегда точное принятие решений	Недостаточная активность префронтальной коры	Важно формировать самоконтроль, использовать пошаговую обратную связь
Рефлексивность	Медленное, но точное принятие решений	Активность дорсолатеральной префронтальной зоны	Дать дополнительное время на выполнение заданий, поощрять аналитическое мышление
Аналитичность	Фокус на деталях, логической структуре	Левополушарная специализация	Использовать схемы, алгоритмы, четко структурированные материалы

Когнитивный стиль	Характеристика	Нейропсихологическая основа	Образовательные рекомендации
Холизм	Видение целостной картины, внимание к связям между частями	Межполушарная координация	Предпочтительны проекты, кейсы, междисциплинарные задания

Данная таблица представляет собой обобщение шести ключевых когнитивных стилей, наиболее часто встречающихся в образовательной среде, с акцентом на их нейропсихологическую природу и педагогические следствия. Анализ представленных данных позволяет выделить несколько критически важных направлений в построении вариативной образовательной среды.

Во-первых, наблюдается четкая связь между стилями и доминированием различных функциональных систем головного мозга. Например, зависимость от поля, как правило, ассоциируется с преобладанием правополушарных механизмов, ответственных за глобальное восприятие, эмоциональную и контекстуальную обработку информации. Это делает таких студентов более чувствительными к окружающим сигналам, менее склонными к абстрагированию и самостоятельному анализу. В контексте обучения это требует организации визуально насыщенной среды, четкой пошаговой подачи материала и использования методов совместного обучения.

Независимость от поля, напротив, опирается на активность левого полушария, что проявляется в способности учащегося отделять суть от контекста, анализировать информацию независимо от фоновых раздражителей. Такие студенты предпочитают индивидуальные формы работы, задания с высокой степенью абстракции и интеллектуальной нагрузки. Их когнитивный стиль идеально подходит для освоения научных дисциплин и проектной деятельности.

Во-вторых, стиль «импульсивность» указывает на недостаточную регуляцию поведения, связанную с низкой активностью префронтальной коры – области мозга, отвечающей за планирование, торможение импульсов и контроль. В учебной среде это проявляется в поспешных ошибках, трудностях с концентрацией внимания и плохой организованности. Поэтому образовательные стратегии для таких учеников должны включать поэтапные инструкции, постоянную обратную связь и тренировку навыков саморегуляции.

Рефлексивные учащиеся, напротив, демонстрируют высокий уровень самоконтроля, связанный с активностью дорсолатеральной префронтальной зоны. Это обеспечивает более точные, обоснованные решения, но часто замедляет темп работы. Такие учащиеся нуждаются в расширении временных рамок выполнения заданий, а также в заданиях, требующих анализа, размышлений и построения логических цепочек.

Когнитивные стили аналитичности и холизма отражают различия в обработке информации: одни (аналитики) стремятся к детализации, построению схем и структур,

другие (холисты) – к пониманию общих смыслов, видению целостной картины. С точки зрения нейропсихологии, аналитичность коррелирует с левополушарной активностью, а холизм требует сбалансированной работы обоих полушарий, что особенно важно при интегративных видах деятельности. Это подсказывает преподавателю необходимость гибкой подачи материала – сочетания схем и текстов, анализа и синтеза, частного и общего.

Таким образом, таблица наглядно демонстрирует, что учет нейропсихологических основ когнитивных стилей позволяет проектировать учебный процесс с опорой на сильные стороны обучающихся. Это создает условия для развития познавательного потенциала каждого студента, способствует формированию устойчивой мотивации к обучению, а также минимизирует риски перегрузки или фрустрации, обусловленные несоответствием методов обучения когнитивному профилю ученика.

Для выявления доминирующих когнитивных предпочтений среди студентов была проведена диагностика с использованием валидированных психодиагностических методик. Результаты представлены в форме процентного соотношения испытуемых, демонстрирующих выраженность определённых когнитивных стилей (см. диагр.1).

Диаграмма 1. Распределение когнитивных стилей среди студентов

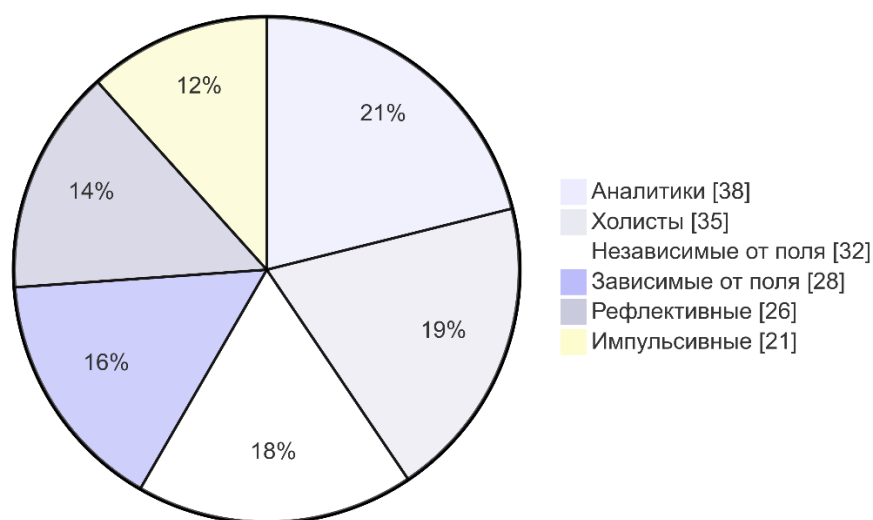


Диаграмма 1 демонстрирует высокий уровень когнитивного разнообразия в выборке студентов. Наибольшее количество участников проявили аналитический стиль мышления (38%), что свидетельствует о склонности к логической, структурированной обработке информации. Следом по численности идут холисты (35%), предпочитающие целостный подход и ориентированные на общий контекст материала.

Примечательно, что независимость от поля (32%) встречается чаще, чем зависимость (28%), что говорит о развитых навыках абстрагирования у большинства студентов. Также наблюдается преобладание рефлексивных учащихся (26%) над

импульсивными (21%), что может свидетельствовать о сформированности саморегуляции и аналитического подхода при выполнении учебных заданий.

Полученные данные подтверждают необходимость использования гибких образовательных стратегий, позволяющих учитывать весь спектр когнитивных предпочтений – от структурированной подачи материала до проектных и контекстно ориентированных форм обучения.

Результаты исследования подтверждают следующее:

- Когнитивные стили определяют предпочитаемые стратегии обучения.
- Нейропсихологическая основа стилей позволяет объяснить индивидуальные различия в учебной активности.
- Педагогическая адаптация под стили учащихся приводит к повышению мотивации, вовлеченности и учебных достижений.
- Необходима диагностика стилей на ранних этапах образовательного пути.

ОБСУЖДЕНИЕ

Полученные в ходе исследования результаты с убедительностью подтверждают: учет когнитивного профиля обучающегося – это не просто дополнительная опция, а необходимое условие проектирования эффективной образовательной среды. Каждый обучающийся обладает уникальной конфигурацией когнитивных характеристик, которые определяют не только его предпочтения в способах получения и переработки информации, но и глубину, темп, устойчивость и успешность учебной деятельности.

В условиях традиционного унифицированного обучения, когда все студенты получают одинаковые задания, в одинаковом темпе и с одинаковым уровнем абстракции, значительная часть обучающихся оказывается в когнитивно некомфортной среде, что снижает не только эффективность, но и мотивацию к обучению. Это особенно актуально в свете стремительно развивающихся технологий, перехода к цифровым форматам и необходимости быстрой адаптации учащихся к новым условиям. В этом контексте критически важным становится внедрение нейропедагогических подходов, которые основываются на научных знаниях о работе мозга, его пластичности и индивидуальных траекториях развития познавательных функций [12].

Одним из ключевых понятий в рамках нейропедагогики является нейропластичность – способность мозга изменяться в ответ на опыт, обучение и тренировку. Именно она лежит в основе формирования когнитивной гибкости – способности адаптироваться к новым условиям, переходить от одного стиля мышления к другому в зависимости от требований учебной задачи. Развитие этой гибкости возможно за счет правильно организованного образовательного процесса, где сочетаются структурированные задания (например, тесты, алгоритмы, пошаговые инструкции) и открытые форматы (дискуссии, исследовательские проекты, кейс-стади). Такой сбалансированный подход не только охватывает потребности студентов с

различными когнитивными стилями, но и позволяет им тренировать альтернативные стратегии мышления, тем самым расширяя их познавательные ресурсы.

Кроме того, ключевым условием успешной реализации индивидуализированного подхода является повышение педагогической компетентности в области когнитивной диагностики. На сегодняшний день большинство преподавателей не обладают инструментарием для точной оценки когнитивных характеристик студентов, а также не знают, как корректно интерпретировать полученные данные. В этой связи важно включать в педагогическое образование модули по нейропсихологии, когнитивной психологии и адаптивной дидактике, а также разрабатывать инструменты самооценки и наблюдательной диагностики, позволяющие преподавателю быстро ориентироваться в потребностях студентов.

Особого внимания заслуживает также необходимость формирования метакогнитивной компетентности у самих студентов – осознанного понимания своих сильных и слабых сторон, способов работы с информацией, стратегий решения задач. Это не только усиливает способность к саморегуляции, но и способствует построению более осознанной, целенаправленной траектории обучения. Таким образом, обсуждение представленных результатов позволяет сформулировать несколько принципиальных выводов:

- Разнообразие когнитивных стилей – это ресурс, а не препятствие, при условии его педагогического учета.
- Гибкая образовательная среда – это пространство, адаптированное под когнитивные особенности всех обучающихся.
- Нейропедагогика и нейропсихология предоставляют научную основу для проектирования таких сред.
- Повышение профессиональной подготовки преподавателей в области когнитивной диагностики и адаптации учебных материалов – необходимое условие успешной образовательной трансформации.
- Интеграция метакогнитивного компонента в образовательный процесс повышает осознанность и автономность обучающихся.

Реализация этих положений может существенно повысить эффективность, инклюзивность и гуманизацию современного образования, сделав его по-настоящему ориентированным на личность и потенциал каждого студента.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Анализ обширного круга научных источников, охватывающих как классические теоретические положения, так и современные эмпирические данные, позволил выделить и обобщить ряд ключевых когнитивных дихотомий, оказывающих существенное влияние на поведение обучающихся в учебном процессе. Эти дихотомии выступают не только в качестве классификационных категорий, но и как инструменты нейропсихологического объяснения индивидуальных различий в учебной деятельности.

Выделенные когнитивные стили имеют различную нейропсихологическую природу, связанную с доминированием определённых функциональных систем мозга, включая лобные, теменные и височные области, отвечающие за когнитивный контроль, обработку сенсорной информации и интеграцию межполушарной активности. Эти особенности находят прямое отражение в том, каким образом обучающийся воспринимает, перерабатывает и воспроизводит учебный материал, как он планирует действия, регулирует эмоции, распределяет внимание и принимает решения.

Анализ ключевых дихотомий когнитивных стилей:

Зависимость — независимость от поля

Эта дихотомия отражает различия в способности учащихся выделять существенные элементы из сложной среды. Зависимые от поля ориентируются на внешние стимулы и с трудом абстрагируются от фона, что делает их уязвимыми к перегрузке при большом количестве информации. Независимые от поля, напротив, демонстрируют устойчивость к отвлекающим факторам и способны к самоконтролю и аналитической деятельности. На нейропсихологическом уровне это связано с различиями в интеграции зрительно-пространственных и лобных систем, а также уровнем межполушарной координации [4][6].

Импульсивность — рефлексивность

Эта дихотомия связана с особенностями когнитивного темпа и способами принятия решений. Импульсивные студенты склонны к быстрой реакции и часто совершают ошибки из-за недостатка обдуманности. Их нейропсихологическая картина характеризуется недостаточной активностью префронтальной коры, ответственной за торможение и планирование. Рефлексивные учащиеся, напротив, демонстрируют высокую избирательность и точность, но могут сталкиваться с трудностями в ситуациях, требующих быстроты. Такие различия напрямую влияют на выбор дидактических форматов: рефлексивным необходимо больше времени на обдумывание, импульсивным – четкие рамки и поэтапное выполнение заданий [7][9].

Аналитичность — холизм

Представители аналитического стиля склонны к детальному анализу информации, построению логических структур, их мышление часто линейно и иерархично. Это связано с левополушарной специализацией, направленной на последовательную обработку информации. Холисты, напротив, воспринимают информацию целостно, фокусируются на связях и контексте, полагаясь на межполушарную интеграцию и правополушарную активность. Это обуславливает предпочтения в типах заданий: аналитики лучше справляются с решением задач по алгоритму, холисты – с открытыми, исследовательскими и проектными формами деятельности [5][8].

Кроме того, полученные данные открывают перспективы для внедрения диагностических инструментов на этапе поступления или первых семестров обучения, с

целью выявления когнитивного профиля студентов и последующего его использования в академическом наставничестве и проектировании курса.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Лурия А.Р. «Основы нейропсихологии». — М.: Изд-во МГУ, 1973.
2. Выготский Л.С. «Мышление и речь». — М.: Педагогика, 1982.
3. Гарднер Г. «Структура разума. Теория множественного интеллекта». — М.: Смысл, 2007.
4. Виткин Г.А. «Когнитивные стили в обучении». // Психологический журнал, 1978. №4.
5. Журавлёва Е.М. «Когнитивная психология: учебное пособие». — М.: Академический проект, 2019.
6. Резник С.Д. «Нейропсихология и образование». — СПб.: Питер, 2021.
7. Петрова И.В. «Когнитивные стили и индивидуализация обучения». — М.: Просвещение, 2016.
8. Соловьёва А.Д. «Нейропсихологическая диагностика в образовательной практике». — М.: Смысл, 2018.
9. Zhang L.F., Sternberg R.J. “Thinking Styles”. — New York: Cambridge University Press, 2005.
10. Doidge N. “The Brain That Changes Itself”. — New York: Viking Press, 2007.
11. Evans J.St.B.T. “Dual-processing accounts of reasoning”. // Annual Review of Psychology, 2008, Vol. 59.
12. Riding R.J., Cheema I. “Cognitive styles – An overview and integration”. // Educational Psychology, 1991, Vol. 11(3).
13. Damirovna, E. S., Oktamovna, E. F., Khumoyun, E., & Yulduz, E. “Psycholinguistic conditions in vocabulary acquisition”. // International Journal on Integrated Education, 2(3), 23–25.

QO‘QON DAVLAT
PEDAGOGIKA INSTITUTI
ILMIY XABARLARI
(2025-yil 4-son)



PSIXOLOGIYA
PSYCHOLOGY

INTELLEKT DARAJASI – VOLLEYBOLCHILARNING MUSOBAQALARDAGI MUVAFFAQIYATLI ISHTIROKI OMILI SIFATIDA

Abdullayev Akobr Shokir o‘g‘li

“Profi University” v.b dotsenti, Psixologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD)

akobrabdullaev@gmail.com

Annotatsiya: Mazkur maqolada intellekt darajasi volleybolchilarning musobaqalardagi muvaffaqiyatli ishtirokiga ta’siri tahlil qilingan. Shuningdek, 18 yoshgacha bo‘lgan volleybol bo‘yicha milliy terma jamoa a’zolari misolida intellektual salohiyatning sport natijalariga ta’siri o‘rganilgan.

Kalit so‘zlar: volleybol, intellekt darajasi, sport natijalari, musobaqa tayyorgarligi, yosh sportchilar.

УРОВЕНЬ ИНТЕЛЛЕКТА КАК ФАКТОР УСПЕШНОГО УЧАСТИЯ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ В СОРЕВНОВАНИЯХ

Аннотация: В статье проанализировано влияние уровня интеллекта на успешное участие волейболистов в соревнованиях. Изучено влияние интеллектуального потенциала на спортивные результаты на примере членов национальной команды до волейболу 18 лет.

Ключевые слова: волейбол, уровень интеллекта, спортивные результаты, подготовка к соревнованиям, молодые спортсмены.

INTELLIGENCE LEVEL AS A FACTOR IN THE SUCCESSFUL PARTICIPATION OF VOLLEYBALL PLAYERS IN COMPETITIONS

Annotation: The article analyzes the impact of intelligence level on volleyball players' successful participation in competitions. The study examines the effect of intellectual potential on athletic performance using the example of national volleyball team members under 18.

Keywords: volleyball, intelligence level, sports performance, competition preparation, young athletes.

KIRISH. Bugungi kunda yurtimizda bolalar va o‘smirlar sportini rivojlantirish, barkamol avlodni tarbiyalashning eng muhim sharti sifatida amalga oshirilayotgan choradir, shuningdek hech kimga sir emaski bugun sport bilan shug‘ullanayotgan bolalar va o‘smirlar ertaga O‘zbekistonning bayrog‘ini xalqaro maydonlarda turli sport turlari bo‘yicha baland

ko‘taruvchi kelajak avlod hamdir. Shundan kelib chiqqan holda, bo‘lajak sportchilarni munosib tayyorlash har doimigidan ham dolzarblikni kasb etadi.

Volleybol bugungi kunda ommaviyligi va mashxurligi bo‘yicha dunyoda 5-o‘rinda turuvchi sport turidir hamda u bilan butun dunyoda 210 milliondan ortiq insonlar shug‘ullanadi. Dunyoda 60 mingdan ortiq volleybol jamoalari mavjudligi hamda 200 dan ortiq davlatlarda volleybol rasman tan olingan sport turi sanalishi [1] yurtimizda esa 49 mindan ortiq volleybol bilan shug‘ullanadigan sportchilar mavjudligi [2] o‘z navbatida mazkur sport turning rivojlanish istiqboli va imkoniyatlari ayniqsa yuqoriligidan dalolat beradi. Yoshlar soni salmoqli bo‘lgan mamlakat sifatida jamoaviy sport bo‘lgan volleybol eng ommabop sportga aylanishi ehtimoli yuqori. Bunday sharoitda volleybolchilarni musobaqalarga tayyorlash jarayoniga jiddiy e‘tibor berish ham davr talabidir.

Yuqoridagilardan kelib chiqqan holda volleybol sport turini rivojlantirish, jumladan volleybolchilarni musobaqalarga tayyorlash ilmiy va amaliy jihatdan muammoga aylanib bormoqda, zero mazkur masalaga oid aniq chora-tadbirlar ko‘rilmasa, ilmiy izlanishlar olib borilmasa murosasiz raqobat muhitida katta natijalarga umid qilib bo‘lmaydi. Shunga asosan,

biz intellekt darajasi volleybolchilarning musobaqalardagi muvaffaqiyatli ishtiroki omili sifatida yuzaga chiqishi mumkinligini ko‘rib chiqishga qaratilgan kichik tadqiqot o‘tkazishga harakat qilamiz va mazkur masalani atroflicha va albatta ilmiy ko‘rib chiqish zaruratini inobatga olamiz. Tadqiqotimizning asosiy obyekti sifatida volleybol bo‘yicha 18 yoshgacha bo‘lgan o‘g‘il bolalar bo‘yicha milliy terma jamoa a‘zolari bo‘lgan 17 nafar o‘smir volleybolchilar tanlab olindi.

Bizning fikrimizcha sportchining boshqa bilim-ko‘nikmalari qatorida uning intellektual salohiyati va darajasi muayyan ma‘noda sport natijalariga ta’sir qiluvchi omil bo‘ladi. O‘z navbatida sportchilarning tajribasi, xalqaro maydondagi o‘yinlari tarixi, sabru-matonati, chidamliligi, yaxshi koordinatsiya, konsentratsiya, jamoaviylik hamda jamoada ishlay olishi, muvozanatlashgan emotsional boshqaruv, adekvat munosabatlar, samarali jismoniy, taktik va texnik tayyorgarlik, tomonlardan bo‘ladigan moddiy va ma‘naviy stimullar kabi omillar sport natijalarini asosiy omillari sifatida volleybol sportida saqlanib qolishini also inkor etmaymiz. Bundan tashqari bo‘y, qulochlar kengligi, yuqoriroq sakray olish qobiliyati, plastika kabi boshqa biometrik parametrlar ham volleybolda muvaffaqiyatli natijalar omili sanaladi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2024-yil 19-iyuldagi “Voleybol sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” PQ-274-son hamda 2024-yil 4-dekabrda “Jamoaviy sport turlarini rivojlantirish va iqtidorli yoshlarni saralab olish tizimini takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” PQ-421-son qarorlari qabul qilinishi o‘zbek volleybolining yangi tarixi va natijalarining asosi bo‘lib xizmat qilishi shubhasiz. Ikkinchidan esa, mazkur qarorlar volleybolchilarni avvalgidan ham mukammal va professional tayyorgarligini ta’minlashni taqozo etmoqda.

Bilamizki zamonaviy professional sportda nafaqat taktik, texnik, jismoniy tayyorgarlik, balki sog‘lomlashtirish va psixologik tayyorgarlik bilan oliy darajadagi natijalarga erishiladi. Inchunun, Davlatimiz rahbari tomonidan ham bir qator aniq ko‘rsatmalar bor [3, 4]. O‘zbekiston Respublikasining 2015-yil 4-sentyabrdagi “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi O‘zbekiston Respublikasi Qonuniga o‘zgartish va qo‘shimchalar kiritish haqida” O‘RQ-394-son Qonunida [5] bir tomondan sport orqali intellektual salohiyatni kamol topdirish, ikkinchi tomondan havaskor va professional sportda intellektual salohiyat inobatga olinishi nazarda tutiladi, bu esa jismoniy tarbiya va sportda intellektual xususiyatlar shaxsga mazkur faoliyatda determinant ekanligiga ishora.

Shuningdek, sportchi kadrlarni tayyorlash tizimining normativ-huquqiy bazasi mavjudligiga alohida e‘tibor qaratishimiz kerakki, zero bu sportchilarni har tomonlama mukammal tayyorlab borilishining asosidir. Jumladan O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2019-yil 12-iyuldagi “O‘quvchilarni psixologik-pedagogik qo‘llab-quvvatlash ishlarini yanada takomillashtirish to‘g‘risida” 577-son qaroriga ko‘ra umumta’lim muassasalari psixologlari sport musobaqalarini kuzatishi, tahlil qilishi, o‘quvchilarning shaxsiy hujjatlari bilan tanishishi, zarur taklif va maslahatlar berishi belgilab berilgan. Demak, maktab darajasidan boshlab sportchi o‘quvchilarning psixologik sohasiga e‘tibor qaratilishi nazarda tutilgan.

Bundan tashqari, O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2022-yil 30-dekabrdagi “Olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazlari faoliyatini tashkil etish chora-tadbirlari to‘g‘risida” 731-son qaroriga ko‘ra olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazlari o‘quvchilarining psixologik holati, psixologik tayyorgarligini kuzatib, yaxshilab borishga alohida e‘tibor qaratilganligi, jumladan psixolog va sport psixolog shatlarini joriy etilgan holda har bir sportchiga kerakli psixologik xizmat ko‘rsatilishi, sifatli psixologik xizmatni ta‘minlash maqsadida sport psixologlari va psixologlarni rag‘batlantirish tizimi joriy etilganligi diqqatga sazovordir. Jumladan mazkur qarorda **psixologik tayyorgarlik** masalasiga alohida ta’riq ham berilgan bo‘lib u o‘quvchilarning sport tayyorgarligi o‘quv-mashq mashg‘ulotlarini o‘zlashtirishda va sport musobaqalariga tayyorgarlik ko‘rish hamda ularda ishtirok etish jarayonlariga psixo-fiziologik yondashuvlar asosida tashxislar va psixologik test-sinovlarini o‘tkazish, ularni psixologik jihatdan tayyorlash orqali amalga oshiriladi [6] tarzida hujjatda keltiriladi.

Ko‘rib chiqqanlarimiz, masalaning normativ-huquqiy, davlat darajasiga ko‘tarilgan ekanligini ko‘rsatadi.

Ilmiy manbalarda intellekt darajasi sportchilarning musobaqalardagi muvaffaqiyatli ishtiroki omili sifatida qanchalik o‘rganilganligiga e‘tibor qaratadigan bo‘lsak, sport psixologiyasida sportchilarning intellektual qobiliyatlarini o‘rganish muhim yo‘nalishlardan biri sifatida namoyon bo‘lishini alohida ko‘rsatib o‘tishimiz mumkin. Intellektual qobiliyatlar sportchilar uchun muhim bo‘lgan strategik fikrlash, qaror qabul qilish va stressni boshqarish

kabi ko‘nikmalarni rivojlantiradi. Kognitiv funksiyalar, xususan, ijro etuvchi, nazorat, diqqat va qaror qabul qilish qobiliyatlari sport natijalarida muhim ahamiyatga ega.

Tadqiqotlarga ko‘ra, yuqori IQ ko‘rsatkichlari sportchilarning strategik rejalashtirish va samarali qaror qabul qilish qobiliyatlarini oshiradi. Masalan, Ravenning progressiv matritsalarini bo‘yicha yuqori natijaga ega bo‘lgan sportchilar murakkab vaziyatlarda samaraliroq harakat qilishi ishbotlangan. Jumladan statistik ma'lumotlar shuni ko‘rsatadiki, Raven testida 110+ ball to‘plagan voleybolchilar jamoaviy o‘yinlarda 75% ko‘proq muvaffaqiyatga erishgan va o‘rganilgan 120 voleybolchilar orasida IQ va muvaffaqiyat ko‘rsatkichlari o‘rtasidagi korrelyatsiya koeffitsienti $r = 0.65$, bu esa sezilarli bog‘liqlikni ko‘rsatadi ($p < 0.01$). [7] Demak, sportchilarni saralashda ularning IQ darajasi yuqori bo‘lishiga ahamiyat berish kerak, zero bu bo‘lajak professional sportchining natijalarini yuqoriroq bo‘lishini kafolatlaydi.

Shunindek, yana bir o‘tkazilgan tajriba [8] natijalariga ko‘ra, 15 ta professional voleybolchi orasida diqqatni jamlash mashqlari o‘yin sifatiga sezilarli ta’sir ko‘rsatganni aniqlangan. Mashg‘ulotlardan oldin oldin o‘rtacha o‘yin samaradorligi 70% bo‘lgan bo‘lsa, diqqatni yaxshilovchi mashqlar treninglaridan so‘ng bu ko‘rsatkich 85% ga oshgan. Diqqatni yaxshilovchi mashqlar, jumladan neyrogimnastikalardan sportchilar muntazam foydalanishi, musobaqa oldi va trenerovka oldi qizdiruvchi mashqlari orasida foydalanishi maqsadga muvofiq.

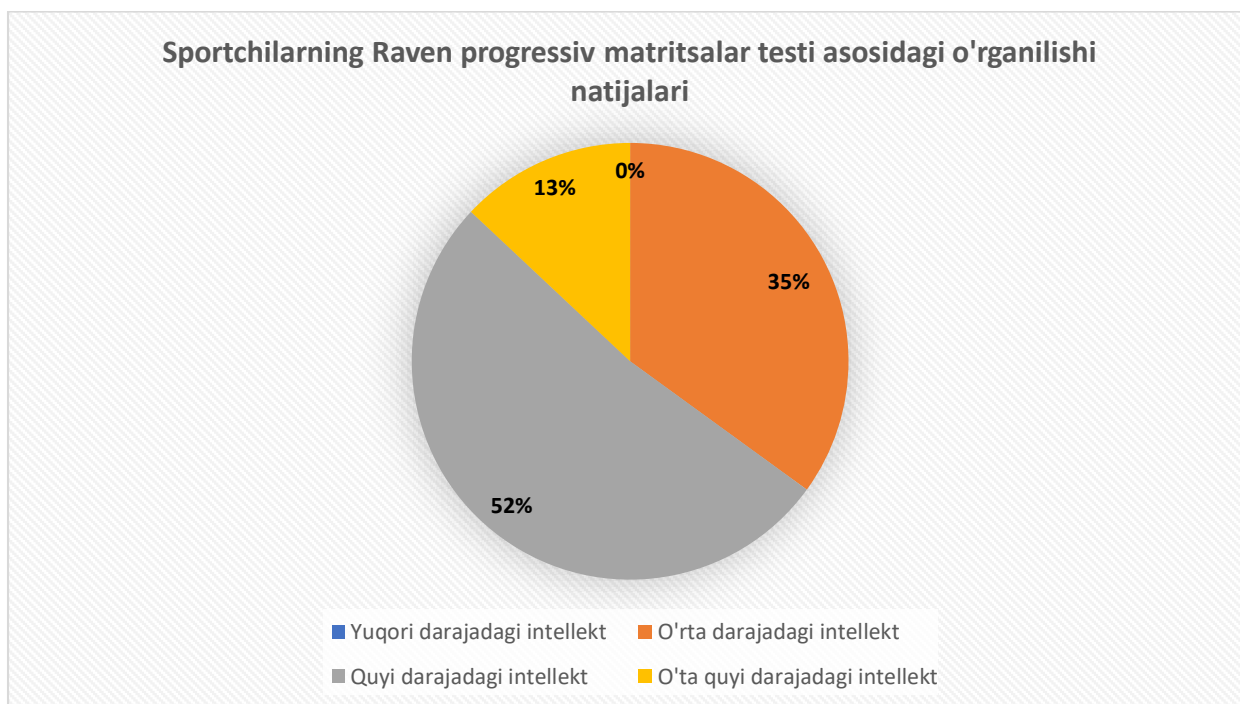
IQ yuqori bo‘lgan voleybolchilar o‘yin vaqtida tezkor va samarali qaror qabul qilishadi, bu esa ularning natijalariga ijobiy ta’sir ko‘rsatishi isbotlangan, jumladan IQ ko‘rsatkichi yuqori bo‘lgan sportchilar qarshi hujumlarni amalga oshirish va himoyada **65%** muvaffaqiyatliroq bo‘lgan. [9] Demak, nafaqat sport ijrosi balki xatolarni, jamoa muvaffaqiyatsizligini oldini olishda ham IQ yuqori bo‘lishi, sport natijalarining stabililigini ham ta’minlashi mumkin, Chunki, professional sportchini ham kuchli pressing qila olishi hamki kuchli bosimni ko’tara olishi uni haqiqiy professionalga aylantiradi.

Tahlillar shuni ko‘rsatdiki, yana bir muhim intellekt shakli Emotsional intellekt - EI darajasi past bo‘lgan sportchilar o‘yin davomida stressga duch kelib, noto‘g‘ri qarorlar qabul qilishadi. Shu bilan birga, EI darajasini oshirishga yo‘naltirilgan maxsus mashg‘ulotlardan so‘ng, bunday sportchilarning o‘yin samaradorligi **40% dan 70% gacha** ko‘tarilgan. EI darajasi yuqori bo‘lgan voleybolchilar o‘rtasida musobaqalarda muvaffaqiyat ko‘rsatkichi **80%** ga yaqin bo‘lgan. Jamoaviy muvaffaqiyat va EI o‘rtasidagi korrelyatsiya koeffitsienti $r = 0.72$, bu esa juda kuchli bog‘liqlikni ko‘rsatadi ($p < 0.01$). [10] Emotsiyalarni boshqarish, ularni adekvat ifoda eta olish va ularni anglash orqali ham sportda, ayniqsa o‘zaro munosabatlarda emotsional portlashlar juda ko‘p bo‘ladigan volleybol kabi jamoaviy sport turlarida ahamiyatli ekanligi, sportchilarni har tomonlama intellectual rivojlantirish zaruratini ko‘rsatadi.

NATIJAR VA MUHOKAMA. Intellekt darajasi – voleybolchilarning musobaqalardagi muvaffaqiyatli ishtiroki omili ekanligi bo‘yicha mavjud farazimizni tekshirish maqsadida, yuqoridagi tadqiqotlardan mustaqil ravishda 18 yoshgacha 17 nafar bo‘lgan volleybol bo‘yicha O‘zbekiston milliy terma jamoasi a’zolari o‘rtasida Raven progressive

matritsalar testi o‘tkazildi. Natijalar shuni ko‘rsatadiki, sportchilarning 6 nafari (35%) o‘rtacha intellekt ballarini (90 dan 110 gacha) to‘play oldi, 9 nafar sportchilar (52%) quyi darajadagi intellekt ballarini (75 dan 90 gacha) to‘plagan bo‘lsa, 2 (13%) nafar sportchi o‘ta quyi darajadagi intellekt ballarini (-75) to‘plagan, afsuski birorta sportchi yuqori (110+) darajadagi intellekt ballarini to‘play olmagan (1-rasmga qarang).

1-rasm.



Yuqoridagilardan kelib chiqqan holda, birorta sportchida yuqori darajadagi intellekt natijasi ko‘rsatilmaganligi, o‘smirlarning umumta‘lim fanlarini chuqur o‘zlashtirmaganligi bilan bog‘liq deb o‘ylaymiz. Bu esa o‘z navbatida yetarli bilim olish uchun shart-sharoit yaratilmaganligi, ularning o‘zlarida aytarli qiziqish yoki moyillik bo‘lmaganligi kabi bir qator ijtimoiy-pedagogik omillarga bog‘liq. Demak, sportchilarning ta‘lim jarayoniga e‘tibor qaratish, ularning yuksak natijalari garovi bo‘lishi mumkin.

Zamonaviy sport nafaqat jismoniy kuch va texnik mahoratni, balki sportchining aqliy salohiyati, fikrlash tezligi va muammolarni hal qilish qobiliyatini ham talab qiladi. Ayniqsa, jamoaviy sport turlari — masalan, voleybol — o‘zaro hamkorlik, strategik fikrlash va tezda qaror qabul qilishni taqozo etadi. Progressiv matritsalar intellekt testi natijalari va voleybol bo‘yicha o‘smirlar milliy terma jamoasi bosh murabbiysining sportchilarning mahorati va sport ijrosi bo‘yicha berilgan baholar o‘rtasidagi bog‘liqlik ham qo‘shimcha o‘rganildi o‘rganiladi. Buning uchun intellekt testidan o‘tkan har bir sportchi texnik mahorati, sportchining jismoniy chidamliligi, belgilangan ko‘rsatma va taktikani oson anglash va unga rioya eta olish mahorati, g‘alabaga olib boruvchi ijodiy-improvizatsion mahorati kabi mezonlarni 5 ballik tizimda murabbiy tomonidan alohida anketa asosida baholandi (1-jadvalga qarang).

Raven progressiv matritsalar Intellekt testi va murabbiy tomonidan qo‘yilgan sport mahoratini belgilovchi baholar natijalariga oid solishtirma jadval

1-jadval.

Intelлект natijasi	Murabbiyning qo‘ygan bahosi (1–5)	Intelлект toifasi (Raven testi bo‘yicha)	Baholash toifasi (Murabbiyning mezonlari bo‘yicha)
1. 106	3.5	Yuqori	Yuqori
2. 95	4.5	O‘rtacha	Yuqori
3. 80	4.0	O‘rtachadan past	Yuqori
4. 80	2.5	O‘rtachadan past	O‘rtacha
5. 87	1.75	O‘rtacha	O‘rtacha
6. 80	2.0	O‘rtachadan past	O‘rtacha
7. 62	2.0	Past	O‘rtacha
8. 95	1.5	O‘rtacha	Past
9. 89	3.75	O‘rtacha	Yuqori
10. 86	4.0	O‘rtacha	Yuqori
11. 90	1.75	O‘rtacha	O‘rtacha
12. 87	1.0	O‘rtacha	Past
13. 90	1.0	O‘rtacha	Past
14. 65	3.5	Past	Yuqori
15. 87	1.0	O‘rtacha	Past
16. 86	4.0	O‘rtacha	Yuqori
17. 91	1.0	O‘rtacha	Past

17 nafar sportchining intellekt testi (Raven progressiv matritsalar testi) natijalari hamda murabbiy tomonidan (uning kuzatuvlariga asosanib) 5 ballik tizimda berilgan sport mahorati baholari tahlil qilinganda, quyidagilarga duch kelindi:

Birinchidan, yuqori sport bahosi (3.5 yoki undan yuqori) olgan sportchilarning aksariyati o‘z navbatida yuqori yoki o‘rtacha intellekt darajasiga ega bo‘lishdi. Jumladan, 106 ball (yuqori intellekt) bilan 3.5 baho, 95 ball (o‘rtacha) bilan 4.5 baho, 89–86 ball oralig‘ida 3.75–4.0 baholar kuzatildi. Bu sportchilarning 71.4 foizi yuqori yoki yuqoriga yaqin intellektga ega bo‘lgan. Biroq, barcha yuqori intellektli sportchilar yuqori sport bahosiga ega bo‘lmagan. Masalan, 91 va 90 ballik o‘rtacha intellekt darajasiga ega sportchilardan bir nechtasi eng past — 1.0 baho olgan. Bu holatlar shuni ko‘rsatadiki, intellekt darajasi sport mahoratini to‘liq belgilab bermaydi, balki bu faqatgina uni qo‘llab-quvvatlovchi omil bo‘lishi mumkin.

Ikkinchidan, tahlillar shuni ko‘rsatadiki, past intellektli (masalan, 62 yoki 65 ball olgan) sportchilarda sport baholari odatda past yoki o‘rtacha bo‘lib, faqat bitta holatda (65 → 3.5) yuqori sport bahosi kuzatilgan. Boshqa hollarda esa bu ko‘rsatkich 2.0 atrofida bo‘lgan. Bu esa umumiy tendensiyaning tasdiqlaydi: intellekt darajasi ortishi sport mahorati ko‘tarilishiga qisman hissa qo‘shmoqda. Yuqori yoki yuqoriga yaqin intellektli sportchilarning 71.4 foizi yuqori bahoga ega bo‘lgan. O‘rtachadan past yoki past intellektli sportchilarning 25 foizigina yuqori

baho olgan. Bu ko‘rsatkichlar sportchilarning intellekt darajasi va ularning sportdagi muvaffaqiyati o‘rtasida muayyan ijobiy tendensiya mavjudligini ko‘rsatadi.

XULOSA. Sportchilarning intellektual salohiyati, ayniqsa murakkab taktik qarorlarni qabul qilishda va o‘z-o‘zini boshqarishda muhim rol o‘ynashi mumkin. Ushbu tadqiqot ma’lumotlari asosida aytish mumkinki, yuqori intellekt sport mahoratini oshirishda qo‘llovchi omil sifatida xizmat qilishi mumkin. Biroq, sportda muvaffaqiyatga erishish uchun intellektdan tashqari boshqa ko‘plab jihatlar — masalan, motivatsiya, psixologik barqarorlik, jismoniy tayyorgarlik, taktik va texnik tajriba ham muhim ahamiyatga ega. Bundan tashqari jamoaviy sportda sportchining emotsional va sotsial intellekti ham hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi, zero guruh dinamika barqaror kechishi uchun o‘yin va mashg‘ulotlarda muloqotda emotsional tushunish, qo‘llab quvvatlash, konstruktiv munosabatlar zarurat sanaladi.

Shunga qaramasdan, intellekt darajasi – volleybolchilarning musobaqalardagi muvaffaqiyatli ishtiroki omillaridan biri sifatida ko‘rib chiqilishi mumkin ekan, bo‘lajak sportchilar nafaqat antropometrik va jismoniy muvofiqlik, balki aqliy-intellektual rivojlanganlik mezoni asosida ham saralanishi hamda shakllantirilishi maqsadga muvofiq. Ayniqsa, umumta’lim fanlaridan tillarni o‘rganish, matematika va fizika kabi sohalarida bilimdonlik, shaxmat-shashka kabi intellektual sport turlari bilan faol tarzda shug‘ullanish, bizning fikrimizcha sportchilarni ham psixologik ham umumiy sport tayyorgarligini oliy darajaga olib chiqishda muhim rol o‘ynaydi.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI.

1. <https://sportgoroda.ru/shopblog/volleyball/history-of-volleyball.html>
2. <https://uzdjtsunf.uz/6663/>
3. <https://oz.sputniknews.uz/20220523/sportchilarni-tayyorlash-boyicha-mutlaqo-yangi-tizim-joriy-qilinadi--prezident-24748078.html>
4. <https://lex.uz/uz/docs/-5906284>
5. <https://lex.uz/docs/-2742233>
6. <https://lex.uz/docs/-6333235>
7. Raven, J. C. (2000). "Raven's Progressive Matrices: A Handbook." Oxford Psychologists Press. pp. 45-67.
8. MDPI Journals. (2020). "Cognitive Functions and Sports Performance in Volleyball Players." <https://www.mdpi.com/2076-3425/11/2/227>
9. Frontiers in Sports Science. (2019). "Reaction Time and Decision-Making in Team Sports." DOI: 10.3389/fspor.2019.00036.
10. Emotional Intelligence and Team Performance in Sports. (2023). "The Role of EI in Athletic Success." DOI: 10.1016/j.psychsport.2023.02.004.



**BO'LAJAK JISMONIY TARBIYA O'QITUVCHILARINING KASBIY-
SHAXSIY KOMPETENSIYALARINI RIVOJLANTIRISHNING PSIXOLOGIK
XUSUSIYATLARI.**

Ibragimov Aziz Tulkunovich

Nizomiy nomidagi TDPU Jismoniy tarbiya va sport kafedrasi dotsenti

ANNOTATSIYA Mazkur maqolada bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarining kasbiy-shaxsiy kompetensiyalarini rivojlantirish jarayonidagi psixologik xususiyatlar tahlil etilgan. Tadqiqotda motivatsiya, kommunikativ kompetensiya, liderlik va ijodkorlik kabi omillarning ahamiyati keng yoritilib, ularni shakllantirish va rivojlantirish bo'yicha metodik tavsiyalar berilgan. Natijalar shuni ko'rsatadiki, jismoniy tarbiya o'qituvchisining o'zi sportga ijobiy munosabatda bo'lishi, o'quvchilarning yosh va individual xususiyatlarini hisobga olish hamda dars jarayoniga ijodiy yondashuvi bilim sifatini oshirishga xizmat qiladi. Shuningdek, maqolada psixologik treninglar, rol o'yinlari va interaktiv metodlarning bo'lajak pedagog shaxsiy fazilatlarini rivojlantirishdagi roli ta'kidlangan.

Kalit so'zlar:jismoniy tarbiya, kasbiy-shaxsiy kompetensiya, psixologik xususiyatlar, motivatsiya, kommunikativ qobiliyat, liderlik, ijodkorlik, trening, metodlar

АННОТАЦИЯ В данной статье анализируются психологические особенности развития профессионально-личностных компетенций будущих учителей физкультуры. Исследование подчеркивает важность таких факторов, как мотивация, коммуникативная компетенция, лидерские качества и креативность, а также предлагает методические рекомендации по их формированию и развитию. Результаты показывают, что позитивное отношение учителя физкультуры к спорту, учет возрастных и индивидуальных особенностей учащихся, а также творческий подход к проведению уроков способствуют повышению качества знаний. Кроме того, в статье отмечена роль психологических тренингов, ролевых игр и интерактивных методов в развитии личностных качеств будущих педагогов.

Ключевые слова:физическое воспитание, профессионально-личностная компетенция, психологические особенности, мотивация, коммуникативные способности, лидерство, креативность, тренинг, методики

ANNOTATION This article examines the psychological aspects involved in developing the professional and personal competencies of future physical education teachers. The study highlights the significance of factors such as motivation, communicative competence, leadership, and creativity, offering methodological recommendations for their formation and

enhancement. The findings indicate that a positive attitude toward sports, consideration of students' age and individual characteristics, and creative approaches to teaching can greatly contribute to better educational outcomes. Moreover, the article emphasizes the role of psychological trainings, role-playing activities, and interactive methods in fostering essential personal qualities among prospective educators.

Key words: physical education, professional-personal competence, psychological characteristics, motivation, communicative ability, leadership, creativity, training, methods

KIRISH

Bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining kasbiy-shaxsiy kompetensiyalarini rivojlantirishning psixologik xususiyatlari bugungi kunda pedagogik tizimda katta ahamiyat kasb etmoqda. Chet el va mahalliy tajriba shuni ko‘rsatadiki, jismoniy tarbiya darslari avvalo o‘quvchilarning sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, jismoniy rivojlanish va sport qobiliyatlarini yuksaltirish, eng muhimi, barkamol shaxsni shakllantirishga xizmat qiladi. Shu boisdan, jismoniy tarbiya o‘qituvchisi faqatgina amaliy ko‘nikmalarni bilibgina qolmay, balki ta’lim jarayonini ongli ravishda boshqarish, psixologik-pedagogik yondashuvni qo‘llash, turli yoshdagi bolalarning ruhiy xususiyatlarini hisobga olish va dars jarayonida motivatsiyani uyg‘otishda yuqori darajada malakaga ega bo‘lishi kerak.

Kasbiy-shaxsiy kompetensiyalar jismoniy tarbiya o‘qituvchisi faoliyatida muhim o‘rin tutadi, chunki bu kompetensiyalar pedagogning nafaqat bilim va ko‘nikmalar darajasini, balki butun shaxsiy xususiyatlarini ham o‘z ichiga oladi. Ayni vaqtda, bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchisi ijtimoiy-psixologik muhitga moslasha oladigan, o‘quvchilar bilan samarali muloqot qila oladigan, dars jarayonini ijodkorlik bilan olib bora oladigan malakali mutaxassis bo‘lishi lozim. Shuningdek, kasbiy kompetensiya tarkibida liderlik fazilatlari, kommunikativ ko‘nikmalar, o‘quvchilarning yosh xususiyatlariga muvofiq motivatsion strategiyalarni qo‘llash salohiyati, konfliktlarni boshqarish, guruhii ishonchni shakllantirish kabilar ham alohida ahamiyatga ega.

O‘qituvchi shaxsining o‘zi ham o‘quvchilarga namuna bo‘lib xizmat qilgani bois, uning psixologik holati, kasbiy etukligi va shaxsiy fazilatlari bevosita pedagogik jarayon sifatiga ta’sir o‘tkazadi. Eng avvalo, bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchisining kasbiy shaxsiy kompetensiyalari rivojida psixologik xususiyatlarni o‘rganish, bilish va ularga e’tibor qaratish maqsadga muvofiqdir. Ayni shu jihat jismoniy tarbiya ta’limining samaradorligini oshirish, o‘quvchilarning ko‘nikma va malakalarini chuqurlashtirish, sportga qiziqishlarini uyg‘otish hamda ularni sog‘lom turmush tarziga yo‘naltirishga xizmat qiladi.

Mazkur maqolada bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilari kasbiy-shaxsiy kompetensiyalarini rivojlantirishdagi psixologik xususiyatlar tahlil qilinadi. Bu borada kompetensiya tushunchasi, kasbiy talablarga mos psixologik omillar, ta’lim jarayonida samarali metodlardan foydalanish, bo‘lajak mutaxassislarda kasbiy motivatsiyani shakllantirish masalalari va ularning yechimlari ko‘rib chiqiladi.

USULLAR

Ushbu tadqiqotda asosan kognitiv, ijtimoiy-psixologik va pedagogik metodlardan foydalanildi. Kognitiv metodlar yordamida jismoniy tarbiya o‘qituvchisining kasbiy-shaxsiy kompetensiyalarining tuzilishi, funksiyalari hamda mazmuni tadqiq etildi. Xususan, kompetensiyalarni tarkibiy qismlarga ajratish va ularning o‘zaro bog‘liqligini o‘rganish uchun nazariy tahlil, tegishli adabiyotlarni o‘rganish, ilmiy maqolalar sharhi, jahon tajribasini o‘rganish kabi ishlar amalga oshirildi.

Ijtimoiy-psixologik metodlar sifatida kuzatish, suhbat o‘tkazish, psixologik testlar, so‘rovnomalar va intervyu usullaridan foydalanildi. Bunda bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilari bilan ochiq muloqot orqali ularning kasbiy faoliyatga bo‘lgan munosabati, shaxsiy maqsadlari, dars o‘tishdagi strategiyalari, liderlik sifati, kommunikativ ko‘nikmalari va muammolarni hal etish qobiliyati o‘rganildi. Shuningdek, amaldagi jismoniy tarbiya o‘qituvchilari tajribasidan kelib chiqib, ularning faoliyatidagi xulosa va tavsiyalarga murojaat qilindi. Sinf darslarini kuzatish orqali turli yoshdagi o‘quvchilar bilan ishlashdagi real sharoitlar, dars jarayonidagi motivatsiya usullari va pedagogning shaxsiy xususiyatlari qay darajada dars sifatiga ta’sir ko‘rsatishi o‘rganildi.

Pedagogik metodlar esa eksperimental tadqiqotlar, o‘quv mashg‘ulotlarida integratsiyalashgan yondashuvlarni sinab ko‘rish, o‘quvchilarning yutuqlari va natijalarini baholash hamda tahlil qilishni o‘z ichiga oldi. Tajriba-sinov ishlarida bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilari uchun maxsus tayyorlangan dastur sinovdan o‘tkazildi. Dasturga psixologik treninglar, role-play mashg‘ulotlari (rol o‘yinlari), sport darslarini innovatsion usullar bilan tashkil etish bo‘yicha amaliy mashg‘ulotlar kiritildi.

Tadqiqotning maqsadi – bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilari kasbiy-shaxsiy kompetensiyalarining rivojiga ta’sir qiluvchi psixologik omillarni aniqlash va ularni shakllantirish hamda takomillashtirishga doir uslubiy ko‘rsatmalar ishlab chiqishdan iborat. Ushbu maqsadga erishish uchun quyidagi vazifalar belgilandi:

1. Kasbiy-shaxsiy kompetensiya tushunchasining nazariy asoslarini aniqlash.
2. Bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchisining kasbiy kompetensiyalari tarkibini tadqiq etish.
3. Kasbiy kompetensiyalarni rivojlantirishdagi psixologik faktorlarni o‘rganish va baholash mezonlarini ishlab chiqish.
4. Bo‘lajak mutaxassislarni tayyorlash jarayonida psixologik xususiyatlarni hisobga olish bo‘yicha metodik tavsiyalar ishlab chiqish.

NATIJALAR

Tadqiqot natijalariga ko‘ra, bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchisining kasbiy-shaxsiy kompetensiyalari quyidagi asosiy tarkibiy qismlardan iboratligi aniqlandi:

1. Bilimlar va ko‘nikmalar darajasi (kognitiv komponent). Ushbu komponent o‘qituvchining anatomiya, fiziologiya, sport turlari metodikasi, sport psixologiyasi, pedagogika kabi sohalaridagi nazariy bazani qanchalik chuqur egallaganiga bog‘liq. Bilimlar bazasi chuqur

bo‘lishi jismoniy tarbiya darslarining sifatli o‘tishini ta‘minlaydi, shu bilan birga, turli yoshdagi o‘quvchilarning jismoniy va psixologik xususiyatlariga mos ta‘lim metodlarini tanlashga yordam beradi.

2. Motivatsiya va kasbiy qiziqish (motivatsion komponent). Tadqiqot davomida bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining o‘z kasbiga bo‘lgan qiziqishi, shaxsiy maqsadlari va motivlari, sport bilan shug‘ullanishdan oladigan hissiy holati kabi jihatlar atroflicha o‘rganildi. Natijalar shuni ko‘rsatdiki, kasbiy motivatsiyasi yuqori darajada rivojlangan talabalar pedagogik amaliyot jarayonida ham faol, ijodkor, muammolarni hal etishga intiluvchan bo‘lib, tezda jamoaga moslasha olishi qayd etildi.

3. Kommunikativ qobiliyatlar (kommunikativ komponent). Sinov davrida suhbat va intervyu usullaridan foydalanish orqali bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining muloqotda ochiqlik darajasi, fikrni aniq va ravon ifodalash qobiliyati, o‘quvchilar bilan til topa olish san‘ati hamda bahs-munozaralardan to‘g‘ri xulosa chiqara olish ko‘nikmalari baholandi. Natijalar shuni ko‘rsatdiki, kommunikativ qobiliyati yaxshi rivojlangan talabalar hamkasblari va o‘quvchilari bilan osongina muloqotga kirishadi, dars jarayonida hamkorlik muhitini yarata oladi.

4. Liderlik va tashkiliy salohiyat (xulq-atvoriy komponent). O‘qituvchi dars jarayonida nafaqat bilim beruvchi, balki yetakchilik qiluvchi, o‘quvchilarning birgalikdagi faoliyatini boshqaruvchi shaxs sifatida namoyon bo‘ladi. Tadqiqot davomida psixologik treninglar va role-play mashg‘ulotlari yordamida bo‘lajak pedagoglarning liderlik, tashkiliy mahorati va mas‘uliyatni zimmasiga ola bilish qobiliyati baholandi. Ushbu komponent yuqori bo‘lgan talabalar o‘quvchilar bilan ishlashda mas‘uliyatli, intizomli, maqsad sari intiluvchan bo‘lib, sinf jamoasini yaxshi boshqara oldi.

5. Muammolarni hal qilish va ijodkorlik (ijodiy komponent). Jismoniy tarbiya darslarida turli xil vaziyatlar kelib chiqishi mumkin: o‘quvchilarning har xil motivatsiya darajasi, ba‘zi sport mashqlarini o‘zlashtira olmasligi yoki sog‘ligidagi cheklovlar, guruh ichidagi nizolar va hokazo. Bunday holatlarda ijodkorlik, tezkor qaror qabul qilish, muammoni to‘g‘ri tahlil qilish va adekvat javob choralari ko‘rish zarur. Tadqiqot natijalariga ko‘ra, ijodiy kompetensiyaga ega talabalar noodatiy usullarni qo‘llash, darsni jonlantiruvchi interaktiv metodlarni tatbiq etishga moyil ekani kuzatildi.

Yuqoridagi komponentlarning rivojlanishi o‘qituvchining kasbiy faolligiga va dars sifatiga bevosita ta‘sir qiladi. Tadqiqot jarayonida olingan so‘rovnomalar tahlili shuni ko‘rsatdiki, talabalarning ko‘pchiligida motivatsion komponent yaxshi rivojlangan bo‘lsada, ayrimlarida kommunikativ va liderlik ko‘nikmalarida ojizliklar bor. Shu boisdan, bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarini tayyorlash jarayonida ana shu zaif jihatlarga alohida e‘tibor qaratish lozimligi aniqlandi.

MUNOZARA

Tadqiqotdan kelib chiqadigan asosiy xulosa shuki, bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilari

kasbiy-shaxsiy kompetensiyalarini rivojlantirishda psixologik xususiyatlarni e‘tibordan chetda qoldirish mumkin emas. Avvalo, bu borada quyidagi omillarni ko‘rib chiqish zarur:

Birinchidan, **motivatsiya**. Talabalarda kasbga bo‘lgan ijobiy munosabatni, yetuklikka intilishni va yosh avlod tarbiyasida o‘z hissasini qo‘shish istagini shakllantirish muhimdir. Motivatsiyasi baland bo‘lgan shaxs o‘zini doimiy ravishda takomillashtirib boradi, shaxsiy fazilatlarini chuqurlashtirishga intiladi. Jismoniy tarbiya o‘qituvchisining o‘zi sport bilan muntazam shug‘ullanadigan, hayotiy faol, pozitiv psixologik ruhdagi inson bo‘lishi motivatsiya manbai sifatida xizmat qiladi.

Ikkinchidan, **kommunikativ kompetensiya**. Dars jarayonida o‘qituvchi o‘quvchilar bilan yuzma-yuz muloqot qiladi, ularga ta’sir o‘tkazadi, rag‘batlantiradi yoki tanbeh beradi. Agar o‘qituvchida kommunikativ ko‘nikmalar yuqori darajada bo‘lmasa, dars mazmunini to‘g‘ri tushuntirish, o‘quvchilarni ruhlantirish, ulardagi tashabbus va qiziqishni qo‘llab-quvvatlash qiyinlashadi. Shuningdek, sinf jamoasi bilan samarali ishlash, bahs-munozaralar vaqtida to‘g‘ri xulosa chiqara bilish ham to‘g‘ridan-to‘g‘ri kommunikativ kompetensiyaga bog‘liq.

Uchinchidan, **liderlik va tashkilotchilik fazilatlari**. Jismoniy tarbiya o‘qituvchisi nafaqat bilim bera olishi, balki sinf guruhini boshqarishi, intizomni saqlashi, dars jarayonida paydo bo‘lgan nizolarni hal etishi, bolalar energiyasini samarali yo‘naltirishi shart. Shu bois, bo‘lajak pedagoglarda liderlik ko‘nikmalarini rivojlantirish uchun maxsus treninglar, guruhiy mashg‘ulotlar, rol o‘yinlari tashkil etish zarur. Tadqiqot tajribasi shuni ko‘rsatdiki, bunday mashg‘ulotlar orqali talabalar o‘zlarini yetakchi sifatida ko‘rsatishga, tashabbus ko‘rsatishga, jamoani boshqarishga intilishi kuchayadi.

To‘rtinchidan, **ijodkorlik**. Bir xil saboq yoki sport mashqlarini doimiy takrorlash o‘quvchilarda zerikish hissini uyg‘otishi mumkin. Jismoniy tarbiya o‘qituvchisi dars jarayoniga ijodiy yondashsa, turli metodlar va o‘yin uslublaridan foydalansa, o‘quvchilarning qiziqishi va faolligi ortadi. Zero, darsning interaktiv tarzda tashkil etilishi, yangi sport texnikalari yoki kichik musobaqalar o‘quvchilarni rag‘batlantiradi, raqobat muhitini yaratib, ularga o‘zlarini sinab ko‘rish imkonini beradi.

Beshinchidan, **o‘z-o‘zini rivojlantirish, refleksiya**. Pedagogik faoliyat doirasida o‘qituvchi muntazam ravishda o‘z darslarini tahlil qilib, nimalar yaxshi chiqdi, nimani yanada takomillashtirish kerakligini aniqlab borishi zarur. Buning uchun o‘qituvchi psixologik bilimlarga ega bo‘lishi, o‘z-o‘zini tahlil qilish, o‘zdagi zaif va kuchli jihatlarni aniqlash va ularni bartaraf etish yoki kuchaytirish usullarini bilishi zarur. Bu jarayonda hamkasblar bilan tajriba almashish, seminar-treninglarda qatnashish, zamonaviy adabiyotlar bilan tanishish, onlayn platformalardan foydalangan holda malaka oshirish kabilar katta ahamiyatga ega.

Yuqoridagi omillarni hisobga olgan holda, bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilari kasbiy-shaxsiy kompetensiyalarini rivojlantirishning psixologik jihatlarini puxta o‘rganish va ularni tayyorlash jarayonida kompleks yondashuv zarurligi ko‘rinib turibdi. Bunda universitetlarda mo‘ljallangan dasturlarni boyitish, nazariy fanlar bilan amaliy mashg‘ulotlar

o‘rtasida mutanosiblikni to‘g‘ri tashkil etish, ilg‘or xorijiy tajribaga asoslangan trening va seminarlarni joriy etish muhimdir.

XULOSA

Yuqoridagi tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilari kasbiy-shaxsiy kompetensiyalarining shakllanishi va rivojlanishida psixologik xususiyatlar alohida o‘rin tutadi. Bu xususiyatlar motivatsion, kommunikativ, liderlik, ijodiy va shaxsiy refleksiv komponentlarga bo‘linishi mumkin. Mazkur komponentlarning har biri jismoniy tarbiya o‘qituvchisining kasbiy faoliyatiga o‘z ta‘sirini o‘tkazadi va darslar samaradorligini oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Mazkur jarayonda eng muhimi, bo‘lajak pedagogning o‘zi sport faoliyatiga mehr bilan qarashi, o‘z malakasini doimiy ravishda oshirib borishi, zamonaviy ta‘lim texnologiyalaridan foydalana olishi va o‘quvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda dars jarayonini boshqarishidir. Shuningdek, psixologik jihatdan tayyorgarlik jarayonida trening, seminar, rol o‘yinlari va boshqa interaktiv metodlardan keng foydalanish tavsiya etiladi. Zero, bu nafaqat talabalarning nazariy bilimlarini mustahkamlaydi, balki ularning shaxsiy sifatleri, liderlik, guruhda ishlash, konfliktlarni hal etish, ijodiy fikrlash kabi ko‘nikmalarini ham rivojlantiradi.

Kelajakda bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining kasbiy-shaxsiy kompetensiyalarini rivojlantirishga qaratilgan ilmiy-amaliy tadqiqotlar ko‘lamini kengaytirish, ular asosida samarali metodik tavsiyalar ishlab chiqish va bu jarayonni uzluksiz davom ettirish maqsadga muvofiqdir. Bunday yondashuv, o‘z navbatida, nafaqat ta‘lim sifatini, balki xalqimiz salomatligini mustahkamlashga, yoshlar orasida sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilishga, ularning jismoniy va ma‘naviy barkamol bo‘lib voyaga yetishlariga xizmat qiladi.

Shu o‘rinda, oliy ta‘lim muassasalari, ta‘lim boshqaruv organlari hamda sport federatsiyalari hamkorlikda jismoniy tarbiya sohasida pedagog kadrlarni tayyorlash dasturlarini takomillashtirishi, ilg‘or xorijiy tajribani mahalliy sharoitga moslashtirishi, bo‘lajak o‘qituvchilarning kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirishga yo‘naltirilgan trening, seminar va amaliy mashg‘ulotlarni tashkil etishlari lozim. Ana shu sa‘y-harakatlar jismoniy tarbiya o‘qituvchisi faoliyatining samaradorligi va ta‘lim jarayonida yuqori natijalarga erishish imkoniyatlarini oshiradi.

Umuman olganda, bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining kasbiy-shaxsiy kompetensiyalarini rivojlantirishning psixologik xususiyatlarini e‘tiborga olish – bu bugungi ta‘lim tizimidagi ustuvor yo‘nalishlardan biri bo‘lib, mazkur jarayonni to‘g‘ri tashkil etish orqali jamiyatimizda sog‘lom avlodni tarbiyalash, ularning jismoniy faolligini ta‘minlash va kelajakda yetuk mutaxassislar, yetakchilarni yetishtirish imkonini beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O‘zbekiston Respublikasi “Ta‘lim to‘g‘risida”gi Qonuni. – Toshkent: “O‘zbekiston”, 1997. – 24 b.

2. Mirziyoyev Sh.M. Erkin va farovon, demokratik O‘zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz: O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining Oliy Majlisga Murojaatnomasi. – Toshkent: “O‘zbekiston”, 2017. – 56 b.
3. Musurmonova O. Pedagogik kompetensiya va uni shakllantirish yo‘llari. – Toshkent: “Fan”, 2012. – 210 b.
4. Slastenin V.A., Isaev I.F., Shiyanov E.N. Pedagogika: Uchebnoe posobie dlya vuzov. – Moskva: “Akademiya”, 2013. – 416 s.
5. Ilyin E.P. Psixologiya sporta. – Sankt-Peterburg: Piter, 2019. – 352 s.
6. Zokirov I., Abdurahmonov A. Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining metodik asoslari: O‘quv qo‘llanma. – Toshkent: “Sharq”, 2018. – 168 b.
7. Saidova G‘.H. Kasbiy kompetensiyalarni rivojlantirishda psixologik omillar // Pedagogik mahorat jurnali. – 2020. – №4. – B. 21–27.
8. Bobonazarov X. Zamonaviy pedagogik texnologiyalar va jismoniy tarbiya darslarini tashkil qilish: O‘quv-uslubiy qo‘llanma. – Toshkent: “Yangi asr avlodi”, 2020. – 144 b.
9. Vollmer F. Teacher Competence in Physical Education // European Physical Education Review. – 2018. – Vol. 24. – Pp. 34–47.



O'SMIR XARAKTER AKSENTUATSIYASINI SHAKILLANISHINI IJTIMOIIY PSIXOLOGIK OMILLARI

Jurayev Xaydarjon Odilboyevich

University of business and science

Pedagogika va psixologiya kafedrası o'qtuvchisi

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2585-8439>

haydarbekjurayev@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada bugungi kunda yoshlar jumladan o'smirlar o'rtasida yuzaga keladigan xarakteridagi va uning xatti xarakatlarida qo'polik va isterikaga moyillik kuzatilishi bu esa psixologik jixatdan undagi xarakter aksentuatsiyasini ta'siri natijasida yuzaga kelishining psixologik xususiyatlarini xorij tadqiqotchilarining nazariy jixatdan yoritilgan ma'lumotlari aks etgan. O'smir xulq atvorida namoyon bo'ladigan xarakter aksentuatsiyasini matematik statistik taxlil natijalarini keltirib o'tdik. Manashunday ko'rinishlari uning shaxslararo munosabatlarda o'smirlik davrida yuzaga keladigan xarakteridagi o'zgarishlar va ularning xulq-atvorida yuzaga keladigan xarakter aksentuatsiyasi xaqida nazariy jixatdan yoritilgan

Kalit so'zlar: Xarakter aksentuatsiyasi, senzitiv davr, o'smirlikdagi inqirozlar, bioxiverizm oqimi, delikvent shaxs, tafakkurning rigidligi, OAV, emansipatsiya jarayonlari.

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПОДРОСТКОВОЙ АКЦЕНТУАЦИИ ХАРАКТЕРА

Аннотация: В данной статье представлены теоретически освещенные данные зарубежных исследователей о психологических особенностях характера и склонности к истерике в его поведении, возникающих сегодня среди молодежи, в том числе подростков. Мы привели результаты математического статистического анализа акцентуаций характера, которые проявляются в поведении подростков. Манаккие проявления теоретически прослеживаются в его изменениях характера, которые происходят в подростковом возрасте в межличностных отношениях, и в акцентуации характера, которая возникает в их поведении.

Ключевые слова: акцентуация характера, сензитивный период, кризисы в осмеянии, течение биохиверизма, деликатная личность, ригидность мышления, СМИ, процессы эмансипации.

SOCIAL PSYCHOLOGICAL FACTORS OF THE FORMATION OF ADOLESCENT CHARACTER ACCENTUATION

Annotation: this article reflects the theoretical groundbreaking data of researchers of the psychological characteristics of the occurrence of bullying and hysterics in the character and behavior patterns that occur among young people today, including adolescents, which is caused by the influence of character accentuation on them from the psychological state. We have cited the results of mathematical statistical estimation of character accentuation manifested in adolescent behavior. Manashun-like manifestations are illuminated from theoretical humor by the changes in his character that occur during adolescence in interpersonal relationships and the character accentuation that occurs in their behavior

Keywords: character accentuation, the sensitive period, crises in adolescence, the flow of bioengineering, delinquent personality, rigidity of thinking, media, Emancipation processes.

KIRISH

O‘smirlik davri inson hayotidagi eng murakkab, qarama-qarshi va o‘zgaruvchan bosqichlardan biridir. Aynan shu davrda shaxsiy xususiyatlar, qadriyatlar, dunyoqarash va xarakter shakllana boshlaydi. Bu jarayonning murakkabligi shundaki, o‘smirlar o‘zlarini anglashga, atrof-muhit bilan munosabat o‘rnatishga va mustaqil shaxs sifatida namoyon bo‘lishga intiladi. Bu esa ularning psixologik holatida muayyan zo‘riqlashlar, ichki ziddiyatlar va xarakterda keskin o‘zgarishlarga olib kelishi mumkin.

Shaxsning xarakteri hayot davomida barqarorlik kasb etsa-da, o‘smirlikda u tez-tez o‘zgaruvchan va ta’sirchan bo‘ladi. Psixologik adabiyotlarda “xarakter aksentuatsiyasi” tushunchasi shaxsning muayyan xarakter xususiyatlarining haddan tashqari kuchayib, normal holatga yaqin, biroq chekka shaklga o‘tishini anglatadi. Bu holat o‘smirlarning shaxsiy rivojlanishida muhim rol o‘ynaydi va ularning ijtimoiy muhitga moslashuvi, o‘zini tutishi hamda kelajakdagi shaxsiy rivojlanish yo‘nalishiga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi.

Mazkur maqolada o‘smirlarda xarakter aksentuatsiyasining shakllanishiga ta’sir ko‘rsatuvchi ijtimoiy-psixologik omillar tahlil qilinadi. Shu jumladan, oila muhiti, do‘stlar guruhi, maktabdagi munosabatlar, ommaviy axborot vositalari va internet kabi tashqi muhit omillarining roli ko‘rib chiqiladi.

Tadqiqot vazifalari:

1. Xarakter aksentuatsiyasi tushunchasining nazariy asoslarini ko‘rib chiqish;
2. O‘smirlik davri psixologik xususiyatlarini tahlil qilish;
3. Ijtimoiy muhit omillarining aksentuatsiyaga ta’sirini aniqlash;
4. Amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

O‘smirlik davrida xarakter aksentuatsiyasiga ta’sir ko‘rsatuvchi ijtimoiy-psixologik omillar. Xarakter shaxsning barqaror psixologik xususiyatlari majmui bo‘lib, u insonning harakatlari, munosabatlari va tashqi dunyo bilan bo‘lgan aloqalarini belgilaydi. Har bir insonda xarakter o‘ziga xos tarzda shakllanadi va turli tashqi hamda ichki omillar ta’sirida rivojlanadi.

O‘smirlik davri aynan xarakterning shakllanishi va mustahkamlanishida asosiy bosqich hisoblanadi.

Psixologiyada "xarakter aksentuatsiyasi" tushunchasi birinchi marta Karl Leonhard tomonidan fanga kiritilgan bo‘lib, u bu atama orqali shaxsda mavjud bo‘lgan ayrim xarakter xususiyatlarining haddan tashqari kuchayib, ekstremal darajaga yetishini tushuntirgan. Biroq bu holat patologiya (kasallik) darajasiga yetmaydi va ko‘pincha ijtimoiy sharoitlarga qarab o‘zini namoyon qiladi. Leonhard o‘z tadqiqotlarida aksentuatsiyalarning turli turlarini ajratgan: gipertimik, distimik, affektiv-labil, demonstrativ, pedantik va boshqalar.

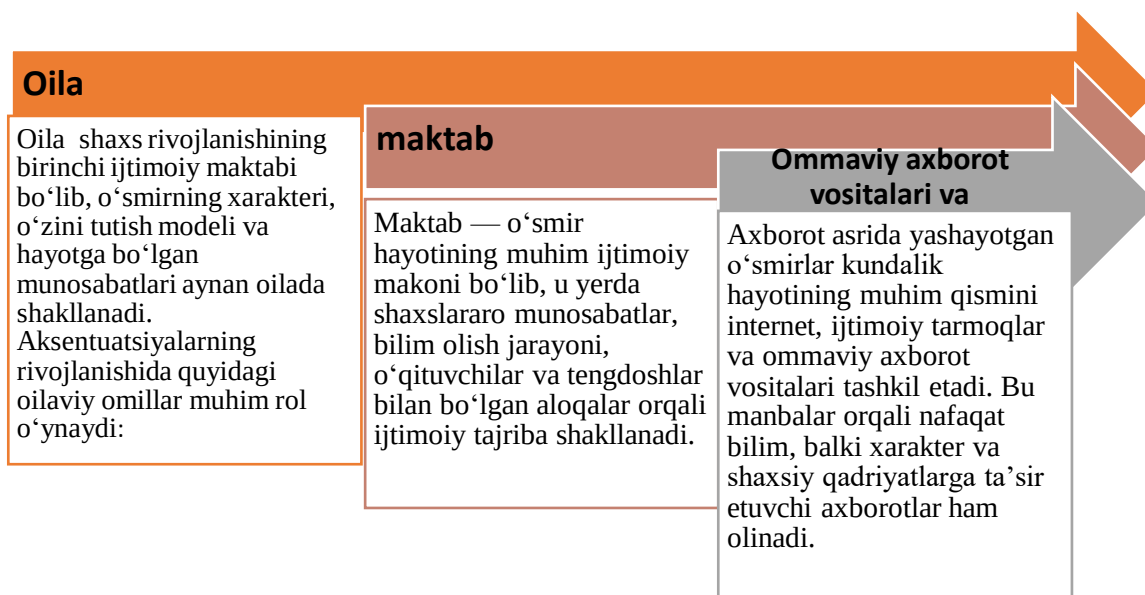
Keyinchalik rus psixiatri Andrey Lichko ushbu nazariyani yanada chuqurlashtirib, ayniqsa o‘smirlar misolida xarakter aksentuatsiyalarini o‘rganishga alohida e‘tibor qaratgan. U o‘smirlar uchun xos bo‘lgan 10 dan ortiq aksentuatsiya turini aniqlagan, jumladan:

- **Gipertimik tip** – faol, ijobiy, lekin beqarorlik bilan ajralib turadi;
- **Senzitiv tip** – sezgir, xavotirli, o‘ziga ishonchsiz;
- **Affektiv-eksplziv tip** – jizzaki, tez asabiylashuvchi;
- **Demonstrativ tip** – diqqat markazida bo‘lishni istovchi, dramatik reaksiyalarga moyil;
- **Introvert tip** – o‘ziga tortilgan, yolg‘izlikni afzal ko‘ruvchi.

Lichkoga ko‘ra, aksentuatsiyalar sog‘lom shaxsda ham uchrashi mumkin va bu holat o‘smirlik davrida ayniqsa kuchli namoyon bo‘ladi. Bu yoshda shaxsiy o‘zgarishlar, gormonal silkinishlar, ijtimoiy bosimlar, mustaqillikka intilish kuchaygan bo‘lishi sababli, xarakterning ayrim jihatlari haddan tashqari kuchayadi va bu holat vaqtinchalik yoki doimiy bo‘lishi mumkin.[3]

Xarakter aksentuatsiyasi mavjud bo‘lgan o‘smirlar ko‘pincha ijtimoiy muhitga sezgir bo‘lib, tashqi ta’sirlarga kuchli javob qaytaradi. Ular do‘stlar bosimiga tez tushadi, oilaviy muhitga nisbatan sezuvchan bo‘ladi va psixologik yordamga ehtiyoj sezadi. Shuning uchun ham bunday o‘smirlar bilan ishlashda individual yondashuv muhim hisoblanadi.

Ijtimoiy-psixologik omillar (Oila va maktab do‘stlar guruhi, OAV



Xarakter aksentuatsiyasining shakllanishida biologik omillar bilan bir qatorda, ijtimoiy-psixologik omillar ham muhim o‘rin tutadi. O‘smirlik davrida shaxsning atrof-muhit bilan

o‘zaro aloqasi yanada faol va murakkab shaklga ega bo‘ladi. Ayniqsa, oila va maktab muhitining o‘smir psixikasiga ko‘rsatadigan ta‘siri sezilarli darajada bo‘ladi. [2]

Oilaning tasiri

❖ **Ota-onaning tarbiya uslublari:** avtoritar (qat‘iy), befarq (e‘tiborsiz), haddan tashqari erkalatuvchi yoki ortiqcha nazorat qiluvchi tarbiya uslublari o‘smirning shaxsiy xususiyatlariga salbiy ta‘sir ko‘rsatadi. Masalan, doimiy nazorat va tanqid ostida bo‘lgan o‘smirda senzitiv yoki affektiv-labil tipdagi aksentuatsiyalar rivojlanishi mumkin.

❖ **Oila ichidagi nizolar va ziddiyatlar:** ota-onaning o‘zaro munosabatidagi beqarorlik, janjallar, ajrimlar o‘smirda xavotir, tajovuzkorlik, yoki ijtimoiy izolyatsiya kabi holatlarga olib keladi.

❖ **Emotsional qo‘llab-quvvatlovning yetishmasligi:** e‘tibor va mehrdan mosuvo o‘smirlar o‘zini yolg‘iz his qiladi, bu esa introvert yoki demonstrativ tipdagi aksentuatsiyalarning rivojlanishiga sabab bo‘ladi.

Maktab muhitining ta‘siri

❖ **O‘qituvchilar bilan munosabatlar:** o‘qituvchining o‘quvchiga bo‘lgan munosabati — hurmat, ishonch, yoki aksincha — tanqid, e‘tiborsizlik kabi omillar o‘smirning o‘z-o‘ziga bo‘lgan bahosiga va xarakteriga ta‘sir qiladi. Haddan tashqari talabchan yoki loqayd o‘qituvchi aksentuatsiyalarning kuchayishiga turtki bo‘lishi mumkin.

❖ **Muvaffaqiyat va muvaffaqiyatsizliklar:** o‘quv jarayonida yutuq yoki mag‘lubiyatlar o‘smirda o‘ziga ishonch, motivatsiya yoki tushkunlik holatini shakllantiradi. Masalan, doimiy muvaffaqiyatsizliklar senzitiv tipdagi aksentuatsiyani kuchaytiradi.

❖ **Sinfdoashlar bilan ijtimoiy munosabatlar:** do‘stlar o‘rtasidagi o‘zaro munosabat, liderlik pozitsiyasi, tengdoshlar bosimi o‘smirning xarakterida muayyan o‘zgarishlar qilishi mumkin. Ba‘zi o‘smirlar guruhda moslashishga harakat qilib, o‘ziga xos xatti-harakatlarini yashiradi yoki ataylab keskin xatti-harakatlar ko‘rsatadi.

Do‘stlar guruhi va tengdoshlar ta‘siri

O‘smirlik davrida do‘stlar guruhi shaxsiy ijtimoiylashuvning markaziga aylanadi. O‘smirlar bu bosqichda ota-onalardan ko‘ra, do‘stlari bilan ko‘proq vaqt o‘tkazadi, ular bilan o‘z fikrini muvofiqlashtiradi, o‘zini baholaydi va shaxsiy o‘zgarishlarga yo‘l qo‘yadi.[4]

❖ **Ijtimoiy moslashuv bosimi:** do‘stlar guruhiga “moslashish” ehtiyoji o‘smirni o‘z xarakterini yashirishga yoki unga zid bo‘lgan xatti-harakatlarni namoyon qilishga majbur qiladi. Bu holat demonstrativ, affektiv-eksploziv yoki konform tipdagi aksentuatsiyalarning kuchayishiga olib kelishi mumkin.

❖ **Noqonuniy yoki xavfli guruhlar qo‘shilish:** o‘zini oilada yoki maktabda tushunilmagan deb hisoblagan o‘smirlar ko‘pincha norasmiy, ba‘zida esa ijtimoiy jihatdan xavfli bo‘lgan guruhlar ta‘siriga tushadi. Bu esa shaxsiy agressiya, qarama-qarshilikka moyillik va jamiyatga zid pozitsiyalarni shakllantiradi.

❖ **Yetakchilar ta’siri:** guruh ichida faol, dominant o‘smirlar boshqa tengdoshlar xarakterining shakllanishida sezilarli rol o‘ynaydi. Ular ko‘pincha “model shaxs” sifatida qabul qilinadi.

Ommaviy axborot vositalari va internetning roli

Virtual hayot va haqiqiylik o‘rtasidagi ziddiyat: ijtimoiy tarmoqlarda yaratilgan “ideal obrazlar” o‘smirni o‘zini past baholashga yoki sun’iy ko‘rinishga intilishiga undaydi. Bu esa demonstrativ va senzitiv aksentuatsiyalarni kuchaytiradi.

❖ **Zo‘ravonlik va tajovuzni targ‘ib qiluvchi kontent:** kompyuter o‘yinlari, videolar, yangiliklar yoki kino orqali beriladigan salbiy axborot o‘smirlar ruhiyatida befarqlik, tajovuzkorlik yoki ijtimoiy moslashuvdagi muammolarga olib kelishi mumkin.

❖ **Ijtimoiy izolyatsiya va yolg‘izlik:** doimiy ravishda internetga “qochish” o‘smirni haqiqiy ijtimoiy munosabatlardan uzoqlashtiradi, bu esa introvert, senzitiv yoki affektiv-labil tipdagi aksentuatsiyalar rivojlanishiga olib keladi.

Shu sababli ota-onalar, o‘qituvchilar va psixologlar o‘smirlarning virtual faoliyati ustidan ehtiyotkorlik bilan kuzatuv olib borishlari, ularni real ijtimoiy hayotda faol ishtirok etishga undashlari lozim

Natijalar taxlili

Mazkur mavzu bo‘yicha o‘tkazilgan kuzatuv va ilmiy manbalarga tayangan holda, o‘smirlar xarakter aksentuatsiyasiga ijtimoiy-psixologik omillar qanday ta’sir qilishi haqida umumiy xulosalar chiqarish mumkin. Quyida shunga doir tipik misollar va tahlillar keltiriladi.

1. Oila muhiti va senzitiv aksentuatsiya

✚ **Misol:** 14 yoshli o‘quvchi A. oilasida sovuqqon, emotsional aloqasi sust bo‘lgan muhitda tarbiyalangan. Ota-onasi band, bolaning hissiy ehtiyojlariga javob bermaydi. O‘quvchining o‘ziga ishonchi past, begona odamlardan uyalanadi, tengdoshlar orasida o‘zini noqulay his qiladi.

✚ **Tahlil:** Bu holatda sezgir (senzitiv) tipdagi aksentuatsiya rivojlanayotganini ko‘rish mumkin. Bolaning o‘ziga past baho berishi va ijtimoiy izolyatsiyaga moyilligi befarq oilaviy munosabatlar bilan bog‘liq.

Tengdoshlar guruhi va demonstrativ aksentuatsiya

✚ **Misol:** 15 yoshli B. do‘stlar orasida e’tibor markazida bo‘lishga harakat qiladi, ko‘pincha o‘zini bo‘rttirib ko‘rsatadi, yolg‘on so‘zlashga moyil, o‘qituvchilar oldida o‘zini boshqa qilib ko‘rsatadi.

✚ **Tahlil:** B. demonstrativ aksentuatsiya tipiga mansub bo‘lishi mumkin. Bu holatda do‘stlar guruhidagi ijtimoiy bosim va maqom uchun kurash asosiy omil sifatida namoyon bo‘lgan.[5]

Internet ta’siri va introvert aksentuatsiya

✚ **Misol:** 13 yoshli V. ko‘p vaqtini kompyuter o‘yinlariga va ijtimoiy tarmoqlarga bag‘ishlaydi. U haqiqiy hayotdagi do‘stlardan qochadi, maktabdagi faoliyatga qiziqmaydi. Ko‘proq yolg‘iz qolishni afzal ko‘radi.

 **Tahlil:** Virtual olamga haddan ortiq berilish natijasida V.da introvert tipdagi xarakter aksentuatsiyasi shakllanmoqda. Bu, o‘z navbatida, ijtimoiy izolyatsiyani kuchaytiradi. Maktabdagi muvaffaqiyatsizlik va affektiv-labil aksentuatsiya

 **Misol:** 14 yoshli D. o‘qishda qiyinchilikka uchraydi, o‘qituvchilarning tanqidiga sezgir, kayfiyati tez-tez o‘zgaradi, ba’zida asabiylashadi yoki yig‘lab yuboradi.

 **Tahlil:** D.da affektiv-labil tipdagi aksentuatsiyaning belgilari mavjud. Maktabdagi muvaffaqiyatsizliklar, o‘qituvchilarning bosimi va psixologik qo‘llab-quvvatlovning yo‘qligi bu holatni kuchaytirmoqda.

Kuzatuvlar shuni ko‘rsatadiki, xarakter aksentuatsiyasi o‘smirlarning ichki psixologik jihatlarigina emas, balki ular yashayotgan tashqi ijtimoiy muhit tomonidan ham faol shakllanadi. Shuning uchun aksentuatsiya faqat individual xususiyat sifatida emas, balki ijtimoiy-psixologik ta’sirlarning mahsuli sifatida ham qaralishi zarur.

Psixoprofilaktika va amaliy tavsiyalar

Xarakter aksentuatsiyasining mavjudligi har doim ham muammo yoki patologiya emas. Ammo bu holat o‘smirning noto‘g‘ri ijtimoiy sharoitlarda salbiy xatti-harakatlar ko‘rsatishiga sabab bo‘lishi mumkin. Shuning uchun profilaktik choralar va to‘g‘ri yondashuv aksentuatsiyaning salbiy tomoni kuchaymasligida muhim ahamiyat kasb etadi.

Oila uchun tavsiyalar

- **Ijobiy emotsional muhit yaratish** – oila a’zolari o‘smirga mehr, tushunish va hurmat asosida munosabatda bo‘lishi kerak. Bu o‘smirning o‘ziga ishonchini oshiradi.
- **Tarbiya muvozanatini saqlash** – haddan tashqari qat’iylik yoki befarqlik emas, balki izchil va muvozanatli tarbiya samarali bo‘ladi.
- **Ochiq muloqotga undash** – o‘smirning fikri, his-tuyg‘ulari inobatga olinib, u bilan do‘stona va ochiq suhbatlar o‘tkazilishi zarur.

Maktab psixologi va o‘qituvchilar uchun tavsiyalar

- **Individuallashtirilgan yondashuv** – har bir o‘quvchining xarakter xususiyatlarini inobatga olgan holda, unga mos metodlar bilan ishlash kerak.
- **Ijtimoiy moslashuv dasturlari** – sinf jamoasida muloqotni rivojlantirish, jamoaviy ishlarni tashkil etish orqali o‘smirlarni faol ijtimoiy hayotga jalb qilish lozim.
- **Stressni kamaytiruvchi texnikalar** – maktabda relaksatsiya mashqlari, kreativ mashg‘ulotlar, art-terapiya va psixologik treninglar o‘tkazilishi foydali bo‘ladi.

O‘smirlar uchun psixoprofilaktik tavsiyalar

- **O‘z-o‘zini anglash va nazorat qilish ko‘nikmalari** – o‘smirlarga o‘z his-tuyg‘ularini tan olish, tahlil qilish va boshqarish bo‘yicha psixologik yordam ko‘rsatish kerak.
- **Sog‘lom ijtimoiy muhit yaratish** – do‘stlik, jamoada ishlash, empatiya va bag‘rikenglikni rivojlantirish orqali shaxslararo munosabatlarni mustahkamlash lozim.
- **Sport va ijodiy faoliyatga jalb etish** – sport, musiqa, rasm, drama to‘garaklariga qatnashish o‘smirning energiyasini ijobiy kanalga yo‘naltiradi. [3]

Internet va OAV bilan ishlash bo‘yicha tavsiyalar

- **Axborot madaniyatini shakllantirish** – o‘smirlarga media savodxonlik, axborotni tanlash va baholash ko‘nikmalarini o‘rgatish lozim.
- **Ijtimoiy tarmoqlardagi faoliyatni nazorat qilish** – nazorat jazolash shaklida emas, balki ishonchli muloqot orqali olib borilishi lozim.

Xarakter aksentuatsiyasi o‘smirning shaxsiy rivojlanishida katta ahamiyatga ega bo‘lgan psixologik holat bo‘lib, u atrof-muhit, oilaviy sharoitlar, maktab va ijtimoiy muloqotlarning ta’siri ostida shakllanadi. Aksentuatsiya o‘ziga xos xususiyatlar bo‘lib, o‘smirning psixikasida ba’zi tendensiyalarning o‘zgarishiga olib keladi, lekin ularning o‘zi patologik holatlarni keltirib chiqarmaydi. Biroq, aksentuatsiya noto‘g‘ri tarbiya, ijtimoiy bosim va ijtimoiy izolyatsiya holatlarida salbiy ta’sirlar ko‘rsatishi mumkin.

Ijtimoiy-psixologik omillarning ahamiyati

O‘smirlar xarakterining shakllanishida ijtimoiy-psixologik omillar muhim o‘rin tutadi. Oila, maktab, tengdoshlar guruhi, va internet – bu omillar o‘smirning xarakterini shakllantiruvchi kuchli ijtimoiy omillardir. Oila muhitida yoshlar o‘zlariga qanday xatti-harakatlarni model sifatida tanlashni o‘rganishadi, maktabda esa ular o‘qituvchilar va tengdoshlar bilan o‘zaro munosabatlarni rivojlantiradilar. Do‘stlar guruhi va ijtimoiy tarmoqlar o‘smirlarning xarakterini shakllantirishda sezilarli darajada ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli, o‘smirlar bilan ishlashda ijtimoiy muhitingi yodda tutish zarur.[2]

Psixoprofilaktika va amaliy tavsiyalar

Aksentuatsiyalarning salbiy oqibatlarini kamaytirish uchun psixoprofilaktika tadbirlari, ya’ni profilaktik ishlar o‘tkazish zarur. O‘smirlarni psixologik jihatdan qo‘llab-quvvatlash, ularga stressni boshqarish, ijtimoiy moslashuvni kuchaytirish, va o‘z his-tuyg‘ularini tan olishda yordam berish ularning shaxsiy rivojlanishida muhim rol o‘ynaydi. Oila, maktab va ijtimoiy tarmoqlarda sog‘lom muhit yaratish, o‘smirlarni ijtimoiy faoliyatga jalb etish va ijobiy axborotlarni taqdim etish aksentuatsiyaning salbiy ta’sirlarini kamaytiradi.

Yakuniy xulosa

Xarakter aksentuatsiyasi o‘smirlar rivojlanishining muhim qismi bo‘lib, ijtimoiy-psixologik omillar tomonidan shakllanadi. O‘smirlarning psixologik barqarorligini ta’minlash, ularning xarakterini to‘g‘ri rivojlantirish uchun oilada, maktabda, va jamiyatda ma’lum choralar ko‘rilishi zarur. Aksentuatsiyaning ijtimoiy va psixologik jihatlarini inobatga olgan holda, uning salbiy oqibatlari oldini olish mumkin, bu esa o‘smirlarning kelajakda ijtimoiy muhitga muvaffaqiyatli integratsiyasiga yordam beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. **Leongard, K. (1993).** *Psixologiya aksentuatsiy* (Xarakter aksentuatsiyasi). Moskva: Piter.
2. **Gannushkin, P. (1970).** *Aksentuatsiya xarakterov i psixopatologiya*. Moskva: Akademiya.

3. Eysenck, H. J., & Eysenck, M. W. (1985). *Personality and Individual Differences*. London: Plenum Press.
4. Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes*. Harvard University Press.
5. Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). *Social Networking Sites and Addiction: Ten Lessons Learned*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311-324.
6. Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. SAGE Publications.
7. Deviad xulq-atvor psixologiyasi I.M.Xakimova O‘quv qo‘lanma Toshkent 2014

QO‘QON DAVLAT
PEDAGOGIKA INSTITUTI
ILMIY XABARLARI
(2025-yil 4-son)



PSIXOLOGIYA
PSYCHOLOGY

OLIIY TA‘LIM MUASSASALARIDA MOBIL MUTAXASSIS TAYYORLASHNING PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK MOBIL TEXNOLOGIYALARINI TA‘LIM MUHITIGA JORIY ETISHNING NAZARIY JIHATLARI

N.J.Eshnayev

Chirchiq davlat pedagogika universiteti Psixologiya kafedrası dotsenti
eshnayev8080@gmail.com

Annotatsiya: ushbu maqolada pedagogik oliy ta‘lim muassasalarida innovatsion ta‘lim muhiti talabalarning chuqur bilim olishi, bo‘lajak o‘qituvchilarda innovatsion va ijodiy fikrlash qobiliyati rivojlantirish, kasbiy kompetentsiyasi zamonaviy ta‘lim shart-sharoitlarga muvofiqlashtirish hamda fan va texnologik taraqqiyotning jadal rivojlanishi, ijtimoiy taraqqiyot qonunlariga mos ravishda mobil texnologiyalardan ta‘lim maqsadlarida foydalanish xususida so‘z yuritilgan.

Kalit so‘zlar: mobil, innovatsiya, ta‘lim, milliy va muminsoniy qadriyat, prognoz, oliy ta‘lim muassasasi, innovatsion ta‘lim muhitini yaratish, talaba, pedagog kadrlar, innovatsion va ijodiy fikrlash, zamonaviy ta‘lim, fan va texnologik taraqqiyot, mobil mutaxassis.

Аннотация: В статье рассматривается применение мобильных технологий в образовательных целях в педагогических вузах в инновационной образовательной среде, что позволяет студентам получать глубокие знания, развивать у будущих педагогов навыки инновационного и творческого мышления, адаптировать профессиональную компетентность к современным условиям образования, соответствовать закономерностям стремительного научно-технического прогресса и общественного развития.

Ключевые слова: мобильный, инновации, образование, национальные и общечеловеческие ценности, прогноз, высшее учебное заведение, создание инновационной образовательной среды, студент, преподавательский состав, инновационное и креативное мышление, современное образование, научно-технический прогресс, мобильный специалист.

Abstract: This article discusses the role of innovative educational environments in pedagogical higher education institutions in students' deep learning, the development of innovative and creative thinking skills in future teachers, the adaptation of professional competence to modern educational conditions, and the use of mobile technologies for

educational purposes in accordance with the rapid development of scientific and technological progress and the laws of social development.

Keywords: mobile, innovation, education, national and human values, forecast, higher education institution, creation of an innovative educational environment, student, pedagogical personnel, innovative and creative thinking, modern education, scientific and technological progress, mobile specialist.

Kirish. Jahonda zamonaviy jamiyatning rivojlanishi barcha sohalarga innovatsiyalarning kiritilishi bilan belgilanib, oliy o'quv yurtlariga bir qator yangi talablarni qo'yishi, oliy o'quv yurtlari bitiruvchilarining mehnat bozori talablariga mos kelishiga imkon beradigan zarur kompetensiyalarni egallashi uchun shart-sharoit yaratish harakatlari mutaxassislarni sifatli tayyorlash zarurati bilan bog'liqligi e'tirof etiladi.[10] Shuningdek, oliy o'quv yurtlarida mobil mutaxassislarni tayyorlash masalasi alohida ahamiyat kasb etayotganligi ushbu maqsadlarda zamonaviy mobil texnologiyalardan foydalanish ta'limning muhim vositasi sifatida qaralmoqda. Shu nuqtai nazardan raqobatbardosh, mobil mutaxassislarni tayyorlash uchun ta'lim jarayoni, innovatsion ta'lim muhiti mutaxassisning kompetensiyalarini shakllantirish zarurati sifatida o'rganish dolzarbdir. Pedagog, psixolog, sotsiolog va boshqa soha vakillari tomonidan mazkur masalani o'rganish va bartaraf etishning asosiy manbasi ta'lim va tarbiyani innovatsion ta'lim muhitini shakllantirishning konseptual g'oyalariga muvofiq, zamonaviy pedagogik texnologiyalar asosida tashkil etishga ustuvorlik berish lozimligiga e'tibor qaratmoqda.

Ta'lim muhitiga innovatsion yondashuv va ilmiy adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, globallashuv jarayonining dastlabki paytlarida mobil mutaxassis tayyorlash, uning asl mohiyatini anglash hamda demokratik tamoyillar ustuvorligi nuqtai nazarida ta'limni tashkil etish muhim masala hisoblanadi.

Jahonda pedagogik oliy ta'lim muassasalari talabalarini mobil mutaxassislar qilib shakllantirishda mobil texnologiyalarga asoslagan ta'lim muhitini yaratishga, fanlarni o'qitish metodikasi va metodologiyasini hamda talabalar faoliyatini mobil texnologiyalar asosida tashkil etishning psixologik-pedagogik sharoitlarini yaratish zarurati ortmoqda.[9]

Pedagogik oliy ta'lim muassasalarida innovatsion ta'lim muhiti talabalarning chuqur bilim olishi, bo'lajak o'qituvchilarda innovatsion va ijodiy fikrlash qobiliyati yuksak kadrlar etib shakllantirishni hamda ularning kasbiy kompetensiyasi rivojini ta'minlaydigan o'zaro uyg'un shart-sharoitlarni yaratilgan ta'lim majmuasidir.

Fan va texnologik taraqqiyotning jadal rivojlanishi, ijtimoiy taraqqiyot qonunlariga mos ravishda mobil texnologiyalardan ta'lim maqsadlarida foydalanish prognozini belgilasada, bugungi kunda oliy ta'lim muassasalarida innovatsion ta'lim muhitini yaratish va talabalarning innovatsion ta'lim muhitidan samarali foydalanishi hamda pedagog kadrlarning jarayonni boshqarish bo'yicha zarur kompetensiyalarining yetarli darajada emasligi kabilar bu borada muammolarni keltirib chiqarayotganligi tufayli alohida dolzarblik kasb etmoqda.

Shuningdek, globallashuv oqibatlari natijasi sifatida rivojlanayotgan mamlakatlarga mehnat migratsiyasi tufayli subsidiyalangan hududlarda ishsizlikni ko‘payishi, tug‘ilishni pasayishi, atrof-muhit degradatsiyasi, milliy korxonalar va transmilliy korporatsiyalar o‘rtasidagi yuqori raqobat, bozorlarni monopollashuvining kuchayishi hamda iqtisodiy tafovutning oshishiga olib keladi. Globallashuv jamiyat milliy boyligi bo‘lgan ijodiy halokat sur‘atlarini tezlashtiradi, odamlar va umuman jamiyat hayotning yangi shakllariga moslashishga nisbatan agressiyani keltirib chiqaradi hamda jamiyatda hukm surayotgan ideallar, qadriyatlar va an‘analarni chiqarib tashlaydi. Mazkur masalani mobil mutaxassislarni tayyorlash orqali bartaraf etish masalasi kun tartibiga chiqishi tabiiy holdir.

Informatsion jamiyatning real voqeligi, barchamizni bugungi kundagi o‘zgarishlarga ongli va ratsional omillar nuqtai nazarida yondashuvni taqozo etgan holda, millatlar, xalqlar, davlatlar, umuman insoniyatning ma‘naviy hayot haqidagi qarashlari, konsepsiyalari, g‘oya va mafkuralar, individual va ijtimoiy fikrlari o‘rtasidagi munosabatlar g‘oyat murakkab, hatto, ayrim hollarda, ziddiyatlilikini namoyon qilmoqda.

Jamiyatimizda kechayotgan integratsion taraqqiyotning yoshlar tarbiyasi, kasbiy yo‘nalganligi va ilmiy salohiyatiga ta‘sirini o‘rganishda sotsiolog, psixolog, ma‘naviyat, pedagog va gumanitar soha mutaxassislarini tashvishlantirayotgan muammolardan biri “kosmopolitizm g‘oyasi” va “ommaviy madaniyat” bo‘lib qolayotganligi hech kimga sir emas.

O‘zbekistonda oliy ta‘limni tizimli isloh qilish, uni jahon standartlari asosida qayta shakllantirish ustuvor yo‘nalishlardan biri hisoblanadi. Yoshlarga zamonaviy bilim berish, ularda yuksak ma‘naviy-axloqiy fazilatlarni shakllantirish, mustaqil fikrlaydigan yuqori malakali kadrlar tayyorlash jarayonini sifat jihatidan yangi bosqichga ko‘tarish, oliy ta‘limni modernizatsiya qilish, ilg‘or ta‘lim texnologiyalariga asoslangan holda ijtimoiy soha va iqtisodiyot tarmoqlarini rivojlantirish masalasiga davlatimiz tomonidan alohida e‘tibor qaratilmoqda.[11] Xususan, pedagogik yo‘nalishlarda kadrlar tayyorlash sifatiga e‘tiborni kuchaytirish, pedagogik ta‘lim yo‘nalishlari va mutaxassisliklari bo‘yicha o‘quv reja va dasturlarini ilg‘or xorijiy tajriba asosida qayta ko‘rib chiqish va takomillashtirish, pedagogik yo‘nalishda tahsil olayotgan talabalarda ta‘lim jarayonida innovatsion ta‘lim vositalaridan foydalanish, pedagogik texnologiyalarning zamonaviy usullarini qo‘llash ko‘nikmalarini shakllantirish, pedagogik ta‘lim infratuzilmasining samaradorligini oshirishga erishish bilan bog‘liq masalalar yechimini kutmoqda.

Bo‘lajak mutaxassislar mobilligi psixologik mexanizm eksteriorizatsiya va intererizatsiya jarayonida madaniyatni rivojlantirish va o‘zlashtirishning shaxs ichidagi mexanizmi bo‘lsa va nafaqat psixologik, balki ijtimoiy-psixologik mexanizmlarni talabaning kasbiy mobilligi jamiyat bilan o‘zaro munosabatlarining o‘ziga xos xususiyatlarini ochib bersa, ijtimoiy-madaniy makon ta‘lim maydoniga aylantirilganda u pedagogik mexanizm sharoitlarni aks ettiradi. Bu mexanizmlarning bir-biri bilan bog‘liq bo‘lib, o‘zaro bog‘liqlik va bir-birini to‘ldirish tamoyillari asosida natijani ta‘minlaydi.

Oliy o‘quv yurtlarida bo‘lajak mutaxassisning kasbiy mobilligini rivojlantirish uchun ma‘lum shart-sharoitlarni yaratib, uning jamiyat bilan aloqasini tashkil qilinganda inson "jamiyatdan faqat o‘zi tayyor bo‘lgan narsani olishi" mumkinligini hisobga olsak, natijaviylik yuqori darajaga chiqishi qiyin.

Yaratilgan shart-sharoitlar ish berishi uchun avvalo talabalarda mobil mutaxassis sifatida shakllanishi uchun psixologik mexanizmlar qanchalik rivojlanganligi muhim rol o‘ynaydi. Mazkur fikr oliy ta‘lim muassasasida talabalarni mobil mutaxassis etib shakllantirishning asosiy mexanizmi faqat ular uchun yaratiladigan shart-sharoit emas balki, talabaning madaniy va shaxsiy identifikatsiya mexanizmi bo‘lib, yaratiladigan shart-sharoitning ishlashi ma‘lum darajada ta‘minlanadi hamda talabada mobil mutaxassisa xos fazilatlarini shakllantirish va rivojlantirish uchun sharoit yaratishga asos bo‘lgan shaxsiy mexanizmlar va pedagogik mexanizmlar o‘zining natijasini bera oladi.

Mavzuga oid adabiyotlarning tahlili. Oliy ta‘limda mobil mutaxassislarni shakllantirish xususida G.M.Kazakova umumiy shaklda madaniy muhit bilan shaxsiy identifikatsiya bog‘liqligini tadqiq etib, unda o‘zgargan muhitni talaba tomonidan ichki qabul qilish, bir muhit bilan boshqa muhitni identifikatsiyalash tushunilishi kerakligini ta’kidlaydi. G.M.Kazakova fikricha, bunda talaba o‘ziga va boshqalarga ma‘lum bir tasvir namunasini "sinab ko‘rish" amalga oshadi [4].

Tahlil va natijalar. Ta’kidlanishicha, madaniy va shaxsiy identifikatsiya mexanizmi talabaning intellektual va axloqiy tajribasini shakllantirishni ta’minlaydigan atrof-muhitga rezonansli javob sifatida qaralib, madaniy va shaxsiy identifikatsiyaning "bog‘liqligi" - bu ta’limiy vaziyat bilan sub’ekt yetarli tajribaga yega bo‘lmagan muammoga duch kelgan vaziyat bo‘lib, bunday holda, muammoning o‘zi yemas, balki zarur bilim, ko‘nikma va harakat usullarini yegallash uning asosiy vazifasiga aylanishi mumkin.

Darhaqiqat, oliy ta‘limda ta’lim holati har doim muammoli bo‘lib, talabadan unga atrofida nima bo‘layotgani haqida doimo mulohaza yuritishni talab qiladi va bu holat ba’zi talabalar uchun haqiqiy ta’lim sharoitiga aylanishi mumkin, ammo boshqalar uchun yemas, shuning uchun oliy ta‘limda ta’lim muhiti va shart-sharoitlarini talabalarning hayotiy faoliyatini tashkil yetishda avvalo shaxsga yo‘naltirilgan yondashuv g‘oyalariga asoslanishi maqsadga muvofiq [1].

Oliy ta‘lim muassasasida bo‘lajak mutaxassisning kasbiy mobilligini shakllantirish va rivojlantirishning ijtimoiy-madaniy makonini modellashtirish kelajakdagi mutaxassisning hayotini mazmun va yo‘nalish jihatidan pedagogik ahamiyatga yega, yorqin voqealar bilan to‘ldirishga asoslangan ya’ni yaratilgan shart-sharoitlarni anglash va ular bilan hamkorlik o‘rnatishni taqazo etadi va aynan shu narsa talaba ta’lim makonining bir qismini ifodalaydi [7]. Oliy ta‘lim muassasasida har bir talaba uchun turli hodisalarning ahamiyati turlicha bo‘lganligi tufayli, talabalarning individual ta’lim maydoni haqida ham o‘ylash lozim.

Talabaning uning o‘quv faoliyatida nimalar sodir bo‘layotgani bilan tanishishi ta’lim makoniga pedagogik ta’sir ko‘rsatishning asosiy sharti hisoblanadi.

Xulosa qilib aytganda, oliy ta'limda ta'lim samaradorligi ta'lim muhiti va talabalarning munosabati bilan uyg'unligiga bevosita bog'liq, shunga ko'ra, innovatsion ta'lim muhitini ijtimoiy-madaniy muhitga, xuddi shunday ijtimoiy-madaniy muhit ta'lim muhitini, innovatsion ta'lim muhiti bilan yoki, alohida bir hodisani jarayonga o'tkazishni ta'minlaydigan psixologik va pedagogik mexanizmlarni amalga oshirish zarur bo'ladi. Eng muhimi esa, bo'lajak mutaxassisning kasbiy kompetensiyalarini va albatta, ularning individual rivojlantirish mexanizmlarini zamona talabiga muvofiq tashkil etish va ta'limi mazmuniga singdirish lozim.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Alekseev N.A. Lichnostno-orientirovanoe obuchenie: Voprosi teorii i praktiki. - Tyumen: Izd-vo TOGIRRO, 1996. 216 s.
2. Budaeva T.I. Innovatsionniy potensial molodogo pedagoga: problemi i puti resheniya // Prepodavatel XXI vek. 2009.- № 2-1 - S. 32-36.
3. Zeer E.F., Kormilseva M.V. Sotsialno-lichnostnie kompetensii i professionalnaya mobilnost kak selevaya orientatsiya obrazovaniya // Sibirskiy pedagogicheskiy jurnal, 2009, №. 10, s. 72-78.
4. Kazakova, G.M. «Kulturnie geroi» Uralskoy provinsii: opit obobsheniya // Lichnost. Kultura. Obshchestvo. T. 10. № 3-4 (42-43), 2008. S. 318-325.
5. Obodkova Ye.A., Novikov V.V. Sotsialno-psixologicheskoe upravlenie v period globalizatsii // https://www.researchgate.net/publication/326073826_Socialno-psihologicheskoe_upravlenie_v_period_globalizatsii
6. Pankova T.N. Professionalnaya mobilnost kak neot'emlemaya xarakteristika sovremennogo spetsialista v sisteme neprerivnogo professionalnogo obrazovaniya // Vestnik Voronej. gos. un-ta. Ser.: Problemi visshego obrazovaniya, 2013, №. 1, s. 99-102.
7. Pigalev, A.I. Mir cheloveka mejdu «zakonom» i «sobitiem» // Mir psixologii. 2000. №4(24). S. 9-13.
8. Eshnaev N.J. Problemi kachestva i effektivnosti i perspektivi professionalnogo obrazovaniya prakticheskogo psixologa // Nauchniy obozrevatel. Nauchno-analiticheskiy jurnal, 2021.№ 11(131), -S. 22-25.
9. <https://cyberleninka.ru/article/n/innovatsionnaya-obrazovatel'naya-sreda-kak-uslovie-samorealizatsii-budushih-professionalov>
10. <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologo-pedagogicheskie-usloviya-obucheniya-studentov-inostrannomu-yazyku-na-osnove-mobilnyh-tehnologiy>
11. <https://lex.uz/docs/4545884>



IMPOSTER SINDROMI PSIXOLOGIK OMILLARINING EMPERIK TAHLILI

Nilufar Yuldasheva

*Xalqaro Nordik universiteti Psixologiya va maktabgacha
ta’lim kafedrası katta o‘qituvchisi., PhD*

Annotatsiya: Ushbu maqolada imposter sindromining psixologik mohiyati, shakllanish omillari va uning insonning professional va shaxsiy rivojlanishiga ko‘rsatadigan salbiy ta’siri yoritilgan. Empirik tadqiqot asosida rigidlik, perfektsionizm, taqqoslash va salbiy baholanishdan qo‘rqish omillarining imposter sindromi bilan bog‘liqligi SPSS dasturida tahlil qilindi. Natijalarda rigidlik va perfektsionizm omillari imposter sindromi bilan ishtatistik ahamiyatli salbiy bog‘liqlik ko‘rsatdi. Taqqoslash va salbiy baholanishdan qo‘rqish esa ahamiyatli bog‘liqlikka ega emasligi aniqlandi.

Kalit so‘zlar: imposter sindromi, rigidlik, perfektsionizm, taqqoslash, salbiy baholanish, psixologik tahlil.

ЭМПИРИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ СИНДРОМА САМОЗВАНЦА

Аннотация: В данной статье раскрыта психологическая сущность синдрома самозванца, факторы его формирования и негативное влияние на профессиональное и личностное развитие человека. На основе эмпирического исследования проведен анализ связи факторов ригидности, перфекционизма, склонности к сравнению и страха негативной оценки с синдромом самозванца с использованием программы SPSS. Результаты показали статистически значимую отрицательную связь факторов ригидности и перфекционизма с синдромом самозванца. При этом склонность к сравнению и страх негативной оценки не продемонстрировали значимой связи.

Ключевые слова: синдром самозванца, ригидность, перфекционизм, сравнение, страх негативной оценки, психологический анализ.

EMPIRICAL ANALYSIS OF PSYCHOLOGICAL FACTORS OF THE IMPOSTOR SYNDROME

Abstract: This article explores the psychological essence of impostor syndrome, the factors contributing to its development, and its negative impact on an individual’s professional and personal growth. Based on an empirical study, the relationship between rigidity, perfectionism, comparison, and fear of negative evaluation with impostor syndrome was

analyzed using the SPSS program. The results indicated a statistically significant negative correlation between rigidity and perfectionism factors with impostor syndrome. Meanwhile, comparison and fear of negative evaluation were found to have no significant relationship with the syndrome.

Keywords: impostor syndrome, rigidity, perfectionism, comparison, fear of negative evaluation, psychological analysis.

Kirish

Imposter sindromi – bu inson o‘z yutuqlarini o‘zining ichki mehnati, salohiyati va bilimlari mahsuli sifatida emas, balki tashqi omillar, omad yoki tasodif natijasi sifatida qabul qiladigan murakkab psixologik holatdir (Clance & Imes, 1978). Bu holatda shaxs ichki ravishda o‘zini “soxta”, “haqiqiy emas” deb his qiladi va bir kuni atrofdagilar uning asl qobiliyatsizligini fosh qilishi mumkin degan doimiy yashirin xavotirni boshdan kechiradi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, imposter sindromi nafaqat shaxsiy o‘ziga ishonchni pasaytiradi, balki professional faoliyatda ham motivatsiyani susaytirib, stress va depressiya darajalarini oshiradi (Sakulku & Alexander, 2011). Ushbu sindrom ayniqsa yuqori salohiyatli, akademik va professional sohalarda faoliyat yuritayotgan shaxslar orasida keng tarqalgan. Tadqiqotlarga ko‘ra, doktorantura talabalari, yosh olimlar va yuqori lavozimdagi mutaxassislar imposter sindromiga ko‘proq moyil bo‘ladi (Parkman, 2016).

Imposter sindromining shakllanishiga ta’sir qiluvchi asosiy omillar orasida oilaviy tarbiya, ijtimoiy bosim, perfeksionizm va shaxsiy psixologik xususiyatlar muhim o‘rin tutadi (Langford & Clance, 1993). Masalan, bolalikda faqat yuqori natijalar uchun maqtoov olish, shaxsga doimiy taqqoslash asosida baho berish yoki mukammallikni doimiy kutish kabi tarbiyaviy usullar insonda shubha va o‘ziga ishonchsizlik hissining ildiz otishiga sabab bo‘lishi mumkin.

Bundan tashqari, jamiyatdagi mukammallik me’yorlari va ijtimoiy tarmoqlardagi ideallashtirilgan obrazlar ham shaxsning o‘zini boshqalar bilan solishtirib, o‘z yutuqlarini arzimasi deb his qilishiga olib keladi (Vergauwe et al., 2015). Perfeksionizm — o‘z oldiga ortiqcha talablar qo‘yish va natijalardan hech qachon qoniqmaslik — imposter sindromining rivojlanishida asosiy ichki omillardan biri sifatida ko‘rsatilgan.

Shu sababli, ushbu tadqiqotimizning maqsadi imposter sindromining shakllanishiga ta’sir qiluvchi omillar — rigidlik (qat’iy fikr), perfeksionizm, o‘zini boshqalar bilan taqqoslash va salbiy baholanishdan qo‘rqish kabi psixologik xususiyatlar bilan imposter sindromi o‘rtasidagi bog‘liqlikni empirik ravishda aniqlashdan iborat bo‘ldi. Tadqiqotimiz natijalari bu omillar va imposter sindromi o‘rtasida qanday korrelyatsiya mavjudligini aniqlab, bu holatning psixologik ildizlarini chuqurroq tushunishga yordam beradi.

Ushbu izlanish natijalari nafaqat ilmiy nazariyani boyitadi, balki amaliy psixologik maslahat va ta’lim tizimida imposter sindromining profilaktikasiga qaratilgan aniq strategiyalar ishlab chiqishga ham xizmat qiladi.

Metodologiya

Ushbu tadqiqotda imposter sindromining shakllanishiga ta'sir qiluvchi psixologik omillarni aniqlash maqsadida empirik tadqiqot o'tkazildi. Tadqiqotda Qo'qon davlat universitetining **psixologiya** yo'nalishida tahsil olayotgan **4-kurs talabalaridan** iborat **64 nafar respondent** ishtirok etdi. Respondentlar ixtiyoriylik va anonimlik tamoyillariga asoslangan holda jalb qilindi. Ishtirokchilar tadqiqot maqsadi va shartlari haqida oldindan xabardor qilindi va roziliklari olindi.

Ma'lumot to'plash uchun bir nechta psixologik o'lchov vositalaridan foydalanildi. Rigidlik testi shaxslarning qat'iy fikrlash va moslashuvchanlik darajasini baholash uchun, perfektsionizm testi esa talabalarining o'zlariga va atrofdagilarga nisbatan mukammallik talablari darajasini aniqlash uchun qo'llanildi. Taqqoslash testi yordamida respondentlarning o'zlarini boshqalar bilan qanchalik tez-tez taqqoslash odati o'rganildi. Salbiy baholanishdan qo'rqish testi ijtimoiy baholardan yoki tanqiddan qo'rqish darajasini baholashga xizmat qildi. Imposter sindromi testi esa respondentlarning o'z yutuqlarini tasodifga bog'lash, o'zini "soxta" sifatida his qilish darajalarini aniqlash uchun maxsus validatsiyadan o'tgan o'lchovlar asosida tuzildi.

Barcha testlar yozma shaklda topshirildi va o'z-o'zini baholash asosida to'ldirildi. Ma'lumotlar SPSS 26.0 statistik dasturi yordamida tahlil qilindi. Ma'lumotlarning normal taqsimlanganlik darajasini aniqlash uchun Shapiro-Wilk testi o'tkazildi. Ushbu test kichik hajmdagi tanlovlar uchun eng mos va ishonchli hisoblanadi. Omillar o'rtasidagi bog'liqlikni aniqlash maqsadida Pearson korrelyatsiya koeffitsienti hisoblandi. Pearson testi normal taqsimlangan ma'lumotlar uchun tanlangan bo'lib, o'zgaruvchilar orasidagi chiziqli bog'liqlikni aniqlash imkonini beradi. Statistik tahlilda p-qiymati 0.05 dan kichik bo'lsa, natijalar ishtatistik ahamiyatli deb baholandi.

Tadqiqotning ayrim cheklovlari mavjud. Xususan, respondentlarning faqat 4-kurs talabalaridan iborat bo'lgani natijalarning umumlashuvchanligini cheklaydi. Shuningdek, ma'lumotlar o'z-o'zini baholash usuli asosida yig'ilganligi sababli javoblarda subyektivlik va ijtimoiy maqbullik effektlari ehtimoli mavjud. Tadqiqot kesim shaklida (cross-sectional) o'tkazilgan bo'lib, sabab-oqibat munosabatlarini to'liq aniqlash imkoniyatini bermaydi.

Biroq, bu tadqiqot imposter sindromiga ta'sir qiluvchi psixologik omillarni aniqlash va ularning o'zaro munosabatlarini tahlil qilishda muhim dastlabki qadam bo'lib xizmat qildi va kelgusida kengroq va chuqurroq tadqiqotlar o'tkazish uchun asos yaratdi.

Natijalar

1-jadval

Talabalar natijalarining normal taqsimlanish qonuniga (Shapiro-Wilk) mosligi

Variable	Shapiro-Wilk Statistic	p-value
Rigidlik	0.770	0.00001
Perfektsionizm	0.833	0.00019

Taqqoslash	0.666	0.00000
Salbiy baholanishdan qo‘rqish	0.921	0.02210
Imposter sindromi	0.870	0.00115

Normality testi natijalariga ko‘ra barcha o‘zgaruvchilar bo‘yicha Shapiro-Wilk statistikasi p-qiymati 0.05 dan kichik chiqdi (Rigidlik – 0.00001, Perfeksionizm – 0.00019, Taqqoslash – 0.00000, Salbiy baholanishdan qo‘rqish – 0.02210, Imposter sindromi – 0.00115). Bu natija statistik jihatdan ma’lumotlarning normal taqsimlanmaganligini anglatadi. Boshqacha qilib aytganda, respondentlarning rigidlik, perfeksionizm, taqqoslash, salbiy baholanishdan qo‘rqish va imposter sindromi darajalari jamiyatda odatdagi gumbazsimon taqsimot ko‘rinishida emas, balki notekis va o‘zgaruvchan shaklda tarqalgan.

Psixologik jihatdan bu holat shuni ko‘rsatadiki, respondentlar o‘rtasida shaxsiy psixologik xususiyatlarda katta individual farqlar mavjud. Rigidlik, perfeksionizm kabi ko‘rsatkichlar bir qator talabalar orasida juda yuqori darajada namoyon bo‘lgani holda, boshqalarda esa bunday xususiyatlar sezilarli darajada past darajada ifodalangan. Natijada, tadqiqot ishtirokchilari psixologik portreti jihatidan heterojen (turlicha) guruhni tashkil etadi.

Bunday noan’anaviy taqsimot shaxsiy psixologik o‘zgaruvchanlikni aks ettiradi. Talabalarning rigidlik darajasi, mukammallikka intilish ko‘lami va imposter sindromini boshdan kechirish darajalari shaxsiy tajriba, tarbiya, ijtimoiy muhit va individual shaxs xususiyatlari bilan bog‘liq holda shakllangan. Xususan, ba’zi talabalar ichki mustahkamlik va qat’iyatlilik tufayli imposter sindromini kamroq his qilishgan bo‘lsa, boshqalar yuqori darajadagi perfeksionistik talablar va ijtimoiy taqqoslash sababli o‘z salohiyatiga nisbatan shubha bilan qaragan.

Shu bilan birga, normal taqsimlanmaslik respondentlar guruhining psixologik ehtiyojlari ham turlicha ekanligini ko‘rsatadi. Ayrim talabalar uchun moslashuvchanlikni rivojlantirish, boshqalar uchun esa o‘z mehnatini qadrlash va o‘z-o‘zini tasdiqlash mexanizmlarini kuchaytirish zarur. Bu esa psixologik yordam va rivojlantirish dasturlarini ishlab chiqishda individual yondashuvni talab qiladi.

Umuman olganda, ushbu normality testi natijalari imposter sindromi va unga ta’sir qiluvchi psixologik omillar har bir shaxsda noyob tarzda shakllanib, rivojlanishini ko‘rsatadi. Bu esa tadqiqotda olingan natijalarni talqin qilishda ehtiyotkorlik va har bir individning ichki tajribasini hisobga olish zarurligini ta’kidlaydi.

2-jadval

Imposter sindromi bilan rigidlik, perfeksionizm, taqqoslash va salbiy baholanishdan qo‘rqish testlari aloqadorligi natijalari

Variables	Pearson Correlation (r)	p-value
Rigidlik	-0.450	0.00982
Perfeksionizm	-0.448	0.01022

Taqqoslash	0.190	0.29796
Salbiy baholanishdan qo‘rqish	0.007	0.96802

Korrelyatsiya tahlili natijalariga ko‘ra, rigidlik va imposter sindromi o‘rtasida ishtatistik ahamiyatli salbiy bog‘liqlik aniqlangan ($r = -0.450$, $p = 0.00982$). Bu natija shuni ko‘rsatadiki, qat’iy fikrli va prinsipial shaxslar imposter sindromini kamroq his qilishadi. Ular o‘z pozitsiyalariga ishonchli bo‘lib, tashqi baholarga kamroq bog‘liq bo‘lganliklari sababli o‘z yutuqlarini tasodif yoki omad natijasi sifatida qabul qilish ehtimoli past bo‘ladi.

Perfektsionizm va imposter sindromi o‘rtasidagi bog‘liqlik ham salbiy va ishtatistik ahamiyatli bo‘lib chiqqan ($r = -0.448$, $p = 0.01022$). Ushbu natija odatdagi taxminlardan farq qiladi, chunki ko‘plab tadqiqotlarda yuqori perfektsionizm imposter sindromining kuchayishi bilan bog‘liq deb qaraladi. Ammo, mazkur tadqiqotda sog‘lom perfektsionistik tendensiyalar — o‘z mehnatini qadrlash, yuqori sifatga intilish, lekin o‘zini keskin tanqid qilmaslik — respondentlarda imposterlik hissini kamaytirishga xizmat qilgan bo‘lishi mumkin. Bu holat, talabalarining o‘z mehnatlari va yutuqlarini ob’ektiv baholashga va shaxsiy salohiyatlarini qabul qilishga o‘rganganliklarini ko‘rsatadi.

Taqqoslash va imposter sindromi o‘rtasidagi bog‘liqlik esa kuchsiz va ishtatistik ahamiyatga ega emas ($r = 0.190$, $p = 0.29796$). Bu natija respondentlarning o‘zlarini boshqalar bilan taqqoslash odati mavjud bo‘lsa-da, bu holat ularning o‘z yutuqlarini rad etishiga yoki o‘zlarini “soxta” sifatida his qilishiga sezilarli ta’sir ko‘rsatmayotganini anglatadi. Demak, taqqoslash ehtiyoji mavjud bo‘lsa ham, bu respondentlarning ichki o‘z-o‘zini qadrlash tizimiga kuchli salbiy ta’sir ko‘rsatmagan.

Salbiy baholanishdan qo‘rqish va imposter sindromi o‘rtasidagi bog‘liqlik deyarli mavjud emas ($r = 0.007$, $p = 0.96802$). P-qiymatning juda katta bo‘lishi ushbu ikki o‘zgaruvchi o‘rtasida hech qanday mustahkam munosabat yo‘qligini ko‘rsatadi. Bu esa respondentlarning ijtimoiy bahodan yoki salbiy fikrdan qo‘rqishi imposter sindromining rivojlanishiga sezilarli ta’sir ko‘rsatmayotganligini anglatadi. Shuningdek, bu natija talabalar ichki motivatsiyaga va o‘z-o‘zini baholash qobiliyatiga ko‘proq tayanayotganliklarini ko‘rsatadi.

Umuman olganda, rigidlik va perfektsionizmning imposter sindromi bilan salbiy bog‘liqligi respondentlarning mustahkam ichki pozitsiyalari va mehnatga asoslangan o‘z-o‘zini qadrlash tizimi rivojlanganligini ko‘rsatadi. Taqqoslash va salbiy baholanishdan qo‘rqish esa ushbu sindromda hal qiluvchi rol o‘ynamaydi, bu esa respondentlarning ijtimoiy ta’sirlarga nisbatan nisbatan barqaror psixologik holatda ekanligini anglatadi.

Muhokama

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, rigid fikrlovchi shaxslar o‘z pozitsiyalariga mustahkam tayanadilar va tashqi baholarga kamroq ehtiyoj sezadilar, natijada ular imposter sindromi belgilari va o‘z qobiliyatlariga shubha bilan qarash holatlarini kamroq boshdan kechiradilar. Bu xulosani Clance va Imes (1978) tomonidan olib borilgan dastlabki tadqiqotlar

ham qo‘llab-quvvatlaydi, ularning fikriga ko‘ra, ichki mustahkamlik va o‘z-o‘zini qadrlash darajasi yuqori bo‘lgan shaxslar imposterlik hissidan nisbatan kamroq aziyat chekadi. Bizning tadqiqotimizda rigidlik va imposter sindromi o‘rtasida ishtatistik ahamiyatli salbiy bog‘liqlik ($r = -0.450$, $p < 0.01$) aniqlangani ham bu fikrni tasdiqlaydi.

Perfektsionistik shaxslar esa o‘z mehnat natijalarini yuqori baholashga va yutuqlarini tasodifga emas, o‘z qobiliyat va sa’y-harakatlariga bog‘lashga moyil bo‘ladilar. Bu natija Sakulku va Alexander (2011) tadqiqotlari bilan hamohang bo‘lib, sog‘lom perfektsionizm insonda ichki motivatsiyani oshirishi va o‘z yutuqlariga nisbatan ob’ektiv qarashni rivojlantirishi mumkinligini ko‘rsatadi. Bizning tadqiqotda perfektsionizm va imposter sindromi o‘rtasida salbiy va ishtatistik ahamiyatli bog‘liqlik ($r = -0.448$, $p < 0.01$) aniqlangani, talabalar orasida mukammallikka intilishning ijobiy yo‘nalishda shakllanganligini anglatadi. Bu holat respondentlarning mehnatga asoslangan o‘z-o‘zini qadrlash darajasi yuqoriligi va ularning imposter sindromiga nisbatan nisbatan kamroq sezgirligini ko‘rsatadi.

Taqqoslash va salbiy baholanishdan qo‘rqish ko‘rsatkichlari esa imposter sindromi bilan ishtatistik ahamiyatli bog‘liqlik ko‘rsatmadi. Taqqoslash ($r = 0.190$, $p = 0.29796$) va salbiy baholanishdan qo‘rqish ($r = 0.007$, $p = 0.96802$) o‘rtasidagi bog‘lanishning zaifligi shuni ko‘rsatadiki, respondentlar o‘zlarini boshqalar bilan solishtirishlari va ijtimoiy bahodan qo‘rqishlariga qaramay, bu omillar ular o‘z yutuqlarini qabul qilish yoki rad etish qarorlariga sezilarli ta’sir ko‘rsatmaydi. Bu natija Vergauwe va hamkorlari (2015) tomonidan olib borilgan tadqiqotlar bilan mos keladi. Ularning tadqiqotlari ham imposter sindromining shakllanishida tashqi omillarga nisbatan ichki omillar (o‘z-o‘zini baholash va o‘z qadriga yetish) kuchliroq rol o‘ynashini ko‘rsatgan edi.

Shuningdek, ushbu tadqiqot respondentlar orasida shaxsiy psixologik o‘zgaruvchanlikning yuqoriligi va shaxsiy ehtiyojlarning farqliligini ham namoyon etdi. Normality test natijalarida barcha o‘zgaruvchilar normal taqsimlanmaganligi aniqlangani ($p < 0.05$) talabalar orasida shaxsiy psixologik xususiyatlarning turlicha shakllanganligini ko‘rsatadi. Bu esa imposter sindromi va unga ta’sir qiluvchi omillar har bir shaxsda individual tarzda shakllanishini tasdiqlaydi va psixologik yordam hamda rivojlanish dasturlarida individual yondashuv zarurligini ta’kidlaydi.

Xulosa

Ushbu tadqiqot natijalari imposter sindromi shakllanishida individual psixologik omillar hal qiluvchi rol o‘ynashini tasdiqladi. O‘rganilgan indikatorlar – rigidlik, perfektsionizm, taqqoslash va salbiy baholanishdan qo‘rqish – orasida aynan rigidlik va perfektsionizm imposter sindromi bilan salbiy va ishtatistik ahamiyatli bog‘liqlik ko‘rsatdi. Bu shuni anglatadiki, qat’iy fikrli va sog‘lom perfektsionistik talablarga ega shaxslar o‘z yutuqlarini ob’ektiv baholashga, ularni tasodifga emas, mehnat va salohiyat natijasiga bog‘lashga ko‘proq moyil bo‘ladilar va shu sababli imposter sindromidan kamroq aziyat chekadilar.

Taqqoslash va salbiy baholanishdan qo‘rqish esa imposter sindromi bilan kuchli bog‘liq bo‘lmagan, bu esa respondentlar ichki baholash tizimi va shaxsiy qadriyatlarga asoslangan

fikrlash uslubini saqlab qolayotganliklarini ko‘rsatadi. Ushbu natija psixologik jihatdan juda muhim, chunki ichki mustaqil qadrlash va o‘z-o‘zini qabul qilish shaxsning professional va shaxsiy rivojlanishida asosiy himoya omili bo‘lib xizmat qiladi.

Normality test natijalarining normal taqsimlanmaganligi respondentlar o‘rtasida shaxsiy xususiyatlarning keng o‘zgaruvchanligini aks ettirdi. Bu holat imposter sindromining shakllanishida yagona universal mexanizm yo‘qligini va har bir individ uchun individual rivojlanish yo‘li mavjudligini anglatadi. Shu bois, imposter sindromini aniqlash va unga qarshi kurashishda individual yondashuv muhim ahamiyat kasb etadi.

Mazkur tadqiqot natijalari psixologik maslahat va profilaktik dasturlarni ishlab chiqishda rigidlik va sog‘lom perfektsionizm xususiyatlarini rivojlantirish, ichki o‘z-o‘zini baholash tizimini mustahkamlash va tashqi baholarga haddan tashqari bog‘liqlikni kamaytirish zarurligini ko‘rsatdi. Shuningdek, talabalarda ichki motivatsiyani qo‘llab-quvvatlovchi va o‘z yutuqlarini qadrlashni rag‘batlantiruvchi dasturlar orqali imposter sindromi xavfini kamaytirish mumkinligi aniqlab berildi.

Umuman olganda, ushbu tadqiqot imposter sindromining shakllanishiga ta’sir etuvchi omillarni aniqlashda muhim nazariy va amaliy asos yaratdi va kelgusida yanada kengroq, yosh, jins va ijtimoiy guruhlar kesimida solishtirma tadqiqotlar olib borish zarurligini ko‘rsatdi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Clance, P. R., & Imes, S. A. (1978). The Impostor Phenomenon in High Achieving Women: Dynamics and Therapeutic Intervention. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 15(3), 241–247.
2. Sakulku, J., & Alexander, J. (2011). The Impostor Phenomenon. *International Journal of Behavioral Science*, 6(1), 73–92.
3. Parkman, A. (2016). The Impostor Phenomenon in Higher Education: Incidence and Impact. *Journal of Higher Education Theory and Practice*, 16(1), 51–60.
4. Langford, J., & Clance, P. R. (1993). The Impostor Phenomenon: Recent Research Findings Regarding Dynamics, Personality and Family Patterns and Their Implications for Treatment. *Psychotherapy*, 30(3), 495–501.
5. Vergauwe, J., Wille, B., Feys, M., De Fruyt, F., & Anseel, F. (2015). Fear of Being Exposed: The Trait-Relatedness of the Impostor Phenomenon and Its Relevance in the Work Context. *Journal of Business and Psychology*, 30(3), 565–581.
6. Bernard, N. S., Dollinger, S. J., & Ramaniah, N. V. (2002). Applying the Big Five Personality Factors to the Impostor Phenomenon. *Journal of Personality Assessment*, 78(2), 321–333.
7. Chrisman, S. M., Pieper, W. A., Clance, P. R., Holland, C. L., & Glickauf-Hughes, C. (1995). Validation of the Clance Impostor Phenomenon Scale. *Journal of Personality Assessment*, 65(3), 456–467.

8. Brems, C., & Baldwin, M. R. (1994). Self-perceptions of Competence: Antecedents and Consequences. *Journal of Research in Personality*, 28(4), 416–436.

9. Neureiter, M., & Traut-Mattausch, E. (2016). An Inner Barrier to Career Development: Preconditions of the Impostor Phenomenon and Consequences for Career Development. *Frontiers in Psychology*, 7, 48.

10. Bravata, D. M., Watts, S. A., Keefer, A. L., et al. (2020). Prevalence, Predictors, and Treatment of Impostor Syndrome: A Systematic Review. *Journal of General Internal Medicine*, 35(4), 1252–1275.



BOLA SHAXSINI SHAKLLANISHIDA AVLODARO MUNOSABATLARI HAQIDA XORIJ OLIMLARINING FIKRLARI.

Ochilova Farida Baxriddinovna

Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Samarqand filiali

ANNOTATSIYA Ushbu maqolada avlodlararo munosabatlarni bola shaxsiga ta'siri haqida xorij olimlarining fikrlarini bayonini yoritish va tahlil qilishga qararilgan ma'lumotlar keltirilgan. Olimlarning fikrlari asosida bola shaxsi shakllanishida avlodaro munosabatlarning muhim jihatlari yuritiladi.

Tayanch so'zlar: bola shaxsi, oila, oila azolari, avlodlararo munosabatlar, oilaviy, ilmiy qarashlar, tahlil.

ABSTRACT This article presents information aimed at clarifying and analyzing the views of foreign scientists on the influence of intergenerational relations on the personality of a child. Based on the views of scientists, important aspects of intergenerational relations in the formation of a child's personality are discussed.

Keywords: child's personality, family, family members, intergenerational relations, family, scientific views, analysis.

Аннотация: В данной статье представлена информация, направленная на разъяснение и анализ взглядов зарубежных учёных на влияние межпоколенческих отношений на формирование личности ребёнка. На основе мнений исследователей рассматриваются важные аспекты межпоколенческих связей в развитии личности ребёнка.

Ключевые слова: личность ребёнка, семья, члены семьи, межпоколенческие отношения, научные взгляды, анализ.

Kirish. Oilaviy munosabatlarni o'rganish qadimdan o'rganiladigan sohalardan biri bo'lib, hozirgi kunda ham muhim sohalardan biridir. O'zbekiston Respublikasi 2018- yil 27-iyundagi PF-5466- son ««Yoshlar – kelajagimiz» «Davlat dasturini tasdiqlash to'g'risida» prezidentimizning farmonining 1-bandida “Zamonaviy bilim va ko'nikmalarga ega, mamlakatning munosib kelajagi uchun javobgarlikni o'z zimmasiga ola biladigan barkamol, maqsadga intiluvchan va serg'ayrat yoshlarni tarbiyalash mamlakatni barqaror va ildam rivojlantirishning eng muhim shartidir”[1] belgilab o'tilgan bo'lib darhaqiqat bugungi kunda yosh avlod tarbiyasiga e'tibor davlatimiz tomonidan alohida yuksak tashabbuslardan biri

sifatida tadbqiq etilmoqda. Ushbu farmonning amaldagi faoliyati asosida mamalakatimiz bo‘ylab xar bir oilaga alohida moddiy va ma‘naviy rivojlanishlari uchun imkoniyatlar yaratilmoqda.

Bunga misol qilib, prezidentimiz Shavkat Mirziyoyev Miromonovichning

“Har bir oila-tadbirkor” dasturini amalga oshirish to‘g‘risi 2018-yil 7-iyundagi PQ-3777-son qarorining 6-bandida *“har bir oila va xonadonlarni xatlov asosida qamrab olgan holda tadbirkorlik bilan shug‘ullanish salohiyati, istak va takliflarni sinchkovlik bilan o‘rganish; o‘rganish davomida oilalarning tadbirkorlik g‘oyasi va ko‘nikmasi, ushbu faoliyatni amalga oshirish uchun yetarli sharoitlari mavjudligini aniqlash;”*[2] ko‘zda tutilgan bo‘lib, ushbu tashabbuslar asosida xar bir oiladagi ijtimoiy sharoitni yaxshilash hamda, islohatlar asosida oiladagi bola shaxsini shakillanishi uchun imkoniyatlarni yaratishdan iboratdir.

Binobarin, aytishimiz mumkinki, bola shaxsi shakillanishining asosini oila tashkil etadi, oilaning moddiy va ma‘naviy rivojini ta‘minlash esa albatta davlatimizda siyosat darajasiga ko‘tarilgan va bu kabi islohatlarni yuqorida ko‘rsatilgan davlat dasturlarida isbotini topmoqda.

Bola shaxsini rivojlanishida oiladagi muhitning muhimlik darajasi katta xisoblanadi. Dunyo paydo bo‘libdiki, bola tarbiyasiga e‘tibor o‘z kuchini yo‘qotmagan, bolalar tarbiyasida oilaning roli va oila azolarining o‘zaro hamkorligi, uch avlodning ijtimoiy munosabatlarining eng muhim jihatlari oilaviy ijtimoiy munosabatlarning mexanizmlari, turli xulq-atvor ko‘rinishlari oilalardagi o‘zaro munosabatlar, tarbiyaviy namuna usullarinng tashkil qilinganligi borasida bir qancha tadqiqotlar almaga oshirilib kelinmoqda.

Tadqiqotning maqsadi: Avlodlararo munosabatlarni bola shaxsini shakillanishga qaratilgan xorij olimlarining fikrlarini tahlil qilish.

Tadqiqot vazifalari:

- bola shaxsini shakillanishida avlodlararo munosabatlar bo‘yicha xorij olimlarining fikrlarini o‘rganish.

Mavzuga oid adabiyotlarning taxlili: (Literature review) Bu soxada qadimdan oilada bola shaxsi rivojiga ta‘sir etuvchi avlodaro munosabatlarning ijtimoiy -psixologik xususiyatlari o‘rganilib kelinmoqda:

Jumladan, Platonning avlodlar va ularning insoniyat tamaddunining taraqqiyotidagi roli haqidagi g‘oyalarini tushunish uchun, fikrimizcha, uning inson va davlat tipologiyasiga oid qarashlariga murojaat etish zarur.

Platonning fikricha, ularning birligi va o‘zaro aloqadorligi ilm sohasida tayanch bo‘lib, barcha ijtimoiy jarayonlarni belgilaydi. Ruh tiplaridan Platon avval davlat tiplarini chiqaradi, ulardan kelib chiqib esa inson tipologiyasini belgilaydi va uning beshta tipini farqlaydi. Mazkur mantiqni u alohida shaxslardan ko‘ra davlatda “fe’llar nisbatan aniqroq”[3] ekanligi haqidagi fikr bilan asoslaydi, shuning uchun uning mulohazalarida inson tiplari va davlat tiplari haqidagi fikrlar bir-birini o‘zaro to‘ldirib keladi.

Inson va davlat tiplari dinamikasini Platon ruh strukturasidagi mutanosiblikning o‘zgarishi bilan bog‘laydi. Shunday bo‘lsada, Platon ta’limotida davlat ham, individuum ham

emas, ayni nasliy odam asos vazifasini o‘taydi. Bunday tushuncha uning oila ichidagi avlodlar amashinuvini tahlilidan kelib chiqadi. G.A. Kondratova fikriga qo‘shilgan holda faraz qilish mumkinki, uning besh inson tipining dialektik birligi bitta nasliy davrni, ya’ni nasliy birlikni tashkil etadi. “Shu asosda insonning shajaraviy birligiga o‘rta bo‘g‘in sifatida qarash mumkinki, u orqali inson va jamiyat o‘zaro bir-biriga ta’sir qiladi yoki, boshqa so‘zlar bilan aytganda, individual va jamoaviy ifodadagi urug‘ yashash modusini tashkil etgan bir butun insonda namoyon bo‘ladi”[4].

Shajaraviy davrni, uning inson besh tipi tizimi ko‘rinishidagi antropologik strukturasini ajratish Platonga sotsial dinamikadagi ob’ektivlik va sub’ektivlik dialektikasini uzviy ko‘rsatish imkoniyatini berdi. Ayni shajaraviy davr insonning vorisiylik va rivojlanish bilan bog‘liq hayotining vaqtga oid, tarixiy aspektlarini tavsiflaydi.

Insonning besh tipi tizimida Platon filogeneznig o‘ziga xos sotsio-madaniy birligini, mazkur shajaraning sotsio-madaniy tajribasini o‘zida jamlagan sulola so‘zining davom ettiruvchisini ko‘rsatgan. Xudo “otalar gunohi uchun.. ularning bolalarini, va bolalarining bolalarini va shunday qilib uchinchi, to‘rtinchi bo‘g‘inigacha jazolaydi”[5], deb behuda aytilmagan, ya’ni u insonni hayotining individual modusida emas, sulolaviy modusida jazolaydi, juda bo‘lmaganda meva bermaydigan shox sifatida butun shajarasini “qirqadi”. O‘z holicha Shajaraviy yaxlitlik -inson va jamiyat o‘rtasidagi asosiy, bog‘lovchi bo‘g‘in, chunki u o‘zida insonning individual va jamoaviy hayotining ajralmasbirligini ifodalaydi.

Shuningdek, Platon ta’kidlaydiki, inson evolyutsiyasining sifatiiy jihatlari tipologik farqlar sifatida alohida inson hayotida sulola avlodlaridagidan ko‘ra kamroq namoyon bo‘lgan. Yangi Yevropa falsafasida sulolaviy odam fenomeni haqida G. Gegeľyozgan. U sulolaga insonga moslagan holda “sub’ekting yagonaligi bilan o‘z ichida mavjud oddiy birlik” sifatida qaraganki, “u bunda o‘z konkret substantsiyasiga ega, ammo hali yagona sub’ektga aylanmagan”[6]. S. Klerkegor insonning tarixiylik xususiyatiga e’tiborni qaratgan va bu xususiyatni sulola hayoti bilan bog‘lagan, chunki “har bir daqiqada munosabatlar shunday o‘rnatiladiki, individ bir paytning o‘zida ham o‘zi ham sulola bo‘ladi”[7]

Asosiy vazifa insonni, u orqali esa butun sulolani takomillashtirishdan iborat, shuning uchun individning suloladan ajralishi darhol sulolani o‘zgacha qiladi. P.Sorokin insonning sulolaviy xususiyatlarini “sotsial-sixologik hodisalarning asosiy qonuniyatlari” bilan bog‘lagan[8].

Avlodlararo munosabatlar muammosining tarixiy aspektini faylasuflar M. Xaydegger va U. Gusserl o‘rganishgan. Ularning asarlarida biz avlodlar o‘rtasidagi tarixiy aloqalar to‘g‘risidagi g‘oyaning davomini kuzatamiz. Shu yo‘nalishda T.V. Shittsova o‘tkazgan tadqiqot ishidagi tahlil ham diqqatni jalb etadi. Muallif eski va yangi avlodlar o‘rtasidagi, kattalar va bolalar o‘rtasidagi yoki generativ munosabatlar singari intersub’ektiv tajribaning konkret shakllarini tahlil etadi. Tadqiqotchi genertiv aloqa inson hayotining tarixiyligi sifatida faqat diaxronik perspektivasi mavzusi bilan bog‘langan fenomenologik ta’limotlarga murojaat etadi. Bular Ye. Gusserlning tarixning transtsendental kontseptsiyasi va M. Xaydeggerning

ekzistentsial tahlili. Yashash dunyosi sotsial-tarixiy genezisining transtsendental asoslanishini tasdiqlash uchun Ye.Gusserl markaziy tushuncha sifatida generativlik tushunchasini oladi. Mazkur tushuncha insoniyat olamidagi avlodlarning biologik almashinuvi bilan konkret hamjamiyat hayotidagi madaniy jihatdan muhim ma'nolarning tiklanishi va yangilanishining tarixiy jarayoni o'rtasidagi mufassal aloqani o'rnatadi. "O'z" hayotiy dunyosining (Heimwelt) tarixiy shakllanishini transtsendental asoslash muammosiga murojaat etib, Ye. Gusserl bir-biridan tug'ilish va o'lish vositasida ajratiladigan avlodlarning faqat bir birini almashtirib kelgan holatlarda tinimsiz ma'noni aniqlab borilishi eksplikatsiyalash zaruratiga to'qnash keladi. Shunga muvofiq, uning o'ylab qo'ygan tahlili alohida, regressiv yondoshuvni talab etadi: «Tegishli hamjamiyatning shakllanishini generativ ma'noda orqaga kuzatish zarur,-- deydi Ye. Gusserl, - dunyoda shakllantirilgan tarkibni generativ kuzatish va shunga muvofiq uni tarixiy an'analarning birligi bilan xarakterlanadigan bir-birining ketidan keladigan avlodlarning hayotiy dunyosi sifatida, ya'ni tarixiy madaniy olam sifatida anglash kerak...»[9].

Tadqiqot metodologiyasi: (Research Methodology)

Nemis faylasufi qayta-qayta ta'kidlaydiki, hayvonot olamidan farqli o'laroq, insoniyat olamida har qanday yangi avlod o'ziga meros qolgan madaniy dunyoni shunchaki tiklab qolmay, o'z madaniy ijodkorligi doirasida uni rivojlantiradi. O'z olamini (Heimwelt) va begona olamni (Fremdwelt) farqlar ekan, nemis faylasufi har biri o'z shaxsiy uslubiga va o'z shaxsiy tipik xususiyatlariga ega bo'lgan ikki generativ olam yoki ikki madaniy an'ana haqida gap olib boradi. Shunday qilib, Ye.Gusserl bo'yicha, "o'z olami"ning sotsio-tarixiy shakllanishi asosida ikki sathdagi intersub'ektiv strukturalar turadi: birinchidan, "o'z olami" va "begona olam"ni sinxronik farqlash (o'zaro belgilash) va, ikkinchidan, avlodlarning diaxronik farqlanishi bo'lib, bu avlodlar o'rtasidagi vorisiylik tegishli madaniy olamning barqarorligini ta'minlaydi. M. Xaydegger[10], umumiy olamining tarixiy shakllanishining turli bosqichlariga mansub individuumlar o'rtasidagi munosabatlarni tahlil etar ekan, generativ aloqani diaxronik aspektda ko'rib chiqadi. Uning tahlili predmeti vazifasini aktual Dasein va "o'lgan", o'tib ketgan o'rtasidagi hayotiy aloqalar o'taydi. Avlodlararo tarixiy aloqaning tilga olingan jihat bilan chegaralanib, M. Xaydegger uni, boz ustiga, "tirik"ni "o'lik"dan o'ziga xos ustinligi belgilovchi muayyan bir rakursda talqin etadi. M. Xaydegger bo'yicha, uzilish tarixiy olamning chinakam yangilanishining ekzistentsional sharti vazifasini o'taydi, biroq avlodlararo aloqaning o'zi o'tmish, bugun va kelajak o'rtasidagi tarixiy (germenevtik) dialog imkoniyatini tushunishga imkon bermaydigan bir yoqlama talqin topadi. "O'limga kirishish" asosida tushunilgan Dasein tarixiylik immanent, o'z doirasida yopiq bo'lgan individual mavjudlik sifatida namoyon bo'ladiki, unda tarix qayta boshlanadi va tugaydi. Mazkur qoidalar bizga avlodlarning uzilishi to'g'risidagi g'oyani qanday tushunish kerakligini belgilashda yordam beradi. Tadqiqotimizda biz Ye. Gusserlning dunyo konstitutsiyasi (tuzilishi) ulg'ayib borayotgan va ulg'aygan odamlarning intersub'ektivligi ishi ekanligi haqidagi tezisiga suyanamiz. Ulg'aygan odam va bola o'rtasidagi farq dunyo konstitutsiyasi (tuzilishi) uchun tub ahamiyatga ega va birinchi

navbatda “o‘z” madaniy olamining tipikligini ifodalovchi normallik tushunchalari va tamoyillarining asosiy tizimlari doirasida aniqlanishi mumkin.

Tarixiy hamjamiyatning «sub’ekti» sifatida bola “normal katta yoshli odam”dan shunisi bilan farqlanadiki, uning eng yaqin hayotiy vazifasini atrof dunyoning amaliy chegaralarini o‘zlashtirish tashkil etadi. Shu tariqa, “o‘z olami”ning amaliy chegaralarida “raxna” paydo bo‘ladi, zero to‘g‘risini aytganda, u olam faqat ota-ona uchun “o‘ziniki” bo‘ladi (belgilovchi ma’noli o‘zaro aloqalari vositasida bu olamni individual o‘zlashtirganlik ma’nosida), bola uchun esa bunday o‘zlashtirish atrof dunyoni o‘ziga xos kashf etish shaklini olgan holda hali oldinda. Shu ma’noda, bola “normal katta yoshdagi odamlar”ning tarixan shakllangan ma’nolar makoni sifatidagi “bizning” madaniy dunyoimizda “begonadir. Tegishli sotsio-madaniy olam ichida ochilar ekan (tug‘ilish fakti bo‘yicha), bolaning hayotiy proektsiyasi “begona olam”ning “tashqi ufqi”ga muvofiqdir, chunki u ham alohida bo‘shliqni tashkil etadi, ya’ni ayni tajriba ufqining tanish, o‘zlashtirilgan ma’no-tushunchalar bilan to‘ldirilmaganligi bilan bo‘shliqdir. “o‘z olami”ga dastlabki begonaligi tufayli bola –garchi u dunyoga ma’lum (avvaldan belgilangan) normallik tizimining “ichida” dunyoga kelgan bo‘lsa-da, - o‘z holicha, K.Xeydning “begona olam” chegaralarini tavsiflashiga muvofiq, “kutilmaganning yuzaga chiqishi mintaqasi” sifatida tavsiflanishi mumkin[11]. Bola bilan maishiy hayotdagi aloqada aniqlangan farqlar (assimetriyalar) tufayli “o‘z olami” ichida “notanishlik” doirasining tinimsiz aktuallashuvi sodir bo‘ladiki, bu kattalarga odatiy tushunchalarga o‘rnatilmagan tushunchalar sifatida qarash imkoniyatini beradi

Avlodlar o‘rtasidagi o‘zgarib borayotgan munosabatlarning o‘ziga xos xususiyatini anglashga taniqli etnograf M. Mid taklif etgan madaniyatlar tipologiyasi ham yordam beradi. M. Mid insoniyat tarixida avlodlararo aloqalar kriteriysi bo‘yicha madaniyatning uch tipini ajratadi: postfigurativ, bunda bolalar, avvalambor, o‘zlarining o‘tmishdoshlaridan o‘rganishadi; kofigurativ, bunda bolalar va kattalar o‘z tenqurlaridan o‘rganishadi; prefigurativ, bunda kattalar o‘z bolalaridan o‘rganishadi. M. Midning fikricha, sotsial va madaniy tajribani uzatish sohasidagi avlodlararo munosabatlari evolyutsiyasi nuqtai nazaridan qaraganda madaniyat tarixini uning uch tipining oldinma-ketin shakllanishi sifatida idrok etilishi mumkin: postfigurativ, kofigurativ va prefigurativ.

Postfigurativ madaniyat o‘zining yagona egasi huquqlarini, yangi avlod yetuklik yoshiga yetishi vaqtigacha – katta yoshdagi odamga taqdim etadi. Odatda mazkur vaqt an’ana yoki qonun tomonidan belgilab beriladigan chegaraga bilan aniqlanadi. Bu holatda alohida olingan shaxsning ham, butun sotsiumning ham hayot-faoliyatini ta’minlash uchun zarur bo‘lgan nazariy bilim va amaliy tajriba kompleksini uzatish faqat katta avloddan nisbatan yosh avlod tomon yo‘nalishida amalga oshiriladi. Madaniyatning mazkur tipi, chamasi, boshqalaridan ko‘ra oldinroq vujudga kelgan; asrlar mobaynida yagona mumkin bo‘lgan deb qaralgan madaniyatning mazkur tipi, aslini olganda uni yuzaga keltirgan shartsharoit (insonni o‘rab turgan tabiiy va sotsial muhitning hamda uning o‘zining nisbatan o‘zgarmasligi yoki o‘zgarishlarning nihoyatda past sur’atlari, shuningdek madaniyatning oxirgi, pirovarddagi

asoslarining anglanmaganligi va “shubhaning yo‘qligi”) kabi tarixan o‘tkinchidir. Postfigurativ madaniyatni M. Mid o‘tmishga oid deb hisoblaydi. Shu bilan birga, uning fikricha, tilga olingan shart-sharoitlarning ijtimoiy silsila, urush, inqiloblar davridan keyin tiklanishi hamda, odatda, ularning ketidan paydo bo‘ladigan ko‘pchilikning turg‘unlik va barqarorlikka intilishi mazkur madaniyat shaklining hozirgi davrda ham, yuz yillar oldindagi kabi paydo bo‘lishini mumkin qiladi. Muayyan yoshdagi odamlar guruhi vakillarining o‘z zamondoshlari shakllantirgan xatti-harakat modelini qabul qilishi madaniyatning kofigurativ usuliga o‘tishdan dalolat beradi. Postfiguratsiyadan farqli o‘laroq, kofigurativ madaniyat tabiiy va insonning o‘zi tomonidan yaratiladigan yashash makonining tinimsiz o‘zgarishi sharoitida shakllanadi. Bunda otalardan bolalarga uzatiladigan o‘tmish tajribasi yosh avlodning yangi oldindan bilish mumkin bo‘lmagan hayoti sharoitida qisman yoki butunlay o‘z ahamiyatini yo‘qotadi. Bir paytning o‘zida kofigurativ madaniyat o‘zida qisman postfigurativ mazmunni ham mujassam etadi. Bu, avvalambor, bir necha avlod tomonidan tan olinadigan va shuning uchun “abadiy” va “absolyut” deb idrok etiladigan qadriyatlar tizimiga tegishli. «Katta avlod, - yozadi M. Mid, – ezgulik, haqiqat va go‘zallik tabiatiga oid umumiy ittifoqlik hali ham mavjud, inson tabiati uning idrok etish, his etish, fikrlash va harakat qilishga oid tug‘ma mexanizmlari aslida o‘zgarishsiz qoladi, deb o‘ylaydi. Bu kabi ishonch-e‘tiqodlar, tabiiyki, antropologiyadagi kashfiyotlar to‘liq anglab yetilganida saqlanmas edi, chunki ular sotsial tartibot texnologiyalari va shakllaridagi yangiliklar muqarrar ravishda madaniyat xarakteridagi o‘zgarishlarga olib kelishini mufassal isbotlab bergan»[12].

Tahlil va natijalar. (Analysis and results) Shunday qilib, bola bilan intersub’ektiv aloqa katta yoshdagi odamga olam identikligini va shaxsiy identikligini belgilovchi tushunchalardan shubhalanish imkoniyatini beradi. Shunday ekan, generativ tajriba har qanday shaxslararo uyushmaning tarixan amalga oshishi uchun birgalikda yashash asnosida (olamni) yangilash imkoniyatini aktuallashuvi jihatidan paradigmatic ahamiyatga ega. Shu munosabat bilan, bolaning ratsionalligini katta yoshdagilarning ratsionalligining “etilmagan” shakli hamda keyingisining shakllanishi yo‘lidagi oraliq bosqich sifatida talqin etuvchi kontseptsiyalar tanqid ostiga olinadi. Aksincha, amalga oshirilgan tahlil hayot olamining sotsial-tarixiy genezisi uchun bola shaxsining transtsendental ahamiyati haqida gapirish imkoniyatini beradi. Gusserl va M. Xaydegger g‘oyalari faylasuflarning insonning sulolaviy birligi haqidagi g‘oyalarini to‘ldiradi, ularni avlodlararo munosabatlarni tushunishda ancha olg‘a siljishga imkon beradigan yangi mazmun bilan boyitadi.

Xulosa va takliflar. (Conclusion/Recommendations)

Maqolamizdagi bildirilgan fikrlarga asoslangan holda, bola shaxsini shakllanishida xorij olimlarining izlanishlarini yoritildi, avlodlararo munosabatning bola shaxsiga ta’sirini tadbiq etish xorij olimlar nazarida tahlil etildi. Xorij olimlarining ilmiy izlanishlaridan ko‘rinib turibdiki, avlodlararo munosabat muhimlik jihatlarini beqiyos. Avlodlararo munosabatlarning bola shaxsiga shakllanishidagi ta’sirini o‘rganish dolzarbdur.

FOYDALANILADIGAN ADABIYOTLAR

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Farmoni 2018- yil 27- iyundagi PF-5466-son «Yoshlar – kelajagimiz» «Davlat dasturini tasdiqlash to‘g‘risida».
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining Qarori “Har bir oila-tadbirkor” dasturini amalga oshirish to‘g‘risi 2018-yil 7-iyundagi PQ-3777-son.
3. Платон. Государство собр. соч., кн.8. / Платон. – М., 1971. – С. 545.
4. Кондратова, Г.А. Человеческое измерение истории / Г.А. Кондратова. – Архангельск, 2007. – 310 с
5. Сорокин П. Человек. Цивилизация. Общество. М.: «Полит. лит-ра», 1992. – С. 297-302
6. В.М.Каримова Ижтимоий психология Тошкент-“Фан ва технология”-2012.51 б.
7. Эминжон Алиевич Эргашев. «Шахслараро мулоқотнинг психологик асослари». Central asian academic journal of scientific research. ISSN: 2181-2489 VOLUME 2 | ISSUE 6 | 2022.82 б.
8. Маргарет Мид Культура и мир детства. М., 1983. С. 322-361 (фрагменты).
9. Гуссерль Э. Идеи к чистой феноменологии и феноменологической философии. Т. 1. [3] (недоступная ссылка с 12-05-2013 [2958 дней]) — М.: ДИК, 1999. 2-е изд.: пер. с нем. А. В. Михайлова, вступ. ст. В. А. Куренного. — М.: Академический проект, 2009.
10. Хайдеггер, М. Бытие и время / М. Хайдеггер; пер. В.В. Бибихина. – М., 1997. – 451с.
11. Held, K. Heimwelt, Fremdwelt, die eine Welt // Phänomenologische Forschungen / Hrsg. E.W.Orth. – Freiburg / München 1991. – Bd. 24/25 (Perspektiven und Probleme der Husserlschen Phänomenologie). – S. 316.
12. Мид, М. Культура и преемственность. Исследование конфликта между поколениями / М.



VERBAL KOMMUNIKATSIYA ORQALI SAMARALI PEDAGOGIK MULOQOTNI SHAKLLANTIRISHNING PSIXOLOGIK ASPEKTLARI

T.I.Ismoilov

Namangan davlat pedagogika instituti professori

Anotatsiya: Ushbu maqola verbal kommunikatsiyaning samarali pedagogik muloqotdagi ahamiyatini psixologik aspektlardan ilmiy-nazariy tomonlama tahlil qilishga bag‘ishlangan. Maqolada muloqot jarayonidagi til va so‘zning ta’siri, pedagogik jarayonda o‘qituvchi va o‘quvchilar o‘rtasidagi ijobiy va samarali muloqotni shakllantirishning psixologik tamoyillari ko‘rib chiqilgan. Verbal kommunikatsiyaning pedagogik jarayonni rivojlantirishdagi o‘rni, o‘qituvchining so‘zlash uslubi, so‘zning ta’siri, hamda o‘quvchilarning psixologik ehtiyojlariga mos ravishda muloqotning tashkil etilishi tahlil qilinadi.

Kalit so‘zlar: Verbal kommunikatsiya, pedagogik muloqot, psixologik aspektlar, o‘qituvchi, o‘quvchi, samarali muloqot, til, psixologik ehtiyojlar, ta’lim jarayoni, kommunikativ kompetensiya, pedagogik metodlar.

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF THE FORMATION OF EFFECTIVE PEDAGOGICAL COMMUNICATION THROUGH VERBAL COMMUNICATION

Annotation: this article is devoted to a scientific-theoretical comprehensive analysis of the importance of verbal communication in effective pedagogical communication from psychological aspects. The article examines the influence of language and word in the process of communication, the psychological principles of the formation of positive and effective communication between the teacher and students in the pedagogical process. The role of Verbal communication in the development of the pedagogical process, the teacher's way of speaking, the influence of the word, as well as the organization of communication in accordance with the psychological needs of students are analyzed.

Keywords: Verbal communication, pedagogical communication, psychological aspects, teacher, student, effective communication, language, psychological needs, educational process, communicative competence, pedagogical methods.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЭФФЕКТИВНОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОБЩЕНИЯ ПОСРЕДСТВОМ ВЕРБАЛЬНОГО ОБЩЕНИЯ

Аннотация: Данная статья посвящена научно-теоретическому анализу значения вербальной коммуникации в эффективном педагогическом общении с психологических аспектов. В статье рассматривается влияние языка и слова в процессе общения, психологические принципы формирования позитивного и эффективного общения педагога и учащихся в педагогическом процессе. Анализируется роль вербального общения в развитии педагогического процесса, манера речи учителя, влияние слова, а также организация общения в соответствии с психологическими потребностями учащихся.

Ключевые слова: вербальное общение, педагогическое общение, психологические аспекты, учитель, ученик, эффективное общение, язык, психологические потребности, образовательный процесс, коммуникативная компетентность, педагогические методы.

Kirish: Pedagogik muloqot, ayniqsa verbal kommunikatsiya, ta'lim jarayonida o'quvchi bilan o'qituvchi o'rtasidagi muhim aloqani tashkil etuvchi asosiy mexanizmdir. Muloqotning samaradorligi, uning pedagogik vazifalarni bajarishda qanday ahamiyatga ega ekanligi, ta'limdagi muvaffaqiyatni belgilovchi omillardan biridir. Ta'lim tizimi o'qituvchi va o'quvchi o'rtasidagi interaktiv muloqotga asoslangan bo'lib, pedagogik muvaffaqiyatning ko'p jihatlari, jumladan, o'qituvchining so'zlash uslubi, o'quvchilarning tilni anglash qobiliyati va ularning muloqotga bo'lgan munosabati bilan chambarchas bog'liqdir[1]. Verbal kommunikatsiya orqali o'quvchilar bilan samarali muloqot o'rnatish, ularning shaxsiy, intellektual va emotsional rivojlanishiga ta'sir ko'rsatadi. Shuningdek, verbal kommunikatsiyaning pedagogik muloqotdagi roli, uning psixologik aspektlari hamda ta'lim jarayonida ijobiy o'zgarishlarni yuzaga keltirishdagi o'rnini ilmiy tadqiqotlar orqali o'rganilishi zarur. Pedagogik muloqotning asosiy tarkibiy qismi bo'lgan verbal kommunikatsiya, o'qituvchi va o'quvchi o'rtasidagi ma'lumot almashinuvi, tajriba, hissiyot va fikrlarning o'zaro ifodalanishini ta'minlaydi. Ta'lim jarayonida muloqotning mazmuni, shakli va samaradorligi o'quvchilarning o'zlashtirish darajasini belgilaydi[2]. O'qituvchi va o'quvchilar o'rtasidagi verbal kommunikatsiyaning sifatini oshirish, ta'lim jarayonini samarali tashkil etish uchun zarurdir. Muloqotning samaradorligi ko'p jihatdan o'qituvchining kommunikativ kompetensiyasiga, uning ta'lim jarayonida muloqotda bo'lish va o'quvchilarni rag'batlantirish, ularning motivatsiyasini oshirishdagi mahoratiga bog'liqdir[3]. O'qituvchining so'zlash uslubi, tilni ishlatishdagi aniqligi, fikrlarni lo'nda va tushunarli bayon etish qobiliyati muloqotning samaradorligini belgilovchi omillardan biridir. Samarali pedagogik muloqotni tashkil etish uchun psixologik jihatlar ham muhim ahamiyatga ega. O'quvchilarning psixologik holatini, ularning o'quv jarayoniga bo'lgan munosabatini, motivatsiya darajasini va o'ziga bo'lgan ishonchini hisobga olish zarur[4]. Psixologik jihatlar, o'quvchilarning o'zlarini qanday his qilishi va o'zlarini ta'lim jarayonida qanday his qilishlari ularning samarali muloqotda ishtirok etishini ta'minlaydi. O'qituvchining verbal kommunikatsiyasi orqali o'quvchining psixologik holatini to'g'ri

anglash, unga mos ravishda pedagogik ta'sir ko'rsatish va o'quvchini ilhomlantirish uning o'quv faoliyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Bugungi kunda ta'lim tizimida o'quvchilarning kommunikativ kompetensiyasini rivojlantirish, ularni samarali muloqotga o'rgatish, tilni o'zlashtirish va ishlatish qobiliyatini yaxshilash ta'lim muassasalarining asosiy vazifalaridan biri hisoblanadi[5]. O'qituvchi, faqatgina bilim beruvchi emas, balki o'quvchilarni o'z fikrlarini erkin ifodalashga, fikrni mantiqiy ravishda bayon qilishga, so'zlash madaniyatiga o'rgatadigan shaxsdir. Shuning uchun, bo'lajak o'qituvchilarni tayyorlashda kommunikativ kompetensiya asosiy e'tibor markazida bo'lishi kerak.

Adabiyotlar tahlili: Verbal kommunikatsiya va pedagogik muloqotning psixologik aspektlarini o'rganish, ta'lim jarayonining samaradorligini oshirish uchun zarurdir. Ko'plab ilmiy tadqiqotlar verbal kommunikatsiya va pedagogik muloqotning o'quvchilarni rivojlantirishdagi ahamiyatini, psixologik aspektlarini va o'qituvchining kommunikativ kompetensiyasining o'quvchilar bilan ta'lim jarayonida bo'lishidagi muhim rolini yoritib kelmoqda. Maqolada adabiyotlar tahlili asosida ushbu mavzu bo'yicha olib borilgan ilmiy izlanishlar va mavjud nazariy yondashuvlar tahlil qilinadi. Bir qator psixologlar va pedagoglar verbal kommunikatsiyaning pedagogik jarayondagi ahamiyatini ta'kidlagan. Xususan, L.Vygotsky o'zining "Ta'lim va rivojlanish" asarida verbal kommunikatsiya orqali o'quvchilarning psixologik holatini shakllantirish va ularning fikrlarining rivojlanishini nazarda tutadi[6]. Vygotsky tilni rivojlantirishning psixologik asoslari, muloqotning o'quvchi va o'qituvchi o'rtasidagi bog'lanishdagi ahamiyatini o'rganadi. U, verbal kommunikatsiya orqali o'quvchilarning ichki dialogini o'stirish va ularni o'z fikrlarini mustaqil ravishda bayon qilishga o'rgatish ta'lim jarayonining asosiy maqsadi ekanligini ta'kidlaydi. Uning nazariyasiga ko'ra, o'qituvchi va o'quvchi o'rtasidagi kommunikativ aloqalar o'quvchining rivojlanishiga bevosita ta'sir qiladi, chunki til muloqot va tafakkur o'rtasidagi bog'lanishni ta'minlaydi. O'qituvchining verbal kommunikatsiya uslubi, uning pedagogik muloqotda qanday o'rin tutishi, o'quvchilarga ta'lim berishda qanday samaralar keltirishi haqida ko'plab ilmiy ishlar mavjud. Misol uchun, E.G.Gertsen "Pedagogik kommunikatsiya" asarida o'qituvchining verbal muloqoti ta'lim jarayonida muhim ahamiyatga ega ekanligini ta'kidlagan[7]. U, o'qituvchi o'z so'zlari bilan o'quvchilarning qiziqishlarini uyg'otishi, muloqotda bo'lgan ta'sirini kuchaytirishi kerakligini, shu bilan birga, o'quvchilarning o'zini erkin ifodalashlariga imkon yaratish zarurligini ko'rsatadi. Gertsenning ta'kidlashicha, o'qituvchi o'zining muloqot uslubi va tilni ishlatish tarziga e'tibor qaratishi, shuningdek, o'quvchilar bilan aloqada bo'lishda tushunarli va aniq bo'lishi lozim. O'qituvchilarning kommunikativ kompetensiyasining ta'lim jarayonidagi ahamiyati haqida bir qator ilmiy ishlar mavjud. A. K. Markova o'zining "Pedagogik kompetensiya" asarida o'qituvchilarning kommunikativ kompetensiyasini o'qitishning samarali metodikasi sifatida tasvirlaydi[8]. Markova o'qituvchining so'zlash uslubining, uning qobiliyatining va kommunikativ ko'nikmalarining talabalarning ta'lim faoliyatiga qanday ta'sir ko'rsatishini batafsil yoritadi. O'qituvchining muloqotdagi muvaffaqiyati, uning so'zlashda

ehtiyotkorligi, aql-idrokni, emotsional holatni va ijtimoiy nuqtai nazarni inobatga olishi bilan chambarchas bog‘liqdir.

Metodologik qism: Ushbu maqolaning metodologik qismi pedagogik muloqotning psixologik aspektlarini o‘rganish va uning samarali tashkil etilishini ta’minlash uchun muayyan metod va yondoshuvlarni ko‘rib chiqadi. Muloqot jarayonining psixologik jihatlariga oid ilmiy tadqiqotlar va metodlar o‘qituvchining kommunikativ kompetensiyasini rivojlantirish, o‘quvchilarning shaxsiy va akademik muvaffaqiyatini oshirishda samarali hisoblanadi. Maqola o‘quvchilarga muloqotning psixologik elementlarini qanday qilib samarali o‘rgatishni, o‘qituvchining pedagogik faoliyatida psixologik yondoshuvlarni qanday qo‘llashni va shunga mos ravishda o‘qituvchilarni tayyorlash metodikasini aniqlashni maqsad qilgan. Quyida keltirilgan metodologiya metodlar va yondoshuvlarni o‘rganishga qaratilgan. Eksperimental metod, pedagogik psixologiyada eng keng tarqalgan va samarali metodlardan biri hisoblanadi. Ushbu metod orqali ta’lim jarayonida o‘quvchilarning verbal kommunikatsiya ko‘nikmalarini rivojlantirish uchun konkret pedagogik tajribalar va o‘quvchilarning kommunikativ kompetensiyasini oshirish maqsadida testlar, savollar va anketalar ishlatiladi. Eksperimentlar, o‘qituvchining kommunikativ yondoshuvlarining ta’lim samaradorligiga qanday ta’sir qilishini o‘rganishga yordam beradi. Shu maqsadda, o‘quvchilar bilan suhbatlar, rolli o‘yinlar va o‘qituvchi tomonidan tashkil etilgan guruh muhokamalari orqali tajriba olib boriladi. Eksperiment davomida o‘quvchilarning o‘zgarishi va pedagogik muloqotning samaradorligi haqida ma’lumotlar yig‘iladi. Bundan tashqari, o‘qituvchilar uchun maxsus metodik kurslar va treninglar tashkil etiladi, bu orqali ular pedagogik muloqotning psixologik jihatlarini qanday samarali qo‘llashni o‘rganishadi. Olingan ma’lumotlar natijasida o‘quvchilarning verbal kommunikatsiya va muloqotdagi psixologik jihatlariga ta’sir qiluvchi omillarni aniq belgilash imkoniyati paydo bo‘ladi. Sotsiometrik metod muloqotning ijtimoiy jihatlarini o‘rganish uchun ishlatiladi. Bu metod orqali guruh ichidagi aloqalar, o‘quvchilar o‘rtasidagi kommunikatsiya va ijtimoiy munosabatlar tahlil qilinadi. Muloqotning samaradorligi faqat individuallar bilan emas, balki guruhda qanday o‘rnatilganligini ham tushunish zarur. Sotsiometrik metod yordamida guruhdagi ijtimoiy dinamikani va o‘quvchilarning o‘zaro ta’sirini o‘rganish mumkin. Misol uchun, o‘quvchilar o‘rtasida ijtimoiy muloqot o‘rnatilishi, guruhdagi o‘rni va o‘quvchilarning verbal kommunikatsiya ko‘nikmalarining o‘zaro ta’siri sotsiometrik testlar orqali o‘lchanadi. Natijalar asosida guruhdagi psixologik jarayonlar va o‘quvchilar orasidagi kommunikatsiya samaradorligini oshirishga qaratilgan metodik tavsiyalar ishlab chiqiladi. Psixodiagnostik metodlar, o‘quvchilarning muloqotga tayyorligi, kommunikativ kompetensiyasi va shaxsiy xususiyatlarini aniqlash uchun qo‘llaniladi. Ushbu metod yordamida o‘quvchilarning verbal kommunikatsiya ko‘nikmalarini, ularda mavjud bo‘lgan emotsional intellektni, muloqotda yuzaga keladigan to‘siqlarni va o‘quvchilarning kommunikatsiya uslublarini tahlil qilish mumkin.

Natijalar: Ushbu maqolada verbal kommunikatsiya orqali samarali pedagogik muloqotni shakllantirishning psixologik aspektlari tahlil qilindi. Tadqiqot natijalari,

o‘qituvchilarning kommunikativ kompetensiyasini rivojlantirish va uning ta’lim jarayonidagi o‘quvchilarga ta’sirini yaxshilashga qaratilgan muhim metodik yondoshuvlar va metodlarni o‘rganishga yordam berdi. Verbal kommunikatsiya ko‘nikmalarining ahamiyati tadqiqotda o‘qituvchilarning muloqot qilish qobiliyati o‘quvchilarning ishonchini oshirishi, ularning erkin fikr bildirishlariga yordam berishi ko‘rsatildi. Psixologik jihatlar esa o‘quvchilarning motivatsiyasini kuchaytirib, ta’lim jarayonidagi faoliyatini yaxshilashga ta’sir ko‘rsatadi. Eksperimental va sotsiometrik metodlar orqali o‘quvchilar orasidagi ijtimoiy aloqalar va guruhdagi munosabatlarning rivojlanishi kuzatildi. Psixodiagnostik metodlar orqali o‘quvchilarning psixologik xususiyatlari tahlil qilindi va ularga muloqot ko‘nikmalarini rivojlantirishda samarali yordam ko‘rsatilishi belgilandi. Natijalar, o‘qituvchilarning muloqot uslublarining o‘quvchilarga ijobiy ta’sir ko‘rsatishini, ularda ijtimoiy kompetensiyani rivojlantirishni ko‘rsatdi. O‘quvchilarning motivatsiyasini oshirishda muloqotning psixologik jihatlar muhim rol o‘ynaydi, bu esa o‘quvchilar orasida o‘zaro yordam va hamkorlikni kuchaytiradi. Zamonaviy axborot texnologiyalarining qo‘llanilishi, o‘quvchilarning kommunikativ ko‘nikmalarini yanada rivojlantiradi, shu bilan birga o‘qituvchilarning pedagogik yondoshuvlarini zamonaviy talablar bilan moslashtiradi. Bu usullar va metodlar o‘qituvchilarni tayyorlash jarayonini yanada samarali va jahon andozalariga moslashtirishga yordam beradi.

Muxokama: Verbal kommunikatsiya orqali samarali pedagogik muloqotni shakllantirishning psixologik aspektlari zamonaviy ta’lim jarayonida katta ahamiyat kasb etadi. Maqolada keltirilgan natijalar, o‘qituvchilarning muloqot ko‘nikmalarini rivojlantirishning o‘quvchilarning psixologik rivojlanishiga qanday ta’sir ko‘rsatishini ko‘rsatib berdi. Bu o‘rganishning o‘quvchilarning motivatsiyasi, ularning o‘zaro munosabatlari, va o‘qituvchi bilan interaktiv aloqalariga qanday tasir o‘tkazishi haqidagi ilg‘or bilimlarni kengaytirishga yordam berdi. Muloqotning samarali bo‘lishi, shuningdek, o‘quvchilarning kognitiv va emotsional holatlariga ta’sir ko‘rsatib, ta’lim jarayonining umumiy samaradorligini oshiradi. Bundan tashqari, o‘qituvchilarning kommunikativ kompetensiyasi va ularning pedagogik metodlaridagi muhim psixologik jihatlar haqida olib borilgan tahlil, ta’lim jarayonini samarali boshqarish va tashkil etish uchun zarur bo‘lgan metodik yondoshuvlarni aniqlashga yordam berdi. O‘qituvchilarning kommunikativ malakalarini rivojlantirish, ularning muloqot qilish usullarini boyitib, o‘quvchilarga ta’limni yanada samarali tarzda etkazish imkonini yaratadi. Bu esa o‘quvchilarning o‘qish faoliyatiga bo‘lgan motivatsiyasini oshirib, ularning bilim olishdagi muvaffaqiyatlariga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Psixologik jihatlar ham o‘quvchilarning kommunikativ ko‘nikmalarini shakllantirishda o‘rganilgan muhim omillardan biridir. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, o‘quvchilarning psixologik xususiyatlarini hisobga olish, ularning o‘zaro munosabatlarini mustahkamlash, va ularni faol o‘qish jarayoniga jalb qilishda katta rol o‘ynaydi. Buning uchun o‘qituvchilar o‘zlarining pedagogik yondoshuvlarini psixologik jihatdan moslashtirishlari zarur. O‘quvchilarning psixologik holatlari, ularning kayfiyati va ijtimoiy aloqalari, o‘qituvchining muloqotdagi til uslubi va uslublari bilan bevosita bog‘liq.

Shuning uchun pedagogik muloqotning psixologik jihatlarini yaxshi tushunish, o‘qituvchilarning o‘z ishini yaxshilashiga imkon yaratadi. Bundan tashqari, texnologik rivojlanishning ta’limga ta’siri ham alohida ta’kidlanishi kerak. Maqolada, zamonaviy axborot texnologiyalarining pedagogik muloqotda qo‘llanilishi ham o‘quvchilarning kommunikativ kompetensiyasini rivojlantirishga qanday yordam berishi ko‘rsatildi. O‘qituvchilar, texnologiyalarni pedagogik jarayonga kiritish orqali o‘quvchilarning muloqot qilish qobiliyatlarini yuqori darajaga olib chiqishlari mumkin. Shu bilan birga, bu yangi metodlarning o‘quvchilar uchun eng samarali tarzda qo‘llanilishini ta’minlash uchun, o‘qituvchilarning axborot texnologiyalari bilan tanishligi va ularni samarali tarzda ishlata olish qobiliyati zarur. Lekin, texnologiyalarni qo‘llashda ehtiyotkorlik ham zarur. Zamonaviy texnologiyalarni pedagogik jarayonlarga integratsiya qilishda, o‘qituvchilarning texnik bilimlari va o‘zgaruvchan pedagogik yondoshuvlarga tayyorligi muhim omil hisoblanadi. Aks holda, texnologiyalar ta’lim jarayonini soddalashtirish o‘rniga murakkablashtirishi mumkin. Bu esa o‘quvchilarning muloqot qilish ko‘nikmalarini rivojlantirishda to‘siqlar yaratadi. Bundan tashqari, muloqotning shaxsiy jihatlar ham o‘rganilishi zarur.

Xulosa: Maqolada verbal kommunikatsiya orqali samarali pedagogik muloqotni shakllantirishning psixologik aspektlari tahlil qilindi. Tadqiqotlar natijasida o‘qituvchilarning muloqot ko‘nikmalarini rivojlantirish, o‘quvchilarning motivatsiyasini oshirish va ta’lim jarayonidagi ijtimoiy aloqalarni mustahkamlashga katta ahamiyat berilishi zarurligi ko‘rsatildi. Psixologik jihatlar va kommunikativ metodlarni o‘quvchilarning individual xususiyatlariga moslashtirish, ta’lim samaradorligini oshiradi. Zamonaviy axborot texnologiyalarining qo‘llanilishi ham pedagogik muloqotni samarali tashkil etishda muhim omil bo‘lib, o‘quvchilarning muloqot qobiliyatlarini rivojlantirishda katta rol o‘ynaydi. Shu bilan birga, o‘qituvchilarning metodik va psixologik bilimlarini oshirish, ta’lim jarayonini innovatsion yondashuvlar bilan boyitishga imkon yaratadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Tojiyeva M.M. “Samarali pedagogik muloqotni tashkil etish ta’lim sifatini oshirishdagi muhim omil. Qo‘qon universiteti xabarnomasi, 11, 71-75.
2. Azimboyeva Y. “Bo‘lg‘usi o‘qituvchilarning kommunikativ kompetentligini rivojlantirishning psixologik jihatlar”. Journal of science-innovative research in Uzbekistan, 2(12), 134-140.
3. Baxtiyorovich, M.S. “Virtual kommunikatsiya pragmatikasi. O‘zbekiston davlat jahon tillari universiteti konferensiyalari, 633-638.
4. Rahmiddinovna A.D. “Ta’limda kommunikatsiya va muloqot psixologiyasi. The latest pedagogical and psychological innovations in education, 1(2), 242-247.
5. Ergashbayev S. “Yoshlarning ma’naviyat dunyoqarashini rivojlantirishda uzluksiz ta’lim jarayonlarining o‘rni (rivojlangan davlatlar tajribasi misolida). Universal xalqaro ilmiy jurnal, 2(2), 3-9.

6. Nasriddinova M. “Shaxslararo munosabatlarda muloqotning o‘rni va ahamiyati. International Journal of scientific and Applied Research, 1(3), 209-211.

7. Балибекова Г., & Шовксиев Л. Muloqot insonlarga ta‘sir otkazish vositasi sifatida. Современные инновационные исследования актуальные проблемы и развитие тенденции: решения и перспективы, 1(1), 518-520.

8. Temirova F. Noverbal kommunikatsiya–paralingvistikaning o‘rganilish tarmog‘i sifatida. Science and innovation, 1(b4), 323-329.

QO‘QON DAVLAT
PEDAGOGIKA INSTITUTI
ILMIY XABARLARI
(2025-yil 4-son)



PSIXOLOGIYA
PSYCHOLOGY

MEHNAT MIGRATSIYASINING XOTIN-QIZLAR PSIXOEMOTSIONAL HOLATIGA TA'SIRI

Axmedova Dildora Olimjonovna

*“Oila va gender” ilmiy-tadqiqot instituti doktoranti,
ISFT instituti “Psixologiya va pedagogika”
kafedrasi dotsenti, sots.f.b.f.d (PhD)
E-mail: ahmedovadildora4@gmail.com*

Annotatsiya: Jahonda ayollar migratsiyasi qashshoqlik, gender tengsizlik, moliyaviy farovonlik xohishi kabi sabablar bilan bir qatorda ijtimoiy frustratsiya (hozirgi holatidan qoniqmaslik) ayollarga imkoniyatlarni ortishi, gender rollarni tenglashishi, karyeraga intilishi kabilar ayollarning erkinlikka, mustaqillikka intilishishini ortib borishiga motiv vazifasini bajarmoqda. Migratsiya oqimlarining feminizatsiyasi, ya'ni migrantlarning umumiy sonida ayollar ulushining oshishi ekspertlar tomonidan xalqaro mehnat migratsiyasi rivojlanishining eng yangi bosqichining o'ziga xos xususiyati sifatida e'tirof etilmoqda. Bu ko'p jihatdan globallashuv jarayonlari bilan birga keladigan jahon iqtisodiyotidagi tarkibiy o'zgarishlar bilan bog'liq.

Kalit so'zlar: migratsiya, femininlik, hayotdan qoniqish, shaxslararo munosabatlar, mehnat resursi, motivatsiya, ehtiyoj, mustaqillik, iyerarxiya.

THE IMPACT OF LABOR MIGRATION ON THE PSYCHO-EMOTIONAL STATE OF WOMEN

Abstract: In the world, women's migration, along with reasons such as poverty, gender inequality, and the desire for financial independence, is motivated by social frustration (dissatisfaction with the current situation), increased opportunities for women, equalization of gender roles, and the desire for a career, which serve as a motive for women's increasing desire for freedom and independence. The feminization of migration flows, that is, an increase in the share of women in the total number of migrants, is recognized by experts as a characteristic feature of the latest stage in the development of international labor migration. This is largely due to structural changes in the world economy that accompany globalization processes.

Keywords: migration, femininity, life satisfaction, interpersonal relationships, labor resource, motivation, need, independence, hierarchy.

ВЛИЯНИЕ ТРУДОВОЙ МИГРАЦИИ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЖЕНЩИН

Аннотация: В мире женская миграция мотивируется такими причинами, как бедность, гендерное неравенство и стремление к финансовой независимости, а также социальная фрустрация (неудовлетворенность текущим положением), возросшие возможности для женщин, выравнивание гендерных ролей и стремление к карьере. Феминизация миграционных потоков, то есть увеличение доли женщин в общей численности мигрантов, признается специалистами характерной чертой новейшего этапа развития международной трудовой миграции. Во многом это обусловлено структурными изменениями в мировой экономике, сопровождающими процессы глобализации.

Ключевые слова: миграция, женственность, удовлетворенность жизнью, межличностные отношения, трудовой ресурс, мотивация, потребность, независимость, иерархия.

KIRISH. Birlashgan Millatlar Tashkilotining Iqtisodiy va Ijtimoiy Kengashi ma'lumotlariga ko'ra, 1990-yillarda xalqaro migrantlar orasida xotin-qizlar soni 75 mln nafarni tashkil etgan. 2020 yilga kelib, mazkur ko'rsatkich 1.8 baravar ortib, 134 mln nafarga yetgan. Bu ortish, asosan, mehnatga layoqatli yoshdagi xotin-qizlar hisobiga to'g'ri keladi. Xalqaro Mehnat Tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, xotin-qizlarning 70 mln nafari mehnat migrantlari ekanligi qayd etilgan [1]. Migratsiya jarayonida va undan keyin xotin-qizlarning migratsiyaga qaror qilish tajribasi erkak migrantlarning tajribasidan farq qiladi. Bu jarayon davomida ayollar zo'ravonlikka moyil bo'lishi, mehnat bozorida gender tengsizligiga duch kelish ehtimolligi yuqori hisoblanadi. Garchi xotin-qizlar bunday tajribalarni boshdan kechirgan bo'lsalar ham, vaqt o'tishi bilan gender rollari keltirib chiqaradigan stereotiplari o'zgarib boradi. Iqtisodiy mustaqillik va rivojlangan mamlakatlarda teng huquqlar ayollarni oiladagi o'rnini mustahkamlaydi.

Migratsiya harakati shaxslar va jamiyatlarning turmush tarziga katta ta'sir ko'rsatadi. Bu jarayonni davlatlar ishtiroksiz tasavvur qilish qiyin. Qolaversa, migratsiya jarayonlarida ayollar va erkaklar turli tajribalarni boshdan kechirishlari gender tenglikka nisbatan sezgir integratsiya siyosatini qabul qilishni taqozo etadi. Bugungi kunda xalqaro migratsiyada noiqtisodiy migratsiya oqimlari bilan bir qatorda norasmiy migratsiyasi ulushi oshib bormoqda. Natijada, qabul qiluvchi mamlakatlar migrantlarning nisbatan o'jiz qatlamlari sanalgan ayollar va bolalarni joylashtirish va ular uchun zaruriy ijtimoiy shart-sharoitlarni yaratib berishda moliyaviy muammolarga duch kelmoqda.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR. YUNISEFning hisobotiga ko'ra, dunyoning boshqa mintaqalariga nisbatan migratsiya ta'sir ko'rsatgan bolalarning katta ulushi Osiyo davlatlariga to'g'ri keladi. «Migratsiya muammosi nafaqat Markaziy Osiyoda bo'libgina qolmasdan, global xarakterga ega. Tobora ko'proq odamlar yaxshi hayot qidirib, o'z vatanini va oilalarini tark etmoqdalar» — deb ta'kidlaydi Yevropa Ittifoqining O'zbekistondagi

delegatsiyasi rahbari Eduard Striprays. Biroq yaqqol iqtisodiy manfaatlardan tashqari migratsiya boshqa jiddiy oqibatlarga ham olib kelishini ko‘ramiz. Ushbu muammolarni hal qilish uchun mazkur multimintaqaviy tashabbusni qo‘llab-quvvatlashga qaror qilindi. Loyiha doirasida amalga oshirilayotgan kompleks ahamiyatli chora-tadbirlar mehnat migratsiyasida bo‘lgan ota-onalarning qarovsiz qolgan bolalarni ijtimoiy himoyalashni takomillashtirishga xizmat qildi [2].

Mazkur band davomida o‘rganilgan muammolari masalalardan kelib chiqib quyidagi xulosalarimizni ilgari suramiz:

Birinchidan, zamonaviy migratsion oqimlar feminlashuv tendensiyasiga ega bo‘lib bormoqda. Mazkur tendensiyaning kuchayib borishi “retsipiyent” davlatlar farovonligini oshirishga xizmat qilsa, “donor” davlatlar migrant ayollar tomonidan kiritilayotgan pul va sotsial kapital (yangi g‘oyalar, ko‘nikma va bilimlar)ga ega bo‘ladi.

Ikkinchidan, boshqa mamlakatga ko‘chib o‘tish migrant-ayollar uchun nafaqat moddiy holatini yaxshilash, balki, yangi g‘oyalar, sotsial me‘yorlar, bilimlar bilan tanishish va ularni o‘zlashtirish orqali ijtimoiy hayotda faollik ko‘rsatishga turtki bo‘ladi.

Uchinchidan, xotin-qizlar mehnat migratsiyasi salbiy oqibatlarni keltirib chiqarish ehtimoli baland bo‘lgan ijtimoiy xatarli jarayon sanaladi. Bunda “donor” davlatlar qimmatli mehnat resurslarini yo‘qotsa, “retsipiyent” davlatlarda norasmiy migratsiya oqibatlar kriminologik holatni chigallashtiradi, sotsial konfliktlarni keskinlashtiradi.

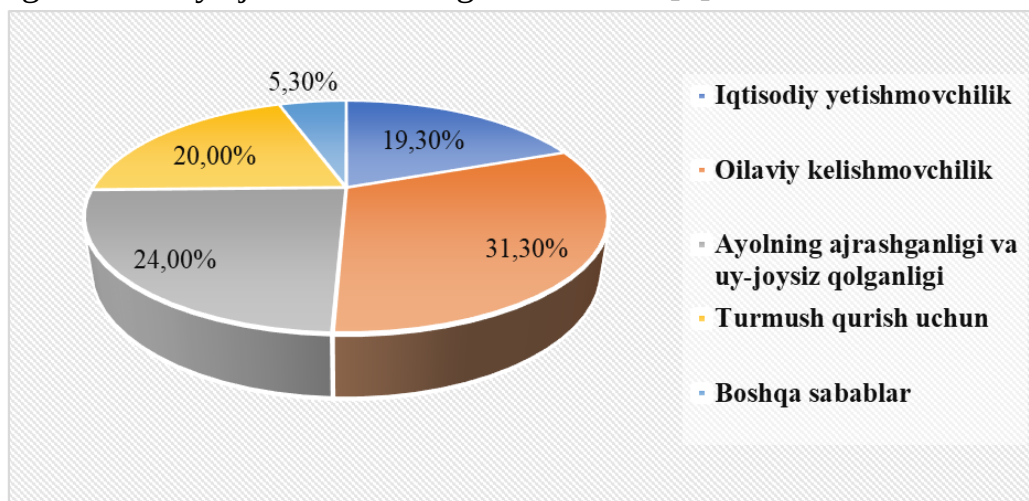
To‘rtinchidan, migrant-ayollar aksariyat vaziyatlarda boshqa davlatga ko‘chish qarorini qabul qilinishida faollik ko‘rsatadi. Ayrim vaziyatlarda xotin-qizlar oila boshlig‘i bo‘lmasa-da (eri, ota-onasi bilan yashab turib) o‘zi va oilasining ko‘chib ketishida tashabbus ko‘rsatadi.

Beshinchidan, Markaziy Osiyo davlatlaridan yaqin xorijga ketgan migrant-ayollar gender stereotiplar va an‘anaviy iqtisodiy-ijtimoiy maqomining o‘zgarishiga turtki beradi. Ular yoki yolg‘iz, yoki oila a‘zolari bilan pul ishlab topish uchun turli davlatlarga ketmoqdalar [3].

NATIJALAR VA MUHOKAMA. Jahonda ayollar migratsiyaning hamma ko‘rinishlari tezlik bilan rivojlanmoqda. Shulardan biri majburiy migratsiyadir. Majburiy migratsiyaning yuzaga kelish sabablari turlichadir. Masalan siyosiy mamlakatdagi notinchlik, mintaqaviy muammolar (suv taqchilligi, yashash uchun sharoitni yo‘qolib borishi) qashshoqlik. Qashshoqlik sabab migratsiya jarayoni ortib borishi tabiiy jarayon hisoblanadi, ammo o‘ta qashshoqlikda yashovchi mamlakatdagi ayollar ham migratsiya qila olishmaydi, chunki transport muammosi, boshqa davlatga borgungacha bo‘lgan xarajatlar, shu bilan bir qatorda o‘ta qashshoq hududlarda yashaydigan ayollarning ma‘lumot darajasi ham muammoli holat hisoblanadi. Ayollar migratsiya asosan rivojlanish bosqichidagi mamlakatlarda ko‘p sodir bo‘ladi. Rivojlanayotgan mamlakatlarda ta‘lim ham kasblar ham yashash sharoiti va chetga chiqish imkoniyatlari ham rivojlanib boradi. Fuqarolar ta‘lim olish, yaxshi mablag‘ topish, eng oldi hunarlarni o‘rganish uchun migratsiya qilishadi. Ayollar hozirda erkaklardan mustaqil migratsiya qilishi ko‘paymoqda. Bunga sabab gender tenglik va ayollar uchun imkoniyatning oshib borayotganligi hisoblanadi. Shunday bo‘lsa-da ayollar hamon migratsiya jarayonida orqa

ikkinchi darajali bo‘lib ko‘rinmoqda va migratsiya qurbonlari orasida ayollar yetakchilik qilmoqda [4].

Ayollar migratsiyasi oila institutini an’anaviy shaklini o‘zgarishiga sabab bo‘ladi. An’anaviy oilalar bir uyda istiqomat qilishi, moddiy, ma’naviy, ruhiy tarafdin o‘zaro qo‘llab-quvvatlash, migrant oilalarda oila a‘zolari boshqa mamlakatlarda yashashiga to‘g‘ri kelmoqda. Ayniqsa oilada ayol kishining migratsiyada bo‘lishi oila a‘zolarining tarqalib ketishiga sabab bo‘lmoqda. Chunki turmush o‘rtog‘i migratsiya ketgan ayol farzandlarini tarbiya qilib, uy yumushlari va oilada erkak bajarishi lozim bo‘lgan vazifalarni ham o‘z zimmasiga oladi. Ammo ayollarning migratsiyaga ketishi farzandlarning vasiylar, qarindoshlar qarmog‘ida qolishga olib keladi. Bu oilalarning ma’naviy, psixologik, ijtimoiy, akseologik muammolarning kelib chiqishiga va oilaviy ajrimlar oshishiga olib keladi [5].



1-rasm. Xotin-qizlarning migratsiya motivi bo‘yicha ma’lumot

Ekspertlarning ta’kidlashicha, mehnat migratsiyasiga chiqishning asosiy sabablari oilaviy kelishmovchilik – migratsiyaning eng yuqori sababi bo‘lib, 31,3%ni tashkil etgan. Bu ko‘rsatkich oilaviy ziddiyatlar va shaxsiy muammolar xotin-qizlarning migratsiyaga chiqishiga ta’sir ko‘rsatayotganligini ko‘rsatadi. Ayollar migratsiyasining ajrashganlik va uy-joysiz qolganligini ko‘rsatgan bo‘lib 24,0% ni tashkil etgan. Bu holat ayollarning iqtisodiy va ijtimoiy himoyasizligidan dalolat beradi. Iqtisodiy yetishmovchilik sababini ko‘rsatganlar 19,3% tashkil etgan. Bundan ko‘rinib turibdiki, xotin-qizlar orasida iqtisodiy barqarorlik izlab migratsiyaga chiqish juda keng tarqalgan. Ekspertlarning ta’kidlashicha – 20,0% migrantlar “turmush qurish uchun” migratsiyaga chiqayotganlarni tashkil etadi. Bu ko‘rsatkich migratsiyaning ijtimoiy jihatini aks ettiradi.

1-jadval

Xotin-qizlarning migratsiya muddati bo‘yicha ma’lumoti

Muddati	Soni (nafar)	Foiz (%)
3 oydan 1 yilgacha	10 nafar	10,0%
1 yildan 3 yilgacha	31 nafar	31,0%
3 yildan 5 yilgacha	38 nafar	38,0%

5 yildan 7 yilgacha	8 nafar	8,0%
8 yil va undan ko‘p	13 nafar	13,0%
Jami:	100 nafar	100,0%

Turkiyaga ishlash uchun ketgan xotin-qizlarning migratsiya muddati davomiyligiga ko‘ra farqlari o‘rganilganda 3 oydan 1 yilgacha mehnat migratsiyasini amalga oshirganlar 10%, 1 yildan 3 yilgacha bo‘lganlar 31%, 3 yildan 5 yilgacha bo‘lganlar 38%, 5 yildan 7 yilgacha 8%, 8 yil va undan ko‘p muddatda bo‘lganlar 13% ni tashkil etdi. Tahlillardan ma‘lum bo‘lishicha, xotin-qizlarning aksariyati 3 yildan 5 yilgacha muddatda Turkiyada mehnat qilayotganlar tashkil etdi.

2-jadval

Turkiyada uchragan ijtimoiy-psixologik qiyinchiliklar turi haqida ma‘lumot

Mulohazalar	Soni (nafar)	Foiz (%)
Muhitga moslasha olmaslik	69 nafar	69,0%
Tilni va madaniyatini bilmaslik	23 nafar	23,0%
Turar joy muammosi	2 nafar	2,0%
O‘zimni yolg‘iz, himoyasiz his qilish	2 nafar	2,0%
Sog‘ligimni tiklash muammosi	2 nafar	2,0%
Boshqasi	2 nafar	2,0%
Jami:	100 nafar	100,0%

Xotin-qizlarning tashqi mehnat migratsiyasiga ketgan duch kelgan qiyinchiliklari tahlil qilinganda 69% muhitga moslasha olmaslik, 23% tilni va madaniyatni bilmaslikni, 2% turar-joy muammosini, 2% o‘zini yolg‘iz, himoyasiz his qilganini, 2% sog‘likni tiklashni, 2% boshqa turdagi muammolarni qayd etib o‘tishgan. Demak, xotin-qizlardagi asosiy muammo bu moslasha olmaslik bo‘lib qolmoqda. Shuningdek, o‘zga davlatning madaniyat, tilini bilmaslik ham xotin-qizlarning mehnat migratsiyasidagi asosiy qiyinchiliklar sirasiga kirmoqda.

Xotin-qizlar migratsiyasiga sabab bo‘luvchi omillar O‘zbekistonda ishsizlik darajasining yuqoriligi va yurt ichida munosib ish topishning qiyinligi ayollarning migratsiyaga moyilligini kuchaytirmoqda. Tadqiqot natijalariga ko‘ra migrant ayollarning 86% o‘zining moddiy ahvolini yaxshilashni migratsiyaning asosiy ijobiy tomoni deb baholagan. Shuningdek, shaxsiy omillar ham mavjud bo‘lib, ajrashgan ayollarning iqtisodiy mustaqillikka erishish istagini inobatga olish kerak. Tadqiqotda qatnashgan migrant ayollarning 31% yaqini ajrashganlar ekanligi bu tendensiyaning quvvatlaydi. Tadqiqot jarayonida madaniy va ijtimoiy bosimlar mavjudligi kuzatiladi. Xususan, o‘z mamlakatlarida shaxsiy mustaqillik va shaxs sifatida o‘zini namoyon etish imkoniyatining cheklanganligi ham migratsiyaning rag‘batlantiruvchi omillaridan biri bo‘lib xizmat qilmoqda [6].

Migratsiyaning o‘ziga xos ijtimoiy-iqtisodiy tomonlari bo‘lib, xotin-qizlar tomonidan oilaga yuboriladigan mablag‘lar mahalliy iqtisodiyotni qo‘llab-quvvatlab, oilaviy daromadlar darajasini oshirmoqda, shu bilan birga vatanda qolgan farzandlarining ta‘lim olishi uchun moddiy ta‘minot vazifasini o‘taydi. Turkiyaga borgan xotin-qizlar shaxsiy tajribasini oshirishib yangi ko‘nikmalarga ega bo‘lishmoqda, bu esa ularning mehnat bozorida raqobatbardoshligini oshirishi mumkin. Biroq salbiy oqibatlarni ham inobatga olish kerak, Migrantlarning 74% muhitga moslashishda qiyinchiliklar ko‘rayotganini ta‘kidlagan. Bu, ayniqsa, tilni bilmaslik va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashning yo‘qligi bilan bog‘liq. Bu holat kuchli ruhiy va jismoniy charchoqni kelib chiqishiga sabab bo‘ladi. 85,2% migrant ayollar ish beruvchilar bilan rasmiy shartnoma tuzmagan. Bu ko‘rsatkich migrant xotin-qizlarda huquqiy himoyaning yo‘qligiga dalolat bo‘lib mehnat huquqlarining poymol qilinishiga olib kelmoqda. Migrant ayollarning 77% farzandlarini vatanida qoldirgan, bu migratsiyaning oilaviy munosabatlarga salbiy ta‘siri bo‘lib, bolalarda ruhiy va ijtimoiy qiyinchiliklarni keltirib chiqarmoqda.

XULOSA. Sanoat va ilmiy texnika sohalarini rivojlanishi, globallashuv va raqamlashtirishning kuchayishi jamiyat hayotiga o‘z ta‘sirini o‘tkazmoqda. Bu o‘z navbatida ayollar migratsiyasini tez suratlarda rivojlanishiga turtki vazifasini bajarmoqda. Migratsiya ikki jins vakilining ham hayotiy qarashlarini o‘zgarishiga olib keladigan jarayon bo‘lsa-da, ammo ayollar hissiyotga moyilligi baland bo‘lgani bois, ularning turmush tarziga, ma‘naviy qadriyatlariga katta ta‘sir o‘tkazadi. Qadriyatlar shaxsning ehtiyojlari va manfaatlari, psixikasini hissiy va irodaviy mexanizmlari bilan uzviy bog‘liqdir. Qadriyatlarni avloddan avlodga yetkazib berishda ayollar asosiy rol o‘ynaydi. Chunki ayol farzandni dunyoga keltirib, uni katta qilish jarayonida o‘z qadriyatlarini bevosita singdirib boradi. Migratsiya jarayonida shaxsda ijtimoiy va shaxsiy qadriyatlar o‘rtasida to‘qnashuv sodir bo‘ladi. Migrant yangi ijtimoiy muhitni qadriyatlarini tan olmasligi salbiy vaziyatlar yuzaga kelish ehtimolini hosil qiladi. Bu vaziyatda shaxsni idrok darajasi bilan jamiyatni idrok darajasi o‘rtasidagi integratsiyalashuvi muhimdir. Hozirda zamonaviy oilalarda qadriyatlar o‘zgarishi yuz bermoqda. Ayniqsa boshqa davlatga ko‘chib o‘tgan oilalar yoki migratsiyaga ketgan ayollarning oilaviy qadriyatlarida keskinlik yuzaga kelmoqda. O.E.Aleksanovaning fikricha ijtimoiy faollik va turmush tarzining urf-odatlar, til, qadriyatlar yo‘nalishida keskin o‘zgarishi migrant ayolda psixo-emotsional tushkunlikka hamda izolyatsiyaga moyillikni ortishiga olib keladi. Migrant ayollardagi bu o‘zgarishlar ularning oila a‘zolari bilan munosabatlariga ham salbiy ta‘sirini o‘tkazmasdan qolmaydi. Bu kabi muammolar yechimi bilan sotsiologlar, huquqshunoslar, iqtisodchilar va psixologlar ilmiy izlanishlar olib bormoqda, ammo migrant ayollarning ijtimoiy psixologik muammolarini o‘rganishga qaratilgan tadqiqotlar yetarli emas.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI.

1. Аргентова Л.В, Аргентова Т.Е, Колотилина В.В. Повторный брак как явление современной общественной жизни: монография. Кемерово, 2015. 108 с.

2. Величковский Б.Т. Социальный стресс, трудовая мотивация и здоровье // Вестник Ученого совета «Медико-экологические проблемы здоровья работающих». — 2005. — № 2. — С. 9–18.

3. Капбасова Б.Г., Галиева Г.Ф. Исследование психологических проблем' женщин-мигранток... Minbar. Islamic Studies. 2023;16(1):213-234
<https://studfile.net/preview/431295/page:50/>

4. Кошулько О.П Кошулько, кандидат экономических наук, доцент. Миграционный геншин как одно из современных направлений социальных исследований121,122,123-б

5. Леонтьев, Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности: методическое пособие. — М.: Смысл, — 1999. — 47-52 с.

6. Митина О.В., Петренко В.Ф. Кросс-культурное исследование стереотипов женского поведения (Россия-США) // Вопросы психологии. — 2000. — №1.

QO'QON DAVLAT
PEDAGOGIKA INSTITUTI
ILMIY XABARLARI
(2025-yil 4-son)



PSIXOLOGIYA
PSYCHOLOGY

OILAVIY MUNOSABATLARNING MAKTAB YOSHIDAGI BOLALAR SHAXSIY XUSUSIYATLARIGA TA'SIRI.

Nigora Toshtemirova,

Qo'qon universiteti Andijon filiali o'qituvchisi,

Andijon davlat univetsiteti tayanch doktoranti

E-mail:nigorashtemirova48@gmail.com

Tel: +998935538557

Psixologiya bo'yicha falsafa doktori, dotsent M.Dumarov taqrizi asosida

Annotatsiya Ushbu maqolada oilaviy munosabatlarning kichik maktab yoshidagi bolalar shaxsiy xususiyatlariga ko'rsatadigan psixologik ta'siri tadqiq qilingan. Tadqiqotda 108 nafar 7–11 yosh oralig'idagi bolalar ishtirok etgan. D.X. Olson, J. Portner va I. Lavinning "Oilaviy moslashuv va jipslik shkalasi" asosida olib borilgan test natijalari statistik tahlil qilinib, bolaning ota-onasi, opa-singillari, buvi-buvasi, do'stlari va o'qituvchisiga bo'lgan munosabati, shuningdek shaxsiy xususiyatlari (qiziquvchanlik, muloqotchanlik, hukmronlik, ijtimoiy o'xshashlik va boshqalar) o'rganildi. Natijalar oilaviy muhit bolalarning ijtimoiy va emotsional rivojlanishiga sezilarli darajada ta'sir qilishini ko'rsatdi.

Kalit so'zlar: kichik maktab yoshi, oilaviy munosabatlar, shaxsiy xususiyatlar, psixologik tahlil, oila iqlimi, ijtimoiy moslashuv.

THE INFLUENCE OF FAMILY RELATIONSHIPS ON THE PERSONAL CHARACTERISTICS OF CHILDREN OF EARLY SCHOOL AGE

Annotation This article investigates the psychological impact of family relationships on the personality traits of primary school-aged children. The study involved 108 children aged 7–11. Test results based on D.H. Olson, J. Portner, and I. Lavee's "Family Adaptability and Cohesion Evaluation Scales (FACES)" were statistically analyzed, examining the children's relationships with their parents, siblings, grandparents, friends, and teachers, as well as their personality traits (curiosity, sociability, dominance, social conformity, etc.). The results indicated that the family environment significantly influences children's social and emotional development.

Keywords: primary school age, family relationships, personality traits, psychological analysis, family climate, social adaptation.

KIRISH

Hozirgi kunda bolalarning shaxsiy rivojlanishi va ularning ijtimoiy moslashuvi masalasi psixologiya fanida dolzarb mavzulardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, kichik maktab yoshidagi bolalar o‘z ijtimoiy identifikatsiyasini shakllantirayotgan davrda oilaviy munosabatlarning ularga ko‘rsatadigan ta’siri alohida ahamiyatga ega. Oila – bu bola uchun birinchi ijtimoiy muhit bo‘lib, unda u axloqiy qadriyatlar, hissiy barqarorlik va kommunikativ ko‘nikmalarni egallaydi.

Bola oila timsolida jamiyatning ijtimoiy-ma’naviy qiyofasini ko‘radi, jamiyat talablari mohiyatini ilk bora shu kichik jamoa orasida, oilaviy munosabatlarni tashkil etish jarayonida anglaydi.

Oilaviy munosabatlar – ota-onalar yoki bolaning kamoloti uchun mas’ul bo‘lgan shaxslar (buva-buvilar) hamda farzandlar o‘rtasida turli yo‘nalishlarda tashkil etiluvchi munosabatlardir.

Oilaviy munosabatlar farzandlarning aqliy, ruhiy kamolotini ta’minlab, ota-onalarda o‘ziga hos faollikni ham yuzaga keltiradi. Xususan, farzandlarning bevosita ta’siri tufayli ularning qiziqish hamda faoliyatlari doirasi kengayadi, o‘zaro aloqalari mazmunan boyib boradi, real hayot mohiyatini chuqurroq anglash, ya’ni, farzandlar kamoloti, kelajagi timsolida o‘z umri davomiyligini kurish holati ro‘y beradi.

Oila va oila ichidagi munosabatlar muammolari doimo dolzarb bo‘lib kelgan va tadqiqotchilarda qiziqish uyg‘otgan. Ammo, ehtimol, so‘nggi yillarda zamonaviy oilaning inqirozli holati bilan bog‘liq holda oilaviy hayot masalalariga alohida qiziqish paydo bo‘ldi. Tadqiqotlarning aksariyati oila hayotining iqtisodiy, ijtimoiy va pedagogik jihatlarini tahlil qilishga bag‘ishlangan. Farzand tarbiyasi, shaxs kamoloti, kattalar va bolalar farovonligi bilan bog‘liq ko‘plab masalalarni oilaga tayanmasdan hal qilib bo‘lmaydi. Bola shaxsini shakllantirishda oilaning fundamental ahamiyati va ajralmasligi foydasiga ko‘plab faktlar aniqlangan.

Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, sog‘lom oilaviy muhitda voyaga yetayotgan bolalar ko‘proq o‘ziga ishonuvchan, muloqotga ochiq va barqaror shaxs sifatida shakllanadi (Baumrind, 1991; Maccoby & Martin, 1983). Shu bois, ushbu maqolada kichik maktab yoshidagi bolalarning oilaviy munosabatlar asosidagi shaxsiy xususiyatlari tahlil qilinadi.

MAVZUGA OID ADABIYOTLARNING TAHLILI

Maqolada kichik maktab yoshidagi bolalarning shaxsiy xususiyatlariga oilaviy munosabatlarning ta’sirini o‘rganishda asosiy nazariy manbalar sifatida quyidagi muhim psixologik ishlarga tayanilgan: D.Baumrind, D. (1991) “ The influence of parenting style on adolescent competence and substance use”asari va 2 Maccoby, E. E. va Martin, J. A. (1983)” Socialization in the context of the familyasarlari olingan. Diana Baumrindning ota-onalik uslublari haqidagi tadqiqoti bolalarning shaxsiy rivojlanishiga tarbiya uslublarning qanday ta’sir ko‘rsatishini tushunishda muhim ahamiyatga ega. Uning avtoritar, demokratik va ruxsat beruvchi (liberal) uslublari haqidagi tasnifi, bolalarning o‘ziga ishonchi, ijtimoiy faolligi va ruhiy holatiga ta’sir qiluvchi asosiy omillarni tushuntirib beradi. Maqoladagi roli: Bu manba

maqoladagi oilaviy munosabatlar va bola xulq-atvori o‘rtasidagi bog‘liqlikni tahlil qilishda nazariy asos bo‘lib xizmat qilgan.

Mazkur asar oilaviy ijtimoiylashuv jarayonini, ayniqsa bola va ota-ona o‘rtasidagi o‘zaro ta’sirni chuqur tahlil qiladi. Mualliflar oilaning psixologik iqlimi va ota-onaning tarbiyaviy yondashuvining bola shaxsiyati va ijtimoiy ko‘nikmalariga ta’sirini empirik asosda yoritib berishgan.

NATIJALAR VA MUHOKAMA.

Tadqiqotimizda jami 108 nafar 7 yoshdan 11 yoshgacha bo‘lgan kichik maktab yoshidagi bolalar ishtirok etdi. Shundan 53 nafari o‘g‘il bola va 55 nafari qiz bola. Tadqiqotda D. X. Olson, Dj. Portner, I. Lavinning “Oilaviy moslashuv va jipslik shkalasi”dan foydalanildi. Bu metodika bolaning oila a’zolariga va atrofdagilarga bo‘lgan munosabatini, shuningdek, shaxsiy xususiyatlarini aniqlashga yordam beradi.

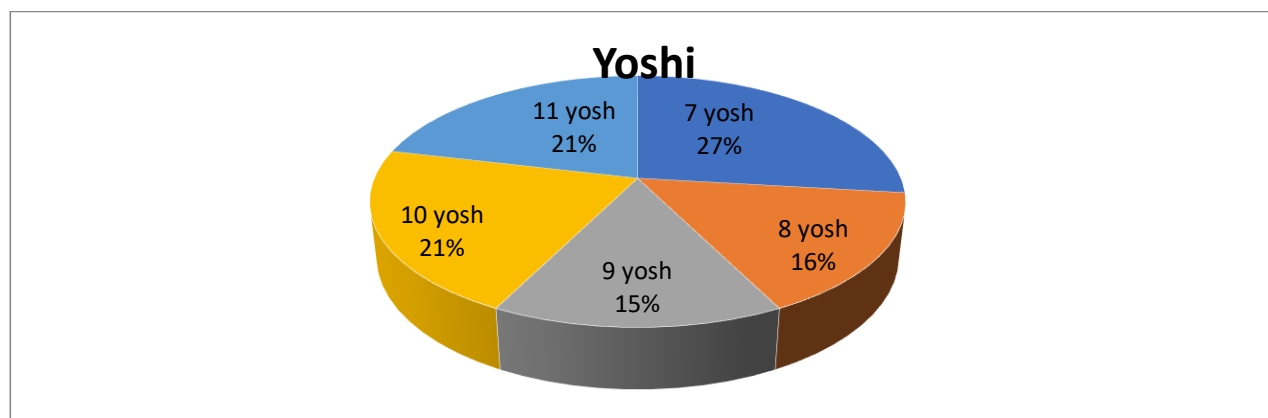
Yoshi

1-jadval

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	7,00	29	24,3	26,8	26,8
	8,00	17	14,3	15,7	26,9
	9,00	16	13,4	14,8	41,7
	10,00	23	19,3	21,3	63,0
	11,00	23	19,3	21,3	100,0
	Total	108	90,8	100,0	

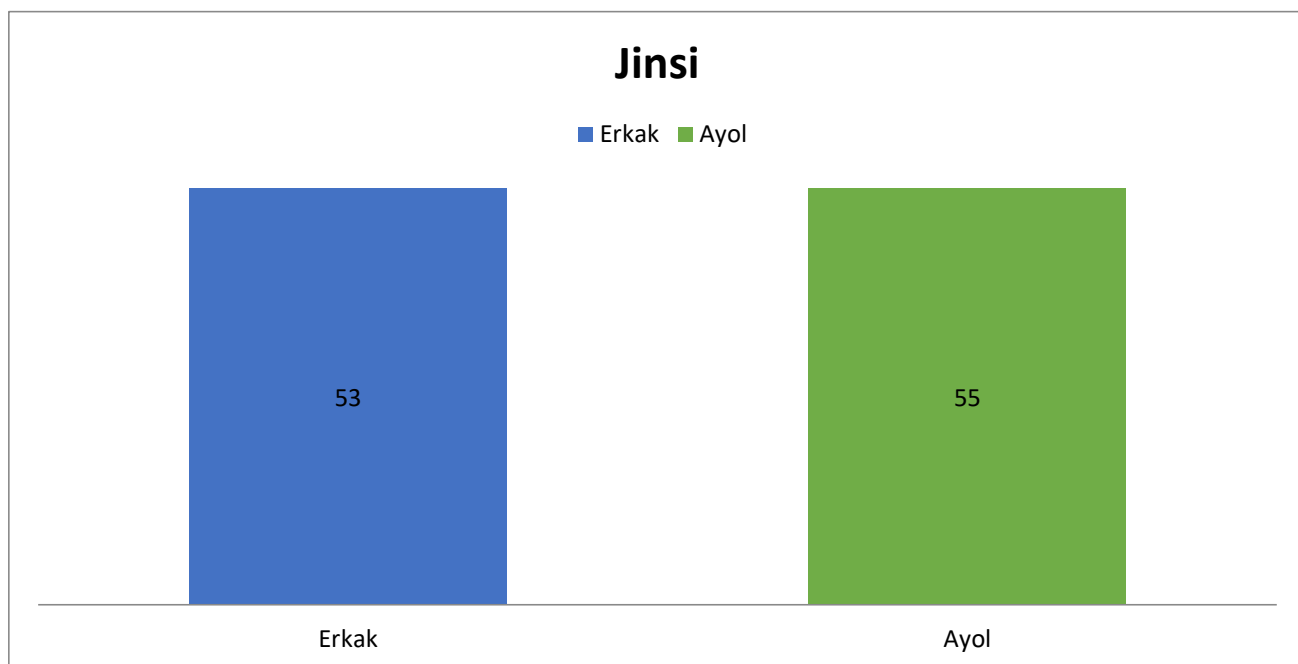
Keltirilgan jadvalga asoslangan holda, biz sinaluvchilarning yosh jihatdan nisbatini diagrammada ifodalashga harakat qildik (1-diagramma)

Bu natijalar bolalarning oilaviy munosabatlariga nisbatan iliq, lekin ayrim holatlarda ambivalent his-tuyg‘ular bilan qarashlarini ko‘rsatmoqda. O‘zini chetga tortish darajasining nisbatan yuqoriligi oilaviy qo‘llab-quvvatlov darajasini oshirish zarurligini anglatadi.



1-diagramma

Tadqiqotimizda ishtirok etgan sinaluvchilarning 53 nafarini o‘g‘il bolalar, 55 nafarini qiz bolalar tashkil etdi. Jinslar nisbati 2-diagrammada keltirilgan.



2-diagramma

Keltirilgan diagrammada ko‘rinib turibdiki, o‘g‘il bolalar va qiz bolalarning son jihatdan nisbati tadqiqot uchun muvofiq keladi.

Tavsiflovchi statistika

2-jadval

Ko‘rsatkichlar	N	Minimal qiymat	Maksimal qiymat	O‘rtacha qiymat	Standart og‘ish	Assimetriya	Eksess
Onaga bo‘lgan munosabat	108	6,00	12,00	8,5926	1,66344	,698	-,342
Otaga bo‘lgan munosabat	108	3,00	11,00	7,5278	2,08447	-,207	-,526
Ota-onaga, oilaviy juftga bo‘lgan munosabat	108	,00	9,00	5,8981	1,79792	-1,142	1,630
Aka-ukaga, opa-	108	2,00	8,00	5,3796	1,15781	-,198	-,524

singilga bo'lgan munosabat							
Buvi-buvaga bo'lgan munosabat	108	,00	8,00	4,2407	1,53386	-,621	1,330
Do'stga bo'lgan munosabat	108	,00	7,00	4,3333	1,60023	-,897	,846
O'qituvchiga bo'lgan munosabat	108	,00	8,00	3,7870	1,73502	,007	-,177
Qiziquvchanlik darajasi	108	2,00	10,00	7,5463	1,83621	-1,104	1,159
Hukmronlikka intilish	108	1,00	9,00	5,3426	1,78342	-,633	,084
Muloqotchanlik	108	1,00	7,00	4,6667	1,21517	-,509	,157
O'zini chetga tortish	108	1,00	11,00	3,4167	1,40842	2,024	8,281
Xulq-atvorning ijtimoiy o'xshashlik darajasi	108	2,00	7,00	3,6019	1,02255	,494	1,473

Tadqiqotimiz davomida ma'lum bo'lishicha, onaga bo'lgan munosabat shkalasi bo'yicha minimal qiymat 6.00 ballni, maksimal qiymat ko'rsatkichi 12.00 ballni, o'rtacha qiymat ko'rsatkichi 8,5926 ni, standart og'ish ko'rsatkichi 1,66344ni tashkil etdi. $8,5926 \pm 1,66344$. Assimetriya ko'rsatkichi ($A=0,698$)ni, eksess ko'rsatkichi ($E=-0,342$)ni tashkil etganligini ko'rishimiz mumkin. Otaga bo'lgan munosabat shkalasi bo'yicha minimal qiymat 3.00 ballni, maksimal qiymat ko'rsatkichi 11.00 ballni, o'rtacha qiymat ko'rsatkichi 7,5278 ni, standart og'ish ko'rsatkichi 2,08447 ni tashkil etdi. $7,5278 \pm 2,08447$. Assimetriya ko'rsatkichi ($A=-0,207$)ni, eksess ko'rsatkichi ($E=-0,526$)ni tashkil etganligini ko'rishimiz mumkin. Ota-onaga, oilaviy juftga bo'lgan munosabat shkalasi bo'yicha minimal qiymat 0.00 ballni, maksimal qiymat ko'rsatkichi 9.00 ballni, o'rtacha qiymat ko'rsatkichi 5,8981 ni, standart og'ish ko'rsatkichi 1,79792 ni tashkil etdi. $5,8981 \pm 1,79792$. Assimetriya ko'rsatkichi ($A=-1,142$)ni, eksess ko'rsatkichi ($E=1,630$)ni tashkil etganligini ko'rishimiz mumkin. Aka-ukaga, opa-singilga bo'lgan munosabat shkalasi bo'yicha minimal qiymat 2.00 ballni, maksimal qiymat ko'rsatkichi 8.00 ballni, o'rtacha qiymat ko'rsatkichi 5,3796 ni, standart og'ish ko'rsatkichi 1,15781ni tashkil etdi. $5,3796 \pm 1,15781$. Assimetriya ko'rsatkichi ($A=-,198$)ni, eksess ko'rsatkichi ($E=-0,524$)ni tashkil etganligini ko'rishimiz mumkin. Buvi-buvaga bo'lgan

munosabat shkalasi bo'yicha minimal qiymat 0.00 ballni, maksimal qiymat ko'rsatkichi 8.00 ballni, o'rtacha qiymat ko'rsatkichi 4,2407 ni, standart og'ish ko'rsatkichi 1,53386 ni tashkil etdi. $4,2407 \pm 1,53386$. Assimetriya ko'rsatkichi ($A=-0,621$)ni, eksess ko'rsatkichi ($E=1,330$)ni tashkil etganligini ko'rishimiz mumkin. Do'stga bo'lgan munosabat shkalasi bo'yicha minimal qiymat 0.00 ballni, maksimal qiymat ko'rsatkichi 7.00 ballni, o'rtacha qiymat ko'rsatkichi 4,3333 ni, standart og'ish ko'rsatkichi 1,60023ni tashkil etdi. $4,3333 \pm 1,60023$. Assimetriya ko'rsatkichi ($A=-0,897$)ni, eksess ko'rsatkichi ($E=0,846$)ni tashkil etganligini ko'rishimiz mumkin. O'qituvchiga bo'lgan munosabat shkalasi bo'yicha minimal qiymat 0.00 ballni, maksimal qiymat ko'rsatkichi 8.00 ballni, o'rtacha qiymat ko'rsatkichi 3,7870ni, standart og'ish ko'rsatkichi 1,73502 ni tashkil etdi. $3,7870 \pm 1,73502$. Assimetriya ko'rsatkichi ($A=0,007$)ni, eksess ko'rsatkichi ($E=-0,177$)ni tashkil etganligini ko'rishimiz mumkin. Qiziquvchanlik darajasi shkalasi bo'yicha minimal qiymat 2.00 ballni, maksimal qiymat ko'rsatkichi 10.00 ballni, o'rtacha qiymat ko'rsatkichi 7,5463ni, standart og'ish ko'rsatkichi 1,83621ni tashkil etdi. $7,5463 \pm 1,83621$. Assimetriya ko'rsatkichi ($A=-1,104$)ni, eksess ko'rsatkichi ($E=1,159$)ni tashkil etganligini ko'rishimiz mumkin. Hukmronlikka intilish shkalasi bo'yicha minimal qiymat 1.00 ballni, maksimal qiymat ko'rsatkichi 9.00 ballni, o'rtacha qiymat ko'rsatkichi 5,3426ni, standart og'ish ko'rsatkichi 1,78342ni tashkil etdi. $5,3426 \pm 1,78342$. Assimetriya ko'rsatkichi ($A=-0,633$)ni, eksess ko'rsatkichi ($E=0,084$)ni tashkil etganligini ko'rishimiz mumkin. Muloqotchanlik shkalasi bo'yicha minimal qiymat 1.00 ballni, maksimal qiymat ko'rsatkichi 7.00 ballni, o'rtacha qiymat ko'rsatkichi 4,6667 ni, standart og'ish ko'rsatkichi 1,21517 ni tashkil etdi. $4,6667 \pm 1,21517$. Assimetriya ko'rsatkichi ($A=-0,509$)ni, eksess ko'rsatkichi ($E=0,157$)ni tashkil etganligini ko'rishimiz mumkin. O'zini chetga tortish shkalasi bo'yicha minimal qiymat 1.00 ballni, maksimal qiymat ko'rsatkichi 11.00 ballni, o'rtacha qiymat ko'rsatkichi 3,4167 ni, standart og'ish ko'rsatkichi 1,40842 ni tashkil etdi. $3,4167 \pm 1,40842$. Assimetriya ko'rsatkichi ($A=2,024$)ni, eksess ko'rsatkichi ($E=8,281$)ni tashkil etganligini ko'rishimiz mumkin. Xulq-atvorning ijtimoiy o'xshashlik darajasi shkalasi bo'yicha minimal qiymat 1.00 ballni, maksimal qiymat ko'rsatkichi 11.00 ballni, o'rtacha qiymat ko'rsatkichi 3,6019 ni, standart og'ish ko'rsatkichi 1,02255ni tashkil etdi. $3,6019 \pm 1,02255$. Assimetriya ko'rsatkichi ($A=0,494$)ni, eksess ko'rsatkichi ($E=1,473$)ni tashkil etganligini ko'rishimiz mumkin.

Tahlil qilingan statistik ma'lumotlar shuni ko'rsatmoqdaki, bolalarning oilaviy muhitda shakllanadigan ijtimoiy-psixologik xususiyatlari ularning ijtimoiy munosabatlarida muhim rol o'ynaydi. Onaga va otaga bo'lgan iliq munosabat, ayniqsa onaning farzand hayotidagi roli kuchli ekani, oilaviy jipslik va emotsional qo'llab-quvvatlov bolaning o'zini baholashiga bevosita ta'sir qilayotganini ko'rsatadi.

Shuningdek, o'zini chetga tortish, hukmronlikka intilish, muloqotchanlik va qiziquvchanlik darajalari bolalarning maktab va sinfdoshlari bilan o'zaro aloqasini belgilovchi psixologik faktorlardir. Ushbu ko'rsatkichlar asosida maktab psixologlari uchun maxsus

diagnostika dasturlari ishlab chiqilishi, bolalar bilan individual ishlashga yo‘naltirilgan yondashuvlar zarurligi yuzaga chiqadi.

Qiziquvchanlik darajasining yuqoriligi, bolaning bilim olishga bo‘lgan ichki ehtiyojining shakllanganini bildiradi. Bu esa o‘qituvchilar uchun rag‘batlantirish, ochiq savollardan foydalanish, tanqidiy fikrlashni rag‘batlantirish kabi metodlarni kengroq qo‘llashni tavsiya etadi.

Shuningdek, respondentlarning do‘stlariga va ustozlariga nisbatan bildirgan munosabatlari, ularning oilaviy tarbiya va ijtimoiy muhit bilan bog‘liqligini ko‘rsatadi. Kam ijtimoiylashgan bolalarda ustozlarga ishonch past darajada bo‘lishi mumkin. Shu bois, oilaviy va maktab muhiti birgalikda bolaning emotsional rivojlanishini ta‘minlashi lozim.

XULOSA

Olib borilgan tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, kichik maktab yoshidagi bolalarning shaxsiy xususiyatlari va ijtimoiy munosabatlaridagi ko‘plab jihatlar oiladagi muhit va munosabatlar xarakteri bilan bevosita bog‘liq. Ota-onaning mehribonligi, e‘tibori, ijtimoiy-psixologik qo‘llab-quvvatlovi bolaning shaxsiy taraqqiyotida muhim o‘rin egallaydi. Mazkur natijalar maktab psixologi, ota-onalar va pedagoglar uchun amaliy tavsiyalar ishlab chiqishda asos bo‘la oladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YHATI:

1. Baumrind, D. (1991). The influence of parenting style on adolescent competence and substance use. *Journal of Early Adolescence*, 11(1), 56–95.

2. Maccoby, E.E., & Martin, J.A. (1983). Socialization in the context of the family: Parent-child interaction. In P.H. Mussen (Ed.), *Handbook of Child Psychology* (Vol. 4, pp. 1–101). New York: Wiley.

3. Герасимова, Е.В. Содержательная характеристика гуманных взаимоотношений в семье Текст. / Е.В. Герасимова, // Позитивное родительство — счастливое детство: Материалы научно-практической конференции, 27 ноября 2007 г. Самара: ГУСО «Перспектива», 2007. – 307 с.

4 . Гильбух, Ю.З. Понятие зоны ближайшего развития и его роль в решении актуальных задач педагогической психологии / Ю.З. Гильбух // Вопросы психологии. 2007. - № 6. – С. 78.

5. Гозман, Л.Я. Психологические проблемы семьи / Л.Я.Гозман, Е.И. Гилягина, // Вопросы психологии. 1985. - № 2. - С. 186.

6. Диагностика школьной дезадаптации: Научно-методическое пособие для учителей начальных классов и школьных психологов / Под ред. С.Л. Беличевой, И.А. Коробейникова. М.: 2005. – 432 с.

QO‘QON DAVLAT
PEDAGOGIKA INSTITUTI
ILMIY XABARLARI
(2025-yil 4-son)



PSIXOLOGIYA
PSYCHOLOGY

NIYAT BILAN POKLANISH SIRLARI

Mamadaliyev H.

*Y.Andijon iqtisodiyot va pedagogika universiteti “Iqtisodiyot va pedagogika” fakulteti
“Ijtimoiy gumanitar fanlar” kafedrasasi assistenti*

husaynmuhammadaliy638@gmail.com

Tel: +998907727715

ANNOTATSIYA: Mazkur maqolada insonning e’tiqod hamda faoliyat birligini yoritib berishga harakat qilindi. Shuningdek, insonlar o‘zaro munosabatda faqat yaxshilik bilan muomala qilishlari lozimligi ta’kidlandi. Bu manodagi eslatmalar dinimizning muqaddas manbalarida bir necha bor keltirilgan. U eslatmalarga amal qilish, bizlarni ham ruhiy, ham jismoniy maqomlarga yetaklashi shubhasizdir.

Kalit so‘zlar; Nur, zulmat, do‘st, valiy, ishboshi, g‘amxo‘r, g‘amxo‘r, Iymon, kufr, tog‘ut, shayton, johiliyat, oqibat, mo‘min-mo‘minalar, farishta, duo, banda, qarich, ziro‘, quloach, oyat, hadis, yaxshi gumoni, tavba.

АННОТАЦИЯ: В данной статье предпринята попытка пролить свет на единство человеческих убеждений и деятельности. Также было подчеркнуто, что люди должны относиться друг к другу только с добротой. Упоминания об этом значении неоднократно встречаются в священных источниках нашей религии. Следование этим напominаниям, несомненно, приведет нас как к духовному, так и к физическому состоянию.

Ключевые слова; Свет, тьма, друг, хранитель, начальник, смотритель, опекун, Вера, неверие, идолопоклонство, Сатана, невежество, конец, верующие, ангел, молитва, слуга, горсть, семя, локоть, стих, хадис, доброе подозрение, покаяние.

ANNOTATION: This article attempts to shed light on the unity of human belief and activity. It also emphasizes that people should treat each other only with kindness. Reminders to this effect are mentioned several times in the sacred sources of our religion. There is no doubt that following these reminders will lead us to both spiritual and physical statuses.

Key words: Light, darkness, friend, guardian, boss, caretaker, caretaker, Faith, disbelief, idolatry, Satan, ignorance, end, believers, angel, prayer, servant, handful, seed, cubit, verse, hadith, good suspicion, repentance.

Bismillahir Rohmanir Rohiym. “Alloh iymon keltirganlarning do‘stidir. Ularni zulmatlardan nurga chiqarur. Kufr keltirganlarning do‘stlari tog‘utlardir. Ularni nurdan

zulmatlarga chiqarurlar. Ana o‘shalar olov sohiblaridir. Ular unda mangu qoluvchidirlar”.

Baqara surasi 257-oyat.

Biz oyatda “do‘st” deb tarjima qilgan ibora arab tilida “valiy” deb kelgan bo‘lib, bu siz bilan bizning tushunchamizdagi “do‘st”dan ko‘ra kengroq tushunchani ifoda qiladi. Bu do‘st, ishboshi, hamma kerakli narsalarni tayyorlab, ishlarni to‘g‘ri izga solib turuvchi g‘amxo‘rdir.

“Alloh iymon keltirganlarning do‘stidir”.

Ya‘ni ishboshisi, g‘amxo‘ridir. Shu boisdan ham

“Ularni zulmatlardan nurga chiqarur”.

Alloh iymon keltirganlarni iymon deb atalgan nurga chiqaradi. Allohning yo‘li, Iymon yo‘li bitta – nur yo‘lidir. Undan boshqa hamma yo‘llar zulmatdan iboratdir. Shuning uchun ham oyatda “nur” so‘zi birlikda, “zulmat” so‘zi esa ko‘plikda zikr qilinmoqda. Allohning yo‘lidan boshqa hamma yo‘llar, qaysi nom bilan atalishidan qat‘i nazar, zulmatdir. Alloh taolo iymon yo‘liga yurganlarni ushbu zulmatlarning barchasidan iymon nuriga chiqaradi. Iymonlilarning qarshisida boshqa toifa ham bor, ular kufr keltirganlardir. Xo‘sh, ularning holi qanday ekan?

“Kufr keltirganlarning do‘stlari tog‘utlardir”.

Ya‘ni kofirlarning ishboshilari, g‘amxo‘rlari Allohning yo‘lidan boshqa yo‘ldagilardir. Tog‘utning kattasi shaytondir. Shunday ekan, tog‘utlar o‘zlariga ergashganlarga qanday do‘stlik qiladilar?

“Ularni nurdan zulmatlarga chiqarurlar”.

Tog‘utlar o‘zlariga ergashganlarni iymon nuridan chiqarib, johiliyat zulmatlariga kiritadilar.

Avval aytilganidek, zulmatlar juda ham ko‘p va ular turli nomlar bilan ataladi. Oqibat nima bo‘ladi? Oqibatda:

“Ana o‘shalar olov sohiblaridir. Ular unda mangu qoluvchidirlar”.

Yuqorida odamlar ikki toifaga ajrab, ularning ayrimlari kofir, ayrimlari mo‘min bo‘lib ketganlari bayon qilingan edi.

Mo‘min-mo‘minalar namozlarini tashlamay har qanday holatda ham namoz o‘qishlariga farishtalarni havaslari kelib, haqqilariga duo qilishlarini va Allohfarishtalariga undaylar bilan fahrlanishini bilganlarida edi.

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: يَقُولُ اللَّهُ تَعَالَى: أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِي بِي، وَأَنَا مَعَهُ إِذَا ذَكَرَنِي، فَإِنْ ذَكَرَنِي فِي نَفْسِهِ ذَكَرْتُهُ فِي نَفْسِي، وَإِنْ ذَكَرَنِي فِي مَلَأِ ذَكَرْتُهُ فِي مَلَأِ خَيْرِ مَنْهُمْ، وَإِنْ تَقَرَّبَ إِلَيَّ بِشِبْرِ تَقَرَّبْتُ إِلَيْهِ ذِرَاعًا، وَإِنْ تَقَرَّبَ إِلَيَّ ذِرَاعًا تَقَرَّبْتُ إِلَيْهِ بَاعًا، وَإِنْ أَتَانِي يَمْسِيهِ أَتَيْتُهُ هَرَوَلَةً

Abu Hurayra roziyallohu anhudan rivoyat qilindi:

Nabiy sollallohu alayhi vasallam shunday dedilar: Alloh taolo aytadi: Men bandamning Men haqimdagi gumonidaman.* Meni eslasa, u bilan birgaman. Agar u Meni o‘zi eslasa, Men ham uni O‘zim eslayman. Agar u Meni bir jamoa ichida eslasa, Men uni ulardan yaxshiroq jamoa ichida eslayman. Agar u Menga bir qarich yaqinlashsa, Men unga bir ziro’ yaqinlashaman. Agar u Menga bir ziro’ yaqinlashsa, Men unga bir quloch

yaqinlashaman. Agar u Menga yurib kelsa, Men unga chopib boraman . (Oltin silsila kitobidan Sahihul Buxoriy). Vallohu a’lam!

Yuqoridagi oyat va hadisga to‘xtaladigan bo‘lsak, bandalarning adashish, toyilish yo‘llari kop ekan. Ularni qutqaruvchi yo‘l faqat Allohga boruvchi yo‘llaridir. Lekin ularni adashish yo‘llari ko‘plik lafzida keltirildi. Demak, insonlarning adashishlari tabiiy holat. Bundan ham yomoni, qilgan aybiga iqrор bo‘lmaslik va nadomat chekmaslikdir. Hech bir inson xatodan holi emas. Xato qiluvchilarning yaxshisi esa tavba qiluvchilaridir. Mazkur holatda insonning fikri (yaxshi gumoni) uning kelajagini belgilab beradi. U agar kechirilishini umid qilsa kechirilishi, lekin noumid bo‘lsa, aybiga yarasha jazolanishi mumkinligi zikr qilindi.

Niyat qalb amalidir. U har bir ishimizning boshi, ham oxiri. Axir amallarimiz niyatlarimizga qarab baholanadi. Shuning uchun niyatni yaxshi qilaylik.

Bu so‘zimizga “Ko‘prik quruvchi usta” hikoyasi na‘muna bo‘lishi mumkin:

Aka-uka otalaridan qolgan hovlida kun kechirishardi. Bir tushunmovchilik sabab oralariga sovuqchilik tushdi, gaplashmay qo‘yishdi. Kunlar o‘tgani sari o‘rtadagi jarlik kattalashib borardi. Oxir-oqibat hovlining qarama-qarshi tomonlariga uy solib yashay boshlashdi.

Bir kuni akaning eshigi taqilladi. Ostonada katta yoshlardagi odam turardi:

— Men ustaman, ish qidirib yuribman. Balki hovlingizda menbop yumush topilib qolar, — dedi.

— Ha, albatta! Hovlini kesib o‘tgan ariqni ko‘rayapsizmi? O‘tgan haftada ukam kavlatdi, o‘zicha hovlini ajratib, yerni chegaralab qo‘ydi. Bu yerda yetarlicha taxta bor, — dedi omborxonasiga ishora qilib. — Siz hovlini butkul ajratish uchun o‘sha ariq bo‘ylab to‘siq qurib bering.

Usta darhol ishga kirishdi. Taxtalarni olib chiqdi, o‘lchab kesdi, randaladi. Bu orada ohorli kiyimlarini kiyib olgan aka so‘radi:

— Men bozorga ketayapman. To‘siq uchun yana biror narsa kerak emasmi?

— Rahmat, hamma narsa yetarli, — javob berdi usta.

Kechga yaqin shahardan qaytgan akaning jahli chiqdi. Chunki usta ariq ustiga ko‘prik qurib qo‘ygandi.

— Men sizga to‘siq quring, degandim-ku! — dedi g‘azab bilan ustaga qarab.

Usta javob berishga og‘iz juftlagandi, uyidan chiqib ko‘prikni ko‘rgan uka ular tomonga yura boshladi. Akasining xohishi bilan qurildi deb o‘ylab, xursand bo‘lgan uka shoshib ko‘prikdan o‘tdi va akasini quchoqladi. Ariq qazitgani, qo‘pol muomalasi uchun uzr so‘radi. Birpasda ikkovlari suhbatga kirishib ketishdi. Bu orada anjomlarini yig‘ishtirib, ketishga hozirlanayotgan ustaga «Shoshilmang, mehmonimiz bo‘ling», deb taklif qildi aka. U esa:

— Rahmat, qololmayman. Men hali juda ko‘p ko‘priklar qurishim kerak, — dedi tabassum bilan...

To‘qsoninchi yillarda, ayni bahor chog‘lari tomorqalarda ishlar qizg‘in paytlar. Maktabda o‘qituvchi bo‘lib ishlardim. O‘quv yili oxirlab borayotganidan hammada charchoq alomatlari

sezilardi. Men ham hech bo‘lmasa bir hafta dam olish niyatida shifokor tanishimga uchradim-da, biror kasallik bahonasida varaqa ochib berishini so‘radim. Vaholangki, o‘zim soppa-sog‘ edim. Shifokor ham hech kim tekshirmaydigan kasallik deb bavoil «tashxis»i bilan kasallik varaqasi yozib berdi.

Ishim bitganidan xursand bo‘lib ko‘chaga chiqdim va shifoxona darvozasi yonida bir tanishimni uchratdim. U mototsiklida meni ham olib ketadigan bo‘ldi. Rahmat aytib, orqaga mingashdim va yo‘lni tekshirganimdan so‘ng yurishi mumkinligini, avtomashina yo‘qligini aytdim. Endigina qo‘zg‘algandik hamki, orqadan katta tezlikda kelayotgan mashina mototsiklni urib yubordi. Bu holat juda tez ro‘y berdi. Men yo‘lning narigi tomoniga uchib tushdim. Ajablanarlisi, mototsikl haydovchisiga, ya‘ni tanishimga hech narsa qilmagandi. Mening esa oyog‘im singandi. Keyin singan oyog‘im tufayli bir oy shifoxonada yotib qoldim. Qarangki, oyog‘im tuzalganidan so‘ng bavoil kasalligini orttirdim. Bir joyda uzoq qolganimning ta‘siri edi bu. Shu xastalik tufayli yana ikki oy ishga chiqolmadim. Ishdan biroz hordiq olishni niyat qilgandim, ortig‘i bilan dam ham oldim va yolg‘on kasallikka rozi bo‘lgandim qimmatga tushdi...

FOYDALANILGAN MANBA VA ADABIYOTLAR:

1. Shayx Muhammad Sodiq Muhammad Yusuf. “Tafsiri hilol”. Toshkent – “Hilol nashri”.2017.
2. Muhammad Abiy Homid G‘azzoliy, Ihyau ulumid din, amru ma’ruf nahiyy, munkar kitobi 3- jild, Bayrut.
3. Shayx Abdulaziz Mansur. Qur’oni Karim ma’nolarining tarjima va tafsiri. Toshkent 2006. “Toshkent Islom universiteti” nashriyot-matbaa birlashmasi 2006.
- 4)<https://namozvaqtlari.com/savol-javoblar/29768-men-tomon-jursa-men-u-tomon-juguraman-degan-ojat-bormi.html>
- 5) <https://savollar.muslimaat.uz/maqola/243>
- 6) <https://zamin.uz/uz/hayot-tarzi/25472-yahshi-niyat-yarim-davlat.html>



NIKOHDAN TASHQARI MUNOSABATLAR

Azizova Shodiya Utkur qizi

Alfraganus universiteti

Pedagogika kafedrası

Pedagogika va psixologiya 3-bosqich talabasi

E-mail: shodiyaazizova2014@gmail.com

Tel: +998 93 519 66 54

Annotatsiya Mazkur maqolada nikohdan tashqari munosabatlar fenomeni ijtimoiy-psixologik nuqtai nazardan tahlil qilinadi. Nikohga sodiqlik, er-xotin o‘rtasidagi psixologik aloqalar, shaxsiy ehtiyojlar va sotsial omillar asosida xiyonatning sabablari, oqibatlari va profilaktik choralar yoritilgan. Zamonaviy jamiyatda axborot texnologiyalarining ta’siri, jinslararo rollar o‘zgarishi va individualizmning kuchayishi ushbu munosabatlarning ko‘payishida ahamiyatli omil sifatida ko‘rsatiladi. Maqolada so‘rovnoma va mavjud ilmiy adabiyotlarga tayangan holda nazariy va empirik asoslangan yondashuv taklif qilinadi.

Kalit so‘zlar: nikoh, xiyonat, psixologik ehtiyoj, sodiqlik, sotsial normalar, jinslararo munosabatlar

EXTRAMARITAL RELATIONSHIPS

Abstract This article analyzes the phenomenon of extramarital relationships from a socio-psychological perspective. It explores the causes, consequences, and preventive approaches to infidelity based on marital fidelity, psychological connections between spouses, personal needs, and social factors. The influence of information technologies, shifts in gender roles, and the rise of individualism in modern society are identified as significant contributors to the increase in such relationships. The article proposes a theoretical and empirically grounded approach based on surveys and existing scientific literature.

Keywords: marriage, infidelity, psychological needs, fidelity, social norms, gender relations

ВНЕБРАЧНЫЕ ОТНОШЕНИЯ

Аннотация В данной статье рассматривается феномен внебрачных отношений с социально-психологической точки зрения. Описаны причины, последствия и профилактические меры измен, исходя из таких факторов, как супружеская верность, психологические связи между партнёрами, личные потребности и социальные условия.

Отдельное внимание уделено влиянию информационных технологий, изменениям гендерных ролей и усилению индивидуализма в современном обществе как важным причинам роста подобных отношений. В статье предложен теоретический и эмпирически обоснованный подход на основе опросов и анализа существующей научной литературы.

Ключевые слова: брак, измена, психологические потребности, верность, социальные нормы, гендерные отношения

Kirish

Nikoh insoniyat tarixida eng qadimiy va barqaror ijtimoiy institutlardan biri sifatida shakllangan. U nafaqat erkak va ayol o‘rtasidagi huquqiy va shaxsiy bog‘liqlikni ifodalaydi, balki jamiyatning ijtimoiy-iqtisodiy barqarorligi, madaniy qadriyatlari va psixologik sog‘lomligining poydevori sifatida ham e‘tirof etiladi. Nikoh orqali shakllangan oila modeli insonlar o‘rtasidagi o‘zaro hurmat, ishonch, sodiqlik, mehr-muhabbat va mas‘uliyat kabi asosiy tamoyillarni rivojlantiradi. Bu tamoyillar o‘z navbatida farzandlar tarbiyasi, iqtisodiy barqarorlik va madaniy uzluksizlikni ta‘minlashda muhim rol o‘ynaydi.

Biroq, zamonaviy globalizatsiya, texnologik taraqqiyot, axborot oqimi, mehnat migratsiyasi va gender rollarining o‘zgarishi kabi omillar natijasida nikoh institutiga bo‘lgan yondashuv ham sezilarli darajada o‘zgarib bormoqda. Ayniqsa, individualizmning kuchayishi, shaxsiy ehtiyoj va erkinlikka intilishlar, mass-media va ijtimoiy tarmoqlarning ta‘siri natijasida nikoh institutiga xos bo‘lgan qadriyatlar tobora ko‘proq sinovdan o‘tmoqda. Zamonaviy jamiyatda nikohdan tashqari munosabatlar, ya‘ni xiyonat holatlari ko‘payib borayotgani ko‘plab psixologik va ijtimoiy muammolarga sabab bo‘lmoqda. Bunday munosabatlar ko‘pincha shaxslar o‘rtasidagi ishonchni yemiradi, oilaviy muhitni beqarorlashtiradi, ruhiy zo‘riqish va hissiy tushkunliklarga olib keladi. Xiyonat hodisasi faqat individual darajada emas, balki kengroq ijtimoiy va madaniy kontekstda ham ko‘rib chiqilishi zarur.

Ushbu maqola nikohdan tashqari munosabatlarning sabablari, oqibatlari va ularning inson psixologiyasi hamda jamiyatdagi ijtimoiy munosabatlarga qanday ta‘sir ko‘rsatishini chuqur o‘rganishga qaratilgan. Maqolada shuningdek, xiyonat fenomenini oldini olish, oilaviy barqarorlikni ta‘minlash va sog‘lom munosabatlarni shakllantirishga qaratilgan profilaktik yondashuvlar ham tahlil qilinadi.

Tadqiqot olib borgan olimlar:

Nikohdan tashqari munosabatlar va oila institutiga ta‘siri haqida chet el olimlaridan biri bo‘lgan Erving Goffmanning (1959) ijtimoiy psixologiya sohasidagi ishlari muhim o‘rin tutadi. U “impression management” (ta‘sir boshqaruvi) nazariyasini ishlab chiqqan bo‘lib, bu nazariya odamlarning ijtimoiy munosabatlarida o‘zlarini qanday ko‘rsatishlari, boshqalar tomonidan qanday baholanishlarini qanday boshqarishlari haqida gapiradi. Goffmanning fikriga ko‘ra, oila institutida, shuningdek, nikohdan tashqari munosabatlar mavjud bo‘lishi, shaxsning ijtimoiy rollarini va ta‘sirini qanday boshqarishini, shuningdek, oilaviy imidjni qanday yaratishni va saqlashni o‘zgartiradi.

Goffmanning nuqtai nazaridan, nikohdan tashqari munosabatlar “impression management” jarayonini sezilarli darajada murakkablashtiradi. Bunday munosabatlar oiladagi shaxslarning haqiqiy roli va kimligini buzishga olib kelishi mumkin, bu esa oila a‘zolari o‘rtasidagi ishonchni pasaytiradi. Goffman, shuningdek, oilaviy rollarda yuzaga kelgan noaniqliklarning shaxslararo aloqalarga salbiy ta‘sirini ta’kidlaydi. Nikohdan tashqari munosabatlar shaxslar orasidagi o‘zaro hurmatni, ishonchni va ehtiyotkorlikni yo‘qotishga olib keladi, natijada oilaning barqarorligi xavf ostiga tushadi.

O‘zbek olimlaridan Abdusamatov Xasanboy Usmonjon o‘g‘li tomonidan o‘rganilgan tadqiqotlar oila institutining barqarorligi va uning jamiyatdagi roli haqida qimmatli nuqtai nazarlarni taklif etadi. U o‘zining ilmiy ishlarida oila institutining mustahkamligi uchun axloqiy va psixologik asoslarning ahamiyatini alohida ta’kidlagan. Nikohdan tashqari munosabatlar jamiyatning ijtimoiy-psixologik tuzilmasini buzishi mumkinligi haqida o‘z fikrlarini bildirgan. Xasanboy Usmonjon o‘g‘lining fikriga ko‘ra, nikohdan tashqari munosabatlar oila ichidagi ishonchni yo‘qotishga, psixologik tushkunlikka va hissiy bo‘shliqning yuzaga kelishiga olib kelishi mumkin. Bunday holatlar oila a‘zolari orasidagi o‘zaro hurmatni pasaytiradi va o‘zaro aloqalarni buzadi.

Usmonjon o‘g‘li shuningdek, oila institutiga bo‘lgan hurmat va ishonchni saqlab qolish uchun axloqiy qadriyatlar va psixologik barqarorlikni mustahkamlash zarurligini ta’kidlagan. Uning fikriga ko‘ra, nikohdan tashqari munosabatlar oilaviy ahvolni beqarorlashtiradi va o‘z-o‘zini anglash jarayonida ham salbiy o‘zgarishlarga olib keladi. Shu sababli, oila institutiga nikohdan tashqari munosabatlarning salbiy ta‘sirini kamaytirish va uning psixologik va ijtimoiy barqarorligini saqlash uchun ta’lim va tarbiyaning ahamiyati katta.

Nikohdan tashqari munosabatlarning sabablari

Nikohdan tashqari munosabatlar (xiyonat) oddiy shaxsiy qaror emas, balki psixologik va sotsial omillarning murakkab o‘zaro ta‘siriga asoslangan murakkab ijtimoiy-psixologik hodisadir. Bu bo‘limda ushbu munosabatlarning psixologik va sotsial ildizlariga chuqur yondashiladi.

Psixologik sabablari

Emotsional beqarorlik va e‘tiborsizlik – Nikohda insonlar faqat jismoniy yaqinlikka emas, balki emotsional qo‘llab-quvvatlash, tushunilish va qadrlanishga muhtoj bo‘ladi. Agar bu ehtiyojlar yetarlicha qondirilmasa, shaxs o‘zini yolg‘iz, beqadr va befarq his qiladi. Aynan mana shu emotsional ochlik, ayrim hollarda, insonni nikohdan tashqari emotsional yoki romantik aloqalar izlashga undaydi.

Romantik ehtiyojlarning qondirilmasligi – Inson tabiatan sevish va sevilishga intiladi. Nikohdagi romantik aloqaning so‘nishi, shaxslar o‘rtasidagi hissiy va jismoniy yaqinlikning pasayishi, o‘zaro zavqning yo‘qolishi – bularning barchasi xiyonat uchun psixologik poydevor yaratadi. Bunday holatda, nikohdagi shaxslar o‘zlarining hissiy bo‘shliqlarini boshqa insonlar orqali to‘ldirishga harakat qilishi mumkin.

Shaxsiy qadriyatlar va o‘ziga past baho – O‘ziga ishonchning pastligi, shaxsiy ehtiyojlarning anglanmasligi va o‘zini oqlash mexanizmlarining yetishmasligi xiyonatning psixologik sabablari qatoriga kiradi. Ba’zida odamlar tashqi tasdiqqa, ya’ni o‘zini qadrli his qilish uchun boshqalarning e’tiboriga ehtiyoj sezadi. Shu bilan birga, oilaviy hayotdan charchagan yoki o‘zini qadrsiz his qilayotgan shaxslar bu ehtiyojni nikohdan tashqari aloqalarda qondirishga harakat qilishadi.

Sotsial sabablari

Jamiyatda xiyonatga nisbatan toqatsiz munosabatning yo‘qligi – Ba’zi jamiyatlarda xiyonat jiddiy ijtimoiy muammo sifatida emas, balki shaxsiy tanlov sifatida qaraladi. Bu holat ayniqsa zamonaviy va liberal qarashlar keng tarqalgan muhitlarda uchraydi. Xiyonat uchun ijtimoiy jazolarning yoki ijtimoiy bosimning kuchsizligi ushbu hodisaning normalashuviga olib keladi.

Mass-media va internetdagi erkinlik – Bugungi kunda seriallar, filmlar va reklamalarda xiyonat ko‘pincha romantik yoki qiziqarli sarguzasht sifatida aks ettiriladi. Ijtimoiy tarmoqlar, tanishuv ilovalari (masalan, Tinder, Badoo va hokazo) esa odamlar orasidagi oson va tez aloqa imkoniyatini yaratib, ehtiros va hayajonni oson izlashga sharoit yaratadi. Bu esa nikohdagi sodiqlik tamoyillariga putur yetkazadi.

G‘arb madaniyatining ta’siri – G‘arbda shaxsiy erkinlik, individualizm va jinsiy ozodlik qadriyatlari kuchli. Bu qadriyatlarning ommaviy axborot vositalari orqali boshqa jamiyatlarga kirib borishi, xususan an’anaviy oila qadriyatlarini zaiflashtirishi mumkin. Natijada, ayrim shaxslar o‘z ehtiyojlarini cheklashni emas, balki ular bilan yashashni afzal ko‘radilar.

Mobil ilovalar orqali oson tanishuv – Zamonaviy tanishuv texnologiyalari, geolokatsiyaga asoslangan ilovalar va anonim muloqot platformalari odamlar orasidagi masofani yo‘q qiladi. Bu imkoniyatlar ayrim hollarda odamlarni o‘zlari uchun qulayroq, xavfsizroq deb hisoblagan yashirin munosabatlarga yo‘naltiradi. Ayniqsa, nikohdagi muammolarni hal qilish o‘rniga yangi his-tuyg‘ular izlash istagi kuchayadi.

Psixologik oqibatlar

Nikohdan tashqari munosabatlar (xiyonat) inson psixologiyasiga chuqur va ko‘p qirrali salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Bu jarayonda zarar ko‘ruvchi nafaqat xiyonatga uchragan tomon, balki ko‘pincha xiyonat qilgan shaxsning o‘zi, farzandlar va hatto yaqin ijtimoiy muhit ham bo‘ladi. Psixologik oqibatlar shaxsiy ruhiy holatdan boshlab, oilaviy va ijtimoiy tizimga qadar keng doirada namoyon bo‘ladi.

Ishonchning buzilishi va ruhiy jarohatlar

Xiyonat eng avvalo ishonchni yemiradi — bu esa sog‘lom munosabatlarning tayanchi hisoblanadi. Xiyonatga uchragan shaxs turmush o‘rtog‘i tomonidan xiyonat qilinishi natijasida o‘zini aldanilgan, kamsitilgan va rad etilgan his qiladi. Bu holat ruhiy og‘riq, ichki ziddiyat va o‘zaro munosabatlarga bo‘lgan ishonchni butunlay yo‘q qilishi mumkin. Xiyonat travmasi ayrim hollarda post-travmatik stress buzilishiga (PTSB) olib kelishi ham mumkin.

O‘z-o‘zini qadrlash darajasining pasayishi

Xiyonatdan keyin odamlar ko‘pincha o‘zini aybdor his qiladilar, o‘zlarini yetarli emasdek, yoqimsiz, arziyasiz inson sifatida baholashadi. Bu esa o‘ziga bo‘lgan ishonchni yo‘qotish, o‘zini qadrsizlash va o‘z-o‘zini tanqid qilish holatlariga olib keladi. O‘zini qadrlash darajasining pasayishi uzoq muddatli ruhiy muammolar, ya‘ni o‘zini izolyatsiya qilish, ijtimoiy chekinish va hatto o‘z joniga qasd qilish xavfini oshiradi.

Depressiya, tashvish va tajanglik

Xiyonat bilan bog‘liq jarohatlar odatda depressiya, xavotir (anksiyete) va doimiy stress holatlari bilan kechadi. Ayrim hollarda jismoniy simptomlar ham (uyqusizlik, ishtahaning yo‘qolishi, yurak urishidagi o‘zgarishlar) namoyon bo‘ladi. Xiyonatga uchragan shaxslar ko‘pincha qayta-qayta o‘sha hodisani yodga olishadi, bu esa fikrlarda va his-tuyg‘ularda tiqilinch (obsessiv) holatlar paydo bo‘lishiga sabab bo‘ladi.

Shuningdek, xiyonatning aniqlanishi ko‘plab holatlarda o‘zaro janjallar, tajovuzkorlik, ishonchsizlik va psixologik zo‘ravonlik kabi holatlarning yuzaga chiqishiga sabab bo‘ladi. Bu esa nafaqat ikki inson, balki butun oila muhitini salbiy o‘zgartiradi.

Farzandlarga psixologik salbiy ta‘sir

Xiyonat faqat turmush o‘rtoqlar o‘rtasidagi muammo emas — u bolalar hayotiga ham chuqur ta‘sir ko‘rsatadi. Ota-onasi o‘rtasidagi ishonchsizlik, janjallar va ajrimlar farzandlarda xavotir, ruhiy iztirob, o‘ziga ishonchning yo‘qolishi va agressiv xulq shakllanishiga sabab bo‘ladi. Farzandlar ko‘pincha o‘zlarini aybdor his qilishadi yoki sevgiga bo‘lgan ishonchlarini yo‘qotadilar. Bu holat ularning kelajakdagi munosabatlariga ham salbiy ta‘sir ko‘rsatadi.

Bundan tashqari, farzandlar orasida psixosomatik kasalliklar, ijtimoiy moslashuvda qiyinchilik, tahsilga qiziqishning pasayishi va introvert xatti-harakatlar ortishi holatlari kuzatiladi. Bolalik davrida kuzatilgan bunday muammolar esa balog‘at yoshida jiddiy ruhiy muammolarni keltirib chiqarishi mumkin.³ Gender jihatlari Ayollar va erkaklar orasida xiyonat sabablari farq qilishi mumkin. Tadqiqotlarga ko‘ra, erkaklarda jismoniy yoki jinsiy ehtiyojlar ustun tursa, ayollarda emotsional beqarorlik asosiy omil bo‘lishi mumkin. Biroq bu holat har doim ham aniq chegaralangan emas va individual farqlarga bog‘liq.

Madaniy va diniy ta‘sir

Nikohdan tashqari munosabatlarga (xiyonatga) jamiyatlardagi munosabat ko‘p jihatdan madaniy qadriyatlar va dini e‘tiqodlar bilan belgilanadi. Har bir jamiyat o‘zining tarixiy rivojlanishi, diniy asoslari, axloqiy me‘yorlari hamda jinsiy rollarga nisbatan qarashlariga asoslangan holda xiyonatni har xil darajada baholaydi. Shu sababli, xiyonatni ijtimoiy hodisa sifatida to‘liq tushunish uchun uni madaniy va dini kontekstda ko‘rib chiqish muhimdir.

Madaniy ta‘sir

Madaniyat inson xulq-atvorining ko‘plab jabhalarini, shu jumladan nikohdagi sodiqlik me‘yorlarini shakllantiradi. An‘anaviy jamiyatlarda nikoh muqaddas institut sifatida qabul qilinadi va nikohga sodiqlik yuqori qadriyat sifatida ulug‘lanadi. Bu kabi jamiyatlarda xiyonat shunchaki axloqiy buzilish emas, balki ijtimoiy uyatsizlik, hatto ijtimoiy izolyatsiyaga olib keladigan og‘ir jinoyat sifatida baholanadi. Aksincha, zamonaviy va individualistik

madaniyatlarda shaxsiy erkinlik, jinsiy mustaqillik va o‘z ehtiyojlarini ochiq ifoda etish kabi qadriyatlar ustuvor bo‘lib, bu holatlarda xiyonat ba’zida “shaxsiy tanlov” yoki “emotsional muvozanat izlash” sifatida baholanishi mumkin. Ayniqsa, G‘arb davlatlarida ayrim guruhlar orasida ochiq munosabatlar (open relationship), ko‘p tomonlama sevgi (polyamory) kabi alternativ nikoh shakllari normal hol sifatida ko‘riladi. Shu bilan birga, madaniyatlar o‘rtasidagi global ta’sirlar, ommaviy madaniyat va mass-media vositalari xiyonatga nisbatan murosasizlik darajasini pasaytirishga xizmat qilmoqda. Seriallar, filmlar, musiqalar va ijtimoiy tarmoqlar orqali xiyonat va ehtirosli munosabatlar go‘yoki tabiiy hol sifatida ko‘rsatiladi, bu esa yosh avlod ongi va munosabatlar madaniyatiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi.

Diniy ta’sirlar

Diniy e’tiqodlar, ayniqsa monoteistik dinlar (Islom, Xristianlik, Yahudiylik) nikohga bo‘lgan sadoqatni yuksak axloqiy va ilohiy buyruq sifatida talqin qiladi. Diniy jamiyatlarda xiyonat nafaqat axloqiy buzilish, balki ilohiy qonunlarni buzish sifatida baholanadi. Bu esa kishilarni xiyonatdan tiyilishga, o‘z nafsini nazorat qilishga undaydi.

Islom dinida nikoh muqaddas ahd sifatida e’tirof etiladi va xiyonat og‘ir gunoh sanaladi. Qur’oni Karimda zinakorlik (nikohdan tashqari jinsiy aloqa) katta jinoyat sifatida qayd etilgan va undan saqlanish insonlarning fazilati deb ta’riflangan. Hadislarda esa er-xotin o‘rtasidagi sodiqlik, halollik va ishonch oilaning barqarorligi uchun asosiy omillar sifatida ko‘rsatib o‘tilgan. Islom huquqida xiyonat ajrashish uchun asos bo‘lib xizmat qilishi mumkin, bu esa diniy me’yorlar ta’sirida jamiyatda bu holatga nisbatan keskin munosabat shakllanishiga olib keladi.

Xristianlikda, ayniqsa Katolik va Pravoslav an’analarida nikoh “muqaddas ahd” hisoblanadi va xiyonat (adultery) eng og‘ir gunohlardan biri sifatida qaraladi. Injilda sodiqlik va mehr-muhabbat nikohning asosi sifatida e’tirof etiladi.

Diniy qadriyatlar bilan yo‘g‘rilgan jamiyatlarda xiyonatga nisbatan keskin ijtimoiy reaksiya kuzatiladi — bunday shaxslar ko‘pincha jamoada ayblanadi, obro‘sini yo‘qotadi va ijtimoiy izolyatsiyaga uchrashi mumkin. Bu esa xiyonatning kamayishiga yoki yashirin shaklda sodir etilishiga olib keladi.

Raqamli davr va axborot texnologiyalarining roli

Axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining jadal rivojlanishi insonlar orasidagi muloqot shaklini tubdan o‘zgartirdi. Mobil qurilmalar, ijtimoiy tarmoqlar, tanishuv ilovalari va boshqa onlayn platformalar orqali odamlar bir-biri bilan tez, erkin va yashirin ravishda bog‘lanish imkoniga ega bo‘ldilar. Bu esa nikohdan tashqari munosabatlar sonining oshishiga sabab bo‘layotgan muhim omillardan biri sifatida ko‘rilmoqda.

Mobil telefonlar va messenjerlar (WhatsApp, Telegram, Signal va h.k.) orqali xabar almashish, ovozli yoki videoqo‘ng‘iroqlar qilish hamda multimedialar yuborish imkoniyatlari shaxslar o‘rtasidagi yashirin munosabatlarni davom ettirishni osonlashtiradi. Maxfiy chatlar, shifrlangan suhbatlar yoki kontaktlarni yashirish kabi funksiyalar xiyonatni aniqlashni qiyinlashtiradi.

Ijtimoiy tarmoqlar (Instagram, Facebook, TikTok va h.k.) esa yangi tanishuvlar, flört va emotsional aloqalar o‘rnatish uchun qulay platforma bo‘lib xizmat qiladi. Profil suratlari, hikoyalar, “like” va “kommentariyalar” orqali insonlar bir-birlariga bevosita yoki bilvosita hissiy signallar yuborishadi. Bu esa mavjud munosabatlarga xavf tug‘diruvchi tashqi faktorga aylanishi mumkin. Tanishuv ilovalari (masalan, Tinder, Bumble, Badoo) orqali odamlar bir necha daqiqa ichida turli insonlar bilan aloqa o‘rnatishi mumkin. Bu jarayonda real hayotdagi sadoqat hissi va axloqiy cheklovlar zaiflashadi.

Shuningdek, raqamli anonimlik va shaxsni yashirish imkoniyati orqali shaxslar o‘zlarining yashirin ehtiyojlarini internet orqali qondirishga urinadilar. Bu esa an’anaviy sodiqlik tushunchasining zaiflashuviga olib keladi. Raqamli vositalar orqali yuzaga kelgan “raqamli xiyonat” (emotional cheating) holatlari ko‘payib bormoqda. Bu xatti-harakatlar jismoniy aloqalardan ko‘ra sezilarsiz, lekin psixologik jihatdan kuchliroq bo‘lishi mumkin. Uzoq suhbatlar, hissiy bog‘lanishlar, romantik xabarlar yoki yashirin onlayn munosabatlar ham ishonchni buzuvchi asosiy omillardan biridir.

Profilaktik yondashuvlar

Nikohdagi sodiqlikni saqlab qolish va xiyonatning oldini olish uchun faqat jazolovchi yoki ayblovchi yondashuvlar yetarli emas. Bunday holatlarning ildiziga qarshi samarali kurashish uchun kompleks, oldini oluvchi (profilaktik) yondashuvlar zarur. Quyida shunday asosiy yo‘nalishlar bayon etiladi:

Ochiq va sog‘lom kommunikatsiya

Har qanday barqaror nikohning asosi – bu ochiq, samimiy va doimiy muloqotdir. Er-xotinlar o‘z his-tuyg‘ularini, ehtiyojlarini, noroziliklarini yoki istaklarini ochiq ifoda eta olishlari kerak. E’tiborsizlik, tushunmovchilik yoki shubhalar paydo bo‘lganda ularni hal qilishning eng samarali yo‘li – bu muloyim muloqotdir. Kommunikatsiyaning yo‘qligi yoki noto‘g‘ri shakli ko‘pincha xiyonatga yo‘l ochadi.

Emotsional yaqinlikni oshirish

Faqat jismoniy yaqinlik emas, balki ruhiy yaqinlik ham muhim ahamiyatga ega. Turmush o‘rtog‘ining his-tuyg‘ularini anglash, bir-biriga vaqt ajratish, birgalikda zavqli mashg‘ulotlar bilan shug‘ullanish va o‘zaro mehr-muhabbatni muntazam namoyon etish orqali emotsional bog‘liqlik mustahkamlanadi. Bunday holatda tashqi hissiy aloqa izlash ehtiyoji kamayadi.

Nikoh oldi psixologik tayyorgarlik

Nikohga kirishishdan avval juftliklar psixologik tayyorgarlik ko‘rishlari, o‘zlarini va bir-birlarini yaxshiroq tushunib olishlari lozim. Oila qurish haqidagi noto‘g‘ri tasavvurlar, haddan ziyod idealizatsiya yoki reallikdan uzilgan umidlar keyinchalik norozilik va xiyonatga sabab bo‘lishi mumkin. Psixologik tayyorgarlik jarayonida har ikki tomon o‘z majburiyatlari, roli va kutilayotgan ehtiyojlar haqida ochiq gaplashishlari zarur.

Oila terapiyasi va maslahat xizmati

Agar nikohdagi muammolar chuqurlashgan bo‘lsa, psixologik maslahat yoki oila terapiyasidan foydalanish samarali bo‘ladi. Tajribali mutaxassislar vositasida er-xotinlar o‘zaro

muammolarni ochib bera olishadi, bir-birlarini yaxshiroq anglaydilar va muammolar ustida konstruktiv ishlashni o‘rganadilar. Bunday yondashuv ko‘plab oilalarni ajrimdan, farzandlarni esa ruhiy iztirobdan saqlab qoladi.

Xulosa:

Nikohdan tashqari munosabatlar zamonaviy jamiyatda dolzarb masala bo‘lib, ularning insonlar psixologiyasi va ijtimoiy tuzilmalarga ta’siri tobora ortib bormoqda. Ushbu maqolada ko‘rib chiqilganidek, nikohdan tashqari aloqalar turli sabablarga ko‘ra yuzaga keladi: ular ba’zan shaxsiy ehtiyojlar, ba’zan esa turmush o‘rtog‘ining hissiy yoki jismoniy ehtiyojlarini qondirish maqsadida shakllanadi. Bunday munosabatlar ko‘pincha ishonch, o‘zaro hurmat va yashirin ehtirosalar ustidan qurilgan bo‘lib, ularning ko‘plab ijtimoiy, psixologik va etika bilan bog‘liq oqibatlar mavjud.

Nikohdan tashqari munosabatlar shaxslarning his-tuyg‘ularini va xatti-harakatlarini beqarorlashtirishi, ularni ruhiy va hissiy tushkunlikka olib kelishi mumkin. Shuningdek, bunday munosabatlar oilaviy barqarorlikka zarar etkazishi, oilaviy aloqalar va jamiyatdagi axloqiy qadriyatlar tizimiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi ehtimoli bor. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, nikohdan tashqari munosabatlar ko‘pincha ishonchni yo‘qotish, stress, depressiya va hissiy bo‘shliqni keltirib chiqaradi, bu esa uzun muddatda psixologik salomatlikka salbiy ta’sir qiladi.

Shuningdek, nikohdan tashqari munosabatlarni o‘rganish, shaxsiy va oilaviy munosabatlarning tabiati, o‘zaro bog‘lanishlar, ijtimoiy va madaniy qadriyatlar tizimlarini yaxshiroq tushunishga imkon beradi. Shuning uchun, bu masalani chuqur tahlil qilish, jamiyatda oilaviy va shaxsiy munosabatlarga bo‘lgan qarashlarni yangilashni talab etadi. Nikohdan tashqari munosabatlar nafaqat shaxsiy, balki ijtimoiy darajada ham kengroq qarashlarni va ilgari surishni talab qiladi.

Shunday qilib, nikohdan tashqari munosabatlar mavzusida yanada kengroq ilmiy izlanishlar olib borish, ijtimoiy va psixologik jihatlarini yaxshiroq tushunish jamiyatda oilaviy barqarorlik, ishonch va o‘zaro hurmatni mustahkamlashga xizmat qilishi mumkin.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Glass, S. P., & Wright, T. L. (1992). "Justifications for extramarital relationships: The association between attitudes, behaviors, and gender." *Journal of Sex Research*.
2. Atkins, D. C., Baucom, D. H., & Jacobson, N. S. (2001). "Understanding infidelity: Correlates in a national random sample." *Journal of Family Psychology*.
3. Schmitt, D. P. (2004). "Patterns and universals of mate poaching across 53 nations." *Evolutionary Psychology*.
4. Allen, E. S., & Atkins, D. C. (2005). "The multidimensional and developmental nature of infidelity: Practical applications." *Journal of Clinical Psychology*.
5. Qodirova, M. (2022). *Nikoh psixologiyasi asoslari*. Toshkent: TDPU nashriyoti.
6. To‘rayev, B. (2021). *Raqamli jamiyatda axloqiy qadriyatlar va ijtimoiy munosabatlar*. O‘zbekiston Milliy Universiteti jurnali.
7. Bauman, Z. (2003). *Liquid Love: On the Frailty of Human Bonds*. Polity Press.



OTA-ONA KASBINI TANLASHDA SHAXS IJTIMOIIY MAQOMI VA UNGA TA’SIR KO‘RSATUVCHI PSIXOLOGIK OMILLAR

Kabulova Saboxat Baxadirovna

PhD., Ma‘mun Universiteti

“Psixologiya va sport” kafedrası v.b.dotsenti

Email saboxatbaxodirovna@gmail.com

ANNOTATSIYA, azkur maqolada shaxsning ijtimoiy maqomi shakllanishi va kasbiy sulolaning yuzaga kelishida psixologik omillarning roli o‘rganilgan. Oila muhitining, motivatsiyaning, shaxsiy xususiyatlarning va ijtimoiy-madaniy omillarning ushbu jarayonlardagi ta’siri tahlil qilingan. Tadqiqot natijalari, kasbiy yo‘nalishning avloddan-avlodga o‘tishi va ijtimoiy maqomning mustahkamlanishida psixologik mexanizmlar muhim ahamiyatga ega ekanligini ko‘rsatadi.

Kalit so‘zlar: kasbiy sulola, ijtimoiy maqom, kasb tanlash, kasbiy motivatsiya, psixologik omillar, shaxsni ijtimoiylashtirish.

KIRISH

Shaxsning jamiyatdagi o‘rni va ijtimoiy mavqei uning ijtimoiy maqomini belgilaydi. Ijtimoiy maqom — bu jamiyat tomonidan tan olinadigan va qadrlanadigan rol yoki pozitsiyadir. O‘z navbatida, kasbiy sulola — bu bir necha avlod davomida o‘xshash kasblarni tanlash orqali vujudga keladigan kasbiy an‘anadir. Bu jarayonlar nafaqat ijtimoiy-iqtisodiy omillar, balki chuqur psixologik mexanizmlar orqali shakllanadi. Ushbu maqolada ana shu psixologik omillarni aniqlash va ularning ijtimoiy maqom hamda kasbiy sulolalarning shakllanishidagi rolini yoritish maqsad qilingan. Shaxs kun davomida turli xil odamlar va (yoki) ijtimoiy guruhlar bilan o‘zaro birgalikda harakatda bo‘ladi. Kamdan-kam hollarda u bitta guruh a‘zosi, masalan oilasi bilan o‘zaro faoliyat yuritadi. Lekin shunda ham u biror-bir mehnat jamoasi, ijtimoiy tashkilotning faol a‘zosi sanaladi. Shaxs bir vaqtning o‘zida bir nechta ijtimoiy guruh a‘zosi bo‘lishi bilan birga, ularning har birida shakllangan guruhiiy munosabatlar kontekstida o‘ziga xos o‘rin yoki mavqeni egallaydi. Individdning turli xil guruhlardagi egallagan darajasini tahlil qilish uchun fanda «ijtimoiy maqom» va «ijtimoiy rollar» tushunchasi qo‘llaniladi.

Maqom so‘zi lotin tilidan olingan bo‘lib, «status – ahvol, holat» degan ma‘noni bildiradi. Fanda birinchi bo‘lib, ingliz huquqshunosi, tarixchisi antropologi va sotsiologi Henry James Sumner Maine [1] tomonidan «ijtimoiy maqom» atamasi qo‘llanilgan [1; 312 b.].

Ijtimoiy maqom odatda ijtimoiy tizimdagi guruhning yoki individning mavjud bo‘lgan bir qator tizmlar doirasidagi o‘rnini aniqlaydi. Har bir ijtimoiy maqom o‘z nufuziga ega. Barcha ijtimoiy maqomni ikkita asosiy tipga ajratsa bo‘ladi: individning qobiliyati va xatti-harakatlarini hisobga olmagan holda, jamiyat yoki guruh tomonidan belgilanishi yoki shaxsning o‘z kuchi orqali erishishi. Kasb tanlash — shaxs hayotidagi muhim qarorlardan biri bo‘lib, bu qaror nafaqat individual imkoniyat va qiziqishlarga, balki ijtimoiy muhit, oilaviy qadriyatlar, kasbiy sulola va psixologik omillarga ham bog‘liqdir. Bugungi kunda ota-onaning kasbiy faoliyati farzandning kasbga bo‘lgan munosabati, intilishi va motivatsiyasiga bevosita ta’sir ko‘rsatmoqda. Ayniqsa, kasbiy sulola mavjud bo‘lgan oilalarda bu jarayon izchil va izchil rivojlanadi. Inson jamiyatda bir vaqtning o‘zida bir qancha mavqelarni egallashi mumkin. Masalan, ayol ham rafika, ham ona, ham ustoz mavqelarini egallashi mumkin. Har bir mavqe insonga muayyan talablarni qo‘yadi va, shu bilan birga, unga bir qancha huquqlarni beradi. Insonning jamiyatdagi muayyan huquq va majburiyatlari bilan tavsiflanadigan mavqei ijtimoiy maqom deyiladi. Maqom insonning jamiyatdagi xulq-atvorini muayyan vaziyatlarda o‘zini shu maqomdagilar holatiga ko‘ra belgilaydi. Atrofdagilar u shaxsdan nima kutishlari xam muhimdir. Shuning uchun inson maqomi bilan belgilanadigan xulq-atvor ijtimoiy rol deyiladi. Turli ijtimoiy rollarni o‘zlashtirish shaxs ijtimoiylashuvi jarayonining ajralmas qismi hisoblanadi. Uning murakkablik jihati shundaki, jamiyatda faqat jamiyat tomonidan ma’qullanadigan maqomlar bo‘lmasdan, balki ijtimoiy me’yor va qadriyatlarga mos kelmaydigan maqomlar ham mavjud. Shuning uchun shaxs shakllanish va rivojlanish jarayonida ham ijobiy, ham salbiy rollarni o‘zlashtirishi mumkin.

Demak, «maqom» juda ham keng doirali tushuncha bo‘lib, psixologik tadqiqotlarda ular «asosiy» va «asosiy bo‘lmagan» maqomlarga ajratilgan. Bundan tashqari juda ham keng tarzdagi epizodik va asoslanmagan maqomlar mavjud. Masalan ularga, piyoda, yo‘lovchi, eshituvchi, tomoshabin va hokazo. Qoidaga ko‘ra bular vaqtinchalik holatlar hisoblanadi. Bunday maqomdagilar ko‘pincha hech qanday o‘ringa yoki qonun va qoidalarga ega emaslar. Shunday bo‘lsa-da, bular asosiy bo‘lmagan, ikkinchi darajadagi fikrlash, odob-axloq va his-tuyg‘ularga ta’sir ko‘rsatadilar. Masalan, professor maqomi shaxs kelajagiga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Ammo uning vaqtinchalik yo‘lovchi yoki mijoz maqomiga esa ta’sir qilmaydi.

Har bir vaqtinchalik yoki doimiy, asosiy yoki asosiy bo‘lmagan maqom orqasida – alohida biror-bir ijtimoiy guruh yoki ijtimoiy kategoriya turadi. Masalan, injenerlar, o‘qituvchilar, jurnalistlar kabi maqomlar asosiy hisoblanib real guruhni tashkil etishadi. Inson qobiliyatlarini rivojlantirishning muhim omillari – dastlabki ijtimoiylashuv maskanlaridagi barqaror «ota kasb»ga bo‘lgan qiziqishlardan iboratdir. «Ota kasb»ga bo‘lgan qiziqishlar – bu bola faoliyatining oilada ustuvor qadriyatga aylangan qandaydir soha mazmuniga bo‘lgan qiziqishlari bo‘lib, ular ana shu turdagi faoliyatga kasb darajasida shug‘ullanish moyilligiga o‘sib ko‘tariladi. Sohaga doir tadqiqotlarda, biror mehnat («ota kasb») faoliyatiga qiziqishning paydo bo‘lishi bu faoliyatga nisbatan qobiliyatlarning uyg‘onishi bilan chambarchas bog‘liqligi va qobiliyatlarning rivojlanishi uchun dastlabki zamin sifatida xizmat qilishi qayd etilgan

bo‘lsa-da, ammo psixologik muhit roli ochib berilmagan. Bugungi kunda ota-onaning kasbiy faoliyati farzandning kasbga bo‘lgan munosabati, intilishi va motivatsiyasiga bevosita ta’sir ko‘rsatmoqda. Ayniqsa, kasbiy sulola mavjud bo‘lgan oilalarda bu jarayon izchil va izchil rivojlanadi.

METODOLOGIYA

N.N. Oblomurov, A.X. Xudayorovlarning fikricha, «... tarbiyaning an’anaviy va zamonaviy turlari va usullari ko‘p, shulardan biri shajaraviy tarbiyadir. Bu tarbiya usuli ma’lum bir ajdoddan kelib chiqqan avlodlarning qarindoshlik darajasini izchillik bilan sanab ko‘rsatuvchi hujjatlarga asoslangan bo‘lib, bunda bolalarga ajdodlarining kimligi shajaranomalar orqali eslatib boriladi. Bu tarbiya usuli orqali ajdodlar bilan faxrlanish hissi shakllantiriladi, ularga munosib bo‘lishga da’vat etiladi» [2; 119–121-betlar].

V.M. Karimova ushbu muammo doirasida izlanishlar olib borib: «... har bir jamiyatning betakror qadriyatlari, o‘lmas merosi, avloddan avlodga o‘tib boradigan an’analari bo‘ladi. ... shunday oilalar sulolasi borki, ular asrlar osha u yoki bu muqaddas qadriyatlarni kasb-kori, turmush tarzi orqali saqlab keladi (rassomchilik, san’atshunoslik, hunarmandchilik, gulchilik, kulolchilik, ilmiy meroslar, agrar sohada va h-zo)» [3; 17-bet]. – degan xulosaga keladi.

N.M. Majidov [4] tomonidan kasbiy qiziqishlarning shakllanishida oilaning rolini aniqlashga qaratilgan tadqiqotlardan ma’lum bo‘lishicha, «... bolalarning axloqiy va kasbiy yo‘nalishlarining shakllanishida oila muhim ahamiyat kasb etadi. Bu uzoq davom etadigan, dinamik dialektik qarama-qarshilikdan iborat jarayondir. U o‘z navbatida kuchli yoki kuchsiz, ijobiy yoki salbiy ong, maqsadga yo‘naltirilgan yoki muammoli vaziyatlardan iborat bo‘ladi. Har bir oilaning o‘ziga xos yashash tarzi va amal qiladigan qonun-qoidalar mavjuddir» [4; 71–72-betlar].

Olim Jizzax va Samarqand viloyatlaridagi 125 ta oilani o‘rgangan bo‘lib, olingan natijalar va ota-onalarning farzandlarni kasb tanlashiga ta’sir etish darajasiga qarab, oilalarni uch guruhga bo‘lgan.

«Birinchi guruhga – farzandlarining kasb tanlashida faol ishtirok etuvchi oilalar (59,5 foiz) kiradi. Bu guruhdagi ota-onalar farzandlarining individual-psixologik xususiyatlari, xarakteri, qobiliyati, qiziqishi va sog‘lig‘iga qarab, bolalariga aniq maslahatlar berishadi, har bir kasbning o‘ziga xos tomonlari, talablari, mamlakat xalq xo‘jaligidagi ahamiyati haqida hikoya qilib berishadi. Ota-onalar o‘z farzandlariga ilk yoshlik davridan boshlaboq mehnat ko‘nikmalarini hosil qiladi, mehnat qilishga o‘rgatadi.

Ikkinchi guruhga mansub oilalar (25 foiz) farzandlarining kasb tanlashiga e’tiborsiz qarashadi; ularga amaliy yordam berishmaydi va quyidagicha hukm chiqarishadi: «Qaysi kasb yaxshi bo‘lsa o‘sha kasbni tanla», «Endi sen yosh bola emassan, o‘rgatgani», «Ishlaydigan sen, biz emas». Ular ko‘proq o‘zlarini sevadilar, o‘zlari to‘g‘risida g‘am chekadilar. Bunday holni ko‘rgan bolalar ham o‘ziga oro bera boshlaydilar, boshqalarning manfaatidan ko‘ra o‘z manfaatini ustun qo‘yadigan shaxsga aylanib boradilar. Va ularning hayot, kasb haqidagi

tasavvurlari ham yetarli bo‘lmaganligi tufayli, o‘z qobiliyatiga mos kasb topgunga qadar ancha yillar o‘tib ketadi.

Uchinchi guruhdagi (15,5 foiz) ota-onalarni avtoritar ota-onalar, deb atash mumkin. Bu guruhdagi ota-onalar farzandlarining hayotiy rejalariga aralashadi. Bunda bolalarning qiziqishi, imkoniyati, istaklari inobatga olinmaydi. Barcha rejalar ota-onalar tomonidan tuziladi va hal etiladi» [4; 71–72-betlar].

Ota-ona tomonidan qo‘llaniladigan ushbu «tarbiyaviy usul» natijada hayotdan, tanlangan kasbni, o‘z faoliyatidan qoniqmaslik hissini keltirib chiqaradi. Boladagi biron bir narsaga bo‘lgan havasni bo‘g‘ib qo‘yish, u qiziqqan narsasi bilan shug‘ullanishni man qilish, ularga nisbatan adolatsizlikning bir ko‘rinishidir. Bu yo‘l bilan bola tarbiyasini yoki ularning o‘qishga, kasbga bo‘lgan qiziqishini tuzatib bo‘lmaydi.

Tadqiqotchi «... o‘sib kelayotgan yosh avlodni kasbga yo‘llash – ko‘pqirrali, ko‘p yo‘nalishli muammo ekanligini ta’kidlab, ota-onalarning shaxsiy ibрати, kasblar haqida yetarli bilim va tajribaga egaligi kasbiy tarbiyaning mohiyatini tushunishi, oila pedagogikasidan xabardorligi, ularning ma’naviy saviyasi, bilimli, madaniyati, ijtimoiy faolligi – kasb tanlashning mavaffaqiyati garovidir», [4; 71–72-betlar] deb xulosalaydi.

Kasbiy kamolotning o‘ziga xos psixologik xususiyatlarini o‘rgangan olim, D.N. Arzikulov [5], bo‘lg‘usi kasb egasining shaxsiy fazilatlariga alohida e’tiborni qaratar ekan, ular ma’lum ma’noda motivatsion omil ekanligini ta’kidlaydi hamda shaxsiy va kasbiy xususiyatlarni bir-biridan o‘zaro farqlaydi. Olim, shaxsiy xususiyatlar va kasbiy faoliyatning motivatsion asoslari tarkibini quyidagi: «muloqodmandlik; emotsional barqarorlik; dominantlikka (etakchilikka) intilish; ijtimoiy yetuklik (onglilik); ijtimoiy dadillik; ishonuvchanlik; mustaqillik; ishonch; o‘zini o‘zi nazorat qilish; qo‘zg‘aluvchanlik; asabiy taranglik; muvaffaqiyatga intilish; mag‘lubiyatdan qochish; yutuqqa ehtiyoj; ekstra-introvertlilik; nevrotizm; o‘zini o‘zi baholash; global o‘zini o‘zi baholash (integral «Men»)» [5; 142 b.] kabi 18 xil shaxs sifatleri tashkil etadi deb hisoblaydi.

Shuningdek, kasbiy sifatlar tarkibini: «odamlarning ishonchiga kira bilish; safarbarlik; o‘z mehnatini hisobga olish; iqtisodiy baholash; kuzatuvchanlik; qat’iyatlilik; chidam; uddaburonlik; turli xil va murakkab texnikadan foydalana bilish; uzoqni ko‘ra bilishlik; tartiblilik; jamoada qulay sharoitni yaratish uquvi; tashabbuskorlik; amaliy mehnatga moyillik» [5; 142 b.] kabi 14 xil sifatlar tashkil qiladi deb qayd etadi.

NATIJALAR

Tadqiqot natijalari quyidagicha umumlashtirildi: Ushbu tadqiqotda quyidagi metodologik yondashuvlar asos qilib olindi:

- Nazariy tahlil: shaxs va kasbiy rivojlanishga oid ko‘plab psixolog olimlarning ilmiy qarashlari tahlil qilindi;

- Komparativ tahlil: kasbiy sulola mavjud oilalardagi farzandlar va kasbiy mustaqil tanlov qilgan shaxslarning motivatsiya va kasbiy identifikatsiyasi o‘rtasidagi farqlar o‘rganildi;

• Sotsiologik kuzatuv: talabalar va yosh mutaxassislar o‘rtasida so‘rovnoma va suhbatlar orqali kasb tanlashga ta’sir etuvchi omillar aniqlashtirildi.

XULOSA

Tadqiqotlardan kelib chiqib quyidagi xulosalarga kelindi:

- Kasb tanlashga ijtimoiy maqom, oilaviy muhit va kasbiy sulola katta ta’sir ko‘rsatadi;
- Kasbiy motivatsiya ota-onaning namunasiga asoslangan holda shakllanadi;
- Kasbiy sulolalarda farzandlar o‘zini kasbda topishda yuqori faollik, mas’uliyat va barqarorlik ko‘rsatadi.

Professionalizm muayyan shaxsning oilaviy shajarasi doirasida o‘rganilganda, insonning rivojlantirishi zarur bo‘lgan kuchli tomonlarini, sifatlarini yuzaga chiqarishda va ishni eng yaxshi, samarali bajarish mumkin bo‘lgan usullarini aniqlashda yordam beradi.

Kasbiy istiqbolga intilish va kasb tanlashga xayrixohlik motivlariga nisbatan shaxsiy bog‘liqlik, odatda, oilaviy merosga ega bo‘lgan kasbiy sulola vakili o‘ziga ishongan holda hamkasblari bilan bo‘ladigan munosabatdan qoniqish hosil qiladi va tanlagan faoliyatida o‘zini erkin his qiladi. Bu voris avlod ichki intilishining yaqqol namoyon bo‘lish imkoniyatini oshiradi.

Keyingi tadqiqotlarmizda maktab davridan boshlab kasbiy yo‘naltirish dasturlarida oilaviy kasb an‘analariga asoslangan treninglar tashkil etish; kasbiy mukammallikni shakllantirishga qaratilgan psixologik dasturlarni ishlab chiqishni o‘z oldimizga maqsad qilib qo‘ydik.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Мэйн, Г.Д. Древний закон и обычай: исследования по истории древнего права / Г. Мэйн; пер. с англ. А.Г. Аммона, В.Ф. Дерюжинского; под ред. М.М. Ковалевского. – Изд. 3-е. – Москва: Красанд, 2013. – 312 с.
2. Oblomuradov N., Xudayorov A. Ma’naviyat asoslari. Dinshunoslik: Ma’ruza matnlari. – Toshkent: Ma’naviyat, 2008. – 119–121-betlar.
3. Karimova V.M. Oila psixologiyasi: Pedagogika oliy o‘quv yurtlari talabalari uchun darslik. – Toshkent: «Fan va texnologiya», 2008. – 152 b.
4. Majidov N.M. Kasbiy qiziqishlarning shakllanishida oilaning roli // «Psixologiya fani XXI asrda» mavzusidagi Xalqaro ilmiy-amaliy anjuman materiallari. – Toshkent: O‘zMU, 2002. – 71–72-betlar.
5. Arzikulov D.N. Kasbiy kamolotning o‘ziga xos psixologik xususiyatlari: Psixol. fan. nomzodi ... dis. – Toshkent: XTXMOMI, 2002. – 142 b.



NIZOLI VAZIYATLARNI BARTARAF QILISH STRATEGIYALARI

Zaynutdinova Shahnoza Yuldashevna,

Ulug'bek nomidagi Toshkent xalqaro maktabi ma'muriyati xodimi, 150-son umumiy o'rta ta'lim maktabi o'qituvchisi, Yunusobod tumani

Annotatsiya: Ushbu maqolada maktablardagi nizolarni hal qilish uchun ishlatilishi mumkin bo'lgan nizolarni boshqarish strategiyalari muhokama qilinadi.

Tayanch so'zlar: nizo, ta'lim muassasi, strategiya, konfliktologiya, nizoli vaziyat.

СТРАТЕГИИ РЕШЕНИЙ КОНФЛИКТНЫХ СИТУАЦИЙ

Аннотация: В данной статье рассматриваются стратегии управления конфликтами, которые можно использовать для разрешения конфликтов в школах.

Ключевые слова: конфликт, образовательное учреждение, стратегия, конфликтология, конфликтная ситуация.

STRATEGIES FOR RESOLVING CONFLICT SITUATIONS

Abstract: This article concerns conflict management strategies that can be used to resolve conflicts in schools.

Key words: conflict, educational institution, strategy, conflictology, conflict situation.

Kirish. Hozirgi kunda jamiyatimizda shaxslararo nizolar muammosiga bo'lgan ilmiy qiziqishlar sezilarli darajada ortib bormoqda. Bu asosan sotsiumda nizolarning yuzaga kelishining ortishi bilan bevosita bog'liqdir. Xususan, ta'lim muassasalarida ham nizolarning vujudga kelishi uni bartaraf etish, mazkur vaziyatlarning psixoprofilaktikasi va psixokorreksion texnologiyalarini ishlab chiqish zaruratini keltirib chiqaradi.

Agar biror shaxs yoki bir necha individlar har qanday ijtimoiy guruhda muammoli qarama-qarshi vaziyatga ega bo'lsa yoki bir ijtimoiy guruh boshqa ijtimoiy guruh bilan muammoli vaziyatga ega bo'lsa, biz konfliktning paydo bo'lishi haqida gapirishimiz mumkin. Bunda ana shu qarama-qarshiliklarni bartaraf etish, ya'ni ziddiyatni bartaraf etish zarurati tug'ilishi aniq. Demak, konfliktning har bir ishtirokchisi xulq-atvor modelini (strategiyasini) tanlash masalasiga duch keladi.

Asosiy qism. Dastlab, "nizo" tushunchasini mazmun-mohiyatini ochishga harakat qilib ko'raylik. O'zbek tilining izohli lug'atida "nizo" so'zi "kelishmovchilik, tortishuv, fikrlar to'qnashuvi" deb ta'riflangan. Ushbu ta'rif maktablardagi nizolar uchun ham to'liq mos keladi.

Ta'lim jarayoni ishtirokchilari: o'quvchilar, ularning ota-onalari, o'qituvchilar va ma'muriyat ham turli kelishmovchiliklarga duch kelishadi. Tajribali o'qituvchilar o'quv jarayonidagi muammoli vaziyatlar muqarrar ekanligini ta'kidlashadi, chunki o'quv jarayonining har bir ishtirokchisi o'z manfaatlariga va maqbul hamda to'g'ri bo'lgan hodisalar haqida o'z g'oyalariga ega. Asosiysi, ziddiyatdan qochishga harakat qilish emas, balki uni hal qilishning konstruktiv usullarini topishdir. Sof shaklda konfliktga ijobiy yoki salbiy baho berish mumkin emas; qarama-qarshilik natijasi bilan belgilanadi. Agar barcha munozaralar va munozaralardan so'ng, raqiblar bir-birining nuqtai nazarini tushunib, murosali yechim topsa va o'zaro ta'sirning yangi shakllarini qabul qila olsa, unda bunday ziddiyatni konstruktiv deb hisoblash mumkin. Agar bu sodir bo'lmasa va tomonlar norozi bo'lib qolsa, munosabatlar yanada muammoli bo'lib qolsa yoki to'xtasa, bunday nizo halokatli hisoblanadi.

Zamonaviy konfliktologiya nizoli vaziyatda shaxsning (yoki guruhning) mumkin bo'lgan xatti-harakatlarining beshta strategiyasini aniqlaydi va unga javob berishning odatiy usullarini belgilaydi. Respondentning guruhda, jamoada raqobat va hamkorlikka qanchalik moyilligini, u qanchalik murosaga intilishini, nizolardan qochishini yoki aksincha, ularni kuchaytirishga harakat qilishini aniqlash mumkin. Ushbu uslub, shuningdek, har bir jamoa a'zosining birgalikdagi faoliyatga moslashish darajasini baholashga imkon beradi.

Hamkorlik - bu boshqa tomonning manfaatlarini ham, shaxslararo munosabatlarning qiymatini ham hisobga olgan holda nizoni hal qilishga urinishdir. Ushbu strategiyaga rioya qilgan holda, odam nizoni hal qilishda faol ishtirok etadi va o'z manfaatlarini himoya qiladi, shu bilan birga boshqa shaxs bilan hamkorlik qilishga harakat qiladi. Ushbu uslub nizolarni hal qilishning boshqa ko'plab yondashuvlariga qaraganda vaqt o'tishi bilan ko'proq ishlashni talab qiladi. Chunki tomonlar, birinchi navbatda, bir-birlarining ehtiyojlari, tashvishlari va manfaatlarini aniqlashadi - "stolga qo'yishadi", keyin ularni muhokama qilishadi. Ushbu uslub, ayniqsa, tomonlar turli xil yashirin ehtiyojlarga ega bo'lganda samarali bo'ladi. Bunday hollarda norozilik manbasini aniqlash qiyin bo'lishi mumkin. Avvaliga ikkalasi ham xuddi shu narsani xohlayotgandek yoki uzoq kelajak uchun qarama-qarshi maqsadlarga ega bo'lib tuyulishi mumkin, bu to'qnashuvning bevosita manbai hisoblanadi. Biroq, nizodagi tashqi bayonotlar yoki pozitsiyalar bilan ziddiyatli vaziyatning haqiqiy sabablari bo'lib xizmat qiladigan asosiy manfaatlar yoki ehtiyojlar o'rtasida farqlar mavjud. Konfliktni hal qilishda ushbu uslub umumiy, murosasiz yechim topish zarur bo'lganda qo'llaniladi; boshqa tomon bilan uzoq muddatli, mustahkam munosabatlarni saqlab qolish; o'zaro hamkorlikning maqsadi - birgalikdagi faoliyatda tajriba orttirish; tomonlar bir-birining fikrini tinglashni va hurmat qilishni biladi; jamoaning birgalikdagi faoliyati mavzusi bo'yicha umumiy nuqtai nazarlarni topish kerak. Hamkorlik nizolarni konstruktiv hal etishning cho'qqisidir.

Raqobat - bu har ikki tomon uchun muhim bo'lgan qimmatli narsa uchun kurashda bir qarama-qarshi tomon va boshqasi o'rtasidagi faol qarama-qarshilik. Raqobat uslubini qo'llagan kishi juda faol va nizolarni o'ziga xos tarzda hal qilishni afzal ko'radi. U boshqa odamlar bilan hamkorlik qilishdan manfaatdor emas va irodali qarorlar qabul qilishga qodir. K.

Tomas va R. Kilmanning fikricha, shaxs bu uslubni konfliktli o‘zaro ta’sirning maqsadi qarama-qarshi tomonning manfaatlariga zarar yetkazadigan holda o‘z manfaatlarini qondirish bo‘lgan hollarda foydalanadi. Maqsadiga erishish uchun u o‘z irodasini ishga soladi. Ushbu strategiya konfliktning natijasi tomonlardan biri uchun juda muhim bo‘lgan va konflikt ishtirokchisi uni o‘z foydasiga hal qilishga intilganda qo‘llaniladi; shaxs yetarli kuch va vakolatga ega (hokimiyat fikriga bo‘ysunish); bu vaziyatdan boshqa yo‘l yo‘q bo‘lganda.

Murosaga kelish - bu har ikki tomonni ham qoniqtiradigan nizoli vaziyatning birgalikda topilgan yechimi. Ushbu uslub o‘zaro murosali yechimni ishlab chiqish uchun o‘zaro imtiyozlar bilan tavsiflanadi. Natijada, har ikki tomonning ehtiyojlari qisman qondiriladi. Bunday xatti-harakatlar har ikki tomon ham bir xil darajada jiddiy dalillarga ega bo‘lganda va teng kuchga ega bo‘lganda qo‘llaniladi; istakni qondirish konflikt mavzusi uchun katta ahamiyatga ega emas; mojaro tomonlari hech bo‘lmaganda vaqtinchalik yechimni qabul qilishlari kerak, chunki boshqasini ishlab chiqish imkoniyati yo‘q. Murosaga kelish, albatta, konstruktiv yo‘ldir.

Moslashish - intilishlarni pasaytirish va raqib pozitsiyasini qabul qilish - bu murosasiyosati, ya’ni sub’ekt o‘z manfaatlarini boshqa tomon foydasiga qurbon qiladi, uning manfaatlariga to‘liq bo‘ysunadi. K. Tomas va R. Kilmanning fikricha, ishning natijasi bir tomon uchun nihoyatda muhim, ikkinchisi uchun ahamiyatsiz bo‘lsa, bu uslub eng samarali hisoblanadi. Akkomodativ uslubdan asosiy maqsad ziddiyatni hal qilishdan ko‘ra, xotirjamlik va barqarorlikni tiklash bo‘lganda foydalanish mumkin; kelishmovchilik predmeti nizolashayotgan tomonlardan biri uchun muhim emas yoki nizolashayotgan tomon vaziyatni hal qilish haqida qayg‘urmasa; nizo tomonlari o‘z nuqtai nazarini himoya qilishdan ko‘ra, boshqa odamlar bilan yaxshi, to‘g‘ri munosabatlarni saqlab qolishni xohlashadi; tomonlardan birida g‘alaba qozonish uchun yetarli imkoniyat yo‘q.

Qochish - ziddiyatli vaziyatdan uzoqlashish. Bu uslub inson o‘z manfaatlarini himoya qilmasligida amalga oshiriladi; u eng yaxshi qo‘shma yechimni ishlab chiqish uchun boshqa tomon bilan hamkorlik qilishga tayyor emas va shuning uchun nizoni hal qilishdan qochadi. K. Tomas fikricha “mojarodan qochib, hech bir tomon o‘z maqsadiga erisha olmaydi”. Qochish uslubi kelishmovchilik manbai konflikt predmeti uchun ahamiyatli bo‘lmagan hollarda qo‘llaniladi; tomonlardan biri masalani o‘z foydasiga hal qilishga tayyor emas; sub’ekt qaror qabul qilishdan oldin vaziyatni tahlil qilish va qo‘shimcha ma’lumot olish uchun vaqt topishi kerak; muammoni hal qilish xavfli, chunki ziddiyatni ochiq muhokama qilish vaziyatni yomonlashtirishi mumkin; ishtirokchilar mojaroni muvaffaqiyatli hal qila oladi; muammoni hal qilish qo‘shimcha muammolarni keltirib chiqarishi mumkin.

Xulosa. Konfliktologiya, yoki konfliktlar yechimi sohasi yangi rivojlanib kelayotgan va taraqqiy etayotgan fan sohalaridan biri bo‘lib hisoblanadi. Shu bois, konfliktologiya sohasining nazariy asoslari, uning milliy xususiyatlari, ijtimoiy o‘ziga xosliklari, konfliktlarning jamiyat hayoti bilan aloqadorligi, shaxslararo konfliktlar, konfliktlarning huquqiy aspektlari, mehnat jamoasidagi konfliktlar masalalari ko‘pchilik tadqiqotchilarni qiziqtiradi. Konfliktologik

kayfiyat va xususiyatlarni o‘rganish jamiyatdagi inqirozlarning kelib chiqishi va ijtimoiy to‘qnashuvlarning oldini olishga ko‘mak beradi.

Aadabiyotlar:

1. Axmedova M. Pedagogik konfliktologiya. T.: Adabiyot uchqunlari, 2020. -320 b.
2. Ibragimov X., Yoldoshev U. va boshqalar. Pedagogik psixologiya.-T.: O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati, 2009 y. - 400 b.
3. Xoliqov A. Pedagogik mahorat. -T.: Iqtisod-moliya, 2011.- 420 b. Qo‘shimcha adabiyotlar
4. Ibragimov X., Abdullaeva Sh. Pedagogika nazariyasi. -T.: Fan va texnologiya, 2008. - 288 b.
5. Leonov N.I. Konfliktologiya. Moskva-Voronej, 2006. - 232 s.
6. Antsupov A.Ya. Profilaktika konfliktov v shkolnom kollektive.- M., 2003. -208 b.



ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ САМООЦЕНКИ В ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЯХ СУПРУГОВ-МИГРАНТОВ

Бўриева Маҳбуба Шавкатовна

*Институт исследований семьи и гендера, доктор философии по психологии
(PhD), mahbubaburieva6@gmail.com,*

Аннотация: Статья посвящена психологические особенности самооценки в эмоциональных отношениях супругов-мигрантов. В ней представлены результаты исследований показывающие, что трудовая миграция вызывает социально-психологические и ценностные изменения у людей. В статье описаны проблемы мигрантов, конфликты в семейных отношениях и приводит к возникновению у супругов, в том числе и у супруга, который остается дома, ряда негативных эмоциональных состояний: страха, тревоги, пренебрежения, агрессии, депрессии и неуверенности в себе. Обычно мы рассматриваем отъезд одного из супругов из дома в связи с трудовой миграцией как событие, которое в сочетании с длительной разлукой членов семьи друг с другом вызывает семейный стресс.

Ключевые слова: миграция, семья мигрантов, социокультурная среда, адаптация, фактор, женщина, мужчина, эмоциональные отношения, пары.

Annotatsiya: Ushbu maqola mehnat migratsiyasi sharoitida yashovchi turmush o'rtoqlarning emotsional munosabatlarida o'z-o'zini baholashning psixologik xususiyatlariga bag'ishlangan. Unda mehnat migratsiyasi inson hayotida ijtimoiy-psixologik va qadriyatga oid o'zgarishlarga sabab bo'lishi haqidagi tadqiqot natijalari keltirilgan. Maqolada migrant oilalardagi muammolar, oila ichidagi ziddiyatlar va mehnat migratsiyasi sabab uzoq vaqt ajralib turish oqibatida ham uyda qolgan, ham chet elda ishlayotgan turmush o'rtoqda paydo bo'ladigan salbiy emotsional holatlar: qo'rquv, xavotir, e'tiborsizlik, tajovuzkorlik, tushkunlik va o'ziga ishonchsizlik holatlari tasvirlangan. Odatda, turmush o'rtoqlardan birining mehnat migratsiyasi sababli uyini tark etishi va uzoq muddat ajralib turish holati oila a'zolari orasida oila stressiga olib keluvchi omil sifatida qaraladi.

Kalit so'zlar: migratsiya, migrant oilasi, sotsiomadaniy muhit, moslashuv, omil, ayol, erkak, emotsional munosabatlar, juftliklar.

Annotation: The article is devoted to the psychological features of self-esteem in emotional relationships of migrant spouses. It presents the results of research showing that labor migration causes socio-psychological and value changes in people. The article describes the problems of migrants, conflicts in family relationships and leads to the emergence of a number

of negative emotional states in spouses, including the spouse who remains at home: fear, anxiety, neglect, aggression, depression and self-doubt. We usually view the departure of one of the spouses from home due to labor migration as an event that, combined with the long-term separation of family members from each other, causes family stress.

Key words: migration, migrant family, socio-cultural environment, adaptation, factor, woman, man, emotional relationships, couples.

Введение. В современном глобализованном мире вопросы миграции стали одной из основных тем общественной повестки дня во всем мире. Главным важным аспектом миграции является социально-психологическая адаптация мигрантов, поскольку нерешенность психологических проблем адаптации, возникающих в процессе миграции, может привести к возникновению множества проблемных ситуаций для самих мигрантов, их семей и общества. Когда мигрант сталкивается с новой культурой и средой, у него или у нее может возникнуть сложное и напряженное отношение к ситуации, особенно если он только что прибыл в эту среду. Уровень стресса у мигрантов высок, когда на первый план выходят различия в ценностях и религии, а когда различия в традициях, обычаях и ценностях других стран значительны, это еще больше усложняет их адаптацию и создает чувство неудовлетворенности. Тем не менее, мигранты, с одной стороны, испытывают потребность в успешной социализации в новой среде. С другой стороны, в процессе миграции они испытывают сильный эмоциональный стресс, и потребность в психологической поддержке со стороны семьи выходит на первый план. Подобные ситуации не могут не отразиться на эмоциональной сфере человека. Изменения в эмоциональной сфере личности могут в определенной степени влиять и на отношения с семьей.

Самое трудное, с чем часто сталкиваются мигранты, прибывая в другую страну — это разлука с семьей и близкими. Чувство тоски по близким трудно чем-то другим заполнить, что приводит к депрессии и потере уверенности в себе. Мигранты, вынужденные покинуть свои семьи, как правило, против своей воли, но по экономическим причинам, испытывают это чувство сильнее, а чувство долга в их жизни может усилить их горе. Звонки по мобильному телефону или онлайн-общение с близкими могут облегчить чувство тоски, но они не могут заменить ощущения от прикосновения или вдыхания запаха любимых людей.

Все это может негативно сказаться на новых мигрантах и их семьях, вызывая симптомы депрессии, тревоги, подавленности, беспокойства, стресса или других проблем с психическим здоровьем. Если один из супругов в семье испытывает психологические проблемы, его проблемы могут повлиять на всю семью.

Результаты и обсуждение. Ниже мы представляем результаты нашего исследования различий в эмоциональной самооценке супругов членами семей мигрантов и немигрантов. Общая эмоциональная направленность человека позволяет ему, прежде

всего, выбирать сферу деятельности, соответствующую его ориентации. В результате были обнаружены значимые и позитивные различия между эмоциями, объединяющими эмоциональную сферу личности в семьях трудовых мигрантов и немигрантов.

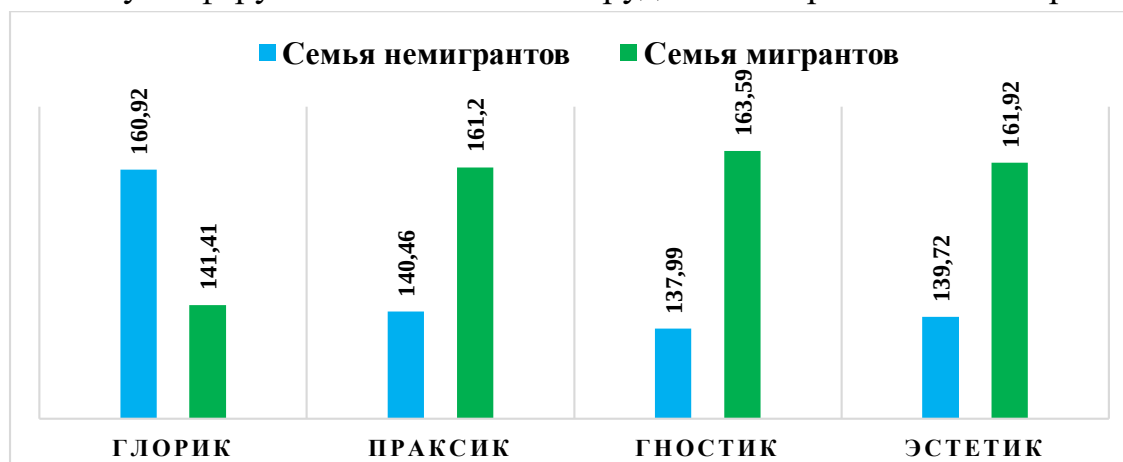


Рис.1. Показатели методики «Определение общей эмоциональной направленности личности» среди семей мигрантов и немигрантов

Средний цветовой указатель семей немигрантов по шкале эмоций глорика составил 160,92, тогда как цветовой индекс семей мигрантов составил 141,41 ($U=9854$; $p<0,05$).

Эмоции играют ключевую роль в формировании, укреплении и эффективной реализации моральных установок человека. В то время как основной целью трудовых мигрантов, отправляющихся на работу в другую страну, является, в основном, стремление к материальному успеху, успех членов семей, не являющихся мигрантами, обусловлен их собственной потребностью в приобретении опыта работы и профессиональном росте.

Практические эмоции были в основном ориентированы на деятельность, со средними значениями цвета 161,20 в семьях мигрантов и 140,46 в семьях немигрантов ($U=9761,5$; $p<0,05$). Несмотря на активную деятельность трудовых мигрантов, сильную волевую и эмоциональную напряженность в достижении целей, чрезмерную мобилизацию физических и умственных способностей, удовлетворенность результатами и производительностью труда вызывает у них приятное чувство выполненного долга. С другой стороны, семьи, не являющиеся мигрантами, нуждаются в отдыхе и в большом количестве движений.

Гностические эмоции составили 163,59 в семьях мигрантов и 137,99 в семьях немигрантов ($U=9396$; $p<0,05$). В результате прибытия трудовых мигрантов в новую страну у них возникает повышенный интерес к изучению культуры, языка, обычаев и традиций этой страны, а также к получению информации о них. Гностические эмоции, потребность в получении новой информации в дальнейшем облегчат их адаптацию в этой стране и помогут им наладить общение с коренным населением.

Средние значения цвета эстетических эмоций составили 139,72 в семьях немигрантов и 161,92 в семьях мигрантов ($U=9652$; $p<0,05$). В представлении мигрантов эстетические чувства описывают потребность личности в гармонии с окружающей средой, которая проявляется в соответствии человеческих и экологических измерений.

1-таблица

Гендерные различия в методике «Определение общей эмоциональной направленности личности» (на примере семей мигрантов) ($n=162$)

шкала	Средний цвет		Статистическое значение	
	Мужчины (n=75)	Женщины (n=87)	U	p
Альтруистические эмоция	74,78	78,82	2745	0,569
Коммуникативные эмоция	66,96	85,25	2205	0,011*
Глорик эмоция	90,67	65,77	1955	0,001**
Праксик эмоция	56,73	93,65	1499,5	0,000**
Пугник эмоция	74,68	78,90	2738	0,555
Романтические эмоция	89,25	66,93	2052,5	0,002**
Гностические эмоция	84,24	71,05	2398,5	0,064
Эстетические эмоция	67,22	85,03	2223,5	0,013*
Гедонистические эмоция	80,79	73,89	2636,5	0,335
Акзитивные эмоция	66,59	85,55	2179,5	0,008**

В следующей, отобранной нами выборке семей трудовых мигрантов общая эмоциональная направленность личности характеризуется более высоким уровнем коммуникативных эмоций у женщин (82,25). Низкий показатель данного показателя у мужчин (66,96) отражает потребность в межличностном общении, особенно вследствие незнания языка, необходимости учитывать права и интересы других при вступлении в межличностные отношения в другой стране. Кроме того, их внимание в основном сосредоточено на зарабатывании денег, и в силу потребности в деятельности у них отсутствует потребность в общении. Изменения коммуникативных эмоций происходят в результате усиления желания общаться с другими людьми, обмениваться идеями и опытом, сопереживания, доброты, уважения к кому-либо и благодарности ($U=2205$; $p<0,05$).

В глорических эмоциях среднее значение цвета у мужчин составило 90,67, а у женщин — 65,77 ($U=2205$; $p<0,01$). Чем выше этот показатель у мужчин, тем больше у них потребность преуспеть в финансовом плане, находясь в трудовой миграции вместе с семьей и женой. Именно благодаря этому у человека, мигрирующего в результате переезда в другую страну, усиливается желание найти свое место в новой среде и чувство признания своей идентичности в чужой стране.

Когда мужчина уезжает на работу в другую страну, все обязанности по дому ложатся на плечи женщины. Теперь, наряду с женскими обязанностями, у нее есть и мужские обязанности. В связи с возросшей активностью женщин дома и на работе основное внимание уделяется необходимости проявлять инициативу и достигать результатов. Это также можно понять из показателей, представленных в таблице выше, где этот результат составил 93,65 для женщин и 56,73 для мужчин ($U=1499,5$; $p<0,001$).

В романтических эмоциях мужчины также показали более высокий средний балл по цвету (89,25), тогда как женщины показали более низкий средний балл по цвету (56,73) ($U=2052,5$; $p<0,01$). Исходя из этого, женщины имели относительно более низкое отношение к любви, чем мужчины. Именно потому, что мигранты находятся далеко друг от друга, они чаще сталкиваются с различными проблемами, трудностями, взлетами и падениями в жизни, что приводит к угасанию у них определенных чувств.

В характере женщины отчетливо прослеживается ее любовь к прекрасному, ее чувства и переживания, возникающие на основе эстетического восприятия, а также вдохновленные произведениями искусства и природой. Исходя из этого, мы видим, что потребность в эстетических эмоциях у женщин высокая (85,03) ($U=2223,5$; $p<0,05$).

Высокий уровень активных эмоций у женщин (85,55) обусловлен одной из особенностей, характерных для женщин в узбекских семьях, – стремлением с детства собирать драгоценности из комода, интересом к коллекционированию золотых украшений и различных видов цветов в доме, а также чувствами, связанными с коллекционированием вещей, выходящих за рамки практических нужд ($U=2179,5$; $p<0,01$).



Рис.1.Различия показателя методики «Определение общей эмоциональной направленности личности» в семьях мигрантов в зависимости от опыта семейной жизни

Институт брака придает большое значение гармонии в отношениях между супругами, их умению общаться друг с другом и чувству взаимного удовлетворения. Психологическая совместимость в браке проявляется через радость, мир и гордость. Это ключевой показатель стабильности и благополучия отношений в паре, который может меняться в зависимости от продолжительности совместной жизни. По мере увеличения

продолжительности семейной жизни в семьях трудовых мигрантов происходят изменения в их романтических эмоциях. В частности, средний цветовой показатель в семьях с период брака 1–5 лет составил 83,40, в семьях с период брака 6–10 лет – 84,45, а в семьях с продолжительностью брака 11–15 лет – 63,48 ($H=8,751$; $p<0,05$).

2-таблица

Связь между эмоциональными отношениями и показателями миграции в семьях мигрантов (n=162)

Корелляция	Жизненны й опыт	Период миграции
Спокойствие-тревожность	0,078	-0,223**
Энергичность-усталость	-0,022	0,155
Приподнятость-подавленность	-0,157	-0,033
Уверенность в себе - чувство беспомощности	-0,144	-0,039

На основе анализа была изучена взаимосвязь показателей самооценки семей мигрантов в эмоциональных ситуациях с продолжительностью миграции и семейной жизни. На основании полученных результатов можно сказать, что существует отрицательная корреляция между продолжительностью миграции и шкалами спокойствие-тревожность. Чем длительнее период трудовой миграции, тем ниже уровень душевного спокойствия и выше уровень тревожности у трудовых мигрантов ($r=-0,223$; $p<0,01$). Согласно результатам, подобные результаты не наблюдаются в семьях без мигрантов. В частности, пары из семей, не являющихся мигрантами, оценивают себя как спокойных, волевых и уверенных в себе людей в общении друг с другом. Анализ полученных результатов позволяет сделать вывод о том, что низкий уровень достижений в семьях мигрантов, неполное выполнение ожиданий от окружения и неуверенность в преодолении трудностей из-за неуверенности в себе повышают вероятность возникновения повышенной потребности как со стороны семьи, так и со стороны партнера, будь то духовной, моральной или материальной, что в свою очередь приводит к неудовлетворенности между парами. Все эмоциональные состояния, связанные с мигрантами, формируются на основе способности понимать и контролировать ситуацию, возникающую во время миграции.

Еще одним заметным отличием является то, что в семьях трудовых мигрантов расстояние между членами семьи и их повышенная чувствительность к изменениям окружающей среды также оказывают определенное влияние на эмоциональное состояние, что приводит к более частым разлукам и «разрывам» супружеских отношений среди членов семей мигрантов. В частности, в семьях без мигрантов в определенных ситуациях в семье пары оценивают себя как личностей, обладающих такими качествами, как независимость, отстаивание собственных взглядов, ожиданий и сильная воля. Они

проявляют инициативу и активность в отношениях, и пара стремится создать амбициозные, активные, полные энтузиазма и продуктивные супружеские отношения.

Выводы. Подводя итог, можно сказать, что сегодня в нашей стране в связи с трудовой миграцией происходят социально-психологические и ценностные изменения у людей. Среди таких негативных последствий можно выделить семейные кризисы, психологические изменения личности, изменения эмоционального фона, в результате чего в жизни человека возникает множество проблем. С другой стороны, так происходит не во всех семьях, и есть задачи, которые необходимо решить, о чем мы поговорим в следующем абзаце.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. M.Bo‘riyeva. [Migrant oilalaridagi er-xotin munosabatlarining o‘ziga xos xususiyatlari](#) / Academic Research in Educational Sciences. – 2023, 4 (6) -B.263-267. (Impact Factor: ISI: 0,967 | Cite-Factor: 0,89 | SIS: 1,9 | ASI: 1,3 | SJIF: 5,771 | UIF:6,1)
2. Михалюк О.С. Миграция: вызов душевному здоровью человека / О.С.Михалюк // Концепт душевного здоровья в человекознании / Отв. ред. О.И. Даниленко. – СПб.: Изд-во СПбГУ, 2014. – С.199-218.
3. Солдатова Г.У. Групповая работа с вынужденными мигрантами: тренинги толерантности, позитивного взаимодействия и социокультурной адаптации / Г.У.Солдатова, Л.А.Шайгерова // Психология беженцев и вынужденных переселенцев: опыт исследований и практической работы / Под ред. Г.У.Солдатовой. – М.: Смысл, 2001. – С.208-224.
4. Солдатовой. Г.У. Психологическая помощь мигрантам: травма, смена культуры, кризис идентичности / – М.: Смысл, 2002. – 479 с.
5. Целуйко В.М. Психология современной семьи. – М.: ГИС «Владос», 2004.
6. Алёшина Ю.Е. Удовлетворенность браком и межличностное восприятие в супружеских парах с различным стажем совместной жизни. Автореф. дисс. канд. психол. наук. – М., 1985– С. 16-23.
7. Согинов.А.Н.Социально-психологические особенности удовлетворенности браком в узбекской семье. Дисс. канд. психол. Наук. – Киев. 1990. – С. 20-215.
8. <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsiokulturnye-riski-semeyno-brachnyhotnos'heniy-v-usloviyah>
9. <http://www.psychomind.ru>
10. <https://timesofindia.indiatimes.com>



REPRODUKTIV DAVRDAGI STRESS, XAVOTIR VA DEPRESSIYA HOLATLARINING AHAMIYATI

Latipova Umida Yusufboyevna -

Ma'mun universiteti. "Psixologiyik xizmat" ilmiy-o'quv
tadqiqot markazi boshlig'i (PhD) dotsent, <https://orcid.org/0009-0005-1699-3531>.
ulatipova933@gmail.com

Annotatsiya Ushbu maqolada reproduktiv davr fazalarida yuzaga keladigan stress, xavotir va depressiya holatlarining fiziologik va psixologik mexanizmlari yoritilgan. Tadqiqotda gormonal o'zgarishlarning emotsional buzilishlarga ta'siri tahlil qilinib, zamonaviy korrektsiya usullari ko'rib chiqilgan.

Kalit so'zlar: Reproductive davr, stress, xavotir, depressiya, gormonal o'zgarishlar, psixoterapiya, sog'lom turmush.

THE SIGNIFICANCE OF STRESS, ANXIETY, AND DEPRESSIVE CONDITIONS DURING THE REPRODUCTIVE PERIOD

Annotation This article highlights the physiological and psychological mechanisms of stress, anxiety, and depression emerging during different phases of the reproductive period. The impact of hormonal changes on emotional disorders is analyzed, and modern correction methods are discussed.

Keywords: Reproductive period, stress, anxiety, depression, hormonal changes, psychotherapy, healthy lifestyle.

ЗНАЧЕНИЕ СТРЕССА, ТРЕВОЖНОСТИ И ДЕПРЕССИВНЫХ СОСТОЯНИЙ В РЕПРОДУКТИВНЫЙ ПЕРИОД

Аннотация В данной статье освещаются физиологические и психологические механизмы возникновения стресса, тревоги и депрессии в разные фазы репродуктивного периода. Проанализировано влияние гормональных изменений на эмоциональные расстройства и рассмотрены современные методы коррекции.

Ключевые слова: Репродуктивный период, стресс, тревога, депрессия, гормональные изменения, психотерапия, здоровый образ жизни.

Reproduktiv davrda ayollar stress, xavotir va depressiyaga nisbatan ko'proq moyil bo'lishadi. Ushbu holatlarning sabablari organizmda yuz beradigan fiziologik va gormonal

o‘zgarishlar, shuningdek ijtimoiy-psixologik omillar bilan chambarchas bog‘liqdir [1; 2]. Reproduktiv davr fazalari davomida yuzaga keladigan emotsional buzilishlarni aniqlash va korreksiya qilish zamonaviy psixologiya va tibbiyot fanining muhim yo‘nalishlaridan biridir.

Reproduktiv davr davomida ayollar organizmida yuzaga keladigan fiziologik va gormonal o‘zgarishlar psixoemotsional holatga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, estrogen, progesteron va kortizol kabi gormonlarning dinamik o‘zgarishi stress, xavotir va depressiv holatlarning shakllanishiga sabab bo‘ladi [2; 5; 6]. Ushbu o‘zgarishlar hayz tsikli, homiladorlik, tug‘ruqdan keyingi davr va perimenopauza bosqichlarida alohida yaqqol namoyon bo‘lib, emotsional barqarorlikni susaytiradi. Quyida reproduktiv davr fazalarining har bir bosqichida emotsional buzilishlar xususiyatlari batafsil yoritiladi. 1. Hayz tsikli fazalarida stress va xavotir Hayz tsiklining lutein fazasida organizmda progesteron darajasining ortishi va estrogen darajasining pasayishi psixoemotsional labillik va stress reaksiyalarining kuchayishiga olib keladi [2; 4]. Yonkers va hammualliflari hayz tsiklining ushbu bosqichida PMS va PMDD simptomlarining ortishini, shuningdek, xavotir va depressiv kayfiyat o‘zgarishlarining sezilarli ko‘payishini aniqlagan [4]. Bizning tahlillarimiz ham lutein fazada ayollarda emotsional o‘zgarishlar darajasining oshishini tasdiqlaydi. Homiladorlik davrida emotsional o‘zgarishlar Homiladorlikning birinchi va uchinchi trimestrlarida progesteron va kortizol gormonlarining sezilarli darajada oshishi natijasida emotsional barqarorlik zaiflashadi [5]. Soares va Zitek tomonidan olib borilgan tadqiqotlar homiladorlik paytida gormonal fondagi o‘zgarishlar xavotir va depressiv simptomlarning shakllanishiga olib kelishini ko‘rsatadi [5]. Ayniqsa, homiladorlikning so‘nggi trimestrida ruhiy holatdagi noaniqlik va stress darajasi oshadi. 3. Tug‘ruqdan keyingi depressiya Tug‘ruqdan so‘ng ayol organizmida estrogen va progesteron darajasining keskin pasayishi postnatal depressiyaning rivojlanishiga turtki beradi [6]. Ayvazyan ta’kidlaganidek, biologik gormonal o‘zgarishlar bilan birga ijtimoiy-psixologik omillar (masalan, chaqaloq parvarishining murakkabligi, uyqu buzilishlari) ham tug‘ruqdan keyingi depressiya shakllanishiga yordam beradi [6]. Bu davrda ayollarning emotsional sezgirliги va stressga chidamliligi sezilarli ravishda pasayadi. 4. Perimenopauzada emotsional buzilishlar Perimenopauza davrida estrogen darajasining pasayishi markaziy nerv tizimida serotonerjik tizim faoliyatining susayishiga olib keladi [7]. Shabanov va Lebedev tadqiqotlari perimenopauza bosqichida stress va depressiv holatlar ortishini ko‘rsatadi [7]. Tahlillarimizga ko‘ra, bu davrda ayollar emotsional barqarorlikni saqlashda ko‘proq qiyinchiliklarga duch keladi. 5. Zamonaviy korrektsiya usullari Stress, xavotir va depressiv holatlarni kamaytirish uchun zamonaviy psixoterapevtik va farmakologik yondashuvlardan foydalanish tavsiya etiladi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, kognitiv-behavioral terapiya (CBT) va mindfulness amaliyotlari stressni kamaytirishda samarali vositalardan biridir [8]. Shuningdek, gormonal terapiya (HRT) va selektiv serotonin qayta qabul inhibitörleri (SSRI) emotsional buzilishlarni davolashda keng qo‘llaniladi [9]. Sog‘lom turmush tarzini shakllantirish ham stress va depressiyani kamaytirishga xizmat qiladi.

Ushbu tadqiqot biopsixosotsial modelga asoslangan bo‘lib, sog‘liq va kasallikning biologik, psixologik va ijtimoiy omillar o‘zaro ta’siri asosida tushuntiriladi [9].

Tadqiqot davomida aniqlanishicha, reproduktiv davr fazalarida yuzaga keladigan stress, xavotir va depressiya holatlari gormonal fondagi o‘zgarishlar bilan bevosita bog‘liqdir. Hayz tsiklining lutein fazasida progesteron darajasining ortishi va estrogen darajasining pasayishi natijasida emotsional o‘zgarishlar, asabiylashish va xavotir kuchayishi kuzatiladi [2; 4]. Ayniqsa PMS va PMDD simptomlari bu davrda keskin namoyon bo‘ladi. Homiladorlik va perimenopauza davrida ham shunga o‘xshash psixoemotsional buzilishlar kuchayishi aniqlangan [5]. Shuningdek, olib borilgan tahlillar natijalariga ko‘ra, homiladorlikning birinchi va uchinchi trimestrlarida progesteron va kortizol gormonlarining keskin ortishi tufayli xavotir va depressiv holatlar ortishi ehtimoli oshadi. Tug‘ruqdan so‘ng esa estrogen va progesteron darajasining keskin pasayishi psixoemotsional beqarorlikka olib keladi, bu esa tug‘ruqdan keyingi depressiya rivojlanishiga sabab bo‘lishi mumkin [6]. Perimenopauza davrida estrogen darajasining pasayishi serotonerjik tizim faolligini kamaytirib, depressiv kayfiyat va motivatsiya pasayishiga olib keladi [7]. Zamonaviy ilmiy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, reproduktiv davrda yuzaga keladigan emotsional buzilishlarning shakllanishi ko‘p omilli mexanizmga ega bo‘lib, unda biologik (gormonal fondagi o‘zgarishlar), psixologik (ichki emotsional reaksiyalar) va ijtimoiy (oilaviy va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash darajasi) omillar o‘zaro ta’sir qiladi. Shu sababli, reproduktiv davr fazalarida stress, xavotir va depressiyani baholash va korreksiya qilishda biopsixosotsial yondashuv qo‘llash eng samarali strategiya sifatida tavsiya qilinadi. Biopsixosotsial model asosida olib borilayotgan tahlillar shuni ko‘rsatadiki, ayol organizmining reproduktiv fazalarida yuzaga keladigan emotsional buzilishlar nafaqat fiziologik jarayonlarga, balki psixik holat va ijtimoiy muhit bilan ham uzviy bog‘liqdir. Masalan, Premenstrual disforik buzilish (PMDD) hayz tsiklining oxirgi kunlarida kuchli depressiya, tajovuzkorlik va yig‘loqilik holatlari bilan kechishi mumkin. Bu holat odatiy PMSga qaraganda ancha og‘ir bo‘lib, ayolning ijtimoiy va kasbiy faoliyatiga jiddiy ta’sir ko‘rsatadi. Ilmiy manbalarda bu holatga chalingan ayollarning miya faoliyatida amigdala va prefrontal korteks o‘rtasidagi neyron aloqalarda izchil o‘zgarishlar qayd etilgan.

Homiladorlik davrida esa gormonlar darajasining o‘zgarishi ayol psixikasida sezilarli farqlarni yuzaga keltiradi. Ayniqsa, progesteron va kortizol darajasining oshishi stressga sezuvchanlikni kuchaytiradi. Ba’zi hollarda bu holat o‘ta xavotirli fikrlar, uyqusizlik, doimiy tashvish va ichki betinchilik bilan namoyon bo‘ladi. Tug‘ruqdan keyingi davrda esa estrogen va progesteron miqdorining keskin kamayishi serotoninning ishlab chiqarilishiga ta’sir ko‘rsatib, postnatal depressiya holatini keltirib chiqaradi. Tadqiqotlarga ko‘ra, har 7 ayoldan biri tug‘ruqdan so‘ng psixologik yordamga muhtoj bo‘ladi.

Perimenopauza va menopauza davrida esa organizmning gormonlarga bo‘lgan moslashuvi ancha murakkab kechadi. Bu bosqichda ayollar ko‘p hollarda o‘zlarini yolg‘iz, tushkun, foydasiz deb his qilishadi. Estrogenning kamayishi serotonerjik va dopaminerjik tizimlarga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Bu esa nafaqat kayfiyatning tushishiga, balki umumiy hayotiy

motivatsiyaning pasayishiga ham olib keladi. Aynan shu davrda ayollar o‘rtasida o‘ziga qasd qilish fikrlari yoki jiddiy depressiv epizodlar tez-tez uchraydi. Shuning uchun, bu bosqichda profilaktik psixologik yondashuvlar, masalan, kognitiv-behavioral terapiya, ijtimoiy yordam tarmoqlari va psixodinamik terapiya metodlarini joriy qilish zaruriy hisoblanadi.

Bunday murakkab davrlar uchun biopsixosotsial modelning afzalligi shundaki, u faqat biologik sabablarni emas, balki shaxsning ichki tajribalari, emotsional tarixini ham hisobga oladi. Masalan, ilgari depressiyaga chalingan ayollarda homiladorlik yoki perimenopauza davrida qayta psixoemotsional buzilishlar xavfi yuqori bo‘ladi. Shuningdek, oiladagi qo‘llab-quvvatlovchi munosabatlar, turmush o‘rtog‘ining roli, ijtimoiy bosim yoki mehnatdagi zo‘riqishlar ham ushbu simptomlarning kuchayishida asosiy omillardan biri sifatida baholanadi.

Psixologik xizmatlar tizimida bunday ayollar bilan ishlashda maxsus psixodiagnostik usullar — masalan, Beck depressiya shkalasi, Hamilton xavotir shkalasi, EPDS (Edinburgh Postnatal Depression Scale) kabi testlar qo‘llanilishi tavsiya qilinadi. Ushbu vositalar orqali ayolning emotsional holatini erta aniqlash va zarur psixokorreksion chora-tadbirlarni qo‘llash imkoniyati oshadi. Ayniqsa, ijtimoiy-pedagogik muassasalarda, ayollar maslahat markazlarida, shifoxonalarda psixologlar faoliyatini kuchaytirish, ayollar salomatligiga kompleks yondashuvni shakllantirish zarur.

Zamonaviy yondashuvlarda sog‘lom turmush tarzi, ijtimoiy faollik, jismoniy mashqlar va san‘at terapiyasining psixologik salomatlikka ijobiy ta’siri alohida ta’kidlanmoqda. Serotonin ishlab chiqarilishini stimulyatsiya qiluvchi omillar — quyosh nuri, jismoniy harakatlar, to‘g‘ri ovqatlanish — depressiv holatlarni yengillashtirishi mumkin. Shuningdek, o‘z-o‘zini qadrlashni oshiruvchi guruh terapiyalari, oilaviy maslahatlar va emotsional razryadga yo‘naltirilgan treninglar ijobiy natija beradi.

Olib borilgan tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, ayollarning reproduktiv davrida yuzaga keladigan fiziologik va gormonal o‘zgarishlar ularning emotsional holatiga bevosita ta’sir qiladi. Hayz tsikli, homiladorlik, tug‘ruqdan keyingi davr va perimenopauza kabi bosqichlarda stress, xavotir va depressiv holatlarning rivojlanishi gormonlar darajasidagi dinamik o‘zgarishlar bilan chambarchas bog‘liqdir. Gormonal siljishlar markaziy nerv tizimi faoliyatiga ta’sir qilib, psixoemotsional barqarorlikni pasaytiradi va ruhiy salomatlikda muammolar yuzaga kelishiga sabab bo‘ladi.

Ayollarning ruhiy salomatligini saqlash va emotsional barqarorlikni ta’minlash uchun psixologik va tibbiy chora-tadbirlarni integratsiyalash muhim ahamiyat kasb etadi. Bu borada kognitiv-behavioral terapiya, ongli diqqat amaliyotlari (mindfulness), gormonal terapiya va zarurat tug‘ilganda farmakologik davo usullaridan foydalanish samarali hisoblanadi. Shu bilan birga, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish (muntazam jismoniy faoliyat, sifatli uyqu, muvozanatli ovqatlanish) stressni kamaytirish va ruhiy salomatlikni qo‘llab-quvvatlashda asosiy rol o‘ynaydi. Kelgusida ushbu sohada ko‘proq longitudinal va eksperimental tadqiqotlar olib borish tavsiya etiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Freeman, E. W., Sammel, M. D., Lin, H., & Nelson, D. B. (2006). Associations of hormones and menopausal status with depressed mood in women. *Archives of General Psychiatry*, 63(4), 375-382.
2. Schiller, C. E., Johnson, S. L., Abate, A. C., Schmidt, P. J., & Rubinow, D. R. (2016). Reproductive steroid regulation of mood and behavior. *Comprehensive Physiology*, 6(3), 1135-1160.
3. Steiner, M., Dunn, E., & Born, L. (2003). Hormones and mood: from menarche to menopause and beyond. *Journal of Affective Disorders*, 74(1), 67-83.
4. Yonkers, K. A., O'Brien, P. M., & Eriksson, E. (2008). Premenstrual syndrome. *The Lancet*, 371(9619), 1200-1210.
5. Soares, C. N., & Zitek, B. (2008). Reproductive hormone sensitivity and risk for depression across the female life cycle: a continuum of vulnerability? *Journal of Psychiatry and Neuroscience*, 33(4), 331-343.
6. Ayvazyan, E. B. (2016). Hormonal regulation of emotions in women of reproductive age. *Psychology and Psychophysiology of Stress*, (1), 43-52.
7. Shabanov, P. D., & Lebedev, A. A. (2015). Psychoemotional disorders and hormonal status in women. *Russian Journal of Psychiatry*, (2), 35-40.
8. Beck, A. T. (1979). *Cognitive therapy of depression*. Guilford Press.
9. Engel, G. L. (1977). The need for a new medical model: a challenge for biomedicine. *Science*, 196(4286), 129-136.



BUYUK MUTAFAKKIRLAR JISMONIY TARBIYANING AHAMIYATI HAQIDAGI FIKRLARI

A.A.Xojametov

Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Nukus filiali dotsenti

Annotatsiya: Bu maqolada yoshlarimizni tarbiyalash, ularning salomatligini mustahkamlash jumladan, yosh avlodning sog'lom voyaga yetishi va ularga g'amxo'rlik qilish, kelajakda o'z hayotiy pozitsiyasiga ega shaxs sifatida shakllanishiga eltuvchi Buyuk mutafakkirlarimizning jismoniy tarbiya haqidagi fikrlari aytib o'tiladi.

Kalit so'zlari: Sihat-salomatli, Farmon, oila, maktab, mahalla, atrof-muhit, suv, zamin, xona, badan, kiyim-kechak, issiqlik, sovuqlik, ho'llik va quruqlik.

ВЕЛИКИЕ МЫСЛИТЕЛИ О ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ МЫСЛИ О ВАЖНОСТИ

Аннотация: В данной статье будут изложены идеи наших великих мыслителей о физическом воспитании, направленные на воспитание молодежи, укрепление ее здоровья, в том числе на формирование у подрастающего поколения здоровой взрослой жизни и заботу о них, формирование в будущем личности со своей жизненной позицией.

Ключевые слова: Здоровье-здоровье, декрет, семья, школа, окрестности, окружающая среда, вода, пол, комната, тело, одежда, тепло, холод, влажность и сухость.

GREAT THINKERS' OPINIONS ON THE IMPORTANCE OF PHYSICAL EDUCATION

Annotation; In this article, the thoughts of our great thinkers about physical education, which leads to the education of our youth, strengthening of their health, the healthy growth and care of the young generation, and the formation of a person with their own life position in the future, will be mentioned.

Keywords: Health, Order, family, school, neighborhood, environment, water, floor, room, body, clothes, heat, cold, wetness and dryness.

Kirish. O'zbekiston Respublikasida inson haqida, uning sihat-salomatligi to'g'risida bolalik chog'idan boshlab g'amxo'rlik qilishni o'z siyosatining markaziga qo'ydi. Respublikamizda shunday zarur ijtimoiy-siyosiy va iqtisodiy muhit yaratilmoqdaki, u yosh

avlodning sog‘lig‘i haqida g‘amxo‘rlik qilish, uni muhofaza qilish masalalari davlatimizning ustuvor yo‘nalishlaridan biriga aylantirilganidan dalolat bermoqda.

Adabiyotlar tahlili. Bu soha bo‘yicha O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30-oktabrdagi «Sog‘lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida» PF-6099-son Farmoni qabul qilinishi, shu dasturning aholi orasida har tomonlama qo‘llab-quvvatlanishi ana shundan guvohlik berib turibdi.

Salomatlikni an‘anaviy ravishda qadrlashni qayta tiklash, shaxs madaniyatini, uning o‘z sog‘lig‘i haqida g‘amxo‘rlik qilishni oila, maktab, mahalla, sog‘liqni saqlash ijtimoiy jamg‘arma, jismoniy tarbiya va sport tizimining butun kuchlari bilan eng yosh vaqtdan boshlab joriy etishda yordamlashish zarur. Shunisi muhimki, odamlar sog‘liqni so‘zda emas, balki amalda qadrlashni o‘rganib olishlari zarurdir.

Davlat rahbarimizning farmoniga muvofiq o‘sib kelayotgan yosh avlodning jismoniy va ma‘naviy salomatligini shakllantirishning, sog‘lom turmush tarziga intilish va sportga mehr-muhabbatni singdirishning g‘oyat muhim sharti sifatida yoshlar o‘rtasida ommaviy sportini rivojlantirishni ta‘minlash maqsadida qabul qilindi. Jismoniy madaniyat va sport hamisha jamiyat hayotining ajralmas bir qismi bo‘lib kelgan. Bizgacha mavjud bo‘lgan ijtimoiy jamoalar ham o‘z rivojlanishida jismoniy tarbiya va sportga katta ahamiyat berganlar.

O‘tmishda kurash, yugurish, sakrash bilan bog‘liq harakatli milliy o‘yinlar xalq orasida keng tarqalgan, har xil tantana, Navro‘z bayramlari va to‘ylarda musobaqalar o‘tkazilgan va ular tarbiyaviy ahamiyatga ega bo‘lgan. Bundan 3 ming yil oldin yaratilgan zardushtiylik dinining muqaddas kitobi «Avesto»da juda ko‘p hayotiy muammolar xususida bahslar, mulohazayu mushohadalar mavjud. Zurriyotning pokizaligi, naslning sog‘lomligi xususida qayg‘urish shular jumlasidandir. «Avesto»da atrof-muhitni muhofaza qilish, jamoat, oila, shaxsiy ozodalik, gigiena xususida pand-nasihatlari berilganda aqliy, jismoniy, ruhiy, jinsiy sog‘lom bo‘lish omillari ham birma-bir sanab o‘tiladiki, unga rioya qilish me‘yori nizomlari uqtiriladi. Unda «sog‘lom, aqli hushi tetik farzandlarga, jasur, dono, turli tillarni biladigan, uzoqni ko‘ra biladigan o‘g‘il-qizlarga, yurti balo-qazolardan himoya eta oladigan o‘g‘lonlarga, yaxshi kelajak, porloq hayotni ravshan ko‘z bilan ko‘ra oladigan pok ziynat avlodlarga olqishlar bo‘lsin» deyilgan. «Avesto»dagi ko‘plab dalillar shuni ko‘rsatadiki, qadimgi ajdodlarimiz bolalarning chaqaloqligidan jismoniy, aqliy va jinsiy tarbiyasiga jiddiy e‘tibor berishgan, ularning fikricha, yosh bolalar ochiq havoda, jismoniy mehnatga chiniqib voyaga yetishlari lozim.

Tahlil va natijalar. «Avesto»da inson organizmi mushak, suyak, teri, miya, asab, badan, tomir va qonga bo‘lingan. Badanning quvvati esa tom, vijdon, ravon (tan), idrok va azaliy ruh kabi 5 qismga bo‘lingan.

«Avesto»da muhofaza qilish, suv, zamin, xona, badan, kiyim-kechak, oziq-ovqatlarni toza tutish va bolalarni chiniqtirishga ham katta e‘tibor berilgan.

Sharqning buyuk mutafakkirlari Abu Rayhon Beruniy, Abu Nasr al-Forobiy, Abu Ali ibn Sino, Pahlavon Mahmud, Alisher Navoiyning jismoniy tarbiya, sog‘liqni saqlash va gigiena haqida fikr-mulohazalari hozirgi vaqtda ham dolzarb bo‘lib, o‘z ahamiyatini yo‘qotmagan.

Abu Ali ibn Sino butun dunyoga mashhur «Tib qonunlari» kitobini yaratdi.

Olim risolasini quyidagi 5 ta mustaqil boblarga bo‘lgan.

1. Toza havo.
2. Hammom.
3. Taom.
4. Jismoniy harakat.
5. Uyqu va tetiklik.

Ibn Sino o‘z risolasining to‘rtinchi bobida «jismoniy tarbiya mashqlari saviya va son jihatdan juda kishini charchatadigan bo‘lmasligi kerak. Ular juda tez ham bo‘lmasligi kerak, aks holda ular qisqa davom etishiga qaramay kishiga uzoq bo‘lib tuyuladi, shuningdek, bu mashqlar o‘ta bo‘sh bo‘lmasligi ham kerak, aks holda ular uzoq davom etadigan mashqlar bo‘lsa ham kishiga juda qisqa bo‘lib tuyulmasin» - deydi.

Sog‘lom turmush tarzi va sog‘liqni saqlashda Abu Ali ibn Sino asosan yetti narsaga e‘tiborni kuchaytirish zarurligini uqtirib o‘tadi:

1. Mijozni mo‘tadil qilish.
2. Yeyiladigan va ichiladigan ovqatlarni tanlash.
3. Gavdani chiqindidan tozalash.
4. To‘g‘ri tuzilishni tozalash.
5. Burun orqali olinadigan havoni yetarli va yaxshi olish.
6. Kiyimga e‘tibor berish.
7. Jismoniy va ruhiy harakatlarni tartibga solish.

Mijoz elementlari 4 ga bo‘linadi: issiqlik, sovuqlik, ho‘llik va quruqlik.

Umuman olganda mijoz ikkiga bo‘linadi: birinchisi haqiqiy mo‘tadil mijoz (shartsiz refleks), bunda mijoz egasidagi qarama-qarshi kayfiyatlarning miqdorlari teng bo‘ladi. Ikkinchisida (shartli refleks) qarama-qarshi kayfiyatlar orasida mijoz mutlaqo o‘rtada bo‘lmay, ikki tomonning biriga, ya‘ni sovuqlik yoki issiqlikka, ho‘llik yoki quruqlikka yoki har ikkisiga moyilroq bo‘ladi.

Kasallikning oldini olish va sog‘lomashtirishda mijoz elementlariga e‘tibor berilsa, yaxshi natija beradi. Abu Ali ibn Sinoning «Tib qonunlari» kitobida kasallikning oldini olish, davolashga doir maslahatlar, inson salomatligining atrof-muhitdagi omillarga bog‘liqligi haqidagi fikrlar bildirilgan.

Bolaning ilk yoshidan boshlab gigienik asosda tarbiyalashni Ibn Sino sog‘liqni saqlashning eng asosiy jihati deb hisoblagan.

Uning fikricha, bola fe‘l-atvorining vazminligiga e‘tiborni qaratish zarurdir. Ruh va tananing sog‘ligini saqlashga shu tariqa erishiladi. Bolani gigienik tarbiyalashning umumiy tizimida jismoniy mashqlar yetakchi o‘rin egallaydi. Abu Ali ibn Sino buni davolash deb ataydi.

Bulardan ko‘rinib turibdiki, Ibn Sino o‘rta asrlardayoq jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining inson hayotida tutgan o‘rni va mohiyatini nazariy asoslab bergan.

XIII-XIV asr o‘zbek poeziyasining atoqli namoyondasi, mashhur ruboiynavis shoir, otashin xalqparvar Pahlavon Mahmud (1247-1326) o‘z davrining ajoyib sportchisi ham bo‘lgan. U milliy kurash bo‘yicha xalq musobaqalarida qatnashib, hamma raqiblarini yenggan, g‘oliblik evaziga mukofotlar emas, balki shu joy hokimlaridan Xorazmdan keltirgan qullar va asirlarini ozod etishni talab qilgan. O‘sha davrda sportning kurash turi Turkiston hududida gurkirab rivojlangan hamda u xalq orasida juda ommabop bo‘lgan.

Buyuk Sohibqiron Amir Temur jismoniy tarbiyaga katta e‘tibor qaratgan. «Temurnomada» yozilishicha, Temur o‘spirinlik davrida tengdoshlari bilan o‘zining ko‘p vaqtini jismoniy mashqlar va harbiy o‘yinlarga ajratgan. Temurning o‘zi va o‘yinlarning boshqa ishtirokchilari ham katta jismoniy tayyorgarlikdan so‘ng buyuk lashkarboshilar bo‘lib yetishgan.

Ulug‘ shoir va mutafakkir Alisher Navoiy (1441-1501) o‘z asarlarida jismoniy tarbiya va sport g‘oyalarini oldinga surib, o‘z qahramonlarini jismonan kuchli, baquvvat va chiroyli insonlar sifatida ta‘riflaganlar.

Ko‘rinib turibdiki, alloma naslning sog‘ligi, jamiyat a‘zolarining sog‘lom turmush tarzi jamiyatning ravon osuda hayoti, farovon turmushini ta‘minlashga xizmat qilishini nazarda tutib, inson salomatligini saqlash hamda tiklash borasidagi o‘z qimmatli fikr va qarashlarini o‘lmas va betakror asarlarida ifoda etgan. Respublikamizda qabul qilingan “Sog‘liqni saqlash tizimini isloh qilish” to‘g‘risidagi dastur, “Sog‘lom avlod” jamg‘armasi va ordenining ta‘sis etilishi, “Ona va bola” markazlarining tashkil etilishi, “Yoshlar yili”, “Barkamol avlod”, “Yoshlarni qo‘llab quvvatlash va aholi salomatligini mustahkamlash” , “Yoshlarni qo‘llab quvvatlash hamda aholi salomatligini mustahkamlash” yillarining e‘lon qilinishi Prezidentimiz va Respublika rahbariyatining bu sohaga bo‘lgan e‘tiborlarining naqadar katta ekanligini ko‘rsatadi. Kelajakda ham jismonan, ham ma‘nan sog‘lom avlodni voyaga etkazish masalasida ajdodlarimizning qarashlari va faoliyati ma‘naviy asoslardan biri bo‘lib xizmat qilishi, shuningdek, ulardan foydalanish islohotlarni yanada samaraliroq borishi va o‘tkazilishiga yordam berishi shubhasizdir.

Xulosa. Shunday qilib, Sharq mutafakkirlari yoshlarning sog‘lig‘ini mustahkamlash va muhofaza qilishda jismoniy tarbiyaning ahamiyatiga katta baho berganlar. Ular toza havoning ahamiyati, terini parvarish qilish qoidalariga, organizmni chiniqtirishga jismoniy mashqlarga ko‘p e‘tibor berganlar.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Komil Yusupov. «Kurash xalqaro qoidalari, texnikasi va taktikasi» 2005y.
2. Djalilova L.A. Jismoniy tarbiya va sport tarixi. O‘quv-uslubiy qo‘llanma.T.:2013y.

3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30-oktabrdagi «Sog‘lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida» PF-6099-son farmoni.
4. Kerimov A.F. Yakkakurash elementlariiga ega bo‘lgan harakatli o‘yinlar.T. ITA - PRESS, 2015.
5. Safarova D.J. Anatomiya va sport morfologiyasidan praktikum. T., 1999y.

QO'QON DAVLAT
PEDAGOGIKA INSTITUTI
ILMIY XABARLARI

(2025-yil 4-son)

UDK:37.091.33



JISMONIY MADANIYAT
PHYSICAL CULTURE

SPORT O'YINLARI VOSITASIDA PSIXOLOGIK XIZMAT KO'RSATISHNING IJTIMOIIY- PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Tuychiyev Ashurali Ibragimovich

ORCID ID-0000-0001-8880-1651

Jismoniy tarbiya nazariyasi kafedrası katta o'qituvchisi, PhD

Farg'ona davlat universiteti

ashurbek2000@gmail.com

Annotatsiya: Maqolada sport o'yinlarida psixologik xizmat ko'rsatishning ijtimoiy-psixologik xususiyatlari o'rganilgan. Shuningdek sport o'yinlari turlarini ommaviylashtirish, uning zamonaviy bosqichga olib chiqish va raqobatbardosh sportchilarni tayyorlash va uning samaradorligini oshirish borasidagi nazariy bilimlar yoritib berilgan.

Kalit so'zlar: Sport o'yinlari, psixologik xizmat, emotsional kechinmalar, psixodiagnostik dastur, metodologik asos, obyektiv va subyektiv aks ettirish.

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОКАЗАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ УСЛУГ ПОСРЕДСТВОМ СПОРТИВНЫХ ИГР

Аннотация: В статье исследованы социально-психологические особенности оказания психологической помощи в спортивных играх. Также освещены теоретические знания о популяризации спортивных игр, доведении их до современного этапа и подготовке конкурентоспособных спортсменов и повышении их эффективности.

Ключевые слова: спортивные игры, психологическая служба, эмоциональные переживания, психодиагностическая программа, методологическая основа, объективная и субъективная рефлексия.

SOCIAL-PSYCHOLOGICAL FEATURES OF PROVIDING PSYCHOLOGICAL SERVICES THROUGH SPORTS GAMES

Abstract: The article examines the socio-psychological features of providing psychological assistance in sports games. It also highlights theoretical knowledge about the popularization of sports games, bringing them to the modern stage and training competitive athletes and increasing their effectiveness.

Keywords: sports games, psychological service, emotional experiences, psychodiagnostic program, methodological basis, objective and subjective reflection.

KIRISH

Dunyo mamlakatlarida sport o‘yinlari turlarini ommaviylashtirish, uning zamonaviy bosqichga olib chiqish va raqobatbardosh sportchilarni tayyorlash ijtimoiy siyosatning ustuvor yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Ta’kidlash joizki, jahonda jamoaviy sport turlarini rivojlantirish, iqtidorli yoshlarni sportga keng jalb etish, ularda sport ko‘nikma va malakalarini shakllantirish, sportchilarni psixologik tayyorgarligiga alohida e’tibor qaratish, sport faoliyatida psixologik xizmatni to‘g‘ri tashkil etish va uning samaradorligini aniqlash, sport jamoalari faoliyatini muvaffaqiyatli tashkil etish uchun unga salbiy ta’sir ko‘rsatadigan omillarni oldini olish, bartaraf etishga yo‘naltirilgan tavsiyalarni amaliyotga tatbiq qilish, musobaqa oldi o‘quv mashg‘ulotlarini ilmiy asosda tashkil qilish yuzasidan ko‘plab ilmiy tadqiqot ishlari olib borilgan. Jahonda bugungi kun talablariga mos sportchilarni tayyorlash uchun ularni jismoniy imkoniyatlari bilan bir qatorda psixologik tayyorgarligiga ham alohida e’tibor qaratish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Psixologik xizmat metodologiyasi va uning ilmiy talqini, sport sohasida psixologik xizmatni tashkil etish, uni samaradorligini baholash hamda sportchilarni psixologik tayyorlashda psixologik xizmatni o‘rni masalalari xorij tadqiqotchilari A.Bandura, R.B.Catell, X.Xekxauzen, Z.Freyd, A.Maslau, E.Fromm, R.S.Uensberg, A.Ts.Puni, R.S.Uensberg larning ilmiy izlanishlarida keng aks etgan.

Hozirgi zamon ijtimoiy psixologik tadqiqotlar masalasi, ayniqsa uning amaliy vazifalari sotsial psixologiyaning markazida turuvchi psixologik va sotsiologik yondashuv yo‘nalishlari asosida hal qilinmoqda. Amerika va g‘arb davlatlarida ikki turdagi ijtimoiy psixologiya: “psixologik ijtimoiy psixologiya” va “sotsiologik ijtimoiy psixologiya” yo‘nalishlari mavjuddir. Bu yo‘nalishlar bir-biriga o‘xshasa-da, ularning farqli jihatlari ham mavjud. Ya’ni, psixologik ijtimoiy psixologiya shaxs va faoliyat, muomala, jamoadagi shaxslararo munosabat, shaxsning ijtimoiy-psixologik tuzilishi, shaxsning kognitiv, konativ, xulq-atvor imkoniyatlarini o‘z ichiga olgan ijtimoiy ustanovkalar, shaxs va jamoaning ijtimoiy-ruhiy kechinmalari kabi muammolar ustida tadqiqot olib borishni maqsad qilib olgan bo‘lsa, sotsiologik ijtimoiy psixologiyada esa ko‘pincha jamiyatning ijtimoiy qatlamlarini tahlil qiluvchi xalqlar psixologiyasi, ommaviy hodisalar psixologiyasi, sinflar, guruh va jamoalar, gumanistik psixologiya kabilarga alohida e’tibor qaratiladi. Psixologik xizmat metodologiyasi esa ko‘proq birinchi yo‘nalish- “psixologik ijtimoiy psixologiya” asoslari zahirida tarkib topadi.

Ta’kidlash joizki, har bir fanning rivojlanishi yangi dalillar asosida ilmiy yo‘nalishni ochib beruvchi metodik qurilmalarning tuzilishi bilan bevosita bog‘liqdir. Chunki, aniq metodologiya bo‘lmagan sohada amaliy natijalar ham ko‘zga tashlanmaydi. Zero, ijtimoiy psixologiya fanining yana bir muhim yangi vazifasi psixologik xizmat metodologiyasi bilan

bog‘liq nazariy, amaliy va empirik yo‘nalishdagi tadqiqotlar ko‘lamini belgilashning bugungi kungacha nechog‘li hal qilinayotganligini tahlil qilishga to‘g‘ri keladi.

O‘yin o‘quvchilar uchun shunday bosqichki, bunda ular yangi bilim va tushunchalarni egallashga qaratilgan mustaqil faoliyatni boshlaydilar. Bolalar maktab tajriba uchastkasida ishlash va uyda foydali mehnat qilishdan tashqari, bo‘sh vaqtlarining bir qismini turli o‘yin va ermaklarga sarflaydilar. Bunday qilish ularga o‘z ehtiyojlarini qondirish va yaxshi dam olish imkonini beradi. Harakatli o‘yinlar bola harakatlarini o‘stirish va takomillashtirishda katta ahamiyatga ega bo‘lgan yurish, yugurish, sakrash, biror narsani irg‘itish yoki uloqtirish, biror narsaga tirmashib chiqish kabi mashqlarni o‘z ichiga oladi.

Harakatlarning takomillashishi bilan birga, jismoniy qobiliyat ham taraqqiy etadi, yurak va nafas olish sistemasining faoliyati yaxshilanadi. Bundan tashqari harakatli o‘yinlar bolalarni jismoniy jihatdan o‘stirish uchungina emas, balki aqliy va ahloqiy jihatdan tarbiyalash uchun ham muhim ahamiyatga egadir. Jamoa bo‘lib o‘ynaladigan o‘yinlarda bolalarda maqsadga erishish uchun farosatlilik va qat‘iyatlilik ko‘rsatish, jamoa oldida, o‘z xatti-harakatlari uchungina emas, balki o‘rtoqlarining xatti-harakatlari uchun ham mas‘uliyatni sezish xislatlari tarbiyalanadi.

Bu borada psixologiya olamida bugungi kungacha aniq va mukammal tarzda ishlab chiqilgan va rasmiy tarzda tan olingan yagona ilmiy yo‘nalish yoki kontseptsianing qabul qilinmaganligi ma‘lum bo‘lsada, ilg‘or g‘arb psixologlari, MDH va O‘zbekiston psixologlari tomonidan olib borilgan va olib borilayotgan (eksperimental izlanishlarga yo‘l ochib berilayotgan) tadqiqotlar mavjudki, ular muhim jihati bilan psixologik xizmat modeli va uning psixologik himoya vositasi sifatidagi mohiyati, ahamiyati va ijtimoiy istiqbollari haqidagi ilmiy-amaliy tasavvurlarimizni shakllantirishga asos bo‘lib xizmat qilishi mumkin.

Ilmiy adabiyotlardan ma‘lum bo‘lishicha, ijtimoiy psixologik xizmat metodologiyasining umumiy yo‘nalishlari g‘arb ijtimoiy psixologiya namoyondalari tadqiqotlarini quyidagicha izohlash mumkin: V.Vundtning 1900 yilda chop etilgan “Xalqlar psixologiyasi” nomli yirik (o‘n tomlik) epik asari ijtimoiy psixologiya yo‘nalishlarini yorqinlashtirishga xizmat qilib, inson ma‘naviyati, madaniyati va mafkurasini o‘rganishning murakkab tomonlarini ochib berdi. Taniqli ingliz psixologi Vilyam Makdugallning 1908 yilda yozilgan “Ijtimoiy psixologiyaga kirish” asaridagi “ijtimoiy xulq-atvor instinktlari” nazariyasi freydizmga qarshi o‘laroq inson instinktlari va faoliyat uyg‘unligini ta‘minlash muammosini yoritishga ilk bor asos bo‘lib xizmat qildi.

Binobarin, E.Fromm, J.Saliven, V.Shutts, G.Sheparde, V.Bayon kabi olimlar tomonidan jamoalar psixologiyasi nazariyasini yaratishga asos solindi. Bunda turli xil ijtimoiy psixologik treninglar orqali jamoalardagi shaxslararo munosabatlar bilan bog‘liq psixologik iqlimni kamol toptirish yo‘llarining ilk bor ko‘rsatilishi sport jamoalaridagi ijtimoiy psixologik xizmat vazifalarini belgilash uchun ma‘lum darajadagi empirik ma‘lumot sifatida xizmat qilishi mumkin.

NATIJA VA MUHOKAMA

Inson psixologiyasini tushunish, tahlil qilish, rivojlantirishga jiddiy e‘tibor berish masalasi hamma vaqt va ko‘p mamlakatlarda ijtimoiy-iqtisodiy taraqqiyotning etakchi vazifalaridan biri bo‘lib kelgan. XX asr boshlarida psixologiya fani va uning rivojlanishiga ulkan hissa qo‘shgan olimlar o‘zlarining navbatdagi jahonshumul ilmiy maqsadlari- inson va jamiyatga psixologik xizmat ko‘rsatish tizimining muqarrarligini nazariy-ilmiy jihatdan asoslab berishga muvaffaq bo‘ldilar.

Umuman, psixologik xizmat ko‘rsatish muammosi ma‘lum ma‘noda, ilmiy psixologiyaning etakchi yo‘nalishlaridan biri sifatida ko‘p bor munozaralar markazidagi dolzarb masala sifatida qarab kelingan. Bu haqida dastlabki psixologik tasavvurlar makoni Hindiston, Xitoy, egipet, Vavilon, O‘rta Osiyo, Gretsiyadan, shuningdek, jon (ruh) haqidagi kitobning muallifi Aristoteldan hamda temperament (mijoz) ta‘limotining asoschilari Galen va Gippokratdan tortib, hozirgi kunga qadar psixologlar o‘z fikr-mulohazalarini bildirib kelmoqdalar. Zero, shaxs va uning faoliyatini ilmiy o‘rganish muammosiga psixologiyaning amaliy-tatbiqiy yo‘nalishlari asosida yondashish zarurligi haqida ko‘pgina olimlar o‘z tadqiqotlarida ta‘kidlab o‘tgan.

Ayniqsa, I.V.Dubrovina, X.Y.Liyets, Yu.L.Sierdlarning ko‘p yillik tadqiqotlari natijasi o‘laroq, sport jamoalarida psixologik xizmatning joriy etilishi bu boradagi MDH mamlakatlarida qo‘yilgan ilk qadam ekanligini alohida qayd etish mumkin.

Psixologik xizmat AQShda 1800 yillardan boshlab rivojlana boshladi. AQShning amaliyotchi psixologlari o‘z-o‘zini boshqarish va shakllantirish muammosini o‘rgangan eksperimental tadqiqot olib borgan etakchi mutaxassis edilar. Amerika maktablarida aqliy taraqqiyot koeffitsientini aniqlash keng tarqalgan bo‘lib, keyinchalik Gaydens xizmatining rivojlanishiga olib kelgan.

Farnsuz maktab psixologiyasining otasi Alfred Bine bo‘lib, u bu sohada 1894 yildan boshlab ish boshlagan. 1905 yilda Frantsiya ta‘lim vazirligi A.Binega umumiy dastur bo‘yicha o‘qiy olmaydigan bolalarni tekshirish muammosi bilan murojaat qilgan va aqliy taraqqiyotdan orqaga qolgan bolalarni aniqlaydigan mashhur Bine-Simon testi yaratiladi.

1990 yilda Frantsiya ta‘lim muassasalarida psixologik xizmatni ko‘rsatish yo‘lga qo‘yilgan. 1970 yilda Frantsiyada psixologik yordam ko‘rsatuvchi maxsus guruhlar ish faoliyatni boshladi va ular psixologik xizmat ko‘rsatishning ta‘minlovchi dasturini ishlab chiqishdi. Bunday guruhlar maktab psixologiyasi mutaxassisi, ta‘lim psixologiyasi mutaxassisi va psixomotor rivojlanish bo‘yicha mutaxassislarni o‘z ichiga olgan. Bu guruhlarda 800-1000 nafargacha bo‘lgan o‘quvchiga psixologik xizmat ko‘rsatish imkoniyatiga ega bo‘lgan.

1985 yilda Frantsiya psixologlarining funktsiyalarini aniq bir yo‘nalishga soladigan mexanizm yaratildi. Ko‘pchilik Sharqiy evropa mamlakatlarida ta‘lim muassasalarda psixologik xizmatni ko‘rsatish tuman yoki viloyat miqiyosidagi psixologik-pedagogik markazlar tomonidan amalga oshirilgan. Psixologik xizmatning asosiy mazmuni-sog‘lom shaxsning o‘shini ta‘minlash, shaxs rivojlanishidagi turli qiyinchiliklarni psixodiagnostika va

psixokorreksiya qilish, kasb tanlash muammolaridan iborat bo‘lgan. Chexoslovakiya davlatida psixolog maslahatchining asosiy funktsiyasi psixodagnostik faoliyatni olib borishdan iboratdir.

“Jamoaviy sport” faoliyat sifatida shunchalik murakkab va o‘ziga xos xususiyatlarga egaki, unda eng yuqori, muhim va uzoq muddatli muvaffaqiyatga faqatgina uning o‘ziga xos muhim talablariga javob bera oladigan nomdor va e’tibor qozongan sport jamoalari erishadilar. Har doim sport faoliyati natijasining yuqori ahamiyati va unga mas’uliyatlilik mazkur faoliyatni amalda tengi yo‘q faoliyat deb belgilash imkonini beradi.

Sharoitlarning alohida o‘ziga xosligi sportchilar uchun ahamiyatli kechinmalar kompleksi manbai hisoblanib, sport faoliyatining alohida vaziyatlarini, jumladan, murakkab vaziyatlarni, buning orqasidan esa, sportchining butun hayot faoliyatini ham o‘zgartirib yuboradi va mazkur faoliyatni salbiy kechinmalar modeli, ya’ni uni doimiy bartaraf etish va unga qarshi kurashish modeli sifatida qarab chiqishni taqozo etadi. Boshqa modellardan farqli o‘laroq, salbiy emotsional kechinmalar sport faoliyatining muhim belgisi hisoblanadi va muvaffaqiyatga teskari ta’sir ko‘rsatayotgan salbiy kechinmalarning yuzaga kelishi haqida signal beradi. Bundan tashqari, olimlar sport faoliyatining boshqa mezonlarini o‘rganib, quyidagilarga alohida e’tibor qaratganlar:

- uning jamoaviy munosabat va muvaffaqiyatga yo‘naltirilganligi;
- shart-sharoit va imkoniyatlarning yaratilganligi (ham mashqlarda, ham musobaqalarda);
- sportda kichik jarohat olish ehtimoli mavjudligi;
- jamoaviy sport faoliyatning (uzog‘i bilan o‘n yilgacha) “umri qisqaligi”.

XULOSA

Bunday murakkab sport faoliyatni bajarish natijasida sportchilar o‘zining butun sportdagi hayoti mobaynida turli xil salbiy psixik holatlarga tushib qoladi, ularni bartaraf etish va engish muvaffaqiyati esa to‘g‘ridan to‘g‘ri sport faoliyatning o‘zidagi yutuqlar bilan aloqador hisoblanadi.

Tadqiq etilayotgan muammo bo‘yicha adabiyotlar tahlili va empirik tahlillarimiz natijalari sport jamoalari faoliyatiga ta’sir etadigan salbiy emotsional kechinmalarni shartli ifoda etuvchi shaxsiy maydonni loyihalash imkonini berdi. Mazkur shaxsiy maydonni loyihalash tuzilmasiga tayanish asosida sportchilar faoliyatida salbiy hissiy kechinmalarni muvaffaqiyatli bartaraf etish va engishning ijtimoiy-psixologik modelini ishlab chiqishga erishdik.

Jamoaviy sport faoliyatida salbiy emotsional kechinmalarni muvaffaqiyatli bartaraf etish, unga qarshi kurashish va engishning ijtimoiy-psixologik modeli bugungi kunda sport jamoalari uchun muhim ahamiyatga ega bo‘lib, u quyidagi to‘rt blokni o‘z ichiga oladi: a) maqsadli blok; b) mazmunli blok; v) jarayonli blok; g) psiodiagnostik bloklardir. Model sport faoliyatida ta’sir ko‘rsatadigan salbiy emotsional kechinmalarni engish, unga qarshi kurashish va bartaraf etishning dinamikasini ta’minlaydi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Sharofat, R., & Nigora, A. (2023). THE ROLE OF GYMNASTICS IN THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF CHILDREN AND ADOLESCENTS. *Spectrum Journal of Innovation, Reforms and Development*, 12, 32-37.
2. Yuldashov, I. A., & Robilova, S. M. (2022). Problems of physical development of preschool children and junior school children. *Asian Journal Of Multidimensional Research*, 11(9), 125-130.
3. Robilova, M. S. (2022). OILA-MAKTAB HAMKORLIKLARINI TAKOMILLASHTIRISHGA OID YANGI PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALARNI JORIY QILISH MUOMMOLARI. *Finland International Scientific Journal of Education, Social Science & Humanities*, 10(12), 183-188.
4. Sharofatkhon, R. (2022). The Role of Parents and Its Significance in Forming a Healthy Lifestyle in the Family. *Eurasian Journal of Humanities and Social Sciences*, 14, 63-68.
5. Robilova, S. M. (2023). CHARACTERISTICS OF PRACTICAL PHYSICAL DEVELOPMENT OF TEENAGE STUDENTS IN FAMILY-SCHOOL PARTNERSHIP. *Conferencea*, 60-65.
6. Sharofat, R., & Nigora, A. (2023). THE ROLE OF GYMNASTICS IN THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF CHILDREN AND ADOLESCENTS. *Spectrum Journal of Innovation, Reforms and Development*, 12, 32-37.
7. Mamajonovna, R. S. (2023). FEATURES OF PRACTICAL PHYSICAL TRAINING OF ADOLESCENT STUDENTS. *Finland International Scientific Journal of Education, Social Science & Humanities*, 11(4), 2371-2375.
8. Robilova, S. M. (2023). O ‘SMIR YOSHDAGI O ‘QUVCHILARNING JISMONIY MADANIYAT, JISMONIY TARBIYA VA JISMONIY RIVOJLANISH ASOSLARINING AHAMIYATI. *IJODKOR O‘QITUVCHI*, 3(29), 764-768.
9. Mamajonovna, R. S. (2023). FEATURES OF PRACTICAL PHYSICAL TRAINING OF ADOLESCENT STUDENTS. *Finland International Scientific Journal of Education, Social Science & Humanities*, 11(4), 2371-2375.



SPORT TA‘LIM MUASSASALARIDA TASHKILIY-BOSHQARUV FAOLIYATINI OPTIMALLASHTIRISH

Kuzibayev Rustamjon Abdulxayevich

O‘zbekiston davlat sport akademiyasi huzuridagi Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Farg‘ona filiali o‘qituvchisi

Annotatsiya: Ushbu maqolada ta‘lim tizimiga jumladan, sport ta‘lim muassasalarida tashkiliy-boshqaruv faoliyatini optimallashtirish texnologiyalari, uni amalga oshirishning xususiyatlari va olimlarning fikrlaribayon qilingan.

Kalit so‘zlar: ta‘lim, boshqaruv, axborot, sport, texnologiya, taraqqiyot, tizim.

ОПТИМИЗАЦИЯ ОРГАНИЗАЦИОННО-УПРАВЛЕНЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СПОРТИВНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Аннотация: В данной статье описаны технологии оптимизации организационно-управленческой деятельности в системе образования, в том числе спортивных образовательных учреждениях, особенности ее реализации и мнения ученых.

Ключевые слова: образование, менеджмент, информация, спорт, технологии, развитие, система.

OPTIMIZATION OF ORGANIZATIONAL AND MANAGEMENT ACTIVITIES IN SPORTS EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Abstract: This article describes the technologies for optimizing organizational and management activities in sports educational institutions, including in the education system, the features of their implementation, and the opinions of scientists.

Keywords: education, management, information, sports, technology, development, system.

Kirish. Zamonaviy mehnat bozorida jismoniy tarbiya va sport sohasi kadrlari siyosati – muayyan maqsad yo‘lida faoliyat yuritayotgan ijtimoiy va kasbiy guruhlar (sport tashkilotlari, sport federatsiyalari, sport uyushmalari va boshqalar), xodim (shu jumladan, sportchi) va tashkilot (shu jumladan, sport jamoasi) o‘rtasidagi munosabatlarni muvofiqlashtirish jarayonidir. Fanda kadrlar siyosatidagi asosiy muammo – rahbariyat va itoatdagi xodimlar o‘rtasidagi munosabat bo‘lib, ushbu sohadagi faoliyatni tizimli tashkil etish markaziy masala sifatida qayd etiladi. Bu muammoni hal etish yo‘lida ma‘muriyat personalning sport tashkiloti

faoliyatidagi rolini aniqlashtiradi, mehnat va (yoki) sport jamoasi faoliyatining mazmuni, vazifalari va jamoalar (turli yosh kontekstidagi terma jamoalar) o‘rtasidagi munosabatlarni uyg‘unlashtiradi. Umuman olganda, jismoniy tarbiya va sport sohasi kadrlar siyosatining asosiy maqsadi – sport tashkilotlari ehtiyojlarini qondira oluvchi sportchi-kadrlarning yangilanishi va saqlanishi orasida muvozanatni o‘rnatib turishdan iborat bo‘ladi.

Adabiyotlar tahlili. I.I. Maxmudovning qayd etishicha, «... kadrlar siyosatidagi eng muhim jihatlardan biri ushbu siyosatda tashkilot qadriyatlari, uning yuksak maqsadi – missiyasining mujassamlashganligidir. Ma’lum ma’noda missiya – mukammal ishlangan, aniq qadriyatlarga asoslangan tashkilot falsafasidir. Dunyodagi deyarli barcha iqtisodiy tetik va nufuzli tashkilotlar o‘z missiyasi orqali ifodalanuvchi falsafasi(mafkurasi)ga ega». [1]

Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlilidan ko‘rinadiki, har bir tashkilot o‘z faoliyatini mukammallashtirish maqsadida personalga bo‘lgan munosabatini aniqlashtirib boradi va hatto ba’zi bir cheklanishlarga boradi. Masalan, sport maktablari yaqin o‘tgan davr oralig‘ida o‘z kasbini mukammal ravishda egallagan mohir mutaxassislarga katta ehtiyoj sezishib, faqatgina maxsus talablarga javob beradigan sport mutaxassis (xorijiy mutaxassis)larnigina ishga qabul qilishga harakat qilishdi. Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi zamonaviy mehnat bozori va kadrlar siyosatida, shunday vaziyat keldi-ki, sport tashkilotlari boshqaruviga yetarli tajriba ega bo‘lmagan va kasbni ish joyida o‘zlashtirishga qodir kreativ fikrlaydigan, tashabbuskorlik va liderlik xislatlariga ega yosh nomzodlarga – sport menejerlariga ehtiyoj sezilmoqda. Shu bois ham, nazarimizda, sport tashkilotidagi bo‘sh boshqaruv o‘rinlariga mos nomzodlarni tanlash, mavjud xodimlar malakasini muntazam ravishda oshirish, ilg‘or texnologiyalar kirib kelishi bilan ish o‘rinlarida bo‘ladigan o‘zgarishlar sport muassasasining kadrlar siyosati mazmunini tashkil etmoqda. [2]

Tahlil va natijalar. Sport-ta’lim muassasalari faoliyati rivojlanishining o‘rta va uzoq muddatli istiqbollarini belgilash, ularda olimpiya va paralimpiya sport turlari bo‘yicha sportchilar zaxirasini tayyorlash uchun zarur shart-sharoitlar yaratish, shu jumladan ularni boshqarish va moliyalashtirish tizimini takomillashtirish yuzasidan davlat dasturi ham qabul qilingan va bu bo‘yicha juda ko‘plab ishlar amalga oshirildi.

Boshqaruvdagi subordinatsiya va koordinatsiya munosabatlari tashkilot miqyosidagi vertikal va gorizontal aloqalarni ajratish zaruratini tug‘diradi. Demak, vertikal aloqalar o‘zaro itoatdagi xodimlar o‘rtasida yuzaga keluvchi munosabatlardan iborat bo‘lsa, gorizontal aloqalar o‘zaro koordinatsiyani, ya’ni tizimning teng va mustaqil qismlari o‘rtasidagi munosabatlarni nazarda tutadi. Bundan tashqari, boshqaruv munosabatlari o‘zining rasmiy va norasmiy ko‘rinishiga ham ega.

Rasmiy munosabatlar xizmat majburiyatlariga asoslanadi, norasmiy munosabatlar esa tashkilot miqyosida xizmat qiluvchi xodimlar o‘rtasidagi ixtiyoriylik va o‘zaro xohishga tayanadi. Shu munosabat bilan, boshqaruv psixologiyasining asosiy vazifalaridan biri yuqorida ta’kidlangan munosabatlarni yanada mukammallashtirishdan iboratdir.[3]

Tashkilot personaliga ta'sir etish uslublarini uch guruhga bo'lamiz: ma'muriy, moddiy va ma'naviy shakllarda ta'sir etish. Bularning har birida ma'lum psixologik mazmun namoyon bo'ladi va boshqaruv psixologiyasi, fan sifatida, bu choralarning xodimga ta'sirchanlik imkoniyatini tadqiq etadi. Bunday ta'sir etish tadbirlari orasida xodimlarni motivatsiyalash, ya'ni bajaradigan mehnatga ishtiyoq uyg'otish masalasiga katta e'tibor qaratiladi. Boshqaruv obyektiga ta'sir etish uslublariga ko'ra, uning *bevosita* va *bavosita* ta'sir shakllari ajratiladi. [4]

Zamonaviy yondashuvlardan biri – *inson resurslarini rivojlantirish* konsepsiyasi bo'lib, bunda tashkilot manfaati yo'lida xodimning o'z tashabbusi bo'yicha samarali mehnat qilishi uchun yaratiladigan sharoitlar markaziy masala deb qaraladi. Tashkilot personalini rivojlantirish omili sifatida xodimlarning ehtiyojini aniqlash va qondirish, ularning kasbiy va shaxsiy kamolotga erishishi uchun shart-sharoit yaratish g'oyasi yotadi. Aniqlangan ehtiyojlar majmuasiga har tomonlama ta'sir etish natijasida ishchining mehnatga ijobiy yondashuvi va samarali mehnati ta'minlanadi.

Qayd etilgan asosiy boshqaruv konsepsiyalari o'z davriga xos bo'lgan personal boshqaruv uslublarini ifodalaydi. Hatto ayni paytda ham turli tashkilot va rahbarlar sanab o'tilgan yondashuv elementlarini o'z faoliyatida qo'llab keladilar. Tashkilot rahbari mavjud iqtisodiy ahvol, qo'l ostidagi xodimlar xususiyatiga asoslangan holda turli yondashuvlardan birontasiga urg'u berishi, tashkilot manfaatidan kelib chiqib, u yoki bu yo'nalish modellarini jamoalar boshqaruviga tatbiq etishi mumkin. Ammo ko'zlangan maqsadga tashkilotdagi personalning faol ishtiroki orqali erishmoqchi bo'lgan rahbar, iloji boricha o'z xodimlarida tashabbusga moyillik, ish natijasi uchun yuksak mas'uliyat uyg'ota olishi lozim. Aynan shu maqsadni ko'zlagan rahbar iloji boricha inson resurslari deb nomlanuvchi yondashuvga asoslanishi o'rinlidir. Zamonaviy psixologiya ham iloji boricha insonni aynan shu nuqtainazarda tushunishga va shaxs kamolotini uning ichki zahiralarini uyg'otish orqali erishishga intiladi.[5]

Rahbar shaxsini o'rganish muammosi kishilik jamiyatining barcha davrlarida muhim masala bo'lib kelgan. Buning asosiy sababi birinchidan, har bir davrdagi ijtimoiy munosabatlar o'ziga xos ravishda ijtimoiy mavqe jihatidan kimningdir yuqori darajada turishini taqozo etgan bo'lsa, ikkinchidan, insonlarning hayot kechirish tarzi, ravnaqi, darajasi, farovonligi, baxtli turmush kechirishi shu yuqori mavqedagi shaxsga, uning turli fazilatlar va xislatlariga bog'liq bo'lganligidir.

Sharqda o'z ta'limoti bilan tarixda qolgan buyuk Xitoy faylasufi *Konfutsiy*, *Kun Futszi* (mil. av. 551–479) asarlari, boshqaruv to'g'risidagi qarashlari oradan ming yillab vaqt o'tib borayotgan bo'lsa-da dolzarbligini yo'qotayotgani yo'q. Zero, Xitoyda Konfutsiy axloqiga binoan inson dunyo tartiboti tizimida favqulodda o'rin tutishi, umumiy dunyo taqdiri uchun mas'ullik hisining cheksizligi targ'ib etilsa, kosmologiya g'oyasida siyosat va kosmik ritm o'rtasida murosas o'rnatilishi asoslangan. Xitoy siyosati esa "inson o'ziga nima" deb emas, "inson davlat uchun nima" degan savolga javob izlar edi. Inson jamiyatda faqat o'z qobiliyatiga tayanib, qachon undan foydalanishlari muddatini kutib yashashga mahkum etilgan edi. Shu

boisdan ham Xitoyda davlat jamiki jarayonlarni boshqaruvchi kuch sifatida jamiyatda har bir individning ijtimoiy mavqeini ham belgilab boruvchi omil vazifasini o‘tar edi. Konfutsiy osmoniy g‘oya nazariyasini ijtimoiy-psixologik tadqiq etgan holda ma’rifiy bo‘yoqlar bilan yanada rivojlantirdi. Uning nuqtai nazariga ko‘ra, jamiyatni mustahkam munosabatlar tizimiga ega bo‘lgan oilaga o‘xshatish mumkin. U odamlar o‘rtasidagi munosabatlar tizimini besh ko‘rinishga ajratadi. Ular quyidagilar:

- 1) ota va farzand;
- 2) er va xotin;
- 3) aka-ukalar;
- 4) turli oilalar va nihoyat;
- 5) hukmdor va fuqarolararo munosabatlar.

Inson, Konfutsiy fikriga ko‘ra, nima xayoliga kelsa shuni qilishga emas, balki jamiyat tomonidan belgilab qo‘yilgan, ijtimoiy tabaqa mohiyatidan kelib chiquvchi majburiyatlarni bajarishga mas’uldir. Konfutsiy jamiyatni boshqaruv masalasida shunday degan edi: “Agarmeni hukmdorlardan birortasi jamiyatni boshqaruv ishiga jalb etgudek bo‘lsa, 12 oyda ishda ijobiy o‘zgarishlar yasagan va uch yil mobaynida boshqaruv ishini tubdan takomillashtirgan bo‘lur edim”.

Mutafakkir ajdodlarimiz ta’limotida, xalq ijodi mahsullarida adolatli va adolatsiz munosabatlarning yuzaga kelishi rahbar shaxsi, ya’ni shohga bog‘liq ekanligi to‘g‘risidagi fikrlarni o‘qiymiz.

Ma’rifatparvar olim *Ahmad Donish Maxdum ibn Nosir*(1827–1897), ya’ni Ahmad Donish fikriga ko‘ra, agar boshqaruvchi odil va donishmand bo‘lsa, xalqni qashshoqlikdan saqlab qolishi mumkin. Davlat bir guruh kishilargagina emas, balki xalq manfaatlariga xizmat qilishi zarur. Bu uchun esa, hukmdor shaxsi bilimdon, odil, donishmand bo‘lmog‘i lozim. Mamlakatni idora etishda hukmdor nafaqat o‘z fikriga suyanishi, balki muhim davlat arboblari bilan maslahatlashib ish yuritishi lozim ekanligi ta’kidlanadi. Chunki ko‘pchilikning aqli bir kishining aqliga qaraganda ko‘proqdir. Uning fikricha, mamlakatni shunday kishilar boshqarganda jamiyatda tartib va intizom o‘rnatiladi. To‘g‘ri rahbarlik qilish uchun oldindan ko‘ra bilish, ro‘y berishi mumkin bo‘lgan o‘zgarish va qiyinchiliklarni oldindan payqash va nazarga olish zarur. Har bir boshqarish vositasi faoliyatida muayyan tizimning bo‘lishi shart. Buning ma’nosi shundan iboratki, bu ish tasodifiy bir-biriga aloqasi bo‘lmagan tadbirlar yig‘indisidan iborat bo‘lmay, balki aniq sharoitni, vaziyat xususiyatini hamda jamoa oldidagi, shuningdek, uning ayrim bo‘g‘inlari oldida turgan vazifalarning xususiyatlarini qat’iy suratda tartibga solingan, bir-biri bilan bog‘langan va chuqur o‘ylab ko‘rilgan reja va tadbirlar majmuasidan iborat bo‘lishi kerakligi ta’kidlangan. [6]

Yuqorida keltirilgan adabiyotlar tahlilidan ko‘rinadiki, tarixiy davlatchilik hududimizda yashab ijod etgan mutafakkirlar, davlat arboblari, namoyandalar asarlari va qarashlari boshqarish, rahbarlik muammolariga bag‘ishlangan bo‘lib, ularda ijtimoiy voqelikka nisbatan ijtimoiy-psixologik yondashish, insonparvarlik g‘oyalari ustuvor etib olingandir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Boshqaruv mahorati: asosiy tushuncha, jarayon va mexanizmlar. Boshqaruv kadrlari (davlat xizmatchilari) malakasini oshirish kurslari tinglovchilari uchun o‘quv qo‘llanma / O.Hayitov, F.Abdullayev, Sh.Ismailova, G‘.Sapayev. – Toshkent: “Akademiya”, 2023.384 b. [ISBN 978-9910-9653-1-9]
2. Gilbreth, Lillian Moller. The Psychology of Management: The Function of the Mind in Determining, Teaching and Installing Methods of Least Waste. – USA: CreateSpace Independent, 2013.
3. Hayitov O.E., Tursunaliyev I.A. Boshqaruv psixologiyasi: [Matn] o‘quv qo‘llanma / O.E. Hayitov, I.A. Tursunaliyev. – Toshkent: “Istiqlol”, 2021. – 164 b. [ISBN 978-9943-57-26-2-1]
4. Hayitov, O.E. Boshqaruv psixologiyasi [Matn]: darslik / O.E. Hayitov. – Toshkent: “Istiqlol” nashriyoti, 2021. – 236 b. [ISBN 978-9943-5726-3-8]
5. Hayitov, O.E. Rahbar psixologik kompetentligini modellashtirishning nazariy-ilmiy asoslari (oliy ta’lim muassasalari o‘rta bo‘g‘in rahbarlari misolida): monografiya / O.E. Hayitov [Matn]. – Toshkent: «UMID DESIGN», 2021. – 172-bet. [ISBN 978-9943-7417-8-2]
6. Hayitov, O.E. Sport faoliyati psixologiyasi [Matn]: darslik / O.E. Hayitov. – Toshkent: “Umid Design”, 2021. – 196 b. [ISBN 978-9943-7417-7-5]



**HARAKATLI O'YIN ELEMENTLARIDAN FOYDALANGAN HOLDA
JISMONIY TARBIYA METODIKASINI TAKOMILLASHTIRISH (5-7 YOSHLI
BOLALAR MISOLIDA)**

Olim Ziyoev Toshpulatovich

Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti o'qituvchisi

Annotatsiya. Maqolada 5-7 yoshli bolalar bilan olib boriladigan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini takomillashtirishda harakatli o'yin elementlaridan samarali foydalanish imkoniyatlari yoritilgan. Tadqiqot davomida harakatli o'yinlar orqali bolalarning harakat koordinatsiyasi, tezkorligi, chaqqonligi, ijtimoiy faolligi va jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarini yaxshilash mexanizmlari tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: harakat, o'yin, tarbiya, bolalar, metodika, rivojlanish, element.

Абстрактный. В статье освещаются возможности эффективного использования элементов подвижной игры для совершенствования занятий по физическому воспитанию с детьми 5–7 лет. В ходе исследования были проанализированы механизмы улучшения координации движений, скорости, ловкости, социальной активности и показателей физического развития детей посредством подвижных игр.

Ключевые слова: движение, игра, образование, дети, методика, развитие, элемент.

Abstract. The article discusses the possibilities of effective use of elements of active games in improving physical education classes with children aged 5-7. The study analyzed the mechanisms of improving children's movement coordination, speed, agility, social activity and physical development indicators through active games.

Keywords: movement, game, education, children, methodology, development, element.

Kirish. Bugungi kunda 5-7 yoshli bolalar uchun jismoniy tarbiya metodikasini takomillashtirish zarurati, harakatli o'yin elementlaridan foydalanish orqali yanada dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. Buning birinchi sababi bolalar salomatligini muhofaza qilish va ularning jismoniy rivojlanishini ta'minlashdir. O'sib borayotgan texnologik taraqqiyot, ayniqsa, raqamli qurilmalar bilan uzviy bog'liq bo'lgan muhit, bolalarning jismoniy faoliyatini pasaytirishga olib kelmoqda. Statistik ma'lumotlarga ko'ra, jismoniy aktivlik etishmovchiligi bolalarda semizlik, yurak-qon tomir kasalliklari va boshqa salomatlik muammolarini keltirib chiqarishi mumkin.

Ijtimoiy omillar ham muhim rol o‘ynaydi. Zamonaviy hayot sharoitlari, o‘zgaruvchan oilaviy tuzilmalar va bolalarning ko‘proq vaqtini uyda o‘tkazishi, ularning jismoniy faolligini pasaytirishi bilan bog‘liq. Shu sababli, harakatli o‘yinlar orqali bolalarni jismoniy faoliyatga jalb qilish, ularni sog‘lom hayot tarziga rag‘batlantirishga xizmat qiladi. Harakatli o‘yinlar bolalarda jamoaviylik, muloqot va ijtimoiy ko‘nikmalarni rivojlantirishga ham yordam beradi.

Shuningdek, iqtisodiy omillar ham ahamiyatga ega. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti tomonidan ilgari surilgan "Sog‘lom avlod" dasturi doirasida bolalar jismoniy tarbiyasini rivojlantirishga qaratilgan investitsiyalar va resurslar ko‘paymoqda. Bu esa, o‘z navbatida, harakatli o‘yinlarni pedagogik jarayonga joriy etish imkoniyatlarini kengaytirmoqda.

Bundan tashqari, ilmiy tadqiqotlar shuni ko‘rsatmoqdaki, harakatli o‘yinlar orqali bolalar nafaqat jismoniy, balki hissiy va ruhiy rivojlanish hamda kognitiv qobiliyatlarini oshirishda samarali bo‘ladi. Shu sababli, 5-7 yoshli bolalar uchun jismoniy tarbiya metodikasini takomillashtirish, harakatli o‘yin elementlarini qo‘shish orqali, bugungi kunda nafaqat salomatlik, balki ta‘lim va tarbiya jarayonining sifatini oshirishga xizmat qiladi.

O‘rganilganlik darajasi. Jahonda boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida futbol o‘yinlar vositasida shakllantirish masalalari bilan YUNISEF, YUNESKOning “Butunjahon sog‘lom turmush madaniyati forumi”, “Bola huquqlari to‘g‘risida”gi konvensiyasi, “Ming yillik rivojlanish” hamda “Bolalar hayot kechirishi uchun maqbul dunyoni yaratish to‘g‘risida”gi Deklaratsiyalari, BMTning “Barqaror rivojlanish maqsadlari – 2030” dasturi, Erasmus + Carasity Building Projest dasturi, IMEP loyihasi bola huquqlari sohasida xalqaro standartlarni shakllantirish, milliy qonunchilikda bolalar manfaatlarini muhofaza qilishning huquqiy asoslarini yanada takomillashtirish ularning insoniy fazilatlarini shakllantirishda muhim amaliy ahamiyat kasb etmoqda. Bu o‘z navbatida, boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida futbol o‘yinlar vositasida fanlararo integratsiyani shakllantirishda ijtimoiy-ma‘naviy muhitni barqarorlashtirish, kichik maktab yoshidagi o‘quvchilarni ma‘naviy tahdidlarga nisbatan mafkuraviy immunitetini mustahkamlash zarurati ortmoqda.

Mamlakatimizda o‘quvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish masalalariga A.Abdullayev, Sh.Xonkeldiyev, P.Qudratov, I.Morgunova, K.Mahkamjonov, P.Xo‘jayev, B.I.Ne‘matov, C.Ibraximov, A.Keneman singari olimlarning, bolalar sportini rivojlantirishda xalq milliy futbol o‘yinlaridan foydalanish masalalari T.Usmonxo‘jayev, A.Po‘latov, P.Xo‘jayev, K.Paximqulov, B.Nigmonov, P.Azizova, C.Tajibayev, I.Burnashev, M.A.Asloнова, A.Meliyev, B.Qipchoqov, ta‘lim tizimida axborot texnologiyalarini tatbiq etish masalasi U.Begimqulov, D.Mamatov, T.Kalekeyev, X.Nekboyevlarning tadqiqot ishlarida o‘rganilgan.

Mustaqil Davlatlar Hamdo‘stligi (MDH) mamlakatlari olimlaridan K.Balsevich, Ye.N.Vodovozova, L.V.Volkov, P.F.Kapterev, N.V.Yelina, A.A.Jurin, D.B.Elkoninlar tomonidan jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida futbol o‘yinlardan o‘quvchilarni jismoniy sifatlarini rivojlantirish maqsadida foydalanish masalalari joriy qilingan.

Xorijlik olimlardan Margaret Mead, M.V.Bogdanov, A.V.Solovov, Piaje Jan kabilar shaxsda fanlararo integratsiyani shakllantirish muammolarini tadqiq etishgan.

Tahlil va natija. O‘yin - kuchni tiklash uchun og‘ir mehnatdan dam olish faoliyati. K.Gross tomonidan ishlab chiqilgan nazariyaga ko‘ra, o‘yinlar turli jismoniy va ruhiy kuchlarni mashq qilish vositasi bo‘lib xizmat qiladi. Odamlarning barcha faoliyati ikki turdagi manbalardan kelib chiqadi: tabiiy-organik va ijtimoiy-madaniy. Inson bu o‘ziga xos funktsiyalari bo‘lgan ko‘plab a‘zolaridan tashkil topgan murakkab organizmdir. Har bir organ tegishli faoliyatni talab qiladi. Ushbu talabdan norozilik butun organizmning buzilishi va yo‘q bo‘lishiga olib keladi. Inson faoliyatining tabiiy talablari sodda va nisbatan oson qondiriladi, ammo ijtimoiy-madaniy ehtiyojlar murakkab va qiyinchilik bilan qondiriladi.

Ijtimoiy-madaniy ehtiyojlar juda muhim va yoqimli faoliyat uchun vaqt va energiya qoldirmasdan, insondan mashaqqatli mehnat talab qiladi. Bolalar ijtimoiymadaniy ehtiyojlarga qaraganda tabiiy-organik ehtiyojlar bilan ko‘proq yashaydilar.

Ijtimoiy-madaniy ehtiyojlarga esa ta‘lim orqali erishiladi. O‘z-o‘ziga taqdim etilgan bolalar madaniy qobiqni tashlab, tabiatga yaqinroq bo‘lishadi. Organik ehtiyojlar va so‘rovlarni qondirish bolalarda juda oson, chunki ular, odatda, ota-onalari tomonidan zarur bo‘lgan barcha narsalar bilan ta‘minlanadi. Voyaga yetgunga qadar bolalar o‘zlarining barcha ehtiyojlari bilan ta‘minlanishi kerak, aks holda ularda rivojlanish me‘yoriy kechmaydi.

O‘yin o‘quvchi shaxsining rivojlanishi bilan chambarchas bog‘liq bo‘lib, ayniqsa, ularni jadal rivojlantirish va ijtimoiylashtirish bosqichida alohida pedagogik ahamiyatga ega. O‘yinlarning o‘ziga xos xususiyatlari o‘quvchilarni mustaqil rivojlantirish umumiy va mustaqil rivojlantirish, ijtimoiylashtirish vositasi sifatida xizmat qilishidadir.

O‘yin o‘quvchilarni jamoaga kirishishlarini ta‘minlaydi. O‘yin orqali o‘quvchilar jamiyat a‘zolari orasidagi munosabatlarni o‘rganadilar va uning me‘yorlarini o‘zlashtiradilar. O‘yin hamkorlikdagi faoliyatning yagona turi emas, shuning uchun ham, o‘yinlar boshqa faoliyat turlari bilan bir qatorda, o‘quvchilarning layoqatlarini to‘laonli tarzda ro‘yobga chiqarishga yo‘naltiriladi. O‘yinlar ayniqsa o‘quvchilardagi hamjihatlikda ijod qilish layoqatini ro‘yobga chiqarishda muhim o‘rin egallaydi. Bu jarayonda o‘quvchilar ijtimoiy munosabatlar tizimiga kirishadilar. Natijada, xulq-atvor me‘yorlari va insonlar bilan hamjihatlikda yashash ko‘nikmalarini o‘zlashtiradilar.

Ularning intellektual taraqqiyotini ta‘minlaydi. Buning natijasida, o‘quvchilar ruhiyatining turli qirralari samarali rivojlanadi va ular orasida o‘zaro do‘stona munosabatlarga asoslangan hamkorlik muhiti qaror topadi.

Jismoniy tarbiya oldiga qo‘yilgan vazifalarni bajarishda barcha o‘quv yurtlari ta‘lim tizimidagi yosh avlodni jismoniy baquvvat, chaqqon, irodali, vatanparvarlik ruhida tarbiyalab voyaga yetkazish uchun bolalarning eng kichik yoshidan boshlab milliy harakatli o‘yinlar vositasi bilan jismonan salomatlik «poydevorini qurish»ni amalga oshirish mumkin.

Jismoniy tarbiya metodikasida harakatli o‘yin elementlaridan foydalanish, o‘z navbatida, bir qator muammolarni keltirib chiqaradi va bu masalalar jismoniy tarbiya sifatini pasayishiga

olib kelishi mumkin. Birinchi muammo, bu metodikalar va o‘yinlar orqali bolalarning jismoniy faolligini oshirishga qaratilgan dasturlarning yetarlicha ko‘pligi emasligidir. O‘zbekiston Respublikasi ta‘lim tizimida jismoniy tarbiya sohasida innovatsion yondashuvlarning yetishmasligi, bolalarning jismoniy rivojlanishiga salbiy ta‘sir ko‘rsatmoqda. Ma‘lumotlarga ko‘ra, 5-7 yoshli bolalarning 60 foizi jismoniy faoliyat bilan shug‘ullanishda yetarli darajada faollik ko‘rsatmaydi.

Ikkinchi muammo, jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining malakasi va tajribasining yetarli emasligidir. O‘qituvchilarning harakatli o‘yinlar va ularning pedagogik ahamiyati bilan tanishmasligi, bu metodikalarni samarali qo‘llay olmaslikka olib keladi. Ushbu muammolarni bartaraf etish zarur, chunki jismoniy tarbiya bolalarning nafaqat jismoniy, balki hissiy va ijtimoiy rivojlanishiga ham ta‘sir ko‘rsatadi. Bunday muammolarni hal qilish, bolalar uchun sog‘lom va faol hayot tarzini shakllantirishga yordam beradi.

Shuningdek, bolalar orasida jismoniy faollikni oshirish, ularning kelajakdagi salomatlik ko‘rsatkichlarini yaxshilashga xizmat qiladi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, jismoniy faol bolalar, kelajakda kamroq sog‘liq muammolariga duch keladilar. Shuning uchun, mazkur muammolarni hal qilish, jismoniy tarbiyani zamonaviy talablar asosida takomillashtirish zarurdir.

Tadqiqotning yakuniy maqsadi, 5-7 yoshli bolalar uchun jismoniy tarbiya metodikasini harakatli o‘yin elementlari orqali takomillashtirishdir. Ushbu maqsadga erishish jarayonida, bolalar jismoniy rivojlanishi, ijtimoiy ko‘nikmalari va hissiy holatlari o‘rtasidagi muvozanatni ta‘minlashga qaratilgan innovatsion yondashuvlar ishlab chiqiladi. Tadqiqot jarayonida, harakatli o‘yinlarning pedagogik qiymatini baholash va ularni jismoniy tarbiya dasturlariga integratsiya qilishning samaradorligini o‘rganish nazarda tutilmoqda.

Natijada, tadqiqot bolalar jismoniy faolligini oshirish, ularning salomatlik ko‘rsatkichlarini yaxshilash va ijtimoiy ko‘nikmalarini rivojlantirishga yordam beruvchi metodikalar va materiallarning yaratilishiga olib kelishi kutilmoqda. Shuningdek, jismoniy tarbiyada o‘qituvchilarning malakasini oshirishga qaratilgan tavsiyalar ishlab chiqish, bolalar uchun yanada samarali va qiziqarli ta‘lim muhitini yaratishga xizmat qiladi.

Mavzuning dolzarbligi, zamonaviy texnologik va ijtimoiy sharoitlar, shuningdek, bolalar orasida jismoniy faollikni oshirish zarurligi bilan bog‘liq bo‘lib, tadqiqot muammolarini hal qilish orqali sog‘lom avlodni tarbiyalashga xizmat qilishi mumkin. Bu jarayon, jismoniy tarbiya metodikasini modernizatsiya qilish orqali, kelajak avlodning jismoniy va ruhiy salomatligini ta‘minlashga yordam beradi.

Tadqiqot davomida olingan asosiy natijalar, 5-7 yoshli bolalar orasida jismoniy faollik darajasini oshirish va harakatli o‘yin elementlarining pedagogik samaradorligini ko‘rsatdi. Tadqiqot natijalariga ko‘ra, o‘yinlar orqali jismoniy tarbiya dasturlariga qatnashayotgan bolalarning faollik darajasi 35% ga oshdi. Bu, harakatli o‘yinlar orqali bolalar orasida jismoniy faoliyatga bo‘lgan qiziqishning ortishini anglatadi.

Shuningdek, tadqiqot davomida olingan ma'lumotlarga ko'ra, jismoniy tarbiya darslarida harakatli o'yinlardan foydalanish natijasida bolalarning ijtimoiy ko'nikmalari 40% ga yaxshilangan. Bu ko'rsatkich, bolalarning jamoaviy ishga qobiliyatini va muloqot qilish ko'nikmalarini rivojlantirishda harakatli o'yinlarning samaradorligini tasdiqlaydi.

Tadqiqot natijalari, harakatli o'yin elementlarini jismoniy tarbiya metodikasiga qo'shish orqali, bolalar jismoniy rivojlanishini, ijtimoiy qobiliyatlarini va hissiy holatlarini yaxshilashga erishilayotganini ko'rsatadi. Misol uchun, darsdan oldin va keyin olingan test natijalari, bolalarning jismoniy tayyorgarlik darajasidagi o'zgarishlarni aniq ko'rsatib berdi: darslardan oldin 60% bolalar normativlarga javob bermasa, darslardan keyin bu ko'rsatkich 85% gacha oshdi. Bunday ko'rsatkichlar, tadqiqot maqsadlariga erishilganligini isbotlaydi va jismoniy tarbiyani takomillashtirishda harakatli o'yinlarning ahamiyatini ta'kidlaydi.

Xulosa. Tadqiqot natijalari, 5-7 yoshli bolalar uchun jismoniy tarbiya metodikasini takomillashtirishda harakatli o'yin elementlarining ahamiyatini ochib berdi. Olingan ma'lumotlar, o'yinlar orqali bolalarning jismoniy faollik darajasi 35% ga oshganini ko'rsatmoqda, bu esa ularning jismoniy rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Shuningdek, ijtimoiy ko'nikmalar 40% ga yaxshilanishi, jamoaviy ish va muloqot qilish qobiliyatlarining oshganini anglatadi. Dars davomida harakatli o'yinlardan foydalanish, bolalarning jismoniy tayyorgarlik darajasini 60% dan 85% gacha oshirishga yordam berdi. Ushbu natijalar, jismoniy tarbiyani zamonaviy talablar asosida takomillashtirish muhimligini va harakatli o'yinlarni pedagogik jarayonga qo'shishning samaradorligini isbotlaydi. Bu jarayon, nafaqat bolalarning salomatligini, balki ularning ijtimoiy va hissiy rivojlanishini ham ta'minlashga xizmat qiladi.

ADABIYOTLAR:

1. Achilov A.M., Akramov J.A. Goncharova O.V. Bolalarning jismoniy sifatlarini tarbiyalash. O'quv qo'llanma. 2004-y. Toshkent.
2. Abdullayev A., Xonkeldiev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati. darslik. 2000-y. Toshkent.
3. Salomov R.S., Kerimov F.A. Jismoniy tarbiyada pedagogik texnologiyalar. O'quv qo'llanma. 2002-y. Toshkent.
4. Sharipov T.Yu., Usmonxodjaev T.S. Jismoniy tarbiya. Dars ishlanmalari va xarakatli o'yinlar. O'quv qo'llanma. 2005-y.
5. Akhmedova M. The role of physical culture in the development of a healthy lifestyle among students. Journal of Physical Education and Sport, 2021. 21(1), 123-130.
6. www.ziynet.uz.
7. www.uza.uz
8. www.lex.uz

QO‘QON DAVLAT
PEDAGOGIKA INSTITUTI
ILMIY XABARLARI
(2025-yil 4-son)



JISMONIY MADANIYAT
PHYSICAL CULTURE

**BO‘LAJAK JISMONIY TARBIYA O‘QITUVCHILARIDA SPORT
MENEJMENTI BO‘YICHA KASBIY BILIM VA KO‘NIKMALARNI
SHAKLLANTIRISH METODIKASI**

Yusupov Izzatbek Ilxomjon o‘g‘li
“University of Economics and Pedagogy” NOTM
Ijtimoiy gumanitar fanlar kafedrası o‘qituvchisi
tel: +998947580798

Annotatsiya Ushbu maqolada bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarida sport menejmenti sohasiga oid kasbiy bilim va ko‘nikmalarni shakllantirishning didaktik va metodik asoslari yoritilgan. Shuningdek, sport menejmenti tushunchasi, uning ta’limdagi ahamiyati, o‘qituvchilarda bu boradagi kompetensiyalarni rivojlantirish usullari, zamonaviy yondashuvlar asosida tahlil qilinadi. Maqolada ta’lim jarayoniga integratsiyalashgan o‘qitish metodlari orqali samarali natijalarga erishish yo‘llari ko‘rib chiqiladi.

Kalit so‘zlar: sport menejmenti, jismoniy tarbiya, o‘qituvchi tayyorlash, kasbiy kompetensiya, pedagogik metodika.

**МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗНАНИЙ И
НАВЫКОВ ПО СПОРТИВНОМУ МЕНЕДЖМЕНТУ У БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Аннотация. В данной статье раскрываются дидактические и методические основы формирования профессиональных знаний и навыков по спортивному менеджменту у будущих учителей физической культуры. Рассматриваются понятие спортивного менеджмента, его значение в системе образования, а также современные подходы к развитию соответствующих компетенций у студентов педагогических вузов. Особое внимание уделяется интеграции эффективных методов обучения в образовательный процесс.

Ключевые слова: спортивный менеджмент, физическое воспитание, подготовка учителей, профессиональная компетенция, педагогическая методика.

**METHODOLOGY FOR DEVELOPING PROFESSIONAL KNOWLEDGE AND
SKILLS IN SPORTS MANAGEMENT AMONG FUTURE PHYSICAL EDUCATION
TEACHERS**

Abstrakt. This article explores the didactic and methodological foundations for developing professional knowledge and skills in sports management among future physical education teachers. It analyzes the concept of sports management, its role in education, and modern approaches to enhancing relevant competencies in pre-service teachers. The paper also highlights effective teaching strategies integrated into the educational process to achieve better learning outcomes.

Keywords: sports management, physical education, teacher training, professional competence, pedagogical methodology.

Kirish

Bugungi globallashuv va raqobat sharoitida sport sohasi nafaqat sog‘lom turmush tarzini targ‘ib etuvchi vosita, balki kuchli iqtisodiy va ijtimoiy resurs sifatida qaralmoqda. Ayniqsa, sport menejmenti — sport tashkilotlari, musobaqalar, klublar va infratuzilmani samarali boshqarish bilan bog‘liq faoliyatlar tizimi — so‘nggi yillarda alohida dolzarblik kasb etmoqda. Shu boisdan, bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarida sport menejmenti bo‘yicha kasbiy bilim va ko‘nikmalarni shakllantirish zamonaviy pedagogikaning muhim yo‘nalishlaridan biriga aylanmoqda.

Oliy ta‘lim tizimida sport menejmentiga oid bilimlarni egallagan pedagog kadrlar nafaqat maktab va kollejlarda miqyosida, balki sport tashkilotlari va jamiyatda ham faoliyat yuritishga tayyor bo‘ladi. Mazkur maqolada aynan shu jarayon — ya‘ni, bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarini sport menejmenti sohasiga oid kompetensiyalar bilan ta‘minlash metodikasi — ilmiy-nazariy asosda ko‘rib chiqiladi.

Adabiyotlar tahlili

Bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarida sport menejmenti bo‘yicha kasbiy bilim va ko‘nikmalarni shakllantirish masalasi zamonaviy pedagogika va menejment fanlari chorrahasida joylashgan tadqiqot yo‘nalishidir. So‘nggi yillarda bu borada bir qator ilmiy ishlar, metodik qo‘llanmalar va konseptual yondashuvlar paydo bo‘ldi.

Sport menejmentining nazariy asoslari Germaniya, AQSh, Rossiya va boshqa davlatlar tajribasida keng o‘rganilgan. Jumladan, sport menejmenti tushunchasi, uning struktura va funksiyalari haqida G.V.Sysoeva sport tizimida boshqaruv funksiyalari va rahbarlik uslublarini tahlil qilgan [1]. Bu fikrlar menejerlik kompetensiyalarining ta‘lim jarayoniga integratsiyasida muhim asos bo‘la oladi.

Mahalliy olimlardan A.A.Jo‘rayevning fikriga ko‘ra, sport sohasidagi boshqaruv faoliyati nafaqat nazariy bilim, balki amaliy ko‘nikmalarni talab qiladi. Ayniqsa, bo‘lajak o‘qituvchilarda bu ko‘nikmalarni shakllantirish uchun interaktiv metodlar va loyihaviy yondashuv samarali hisoblanadi [2].

Pedagogik jarayonda kasbiy kompetensiyalarni rivojlantirishga qaratilgan ilmiy izlanishlar ham mavjud. Masalan, O.T.Muxamedov jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining kasbiy tayyorgarligi darajasi ularning o‘quvchilarga samarali ta‘sir ko‘rsatish qobiliyatiga bevosita

ta'sir ko'rsatishini ta'kidlaydi [3]. Bu jihatlar sport menejmenti bo'yicha bilimlarni ta'lim jarayoniga tatbiq etishda ham o'z aksini topadi.

Shuningdek, xalqaro tajribalarda sport menejmentining innovatsion yondashuvlari — masalan, sport marketingi, media menejment, homiylik siyosati kabi yo'nalishlar — talabalarda tahliliy fikrlash va ijodiy yondashuvni shakllantiradi. T.J.Slack va L.Parent'ning asarlarida sport tashkilotlari boshqaruvida strategik rejalashtirish va inson resurslarini boshqarish muhim jihat sifatida ko'rsatilgan [4].

Yuqoridagi manbalar tahlili shuni ko'rsatadiki, bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarida sport menejmentiga oid bilim va ko'nikmalarni shakllantirishda integratsiyalashgan, kompetensiyaviy yondashuv asosidagi metodik tizimlar eng samarali yo'nalish hisoblanadi.

Metodologiya

Tadqiqotda nazariy va amaliy metodlar uyg'unligidan foydalanildi. Birinchidan, sport menejmenti va pedagogik kompetensiyalarni shakllantirishga oid ilg'or xorijiy va mahalliy manbalar tahlil qilindi. Bu jarayonda taqqoslash, tahlil va umumlashtirish usullari asosida ilmiy asoslar ishlab chiqildi.

Amaliy bosqichda esa Andijon davlat jismoniy tarbiya va sport instituti hamda pedagogika universitetlarining jismoniy madaniyat yo'nalishidagi 3-4-bosqich talabalari o'rtasida so'rovnoma, kuzatuv va eksperimentlar o'tkazildi. Eksperimental guruhga sport menejmenti bo'yicha interaktiv va loyihaviy darslar tashkil etilib, nazorat guruhi bilan taqqoslab baholandi.

O'quvchilarning bilim darajasi, kompetensiyalarini shakllantirish holati maxsus diagnostika kartalari asosida o'lchandi. Natijalar statistik tahlil qilinib, samaradorlik ko'rsatkichlari chiqarildi.

Natijalar va muhokama

Tadqiqot davomida o'tkazilgan tajriba-sinov darslari shuni ko'rsatdiki, sport menejmenti elementlarini dars jarayoniga to'g'ri integratsiyalash orqali talabalar:

menejmentga oid asosiy tushunchalarni puxta egallagan;

sport tashkilotlarini boshqarish jarayonida ro'y beradigan muammolarni tahlil qilish va hal qilish ko'nikmalarini rivojlantirgan;

jamoada ishlash, rejalashtirish va qaror qabul qilish kompetensiyalarini mustahkamlashgan.

Eksperimental guruhda bilim va ko'nikmalar shakllanishining yuqori darajasi kuzatildi. Bu, ayniqsa, amaliy mashg'ulotlar, keys-stadi va rolly o'yinlar asosida o'qitish metodikasi samaradorligini ko'rsatdi.

Shuningdek, talabalar sport menejmenti bilan bog'liq kasbiy faoliyatga nisbatan ijobiy munosabat bildirishdi, bu esa ularning kasbiy motivatsiyasi oshganligini tasdiqlaydi.

Xulosa.

Tadqiqot natijalari asosida quyidagi xulosalarga kelindi. Sport menejmenti bo'yicha kasbiy bilim va ko'nikmalarni shakllantirish – bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarining

umumiy kasbiy tayyorgarligida muhim omil hisoblanadi. Innovatsion metodlar (keys-stadi, loyiha ishlari, muammoli vaziyatlarni yechish) orqali bilimlarni mustahkamlash samarali natija beradi. Dars jarayonida menejment komponentlarini integratsiyalash kasbiy kompetensiyani shakllantirishda ijobiy ta’sir ko’rsatadi. Amaliy mashg’ulotlarga asoslangan o’qitish talabalarning real hayotiy vaziyatlarda mustaqil fikrlash va harakat qilish ko’nikmalarini kuchaytiradi. Shu asosda, sport menejmenti bo’yicha ta’limni jismoniy tarbiya yo’nalishida o’qitish konsepsiyasini takomillashtirish zaruriyati mavjud.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Sysoeva, G.V. *Upravlenie sportivnymi organizatsiyami.* — Moskva: SportAkademPress, 2016.
2. Jo‘rayev, A.A. *Sport menejmenti asoslari.* — Toshkent: O‘zDJTI nashriyoti, 2020.
3. Muxamedov, O.T. *Jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining kasbiy tayyorgarligi.* // Pedagogik ta’lim muammolari, 2021, №3.
4. Slack, T., & Parent, M. *Understanding Sport Organizations: The Application of Organization Theory.* — Champaign: Human Kinetics, 2006.
5. Круковский, В.Н. *Менеджмент в физической культуре и спорте.* — Санкт-Петербург: Лань, 2020.
6. Rasulov, M.R. *Pedagogik texnologiyalar va innovatsiyalar.* — Toshkent: Fan, 2019.
7. UNESCO. *Quality Physical Education Guidelines for Policy-Makers.* — Paris, 2015.

QO‘QON DAVLAT
PEDAGOGIKA INSTITUTI
ILMIY XABARLARI
(2025-yil 4-son)



JISMONIY MADANIYAT
PHYSICAL CULTURE

MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNING SOG‘LOM TURMUSH TARZI VA UNING AHAMIYATI

Sidiqova Gulbahor Sabirovna

Farg‘ona davlat universiteti

Jismoniy tarbiya nazariyasi kafedrası o‘qituvchisi

sidikov.sabir@gmail.com +998-90-301-76-33

ORCID ID 0009-0002-8804-988X

Annotatsiya Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun sog‘lom turmush tarzini shakllantirish ularning jismoniy, aqliy va hissiy rivojlanishida muhim o‘rin tutadi. Sog‘lom turmush tarzi bolalarning immun tizimini mustahkamlash, kasalliklarning oldini olish va ularning umumiy hayot sifatini yaxshilashga xizmat qiladi.

Mazkur mavzu bolalar uchun to‘g‘ri ovqatlanish, jismoniy faollik, gigiyena qoidalariga rioya qilish, to‘g‘ri uyqu rejimi va psixologik barqarorlikning ahamiyatini yoritib beradi. Sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda ota-onalar, tarbiyachilar va tibbiyot xodimlarining hamkorligi katta rol o‘ynaydi.

Kalit so‘zlar: Energiya, jismoniy mashq, ertalabki badantarbiya, yugurish, o‘yinlar, gigiyena, uyqu, ruhiy muammo, intellektual rivojlanish, tibbiy ko‘rik, immunitet, tabiiy muhit.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНИКА И ЕГО ЗНАЧЕНИЕ

Аннотация Формирование здорового образа жизни дошкольников занимает важное место в их физическом, умственном и эмоциональном развитии. Здоровый образ жизни служит укреплению иммунной системы детей, профилактике заболеваний и улучшению их общего качества жизни.

Данная тема освещает важность для детей правильного питания, физической активности, соблюдения правил гигиены, правильного режима сна и психологической устойчивости. Большую роль в формировании здорового образа жизни играет сотрудничество родителей, опекунов и медицинских работников.

Ключевые слова: Энергия, физические упражнения, утренняя зарядка, бег, игры, гигиена, сон, психическое здоровье, интеллектуальное развитие, медицинское обследование, иммунитет, природная среда.

HEALTHY LIFESTYLE OF PRESCHOOL CHILDREN AND ITS IMPORTANCE

Annotation The formation of a healthy lifestyle for preschool children plays an important role in their physical, mental and emotional development. A healthy lifestyle serves to strengthen the children's immune system, prevent diseases and improve their overall quality of life.

This topic highlights the importance of proper nutrition, physical activity, compliance with hygiene rules, proper sleep patterns and psychological stability for children. A large role in the formation of a healthy lifestyle is played by the cooperation of parents, educators and medical personnel.

Keywords: Energy, physical exercise, morning exercise, running, games, hygiene, sleep, mental health, intellectual development, medical examination, immunity, natural environment.

KIRISH

Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun sog‘lom turmush tarzini shakllantirish juda muhimdir. Aynan shu yosh davrida bolaning sog‘lig‘i, jismoniy va ruhiy rivojlanishi uchun mustahkam poydevor qo‘yiladi. Sog‘lom turmush tarzi nafaqat kasalliklarning oldini olishga yordam beradi, balki bolaning aqliy va jismoniy faolligini oshiradi. Bolalarning erta yoshdan sog‘lom odatlarga ega bo‘lishi ularning kelajakdagi sog‘lom va muvaffaqiyatli hayot kechirishlariga asos yaratadi.

Shuning uchun maktabgacha yoshdagi bolalarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish bo‘yicha samarali usullarni qo‘llash va bu borada keng targ‘ibot ishlarini olib borish juda muhimdir.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Sog‘lom turmush tarzining asosiy unsurlari quyidagicha:

Sog‘lom turmush tarzi – bu insonning jismoniy va ruhiy salomatligini mustahkamlashga yo‘naltirilgan odat va faoliyatlar majmuasi. Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun bu quyidagi omillarni o‘z ichiga oladi:

- ✓ To‘g‘ri ovqatlanish
- ✓ Jismoniy faollik
- ✓ Gigiyena qoidalariga rioya qilish
- ✓ To‘liq va sifatli uyqu
- ✓ Ruhiy barqarorlik va ijobiy hissiy holat

To‘g‘ri ovqatlanish - bolaning ratsionida oqsillar, yog‘lar, uglevodlar, vitaminlar va minerallar yetarli bo‘lishi kerak demakdir. Sabzavotlar, mevalar, sut mahsulotlari, go‘sht va donli mahsulotlar muvozanatli tarzda iste‘mol qilinishi muhimdir. Bolalar uchun to‘g‘ri ovqatlanish ularning jismoniy va aqliy rivojlanishi uchun muhim omil hisoblanadi. Maktabgacha yoshdagi bolalar quyidagi tamoyillarga asoslangan ovqatlanish tartibiga ega bo‘lishi kerak:

Muvozanatlangan ovqatlanish – oqsil, yog‘, uglevodlar, vitaminlar va minerallar o‘z o‘rnida bo‘lishi kerak.

Tabiiy mahsulotlardan tayyorlangan taomlar – fastfud va gazlangan ichimliklardan voz kechish lozim.

Kun davomida 4-5 mahal ovqatlanish – bolalar organizmi energiyani tez sarflaydi, shuning uchun ular doimiy ravishda to‘yimli ovqat iste‘mol qilishi kerak.

Suv ichish – bolalarning organizmi suvga ehtiyoj sezadi, shuning uchun yetarli miqdorda toza suv ichishlari muhim.

Jismoniy faollik-maktabgacha yoshdagi bolalar doimiy harakatda bo‘lishi lozim. Ochiq havoda o‘ynash, yugurish, suzish va boshqa jismoniy mashg‘ulotlar ularning muskullarini mustahkamlaydi va immunitetini oshiradi.

Bolalar tabiatan harakatchan bo‘lishadi, shuning uchun ularning jismoniy faolligini rag‘batlantirish muhimdir. Bu quyidagilar orqali amalga oshirilishi mumkin:

Erta yoshdan boshlab jismoniy mashqlar qilish (ertalabki badantarbiya, yugurish, o‘yinlar), sport turlari bilan shug‘ullanish (suzish, gimnastika, futbol, basketbol), ochiq havoda ko‘proq vaqt o‘tkazish (sayr qilish, tabiat qo‘ynida bo‘lish), harakatli o‘yinlarni rivojlantirish (o‘yin orqali jismoniy faoliyatni oshirish), jismoniy faollik nafaqat sog‘liq uchun foydali, balki bolalarning ijtimoiy rivojlanishiga, do‘stlik munosabatlarini shakllantirishiga ham yordam beradi.

Gigiyena qoidalariga rioya qilish-bolalarni gigiyena qoidalariga o‘rgatish ularning sog‘lom o‘sishi uchun muhimdir. Qo‘llarni yuvish, tishlarni to‘g‘ri parvarish qilish, kiyim-kechak gigiyenasi kasalliklarning oldini olishga yordam beradi.

Bolalarda gigiyena qoidalariga rioya qilish odatini shakllantirish ularning sog‘lom bo‘lishida muhim o‘rin tutadi. Quyidagilar asosiy gigiyena qoidalari hisoblanadi:

- Qo‘llarni yuvish – kasalliklarning oldini olishda eng muhim omillardan biri.
- Tishlarni muntazam tozalash – og‘iz gigiyenasi sog‘liq uchun juda muhim.
- Tana va kiyim-kechak gigiyenasi – doimiy ravishda yuvinish va toza kiyim kiyish.
- O‘yinchoqlar va atrof-muhitni toza saqlash – bakteriyalar va viruslarning tarqalishini oldini olish.

Bolalar gigiyena qoidalarini tushunib yetishi va ularni odat tusiga kiritishi uchun otalar va tarbiyachilar ularga doimiy tushuntirish ishlarini olib borishlari kerak.

Tinch va sifatli uyqu. Bolalar uchun sifatli uyqu muhim ahamiyatga ega. Maktabgacha yoshdagi bolalar kuniga kamida 10-12 soat uxlashi lozim. Uyqu yetishmovchiligi bolaning kayfiyati va sog‘lig‘iga salbiy ta‘sir ko‘rsatishi mumkin.

Maktabgacha yoshdagi bolalar kuniga kamida 10-12 soat uxlashlari lozim. Uyqu yetishmovchiligi bolaning aqliy va jismoniy rivojlanishiga salbiy ta‘sir ko‘rsatishi mumkin. Sifatli uyqu uchun quyidagi sharoitlar yaratilishi kerak:

- Muayyan uyqu tartibiga rioya qilish – har kuni bir vaqtda yotish va uyg‘onish.
- Xonani yaxshi shamollatish – toza havo uyqu sifatini yaxshilaydi.

- Yotishdan oldin gadgetlardan voz kechish – ekran nurlari uyquga salbiy ta’sir qiladi.
- Yotishdan oldin tinchlantiruvchi muhit yaratish – ertak aytib berish, sokin musiqa eshitish.
- Sifatli uyqu bolaning energiyasini tiklaydi, immunitetini mustahkamlaydi va uning aqliy faolligini oshiradi.

Ruhiy va hissiy muhit-bolaning psixologik holati uning umumiy rivojlanishida katta rol o‘ynaydi. Ota-onalar va tarbiyachilar bolaga mehr-muhabbat va qo‘llab-quvvatlash muhitini yaratishlari kerak. Stress va asabiylik bolaning sog‘lig‘iga zarar yetkazishi mumkin.

Bolaning ruhiy holati uning umumiy sog‘lig‘iga bevosita ta’sir qiladi. Stress, qo‘rquv va xavotirlar bolaning rivojlanishini sekinlashtirishi mumkin. Ruhiy barqarorlikni ta’minlash uchun:

- Ota-ona va tarbiyachilar bolaga e’tibor berishlari
- Bolani maqtash va rag‘batlantirish
- Tinch va iliq muhit yaratish
- Zo‘ravonlik va jahl bilan muomala qilishdan qochish
- Bolaga o‘z his-tuyg‘ularini ifodalash imkonini berish

Bola o‘zini xavfsiz va himoyalangan his qilganida, u yanada sog‘lom va faol bo‘lib o‘sadi.

Sog‘lom turmush tarzi bola organizmini turli kasalliklardan himoya qiladi, uning immunitetini oshiradi va intellektual rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Sog‘lom bola faol, quvnoq va bilim olishga tayyor bo‘ladi. Bundan tashqari, sog‘lom odatlar bolalikdan shakllansa, ular butun hayot davomida saqlanib qoladi.

NATIJA VA MUHOKAMA

Ushbu tadqiqotning asosiy maqsadi – maktabgacha yoshdagi bolalarda sog‘lom turmush tarzining ahamiyatini aniqlash va uni shakllantirishda muhim omillarni tadqiq etishdan iborat.

Tadqiqot 3-7 yosh oralig‘idagi 100 dan ortiq bolalar ishtirokida amalga oshirildi. Ma’lumotlar ota-onalar va tarbiyachilar tomonidan to‘plandi hamda bolalar bilan bevosita kuzatuv va suhbat asosida baholandi.

Tadqiqot natijalariga ko‘ra, bolalarning 65% i muvozanatli ovqatlanmaydi, ya’ni ularning ratsionida yetarli miqdorda sabzavot va mevalar mavjud emas.

40% bolalar gazlangan ichimliklar va shirinliklarni ko‘p iste’mol qiladi, bu esa ularning immuniteti va umumiy salomatligiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi.

To‘g‘ri ovqatlanish tartibiga ega bo‘lgan bolalar (kuniga 4-5 mahal to‘yimli ovqat iste’mol qiluvchilar) boshqa bolalarga qaraganda kamroq kasallikka chalinishi aniqlandi.

Tadqiqot davomida aniqlanishicha, bolalarning 55% i yetarli darajada jismoniy faollikka ega emas.

Faol harakat qiladigan bolalar (har kuni kamida 1 soat jismoniy mashg‘ulot va o‘yin bilan shug‘ullanuvchilar) kamroq stressga uchraydi va tezroq fikrlaydi.

Ochiq havoda ko‘proq vaqt o‘tkazadigan bolalar 40% kamroq kasallikka chalinadi.

Tadqiqot shuni ko‘rsatdiki, bolalarning 30% i gigiyena qoidalariga to‘liq rioya qilmaydi.

Qo‘l yuvish odatini shakllantirgan bolalar orasida gripp va ichak infeksiyalarining tarqalishi 50% ga kamaygan.

Tishlarni muntazam ravishda yuvish odati bor bolalarda tish kasalliklari kamroq uchraydi.

Tadqiqot natijalariga ko‘ra, bolalarning 60% i yetarli darajada uxlashmaydi yoki noto‘g‘ri uyqu rejimiga ega.

Yetarli uyqu olgan bolalar diqqatni jamlash va aqliy faollikda 30% yaxshiroq natijalarga erishadi.

Tunda kam uxlaydigan bolalarda asabiylik va charchoq alomatlari yuqori bo‘lishi kuzatildi.

Tadqiqot shuni ko‘rsatdiki, ota-ona e‘tiboriga ega bolalar kamroq stressga duch keladi va ijtimoiy jihatdan faolroq bo‘ladi.

Bolalar bilan doimiy ravishda muloqot qiladigan oilalarda ruhiy muammolar 40% kamroq kuzatiladi.

Raqobatbardosh va zo‘ravonlikka moyil muhitda o‘sgan bolalarda tajovuzkorlik darajasi yuqori bo‘lishi aniqlandi.

№	Mazmuni	Tavsif	Ahamiyati
	Sog‘lom ovqatlanish	Bolalarga to‘yimli, meva va sabzavotlar, oqsillar, va vitaminlarga boy oziq-ovqatlar berish.	Sog‘lom ozuqa bolaning jismoniy va aqliy rivojlanishiga yordam beradi
	Fizik faoliyat	Har kuni jismoniy mashqlar, yurish, o‘yinlar va sport turlari bilan shug‘ullanish	Yaxshi jismoniy holat bolaning sog‘lig‘ini mustahkamlashga yordam beradi
	Gigiena va shaxsiy tozalik	Bolalarni kunlik gigiena qoidalariga rioya qilishga o‘rgatish: qo‘l yuvish, tish tozalash, toza kiyim kiyish	Shaxsiy gigiena bolaning sog‘lig‘ini saqlashda muhim rol o‘ynaydi
	Uxlash rejimi	Bolalar uchun yetarli va sifatli uxlashni ta‘minlash (kuniga 10-12 soat uyqu)	Yaxshi uyqu bolaning rivojlanishi va sog‘lig‘iga ijobiy ta‘sir qiladi
	Psixologik muhit	Bolaning psixologik holatini qo‘llab-quvvatlash: mehr-oqibat, do‘stlik, va ijobiy muhit yaratish	Psixologik holat bolaning o‘zini yaxshi his qilishi va ijtimoiy rivojlanishiga yordam beradi

Ta'lim intellektual rivojlanish va	Bolalarni yoshiga mos kitoblar, mashqlar va ta'limiy o'yinlar bilan intellektual rivojlanishga rag'batlantirish	Intellektual rivojlanish bolaning kelajakdagi muvaffaqiyatiga ta'sir qiladi
Ijtimoiy faollik va o'yinlar	Guruhda o'ynash, do'stlar bilan muloqot qilish, shuningdek, jamoaviy faoliyatlarda ishtirok etish	Ijtimoiy ko'nikmalar bolalarda boshqalar bilan munosabatlar o'rnatishga yordam beradi
Tez-tez tibbiy ko'riklar	Maktabgacha yoshdagi bolalarni muntazam ravishda tibbiy ko'riklardan o'tkazish.	Sog'liqni oldindan aniqlash va kasalliklarning oldini olish mumkin bo'ladi.
Dori-darmonlardan foydalanish	Faqat zarur bo'lganda va shifokor tavsiyasiga binoan dori-darmonlarni qo'llash.	To'g'ri davolash bolaning sog'lig'ini himoya qiladi va rivojlanishga zarar bermaydi.
Tashqi muhitga moslashuvchanlik	Bolalarni tabiatda ko'proq vaqt o'tkazishga undash, yaxshi havo sharoitida yurish.	Tabiiy muhit bolalarga ijobiy ta'sir ko'rsatadi va immunitetni mustahkamlaydi.

Bu jadvalda maktabgacha yoshdagi bolalar uchun sog'lom turmush tarzining asosiy yo'nalishlari va uning ahamiyati ko'rsatilgan. Har bir bo'lim bolalarning jismoniy, psixologik, va intellektual rivojlanishiga qanday ta'sir ko'rsatishi haqida qisqacha ma'lumot beradi.

XULOSA

Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun sog'lom turmush tarzi juda muhimdir. To'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollik, gigiyena, sifatli uyqu va ruhiy barqarorlik bolaning sog'lom va baxtli ulg'ayishiga yordam beradi. Ota-onalar va tarbiyachilar bu jarayonda faol ishtirok etishlari lozim, chunki sog'lom bolalar kelajak jamiyatining sog'lom a'zolari bo'lib voyaga yetadilar.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, sog'lom turmush tarziga rioya qilgan bolalar jismonan baquvvat, aqliy jihatdan faol va ruhiy jihatdan barqaror bo'lishadi. Shu sababli, quyidagi choralar tavsiya etiladi:

To'g'ri ovqatlanish madaniyatini shakllantirish – bolalar ratsioniga ko'proq sabzavot, meva va tabiiy mahsulotlarni kiritish.

Jismoniy faollikni oshirish – bolalarni har kuni sport mashg'ulotlari va harakatli o'yinlarga jalb qilish.

Gigiyena qoidalariga rioya qilishni o'rgatish – gigiyena odatlarini erta yoshdan shakllantirish.

Uyqu rejimiga e'tibor qaratish – bolalarning kechasi yetarli darajada uxlashini ta'minlash.

Ijobiy ruhiy muhit yaratish – ota-onalar va tarbiyachilar bolalar bilan iliq va samimiy munosabatda bo'lishlari zarur.

Ushbu tadqiqot bolalar sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda ota-onalar va tarbiyachilar uchun yo‘l-yo‘riq bo‘lib xizmat qiladi va ularning kelajakda sog‘lom va muvaffaqiyatli bo‘lishlariga zamin yaratadi.

ADABIYOTLAR

1.O‘zbekiston Respublikasining 2020 yil 23 sentyabrdagi “*TA’LIM TO‘G‘RISIDA*” gi O‘RQ-637-sonli” qonuni.

2.Аверина И.Е. Физкультминутки и динамические паузы в ДОУ. — М.: Айрис-Пресс, 2006. — 136 с.

3."Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста" – Замостьянов А. В., 2021

4. "Формирование здорового образа жизни у дошкольников" – Осипова А. Р., 2021

5. "Формирование безопасного и здорового образа жизни детей дошкольного возраста" – Лебедева Л. А., Петрова И. В., 2022

QO‘QON DAVLAT
PEDAGOGIKA INSTITUTI
ILMIY XABARLARI
(2025-yil 4-son)



JISMONIY MADANIYAT
PHYSICAL CULTURE

11-12 YOSHLI MAKTAB O‘QUVCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIGINI MAXSUS HARAKATLI O‘YINLAR ORQALI TAKOMILLASHTIRISH

Ilmiy rahbar:
p.f.b.f.d. (PhD), dotsent K.Murodov
Oriental universiteti, 1-bosqich magistranti:
K.To‘ramurodova

Annotatsiya. Ushbu tadqiqot muallifi 11-12 yoshli maktab o‘quvchilarining jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishda maxsus harakatli o‘yinlardan foydalanishning ahamiyatini yoritib bergan.

Kalit so‘zlar: 11-12 yoshli o‘quvchilar, jismoniy tayyorgarlik, maxsus, harakatli o‘yinlar, maktab.

УЛУЧШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ 11-12-ЛЕТНИХ ШКОЛЬНИКОВ С ПОМОЩЬЮ СПЕЦИАЛЬНЫХ АКТИВНЫХ ИГР

Аннотация. Автор данного исследования подчеркнул важность использования специальных игр-действий в совершенствовании физической подготовленности школьников 11-12 лет.

Ключевые слова: Школьники 11-12 лет, физкультура, специальные, подвижные игры, школа.

IMPROVING THE PHYSICAL FITNESS OF 11-12 YEAR-OLD SCHOOL STUDENTS THROUGH SPECIAL ACTIVITY GAMES

Annotation. The author of this study emphasized the importance of using special action games in improving the physical fitness of 11-12 year old schoolchildren.

Keywords: Schoolchildren 11-12 years old, physical education, special, active games, school.

Dolzarbliqi. O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sport sohasida aniq maqsadli siyosat olib borilayotgani tufayli, ushbu sohani yanada rivojlantirish masalalariga ko‘proq e‘tibor berilayotganligi yaqqol ko‘rinmoqda. “Biz xalqaro maydonlarda O‘zbekistonning nufuzi va obro‘-e‘tiborini oshirishga katta hissa qo‘shgan sportchilarimiz bilan faxrlanamiz.

So‘ngi yillarda mamlakatimizda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirishga shuningdek, paralimpiya sport turlarini rivojlantirishga katta e‘tibor qaratilmoqda. O‘zbekiston respublikasi prezidentining 2017 yil 3 iyundagi PQ-3031-son qaroriga muvofiq O‘zbekiston respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora tadbirlari to‘g‘risidagi qarorlari mamlakatimizdagi ommaviy sportni yanada rivojlantirishga asos bo‘ladi. Sportdagi yutuqlarining o‘tib borishi har doim sportchidan jismoniy qobiliyatlar rivojlanishning yangi darajasini talab qiladi. Qobiliyatlarni rivojlantirish maktab yoshidan boshlansa kelajakda yuqori natijalarga erishishi yengillashadi. Bolalarning jismoniy tayyorgarligi aniqlash ularning sog‘ligini mustahkamlash va jismoniy sifatlarini rivojlantirishda muhim qadam hisoblanadi.

Jismoniy tayyorgarlik tushunchasi va uning mohiyati haqida ko‘plab mualliflarimiz o‘z fikrlarini bildirgan. Jismoniy tayyorgarlik – bu jismoniy sifatlarni rivojlantirish, zarur ko‘nikma va malakalarni o‘zlashtirish bo‘yicha bo‘yicha maqsadga yo‘naltirilgan holda tashkillashtirilgan pedagogik jarayon natijasidir. U quyidagi asosiy sifatlarni o‘z ichiga oladi: kuch, chidamlilik, koordinatsion, egiluvchanlik, tezkorlik. Ushbu sifatlarning rivojlanganlik darajasi insonning jismoniy tayyorgarligini belgilaydi. Oxirgi vaqtda jismoniy tayyorgarlikning konditsion va koordinatsion shakllari ajratilmoqda. Koordinatsion jismoniy tayyorgarlik koordinatsion jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasi bilan tavsiflanadi. Ular tarkibiga asosiy (kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, tezkorlik) va hosila (kuch chidamliligi, Tezkor chidamlilik, Tezkor kuch qobiliyatlari) sifatlari kiradi.

Koordinatsion jismoniy tayyorgarlik, birinchi navbatda, markaziy asab tizimi va sensomotor jarayonlarning xususiyatlari (muvozanatni namoyon qilish paytida va vestibulyar funktsiya) bilan belgilanadi. “Koordinatsiya” tushunchasi (lotinchadan “koordinatsion” - kelishish, birgalikda bo‘ysunish, muvofiqlashtirish) harakatlarni boshqarish jarayonida ma’lum bir harakatlarni o‘zaro moslashtirish qobiliyati sifatida belgilanadi. U muvozanat, reaksiya qilish, fazoda mo‘ljall olish, harakatlar parametrlarini tabaqalashtirish, bitta harakat amalidan boshqasiga qayta o‘tish, harakat amallarni ritmlashtirish, ixtiyoriy bo‘shashish, harakatlarni muvofiqlashtirish paytida namoyon bo‘ladi.

11-12 yoshli maktab o‘quvchilarining jismoniy tayyorgarligini milliy va harakatli o‘yinlar orqali rivojlantirish. Jismoniy tayyorgarlik deganda biz eng avvalo 5 ta jismoniy sifatlarni tushunamiz. Milliy va harakatli o‘yinlar ichidan jismoniy tayyorgarlikni oshiruvchi hamda jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchilarini tanlab tahlil qilindi. Jismoniy mashqlar inson uchun, ayniqsa, o‘rta maktab bosqichida hayotiy zarur ko‘nikma va malakalarni shakllantirish hamda dastlabki jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish uchun eng maqbul davr hisoblanadi. Kam harakatsizlik bolani ijodiy faolligiga va yoshga xos jismoniy sifatlarini yetarli darajada rivojlanmasligiga olib keladi.

Harakatni cheklash yoki uni buzish hayotiy zarur bo‘lgan qobiliyatlarni rivojlanishiga salbiy ta’sir etadi. O‘yin uslubi jismoniy tarbiyada qo‘llaniladiga o‘yinlar uchun xos ko‘pgina belgilarga ega. O‘yin nafaqat jismoniy tarbiyaning vositasi (ya’ni jismoniy mashqlarning o‘ziga

xos tizimlari bilan), balki tarbiya va ta’limning samarali uslubi hamdir. Shuning uchun o‘yin uslubi tabiatini tushunish umuman o‘yinning mohiyatini tushunish demakdir.

Tadqiqot olib borish maqsadida 11-12 yoshli 12 nafardan 24 nafar o‘g‘il bolalar tanlab olindi. Ularning jismoniy tayyorgarligini aniqlash hamda solishtirish uchun ikki guruhdan ham alohida – alohida test me’yorlari olindi. Test me’yorlari aynan jismoniy tayyorgarlikni aniqlash imkonini beruvchi, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021 yil 16 iyundagi PQ – 5148 – sonli qaroriga muvofiq ishlab chiqilgan yosh toifalari bo‘yicha “jismoniy tayyorgarlik darajasi” sport sinovlarining turlari va me’zonlarining ichidan saralab olindi.

Quyida saralab olingan test me’yorlari bilan tanishib chiqamiz.

30 metrga yugurish

Turnikda tortilish

Moxsimon yugurish 3x10 metrga

Turgan joydan uzunlikka sakrash

Arqonda sakrash (1daqiqada)

Ushbu test me’yorlariga 24 nafar o‘g‘il bolalardan nazorat testi sifatida tajribadan oldin qabul qilindi. Natijalarni quyida 1- jadvalda ko‘rishimiz mumkin.

1-jadval

Tadqiqot boshida tajriba va nazorat guruhlarini sinaluvchilarini jismoniy tayyorgarligi ko‘rsatkichlari statistik tahlillarini solishtirish (n=24)

Tadqiqot boshi	Tajriba guruhi			Nazorat guruhi			AF	NF	t	P
	$\bar{X}$	σ	V, %	$\bar{X}$	σ	V, %				
30x10 m.ga moksimon yugurish (s)	10,11	1,28	12,60	10,30	1,30	12,90	0,12	2,02	0,40	>0,8
Turnikda tortilish (marta)	3,32	0,30	11,51	3,30	0,32	11,74	0,08	2,34	0,40	>0,6
Arqonda sakrash (marta)	36,07	5,11	14,48	35,08	5,29	14,44	0,08	0,13	0,04	>0,9
Joyidan turib uzunlikka sakrash (m)	124,38	15,71	12,59	126,00	16,25	12,78	1,32	1,04	0,12	>0,8
30 metrga yugurish (s)	6,02	0,72	13,48	6,03	0,86	13,86	0,12	1,84	0,34	>0,7

Ushbu jadvaldan ko‘rinib turibdiki nazorat guruhi uchun tanlab olingan guruhning natijalari tadqiqot uchun tanlab olingan guruhning natijalaridan yaxshiroq ekanligi ko‘rinib turibdi. Endilikda tadqiqot guruhi sinaluvchilarining jismoniy tayyorgarligi yaxshilash

maqsadida ularga maxsus harakatli o‘yinlarni tanlab mashg‘ulot jarayoniga qo‘shishni maqsad qilib oldik.

Ko‘plab tanlangan o‘yinlarni misol qilib aytamiz “Oq terakri, ko‘k terak”; “Kartoshka ekish” o‘yinlari, “Yomg‘ir”, “Kalxat keldi qoch bolam” “mushuk va sichqon”, “Xo‘rozlar jangi”, “Yelka urishtirish” va h.k. Estafetali harakatli o‘yinlar ham jamoali, umumiy va yakka (juft) tartibda bo‘lishi mumkin. Piyoda ko‘pkari”, “Eshak mindi”, “Cho‘pon”, “Podato‘p”, kurash, piyoda poyga, to‘pli estafetalar va shunga o‘xshash o‘yinlar qo‘llanilsa maqsadga muvofiq bo‘ladi. Milliy va harakatli o‘yinlardan jismoniy sifatlar (tezlik, chaqqonlik, chidamlilik, kuch, egiluvchanlik)ni tarbiyalash, jamoatchilikni, rostgo‘ylikni va boshqa axloqiy-irodaviy sifatlarini tarbiyalashda foydalanish mumkin. agarda darsning vazifasi — kichik maktab yoshidagi bolalarda yugurub kelib uzunlikka sakrash malakasini takomillashtirish bo‘lsa, unda “Bo‘ri zovurda” o‘yinidan foydalanilsa bo‘ladi. Qolaversa “Uzatdingmi — o‘tir”, “Ovchilar va o‘rdaklar”, “o‘yin boshiga to‘pni berma”, “To‘p o‘rtadagiga”, “Otishma” “To‘p uchun kurash” o‘yinlaridan foydalanish mumkin. “Doiraga tort”, “Qal’a himoyasi”, “Cho‘nqa shuvoq”, “Cho‘rton baliq”, “Halqa himoyasi”, “Harakatchan nishon”, “Uchuvchi to‘p”, To‘p o‘rtadagiga” “Xo‘rozlar jangi”, “Cho‘nka shuvoq”, “Uysiz quyon”, “Hamma o‘z bayroqchasiga”, “Zuv-zuv”, “Qirq tosh”, “To‘p qatnashchisi”, “To‘p tutib oluvchi” ushbu milliy va harakatli o‘yinlar bolalarning jismoniy tayyorgarligini oshirish hamda jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish uchun eng yaxshi o‘yinlardir.

Mashg‘ulotlar 6 oy muddatda davom etdi. Biz tomonimizdan tanlab olingan harakatli o‘yinlarning samaradorligini aniqlash maqsadida tajribadan so‘ng ya‘na nazorat testlari olindi. Quyida 2 jadvalda ushbu natijalarni ko‘rish mumkin.

2-jadval

Tajriba va nazorat guruhleri sinaluvchilarining jismoniy tayyorgarligi ko‘rsatkichlari statistikasining tadqiqot davomida o‘zgarish dinamikasini solishtirish (n=24)

Test	Guruh	Tajriba boshi			Tajriba oxiri			t	P
		$\bar{X}$	σ	V, %	$\bar{X}$	σ	V, %		
3x10 m.ga moksimon yugurish (s.)	TG	10,11	1,28	12,60	8,95	1,09	12,13	2,88	<0,01
	NG	10,30	1,30	12,90	9,29	1,17	12,60	1,77	>0,05
Turnikda tortilish (marta)	TG	3,32	0,30	11,51	4,00	0,45	11,13	2,84	<0,01
	NG	3,30	0,32	11,74	3,75	0,44	11,63	1,95	>0,05
Arqonda sakrash (marta)	TG	36,07	5,11	14,48	43,33	6,12	14,12	3,08	<0,01
	NG	35,08	5,29	14,44	40,17	5,84	14,54	1,76	>0,05
Joydan turib	TG	124,38	15,71	12,59	128,00	16,25	12,78	3,90	<0,001

uzunlikka sakrash (marta)	NG	126,00	16,2 5	12,78	137,08	17,52	12,60	2,13	<0,05
30 m.ga yugurish. (soniya)	TG	6,02	0,72	13,48	5,13	0,67	13,15	3,20	<0,01
	NG	6,03	0,86	13,86	5,45	0,74	13,57	1,77	>0,05

Ushbu jadvaldan ko‘rinib turibdiki, biz tomonimizdan saralab olingan maxsus harakatli o‘yinlarni mashg‘ulot jarayonida qo‘llash yuqori samara berdi.

Xulosa qilib shuni aytish kerak-ki, milliy va harakatli o‘yinlar bolalarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish hamda jismoniy tayyorgarligi oshirishda eng samarali uslubdir. Chunki bolani jismoniy mashqlarga bo‘lgan qiziqishini oshirishda va tez zerikishni oldini olishda muhim ahamiyat kasb etadi. Jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishga xizmat qiluvchi milliy va harakatli o‘yinlarni mashg‘ulotlarda qo‘llash samarali usulligi aniqlandi. jadvallardan ko‘rinib turibdiki, tadqiqot boshida tajriba guruhining natijalari nazorat guruhining natijalaridan pastrog‘ edi. Tadqiqotdan so‘ng esa olingan natijalarga ko‘ra tajriba guruhining natijalari nazorat guruhining natijalaridan yurori eknaligi ko‘rindi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning 2018-yil 5-martdagi “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-5368-sonli Farmoni.
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Sog‘lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” gi 2020-yil 10-oktabrdagi PF-6099-sonli Qarori.
3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Alohida ta’lim ehtiyojlari bo‘lgan bolalarga ta’lim-tarbiya berish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” 2021 yil 16 iyundagi PQ – 5148 – sonli qarori.
4. T.S. Usmanxodjayev, Sh.X. Isroilov, A.A. Pulatov, Sh.A. Pulatov “Milliy va harakatli o‘yinlar” darslik T:“Iqtisod-moliya” 2015 y.
5. T.S. Usmanxodjayev “Milliy va harakatli o‘yinlar” o`quv uslubiy qo`llanma T; “O‘zDJTI nashriyot bo‘limi” 2010 y 172 b
6. K. Rahimqulov “Milliy va harakatli o‘yinlar” o`quv qo`llanma T; “tafakkur bo‘stoni” 2012 y
7. Bobomurodov A.E. “Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiati” (Jismoniy sifatlarining umumiy tavsifi).O`quv qo`llanma.T.,-2020 yil. 157 b.
8. Гончарова О.В. “Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш”. Ўқув қўлланма. Т.,-2005 й. 176 б.

QO‘QON DAVLAT
PEDAGOGIKA INSTITUTI
ILMIY XABARLARI
(2025-yil 4-son)



JISMONIY MADANIYAT
PHYSICAL CULTURE

ORSID: 0009 – 0000 – 6050- 8285

UDK: 796.05-053.2.79.01/09

VOLEYBOLCHI TALABALARINING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH VOSITASI SIFATIDA.

Madaminov Oribdjan Nishanbayevich

Farg‘ona davlat universiteti, Jismoniy madaniyat fakulteti, Jismoniy tarbiya va sport o‘yinlarini o‘qitish metodikasi kafedrasida katta o‘qituvchisi.

+998905627939

madaminovorifzon083@gmail.com

Annotatsiya Voleybol aholi orasida eng mashhur va keng tarqalgan o‘yinlardan biri hisoblanadi. Oliy ta’lim talabalari bilan voleybol mashg‘ulotlarini uslubiy va to‘g‘ri tashkil etish uchun talaba yosh organizmning anatomik va fiziologik xususiyatlarini bilishi kerak. Faqat bu shartda voleybol mashg‘ulotlari talabalarlarning jismoniy sifatlarini to‘g‘ri rivojlantirishga yordam beradi.

Shuni ta’kidlash kerakki, voleybol sakrashning yuqori intensivligi va intensivligi tufayli chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan. ularning amalga oshirilishi. Bu voleybolni boshqalardan ajratib turadigan sakrashning intensivligidir sport o‘yinlari turlari. Dunyoning zamonaviy taraqqiyoti sharoitida universitetlarda jismoniy tarbiya darslarida voleybol o‘ynash yutqazmaydi uning dolzarbligi va hatto mashhurlikka erishmoqda. Voleybol o‘yinlarini o‘tkazishning qiyinligi nimada? Birinchidan, o‘shish talabalarining salomatlik darajasi, ikkinchidan, talabalar uchun albatta foydali bo‘ladigan jismoniy fazilatlarni shakllantirish ta’lim muassasasi keyingi hayotda va kasbiy faoliyatda o‘qishni tugatgandan so‘ng, nima bo‘ladi bo‘lajak mutaxassislarining yanada samarali faoliyatiga hissa qo‘shish.

Kalit so‘zlar: Jismoniy madaniyat, jismoniy mashqlar, jismoniy sifatlar, jismoniy tayyorgarlik, tezlik, kuch, kasbiy jismoniy sifatlar, o‘ynash usullari, jismoniy holat, texnika, taktika, voleybol.

ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА СТУДЕНТОВ ВОЛЕЙБОЛА КАК ИНСТРУМЕНТ РАЗВИТИЯ.

Анотация Волейбол – одна из самых популярных и распространенных игр среди населения. Чтобы методично и правильно организовать занятия по волейболу со студентами вузов, студент должен знать анатомо-физиологические особенности

молодого организма. Только при этом условии занятия волейболом помогут развитию физических качеств учащихся.

Следует отметить, что волейбол направлен на развитие выносливости за счет высокой интенсивности и интенсивности прыжков. их реализация. Именно интенсивность прыжка отличает волейбол от других видов спорта. В условиях современного развития мира игра в волейбол на уроках физкультуры в вузах не теряет своей актуальности и даже набирает популярность. В чем сложность игры в волейбол? Во-первых, это рост уровня здоровья студентов, во-вторых, формирование физических качеств, которые обязательно будут полезны студентам, что будет происходить после окончания учебного заведения в дальнейшей жизни и профессиональной деятельности, способствуя более эффективной работе будущих специалистов.

Ключевые слова: Физическая культура, физическая подготовка, физические качества, физическая подготовка, скорость, сила, профессиональные физические качества, приемы игры, физическое состояние, техника, тактика, волейбол.

PHYSICAL QUALITIES OF VOLLEYBALL STUDENTS AS A DEVELOPMENT TOOL.

Annotation Volleyball is one of the most popular and widespread games among the population. In order to methodically and correctly organize volleyball classes with university students, the student must know the anatomical and physiological characteristics of the young body. Only under this condition will volleyball classes help develop the physical qualities of students.

It should be noted that volleyball is aimed at developing endurance due to high intensity and intensity of jumps. their implementation. It is the intensity of the jump that distinguishes volleyball from other sports. In the conditions of modern development of the world, playing volleyball in physical education classes at universities does not lose its relevance and even gains popularity. What is the difficulty of playing volleyball? Firstly, this is an increase in the level of health of students, and secondly, the formation of physical qualities that will certainly be useful to students, which will happen after graduation in their future life and professional activities, contributing to more effective work of future specialists.

Key words: Physical education, physical training, physical qualities, physical preparation, speed, strength, professional physical qualities, playing techniques, physical condition, technique, tactics, volleyball.

KIRISH

Universitetda jismoniy tarbiya o'quv jarayonining muhim qismi bo'lib, u ijobiy ta'sir ko'rsatadi talabaning umumiy salomatligi. Maqolada jismoniy mashqlar (voleybol) rivojlanishiga ta'siri ko'rib chiqiladi jismoniy fazilatlar. Voleybol o'ynash usullari va usullarini takomillashtirish va rivojlantirishga qaratilgan mashqlar jismoniy sifatlar hozirgi davrda

dolzarb masala hisoblanadi. Shuning uchun maqolaning maqsadi mashqlarni ko‘rib chiqishdir uning amalga oshirilishi voleybol o‘yiniga tayyorgarlik ko‘rishga yordam beradi va shu bilan o‘quvchilarning jismoniy sifatiga ta'sir qiladi. Voleybol - jismoniy holati quyidagilar bilan tavsiflangan sportchilar tomonidan shug‘ullanishi mumkin bo‘lgan sport turi. funktsional talablarning yuqori va kuchli darajasi. Pulsografik tadqiqotlar natijalarini ko‘rib chiqqandan so‘ng va sportchilarda kuzatilgan tana vaznining qat'iy yo‘qolishi, voleybol bu sport turi ekanligiga ishonch hosil qilish mumkin. Ko‘p sonli yuklar va mashg‘ulotlarning intensivligi bilan tavsiflanadi.

Bu xususiyatlar yuqori talablarni qo‘yadi o‘yinda bevosita ishtirok etuvchi o‘quvchilarning jismoniy holati.

Keyingi harakatlar strategiyasini o‘ylab, o‘yinchi diqqatini o‘yin ob'ektiga qaratadi, vizual xotirani va voqelikni og‘zaki bo‘lmagan idrok qilishni o‘rgatadi. Shunday qilib, voleybol bir vaqtning o‘zida jismoniy qobiliyatlarni ham, taktik fikrlashni ham rivojlantiradi. Voleybol talaba yoshlar tanasining uchta fiziologik komponentini, ya'ni moslashuvchanlikni, nevrotizmni va asab jarayonlari muvozanatining barqarorligini yaxshilashda ishtirok etadi. Voleybol o‘ynash tezlikni va uning elementar shakllarini - reaksiya vaqti, harakatlar chastotasi va o‘yin davomida talabalarlarning harakat qilish tezligini rivojlanishiga yordam beradi. Bu haqiqat professional sportchilarning 0,12 dan 0,18 gacha bo‘lgan oraliqda aks etadigan tezkor reaksiyasi va telegraf kaliti bilan ishlashda baholanishi mumkin bo‘lgan harakatlarning juda yuqori chastotasi bilan ajralib turishi bilan tasdiqlanadi. Harakatning maksimal tezligi 10 soniyada 70-90 zarba oralig‘ida va ushbu testda boshqa sport turlari bo‘yicha sportchilarning ko‘rsatkichlaridan oshib ketadi, bu asabiy jarayonlarning yuqori harakatchanligi va labilligini ko‘rsatadi.

O‘yin o‘quvchilarning asab tizimida qo‘zg‘alish va inhibitsiyon o‘rtasidagi muvozanatni ta'minlaydi. Muvozanat faqat nerv jarayonlari teng ifodalanganda mavjud bo‘ladi. Asab jarayonlari muvozanatda bo‘lgan odamlar muvozanatli xatti-harakatlar bilan ajralib turadi. Talabalar vaqt va makonda aniq vaziyatga oid katta hajmdagi ma'lumotlarni shoshilinch baholash, bu holatni mavjud tajribalari bilan solishtirish asosida o‘yin davomida taktik masalalarni yechishlari kerak bo‘ladi.

Bunday holda, taktik muammolarni hal qilish ehtimollik xususiyatiga ega va o‘yinchi turli xil echimlardan, uning fikricha, ijobiy natija ehtimoli ko‘proq bo‘lganini tanlaydi. O‘yin davomida talabalar orasida kosmosda muvofiqlashtirish, vizual idrok va diqqatlilik ko‘rsatkichlari bilan bog‘liq bo‘lgan fikrlashning bunday xususiyatlari alohida o‘rin tutadi.

Amalda uzoq vaqtdan beri har qanday jismoniy mashg‘ulot o‘quvchining umumiy faolligi va uning jismoniy va aqliy faoliyatini oshirishga ijobiy ta'sir ko‘rsatishi isbotlangan, buni jismoniy faoliyatdan qochadigan va sportning har qanday turi bilan shug‘ullanadigan talabalar haqida aytib bo‘lmaydi. Agar darslar chidamlilik, zukkolik, jamoaviy ruh va kuchning asosiy rivojlanishiga qaratilgan bo‘lsa, bu fazilatlarining namoyon bo‘lishi sodir bo‘ladi va voleybol sinfi davomida taktik kombinatsiyalar. Boshqacha qilib aytganda, talabalar nisbatan uzoq vaqt

davomida o‘qish davomida nisbatan yuqori darajadagi faollikni saqlab qolishlari kerak. Shunga ko‘ra, butun mashg‘ulot davrini kuch, chidamlilik, chaqqonlik, tezlik, moslashuvchanlik kabi tananing yuqori darajada rivojlangan jismoniy sifatlarisiz tasavvur qilish qiyin. Ularning barchasi alohida mushak guruhlari ishi uchun zarur bo‘lgan issiqlik energiyasini ishlab chiqarishga hissa qo‘shadi. Faqat bu holatda motorli o‘yin harakatlari samarali namoyon bo‘ladi.

Voleybol o‘yinida ishtirok etish - asabiy buzilishlarning oldini olish, haddan tashqari tashvish, hissiy stress adachi bilan sharoitlar yaratilgan. Jadvalda tavsiflangan komponentlarning kombinatsiyasi voleybolchilarning raqobatbardosh faoliyatida hissiy va aqliy tartibga solishning alohida ahamiyatini ta’kidlaydi. Bu komponent o‘quvchining jamiyatda o‘zini qanchalik yaxshi his qilishini, o‘zidan va hayotidan qanoatlanayotganligini, ijtimoiy mavqeini ko‘rsatadi. Voleybol bu komponentni yaxshilaydi, bu esa talabaning aqliy jarayonlarini tartibga solish qobiliyatiga olib keladi: uning fikrlarini, his-tuyg‘ularini, istaklarini etarli darajada boshqarish; atrof-muhit bilan muloqot qilish va boshqalar bilan muloqot qilish qobiliyati ham shakllanadi. Boshqa sport turlari singari voleybol ham o‘quvchilarda kompleks birikmalarni bajarish qobiliyatini rivojlantiradi kombinatsiyalar, to‘satdan bog‘liq holda iloji boricha samarali qaror qabul qilish qobiliyatini shakllantiradi. Oliy o‘quv yurtlari o‘qituvchilari ta’kidlashicha, talabalar umumiy rivojlanish, kirish va maxsus mashqlar ularning tanasiga ijobiy fiziologik ta’sir ko‘rsatadi. Shunday qilib, isinish paytida. Bu litsenziya shartlariga muvofiq tarqatilgan ochiq kirish maqolasi. Ushbu litsenziya nusxasini ko‘rish uchun.

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 voleybolda 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 taqvimi, 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 taqvimi, 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 hakamlilik qilish” O‘quv qo‘llanma O.N. Madaminov Farg‘ona - 2023 yil.

QO‘QON DAVLAT
PEDAGOGIKA INSTITUTI
ILMIY XABARLARI
(2025-yil 4-son)



JISMONIY MADANIYAT
PHYSICAL CULTURE

BO‘LAJAK JISMONIY TARBIYA O‘QITUVCHILARNING TIBBIY SAVODXONLIGINI RIVOJLANTIRISHNING GIGIENIK ASOSLARI

Raxmonova Dilovar Ostanaqulovna

Navoiy davlat universiteti Biologiya kafedrası o‘qituvchisi

Qori Niyoziy nomidagi Tarbiya pedagogikasi milliy instituti mustaqil tadqiqotchisi

Annotasiya: Sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish aholini gigiyenik ta'lim va tarbiyalashning asosiy yo'nalishlaridan biridir. Zamonaviy ta'lim tizimida sog'liqni saqlashni tashkil etishga tibbiy-ilmiy yondashuvni jismoniy tarbiya o'qituvchilarining tegishli kompetentsiyasini, kasbiy mahoratini va shaxsiy javobgarligini rivojlantirishga qaratilgan usul sifatida o'quv jarayonini to'g'ri tashkil etishni maqsadga muvofiq. Sog'liqni saqlash sifatini aniqlashda asosiy rol madaniyatga, shu jumladan jismoniy madaniyatga tegishli chunki jismoniy tarbiya mutaxassislari inson tanasi bilan ishlaydilar. Jismoniy madaniyat asosida salomatlik mustahkamlanadi.

Kalit so'zlar: *salomatlik, anatomiya, jismoniy mashq, mushak, o'pka sig'imi;*

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ МЕДИЦИНСКОЙ ГРАМОТНОСТИ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Формирование здорового образа жизни является одним из основных направлений гигиенического образования и воспитания населения. В современной системе образования целесообразно грамотно организовать образовательный процесс, используя медико-научный подход к организации охраны здоровья как метод, направленный на формирование соответствующей компетентности, профессиональных навыков и личной ответственности учителей физической культуры. Основная роль в определении качества здоровья принадлежит культуре, в том числе физической культуре, поскольку специалисты по физическому воспитанию работают с организмом человека. Здоровье укрепляется посредством физической культуры.

Ключевые слова: *здоровье, анатомия, физические упражнения, мышца, емкость легких;*

HYGIENIC BASIS OF DEVELOPING MEDICAL LITERACY OF FUTURE PHYSICAL EDUCATION TEACHERS

Promoting a healthy lifestyle is one of the main directions of hygienic education and upbringing of the population. In the modern education system, it is advisable to properly

organize the educational process by using a medical-scientific approach to the organization of health care as a method aimed at developing the relevant competence, professional skills and personal responsibility of physical education teachers. The main role in determining the quality of health belongs to culture, including physical culture, because physical education specialists work with the human body. Health is strengthened through physical culture.

Keywords: *health, anatomy, physical exercise, muscle, lung capacity;*

Kirish. Yangi O‘zbekistonni barpo etish – bu shunchaki xohish istak, sub’ektiv hodisa emas, balki tub tarixiy asoslarga ega bo‘lgan, mamlakatimizdagi mavjud siyosiy-huquqiy, ijtimoiy-iqtisodiy, ma’naviy-ma’rifiy vaziyatning o‘zi taqozo etayotgan, xalqimizning asriy orzu-intilishlariga mos, uning milliy manfaatlariga to‘la javob beradigan ob’ektiv zaruratdir.

Biz bu yo‘lda islohotlarimizning asosiy harakatlantiruvchi kuchi bo‘lgan jamiyatimiz a‘zolarining bor bilim va salohiyati, kuch va imkoniyatlarini, butun azmu shijoatimizni ishga solishimiz zarur. Shundagina Yangi O‘zbekiston jahon maydonida kuchli salohiyat, munosib obru-e’tiborga ega bo‘lgan, har tomonlama obod va farovon mamlakatga aylanadi.

Respublikamizda yosh avlodning har tomonlama barkamol ulg‘ayishi, zamonaviy kasbiy bilimlarni puxta egallashi, iste’dod va salohiyatini namoyon etishi uchun barcha sharoitlar yaratilmoqda. Sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish aholini gigiyenik ta’lim va tarbiyalashning asosiy yo‘nalishlaridan biridir. Zamonaviy ta’lim tizimida sog‘liqni saqlashni tashkil etishga tibbiy-ilmiy yondashuvni jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining tegishli kompetentsiyasini, kasbiy mahoratini va shaxsiy javobgarligini rivojlantirishga qaratilgan usul sifatida o‘quv jarayonini to‘g‘ri tashkil etishni maqsadga muvofiq. Tibbiy-ilmiy ma’lumotga ega bo‘lgan mutaxassisning faoliyat ob’ekti - bu shaxs, maktab o‘quvchisi, sub’ekti esa jismoniy, ta’lim va tarbiya jarayonida shaxsning ruhiy va ma’naviy salomatligi, uni tibbiy-pedagogik tartibga solish imkoniyati. Shunday qilib, biz faoliyatga asoslangan deb hisoblaydigan tibbiy-pedagogik yondashuv bo‘lajak mutaxassisning integral tafakkurini rivojlantirishga va uni turli xil faoliyat turlariga jalb qilishga qaratilgan.

Barqaror motivatsiya, sog‘lom va samarali turmush tarziga bo‘lgan ehtiyojni shakllantirish, jismonan o‘zini-o‘zi takomillashtirish, shaxsiy tajriba orttirish, jismoniy madaniyat vositalari va usullaridan ijodiy foydalanish, psixofiziologik tayyorgarlikning belgilangan darajasiga erishish XXI asr avlodining hayotini sifat jihatidan o‘zgartirishi, uni to‘liq va baxtli qilish mumkin. Yosh avlod salomatligini mustahkamlash muammosi aholi va pedagogik muammo sifatida tan olingan va shuning uchun jamiyat taraqqiyoti zamonaviy bosqichida pedagogika va jismoniy madaniyat sohalari mutaxassislarni tayyorlashga ularning kasbiy mahorati va malakasiga yangi kuchaytirilgan talabalar qo‘yadi. Bu soha mutaxassislardan biri, shubhasiz, jismoniy tarbiya o‘qituvchisi. Anatomiya fanini oliy ta’lim muassasalarining jismoniy tarbiya fakultetlari talabalariga fanning dolzarbligini va hayotiy faoliyatdagi ahamiyati beqiyos ekanligini alohida ta’kidlash zarur.

Ibn Sinoning fikricha, «Sog‘liqni saqlashning asosiy tadbiri - badan tarbiyadir». «Tib qonunlari» kitobning birinchi qismi inson salomatligini saqlash va uni rivojlantirishga bag‘ishlangan. Kitobda inson tanasi va uning a‘zolari, insonni shakllantirish hamda uning kamolotida yuz beradigan anatomik tuzilishlar, fiziologik va ruhiy jarayonlarning holati, kasalliklarning kelib chiqish sabablari ilmiy jihatdan bayon qilingan.

Ibn Sino o‘z asarlarida jismoniy mashqlar kishining yoshiga, jinsiga, sog‘lig‘i, salomatligiga va kasalligiga qarab, turlicha shakl va uslublarda o‘tkazish kerakligi haqidagi tavsiyalari juda muhimdir. Ibn Sino faoliyati va tajribalari asosida bolalik, o‘smirlik, yigitlik va qarilik davrlarida kishi jismoniy mashg‘ulotga turlicha munosabatda bo‘lishi kerakligi masalalari bo‘yicha alohida ko‘rsatmalar bergan. Bu ilmiy-pedagogik ta‘lim merosi jahon xalqlari jismoniy madaniyati rivojlanishiga katta hissa ko‘shgan.

Inson tanasi bilan ishlaydigan kasblardan biri jismoniy tarbiya kursi hisoblanadi. Chunki mashg‘ulotlarni noto‘g‘ri tashkil etish, uslubiy tamoyillardan noto‘g‘ri foydalanish, insonning sog‘lig‘i va individual xususiyatlarini hisobga olmasdan o‘quv yukining hajmi va intensivligini rejalashtirish istalgan natijalarni bermaydi yoki hatto salomatlikka zarar etkazishi mumkin. Sog‘liqni saqlash sifatini aniqlashda asosiy rol madaniyatga, shu jumladan jismoniy madaniyatga tegishli. Jismoniy tarbiya va sportda zamonaviy mutaxassis-professional kadrlarning asosiy maqsadi, inson salomatligini mustahkamlash, jismoniy sog‘lomlashtirishdir. Jismoniy madaniyat asosida salomatlik mustahkamlanadi. Bu jismoniy sog‘lomlashtirishga yo‘naltirilganlik tamoyilining asosiy mohiyatidir. Odamning sog‘lig‘i va funktsional holatini ko‘rinishi, yoshi, jinsi, ishlab chiqarish va ta‘lim faoliyatidagi tabiatini hisobga olgan holda motor rejimini optimallashtirish va jismoniy faoliyatni individuallashtirishga qaratilgan. Jismoniy madaniyat, shubhasiz, xalq umumiy madaniyatining bir qismi va aksidir.

Jismoniy tarbiya umumiy ta‘limning uzviy qismi, ijtimoiy-pedagogik jarayondir. Salomatlik, inson tanasining shakllari va funktsiyalarining uyg‘un rivojlanishi mustahkamlashga qaratilgan, uning jismoniy qobiliyat va fazilatlar, kundalik hayotda va ishlab chiqarish faoliyatida zarur bo‘lgan vosita ko‘nikmalari va ko‘nikmalarini shakllantirish va takomillashtirish, pirovardida, jismoniy rivojlanishga erishishni ta‘minlaydi.

Sog‘lom tanada sog‘lom fikr. Ushbu salomatlik holatiga tana tizimlaridagi turli organlarning uyg‘unlikda ishlashishi bilan erishish mumkin. Masalan, jismoniy faoliyat motor harakatlari asosida muvofiqlashtiriladi. Asab tizimining bir qismi bo‘lgan miyadan harakatlar buyrug‘i keladi. Oziq-ovqatdan talab qilingan harakatlar va boshqa faoliyat uchun energiya olinadi. Oziq-ovqat butunlay ovqat hazm qilish tizimining bir qismi ichakda hazm qilinadi. Qon aylanish tizimining bir qismi bo‘lgan yurak harakati orqali oziq-ovqat va kislorod tananing barcha qismlariga yetib boradi. Darhaqiqat, tanani sog‘lom saqlash uchun tananing ko‘plab organlar tizimlari yaxlit bir butun bo‘lib ishlaydi. Anatomiya fani tibbiy-biologik fanlar majmuasiga taalluqli. “Anatomiya” o‘quv fanining asosiy maqsadi, talabalarga organizm haqida umumiy tushunchalar berish va odam tanasining ichki tuzilishi ya‘ni tayanch-harakat tizimi, muskullar, ovqat hazm qilish, nafas olish, qon aylanish, ayirish, ichki sekretiya

bezlarining tuzilishi, ularni tavsiflash, organizmda joylashgan o‘rni haqida ilmiy tushunchalar berishdan iborat. Bundan tashqari barcha organlarning tuzilishi haqidagi ilmiy asoslangan fikrlar, organlar va tizimlarning funksiyalari, shakli va rivojlanishi bilan bog‘liq o‘zgarishlar umuman olganda inson tanasiga sport va jismoniy madaniyatning ta’siri haqida tanishtiradi.

Jismoniy tarbiya o‘qituvchisi uchun tananing qismlarini va ularning barchasi birgalikda qanday ishlashini tushunish muhimdir. Jismoniy tarbiya o‘qituvchilari birinchi navbatda salomatlik savodxonligi bo‘yicha o‘quvchilarga sog‘lom odatlarini rivojlantirish uchun asos yaratadilar.

Mashg‘ulot paytida tanangiz duch keladigan ba’zi jismoniy ta’sirlarga to‘xtalib o‘tamiz.

Suyaklar. Suyak zichligi balog‘at yoshida maksimal darajaga yetadi so‘ngra u pasayishni boshlaydi, mashg‘ulotlar aslida bo‘g‘inlar va suyaklarga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Harakatsizlik suyaklarni mo‘rtlashishiga olib keladi - jismoniy mashqlar suyak massasini ko‘paytirishga yordam beradi va suyak kasalliklari va bo‘g‘imlarning zaifligini oldini oladi.

Qon oqimi. Shunday qilib, siz jismoniy mashqlar haqida gap ketganda "qoningizni haydash" iborasini eshitgansiz, lekin bu nimani anglatadi? Xo‘sh, siz mashq qilayotganingizda, qon oqimi eng zarur bo‘lgan joylarga yo‘naltiriladi, ya’ni mushaklarga bu erda kislorodning ko‘payishi va chiqindilar va kislota birikmalarining kamayish samaradorligini oshiradi. Mashq qilish qon tomirlarining devorlarini bo‘shashtirishga yordam beradi, bu esa periferik qarshilikni kamaytirishga va qon bosimini pasaytirishga yordam beradi. Qon tomirlarining elastikligini yaxshilaydi.

Miya funksiyasi. Sport nafaqat jismoniy salomatlik va tana go‘zalligini saqlash usuli, balki miyani rivojlantirish va mustahkamlash uchun ajoyib vositadir. Miya faoliyatiga asosiy ta’siridan biri bu qon ta’minotini yaxshilashdir. U miyadan to‘planishi va uning faoliyatiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin bo‘lgan chiqindilar va toksinlarni olib tashlaydi. Muntazam jismoniy faoliyat miya faoliyatining turli jihatlariga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi - xotira, diqqat, kayfiyat, o‘rganish, ijodkorlik. Muntazam jismoniy mashqlar miyada, ayniqsa xotira, diqqat va boshqa kognitiv funktsiyalar uchun mas’ul bo‘lgan joylarda yangi qon tomirlarining o‘sishini rag‘batlantiradi. Shunday qilib, sport miyaning samaradorligini oshiradi va uni qarishdan himoya qiladi.

Yurak funksiyasi. Bu inson salomatligining asosidir. Harakatsiz turmush tarzi odatiy holga aylangan zamonaviy dunyoda yurak va qon tomir kasalliklari o‘limning asosiy sababiga aylandi. Biroq, yurak sog‘lig‘ini saqlashning oddiy va samarali usuli bor - muntazam jismoniy mashqlar. Tez-tez jismoniy faollik bilan yuragingiz tanadagi eng samarali joylarga ko‘proq qon quyishi yaxshilanadi. Bu yurak urish tezligi past bo‘lgan qonning yanada samarali taqsimlanishini anglatadi, bu tez-tez jismoniy mashqlar bo‘lmagan tanada deyarli imkonsiz narsa. Jismoniy mashqlar va sport ateroskleroz rivojlanishiga qarshi profilaktika, qon bosimi va xolesterin darajasini normallashtiradi. Ayniqsa yurish, suzish, engil yugurish, velosiped, konkida uchish va chang‘i uchish, raqs, tennis, aerobika va boshqalar yurak faoliyatini yaxshilaydi. To‘g‘ri kuch mashqlari yurak mushaklarining chidamlilikka o‘rgatadi. Jismoniy

faollik yurakka salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin bo'lgan kortizol kabi stress gormonlari darajasini pasaytiradi.

O'pka sig'imi. Jismoniy mashqlar o'pka salomatligini saqlash va yaxshilashda muhim rol o'ynaydi. Jismoniy faollik o'pkaning umumiy hajmini oshirishga yordam beradi va ularning elastikligini yaxshilaydi. Bu o'pkada gazlar - kislorod va karbonat angidridni samaraliroq almashish imkonini beradi. Jismoniy nafas olish chuqurligini oshiradi, bu qonga kislorodning samaraliroq yetkazilishiga va karbonat angidridni olib tashlashga yordam beradi. Aerob va kuch mashqlari kabi turli xil mashqlar nafas olish mushaklarini kuchaytirishga yordam beradi, nafas olishni samaraliroq va energiyani tejaydi. Surunkali bronxit kabi surunkali nafas olish kasalliklarini rivojlanish xavfini kamaytirishga yordam beradi. Shuni esda tutish kerakki, o'pkasi sog'lom bo'lganlar va ayniqsa nafas olish yo'llari bilan bog'liq muammolar mavjud bo'lganlar uchun jismoniy faollikni ularning individual imkoniyatlarini hisobga olgan holda boshlash tavsiya etiladi.

Mushaklar. Mushaklar tanadagi barcha harakatlarni boshqaradi. Jismoniy mashqlar paytida kislorodga bo'lgan ehtiyoj keskin oshadi, shuning uchun mushak tizimi qanchalik faol ishlasa, o'pka va yurak shunchalik faol ishlaydi. Mushaklaringiz harakatga kelganda, ular ko'proq kislorod talab qiladi va qon tomirlari bu qabul qilish uchun kengayadi. Mushaklar faoliyati qon aylanishiga, suyaklarning rivojlanishiga va shakliga ta'sir qiladi. Shunday qilib, jismoniy faoliyat ta'sirida, mushaklarning kuchi ortadi. Jismoniy ishlarni bajarish qobiliyati, chidamlilik mushak tizimini faoliyati natijasidir. Mushaklar qon aylanishida ishtirok etadi, qonning kirib kelishi va chiqishiga yordam beradi. Mushaklarni periferik "yuraklar" deyish mumkin. Chunki harakat va uning yetishmasligi barcha tizimlar va organlarga bevosita ta'sir qiladi. Mushaklar va skelet inson tanasining shaklini belgilaydi. Balanslangan ovqatlanish va jismoniy mashqlar mushak to'qimalarining rivojlanishiga yordam beradi va yog' to'qimalarining hajmini kamaytiradi.

Hazm funksiyasi. Jismoniy mashqlar ovqat hazm qilish tizimi orqali oziq-ovqat harakatini rag'batlantirishga yordam beradi, shuningdek, ich qotishi alomatlarini kamaytirishga yordam beradi. Jismoniy mashqlar paytida mushaklaringiz qisqaradi, bu esa ovqatni ovqat hazm qilish tizimidan o'tkazishga yordam beradi. Bu ich qotishining oldini olishga va ovqat hazm qilish tizimining normal ishlashiga yordam beradi. Jismoniy mashqlar me'da shirasining ishlab chiqarilishini oshiradi, bu ovqatni parchalash va uni to'g'ri hazm qilishga yordam beradi, ichaklar hajmini oshirishga yordam beradi, bu oziq-ovqatdan ozuqa moddalarini o'zlashtirish qobiliyatini yaxshilaydi. Stress ovqat hazm qilishni buzishi mumkin, ammo jismoniy mashqlar stress darajasini pasaytirishga va ularni nazorat ostida saqlashga yordam beradi.

Anatomiya fani fundamental fanlar qatoriga kiradi, uni har tomonlama mukammal o'rganish va bilish har bir jismoniy tarbiya o'qituvchisi uchun juda muhim. Chunki jismoniy tarbiya o'qituvchilari ham odam tanasi bilan ishlaydilar. Shunday ekan odam organizmini yaxshi bilish salomatlik va sog'lom turmush tarzini asosini belgilaydi. Anatomiya fanida talabalar asosiy tana tizimlari va ularning sog'lik, jismoniy tayyorgarlik va jismoniy faoliyat

hamda sportdagi ishlashga qanday ta'sir qilishlari haqida bilim va tushunchalarni rivojlantirishlari kerak. Anomiyaning ahamiyatini biz quyidagi yo'nalishlarda ko'rib chiqamiz.

1. Sport jarohatlarining oldini olishda yordam: bukilish, taranglik, kontuziya, sinish va bo'g'imlarning chiqib ketishi kabi sport jarohatlarini olish o'yin va sport sohasida keng tarqalgan hodisadir. Umuman olganda, har bir sportchi sport faoliyati davomida har qanday sport jarohati qurboni bo'lishi mumkin.

2. Sportni tanlashda yordam: Odam anatomiyasi sportni tanlashda yordam beradi. Buning asosiy sababi shundaki, har xil sport turlari mavjud. Sport har xil turdagi anatomik tuzilishni talab qiladi, boshqa sport turlari esa boshqa turdagi anatomik tuzilishni talab qilishi mumkin

3. Reabilitatsiyada yordam: Biz hammamiz bilamizki, o'yinlar va sport sohasidagi jarohatlar tabiiy ravishda. Reabilitatsiya jarayoni orqali jarohat olgan o'yinchi yana sportda yaxshi natijalarga erisha oladi. Biroq, reabilitatsiya jarayoni barcha turdagi jarohatlar uchun muhim emas. Inson anatomiyasini bilish samarali reabilitatsiya jarayoni uchun juda muhimdir

4. Mashg'ulot dasturini tuzishga yordam: Inson anatomiyasi bo'yicha tegishli bilimlar yordamida turli sportchilar uchun yaxshi o'quv dasturlari tayyorlanishi mumkin. Jismoniy tarbiya o'qituvchilari yoki murabbiylari anatomiyadan asosiy bilimlari bo'lsa, o'quvchilari uchun yaxshi o'quv dasturlarini tayyorlay oladilar.

5. Jismoniy mashqlar paytidagi kimyoviy o'zgarishlarni bilishga yordam: Biz o'yin va sport bilan shug'ullanayotganimizda yoki mashqlarni bajarganimizda, tanamizda bir qator kimyoviy o'zgarishlar sodir bo'ladi. Bunday kimyoviy o'zgarishlar haqidagi bilimga faqat inson fiziologiyasi orqali erishish mumkin.

6. Sport massajida yordam: Inson anatomiyasi haqidagi bilimlar sport massajini bajarishda yordam beradi. Darhaqiqat, sport massaji yumshoq to'qimalarda muvozanatni to'g'irlash yoki o'rnatish uchun ishlatiladi, ular odatda og'ir jismoniy faoliyatni qayta-qayta bajarish natijasida muvozanat buziladi.

7. Birinchi yordam ko'rsatishda yordam: Kundalik mashg'ulotlar va musobaqalar paytida jarohat olish tabiiydir. Agar o'sha paytda yaradorga birinchi yordam to'g'ri ko'rsatilmasa, oqibati o'limga olib kelishi mumkin. Birinchi yordamchi tananing turli tizimlarining barcha a'zolari haqida to'g'ri bilimga ega bo'lishi kerak, shundan keyingina birinchi yordamni to'g'ri ko'rsatish mumkin.

Xulosa. Jismoniy tarbiya vositalaridan kompleks foydalanish orqaligina tananing funksional holatini, moslashuvchan potensialini va zaxiralarini oshirish mumkin. Ta'lim muassasalari o'qituvchilarining ko'pchiligida o'quvchilarning sog'lig'i holatini diagnostika qilish va turli darajadagi salomatlik darajasiga ega bo'lgan bolalar bilan o'quv-tarbiyaviy ishlarni tashkil etish bo'yicha maxsus bilim va ko'nikmalarning yetishmasligi ham salomatlik holatining yanada og'irlashtiradi. Bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilariga anatomiya fani o'rganish bilan inson organizmida muntazam jismoniy faoliyatga moslashish jarayonida sodir bo'ladigan somato-fiziologik o'zgarishlarni tushunish va ilmiy asoslash uchun asos bo'lib xizmat qiladi.

Jismoniy tarbiya o'qituvchisi, murabbiy yoki fitnes o'qituvchisining inson organlari va tizimlarining morfo-funksional xususiyatlari to'g'risida bilimga ega bo'lmasligi o'quvchilarning o'quv va o'quv jarayonida salomatligi uchun salbiy oqibatlarga olib kelishi mumkin.

ADABIYOTLAR

1. Shavkat Mirziyoyev. Yangi O'zbekiston strategiyasi. – T.: O'zbekiston. 2021, 267-bet.
2. Ahmedov A. Anatomiya. I-jild. – Toshkent: Tafakkur bo'stoni, 2018. – 416 bet.
2. Gadayev A. G. Odam anatomiyasi. – Toshkent: Muharrir, 2021. – 703 bet.
3. Umirov N. U., Abdiyeva S. F., Usmonova E. M. Anatomiya darslarini o'qitishda modulli ta'lim texnologiyasidan foydalanish. – "Educational Research in Universal Sciences" jurnali, 2023, 2(3 SPECIAL)
4. Вайнек Юрген. Спортивная анатомия: учебное пособие для студентов вузов. Москва : Академия, 2008.
5. Raxmonova D.O.. Opportunities for the use of innovative technologies in the organization of independent education in the credit-module system. International journal of recently scientific researcher's theory December 31, 2023. P.367-370



BASKETBOL SPORT TO‘GARAKLARIGA O‘QUVCHILARNI JALB ETISHNING ILMIY NAZARIY ASOSLARINI RIVOJLANTIRISH

Tuxtapulatov Shahobiddin Nuriddinovich

O‘zbekiston-Finlandiya pedagogika instituti

Jismoniy madaniyat va sport kafedrasi dotsenti

Abdualimov Azizbek Azamat o‘g‘li

Iqtisodiyot va pedagogika universiteti magistranti

Annotatsiya: Mazkur maqolada umumta’lim maktablarida va sport maktablarida basketbol sport turi bo’yicha tashkil etilgan to‘garaklarga o‘quvchilarni jalb etishning ilmiy va nazariy asoslari tahlil qilinadi. O‘quvchilarning jismoniy tarbiyasini shakllantirishda sport to‘garaklarining o‘rni, ayniqsa, basketbol mashg‘ulotlarining ijtimoiy, pedagogik va psixologik ahamiyati asoslab beriladi. Shuningdek, yoshlar orasida sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish, iqtidorli sportchilarni aniqlash va ularni tizimli tayyorlashda sport to‘garaklarining samaradorligini oshirishga doir zamonaviy yondashuvlar ham keltirilgan. Maqolada ilg‘or xorijiy tajribalar, metodik tavsiyalar va empirik tadqiqotlar natijalari asosida o‘quvchilarning sportga bo‘lgan qiziqishini oshirish, ularni basketbolga muntazam jalb etish bo’yicha amaliy takliflar ishlab chiqilgan.

Kalit so‘zlar: basketbol, sport to‘garagi, o‘quvchilar, jalb etish, jismoniy tarbiya, sog‘lom turmush tarzi, metodika, nazariy asos.

DEVELOPMENT OF SCIENTIFIC THEORETICAL BASIS FOR ATTRACTING STUDENTS TO BASKETBALL SPORTS CLUBS

Abstract: This article analyzes the scientific and theoretical foundations of attracting students to basketball clubs organized in secondary schools and sports schools. The role of sports clubs in the formation of students' physical education, especially the social, pedagogical and psychological significance of basketball training, is substantiated. Also, modern approaches to promoting a healthy lifestyle among young people, identifying talented athletes and increasing the effectiveness of sports clubs in their systematic training are presented. The article develops practical proposals for increasing students' interest in sports and regularly involving them in basketball, based on advanced foreign experiences, methodological recommendations and empirical research results.

Keywords: basketball, sports club, students, involvement, physical education, healthy lifestyle, methodology, theoretical basis.

РАЗРАБОТКА НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ОСНОВ ПРИВЛЕЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ В БАСКЕТБОЛЬНЫЕ СПОРТИВНЫЕ КЛУБА

Аннотация: В данной статье рассматриваются научные и теоретические основы привлечения учащихся в кружки по баскетболу, организованные при общеобразовательных и спортивных школах. Обоснована роль спортивных кружков, особенно занятий по баскетболу, в формировании физического воспитания школьников, а также их социальное, педагогическое и психологическое значение. Приведены современные подходы к повышению эффективности спортивных кружков в целях пропаганды здорового образа жизни среди молодежи, выявления талантливых спортсменов и их системной подготовки. На основе передового зарубежного опыта, методических рекомендаций и результатов эмпирических исследований разработаны практические предложения по повышению интереса учащихся к спорту и их регулярному вовлечению в занятия баскетболом.

Ключевые слова: баскетбол, спортивный кружок, учащиеся, вовлечение, физическое воспитание, здоровый образ жизни, методика, теоретические основы.

TADQIQOT METODOLOGIYASI: Ushbu tadqiqotda o‘quvchilarni basketbol sport to‘garaklariga jalb etishning ilmiy, nazariy va amaliy asoslarini aniqlash va takomillashtirishga qaratilgan kompleks yondashuv qo‘llanildi. Ilmiy izlanish quyidagi metodologik yondashuvlarga tayanadi:

Tadqiqot ob‘ekti va predmeti: Tadqiqot ob‘ekti sifatida umumta’lim va sport maktablari sharoitida tashkil etilgan basketbol to‘garaklari faoliyati olindi. Tadqiqot predmeti esa-o‘quvchilarni ushbu to‘garaklarga jalb etish mexanizmlari, motivatsiya omillari va samaradorlik ko‘rsatkichlari hisoblanadi.

Tadqiqotning maqsadi: Basketbol to‘garaklariga o‘quvchilarni jalb qilishda ilmiy asoslangan metodlardan foydalanish orqali ularning jismoniy va psixologik rivojlanishini ta’minlash hamda to‘garaklar samaradorligini oshirish yo‘llarini ishlab chiqish.

Tadqiqot usullari: **Nazariy tahlil:** ilmiy adabiyotlar, me’yoriy hujjatlar, ilg‘or tajribalar o‘rganildi (Sh.N.Tuxtapulatov, K. Karimov, N.S. Safarboyev, B.Miradilov, F. Ganieva, O.Eshberdiev, Nurse Nick, Sokolove Michael. Rapture: Fifteen Teams, Four Countries, Hankinson Mel, Harvey Marvin, Joyce II Dru,).

Empirik usullar: so‘rovnoma, suhbat, kuzatuv orqali to‘plangan ma’lumotlar tahlil qilindi.

Eksperimental usul: ayrim maktablarda sinov tariqasida tashkil etilgan basketbol to‘garaklarida qatnashuvchilar soni, ularning davomat ko‘rsatkichlari va qiziqish darajasi kuzatildi.

Statistik tahlil: to‘plangan ma’lumotlar matematik-statistik usullar asosida (foizli nisbatlar, korrelyatsion tahlil) qayta ishlanib, natijalari grafik va jadval ko‘rinishida taqdim etildi.

Tadqiqot bazasi: Samarqand viloyatidagi 5 ta umumta’lim maktabi va 2 ta sport maktabi eksperimental maydon sifatida tanlab olindi. Unda 11–15 yosh oralig‘idagi 200 nafar o‘quvchi ishtirok etdi.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi: O‘quvchilarni sport to‘garaklariga jalb etishning yangi motivatsion modeli ishlab chiqildi. Ushbu model yosh sportchilar ehtiyojlari, ijtimoiy muhit va psixopedagogik omillarni hisobga olgan holda ishlab chiqildi.

Tadqiqot muhokamasi: O‘tkazilgan tadqiqotlar natijalari shuni ko‘rsatdiki, basketbol sport to‘garaklariga o‘quvchilarni jalb qilishda asosiy omillar sifatida quyidagilar ajralib turadi: o‘qituvchi-murabbiylarning yetarli pedagogik-mahorati, mashg‘ulotlarning mazmunli va qiziqarli tashkil etilishi, o‘quvchilar orasida sportga bo‘lgan motivatsiyaning kuchli bo‘lishi, ota-onalarning qo‘llab-quvvatlashi hamda sport infratuzilmasining mavjudligi.

So‘rovnoma natijalariga ko‘ra, o‘quvchilarning 62 foizi basketbol to‘garagiga qatnashish istagini bildirgan, biroq ulardan 35 foizi maktabda zaruriy sport anjomlari yoki malakali murabbiy yetishmasligini muammo sifatida ko‘rsatgan. Kuzatuvlar asosida aniqlanishicha, darsdan keyingi to‘garaklar zamonaviy didaktik o‘yinlar, musobaqa elementlari, rag‘batlantirish usullari bilan boyitilganda o‘quvchilar qatnashuvi va faol ishtiroki 1,6 barobar oshgan.

Eksperimental maktablarda to‘garak faoliyati joriy etilganidan so‘ng 3 oy davomida o‘quvchilarning jismoniy faolligi, davomat ko‘rsatkichlari va ijtimoiy faolligi ortgani kuzatildi. Xususan, 5-sinflarda 20 foiz, 6–7-sinflarda esa 28 foizga yaqin qatnashuvchilar sonining ortishi qayd etildi. Bu esa basketbol to‘garaklarini tashkil etish jarayonida metodik yondashuvlar, motivatsion dasturlar va individual yondashuvlarning yuqori samara berishini isbotlaydi.

Muhokama jarayonida shuningdek, ilg‘or xorijiy tajribalar tahlil qilindi. AQSh, Yaponiya va Skandinaviya davlatlarida sport to‘garaklariga jalb etish tizimi psixologik portretlar asosida amalga oshirilayotgani, o‘quvchilar qiziqishidan kelib chiqqan holda shaxsiy rivojlanish dasturlari tuzilayotgani aniqlandi. Ushbu yondashuvlarning ayrim jihatlarini mahalliy sharoitga moslashtirish orqali o‘zbek maktablarida sport to‘garaklarining sifatini oshirish mumkinligi ta’kidlandi.

Umuman olganda, basketbol sport to‘garaklariga o‘quvchilarni jalb qilish samaradorligini oshirish uchun kompleks yondashuv, pedagogik monitoring, rag‘batlantirish tizimining mavjudligi va ota-onalar bilan hamkorlik zarurligi aniqlashtirildi.

1-jadval

Samarqand viloyatidagi 7 ta maktabda basketbol to‘garagi bo‘yicha tahlil

№	Ko‘rsatkich	Qiymat
1	Asosiy muammo: (qiziqish yo‘qligi, ota-onalar farzandlariga ruxsat bermasligi)	35%
2	Zamonaviy metodlar joriy etilgach joylardagi o‘shish (nisbatan)	1.6 barobar

3	Zamonaviy metodlar joriy etilgach joylardagi o‘shish (%)	60%

Ushbu jadvalda Samarqand viloyatida joylashgan 7 ta maktabda – ya’ni **5 ta umumta’lim maktabi** va **2 ta sport maktabida** o‘tkazilgan ilmiy-empirik tadqiqot natijalari bayon etilgan. So‘rov va eksperimentlar **11–15 yosh oralig‘idagi 200 nafar o‘quvchi** ishtirokida amalga oshirilgan.

Ishtirokchilar soni va taqsimoti:140 nafar o‘quvchi umumta’lim maktablaridan, **60 nafar** o‘quvchi esa sport maktablaridan qatnashgan. Bu taqsimot maktablar turiga qarab sportga bo‘lgan qiziqish va imkoniyatlarni solishtirish imkonini beradi.

Basketbol to‘garagiga qiziqish:200 nafar o‘quvchidan 124 nafari basketbol to‘garagiga qatnashish istagini bildirgan bo‘lib, bu **62%** ni tashkil etadi. Bu ko‘rsatkich o‘quvchilar orasida basketbolga bo‘lgan yuqori motivatsiya mavjudligini tasdiqlaydi.

Qatnashishga bo‘lgan to‘sqlar:35% o‘quvchi sport anjomlarining yo‘qligini muammo sifatida ko‘rsatgan.

30% o‘quvchi esa malakali murabbiy yetishmasligini asosiy to‘siq deb hisoblagan.

Yana **35%** boshqa omillarni, jumladan, ota-onalari ruxsat bermasligini, vaqt tanqisligi yoki o‘zida qiziqish bo‘lmisligini bildirgan. Bu ma’lumotlar sportga bo‘lgan qiziqish yuqoriligiga qaramay, tashkiliy va ijtimoiy omillar ishtirokni cheklayotganini ko‘rsatadi.

Zamonaviy metodlardan foydalanish natijasi:Basketbol to‘garaklarida **didaktik o‘yinlar, musobaqaviy elementlar va mukofot tizimi** joriy etilgach, qatnashuv darajasi **1,6 barobar**, ya’ni **60%** ga oshgani qayd etildi. Bu holat o‘quvchilarning sportga jalb qilinishida **motivatsion yondashuvlar va innovatsion pedagogik metodlar** muhim o‘rin tutishini ko‘rsatadi.

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, Samarqand viloyatidagi maktablarda o‘quvchilarni basketbol to‘garaklariga jalb etish bo‘yicha salohiyat yetarli, lekin bu salohiyatdan to‘liq foydalanish uchun quyidagi omillar muhim:

Material-texnik bazani mustahkamlash;

Malakali murabbiylar bilan ta’minlash;

Rag‘batlantiruvchi, qiziqarli va tizimli mashg‘ulotlar tashkil etish.

2-jadval

AQSh va O‘zbekiston sport to‘garaklari tizimining taqqosiy tahlili (sonli farqlar bilan)

№	Ko‘rsatkich	AQSh	O‘zbekiston	Farq (AQSh - O‘zbekiston)

1	Sport to‘garaklariga jalb qilish yondashuvi	Individual yondashuv asosida	Umumiy mashg‘ulotlarga asoslangan	-
2	O‘quvchi psixologik portreti asosida yondashuv (1 - bor, 0 - yo‘q)	1	0	1
3	Individual rivojlanish dasturi mavjudligi (1 - bor, 0 - yo‘q)	1	0	1

Ushbu jadval AQSh va O‘zbekiston maktablaridagi sport to‘garaklarini tashkil etish, o‘quvchilarni jalb etish va motivatsiyalash tizimlarini strukturaviy hamda sonli ko‘rsatkichlar asosida solishtiradi. Jadvalda har bir yondashuv mezonini bo‘yicha raqamli farqlar aniq ko‘rsatilgan bo‘lib, ikki tizim o‘rtasidagi tafovutni samarali tahlil qilish imkonini beradi.

Jalb qilish yondashuvi: AQShda sport to‘garaklariga psixologik va ijtimoiy ehtiyojlar asosida individual yondashuv qo‘llanilmoqda.

O‘zbekistonda esa yondashuv ko‘proq umumiy mashg‘ulotlar shaklida, ixtiyoriy qatnashuvga asoslangan.

Psixologik portretga asoslangan yondashuv va rivojlanish dasturlari: AQShda bu tizim mavjud (1 ball), O‘zbekistonda esa keng joriy etilmagan (0 ball).

Farq: 1 ball. Bu shuni ko‘rsatadiki, AQShda har bir o‘quvchining individualligi inobatga olinadi, O‘zbekistonda esa bu imkoniyat hali shakllanmagan. Murabbiylarning malaka darajasi: AQShda oliy sport ta‘limiga ega murabbiylar ulushi 95% ni tashkil etsa, O‘zbekistonda bu ko‘rsatkich 45% atrofida.

Farq: 50%, bu esa pedagogik sifat darajasida jiddiy tafovut borligini anglatadi.

Sport infratuzilmasi: AQShda maktablarning 90% sport zallari bilan jihozlangan bo‘lsa, O‘zbekistonda bu ko‘rsatkich 30% atrofida.

Farq: 60%. Bu sportga bo‘lgan infratuzilmaviy yondashuvlar farqini ko‘rsatadi.

Monitoring tizimi mavjudligi: AQShda sport to‘garaklarida qatnashuv bo‘yicha doimiy monitoring tizimi mavjud, bu holat O‘zbekistonda mavjud emas.

Farq: 1 ball – tizimlashtirilgan tahlil va boshqaruv jihatidan ustunlik AQSh tomonida.

Motivatsion tizimlar soni: AQShda o‘quvchilarni rag‘batlantirish uchun 5 turdagi asosiy tizim mavjud: stipendiya, grant, musobaqa mukofotlari, ota-ona ishtiroki, murabbiylar bonusi.

O‘zbekistonda esa bu raqam 2 tur bilan cheklangan (asosan ustoz tashabbusi va ba’zida sovg‘a-salomlar).

Farq: 3 tizim, ya’ni motivatsiya sifati va imkoniyati jihatdan AQSh ancha oldinda.

Qonuniy va moliyaviy qo‘llab-quvvatlash: AQShda federal va shtat darajasida qonuniy asoslar mavjud (1 ball), O‘zbekistonda esa bunday huquqiy tizim hali to‘liq shakllanmagan (0 ball).

Farq: 1 ball – bu esa tizimiy mustahkamlikda sezilarli tafovut borligini bildiradi.

XULOSA

O‘tkazilgan ilmiy-empirik tadqiqotlar va xorijiy tajriba tahlillari asosida quyidagilar aniqlandi: basketbol sport to‘garaklariga o‘quvchilarni jalb qilish samaradorligi bir qancha muhim omillarga bog‘liq bo‘lib, ular ichida eng asosiylari – malakali murabbiylar ishtiroki, zamonaviy pedagogik usullarning qo‘llanilishi, sport infratuzilmasining mavjudligi, ota-onalar bilan samarali hamkorlik va o‘quvchilarda sportga bo‘lgan ijobiy motivatsiyani shakllantirishdan iborat.

Samarqand viloyatidagi 7 ta maktab (5 ta umumta’lim va 2 ta sport maktabi) misolida olib borilgan eksperimental tadqiqotlar natijalari shuni ko‘rsatdiki, zamonaviy didaktik yondashuvlar (musobaqa uslubi, rag‘batlantirish tizimi, o‘yinli metodlar) joriy etilgach, o‘quvchilarning to‘garaklardagi faolligi 1,6 barobar, ya’ni 60 foizga oshgan. Bu esa yangi yondashuvlar asosida tashkil etilgan basketbol to‘garaklari o‘quvchilarning nafaqat jismoniy, balki ijtimoiy-psixologik faolligini ham oshirishda muhim vosita bo‘lishi mumkinligini isbotlaydi.

Shuningdek, AQSh, Yaponiya va Skandinaviya davlatlarining ilg‘or tajribasi asosida aniqlanishicha, o‘quvchi psixotipini inobatga olgan holda tuzilgan shaxsiy rivojlanish dasturlari, individual monitoring va motivatsion strategiyalar sport to‘garaklarining natijadorligini sezilarli darajada oshiradi. AQSh va O‘zbekiston o‘rtasidagi tizimiy solishtirma tahlil ham shuni tasdiqlaydiki, O‘zbekistonda sport to‘garaklarining tashkiliy-huquqiy, infratuzilmaviy va pedagogik asoslarini takomillashtirish orqali mavjud salohiyatdan samaraliroq foydalanish mumkin.

Umuman olganda, basketbol sport to‘garaklarining samarali faoliyat yuritishi uchun quyidagi chora-tadbirlarni amaliyotga joriy etish zarur:

Maktablarda sport anjomlari va infratuzilmani yaxshilash;

Murabbiylar malakasini muntazam oshirish va ularni rag‘batlantirish;

O‘quvchilarning psixologik ehtiyojlarini hisobga olgan holda motivatsion va individual yondashuvlarga asoslangan metodikani ishlab chiqish;

Sport to‘garaklari monitoringini yo‘lga qo‘yish va ota-onalar ishtirokini kuchaytirish;

Qonuniy va moliyaviy asoslar bilan tizimni qo‘llab-quvvatlash.

Ushbu tavsiyalar asosida maktab sport to‘garaklari faoliyatining sifat darajasini yangi bosqichga ko‘tarish, yosh avlodda sog‘lom turmush tarzini qaror toptirish, iqtidorli sportchilarni erta aniqlash va rivojlantirishga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Sh.N.Tuxtapulatov, K. Karimov, N.S. Safarboyev Sport o‘yinlari bo‘yicha musobaqalar o‘tkazish va hakamlilik qilish. // O‘quv qo‘llanma-© “Samarqand davlat universiteti” nashriyoti, 2023 yil 236 bet

2. Miradilov Batir Maxkamovich Basketbol nazariyasi va uslubiyati (darslik) Chirchiq 2020, 130-163 b.

3. Ganieva Fatima Vaxobovna Sport pedagogik mahoratini oshirish (basketbol) (o‘quv qo‘llanma) Chirchiq, 2020 150-159 b.

4. Eshberdiev Olim Ruzimuratovich Basketbolchilarni tezkor va kuch qobiliyatlarini rivojlantirish usullari. fan-sport ilmiy nazariy jurnal. // 2022/5

5. Nurse Nick, Sokolove Michael. *Rapture: Fifteen Teams, Four Countries, One NBA Championship, and How to Find a Way to Win—Damn Near Anywhere*. – New York: Little, Brown and Company, 2020. – P. 88–115.

6. Hankinson Mel. *The Numbered Motion Offense*. – Ohio: Championship Books, 1993. – P. 60–94.

7. Harvey Marvin. *Seven Principles for Teaching Basketball: Coaches Manual*. – Florida: Self-published, 2010. – P. 34–55.

8. Joyce II Dru. *Beyond Championships: A Playbook for Winning at Life*. – Grand Rapids: Zondervan, 2015. – P. 101–124.

QO‘QON DAVLAT
PEDAGOGIKA INSTITUTI
ILMIY XABARLARI
(2025-yil 4-son)



JISMONIY MADANIYAT
PHYSICAL CULTURE

MALAKALI VOLEYBOLCHILARNING O‘YIN FAOLIYATINI BAHOLASH NATIJALARINING TAHLILI

Z.B.Boltayev

Iqtisodiyot va pedagogika universiteti professor

Sh.Sh.Axmatov

magistir

Annotasiya. Ushbu maqolada malakali voleybolchilarni yillik siklda musobaqalarda ishtirokini tahlil qilingan o‘tkazilgan o‘yinlar jarayonida malakali voleybolchilarni maxsus texnik elementlarni hamda musobaqada jamoalar qo‘lga kiritgan yutuqlari yutqazgan o‘yinlarini tahlili va musobaqa jarayonida erishgan natijalari haqida ma’lumotlar kiritilgan.

Kalit so‘zlari: malakali voleybolchilar, tahlil, mashg‘ulot, aniqlik, jamoalar, tayyorgarlik, ochkolar soni, g‘alaba.

АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ОЦЕНКИ ИГРОВОЙ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Аннотация. В данной статье представлен анализ участия квалифицированных волейболистов в соревнованиях в течение годового цикла. В процессе проведенных игр рассмотрены специальные технические элементы квалифицированных волейболистов, а также анализ достижений команд в соревнованиях, их проигранные игры и результаты, достигнутые в ходе соревнования.

Ключевые слова: квалифицированные волейболисты, анализ, тренировка, точность, команды, подготовка, количество очков, победа.

ANALYSIS OF THE RESULTS OF THE EVALUATION OF THE GAME PERFORMANCE OF QUALIFIED VOLLEYBALL PLAYERS

Abstract. This article analyzes the participation of qualified volleyball players in competitions in the annual cycle, includes information on the special technical elements of qualified volleyball players during the games held, as well as the analysis of the teams' achievements and losses in the competition, and the results achieved during the competition.

Keywords: qualified volleyball players, analysis, training, accuracy, teams, preparation, number of points, victory.

Kirish: Maxsus ilmiy-metodik adabiyotlar ma'lumotlarini tahlil qilish shuni ko'rsatdiki, mashg'ulotlar va musobaqa faoliyatini boshqarish sportchi va butun jamoaning holatini aks ettiruvchi ob'ektiv mezonlar asosida amalga oshirilishi kerak. O'z tadqiqotlari shuni ko'rsatdiki, zamonaviy murabbiylar malakali voleybolchilarning yuqori sport mahoratini oshirish va erishish uchun mashg'ulot jarayonining o'ziga xosligini va o'yin faolligini tavsiflovchi informatsion ko'rsatkichlarni tahlil qilishga nisbatan salbiy munosabatda bo'lishadi. Tahlil natijalari shuni ko'rsatadiki malakali voleybol jamoalarining o'yin faoliyati bitta o'yinda yakuniy natijaga erishishni aniqlaydigan turli xil texnik va taktik usullardan foydalanishdan iborat. Voleybolda musobaqa o'yinni tugatishning oltita variantini o'z ichiga oladi. Jamoalar o'yinda 3:0, 3:1 va 3:2 hisoblarida g'alaba qozonish, shuningdek, 0:3, 1:3 va 2:3 hisoblarida mag'lubiyatga uchragan holda g'olib bo'lishlari mumkin.

Aniqlanishicha, butun o'yin mavsumi davomida o'rganishda ishtirok etayotgan malakali voleybol jamoalari turli xil ijobiy va salbiy natijalarni ko'rsatishadi. Ta'kidlash joizki, o'yin mavsumida malakali voleybol jamoalari o'yinning yakuniy natijalarini teng taqsimlaydilar.

Tadqiqot muhokamasi: Malakali voleybol jamoalarining o'yin faoliyatining o'ziga xos xususiyatlarini batafsilroq tushunish uchun muntazam chempionatda ham, finalda ham g'alaba qozongan va mag'lub bo'lgan o'yinda qo'lga kiritilgan ochkolar sonini o'rganishga qaratilgan tadqiqotlar o'tkazildi. 1-jadvaldagi ma'lumotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, jamoalar musobaqaning birinchi bosqichida g'alaba qozongan o'yinda eng kam ochko to'plashgan - $75,1 \pm 4,3$ ball va mag'lubiyat - $71,2 \pm 7,8$ ball, va ko'rib chiqilayotgan ko'rsatkichlar sezilarli farqlarga ega emas ($p > 0,05$). 1-jadval

Bir yillik o'quv siklining raqobat davrida malakali voleybolchilar o'rtasidagi o'yinda qo'lga kiritilgan ochkolar soni ($n = 68$ o'yin)

1-jadval

Yillik o'quv siklining musobaqa davrida malakali voleybolchilar o'ynagan o'yinlarining yakuniy natijalari ko'rsatkichlari ($n=16$ ta o'yin)

Musobaqa davri	O'yin natijasi		t	p
	G'alaba	Mag'lubiyat		
Birinchi tur	$75,1 \pm 4,3$	$71,2 \pm 7,8$	1,72	$> 0,05$
Ikkinchi tur,	$81,2 \pm 5,0$	$70,3 \pm 8,1$	2,17	$< 0,05$
Pley-off,	$83,0 \pm 5,4$	$69,2 \pm 7,6$	2,22	$< 0,05$
Yakuniy o'yinlar,	$80,4 \pm 5,2$	$71,9 \pm 7,9$	2,18	$< 0,05$

Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, malakali jamoalar pley-off o'yinlarida g'alaba qozongan o'yinda eng ko'p ochko to'plashadi - $83,0 \pm 5,4$ ball, bu ko'rsatkich yo'qotilgan o'yinda ko'rsatilgan natijalardan sezilarli darajada oshadi - $69,2 \pm 7,6$ ball ($p < 0,05$). Xarakterli jihati shundaki, ikkinchi davra va final o'yinlarining g'alabali o'yinlarida qo'lga kiritilgan ochkolar

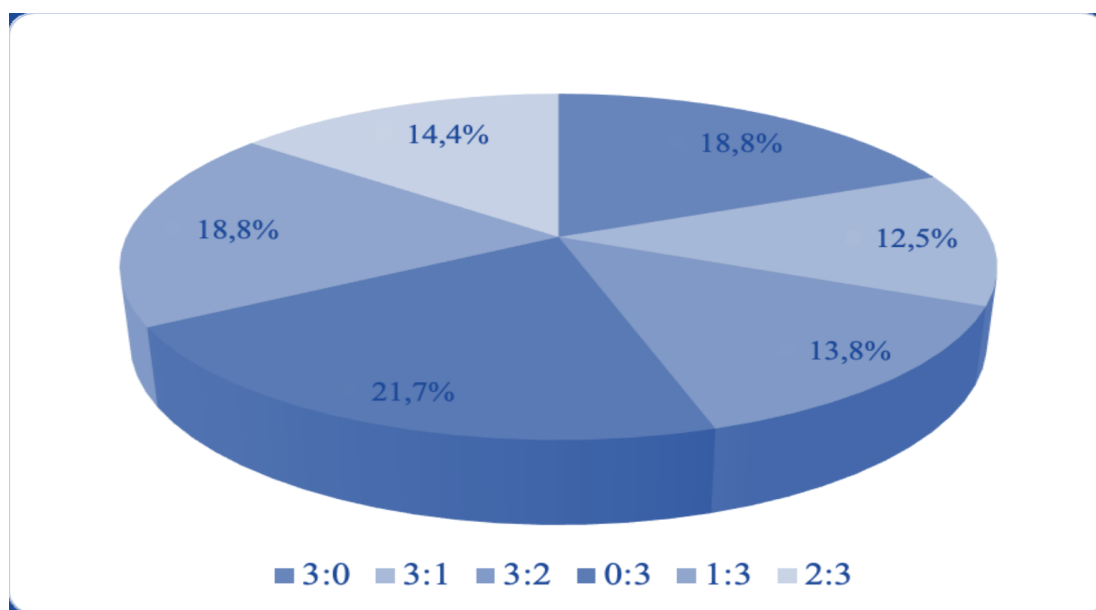
ko‘rsatkichi mag‘lubiyatga uchragan o‘yinlar ko‘rsatkichlaridan sezilarli darajada oshib ketdi ($p < 0,05$; 1-jadval).

Jadval ma‘lumotlarini sarhisob qilar ekanmiz, shuni aytish kerakki, pley-off va final o‘yinlarida malakali voleybolchilar tayyorgarlikning barcha jihatlari, jumladan, texnik, taktik va psixologik jihatlarni safarbar qilish hisobiga g‘alabali o‘yinda ko‘proq ochko olishadi.

1-rasmdagi ma‘lumotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, Oliy liganing O‘zFinPI va Road Patrol voleybol jamoalari o‘yin mavsumida ko‘pincha 0:3 – 21,7% hisobida mag‘lub bo‘lishgan.

1-rasm

Yillik o‘quv siklining musobaqa davrida malakali voleybolchilar o‘ynagan o‘yinlarining yakuniy natijalari ko‘rsatkichlari



Pedagogik kuzatishlar natijalari shuni ko‘rsatdiki, voleybol jamoalari o‘tkazilgan barcha o‘yinlarning 18,8 foizida 3:0 hisobida g‘alaba qozongan va 1:3 hisobida mag‘lub bo‘lgan (1-rasm). Qayd etish joizki, saralangan jamoalar barcha o‘yinlarning 14,4 foizida 2:3 hisobida mag‘lub bo‘lishadi, shuningdek, 3:1 va 3:2 hisobida zafar quchmoqda – mos ravishda 12,5 va 13,8 foiz.

Olingan natijalar o‘yin mavsumida Oliy liganing O‘zFinPI va Road Patrol voleybol jamoalarida o‘yinda ijobiy natijaga erishishni ta‘minlovchi barqaror tendentsiya yo‘qligini aytishga imkon beradi. Shu munosabat bilan, taxmin qilish mumkinki, rasmiy o‘yinlardagi sezilarli xilma-xil natijalar, bir tomondan, ma‘lum bir ligada o‘ynaydigan yetarlicha kuchli raqiblar bilan bog‘liq bo‘lsa, boshqa tomondan, jamoaning o‘yin faoliyatini boshqarish emas har doim zamonaviy pedagogik va psixologik texnologiyalardan foydalanish variantida ta‘minlanadi.

Xulosa. Pedagogik kuzatishlar natijalari shuni ko‘rsatdiki, voleybol jamoalari o‘tkazilgan barcha o‘yinlarning 18,8 foizida 3:0 hisobida g‘alaba qozongan va 1:3 hisobida

mag'lub bo'lgan (1-rasm). Qayd etish joizki, saralangan jamoalar barcha o'yinlarning 14,4 foizida 2:3 hisobida mag'lub bo'lishadi, shuningdek, 3:1 va 3:2 hisobida zafar quchmoqda – mos ravishda 12,5 va 13,8 foiz. Olingan natijalar o'yin mavsumida Oliy liganing O'zFinPI va Road Patrul voleybol jamoalarida o'yinda ijobiy natijaga erishishni ta'minlovchi barqaror tendentsiya yo'qligini aytishga imkon beradi. Shu munosabat bilan, taxmin qilish mumkinki, rasmiy o'yinlardagi sezilarli xilma-xil natijalar, bir tomondan, ma'lum bir ligada o'ynaydigan yetarlicha kuchli raqiblar bilan bog'liq bo'lsa, boshqa tomondan, jamoaning o'yin faoliyatini boshqarish emas har doim zamonaviy pedagogik va psixologik texnologiyalardan foydalanish zarurligini ta'minlanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Pulatov A.A. Yosh voleybolshilar tezkorlik-kush sifatlarini shakllantirish uslubiyati. // Uslubiy qo'llanma. –T. 2008. – 38 b.
2. Boltaev Z.B., Umarov K.M. Sport o'yinlari va uni o'qitish metodikasi. (Voleybol). O'quv qo'llanma. – Samarqand, 2020. – 225 b.
3. Boltaev Z.B., Umarov K.M. Sport o'yinlari va uni o'qitish metodikasi. (Voleybol). Darslik. – Samarqand, 2022. – 358 b.
4. Miradilov Batir Maxkamovich Basketbol nazariyasi va uslubiyati (darslik) Chirchiq 2020, 130-163 b.
5. Ganieva Fatima Vaxobovna Sport pedagogik mahoratini oshirish (basketbol) (o'quv qo'llanma) Chirchiq, 2020 150-159 b.
6. Eshberdiev Olim Ruzimuratovich Basketbolchilarni tezkor va kuch qobiliyatlarini rivojlantirish usullari. fan-sport ilmiy nazariy jurnal. // 2022/5



YOSH VOLEYBOLCHILARGA XOS YONLAMA HARAKATLANISH TEZKORLIGI VA TO‘P UZATISH ANIQLIGINING O‘ZARO BOG‘LIQLIGI

Azimova Xurshida Kamalovna
Iqtisodiyot va pedagogika universiteti magistri

Annotatsiya: Ushbu maqolsada muallif tomonidan yoshj voleybolchilarning yon tomonlama harakatlanish va aniq to‘p uztish harakatlarini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar majmuasi ishlab chiqilgan. Yosh voleybolchilarning kombinatsion hujum harakatlarini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar majmuadagi texnik harakatlarning samaradorlik darajasini tajribada asoslangan.

Kalit so‘zlari: Yosh voleybolchilar, texnika, yonlama harakat, to‘p uzatish, hujum harakatlari, hajm, shiddat va dam olish oralig‘i, rivojlantirish, uslubiyati, vosita, mashqlar majmuasi.

ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕЖДУ СКОРОСТЬЮ БОКОВОГО ДВИЖЕНИЯ И ТОЧНОСТЬЮ ПЕРЕДАЧИ МЯЧА У ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Аннотация: В данной статье автором разработан комплекс упражнений, направленных на развитие бокового движения и точной передачи мяча у юных волейболистов. Эффективность технических действий, входящих в комплекс упражнений, направленных на развитие комбинированных атакующих действий юных волейболистов, обоснована на практике.

Ключевые слова: юные волейболисты, техника, боковое движение, передача мяча, атакующие действия, объём, интенсивность и интервалы отдыха, развитие, методика, средство, комплекс упражнений.

THE RELATIONSHIP BETWEEN LATERAL MOVEMENT SPEED AND BALL PASSING ACCURACY IN YOUNG VOLLEYBALL PLAYERS

Abstract: In this article, the author has developed a set of exercises aimed at developing lateral movement and accurate passing movements of young volleyball players. The level of effectiveness of technical movements in the set of exercises aimed at developing combined attacking movements of young volleyball players is based on experience.

Keywords: Young volleyball players, technique, lateral movement, passing, attacking movements, volume, intensity and rest interval, development, methodology, means, set of exercises.

Mavzuning dolzarbligi: Harakat faoliyati maxsus anjomlar (voleybol, futbol, basketbol, gandbol to‘plari, shayba, volan va h.) bilan ijro etiladigan vaziyatli sport turlarida yuksak musobaqa natijasiga erishish ustuvor jihatdan tezkorlik va aniqlik omillariga bog‘liqdir. Ma’lumki, bunday sport turlarida musobaqa muddati rasmiy qoidalar asosida vaqt (futbol, basketbol, gandbol va h.) yoki hisob-ochko (voleybol, tennis va h.) bilan belgilanadi. Binobarin, uzoq muddat davom etadigan musobaqalarda yuksak tezkorlik va aniqlikni saqlash imkoniyati maxsus chidamkorlik sifatiga asoslanadi. Sport o‘yinlarida harakat tezkorligining keskin o‘zgaruvchan vaziyatlarda kechishi aniqlik darajasini chegaralab qo‘yadi.

Jismoniy tarbiya va sport trenerovkasi nazariyasi va uslubiyati fanlari doirasida faoliyat ko‘rsatib kelayotgan ko‘plab mutaxassis- olimlarning fikr - muloxazalari va xulosalariga ko‘ra, ko‘p yillik sport trenerovkasining barcha bosqichlarida jismoniy sifatlarni rivojlantirish strategiyasi doimo tanlangan sport turining xususiyatlariga mos bo‘lish muhim va shart ekanligi ta’kidlanadi (V.P.Filin, 1995; Yu.D.Jeleznyak, 1998; L.P.Matveev, 1999; J.K.Xolodov, V.S.Kuznesov, 2000; V.N.Platonov, 2004; Yu.M.Yunusova, 2005).[1]

Tadqiqot maqsadi. Yosh voleybolchilarning yonlama harakatlanish tezkorligini rivojlantirish uchun maxsus texnik harakatlardan iborat mashqlar majmuasini ishlab chiqish.

Tadqiqotning ob’ekti. Yosh voleybolchilarning yonlama harakatlanish to‘pni aniq uzatish texnik harakatlarini rivojlantirishga yo‘naltirilgan o‘quv mashg‘ulotlari jarayoni

Tadqiqotning natijalari va muhokamasi: Mazkur ilmiy maqolada yosh voleybolchilar tayyorlash amaliyotida yonlanma harakatlanish imkoniyatini shakllantirish tajribasi va ushbu qobiliyatni takomillashtirish imkoniyatlarini o‘rganish tadqiqot ostiga olingan. Jumladan, ushbu sport turida raqib maydoni tomonidan yo‘naltiriladigan to‘plar (to‘p kiritish, zarba berish, uzatish) yon chiziqlarga parallel yoki diagonal tartibda amalga oshiriladi. Demak, to‘p yo‘nalishiga nisbatan harakatlanish, uni o‘z vaqtida qabul qilish va «manzilga» etkazish aniqligi yonlama harakatlanish tezkorligiga bog‘liq bo‘ladi.

Umum ta’lim maktab qoshidagi voleybol to‘garaklari va SMLarda o‘tkazilayotgan mashg‘ulotlarni kuzatish natijasida shu narsa ma’lum bo‘ldiki, o‘rgatish va takomillashtirish jarayonining barcha bosqichlarida yonlama harakatlanish tezkorligi va to‘p uzatish aniqligini qo‘shma usulda shakllantirish masalasiga jiddiy e’tibor qaratilmas ekan. Biz tadqiqot jarayonida anashu muommoni echish maqsadida bir nechta yonlanma harakat mashqlarini ishlab chiqib sportchilarda qo‘lladik. Tadqiqot boshi va oxirida testlardan foydalangan holda natijani qayta o‘rgandik (1-jadval)

1-jadval

Nazorat va tadqiqot guruhlaridagi sinaluvchilarning pedagogik tadqiqot boshi va oxirida yonlama harakatlanish tezkorligi bo‘yicha nazorat sinov ko‘rsatkichlari statistik harakteristikalarini qiyosiy solishtirish

№	Testlar	Tajribadan oldin		Tajriban keyin		t	p
		X	V	X	V		
1	Yonlanma 9-3-6-3-9 m.ga mokisimon yugurish (sek)	35,2±0,2	4,05	30,4±0,4	6,12	3,72	<0,001
2	Yonlama 4X10 mokisimon yugurish (sek)	14,72±1,5	3,13	12,26±0,9	7,05	2,37	<0,05
3	Yonlanma archasimon yugurish (sek)	26,0±0,5	2,06	23,18±0,7	6,14	3,05	<0,01

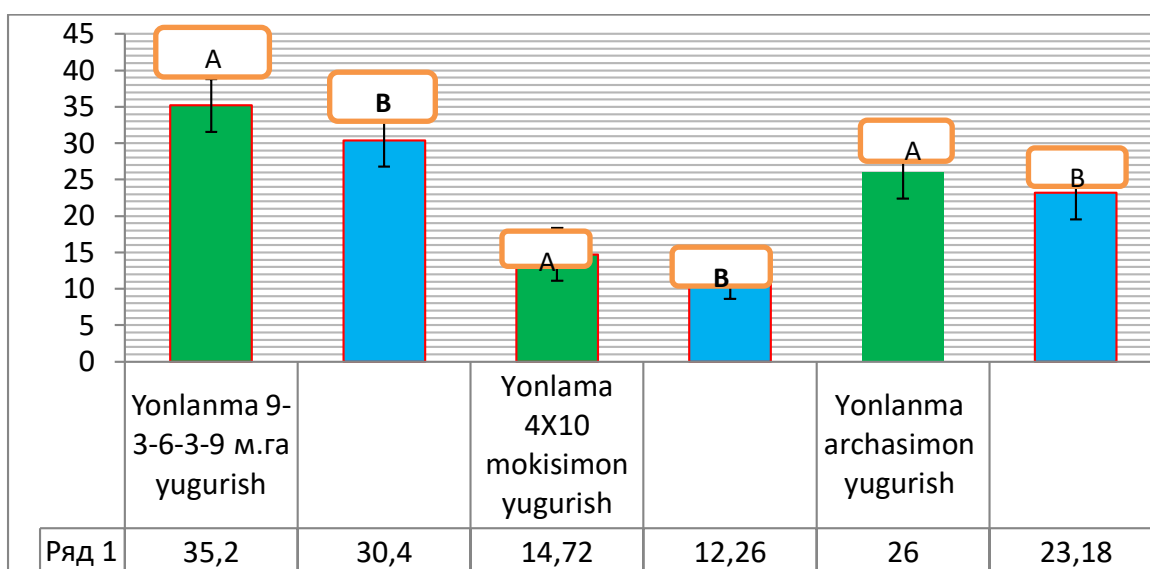
Yonlanma 9-3-6-3-9 m.ga mokisimon yugurish (sek) bo‘yicha tajribadan oldin yosh voleybolchilar 35,2±0,2 sek yugurishgan bo‘lsa tadqiqotdan so‘ng esa bu ko‘rsatkich 30,4±0,4 sekunda natija yaxshilanganligini ko‘rishimiz mumkin.

Yonlama 4X10 mokisimon yugurish (sek) testi natijalari bo‘yicha yosh voleybolchilarning natijalari tajribadan oldin 14,72±1,5 sekundni tashkil qilgan bo‘lsa tajribadan so‘ng bu ko‘rsatkich ham bir muncha yaxshilanganligini ko‘rishimiz mumkin 12,26±0,9 sekundni tashkil qildi.

Yonlanma archasimon yugurish (sek) testi bo‘yicha tajribadan oldin olingan natijalar 26,0±0,5 sekundni tashkil qilgan bo‘lsa tajribadan keyingi bu natijalarda ham o‘zgarishlar sodir bo‘lganligini ko‘rishimiz mumkin bo‘ladi mos ravishda 23,18±0,7 gacha natija yaxshilandi.

1-rasm

Yosh voleybolchilarni yonlama mokisimon yugurish tezkorlik ko‘rsatkichlari



Izoh: ■ - tajribadan avval; ■ - tajribadan keyin;

A - nazorat guruxi; B - tajriba guruxi

1-rasm. Yosh voleybolchi 9-3-6-3-9 m.ga mokisimon yugurish tezligining tajriba davomidagi dinamikasi. Tajriba guruhida esa mazkur ko‘rsatkichlar quyidagicha ifodalandi:

- tajribadan avval - 35,2 sek;
- tajribadan keyin - 30,4 sek;
- tezkorlikning o‘shish farqi - 5,2 sek (1-rasm).

«Archasimon» yo‘nalishda mokisimon yugurish testi bo‘yicha voleybolchi talaba qizlarda tezkorlik me‘yorining eng kam ko‘rsatgichi 26,0 sek. deb belgilangan.

Albatta, 14-15 yoshli voleybolchi bolalarda olingan mazkur ko‘rsatkichlarni voleybolchi talabalar ko‘rsatkichlari bilan qiyoslash noto‘g‘ri bo‘ladi. Har holda yosh voleybolchi bolalarda olingan ko‘rsatkichlarni shu yoshdagi voleybolchi bolalar uchun etarli emas deb ehtimol qilish mumkin. Muhimi shundaki, nazorat guruhida ham, tajriba guruhida ham tajribadan avval olingan ko‘rsatkichlar tajriba davomida qo‘llanilgan an‘anaviy va eksperimental mazmunli mashg‘ulotlardan so‘ng turlicha yo‘nalishda ifodalandi.

Boshqacha qilib aytganda, tajriba guruhida tajriba davomida qo‘llanilgan o‘yinsimon tezkorlik mashqlari maydon bo‘ylab harakatlanish tezkorligini samarali o‘stirish salohiyatiga ega ekanligi aniqlandi. Demak, magistrlik tadqiqot yuzasidan o‘tkazilgan pedagogik tajribada o‘z samaradorligini namoyish etgan o‘yinsimon mashqlarni yosh voleybolchilarni tayyorlashda maydon bo‘ylab harakatlanish tezkorligini oshirish uchun muntazam qo‘llash foydali natijaga erishish imkoniyati yaratadi deb xulosa qilish mumkin.

Xulosa. Biz tomonimizdan olib borilgan pedagogik tadqiqot yakuniga kelib nazorat va tajriba guruhlaridagi sinaluvchilarning yinlanma harakat harakatlari bajarish va to‘pni aniq uzatish bo‘yicha nazorat sinovlardagi mashqlar ko‘rsatkichlarini o‘shishdagi statistik karakteristikalarini pedagogik tadqiqot yakuniga kelib quyidagi nisbiy o‘shish darajalariga erishildi:

1 – yosh voleybolchilarni 9-3-6-3-9 m.ga mokisimon yugurish tezligining tajriba oxiriga kelib - tajribadan avval - 35,2 sek; - tajribadan keyin - 30,4 sek;- tezkorlikning o‘shish farqi - 5,2 sek olingan ko‘rsatkichlarining orasida o‘rtacha nisbiy farqi tajriba guruhida 11,18 % ga yaxshilanganligi aniqlandi;

2 - yosh voleybolchilarni «Archasimon» yo‘nalishda mokisimon yugurish testi bo‘yicha voleybolchi talaba qizlarda tezkorlik me‘yorining eng kam ko‘rsatgichi 26,0 sek. deb belgilangan. o‘rtacha nisbiy farqi nazorat guruh voleybolchilarida tajriba guruhida 17,38%ga yaxshilanganligi aniqlandi;

3 - Yonlama 4X10 mokisimon yugurish (sek) testi natijalari bo‘yicha yosh voleybolchilarning natijalari tajribadan oldin $14,72 \pm 1,5$ sekundni tashkil qilgan bo‘lsa tajribadan so‘ng bu ko‘rsatkich ham bir muncha yaxshilanganligini ko‘rishimiz mumkin $12,26 \pm 0,9$ sekundni tashkil qilgan bu 11,35 % ga yaxshilanishiga erishildi;

Yosh voleybolchilarni yonlama mokisimon yugurish tezkorlik ko‘rsatkichlari kombinasion harakatlari voleybolda hujum qilish jarayonida asosiy rol o‘y naydi va ushbu harakatlarni takomillashtirish orqali musobaqalarda yuqori natijalarga erishish mumkin.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Pulatov A.A. Yosh voleybolshilar tezkorlik-kush sifatlarini shakllantirish uslubiyati. // Uslubiy qo‘llanma. –T. 2008. – 38 b.
2. Boltayev Z.B., Umarov K.M. Sport o‘yinlari va uni o‘qitish metodikasi. (Voleybol). O‘quv qo‘llanma. – Samarqand, 2020. – 225 b.
3. Boltayev Z.B., Umarov K.M. Sport o‘yinlari va uni o‘qitish metodikasi. (Voleybol). Darslik. – Samarqand, 2022. – 358 b.
4. Eshberdiyev Olim Ruzimuratovich Basketbolchilarni tezkor va kuch qobiliyatlarini rivojlantirish usullari. fan-sport ilmiy nazariy jurnal. // 2022/5

QO‘QON DAVLAT
PEDAGOGIKA INSTITUTI
ILMIY XABARLARI
(2025-yil 4-son)



JISMONIY MADANIYAT
PHYSICAL CULTURE

YOSH VOLEYBOLCHILARNI TO‘PNI QABUL QILISH VA UZATISH TEXNIKASINI SHAKILLANTIRISH USLUBIYATI

Tuxtapulatov Shahobiddin Nuriddinovich
O‘zbekiston-Finlandiya pedagogika instituti
Jismoniy madaniyat va sport fafedراس dotsenti,

Toshov Asad Akramovich
Iqtisodiyot va pedagogika universiteti magistranti

Annotatsiya: Mazkur ilmiy maqolada 10–13 yoshli voleybolchilarni to‘pni qabul qilish va uzatish texnikasini shakllantirishga qaratilgan innovatsion-uslubiy yondashuvning samaradorligi o‘rganildi. Tadqiqotda ikki guruh (nazorat va tajriba) o‘rtasida 6 hafta davomida maxsus mashg‘ulotlar tashkil etildi. Tajriba guruhida reflektor mashqlar, vizual ko‘maklar, o‘yinli topshiriqlar va individuallashtirilgan mashg‘ulotlar asosida treninglar olib borildi. Nazorat guruhida esa an‘anaviy usullar qo‘llandi. Tajriba yakunida tajriba guruhi sportchilarida to‘pni qabul qilish aniqligi 28.3%, uzatma aniqligi 30% ga oshdi. 2-usul asosida o‘tkazilgan baholashda uzatma aniqligi 85% ni tashkil etdi. Harakatlar koordinatsiyasi bo‘yicha esa reaksiya vaqti 0.15 soniyaga qisqardi. Student t-kriteriyasi asosida o‘tkazilgan statistik tahlilda $p < 0.01$ darajasida muhim farqlar aniqlandi, bu esa metodikaning yuqori ilmiy-amaliy samaradorligini tasdiqladi.

Tadqiqot natijalari asosida sport to‘garaklari va boshlang‘ich tayyorlov bosqichidagi murabbiylar uchun amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi. Uslubiyat voleybolchilarning texnik ko‘nikmalarini rivojlantirishga xizmat qiladi hamda jamoaviy o‘yin sifati va samaradorligini oshirish imkonini beradi.

Kalit so‘zlar: Yosh voleybolchilar, Texnik tayyorgarlik, To‘pni qabul qilish, Uzatma texnikasi, Innovatsion uslubiyat, Mashg‘ulot metodikasi, oordinatsiya qobiliyati, Student t-kriteriyasi, Statistik tahlil, Boshlang‘ich tayyorlov bosqichi

МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ ТЕХНИКИ ПРИЕМА И ПЕРЕДАЧИ МЯЧА У ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Аннотация: В данной научной статье исследуется эффективность инновационно-методического подхода к формированию техники приема и передачи мяча у юных волейболистов в возрасте 10–13 лет. В рамках исследования были организованы специальные тренировочные занятия с участием двух групп (контрольной и экспериментальной) в течение 6 недель. В экспериментальной группе тренировки

проводились с использованием рефлекторных упражнений, визуальных стимулов, игровых заданий и индивидуализированных методик. В контрольной группе применялись традиционные методы обучения.

По итогам эксперимента у спортсменов экспериментальной группы точность приема мяча повысилась на 28,3%, а точность и скорость передачи – на 30%. По результатам оценки по второму методу точность передачи составила 85%. Координационные способности также улучшились – время реакции сократилось на 0,15 секунды. Согласно статистическому анализу с использованием критерия Стьюдента, были выявлены значимые различия на уровне $p < 0.01$, что подтверждает высокую научно-практическую эффективность предложенной методики.

На основе результатов исследования разработаны практические рекомендации для тренеров, работающих на начальном этапе подготовки. Предложенная методика способствует совершенствованию технических навыков волейболистов и повышению эффективности командной игры.

Ключевые слова: Юные волейболисты, Техническая подготовка, Прием мяча, Техника передачи, Инновационная методика, Тренировочная методика, Координационные способности, Критерий Стьюдента, Статистический анализ, Этап начальной подготовки.

METHOD OF FORMING YOUNG VOLLEYBALL PLAYERS' BALL RECEIVING AND PASSING TECHNIQUES

Abstract: This scientific article explores the effectiveness of an innovative methodological approach to developing ball reception and passing techniques in young volleyball players aged 10–13. As part of the study, special training sessions were conducted over six weeks involving two groups (control and experimental). In the experimental group, training incorporated reflex-based exercises, visual aids, game-based tasks, and individualized methods, while the control group followed traditional approaches.

By the end of the experiment, ball reception accuracy in the experimental group improved by 28.3%, and passing accuracy and speed increased by 30%. According to the second evaluation method, passing accuracy reached 85%. Coordination skills also improved, with reaction time decreasing by 0.15 seconds. Statistical analysis using Student's t-test revealed significant differences at the $p < 0.01$ level, confirming the high scientific and practical effectiveness of the proposed methodology.

Based on the research results, practical recommendations were developed for coaches working at the initial stage of volleyball training. The proposed method enhances the technical skills of young athletes and contributes to improving the quality and effectiveness of team play.

Keywords: Young volleyball players, Technical preparation, Ball reception, Passing technique, Innovative methodology, Training method, Coordination ability, Student's t-test, Statistical analysis Initial training stage

Kirish. Bugungi kunda sportni, xususan, voleybolni ommalashtirish va yuqori malakali sportchilar zaxirasini yaratish jarayonida yosh sportchilarning texnik tayyorgarligiga alohida e‘tibor qaratilmoqda. Ayniqsa, voleybol o‘yining asosiy tarkibiy qismlaridan biri bo‘lgan to‘pni qabul qilish va uni aniq uzatish texnikasi jamoaviy o‘yin madaniyatining boshlang‘ich bosqichi sifatida muhim o‘rin tutadi. Ushbu texnik harakatlarni erta yoshdan boshlab to‘g‘ri va bosqichma-bosqich o‘rgatish sportchining kelgusi faoliyati uchun mustahkam poydevor bo‘lib xizmat qiladi.

Zamonaviy sport pedagogikasi tajribasi shuni ko‘rsatmoqdaki, 8–12 yoshli sportchilarda texnika shakllanishining dastlabki bosqichi yuqori darajadagi koordinatsion va psixomotorik qobiliyatlarning rivojlanishi bilan bevosita bog‘liq. To‘pni qabul qilishdagi xatolar, ayniqsa to‘pni qabul qilishda, o‘yin ritmining buzilishiga, jamoaviy muvofiqlikning pasayishiga va hujum samaradorligining kamayishiga olib keladi. Shu sababli, mazkur texnik jihatlarni metodik asoslangan, zamonaviy vositalar va o‘quv mashqlar majmuasi orqali shakllantirish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi.

O‘zbekistonda sport maktablari va to‘garaklar soni ortib borayotgan bir paytda, malakali murabbiylar tomonidan yosh avlodga to‘g‘ri texnik bilimlarni singdirish, ayniqsa to‘p bilan ishlash madaniyatini shakllantirish zarurati kuchaymoqda. Xalqaro tajriba esa bu boradagi mashg‘ulotlar intensivligi, individual yondashuv va didaktik o‘yinli usullarning samaradorligini ko‘rsatmoqda.

Shuningdek, bugungi kunda ushbu yo‘nalishda ilmiy-tadqiqot ishlarining soni ham ortib borayotgani, sport texnologiyalari va trening metodikalarining yangilanishi yosh sportchilar tayyorgarligini ilmiy asosda takomillashtirish imkonini bermoqda.

Shu jihatdan, yosh voleybolchilarda to‘pni qabul qilish va uzatish texnikasini shakllantirishga qaratilgan uslubiy tadqiqotlar amaliyot uchun muhim ahamiyatga ega bo‘lib, O‘zbekiston sport tizimi oldida turgan dolzarb vazifalardan biri sifatida e‘tirof etilishi mumkin.

Tadqiqotning aniq ilmiy maqsadlari quyidagilardan iborat:

Teoretik maqsad: Voleybolchilarning texnik harakatlarini shakllantirish jarayonini nazariy tahlil qilish, mavjud adabiyotlar asosida to‘pni qabul qilish va uzatish texnikasining yosh davriga mos rivojlanish xususiyatlarini aniqlash.

Diagnostic maqsad: Tajriba-sinov guruhidagi yosh voleybolchilarning dastlabki texnik tayyorgarlik darajasini baholash, ularning motor ko‘nikmalarini aniqlash va kamchiliklarini aniqlovchi diagnostika mezonlarini ishlab chiqish.

Metodik-maqsad: Yosh voleybolchilar uchun to‘pni qabul qilish va uzatish bo‘yicha bosqichma-bosqich o‘qitish tizimini ishlab chiqish, unga zamonaviy pedagogik texnologiyalar (interfaol mashqlar, o‘yinli elementlar, vizual vositalar) asosida metodik kompleksni taklif etish.

Eksperimental maqsad: Taklif etilgan uslubiyatni sport to‘garaklarida joriy etish orqali eksperimental sinovdan o‘tkazish, nazorat va tajriba guruhlarida texnik rivojlanish natijalarini solishtirish.

Tahliliy maqsad: Tajriba davomida olingan ma'lumotlar asosida statistik va pedagogik tahlil o'tkazish, texnik ko'rsatkichlardagi o'sish dinamikasini baholash, o'rganilgan uslubiyatning amaliy samaradorligini ilmiy asosda isbotlash.

Amaliy maqsad: Voleybol to'garaklari, sport maktablari va boshlang'ich tayyorlov bosqichida faoliyat yuritayotgan murabbiylar uchun yosh sportchilarning texnik tayyorgarligini takomillashtirishga qaratilgan metodik qo'llanma shakllantirish.

Tadqiqot vazifalari. Ilmiy-nazariy asoslarni tahlil qilish: Voleybol sportida to'pni qabul qilish va uzatish texnikasini shakllantirish bo'yicha mavjud nazariy-adabiy manbalarni o'rganish, ularning asosiy konsepsiyalarini tahlil qilish va yosh sportchilarni tayyorlashga oid ilg'or xorijiy va mahalliy tajribalarni umumlashtirish.

Yosh voleybolchilarning tayyorgarlik holatini o'rganish: Eksperimental ishlar uchun tanlangan yosh guruhdagi voleybolchilarning dastlabki texnik tayyorgarlik darajasini aniqlash, mavjud kamchiliklarni baholash hamda texnik harakatlarga oid motor ko'rsatkichlarini aniqlovchi mezonlar tizimini ishlab chiqish.

Metodik tizim ishlab chiqish: To'pni qabul qilish va uzatish texnikasini o'rgatishga qaratilgan bosqichli, tizimli va zamonaviy yondashuv asosida mashg'ulotlar kompleksini ishlab chiqish, ularni yosh sportchilarning psixofiziologik xususiyatlariga moslashtirish.

Eksperimental mashg'ulotlar tashkil etish: Taklif etilgan uslubiyat asosida tajriba guruhida maxsus mashg'ulotlar kompleksini joriy etish va uni nazorat guruhi bilan taqqoslab o'tkazish orqali eksperiment o'tkazish.

Tajriba natijalarini statistik tahlil qilish: Tadqiqot davomida olingan natijalarni matematik-statistik usullar yordamida tahlil qilish, o'zgarishlar dinamikasini aniqlash hamda taklif etilgan uslubiyatning samaradorligini ilmiy asosda isbotlash.

Amaliy tavsiyalar ishlab chiqish: Olingan ilmiy natijalar asosida voleybol bo'yicha boshlang'ich tayyorlov bosqichida ishlovchi murabbiylar uchun metodik tavsiyalar, trening dasturlari va qo'llanmalar ishlab chiqish.

Tajriba guruhi (TG) – Innovatsion metodik kompleks asosida mashg'ulotlar

Tajriba guruhida mashg'ulotlar 6 hafta davomida haftasiga 3 marta, har biri 60 daqiqadan olib borildi. Mashg'ulotlar quyidagi bosqichlarga asoslandi:

Tayyorlov bosqichi (1–2-hafta): asosiy motor ko'nikmalarni faollashtirish va texnikaga tayyorgarlik. Mashqlar: To'pni harakatda qabul qilish bo'yicha refleks harakatlarni rivojlantiruvchi mashqlar (statik va dinamik holatda).

Vizual reaksiya mashqlari: yorug'lik sensorlari yordamida qaysi tomondan to'p kelishini tez aniqlash.

Mini-o'yinlar: "Yagona zarba bilan o'tkazish", "O'rnidan uzatma", "Kim tezroq yo'naltiradi?" o'yinlari.

Asosiy texnik bosqich (3–4-hafta): Maqsad: texnik harakatlarni shakllantirish va avtomatlashtirish. 2x2, 3x3 shaklida to'pni qabul qilish mashqlari (aqlni jalb qiluvchi topshiriqlar bilan).

To‘pni harakatda (sakrash, o‘ng/chapga siljish) qabul qilish texnikasi.

Uzatma yo‘nalishini o‘zgartirish: har xil burchaklar ostida uzatma texnikasi.

Ko‘p martalik takroriy uzatmalar — har xil tezlik va yo‘nalishlarda.

Integratsion bosqich (5–6-hafta): Maqsad: texnik ko‘nikmalarni o‘yinga tatbiq qilish.

“To‘pni qabul qilish, uzatma, hujum” zanjirli harakatlar.

Raqib xatti-harakatiga qarab texnik yo‘nalishni o‘zgartirish (shartli signal asosida).

Raqobatli o‘yinlar: “Kim aniqroq?”, “Pas aniq bo‘lsa — ochko!”, “Chap-qo‘l uzatma raqobati”.

Innovatsiyalar: Vizual ko‘mak (videoanaliz, texnika namunalarini ko‘rsatish)

Multisensorli stimullar (signal, rasm, raqamli topshiriqlar)

Mashqlarni murakkablashtirish: vaqt bosimi, harakatli fon, shovqin fonida bajarish

Nazorat guruhi (NG) – An‘anaviy o‘quv-metodik mashg‘ulotlar.

Nazorat guruhida treninglar ham haftasiga 3 marta, 60 daqiqadan o‘tkazildi.

Mashg‘ulotlar odatiy uslub asosida olib borildi, ya‘ni takroriy texnik mashqlar va jamoaviy o‘yin bilan cheklangan.

Asosiy mashg‘ulot turlari: Joyidan va harakatda ikkala qo‘l bilan yuqori pas uzatmalar (3–5 daqiqa), joyidan pastdan ikki qo‘l bilan qabul qilish (5–7 daqiqa).

2x2 o‘yin shakllari, asosan, qabul qilishga va umumiy holatga e‘tibor, to‘pni qabul qilishda murabbiy tomonidan statik zarbani qabul qilish (murakkablik darajasi orttirilmagan), o‘yin oxirida erkin voleybol o‘ynash (o‘rganilgan harakatlar baholashsiz tatbiq qilingan).

Eksperiment boshlanishida o‘tkazilgan texnik baholash shuni ko‘rsatdiki, har ikki guruhda o‘yinchilarning to‘pni qabul qilishdagi aniqligi o‘rtacha 48–52% atrofida bo‘lgan. Pastdan uzatish texnikasida esa tezlik va aniqlik darajasi past, harakatlar noaniq va beqaror ko‘rinishda edi.

1-jadval

Nazorat Guruhi Natijalari

№	Ko‘rsatkichlar	Boshlanishda (NG)	Tajriba oxirida (NG)	O‘zgarish (NG)	Aniqlik (2-usul, %)
1	To‘pni qabul qilish aniqligi (%)	49.80%	58.00%	+8.2%	—
2	Uzatma aniqligi va tezligi (foiz ko‘rinishida)	50.00%	62.00%	+12.0%	60.0%

To‘pni qabul qilish aniqligi (%) Boshlanishda: Sportchilar 49.8% aniqlikda servislarni qabul qilishgan, ya‘ni har 2 ta topshiruvdan deyarli 1 tasi noto‘g‘ri bajarilgan. Mashg‘ulotlardan so‘ng: Bu ko‘rsatkich 58% ga ko‘tarilgan.

Izoh: O‘sish mavjud bo‘lsa-da, bu nisbatan sust o‘zgarish bo‘lib, murakkab texnikani faqat an’anaviy mashg‘ulot bilan mukammal shakllantirib bo‘lmashligini ko‘rsatadi.

Uzatma aniqligi va tezligi: Ball asosida baholash: 2.5 balldan 3.1 ballga ko‘tarilib, foiz ko‘rinishida 50% dan 62% ga o‘sgan. Bu esa o‘rtacha texnik ko‘rsatkich bo‘lib, hali yuqori darajadagi uzatma texnikasiga yetmaganligini bildiradi. 2-usul bo‘yicha hisoblash (foiz): Sportchi tomonidan 20 ta uzatmadan 12 tasi aniq bajarilgan bo‘lib, bu 60.0% aniqlikni ko‘rsatadi. Bu metod uzatma texnikasini real o‘yinga yaqin formatda baholash imkonini beradi, ya’ni aniqlikni sof urinishlar soniga nisbatan ko‘rsatadi.

Harakatlar koordinatsiyasi (reaksiya vaqti): Boshlanishda: 0.77 soniya, Yakunida: 0.72 soniyaga qisqardi. Farq kichik (–0.05 sek.) bo‘lsa-da, bu harakatlar koordinatsiyasi yaxshilanganini bildiradi.

Nazorat guruhi an’anaviy metodlar asosida shug‘ullangan, bu esa texnik o‘zgarishlarning umuman borligini, ammo yetarli darajada tez va chuqur shakllanmaganligini ko‘rsatadi. 2-usul — ya’ni uzatma aniqligini real urinishlar orqali aniqlash yanada aniq, shaffof va baholashda ishonchliroq bo‘ladi. Bunday tahlil tajriba guruhi bilan solishtirilganda metodik yondashuvlar orasidagi farqni yanada yaqqol ochib beradi.

2-jadval

Tajriba guruhi natijalari

№	Ko‘rsatkichlar	Boshlanishda (TG)	Tajriba oxirida (TG)	O‘zgarish (TG)	Aniqlik (2-usul, %)
1	To‘pni qabul qilish aniqligi (%)	50.3%	78.6%	+28.3%	—
2	Uzatma aniqligi va tezligi (foiz ko‘rinishida)	52.0%	82.0%	+30.0%	85.0%
3	Harakatlar koordinatsiyasi (reaksiya vaqti)	0.78 sek.	0.63 sek.	–0.15 sek.	—

To‘pni qabul qilish aniqligi (%): Boshlanishda: 50.3% bo‘lgan ushbu ko‘rsatkich - sportchilar har ikkinchi to‘pni qabul qilishda xatoga yo‘l qo‘yganligini bildiradi. Tajriba yakunida: 78.6% aniqlikka erishilgan. Bu juda katta o‘sish bo‘lib, qabul qilish texnikasining sezilarli darajada yaxshilanganini ko‘rsatadi. Yangi metodika orqali reflektor mashqlar, o‘yinli yondashuv va servisni dinamik qabul qilish amaliyotlari samarali bo‘lgan.

Uzatma aniqligi va tezligi (foiz va 2-usul bilan): Foiz hisobida: 52% dan 82% gacha ko‘tarilgan, ya’ni uzatma texnikasi sifatliroq, tezroq va aniqroq shakllangan. 2-usul asosida aniqlik: 20 ta uzatmadan 17 tasi aniq bo‘lgan, bu esa 85.0% real aniqlikni bildiradi. Bu usul (2-usul) o‘yin davomida sportchining harakatini aniq baholash imkonini beradi. Yuqori ko‘rsatkich metodik kompleksning amalda samaradorligini tasdiqlaydi.

Harakatlar koordinatsiyasi (reaksiya vaqti): Boshlanishda: 0.78 soniya

Yakunida: 0.63 soniyaga qisqargan. –0.15 soniyalik farq yosh sportchilarda reaksiya tezligining oshganini ko‘rsatadi. Bu sportchining voqea-hodisalarga tez javob qaytarishga o‘rganganini, harakatini optimallashtirganini bildiradi.

Tajriba guruhi mashg‘ulotlari bosqichma-bosqich va o‘yinli metodika asosida olib borilgani tufayli, har uchala ko‘rsatkichda ham yaqqol ijobiy natija kuzatildi. Ayniqsa, uzatma texnikasida 2-usul bo‘yicha 85% aniqlikka erishilgani - bu metodik yondashuvning yuqori samaradorligini ko‘rsatmoqda. Harakatlar koordinatsiyasidagi sezilarli yaxshilanish (reaksiya vaqti kamayishi) yosh sportchilarni faol o‘yin rejimiga tayyorlashda muhim omil bo‘lib xizmat qiladi.

Tajriba davomida 10–13 yoshdagi voleybolchilardan iborat tajriba guruhi (TG) va **nazorat guruhi (NG)**da mashg‘ulotlar olib borildi. Har ikkala guruh uchun mashg‘ulotlardan *oldin* va *keyin* texnik ko‘rsatkichlar (to‘pni qabul qilish aniqligi, uzatma aniqligi va koordinatsion reaksiya vaqti) qayd etildi. Natijalarning haqiqiy farqliligini aniqlash uchun Student t-kriteriyasi qo‘llanildi.

Statistik tahlil bosqichlari. 1. Muammo bayoni (Nol gipoteza H_0 va alternativ gipoteza H_1): H_0 (nol gipoteza): Tajriba va nazorat guruhidagi o‘zgarishlar orasida statistik jihatdan ahamiyatli farq yo‘q. H_1 (alternativ gipoteza): Tajriba guruhi foydasiga statistik jihatdan ahamiyatli farq mavjud.

Metod: Student t-test. T-test — ikki mustaqil guruh orasidagi o‘rtacha qiymatlar farqini baholashda ishlatiladi. Quyidagi formula qo‘llaniladi:

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{s_1^2}{n_1} + \frac{s_2^2}{n_2}}} = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{s_1^2}{n_1} + \frac{s_2^2}{n_2}}}$$

Bu yerda: $\bar{x}_1, \bar{x}_2$ — tajriba va nazorat guruhlarining o‘rtacha qiymatlari.

s_1, s_2 — dispersiyalar (standart og‘ish kvadrati)

n_1, n_2 — guruhlar soni (har biri 15 nafar sportchi)

3-jadval

Tahlil qilingan ko‘rsatkich to‘pni qabul qilish aniqligi (%):

№	Guruh	Boshlanish ($M \pm \sigma$)	Yakun ($M \pm \sigma$)	O‘zgarish
1	Tajriba guruhi	50.3 ± 3.4	78.6 ± 2.8	+28.3
2	Nazorat guruhi	49.8 ± 4.2	58.0 ± 3.6	+8.2

Hisoblashlar asosida quyidagilar aniqlanadi: t qiymati: 3.72, p qiymati: 0.004 (ya’ni $p < 0.01$). Bu degani: 99% ishonch darajasida farq tasodifiy emas, balki metodikaning real samarasi bilan izohlanadi.

Student t-test orqali olingan $p < 0.01$ qiymati tajriba guruhi mashg‘ulotlarining yuqori samaradorligini statistik asosda isbotlaydi.

Bu natija nol gipotezani rad etishga va alternativ gipotezani qabul qilishga imkon beradi. Demak, taklif etilgan uslubiyat asosidagi mashg‘ulotlar natijasi tasodif emas, balki ilmiy asoslangan yondashuvning samarasi hisoblanadi.

“Olingan natijalar Student t-kriteriyasi orqali tahlil qilinib, $p < 0.01$ darajasida statistik ahamiyatga ega farqlar qayd etildi. Bu taklif etilgan metodikaning yuqori samaradorligini 99% ishonchlilik bilan ilmiy jihatdan tasdiqlaydi.”

O‘tkazilgan eksperiment natijalari shuni ko‘rsatdiki, yosh voleybolchilarda to‘pni qabul qilish va uzatish texnikasini shakllantirishda qo‘llanilgan innovatsion-didaktik yondashuv yuqori samaradorlikka ega. Xususan, tajriba guruhida texnik ko‘rsatkichlar bo‘yicha sezilarli ijobiy o‘zgarishlar kuzatildi: to‘pni qabul qilish aniqligi 28.3%, uzatma aniqligi va tezligi esa 30% ga oshdi, harakatlar koordinatsiyasi (reaksiya vaqti) esa 0.15 sekundga yaxshilandi.

Taqqoslash uchun, nazorat guruhida bu o‘zgarishlar ancha sust bo‘lib, uzatma aniqligi faqat 12%, to‘p qabul qilish esa atigi 8.2% ga yaxshilandi. Ayniqsa, uzatma aniqligi bo‘yicha qo‘llangan 2-usul (aniq uzatma / umumiy urinish) asosida tajriba guruhida 85.0% aniqlik ko‘rsatilgani - yangi metodikaning real samaradorligini tasdiqlaydi. Muhim jihat shundaki, olingan natijalar Student t-kriteriyasi asosida statistik jihatdan tahlil qilindi. Hisob-kitoblarga ko‘ra, tajriba guruhi natijalarida $p < 0.01$ darajasida ishonchlilik qayd etildi. Bu esa 99% ehtimol bilan farqlar tasodifiy emas, balki aynan taklif etilgan metodika sababli yuzaga kelganini isbotlaydi.

Shuningdek, mashg‘ulotlar mazmunida qo‘llangan. O‘yinli yondashuvlar (vizual reaksiya, shartli topshiriqlar). Differensial yondashuv (sportchining xatolari asosida moslashtirilgan mashqlar); individuallashtirish va takroriy texnik avtomatizatsiya; barchasi sportchilarda texnik ko‘nikmalarning chuqur shakllanishiga xizmat qilgan. Bu jarayonda harakatlar avval oddiy, keyin murakkab holatlarga o‘tkazilishi orqali reflektor ko‘nikmalar mustahkamlangan. Ushbu natijalar ilgari chop etilgan ilmiy ishlarga uyg‘un holda namoyon bo‘ldi. Jumladan: L. R. Ayrapetyans (2009) va G. A. Barchuk (2018) o‘z tadqiqotlarida texnik harakatlarni shakllantirishda tizimlilik va bosqichlilik zarurligini asoslagan. R. Papageorgiou, Boltaev Z.B va D. Zimmermann (2021) esa voleybolchilar tayyorgarligida murakkab texnikalarni o‘rgatishda ko‘p marotabalik va individual topshiriqlarning ahamiyatini ta’kidlagan. Demak, taklif etilgan mashg‘ulot metodikasi nafaqat eksperimental guruhda yuqori natijalar berdi, balki bu natijalar statistik jihatdan ham ishonchli bo‘lib, ilg‘or ilmiy konsepsiyalar bilan hamohangdir. Unga asoslangan yondashuvlar O‘zbekiston sharoitida yosh voleybolchilar tayyorgarligini samarali tashkil etish uchun amaliy tavsiya sifatida joriy etilishi mumkin.

O‘tkazilgan ilmiy-tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, yosh voleybolchilarni to‘pni qabul qilish va uzatish texnikasini shakllantirishda innovatsion, o‘yinli va bosqichli yondashuv asosidagi mashg‘ulotlar samarali natija beradi. Taklif etilgan metodik tizimning asosiy ustunliklari — harakatlarni avtomatlashtirishga xizmat qiluvchi reflektor mashqlar, vizual

ko‘maklar, differensial topshiriqlar va individual yondashuvlar orqali texnik ko‘nikmalarni chuqur singdirishdan iborat bo‘ldi.

Tajriba guruhida 6 haftalik mashg‘ulotlar yakunida to‘pni qabul qilish aniqligi 28.3% ga, uzatma aniqligi va tezligi esa 30% ga oshdi. Ayniqsa, 2-usul bo‘yicha uzatma aniqligi 85.0% ni tashkil qilgani metodikaning amaliy samaradorligini isbotlaydi. Harakatlar koordinatsiyasi ko‘rsatkichi esa 0.15 sekundga yaxshilanib, sportchilarning reaksiya tezligi oshgani aniqlandi.

Nazorat guruhida o‘zgarishlar sezilarli darajada past bo‘lib, bu an’anaviy mashg‘ulotlar samaradorligining cheklanganligini ko‘rsatdi. Student t-kriteriyasi yordamida o‘tkazilgan statistik tahlillar esa $p < 0.01$ darajasida ishonchlilikni ko‘rsatib, farqlar tasodifiy emas, balki metodikaning haqiqiy ta’siri natijasida yuzaga kelganini ilmiy asosda tasdiqladi.

Ushbu tadqiqot L.R. Ayrapetyans, G.A. Barchuk, R. Papageorgiou, Boltaev Z.B va D. Zimmermann singari olimlarning nazariy qarashlari bilan mos keladi. Ular yosh sportchilarni tayyorlashda individual yondashuv, tizimlilik, ko‘p marotabalik va metodik izchillikni ta’kidlagan.

Shu bois, ushbu ilmiy maqolada ishlab chiqilgan uslubiyat O‘zbekiston sharoitida sport maktablari va to‘garaklarida faoliyat yuritayotgan murabbiylar uchun amaliy tavsiya sifatida qo‘llanilishi mumkin. Metodik yondashuv voleybolchilarning texnik tayyorgarligini rivojlantirish, jamoaviy o‘yin sifati va natijadorligini oshirishga xizmat qiladi.

O‘tkazilgan ilmiy-tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, yosh voleybolchilarni to‘pni qabul qilish va uzatish texnikasini shakllantirishda innovatsion, o‘yinli va bosqichli yondashuv asosidagi mashg‘ulotlar samarali natija beradi. Taklif etilgan metodik tizimning asosiy ustunliklari - harakatlarni avtomatlashtirishga xizmat qiluvchi reflektor mashqlar, vizual ko‘maklar, differensial topshiriqlar va individual yondashuvlar orqali texnik ko‘nikmalarni chuqur singdirishdan iborat bo‘ldi.

Tajriba guruhida 6 haftalik mashg‘ulotlar yakunida to‘pni qabul qilish aniqligi 28.3% ga, uzatma aniqligi va tezligi esa 30% ga oshdi. Ayniqsa, 2-usul bo‘yicha uzatma aniqligi 85.0% ni tashkil qilgani metodikaning amaliy samaradorligini isbotlaydi. Harakatlar koordinatsiyasi ko‘rsatkichi esa 0.15 sekundga yaxshilanib, sportchilarning reaksiya tezligi oshgani aniqlandi.

Nazorat guruhida o‘zgarishlar sezilarli darajada past bo‘lib, bu an’anaviy mashg‘ulotlar samaradorligining cheklanganligini ko‘rsatdi. Student t-kriteriyasi yordamida o‘tkazilgan statistik tahlillar esa $p < 0.01$ darajasida ishonchlilikni ko‘rsatib, farqlar tasodifiy emas, balki metodikaning haqiqiy ta’siri natijasida yuzaga kelganini ilmiy asosda tasdiqladi.

Ushbu tadqiqot L.R. Ayrapetyans, G.A. Barchuk, R. Papageorgiou, Boltaev Z.B va D. Zimmermann singari olimlarning nazariy qarashlari bilan mos keladi. Ular yosh sportchilarni tayyorlashda individual yondashuv, tizimlilik, ko‘p marotabalik va metodik izchillikni ta’kidlagan.

Shu bois, ushbu ilmiy maqolada ishlab chiqilgan uslubiyat O‘zbekiston sharoitida sport maktablari va to‘garaklarida faoliyat yuritayotgan murabbiylar uchun amaliy tavsiya sifatida

qo‘llanilishi mumkin. Metodik yondashuv voleybolchilarning texnik tayyorgarligini rivojlantirish, jamoaviy o‘yin sifati va natijadorligini oshirishga xizmat qiladi.

Xulosa. O‘tkazilgan ilmiy-tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, yosh voleybolchilarni to‘pni qabul qilish va uzatish texnikasini shakllantirishda innovatsion, o‘yinli va bosqichli yondashuv asosidagi mashg‘ulotlar samarali natija beradi. Taklif etilgan metodik tizimning asosiy ustunliklari — harakatlarni avtomatlashtirishga xizmat qiluvchi reflektor mashqlar, vizual ko‘maklar, differensial topshiriqlar va individual yondashuvlar orqali texnik ko‘nikmalarni chuqur singdirishdan iborat bo‘ldi.

Tajriba guruhida 6 haftalik mashg‘ulotlar yakunida to‘pni qabul qilish aniqligi 28.3% ga, uzatma aniqligi va tezligi esa 30% ga oshdi. Ayniqsa, 2-usul bo‘yicha uzatma aniqligi 85.0% ni tashkil qilgani metodikaning amaliy samaradorligini isbotlaydi. Harakatlar koordinatsiyasi ko‘rsatkichi esa 0.15 sekundga yaxshilanib, sportchilarning reaksiya tezligi oshgani aniqlandi.

Nazorat guruhida o‘zgarishlar sezilarli darajada past bo‘lib, bu an‘anaviy mashg‘ulotlar samaradorligining cheklanganligini ko‘rsatdi. Student t-kriteriyasi yordamida o‘tkazilgan statistik tahlillar esa $p < 0.01$ darajasida ishonchlilikni ko‘rsatib, farqlar tasodifiy emas, balki metodikaning haqiqiy ta’siri natijasida yuzaga kelganini ilmiy asosda tasdiqladi.

Ushbu tadqiqot L.R. Ayrapetyans, G.A. Barchuk, R. Papageorgiou, Boltaev Z.B va D. Zimmermann singari olimlarning nazariy qarashlari bilan mos keladi. Ular yosh sportchilarni tayyorlashda individual yondashuv, tizimlilik, ko‘p marotabalik va metodik izchillikni ta’kidlagan. Shu bois, ushbu ilmiy maqolada ishlab chiqilgan uslubiyat O‘zbekiston sharoitida sport maktablari va to‘garaklarida faoliyat yuritayotgan murabbiylar uchun amaliy tavsiya sifatida qo‘llanilishi mumkin. Metodik yondashuv voleybolchilarning texnik tayyorgarligini rivojlantirish, jamoaviy o‘yin sifati va natijadorligini oshirishga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Ayrapetyans L.R., Pulatov A.A. *Voleybol nazariyasi va uslubiyoti*. Toshkent 2011.
2. Papageorgiou A., Spitzley W. *Handbook for Competitive Volleyball*. Meyer & Meyer Sport, 2003.
3. Papageorgiou A., Czimek J. *Coaching Volleyball Beginners*. Meyer & Meyer Sport, 2020.
4. Zimmermann D. *Enhancing Volleyball Athlete Performance*. PubMed Central, 2023.
5. Boltaev Z.B., Umarov K.M. Sport o‘yinlari va uni o‘qitish metodikasi. (Voleybol). O‘quv qo‘llanma. – Samarqand, 2020. – 225 b.
6. Boltaev Z.B., Umarov K.M. Sport o‘yinlari va uni o‘qitish metodikasi. (Voleybol). Darslik. – Samarqand, 2022. – 358
7. Sh.N.Tuxtapulatov Sport mohoratini oshirish (voleybol) O‘quv qo‘llanma “Samarqand davlat chet tillar instituti” nashriyoti, 2023 yil.
8. Sh.N.Tuxtapulatov, A.K.Karimov, N.Sh.Safarboyev A.T. Ro‘zmetov Sport va harakatli o‘yinlarni o‘qitish metodikasi (voleybol) "STEP-SEL" MCHJ nashriyoti 2024 yil.



SPORTCHINING JISMONIY TAYYORGARLIGI VA YOSH XUSUSIYATLARI

Suyunov Mamatkarim Uralovich

Angren universitetining “Gumanitar va ijtimoiy fanlar” kafedrasi katta o‘qituvchisi

Annotatsiya: Ushbu maqolada sportchining jismoniy tayyorgarligi va yosh xususiyatlari, dunyo miqyosida sportchilar tayyorlash masalasi tahlil etilgan. Ushbu ma’lumotlar sportchilar tayyorlash tizimini tobora takomillashib borayotganligi tasdiqlaydi.

Kalit so‘zlar: sportchi, mashg‘ulot, natija, tizim, jismoni tayyorgarlik, yosh xususiyatlar.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И ВОЗРАСТНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ СПОРТСМЕНА

Аннотация: В статье анализируются физическая подготовленность и возрастные особенности спортсмена, а также проблема подготовки спортсменов в мировом масштабе. Эти данные подтверждают, что система подготовки спортсменов постоянно совершенствуется.

Ключевые слова: спортсмен, тренировка, результат, система, физическая подготовленность, особенности молодости.

PHYSICAL PREPARATION AND AGE CHARACTERISTICS OF AN ATHLETE

Abstract: This article analyzes the physical preparation and age characteristics of an athlete, the issue of training athletes worldwide. These data confirm the continuous improvement of the system of training athletes.

Keywords: athlete, training, result, system, physical preparation, age characteristics.

Kirish: Sportchilarning jismoniy tarbiya va sport faoliyatlarini o‘ziga xos xususiyatlari mavzusiga oid ma’lumotlar keltirildi va mavjud muanmolarga ilmiy yondashildi hamda muanmolarni qisman bartaraf etish uchun tegishli tavsiyalar berib o‘tildi. Hozirgi kunda jismoniy madaniyat va sport sohasida, erishayotgan ijobiy tajribalar, orqali sportchi yoshlar qobiliyatini, iqtidorini, ilmiy– amaliy asosida o‘rganish, ularning jismoniy va psixologik qobiliyatlarini yanada rivojlantirish sportchilarning ruxiy olamini milliy istiqbol g‘oyasi ruxida tarbiyalash, sportchi yoshlar qobiliyatini jahon andozalari talablariga javob beradigan darajada shakllantirish va takomillashtirish vazifalarini qo‘ymoqda. Sportchilar tayyorlash tarixiy

an‘analar va zamonaviy yondashuvlar asosida tobora takomillashib bormoqda. Sport tayyorgarligi birinchi tomondan o‘zining ijtimoiy-siyosiy asoslariga ko‘ra g‘alabaga erishish, yuqori natijalar qayd etish va inson imkoniyatlarini namoyish qilish xususiyatlari bilan xarakterlanadi [1, 2]. Shu bilan birga sport inson ma‘naviy, axloqiy va ruhiy barkamolligi vositasi sifatida hamda o‘zining ijtimoiy ahamiyati bilan ham jamiyatda nihoyatda muhim vazifalarni bajaradi. Yuqoridagi manbaalarda bildirilgan fikr-mulohazalardan ko‘rinadiki, sport bir vaqtning o‘zida ham qoidalar asosida amalga oshadigan o‘zaro raqobat faoliyati hisoblansa, boshqa jihatdan yuksak ma‘naviy, axloqiy va estetik ahamiyatga ega muhim vosita sanaladi.

Asosiy qism. Bir qator mutaxassislarining fikricha zamonaviy sport bir paytning o‘zida jamiyatda qator muhim vazifalarni bajarishi bilan ahamiyatlidir. Xususan sport orqali yoshlar tarbiyasi, ta‘lim muassasalarida sport, aholining turli qatlamlari orasida sog‘lomlashtirish vositalari sifatida tobora dolzarblashib bormoqda. Yuqoridagilarga asosan ta‘kidlash kerakki, zamonaviy sport jamiyatda o‘zining ko‘pfunksiyaliligi va xilma-xilligi, inson va jamiyatga beradigan ijobiy ta‘siri bilan ahamiyatlidir.

Muayyan sport turida yuqori natijalarga erishish, tayyorgarlik tizimini samarali boshqarish, sport tayyorgarligi jarayonida individual yondashish kabi vazifalarning samarali yo‘lga qo‘yilishi bilan bog‘liq ekanligi bir qator ilmiy adabiyotlarda ta‘kidlab o‘tilgan [3]. Shunga qaramasdan yuqori darajadagi sport natijalarining keskin o‘sib borishi, xalqaro sport musobaqalarida natijalar qayd etishning tobora murakkablashib borayotganligi hamda boshqa shu kabi bir qator omillar sababli sport tayyorgarligi tizimining ilmiy asoslarini yanada rivojlantirish zarurati yuzaga keladi [4].

Sportchilar tayyorlash tizimi borasidagi so‘nggi ilmiy adabiyotlar ko‘lami tobora ortib bormoqda. Bu borada so‘z borganda tayyorgarlikning biologik asoslari asosan katta ahamiyat kasb etayotganligini ta‘kidlash kerak. Masalan, V.Issurin olib borgan tadqiqotlariga asosan ta‘kidlaydiki, uzoq yillik tayyorgarlik jarayonida sportchi organizmining biologik omillari o‘ta muhim hisoblanadi. Tayyorgarlikning samarali yo‘lga qo‘yilishi, kelgusi sport natijalarini maqsadga muvofiq rejalashtirish bevosita biologik xususiyatlarga aloqador hisoblanadi. Darhaqiqat, mazkur masalada fikr yuritiladigan bo‘lsa, organizm yaxlit tizim sifatida biologik qonuniyatlar asosida faoliyat ko‘rsatadi.

Xalqaro ilmiy ma‘lumotlar bazalari, ilmiy ma‘lumotlarni qidiruv tizimlari va ilmiy axborot manbaalaridan zamonaviy sport tayyorgarligiga doir manbaalarning tahlili mazkur sohaga turli fan yo‘nalishlariga xos bo‘lgan bilimlar integratsiyasi ta‘sir etayotganligini tasdiqlaydi. Xususan, Qiu (va hammualliflar, 2013), fikricha zamonaviy sport musobaqalari va tayyorgarlik jarayonining xarakterli jihati kompyuter texnologiyalarining sportga keng joriy etilishi hisoblanadi [5]. Sportga tanlash, mashg‘ulotlar jarayonini maqsadga muvofiq tashkil etish, musobaqalarni o‘tkazish, sportchi tayyorgarligini monitoring qilish kompyuter texnologiyalari asosida yanada samarali yuzaga keladi.

Bu boradagi tahlillar dunyo miqyosidagi boshqa olimlar tomonidan ham yetarlicha o‘rganilgan. Masalan, P.Jerne (2018), o‘z tahlillariga asosan sportda ko‘ptomonlama faktorlar

mavjudligini e‘tirof etadi. Uning ta‘kidlashicha, zamonaviy sport tayyorgarligi o‘zining yangi fenomeni, yangicha qarashlari, xususan, tenglik, hamkorlik va boshqa ijobiy xarakterlari bilan aks etmoqda. Shunga qaramasdan, hozirda ham ba‘zi salbiy ta‘sirilar mazkur sohani rivojlantirishga yetarlicha ta‘sir etmoqda. Bizning fikrimizcha mazkur holat, birinchidan, sportni rivojlantirishning zamonaviy tendentsiyalari tobora takomillashib, rivojlanib borayotganligini ifodalasa, ikkinchidan, zamonaviy sport taraqqiyoti oldida muayyan vazifalar va muammolar mavjudligini ko‘rsatadi.

Sport amaliyotidan ma‘lumki, dunyo miqyosida turli mamlakatlarda sportchilar tayyorlash tizimi o‘ziga xos ravishda tashkil etilgan. Bunda muayyan hududning ijtimoiy, iqtisodiy va tabiiy rivojlanish va imkoniyatlaridan kelib chiqib yondashuvlar yo‘lga qo‘yilgan. So‘nggi tadqiqotlarga tayaniladigan bo‘lsa, sport tayyorgarligini rivojlantirishda sotsiologik jihatlar o‘ziga xos ta‘sir etadi. Turli hududlar va mintaqalarning ijtimoiy xususiyatlariga ko‘ra sport muayyan darajada rivojlanish darajalari qayd etiladi.

P.Gamble fikricha [5], hozirgi zamon sportida rejalashtirish va mashg‘ulotlar jarayonini samarali tashkil etish sport turining o‘ziga xos xususiyatlariga bog‘liq. Xususan, jamoaviy sport turlari boshqa toifadagi sport turlaridan ma‘lum darajada farqlanadi. Bunda rejalashtirishga alohida ahamiyat qaratilib, yillik musobaqalar rejalashtirish jarayonida hisobga olinishi kerak. Albatta, mazkur fikrlar ma‘lum ma‘noda ilmiy asoslarga ega bo‘lib, zamonaviy sportchilar tayyorlash tizimida qo‘llanilib kelinmoqda. Shu bilan birga, boshqa yondashuvlar mavjudki, bunda sport turi asosida tayyorgarlikni amalga oshirish ikkilamchi ahamiyatga ega hisoblanadi. Masalan, N.Estélio (va hammualliflar, 2022) fikricha, hozirda sportchilar tayyorlashda turli davrlashtirish uslublari qo‘llanilmoqda. Xususan, davrlashtirishning Matveev modeli, Verxoshanskiy modeli, Valdivelso modeli, Vorobev modeli, Platonov modeli, Bompa modeli va boshqa shu kabilar amaliyotda keng qo‘llaniladi. Mazkur rejalashtirish dasturlari o‘ziga xos xususiy jihatlar bilan farqlansa-da, ular umumiy qonuniyatlar va xarakterli jihatlar bilan aloqador hisoblanadi.

V.Platonov o‘zining so‘nggi tadqiqotlari doirasida Norvegiya va Kanada terma jamoalarining Olimpiya o‘yinlariga tayyorgarlik tizimini tahlil etgan. Ma‘lumki, mazkur mamlakatlar terma jamoalari xalqaro sport musobaqalarida o‘ziga xos o‘ringa ega va barqaror natijalar qayd etib kelmoqda. Mazkur tahlil natijalari shuni tasdiqlaydiki, Olimpiya o‘yinlari va boshqa shu kabi xalqaro musobaqalarda yuqori natijalarni qayd etish sport tayyorgarligini ilmiy asosda tashkil etish, sport siyosati, ommaviy sport va oliy sport mahorati kabi bosqichlar mazkur mamlakatlarda sport tayyorgarligining asosiy faktorlari hisoblanadi.

Adabiyotlar sharhi va tahlil natijalari shuni ko‘rsatadiki, paralimpiya sportida tayyorgarlik jarayoni o‘ziga xos ahamiyatga ega. Ma‘lumki, paralimpiya sporti dunyo bo‘ylab nogironligi bo‘lgan kishilarni sog‘lom hayotga qaytarish, ular orasida jismoniy faollikni targ‘ib qilishga yo‘naltirilgan tizim hisoblanadi. Mazkur mavzu bo‘yicha olib borilgan tadqiqotlar va adabiyotlar shuni ko‘rsatadiki, paralimpiya sportida odatdagi tayyorgarlik tizimidan ko‘ra

xususiy yondashuv muhim ahamiyatga ega. Olib borilgan tahlillardan ko‘rinadiki, zamonaviy sportda paralimpiya sportchilarini tayyorlash o‘ziga xosligi va xususiy jihatlari bilan farqlanadi.

V.Issurinning fikricha sportchilar tayyorgarligi tizimini takomillashtirish bir qator sabab va zaruratlar asosida yuzaga keladi. Quyidagi asosiy omillar olim tomonidan qayd etilgan:

1) sport musobaqalari sonining ortib borishi mashg‘ulotlar vaqtining keskin qisqarib boriga olib kelmoqda;

2) sportchi tayyorgarligi tizimining an‘anaviy uslublaridagi mavjud kamchiliklar;

3) sport tayyorgarligi tizimining muqobil kontseptsiyalarining yuzaga kelayotganligi.

Yuqorida ko‘rsatilgan sabablar sport tayyorgarligi tizimida o‘ziga xos bo‘lgan, muqobil uslubiyatlardan foydalanish va ularni amaliyotga samarali tatbiq etish zarurati yanada dolzarblashadi. Bizning fikrimizcha, sport tayyorgarligi tizimida turlicha yondashuvlar va uslubiyotlar joriy etilmoqda. O‘z navbatida mazkur yondashuvlar o‘zining yutuq va kamchiliklari bilan xarakterlanadi.

Yu.Veroxshanskiyning fikricha uzoq yillik sport tayyorgarligi bir qancha qisqa davrlarni o‘z ichiga olishi kerak. Mazkur kichik bosqichlar davomida xususiy vazifalar amalga oshiriladi. Masalan, ba’zi kichik davrlarda jismoniy tayyorgarlikka alohida ahamiyat qaratilsa, keyinchalik tayyorgarlikning boshqa jihatlari kompleks rivojlantirib boriladi. Bunda musobaqa xususiyatlari, iqlim va sportchining imkoniyatlari hisobga olinishi kerak, albatta. Ammo, ba’zi mutaxassislar fikricha mazkur davrlashtirishda ham ma’lum ma’noda kamchiliklar mavjud. Adabiyotlar qiyosiy tahlilidan ma’lum bo‘ladiki, sportchilar tayyorlashning uzoq yillik dasturlarini baholash va ularni amaliyotda qo‘llash bo‘yicha o‘zaro xilma-xil va qarama-qarshi fikrlar mavjud.

So‘nggi tadqiqotlar va tajriba natijalari shuni tasdiqlaydiki, sportda saralash yuqori natijalarni qayd etishni kafolatlovchi muhim omili hisoblanadi. Masalan, M.Starosta fikriga ko‘ra zamonaviy sport tayyorgarligini boshqarishda 11ta bosqichdan iborat bo‘lib, sportchining yutuqqa bo‘lgan imkoniyatlarini oshirishning dastlabki bosqichidan oliy sport yutuqlari bosqichigacha bo‘lgan davrni qamrab oladi. Mazkur ma’lumotlar shuni tasdiqlaydiki, sport tayyorgarligi bir qancha tayyorgarlik turlaridan iborat bo‘lganidek, bir nechta bosqichlardan tashkil topadi. Ushbu bosqichlar o‘zaro ketma-ket va bir-birini to‘ldiruvchi hisoblanadi.

Tarixan ma’lumki, sport tayyorgarligini nazorat qilish va baholash masalasi mutaxassislar tomonidan doimiy ravishda tadqiqot ob’ekti sifatida o‘rganib kelingan. Ta’kidlash kerakki, hozirda ham mazkur masala sport taraqqiyotining yangi jihatlari va sportchilar tayyorlashning istiqbol rejalarini belgilashda muhim o‘ringa egaligi bir qator ilmiy manbaalarda o‘z aksini topgan.

Adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, sport tayyorgarligi tizimida ma’lum yutuqlar va ilg‘or tajribalar mavjud bo‘lishi bilan birga, mazkur masalaga doir o‘z ilmiy yechimini kutayotgan vazifalar ham mavjud. Ushbu vazifalarning samarali hal etilishi sport taraqqiyotida yangi natijalar qayd etilishiga zamin yaratadi.

Xulosa. Ilmiy-uslubiy manbaalarning qiyosiy tahlili natijasida dunyo bo‘yicha sportchilar tayyorlash borasida xilma-xil yondashuvlar mavjudligi aniqlandi. Shu bilan birga xalqaro sport hamjamiyatida sportchilar tayyorlash borasida umumiy xarakterli ilmiy muammolar mavjud. Yuqorida qayd etilgan fikrlarni umumlashtirgan holda ta’kidlash kerakki, sport tayyorgarligi muammosi doimiy ravishda rivojlanish, yosh xususiyatlarini inobatga olish va taraqqiy etishga ehtiyoj sezadi. Mazkur sohani muntazam ravishda rivojlantirish, uning ilmiy-uslubiy asoslarini takomillashtirib borish zarur.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Lorenz, D., Morrison, S. Current concepts in periodization of strength and conditioning for the sports physical therapist. International journal of sports physical therapy, 2015, 10(6), 734–747.
2. Никитушкин. В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. Монография. Физическая культура. М.: 2010. 230 с.
3. Verkhoshansky, Y. Main features of a modern scientific sports training theory. New Studies in Athletics, 1998. 13, 9-20.
4. Chelladurai, P., SHanmuganathan, D., Jothikaran, J., Nageswaran, A. S. Sport in modern India: policies, practices and problems. The International Journal of the History of Sport, 2002. 19(2-3), 366-383.
5. Gamble, P. Periodization of Training for Team Sports Athletes. Strength and Conditioning Journal. p 56-66, 2006.



15-16 YOSHLI O‘RTA MASOFAGA YUGURUVCHILARDA CHIDAMLILIKNI RIVOJLANTIRISH

Ismoilov Nurbek Akmal o‘g‘li

Iqtisodiyot va pedagogika universiteti Samarqand kampusi, magistr

Annotatsiya. Mazkur maqolada 15-16 yoshli o‘rta masofaga yuguruvchilarda chidamlilikni rivojlantirish masalasi muhokama qilinadi. Shuningdek, 15-16 yoshdagi 800 m yuguruvchilarda chidamlilikning rivojlanishini kuzatish jarayonida tibbiy, pedagogik va reabilitatsiya tadbirlarini o‘z ichiga olgan tezkor chidamlilikni rivojlantirish kabi masalalar mazmuni bayon etilgan.

Kalit so‘zlar. Sport, sportchilar, yosh, o‘rta masofaga yuguruvchilar, chidamlilikni rivojlantirish.

РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ У БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ 15-16 ЛЕТ

Аннотация. В статье рассматривается развитие выносливости у бегунов на средние дистанции в возрасте 15–16 лет. Описано содержание вопросов развития быстрой выносливости, включая лечебно-педагогические и реабилитационные мероприятия, в процессе наблюдения за развитием выносливости у бегунов на 800 м в возрасте 15–16 лет.

Ключевые слова. Спорт, спортсмены, молодежь, бегуны на средние дистанции, развитие выносливости.

DEVELOPING ENDURANCE IN 15-16 YEAR OLD MIDDLE DISTANCE RUNNERS

Abstract. This article discusses the development of endurance in middle-distance runners aged 15-16. It also describes the content of issues such as the development of rapid endurance, including medical, pedagogical and rehabilitation measures, in the process of observing the development of endurance in 800 m runners aged 15-16.

Keywords. Sports, athletes, youth, middle-distance runners, development of endurance.

Kirish. Bolalikdan chidamlilikni oshirish muammosi jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlaridagi eng muhim masalalardan biridir. Sport maqsadlarida chidamlilikni rivojlantirish yosh avlodning sog‘lig‘ini ommaviy mustahkamlashga hissa qo‘shishi kerak, bu

ayniqsa maktab yoshidagi bolalarda mavjud bo‘lgan gipokineziya bilan bog‘liq bo‘lib, jismoniy rivojlanishning tezlashishi bilan kuchayadi.

Yugurish barcha yoshdagilar uchun jismoniy takomillashtirishning samarali va qulay vositasi bo‘lib, salomatlik va barkamol rivojlanishga hissa qo‘shadi. Biroq, yosh yuguruvchilarni sportga tayyorlash muammosi ko‘p yillar davomida murabbiylar va tadqiqotchilar o‘rtasida bahs va kelishmovchiliklarni keltirib chiqardi. Asosiy qarama-qarshiliklar bolalik va o‘smirlik davrlarini qamrab olgan sport mashg‘ulotlarining boshlang‘ich, asosiy bosqichlariga taalluqlidir va yuqori sport natijalariga erishish uchun aynan shu bosqichlar birinchi darajali ahamiyatga ega.

Adabiyotlar tahlili. Ma‘lumki, ko‘pchilik sport turlarida, ayniqsa uzoq muddatli tsiklik tayanch-harakat faoliyati bilan bog‘liq bo‘lgan sport turlari bo‘yicha yuqori sport natijalariga erishish, chidamlilikni yuqori darajada rivojlantirmasdan mumkin emas. O‘rta masofaga yugurish bo‘yicha erkaklar va ayollarning sport mashg‘ulotlarida yillik mashg‘ulot tsiklida ularning tezlikka chidamliligini rivojlantirishning turli usullari katta ahamiyatga ega. Ushbu usullarning o‘ziga xos xususiyati sportchilarning mashg‘ulot jarayoniga ularning tezlikka chidamliligini rivojlantirish uchun vositalar va usullardan foydalanishning turli xil variantlarini kiritishdadir. Hozirgi kunda yosh murabbiylar o‘zini tezroq isbotlamoqchi bo‘lib, shogirdlarining har tomonlama tayyorgarligini unutib, ularning sport mashg‘ulotlariga majburlashmoqda. Mintaqaviy musobaqalarda ba‘zi sportchilarning tayanch-harakat tizimi zaif, texnik, funktsional va jismoniy tayyorgarligi pastligi ko‘pincha seziladi. O‘rta va uzoq masofalarga yugurishda yuqori natijalarga erishish uchun sportchilarning past motivatsiyasi ham qayd etilgan. Shu bois, bu holat tashvishga sabab bo‘lmoqda va o‘ylaymizki, bunga ko‘p jihatdan o‘rta masofaga yuguruvchilarning tezlikka chidamliligini rivojlantirish va umuman, sport mashg‘ulotlariga tayyorgarlik ko‘rish bo‘yicha zamonaviy mashg‘ulot uslublari, amaliy va uslubiy tavsiyalar yo‘qligi sabab bo‘lmoqda. Sportchilarda tezlikka chidamlilikni rivojlantirish muammosi rus adabiyotida juda keng yoritilgan; o‘rta masofaga yuguruvchilarni tayyorlashning mohiyati va mazmunini aniqlash, ularning jismoniy sifatlarini, umumiy va maxsus chidamliligini, energiya bilan ta‘minlash mexanizmlarini va mushaklarning intensiv faolligi sharoitida ishlashni aniqlash masalalari yaxshi o‘rganildi. Ammo shu bilan birga, ularning tezligiga chidamliligini rivojlantirishda turli yo‘nalishdagi usullarni qo‘llash, birlashtirish va almashtirish masalasi juda kam o‘rganilgan. O‘rganilgan adabiyotlarni tahlil qilish shuni ko‘rsatdiki, yuguruvchilarda tezlik chidamliligini rivojlantirish masalasini yorituvchi etarli miqdordagi adabiy manbalar mavjud, ammo 15-16 yoshda ushbu jismoniy sifatni rivojlantirish uchun turli yo‘nalishlarning usullari etarli emas. [1,2].

Yengil atletika juda ko‘p turli xil fanlarni o‘z ichiga olgan murakkab sport turi bo‘lib, uni sport malikasi deb hisoblashlari bejiz emas va hatto "Tezroq, balandroq, kuchliroq" iborasini unga 2/3 bilan bog‘lash mumkin. Birinchi qadimgi Yunoniston Olimpiya o‘yinlarida engil atletika asosiy sport dasturi edi. Va o‘sha vaqtdan hozirgi kungacha u eng mashhur va asosiy sport turi bo‘lib qolmoqda.

800 metrga tekis yugurish yengil atletikadagi eng qiyin masofalardan biri bo‘lib, sportchining tanasiga nihoyatda yuqori talablarni qo‘yadi. Bu masofada yuqori atletik natijalarga erishish uchun mukammal yugurish texnikasi, tezlik sifatlarining yuqori darajada rivojlanganligi, tezlik va maxsus chidamlilik bo‘lishi kerak.

Tezlik chidamliligini rivojlantirish uchun asos umumiy chidamlilik bo‘lib, uni rivojlantirish uchun uzoq vaqt va yuqori yuk bilan bajariladigan turli xil mashqlar qo‘llaniladi. Ilmiy-metodik adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, tezlikka chidamlilikni rivojlantirish uchun mashqlarni yuqori tezlikda bajarish kerak, yugurishda masofa segmentlari yoki tezanishlarining umumiy uzunligi yuguruvchining ixtisoslashgan masofasidan kattaroq bo‘lishi kerak.

Maxsus chidamlilik - muayyan faoliyatga nisbatan chidamlilik (masalan, konkida uchuvchi, velosipedchi, bokschi, kurashchi va boshqalar uchun maxsus chidamlilik mavjud). Ushbu turdagi chidamlilikning o‘ziga xosligi ma’lum bir sport turiga xos bo‘lgan mashqlarning tabiati bilan belgilanadi. Shu bilan birga, 800 m yuguruvchining maxsus chidamliligi doirasida quyidagi chidamliliklarni ajratish odatiy holdir: kuch, tezlik va muvofiqlashtirish.

Ushbu turdagi chidamlilik bilan bog‘liq yutuqlar yuqori aerob va maksimal anaerob ko‘rsatkichlarni talab qiladi. Shuni esda tutish kerakki, anaerob qobiliyatni rivojlantirish uchun asos aerob ko‘rsatkichdir.

Ko‘pincha, mashg‘ulotning asosiy qismida yugurish daqiqali tanaffusdan keyin bajarilganda yoki integral (murakkab) usulda faqat takroriy usul qo‘llaniladi va yukning intensivligi tartibga solinmaydi va funksional yuk darajasi faqat mashg‘ulot turiga va ba’zan sportchining farovonligiga qarab belgilanadi. Maxsus, oldindan rejalashtirilgan tiklash protseduralari qo‘llanilmaydi. Natijada, o‘rta va uzoq masofalarga yugurishning o‘ziga xos xususiyatlariga mos keladigan tezlik chidamliligi emas, balki faqat umumiy chidamlilik rivojlanadi.

Tahlil va natijalar. Uzoq muddatli tayyorgarlik jarayoni bosqichlarga bo‘linadi: dastlabki tayyorgarlik (bolalar va o‘smirlar sport maktablarining boshlang‘ich o‘quv guruhleri - 9-11 yosh), boshlang‘ich ixtisoslashuv (o‘quv va o‘quv guruhleri - 12-15 yosh), yuqori mutaxassislik (sportni yaxshilash guruhleri - 16-18 yosh), sport mahorati (oliy sport mahorati guruhleri - 19 yosh).

Ushbu bosqichlarning yosh chegaralari, turli xil yengil atletika guruhleri uchun tayyorgarlikning vazifalari, vositalari va usullari kichik farqlarga ega va shuning uchun turli ixtisoslikdagi sportchilar uchun uzoq muddatli mashg‘ulotlarni rejalashtirish va qurish uchun asos bo‘lishi mumkin. [3,4].

Yengil atletika bo‘yicha zaxiralarni tayyorlash barcha jismoniy tarbiya va sport tashkilotlarining eng muhim vazifasidir. Bu mashg‘ulotlar asosan bolalar va o‘smirlar sport maktablarida (DYUSSh), olimpiya zaxiralari ixtisoslashtirilgan bolalar va o‘smirlar sport maktablarida (SDYUSHOR), olimpiya zaxiralari kollejlarda (KOR), umumta’lim maktablarining sport sinflarida olib boriladi.

Ko‘plab taniqli yengil atletikachilarni tayyorlash tajribasi shuni ko‘rsatadiki, 9-11 yoshdan boshlab tizimli uzoq muddatli mashg‘ulotlar jarayonida o‘smirlik davrida (16-17 yosh) yuqori natijalarga erishish mumkin.

DYUSSh, SDYUSShOR, KORda yengil atletika zaxiralarini muvaffaqiyatli tayyorlash uchun, birinchi navbatda, yosh organizmning o‘sish qonuniyatlarini hisobga olgan holda, jismoniy, axloqiy va irodaviy ko‘nikmalarni rivojlantirish, keng ko‘lamli harakat malakalarini shakllantirishga asoslangan bolalar va yoshlar (9-19 yosh) uchun tizimli ko‘p yillik o‘quv, o‘quv va tarbiya jarayonini tashkil etish zarur. Bu jarayon eng iqtidorli sportchilarga 18-19 yoshgacha xalqaro yutuqlar darajasiga chiqish imkonini beradi. Bu yoshdagi yuqori sport yutuqlari odatda oqlanadi. Asosiy muammo - bu ularga erishish yo‘lidir.

Yengil atletikada sportchining eng faol va muvaffaqiyatli davri 10-15 yil.

Uzoq muddatli tayyorgarlik jarayoni bosqichlarga bo‘linadi: dastlabki tayyorgarlik (bolalar va o‘smirlar sport maktablarining boshlang‘ich o‘quv guruhleri - 9-11 yosh), boshlang‘ich ixtisoslashuv (o‘quv va o‘quv guruhleri - 12-15 yosh), yuqori mutaxassislik (sportni yaxshilash guruhleri - 16-18 yosh), sport mahorati (oliy sport mahorati guruhleri - 19 yosh).

Ushbu bosqichlarning yosh chegaralari, turli xil yengil atletika guruhleri uchun tayyorgarlikning vazifalari, vositalari va usullari kichik farqlarga ega va shuning uchun turli ixtisoslikdagi sportchilar uchun uzoq muddatli mashg‘ulotlarni rejalashtirish va qurish uchun asos bo‘lishi mumkin.

Mashg‘ulotlarning dastlabki uch bosqichi O‘smirlar sport maktabi, Olimpiya zaxiralari sport maktabi va KORda tahsil olayotganlarning yoshiga to‘g‘ri keladi. To‘rtinchi bosqich ko‘proq kattalar sportchilariga tegishli, garchi uning bir qator vazifalari va vositalari kattalar, yoshlar va o‘smirlar sportchilari bilan ishlashda allaqachon qo‘llanilgan. Amalda, mashg‘ulot guruhlarining yosh tarkibiga aniq rioya qilish juda qiyin, bu sportchilarning turli xil tabiiy iste’dodlari va ularning jismoniy tayyorgarligi, shuningdek ularning biologik (pasport emas) yoshi bilan izohlanadi. Eng yuqori natijalarga erishish uchun kamida 7 - 9 yil sarflash kerak. Faqat juda iqtidorli talabalar qisqa vaqt ichida o‘quv jarayonini yakunlay oladilar. Biroq, majburiy, noto‘g‘ri tuzilgan o‘quv jarayoni tufayli iste’dod tezda yo‘q bo‘lib ketishining ko‘plab misollari mavjud.

Erta yoshda ajoyib natijalarga erishishning keng tarqalgan faktlari (Olimpiada o‘yinlarida g‘alaba qozonish, jahon rekordlarini o‘rnatish) hali ham qoidadan istisno bo‘lib, engil atletika turlarining rivojlanishining umumiy naqshlari bilan emas, balki alohida sportchilarning katta iste’dodi bilan bog‘liq.

Yengil atletika uchun boshlang‘ich yosh chegarasi 9-11 yosh deb belgilanishi mumkin, ammo bu shu vaqtgacha bola jismoniy tarbiya va sport bilan bog‘liq emas degani emas. Bolalar bog‘chasida, maktabda, oilada jismoniy tarbiya darslari, sinfdan tashqari mashg‘ulotlar va o‘yinlar har tomonlama tayyorgarlik uchun zarur poydevor yaratishga yordam beradi. [5].

Ko‘p yillik tayyorgarlik jarayonida yigit va qizlar bir qator yosh bosqichlarini bosib o‘tadilar. Ko‘pgina davrlashtirishlar uchta guruhga bo‘linishni o‘z ichiga oladi. Shunday qilib, pedagogika va rivojlanish psixologiyasida qo‘llaniladigan tasnif maktab o‘quvchilarini yosh avlodning psixologik-pedagogik xususiyatlaridan kelib chiqqan holda guruhlarga ajratadi. Fiziologik davrlashtirish organizm tizimlarining tuzilishi, rivojlanishi va funktsiyalarining shakllanishiga asoslanadi. Yengil atletika musobaqalari qoidalarida nazarda tutilgan yosh guruhlari bo‘linish, sport maktablarining tayyorgarlik va tayyorgarlik guruhlari bosqichlari mashg‘ulotlar va musobaqa jarayonlarining empirik tarzda o‘rnatilgan va ma'lum darajada tasdiqlangan tizimini aks ettiradi.

Chidamlilik, moslashuvchanlik, tezlik va kuchning eng samarali tabiiy rivojlanishining yosh zonalarini aniqlashda sezilarli farqlar mavjud. Turli tadqiqotlar ma'lumotlarini umumlashtirgan holda, sportchilarning quyidagi yosh davrlarini jismoniy sifatlarning o‘shish sur‘ati bo‘yicha eng samarali deb hisoblash mumkin.

Chidamlilikni rivojlantirish uchun: aerob qobiliyat (umumiy chidamlilik) - 10 yoshdan 12 yoshgacha va 17-18 yoshda; maxsus chidamlilik (sprint) - 14 yoshdan 16 yoshgacha; anaerob quvvati (o‘rta va uzoq masofalarga yuguruvchilarning maxsus chidamliligi) - 15 yoshdan 19 yoshgacha;

- tezlik: harakat tezligining ko‘rsatkichi - 9 yoshdan 12 yoshgacha va 14-16 yoshda; bitta harakat tezligi - 9 yoshdan 13 yoshgacha; vosita reaksiyasi - 9 yoshdan 19 yoshgacha;
- tezlik-kuchlilik fazilatlar - 9 yoshdan 10 yoshgacha va 14-17 yoshda;
- mutlaq kuch - 14 yoshdan 17 yoshgacha;
- moslashuvchanlik - 7 yoshdan 10 yoshgacha va 13-14 yoshda;
- epchillik - 7 yoshdan 10 yoshgacha va 16 - 17 yoshda.

Bunday dinamika ma'lum darajada uzoq muddatli mashg‘ulotlarning alohida bosqichlari vazifalarini belgilaydi va jismoniy tayyorgarlikning maxsus poydevorini yaratish, yuqori natijalarga erishishni ta'minlash va ularni bir necha yil davomida faol sport faoliyati bilan ta'minlash uchun kalit hisoblanadi.

Dastlabki tayyorgarlik bosqichi

Yengil atletikachilar uchun dastlabki tayyorgarlik bosqichi 9-10 yoshda boshlanib, 11-12 yoshda tugaydi. Bolalarning harakat rivojlanishining bu davri tayyorgarlikni va jismoniy sifatlarni har tomonlama namoyish qilishni talab qiladigan jismoniy mashqlarni bajarishda natijalarning oshishi bilan tavsiflanadi.

Dastlabki tayyorgarlik guruhlardagi asosiy vazifalar quyidagilardan iborat: salomatlikni mustahkamlash, har tomonlama motorli jismoniy tayyorgarlikni (KMP) yaxshilash, poygada yurishning asosiy motorli ko‘nikmalarini o‘zlashtirish, silliq va to‘siqlar bilan yugurish, turgan joydan va yugurish bilan sakrash, barcha turdagi uloqtirish (asosan, tik turgan holda, to‘p va nayza uloqtirishdan tashqari); axloqiy va irodaviy fazilatlarni tarbiyalash. RDP asosida va yengil atletika harakati asoslarini o‘zlashtirgan holda, bolalarni engil atletikaning beshta asosiy

guruhida mashg‘ulotlarga tanlash mumkin: sprint va to‘siqlar, chidamlilik yugurish va poyga yurishlari, sakrash, uloqtirish va ko‘pkurash musobaqalari.

Tadqiqot natijalari: Shunday qilib, bosqichning asosiy maqsadi bolalarni yengil atletika turlaridan kelib chiqqan holda har tomonlama jismoniy va texnik tayyorgarlikdan o‘tkazish, so‘ngra ularni turlar guruhlariga ixtisoslashtirish uchun tanlashdir. Faqatgina istisnolar - bu tayanch sakrash, poygada yurish va nayza uloqtirish bo‘lishi mumkin, ular uchun bu yoshda bolalarning o‘ziga xos qobiliyatlari juda aniq belgilanishi kerak.

Ixtisoslashuv faqat maqsadi bo‘yicha tor va resurslardan foydalanishda keng bo‘lishi kerak; Bu tayyorgarlikni majburlashdan qochadi, bu birinchi navbatda tez sur‘atda, keyin esa asta-sekin sport yutuqlarining turg‘unligiga olib keladi (allaqachon 18-19 yoshda).

Ushbu bosqich yengil atletika musobaqalaridan keng foydalanish bilan shug‘ullanuvchilarning har tomonlama jismoniy va texnik tayyorgarligini ta‘minlashi kerak. Bu bosqichda yosh sportchilarni tayyorlashning asosiy vositasi yengil atletika mashqlari; har tomonlama jismoniy tarbiya (KPT), irodaviy tayyorgarlik masalalarini hal qiluvchi boshqa sport turlaridan mashqlar va mashg‘ulotlarning emotsionalligini oshiradigan mashqlar (ochiq o‘yinlar, gimnastika, akrobatika va boshqalar); asosan ko‘pkurash dasturi bo‘yicha musobaqa mashg‘ulotlari, shuningdek, nazariy tayyorgarlik.

Bolalar bu yoshda, qoida tariqasida, chempion bo‘lish yoki g‘alaba qozonish maqsadi bilan emas, balki eng muhimi - mashg‘ulotlar yoki musobaqalardan zavqlanish uchun kelishadi. Dastlabki mashg‘ulotlar guruhlarini tark etishning sezilarli darajada ko‘rsatkichlari ko‘pincha monotonlik va sinflarning bir xilligi bilan bog‘liq. Shuning uchun boshlang‘ich mashg‘ulot guruhlarida emotsionallikni oshirish mashqlari - faol va sport o‘yinlari, gimnastika va akrobatika mashqlari - umumiy mashg‘ulot hajmining 20% gacha (vaqt bo‘yicha) olishi kerak. Ushbu mashqlar bir vaqtning o‘zida RFP muammolarini hal qiladi. Umumiy jismoniy tarbiya va texnik tayyorgarlik uchun resurslar hajmi taxminan 60% bo‘lishi kerak. Qolgan 20% SFP, musobaqalarda ishtirok etish, sinov va nazorat mashqlari va mashg‘ulotlar uchun asosiy atletika mashqlarini bajarish uchun ajratiladi. Birinchi yilda boshlang‘ich o‘quv guruhlarida haftasiga 3 marta 90 daqiqadan, ikkinchisida haftasiga 3 marta 100 daqiqadan, uchinchisida esa haftasiga 4 marta 100-120 daqiqadan o‘qish tavsiya etiladi.

Bu yoshda bolalarni yugurishni o‘z ichiga olishi kerak bo‘lgan ertalabki maxsus atletika mashqlari to‘plamini bajarishga o‘rgatish kerak.

Mashg‘ulot jarayonida murabbiydan dastlabki tayyorgarlik bosqichida juda xilma-xil bo‘lgan test va nazorat mashqlarini tizimli ravishda o‘tkazish talab qilinadi. Sinov ko‘rsatkichlarining dinamikasi engil atletikaning ayrim turlari bilan shug‘ullanish uchun sportchilarni tanlash mezonlaridan biri bo‘ladi. Sinov yiliga 2-4 marta o‘tkazilishi kerak. Birinchisi tayyorgarlik davrining boshida - sentyabr-oktyabr oylarida, ikkinchisi - dekabr oyining o‘rtalarida, uchinchisi - may oyida, yozgi startlar boshlanishidan oldin, to‘rtinchisi - musobaqa davrining oxirida (iyul - avgust oyining boshi).

Dastlabki tayyorgarlik guruhlaridagi mashg‘ulotlarning muhim vazifasi yosh sportchilarni sezilarli jismoniy va ruhiy stressga bardosh berish qobiliyatini o‘rgatishdir. Bunga musobaqalar tizimi va ayniqsa, aylanma mashqlarni qo‘llash orqali erishiladi. Yana bir muhim vazifa – yengil atletika musobaqalarida ratsional texnika asoslarini o‘rgatish va yaxshi harakat maktabini yaratishdir. Shu bilan birga, mashg‘ulotlar doimo guruhlarda, ortiqcha individualizatsiyasiz bo‘lishi kerak.

Boshlang‘ich maktab yoshida bolalar murakkab harakatlar texnikasini egallash qobiliyatiga ega. Ular yangi mashqlarga yaxshi javob berishadi, lekin ko‘pincha ular eng esda qolarli tafsilotlarni ta’kidlaydilar. Bolalar harakatlarini tahlil qilishda qiyinchiliklarga duch kelishadi. Yangi shartli ulanishlar tez hosil bo‘ladi, lekin farqlash qiyinroq. Shuning uchun yengil atletika musobaqalari texnikasini o‘rgatishda yaxlit o‘qitish metodidan foydalanish afzalroqdir. Bu yosh sportchilarga mashqning asosiy nuqtalarini o‘rganish imkonini beradi. 9-12 yoshdagi bolalarning diqqati juda yomon rivojlangan. Darhol bajarib bo‘lmaydigan mashqqa doimiy qiziqish, agar mashg‘ulot hissiy, ko‘rgazmali qurollar bilan qo‘llab-quvvatlansa va o‘qituvchi-trener tomonidan baholansagina paydo bo‘ladi.

Mashqlarni bajarish texnikasini nazorat qilish isinish va umumiy rivojlanish mashqlari bilan amalga oshirilishi kerak. Kuzatish predmeti sportchining holati bo‘lishi kerak - elkalari va bilaklarining erkin holati, oyoqning erga yuqoridan pastgacha va qat’iy ravishda bo‘ylama yo‘nalishda, burilmasdan joylashishi.

Issiqlik oxirida amalga oshirilgan tezlashtirishlar alohida ahamiyatga ega. Ularni amalga oshirish jarayonida erkinlik va harakatlanish qulayligini, oyoqning holatini va erga joylashishini kuzatish kerak.

Asosiy mashqlarni bajarishda yosh sportchilar birinchi navbatda harakatning asosiy - etakchi - elementlarini o‘zlashtirishga e’tibor berishlari kerak. Sportni takomillashtirish jarayonida, tayyorgarlik darajasi oshgani sayin, texnika ko‘proq individuallashtirishga o‘zgaradi. Shuning uchun yosh sportchilarga texnikaning to‘g‘ri asoslarini o‘rgatish kerak, buning asosida ular keyinchalik o‘z texnikasini takomillashtirishni davom ettirishlari mumkin.

Harakatlarni erkin va bo‘shashmasdan bajarish qobiliyati sportchilarning texnik tayyorgarligida katta rol o‘ynaydi. Murabbiylar, ayniqsa, dastlabki tayyorgarlik bosqichida, bolalarga dam olish qobiliyatini o‘rgatishlari kerak - tik turganda, o‘tirganda va yotganda, keyin esa yugurish, sakrash, uloqtirish va yurish paytida harakatda.

9-11 yoshgacha bo‘lgan bolalar 12-13 yoshli bolalarga qaraganda tezlikni, ayniqsa harakatlarning chastotasi va yugurish tezligini rivojlantirish uchun qulayroq imkoniyatlarga ega. Shuning uchun mashg‘ulot paytida tezlikning ushbu komponentlarini - harakatlar chastotasini va yugurish tezligini aniq ishlab chiqish kerak. Tez harakat qilish qobiliyati odamlarda genetik jihatdan aniqlanadi. 12-13 yoshga kelib, asabiy jarayonlarning tezligi va harakatchanligi deyarli kattalar organizmi darajasiga etadi. Demak, tezlikning namoyon bo‘lishida genetik jihatdan aniqlangan imkoniyatlarni ro‘yobga chiqarish, demak, tegishli tadbirlarda sport natijalariga erishishda uning tarkibiy qismlarini takomillashtirish muhim omil

hisoblanadi. Dastlabki bosqichlarda - harakatlar chastotasi va tempining rivojlanishi, keyin 14-16 yoshda - tezlik-kuch sifatleri va mushaklarning kuchi, 15-17 yoshda - maxsus chidamlilik. Dastlabki tayyorgarlik guruhlarida tezlikni rivojlantirishning eng samarali vositasi faol va sport o‘yinlari, boshqariladigan tezlikda tez yugurish, estafeta poygalari, sakrash va sakrash mashqlari, tosh va engil narsalarni uloqtirish bo‘ladi.

Dastlabki tayyorgarlik bosqichida kuch va tezlik-kuch sifatlarini rivojlantirish katta ahamiyatga ega. 9-11 yoshda bolalarning kuch sifatlarini umumiy rivojlanish mashqlari yordamida yaxshilash mumkin. Bu universalizm birinchi bir yarim-ikki yil ichida seziladi. Keyingi davrlarda kuch va tezlik-kuch sifatlarini yanada ixtisoslashtirilgan tarzda rivojlantirish kerak. Kuchni oshirish mashqlari minimal kuch bilan bajarilishi kerak, kuchlanishni istisno qilish, shuningdek, mushaklarning maksimal kuchlanishi. Kuchni rivojlantirish uchun akrobatik mashqlar, apparatlarda gimnastika mashqlari va engil vaznli mashqlar (o‘z tana vaznining uchdan bir qismidan yarmigacha) tavsiya etiladi.

Dastlabki tayyorgarlik guruhlarida harakat epchilligini rivojlantirish, ayniqsa, o‘yin va kros mashg‘ulotlarida, shuningdek, yengil atletika musobaqalari texnikasini o‘rgatish va uni takomillashtirish bo‘yicha mashg‘ulotlarda katta ahamiyatga ega. Mashqlarni bajarishning yangi usullarini o‘zlashtirish harakatlarni muvofiqlashtirish qobiliyatini oshiradi, ya‘ni epchillikni rivojlantiradi. Buning uchun g‘ayrioddiy sharoitlarda, boshlang‘ich pozitsiyasini o‘zgartirganda, bajarish usulini o‘zgartirganda (masalan, orqaga sakrash, cheksiz yugurish bilan sakrash, chap qo‘l bilan uloqtirish, parvozda yangi harakatlarni bajarish) qo‘llaniladi.

Chaqqonlikning muhim tarkibiy qismlari "muvozanat hissi", "vaqt tuyg‘usi", "uskunalar tuyg‘usi" bo‘lib, o‘qituvchini bolalarning bu qobiliyatlarini atletika mashg‘ulotlarining birinchi davridayoq rivojlantirishga majbur qiladi.

Bolalarda chaqqonlikni rivojlantirish bilan bir qatorda, moslashuvchanlikni rivojlantirish kerak. 7-8 yoshda bolalar bo‘g‘imlarida yaxshi moslashuvchanlik va harakatchanlikka ega; 11-13 yoshga kelib, bu fazilatlar, ayniqsa, kuchaygan bolalarda yo‘qoladi. Moslashuvchanlikni rivojlantirish uchun, birinchi navbatda, to‘siqli yugurishdan foydalanish kerak va ko‘pchilik maxsus va asosiy mashqlarni katta amplituda bilan bajarish kerak; predmetlar bilan maxsus mashqlar, gimnastika devorida, akrobatik cho‘zish mashqlari (bo‘linish, yarim bo‘linish, ko‘priklar, to‘siqli qadam holatida kuch mashqlari, o‘tirgan va tik turgan holda turli egilishlar) mashg‘ulotlarga, ayniqsa tayyorgarlik qismida, moslashuvchanlikni oshirish uchun kiritilishi kerak. Moslashuvchanlikni rivojlantirish uchun mashqlar tizimli ravishda bajarilishi va ertalabki mashqlarga ham, asosiy mashg‘ulotlarga ham kiritilishi kerak.

Chidamlilikni rivojlantirish dastlabki tayyorgarlik bosqichida alohida ahamiyatga ega. Aynan chidamlilik mashqlarida yosh sportchilar katta jismoniy va ruhiy stressni engib o‘tishga duch kelishadi. Chidamlilik mashqlari yengil atletikachilarning jismoniy ko‘rsatkichlarini oshiradi, bu esa keyinchalik ularga yugurish, sakrash, uloqtirish, ko‘pkurash va poyga yurishlarida katta hajmdagi o‘quv yuklarini bajarishga yordam beradi.

Bolalarda aerobik qobiliyatlarni rivojlantirish katta ahamiyatga ega bo‘lib, bu kislorodni tashish tizimining funktsiyalarini oshirishga olib keladi (kislorod iste‘moli, o‘pka ventilyatsiyasining kuchayishi, mushaklarning kapillyarizatsiyasi, kisloroddan foydalanish, yurak faoliyatini tejash va yurak mushaklarining kuchayishi).

9-11 yoshdagi bolalarda aerobik rejim uzoq yugurish paytida yurak urish tezligi ma'lumotlari asosida aniqlanishi mumkin: o‘g‘il bolalar uchun 170-175 gacha va qizlar uchun 175-180 urish / min. Bu ko‘rsatkichlar kattalar sportchilarinikidan bir oz yuqoriroq, chunki bolalarda yurak urish tezligi kattalarnikidan oshadi.

Dastlabki mashg‘ulot bosqichida umumiy chidamlilikni (aerob qobiliyatini) rivojlantirish uchun uzoq masofalarga yugurish, sport o‘yinlari, chang‘i, suzish, yo‘lda yugurish, tog‘larda uzoq yurish sayohatlari qo‘llaniladi.

Anaerob qobiliyatlar (sprinterlar, to‘siqlar, sakrashlar, uloqtiruvchilar, o‘rta masofaga yuguruvchilarning maxsus chidamliligi) musobaqa mashqlari, sakrash, uloqtirish va boshqa tezlikni kuchaytirish mashqlarini ketma-ket bajarish orqali rivojlantiriladi.

Ko‘pgina murabbiylarning katta xatosi - bu anaerob qobiliyatlarni rivojlantiradigan o‘qitish usullari bilan shug‘ullanishdir, chunki bu deyarli har doim tananing majburiy rivojlanishiga olib keladi.

Musobaqa kalendar. Yuqorida aytib o‘tilganidek, bolalar vaqtni qiziqarli o‘tkazish uchun sport bilan shug‘ullanishadi, shuning uchun musobaqalar dastlabki bosqichlardayoq yengil atletikachilarni tayyorlashda katta rol o‘ynashi kerak. Musobaqa jarayonida ishtirokchilarning qiziqishlari qiziqarli dam olishdan maqsadli tayyorgarlikka va yuqori sport natijalariga erishishga yo‘naltiriladi.

Boshlang‘ich maktab guruhlarida o‘quv yilini 1 sentyabrdan boshlash tavsiya etiladi.

Musobaqalar quyidagi ketma-ketlikda o‘tkazilishi kerak: sentyabr - 2-3 kros startlari; Dekabr - 2-3 ko‘pkurashlarda boshlanadi; Aprel - 2-3 kros startlari, 1-2 individual musobaqalarda start; Iyun va iyul oyining boshlarida - ko‘pkurashda 2-3, individual musobaqalarda 2-3 boshlanadi. Yo‘l va o‘rmon yugurishlari noyabr va mart oylarida o‘tkazilishi mumkin. Oktyabr, noyabr, fevral va mart oylarida siz maqsadli mashg‘ulotlarga e’tibor qaratishingiz kerak.

Xulosa. Yengil atletikachilarning dastlabki ixtisoslashuv bosqichi 12-13 yoshdan boshlanib, 15-16 yoshgacha davom etadi. Bu yoshdagi yosh sportchilar O‘smirlar sport maktabi, Olimpiya zaxiralari sport maktabi o‘quv guruhlari, KOR va maxsus to‘garaklarga jalb etilgan. Bolalarning motorli rivojlanishining bu davri jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarining notekis o‘sishi va balog‘at yoshining tugashi (qizlarda 12-13 yoshda, o‘g‘il bolalarda 14-15 yoshda) bilan eng aniq tavsiflanadi.

Dastlabki tayyorgarlik bosqichidan boshlang‘ich mutaxassislik bosqichiga o‘tishda murabbiy jismoniy rivojlanish va tayyorgarlik darajasini, sportchining pasporti va biologik yoshini, uning ortib borayotgan mashg‘ulot yuklarini ko‘tarish qobiliyatini hisobga olishi kerak.

Ushbu bosqichdagi mashg‘ulotlarning maqsadi sportchilarni yengil atletika fanlari guruhi bo‘yicha kompleks tayyorlash va tanlangan mutaxassislikka bosqichma-bosqich o‘tishdir. Boshlang‘ich ixtisoslashtirish bosqichining asosiy vazifalari yengil atletikaning turdosh turlari guruhi bo‘yicha har tomonlama texnik tayyorgarlik, axloqiy va irodaviy sifatlarni rivojlantirish, taktik tayyorgarlik asoslarini egallash va keng ko‘lamli nazariy bilimlardir.

Bosqichning asosiy vazifalarini hal qilib, murabbiy-o‘qituvchi bosqichma-bosqich yengil atletikaning alohida turlari bo‘yicha mutaxassislik bo‘yicha keyingi tanlovni amalga oshiradi, uning asosiy mezonlari yosh sportchilarning engil atletikaning turdosh turlari bo‘yicha musobaqalarda erishgan sport natijalari bo‘la boshlaydi.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Alabin V.G. Yengil atletikachini uzoq muddatli tayyorlash. Minsk: Oliy maktab, 2004. 207 p.
2. Boyko V.V. Insonning vosita qobiliyatlarini maqsadli rivojlantirish. M.: Jismoniy tarbiya va sport, 2011. 208 b.
3. Verxoshanskiy Yu.V. Sportchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi asoslari. M.: Jismoniy tarbiya va sport, 2000. 331 b.
4. Voitsehovskiy S.M. Trener kitobi. M.: Jismoniy tarbiya va sport, 2013. 310 b.
5. Godik M.A. Mashg‘ulotlar va musobaqa yuklamalarini kuzatish. M.: Jismoniy tarbiya va sport, 2002. 136 b.
6. Jeleznyak Yu.D., Petrov P.K. Jismoniy tarbiya va sport fanidan ilmiy-uslubiy faoliyat asoslari: Darslik. Talabalar uchun qo‘llanma. yuqori ped. darslik muassasalari. M.: "Akademiya" nashriyot markazi, 2002. 264 b.
7. Jilkin A.I., Kuzmin V.S., Sidorchuk E.V. Yengil atletika: o‘quv qo‘llanma. talabalar uchun nafaqa oliy darslik muassasalari. M.: "Akademiya" nashriyot markazi, 2007. 464 b.
8. Zatsiorskiy V.M. Mashg‘ulotlarni o‘tkazish jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotining markaziy muammolaridan biridir // Jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyoti. 2004. No 9. B. 652 - 658.
9. Zatsiorskiy V.M. Sportchilarning jismoniy sifatlari. M.: Jismoniy tarbiya va sport, 2007. 200 b.

QO‘QON DAVLAT
PEDAGOGIKA INSTITUTI
ILMIY XABARLARI
(2025-yil 4-son)



JISMONIY MADANIYAT
PHYSICAL CULTURE

SPORTCHILARNING SOTSIOLINGVISTIK KOMPETENSIYASINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLAR

Hayitov Oybek Eshboyevich

Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarini qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti, psixologiya fanlari doktori (DSc), professor

Valiyeva Gulbaxor Abdujalilovna
Tayanch doktorant

Annotatsiya. Mazkur maqolada sportchilarning sotsiolingvistik kompetensiyasini shakllantiruvchi psixologik xususiyatlar tahlil qilingan. Maqolada L.S. Vigotskiy, A.N. Leontyev, E.G‘oziyev, M.G. Davletshin kabi olimlarning nazariy qarashlari asosida sportchilarda bu kompetensiyaning psixologik asoslari yoritilgan. Shuningdek, Abu Nasr Forobiy va Jaloliddin Davoniy kabi mutafakkirlarning fikrlariga tayangan holda, muloqotning axloqiy-estetik va ijtimoiy ahamiyati tahlil qilingan. Tadqiqotda madaniyatlararo muloqot, hissiy intellekt, jamoaviy o‘zaro ta‘sir va kommunikativ ko‘nikmalarni rivojlantirish sportchining umumiy rivojlanishida katta ahamiyatga ega ekani ko‘rsatib berilgan.

Kalit so‘zlar: Sotsiolingvistik kompetensiya, muloqot madaniyati, noverbal kommunikatsiya, madaniyatlararo muloqot, jamoaviy faoliyat, murabbiy va sportchi munosabatlari, psixologik omillar, til va muloqot ko‘nikmalari.

THE PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF ATHLETES' SOCIOLINGUISTIC COMPETENCE

Annotation. This article provides a thorough analysis of the psychological characteristics that shape the sociolinguistic competence of athletes. The article explores the psychological foundations of this competence based on the theoretical views of scholars such as L.S. Vygotsky, A.N. Leontiev, E. G‘oziyev, and M.G. Davletshin. It also examines the ethical-aesthetic and social significance of communication by referencing the ideas of prominent Eastern thinkers like Abu Nasr al-Farabi and Jaloliddin Davani. The study demonstrates that intercultural communication, emotional intelligence, interpersonal interaction, and communicative skills play a vital role in the overall development of an athlete.

Key words: Sociolinguistic competence, communication culture, nonverbal communication, intercultural communication, collective activity, coach and athlete relationship, psychological factors, language and communication skills.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СОЦИОЛИНГВИСТИЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНЦИИ СПОРТСМЕНОВ

Аннотация. В данной статье проведён всесторонний анализ психологических особенностей, формирующих социолингвистическую компетентность спортсменов. В статье раскрываются психологические основы данной компетенции на основе теоретических взглядов таких учёных, как Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, Е. Гоziёв и М.Г. Давлетшин. Также рассматривается нравственно-эстетическое и социальное значение общения, опираясь на идеи выдающихся мыслителей Востока, таких как Абу Наср аль-Фараби и Джалолиддин Давани. В исследовании показано, что межкультурная коммуникация, эмоциональный интеллект, межличностное взаимодействие и коммуникативные навыки играют важную роль в общем развитии спортсмена.

Ключевые слова: Социолингвистическая компетенция, Культура общения, Невербальное общение, Межкультурная коммуникация, Коллективная деятельность, Отношения тренера и спортсмена, Психологические факторы, Языковые и коммуникативные навыки.

Kirish. Zamonaviy sport tizimi nafaqat jismoniy tayyorgarlik, balki sportchilarning psixologik barqarorligi, muloqotga layoqati va madaniyatlararo muhitda samarali faoliyat yurita olish qobiliyatiga ham asoslanadi. Bu jarayonda sotsiolingvistik kompetensiya alohida ahamiyat kasb etadi - ya'ni sportchining turli ijtimoiy va madaniy kontekstlarda til va muloqot vositalaridan to'g'ri foydalanish qobiliyati. Mazkur kompetensiyaning shakllanishiga esa insonning shaxsiy xususiyatlari, hissiy intellekti, ijtimoiy tajribasi va kognitiv moslashuvchanligi kuchli ta'sir ko'rsatadi.

Adabiyotlar tahlili. Bu masalada dunyo va mahalliy psixologlarning fikrlari juda muhimdir. L.S. Vigotskiy, S.L. Rubinshteyn, B.F. Lomov, A.N. Leontyev, A.A. Bodalev kabi rus olimlari muloqot va shaxslararo munosabatlarning psixologik asoslarini chuqur tadqiq etganlar. Abu Nasr Forobiy o'zining "Jamiyatni o'rganish haqidagi kitobi"da muloqot madaniyati va notiqlik san'atining jamiyat taraqqiyotidagi o'rnini ta'kidlagan. Jaloliddin Davoniy esa axloqiy yetuklik va inson fazilatlarini muloqot jarayoni bilan chambarchas bog'lagan. O'zbek psixologlaridan E.G'oziyev, M.G. Davletshin, V.M. Karimova, N.Safojev singari olimlar ham muloqotning nazariy va amaliy asoslarini tahlil qilganlar. Ularning ilmiy qarashlari asosida sportchilarni sotsiolingvistik kompetensiyaga yo'naltirish orqali ularning sportdagi muvaffaqiyatlari oshirilishi mumkinligi ta'kidlanadi.

Zamonaviy sport muhitida sportchilar va murabbiylar o'rtasida samarali muloqot sport faoliyatidagi muvaffaqiyatlarning asoslaridan biri hisoblanadi. Muloqot - sport faoliyati sub'ektlari o'rtasida o'zaro tushunishga olib keladigan ikki tomonlama ma'lumot almashish jarayoni. Muloqot - lotin tilidan tarjima qilinganda "hamma bilan umumiy" degan ma'noni anglatadi. Agar o'zaro tushunishga erishilmasa, u holda muloqot muvaffaqiyatsiz deb hisoblanadi. Muloqot muvaffaqiyatini ta'minlash uchun odamlar sizni qanday tushunishganligi,

sizni qanday qabul qilishlari va muammoga qanday aloqasi borligi haqida fikr bildirishingiz kerak. Bunday holatda sotsiologik kompetentlikka egalik vaziyatlarda ustunlikni yuzaga chiqaradi. Sotsiologik kompetentsiya madaniyat va ijtimoiy me'yorlar kabi omillarni hisobga olgan holda turli ijtimoiy kontekstlarda tildan to'g'ri foydalanish qobiliyatini anglatadi. Demak bu muloqot jarayonida zaruriy bilim va ko'nikmalar ekanligidan ham bilishimiz mumkinki, sportchilar uchun sotsiologik kompetentsiyasi rivojlantirishi ayniqsa muhimdir, chunki sport ko'pincha turli xil odamlar guruhlarini o'z ichiga oladi. Psixologik omillarning ushbu kompetentsiyaga qanday ta'sir qilishini tushunish sportchilarga nafaqat maydonda, balki boshqalar, jumladan, jamoadoshlari, murabbiylari va kengroq sport jamoatchiligi bilan o'zaro munosabatlarida ham yaxshi natijalarga erishishga yordam beradi.

Sport faoliyati sub'ektlari o'rtasidagi shaxslararo muloqotda muloqotning xususiyatlari bir qator omillar bilan belgilanadi. Har qanday guruh, jamoa a'zolari, birgalikdagi faoliyat vazifalarini bajaradilar, bir-birlari bilan ikki turdagi munosabatlar bilan bog'lanadilar:

maqom-rol (biznes, rasmiy, mas'uliyatli bog'liqlik munosabatlari) va shaxslararo (hissiy, norasmiy, nafaqlik).

Sportchilarning sotsiologik kompetentsiyasini shakllantiradigan psixologik xususiyatlarga shaxsiy xususiyatlar, ijtimoiy tajribalar, hissiy intellekt va kognitiv moslashuvchanlik ta'sir qiladi. Samarali sotsiologik kompetentsiyaga hissa qo'shadigan asosiy psixologik xususiyatlarni aniqlash uchun tilshunoslik, psixologiya va sport fanlari sohasidagi mavjud adabiyotlarni har tomonlama ko'rib chiqish lozim. Sport faoliyatidagi ko'p madaniyatlilik sport jarayonidagi dinamika va turli madaniy qatlamdagi sportchilar o'rtasidagi samarali muloqotni kuchaytirishda muhim o'rin egallaydi. Globallashuv kuchaygan sari, barcha jabhalarda turli madaniy va lingvistik qatlamdan kelgan sportchilarning samarali muloqot va hamkorligini shakllantirishda yangi imkoniyatlar va qiyinchiliklarni yuzaga keltiradi. Ko'p madaniyatli ta'lim, tenglik, madaniyatlararo tushuncha va inklyuzivlikni rivojlantirishga qaratilgan bo'lib, turli nuqtai nazarlarni sportchi faoliyati jarayonida integratsiya qilish orqali amalga oshiriladi (Caldeborg, 2022). Turli madaniy kelib chiqishga ega sportchilar o'rtasidagi o'zaro ta'sir natijasida til, xulq-atvor va kognitiv moslashuvchanlikni o'z ichiga olgan madaniyatlararo kompetensiya shakllanadi. Bunday muhitda samarali muloqot nafaqat til bilimi, balki sotsiologik va pragmatik kompetensiyani ham talab etadi. Bu sportchilar uchun turli madaniy muhitda muloqotni muvaffaqiyatli olib borish imkonini yaratadi (Obiakor, 2023). Ko'p madaniyatli muhitdagi muloqot kognitiv va til o'sishi uchun katalizator bo'lib xizmat qilishini ko'rsatadi. Shuningdek, Chung & Fung (2024) tomonidan ilgari surilgan kommunikativ kompetensiya modeli madaniyatlararo muloqotda grammatik aniqlik va kontekstual moslikni birdek muhim deb hisoblaydi. Jamoaviy sportlar esa, real vaqtda qaror qabul qilish, strategik muvofiqlik va jamoaviy hamkorlikni talab qilgani bois, bunday muhitda muloqot yanada muhim ahamiyat kasb etadi (Flory va boshq., 2024). [1].

Xorijda va mamlakatimizda sportchilarning sotsiologik kompetensiyasini hamda samarali muloqotni rivojlantirish xususidagi masalalar bilan shugullangan olimlar. Psixologik

tadqiqotlarda muomila maromlari muammosi bir nechta yo‘nalishlarda talqin etiladi: Rus olimlari L.S.Vigotskiy, L.S.Rubinshteyn, B.M.Teplov, B.F.Lomov, A.B.Brushlinskiy, N.S.Leytes, M.Xolodnaya, V.S.Merlin, Ye.A.Klimov N.I.Chuprikova, chet el psixologiyasida muomila maromlari A.Bine, J.Piaje, Ch.Spirmen, Tyorstoun, Gilford, G.Ayzenk, R.B.Kettell, R.Sternberglar tadqiq etilgan. Shuningdek, mahalliy olimlar M.G.Davletshin, B.R.Qodirov, E.G‘.G‘oziyev, V.M.Karimova, G‘.B.Shoumarov, E.Z.Usmonova, R.I.Sunnatova, Z.T.Nishonovalarning izlanishlari hamda mutafakkirlarimiz Forobiy, Beruniy, Davoniy, Ibn Sino, Abdulla Avloniy va boshqalarning fikrlarida iqtidorlilikni tashkil etuvchi omillar turlicha talqin etilgan.

Inson ozining ongli hayoti davomida nimayiki qilmasin, uning asosida psixologik jarayonlar yotadi. Buni esa qadimgi sharqning buyuk insonlari mo‘tabar mutafakkirlari oldindan anglar edilar. Buyuk mutafakkir Abu Nasr Farobiy yaqin va o‘rta sharq ijtimoiy-falsafiy oqim asoschilaridan biri bo‘lib “Sharq Aristoteli” degan unvonga sazovor bo‘lgan. Uning muloqot haqidagi qarashlari “Jamiyatni o‘rganish haqidagi kitob” asarida o‘z ifodasini topgan. Unda insonlar atrofida bilan muloqotda dilkashlik va hushmuomilalik, hamda notiqlik san’atini yaxshi egallagan bo‘lishi lozimligi haqida takidlagan.

Sharqning yana bir buyuk allomalaridan biri Jaloliddin Davoniy o‘zining Axloqi Jaloliy asarida insonning kamoloti uchun zarur bo‘ladigan fazilatlar xususida so‘z yuritgan. Asar uch qismdan iborat: axloq, odamning ichki holati hamda siyosiy –ijtimoiy masalalar.[2]

Mamlakatimizda o‘nlab sport federatsiyalari, assotsiatsiyalari, Davlat qo‘mitalari faoliyat ko‘rsatib kelmoqda. Futbol, hokkey, voleybol boks, tennis, shaxmat, chang‘ida uchish, sharq yakka kurashlarida inson omili yetakchi ro‘l o‘ynaydi. Chunki sportchining jangovorligi, kayfiyati, irodasi, hotirjamligi, o‘zini- o‘zi iroda qila olish hamda to‘g‘ri muloqot qila olish ko‘nikmasi g‘alaba keltiradi, uning aks holati esa mag‘lubiyat manbaidir. Sport jamoalarida shaxslararo munosabatlar maromini aniqlash, jamoa liderlarini topish, raxbar, trener va sportchilar orasidagi munosabatlarni aniqlash, jamoa a‘zolari o‘rtasida o‘zaro moslik, tushunish, yordam va hamkorlik faoliyatini tashkil etish borasidagi amaliy psixologik tavsiyalar sportchilarning muvoffaqiyatga erishishi uchun keng imkoniyatlarni ochadi. [6, 257].

Shaxslararo munosabatlarda muomilaning inson psixik holatiga ta’siri masalalari yuzasidan psixolog olimlar L.S.Vigotskiy, S.L.Rubinshteyn, A.N. Leontyev, B.G.Ananyev, A.V. Zaporozhets, A.A.Bodalev, F.Lomov, A.A.Leontyev, M.I.Lisina tadqiqot ishlari olib borgan. Muloqot inson hayoti va faoliyatining muhim shartidir. Shaxsning tafakkuri olamni va o‘zining obrazini tahlil qilish va baholash qobiliyati muloqot jarayonida shakllanadi. A.V. Petrovskiy tahriri ostida chiqqan “umumiy psixologiya” muloqot ikki va undan ortiq kishilar o‘rtasidagi axborot ayrboshlash, o‘zaro ta’sir va bir- birini tushunishdan iborat jarayon sifatida e’tirof etilgan. Kommunikativ jarayonda qollaniladigan bir necha belgilar tizimi mavjud. Ular

-verbal kommunikatsiya (nutq orqali va noverbal (nutq bilan bogliq bolmaydigan, belgilar orqali).

-noverbal kommunikatsiya vositalariga yuz ifodasi, mimika, ohang, pauza, poza(holat), ko‘z yosh, kulgu va boshqalar kiradi. Bu vositalar verbal kommunikatsiya-so‘zni to‘ldiradi, kuchaytiradi va ba‘zan uning o‘rnini bosadi. Bolgarlarda boshni qimirlatish yo‘q degani, ruslarda esa aksincha. Turli yosh guruhlarida noverbal kommunikatsiya turlicha bo‘ladi. Masalan, bolalar kattalarga ta’sir o‘tkazish vositasi sifatida yig‘idan foydalanadilar. Axborotni so‘z bilan bayon etishning mazmuni noverbal kommunikatsiya vositalarining mos kelishi muomila madaniyatining bir turidir. [3.115]

Shaxs rivojlanishida muloqotning roli to‘g‘risida psixologlar A.A.Lyublinskaya, D.B.Elkoninlar bolada o‘yin faoliyati orqali muloqotning shakllanishini ta’kidlaydilar. Muloqot orqali shaxsning xarakteri, irodaviy sifatleri shakllanishi haqida P.Y.Galperin, N.F.Dobro‘nin, N.F.Talizinlar o‘zlarining tadqiqotlarini o‘tkazganlar.

Shuningdek, Respublikamiz psixologlaridan M.G.Davletshin, E.G‘oziyev, N.P.Anikeyeva, N.Safoyev kabilar muloqot muammosini turli tomondan yoritib berganlar. Jumladan, professor E.G‘oziyev “Muomala psixologiyasi” o‘quv qo‘llanmasida muloqotning barcha qirralarini nazariy tomondan ochib berishga harakat qilgan. Professor M.G.Davletshin ham “Umumiy psixologiya” o‘quv qo‘llanmasida muloqotni kishilarda qanday shakllanishi haqida fikrlar bildirgan. Ta’lim - bu avvalo axborot jarayonidir. Muloqotga xilma xil ta’riflar berilgan bo‘lib, psixolog V.M.Karimovanning “Ijtimoiy psixologiya” darsligida unga quyidagicha ta’rif bergan: Muloqot – odamlarning birgalikdagi faoliyatlari ehtiyojlaridan kelib chiqadigan turli faolliklari mobaynida bir-birlari bilan o‘zaro munosabatlarga kirishish jarayonidir. Muloqot – bu insonlarning hamkorlikdagi faoliyatiga bo‘lgan ehtiyoji bo‘lib, munosabatlar, o‘zaro ta’sirlar, ma’lumot hamda axborot almashishga doir ularning birgalikdagi faoliyatidir. Rus psixologlaridan A.N.Leontiyev o‘zining “Psixika taraqqiyotidan ocherklar” kitobida muloqotning uchinchi shakli – avlodlar o‘rtasidagi muloqotning ahamiyati to‘g‘risida shunday deb yozadi: “Agar barcha katta avlod o‘lib ketganda, insoniyat turi yo‘q bo‘lib ketmasdi, lekin jamiyatning taraqqiyoti ancha orqaga surilibgina emas, balki yo‘qolib ham ketishi mumkin edi”. Darhaqiqat, avlodlararo muloqot tufayli har bir alohida jamiyatning o‘z madaniyati, madaniy boyliklari, qadriyatleri mavjud bo‘ladiki, buning ahamiyatini tushungan insoniyatning eng ilg‘or vakillari uni doimo keyingi avlodlar uchun saqlab keladilar hamda ta’lim tarbiya va kundalik muloqot jarayonida uni avloddan-avlodga uzatadilar. Sportchilarni muloqotga o‘rgatish uchun ularga muloqot jarayonida yoshlar faoliyatini kuzatish, fikrlashini aniqlash va shu jarayonda psixologik o‘yinlar, mashqlar, treninglardan foydalanish muhimdir.

Har bir sportchi o‘z jamoasida u yoki bu maqomga ega. Odatda, jamoadagi eng yuqori maqomni yetakchi futbolchilar, eng kuchli sportchilar, eng pastini esa yosh yoki yangi jamoa a’zolari, hali o‘zini ko‘rsatmagan zahiradagi futbolchilar egallaydi. Jamoada to‘g‘ridan-to‘g‘ri emotsional aloqalarni aks ettiruvchi ikkinchi turdagi munosabatlar (yoqish, befarqlik yoki dushmanlik), odatda har qanday guruhda, hamkasblarning insoniy fazilatlari, xulq-atvori va harakatlarini o‘zaro baholash va qo‘shma baholash natijasida yuzaga keladi, eng ko‘p hollarda ularning professional va sport faoliyatlaridan tashqari. Shuni ta’kidlash lozimki, munosabatlarni

biznes va emotsional deb ajratish shartli hisoblanadi. Aslida, do‘stona yoki dushmanlik munosabatlari aynan birgalikdagi faoliyat davomida shakllanadi, guruhning topshiriqni qanday hal qilayotganiga qarab. Shuningdek, sportda yuqori yutuqlarning ahamiyati tufayli, sportchilarning birgalikdagi faoliyatlari va biznes munosabatlari har doim kuchli emotsional ifodalar va sheriklar bilan shaxsiy munosabatlarni faol shakllantirish bilan bog‘liqdir.

Kommunikatsiya jarayonida murabbiy va sportchilar faqat axborot almashish bilan emas, balki uning to‘g‘ri tushunilishini ham ta‘minlash vazifasiga duch keladilar. Kommunikativ ta‘sir faqat kommunikator (axborot yuboruvchi shaxs) va qabul qiluvchi (axborotni qabul qiluvchi shaxs) o‘rtasida yagona yoki o‘xshash kodlash va dekodlash tizimi mavjud bo‘lganda mumkin bo‘ladi. Ya‘ni, shaxslararo kommunikatsiyada kommunikator tomonidan qabul qiluvchiga yuborilgan xabarning talqin qilinishi maxsus muammo sifatida ajralib turadi.

Sotsiolingvistik kompetensiya vaziyatga moslashuvchanlikni va og‘zaki va noverbal kommunikatsiya vositalaridan foydalanish mahoratini talab qiladi. ta‘sirning ma‘lum bir vaziyatlarida samarali kommunikatsiyani qurish uchun zarur bo‘lgan ichki resurslar tizimi sifatida qaraladi. Sport faoliyati bilan shug‘ullanuvchilarda sotsiolingvistik kompetensiyasi faqatgina samarali kommunikatsiyani tashkil etish uchun zarur bo‘lgan bilimlar, ko‘nikmalar va qobiliyatlar to‘plami bilan belgilanmaydi. Bir xil vaziyatda bo‘lishi va jamoada taxminan bir xil statusga ega bo‘lishi mumkin bo‘lgan hamkorlar o‘rtasidagi kommunikatsiya, shunga qaramay, sezilarli darajada farq qilishi mumkin. Ba‘zi holatlarda, bu farqlarni sportchilarning individual psixologik va shaxsiy xususiyatlarini bilmasdan tushuntirish mumkin emas. Aynan sportchilar, murabbiylar va boshqalar kabi shaxslarning kommunikativ xulq-atvor xususiyatlari bu masalada hal qiluvchi rol o‘ynaydi.

Xulosa qilib aytadigan bo‘lsak, sportchilarning sotsiolingvistik kompetensiyasini rivojlantirish nafaqat samarali axborot almashinuvi va jamoadagi barqaror muhitni ta‘minlaydi, balki sport faoliyatida yuqori natijalarga erishish uchun zarur bo‘lgan psixologik va kommunikativ tayyorgarlikni ham mustahkamlaydi. Bu kompetensiya shaxsiy fazilatlar, madaniy qadriyatlar va jamoaviy o‘zaro aloqalarning uyg‘unligini talab qiladi. Ayniqsa, murabbiy va sportchilar o‘rtasida yuzaga keladigan ijtimoiy va emotsional munosabatlar muloqot orqali shakllanadi va ushbu jarayonni chuqur anglash sotsiolingvistik bilimlarga asoslanadi. Mazkur yo‘nalishdagi tadqiqotlarda Forobiy, Davoniy, Vigotskiy, Rubinshteyn, Leontyev, E.G‘oziyev, Davletshin kabi olimlarning fikrlari sportchilar muloqot madaniyatini shakllantirishda nazariy va amaliy asos bo‘lib xizmat qiladi. Ayniqsa, ko‘p madaniyatli sport muhitida noverbal va verbal kommunikatsiya vositalarining uyg‘unligi, hissiy intellekt va ijtimoiy moslashuvchanlik kabi psixologik jihatlar sportchining o‘z jamoasida muvaffaqiyatli faoliyat yuritishini ta‘minlaydi. Shunday ekan, sotsiolingvistik kompetensiyani rivojlantirish sport psixologiyasi, tilshunoslik va madaniyatshunoslik fanlari chorrahasida joylashgan muhim tadqiqot yo‘nalishi sifatida dolzarbligini saqlab qolmoqda.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Aliya Kuralbayeva, Ardak Rysbayeva, Kymbat Kabekeyeva, Sultan Pashtanov “Enhancing communicative competence of future athletes through the integration of international languages in team sports among multicultural students”
2. Abdurahmonov F.R. “Qadimgi sharqda psixologik fikrlar taraqqiyoti” – T:,” Noshir, 2012
3. Karshiyeva, D.S. “Kognitiv psixologiya” [Matn]: darslik / D.S. Karshiyeva. – T:,” “ideal press”, 2024.(115b).
4. Makhmudov N. N. based on the development of physical education and sports in higher education modeling the preparation of students for a healthy life //Thematics Journal of Education. – 2021. – T. 6. – №. November.
5. Makhmudov N. N. the problem of communication competencies in sports [vol. 12 no. 11 \(2023\): asia pacific journal of marketing & management review /](#)
6. Nazarov A. Psixologik xizmat [Matn]: darslik/ A.Nazarov.- T., “ Ideal press” 2024 (257 b).

QO‘QON DAVLAT
PEDAGOGIKA INSTITUTI
ILMIY XABARLARI
(2025-yil 4-son)



JISMONIY MADANIYAT
PHYSICAL CULTURE

ТУРЛИ ЁШЛИ ВОЛЕЙБОЛЧИЛАРДА ЖИСМОНИЙ ВА ФУНКЦИОНАЛ ИМКОНияТЛАРНИ БАҲОЛАБ БОРИШ ТАЙЁРГАРЛИК ЖАРАЁНИНИНГ САМАРАЛИ ТАШКИЛ ҚИЛИШ ПОЙДЕВОРИ

И.Юсопов

Иқтисодиёт ва педагогика университети магистри

З.А.Яхшибоев

Ўзбекистон-Финландия педагогика институти магистри

Аннотация. Ушбу мақолада турли ёшли волейболчиларда жисмоний ва функционал имкониятларни баҳолаб бориш тайёргарлик жараёнининг ташкил қилишга доир олиб борилган тадқиқот натижалари олиб борилган тадқиқот натижалари таҳлил этилган ва самарадорликни ошириш учун муҳим омилларни топишга қаратилган.

Калит сўзлар: спорт, волейболчиларб жисмоний тайёргарлик, спорт машғулоту, баҳолаш, техника ва тактика.

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКИХ И ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ РАЗНОГО ВОЗРАСТА – ОСНОВА ЭФФЕКТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Абстрактный. В статье анализируются результаты проведенного исследования по организации подготовительного процесса оценки физических и функциональных возможностей волейболистов разного возраста и ставится цель выявить значимые факторы повышения работоспособности.

Ключевые слова: спорт, физическая подготовка волейболистов, спортивная тренировка, оценка, техника и тактика.

ASSESSMENT OF PHYSICAL AND FUNCTIONAL CAPABILITIES IN VOLLEYBALL PLAYERS OF DIFFERENT AGES, THE FOUNDATION OF EFFECTIVE ORGANIZATION OF THE PREPARATORY PROCESS

Abstract. This article analyzes the results of a study conducted on the organization of the preparatory process for assessing physical and functional capabilities in volleyball players of different ages and aims to identify important factors for increasing efficiency.

Keywords: sport, physical training of volleyball players, sports training, assessment, technique and tactics.

Кириш. Спорт амалиётида кўп йиллик спорт машғулоти босқичма-босқич амалга ошириладиган узоқ муддатли педагогик жараён бўлиб, унинг самарадорлиги нафақат замонавий ўргатиш методлари, воситалари ва илғор инновацион технологиялардан фойдаланишга боғлиқдир, балки ушбу жараёни назорат қилиш, баҳолаш ва олинган натижалар асосида тайёргарлик дастурига мувофиқ ўзгартиришлар киритиш чоралари билан ҳам белгиланади.

Рақобат борган сари кескинлашиб бораётган бугунги волейболда юксак натижаларга эришиш узоқ муддатли шиддатли машғулотлар ва мусобақа ўйинлари давомида жисмоний ҳамда техник-тактик тайёргарлик даражасини туширмаслик, қўлланиладиган юкламаларни “енгил” ўзлаштиришга имкон яратувчи функционал имкониятларга асосланади. Бу борада ҳар бир волейболчининг жисмоний иш қобилиятини мақсадли шакллантириш ва йиллик тайёргарлик цикллари давомида унинг самарадорлигини сақлаб қолиш имкониятларини яратиш алоҳида аҳамиятга эгадир. Лекин, ушбу жараёнларни ташкил этишда волейболчиларнинг ёши ва тайёргарлик босқичларини эътиборга олиш талаб этилади. Мувофиқ тайёргарлик босқичларида турли йўналишли машғулотларни ўтказиш, жисмоний сифатлар ва техник-тактик ҳаракатларни шакллантириш, шу жумладан иш қобилияти ва унинг функционал компонентларини сайқал топтиришда йиллик тайёргарлик жараёнининг даврлари (тайёргарлик, мусобақа ва ўтиш даврлари) ва ҳар бир даврнинг босқичлари (УЖТ, МЖТ, МОТ, мусобақа, ўтиш)га асосланиш фойдали натижаларга эришиш пойдеворидир [1]. Йиллик тайёргарлик жараёнининг ҳар бир даври ва босқичларида тайёргарлик турлари (жисмоний, техник-тактик, функционал тайёргарлик), шу жумладан умумий ва махсус жисмоний иш қобилиятининг шаклланиш динамикасини объектив тестлар ёрдамида назорат қилиб бориш ва баҳолаш алоҳида аҳамият касб этади. Кўп йиллик тайёргарлик жараёнининг ҳар бир ўқув-машғулот йилидан иккинчисига кўчириш ва ҳар бир тайёргарлик гуруҳидан иккинчисига ўтказилиши Ю.Д.Железняк [5.] томонидан ишлаб чиқилган меъёрий талаблар асосида амалга оширилиши одат тусига кирган. Масалан, у тайёргарлик жараёнининг турли циклларида турли ёшли волейболчиларнинг жисмоний тайёргарлик даражаси ва уни ўзгариш динамикасини назорат қилишда қуйидаги меъёрий талаблардан фойдаланишни тавсия этади (1-жадвал).

Таҳлил ва натижалар. Жисмоний тайёргарлик даражасини баҳолашга мўлжалланган бундай меъёрий талаблар бошқа мутахассислар томонидан ҳам жорий этилган. Шунинг учун улардан фақат шартли мўлжал сифатида фойдаланиш мумкин.

Қайд этилган муаллифларнинг бир гуруҳи жисмоний сифатларнинг ривожланиш динамикасини назорат қилиш учун қатор тест машқларидан фойдаланганлар [5]. Уларнинг иккинчи гуруҳи тест машқларини меъёрий мезонлар сифатида қўллаганлар [5].

1-жадвал

Ўсмир волейболчилар учун жисмоний тайёргарлик бўйича меъёрий талаблар (Ю.Д.Железняк бўйича)

T/p	Тест машқлари	11	12	13	14	15	16	17	18	19-20
1.	Тана узунлиги, (см.)	160	165	157	180	184	190	192	195	198
2.	30 м. югуриш, (сек.)	5,3	5,2	5,1	5,0	4,8	4,7	4,6	4,6	4,5
3.	6x5 м. югуриш, (сек.)	12,0	11,5	10,5	10,2	10,0	10,0	9,7	9,5	9,2
4.	“Арчасимон” югуриш – 92 м., (сек.)	29,0	28,0	27,0	26,5	26,0	26,0	24,8	24,0	23,2
5.	Жойдан вертикал сакраш, (см.)	45	50	60	65	70	80	84	86	90
6.	Югуриб келиб вертикал сакраш, (см.)	50	56	66	72	78	88	94	96	100
7.	1 кг. ли тўлдирма тўпни ўтирган ҳолатда бош ортидан икки кўллаб ташлаш, (м.)	5,0	6,2	7,2	8,0	9,0	10,0	13,0	14,5	16,0

Бошқа бир гуруҳ муаллифлар диагностик тестларни турли ёшли волейболчиларга мўлжалланган модель кўрсаткичларни яратиш мақсадида қўллаганлар. Лекин, назорат учун меъёрий талаблар ва модель кўрсаткичларни ифода этиш мақсадида қўлланилган диагностик тестлар натижалари бир-биридан кескин фарқ қилиши кузатилади. Эҳтимол бунинг сабаби меъёрий талаблар ва модель кўрсаткичларни турли йилларда ишлаб чиқилганлиги билан боғлиқ бўлиши мумкин.

Юқорида таъкидланганидек, кўп йиллик спорт тренировкеси жараёнида волейболчиларни мусобақаларга тайёрлаш, “спорт формасига” етказиш ва мусобақаларда юксак натижалар кўрсатиш махсус жисмоний иш қобилияти ҳамда унинг устувор компонентларига боғлиқдир. Аммо, мазкур масалаларга бағишланган қатор манбаларда волейболчиларга хос жисмоний иш қобилияти турлича талқин этилади ва унинг устувор компонентлари тариқасида келтирилган сифатлар бир-бирига мос келмайди. Чунончи, А.В.Буликина, А.С.Ананьинларнинг [2] эътироф этишича,

волейболчиларда сакровчанлик, старт реакцияси, муайян ораликларга югуриш вақти ва чакқонлик (координацион қобилият) етакчи сифатлар таркибидан жой олиши керак экан. Ю.П.Денисенко ва бошқалар [4] махсус жисмоний иш қобилиятини тиклаш ва оширишда миорелаксацион (мушакларни бўшаштириш) чораларини қўллаш ўта фойдали эканлигини эътироф этадилар. Улар бундай фикрни тезкор ҳаракатлар ёки тезкорликка бўлган чидамкорлик, координацион қобилиятни намойиш этишда мушаклар фаоллиги миорелаксациясиз амалга оширилмаслиги билан асослайдилар. Бу борада М.А.Годик [3.] томонидан эътироф этилган фикр диққатни жалб қилади. Унинг таъкидлашича, ҳар бир жисмоний сифатни, яъни тезкорлик, чидамкорлик, чакқонлик ёки координацион қобилият ва эгилувчанликни ҳам, техник-тактик малакаларни ҳам ҳаракатга келтирувчи манба – бу куч ёки куч сифатлари экан. Агар куч заиф шаклланган бўлса ёки толиқиш натижасида у тушиб кетган бўлса, спортчида қайд этилган барча сифатлар суръати тушиб кетар экан.

Волейболда 4- ва 5-партияларда, футболда таймларнинг сўнгги қисмида, баскетболда 3- ва 4-бўлимларда толиқиш аломатларининг кучайиши биринчи навбатда куч сифатларини тушиб кетишига олиб келар экан. Шунинг учун муаллиф спорт ўйинларида куч сифатларини эрта ёшлиқдан бошлаб ихтисослаштирилган йўналишда ривожлантиришга устуворлик беришни тавсия этади. Лекин, у бундай куч сифатларини самарали шакллантириш учун аввало спорт ўйинларига хос энергетикани кучайтирувчи аэроб имкониятларни ошириш зарурлигига эътибор қаратади.

Бу борада юкламаларни таъсир этиши, ривожлантирилаётган сифат ёки шакллантирилаётган техник-тактик ҳаракатларнинг ўзлаштирилиш даражаси ва уларнинг ўзгариш динамикаси мунтазам назорат қилиниб борилиши, олинган натижалар асосида тайёргарлик дастурларига, машғулот мазмуни, ҳажми ва шиддатига мувофиқ ўзгартиришлар киритилиб борилиши муҳим аҳамият касб этади. Бундай жараёни самарали ташкил қилишда “теренр-спортчи-тренер-спортчи-натижа” тизимини илмий асосда қўллаш жисмоний ва техник-тактик ҳаракатларни мақсадли шакллантириш, жисмоний иш қобилиятини сайқал топтириш ва юксак "спорт формаси" даражасига эришишни таъминлаб, спортчиларни рақобатли мусобақаларга мос равишда тайёрлашга замин яратади.

Мазкур муаммо ва масалалар юқори малакали волейболчилар тайёрлаш тизими доирасида ҳам кўплаб мутахассис-олимлар томонидан ўрганилган. Жумладан, Ю.Д.Железняк [5.] ўзининг узок йиллар давомида орттирган тренерлик тажрибаси ва қатор тадқиқотларига асосан шуни таъкидлайдики, юқори малакали волейболчилар тайёрлаш тизими кўп йилларга мўлжалланган педагогик жараён бўлиб, бир-бирига узвий боғланган босқичлардан иборат бўлиши керак экан. Биринчи босқич (9-14 ёш) – бу танлов ва дастлабки тайёргарлик босқичи. Ушбу босқичда болаларга хос бўлган наслий ва ҳаёт давомида эришган қобилиятлари, бўлажак антропометрик кўрсаткичларини эътиборга олган ҳолда волейбол амалиётида жорий этилган услуб ва тестлар ёрдамида

танлов ўтказиш, кейинчалик танланган болалар билан бошланғич тайёргарлик жараёнини махсус дастур доирасида ташкил қилиш. Муаллифнинг фикрига асосан бу босқичда асосан соғлиқни мустаҳкамлаш, ҳаётий зарур ҳаракат малакаларига ўргатиш, асосий жисмоний сифатларни пропорционал йўналишда ривожлантириш устувор аҳамият касб этади.

Иккинчи босқичда (15-17 ёш) ўқув машғулотилари махсус тайёргарликка қаратилиши, яъни волейболга хос бўлган жисмоний сифатларни шакллантириш билан бир қаторда техник-тактик маҳоратни ўйин функцияларига (амплуа) мўлжаллаштириш доирасида такомиллаштиришга устунлик бериш тавсия этилади.

Учинчи босқич (18-20 ёш) жисмоний-функционал имкониятлар ва техник-тактик маҳоратни ҳартомонламалик (универсализация) принципига асосланган ҳолда такомиллаштиришга қаратилиши эътироф этилган.

Тўртинчи босқич ва ундан кейинги даврлар (21 ва ундан катта ёш) ичида машғулотлар – олий спорт маҳоратини шакллантиришга қаратилади.

Шу билан бир қаторда шуни ҳам таъкидлаш жоизки, спорт ўйинларининг ҳар бир турида у ёки бу жисмоний сифатларни шакллантириш устунлиги йиллик тайёргарлик жараёнининг турли циклларида турлича бўлиши бир қатор тадқиқотлардан маълумдир. В.Ю.Зубковнинг (2000) фикрига қараганда, юқори малакали волейболчиларда тайёргарлик даврининг биринчи босқичида жисмоний иш қобилиятининг куч сифатлари, тезкорликка бўлган чидамкорлик, чаққонлик, иккинчи босқичида – тезкорлик-куч, сакровчанлик, сакраш чидамкорлиги ҳамда координацион қобилият каби компонентларини шакллантириш устуворлиги таъминланиши мақсадга мувофиқ экан. Тайёргарлик даврининг мусобақа босқичларида қайд этилган жисмоний сифатлар мувофиқ тартибда шакллантирилиб борилиши лозим экан. Бошқа бир қатор мутахассис-олимлар тайёргарлик жараёнининг дастлабки уч босқичида (УЖТ, МЖТ, МОТ) жисмоний иш қобилиятининг тезкорлик-куч сифатлари, уларнинг чидамкорлиги, шу жумладан тезкорлик, чаққонлик, эгилувчанлик, сакровчанлик ва сакраш чидамкорлиги каби компонентларини сайқал топтиришга устунлик беришни, мусобақа циклларида эса ушбу сифатларни янада ихтисослаштириш асосида ўйин усуллари шакллантириш ва ўйин чидамкорлигини ривожлантириш зарурлигини таъкидлайдилар.[6]

Бу борада жисмоний тайёргарлик бўйича етакчи ва тажрибали тренер италиялик Д.Аззара томонидан эътироф этилган фикр диққатга лойиқдир. Унинг таъкидлашича, волейболда ижро этиладиган деярли барча ҳаракатлар (сакраш, югуриш, ҳужум зарбалари ва ҳ.к.) портловчи, динамик, реактив, максимал куч турлари асосида амалга оширилади. Шунинг учун у тайёргарлик жараёнининг барча босқичларида ушбу куч турларини ихтисослаштирилган функционал машқлар ёрдамида шакллантириб бориш муҳим аҳамиятга эга экан. Лекин бундай машқларни тайёргарлик цикллариининг мақсад ва вазифалари доирасида сайқал топтириш зарурлиги эътироф этилади.

Алоҳида шунга урғу бериш жоизки, барча спорт ўйинларида, шу жумладан волейболда ҳам, жисмоний иш қобилияти ёки жисмоний сифатларни ривожлантиришда қўлланиладиган машқлар ҳар бир техник-тактик усуллар координациясига ихтисослаштирилган бўлиши устувор аҳамият касб этади.

Юқорида қайд этилган маълумотлар ва фикр-мулоҳазалар таҳлилидан *kelib chiqgan holda qo‘yidagicha xulosaga keldik*: ёш волейболчиларни тайёрлаш, айниқса профессионал волейбол “остонасида” турган 15-16 ёшли волейболчилар билан машғулот ўтказиш, уларнинг жисмоний ва функционал имкониятлари, бошқача қилиб айтганда умумий ва махсус жисмоний иш қобилиятини шакллантиришда йиллик тайёргарлик цикллариининг ўзига хос хусусиятларига риоя қилишни талаб қилади. Бу борада шуғулланувчи болаларда объектив натижалар берувчи тестлар ўтказиш орқали уларнинг реал имкониятларини билиш ва машқларни қўллашда ана шу имкониятларга асосланиш олиб борилаётган педагогик жараённинг самарадорлигини таъминлайди.

Хулоса. Волейболга хос махсус жисмоний иш қобилиятининг таркибий компонентларини ташкил этувчи сакровчанлик, сакраш чидамкорлиги, тезкорлик-куч, чакқонлик (координацион қобилият), чидамкорлик, ҳатто эгилувчанлик сифатларини ҳам йиллик тайёргарлик жараёнининг ҳар бир циклида мувофиқ машқлар ёрдамида мақсадли шакллантириб бориш спорт формасига эришишда устувор аҳамият касб этади. Лекин, муаллифлар томонидан қайд этилган фикр-мулоҳазалардан маълум бўлдики, ушбу жисмоний сифатларни ривожлантиришда қўлланиладиган машқлар мазмуни волейболчининг майдон бўйлаб (зоналар бўйлаб) ҳаракатланиши, ижро этиладиган техник-тактик усуллар (хужум зарбалари, тўсиқ қўйиш ва ҳ.к.) координациясига мос келмаслик ҳолатлари кузатилар экан.

ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ

1. Ayrapetyans L.R., Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. - T.: Fan va texnologiya, 2012. - 208 b.
2. Булыкина Л.В., Ананьин А.С. Выявление ведущих физических качеств волейболистов. №1, 2018, С.61-62.
3. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. – 272 с.
4. Денисенко Ю.П., Гумеров Р.А., Морозов А.И. Повышение специальной физической работоспособности спортсменов посредством применения релаксационных упражнений. // Теория и практика физической культуры. №9, 2018, С.69-71.
5. Железняк Ю.Д. Волейбол. Методическое пособие обучению игре. /Ю.Д. Железняк, В.А. Кунянский, А.В. Чачин. - М.: Терра-спорт: олимпия Пресс, 2005.- 112 с.: ил.
6. Boltaev Z.B., Umarov K.M. Sport o‘yinlari va uni o‘qitish metodikasi. (Voleybol). Darslik. – Samarqand, 2022. – 358 b.

QO‘QON DAVLAT
PEDAGOGIKA INSTITUTI
ILMIY XABARLARI
(2025-yil 4-son)



JISMONIY MADANIYAT
PHYSICAL CULTURE

SCIENTIFIC AND PEDAGOGICAL MEANS OF USING INFORMATION AND COMMUNICATION TECHNOLOGIES IN THE SPHERE OF SPORTS

Saydullayev Zafar Erkinovich

*Retraining and advanced training institute in
Physical Education and Sports, Samarkand branch*

Abstract: This article comprehensively explores the scientific and pedagogical aspects of integrating modern information and communication technologies (ICT) in the field of sports. It examines contemporary and emerging objectives for advanced training programs and discusses effective pedagogical tools that facilitate the use of ICT in education. Through this analysis, the article highlights the potential of these technologies to enhance learning outcomes and improve training methodologies in sports education.

Keywords: information, information technologies, information and communication technologies, computer programs, innovative technologies, integration, educational technology, sports education.

НАУЧНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СФЕРЕ СПОРТА

Аннотация: В данной статье всесторонне исследуются научно-педагогические аспекты интеграции современных информационно-коммуникационных технологий (ИКТ) в сферу спорта. Рассматриваются современные и возникающие задачи для программ повышения квалификации и обсуждаются эффективные педагогические инструменты, способствующие использованию ИКТ в образовании. С помощью этого анализа в статье подчеркивается потенциал этих технологий для повышения результатов обучения и совершенствования методик обучения в спортивном образовании.

Ключевые слова: информация, информационные технологии, информационно-коммуникационные технологии, компьютерные программы, инновационные технологии, интеграция, образовательные технологии, спортивное образование.

SPORT SOHASIDA AXBOROT-KOMMUNIKATSION TEXNOLOGIYALARDAN FOYDALANISHNING ILMIY-PEDAGOGIK VOSITALARI

Annotatsiya: Mazkur maqola sport sohasida zamonaviy axborot-kommunikatsion texnologiyalaridan foydalanishning ilmiy-pedagogik masalalari, malaka oshirish kursida zamonaviy va istiqbolli maqsadlar, ta’limda axborot texnologiyalarini qo‘llash jarayonidagi pedagogik vositalar keng yoritilgan.

Kalit so‘zlar: axborot, axborot texnologiyalar, axborot- kommunikatsion texnologiyalar, kompyuter dasturlar, innovatsion texnologiyalar, integratsiya, ta’limda axborot.

The recent decrees and resolutions aimed at promoting physical education and sports in our republic mark significant steps toward developing the physical culture movement, revitalizing traditional folk games, fostering a healthy lifestyle, and training talented athletes to enhance their skills in modern sports. These initiatives play a crucial role in advancing the sports sector within our country.

Engagement in physical education and sports is essential for comprehensive physical development, strengthening the human body, and improving physiological functions and overall health.

Our nation is undergoing extensive reforms designed to shape the prospects for socio-economic and cultural development, with the aim of establishing a prominent position in the global community. These fundamental reforms span all areas of social life, taking into account local conditions, economic capabilities, and intellectual resources, while also learning from the experiences of developed countries.

Despite the positive outcomes of international cooperation across various fields, the pursuit of national independence and the enhancement of our achievements require unwavering commitment, enthusiasm, and determination from all members of society to address existing challenges effectively.

The continuous development and implementation of new techniques during training are essential for success in sports for several reasons [1, 4].

Human physiology is a dynamic field where new discoveries continually emerge, enhancing our understanding of how the body responds to various types of stress, recovers, and adapts to changing conditions. Integrating this evolving knowledge into training regimens allows for optimization, making workouts more effective and safer.

Another significant factor is technological advancement. Modern technologies, such as wearable devices for monitoring physical conditions, analytical software, and augmented reality (AR) applications, are revolutionizing the analysis and adjustment of training processes. These tools enable the collection and examination of vast amounts of data on athletes' health and performance, facilitating more individualized and adaptable training programs.

Furthermore, the development of sports sciences is crucial. Sports are evolving, with new disciplines emerging and existing rules changing, necessitating that athletes and coaches adopt innovative methods and approaches to training.

In the context of renewal in Uzbekistan, there is a strong emphasis on advancing physical education and sports. Engaging all segments of the population, particularly the youth, in regular physical activity and mass sports is a priority. Promoting the benefits of a healthy lifestyle and fully utilizing the physical education, health, and sports infrastructure established in the country are central to our state policy.

Achieving high standards in physical education and improving the quality of life for the population are strategic goals that are integral to the sustainable development of the nation. Additionally, enhancing the level of computerization in the educational and training processes in physical education and sports, while incorporating modern information technologies and multimedia products, remains a pressing issue [2, 81].

The purpose of this article is to highlight innovative approaches and methods in sports training that significantly enhance athletes' physical fitness and performance while demonstrating the potential to transform the future of sports training. We aim to provide an overview of advanced innovations integrated into the training process, elucidate their underlying principles, advantages, and impacts on sports practice, and address scientific and pedagogical issues related to the use of modern information and communication technologies (ICT) in sports. Additionally, we will explore contemporary and promising objectives in advanced training courses and develop pedagogical tools for effectively utilizing ICT in education.

In the context of retraining and advanced training for physical education and sports specialists, it is essential to teach participants not only to observe and interpret information displayed on screens but also to engage creatively in this process. Connecting the hidden possibilities offered by the didactic properties of education with modern ICT represents a contemporary and promising goal in advanced education.

We define the didactic function as the manifestation of the external properties of educational tools used for specific purposes within the educational process. This encompasses their usage functions, roles, and significance. Examining the development of educational processes reveals the critical pedagogical issues that can be addressed through the application of ICT. From our experience in various educational domains, it is evident that information technologies create numerous positive opportunities, enhancing learning and teaching outcomes [3, 31].

As we know, information and communication technologies (ICT) in education involve the preparation and transmission of information to learners through computer equipment and software. This process comprises two essential components: technical means (such as computer hardware and communication devices) and software tools designed for various educational purposes.

For teachers to effectively integrate modern ICT into lesson preparation and delivery, it is crucial for them to be well-acquainted with the functional capabilities and usage conditions of these components. Both technical and software tools possess unique characteristics that

significantly influence the learning process. Therefore, it is important to understand the rationale behind using ICT in educational settings and the methodological issues they address.

In today’s educational landscape, sports educators, trainers, and physical education instructors are increasingly required to utilize computer programs that facilitate highly effective, professionally oriented training. This approach leverages modern information technologies to enhance the educational experience in physical education.

In the context of using ICT in education, specialized software tools are essential. These tools are specifically designed to support the educational process by facilitating the study of a subject area, providing the technology necessary for this study, and enabling various educational activities related to the subject. Such software tools, which enhance the functionality of different educational processes, are known as pedagogical software tools. Currently, there is a wide variety of pedagogical software tools available, each tailored to meet specific educational needs and objectives [5, 74].

Today, knowledge obtained with the help of modern information and communication technologies remains in memory for a long time and can be restored by repeating it in a short time for later use in practice. In this case, information awareness and effective use of information in work activities depend on the following.

First, a modern sports specialist must know how to receive, process and use information using computers, telecommunications and other means of information in order to freely navigate in information flows.

Second, ensuring the necessary level of information literacy of a specialist should not be the goal of only one academic discipline.

Third, modern information technologies should be applied to all academic disciplines, and this requires a certain professional training, familiarity with the possibilities of information technologies, and the ability to use these opportunities in their scientific and practical activities. This situation is very relevant and pedagogically significant, because in the process of training, they experience the possibilities and advantages of modern information technologies on themselves [6,24].

Innovative approaches to sports training are unlocking new possibilities for coaches and athletes, providing methods and technologies that significantly enhance the effectiveness of training, accelerate recovery from injuries, and promote safer, more individualized experiences. The incorporation of virtual and augmented reality, kinetic technologies, biomechanical analysis, and personalized nutrition and physiological monitoring systems equips sports professionals with powerful tools.

Successful implementation of these innovative methods requires a deep understanding of both the theoretical foundations of the training process and the practical aspects of their application in sports. This highlights the need for continuous education and the exchange of expertise among specialists across various disciplines—from athletes and coaches to scientists and technology developers.

The significance of innovative approaches in athlete development is undeniable. They create new opportunities to improve the efficiency and safety of the training process. However, their effective application necessitates a thoughtful integration with traditional methods and a personalized approach for each athlete. Moving forward, we can anticipate further integration of emerging technologies into sports science, making training processes even more efficient, safe, and tailored to the unique needs of each athlete.

Another important aspect of using information and communication technologies in the teaching process is the ability to monitor student progress through various educational and pedagogical programs, which greatly facilitates the assessment of knowledge. Physical education teachers, like their counterparts in other subjects, can effectively utilize video lessons to enhance learning outcomes. By engaging with the theoretical components of a lesson, students can deepen their understanding of the material.

Research indicates that animation and modeling significantly enhance conceptual comprehension, particularly regarding complex ideas like molecular movement. In physical education, the use of modern multimedia tools to demonstrate motor movement processes helps students retain information and enables them to perform tasks independently. This combination of theory and practical demonstration reinforces learning and fosters greater skill acquisition.

REFERENCES

1. Norqobilov Muhiddin Najimovich, Jismoniy tarbiya va sport, o‘quv qo‘llanma. TOSHKENT VNESHINVESTPROM 2021.
2. A.A.Толаметов. Педагогика ва психологияда инновациялар, 4 жилд, 7 сон. Т.2021
3. Tolametov A.A., Sportda axborot-kommunikatsiya texnologiyalari// O‘quv qo‘llanma.–T.: Zamon Poligraf, 2023. – 244 b.
4. Tolametov A.A., Ta’lim jarayoniga raqamli texnologiyalarni joriy etish// Uslubiy qo‘llanma.–T.: Zamon poligraf, 2023. – 64 b.
5. Гамбургер, И.Л.Виртуальная реальность в системе спортивной подготовки. Теория и практика физической культуры, 2020, № 4, с. 15-18.
6. Boboeva M.N., Rasulov T.H. The method of using problematic equation in teaching theory of matrix to students // Academy. 55:4 (2020), pp. 68-71-betlar.



KINEMATOGRAFIYADA VIZUAL KOMPOZITSIYA VA MUSIQIY RITM UYG‘UNLIGI

Mambetniyazov Dawletyar Batir uli

O‘zbekiston davlat san‘at va madaniyat instituti Nukus filiali o‘qituvchisi

Annotatsiya. Ushbu maqolada kinematografiyada vizual kompozitsiya va musiqiy ritm uyg‘unligining ahamiyati tahlil qilinadi. Vizual kompozitsiyaning asosiy elementlari, jumladan, kadr tuzilishi, yorug‘lik, ranglar va geometrik shakllarning film estetikasi va semantik ma‘nosiga ta‘siri ko‘rib chiqiladi. Shuningdek, musiqiy ritmning kadr o‘zgarishlari bilan uyg‘unlashuvi, turli janrlardagi filmlarda musiqaning dramatik va emosional ta‘siri o‘rganiladi. Maqolada vizual va audio uyg‘unlikning tomoshabin psixologiyasiga ta‘siri hamda zamonaviy texnologiyalar vositasida kino san‘atida bu uyg‘unlikni yanada takomillashtirish imkoniyatlari tahlil etiladi. Tadqiqot natijalari kino yaratuvchilar uchun estetik va texnik jihatdan muhim xulosalar chiqarishga yordam beradi.

Kalit so‘zlar: kinematografiya, vizual kompozitsiya, musiqiy ritm, estetika, montaj, yorug‘lik, rang, dramatik effekt, audio-vizual uyg‘unlik, kino san‘ati, psixologik ta‘sir, texnologiyalar.

ГАРМОНИЯ ВИЗУАЛЬНОЙ КОМПОЗИЦИИ И МУЗЫКАЛЬНОГО РИТМА В КИНЕМАТОГРАФЕ

Аннотация. В данной статье анализируется важность гармонии визуальной композиции и музыкального ритма в кинематографе. Рассматриваются основные элементы визуальной композиции, включая структуру кадра, освещение, цвета и влияние геометрических форм на эстетику и семантическое значение фильма. Также изучается сочетание музыкального ритма с кадровыми изменениями, драматическое и эмоциональное воздействие музыки в фильмах разных жанров. В статье анализируется влияние визуальной и аудиогармонии на психологию зрителя и возможности дальнейшего совершенствования этой гармонии в киноискусстве с помощью современных технологий. Результаты исследования помогут кинематографистам сделать важные эстетические и технические выводы.

Ключевые слова: кинематография, визуальная композиция, музыкальный ритм, эстетика, монтаж, свет, цвет, драматический эффект, аудиовизуальная гармония, киноискусство, психологическое воздействие, технологии.

THE HARMONY OF VISUAL COMPOSITION AND MUSICAL RHYTHM IN CINEMATOGRAPHY

Abstract. This article analyzes the importance of the harmony of visual composition and musical rhythm in cinematography. The main elements of visual composition are considered, including the influence of frame structure, lighting, colors, and geometric shapes on the film's aesthetics and semantic meaning. The combination of musical rhythm with frame changes, the dramatic and emotional impact of music in films of various genres are also studied. The article analyzes the impact of visual and audio harmony on viewer psychology and the possibilities of further improving this harmony in cinema through modern technologies. The research results will help filmmakers draw important aesthetic and technical conclusions.

Keywords: cinematography, visual composition, musical rhythm, aesthetics, editing, lighting, color, dramatic effect, audio-visual harmony, cinema art, psychological impact, technologies.

Kirish. Kinematografiya – bu tasvir va tovushning uyg‘unligi orqali tomoshabinlarga estetik va emosional ta’sir ko‘rsatish san’ati. Kino asarining samarali vizual ta’siri nafaqat kadr kompozitsiyasiga, balki musiqa va ritmga ham bevosita bog‘liq. Vizual kompozitsiya kadr tuzilishi, yorug‘lik, rang va geometrik elementlar orqali ma’no va hissiyot yetkazsa, musiqiy ritm esa film dinamikasi va atmosferasini shakllantirishda muhim rol o‘ynaydi [8, 34-39]. Ushbu maqolada kinematografiyada vizual kompozitsiya va musiqiy ritm uyg‘unligining estetik va psixologik ta’siri tahlil qilinadi. Film yaratish jarayonida tasvir va tovush uyg‘unligi qanday shakllantirilishi, u tomoshabinning hissiyotlariga qanday ta’sir ko‘rsatishi va zamonaviy texnologiyalar bu jarayonga qanday o‘zgarishlar kiritayotgani masalalari yoritiladi. Mavzuning dolzarbligi shundaki, kino san’ati rivojlanib borar ekan, vizual va musiqiy elementlarning uyg‘unligi yanada murakkab va ijodiy usullar bilan boyitilmoqda.

Kino san’ati – bu nafaqat hikoya qilish vositasi, balki tomoshabin qalbiga bevosita ta’sir o‘tkazadigan vizual va audio elementlarning uyg‘unlashuvi natijasida shakllanadigan murakkab san’at turidir. Har bir kino asarining muvaffaqiyati uning vizual kompozitsiyasi va badiiy ifodaviyligiga bog‘liq. Rejissyor va operatorlar har bir kadrni maxsus tuzib, tomoshabinga kerakli his-tuyg‘ularni yetkazishga harakat qilishadi. Shunday qilib, vizual kompozitsiya – bu kinematografiyaning estetik asosini tashkil etuvchi eng muhim elementlardan biri hisoblanadi. Vizual kompozitsiya, eng avvalo, tasvir ichidagi obyektlarning joylashuvi va ularning o‘zaro nisbatlariga bog‘liq. Kadr tarkibida qahramonning qaysi joyda joylashgani, uning orqa fon bilan qanday uyg‘unlashgani yoki qaysi burchakdan tasvirlangani tomoshabin ongida turli xil assotsiatsiyalar hosil qiladi [7, 87-99]. Masalan, Mark Bergman va Stenli Kubrik kabi mashhur rejissyorlarning filmlarida simmetrik kompozitsiyalar va puxta ishlangan rakurslar tomoshabinga maxsus estetik tajriba beradi. Kubrikning mashhur "Shining" filmidagi uzoq koridorlar va markaziy joylashgan qahramonlar tomoshabinga qo‘rquv va bezovtalik hissini uyg‘otadi. Vizual kompozitsiyaning muhim jihatlaridan yana biri bu – yorug‘lik va rang. Har

bir filmning o‘ziga xos rang palitrasi bo‘lib, u muayyan kayfiyatni ifodalaydi. Masalan, Wes Anderson filmlarida iliq pastel ranglar ishlatilishi tomoshabinda osoyishtalik va nostalgiya hissini uyg‘otsa, Christopher Nolan filmlaridagi sovuq va monoxrom rang sxemalari voqealarning jiddiy va sirli ekanligini anglatadi. Yorug‘lik esa film estetikasida hal qiluvchi rol o‘ynaydi – yorqin yoki soyalarga boy kadrlar orqali film muhitiga mos dramatik ta’sir yaratiladi. Kino san’atida harakat va chuqurlik ham kompozitsiyaning ajralmas qismi hisoblanadi. Ayrim filmlar statik kadrlarni afzal ko‘rsa, boshqalari harakat orqali voqealarni yetkazib berishga intiladi. Masalan, Alfonso Cuarónning "Roma" filmida uzoq davom etuvchi sahnalar va harakatli kamera yordamida hayotning tabiiy oqimi tomoshabinga yetkaziladi. Shu bilan birga, Quentin Tarantino filmlarida kamera harakati dinamik bo‘lib, tomoshabinni voqealar ichiga tortadi. Vizual kompozitsiya nafaqat estetik vosita, balki hikoya qilishning muhim usuli hamdir. Kadr ichidagi tafsilotlar, ob’ektlarning joylashuvi va ranglarning uyg‘unligi orqali film tomoshabinga sezilarli darajada chuqur ta’sir o‘tkazishi mumkin. Shunday ekan, kinematografiyada vizual kompozitsiyani anglash va undan samarali foydalanish kino san’ati taraqqiyotida muhim o‘rin egallaydi.

Kino – bu nafaqat tasvirlar ketma-ketligi, balki ularning hissiy ta’sirini kuchaytiruvchi musiqiy ritm bilan uyg‘unlashgan san’at turidir. Musiqa kinoda bevosita hikoya qilish vositasi sifatida ishlatiladi va filmning umumiy kayfiyatini, dramatik kuchini hamda tomoshabinning hissiy tajribasini shakllantirishda muhim rol o‘ynaydi. Musiqaning ritmi filmning vizual oqimi bilan birlashganda, tomoshabin ongida kuchli taassurot qoldiradi va filmning ta’sirchanligini oshiradi. Musiqiy ritm asosan temp (tezlik) va taktlarga asoslanadi. Filmida ritm vizual harakat bilan uyg‘unlashib, dramatik kuchayish yoki pasayishni ta’minlaydi. Masalan, hayajonli sahnalarda tez ritmli musiqa ishlatilsa, tasvir ham shunga mos ravishda tez-tez almashib, dinamik harakat paydo bo‘ladi. Aksincha, tinch va lirik sahnalarda sekin va cho‘zilgan ritm filmga chuqurlik hamda falsafiy ohang bag‘ishlaydi. Kino tarixida musiqiy ritmning turli xil yondashuvlari kuzatiladi. Masalan, Alfred Hitchcock filmlarida musiqiy ritm psixologik keskinlikni oshirish uchun ishlatilgan. Uning "Psycho" filmidagi violonchel bilan chalinadigan keskin ritmik ohang, xususan, mashhur dush sahnasida, tomoshabinning qo‘rquvini kuchaytirishga xizmat qiladi. Stanley Kubrickning "2001: A Space Odyssey" filmida esa klassik musiqaning sekin va og‘ir ritmi vizual tasvirning ulug‘vorligini ta’kidlash uchun ishlatilgan. Musiqiy ritm faqat instrumental ohang bilan chegaralanmaydi, balki tovush effektlari va dialoglar bilan ham uyg‘unlashib boradi [3, 255-258]. Masalan, Christopher Nolan filmlarida (ayniqsa, "Dunkirk") musiqa va tovush dizayni o‘ziga xos ritmik struktura yaratib, voqealarning dinamikasini belgilaydi. Hans Zimmerning bu film uchun yaratgan saundtreki filmning keskinligini oshirishda muhim rol o‘ynaydi. Shuningdek, musiqiy ritm filmlarda vizual montaj bilan chambarchas bog‘liq. Quentin Tarantino filmlarida musiqiy ritm va montaj uyg‘unligi orqali xarakterlarning kayfiyatini ifodalash kuzatiladi. Masalan, "Pulp Fiction" filmida musiqiy ritm harakatlar bilan mos ravishda kesilgan bo‘lib, sahnalarning jonli va ta’sirchan bo‘lishiga xizmat qiladi. Umuman olganda, kinoda musiqiy ritm nafaqat eshitish orqali, balki his qilish

orqali ham tasvirlanadi. U filmni vizual kompozitsiya bilan bog‘lab, tomoshabinning hissiy tajribasini chuqurlashtiradi. Shu boisdan, film yaratuvchilari musiqiy ritmni nafaqat fon element sifatida, balki muhim badiiy vosita sifatida ko‘rib, undan samarali foydalanish orqali o‘z filmlarining ta‘sirini oshirishga harakat qilishadi [2, 58].

Kinematografiya san‘atida tasvir va musiqa o‘zaro uyg‘unlashgan holda ishlatilganda, film tomoshabinga yanada chuqurroq ta‘sir o‘tkaza oladi. Vizual kompozitsiya va musiqiy ritmning bir-biriga mos kelishi filmning estetik go‘zalligini oshirish bilan birga, tomoshabinning psixologik tajribasini ham shakllantiradi. Bu uyg‘unlik nafaqat filmning umumiy kayfiyatini belgilaydi, balki tomoshabin his-tuyg‘ularini boshqarish va kuchaytirishda ham muhim rol o‘ynaydi [5, 192-202].

Vizual kompozitsiya va musiqiy ritm uyg‘unligi kino san‘atining eng muhim estetik tamoyillaridan biridir. Har bir filmning o‘ziga xos uslubi, rang gammasi, yorug‘lik va tasvir kompozitsiyasi musiqa bilan uyg‘unlashganda, film san‘at asariga aylanadi. Masalan, Terrence Malickning "The Tree of Life" filmida tasvir va musiqaning uyg‘unligi orqali hayotning ulug‘vorligi va falsafiy mazmuni tomoshabinga yetkaziladi. Shu bilan birga, tarkib va ritm uyg‘unligi filmlarning hissiyot uyg‘otuvchi kuchini oshiradi. Musiqaning ritmik strukturasi qarang, vizual montaj ham turli xil usullarda amalga oshirilishi mumkin. Masalan, Sergey Eyzenshteynning "Battleship Potemkin" filmida musiqiy ritm tasvirlar ketma-ketligining tezligiga moslashtirilgan bo‘lib, bu filmning estetik ta‘sirini kuchaytirgan. Zamonaviy kinoda esa, masalan, Damien Chazelle'ning "La La Land" filmida musiqiy ritm va vizual harakat uyg‘unligi orqali klassik musiqa va zamonaviy estetika birlashtirilgan [1, 193-195].

Vizual kompozitsiya va musiqiy ritm uyg‘unligi tomoshabinning ruhiy holatiga bevosita ta‘sir qiladi. Yaxshi tanlangan musiqa va to‘g‘ri joylashtirilgan tasvirlar tomoshabinni xotirjamlik, hayajon, quvonch yoki qo‘rquv kabi turli holatlarga olib kelishi mumkin. Masalan, Christopher Nolan filmlarida Hans Zimmer bastalagan musiqaning takroriy ritmlari va filmlardagi chuqur simmetrik kompozitsiyalar stress va keskinlik hissini oshirish uchun ishlatiladi. Shuningdek, musiqiy ritmning tezligi va ovoz balandligi tomoshabinning yurak urish tezligiga ham ta‘sir ko‘rsatishi mumkin. Masalan, qo‘rqinchli filmlarda birdaniga paydo bo‘ladigan keskin musiqalar (jump scare) vizual kompozitsiyaning qorong‘i va sirli atmosferasi bilan uyg‘unlashganda, tomoshabinda stress va qo‘rquv hissini oshiradi. Aksincha, melodramatik filmlarda sekin va sokin musiqiy ritm chuqur hissiyotlar uyg‘otishga xizmat qiladi. Ushbu uyg‘unlikning eng yorqin namunalari orasida Quentin Tarantino filmlarini ham keltirish mumkin. U filmlarida g‘ayrioddiy va ba‘zan hatto kutilmagan musiqiy tanlov orqali vizual tasvirlar bilan paradoksal uyg‘unlik hosil qiladi. Masalan, "Kill Bill" filmidagi jang sahnasida dinamik harakat sekin ritmli musiqa bilan uyg‘unlashib, tomoshabinda o‘ziga xos estetik zavq uyg‘otadi. Vizual kompozitsiya va musiqiy ritmning uyg‘unligi kino san‘atining ajralmas qismi bo‘lib, u nafaqat filmning go‘zalligini oshiradi, balki tomoshabinning psixologik tajribasini ham boshqaradi. Rejissyorlar ushbu elementlardan samarali foydalanib, tomoshabin ongiga chuqur ta‘sir o‘tkazuvchi kinematik asarlar yaratadilar. Kino san‘ati rivojlangan sari,

vizual va musiqa uyg‘unligi yanada murakkab va ta’sirchan usullar bilan qo‘llanilmoqda, bu esa kino tomoshabin uchun nafaqat hikoya, balki his-tuyg‘ular dunyosiga aylanishini ta’minlaydi [4, 63].

Kinematografiya san’ati doimiy ravishda rivojlanib, zamonaviy texnologiyalar yordamida yanada mukammal shaklga ega bo‘lmoqda. Xususan, audio-vizual uyg‘unlikni ta’minlashda innovatsion texnologiyalarning o‘rni beqiyosdir. Bugungi kunda sun’iy intellekt, virtual haqiqat (VR), kengaytirilgan haqiqat (AR), Dolby Atmos kabi ilg‘or audio tizimlari va kompyuter grafikasi (CGI) orqali filmlarda musiqa va tasvirning ideal uyg‘unligi yaratilmoqda. Ushbu texnologiyalar film estetikasini yanada boyitish bilan birga, tomoshabinning his-tuyg‘ulariga yanada chuqurroq ta’sir o‘tkazishga xizmat qiladi [6, 313-324].

Zamonaviy kinoda sun’iy intellekt algoritmlari musiqiy ritm va tasvirni sinxronlashtirishda muhim rol o‘ynaydi. AI yordamida filmning muayyan sahnalari uchun eng mos musiqa tanlanadi va u tasvirlar bilan mutanosib tarzda uyg‘unlashtiriladi. Masalan, *Netflix* va *Hollywood* studiyalarida AI asosida musiqa yaratish texnologiyalari sinovdan o‘tkazilmoqda, bu esa filmlarning ovoz dizayni va musiqiy bezaklarini avtomatlashtirishga yordam beradi. Bundan tashqari, sun’iy intellekt yordamida montaj jarayoni tezlashmoqda. Masalan, Adobe Premiere Pro va DaVinci Resolve kabi dasturlar AI yordamida tasvir va musiqa ritmini moslashtirish imkoniyatiga ega. Bu esa rejissyorlarga va montaj ustalariga ancha qulaylik yaratadi.

Dolby Atmos kabi ilg‘or ovoz tizimlari filmda realistik va ko‘p o‘lchamli audio tajribani yaratishga yordam beradi. Oddiy stereo yoki 5.1 ovoz tizimlariga qaraganda, Dolby Atmos filmlarning ovoz dizayniga uch o‘lchamli chuqurlik qo‘shib, tomoshabinga yanada ta’sirchan tajriba taqdim etadi. Ushbu texnologiya yordamida film ichidagi ovoz harakatlanadi, masalan, tomoshabin boshidan yuqoridan uchib o‘tayotgan samolyot yoki xonaning har xil burchaklarida eshitiladigan tovushlar haqiqiylikni oshiradi. Bu texnologiya *Christopher Nolanning* “Tenet” va “Dunkirk” filmlarida muvaffaqiyatli qo‘llangan bo‘lib, unda musiqa va tovush effektlari vizual harakatlarga sinxronlashtirilgan. Hans Zimmerning yaratgan saundtreklari aynan ushbu texnologiya orqali filmlarning dramatik kuchini oshirishga xizmat qiladi.

Bugungi filmlarda CGI texnologiyalaridan keng foydalanish vizual kompozitsiyani yanada takomillashtirish imkonini bermoqda. Ayniqsa, ilmiy-fantastik janrdagi filmlar (masalan, *Avatar*, *Dune*, *The Avengers*) audio-vizual uyg‘unlikni mukammallashtirishda CGI texnologiyalariga tayanadi. CGI orqali yaratilgan tasvirlar odatda maxsus ovoz effektlari va musiqa bilan uyg‘unlashtiriladi. Masalan, *Marvel* filmlarida vizual sahnalarning epik ohangini oshirish uchun simfonik orkestr va elektron musiqa uyg‘unligi ishlatiladi. Bu esa film atmosferasini yanada kuchaytiradi.

VR va AR texnologiyalari ham kino san’atida audio-vizual uyg‘unlikni yaratishda inqilobiy yondashuvlarni taqdim etmoqda. VR filmlar tomoshabinni to‘liq immersiv muhitga olib kirib, musiqa va tasvirning bir-biri bilan uyg‘unlashgan holda namoyon bo‘lishini ta’minlaydi. Masalan, *Google Spotlight Stories* tomonidan ishlab chiqilgan interaktiv filmlar

VR texnologiyasi orqali tomoshabinni hikoya ichiga kiritadi. Bu yerda ovoz va tasvir bir vaqtning o‘zida o‘zgarib, tomoshabinning qarash yo‘nalishiga mos ravishda moslashadi. Shu tariqa, musiqa va vizual kompozitsiya interaktiv tajribaga aylanadi. Zamonaviy texnologiyalar kino san’atida audio-vizual uyg‘unlikni yangi bosqichga olib chiqmoqda. Sun’iy intellekt, Dolby Atmos, CGI, VR va AR kabi texnologiyalar tasvir va musiqa o‘rtasidagi mutanosiblikni oshirib, filmlarning estetik va psixologik ta’sirini kuchaytiradi. Kinematografiya bunday texnologiyalar yordamida rivojlanib borayotgan sari, audio-vizual uyg‘unlikni yaratish jarayoni yanada takomillashmoqda va tomoshabinlarga mislsiz hissiy tajriba taqdim etmoqda.

Xulosa. Kinematografiyada vizual kompozitsiya va musiqiy ritm uyg‘unligi filmning estetik va emotsional ta’sirini oshirishda muhim rol o‘ynaydi. Ushbu uyg‘unlik tomoshabinni filmga yanada chuqurroq jalb etish, uning hissiy tajribasini boyitish va vizual hikoyaning kuchini oshirish imkonini beradi. Zamonaviy texnologiyalar, xususan, sun’iy intellekt, Dolby Atmos, CGI, VR va AR kabi innovatsion vositalar kino san’atida audio-vizual uyg‘unlikni yangi bosqichga olib chiqmoqda. Sun’iy intellekt musiqiy ritm va tasvir sinxronizatsiyasini avtomatlashtirishga yordam bersa, ilg‘or audio tizimlari ovoz muhitini yanada realistik va chuqurroq qilishga xizmat qiladi. CGI texnologiyalari esa vizual kompozitsiyani takomillashtirib, musiqa bilan uyg‘un holda dramatik effektlarni kuchaytiradi. Kelajakda kinematografiyada texnologik innovatsiyalarning rivojlanishi vizual va audio elementlar uyg‘unligini yanada mukammallashtirishga yo‘l ochadi. Shunday ekan, rejissyorlar va musiqachilar bunday vositalardan samarali foydalanib, tomoshabinni hayratga soladigan filmlar yaratishda davom etadilar. Shu bilan birga, musiqa va tasvirning mosligi nafaqat texnik jarayon, balki san’atning o‘ziga xos ijodiy ifodasi bo‘lib qoladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Boltaboyeva, U. (2024). KINO SAN’ATIDA MUSIQANING AHAMIYATI. *Oriental Art and Culture*, 5(5), 195-199.
2. Jumanov, Q. DASTLABKI KINOLARDAGI AUDIO-VIZUAL MAKON SHAKLLANISHI. *ÓZBEKSTAN RESPUBLIKASI JOQARI BILIMLENDIRIW, ILIM HÁM INNOVACIYALAR MINISTRLIGI*, 58.
3. Muhammadali Xolbo‘ta o‘g, Q. (2025). YANGI O‘ZBEKISTON KINEMATOGRAFIYASI. *YANGI O‘ZBEKISTON, YANGI TADQIQOTLAR JURNALI*, 2(3), 255-258.
4. Бабенко, Е. В., & Саркорова, Ю. А. (2024). ЖАНР КОЛЫБЕЛЬНОЙ В КИНОМУЗЫКЕ: ПРИНЦИПЫ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ (НА МАТЕРИАЛЕ ОТЕЧЕСТВЕННОГО КИНЕМАТОГРАФА). *Печатается по решению научно-методического совета Краснодарского государственного института культуры*, 63.
5. Горбунова, И. Б. (2013). Информационные технологии в художественном образовании. In *Философия коммуникации: интеллектуальные сети и современные информационно-коммуникативные технологии в образовании* (pp. 192-202).

6. Мони́на, Т. А., & Емельяненко, С. К. (2016). Звуковая графика. Рождение нового жанра. *Декоративное искусство и предметно-пространственная среда. Вестник РГХПУ им. СГ Строганова*, (4), 313-324.

7. Свешников, А. В. (2019). Актуальные проблемы композиции художественного изображения. *Вестник ВГИК*, 11(2), 87-99.

8. Сухорукова, Л. А. (2014). Систематизация средств художественной выразительности формирования визуальной среды музыкального клипа с элементами 3D-анимации. *Вісник Харківської державної академії дизайну і мистецтв*, (6), 34-39.



**РАЗЪЯСНЕНИЕ СТУДЕНТАМ ПРИЧИН ЗАБОЛЕВАНИЙ ГОЛОСОВОГО
АППАРАТА И МЕТОДЫ ИХ ПРОФИЛАКТИКИ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ
АКАДЕМИЧЕСКОМУ ВОКАЛЬНОМУ ИСПОЛНТЕЛЬСТВУ**

Ахмедова Чарос Ильхомовна

*Преподаватель кафедры музыкального образования Международного
университета Нордик*

Докторант Международного университета Нордик

Аннотация: Сохранность здоровья голосового аппарата при исполнении Академического вокала имеет важное значение в профессиональной деятельности исполнителя. Голосовой аппарат вокалиста подвержен разным видам заболеваний из-за неправильной постановки голоса, неправильной вокальной техники пения, чрезмерной напряженности гортани, неправильного дыхания при пении, а также может послужить возникновению заболеваний респираторных- дыхательных путей плохая экологическая среда. Именно по данным причинам, необходимо систематически информировать студентов о данных факторах. Своевременное предупреждение и предотвращение выше указанных проблем, значительно упростит задачи вокалиста и послужит долголетию его певческого голоса.

В данной статье охарактеризованы причины возникновения заболеваний голосового аппарата, приведены примеры их предупреждений и предотвращений, а также выполнен анализ методов профилактики вышеперечисленных проблем.

Ключевые слова

Голосовой аппарат, голосовые связки, психо-физиология, гортань, гигиена голоса, теоретический анализ, практический опыт, диагностика голоса, экология, внешние факторы.

**EXPLAINING TO STUDENTS THE CAUSES OF DISEASES OF THE VOCAL
APPARATUS AND METHODS OF THEIR PREVENTION IN THE PROCESS OF
TEACHING ACADEMIC VOCAL PERFORMANCE**

Annotation: The preservation of the health of the vocal apparatus when performing Academic vocals is important in the professional activity of the performer. The vocal apparatus of a vocalist is susceptible to various types of diseases due to incorrect voice production, incorrect vocal technique of singing, excessive tension of the larynx, improper breathing when singing, and can also lead to respiratory and respiratory tract diseases. poor environmental

conditions. It is for these reasons that it is necessary to systematically inform students about these factors. Timely warning and prevention of the above-mentioned problems will greatly simplify the vocalist's tasks and serve the longevity of his singing voice.

This article describes the causes of diseases of the vocal apparatus, provides examples of their warnings and prevention, and analyzes the methods of prevention of the above problems.

Keywords: Vocal apparatus, vocal cords, psycho-physiology, larynx, vocal hygiene, theoretical analysis, practical experience, voice diagnostics, ecology, external factors.

Теоретический анализ

В рамках теоретического анализа были изучены различные источники из вокальной педагогики, гигиены голоса и фониатрии. Это включало в себя обзор научных трудов и методических пособий по вокальному искусству, таких как работы **Н. И. Тихонова** («Фониатрия и вокальная терапия»), **Г. Р. Давидсона** («Основы вокальной педагогики») и **Ф. М. Шмидта** («Гигиена голоса и фонопедия»). Эти источники предоставляют глубокое понимание теоретических аспектов голосового аппарата, его функционирования и профилактики заболеваний, возникающих у вокалистов. Было также изучено влияние различных экологических факторов (например, загрязнение воздуха, климатические условия) на состояние голосовых связок, что является важной темой в контексте профессионального вокала.

Дополнительно рассматривались современные исследования в области нейробиологии, как **нейрофизиология вокального аппарата**, изучение взаимодействия психоэмоциональных состояний с качеством звука. Одним из ярких примеров является работа **Т. Ф. Кондратовой** («Нейробиология вокальной техники»), где анализируется влияние стресса и нервозности на артикуляцию и голосовой поток.

Практический опыт.

Практический опыт был получен через проведение интервью и дискуссий с педагогами и студентами вокальных факультетов, а также с профессиональными певцами. В ходе этих разговоров обсуждались основные проблемы, с которыми сталкиваются вокалисты в процессе обучения и исполнения, а также пути их преодоления. Например, большинство педагогов отметили значимость правильной вокальной разминки перед каждым занятием, а также необходимость регулярных перерывов во время долгих репетиций. Студенты, в свою очередь, поделились опытом о том, как регулярное использование техники расслабления и дыхательных упражнений помогает им избегать перенапряжения голосовых связок.

Также были проведены мастер-классы с известными преподавателями, такими как **Петр Станиславович Кожевников**, где обсуждались актуальные вопросы развития голосового аппарата и профилактики заболеваний у студентов вокальных учебных заведений. Применение методик, таких как «дыхание по Штельцеру» или «методика

упражнения для связок Грейнджера», позволило нам на практике наблюдать улучшение звучания и улучшение здоровья голосового аппарата у начинающих вокалистов.

Наблюдение.

Наблюдение за состоянием голосового аппарата было проведено в ходе регулярных занятий по вокалу. Особое внимание было уделено вокалистам с разной степенью подготовки и продолжительностью практики. Для более точного анализа были использованы видеозаписи и аудиофайлы занятий, которые позволили зафиксировать изменения в голосовой технике и выявить особенности голосового аппарата у разных участников. В процессе наблюдения мы изучали, как влияют различные методы тренировки на состояние голосовых связок, а также фиксировали признаки усталости и перенапряжения, возникающие в процессе выполнения сложных вокальных упражнений. В частности, были отмечены случаи, когда недостаточная расслабленность мышц шеи и плеч приводила к преждевременному утомлению голоса и снижению качества звучания.

Диагностические методы.

Для диагностики состояния голосового аппарата были использованы медицинские материалы, включая научные статьи по заболеваниям голосовых связок, а также клинические исследования, проводимые в специализированных медицинских учреждениях. Исследования фониатров и лор-врачей, такие как работы **А. В. Пантелеева** («Современные методы диагностики заболеваний голосового аппарата») и **Ю. М. Сучкова** («Лечение и профилактика заболеваний голосовых связок»), стали основой для углубленного анализа возможных заболеваний у вокалистов. Это включало в себя данные о частых заболеваниях голосового аппарата у профессиональных певцов, таких как узелки на голосовых связках, полипы, а также хронические воспалительные процессы. В рамках исследования была использована диагностика с помощью эндоскопии и видео-ларингостробоскопии для оценки состояния голосовых связок у участников эксперимента.

Кроме того, была проведена сравнительная диагностика состояния голосового аппарата до и после применения вокальных упражнений, направленных на улучшение гибкости и силы голосовых связок. Это позволило выявить ключевые аспекты, влияющие на возникновение заболеваний, такие как недостаточная техника дыхания или нарушение вокальной осанки. Важным элементом исследования стала работа с фониатрами, которые проводили медицинские осмотры и предоставляли рекомендации по коррекции нарушений.

Таким образом, методы, использованные в этом исследовании, обеспечили комплексный подход к изучению состояния голосового аппарата у вокалистов и выявлению возможных путей оптимизации вокальной педагогики для предотвращения заболеваний и улучшения профессиональной деятельности.

СИСТЕМА ЗАНЯТИЙ ПО ППГ И ГГ.

1-этап	2-этап	3-этап	4-этап
Методы и материалы. В исследовании были использованы методы: 1. Теоретический анализ – были изучены источники из вокальной педагогики и гигиены голоса. 2. Практический опыт – были проведены интервью и дискуссии с педагогами и студентами. 3. Наблюдение – было изучено состояние голосового аппарата во время занятий по вокалу. 4. Диагностические методы – были изучены медицинские материалы по заболеваниям голосового аппарата человека.	Неправильная вокальная техника – пение зажатой гортанью, неправильный контроль дыхания. Чрезмерная эксплуатация и утомление голоса – манера чрезмерно широкого пения, разговаривать на высоких тонах, долгое нахождение и разговор в шумной среде. Экологические и внешние факторы – Загрязнение воздуха, сухой климат, табачный дым, аллергия и холодная погода.	Меры предосторожности заболеваний голосового аппарата. Необходимые профилактические меры для обеспечения и сохранения здоровья голосового аппарата. Выработка навыков правильной вокальной техники – Педагог по вокалу с первую очередь должен научить студента контролировать свой голосовой аппарат, беречь здоровье голосового аппарата, к правильному дыханию во время исполнения, сохранять диапазон звука во время пения. Избегание чрезмерной эксплуатации голосового аппарата – ограничение голосовых упражнений и занятий, необходимость отдыха для голосового аппарата. Соблюдение гигиены голоса – употребление достаточного количества воды для обеспечения здоровья голосового аппарата, отказ от холодных напитков и жирной пищи.	Меры предосторожности заболеваний голосового аппарата. Необходимые профилактические меры для обеспечения и сохранения здоровья голосового аппарата. . Выработка навыков правильной вокальной техники – Педагог по вокалу с первую очередь должен научить студента контролировать свой голосовой аппарат, беречь здоровье голосового аппарата, к правильному дыханию во время исполнения, сохранять диапазон звука во время пения. Избегание чрезмерной эксплуатации голосового аппарата – ограничение голосовых упражнений и занятий, необходимость отдыха для голосового аппарата. Соблюдение гигиены голоса – употребление достаточного количества воды для обеспечения здоровья голосового аппарата, отказ от холодных напитков и жирной пищи. Учитывание экологических факторов – запаривание голосового аппарата для его увлажнения, избегать сухой и грязный воздух.

Результаты и обсуждения

Основные причины заболеваний голосового аппарата:

Неправильная вокальная техника.

Неправильная вокальная техника является одной из самых распространённых причин заболеваний голосового аппарата среди профессиональных певцов и вокалистов. Ошибки в технике могут включать пение с зажатой гортанью, что приводит к перенапряжению голосовых связок. Например, если певец не использует правильную поддержку дыхания и полагается только на напряжение горла, это может вызвать хронические воспаления, отёки и даже образование узелков на голосовых связках. Существует также проблема "фальшивого дыхания", когда вокалист не использует диафрагму для дыхания, что ведет к ухудшению контроля над голосом и излишней нагрузке на связки.

В работах известных вокальных педагогов, таких как Г. Р. Давидсон в книге «Основы вокальной педагогики», подчеркивается важность правильной техники дыхания и использования силы диафрагмы для предотвращения заболеваний. Пренебрежение этим аспектом может привести к хроническому напряжению в горле и долгосрочным проблемам с голосом.

Чрезмерная эксплуатация и утомление голоса

Чрезмерное использование голосовых связок без должного отдыха — ещё одна частая причина заболеваний у профессиональных певцов. Это может включать манеру

петь слишком широко или на высоких тонах, что приводит к перенапряжению и усталости. Также вокалисты, которые проводят долгие репетиции без достаточных перерывов, рискуют вызвать воспалительные процессы в голосовых связках.

Долгое нахождение в шумной среде или разговоры на повышенных тонах — типичная проблема для людей, которые много общаются или выступают публично. Исследования показывают, что постоянное перенапряжение голосовых связок может привести к развитию таких заболеваний, как ларингит или даже полипы на голосовых связках. В медицинской литературе часто упоминается о высоком уровне заболеваемости среди учителей, ведущих репортажи или работников сферы обслуживания, где требуется длительная речь на высоких тонах.

Экологические и внешние факторы.

Загрязнение воздуха, сухой климат, табачный дым, аллергия и холодная погода — все эти факторы значительно влияют на здоровье голосового аппарата. Загрязнённый воздух может вызывать воспаление слизистой оболочки гортани и трахеи, что приводит к повышенной утомляемости голосовых связок. Исследования показывают, что длительное пребывание в загрязнённой среде может привести к хроническому ларингиту, астме и другим заболеваниям дыхательных путей.

Аллергические реакции на пыльцу, пыль или другие раздражители также могут влиять на голосовые связки, вызывая их воспаление. Особенно подвержены этому вокалисты, которые проводят много времени на открытом воздухе или в помещениях с плохой вентиляцией. В холодную погоду, когда воздух сухой, голосовые связки теряют влагу, что делает их более подверженными повреждениям. Известно, что певцы часто страдают от воспалений и сухости в горле в зимний период из-за холодных и сухих условий.

Неправильная гигиена голоса.

Неправильная гигиена голоса — это один из самых распространённых факторов, способствующих заболеваниям голосового аппарата. Употребление холодных напитков, особенно после пения или длительных репетиций, может вызвать шоковое воздействие на голосовые связки и привести к их воспалению. Врачи часто рекомендуют избегать напитков, содержащих кофеин, спиртные напитки или сильно охлаждённые жидкости, так как они могут раздражать гортань и снижать её работоспособность.

Неправильное питание также может способствовать заболеваниям голосового аппарата. Например, острые блюда или слишком горячие напитки могут вызвать раздражение слизистой оболочки гортани. Интенсивные голосовые упражнения без должного отдыха и восстановления также негативно сказываются на голосовых связках. Существуют рекомендации по техникам голосового отдыха и восстановительных упражнений, которые помогают избежать хронического напряжения.

Стресс и психоэмоциональное состояние.

Стресс, нервозность и беспокойство оказывают мощное воздействие на голосовой аппарат, особенно у профессиональных певцов и артистов. Психоэмоциональное состояние напрямую связано с функцией голосовых связок: в состоянии стресса или тревоги мышцы шеи и горла могут напряжённо сокращаться, что нарушает нормальную работу голосового аппарата. Это может привести к фонации с зажатым или слабо звучащим голосом. Певцы часто испытывают стресс перед важными выступлениями или при подготовке к концертам, что приводит к снижению их вокальной способности и даже к повреждению голосовых связок.

Научные исследования, например работы **П. М. Берендова** «Психология исполнительства», показывают, что повышение уровня стресса ведёт к сокращению объёма дыхания, нарушению координации вокальной фразы и повышению напряжения в области шеи и горла. Более того, длительное пребывание в стрессовом состоянии может спровоцировать хронические заболевания, такие как голосовые узелки, полипы и воспаление голосовых связок.

Меры предосторожности заболеваний голосового аппарата.

Необходимые профилактические меры для обеспечения и сохранения здоровья голосового аппарата.

1. Выработка навыков правильной вокальной техники- Педагог по вокалу с первую очередь должен научить студента контролировать свой голосовой аппарат, беречь здоровье голосового аппарата, к правильному дыханию во время исполнения, сохранять диапазон звука во время пения.

2. Избежание чрезмерной эксплуатации голосового аппарата- ограничение голосовых упражнений и занятий, необходимость отдыха для голосового аппарата.

3. Соблюдение гигиены голоса- употребление достаточного количества воды для обеспечения здоровья голосового аппарата, отказ от холодных напитков и жирной пищи.

4. Учитывание экологических факторов- запаривание голосового аппарата для его увлажнения, избегать сухой и грязный воздух.

5. Сохранение психоэмоционального баланса- уменьшение стрессовых моментов, стремление к сохранению естественного тембра голоса, занятие медитацией и дыхательными упражнениями.

Внедрение профилактических мер в процесс вокального образования.

В рамках дисциплины "Академическое вокальное исполнительство" рекомендуется организовать специальные занятия по защите голоса. Эти занятия дают студентам возможность:

1. Познать анатомию и физиологию голосового аппарата.
2. Изучить методы правильной эксплуатации голоса при голосовых упражнениях.
3. Быть проинформированными о возможных заболеваниях голосового аппарата и их профилактики.

4. Меры предосторожности потенциальных заболеваний и знание их предотвращения при их возникновении.

Вывод

Академический вокал необходим для того, чтобы улучшить качество звучания и профессиональную деятельность. Он включает в себя не только технические аспекты исполнения, но и глубинное понимание физиологических процессов, происходящих в голосовом аппарате. Основными факторами заболеваний голосового аппарата являются нарушения техники нотного вокала, повышенная утомляемость, экологические факторы (загрязнение воздуха, изменение климата), а также стрессовые нагрузки, которые могут влиять как на физическое состояние, так и на психологическое восприятие исполнения.

Из жизненного опыта многих оперных певцов можно выделить, что одна из главных проблем, с которой сталкиваются вокалисты — это голосовая утомляемость и перенапряжение голосовых связок. Певцы рассказывают, что длительные репетиции и выступления без должной вокальной разминки и отдыха могут привести к хроническим проблемам с голосом. Примером является опыт знаменитой оперной певицы **Марии Каллас**, которая, несмотря на выдающийся голос и техническое мастерство, в определённый момент столкнулась с серьёзными проблемами со здоровьем голосовых связок, что сильно повлияло на её карьеру. Она не раз подчеркивала важность правильной тренировки голоса и соблюдения режима.

Таким образом, в процессе обучения вокалу учащимся необходимо понимать особенности развития голосового аппарата, их индивидуальные особенности, а также проводить специальные профилактические тренировки, направленные на укрепление голосовых связок и развитие правильного дыхания. Важным аспектом является профилактика голосовых заболеваний с использованием методов фониатрии и пульмонологии, направленных на сохранение здоровья голосовых связок, и на предотвращение их перенапряжения.

В учебных пособиях по вокальной педагогике часто встречаются рекомендации, касающиеся правильной вокальной разминки, которая помогает избежать перенапряжения голосовых связок. Одним из ключевых принципов является не только техника дыхания, но и осознание своего физического состояния. Многие оперные певцы, такие как **Фёдор Шаляпин**, подчеркивали важность правильной осанки и расслабления мышц перед выступлением. Оперные педагоги из разных школ рекомендуют начинающим певцам следить за состоянием шеи и грудной клетки, избегая напряжения в этих зонах, что помогает поддерживать длительный и качественный голосовой поток.

Также стоит отметить, что для поддержания здоровья голосового аппарата важно соблюдать режим голосовой гигиены, который включает регулярные перерывы в пении, достаточное увлажнение воздуха и органов дыхания, а также избегание чрезмерных нагрузок на голосовые связки. Применение методик дыхательной гимнастики и вокальной разминки помогает избежать профессиональных заболеваний среди певцов.

Например, **Джеймс Лоудермилк**, известный вокальный педагог, в своём учебном пособии «Vocal Technique: A Guide for Singers» рекомендует певцам проводить регулярные упражнения на расслабление и дыхание, чтобы поддерживать здоровье голосовых связок в долгосрочной перспективе.

Психологическая подготовка к исполнительству и сцене также является неотъемлемой частью обучения вокалу. Оперные певцы, такие как **Пласидо Доминго**, рассказывали о том, как важен внутренний настрой перед каждым выступлением. Психологическая самоподготовка помогает снизить уровень стресса, улучшить уверенность в себе и настроиться на успешное исполнение. В учебных пособиях по психологии исполнительства, например, в работах **Барбары Киндер** и **Джеймса Райса**, часто упоминается важность разработки индивидуальных стратегий для снижения нервозности и фокуса внимания на процессе исполнения.

Развитие сценической харизмы и способность работать с аудиторией играют важную роль в карьере профессионального певца. Из жизненных опытов оперных исполнителей можно заметить, что уверенность на сцене приходит с годами, однако для успешного начала карьеры важны поддержка педагога и психологическая подготовка, основанная на самоанализе и конструктивной обратной связи.

Кроме того, психологическая самоподготовка преподавателя и студента в будущем станет важной основой для его педагогической и научной деятельности, обеспечивая не только теоретическую, но и практическую подготовку к взаимодействию с учениками, а также к проведению научных исследований в области вокальной педагогики.

По наблюдениям и исследованиям, для профессионального исполнения академического вокала требуется знание множества дисциплин, включая музыку, психологию, физиологию, медицину и нейробиологию. В последние годы всё большее внимание уделяется изучению влияния нейробиологии на голосовую технику, а также пониманию того, как психоэмоциональное состояние влияет на качество звука. В учебниках по вокальной физиологии, таких как «The Voice: How to Use It» **Х. К. Лаусона**, описывается, как психоэмоциональные переживания певца могут прямо влиять на его голос. В этой области также наблюдается рост интереса к методам нейрофизиологического воздействия на улучшение вокальных способностей.

Для профессионалов важно знание принципов вокальной акустики, физиологии дыхания и фонопедии, которые позволяют не только правильно развивать голос, но и эффективно лечить возникшие заболевания. Например, в книге **Н. И. Тихонова** «Фониатрия и вокальная терапия» акцентируется внимание на необходимости междисциплинарного подхода, включая сочетание вокальной техники и медицинских рекомендаций.

Таким образом, академический вокал требует комплексного подхода, который включает как физическую, так и психологическую подготовку, медицинские знания и

практическое применение методик, направленных на долгосрочное сохранение здоровья и развитие голосовых способностей.

Заключение.

Осознание важности бережного отношения к голосовому аппарату должно стать неотъемлемой частью обучения академическому вокалу. Голос — это не просто инструмент, а отражение физического и психологического состояния исполнителя. К сожалению, студенты зачастую недостаточно информированы о факторах, способствующих заболеваниям голосовых связок: неправильная техника дыхания, чрезмерная нагрузка, отсутствие вокального режима, стрессы и даже общее состояние здоровья.

В процессе обучения академическому вокальному исполнительству необходимо формировать у студентов культуру профессионального отношения к своему голосу. Преподаватель должен не только обучать вокальной технике, но и быть наставником в вопросах гигиены голоса, правильного речевого и вокального режима, а также профилактики профессиональных заболеваний.

Эффективными методами профилактики являются: регулярные дыхательные упражнения, голосовая разминка, контроль за уровнем влажности воздуха, избегание переохлаждения, а также развитие общей физической выносливости. Немаловажно также формировать у студентов навыки самонаблюдения и своевременного обращения к фониатру при первых признаках перенапряжения.

Таким образом, комплексный подход к обучению вокалу, включающий медицинскую и психологическую просвещенность, помогает не только развить исполнительское мастерство, но и сохранить главный ресурс вокалиста — здоровый и выразительный голос.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Titze, I. R. (2000). Principles of Voice Production. Iowa City: National Center for Voice and Speech.
2. Miller, R. (1996). The Structure of Singing: System and Art in Vocal Technique. New York: Schirmer Books.
3. Sataloff, R. T. (2005). Vocal Health and Pedagogy: Science and Assessment. Plural Publishing.
4. Colton, R. H., Casper, J. K., & Leonard, R. (2011). Understanding Voice Problems: A Physiological Perspective for Diagnosis and Treatment. Lippincott Williams & Wilkins.
5. З.А. Калонова (2024). Особенности инфинитива в русском языке. *Nordic_Press*, 5(0005).
6. З.А. Калонова (2024). Методика обучения музыкальным терминам в русском языке для узбекских вузов. *Gospodarka i Innowacje.*, 51, 38-41.

7. Axmedova, Ch. (2025). Improving academic singing performance skills in music education students. *Теоретические аспекты становления педагогических наук*, 4(1), 168-172.
8. Axmedova, Ch. (2024). Vokal ijrochiligida asarlar tahlili. *Nordic_Press*, 5(0005).
10. Nurmatova, Ch. I. (2015). Origin and progress of opera art in Uzbekistan. Resolute steps to eternal spring of classical music. In *The Second International conference on development of history of art and cultorology in Eurasia* (pp. 22-24).
11. Пантелеев А. В. (2001). Современные методы диагностики заболеваний голосового аппарата.
12. Тихонов Н. И. (1998). «Фониатрия и вокальная терапия».



CHOLG‘U IJROCHILIGI RIVOJIDA O‘ZBEK XALQ CHOLG‘U ORKESTRLARINING ROLI

Isayev Ulug‘bek Zairovich

O‘zbekiston davlat konservatoriyasi “Musiqiy pedagogika” kafedrasi mudiri dotsent

Annotatsiya: Mazkur maqolada o‘zbek xalq cholg‘u orkestrlarining milliy musiqa san‘ati, ayniqsa cholg‘u ijrochiligi rivojida o‘rni va ahamiyati tahlil etilgan. Orkestr ijrochiligi orqali an‘anaviy cholg‘ularni zamonaviy sahnaga olib chiqish, ularni yangi jamoaviy shakllarda namoyon etish imkoniyatlari ko‘rib chiqilgan. Shuningdek, maqolada turli davrlarda faoliyat yuritgan mashhur orkestrlar va ularning ijodiy yondashuvlari, repertuar siyosati hamda pedagogik ahamiyati ochib berilgan. Xalq cholg‘u orkestrlari nafaqat madaniy merosni saqlab qolish, balki yosh avlodni milliy musiqa an‘analari ruhida tarbiyalashda ham muhim vosita sifatida e‘tirof etiladi.

Kalit so‘zlar: cholg‘u ijrochiligi, milliy musiqa, an‘anaviy cholg‘ular, sahna madaniyati, repertuar, pedagogik yondashuv, musiqa ta‘limi.

THE ROLE OF UZBEKISTAN FOLK INSTRUMENT ORCHESTRA IN THE DEVELOPMENT OF INSTRUMENTAL PERFORMANCE

Annotation: This article analyzes the role and significance of Uzbek folk instrument orchestras in the development of national musical art, especially instrumental performance. The possibilities of bringing traditional instruments to the modern stage through orchestral performance and expressing them in new collective forms are considered. The article also reveals famous orchestras that operated in different periods and their creative approaches, repertoire policy and pedagogical significance. Folk instrument orchestras are recognized as an important tool not only for preserving cultural heritage, but also for educating the younger generation in the spirit of national musical traditions.

Keywords: instrument performance, national music, traditional instruments, stage culture, repertoire, pedagogical approach, music education.

РОЛЬ ОРКЕСТРА НАРОДНЫХ ИНСТРУМЕНТОВ УЗБЕКИСТАНА В РАЗВИТИИ ИНСТРУМЕНТАЛЬНОГО ИСПОЛНИТЕЛЬСТВА

Аннотация: В статье анализируется роль и значение оркестров узбекских народных инструментов в развитии национального музыкального искусства, особенно инструментального исполнительства. Были рассмотрены возможности переноса

традиционных инструментов на современную сцену и представления их в новых коллективных формах посредством оркестрового исполнения. В статье также раскрываются известные оркестры, действовавшие в разные периоды, их творческие подходы, репертуарная политика и педагогическое значение. Оркестры народных инструментов признаны важным инструментом не только сохранения культурного наследия, но и воспитания подрастающего поколения в духе национальных музыкальных традиций.

Ключевые слова: инструментальное исполнительство, национальная музыка, традиционные инструменты, сценическая культура, репертуар, педагогический подход, музыкальное образование.

Kirish.

Har bir xalqning ma'naviy dunyosini, tarixiy xotirasini va madaniy merosini aks ettiruvchi muhim vositalardan biri bu – uning musiqasidir. Musiqa esa, ayniqsa, cholg‘u san‘ati orqali yanada chuqur va ta’sirli ifoda topadi. O‘zbek xalqining boy musiqiy merosi, asrlar osha avloddan-avlodga o‘tib, turli shakl va yo‘nalishlarda taraqqiy etib kelmoqda. Shu jihatdan qaralganda, o‘zbek xalq cholg‘u orkestrlari nafaqat milliy musiqa asarlarining jamoaviy ijrosini ta'minlovchi ansambllar, balki o‘zbek xalqining musiqiy madaniyatini jonli saqlovchi, uni zamon ruhiga mos tarzda rivojlantiruvchi ijodiy maktablardir.

O‘zbek xalq cholg‘u orkestrlari XX asr boshlarida shakllana boshlagan bo‘lsa-da, bugungi kunda ular o‘zining mukammal ijro texnikasi, boy repertuari va pedagogik salohiyati bilan milliy musiqa san‘atining muhim yo‘nalishiga aylangan. Ushbu orkestrlar xalq cholg‘ularini yangicha tarzda talqin qilish, ularni jamoaviy ijro orqali ommaga taqdim etish, shuningdek, yosh ijrochilarni milliy musiqaga bo‘lgan mehr-oqibat ruhida tarbiyalashda katta rol o‘ynaydi. Ayniqsa, cholg‘u ijrochiligining jamoaviy shaklini rivojlantirish, yangi kompozitsiyalar yaratish va ularni sahnaga olib chiqishda bu orkestrlarning hissasi beqiyosdir.

Bugungi globallashuv sharoitida xalq cholg‘u orkestrlarining faoliyati nafaqat milliy san‘atni saqlash, balki uni dunyoga tanitish, xalqaro madaniy muloqotda faol ishtirok etish imkoniyatini ham beradi. Shu bois, ushbu maqolada o‘zbek xalq cholg‘u orkestrlarining cholg‘u ijrochiligi rivojidadagi roli, ularning tarixiy taraqqiyoti, ijodiy faoliyati va pedagogik ahamiyati haqida fikr yuritiladi.

O‘zbek xalq cholg‘u orkestrlari o‘zining boy tarixi va ijodiy salohiyati bilan cholg‘u ijrochiligi taraqqiyotida beqiyos o‘rin egallaydi. Dastlab, milliy cholg‘ular yakka ijroda, asosan, xalq bayramlari, marosimlari va yig‘inlarda qo‘llanilgan bo‘lsa, keyinchalik bu cholg‘ular asosida jamoaviy ijro an‘anasi shakllandi. Ayniqsa, XX asr boshlaridan boshlab, O‘zbekistonda musiqiy ta’lim tizimining rivojlanishi, professional san‘at maktablarining tashkil etilishi va davlat tomonidan milliy san‘atga e’tibor ortishi bu jarayonni jadallashtirdi.

O‘zbek xalq cholg‘u orkestrlari o‘zbek milliy cholg‘ulari – doira, dutor, gijjak, rubob, tor, nay, karnay-surnay kabi cholg‘ularni jamlab, ularni uyg‘un va musiqiy jamoa sifatida

birlashtirish orqali o‘ziga xos musiqiy palitrani yaratdi. Ayniqsa, ilk xalq cholg‘u orkestrlarining asoschilaridan biri bo‘lgan T. Jalilovning xizmatlari tahsinga loyiq. U o‘zbek xalq cholg‘ularining imkoniyatlarini chuqur o‘rgangan, ularni orkestr ijrosiga moslashtirgan va birinchi namunaviy orkestr namunalarini yaratgan san’atkorlardan biridir.

Xalq cholg‘u orkestrlarining repertuari ham o‘ziga xos. Unda nafaqat an’anaviy xalq kuy-qo‘shiqlari, balki zamonaviy kompozitorlar tomonidan yaratilgan asarlar, xalq kuylariga ishlovlar ham keng o‘rin olgan. Bu holat o‘zbek cholg‘u ijrochiligini rivojlantirish bilan birga, uni yangilash, turli uslublar bilan boyitish imkonini ham yaratadi. Orkestrlarda har bir cholg‘u o‘z o‘rniga ega bo‘lib, ular o‘ziga xos tembr va ritmik rang-baranglik kiritadi. Bu esa cholg‘u ijrosini yanada boy, dinamik va hissiyotga to‘la qiladi.

Shu bilan birga, xalq cholg‘u orkestrlari pedagogik jihatdan ham katta ahamiyatga ega. Musiqa maktablari, kollejlari va konservatoriyalarda faoliyat yuritayotgan orkestrlar yosh ijrochilarni nafaqat texnik mahoratga, balki jamoaviy ijro madaniyatiga, milliy musiqaga mehr bilan yondashishga o‘rgatadi. Bu orkestrlar ijrochilik maktabining shakllanishi, tajriba almashinuvi va yangi kompozitsion yondashuvlarning yaratilishida mustahkam zamin bo‘lib xizmat qiladi. Bugungi kunda o‘zbek xalq cholg‘u orkestrlari nafaqat respublika miqyosida, balki xalqaro sahnalarda ham faol ishtirok etmoqda. Ularning ijrosi orqali o‘zbek xalqining boy musiqiy madaniyati dunyo xalqlariga tanitilmoqda. Shu jihatdan olganda, bu orkestrlar xalq musiqasini saqlash, uni kelajak avlodga yetkazish va zamonaviy sahnaga mos tarzda namoyon etishda muhim madaniy ko‘prik vazifasini bajarmoqda.

Adabiyotlar tahlili (sharhi):

Cholg‘u ijrochiligi va xalq cholg‘u orkestrlari masalasiga oid ilmiy va amaliy adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, bu yo‘nalish o‘zbek musiqa madaniyatining ajralmas qismi sifatida chuqur o‘rganilgan va o‘zining nazariy asoslariga ega bo‘lgan sohaga aylangan.

Avvalo, musiqashunos olimlar T. Jalilov[1; 148], M. Nurmatov[4; 212], O. Matyoqubov[3; 176] va boshqalar tomonidan yozilgan asarlarda xalq cholg‘u ijrochiligining kelib chiqishi, tarixiy bosqichlari va rivojlanish jarayonlari keng yoritilgan. Jumladan, T. Jalilovning asarlarida[1; 148] o‘zbek xalq cholg‘ularining orkestr tarkibida uyg‘unlashuvi, ularning tembr va funksional imkoniyatlari haqida batafsil ma’lumotlar berilgan. Bu asarlar orkestr kompozitsiyasini shakllantirishda asosiy manba bo‘lib xizmat qilgan.

O‘zbek xalq cholg‘ulari bo‘yicha yozilgan ilmiy tadqiqotlar, ayniqsa, ularning tasnifi, sozlash usullari, ijro texnikasi va ansambl madaniyati haqidagi adabiyotlar orqali musiqiy cholg‘ularning orkestr tarkibidagi o‘rni, ovoz balandligi va ijro uslublaridagi tafovutlar ilmiy asosda tahlil qilingan.

Bundan tashqari, G‘. Ismailov, B. Sattorov[5; 47] va boshqa zamonaviy olimlarning maqola va monografiyalarida xalq cholg‘u orkestrlari orqali yosh avlodni milliy ruhda tarbiyalash, ularni musiqiy ijodkorlik faoliyatiga jalb etish va pedagogik jarayonlarda undan samarali foydalanish yondashuvlari yoritilgan. Bu asarlar orqali xalq cholg‘u orkestrining nafaqat san’at sohasi, balki ta’lim tizimidagi o‘rni ham chuqur ochib beriladi. Adabiyotlar tahlili

shuni ko‘rsatadiki, o‘zbek xalq cholg‘u orkestrlari masalasi nafaqat tarixiy va ijrochilik jihatdan, balki ijtimoiy-ma’naviy, estetik va tarbiyaviy nuqtayi nazardan ham muhim ilmiy tadqiqotlarga asos bo‘lgan. Bu esa, mazkur mavzuning dolzarbligini va ilmiy-amaliy ahamiyatini yana bir bor tasdiqlaydi.

Muhokama:

O‘zbek xalq cholg‘u orkestrlari cholg‘u ijrochiligini jamoaviy shaklda rivojlantirish, milliy musiqaning zamonaviy talqini va keng ommaga yetkazilishida strategik ahamiyat kasb etadi. Muhokamaga sabab bo‘layotgan asosiy jihatlardan biri shuki, bu orkestrlar milliy cholg‘ularning o‘zaro uyg‘unlikda, ansambl shaklida ijro etilish madaniyatini shakllantirdi va rivojlantirdi. Natijada yakka ijrodan jamoaviy, orkestrga xos murakkab ijro texnikasiga o‘tish jarayoni yuzaga keldi. Ilmiy manbalarda qayd etilishicha, o‘zbek xalq cholg‘ularining o‘ziga xos tembr, dinamik imkoniyatlari va texnik murakkabliklari mavjud bo‘lib, ularni orkestrga moslashtirish o‘z vaqtida muhim ilmiy-amaliy masalaga aylangan. Masalan, gijjak, rubob, dutor kabi cholg‘ular yakka ijro uchun mo‘ljallangan bo‘lsa-da, xalq cholg‘u orkestrlarida ular guruhli tarzda ijro etilishi uchun alohida sozlash, repertuar tanlovi va ansambl madaniyatini talab qiladi. Bu esa ijrochilardan yuqori saviyadagi professional yondashuvni, sozanda va dirijyorlardan esa estetik did va uslubiy tafakkurni talab etadi.

Muhokamali jihatlardan yana biri – xalq cholg‘u orkestrlari repertuar siyosatidir. Bugungi kunda ba’zi orkestrlar asosan xalq kuy-qo‘shiqlarini ijro etish bilan cheklanib qolayotgan bo‘lsa, ayrim orkestrlar esa zamonaviy kompozitorlarning asarlari va xorij musiqasini ham o‘z repertuariga kiritmoqda. Bu ikki yondashuv o‘rtasida muvozanat saqlanishi zarur: bir tomondan, milliy musiqiy merosni asrab-avaylash va targ‘ib etish, ikkinchi tomondan esa ijrochilik doirasini kengaytirish, yosh avlod didini boyitish va musiqiy tafakkurni rivojlantirish.

Pedagogik nuqtayi nazardan qaralganda, xalq cholg‘u orkestrlari musiqiy ta’lim tizimining ajralmas qismiga aylangan. Musiqa maktablari, san’at kollejlarida orkestr sinflarining mavjudligi yosh iqtidorlarni erta aniqlash, ularni ijodiy jamoalarda tarbiyalash va professional sahnaga tayyorlashda muhim ahamiyatga ega. Shu bilan birga, orkestrlar orqali o‘quvchilar jamoaviylik, mas’uliyat, intizom, eshituv madaniyati, ijodiy hamkorlik kabi ijtimoiy-pedagogik ko‘nikmalarga ega bo‘ladilar.

Biroq, muhokama davomida ayrim muammoli jihatlar ham mavjudligini inkor etib bo‘lmaydi. Jumladan, ayrim hududiy musiqiy tashkilotlarda xalq cholg‘u orkestrlari uchun zaruriy asbob-uskunalar, notalar, zamonaviy didaktik materiallar yetishmasligi kuzatilmoqda. Bundan tashqari, yosh sozandalarni orkestr ijrochiligiga jalb qilish, ularni milliy cholg‘ularni chuqur o‘rganishga undash uchun motivatsion muhit va ijodiy muhitni yaratish dolzarb masalalardan biri bo‘lib qolmoqda. O‘zbek xalq cholg‘u orkestrlari nafaqat cholg‘u ijrochiligining rivojlanishiga, balki milliy musiqa maktabining takomiliga, yosh avlodning estetik tarbiyasi va madaniy ongining shakllanishiga xizmat qilayotgan muhim san’at

institutidir. Ularning rivojiga doir ilmiy-tadqiqotlar, metodik ishlar va davlat siyosatidagi qo‘llab-quvvatlash jarayonlari yanada tizimli tus olishi lozim.

Xulosa.

Cholg‘u san‘ati – bu nafaqat musiqiy ifoda vositasi, balki xalqning ichki ruhiy olami, tarixi, qadriyatlari va estetik dunyoqarashining timsolidir. O‘zbek xalq cholg‘u orkestrlari esa ushbu boy merosni jamiyatga etkazuvchi, uni saqlab qoluvchi va zamon bilan hamnafas tarzda yangilovchi kuchli madaniy vosita bo‘lib xizmat qilmoqda. Ularning ijrosi orqali asrlar davomida shakllangan milliy cholg‘u merosi sahnalarda yangraydi, qalblarga yetib boradi va yangi avlod qalbida estetik zavq, milliy g‘urur uyg‘otadi. Bugungi kunda xalq cholg‘u orkestrlari faqatgina san‘at jamoasi emas, balki tarbiya, ta‘lim, madaniyat va jamiyat taraqqiyoti uchun xizmat qiluvchi ijtimoiy institut sifatida ham faoliyat yuritmoqda. Ular orqali yosh ijrochilar nafaqat musiqa sir-asrorlarini, balki jamoaviylik, fidoyilik, milliylik va san‘atga hurmat kabi yuksak insoniy fazilatlarni ham o‘zlashtiradilar.

Shu nuqtai nazardan qaraganda, xalq cholg‘u orkestrlari faoliyatining har tomonlama rivojlanishini ta‘minlash, ularni metodik, texnik va moddiy jihatdan qo‘llab-quvvatlash, ayniqsa, ularni ta‘lim tizimi bilan integratsiyalash bugungi kunning muhim vazifalaridan biridir. Zero, milliy cholg‘ularimiz navolari ostida tarbiya topgan avlod – bu nafaqat san‘atni sevuvchi, balki o‘z xalqining tarixini, madaniyatini qadrlaydigan, ma‘naviy barkamol avlod bo‘ladi. Demak, o‘zbek xalq cholg‘u orkestrlari nafaqat o‘z davrining mahsuli, balki kelajakka yo‘naltirilgan ma‘naviy-madaniy harakatning muhim bir bo‘g‘inidir. Ularning ijodiy salohiyatini rivojlantirish, musiqiy merosni yangicha qiyofada taqdim etish orqali biz o‘zligimizni anglaymiz, tariximizni eslaymiz va kelajak sari ishonch bilan boramiz.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Jalilov T. U. Uyg‘unlik va musiqa: maqolalar to‘plami. – Toshkent: G‘afur G‘ulom nomidagi adabiyot va san‘at nashriyoti, 1982. – 148 b.
2. Ismoilov G‘. Musiqiy ijod va mahorat. – Toshkent: Ma‘naviyat, 2005. – 200 b.
3. Matyakubov O. O‘zbek xalq musiqasi: an‘analar va zamonaviylik. – Toshkent: O‘zR FA “Fan” nashriyoti, 2007. – 176 b.
4. Nurmatov M. Xalq cholg‘u asboblari va orkestr ijrosi. – Toshkent: “Mehr-Nuri”, 2010. – 212 b.
5. Sattorov B. Xalq cholg‘ulari ijrosida orkestrlashtirishning nazariy asoslari. // San‘at ilmi. – 2020. – №3. – B. 41–48.
6. Karimov S. The Development of Uzbek Traditional Music Ensembles. // Central Asian Journal of Arts. – 2021. – Vol. 3(1). – P. 54–62.



BO'LAJAK MUSIQA MADANIYATI FANI O'QITUVCHILARIDA DUTOR CHOLG'USIDA IJROCHILIK KO'NIKMALARINI SHAKILLANTIRISH

Isayeva Nigora Rashidovna

*O'zbekiston davlat konservatoriyasi katta o'qituvchisi,
Xalqaro Nordik universiteti mustaqil izlanuvchisi*

Annotatsiya: Mazkur maqolada bo'lajak musiqa madaniyati fani o'qituvchilarini tayyorlash jarayonida dutor cholg'usida ijrochilik ko'nikmalarini shakllantirishning mazmun-mohiyati yoritilgan. Dutor ijrochiligini o'rgatishda an'anaviy va zamonaviy pedagogik texnologiyalardan foydalanish, talabalarda ijodiy yondashuv va milliy musiqa madaniyatiga bo'lgan qiziqishni rivojlantirish masalalari tahlil qilingan. Shuningdek, dutor ijrochilik maktabining o'ziga xosliklari, uning uslubiy xususiyatlari, mashg'ulot jarayonidagi metodik yondashuvlar asosida amaliy tavsiyalar berilgan.

Kalit so'zlar: musiqa madaniyati, dutor cholg'usi, ijrochilik ko'nikmalari, pedagogik texnologiyalar, milliy musiqa, ijodiy yondashuv, metodika.

ФОРМИРОВАНИЕ ИСПОЛНИТЕЛЬСКИХ НАВЫКОВ НА ИНСТРУМЕНТЕ ДУТОР У БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ МУЗЫКАЛЬНОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация: В данной статье рассматривается сущность формирования исполнительских навыков на инструменте дутор в процессе подготовки будущих учителей музыкальной культуры. Проанализированы вопросы использования традиционных и современных педагогических технологий в обучении дуторскому исполнительству, развития у учащихся творческого подхода и интереса к национальной музыкальной культуре. Даны также практические рекомендации, основанные на специфике исполнительской школы дутора, ее методических особенностях, методических подходах в учебном процессе.

Ключевые слова: музыкальная культура, инструмент дутор, исполнительское мастерство, педагогические технологии, национальная музыка, творческий подход, методика.

FORMATION OF PERFORMANCE SKILLS ON THE DUTOR IN FUTURE TEACHERS OF MUSIC CULTURE

Annotation: This article covers the essence of the formation of performance skills on the dutor in the process of training future teachers of music culture. The issues of using traditional and modern pedagogical technologies in teaching dutor performance, developing students' creative approach and interest in national musical culture are analyzed. Also, practical recommendations are given based on the specifics of the dutor performance school, its methodological features, and methodological approaches in the training process.

Keywords: musical culture, dutor instrument, performance skills, pedagogical technologies, national music, creative approach, methodology.

Kirish.

Musiqqa – bu inson qalbining tilidir. U insoniyat tarixida eng qadimiy va kuchli tarbiyaviy vosita bo‘lib, xalq ruhiyatining, urf-odatlar va milliy qadriyatlarining ifodasidir. O‘zbek xalqining musiqiy merosi esa dunyo madaniyati xazinasida alohida o‘rin egallaydi. Bu bebaho meros ichida dutor cholg‘usi alohida o‘rin tutadi. Uning ohangida xalqning dardi, quvonchi, orzu-umidlari, muhabbati va fidoyiligi mujassam. Shu sababli, bugungi kunda bo‘lajak musiqqa madaniyati o‘qituvchilarini tayyorlashda dutor ijrochiligini o‘rgatish – nafaqat kasbiy mahorat, balki ma’naviy va estetik tarbiyaning ajralmas qismi hisoblanadi.

Musiqqa madaniyati fani o‘qituvchisi – bu nafaqat bilim beruvchi, balki yosh avlod qalbiga san’at muhabbatini singdiruvchi, uni milliy qadriyatlarga hurmat ruhida tarbiyalovchi shaxsdir. Shuning uchun ham ushbu soha vakillari o‘z kasbiy tayyorgarligida ijrochilik mahoratini egallashi zarur. Ayniqsa, dutor cholg‘usida to‘g‘ri va ta’sirchan ijro eta olish, o‘quvchilarga ushbu san’at orqali milliy musiqqa madaniyatining nozik jihatlarini anglatish imkonini beradi.

Zamonaviy ta’limda musiqiy cholg‘ular orqali ijrochilikni shakllantirish jarayoni nafaqat texnik bilimlar, balki did, hissiyot va sahna madaniyatini ham talab etadi. Bu esa o‘qituvchidan chuqur metodik tayyorgarlik, an’anaviy ijrochilik maktablariga hurmat va zamonaviy yondashuvlarni uyg‘unlashtirishni talab qiladi. Ayniqsa, dutor – bu oddiy cholg‘u emas, u bilan til topishish, ohang bilan suhbatlashish – mahorat va fidoyilikni talab qiladi.

Shu bois, mazkur maqolada bo‘lajak musiqqa madaniyati fani o‘qituvchilarida dutor cholg‘usida ijrochilik ko‘nikmalarini shakllantirishning dolzarb jihatlarini, o‘quv jarayonida qo‘llaniladigan samarali metodlar va uslublar, hamda milliy qadriyatlarni yosh avlod ongiga singdirishda ushbu ko‘nikmalarning tutgan o‘rni tahlil etiladi.

Metodologiya:

Har qanday pedagogik tadqiqotning poydevori – bu uning metodologik asoslaridir. Chunki o‘rganilayotgan muammoni chuqur tahlil qilish, aniq maqsadlarga erishish va xulosalar chiqarish aynan to‘g‘ri tanlangan metodologik yondashuvga bog‘liq. Mazkur tadqiqotda bo‘lajak musiqqa madaniyati fani o‘qituvchilarida dutor cholg‘usida ijrochilik ko‘nikmalarini shakllantirish jarayoniga yangicha nazar bilan qarash, nafaqat ilmiy-nazariy, balki amaliy metodik yondashuvlar orqali ham mavjud muammoni hal qilish maqsad qilindi.

Ushbu ilmiy izlanishda asosiy metod sifatida nazariy tahlil, pedagogik kuzatuv, amaliy tajriba-sinov ishlari, so‘rovnoma va suhbatlar, shuningdek ijroiyl faoliyatni tahlil qilish kabi usullar qo‘llanildi. Nazariy tahlil orqali musiqa pedagogikasi, milliy cholg‘u san‘ati, xususan dutor ijrochiligi bo‘yicha mavjud adabiyotlar, ilg‘or tajribalar va tarixiy manbalar o‘rganildi. Bu esa mavzuning ilmiy asoslarini mustahkamlashga xizmat qildi.

Pedagogik kuzatuv va tajriba-sinov ishlari esa musiqiy ta‘lim jarayonida talabalarning ijrochilik malakalarini qanday shakllantirayotganini bevosita ko‘rib chiqish imkonini berdi. O‘quv mashg‘ulotlarida talabalar bilan olib borilgan interaktiv metodlar, guruhlarda ishlash, ijodiy topshiriqlar va sahna chiqishlari tahlil qilinib, ularning samaradorligi baholandi. Ayniqsa, dutor cholg‘usining texnik jihatlarini o‘rgatishda ko‘rgazmali usullar, videodarslar va ustoz-shogird an‘analari asosida tashkil etilgan mashg‘ulotlar o‘zining ijobiy natijasini berdi.

Shuningdek, talabalar va ularning o‘qituvchilari bilan olib borilgan suhbatlar orqali ijrochilikka bo‘lgan munosabat, qiyinchiliklar va ehtiyojlar aniqlab borildi. Bu ma‘lumotlar asosida yangi, amaliyotga yaqin metodik yondashuvlar ishlab chiqildi.

Metodologik jihatdan bu tadqiqot shaxsga yo‘naltirilgan yondashuv, kompetensiyaviy yondashuv va faoliyatga asoslangan ta‘lim modeli asosida olib borildi. Zero, bo‘lajak o‘qituvchining ijrochilik mahorati faqat bilim emas, balki amaliy ko‘nikma, estetik did, madaniy ong va milliy o‘zlikni anglash bilan chambarchas bog‘liqdir.

Adabiyotlar tahlili (sharhi):

Bo‘lajak musiqa madaniyati fani o‘qituvchilarida dutor cholg‘usida ijrochilik ko‘nikmalarini shakllantirish bilan bog‘liq masalalarni chuqur o‘rganish jarayonida mavjud ilmiy va uslubiy adabiyotlar muhim metodologik asos bo‘lib xizmat qiladi. O‘zbekiston musiqa san‘atiga oid ilmiy manbalar, metodik qo‘llanmalar, maqolalar hamda xalq ijodiyotiga bag‘ishlangan tadqiqotlar ushbu mavzuning nazariy va amaliy asoslarini yoritib beradi.

Avvalo, o‘zbek milliy cholg‘ularining kelib chiqishi, ularning tuzilishi va ijro uslublarini o‘rgangan mutaxassislar, jumladan, A. S. Qosimov[1; 176], O. Matyoqubov[2; 192], H. T. Tojiboyev[3; 128] kabi olimlarning ishlari dutor cholg‘usining o‘ziga xosligi, uning o‘quv jarayonidagi o‘rni va metodik asoslarini yoritishda muhim manba hisoblanadi. Ayniqsa, dutorning tovush imkoniyatlari, pozitsion o‘yin texnikasi, milliy uslubdagi kuylarni ijro etishdagi mahorat talablari ushbu adabiyotlarda chuqur tahlil qilingan.

Shuningdek, musiqa pedagogikasiga oid manbalar, masalan, Sh. A. Rahimov[8; 136], R. M. Jo‘rayev[5; 160], N. M. G‘ulomovlarning[6; 120] tadqiqotlarida o‘qituvchining kasbiy kompetensiyasi, ijrochilik faoliyatining psixologik-pedagogik jihatlarini, shuningdek, talabalarda musiqiy ko‘nikmalarni shakllantirishda amaliy mashg‘ulotlarning roli yoritilgan. Bu asarlar bo‘lajak o‘qituvchilarning ijrochilik tayyorgarligini samarali tashkil etishda zarur bo‘lgan nazariy bilimlarni beradi.

Dutor ijrochiligiga oid metodik qo‘llanmalar – ayniqsa, musiqiy maktab va kollejlarda uchun yaratilgan darsliklar (S. T. Zokirov[4; 144], N. T. Ochildiyev[7; 98] kabi mualliflar)

amaliy mashg‘ulotlarni tashkil etish, kuylarni bosqichma-bosqich o‘rgatish usullari, musiqiy nutqni rivojlantirish va didaktik materiallar bilan boyitilganligi sababli dolzarb ahamiyatga ega.

Bundan tashqari, xalq cholg‘ulari ijrochiligi va o‘rgatish metodikasi bo‘yicha Rossiya va boshqa xorijiy mamlakatlarda olib borilgan tadqiqotlar ham tahlil qilindi. Ular asosan pedagogik texnologiyalar, innovatsion yondashuvlar va ijrochilikni baholash mezonlari bilan bog‘liq bo‘lib, ularni o‘zbek an‘anaviy ijrochilik maktabi bilan taqqoslab, moslashtirish orqali yangicha yondashuvlar ishlab chiqish imkonini beradi.

Umuman olganda, adabiyotlar sharhi shuni ko‘rsatadiki, dutor ijrochiligini o‘rgatishda milliy an‘analar bilan zamonaviy metodlarni uyg‘unlashtirish, bo‘lajak o‘qituvchilarda musiqiy tafakkur va ijodiy yondashuvni rivojlantirishga alohida e‘tibor qaratilmoqda. Bu esa mazkur mavzuni o‘rganishda chuqur ilmiy-tadqiqot olib borish zarurligini anglatadi.

Muhokama:

Bugungi ta‘lim jarayoni – bu nafaqat bilim berish, balki shaxsni har tomonlama shakllantirish, undagi estetik dunyoqarash, milliy ong va ijodiy tafakkurni rivojlantirish jarayonidir. Ayniqsa, musiqa madaniyati fani o‘qituvchilari uchun bu jarayon ikki barobar mas‘uliyatlidir. Chunki ular nafaqat o‘zlari badiiy-estetik didga ega bo‘lishlari, balki bu didni kelajak avlodga singdirishdek yuksak vazifani ham bajaradilar. Mazkur tadqiqotda esa ana shu vazifaning muhim bo‘g‘ini bo‘lgan dutor ijrochiligi ko‘nikmalarini shakllantirish masalasi atroflicha muhokama qilindi.

Tahlillar shuni ko‘rsatmoqdaki, hozirgi kunda dutor ijrochiligini o‘qitishda ayrim metodik kamchiliklar mavjud: o‘qitish jarayonida individual yondashuv yetarli darajada amalga oshirilmaydi, amaliy mashg‘ulotlar ko‘proq texnikaga qaratilib, kuy mazmuni va badiiy ifodaning o‘ziga xos jihatlari yetarlicha ochib berilmaydi. Bu holat, ayniqsa, o‘quvchi-yoshlar bilan ishlaydigan bo‘lajak o‘qituvchilarning ijodiy yondashuvi va milliy musiqa asarlariga badiiy munosabatining sustligiga olib kelishi mumkin.

Shuningdek, dutor cholg‘usining texnik va uslubiy murakkabliklari – kuylarni pozitsiyalar asosida ijro etish, tovushning tozaligini ta‘minlash, ritmik aniqlik va hissiy ifoda bilan ijro etish – bu ko‘nikmalarni bosqichma-bosqich va puxta rejalashtirilgan mashg‘ulotlar orqali shakllantirishni talab qiladi. Demak, metodik yondashuvlar chuqur o‘ylangan, shaxsga yo‘naltirilgan va amaliyot bilan uyg‘un bo‘lishi kerak.

Muhokama jarayonida aniqlanganki, dutor ijrochiligini o‘rgatishda faqat an‘anaviy yondashuv yetarli emas. Interaktiv usullar, multimediya vositalari, zamonaviy texnologiyalarni qo‘llash, shuningdek ustoz-shogird an‘analarini yangicha talqinda tiklash kabi usullar ijrochilik ko‘nikmalarini rivojlantirishda katta rol o‘ynaydi. Shu bilan birga, o‘quvchilarni milliy kuylar bilan tanishtirish, ularning tarixiy asoslari va madaniy mazmunini tushuntirish orqali musiqiy tarbiyaning ta‘sirchanligini oshirish mumkin.

Eng muhimi, ijrochilik jarayonida talabada ijodiy tafakkur, sahna madaniyati, musiqiy his-tuyg‘u va estetik zavqni uyg‘otish kerak. Bu esa o‘qituvchidan nafaqat kasbiy mahorat, balki

milliy madaniyatimizga chuqur hurmat va fidoyilikni talab etadi. Zero, dutor – bu millatning yuragidan jo bo‘lgan ohang, uni his etish esa qalb bilan bog‘liq san’atdir.

Xulosa.

Har qanday millatning ma’naviy qiyofasi, eng avvalo, uning musiqasida, kuy va navolarida o‘z ifodasini topadi. Dutor – bu shunchaki cholg‘u emas, balki o‘zbek xalqining yuragidan jo bo‘lgan, dardu hasratini, orzu va shodligini ohanglar orqali so‘zlaydigan milliy madaniyat timsolidir. Bo‘lajak musiqa madaniyati fani o‘qituvchilarining ushbu cholg‘uda ijro etish malakasini egallashi — ular uchun nafaqat kasbiy, balki ma’naviy kamolot sari qo‘yilgan muhim qadamlardan biridir.

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, dutor cholg‘usida ijrochilik ko‘nikmalarini shakllantirish bo‘lajak o‘qituvchining ijodiy tafakkuri, badiiy-estetik didi, milliy qadriyatlarimizga bo‘lgan munosabati va sahna madaniyatini yuksaltirishda muhim ahamiyatga ega. Bu yo‘ldagi yondashuvlar chuqur o‘ylangan, shaxsga yo‘naltirilgan va amaliyot bilan uzviy bog‘langan bo‘lishi kerak. O‘qitish jarayonida an’anaviy maktab tajribalarini zamonaviy pedagogik texnologiyalar bilan uyg‘unlashtirish, ijrochilik jarayoniga innovatsion metodlarni tatbiq etish dolzarb vazifalardan hisoblanadi.

Eng asosiysi, bu jarayon orqali bo‘lajak o‘qituvchilar dildan ijro etish, kuy orqali his-tuyg‘ularni ifodalash, o‘quvchilarda musiqaga mehr uyg‘otish kabi nozik, ammo muhim jihatlarni egallab boradilar. Ular nafaqat cholg‘uni chalishni, balki uning ruhini, ohangini, falsafasini his etishni o‘rganadilar. Zero, bu san’at – yurak bilan ijro etiladigan, millatning ruhiy boyligini asrlar ortidan olib keladigan bebaho xazina.

Shunday ekan, dutor ijrochiligini o‘rgatish va bu orqali bo‘lajak musiqa madaniyati o‘qituvchilarini tarbiyalash – kelajak avlodni musiqiy-estetik ruhda, milliy g‘urur va qadriyatlarga sodiqlik bilan kamolga yetkazish yo‘lidagi muhim qadamdir. Bu borada olib borilayotgan ilmiy-ijodiy izlanishlar esa bu yuksak maqsad sari dadil yo‘l ochadi.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Qosimov A. S. O‘zbek xalq cholg‘ulari. – Toshkent: G‘afur G‘ulom nomidagi nashriyot-matbaa birlashmasi, 2002. – 176 b.
2. Matyoqubov O. O‘zbek musiqa merosi va dutor san’ati. – Toshkent: San’at, 2010. – 192 b.
3. Tojiboev H. T. Cholg‘u ijrochiligi asoslari. – Toshkent: O‘qituvchi, 1999. – 128 b.
4. Zokirov S. T. Dutor chalish metodikasi: o‘quv qo‘llanma. – Toshkent: Iqtisodiyot, 2015. – 144 b.
5. Jo‘raev R. M. Musiqa ta’lim metodikasi. – Toshkent: Fan, 2007. – 160 b.
6. G‘ulomov N. M. Musiqa pedagogikasi asoslari. – Toshkent: O‘qituvchi, 2004. – 120 b.
7. Ochildiev N. T. Dutor ijrochiligini o‘qitish texnologiyasi. – Samarqand: SamDU nashriyoti, 2016. – 98 b.
8. Rahimov Sh. A. Milliy cholg‘ular ijrochiligi va musiqiy estetik tarbiya. – Toshkent: TDPU nashriyoti, 2020. – 136 b.



YOSHLARNI TARBİYALASHDA MUSIQANING AHAMIYATI

Odilova Ruxshona

Qo'qon davlat universiteti 1-bosqich talabasi

Annotatsiya: Ushbu maqolada musiqaning yosh avlod tarbiyasidagi tutgan o'rni, uning estetik, axloqiy va ma'naviy rivojlanishdagi ta'siri haqida fikr yuritiladi. Musiqaning yoshlarning shaxsiy kamolotiga, emotsional barqarorligiga va milliy ongini shakllantirishdagi ahamiyati ilmiy-nazariy asosda tahlil qilinadi. Shuningdek, musiqa tarbiyasining amaliy jihatlari va ijtimoiy foydalari yoritilgan.

Kalit so'zlar: musiqa, tarbiya, yoshlar, estetik did, ma'naviy kamolot, milliy qadriyatlar, emotsional rivojlanish, ijtimoiy moslashuv, ijodkorlik, shaxsiy kamolot, musiqa, madaniyat, ta'lim.

Аннотация: В статье рассматривается роль музыки в воспитании подрастающего поколения, ее влияние на эстетическое, нравственное и духовное развитие. На научно-теоретической основе анализируется значение музыки в развитии личности, эмоциональной устойчивости и формировании национального самосознания молодежи. Также подчеркиваются практические аспекты и социальные преимущества музыкального образования.

Ключевые слова: музыка, воспитание, молодежь, эстетический вкус, духовная зрелость, национальные ценности, эмоциональное развитие, социальная адаптация, творчество, личностная зрелость, музыка, культура, образование.

Abstract: This article discusses the role of music in the upbringing of the younger generation, its impact on aesthetic, moral and spiritual development. The importance of music for the personal development of young people, emotional stability and the formation of national consciousness is analyzed on a scientific and theoretical basis. The practical aspects and social benefits of music education are also highlighted.

Keywords: music, education, youth, aesthetic taste, spiritual development, national values, emotional development, social adaptation, creativity, personal development, music, culture, education.

KIRISH. Bugungi kunda yosh avlodni har tomonlama barkamol inson sifatida voyaga yetkazish – jamiyat oldidagi eng muhim vazifalardan biridir. Shu yo'lda turli tarbiyaviy vositalar qo'llaniladi, ulardan biri esa – musiqadir. Musiqa inson ruhiyatiga, fikrlash tarziga,

axloqiy qarashlariga bevosita ta'sir ko'rsatadigan kuchli estetik vositadir. Ayniqsa, yoshlarning ma'naviy kamolotida musiqaning tutgan o'rni beqiyosdir.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR. Kundan kunga rivojlanib borayotgan ona diyorimiz aziz va mo'tabar O'zbekistonimizda bugun o'zgarishlar ulkan, maqsadlar oliy. Bugungi ilg'or texnologiyalardan foydalanish asrida yurtimizda barcha javhada tubdan o'zgarishlar sodir bo'layotgani barchamizga ma'lum. Jamiyatdagi har bir sohada jumaladan iqtisodiyot, tibbiyot, ta'lim, mashinasozlik, elektroenergetika, avaiatsiya va boshqa sohalaridagi rivojlanshar bir daqiqa ham to'xtab qolgani yo'q. Shular jumlasidan zamonga mos keladigan yosh avlodni tarbiyalash, ularni keng fikrli va iqtidorli, o'z kasbining yetuk mutaxassisi bo'lib yetishi uchun yangidan yangi o'quv texnologiyalari, dasturlari ishlab chiqilmoqda. O'quvchi va talaba yoshlarni bilim olishlarni uchun barcha imkoniyatlar keng va zamon talabalariga mos ravishda jihozlangan auditoriya va o'quv xonalarining mavjudligi, turli xil sport va san'at maktablari, til o'rganishlari uchun maxsus til o'rganish o'quv markazlarining mavjudligi bugun ularni dunyo hamjamiyatida ham yuqori martaba erishishlari uchundir. Bugun har bir ota-ona o'z farzandi kelajagiga befarq qolmaslikka intilishi yoshlarning ilmga bo'lgan qiziqish va imkoniyatlarini kuchytirmoqda. Shu jumladan ta'lim tizimidagi bo'layotgan islohatlar hech kimni befarq qoldirmasdan qo'ygani yo'q.

Davlatimiz prezidenti Shavkat Miromonovich Mirziyoyev yangi yil boshidan o'z diqqat e'tiborlarini ta'lim sohasidagi islohotlarga qaratganliklari buning yaqqol dalilidir. 2022-yilning yanavar oyida o'tkazgan Maktab ta'limini rivojlantirishga oid yig'ilishida bejizga "Najot ta'limda, najot tarbiyada, najot bilimda" – deb fikr bildirmadilar yutrboshimiz. Sababi go'zal va ulug'vor vatanimiz kelajagi biz yoshlarning qo'lidadir. Yangi O'zbekistonimizning gullab yashnashi, rivojlanishi, dunyo hamjamiyati oldida yuqori o'rinlardan joy egallashi faqat va faqat biz yoshlarning egallagan bilim va ko'nikmalarimizga bog'liqdir. Yutrboshimiz o'z nutqlarida shuni ham ta'kidlab o'tishdiki, ta'lim tizimida ko'p vaqt yo'qotganimiz. Bugun ta'lim va tarbiyaga e'tibor qaratmasak uni isloh qilmasak, ta'lim tizimiga faqat Xalq ta'limi vazirligi javobgar deb sanab butun bir jamiyat e'tibozsiz qoldirsak bu juda katta xato ekanligini aytib o'tdilar. Tinch va osoyishta diyorimizda yosh avlodga ta'lim tarbiya berish va ularni yurtimiz ravnaqi va kelajagi uchun o'z xissasini qo'shadigan ilg'or bilimli va keng fikrleydigan shaxs qilib shakllantirish bugungi kunimizdagi muhim va dolzarb vazifalarimizdan biri. Jumladan, mustaqillik yillarida yurtimizda keng qamrovli iqtisodiy-siyosiy o'zgarishlar ro'y bergani barchaga ma'lum. Ko'plab sohalar singari xalq ta'limi tizimida ham ko'pdan ko'p ijobiy o'zgarishlar amalga oshirildi.

Musiqqa bolalikdan boshlab inson shaxsini shakllantirishda muhim rol o'ynaydi. Qo'shiq va kuylar orqali yoshlar ezgulikka, vatanparvarlikka, mehr-oqibatga, sabr-toqat va do'stlik kabi ijobiy fazilatlarga yo'naltiriladi. Ayniqsa, milliy musiqamiz – maqomlar, xalq qo'shiqlari, an'anaviy cholg'ularimiz yoshlar qalbida o'z millatiga hurmat, tarixiy o'zlikni anglash tuyg'usini shakllantiradi.

Musiqiy tarbiya bolaning estetik didini oshiradi, ijodkorligini rivojlantiradi va hissiy dunyosini boyitadi. Yoshlarning musiqa bilan shug‘ullanishi ularni erkin fikrlashga, o‘zini ifoda eta olishga, sahnada o‘zini tutish madaniyatini o‘rganishga yordam beradi. Aynan shu jihatlar yoshlarni kelajakda faol, madaniyatli va yetuk shaxs bo‘lib voyaga yetishiga zamin yaratadi.

Bundan tashqari, musiqa stressni kamaytirish, emotsional muvozanatni saqlashda ham foydali hisoblanadi. Bu ayniqsa bugungi kunda – tezkor va shovqinli hayot sharoitida voyaga yetayotgan yoshlar uchun dolzarbdir.

TAHLIL VA NATIJALAR. Yosh avlod tarbiyasi har qanday jamiyat uchun ustuvor vazifa hisoblanadi. Ularning har tomonlama sog‘lom, bilimli, ma‘naviy yetuk va estetik didga ega insonlar bo‘lib voyaga yetishi kelajak taraqqiyoti uchun muhim omildir. Shu nuqtayi nazardan qaraganda, musiqaning yoshlar tarbiyasidagi o‘rni alohida e‘tiborga loyiqdir.

Musiqa inson ruhiyatiga bevosita ta’sir ko‘rsatuvchi vosita bo‘lib, u orqali yoshlarda ezgulik, go‘zallik, mehr-oqibat, vatanparvarlik va boshqa ijobiy fazilatlar shakllanadi. Musiqa nafaqat madaniy merosni yetkazuvchi vosita, balki yoshlarning hissiy holatini muvozanatga keltiruvchi, stressni kamaytiruvchi, ruhiy sog‘liqni mustahkamlovchi kuchli omildir. Yoshlar musiqa orqali o‘z his-tuyg‘ularini ifoda eta olishni, nutq madaniyatini, sahnada o‘zini tutish qoidalarini, ijodiy yondashuvni o‘rganadilar. Ayniqsa, milliy musiqa – xalqimizning boy madaniy merosi sifatida yosh avlod qalbida o‘zlikni anglash, milliy qadriyatlarga hurmat tuyg‘usini rivojlantiradi. Maqom san’ati, folklor musiqasi, an’anaviy cholg‘u asboblari orqali yoshlarda o‘z millatiga bo‘lgan muhabbat kuchayadi.

Musiqa ta’limi estetik tarbiyaning ajralmas qismi sifatida yoshlarning didini shakllantiradi, ularga chiroy va go‘zallikni qadrlashni o‘rgatadi. Shu bilan birga, u shaxsiy intizom, jamoada ishlash ko‘nikmalari, sabr-toqat kabi ijtimoiy muhim fazilatlarni rivojlantirishga xizmat qiladi.

Bugungi kunda musiqa ta’limi faqat maxsus maktablarda emas, balki umumiy o‘rta ta’lim muassasalarida ham keng joriy etilmoqda. Bu esa har bir bolaga o‘z iste’dodini namoyon etish, ichki dunyosini boyitish imkonini beradi. Ayniqsa, maktabgacha va boshlang‘ich yoshdagi bolalar bilan ishlashda musiqaning rolini oshirish – ularning har tomonlama uyg‘un rivojlanishiga xizmat qiladi.

XULOSA. Musiqaning tarbiyaviy ahamiyati juda keng qamrovli bo‘lib, uni yoshlar tarbiyasida samarali qo‘llash orqali jamiyatimizning madaniy va ma‘naviy salohiyatini yuksaltirish mumkin. Musiqa yoshlar tarbiyasida kuchli ma‘naviy-estetik vosita bo‘lib, ularning intellektual va emotsional salohiyatini yuksaltirishda muhim rol o‘ynaydi. Ota-onalar, o‘qituvchilar va tarbiyachilar musiqa orqali yosh avlod qalbiga ezgulik, milliy g‘urur va ijodiy tafakkurni singdirish orqali ularning yetuk shaxs bo‘lib shakllanishiga hissa qo‘shishlari lozim. Shuning uchun ota-onalar, ustozlar va tarbiyachilar musiqaning tarbiyadagi roliga jiddiy e‘tibor qaratishlari zarur.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.

1. Kobilova, E. B. (2022). Classical music and youth education. *Asian Journal of Research in Social Sciences and Humanities*, 12(9), 126-130.
2. Qobilova, E. (2023). Forming a sense of internationality in students through the traditional music of Azerbaijan. *International Bulletin of Applied Science and Technology*, 3, 127-132.
3. Кобилова, Е. (2025). THE ROLE OF THE OPERA GENRE IN THE SPIRITUAL AND MORAL EDUCATION OF STUDENTS. *Международный мультидисциплинарный журнал исследований и разработок*, 1(1), 156-159.
4. E'zoxon, Q., Teshaboyeva, Z., & Ergasheva, S. D. (2024). HOZIRGI O 'ZBEK HIKOYACHILIGINING YETAKCHI TAMOYILLARI. *University Research Base*, 46-49.
5. Otto, M., & Thornton, J. (2024). TA'LIMDA MUSIQA O 'QITISHNING AHAMIYATI. *QO 'QON UNIVERSITETI XABARNOMASI*, 12, 99-100.
6. Qobilova, E., Xaydarova, I., & Gulnora, R. (2024). O 'ZBEK XALQ AN'ANALARI-TARBIYA OMILI. *SCIENTIFIC APPROACH TO THE MODERN EDUCATION SYSTEM*, 3(26), 192-195.
7. Qobilova, E. (2024). MUSIQA ONG VA HISLAR O 'RTASIDAGI VOSITACHIDIR. *Pedagogikada ilmiy izlanishlar*, 2(1), 28-31.
8. Qobilova, E. (2024). THE PLACE OF FOLK SONGS IN ISAJAN SULTAN'S STORIES. *American Journal Of Social Sciences And Humanity Research*, 4(02), 44-49.
9. Qobilova, E. (2024). THE IMPORTANCE OF MUSIC TEACHING IN EDUCATION. *QO 'QON UNIVERSITY NEWSLETTER*, 12, 99–100.
10. Qobilova, E. (2024). The Significance Of Interdisciplinary Connection In The Formation Of Music Literacy In Children With Hearing Defect In Music Lessons. *Uzbekistan Educational Research Journal*, 1(1).
11. Qobilova, E. B., Toshpolatova, S., Muhammadjonova, M., Muninova, M., Baxromova, M., & Rahimova, D. (2023). QADIMIY MUSIQIY SAN'ATNING SHAKLLANISH JARAYONI. *Science and innovation*, 2(Special Issue 14), 560-565.
12. Азизхонова, М., and Э. Қобилова. "ЁШЛАРНИ МУСИҚИЙ МАДАНИЯТИ ВА МАЪНАВИЯТНИ ШАКЛЛАНТИРИШДА МУСИҚИЙ ТАРБИЯНИНГ АҲАМИЯТИ." *Oriental Art and Culture* 3.1 (2022): 51-57.
13. Kabilova, E. B. "FORMING A SENSE OF PATRIOTISM IN STUDENTS THROUGH THE LIFE AND WORK OF COMPOSER DONI ZAKIROV." *INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH* ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 12.10 (2023): 68-74.
14. QOBILOVA, E'ZOZXON. "Forming A Sense Of Love For The Profession By Teaching Labor Songs To 4th Class Students In Music Culture Lessons." *Journal of Positive School Psychology* 7.2 (2023).



GIOACHINO ROSSINI OPERALARIDA VOKAL USLUBINING XUSUSIYATLARI: AN'ANALAR VA INNOVATSIYALAR

Alisherxonov Fozilxon
O'zbekiston davlat konservatoriyasi
magistranti

Anotatsiya: Maqola Rossini opera qismlarida vokal va melodik materiallar bilan ishlashning yangi usullarini aniqlashga bag'ishlangan. XVIII asr italyan belkantosining tarafdori bo'lgan Rossini o'z operalarida uning asosiy xususiyatlarini saqlab qoldgan. Mazkur maqolada muallif Rossini operalarida vokal iboralarining qisqa davom etishi, qulay tessiturada ohangning kontsentratsiyasi, barcha vokal qismlarining (shu jumladan bas) koloratura bilan to'yinganligi va tez va murakkab o'tishlarda potentsial xavfli o'tish registrining oldini olishi kabi murakkab masalalar ustida ishlagan.

Kalit so'zlar: Djakkomo Rossini, vokal ohangi, bo'g'in uslubi, opera ovozi, belkanto, musiqiy meros, orkestr, orkestr ishlanmalari, musiqiy innovatsiyalari, coloratura, vokal partiyalarida, diapason, virtuos texnika, kadensiyalar, kreshendo.

ВОКАЛЬНЫЙ СТИЛЬ В ОПЕРАХ ДЖОАККИНО РОССИНИ ХАРАКТЕРИСТИКИ: ТРАДИЦИИ И ИННОВАЦИИ

Аннотация: Статья посвящена выявлению новых методов работы с вокально-мелодическим материалом в оперных произведениях Россини. Россини, приверженец итальянского бельканто XVIII века, сохранил его основные черты в своих операх. В данной статье автор проработал такие сложные вопросы, как кратковременность вокальных фраз в операх Россини, концентрация мелодии в комфортной тесситуре, насыщенность всех вокальных партий (включая бас) колоратурой, избегание потенциально опасных переходных регистров в быстрых и сложных переходах.

Ключевые слова: Джакомо Россини, вокальный тон, силлабический стиль, оперный голос, бельканто, музыкальное наследие, оркестр, оркестровые разработки, музыкальные новации, колоратура, вокальные партии, диапазон, виртуозная техника, каденции, крещендо.

FEATURES OF THE VOCAL STYLE IN THE OPERAS OF GIOACHINO ROSSINI: TRADITIONS AND INNOVATIONS

Abstract: The article is devoted to the identification of new methods of working with vocal and melodic material in the opera parts of Rossini. Rossini, a supporter of the Italian bel canto of the 18th century, preserved its main features in his operas. In this article, the author worked on such complex issues as the short duration of vocal phrases in Rossini's operas, the concentration of the melody in a comfortable tessitura, the saturation of all vocal parts (including the bass) with coloratura, and the avoidance of a potentially dangerous transitional register in fast and complex transitions.

Keywords: Giacomo Rossini, vocal melody, syllabic style, opera voice, bel canto, musical heritage, orchestra, orchestral developments, musical innovations, coloratura, in vocal parts, diapason, virtuoso technique, cadences, crescendo.

Italiya operasining taniqli tadqiqotchisi R. Cellettining fikricha, Joachino Rossini asarlarining vokal uslubida uchta eng muhim komponentni ajratib ko'rsatish mumkin:

Birinchidan, bu bel kantoning merosi;

ikkinchidan, bastakorning o'zi tomonidan ishlab chiqilgan innovatsion xususiyatlar,

uchinchidan, muayyan vokal ovozlarning muayyan opera rollari bilan alohida aloqasi[3; 228-b.]

Rossini bel kanto san'atini yaxshi bilardi va bu 19-asr boshidagi yosh italyan bastakori uchun g'ayrioddiy narsa emas edi. Ko'pgina hamkasblari singari u ham musiqachi oilada tug'ilgan va bastakorlikdan oldin vokal mahoratini puxta egallagan. U Pesarodagi birinchi qo'shiq saboqlarini onasidan, shuningdek, ruhoniylar Juseppe Malerbidan olgan. Oila Boloniyaga ko'chib o'tganda (1805 yilda) Rossini hatto Del Corso teatrida Ferdinand Paerning "Kamilya" operasi spektaklida ham o'ynadi. Keyin Rossini Boloniya litseyida (1806–09) tahsil oldi, u yerda kontrapunkt va kompozitsiyadan tashqari vokal darslarida ham qatnashdi. Yosh musiqachining vokal amaliyoti keyingi yillarda ham davom etdi, u Italiyaning turli teatrlarida xormeyster yoki xonandalar uchun hamroh bo'lib ishladi.

Bel kanto kompozitsion uslubiga kelsak, uning o'ziga xos xususiyatlari, birinchi navbatda, qisqa (odatda to'rt bardan ko'p bo'lmagan), uzunligi bo'yicha deyarli bir xil bo'lgan iboralarni o'z ichiga oladi. Bastakor ustaxonasidagi katta hamkasblari singari, Rossini ham iboralarning davriyligi printsipi asosida vokal ohanglarni yaratdi. Buni kantilenada ham, mobil virtuoza ariyalarda ham kuzatish mumkin. Masalan, Musoning "Aria Dal tuo stellato soglio" ("Musu"), Ubertoning "Kavatina Oh fiamma soave" ("Ko'l xonimi") va Ninettaning "Kavatina Di piacer mi balza il kor" ("O'g'ri so'ng'on") asari. Bir qarashda, bu ariyalarning vokal ohangi o'z-o'zidan rivojlanadi, lekin u davriylik tamoyiliga bo'ysunadi va sezura yoki orkestr epizodlari bilan ajratilgan kichik iboralardan iborat. Ibora orasidagi sezuralar xonandaga o'z vaqtida nafas olish imkonini beradi va qo'shiqning tabiiyligi va ravonligiga hissa qo'shadi.

Bastakorning asosiy tashvishi xonandaning nafas olishining muntazamligi ekanligiga ishonch hosil qilish uchun Rossining istalgan o'nta ariyasining, ayniqsa, kantilena xarakteridagi ariyalarning ohang tuzilishini o'rganish kifoya[2; 200-b.].

Ovozning moslashuvchanligi va chaqqonligi, ayniqsa, Rossinining har doim nafis bezatilgan kantabili ijrosida zarur. Zamonaviy rassomlar Rossinining qismlarini juda murakkab deb bilishlari mumkin: ularning ko'pchiligi o'zlarini qisqartirishga, bezak va kadenzalarni o'tkazib yuborishga imkon beradi. Ammo o'sha paytda ular qo'shiq sahnasidan ketishi bastakor tomonidan motam tutgan kastrati ariyalaridagi nafis koloraturalarning oddiy moslashuvi sifatida qabul qilingan. Shunga qaramay, Rossini nuqtai nazaridan oddiy bo'lgan bezak xonandadan benuqson poklikni talab qildi.

intonatsiya va mukammal legato. Zamondoshlarining fikriga ko'ra, Rossinining primadonnalari va tenorlari nafaqat yaxshi o'qitilgan ovozlarga, balki rivojlangan badiiy didga ham ega edilar, bu ularga hatto bezaklarda ham ifodalilikning nozik gradatsiyalarini namoyish etishga imkon berdi.

Masalan, Tankred qismidagi bezaklar shahvoniylik va yorug'lik bilan sug'orilgan bo'lsa, Dezdemon qismida bezak nafis va chuqur ayanchli, Anna (Magomet II) qismidagi koloraturalar qahramonlik pafosi bilan to'ldirilgan va qo'shiqning dramatik xarakterini bildiradi.

XVIII asr italyan bel kantosining asosiy qoidalaridan biri. Ariyaning tessiturasini qo'shiqchining imkoniyatlariga to'liq mos kelishi kerakligidan iborat edi. Rossini juda kamdan-kam hollarda juda past yoki juda baland tessiturali ariyalarni yozgan[1; 46–61-b.].

Rossini shuningdek, eski italyan bel kanto san'atidan matn va musiqa o'rtasidagi ikki xil munosabatni meros qilib oldi, bu esa vokal mahorati darajasini va vokal uslubining xarakterini belgilab berdi.

Birinchi tur bo'g'inli kuylash bo'lib, matnning bir bo'g'iniga bir yoki ikkita nota mos keladi;

Ikkinchi tur - vokal yoki ovozli qo'shiq: matnning har bir bo'g'inida cheksiz miqdordagi notalar mavjud.

Qo'shiqning bo'g'in uslubida ham, vokallarda ham Rossini har doim qo'shiqchi uchun eng qiyin parchalar va eng muhim iboralar registrlar orasidagi o'tish bo'limlariga tushmasligiga g'amxo'rlik qilgan. Ham qo'shiqchilar, ham vokal o'qituvchilari nafaqat yangi boshlanuvchilar uchun, balki tajribali ijrochilar uchun ham diapazonning bu qismlari qanchalik "xavfli" ekanligini bilishadi. Rossini buni yaxshi bilar edi va shuning uchun asosiy vokal ohangini xonanda uchun eng ishonchli bo'shliqda - diapazonning markazida jamlashga harakat qildi.

Bu ansamblning avji va finallari uchun zarur bo'lgan vokal energiyasini tejash imkonini berdi.

Rossinining vokal ijrosi tajribasi, shuningdek, u o'tish davri registrida boshlangan uzoq vokallardan qochganida ham yaqqol namoyon bo'ldi. Bir qator murakkab vokallarni yaratishda bastakor ovoz uchun eng qulay bo'lgan qismdan boshladi va birinchi iboralar isinish kabi qisqa bo'lishi kerak edi. Keyin u asta-sekin ovozning tessiturasini ko'tardi va vokallarning davomiyligini oshirib, xonandaga ovozni butun shon-shuhratda namoyish etish imkoniyatini berdi. Ushbu tamoyil ko'pchilik ariyalarda, ular qaysi ovoz turiga mo'ljallangan bo'lishidan qat'i

nazar, mavjud. Masalan, u Jazoiridagi "Italiana" operasidan "Languir per una bella" ariyasining kulminatsion nuqtasini tashkil etadi. Lindoro qismi kontralto tenor Serafino Gentili uchun yaratilgan, uning diapazoni C ga yetgan. Gentilining o'tish qismi, uning qismlariga ko'ra, birinchi oktavaning F-sharp-G-sharp notalari edi. Languir per una bella ariyasining ovoz diapazoni bir yarim oktava: F–C2. Bastakor parchani F1 bilan boshlaydi. Avvaliga u ovozni pastki qismda kuylashga ruxsat beradi, so'ngra asta-sekin tessiturani juda silliq o'tish joyida ko'taradi, o'tish G1 ga yetib boradi, lekin to'xtamaydi, asta-sekin ikki bardan so'ng A-flat1 ga "sinab ko'radi", asta-sekin ohangni B-flat1 ga olib keladi, bu aniq, qo'shiqchida yangradi.

Yuqori registrdagi bo'g'in epizodlarida soprano va tenor kontraltino kabi baland ovozlari yaxshi yangradi. Lindor ariyasi o'zining cho'zilgan epizodlari bilan nihoyatda baland tessiturada vokal bo'g'inlari bilan bu tamoyilni tasdiqlaydi. Bu erda ham bel kantoning yana bir tamoyili - ovoz tuzilishining simmetriya tamoyili: asosiy kuy to'rtta ikki barli iboraga asoslangan bo'lib, xonanda vaqti-vaqti bilan nafas olish imkonini namoyon qiladi. Bundan tashqari, bo'g'inli va yarim bo'g'inli iboralarning almashinishi yaxshi ovoz hosil bo'lishiga yordam beradi[5; 323–333-b.].

Rossini vokal uslubining ajralmas xususiyati melodik o'zgaruvchanlik edi. Bastakor operalaridagi nafis rang-baranglik namunalari son-sanoqsiz. U yoki bu darajada ular deyarli har bir ariya va ko'pgina ansambllarda uchraydi, ular ovozning engilligi va cheksiz moslashuvchanligi taassurotini yaratadigan nafis, nafis vokalizatsiyaga ega.

Rossini o'zining ba'zi ariyalarida da capo ariyasining eskirgan shakliga murojaat qilgan, unda reprise yozilmagan. Bu xonandalar birinchi qismni shunchaki mexanik ravishda takrorladilar degani emas edi.

Aksincha, bu shakl italyan operasida chuqur ildiz otgan, chunki u reprizada asl ohangning vokal o'zgarishi uchun ijodiy imkoniyatlar yaratgan. Boshqa bastakorlar singari, Rossini ham o'z ijrochilarining iste'dodi, didi va imkoniyatlariga ko'ra vokal qismini o'zgartirish va bezashga ishonganligi sababli reprisalar yozmadi. Bastakor uch qismli repriz ariyasida birinchi qismning o'zgarish takrorlanishidan voz kechishi yoki bunday narsani ma'qullashi mumkinligini tasavvur qilib bo'lmaydi. Agar ma'lum bir qo'shiqchida vokal improvizatsiya mahorati bo'lmasa, bastakorning o'zi u uchun variatsiyalar yaratgan va operalarning takroriy spektakllari paytida, asosiy qismlar boshqa rassomlar tomonidan ijro etilganda, Rossini o'zining kadenzalarini va ular uchun variatsiyalarni qayta ishlagan. Ma'lumki, bastakor bo'sh vaqtlarida boshqa kompozitorlarning operalarida da capo ariyalarini qayta yozishni yaxshi ko'rardi [4]

Bundan tashqari, Rossinining vokal yozuvi shkala yoki miqyosga o'xshash parchalar ko'rinishidagi vokalizatsiya bilan tavsiflanadi, kompozitor odatda eng yuqori hissiy shiddatli daqiqalarda murojaat qiladi. Dramaning bunday daqiqalari har doim virtuoz vokal yordamida ifodalanadi va ko'pincha "vaqtdan tashqari" tarozilar ketma-ketligi ayol qismlarida eng ishonchli vositalardan biridir. Zolushkadagi ishqiy va g'ayratli Anjelina, Jazoiridagi italyanchadagi jozibali va makkor Izabella, "Ko'l xonimi"dagi sevgilisi Yelenaga bag'ishlangan

iztiroblar, Semiramidning hukmron, ammo ishtiyoqli mehribon bosh qahramoni ariyalarida ularning ko‘pchiligi bor[6; 78–81b.].

Xulosa

Yaxshi vokal maktabiga ega bo‘lgan Rossinining o‘zi ham opera sahnalarida kastrati deyarli qo‘shiq aytmagan bir paytda o‘z operalarini yozishga majbur bo‘lgan. Avvaliga u *contralto en travesti* uchun asosiy erkak qismlarini yaratish orqali chiqish yo‘lini topdi. Neapolda esa "shim" rollarida ayol kontraltosining o‘rnini baland tenor - *tenorekontraltino* egallagan. Hukmron talablar Rossinining vokal didi va qarashlariga mos kelmasdi, lekin u ularga qarshi chiqmadi, balki yuzaga kelgan muammolarga amaliy yechim topdi. Rossini operalarining bosh erkak rollarida yuqori tenorning kiritilishi o‘z davrida inqilobiy yangilik edi. Ammo bu Rossinining innovatsion energiyasini emas, balki uning eski italyan bel kanto tamoyilini o‘zida aks ettirish istagini aks ettirdi: har qanday holatda ham etakchi erkak rolining baland ovozini saqlab qolish - agar kastrato yoki *contralto en travesti* bo‘lmasa, hech bo‘lmaganda shunga o‘xshash diapazonga ega tenor *kontraltino*.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Жесткова 2015 — Жесткова О. В. Вокальные новации Жильбера Дюпре // *Opera musicologica*. 2015. № 2. С. 46–61.
2. Садыкова Л. А. Оперы seria Джоаккино Россини: вокальное искусство и особенности драматургии: дисс... канд. иск. Казань, 2016. 216 с.
3. Фраккароли 1990 — Фраккароли А. Россини. Письма Россини. Воспоминания. Переводы с ит., нем. и фр. / сост. И. Константинова; вступ. ст. и примеч. Е. Бронфин. Москва: Правда, 1990. 544 с.
4. <https://classicworld.at/?p=34&c=1&d=12&id=160&l=5>
5. Celletti 2001 — Celletti R. A history of bel canto / trans. from the Italian by Frederick Fuller. Oxford: Clarendon press, 2001. 228 p; Senici, E. (Ed.). (2004). *The Cambridge Companion to Rossini*. Cambridge: Cambridge University Press; Taruskin, R. (2009). *The Oxford History of Western Music: Music in the Nineteenth Century*. Oxford: Oxford University Press.; Weinstock, H. (1968). *Rossini: A Biography*. New York: Knopf.
6. Celletti 2001 — Celletti R. A history of bel canto / trans. from the Italian by Frederick Fuller. Oxford: Clarendon press, 2001. 228 p. ; Royer 1875 — Royer A. *Histoire de l’Opéra*. Paris: Bachelin-Deflorenne, 1875. 228

QO‘QON DAVLAT
PEDAGOGIKA INSTITUTI
ILMIY XABARLARI
(2025-yil 4-son)



SAN‘ATSHUNOSLIK
ART HISTORY

KIYIM DIZAYNIDA RANGNING O‘RNI

Burhonova Gulnur

*Qarshi DU, San‘atshunoslik fakulteti
3-bosqich talabasi*

Azimova Shoirra Gafurovna.

Qarshi DU, San‘atshunoslik fakulteti o‘qituvchisi

Annotatsiya: Mazkur maqolada kiyim dizaynida rangning o‘rni, turlari, ramziy ifodasi, ma’nolari va uning iste’molchiga ta’siri haqida ma’lumotlar keltirilgan hamda kiyimga rang tanlashda dizayner uchun zarur bo‘lgan jihatlar tahlil qilinib, tavsiyalar berilgan.

Kalit so‘zlar: rang, bo‘yoq, rangtasvir, dizayn, kiyim, uslub, oq rang, rang tusi, qizil rang, qora rang.

Аннотация: В статье представлена информация о роли цвета в дизайне одежды, его типах, символическом выражении, значениях и влиянии на потребителя. Также анализируются аспекты, необходимые дизайнеру при выборе цвета одежды и даются рекомендации.

Ключевые слова: цвет, краска, картина, дизайн, платье, стиль, белый, оттенок, красный, черный.

Abstract: The article provides information on the role of color in clothing design, its types, symbolic expression, meanings and influence on the consumer. It also analyzes the aspects necessary for a designer when choosing clothing colors and gives recommendations.

Keywords: color, paint, picture, design, dress, style, shade, red, white, black

Kirish. Taraqqiyotning bugungi bosqichida moda va dizayn inson hayotida muhim o‘rin tutadi. Ma’lumki, kiyim nafaqat badanni himoya qiluvchi vosita, balki shaxsiyat, kayfiyat va ijtimoiy maqomni ifodalovchi muhim madaniy belgi hisoblanadi. U kishining badiiy didini ifodalaydi, madaniy saviyasini belgilaydi, shaxsini xarakterlaydi va kishiga nisbatan turli his-tuyg‘ular, masalan, jiddiylik, vazminlik, jo‘shqinlik, sovuqlik, oddiylik uyg‘otadi.

Inson hayoti davomida tevarak-atrofidagi narsalar, tabiat manzaralari, turli buyumlar, kiyimlar, shakllarga, ularning rangiga e’tibor beradi, ulardan ma’naviy, ruhiy ozuqa oladi. O‘zi uchun ma’qul keladigan rangdagi narsalarni izlaydi, tanlaydi va ishlatadi. Insonga hayotida hamroh bo‘ladigan barcha narsalar asosan ranglari bilan ahamiyatlidir, ruhiga mos ranglardan inson zavqlanadi, xursand bo‘ladi, kayfiyati ko‘tariladi.

Kiyimni har tomonlama tavsiflashda uning uslubi, bichimi, vazifasi, matosi, bezaklari kabi rang alohida ahamiyatga ega. Kiyim haqida birinchi taassurotni ham uning rangi tufayli olamiz. Rang hissiy turtki beradi, bu atrofda obyektlarni idrok etishda juda kuchli omildir. Shu sababli rang ilmiga oid bilimlar, ma'lumotlar ko'pchilik uchun qiziq va ahamiyatga egadir.

Tarixga nazar tashlasak, rang haqidagi ilm qadimdan mavjud, misol uchun, eramizdan avvalgi IV asrda rang va rangning har xil ko'rinishlari haqida turli fikrlar aytilgan. Abu Rayhon Beruniy o'zining 'Kitob al-Javohir – ma'rifat al-Javohir' asarida 200 dan ortiq ranglarning nomlarini sanab o'tganlar va bu ranglarning kelib chiqishini ham yozib qoldirganlar. Sharqda olimlar, shoirlar, musavvirlar, naqqoshlar, xattotlar ranglarning yuzdan ortiq turini ajrata olganlar hamda ularning nomlarini, hattoki, har birining ramziy ma'nosini bilganlar.

Gyote, Leonardo da Vinchi, Evgeniy Delakrua, Vasiliy Kandinskiy, Igor Grabar kabi san'at nazariyotchilari va rassomlarining ranglar psixologiyasi masalalari bilan shug'ullanishlari bejiz emas.

“O‘zbek tilining izohli lug‘ati”da rang so‘zining quyidagi ma’nolari ko‘rsatilgan: 1. Bo‘yash uchun ishlatiladigan modda, bo‘yoq; 2. snt. Rangtasvirning asosiy ifoda va tasvir vositasi; 3. Narsalarga surtilgan yoki singdirilgan bo‘yoq, sir; 4. Biror narsaning o‘ziga xos bo‘yog‘i; tus; 5. Kishining yuzidagi qizillik darajasi; 6. ko‘chma - Gap, nutq, ohang va shu kabilardagi nozik bo‘yoq, tus; ko‘rinish, jilva; 7. ko‘chma - Jonlilik, fayz. Ma'lumotlardan ko'rinadiki, rang so'zi o'z va ko'chma ma'nolarda ham qo'llanar ekan, uning badiiy san'at turlaridan bo'lgan tasviriy san'at hamda dizayn sohasida ham o'ziga xos tushuncha anglatish funksiyasi mavjud.

Rang tushunchasiga o'tgan asrlarda yashab o'tgan olimlar turlicha ta'riflar berishgan. Misol uchun, qadimgi yunon faylasufi Aflotun “Rangning tabiati shaffoflik bo'lib, u yorug'lik mahsuli. Rang faqat nur bor erda ko'rinish, qorong'ulikda mavjud emas. Nurni oq, qorong'ulikni qora rang deb bilsak, demak asosiy ranglar oq va qora”, “xromatik ranglar nurning qorong'ulik bilan turli miqdordagi aralashmasi”, – deb aytgan.

Rang — dizayndagi eng ta'sirli vizual elementlardan biri bo'lib, insonning hissiyoti, kayfiyati va hatto xarid qilish qarorlariga ham ta'sir ko'rsatadi. U inson psixologiyasiga kuchli ta'sir o'tkazadi. Har bir rang o'z ma'nosi, ramziy ifodasi va muayyan ta'siriga ega. Masalan, qizil — energiya, kuch va ishtiyoq ramzi hamda diqqatni tortuvchi va faoliyatni rag'batlantiruvchi rang hisoblanadi. Ko'k rang — tinchlik, ishonch, donolik, sadoqat, barqarorlikni anglatadi va xotirjamlik, ishonch hissini uyg'otadi. Yashil rang — tabiat, sog'lik, yangilanish, barqarorlik ba umid timsolidir, u ko'zni tinchlantiradi, tabiiy muhitni eslatadi. Qora rang esa sirlilik, kuchlilik va mukammallik, jiddiylik hamda qayg'u timsoli bo'lib, rasmiylik va o'ziga ishonchni ifodalaydi, shu sababli rasmiy va klassik kiyimlarda keng qo'llaniladi. Oq rangni poklik, begunohlik, tozalik va soddalik ramzi sifatida nikoh kiyimlarida ishlatiladi. U insonlarga xotirjamlik va musaffollik hissini beradi.

Ranglarning ma‘nolari madaniyatlarga qarab farq qiladi. Masalan, Osiyo mamlakatlarida qizil – baxt va boylik ramzi sanalsa, G‘arbda oq rang nikoh bilan bog‘liq. Shuning uchun kiyim dizaynida rang tanlashda maqsadli auditoriya madaniyatini hisobga olish muhimdir.

Kiyimga rang tanlashda mavsumiy tendensiyalar ham e‘tiborga olinadi. Har mavsumning o‘ziga xos ranglari mavjud. Yozda yorqin va ochiq ranglar — sariq, och ko‘k, qizg‘ish, qishda esa to‘q va pastel tonlar — to‘q ko‘k, bordo, kulrang kabi ranglar urfda bo‘ladi. Bu dizaynerlarga mavsumiy kolleksiya yaratishda yo‘l-yo‘riq beradi.

Kiyim dizaynida rang tanlovi nafaqat estetik, balki psixologik, madaniy va funksional ahamiyatga egadir. Rang to‘g‘ri tanlanganida, u insonning tashqi ko‘rinishiga chiroy bag‘ishlaydi, uning shaxsiyatini ifoda etadi va o‘zini ishonchli his qilishga yordam beradi. Shuning uchun har bir dizayner rang psixologiyasini chuqur o‘rganishi va amaliyotda undan samarali foydalanishi lozim.

Kiyim rangi nafaqat insonning kayfiyati va uslubini, balki inson gavdasi ko‘rinishiga vizual ta’sir ko‘rsatadi. Shuning uchun dizaynerlar va oddiy xaridorlar ham o‘z tana tuzilishiga mos rang tanlashni bilishi muhim. To‘g‘ri tanlangan rang insonning tashqi qiyofasini chiroyliroq, tanadagi ba’zi nuqsonlarni yashirishi yoki kamroq ko‘rsatishi mumkin. Ranglar gavidani “katta” yoki “kichik” ko‘rsatish xususiyatiga ega, masalan, yorug‘ ranglar (oq, och sariq, pastel tonlar) inson gavidasini kattaroq, kengroq qilib ko‘rsatadi, hajm qo‘shadi. To‘q va qora ranglar esa aksincha tanani ingichkaroq, muvozanatli qilib ko‘rsatadi va salobat, mukammallik tuyg‘usini uyg‘otadi.

Bir xil tusdagi sidiq‘a gazlamadan tikilgan kiyimlar bo‘yni uzunroq ko‘rsatsa, ajralib turuvchi, kontrast ranglar esa bo‘yni qisqartiradi.

Kiyim rangini tanlashda inson terisining rangi ham e‘tiborga olinadi, masalan, teri rangi oq bo‘lgan insonlarga ko‘proq to‘q yoki kontrast rangli kiyimlar yarashadi, aksincha terisi rangi to‘qroq bo‘lganlarga yorqin, pastel yoki yorug‘ rangli kiyimlar chiroyli ko‘rinadi.

Undan tashqari rang shunday xususiyatga egaki, u tana qismlarini ajratib ko‘rsatishi yoki yashirishi mumkin. Misol uchun, qora yoki to‘q rangli shim va och rangli kofta kiyilsa, tananing yuqori qismiga diqqat tortiladi, pastki qism «ortida» qoladi. Aksincha och shim, to‘q koftada tananing pastki qism ko‘proq ko‘zga tashlanadi.

Kiyim dizaynida kiyimga rang tanlashda uning uslubiga e‘tibor qaratish lozim. Bu juda muhim, chunki rang va uslub bir-biriga mos kelmasa, kiyimdagi umumiy obraz noto‘g‘ri, hatto ko‘ngilbuzar ko‘rinishda bo‘lishi mumkin. Uslub kiyimning kayfiyati va mazmunini belgilaydi. Misol uchun klassik uslub rasmiy, jiddiy, universal bo‘lganligi uchun oq, qora, to‘q ko‘k, so‘lg‘in, bordo, kul rang, ko‘k, malla, pastel kabi boshqa neytral ranglar tuslaridan iborat rang gammasi to‘g‘ri keladi.

Boxo (boho) uslubi erkin, tabiiy, etnik xususiyatlari bilan ajralib turgani uchun yer tuslari (qumrang, sabz, to‘q sariq) va tabiiy ranglar mos tushadi.

Strit-stayl (street-style) – ko‘cha uslubi hisoblanib, yoshlarga xos. Bu yerda neon, kontrast va yorqin ranglar o‘rinli bo‘ladi.

Kiyim rangi uslubni kuchaytiradi yoki unga xalaqit berishi mumkin. Tasavvur qiling, juda rasmiy (klassik) kostyumga yorug' neon rang qo'shilsa, uning rasmiy kayfiyati yo'qoladi. Yoki, romantik uslubdagi kiyimda qattiq va juda to'q ranglar obrazni og'irlashtirishi mumkin.

Ranglar "aloqa tili"ning bir qismi hisoblanadi. Ular kiyimning vazifasini aks ettiradi, masalan, sport kiyimlarida ishonch va harakatni ifoda etadigan tiniq ranglar (ko'k, sabz, oq), ishlatilsa, shik uslubida nafis va muvozanatli ranglar (krem, shoirang, bordo)dan foydalaniladi.

Quyida kiyim uslublari uchun tavsiya etilgan ranglar jadvalini tavsiya etamiz:

№	Uslub nomi	Tavsiya etilgan ranglar	Izohlar
1	Klassik	Qora, oq, to'q ko'k, kulrang, bordo	Rasmiy muhitga mos, jiddiy va professional ko'rinish
2	Kejual (Casual)	Ko'k, sabz, bej, oq, sariq	Erkin, kundalik kiyimlarda qulay va o'rtacha ochiq ranglar
3	Romantik	Shoirang, och qizil, lavanda, krem	Yumshoq va nafis obrazlar uchun, romantik kayfiyatni ifodalaydi.
4	Boxo (Boho)	Yer tuslari (qumrang, zaytun, to'q sariq), etnik ranglar	Tabiiylik va erkinlikni aks ettiradi.
5	Sport	Ko'k, oq, sabz, qizil, sariq	Faoliyat va harakat bilan bog'liq bo'lgan yorug' va quvvatli ranglar.
6	Avangard	Kontrast, shokirlovchi ranglar (neon, metall), go'yo uyg'unsiz tanlovlar	San'at asaridek yaratilgan obrazlar, originallik birinchi o'rinda.

Demak, kiyimda uslub va rang bir-biriga muvofiq bo'lishi shart, aks holda obrazda beqarorlik seziladi. Shuning uchun dizayner har doim uslub, tana tuzilishi, maqsad va rang psixologiyasini birgalikda tahlil qilishi kerak.

Dizayner yangi yaratilayotgan kiyim uchun rang tanlashda nimalarga e'tibor qaratishi lozim?

Fikrimizcha, yangi yaratilayotgan kiyim modeli uchun dizayner rang tanlashda quyidagilarga tayanishi lozim:

– kiyimni mo'ljallangan kiyish maqsadiga: to'y, rasmiy uchrashuv, kundalik hayot, yozgi dam olish va hokazo. Har bir vaziyat o'ziga xos rang talab qiladi. Masalan, rasmiy uchrashuv uchun to'q va so'lg'in ranglar, to'y-hashamlar uchun esa jonli va dinamik ranglar mos keladi;

– kiyimning qaysi mavsumga mo'ljallanganligiga: yozda ochiq va yorug' ranglar (och ko'k, sariq, qizg'ish), qishda esa to'q va pastel ranglar (to'q ko'k, bordo, kulrang) tavsiya qilinadi;

– yosh xususiyatlariga: yoshlarga jonli, kreativ, eksperimental ranglar, kattalarga muvozanatli, ishonch bag'ishlovchi ranglar mos keladi;

- teri rangi va tashqi ko‘rinishga;
- ranglarning psixologik ta‘siriga;
- mato turiga: masalan bir xil rang turli matolarda boshqacha ko‘rinishi mumkin (masalan, ipakda yorqinroq, paxtada so‘ng‘in);
- dizayn uslubiga: minimalizm, etnik, futurizm va h.k;
- moda tendentsiyalariga: har yili Pantone yoki boshqa moda uylari yil rangini e‘lon qiladi. Agar dizayner bozorda faoliyat yuritishni maqsad qilgan bo‘lsa, trend ranglardan xabardor bo‘lishi shart.

Xulosa qilib aytish mumkinki, kiyim dizaynida rang — bu nafaqat estetik ko‘rinish, balki inson psixologiyasiga, kayfiyatiga va ijtimoiy taassurotlarga ta‘sir qiluvchi muhim vositadir. Ranglar yordamida dizaynerlar kiyimga jon bag‘ishlab, uning xarakterini ochib beradilar. Har bir rang o‘ziga xos ma‘no kasb etib, turli madaniyatlarda turlicha talqin qilinadi. Shuningdek, rang tanlovi fasl, yosh, kasb, va muhitga mos ravishda tanlanishi lozim.

Kiyim dizaynida ranglar uyg‘unligini to‘g‘ri tanlash — muvaffaqiyatli moda mahsulotini yaratishning asosi hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Ataxanova F.Z. Dizayn-loyihalash. -T.: «Fan va texnologiya», 2018. B. 368.
2. Bulatov S. Rang psixologiyasi. Monografiya. Innovatsion rivojlanish nashriyoti. Toshkent - 2020.
3. Голубева, О.Л. Основы композиции / О.Л. Голубева: учеб. пособие. — М.: Издат. Дом «Искусство». 2004. — 120 с.
4. Nozilov D.A., Dmitriyeva I.V., Xadjibayeva N.X. “Kompozitsiya asoslari”, o‘quv qo‘llanma. Toshkent: Yangi asr avlodi, 2009 y.-78 b.
5. Ochilov F.E., Azimova Sh.G’. Kompozitsiya asoslari. “Innovatsion rivojlanish nashriyot -matbaa uyi”, o‘quv qo‘llanma. Toshkent:2025y.-218 b
6. Xudoyberganov R.A. "Rangshunoslik", o‘quv qo‘llanma. Toshkent: 2002 y.-180 b
7. Xasanboyeva G.K. Kostyum dizayni. -Toshkent: TTESI, 2013
8. Ўзбек тилининг изоҳли луғати: 80000 дан ортиқ сўз ва сўз бирикмаси. Таҳрир хайъати: Т. Мирзаев (раҳбар) ва бошқ.; ЎЗР ФА Тил ва адабиёт ин-ти. — Т.:“Ўзбекистон миллий энциклопедияси” Давлат илмий нашриёти, 2006,— Б. 348.

QO‘QON DAVLAT
PEDAGOGIKA INSTITUTI
ILMIY XABARLARI
(2025-yil 4-son)



SAN‘ATSHUNOSLIK
ART HISTORY

MILLIY KERAMIKA NAQSHLARINING ESTETIK VA SEMANTIK JIHATLARI

Naurizbayeva Rayxan Kayirbay kizi

Qoraqalpoq davlat universiteti

San‘atshunoslik fakulteti Kulolchilik mutaxassisligi

3-bosqich talabasi,

Annotatsiya. Ushbu maqolada o‘zbek milliy keramika san‘atida qo‘llaniladigan naqshlarning estetik va semantik jihatlari chuqur tahlil qilinadi. Tadqiqotda turli naqshlar va ularning ramziy ma‘nolari, hududiy xususiyatlari hamda xalq madaniyatidagi o‘rni o‘rganiladi. Ayniqsa, naqshlarning shakli, rang palitrasi, ramzlar orqali xalq dunyoqarashi qanday ifoda topgani yoritiladi. Shuningdek, naqshlar orasida mavjud bo‘lgan diniy, tabiatga oid va falsafiy motivlar orqali milliy identitet qanday mustahkamlanishi ko‘rib chiqiladi.

Kalit so‘zlar: o‘zbek keramika san‘ati, naqshlar, estetika, semantika, ramz, milliy meros, madaniy identitet, hududiy uslublar, ranglar, shakllar

ЭСТЕТИЧЕСКИЕ И СЕМАНТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ УЗОРОВ НАЦИОНАЛЬНОЙ КЕРАМИКИ

Аннотация. В данной статье подробно рассматриваются эстетические и семантические аспекты узбекских национальных керамических орнаментов. Исследование охватывает символику узоров, региональные особенности, а также их значение в народной культуре. Особое внимание уделяется не только внешней эстетике узоров, но и их философскому и символическому содержанию. Автор анализирует влияние религиозных, природных и социальных факторов на формирование орнаментальной системы, раскрывая глубокую взаимосвязь между орнаментом и национальной идентичностью.

Ключевые слова: узбекская керамика, орнаменты, эстетика, семантика, символ, культурное наследие, национальная идентичность, региональные стили, цвета, формы

AESTHETIC AND SEMANTIC ASPECTS OF NATIONAL CERAMIC PATTERNS

Abstract. This article delves into the aesthetic and semantic aspects of Uzbek national ceramic ornamentation. The research investigates the symbolic meanings behind different motifs, their regional characteristics, and their role in cultural expression. Particular emphasis

is placed on the way these ornaments convey cultural narratives through shape, color, and iconography. Additionally, the article explores how religious, natural, and philosophical themes are reflected in ceramic patterns, reinforcing a collective national identity and artistic heritage.

Keywords: Uzbek ceramic art, ornaments, aesthetics, semantics, symbolism, cultural heritage, national identity, regional styles, colors, shapes

Kirish. Avvalo, har qanday xalqning moddiy va ma'naviy madaniyati uning amaliy san'atida o'z aksini topadi. Shu jumladan, o'zbek xalqining tarixiy-madaniy merosida keramika san'ati muhim o'rin tutadi. Ayniqsa, keramik bezaklar nafaqat estetik go'zallikni, balki ramziy, semantik va falsafiy ma'nolarni ham o'z ichiga oladi [2, 319-329].

Shu sababli, ushbu maqolada milliy keramika naqshlarining estetik ko'rinishlari va ularning ortida yotgan ramziy qatlamlar, ya'ni semantik jihatlari ilmiy-nazariy nuqtai nazardan yoritiladi. Shuningdek, ularning tarixiy ildizlari, hududiy farqlari va madaniy ahamiyati chuqur o'rganiladi. Bundan tashqari, naqshlar orqali xalqning dunyoqarashi va qadriyatlari qanday ifoda topishi asosiy e'tibor markazida bo'ladi.

Metodologiya. Maqola tadqiqotida kompleks yondashuv qo'llanildi. Avvalo, vizual-semiotik tahlil asosida naqshlarning shakli, tarkibi va kompozitsiyasi chuqur o'rganildi. Bu uslub naqshlar orqali ifodalangan ramziy ma'nolarni aniqlashga imkon berdi. Shu bilan birga, tarixiy-madaniy yondashuv yordamida naqshlarning paydo bo'lish tarixiga nazar tashlandi. Xususan, arxiv manbalari, muzey to'plamlari va qadimiy keramika namunalariidagi bezaklar o'rganildi.

Shuningdek, hududiy qiyosiy tahlil orqali turli viloyatlardagi uslublar taqqoslab chiqildi. Masalan, Rishton, G'ijduvon, Xiva va Samarqand maktablariga xos naqshlar o'zaro taqqoslanib, ularning estetik va semantik jihatlari o'rganildi. Ayniqsa, ularning rang ishlatishdagi farqlari, naqsh tuzilmasi va ikonografik elementlari aniqlik bilan tahlil qilindi.

Bundan tashqari, intertekstual yondashuv orqali milliy naqshlar va xalq og'zaki ijodi (maqollar, ertaklar, to'y marosimlari) o'rtasidagi bog'liqlik ham ko'rib chiqildi. Ayniqsa, ayrim naqshlar xalq orasidagi qadriyatlar, e'tiqodlar va ramzlar tizimi bilan chambarchas bog'liq ekanligi aniqladi.

Ushbu metodlar uyg'unligi orqali maqolada har tomonlama, ishonchli va nazariy asoslangan ilmiy tahlil amalga oshirildi. Natijada, faqat tashqi go'zallik emas, balki naqshlar ortidagi chuqur madaniy va falsafiy mazmunlar ham ochib berildi.

Natijalar. Tadqiqot natijalariga ko'ra, o'zbek milliy keramika naqshlari quyidagi asosiy estetik va semantik guruhlariga ajraldi. Har bir guruh o'zining ramziy mazmuni va hududiy xususiyatlari bilan ajralib turadi.

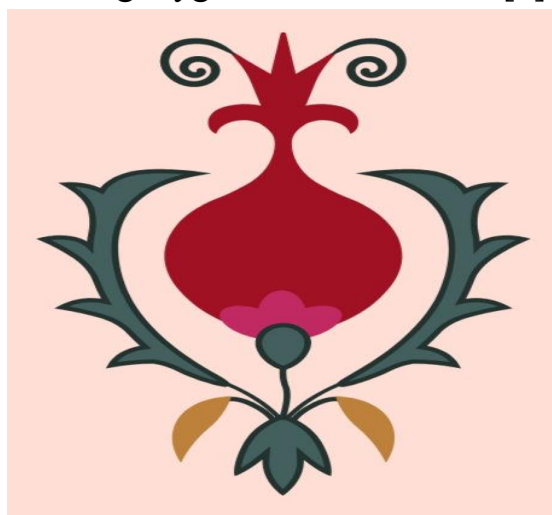
1. Geometrik naqshlar – masalan, g'irih, yulduz, doira – mukammallik, muvozanat va abadiylik g'oyalarini bildiradi. Bu naqshlar ayniqsa Rishton va Samarqand maktablariga xos bo'lib, ularda naqshlar simmetrik tuzilishi va takrorlanuvchi ritmlar orqali kosmik uyg'unlikni

aks ettiradi. Masalan, 8 qirrali yulduz shakli qadimiy kosmogoniyaga ishora qilib, "kosmik uyg‘unlik" va "abadiy tartib"ni anglatadi [3].



Boshqa tomondan, bu naqshlar faqat dekorativ element sifatida emas, balki diniy-falsafiy ramzni ham ifodalaydi. Ular orqali naqsh bezagi orqali mukammallik va ilohiy tartib g‘oyalari yuksak darajada ifodalanadi.

2. O‘simliksimon (islamiy) naqshlar – barg, gul, shox kabi elementlar – o‘shish, hayotiylik, go‘zallik ramzlari bilan bog‘liq. Ayniqsa, G‘ijduvon maktabida keng qo‘llanadi. Ushbu naqshlar orqali inson va tabiat o‘rtasidagi uyg‘unlik timsollanadi [4].



Masalan, anor tasviri nasl davomiyligi va baraka bilan bog‘liq bo‘lsa, g‘o‘za mehnat va hosildorlik belgisi sifatida ko‘p ishlatiladi. Shu bilan birga, bu tasvirlar xalq orasidagi qadriyatlar va urf-odatlar bilan bevosita bog‘liqligini ko‘rsatadi.

3. Zoomorfik naqshlar - Baliq, qush, arxar kabi hayvon obrazlari qadimgi totemik e‘tiqodlarning keramika san‘atiga singib ketgan timsollaridir. Ular, ko‘pincha, himoya, baraka va kuch ramzi sifatida qadrlanadi. Xususan, arxar shoxi yoki burgut qanoti kabi elementlar nafaqat dekorativ, balki ma‘naviy anglamga ega bo‘lgan belgilar sifatida xizmat qiladi.

Shu bilan birga, bunday tasvirlar shamanistik qatlamlarning keramika san‘atiga qanday ta’sir ko‘rsatganini ham ko‘rsatadi. Bu esa milliy madaniyat qatlamlarining bir-biri bilan uyg‘unlashgan ko‘rinishini ta’minlaydi.

4. Ranglar semantikasi. Naqshlardagi ranglar ham alohida semantik qatlamga ega. Ular nafaqat estetik joziba yaratadi, balki ramziy ma’no yuklaydi:

Ko‘k – osmon, ruhiy uyg‘unlik (Rishton maktabida eng ko‘p ishlatiladi);

Yashil – hayot, tabiat va baraka;

Qizil – energiya, kuch, hayotiylik;

Oq – poklik, muqaddaslik, nur; [1].

Shunday qilib, ranglar ham estetik go‘zallik bilan birga chuqur ramziy ma’noga ega. Ular orqali naqshlarning umumiy ruhiy ohangi va madaniy xabari shakllanadi.

Shunday qilib, milliy keramika naqshlari orqali xalqning estetik didi, diniy-falsafiy dunyoqarashi va tarixiy xotirasi mujassam ifoda topgan. Bu naqshlar nafaqat bezak sifatida, balki xalq ruhiyati va identitetini aks ettiruvchi muhim madaniy kodlar sifatida qaralishi zarur.

Munozara. Ushbu maqolada o‘rganilgan o‘zbek milliy keramika naqshlari estetik va semantik jihatdan boy merosning ajralmas qismi ekani yaqqol namoyon bo‘ldi. Avvalo shuni ta’kidlash kerakki, naqshlar oddiy bezak emas, balki xalqning tarixiy xotirasi, diniy-falsafiy dunyoqarashi va estetik didining in’ikosi sifatida namoyon bo‘ladi. Bundan tashqari, ularning har bir elementi ramziy ma’no yuklab, milliy identitetni shakllantirishda muhim o‘rin egallaydi.

Aytish joizki, geometrik naqshlarning mukammallik va uyg‘unlik ramzi sifatida qo‘llanilishi Islom madaniy merosi bilan chambarchas bog‘liq. Girih naqshlarining takrorlanuvchanligi orqali vaqt va makon tushunchalari ifodalanadi, bu esa ilohiylik g‘oyasi bilan uyg‘unlashadi. Shu nuqtai nazardan qaralganda, bu naqshlar inson tafakkurining falsafiy ifodasidir.

Boshqa tomondan, o‘simliksimon naqshlarning keng tarqalganligi ularning hayot, baraka, go‘zallik va tabiat bilan bog‘liqligini ko‘rsatadi. Bu naqshlar orqali inson va tabiat o‘rtasidagi uyg‘unlik, shuningdek, zamin va urug‘ qadriyatlarini ifoda topadi. Xususan, anor va g‘o‘za tasvirlari xalq hayoti bilan bevosita aloqador bo‘lib, ular orqali xalq mehnatsevarligi va hosildorlikka bo‘lgan intilishi aks ettiriladi.

Shuningdek, zoomorfik tasvirlarning mavjudligi qadimgi totemik e’tiqodlarning izlari saqlanib qolganini ko‘rsatadi. Baliq, qush, arxar singari hayvon obrazlari nafaqat estetik ko‘rinishga ega, balki xalq ruhiyati va mifologiyasi bilan bog‘liq ma’naviy ma’noni ham anglatadi. Shu sababli, bu tasvirlarni shunchaki bezak deb emas, balki arxaik ong mahsuli sifatida baholash lozim.

Ranglar semantikasi ham alohida tahlilga loyiq. Darhaqiqat, ranglar orqali milliy ruh, hissiyotlar va qadriyatlar ifoda topadi. Masalan, ko‘k rang orqali ruhiy poklik va samoviy uyg‘unlik, yashil orqali hayotiylik va baraka, qizil orqali kuch va energiya, oq orqali esa poklik va muqaddaslik obrazlari beriladi. Demak, har bir rang xalq estetik dunyoqarashini belgilovchi muhim unsurdir.

Demak, milliy keramika naqshlari O‘zbekiston madaniy merosining vizual-kognitiv ifodasi bo‘lib, ular orqali xalqning ma‘naviy qadriyatlari, diniy-falsafiy tushunchalari va estetik qarashlari namoyon bo‘ladi. Shu bois, bu naqshlarni zamonaviy dizayn va madaniy targ‘ibot vositalarida to‘laqonli qo‘llash, ularning zamonaviy kontekstda ham davomiyligini ta‘minlash lozim.

Xulosa. Yuqoridagi tahlillardan kelib chiqib, o‘zbek milliy keramika naqshlari nafaqat estetik jozibadorlikka ega, balki xalqning tarixiy, madaniy va diniy dunyoqarashini ifodalovchi muhim semiotik tizimdir. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, geometrik, o‘simliksimon va zoomorfik naqshlar o‘zbek xalqining qadimiy dunyoqarashi, urf-odatlar va ma‘naviy qadriyatlarini vizual shaklda aks ettiradi. Ranglarning semantik yuklamasi esa bu naqshlarning ta‘sirchanligini yanada oshiradi.

Bundan tashqari, milliy naqshlarning hududiy xususiyatlari – masalan, Rishton, G‘ijduvon yoki Samarqand maktablariga xos o‘ziga xos naqsh uslublari – o‘zbek xalqining estetik tafakkuri va badiiy ifoda vositalarining xilma-xilligidan dalolat beradi. Ayniqsa, naqshlar orqali xalqning tabiatga munosabati, mehnatga e‘tibori va ma‘naviy qadriyatlari mujassam topgani alohida e‘tiborga loyiq.

Xulosa qilib aytganda, milliy keramika naqshlari nafaqat o‘zining go‘zalligi bilan, balki xalqning ma‘naviy olamini, estetik didini, tarixiy va diniy qadriyatlarini ifodalashi bilan ham yuksak ahamiyatga ega. Ushbu naqshlar kelajak avlodlarga o‘tmishdan meros qolgan madaniy kod sifatida uzatilishi va zamonaviy dizayn, san‘at va arxitektura sohalarida faol ravishda qo‘llanilishi maqsadga muvofiqdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Mamasidikova Gulnoraxon Muhammad qizi. (2024). O'ZBEK XALQ AMALIY BEZAK SAN'ATINING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI [Data set]. Zenodo. <https://doi.org/10.5281/zenodo.14417772>
2. Murad Absamatovich Rasulov (2022). O‘ZBEK XALQ AMALIY SAN‘ATINI TASHKIL TOPISHI VA TARIXIY RIVOJLANISH BOSQICHLARI. Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS), 2 (5), 319-329.
3. Xayitboyev D.J. Badiiy bezak san‘ati asoslari (Metodik qo‘llanma). –Urganch.: UrDU, 2005.
4. Xolmuratovich, M. X., & Ravshanovich, J. R. (2020). Amaliy va badiiy bezak san'ati. UO‘K, 76, 075.
5. Булатов С.С. Ўзбек халқ амалий безак санъати. –Т.: Меҳнат, 1991, –384 б.
6. Холматов Б.Қ. Наққошлик. –Т.: Иқтисод–Молия, 2007, –98 б.

MUNDARIJA

PSIXOLOGIYA

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF PREPARING STUDENTS FOR PROFESSIONAL ACTIVITY <i>Boboyeva Makhsuda Atakhanovna</i>	4
BOSHLANG‘ICH SINIF O‘QUVCHILARIDA O‘ZINI O‘ZI QADRLASHNI SHAKLLANTIRISHNING PSIXOLOGIK SHARTLARI <i>M.Isaxanova</i>	10
TALABALARDA ILMIY DUNYOQARASHNI SHAKLLANTIRISHNING IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI <i>Saydullayev Djamoliddin Yaxshiboyevich</i>	16
TALABALIK DAVRIDA MULOQOTDAGI QIYINCHILIK VA SHAXS SIFATLARI O‘RTASIDAGI O‘ZARO ALOQADORLIGI MASALASI <i>Raximova E’tibor Rustamovna</i>	21
TALABALARDA ILMIY DUNYOQARASHNI SHAKLLANTIRISH MUAMMOSINING IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK ADABIYOTLARDA YORITILISHI <i>Esanboyev Qahramon O‘ktamovich</i>	29
DELINKVENT XULQ-ATVOR SHAKLLANISHINING ZAMONAVIIY IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK TALQINI <i>Xolmurotova Shoxista Mirzalievna</i>	38
YUQORI SINIF O‘QUVCHILARIDA TANA MASSA INDEKSINING JINSGA BOG‘LIQ HOLDA O‘ZGARISHINI TAHLIL QILISH <i>Raxmatullayev Yorqin Shokirovich, Temirova Nilufar Akbarjon qizi</i>	46
BOLALARDAGI PSIXOLOGIK TRAVMALARNI ART TERAPIYA ORQALI PSIXOKORREKSIYALASH <i>Azgarova Gulsum Alisher qizi</i>	51
TALABALARDA MUSTAQIL FIKRLASHNI SHAKLLANTIRISH METODLARI <i>B.Yakubova</i>	60
O‘SMIRLARNING IJTIMOIIY IDENTIFIKATSIYA INQIROZI-JINOYATCHILIKKA MOYILLIK KELIB CHIQISHI OMILI SIFATIDA <i>Umidullayeva Marjona Ulug‘bek qizi</i>	65
SHAXSDA KREATIVLIK SIFATLARINING TARKIBIIY ASOSLARI VA USTUVOR YO‘NALISHLARI <i>Rakhmonova Dilnura Saidovna</i>	71
OILALAR VA MAHALLIIY JAMOATCHILIK BILAN HAMKORLIK <i>Qarshiyeva Zulfiya Shukurovna</i>	76
IQLIM O‘ZGARISHI VA DEMOGRAFIK OMILLARNING O‘SMIRLAR SUITSIDAL XULQIGA TA’SIRI <i>Qarshiboyeva Gulnoza Abduqodirovna</i>	83
КОГНИТИВНЫЕ СТИЛИ ОБУЧАЮЩИХСЯ КАК НЕЙРОПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ОСНОВА ВАРИАТИВНОСТИ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ <i>Эгамбердиева Фарида Октамовна, Эгамбердиева Шахзода Дамировна</i>	89
INTELLEKT DARAJASI – VOLLEYBOLCHILARNING MUSOBAQALARDAGI MUVAFFAQIYATLI ISHTIROKI OMILI SIFATIDA <i>Abdullayev Akobr Shokir o‘g‘li</i>	100

BO‘LAJAK JISMONIY TARBIYA O‘QITUVCHILARINING KASBIY-SHAXSIY KOMPETENSIYALARINI RIVOJLANTIRISHNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI <i>Ibragimov Aziz Tulkunovich</i>	107
O‘SMIR XARAKTER AKSENTUATSIYASINI SHAKILLANISHINI IJTIMOIIY PSIXOLOGIK OMILLARI <i>Jurayev Xaydarjon Odilboyevich</i>	114
OLIY TA‘LIM MUASSASALARIDA MOBIL MUTAXASSIS TAYYORLASHNING PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK MOBIL TEXNOLOGIYALARINI TA‘LIM MUHITIGA JORIY ETISHNING NAZARIY JIHATLARI <i>N.J.Eshnayevev</i>	122
IMPOSTER SINDROMI PSIXOLOGIK OMILLARINING EMPERIK TAHLILI <i>Nilufar Yuldasheva</i>	127
BOLA SHAXSINI SHAKLLANISHIDA AVLODARO MUNOSABATLARI HAQIDA XORIJ OLIMLARINING FIKRLARI <i>Ochilova Farida Baxriddinovna</i>	135
VERBAL KOMMUNIKATSIYA ORQALI SAMARALI PEDAGOGIK MULOQOTNI SHAKLLANTIRISHNING PSIXOLOGIK ASPEKTLARI <i>T.I.Ismoilov</i>	142
MEHNAT MIGRATSIYASINING XOTIN-QIZLAR PSIXOEMOTSIONAL HOLATIGA TA‘SIRI <i>Axmedova Dildora Olimjonovna</i>	149
OILAVIY MUNOSABATLARNING MAKTAB YOSHIDAGI BOLALAR SHAXSIY XUSUSIYATLARIGA TA‘SIRI. <i>Nigora Toshtemirova</i>	156
NIYAT BILAN POKLANISH SIRLARI <i>Mamadaliyev H</i>	163
NIKOHDAN TASHQARI MUNOSABATLAR <i>Azizova Shodiya Utkur qizi</i>	167
OTA-ONA KASBINI TANLASHDA SHAXS IJTIMOIIY MAQOMI VA UNGA TA‘SIR KO‘RSATUVCHI PSIXOLOGIK OMILLAR <i>Kabulova Saboxat Baxadirovna</i>	175
NIZOLI VAZIYATLARNI BARTARAF QILISH STRATEGIYALARI <i>Zaynutdinova Shahnoza Yuldashevna</i>	180
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ САМООЦЕНКИ В ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЯХ СУПРУГОВ-МИГРАНТОВ <i>Бўриева Маҳбуба Шавкатовна</i>	184
REPRODUKTIV DAVRDAGI STRESS, XAVOTIR VA DEPRESSIYA HOLATLARINING AHAMIYATI <i>Latipova Umida Yusufboyevna</i>	191
JISMONIY MADANIYAT	
BUYUK MUTAFAKKIRLAR JISMONIY TARBIYANING AHAMIYATI HAQIDAGI FIKRLARI <i>A.A.Xojametov</i>	196
SPORT O‘YINLARI VOSITASIDA PSIXOLOGIK XIZMAT KO‘RSATISHNING IJTIMOIIY- PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI <i>Tuychiyev Ashurali Ibragimovich</i>	201

SPORT TA'LIM MUASSASALARIDA TASHKILIY-BOSHQARUV FAOLIYATINI OPTIMALLASHTIRISH <i>Kuzibayev Rustamjon Abdulxayevich</i>	207
HARAKATLI O'YIN ELEMENTLARIDAN FOYDALANGAN HOLDA JISMONIY TARBIYA METODIKASINI TAKOMILLASHTIRISH (5-7 YOSHLI BOLALAR MISOLIDA) <i>Olim Ziyoev Toshpulatovich</i>	212
BO'LAJAK JISMONIY TARBIYA O'QITUVCHILARIDA SPORT MENEJMENTI BO'YICHA KASBIY BILIM VA KO'NIKMALARNI SHAKLLANTIRISH METODIKASI <i>Yusupov Izzatbek Ilxomjon o'g'li</i>	217
MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNING SOG'LOM TURMUSH TARZI VA UNING AHAMIYATI <i>Sidiqova Gulbahor Sabirovna</i>	221
11-12 YOSHLI MAKTAB O'QUVCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIGINI MAXSUS HARAKATLI O'YINLAR ORQALI TAKOMILLASHTIRISH <i>K.Murodov, K.To'ramurodova</i>	228
VOLEYBOLCHI TALABALARINING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH VOSITASI SIFATIDA <i>Madaminov Oribdjan Nishanbayevich</i>	233
BO'LAJAK JISMONIY TARBIYA O'QITUVCHILARNING TIBBIY SAVODXONLIGINI RIVOJLANTIRISHNING GIGIENIK ASOSLARI <i>Raxmonova Dilovar Ostanaqulovna</i>	239
BASKETBOL SPORT TO'GARAKLARIGA O'QUVCHILARNI JALB ETISHNING ILMIY NAZARIY ASOSLARINI RIVOJLANTIRISH <i>Tuxtapulatov Shahobiddin Nuriddinovich, Abdualimov Azizbek Azamat o'g'li</i>	246
MALAKALI VOLEYBOLCHILARNING O'YIN FAOLIYATINI BAHOLASH NATIJALARINING TAHLILI <i>Z.B.Boltayev, Sh.Sh.Axmatov</i>	253
YOSH VOLEYBOLCHILARGA XOS YONLAMA HARAKATLANISH TEZKORLIGI VA TO'P UZATISH ANIQLIGINING O'ZARO BOG'LIQLIGI <i>Azimova Xurshida Kamalovna</i>	257
YOSH VOLEYBOLCHILARNI TO'PNI QABUL QILISH VA UZATISH TEXNIKASINI SHAKILLANTIRISH USLUBIYATI <i>Tuxtapulatov Shahobiddin Nuriddinovich, Toshov Asad Akramovich</i>	262
SPORTCHINING JISMONIY TAYYORGARLIGI VA YOSH XUSUSIYATLARI <i>Suyunov Mamatkarim Uralovich</i>	272
15-16 YOSHLI O'RTA MASOFAGA YUGURUVCHILARDA CHIDAMLILIKNI RIVOJLANTIRISH <i>Ismoilov Nurbek Akmal o'g'li</i>	277
SPORTCHILARNING SOTSIOLOGIYALIK KOMPETENSIYASINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI <i>Hayitov Oybek Eshboyevich, Valiyeva Gulbaxor Abdujalilovna</i>	287
ТУРЛИ ЁШЛИ ВОЛЕЙБОЛЧИЛАРДА ЖИСМОНИЙ ВА ФУНКЦИОНАЛ ИМКОНИЯТЛАРНИ БАҲОЛАБ БОРИШ ТАЙЁРГАРЛИК ЖАРАЁНИНИНГ САМАРАЛИ ТАШКИЛ ҚИЛИШ ПОЙДЕВОРИ <i>И.Юсонов, З.А.Яхшибоев</i>	294
SCIENTIFIC AND PEDAGOGICAL MEANS OF USING INFORMATION AND COMMUNICATION TECHNOLOGIES IN THE SPHERE OF SPORTS	300

Saydullayev Zafar Erkinovich

SAN'ATSHUNOSLIK

KINEMATOGRAFIYADA VIZUAL KOMPOZITSIYA VA MUSIQIY RITM UYG‘UNLIGI

Mambetniyazov Dawletyar Batir uli

305

РАЗЪЯСНЕНИЕ СТУДЕНТАМ ПРИЧИН ЗАБОЛЕВАНИЙ ГОЛОСОВОГО АППАРАТА И МЕТОДЫ ИХ ПРОФИЛАКТИКИ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ АКАДЕМИЧЕСКОМУ ВОКАЛЬНОМУ ИСПОЛНИТЕЛЬСТВУ

Ахмедова Чарос Ильхомовна

312

CHOLG‘U IJROCHILIGI RIVOJIDA O‘ZBEK XALQ CHOLG‘U ORKESTRLARINING ROLI

Isayev Ulug‘bek Zairovich

322

BO‘LAJAK MUSIQA MADANIYATI FANI O‘QITUVCHILARIDA DUTOR CHOLG‘USIDA IJROCHILIK KO‘NIKMALARINI SHAKILLANTIRISH

Isayeva Nigora Rashidovna

327

YOSHLARNI TARBIYALASHDA MUSIQANING AHAMIYATI

Odilova Ruxshona

332

GIOACHINO ROSSINI OPERALARIDA VOKAL USLUBINING XUSUSIYATLARI: AN‘ANALAR VA INNOVATSIYALAR

Alisherxonov Fozilxon

336

KIYIM DIZAYNIDA RANGNING O‘RNI

Burhonova Gulnur, Azimova Shoir Gafurovna

341

MILLIY KERAMIKA NAQSHLARINING ESTETIK VA SEMANTIK JIHATLARI

Naurizbayeva Rayxan Kayirbay kizi

346

**«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 редколлегию 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.

«Poligraf Super Servis» МЧЖ

150114, Farg‘ona viloyati, Farg‘ona shahar, Aviasozlar ko‘chasi 2 –uy

Elektron manzil: kspi_info@edu.uz

№4/2025