



Qo'qon DPI

**ILMIY
XABARLAR**

ISSN: 3030-3958

No 2/2025

Qo‘qon DPI. Ilmiy xabarlar



**Кокандский ГПИ.
Научный вестник**

№2/2025

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. Сайт: www.kspi.uz journal.kspi.uz ISBN: 978-9943-7182-7-2 "CLASSIC" nashriyoti 2025	TABIIY FANLAR И.И.Гибатуллина, кандидат биологических наук, (РФ) Sh.S.Nomozov, texnika fanlari doktori, professor, akademik (O'ZB) V.U.Xo'jayev, kimyo fanlari doktori, professor (O'ZB) I.R.Asqarov, kimyo fanlari doktori, professor (O'ZB) A.A.Ibragimov, kimyo fanlari doktori, professor (O'ZB) S.F.Aripova, kimyo fanlari doktori, professor (O'ZB) Sh.V.Abdullayev, kimyo fanlari doktori, professor (O'ZB) B.Yo.Abduganiyev, kimyo fanlari doktori, professor (O'ZB) A.E.Kuchboyev, biologiya fanlari doktori, professor (O'ZB) M.T.Isog'aliyev, biologiya fanlari doktori, professor (O'ZB) V.Yu.Isaqov, biologiya fanlari doktori, professor (O'ZB) T.O.Turginov, biologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent (O'ZB) A.M.Gapparov, kimyo fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent (O'ZB) I.I.Oxunov, kimyo fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD) (O'ZB) A.Jh.Xusanov-fizika-matematika fanlari nomzodi, docent (O'ZB) O.A.Turdiboyev, 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.Israilov, filologiya fanlari nomzodi, dotsent (O'ZB) IJTIMOIIY FANLAR Л.Г.Насырова, кандидат исторических наук, доцент (РФ) З.В.Галлямова, кандидат исторических наук, доцент (РФ) D.N.Abdullayev, tarix fanlari doktori (DSc), dotsent (O'ZB) M.Rahimov, tarix fanlari doktori (DSc), dotsent (O'ZB) PEDAGOGIKA FANLAR 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)



PEDAGOGLARDA KASBIY REFLEKSIYANING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Jo‘rayev Nurbek Sa‘dullayevich

Qo‘qon davlat pedagogika instituti,

ilmiy ishlar va innovatsiyalar bo‘yicha prorektor

Psixologiya fanlari nomzodi, professor

Manzil: O‘zbekiston, 150700 Qo‘qon shahar

Email: nurbekjorayev926@gmail.com

ORCID: 0009-0001-3222-9219

Annotatsiya. Maqolada pedagog shaxsida kasbiy refleksiyaning rivojlanishining psixologik xususiyatlari, omillari hamda mexanizmlari ochib berilgan. Ayniqsa, kasbiy refleksiyaning pedagog shaxsida namoyon bo‘lishi borasida xorij olimlarining yondashuvlar, nazariy qarashlarning mazmunlari ilgari surilgan. Shuning bilan birga kasbiy refleksiyaning ta’lim faoliyatidagi o‘rni masalalari ochib berilgan.

Kalit so‘zlar: refleksiya, refleksivlik, kasbiy refleksiya, pedagog shaxsi, kasbiy muhim sifat, kasbiy muvaffaqiyat, refleksiv tayyorgarlik, refleksiv kompetensiya, refleksiv-ijodiy imkoniyat, refleksiv qobiliyat, refleksiv madaniyat.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ РЕФЛЕКСИИ У ПЕДАГОГОВ

Аннотация. В статье раскрыты психологические особенности, факторы и механизмы развития профессиональной рефлексии в личности педагога. Выдвигались подходы, содержание теоретических воззрений зарубежных ученых, особенно в отношении проявления профессиональной рефлексии в личности педагога. Вместе с тем раскрыты вопросы роли профессиональной рефлексии в учебной деятельности.

Ключевые слова: рефлексия, рефлексивность, профессиональная рефлексия, личность педагога, профессионально важное качество, профессиональный успех, рефлексивная готовность, рефлексивная компетентность, рефлексивно-творческая способность, рефлексивная способность, рефлексивная культура.

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF PROFESSIONAL REFLEX IN EDUCATORS

Annotation. The article reveals the psychological features, factors and mechanisms of the development of professional reflex in the personality of an educator. Especially when it

comes to the manifestation of professional reflection in the personality of an educator, the approaches of foreign scientists, the content of theoretical views have been put forward. At the same time, the issues of the role of professional reflex in educational activities are revealed.

Keywords: reflex, reflexivity, professional reflex, pedagogical personality, professionally important quality, professional success, reflexive training, reflexive competence, reflexive-creative opportunity, reflexive ability, reflexive culture.

KIRISH

Kasbiy ta’limning vazifalaridan biri - kasbiy refleksiyaning psixologik qonuniyatlarini hisobga olgan holda mutaxassis shaxsini, uning kasbiy motivatsiyasini rivojlantirishdan iborat. Universitet talabasining o‘quv va kasbiy faoliyatida refleksiya asosiy tarkibiy qismlardan biri bo‘lib, kasbiy refleksiya kasbiy ta’limning zarur tarkibiy qismi sifatida namoyon bo‘ladi. Shuni ta’kidlash kerakki, kasbiy refleksiyaning tuzilishi bilish jarayonlarni diagnostika qilish va korreksion-shakllantiruvchi faoliyatlarni olib borish uchun zarur asos bo‘lib xizmat qiladi. Shuning bilan birga o‘quv va kasbiy faoliyat jarayonida sub’yektning rivojlanishini tashkil etish vositalarini ishlab chiqishga yordam beradi.

V.A.Tolochek tuzilmani barqarorlik, o‘zgarmaslik, ichki tashkilot, ma’lum bir tizimning sifatini belgilovchi ma’lum bog‘lanishlar, munosabatlar, komponentlar, elementlar majmui sifatida belgilaydi [8]. O‘z navbatida, tuzilish kasbiy refleksiyaning mohiyatini belgilaydigan tarkibiy qismlardan iborat. Kasbiy refleksiyaning tarkibiy qismlarini aniqlash va rivojlantirish uning namoyon bo‘lish jarayonini aniq refleksiyalashga va uning mexanizmini tushunishga yordam beradi. Bunday holda, komponent Ye. F. Gubskiy tomonidan tuzilmaning ajralmas qismi sifatida tushuniladi [3].

O‘qituvchining kasbiy refleksivligi nima ekanligini yaxshiroq tushunish uchun, birinchi navbatda, umuman olganda, kasbiy refleksiya tushunchasining mazmunini aniqlashimiz maqsadga muvofiq. Kasbiy refleksiya tushunchasini birinchi marta B.Z.Vulfovning fikriga ko‘ra, kasbiy refleksiya - bu tanlangan (tanlamoqchi bo‘lgan) kasb talablari bilan o‘zini o‘zi anglash, “Men” ning imkoniyatlari o‘rtasidagi o‘zaro munosabatdir. Kasbiy rivojlanishning zamonaviy psixologiyasida refleksiya shaxsning markaziy kasbiy muhim sifati bo‘lib, uning muvaffaqiyati inson kasbiy faoliyatini o‘zlashtirish va bajarishiga bog‘liq [1].

ADABIYOTLAR TAHLILI

Kasbiy refleksiyani o‘rganish borasida rus psixologiyasida tafakkur va ijodining refleksiv mexanizmlari, darajalari, shakllari va tipologiyasi haqidagi umumiy qabul qilingan g‘oyalar bilan belgilanadigan tadqiqot yo‘nalishlarining xilma-xilligi va ko‘p qirraliligi mavjud (B.Z.Vulfov, E.F.Zeyer, A.V.Karpov, A.K.Markova, V. A. Tolochek, O. N. Rodina, A. M. Stolyarenko va boshqalar) [7]. Jumladan, O.N.Rodina refleksivlikni kasbiy faoliyat sub’yekti sifatida insonning eng muhim kasbiy muhim sifatlaridan biri deb biladi. U kasbiy faoliyat muvaffaqiyatining umumiy bahosining tashqi mezoni (boshqa insonlar tomonidan berilgan

baholar) va ichki (o‘z faoliyatining muvaffaqiyatini o‘zi baholashi) o‘z ichiga olishi kerakligiga e‘tibor qaratadi.

O.N.Rodinaning fikrlariga ko‘ra, refleksivlik darajasi yuqori bo‘lgan inson o‘z ishini yetarlicha baholay oladi va tashkil qiladi hamda natijada muvaffaqiyatga erishadi. Akmeologiyada refleksivlik shaxsning refleksiv madaniyati kontekstida o‘rganiladi.

Mutaxassis shaxsining ajralmas sifati sifatida refleksiv madaniyatni rivojlantirish refleksiv tayyorgarlik, refleksiv kompetensiya, refleksiv-ijodiy imkoniyat va refleksiv qobiliyat kabi dinamik komponentlarni tarbiyalashdan iborat (Derkach A.A., I.N. Semenov, A.F. Balayeva, G.I., Davidov T.G. Boldina, Stepanov S.Yu.). Refleksiv qobiliyatlarni o‘zini o‘zi hurmat qilish, o‘zini o‘zi nazorat qilish, o‘zini o‘zi boshqarish va o‘zini o‘zi korreksiya qilish o‘rtasidagi munosabatlarni ifodalaydi (I.N. Semenov). Refleksivlik odatda shaxsning markaziy kasbiy muhim sifatlaridan biri hisoblanadi.

Kasbiy refleksiya inson faoliyatining muvaffaqiyatini belgilovchi omil sifatida qaraladi. Bu uning ijodiy tafakkurini tashkil etishga, kasbiy mahoratini oshirishga va yangi mutaxassisliklarni egallashga yordam beradi. Bu esa refleksiyani shaxsning shaxsiy va kasbiy o‘zini o‘zi rivojlantirish mexanizmi, malakali mutaxassis, ijodiy o‘zini o‘zi anglash mexanizmi sifatida qarashga imkon beradi (B.Z.Vulfov). “Pedagogning kasbiy refleksiyasi” atamasi psixologiya fanida nisbatan yaqinda paydo bo‘ldi. B.Z.Vulfovning fikriga ko‘ra, o‘qituvchi shaxsining refleksivligi har qanday kasbiy refleksiya bilan bir xil, ammo mazmuni bo‘yicha pedagogik faoliyatning xususiyatlariga, birinchi navbatda, o‘zining pedagogik tajribasi bilan bog‘liqdir [2].

Fan va texnika rivojlanishining tez sur‘atlari, ta’lim standartlarini o‘zgarishi va murakkablashishi, o‘qituvchilardan doimiy kasbiy va shaxsiy rivojlanishni talab qiladigan yangi ta’lim va tarbiya texnologiyalarini joriy etish zaruratini taqazo etmoqda. Ularning barchasi XX-XXI asr boshlarida o‘qituvchining kasbiy refleksivligiga bo‘lgan qiziqishini kuchaytirdi (Ye.P.Belozersyev, V.V.Davidov, I.A.Zimnaya, A.I.Markova, L.M.Mitina, G.S.Pyankova, V.A.Slastenin va boshqalar) [7].

Bugungi kunda o‘qituvchilarning kasbiy refleksivligi ilmiy tadqiqot ob‘yekti sifatida kasbiy o‘zini o‘zi anglash, kasbiy o‘zini o‘zi tarbiyalash, kasbiy madaniyat va kasbiy o‘qituvchilar tayyorlash muammolari bo‘yicha tadqiqotlarda markaziy o‘rinlardan birini egallaydi (B.Z.Vulfov, V.N.Xarkov, G.M.Kojaspirova, N.T.Selezneva, V.A.Adolʼf, I.Yu.Stepanova, S.Yu.Stepanov, G.F.Poxmelkina, Ye.P.Varlamova va boshqalar).

So‘nggi paytlarda bo‘lajak o‘qituvchilarni innovasion pedagogik faoliyatga tayyorlash jarayonida pedagoglarning kasbiy refleksivligini shakllantirish va rivojlantirish muammolari bilan bog‘liq holda o‘qituvchilarning refleksivligiga qiziqish sezilarli darajada oshdi (S.N.Batrakova, Ye.N.Dmitriyeva, V.L.Matrosov, O.V.Moskalenko, L.M.Mitina, V.A.Slastenin, L.V.Rudneva va boshqalar) [4].

Ta’lim tizimi uchun mutaxassislar tayyorlashning sifat muammolarini ishlab chiqishda ishtirok etadigan yetakchi mutaxassislar refleksivlik o‘qituvchining kasbiy kompetensiyasining

muhim elementi ekanligiga qo‘shiladilar (V.A.Adolf, I.N.Stepanova, V.N.Vvedenskiy, Ye.I.Isayev, N.V.Kuzmina, A.A.Rean, G.M.Kodjaspirpova, A.K.Mitina, V.A.Slastenin va boshqalar). Jumladan, N.V.Kuzmina pedagogik refleksiyaning o‘z faoliyati va shaxsning kuchli va zaif tomonlari sohasidagi avtopsixologik kompetensiyasi bilan bog‘laydi. V.N.Vvedenskiy refleksiya o‘qituvchining o‘z xulq-atvorini boshqarish qobiliyatiga ega ekanligini nazarda tutuvchi boshqarish kompetensiyasining bir qismi deb hisoblaydi. U maqsadlarni belgilash, rejalashtirish, safarbarlik va barqaror faoliyatni, shuningdek, faoliyat natijalarini baholashni boshqaruvchi kompetentlikning tarkibiy qismlari sifatida ko‘radi.

A.K.Markova bo‘yicha kasbiy va pedagogik kompetensiyaning qadriyatli-mazmunli komponentida refleksiya o‘ziga xos o‘ringa ega bo‘ladi.

NATIJA VA MUHOKAMA

Aksariyat olimlar pedagogik faoliyat sub'yekting kasbiy o‘zini o‘zi anglashini tavsiflash maqsadida “pedagogning kasbiy refleksivligi” atamasidan foydalanadilar. Shu bilan birga, I.V.Orlova ta’kidlaganidek, pedagogning kasbiy refleksivligi o‘qituvchining o‘z faoliyatiga nisbatan analitik pozitsiyasini egallash qobiliyatida namoyon bo‘ladigan murakkab psixologik hodisa sifatida tushuniladi. Jumladan, A.A. Bizyayeva pedagogik refleksiyaning ikki darajasini belgilaydi:

1) refleksiv ongning konstruktiv-ijro etuvchi, motivasion, prognostik jihatlarini o‘z ichiga olgan operativ;

2) o‘qituvchining o‘z faoliyatidagi kasbiy va shaxsiy sub'yektiv yo‘nalishini va refleksiv vaziyatda shaxsiy, sub'yektiv ishtirokini tavsiflovchi shaxsiy daraja [5].

I.A.Stesenko o‘qituvchining kasbiy refleksivligi murakkab tuzilishga ega faoliyat deb hisoblaydi. Olimning fikricha, pedagogik refleksiyaning psixologik tuzilishi motivasion-maqсадli, kognitiv-operativ, affektiv, baholovchi va axloqiy-irodaviy komponentlardan iborat. Pedagogning refleksiv faoliyati tarkibidagi motivasion-maqсадli komponentining mazmuni quyidagilarni o‘z ichiga oladi: refleksiv faoliyatga bo‘lgan ehtiyoj, pedagogik refleksiyaning yaxshilashga ijobiy munosabat va qiziqish hamda undan foydalanish maqsadlaridan xabardorlik darajasi bilan belgilanadi.

Kognitiv-operasion komponent pedagogik refleksiyaning nazariy asoslarini va pedagogning refleksiv faoliyatini amalga oshirishdagi kasbiy mahoratini belgilaydigan bilimlarni o‘z ichiga oladi. Affektiv komponent o‘qituvchining refleksiv faoliyatini amalga oshirishdagi amaliy harakatlariga hamroh bo‘lgan his-tuyg‘ularni, muvaffaqiyatga ishonch hissini o‘z ichiga qamrab oladi.

Baholash komponenti refleksiv faoliyatda o‘zini o‘zi baholash va nazorat qilishni, axloqiy irodaviy komponent esa samarali refleksiv faoliyatga hissa qo‘shadigan shaxsiy sifatlarni o‘z ichiga oladi [5].

O‘qituvchining kasbiy refleksivligi uning shaxsi va kasbiy faoliyatida o‘zini o‘zi rivojlantirish hamda takomillashtirishdagi roli bo‘yicha olimlar tomonidan olib borilgan tadqiqotlar shuni ko‘rsatdiki, refleksiv baholash tufayli o‘qituvchi o‘ziga kasbiy faoliyat

sub'yekti sifatida munosabatni rivojlantiradi. Rivojlangan refleksiv jarayonlar va refleksiv qobiliyat muammoga bir, ko'pincha stereotipik nuqtai nazardan qaralganda, aqliy faoliyatning egosyentrizmini yengish uchun zarur shartdir. O'qituvchi o'ziga va o'z harakatlariga tashqaridan, boshqa shaxs pozitsiyasidan qaray olsa, turli nuqtai nazarlarni hisobga olsagina, u o'zining ijodiy tafakkurini markazsizlashtirishga va biryozqlama munosabatlarni yengishga qodir (S.L.Rubinshteyn, I.N.Semenov, A.A.Tyukov va boshqalar).

Rivojlangan refleksivliksiz o'qituvchi o'z ijodiy kasbiy faoliyatining sub'yekti bo'la olmaydi. Shunday qilib, o'qituvchining kasbiy refleksivligi uning ijodiy individualligini rivojlantirishning eng muhim sharti hisoblanadi.

Pedagogning kasbiy faoliyatida refleksivlik quyidagi funksiyalarni bajaradi:

- pedagogik faoliyatni o'zlashtirish jarayonida bo'lajak o'qituvchining kasbiy o'zini o'zi anglashi va kasbiy moslashuvini ta'minlash (Ye.F.Zeyer, I.A.Savenkova);

- bajarilayotgan faoliyatga ongli munosabatni rivojlantirish (B.F.Vulfov, I.N.Semenov, A.A.Tyukov, S.L.Rubinshteyn);

- pedagogik faoliyatni tizimli yaxlit boshqarishni amalga oshirish (B.P. Kovalyov);

- ijodiy tafakkurning mahsuldor va innovasion sifatlarini determinatsiyasi (L.M.Mitina, S.Yu.Stepanov, I.N.Semenov, V.N.Xarkin);

- pedagogik faoliyat samaradorligini oshirish (A.A.Rean, T.I.Rudneva);

- o'zini o'zi baholash, o'zini o'zi tahlil qilish va o'zini o'zi boshqarishning psixologik mexanizmlari asosida kasbiy mahorat, pedagogik mahorat, kasbiy kompetensiya va doimiy shaxsiy va kasbiy takomillashtirish va shaxsiy rivojlanish qobiliyatini oshirish (A.A.Bizyayeva, A.K.Markova, N.V.Kuzmina);

- o'qituvchilarni kasbiy deformatsiyadan va "pedagogik inqirozlar" va "pedagogik charchoq" kabi salbiy hodisalardan himoya qilishdan (L.M.Mitina) iborat.

Pedagogning kasbiy faoliyatidagi kasbiy refleksivligining muhim rolini e'tirof etish refleksiv-faollik texnologiyalarini faol rivojlantirishga va ularni, birinchi navbatda, pedagogika mutaxassisligi talabalari va amaliyotchi o'qituvchilar orasida refleksivlikni rivojlantirish uchun amaliy qo'llashga yordam berdi.

Yuqoridagilar bilan bog'liq holda, M.M.Karnelovich tomonidan ilgari surilgan pedagog kasbiy refleksivligi deganda biz o'qituvchi shaxsiga xos bo'lgan xususiyatlarni o'z ichiga olgan, kasbiy faoliyatda o'zini o'zi rivojlantirishini belgilaydigan ajralmas shaxsiy rivojlanishini tushunamiz [6].

XULOSA

Keltirilgan fikrlarga asoslangan holda quyidagi xulosalarni shakllantirish maqsadga muvofiq hisoblanadi.

Refleksivlikning tipologiyasi, refleksivlikning shaxs shaxsini shakllantirishdagi ahamiyati va o'qituvchining professional sifatida shakllanishi adabiyotda batafsil ko'rib chiqilgan. Shunday qilib, o'qituvchining kasbiy refleksivligi uning kasbiy fikrlashiga, kasbiy o'zaro munosabatlarning tabiatiga, professional sifatida o'zini o'zi belgilashga va o'zining

kasbiy o‘zini o‘zi rivojlantirishga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. O‘qituvchilarning kasbiy refleksivligi uni rivojlantirish bo‘yicha maqsadli faoliyat olib borishni talab qiladi.

Hozirgi vaqtda adabiyotda refleksiv ko‘nikmalarning asosini tashkil yetuvchi shaxsiy sifatlarni rivojlantirishga, shuningdek, refleksiv tafakkur va refleksiv faoliyat usullari va uslublarini o‘zlashtirishga qaratilgan juda ko‘p turli xil shakl va metodlari mavjud. Bizningcha, kadrlar bilan uslubiy ishlar doirasida ta’lim tashkiloti o‘qituvchilarining kasbiy refleksivligini rivojlantirish bo‘yicha bunday maqsadli ishlarni tashkil yetish yeng maqbuldir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Вульфов Б.З. Рефлексия: учить, управляя [Текст] / Б.З. Вульфов // Мир образования. – 1997. – № 1. – С. 63–64
2. Гимпель Л. П., Педагогическая рефлексия в структуре профессиональной деятельности [Текст] / Л. П. Гимпель // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии: сб. ст. по матер. I междунар. науч.-практ. конф. № 1. Часть I. – Новосибирск : СибАК, 2010.
3. Губский Е.Ф. Философский энциклопедический словарь. М.: ИНФРА-М, 2003 574 с.
4. Дьюи Д. Психология и педагогика мышления [Текст] / пер. с англ.: Н.М. Никольской. – М. : Совершенство, 1997. – 15 с
5. Огнева Т.А. Анкета отношения учащихся к классному руководителю [Электронный ресурс]. // Инфоурок. URL: <https://infourok.ru/anketa-otnosheniya-uchaschihsya-i-roditeley-k-klassnomurukovoditelyu-1998314.html>
6. Карнозова Л.М. Самоопределение профессионала в проблемных ситуациях: психосемантическое исследование на материале организационно-деятельностных игр: Автореф. Дис. канд. психол. наук. [Текст] / Л.М. Карнозова, ПИ РАО – М., 1981 – 18с.
7. Пьянкова Г.С. Рефлексия в структуре интегральной индивидуальности профессионала: монография [Текст] / Г.С. Пьянкова; Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2008. – 260 с
8. Толочек В.А. Современная психология труда: Учебное пособие СПб.: Питер, 2005

QO‘QON DAVLAT
PEDAGOGIKA INSTITUTI
ILMIY XABARLARI
(2025-yil 2-son)



PSIXOLOGIYA
PSYCHOLOGY

KASBIY MOTIVATSIYANING BO‘LAJAK ICHKI ISHLAR XODIMLARI RUHIY HOLATIDA TUTGAN O‘RNI VA AHAMIYATI

Bekmuratova Xalima Maksatovna

*O‘zbekiston Respublikasi Ichki ishlar vazirligi Surxondaryo
akademik litseyi psixologi.*

E-mail: khalima.0818@gmail.com

khalimabekmuratova@gmail.com

+99891 541 08 18

Annotatsiya: Shaxsning kasbiy mahoratini va kelajakdagi faoliyatini muvaffaqiyatli shakllantirish mutaxassislarning ishlashga tayyorligiga asoslanadi. Maqolada yosh mutaxassislarning kasbiy motivatsiyasini shakllantirishning psixologik xususiyatlari ochib beriladi. Kasbiy motivatsiyaning tarkibiy qismlarida asoslanadi. Ularning muvaffaqiyatli kasbiy faoliyatga tayyorgarligini rivojlantirishga hissa qo‘shadi. Shuningdek, Yosh mutaxassislarda barqaror ijobiy kasbiy motivatsiyani rivojlantirish uchun zarur bo‘lgan asosiy yo‘nalishlar va psixologik sharoitlar belgilab beriladi.

Kalit so‘zlar: motiv, motivatsiya, ichki motivatsiya, tashqi motivatsiya, hissiyotlar, muvaffaqiyatsizlik, kasbiy motivatsiya, kasbiy kompetensiya, qat’iyatlilik, ko‘tarilish, qiziquvchanlik, qo‘zg‘atish, tahlil.

Аннотация: Успешное формирование профессиональных навыков и будущей деятельности человека основано на готовности специалистов к трудовой деятельности. В статье раскрываются психологические особенности формирования профессиональной мотивации молодых специалистов. В его основе лежат компоненты профессиональной мотивации. Это способствует развитию их готовности к успешной профессиональной деятельности. Также определены основные направления и психологические условия, необходимые для формирования устойчивой положительной профессиональной мотивации у молодых специалистов.

Ключевые слова: мотив, мотивация, внутренняя мотивация, внешняя мотивация, эмоции, неудача, профессиональная мотивация, профессиональная компетентность, решимость, продвижение по службе, любопытство, возбуждение, анализ.

Annotation: The successful formation of a person's professional skills and future activities is based on the readiness of specialists to work. The article reveals the psychological features of the formation of professional motivation of young specialists. It is based on the components of professional motivation. It contributes to the development of their readiness for

successful professional activity. Also, the main directions and psychological conditions necessary for the development of stable positive professional motivation in young specialists are identified.

Keywords: motive, motivation, internal motivation, external motivation, emotions, failure, professional motivation, professional competence, determination, promotion, curiosity, arousal, analysis.

KIRISH (INTRODUCTION) Bugungi kunda Ichki ishlar tizimida faoliyat ko‘rsatmoqchi bo‘lgan nomzodlardan chuqur bilim va salohiyat talab qilinadi. Shu nuqtai nazardan, Ichki ishlar vazirligiga qarashli akademik litsey bitiruvchilarining kasbiy motivatsiyasini shakllantirish alohida ahamiyatga egadir. Jahon ta’limida Ichki ishlar organlari faoliyati uchun mutaxassislarni tayyorlashda o‘qitish tizimida psixologik bilimga ham alohida e’tibor qaratiladi. Chunki u birinchi navbatda, intellektual salohiyat va insonlarni yaxshi bilish ko‘nikmalarini shakllantiradi; ikkinchidan, tizimning asosiy maqsadi jarayonning o‘zi emas, balki jarayonning o‘zi o‘quvchilarning ma’lum bir natijaga erishishi haqidagi g‘oyani o‘z ichiga oladi. Bunda kasbiy motivatsiya, “Kasbiy kompetensiya” tushunchasi kasbiy tayyorgarlik natijasini aks ettiradi. Integratsiyalashgan xususiyatga ega bo‘lgan bu xususiyat bo‘lajak mutaxassisning kasbiy mahorat darajasini, kasbiy faoliyatning real vaziyatlarida yuzaga keladigan murakkab muammolarni hal qilish, bilimlari, kasbiy va hayotiy tajribasi, shuningdek, samarali qarorlar qabul qilish strategiyasini qo‘llash qobiliyatini belgilaydi. Shunday qilib, kasbiy kompetensiya murakkab psixologik tushuncha bo‘lib, mutaxassisning samarali kasbiy faoliyati uchun asos bo‘lib xizmat qiladi. U bilim, ko‘nikma va ularni real ob’ektlar va jarayonlarda qo‘llash qobiliyatini, shuningdek, maqsadlilik, mustaqillik, mas’uliyat, tashkilotchilik, ijodkorlik kabi kasbiy ahamiyatga ega va shaxsiy fazilatlarni o‘z ichiga oladi[1.]. Yuqori malakali mutaxassisni tayyorlash va kasbiy kompetensiyani rivojlantirish uning uzluksiz ta’limini tashkil qilmasdan mumkin emas, bu esa ichki ishlar vazirligiga qarashli akademik litsey o‘quvchilarini kelajakda ichki ishlar tizimida faoliyat ko‘rsatishi uchun ta’lim jarayonida olayotgan bilimlari o‘zining kasbiy faoliyatida samarali ta’sir ko‘rsatishi zarurligini nazarda tutadi. O‘quvchilarning litseyda ta’lim olish jarayonida, ularning ruhiy barkamolligi ham tizimli, maqsadli, mustaqil ishlashi ta’lim jarayonining muhim tarkibiy qismlaridan biri bo‘lib, bo‘lajak mutaxassislarning kasbiy va tarbiyaviy faolligini oshirish vositasi sifatida qaraladi. Mustaqil ishlash, ta’lim jarayonida mustaqil ishlay olish shunchaki istak emas, balki ochiq zaruratga aylanadi. Shu munosabat bilan bilimlarni o‘zlashtirishning faol usullariga, o‘quvchilarning ijodiy qobiliyatlarini rivojlantirishga, shaxsning ehtiyojlari va imkoniyatlarini hisobga olgan holda individual rivojlanishiga ham e’tibor qaratiladi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METOD / (MATERIALS AND METHODS)

Motiv va motivatsiya muammosi jahon psixologiyasida turli tuman nuqtai nazardan yondashish orqali tadqiq qilib kelinmoqda. Uzoq va yaqin chet ellarda o‘ziga xos psixologik

maktab vujudga kelgan bo‘lib, ularning negizida ilmiy pozitsiyalar va konsepsiyalar mohiyati jihatidan farqlanuvchi g‘oyalar va yo‘nalishlar mujassamlashdi.

Rus va sobiq sovet psixologiyasi namoyondalari K.D.Ushinskiy, I.M.Sechenov, I.P.Pavlov, V.M.Bexterev, A.F.Lazurskiy, A.A.Uxtomskiy, S.V.Rubinshteyn, V.S.Merlin, V.I.Selivanov va boshqalar mazkur muammo yuzasidan tadqiqot ishlari olib borganlar. Bundan tashqari YYevropa va Amerika mamlakatlarida motivatsiyaga oid 30 dan ortiq ilmiy konsepsiyalar mavjuddir[6.].

Insonning xatti-harakati va ma‘lum ehtiyojlarini qondirish bilan bog‘liq faoliyatga undovchi sababga motiv deyiladi. Insonning faoliyat motivlarini o‘rganish shaxsning ma‘naviy-psixologik mohiyatini tushunishda muhim ahamiyatga ega. Kishilarning xulq-atvoriga qarab, uning xatti-harakatlarini tahlil qilib, ularning motivlarini aniqlashga intilish lozim. Shunda xatti-harakatlarni odam uchun tasodifiy yoki qonuniy ekanligini anglash mumkin bo‘ladi.

Bunday xatti-harakatlarni yana takrorlanishini oldindan ko‘ra olish, shaxsiy holatlarning ayrimlarini yuzaga keltirmaslikning oldini olish, boshqalarning taraqqiy etishini qo‘llab-quvvatlash mumkin. Ba‘zilar mehnatga o‘z ehtiyojlariga ko‘ra sidqidildan munosabatda bo‘lsalar, ba‘zilar o‘z burchlarini anglaganliklaridan, yana ba‘zilar o‘zlarining qabih niyatlariga erishish uchun vaqtincha sun‘iy munosabatda bo‘ladilar. Motivatsiya- odamni faol faoliyatga undovchi sabablar majmui bo‘lib, xulq-atvorni psixologik va fiziologik boshqarishning dinamik jarayoni hisoblanib unga tashabbus, yo‘nalganlik, tashkilotchilik, qo‘llab-quvvatlash kiradi. Motirovka deganda inson xulq-atvorini tushuntirish bo‘lib, unda “Nima uchun?”, “qanday maqsad bilan?”, “qanday ma‘noda?” kabi savollarning motivatsiyaga bog‘liqligidir[3.].

Motivatsiya inson xulq-atvoridagi ijobiylikni va uning faolligini tushuntirib beruvchi psixologik sabablar majmuini bildiradi.

Psixologiyada motivlashtirish deganda psixologik hodisalarning o‘zaro mustaqil bog‘langan, lekin bir-biriga to‘la mos kelmaydigan nisbatan mustaqil uchta turi tushuniladi: a) Individdning ehtiyojlarini qondirish bilan bog‘liq bo‘lgan faoliyatga undovchi sabablar sifatidagi motivlashtirishdir. Faollik holatini paydo bo‘lishini sub‘ektiv ehtiyojlarini izohlab beradi. b) Motivlashtirish faollik kimga qaratilgani boshqa xulq-atvor emas, balki xuddi shunaqasi tanlaganligini izohlab beradi. Motivlar xulq-atvor yo‘nalishini tanlashni belgilaydigan sabablardir. Bular birgalikda kishi shaxsining yo‘nalishini tashkil etadi. c) Kishi axloqi va faoliyatini boshqaradigan vosita hisoblanadi. Bularga emotsiyalar, istaklar, qiziqishlar kiradi. Ustanovkalar - yo‘nalish, yo‘naltirish ma‘nosini anglatib, kishining tevarak- atrofdagi odamlarga yoki ob‘ektga nisbatan qanday munosabatda bo‘lishlarini, ularni idrok qilinishi, sezish, ularga baho berish va qandaydir harakat qilishga tayyorgarligini anglatadigan holatdir. Yo‘naltirilgan faoliyat sub‘ektning ma‘lum vaziyatda faol yo‘l topib keta oladigan harakatlari majmuidir. Yo‘nalish – tug‘ilgan yo‘l, maqsad sari shaxsning xatti-harakati va faoliyatini aniq sharoitlardan qat‘iy nazar ma‘lum yo‘lga yo‘naltiruvchi barqaror motivlar majmuidir. Ular asosiy, yetakchi va bosh ehtiyojlar, qiziqishlar, moyillik, e‘tiqod, dunyoqarashlar, yuksak g‘oyalar bilan xarakterlanadi.

Har qanday motivlarning orqasida shaxsning ehtiyojlari yotadi. Inson ehtiyojlari, maqsadi, istagi, qiziqishlari shaxsiy holatlardir.

Ehtiyoj - jonli mavjudodning hayot kechirishning konkret shart-sharoitlariga qaramligini ifoda etuvchi va bu shart-sharoitlarga nisbatan uning faolligini vujudga keltiruvchi holatdir. Amerikalik psixolog A. Maslou “Inson ehtiyojlarini ierarxiya” tizimlarini quyidagicha tavsiya etadi:

Motivatsiyaning bir necha psixologik nazariyalari mavjud:

1. Qaror qabul qilish nazariyasida ta’kidlanishicha inson ongi tafakkurga, iroda va xatti-harakatni tanlash imkoniyatiga ega. Demak, inson xulqi motivining asosi aql, ong va inson irodasidir[5].

2. Instinktlar nazariyasida (Z. Freyd, U. Magdugall) – biologizator nuqtai nazari mavjud bo‘lib, unga asosan insonga, hayvonlarga xos instinktlar biriktirilgan. XX asrning 20-yillarida instinktlar nazariyasi o‘rniga inson xulq-atvorini biologik ehtiyojlar bilan bog‘lovchi kontsepsiya yuzaga keladi.

3. Xulq-atvor motivatsiyasi nazariyasi va oliy nerv faoliyati nazariyasi. XX asr boshida paydo bo‘lib, xulq-atvor “Stimul – reaksiya” sxemada ko‘rib chiqiladi. I.P.Pavlov va uning izdoshlari N.A.Bernshteyn va P.K.Anoxin xulq-atvor dinamikasi funksional sistemasi modelini ishlab chiqqanlar.

4. Motivatsiyaga kognitiv yondashuv nazariyasi – inson xulq-atvorini tushuntirishda uning ongi va bilimi bilan bog‘liq fenomenlarga alohida e’tibor beriladi.

5. Faoliyat nazariyasi (A.N. Leontev) ga asosan motivlarni yuzaga keltiruvchi kuchlar ehtiyojlardir. Bundan shunday qonuniyat yuzaga keladiki, motivlar rivojlanishi faoliyat kengligining rivojlanishi bilan bog‘liq bo‘lib, u predmet faoliyatini tashkil etuvchisidir.

Kasbiy motivatsiya - bu “Shaxsning o‘z kasbiy faoliyati jarayonida motivatsion xususiyatlari va holatlari yig‘indisi: faoliyat, rag‘batlantiruvchi, ma’no hosil qiluvchi, uning faoliyatini tartibga soluvchi” (Suvorov V.A., 2003).

N.V. Boytsova kasbiy faoliyat uchun motivatsiyani “murakkabroq metatizim - shaxsiyatdagi murakkab tashkil etilgan tizim” deb talqin qiladi (Boytsova N.V., 2009). U kasbiy faoliyat motivatsiyasi xususiyatlarining qiymat-semantik mazmunini, faoliyatning sub’ekt yo‘nalishini va dinamik xususiyatlarini ko‘rib chiqadi. Kasbiy faoliyat, uning nuqtai nazari bo‘yicha, motivlar, ehtiyojlar, qiziqishlar, intilishlar, maqsadlar kabi motivlar turlari bilan belgilanadi.

MUHOKAMA (DISCUSSION) Motivatsiya ijodiy faoliyatni keltirib chiqaradigan va qiziqish yo‘nalishini belgilovchi motivlar sifatida tushuniladi. Kasbiy motivatsiya - bu kasb tanlashga va ushbu kasb bilan bog‘liq vazifalarni doimiy ravishda bajarishga undaydigan aniq motivlarning harakati. Shuningdek, kasbiy motivatsiya insonni mehnat faoliyatida muayyan maqsadlarga erishishga undaydigan omillar majmuidir. Bu omillar ham ichki, ham tashqi bo‘lishi mumkin. Eng kuchli rag‘batlantiruvchi omil - bu keyingi samarali kasbiy faoliyatga tayyorgarlikdir. Kasbiy motivatsiya haqidagi nazariy bilimlar va ushbu bilimlarni psixologik

ta'sirini tashkil qilish va kasbiy faoliyatda ushbu jarayonga hamroh bo'lish uchun qo'llash o'rtasida tafovut mavjud. Motivatsiya masalasini amalda o'rganish juda qiyin. Yechilmagan muammolarga qaramay, psixologiya motivatsiya haqida juda ko'p bilimlarni to'pladi. Ta'rif - bu odam yoki hayvonning xatti-harakatlarini keltirib chiqaradigan va boshqaradigan, maqsadga erishishga qaratilgan ichki omillar tizimi. Samukina (2006) fikriga ko'ra, motivatsiya ikki ma'noga ega: xatti-harakatni belgilovchi omillar tizimi (ehtiyojlar, motivlar, maqsadlar, niyatlar, intilishlar) va xarakterli xususiyat sifatidir[3.].

Motivatsiya tushunchasi insonni ma'lum bir kuch sarflagan holda, ma'lum bir mehnatsevarlik va vijdonlilik darajasida, ma'lum maqsadlarga erishish uchun zarur bo'lgan qat'iyatlilik bilan kasbiy faoliyatni amalga oshirishga undaydigan kuchlar majmui sifatida aniq bo'ladi.

Motivatsiya doirasida biz ikki xil jihatni topishimiz mumkin:

Ichki motivatsiya: bu turtki, shaxs o'zini qanoatlantirish uchun biror-bir harakatni amalga oshirish niyatida bo'lganda yuzaga keladi, chunki u aytilgan harakatni o'zi uchun qiziqarli yoki yoqimli deb hisoblaydi. Akademik sohada, agar o'quvchi ichki motivatsiyaga ega bo'lsa, u o'z vazifalarini bajarishga va adekvat o'qishga qiziqadi, chunki bu harakatlar unga yoqadi va unga shaxsiy foyda keltiradi.

Tashqi motivatsiya: Bu motivatsiya inson mukofot olish yoki jazodan qochish uchun ishni tugatganida paydo bo'ladi. Ya'ni, bu motivatsiya tashqi omillar bilan shartlangan. Bunga misol qilib, o'quvchining ota-onasi yoki ma'lum muhitning talablaridan jazolanmaslik uchun yaxshi natijalarga erishish uchun motivatsiyasi bo'lishi mumkin.

Ideal - ichki motivatsiyani rag'batlantirishga harakat qilish va o'quvchi o'z majburiyatlarini qiziqish va o'z xohishi bilan bajarishdir.

Motivatsiya insonning ishdagi samaradorligiga katta ta'sir ko'rsatadi. Ularning ishlab chiqarish majburiyatlari. Shu bilan birga, motivatsiya va mehnat faoliyatining yakuniy natijasi o'rtasida bevosita bog'liqlik yo'q. Ba'zida o'ziga topshirilgan ishni sifatli bajarishga e'tibor qaratgan odam, kamroq yoki hatto zaif motivatsiyaga ega bo'lgan odamga qaraganda yomonroq natijalarga erishadi. Motivatsiya va ishning yakuniy natijasi o'rtasidagi to'g'ridan-to'g'ri bog'liqlikning yo'qligi, ikkinchisiga boshqa ko'plab omillar, xususan, xodimning malakasi va qobiliyati, bajarilayotgan vazifani to'g'ri tushunishi, ish jarayoniga atrof-muhitning ta'siri va boshqalar ta'sir qilishi bilan bog'liq.

Insonning faol harakat qilishi va unda doimiy motivatsiya bo'lishi uchun uning hissiyotlari ham birinchi navbatda, tartiblangan va ularni boshqara biladigan bo'lishi lozim. Insonning emotsional hayoti, uning his-tuyg'ulari, quvonch tashvishi, xunsandchiligi azal-azaldan insonlar e'tiborini o'ziga tortib kelgan. His-tuyg'u o'zi nima? Bu - borliqni o'ziga xos aks etishi bo'lib unda insonning olamga sub'ektiv munosabati aks etadi. His-tuyg'u psixik jarayon bo'lib bunda insonni borliqqa o'zining shaxsiy ichki sub'ektiv munosabatini aks etadi. Emotsiyalar - lotincha so'zdan olingan (emovere) to'liqlashtirish ma'nosiga ega. Ichki yoki tashqi qo'zgatuvchilar ta'siriga subyektiv holatda ifodalovchi javob reaksiyasidir. Ya'ni

hissiyot – tashqi olamdagi narsa va hodisalarga nisbatan bo‘lgan munosabatlarimizning va munosabatlarimizdan hosil bo‘ladigan ichki kechinmalarimizni ongimizda aks ettirishdir. Hissiyot o‘ziga xos aks ettirish jarayoni bo‘lib, bunda narsa va hodisalarning bevosita emas, balki shu narsalarning aks ettirish jarayonidan hosil bo‘ladigan ichki kechinmalari va munosabatlari aks ettiriladi. His-tuyg‘u psixik jarayongina bo‘lib qolmay psixik holat hamdir. U xususiyat bilan xarakterlanadi. His - tuyg‘uni yuzaga keltiruvchi sabab stimullardir. Faoliga ko‘ra hislar stenik (kuchli) va astenik (kuchsiz) turlarga bo‘linadi. Hislar tashqi jihatdan namoyon bo‘lib ular xatti – harakatlarida, yuzda namoyon bo‘ladi. Uning tashqi ifodalanishi ekspressiya deb ataladi. Ekspressiya bu – hislarning spesifik namoyon bo‘lishi bo‘lib, u ovozda, mimika, pantomimika, yurishda, yoki kulgida namoyon bo‘ladi.

Hislar mazmuniga va qo‘zgaluvchanligiga qarab bo‘linadi: kuchi, tezligi barqarorligiga ko‘ra quyidagi emotsional holatlar ajratiladi. Kayfiyat, ko‘tarinkilik, kuchli xohish -istak, affekt, stress.

Hislar mazmuniga ko‘ra quyidagi turlarga bo‘linadi: axloqiy hislar, intellektual hislar, estetik hislar, proksis (ma’lum bir maqsadga yo‘naltirilgan) hislar. Emotsional holatlarga bog‘lik bir necha nazariyalar mavjud. Ulardan biri Djeys- Lange va ikkinchisi Kennon – Bart nazariyalaridir.

Hissiyotlar o‘zining yuzaga kelishi nuqtai nazaridan odamning ehtiyojlari, qiziqishlari va intilishlari bilan bog‘liq bo‘ladi.

Hissiyot olamida sodir bo‘layotgan narsalardan shaxs sifatidagi odam uchun ahamiyatli bo‘lganlari haqida darak beruvchi signallar sistemasi hisoblanadi. Ma’lum qo‘zg‘alishlar odam uchun xotirjamlik yoki notinchlik haqidagi fikrlarga aylanadi. Ifodalangan xatti-harakat (mimika va pantomimika) signal funksiyasini bajaradi. Ular odamning kechinmalarini boyitadi, yorqinlashtiradi va boshqa odamlarning idrok qilishini yengillashtiradi.

Hissiyot olamda sodir bo‘layotgan narsalardan shaxs sifatidagi odam uchun ahamiyatli bo‘lganlari haqida darak beruvchi signallar sistemasi hisoblanadi. Ma’lum qo‘zg‘alishlar odam uchun xotirjamlik haqidagi signalga aylanadi. Hissiyotlarning boshqaruvchanlik funksiyasi shunda namoyon bo‘ladiki, barqaror kechinmalar bizning xulqimizni yo‘naltiradi va qarama-qarshiliklarni yengishga undaydi. Emotsiyalarni boshqaruvchi mexanizmi kuchli emotsional qo‘zg‘alishni kamaytiradi. Odamlarning hayotida bo‘ladigan qayg‘u-kulfat kabi psixik holatlar xaflidir. Odam ularni boshqarishi lozim.

Yuqorida bayon etib o‘tilganidek hissiyotlarning ifodalanishi ma’lum signallar vazifasini o‘taydi.

Hissiyot 3 turga bo‘linadi: 1) axloqiy hislar; 2) intellektual hislar; 3) estetik hislar.

Axloqiy hislar - shaxsning, odamlarning va o‘zini xulq - atvoriga emotsional munosabatida ifodalanadi. Shaxs bu hislarni kechirar ekan, ijtimoiy axloqiy prinsiplari va normalariga asoslanib, boshqa odamlarning xatti-harakatlariga yoki psixik xususiyatlariga ham e’tibor beradi, namoyon etadi.

Intellectual hislar- aqliy faoliyat jarayonida hosil bo‘ladigan kechinmalarga aytiladi. Ushbu hislar haqqoniy fikrlarga, soxta, ajablanarli, shubhali yoki tushunib bo‘lmaydigan, hayratda qoldiradigan fikrlarga bo‘lgan munosabatlari ifodalanadi. Intellectual hislarga ajablanishini kiritish mumkin. Ajablanish inson bilish faoliyatining ajralmas tomonidir. Ajablangan va qandaydir tushunib bo‘lmagan hayratda qoldiradigan narsaga qaratish odamning bilish ehtiyojlarini qondirishga intilishdir. Ajablanish odamning bilish bilan bog‘liq faoliyatini yuzaga keltirishga undovchi omillardan biridir[9].

Estetik hislar - go‘zallikni idrok qilish, zavqlanish, go‘zallikni yaratishdan iborat bo‘lishi mumkin. Estetik his hamma odamga xos bo‘lgan hissiyotdir. Estetik hislarni yuzaga keltiruvchi manbalar juda ko‘p va xilma xildir.

Iroda odamning biror maqsad yo‘lida ongli ravishda qiyinchiliklarni bartaraf qilishga qaratilgan xatti- harakatlardir. Irodaviy faoliyatda odam o‘zini idora qiladi, xususiy ixtiyorsiz impulsni nazorat qiladi. Iroda tormozlovchi va boshqaruvchi mexanizmlarga ega. Xulqni irodaviy boshqarish ongli ravishda aqliy va jismoniy kuchni maqsadga erishishga qaratilishi yoki aktivlikdan o‘zini ushlab turishidir. Iroda aktiv maqsadni anglash, qarorga kelish, rejalashtirish, bajarish, irodaviy zo‘r berish kabi murakkab mexanizmdan iboratdir. Iroda ikkita funksiyani bajaradi: qo‘zg‘alanuvchanlik va tormozlash. Insonni psixik boshqaruvchanligining buzilishi abuliy (irodasizlik) deb ataladi. Iroda turlari quyidagilardan iborat. **Oddiy irodaviy akt**, murakkab irodaviy jarayon va ekstermal holatlar bilan bog‘liq irodaviy jarayon. Oddiy irodaviy jarayon bu maqsadni aniqlash va darhol vazifani yechish.

Murakkab irodaviy jarayon quyidagi tizimga ega:

1. Intilishni anglash;
2. Maqsad va vositalarni tanlash;
3. Qaror qabul qilish;
4. Qarorni bajarish va ijro etish;

V.M. Selevanov irodani inson xulq-atvorini ongli bajarilishi deb tushuntiradi va uni oldindan ko‘ra olish va tashqi to‘siqlarni yengishda ifodalaydi. Shaxsning irodaviy sifatlariga:

- a) mustaqillik;
- b) qat’iylilik;
- c) dadillik;
- d) o‘zini tuta olishlik kiradi.

Iroda va irodaviy sifatlar sekin-asta organizmning o‘sishi natijasida taraqqiy etish imkoniyatiga ega bo‘ladi. O‘quvchilar irodasini tarbiyalashda kattalar va o‘qituvchilar to‘g‘ri talab qo‘yishlari, bajarilishi nazorat qilib borishlari, uyushgan tartibda ma’lum maqsad sari intilmoqliklari zarur. Ana shunday tarzda irodani taraqqiy ettirish mumkin.

NATIJALAR (RESULTS) Nima uchun yosh mutaxassislar uchun motivatsiyasi muhim?

-Motivatsiya adekvat va adekvat bo‘lmagan akademik rivojlanish o‘rtasidagi farqlovchi elementdir. Bo‘lajak mutaxassisning ta’limga qiziqishlarini va o‘rganishga tayyorligini ko‘rsatishlari uchun motivatsiya asosiy ahamiyatga ega.

-O‘quvchilar qanchalik g‘ayratli bo‘lsa, ular o‘z o‘qishlariga shunchalik ko‘p jalb qilinadi, ular o‘z vazifalariga shunchalik ko‘p fidoyilik va e’tibor beradilar va natijada o‘zlarining ilmiy maqsadlariga erishishlari osonroq bo‘ladi.

-Xuddi shunday, motivatsiya sizga o‘z qobiliyatlaringizni rivojlantirishga, shuningdek, cheklovlarni yengib o‘tishga imkon beradi.

-Motivlangan o‘quvchi yaxshi natijalarga erishadi va o‘z mashg‘ulotlarini davom ettirishga va tobora murakkab maqsadlarga erishishga ko‘proq qiziqish bildiradi.

O‘quvchilarning motivatsiyasini qanday yaxshilash mumkin?

-O‘quvchilarni rag‘batlantirish muhimligi sababli, o‘qituvchilar o‘z o‘quvchilari orasida bu holatni rag‘batlantiradigan harakatlarni amalga oshirishlari kerak.

-O‘qituvchilar o‘quvchilar ishtirok etishlari va faol rolini saqlab qolishlari mumkin bo‘lgan amaliy mashg‘ulotlarni rejalashtirishlari juda muhimdir.

-Xuddi shunday, o‘quvchilar oldiga kichik maqsadlar qo‘yilishi mumkin, shunda bir maqsadga erishish ularni keyingi maqsadga erishishga undaydi. Bu yerda o‘qituvchi o‘quvchi bilan adekvat muloqotni yaratishi va ikkala tomon o‘rtasida adekvat aloqa o‘rnatishi muhimdir.

Motivatsiyaning rivojlanishiga bo‘lajak xodimlarning ijodiy faoliyatning turli shakllarida, o‘qituvchilar bilan hamkorlikda ishlashi, kasbga qiziqishi, shaxsiy rivojlanish bo‘yicha psixolog bilan ishlashi muhim ahamiyat kasb etadi. Motivatsiyani oshirishning samarali yo‘li o‘quv jarayoniga intensiv o‘qitish usullarini joriy etishdan iborat bo‘lib, ular o‘quv jarayonini faollashtirishga, o‘quvchilarning tashabbuskorligi va mustaqilligini shakllantirishga yordam beradi. Ko‘pgina o‘quvchilar jamoatchilik e’tirofiga muhtojligini hisobga olsak, o‘quvchining reytingi jiddiy motivatsion rag‘batdir. Shu munosabat bilan o‘quvchilarning mustaqil ishi natijalarini o‘qitish va joriy faoliyat ko‘rsatkichlariga kiritish orqali o‘quvchilar faoliyatini nazorat qilishning o‘rni katta, bu umumiy reyting bunga bog‘liq. Kasbiy faoliyatiga motivatsion tayyorgarlik o‘quvchining kasbiy kompetensiyasini shakllantirishda muhim rol o‘ynaydi. Zamonaviy psixologiyada bo‘lajak ichki ishlar xodimi ta’lim xizmatlari sohasidagi yangi tendentsiyalarni hisobga olgan holda, o‘quvchilarning mustaqil ishlarini tashkil etishdan ko‘zlangan maqsad ularda birinchi navbatda kelajakka bo‘lgan ishonch, so‘ngra olgan bilimlarini amaliyotda qo‘llay bilish, maqsadli ishlash ko‘nikmalarini rivojlantirishdan iborat. Har bir jarayonni to‘g‘ri tahlil qila bilish, turli holatlarda o‘zini boshqara olib, yana oldinga intila bilish qobiliyatlarini rivojlantirish, o‘z kasbiy darajasini doimiy ravishda oshirishni nazarda tutadi.

XULOSA (CONCLUSION) Xulosa qilib aytganda, Insonni anglanilgan, maqsadli, ongli faoliyatga, xatti - harakatga undovchi sabablar majmui motivatsiyadir. Ushbu mavzuni ahamiyatli jihat shundaki, odamning faoliyat motivlarini o‘rganish, shaxsning ma’naviy-psixologik mohiyatini tushunishga yordam beradi. His-tuyg‘ular odam uchun ahamiyatli

bo‘lgan narsalar haqida darak beruvchi signallar hisoblanib, xotirjamligi va notinchligi borasida ma’lumotga ega bo‘lish imkonini beradi. Estetik, axloqiy, intellektual hislar shaxsni rivojlantirishda muhim ahamiyat kasb etadi va motivatsiyaning turli nazariyalarini o‘rganayotganda, kasbiy faoliyatning motivatsion sohasining mexanizmi va tuzilishini aniqlashda biz shunday xulosaga keldikki, inson motivatsiyasi ham biologik, ham ijtimoiy elementlarga asoslangan murakkab tizimdir, shuning uchun insonning kasbiy faoliyati motivatsiyasini o‘rganishga ushbu holatni hisobga olgan holda yondashish kerak.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI / REFERENCES

- 1.Sh.M. Mirziyoyev. “Yangi O‘zbekiston taraqqiyot strategiyasi”.To‘ldirilgan ikkinchi nashri – Toshkent: “O‘zbekiston” nashryoti, - 2022.
- 2.Sh.M. Mirziyoyev. “Tanqidiy tahlil, qat’iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik – har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo‘lishi kerak”. T: “O‘zbekiston” nashryoti - 2017.
- 3.V. Karimova. Psixologiya. O‘quv qo‘llanma. Toshkent. A. Qodiriy nomidagi xalq merosi nashryoti. “O‘AJBHT” markazi, 2002.205 – bet.
4. E.G‘. G‘oziyev. Psixologiya (Yosh davrlar psixologiyasi). Toshkent, 1996.
5. J.J. Ramazanov. Talaba-yoshlarda o‘zini-o‘zi idora qilish motivatsiyasi shakllanishining ijtimoiy-psixologik xususiyatlari. Psixologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori(PhD) ilmiy darajasini olish uchun .. diss.avtoref.: 19.00.05.- N.: BuxDU, 2022.
6. Мотивация и стимулирование трудовой деятельности: учебник [Мотивация и стимулирование трудовой деятельности: учебник] / под ред. А.Я. Кибанова. - М.: Издательство ИНФРА-М, 2019. - 524 с.
7. Профессиональная мотивация: понятие, содержание, противоречия Белобрыкина О.А. (г. Новосибирск) 2010.
8. Аханов А. Самостоятельная работа студентов // Высшее образование в России. 2005. №11.



KICHIK MAKTAB YOSHIDAGI BOLALARNING O‘QISH DAVRIDA YUZAGA KELADIGAN PSIXOLOGIK HOLATLAR.

Uzakbaeva Venera Abatbaevna

Berdaq nomidagi Qoraqalpoq Davlat Universiteti

Annotatsiya: Ushbu maqolada Kichik maktab yoshidagi bolalarning ta'lim jarayoniga moslashishning muhim jihatlari va oqish davrida duch keladigan psixologik holatlari tahlil qilinadi. Ijtimoiy moslashuv muammolari kabi holatlar ilmiy asoslangan holda yoritiladi. Maqolada bolalarning psixologik holatini barqarorlashtirishga qaratilgan samarali usullar va tavsiyalar keltirilgan.

Kalit so'zlar: Kichik maktab yoshi, psixologik holatlar, o'quv jarayoni, ta'lim sifati, tafakkur, psixologik muammolar, bola qiziqishi.

Kichik maktab yoshida bolada ko'pgina o'zgarishlar ro'y beradi. Bu o'quv faoliyati ko'nikmalarning shakllanish, o'z-o'zini boshqarish, dunyoni bilish munosabati shakllanishi uchun senzitiv davr hisoblanadi. Ilk bolalik davrida tarbiya da'stu'ri hali sub'ektiv ta'rizda bola uchun mavjud emas. Sistematik o'qishga layoqatli bo'lgunga qadar u tayyorlov bosqichini bosib o'tadi. Bu bosqichda chetdagi boshqa kishilarning bolaga nisbatan yangi talablari asta-sekin uning "o'z da'sturi" aylanishi lozim. Bog'cha yosh davrining oxirlariga boribgina, bola kattalar tomonidan ishlab chiqilgan "da'stur bo'yicha" o'qiy boshlaydi va maktab talablariga asta amal qila boshlaydi. L.S.Vigotskiyning fikri bo'yicha bog'cha yosh davri ta'lim dasturi:

- 1) bolani maktab da'sturi yaqinlashtirishi, uning bilim doirasini kengaytirishi, predmetli ta'limga tayorlashi;
- 2) bolaning o'z da'sturi bo'lishi hamda uning qiziqishi va ehtiyojlariga javob berishi lozim.

Shuningdek, L.S.Vigotskiy bolaning psixik rivojlanishida, ta'limning yetakchi ro'li haqidagi qonunni ilgari surdi va aniq ifodaladi: ta'lim rivojlanishidan oldinda boradi va o'zining orqasidan uni etaklaydi.

O'quv faoliyati bolalarni xursand qilishi, ularga zavq berib, qoniqish hissini uyg'otishi kerak. Ilk bolalik davridanoq bolalarda bilishga qiziqishni tarbiyalash katta ahamiyatga ega. Chunki bilishga itilish inson faoliyatining ahamiyatli motivlaridan bo'lib, shaxs yo'nalganligining anglanilganligini aks ettiradi, barcha psixik kutubxonasi jarayon va funktsiyalarga ijobiy ta'sir etadi, qobiliyatni faollashtiradi, qiziqish mavjud holatida barcha

insoniy ku‘chlar qo‘zg‘aladi. Buni ayniqsa, bog‘cha bolasining o‘quv faoliyatini tashkil etishda inobatga olish kerak.

Pedagog va psixologlarning olib borgan tadqiqotlari o‘qishga bo‘lgan qiziqishlarning paydo bo‘lishi va rivojlanishining asosiy sharoitini ajratish imkonini beradi:

1. O‘quv faoliyati shunday tashkil etilishi kerakki, bola unda faol ishtirok etsin, yangi bilimlarni mustaqil tar‘izda qidirishi va “topishi”ga undalsin, muammoli xarakterga ega bo‘lgan savollarni echsin.

2. O‘quv faoliyati turli xil bo‘lishi kerak. Bir xillikka ega bo‘lgan materiallar va bir xil usullar bolalarni tez zeriktirib qo‘yadi.

3. Bola berilayotgan materiallarning kerakliligi va ahamiyatlilikini tushunishi kerak.

4. Yangi berilayotgan material ilgari o‘zlashtirilgani bilan yaxshi bog‘langan bo‘lishi kerak.

5. Juda yengil bo‘lgan va o‘ta murakkab material qiziqish uyg‘otmaydi. O‘quv topshiriqlari bog‘cha yoshidagi bolalar uchun qiyin, lekin imkoniyati etadigan darajada bo‘lishi kerak.

6. Bolaning barcha yutuqlarini ijobiy baholash lozim. Ijobiy baho bilishga nisbatan faollikni rag‘batlantiradi.

7. O‘quv materiallari yorqin va emotsional bo‘lishi kerak.

A.P.Usovaning ta’kidlashicha, o‘qitilayotgan materialni idrok qila olmaslik hodisasi harakatning usul va vositalarida o‘ta osonlik usuliga asoslangan, ilgari ko‘rsatilgan noto‘g‘ri tarbiyaviy ta’sirning asorati natijasidir.

Ayni vaqtda ko‘pincha ta’lim olishga tayyorlikning quyidagi tarkibiy qismlari ajratiladi:

1. Tafakkur qila olish kabi faoliyatning umumlashganligi.

2. Amaliy va so‘z mantiqiy tomonlarining o‘zaro muvofiqligini belgilovchi tafakkurning anglanilganligi.

3. Tafakkur faoliyatining elastikligi.

4. Tafakkur faoliyatining barqarorligi.

5. Tafakkurning mustaqilligi hamda uning yordamga moyilligi.

Ota-onalarda bola tarbiyasi bo‘yicha chuqur bilimga egalikni shakllantirishning psixologik sharoiti bo‘lib, bolalar aloqalarini tushunish va empatik muloqot usullarini o‘zlashtirish zarurligini ota-onalar anglashi hisoblanadi.

Amerikalik psixolog X. Djaynotning fikricha, teng aloqa muloqotning 3 asosiy qoidasiga asoslanadi. Birinchidan, ota-onalar barcha vaziyatlarda boladagi ijobiy o‘zgarishni ma’qullashga intilishlari kerak, har qanday holatda ham uni kamsitmaslik, bolada ijobiy “Men” siymoni qo‘llab-quvvatlashdan iborat. Ikkinchidan, bola bilan uning qilgan ishi, bu ishning oqibati, vaziyat haqida gaplashish mumkin, bolaning xarakteri, shaxsi haqida gapirmaslik kerak, uning shaxsini salbiy baholashdan qochish kerak.

Kattalarning bolalar haqida fikri, bolaning kelajakdagi taqdiriga tashxis qo‘yishga, uni oldindan aytib berishga qaratilmasligi kerak. Maqtash va tanbeh berish ham o‘sha qoidaga

asosan tuzilishi kerak: tayyor baholash o‘rniga, qilingan harakatlar va ular natijasini keng yoritib berish kerak, xulosa chiqarish va baho berishni bolaning o‘ziga qo‘yib berish kerak. Uchinchidan, aloqa jarayonida kattalar taklif kirituvchi tashabbuskor bo‘lishlari kerak. Bunda harakat usuli to‘g‘ridan to‘g‘ri ko‘rsatib berilmasligi kerak, balki muammoli vaziyatni hal qilish imkoniyatlarini bola oldiga shunday qo‘yish kerakki, bolaning o‘zi eng to‘g‘riroq usulni tanlashni mustaqil amalga oshirsin.

Boshlang‘ich sinfda o‘quvchilar o‘qituvchi tomonidan qo‘yiladigan yangi talablar va shartlarni qabul qiladilar, shuningdek, ularning qoidalariga to‘la amal qilishga harakat qiladilar. Maktabga qabul qilingan bolalarning hayoti birmuncha qiyinlashib boradi. Birinchi kunlardan boshlab o‘quvchi bir qancha qiyinchiliklarni boshdan kechiradi: yangi maktab muhitiga moslashish; yangi kun tartibini ishlab chiqish; yangi tengdoshlari jamoasiga kirishish; xulq-atvorda ko‘pgina cheklov va ustanovkalarni qabul qilish, o‘qituvchi bilan munosabat o‘rnatish, oilaviy vaziyatlarda yangi munosabatlarning uyg‘unligini ta‘minlash. Shu bilan birga o‘quvchi yangi huquqlarga ham ega bo‘ladi: kattalar uning o‘quv topshiriqlariga, dars qiladigan joyiga va o‘quv qurollariga hurmat bilan munosabatda bo‘ladi.

Maktabga kelish arafasida bolaning so‘z boyligi o‘z fikrini bayon eta oladigan darajada ortadi. 6 yoshdagi normal rivojlanayotgan bola o‘z nutqida 3000 -7000 so‘zni ishlatadi. Bolalar nutqining o‘sishida ularning maktabdagi o‘qish faoliyati ayniqsa, katta rol o‘ynaydi. Bola maktabga kelmasidan oldin o‘zi qanday gapirayotgani ustida o‘ylab o‘tirmasdan, o‘z nutqidan faqat aloqa va bilish vositasi tariqasida foydalanadi.

6-11 yoshli o‘quvchilarning bilish jarayonlaridagi ixtiyoriylik irodaviy zo‘riqish asosidagina, shuningdek, bola o‘zini atrofdagilarning talabini bajarishga yoki shaxsiy harakat qilishga intilgandagina yuzaga kelishi mumkin. Kichik maktab yoshidagi bola psixikasining sog‘lomligida, uning bilish faolligida tafakkurning ham rivojlanishini ko‘rish mumkin.

Bolaning qiziquvchanligi, asosan, atrof-olamni bilish, o‘rganishga qaratilgan bo‘ladi. Boshlang‘ich sinf o‘quvchisi o‘ynab turib, olam sir-sinoatlari, sabab-hodisalari va bog‘liqlaridan xabardor bo‘lishga intiladi. Masalan, u o‘zi mustaqil ravishda qanday predmetlar suvda cho‘kishi, qaysilari esa suzishini tadqiq qila oladi. Bola aqliy munosabatlarda faol bolsa, u shunchalik ko‘p savol beradi va bu savollar, asosan, xilma-xil bo‘ladi. Bolani qor, yomg‘ir qanday yog‘ishi, quyosh kechasi qayerda bolishi, mashina qanday qilib yurishi, yerdan osmongacha bolgan masofani bilish juda qiziqtiradi. Bu ularning «Nima uchun?», «Qanday qilib?», «Nima orqali?» kabi savollariga javob olishga qaratilgan boladi. Bu yoshdagi bolalar asosan o‘zlari ko‘rib turgan narsalar haqida chuqurroq fikr yurita oladilar. Bu yoshdagi bolalar tafakkurining asosiy turi obrazli tafakkurdir. Bolalarga beriladigan va asosan maktabda amalga oshiriladigan ta‘lim bolalar tafakkurining o‘sishi uchun g‘oyat katta ahamiyatga egadir. Masalan, psixolog olim Piaje tadqiqotlarida 6-7 yoshli bolalardan bir-biri bilan teng bolgan idishlardagi suv miqdori solalgan. Bolalar «Idishlardagi suv miqdori teng», - deb javob berishgan. Aynan shu miqdordagi suv bolalar ko‘z o‘ngida turli xil balandlikdagi idishlarga quyilib, so‘ngra qaysi idishdagi suv miqdori ko‘pligini so‘ralganida bolalar ingichka, lekin

baland idishdagi suvning miqdori ko‘pligini aytishgan. Bolalar aynan o‘sha suv miqdorini yana bir-biri bilan teng bolgan idishlarda ko‘rganlaridan so‘nggina o‘z javoblari noto‘g‘riligini bilganlar. Aynan shunday tajriba bir xil kattalikdagi 291 plastilin shakllari o‘zgartirilganida hamda teng miqdordagi tugmachalar orasi ochiqroq qilib qo‘yilgan qatordagi tugmachalar bilan solishtirilganida ham xuddi shunday javoblar bolgan. Bu tajriba 6-7 yoshli bolalar asosan ko‘rganlari bo‘yicha fikrlashlarini isbotlab beradi. Bolalarga beriladigan va asosan maktabda amalga oshiriladigan ta‘lim bolalar tafakkurining o‘sishi uchun g‘oyat katta ahamiyatga egadir. Ta‘lim va maktabda beriladigan bilimlarni o‘zlashtirish jarayonida, kuzatuvchanlik, xotira va xayol o‘sib borishi bilan kichik maktab yoshidagi bolalar tafakkuriga material boladigan narsalar doirasi kengaya boradi, bolalarda mantiqiy tafakkur va tanqidiy fikrlash o‘sib boradi.

Ta‘lim jarayonida bolaning tafakkuri katta o‘shish yo‘lini - konkret tafakkurdan abstrakt - nazariy tafakkurga o‘shish yo‘lini bosib oladi. Kichik maktab yoshidagi bolalarning tafakkuri hali ham amaliy, konkret tafakkur boladi, lekin ta‘lim jarayonida bolalarning bunday konkret tafakkuri, maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarning konkret tafakkuriga qaraganda, murakkabroq va mazmunliroq bolib qoladi, ulardagi fikrlash jarayonlarining hammasi takomillasha boradi. Maktabda o‘quvchi bola tobora murakkabroq narsalarni va o‘zi idrok qilayotgan narsalarni hamda hodisalarnigina emas, balki shu bilan birga, tasavvur qilayotgan narsalar va hodisalarni ham bir-biriga taqqoslashni, analiz va sintez qilishni organib oladi.

Boshlang‘ich maktab yoshidagi bolalar uchun talim jarayoni nafaqat bilim olish, balki psixologik moslashuv davri ham hisoblanadi. Maktabga birinchi bor kelgan bolada qator qiyinchiliklar yuzaga keladi. Ularning, avvalo bir qancha maktab qoidalariga bo‘ysinishi qiyin kechadi. Boshlang‘ich sinf oquvchisi uchun eng qiyin qoida dars vaqtida jim otirishidir. Maqolada keltirilgan tadqiqotlar shuni korsatadiki, oquvchiga ota-onalar qo‘llab-quvvatlashi va ta‘lim jarayonida zamonaviy pedagogik-psixologik metodlardan foydalanish bolalarning psixologik muammolarini kamaytirishga yordam beradi. Shu sababdan Kichik maktab yoshidagi bolalarning oqish jarayonida yuzaga keladigan psixologik holatlarni chuqur organish va ularga mos choralar ko‘rish talim sifati va bolalarning umumiy rivojlanishi uchun muhim ahamiyatga ega.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. N.A.Baxriyeva Bolalar psixologiyasi. Buzoro “Durdona” nashriyoti-2022
2. Z.Nishanova, G.Alimova. Bolalar psixodiagnostikasi va uni o‘qitish metodikasi. Toshkent-2006
3. M.Tilavova. Texnologiya va uni oqitish metodikasi. Buzoro “Durdona” nashriyoti-2021
4. Z.T.Nishanova, N.G’.Kamilova, N.I.Xalilova, D.U.Abdullayeva. Taraqqiyot psixologiyasi va Differentsiyal psixologiya. Toshkent-2020
5. Z.T.Nishanova, N.G’.Kamilova, D.U.Abdullayeva, M.X.Xolnazarova. Toshkent-2020



SHAXSNING HISSIY-EMOTSIONAL XUSUSIYATLARI

Begmatov Raximkul Olimovich

*Navoiy davlat universiteti o‘qituvchisi psixologiya
fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD)*

Annotatsiya. Maqolada shaxsning hissiy-emotsional xususiyatlari haqidagi ma’lumotlar bayon etilgan. Shuningdek, hissiyot tushunchasining ilmiy adabiyotlardagi turlicha ta’riflari va ularning umumiylik jihatlarining mohiyati ochib berilgan.

Kalit so‘zlar. Hissiyot, emotsiya, psixik hususiyatlar, rivojlanish.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЧЕЛОВЕКА

Абстрактный. В статье изложены сведения об эмоционально-эмоциональных характеристиках человека. Также раскрываются различные определения понятия эмоции в научной литературе и сущность их общих аспектов.

Ключевые слова. Чувство, эмоция, психические характеристики, развитие.

EMOTIONAL CHARACTERISTICS OF A PERSON

Abstract. The article describes the information about the emotional-emotional characteristics of a person. Also, various definitions of the concept of emotion in scientific literature and the essence of their common aspects are revealed.

Keywords. Feeling, emotion, mental characteristics, development.

Kirish. Odam tashqi muhitdagi turli-tuman narsa va hodisalarni idrok qilar ekan, hech vaqt bu narsalarga batamom befarq bo‘lmaydi. Odamning aks ettirish jarayoni doimo faol xarakterga egadir. Aks ettirish jarayoni quyidagilarni qamrab oladi:

- a) shaxsning ehtiyojni qondirish imkoniyatiga egaligini;
- b) qondirishga yordam beradigan yoki qarshilik ko‘rsatadigan ob’ektlarga sub’ekt sifatida qatnashishi;
- v) uni harakat qildiruvchi bilimga intiltiruvchi munosabatlar va hokazo.

Chunki odam atrofidagi har turli narsalarni idrok qilib aks ettirar ekan, bu narsalarga nisbatan ma’lum munosabatda bo‘ladi. Masalan, bizga ayrim narsalar yoqsa, ya’ni kayfiyatimizni ko‘tarib yuborsa, boshqa bir narsalar yoqmaydi va kayfiyatimizni buzib, dilimizni xira qiladi. Ba’zi bir ovqatni odam juda ham yoqtiradi, boshqa bir ovqatni esa mutlaqo ko‘rgisi kelmaydi yoki ayrim odamlar bizga xush keladi yoki boshqa bir odamlar esa noxush

keladi. Umuman odam atrofidagi hamma narsalarga nisbatan munosabatda bo‘ladi va uning munosabatlari ham aks ettiriladi.

Inson ijtimoiy tabiatiga ko‘ra o‘z hayot tarzini o‘zi yo‘lga qo‘yadi, o‘zini o‘zi boshqaradi. O‘z xayolot olamidagi orzu-istaklari, maqsadlarini ro‘yobga chiqarish jarayoni orqali mavhum holatlarni reallikka aylantira oladi. Ezgulik va yovuzlik, yaxshilik va yomonlik, samimiylik va munofiqlik, saxiylik va baxillik, ko‘ngilchanlik va berahmlik, muhabbat va nafrat, vafo va xiyonat, do‘stlik va dushmanlik kabi ko‘plab emotsional holatlar uning butun ma‘naviy-ruhiy qadriyatini belgilaydi. Aynan o‘sha ma‘naviy olam inson hayotining butun ongli faoliyatida o‘zini namoyon etadi va uning zamirida ichki ruhiy jarayonlar yotadi. Psixologiyada ko‘pincha hissiyot va emotsiya atamalari bir xil ma‘noda qo‘llaniladi. Tashqi alomatlari yaqqol namoyon bo‘ladigan his-tuyg‘ularni ichki kechinmalarda ifodalanishdan iborat psixik jarayon yuzaga kelishining aniq shakli emotsiya deyilsa, tirik mavjudotlar miyasida, ya‘ni shaxslarning ehtiyojini qondiruvchi va unga mone‘lik qiluvchi obyektlarga nisbatan odamning munosabatlarini aks ettirish hissiyotdir. Lablarning titrashi, tabassum, kulgu, sarosimalik kabilar emotsiya hisoblansa, vatanparvarlik, mehr-oqibat, javobgarlik, mas‘uliyat, sevgi-muhabbat his-tuyg‘ulardir. Ularning o‘zaro muhim farqi: biri (hissiyot) ijtimoiy, ikkinchisi (emotsiya) individual, xususiydir

Adabiyotlar tahlili. Hissiyot tushunchasiga adabiyotlarda turlicha ta‘riflar uchraydi jumladan; A.V.Petrovskiy tahriri ostida chiqqan "Umumiy psixologiya" darsligida hissiyot - kishining o‘z hayotida nimalar yuz berayotganiga, nimalarni bilib olayotganiga yoki nima bilan mashg‘ul bo‘layotganiga nisbatan o‘zicha turli xil shaklda bildiradigan kichik munosabatdir. M.Vohidovning "Bolalar psixologiyasi" o‘quv qo‘llanmasida hissiyot deb - tashqi olamdagi narsa va hodisalarga bo‘lgan ichki kechinmalarimizning ongimizda aks ettirilishga aytiladi. Q.Turg‘unov muallifligidagi lug‘atda hissiyot-shaxsning voqelikdagi narsa va hodisalarga, kishilarga hamda o‘z-o‘ziga bo‘lgan munosabatlarida kelib chiqadigan yoqimli yoki yoqimsiz kechinmalardan iborat. Professor E.G‘oziyev muallifligidagi "Umumiy psixologiya" darsligida hissiyot-odamda, tirik mavjudotlar miyasida, ya‘ni shaxslarning ehtiyojlarini qondiruvchi va unga monelik qiluvchi ob‘ektlarga nisbatan uning munosabatlarini aks ettirish ma‘nosida qo‘llaniladi.

Yuqoridagi ta‘riflardan ko‘rinib turibdiki, hissiyot bizning tuyg‘ularimizning o‘ziga xos aks ettirish jarayoni bo‘lib, bunda narsa va hodisalarni aks ettirish jarayonida bizda tug‘iladigan ichki kechinmalar va munosabatlar aks ettiriladi. Demak, hissiyotlar o‘z- o‘zidan yuzaga kelmasdan, tashqi olamdagi narsa va hodisalarning ta‘siri bilan bog‘liq ravishda yuzaga keladi.

Tahlil va natijalar. Hissiyotlar ham boshqa bilish jarayonlari kabi odamning faoliyatlari davomida namoyon bo‘ladi. Masalan, mehnatsevarlik hissini yuzaga keltirish uchun ma‘lum muddat davomida ijtimoiy foydali mehnat bilan shug‘ullanish kerak. U yoki bu faoliyat davrida yuzaga kelgan hissiyot ana shu faoliyatning o‘ziga ta‘sir qilib, uni o‘zgartiradi. Masalan, hohlamasdan o‘zini majbur qilib ishlayotgan odam bilan o‘zi hohlab sitqidildan ishlayotgan odam ishining unumdorligi o‘rtasida juda katta farq mavjud. Odamning kayfiyati yaxshi

xursand, ruhi tetik bo‘lganda ishi ham barakali bo‘ladi, aksincha odamning dili ham, qandaydir tashvishli yoki g‘amgin bo‘lganda qo‘li ishga bormaydi. Ana shu jihatdan olganda hissiyotning inson hayotidagi roli juda kattadir. Hissiyot boshqa bilish jarayonlariga ham ta‘sir qiladi. Masalan, odamning ruhi tetik, xursand bo‘lgan paytda, idroki hali juda jonli, esda olib qolishi, tuyg‘ularga boy, tafakkuri o‘tkir, nutqi burro bo‘ladi.

Hissiyot odamda sodir bo‘layotgan hodisa va narsalardan shaxs sifatidagi odam uchun ahamiyatli bo‘lganlari haqida darak beruvchi signallar tizimi hisoblanadi. Mazkur holda sezgi a‘zolariga ta‘sir qiluvchi cheksiz miqdordagi qo‘zg‘ovchilardan aniq bo‘lib ajraladi, ba‘zilari bir-birlari bilan qo‘shilib ketadi va paydo bo‘lgan hissiyot bilan birlashib ketadi. Natijada taassurot uyg‘otib, biror hissiy nom bilan ifodalangan xotira obrazlari tariqasida saqlanib qoladi. Buni fiziologik jihatdan shunday tushuntirish mumkin: ma‘lum qo‘zg‘atuvchilar tirik mavjudotlar uchun xotirjamlik haqida darak beruvchiga aylanadi. Hissiy kechinmalar esa insonning shaxsiy tajribasida tarkib topadigan reflekslar tizimini mustahkamlash sifatida namoyon bo‘ladi.

Hissiyotlar odatda juft-juft bo‘lib uchraydi. Masalan, yoqimli- yoqimsiz, xush-noxush, xursand-xafa, g‘azab-muhabbat, nafrat kabi ana shunday hissiyotlar sub‘ektiv xarakterga ega bo‘ladilar, lekin ularning tashqi ifodasi ham bo‘ladi. Masalan, hushchaqchaq odam bilan g‘amgin odamning yuz ifodasini ko‘z oldimizga keltirib ko‘rish mumkin. Aynan mazkur jarayon psixologiyada ambivalentlik yoki ikki taraflamalik deb ataladi. Ambivalentlik - lotincha har tomonlama kuchga ega ma‘nosini anglatib kishining bir ob‘ektning o‘ziga nisbatan bir vaqtning o‘zida paydo bo‘ladigan bir-biriga qarama - qarshi emosional irodaviy holatdir.

Hissiyotda ambivalentlik bu rohatlanish va azoblanishni birga qo‘shilib va biri ikkinchisiga o‘tib ketmaydigan emas, balki bunda birga bo‘lish kechiriladigan hissiyotning zarur xarakterli sifatlaridan birini tashkil qiladi. Masalan, rashk hissida muhabbat va nafrat.

Hissiyot boshqa hamma psixik jarayonlar kabi bosh miya po‘sti qismining faoliyati bilan bog‘liqdir. Bosh miya hissiyotlarning kuchini va barqarorligini idora qilib turadi. Hissiyotlar boshqa bilish jarayonlaridan farqli bosh miya po‘stining faoliyatidan tashqari organizmning ichki a‘zolari faoliyati bilan ham bog‘liqdir, boshqacha qilib aytganda hissiyotlar vegetativ nerv tizimining faoliyati bilan ham bog‘liqdir. Chunonchi, odam qattiq uyalgan paytida qizarib ketadi, qattiq qo‘rqqan paytida esa rangi o‘chib, qaltirab ketadi, xattoki odamning ovozi ham o‘zgarish paydo bo‘ladi. Ana shunday hissiy holat yuz bergan paytda odamning yuragi tez ura boshlaydi, nafas olishi ham tezlashadi.

Demak, odam ma‘lum hissiy holatni boshdan kechirayotgan paytda uning qon aylanish tizimi, nafas olish organlari nutq apparatlari ichki sekresiya bezlari ham qatnashadi. Masalan, materialni yaxshi bilmaydigan talaba imtihon topshirayotganda terlab ketadi, tomog‘iga nimadir tiqilib, gapini gapira olmay qoladi. Odamda qattiq qo‘rqish paytida "Yuragi orqaga tortib ketdi", "Sovuq ter bosib ketdi" kabi iboralarning ishlatilishi hissiyot paytida odamning ichki a‘zolarining ishtirok etishidan dalolat beradi.

Juda ko‘p hissiy holatlar bosh miyaning yaqin po‘stloq osti qismlarining oraliqi bilan ham bog‘liqdir. Masalan, ko‘rish tepaligi deb ataluvchi qism ayrim hislarni ifodalaydigan ixtiyorsiz harakatlarning markazi hisoblanadi.

Hissiy holatlarning ifodalanishi **birinchidan**, ifodali harakatlar (yuz ifodasi, qo‘l, oyoq harakatlari), **ikkinchidan** organizmdagi turli hodisalarni, ya‘ni ichki a‘zolar faoliyatining va holatining o‘zgarishida, **uchinchidan** tabiatda, ya‘ni organizm qon tarkibidagi va boshqa suyuqliklardagi kimyoviy o‘zgarishlarni, shuning bilan birga modda almashinuvida bo‘ladigan o‘zgarishlarni o‘z tarkibiga oladi.

His-tuyg‘ularning tashqi ifodasiga yuz ifodasi, imo-ishora, vajohat va qaddu-qomatning o‘zgarishi, ayiruv, tashqi chiqaruv bezlarining faoliyati va ayrim harakatlar xususiyatlaridagi o‘zgarishlarni kiritish mumkin. Bunga nutqning faol o‘zgarishlari, "ovoz mimikasi" va gaplar tarkibining sintaksis o‘zgarishi, "tutilmasdan gapirish", yoki aloqada "sillilik" hamda "ifodalilik"ning yuzaga kelishi nihoyat hissiyot o‘zining to‘la qisman ifodasini topadigan xatti-harakatlarga taalluqlidir. Kishining emosional kechinmalari vaqtida nutqining tezligi o‘zgaradi. Ko‘pincha nutqning sintaksis tuzilishi buziladi, tezligi va ahamiyati o‘zgaradi. O‘tkazilgan tekshirishlar shuni ko‘rsatadiki, g‘amginlik va ma‘yuslik hislarini ifodalovchi kishining ovozi beixtiyor pasayib ketadi, so‘zlashgan kishining tovushi ham bo‘linib-bo‘linib chiqadi.

Hissiyot kechinmalari turli holatlarda turlicha tezlik bilan paydo bo‘ladi. Ba‘zan hissiyot to‘satdan, darhol paydo bo‘ladi. Masalan, kishi birdan xursand bo‘lib ketadi, darhol g‘azabga keladi, achchiqlanadi va hokozo. Lekin ba‘zan shu hissiyotlar o‘zi dafa‘tan qo‘zg‘almaydi, balki asta-sekin tug‘ila boshlaydi. Shunday hissiy kechinmalarning qay darajada tez paydo bo‘lmasligini belgilash qiyin yoki butunlay bilib bo‘lmaydi. Emosional kechinmalarning kuchi turlicha bo‘lishi mumkin. Hissiyotlarni kuchi avvalo yoqimli va yoqimsiz tuyg‘ularning naqadar kuchli bo‘lishidadir. Hissiyotning kuchi shu hissiyotni shaxsning naqadar ehtiros bilan kechirilganligi bilan belgilanadi.

Hissiyotning qo‘zg‘alish xususiyatlari paydo bo‘lish yo‘lini kuchi va barqarorligi bir qancha sabablarga bog‘liqdir. Atrof-muhitning holati shu paytdagi ehtiyojlarning kuchi shu xislat tuzilishiga sabab bo‘lgan hodisalarning shaxsiy va ijtimoiy ahamiyatini anglashi, odamning dunyoqarashi, bu xislat qanday vaziyatda paydo bo‘lishi va o‘tmishi hamda shaxsning individual xususiyatlariga bog‘liqdir. Hislarning ayni vaqtda naqadar tez kuchli va barqaror bo‘lishiga ko‘ra his-tuyg‘ularning quyidagi turlari farqlanadi: *hissiy ton, emotsiyalar, affekt, stress, kayfiyat* va boshqalar.

Xulosa. Psixik jarayonlardan ayniqsa, emotsiya o‘zining aniq tashqi ifodasiga ega bo‘lishi bilan tavsiflanadi. Emosional o‘zgarishlar organizmning tashqi o‘zgarishlarida shu qadar yaqqol ifodalanadiki, biz odamni tashqi ko‘rinishiga qarab, unda qanday xususiyatlar yuz berayotganini, uning xursand yoki xafaligini, g‘azablanganligini yoxud biror narsadan qo‘rqib ketganini va shu kabi his-tuyg‘ularning ko‘pini aytib bera olamiz.

Emotsiyalarning tashqi ifodasi turli ko‘rinishlarda ro‘y beradiki, unda asosiy o‘rinni ko‘rgazmali jihatlar asosiy o‘rin egallaydi.

Birinchidan, emotsiyalar nafas olish a‘zolarining ishlarida o‘zgarish yasaydi. Masalan, yoqimli his-tuyg‘ularishga tushganda nafas olishning tezligi va ampitudasi ortadi, yoqimsiz his-tuyg‘ular ustun kelganda kamayadi, qo‘zg‘algan vaqtida nafas harakatlari tezlashadi hamda chuqurlashadi, zo‘r berish vaqtida-sekinlashadi va yuzakilashadi, hayajon vaqtida tezlashadi, hamda kuchsizlashadi, kutilmagan holatda, hayron qolishda zudlik bilan tezlashadi, qo‘rquvda sekinlashadi va hokazolar.

Ikkinchidan, emotsiyaimo - ishoralarda, mimikada, ya‘ni kishining yuzida bo‘ladigan harakatlarda hamda butun badanning ma‘nodor harakatlarida ko‘rinadi.

Uchinchidan, gumoral harakatlardagi, ya‘ni organizmning qon tarkibidagi va boshqa suyuqliklardagi kimyoviy o‘zgarishlarni va shuning bilan birga modda almashishida bo‘ladigan yanada chuqur o‘zgarishlarni o‘z tarkibiga oladi.

Demak, emotsiyalarning tashqi ifodasiga mimika, imo-ishora, aft-bashara va qad-qomatning o‘zgarishlari, ayrim tashqi sekresiya bezlarining faoliyati yosh, so‘lak, ter ajralishi hamda ayrim harakatlarning xususiyatlaridagi o‘zgarishlar, ya‘ni ularning tezligi, kuchi, koordinasiyasi va hokazolar kiradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Сущность, функции и виды чувств и эмоций. Архивная копия от 18 мая 2015 на Wayback Machine.

2. Рассказов И.Ю. Психоалгоритм. Как улучшить свое самочувствие за две недели. Психотерапевтический практикум.-Москва.-ИПЛ, 2017. - С. 24. -136 с. ISBN 978-5-4260-0283-8.

3. Изард, 1980, с. 16, 99-116. *Наталья Борисовна Березанская, Вероника Валерьевна Нуркова*. Психология. -Юрайт-Издат, 2003. -576 с. -5000 экз. ISBN 978-5-9692-0465-2.

4. Young P. Th. Motivation and emotion. A survey of the determinants of human and animal activity. N.Y.; London, 1991.

5. Уолтер Б. Кэннон. Теория эмоций Джеймса-Ланге. Критический обзор и альтернатива. В кн.: Психология мотивации и эмоций /Под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, М. В. Фаликман.-М.: АСТ:Астрель, 2009. – 704 с. - (Хрестоматия по психологии).- 89 -95 с. ISBN 978-5-17-058328-7 (ООО «Издательство АСТ») ISBN 978-5-271-23290-9 (ООО «Издательство Астрель»).



HOMILADORLAR PSIXOLOGIYASI VA PSIXOTERAPIYANI QO‘LLASH

Jalilova Dildora Murot qizi

Samarqand davlat tibbiyot universiteti assistenti

Annotatsiya. Oilaviy munosabatlar farzand tug'ilishi va uning tarbiyasi bilan bog'liq ruhiy zo'riqishlar erta oila qurgan ayollarda har xil emotsional xolatlar chaqirishi uning oilaga hali tayyor emasligi ko'plab ajralishlarga sabab bo'lmadi. Yosh qizlarning hali ulg'ayganligini his etmay turip ona bo'lishga tayorgarlik davri, farzand tarbiyasiga mas'ul bo'lishlik ko'plab depresiyalarga sabab bo'ladi. Homilador ayollar homilaning aqliy tasavvurlarini quradilar va homiladorlik davrida mansublik yoki "ona-homila" hissi odatda kuchayadi. Ona-homila munosabatlarining psixologik xususiyatlarini, onaning psixologik faoliyati homilaga qanday ta'sir qilishi haqida nisbatan kam narsa ma'lum. Onaning farzand tug'ilish jarayonini o'ylab qo'rqish hissi va xavotirning dispozitsion darajalari homilaning yurak urishi va harakat faolligi jihatlar bilan oz bo'lsada bog'liq. Bundan tashqari atrofdagi insonlarning o'zaro munosabati onaning ruhiy qo'zg'alishi va bo'shashishi homila neyroserebral tizimida juda tez o'zgarishlarni keltirib chiqaradi. Maqolada homiladorlar psixologiyasi va psixoterapiyani qo'llash masalasi muhokama qilinadi.

Kalit so'zlar: ona-homila, homiladorlar psixologiyasi, stress, psixoterapiya, telepsixatriya, reflektiv faoliyat.

ПРИМЕНЕНИЕ ПСИХОЛОГИИ И ПСИХОТЕРАПИИ БЕРЕМЕННЫХ

Абстрактный. Семейные отношения Психическое напряжение, связанное с рождением и воспитанием ребенка, вызывает различные эмоциональные состояния у женщин, рано выходящих замуж, а тот факт, что они еще не готовы к созданию семьи, не является причиной большого количества разводов. Период подготовки к материнству, когда молодые девушки еще не чувствуют, что они уже взрослые, и ответственность за воспитание детей вызывают у многих депрессию. Беременные женщины создают мысленный образ плода, и чувство принадлежности или «мать-плод» обычно усиливается во время беременности. Относительно мало известно о психологических характеристиках взаимоотношений матери и плода и о том, как психологическая деятельность матери влияет на плод. Чувство страха и предрасположенность к беспокойству у матери по поводу процесса родов в некоторой степени связаны с такими аспектами, как частота сердечных сокращений плода и его двигательная активность. Кроме того, взаимодействие окружающих людей, эмоциональное возбуждение и

расслабление матери вызывают очень быстрые изменения в нейrocеребральной системе плода. В статье обсуждается психология беременных женщин и применение психотерапии.

Ключевые слова: мать-плод, психология беременности, стресс, психотерапия, телепсихиатрия, рефлексивная деятельность.

PREGNANT PSYCHOLOGY AND APPLICATION OF PSYCHOTHERAPY

Abstract. Family relationships, mental stress associated with the birth of a child and its upbringing, the fact that women who have married early have various emotional states, and their unpreparedness for a family, has not led to many divorces. The period of preparation for becoming a mother, while young girls do not yet feel that they have grown up, and being responsible for raising a child, causes many depressions. Pregnant women build mental images of the fetus, and the feeling of belonging or "mother-fetus" usually increases during pregnancy. Relatively little is known about the psychological characteristics of the mother-fetus relationship, how the mother's psychological activity affects the fetus. The mother's fear of childbirth and dispositional levels of anxiety are slightly related to the fetal heart rate and motor activity. In addition, the interaction of people around, the mother's mental arousal and relaxation, cause very rapid changes in the neurocerebral system of the fetus. The article discusses the issue of the psychology of pregnant women and the use of psychotherapy.

Keywords: mother-fetus, pregnancy psychology, stress, psychotherapy, telepsychiatry, reflective activity.

Kirish. An'anaviy akusherlik adabiyoti va ayniqsa ona-homila tibbiyotining kichik ixtisosligi rivojlanayotgan homilani homilador ayol bilan bog'laydigan murakkab interfeysni batafsil bayon qiladi. Patofiziologiya homiladorlik, shu bilan birga, onaning psixologik holatining normal o'zgarishi homilaga qanday o'tishi mumkinligi va qanday qilib o'rganilishi an'anaviy ravishda rivojlanish, psixofiziologik yoki psixobiologik doirada o'rganilgan. Stress chaqaloqqa salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin bo'lgan jiddiyroq holatlar: zo'rlash, jismoniy tajovuz, avtohalokat yoki yaqinlarining o'limi kabi og'riqli hodisani ko'rganida yoki kuchli ruhiy zo'riqish kechinmalardan keyin muammolarga duch kelganida paydo bo'ladi. Bunday holatlar homilani kam vazn tug'ilish xavfini oshiradi. Shuningdek, boshqa muammolarga olib keladi chekish va ichish kabi xatti-harakatlar xavfini oshiradi. Ba'zi odamlar uchun homiladorligini bilish stressli tajriba bo'lishi mumkin. Siz o'zingizni nazoratni yo'qotgandek his qilishingiz yoki boshdan kechirayotgan narsalarni boshqarish uchun yetarli tajribaga ega bo'lmasligingiz mumkin. Stress rejalashtirilmagan homiladorlik yoki homiladorlik, tug'ilish yoki ota-onalik bilan bog'liq oldingi salbiy tajribalardan so'ng homilador bo'lishdan keyin hamkelib chiqishi mumkin, masalan, xomila tushish yoki chaqaloqning antenatal, prenatal o'limi. Antenatal testlaringiz natijalarini kutish (uzoq muddatli farzandsizlik) va homiladorlikning jismoniy o'zgarishlari yoki murakkab homiladorlik bilan shug'ullanish

paytida stress bo‘lishi mumkin. Homiladorlik moliyaviy qiyinchiliklar, uyni ko‘chirish va ish joyini o‘zgartirish kabi amaliy qiyinchiliklarga olib kelishi mumkin. Ushbu sohadagi tadqiqot metodologiyasi onaning va homilaning bezovtalanmagan, boshlang‘ich sharoitlarda ishlashi yoki onaning psixologik holatini eksperimental manipulyatsiyasidan so‘ng homilaning faoliyatidagi o‘zgarishlarni kuzatishga asoslangan. Tuxum urug‘lantirilgandan so‘ng, tuxum va sperma embrionga aylanadi. Taxminan homiladorlikning 9-haftasidan boshlab u homila deb ataladi. Urug‘lantirilgandan so‘ng, embrion 4 yoki 5 kun davomida bachadon naychasidan bachadonga o‘tadi va o‘zini qon tomirlariga boy bachadon shilliq qavati bilan bog‘laydi. Yani trofoblast hujayralar va bachadonning spiralsimon tomirlari yordamida yo‘ldosh shakllanib kataledonlarni hosil qiladi. U erdan u o‘lish uchun kerakli ozuqani qon orqali oladi va o‘lishda davom etadi. Bu bosqichda embrion deb ataladi. [1].

Amniotik qobiq bilan o‘ralgan holda homila bachadonda himoyada bo‘ladi. Homila rivojlanishining 3 bosqichi: 1. Germinal (2 dan 4 haftagacha) - urug‘lantirishdan boshlanadi va implantatsiyani o‘z ichiga oladi 2. Embrion (4 haftadan dan 10 haftagacha) - muhim organlar va tana tuzilmalari shakllanadi. 3. Fetal davri tugulgunga qadar o‘lishi (11-haftadan tug‘ulgunga qadar) - homila organlari rivojlanishda davom etadi.

Homila 4 haftalikdan boshlab bolaning qalqonsimon bezi hamda Timus (ayrisimon bezi) rivojlana boshlaydi. Unda T limfositlar va B limfositlar shakllana boshlaydi. 4.5 haftaligidan yurakchasi urishni boshlaydi. 5-haftasidan miya to‘qimasi shakllana boshlaydi. 8- haftasiga kelip qo‘l oyoqlari shakllanadi. sinapslar 17- haftasidan sezgi azolaridan chaqaloqning eshitish naychasining yadrosi 7-9- haftasida shakllanar ekan. Shu sababli onaning yashab turgan muhiti atrofdagilarning munosabatini farzand his qilishi ehtimoli mavjud. Homilaning 24-haftasida sezgi organlarining sezgirliги shakllanadi. 26-haftasiga kelip periferik sezish to‘liq shakllanib bo‘ladi. 12-16 -haftaligida jinsiy azolari va jinsiy azo gormonlar sintez jarayoni yuz beradi. Ayni shu vaqt oralig‘ida garmonal vositalarni istemol qilishdan tiyilganlari maquldir. 28-haftada chaqaloqning asosiy organ tizimlari endi to‘liq rivojlangan. Ularning o‘pkalari havo bilan nafas olish uchun yetarlicha yetuk bo‘lib, o‘pkaning kengayishi va to‘g‘ri qisqarishiga yordam beradigan surfaktan faol moddasini ishlab chiqaradi. Ular muddatidan oldin tug‘uladigan holda omon qolish uchun yaxshi imkoniyatga ega bo‘ladilar, ular nafas olish uchun yordamga muhtoj bo‘lib nazoratda ma‘lum muddat saqlanadi. 38 haftasida to‘liq nafas tizimi tug‘ilishga tayyor bo‘ladi. [2].

Tahlil va natijalar. Platsentatsiya jarayonida kuzatiladigan turli omillar kasalliklar onaning psixologik stressi, kimyoviy moddalarga ta‘sir qilish kabi stresslar platsentadagi o‘lish nuqsonlari va platsenta DNK metilatsiyasining o‘zgarishi bilan bog‘liqligi aniqlandi. Barcha stress omillari uchun umumiy neyrorivojlanish kechikishlari va tug‘ma nuqsonlarga olip kelishi aniqlangan. hozirgi kunda muddatidan oldin tug‘ulishlar ruhiy zo‘riqlashlar ta‘sirida ham yuzaga kelishi ma‘lum. Homilador organizmining normal faoliyati, uning ruhiyati qay darajadaligiga bog‘liq. Ruhiyat va kayfiyatdagi har qanday o‘zgarishlar homila a‘zo va sistemalarning faoliyatiga bevosita ta‘sir ko‘rsatadi. Odamning ruhan ezilishi, ko‘ngliga og‘ir botadigan

kechinmalarni xotirlash va hayotdagi turli salbiy voqealar zo‘riqlashlarga olib keladi. Ruhiy-emotsional zo‘riqlashlar natijasida homiladorlarda gipertoniya ruhiy kasalliklar, zararli odatlarga ruju qo‘yish kelib chiqadi. Ayollarda esa ruhiy-emotsional zo‘riqlashlar ayniqsa, homiladorlik davrida, uning dastlabki 3-oyida o‘ta xavfli asoratlarga sabab bo‘lishi mumkin.

Bu vaqt ichida bu homiladorlik kasalliklari (ko‘ngil aynishi/ qusish, reflyuks kasalliklari, uyqusizlik), rejalashtirilgan, rejalashtirilmagan homiladorlik, moliyaviy vaziyatlar, oilani qo‘llab-quvvatlash, turmush tarzini cheklash hissi va mustaqillikni yo‘qotish hissi kabi turli omillarga bog‘liq. Ikkinchi 3 oylikda Kayfiyatning o‘zgarishi ikkinchi trimestrda ham davom etsa-da, salbiy his-tuyg‘ular ba‘zan kamayishi mumkin. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatdiki, ruhiy salomatlik muammolari (tashvish va depressiya kabi) ikkinchi trimestrda (birinchi va uchinchi trimestrlarga nisbatan) kamroq uchraydi. Homiladorlik-bu ota-onalik uchun muhim psixologik o‘zgarishlarning boshlanishi. Bu ota-onaning yangi identifikatorini o‘rnatishning juda murakkab psixologik jarayoni. Bu uning oldindan mavjud bo‘lgan o‘zini o‘zi anglash hissi (aqliy qayta ishlash) ichida ulkan o‘zgarish, moslashishni o‘z ichiga oladi. Ba‘zi hissiy o‘zgarishlar (masalan, hissiy labillik, vaqtinchalik past kayfiyat, qo‘rquv, tashvish, ikkilanish, ziddiyat va regressiya) bunday katta o‘zgarishlarning natijasidir. Ushbu alomatlar vaqtinchalik, engil, juda normal va homiladorlik paytida keng tarqalgan. Shuning uchun homilador ayollarni tinchlantirish kerak. Ammo, agar alomatlar doimiy va ahamiyatli bo‘lsa va hayot sifatiga ta’sir qilsa, unda har qanday ruhiy salomatlik holatini istisno qilish uchun qo‘shimcha baholash kerak. Homiladorlik quyidagi ikkita asosiy psixologik qayta tashkil etishni faollashtiradi: Aholi turmushining yaxshilanishi, ijtimoiy sharoitning barqarorlashishi ruhiy emotsional zo‘riqlashlarning oldini olishning asosiy shartlaridandir. Inson munosabatlarining asosiy jihati - o‘zlarining va boshqalarning xatti-harakatlari va harakatlarini anglash (va taxmin qilish) uchun o‘zlarining va boshqalarning ruhiy holatini tushunishdir. [3].

Har qanday xatti-harakatga nisbatan o‘zlarining va boshqalarning ruhiy holatini tushunishning psixologik jarayoni mentalizatsiya deb ataladi. Shaxsning mentalizatsiya qilish qobiliyati deyiladi reflektiv faoliyat (RF). RF nafaqat yaxshi munosabatlarni saqlash uchun, balki o‘z his-tuyg‘ularini tartibga solish uchun ham muhimdir. RF-bu shaxsning hissiyotlarni tartibga solish, ushlab turish va boshdan kechirish samaradorligiga havola. Ellen Galinskiy ta’riflaganidek, ota-ona sayohati homiladorlik paytida boshlanadi. Homilador ayol keng ma’noda, onalik vakolatxonalarining quyidagi 1) o‘sayotgan homila uchun o‘zini ona sifatida ko‘rsatish. 2) chaqaloqni alohida shaxs sifatida ifodalash. 3) bir ota-ona sifatida hamkor vakillik. 4) o‘z onasining buvisi sifatida vakillik. Homilador ayolning o‘ziga xos bog‘lanish uslubi bo‘lib, antenatal davrda uning aqliy vakilligiga ta’sir qilishi mumkin. Homiladorlik paytida chaqaloq va o‘zi haqida onaning masuliyati asta-sekin rivojlanadi. Uchinchi 3 oylikka kelib, vakillik ancha tuzilgan va birlashtirilgan bo‘ladi. Bu esa homilador ayolga ruhiy manaviy qo‘llab quvvatlash bilan namoyon bo‘ladi va albatta homiladorlik depresiyasidan chiqishga yordamchi omil hisoblanadi. Agarda yaqin oila azolari tomonidan qo‘llab quvvatlashlar bo‘lmasa unda homiladorlarda tushkunlik, qo‘zqaluvchanlik holatlarini yengishlarida

psixoterapiyaning o‘rni katta. Psixoterapiya shaxsan (birma-bir yoki juftliklar bilan, oilalar bilan yoki guruhlarda) yoki telefon orqali maslahat yoki onlayn maslahat orqali amalga oshirilishi mumkin shuningdek, kompyuter yordamida terapiya, masalan, xulq-atvorga ta’sir qilish uchun virtual haqiqat terapiyasi, kognitiv texnikani o‘rgatish uchun multimedia dasturlari va yaxshilangan monitoring yoki g‘oyalarni amalda qo‘llash. Psixoterapiyaning aksariyat shakllari og‘zaki suhbatdan foydalanadi. Ba’zilar, shuningdek, yozma so‘z, badiiy asar, drama, hikoya hikoyasi yoki musiqa kabi turli xil aloqa shakllaridan foydalanadilar. Psixoterapevtlar an’anaviy ravishda psixologlar va psixiatrlar kabi ruhiy salomatlik bo‘yicha mutaxassislar bo‘lishi mumkin; boshqa tibbiyot yoki pedagogik bo‘lgan mutaxassislar (oilaviy terapevtlar, ijtimoiy ishchilar, o‘qituvchilar, hamshiralar va boshqalar.) ma’lum bir psixoterapiya bo‘yicha o‘qiganlar; yoki (ba’zi hollarda) akademik yoki ilmiy o‘qitilgan mutaxassislar.

Psixiatrlar birinchi navbatda shifokor sifatida o‘qitiladi va shuning uchun ular retsept bo‘yicha dori-darmonlarni buyurishlari mumkin. Boshqa klinik amaliyotchilar, ijtimoiy ishchilar, ruhiy salomatlik bo‘yicha maslahatchilar, pastoral maslahatchilar va ruhiy salomatlik bo‘yicha ixtisoslashgan hamshiralar ham ko‘pincha psixoterapiya o‘tkazadilar.

Xulosa. Psixoterapiya paytida sezgir va chuqur shaxsiy mavzular tez-tez muhokama qilinganligi sababli, terapevtlar mijoz yoki bemorning maxfiyligini hurmat qilishlari kutiladi va odatda qonuniy ravishda bog‘lanadi. Mijozlarning maxfiyligining muhim ahamiyati - va mijozlarni yoki boshqalarni himoya qilish uchun uni buzish kerak bo‘lgan cheklangan holatlar-tartibga soluvchi psixoterapevtik tashkilotlarning axloqiy amaliyot kodekslarida mustahkamlangan (doimiy oila a‘zosi tomonidan kaltaklanib kelinishi) ijtimoiy himoya talabi bilan yuridik himoya olish imkonini beradi. Maxfiylikni buzish odatda qabul qilingan paytga misol qilib, terapevt homiladorga jismoniy zo‘ravonlik qilinayotgani to‘g‘risida ma’lumotga ega bo‘lganda kiradi; o‘ziga yoki ma’lum bir shaxsga jiddiy jismoniy zarar yetkazish to‘g‘ridan-to‘g‘ri, aniq va yaqin tahdid mavjud bo‘lganda qonun doirasida ish ko‘riladi. Terapiya tashxis qo‘yiladigan ruhiy kasallikning o‘ziga xos shakllarini yoki shaxslararo munosabatlarni boshqarish yoki saqlashda yoki shaxsiy maqsadlarga erishishda kundalik muammolarni hal qilishi mumkin. Terapiya kursi farmakoterapiyadan oldin, yoki undan keyin sodir bo‘lishi mumkin (masalan, tinchlantiruvchi dorilarni qabul qilishdan keyin). Telepsixiatriya yoki telemental salomatlik telekommunikatsiya texnologiyalaridan foydalanishni anglatadi ruhiy salomatligi bo‘lgan odamlar uchun masofadan turib psixiatrik yordam ko‘rsatish. Bu teletibbiyotning bir bo‘limi. Telepsixiatriya ruhiy salomatligi bo‘lgan odamlarni davolashda samarali bo‘lishi mumkin. Homiladorlarda ko‘plab neyroleptik va trankvalizatorlarni qo‘llashga qarshi ko‘rsatmalar mavjudligi sababli ruhiyatiga ta’sir qilish orqali homiladorlik vaqtida davolash mumkun. Bu terapiya 33% hollarda natija bermasligi ham mumkun. Bunday hollarda dori preparatlaridan foydalaniladi. Homiladorlarda qo‘llash mumkun bo‘lgan dori vositalar Valeriana nastoykasi, Tenoten, Nova-Passit tabletkasi, Korvalol, Barbaval, Kardiosist kabi tabiiy o‘simliklardan olingan nastoykalardan foydalaniladi. Miya to‘qimasida

qo‘zg‘aluvchanliklarni kamaytirish maqsadida magniy B6 vitaminidan ham foydalanish mumkun.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. DiPietro, J. A. (2010). Psychological and psychophysiological considerations regarding the maternal–fetal relationship. *Infant and Child Development: An International Journal of Research and Practice*, 19(1), 27-38.
2. Argyraki, M., Damdimopoulou, P., Chatzimeletiou, K., Grimbizis, G. F., Tarlatzis, B. C., Syrou, M., & Lambropoulos, A. (2019). In-utero stress and mode of conception: impact on regulation of imprinted genes, fetal development and future health. *Human reproduction update*, 25(6), 777-801.
3. Shermatovna, G. Z., & Abdusattorovna, A. M. (2024). INSONLARDA KUZATILADIGAN HISSIY ZO‘RIQISHLAR VA ULARNI OLDINI OLISH. NAZARIY VA AMALIY FANLARDAGI USTUVOR ISLOHOTLAR VA ZAMONAVIY TA‘LIMNING INNOVATSION YO‘NALISHLARI, 1(3), 273-276.
4. Bjelica, A., Cetkovic, N., Trninic-Pjevic, A., & Mladenovic-Segedi, L. (2018). The phenomenon of pregnancy-A psychological view. *Ginekologia polska*, 89(2), 102-106.
5. Murot, J. D., & Nuralievna, S. N. (2024). Assessment of Fetoplasentar Deficiency in Pregnant Women Who Have Preterm Obstetric Care. *International Journal of Integrative and Modern Medicine*, 2(5), 14-18.
6. ["What is Telepsychiatry?"](#). American Psychiatric Association. Retrieved 20 February 2023.

QO‘QON DAVLAT
PEDAGOGIKA INSTITUTI
ILMIY XABARLARI
(2025-yil 2-son)



PSIXOLOGIYA
PSYCHOLOGY

ANALYSING ENVIRONMENTAL AND PSYCHOLOGICAL FACTORS OF FOREIGN LANGUAGE ANXIETY IN UZBEK HIGHER EDUCATIONAL CONTEXT

Utkirjon Akhrorjon ugli Islomov

*ESP teacher at Kokand branch of Tashkent state technical
university named after Islam Karimov*
utkirislomov130519988@gmail.com
+998916764788

Annotation This research explores the environmental and psychological factors contributing to Foreign Language Anxiety (FLA) among university students in Uzbekistan. Through a semi-structured interview with an undergraduate student, the study identifies key sources of anxiety, including fear of negative evaluation, peer comparison, and teacher-related influences. The findings highlight the role of past negative experiences in shaping FLA and emphasize the need for supportive learning environments to reduce anxiety in language classrooms.

Keywords: Foreign Language Anxiety, psychological factors, environmental factors, fear of negative evaluation, peer comparison, teacher influence, higher education in Uzbekistan

Annotatsiya Ushbu tadqiqot O‘zbekistondagi universitet talabalari orasida chet tili o‘rganish jarayonida yuzaga keladigan tashqi va psixologik omillarni o‘rganadi. Bakalavr talabasi bilan o‘tkazilgan yarim tuzilgan suhbat asosida FLAning asosiy sabablaridan biri sifatida salbiy baholanish qo‘rquvi, tengdoshlar bilan solishtirish va o‘qituvchi omili aniqlangan. Tadqiqot natijalari oldingi salbiy tajribalar FLA shakllanishida muhim rol o‘ynashini ko‘rsatadi va chet tili ta’limida qo‘llab-quvvatlovchi muhit yaratish muhimligini ta’kidlaydi.

Kalit so‘zlar: Chet tili tashvishi, psixologik omillar, tashqi omillar, salbiy baholanish qo‘rquvi, tengdoshlar bilan solishtirish, o‘qituvchi ta’siri, O‘zbekistonda oliy ta’lim,

Аннотация В данном исследовании рассматриваются экологические и психологические факторы, способствующие возникновению тревожности при изучении иностранного языка среди студентов вузов Узбекистана. На основе полуструктурированного интервью с одним студентом выявлены ключевые причины тревожности, включая страх негативной оценки, сравнение с однокурсниками и влияние преподавателя. Результаты исследования подчеркивают важность прошлых негативных

переживаний в формировании FLA и необходимость создания благоприятной образовательной среды для снижения тревожности в языковом обучении.

Ключевые слова: Тревожность при изучении иностранного языка, психологические факторы, экологические факторы, страх негативной оценки, сравнение с однокурсниками, влияние преподавателя, высшее образование в Узбекистане.

INTRODUCTION

Foreign language anxiety (FLA) has been acknowledged as a significant barrier to language learning and proficiency development, particularly in educational contexts [11]. FLA includes a variety of affective and emotional responses that language learners encounter, such as feelings of apprehension, fear and nervousness in language learning situations. Since there are so many questions about language anxiety that need to be investigated and answered, and there are many students who experience discomfort and annoyance because of it, research on FLA is one of the significant areas which should not be ignored. However, despite this, there are very few studies conducted on factors causing FLA among undergraduate students in higher educational settings in Uzbekistan. This highlights the critical importance of conducting such studies in this context. Therefore, the purpose of the current research paper is to identify the environmental and psychological factors that are likely to cause FLA in linguistic higher education students. Through a semi-structured interview with a language learner who has experienced FLA during her studies, this research seeks to uncover the underlying causes of FLA.

LITERATURE REVIEW

The concept of foreign language anxiety (FLA)

In the academic literature, considered as one of the factors that negatively impact the language learning process, FLA is defined by several researchers. According to Horwitz et al. [11], who were the first to conceive FLA as situation-specific anxiety, it is “a distinct complex of self-perceptions, beliefs, feelings, and behaviours related to classroom language learning arising from the uniqueness of the language learning process”. Their study shows that learners who are good at other subjects may experience anxiety while learning a foreign language. For Gardner and MacIntyre, language anxiety is an apprehension-related phenomenon and they define it as “the apprehension experienced when a situation requires the use of a second language with which the individual is not fully proficient” [8]. Students who experience anxiety are unlikely to be eager to share any personal information [8] and find it challenging to demonstrate their acquired knowledge [16]. In this case, the learner may undergo clinical signs such as sweating and rapid heartbeat [11].

Alpert and Haber classify language anxiety into debilitating and facilitating [3]. While debilitating anxiety has a detrimental effect on learning and performance, facilitating anxiety has certain advantages for students to perform effectively and keeps students focused on the language [7]. However, even though certain studies observed that FLA facilitates the language

learning process, there is not sufficient proof to support this claim and most studies obtained a negative correlation between language anxiety and achievement [8]. According to Aida, the most anxiety-provoking situation is when students are expected to speak in class [1]. Similarly, the fact that oral production tasks elicit feelings of anxiety is noted by Horwitz [10].

Components of FLA

Three main components of FLA are identified by Horwitz et al.[11]: communication apprehension, test anxiety and fear of negative evaluation. Communication apprehension, as defined by Horwitz et al., is “a type of shyness characterized by fear or anxiety about communicating with people” [11]. It encompasses worries about making mistakes or experiencing embarrassment during speaking and participating in language classes. The study conducted by Al-Saraj among female English language learners in Saudi Arabia reported that being highly anxiety-provoking, delivering presentations in the classroom resulted in communication apprehension [2].

Test anxiety refers to the apprehension and nervousness experienced specifically in assessment situations, such as exams. According to Horwitz et al. [11], some students set unattainable goals and consider it as a failure when they do less than a perfect test performance. They also state that test-anxious students may experience both test and communication anxiety in oral assessments.

The third component, which is fear of negative evaluation involves the avoidance or fear of being negatively judged or evaluated by others [11]. Learners may worry about being perceived as incompetent, unintelligent, or inferior due to their language performance, leading to feelings of insecurity and self-doubt. Horwitz et al. also emphasize that this component resembles test anxiety, but it may occur in any social evaluative situation, not only in test or exam processes [11].

FLA at three stages of language learning

Anxiety can emerge at different phases of language learning and influence a learner's capacity to acquire, process, and produce language. Understanding the various ways anxiety affects language acquisition stages like input, processing and output, offers insight into its complex consequences. Anxiety during the input stage of language learning can impair comprehension and hinder the intake of new vocabulary and grammatical structures [15]. This could make it difficult for students to understand spoken or written content, which could lead them to feel discouraged and frustrated. During the processing stage, in order to make sense of the input, learners cognitively alter and analyse linguistic information. According to Young, anxiety has the potential to interfere with cognitive functioning and impede working memory, which are crucial for language comprehension and production [18]. Moreover, learners could experience cognitive overload, which hinders their ability to comprehend complex linguistic structures and successfully retrieve vocabulary [11].

Lastly, anxiety can impede learners' fluency, accuracy, and spontaneity in language use during the output stage, when they are engaged in language production through speaking and

writing activities [9]. According to Horwitz et al., learners may experience performance anxiety, fearing negative evaluation or making mistakes in front of others [11]. Consequently, learners could engage in avoidance behaviours that hinder language development, such as being silent or participating less in communication tasks [15].

Causes of FLA

Research on FLA has proposed some findings on the causes of language anxiety among learners. According to MacIntyre, language anxiety is triggered by academic causes such as pronunciation errors and teacher's harsh or embarrassing error correction, cognitive causes like fear associated with losing one's identity, shyness or low self-esteem and finally social causes such as fear of being laughed at and competitiveness [13].

In addition to the above, it should be noted that Young categorizes six main causes, which originate from three main sources: the learner, the teacher, and instructional practices. They are “1) personal and interpersonal anxieties; 2) learner beliefs about language learning; 3) instructor beliefs about language teaching; 4) instructor-learner interactions; 5) classroom procedures; and 6) language testing” [18]. Being the source associated with a teacher, continuous correction of students' mistakes is one of the widely accepted factors of FLA. Although it is thought to be the most anxiety-inducing behaviour in the classroom, Young contended that teachers with greater authority considered they needed to correct every mistake made by their students [18]. She also highlighted that low language proficiency and low self-esteem as well as competitiveness are the main sources of FLA associated with the learner. Students with low self-esteem can become very anxious because they are concerned about what their classmates will think of them. For example, the results of Price's interview study showed that students' comparison of their language skills and abilities to their peers and the perception of themselves as weaker than other students lead to the development of FLA [17].

METHODOLOGY

Research question

As mentioned above, research studies on FLA among students in higher education in Uzbekistan are inadequate. Therefore, the current study aims to investigate the possible factors that can cause FLA among students learning English as EFL in a linguistic context. This study will be guided by the following research question:

What psychological and environmental factors cause language anxiety among EFL learners in linguistic higher educational contexts?

Interview guide

To answer this research question, the current study utilized a semi-structured interview with a student to explore the factors influencing FLA among undergraduate students in higher educational settings. The semi-structured interview guide included a set of open-ended questions intended to elicit the interviewee's experiences and insights regarding FLA. The questions covered topics such as the participant's experiences of language anxiety, and specific situations or contexts that triggered anxiety in the academic environment.

To be more specific, this interview guide contained three questions aimed at obtaining general information about the learner and bringing it into the interview process, five questions aimed at identifying the factors that cause FLA in the learner, and two questions that focus on finding the teacher's role in the formation of FLA and classroom situations causing less anxiety in the learner.

Participant

One participant was selected for this study based on her self-reported experience of FLA during her studies at the university. Maya (pseudonym), identified as a female undergraduate student whose L1 is Uzbek, possesses an upper-intermediate level of proficiency in English, the L2 language discussed in this paper. In addition, the participant claimed that before entering the university, she only studied English grammar, as a result of which there are certain issues related to the use of this language in real life and classroom practices because of anxiety. Therefore, she was chosen purposefully to provide rich and detailed insights into the factors contributing to FLA in the higher educational context.

Procedures

The participant was contacted via email and provided with information about the study's objectives and procedures. An informed consent form was obtained from the participant prior to the interview. Due to the presence of barriers related to speaking the target language of the interviewee, the interview was conducted in her L1, which is Uzbek, in a quiet and pleasant setting to ensure confidentiality and encourage open discussion. The interview lasted twenty-eight minutes and was audio-recorded with the participant's consent to facilitate accurate data collection and analysis. Following the interview, the audio recording was transcribed verbatim into Uzbek. Then it was accurately translated into English, well preserving the participant's responses. However, it should be noted that surface phenomena such as ummings, stammerings, false starts and word repetitions were not reflected in the translation.

Next, in order to find recurring themes and patterns within the data, thematic analysis was employed [5]. Themes related to the factors contributing to FLA in the higher educational context were identified, classified, and organized into a coherent framework. The findings were subsequently interpreted and discussed in relation to existing literature on FLA and language learning anxiety. Ethical principles, including participant confidentiality and anonymity, were maintained throughout the research process.

RESULTS AND DISCUSSION

The current small-scale study, based on the interview, revealed that repeated negative classroom experiences, being environmental factors, played an important role in the formation of FLA in the student. Moreover, learner-related psychological factors such as fear of mistakes and negative judgement by peers, comparing and considering oneself as less proficient than others, and constant error correction practice by the teacher have been found to further develop and provoke FLA in the academic context.

Environmental factors of FLA

According to the theory introduced by MacIntyre and Gardner, the formation and development of language anxiety are due to recurring unpleasant educational practices experienced by the learner while using a second language [14]. These researchers see language anxiety as an emotional response that is learned through negative experiences. In this case, the learner initially undergoes state anxiety, which is an unpleasant and transient emotional condition [18], and the continuous and repeated occurrence of this sort of anxiety leads to a permanent relationship between language anxiety and L2 performance [14]. Similarly, while comparing her experience speaking in a foreign language now to the beginning of her major, Maya claims to have gone through a similar process:

...at the beginning of my major, I believed in myself, when my motivation was high, I thought that I would have no difficulty in speaking. ... I didn't have hard times at the beginning of classes. ... Later, during the lessons, I slowly began to notice that my speaking skills were low.

That is, during the lesson, I gradually started not being able to explain my thoughts in English during question-and-answer discussions on topics, and even if I knew the answer, I could not fully answer the teacher's question. ...This uncomfortable, anxious feeling appeared later.

It is clearly seen from her speech that the interviewee was motivated and self-confident when she started studying at the university, but later, unsuccessful attempts in the lessons caused him to feel uncomfortable and eventually develop anxiety.

Learner-related psychological factors of FLA

Horwitz et al. claim that some language learners experience anxiety when attempting to communicate in their second language [11]. This anxiety is made worse by the students' negative expectations regarding the judgement of their performance that they believe their classmates or teachers would make them. In this case, anxious learners may have concerns about making mistakes, appearing incompetent, or being ridiculed in the learning context [9] and in order to prevent receiving negative comments, they excessively prepare to speak or make as few statements as possible [12]. While providing some personal thoughts on the reasons for her FLA, Maya also mentioned in her speech that she was afraid of making mistakes in front of her peers and prepared in advance to speak:

Also, my coursemates had strong knowledge, I was too shy to speak in front of them. I was very worried about what they would think if I make a mistake when I speak. Therefore, I thought... planned what I would say before I spoke.

But when I made a mistake, those around me seemed to look at me strangely. ...This made me feel insecure and worried a lot.

Horwitz et al. claim that learners who fear negative evaluation may become self-conscious and self-doubting because they expect disapproval or criticism from peers and teachers [11]. In addition to learners' worries about making mistakes, appearing incompetent

may obstruct their language performance and maintain feelings of insecurity and inadequacy [6].

Furthermore, one of the findings of the current study regarding the learner-related factors causing FLA is comparison and self-perception as less proficient than others. According to MacIntyre and Gardner, this phenomenon often stems from social comparison processes, where individuals assess their language abilities relative to those of their peers or native speakers [16]. Moreover, engaging in downward social comparison, where individuals view themselves as less skilled or competent than others, can exacerbate FLA by reinforcing negative self-perceptions and increasing performance-related concerns [6]. While describing her feelings and experiences about the different environment after entering the university, Maya stated:

For example, there were lots of knowledgeable students here who spoke English fluently. ... others could answer much better than me. I knew less than them, and the question of what I should do to be able to speak like them worried me a lot. I tried to study a lot to catch up with them.

I had pressure that my partners were stronger than me, so it was hard to get a good result. Then I fell into depression.

Similarly, after examining the diaries of eleven students, Bailey discovered that the students frequently experienced anxiety when they judged themselves against other students in the class and felt inferior to them [4]. However, if the degree of proficiency of our interviewee's partner working with her in an activity was the same as hers, it can be seen that the worry of making mistakes and the feeling of being negatively judged decreased which led to feeling less anxiety and achieving better results. Giving examples of classroom situations where she feels less anxiety, Maya said:

I would also like to work in pairs. It is especially good if my partner's knowledge or level is the same as mine. I can speak freely even on difficult topics in this case.

Teacher-related factors of FLA

In the academic literature, the high importance of the teacher in the formation of FLA among foreign language learners or in its reduction is reflected in the research conducted by various scholars [11]; [9]. By creating a supportive and inclusive learning environment, teachers can help alleviate learners' anxieties or they can inadvertently contribute to the occurrence or exacerbation of FLA among learners.

According to Gregersen and Horwitz, teachers can foster a low-anxiety classroom atmosphere by demonstrating empathy, encouragement, and understanding towards learners' anxiety-related concerns [9]. On the other hand, some teacher behaviours, such as negative feedback, excessive correction, and perceived criticism, can increase learners' anxiety levels and undermine their confidence in language learning tasks [11]. In our small-scale study, it was found that the teacher's harsh manner of error correction led the respondent to an anxious state.

While describing one of the teachers she disliked, Maya emphasized that his constant error correction had negative effects on her performance.

...there was such a teacher.... I didn't like him criticizing even my simple mistakes. He was trying to correct me before I could finish my speech. I felt like I didn't know English. Because... then I became frustrated. It made me nervous.

In the field of second language learning studies, there is enough evidence that such correction of the learner's mistakes by the teacher causes anxiety. For example, Young conducted an interview study with language experts such as Krashen and Terrell and the results of the research showed that the instructor's harsh manner of correcting students is one of the main sources of language anxiety [19].

In addition to the teacher's error-correction practice, it has been found that the teacher's characteristics such as being stringent and exacting not only made the interviewee an anxious learner but also led him to the point of wanting to skip classes:

...there was such a teacher. To be honest, I didn't even want to go to this teacher's class.

Because he was a very strict and demanding teacher. Not only me, but most of the students didn't like him either.

Finally, as a last finding, here it should be noted that an increase in the degree of proficiency of a language learner leads to a decrease in various fears and hesitations in using the language and an increase in the self-confidence of the learner. Maya stated that:

I am attending additional courses to improve my speaking in English. Now there is a positive change compared to before, of course. For example, I can speak more freely in class. And I can participate in discussions. And previous hesitations and worries have now reduced. ...In my opinion, it must have been because of these additional courses.

According to the theory introduced by MacIntyre and Gardner, it would be expected that as language proficiency rises and more good experiences accumulate, the detrimental effects of language anxiety will gradually lessen [14]. Similarly, Bailey also emphasizes that when learners believe they are becoming more proficient, their level of anxiety decreases [4].

CONCLUSION

In conclusion, this study has provided valuable insights into the factors influencing FLA among undergraduate students in the higher educational context. Through a semi-structured interview, it has been identified that a range of individual, situational and contextual factors may contribute to the occurrence of language anxiety among learners. These factors include fear of negative evaluation, comparing and considering oneself as less proficient than others and the instructor's harsh manner of error correction.

The findings of this study also underscore the importance of addressing FLA as a significant barrier to language learning and proficiency development. Additionally, the results of this study can also be of high importance for my future teaching career to improve my

pedagogical strategies and create low-anxiety and supportive learning environments for language learners.

REFERENCES

1. Aida, Y. (1994). Examination of Horwitz, Horwitz, and Cope's construct of foreign language anxiety: The case of students of Japanese. *The Modern Language Journal*, 78:2, 155–168.
2. Al-Saraj, T.M. (2014). Revisiting the Foreign Language Classroom Anxiety Scale (FLCAS): The Anxiety of Female English Language Learners in Saudi Arabia. *L2 Journal*, 6:1, 50-76
3. Alpert, R. and Haber, R.N. (1960). Anxiety in academic achievement situations. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 61:2, 207–215.
4. Bailey, K. M. 1983, 'Competitiveness and anxiety in adult second language learning: Looking at and through the diary studies', in Seliger, H. W. & Long, M. H. (eds), *Classroom oriented research in second language acquisition*, Newbury House, Rowley, MA, 101-108.
5. Braun, V. and Clarke, V. (2013). *Successful Qualitative Research a Practical Guide for Beginners*. London: Sage.
6. Dewaele, J.-M. and MacIntyre, P.D. (2014). The two faces of Janus? Anxiety and enjoyment in the foreign language classroom. *Studies in Second Language Learning and Teaching*, 4:2, 237–274.
7. Ehrman, M. E. 1996, 'An exploration of adult language learner motivation, self-efficacy, and anxiety', in Oxford, R. (ed.), *Language learning motivation: Pathways to the new century*, University of Hawaii Press, Honolulu, HI, 103–131.
8. Gardner, R.C. and MacIntyre, P.D. (1993). A student's Contributions to second-language learning. Part II: Affective Variables. *Language Teaching*, 26:1, 1–11.
9. Gregersen, T. and Horwitz, E.K. (2002). Language Learning and Perfectionism: Anxious and Non-Anxious Language Learners' Reactions to Their Own Oral Performance. *The Modern Language Journal*, 86:4, 562–570.
10. Horwitz, E. (2001). Language anxiety and achievement. *Annual Review of Applied Linguistics*, 21, 112–126.
11. Horwitz, E.K., Horwitz, M.B. and Cope, J. (1986). Foreign language classroom anxiety. *The Modern Language Journal*, 70:2, 125–132.
12. King, J. 2014, 'Fear of the True Self: Social Anxiety and the Silent Behaviour of Japanese Learners of English', in Csizér, K. & Magid, M. (eds), *The Impact of Self-Concept on Language Learning*, Multilingual Matters, Clevedon, 232-249.
13. MacIntyre, P. D. 2017, 'An Overview of Language Anxiety Research and Trends in its Development', in Gkonou, C., Daubney, M., & Dewaele, J. M. (eds), *New Insights into Language Anxiety: Theory, Research and Educational Implications*, Multilingual Matters, Bristol, 11-30.

14. MacIntyre, P.D. and Gardner, R.C. (1989). Anxiety and Second-Language Learning: toward a Theoretical Clarification. *Language Learning*, 39:2, 251–275.
15. MacIntyre, P.D. and Gardner, R.C. (1991). Methods and Results in the Study of Anxiety and Language Learning: A Review of the Literature. *Language Learning*, 41:1, 85–117.
16. MacIntyre, P.D. and Gardner, R.C. (1994). The Subtle Effects of Language Anxiety on Cognitive Processing in the Second Language. *Language Learning*, 44:2, 283–305.
17. Price, M. L. 1991, 'The Subjective Experience of Foreign Language Anxiety: Interviews with Anxious Students', in Horwitz, E. K. & Young, D. J. (eds), *Language Anxiety: From Theory and Research to Classroom Implications*, Prentice Hall, Englewood Cliffs, NJ, 101-108.
18. Young, D.J. (1991). Creating a Low-Anxiety Classroom Environment: What Does Language Anxiety Research Suggest? *The Modern Language Journal*, 75:4, 426–437.
19. Young, D.J. (1992). Language Anxiety from the Foreign Language Specialist's Perspective: Interviews with Krashen, Omaggio Hadley, Terrell, and Rardin. *Foreign Language Annals*, 25:2, 157–172.



O‘SPIRINLIK DAVRINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Turg‘unpo‘latova Musharraf Xusniddin qizi

Namangan davlat universiteti psixologiya kafedrasi stajor-o‘qituvchi

Annotatsiya: maqolada ilk o‘spirinlik davri uning xolati va xususiyatlari, ilmiy izlanish natijalari, olimlarning fikr mulohazalari, jismoniy va psixologik rivojlanishi haqida atroflicha bayon etilgan. Shuningdek maqolada akseleratsiya natijasida bugungi ilk o'spirinlarning taraqqiyoti avvalgi avlodlarga nisbatan o'rtacha ikki-uch yil avval yetilayotganligi, fiziologlar bu jarayonni 2-darajali jinsiy belgilarning paydo bo'lishiga qarab, 3ta bosqichga ajratganligi keltirib o'tilgan.

Kalit so‘zlar: davr, akseleratsiya, ong, psixika, ta’lim, motiv, motivatsiya, rivojlanish, jarayon, fizolog, yoshlik, inson, mehanizm, hayot, farq.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

Аннотация: В статье дается подробная характеристика периода раннего подросткового возраста, его состояния и особенностей, результаты научных исследований, мнения ученых, его физическое и психическое развитие. В статье также отмечается, что в результате акселерации современные подростки созревают в среднем на два-три года раньше, чем предыдущие поколения, и что физиологи разделили этот процесс на три стадии в зависимости от появления вторичных половых признаков.

Ключевые слова: период, ускорение, сознание, психика, образование, мотив, мотивация, развитие, процесс, физиолог, молодость, человек, механизм, жизнь, различие.

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF ADOLESCENCE

Annotation: the article describes in detail the period of early adolescence, its state and characteristics, the results of scientific research, the opinions of scientists, its physical and psychological development. The article also notes that as a result of acceleration, the development of today's early adolescents matures on average two to three years earlier than previous generations, and that physiologists have divided this process into 3 stages depending on the appearance of secondary sexual characteristics.

Keywords: period, acceleration, consciousness, psyche, education, motive, motivation, development, process, physiologist, youth, human, mechanism, life, difference.

KIRISH

Psixologiya fanining muhim sohalaridan biri bo‘lmish yosh psixologiyasi fani bevosita inson psixologiyasining namoyon bo‘lishi va rivojlanishini turli yoshlarda qanday kechish xususiyatlari, qonuniyatlari, mexanizmlarini o‘rganadi. O‘smirlik davri insonni bolalikdan yoshlikka o‘tuvchi va o‘z navbatida, boshqa davrlardan o‘zining nisbatan keskinroq, murakkabroq kechishi bilan farqlanib turuvchi davrdir. Kelajakka intilish ilk O‘spirinlarning psixologik xususiyati hisoblanadi. İlk o‘spirinlik davrida shaxs rivojlanishining muhim omili hayotiy rejalar qurish, hayotiy istiqbollarni anglash hisoblanadi. Hayotiy reja keng tushuncha bo‘lib, shaxsiy o‘z-o‘zini belgilashning barcha sohasini qamrab oladi. Kelajakka hayotiy rejalar qurish, kasbiy o‘z-o‘zini belgilash — o‘spirinlik davridagi markaziy psixologik yangilikdir. İlk o‘spirinlik davri «kamolot bo‘lag‘asi» deb ta‘riflanadi. Bu kamolot bosqichi fiziologik, psixologik va ijtimoiy chegaralarni o‘z ichiga oladi. Psixologiya fani o‘spirinlik muammosini kompleks o‘rganishni da‘vat etadi.

Bu juda qiyin masala, chunki psixofiziologik taraqqiyot sur‘ati bilan uning bosqichlari ijtimoiy yetilish muddati bilan hamma vaqt ham to‘g‘ri kelavermaydi. Akseleratsiya natijasida bugungi ilk o‘spirinlarning taraqqiyoti avvalgi avlodlarga nisbatan o‘rtacha ikki-uch yil avval yetilmoqda. Fiziologlar bu jarayonni 2-darajali jinsiy belgilarning paydo bo‘lishiga qarab, 3ta bosqichga ajratadilar:

Akseleratsiya munosabati bilan o‘spirinlik yoshining chegarasi 15—16 dan 23 yoshgacha bo‘lmoqda. Bunda ilk o‘spirinlik 15—18 yosh, o‘spirinlik 18—23 yoshdagi yigit va qizlarni o‘z ichiga olaai. Demak, o‘spirinlik ham oldin boshlanadi. Lekin, bu taraqqiyot davrining konkret mazmuni birinchi navbatda ijtimoiy sharoitlar bilan belgilanadi. Yoshlarning jamiyatda tutgan o‘rni, ularning mavqeyi, ular egallaydigan bilimlarning hajmi va bir qator boshqa omillar ijtimoiy sharoitlarga bog‘liqdir.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

G‘arb psixologiyasida o‘z-o‘zini belgilash jarayoni identiklikning shakllanish jarayoni ham deb ataladi. Erikson shaxsiy identiklikni izlashni kattalik davrida markaziy vazifa sifatida qaragan. Eriksonning ta‘kidlashicha, identiklik inqirozi bir necha qarama-qarshiliklarni o‘z ichiga oladi:

- vaqtinchalik istiqbol;
- o‘ziga ishonish yoki tortinchoqlik;
- turli rollarni sinab ko‘rish yoki bir rolda qotib qolish;
- shogird tushish;
- lider munosabati (avtoritetning noaniqligi yoki davomchisi);
- g‘oyaviy e‘tiqod yoki qadriyatlar tizimining aralashib ketishi.

Bu murakkab yo‘lda muvaffaqiyatsizliklar ham bo‘lishi mumkin. Identiklik diffuziyasi (yoki rollarning aralashib ketishi) o‘spirin ancha uzoq vaqtgacha psixoiijtimoiy o‘z-o‘zini belgilashni amalga oshira olmay qiynaladi. Shunday qilib, hayotiy rejalarini tuzish o‘tmish, kelajak va hozirgi <<Men>>ning qulay birikuvi asosida quriladi. O‘spirinlik davrida shakllangan ijobiy <<Men>> konsepsiyasi, o‘z-o‘zini hurmat qilish, o‘z-o‘zini qadrlash hissi istiqbol

maqsadlarni qurishga va ularga erishish uchun faol intilishga undaydi. O'spirinlarda qadriyatlar shakllanadi, dunyoga umumlashtirilgan qarashlar tizimi sifatida dunyoqarash shakllanadi, hayotga anglangan umumlashgan munosabat inson hayotining mazmuni

shakllanadi. O'spirinlarni hali tola katta deb hisoblab bolmaydi, chunki ularning shaxs xususiyatlarida hali bolalikni kuzatish mumkin. Bu ularning fikrlarida, berayotgan baholarida, hayotga va o'z kelajaklariga munosabatlarida ko'zga tashlanadi. Ko'pchilik o'spirinlar maktabni tugatish vaqtiga kelib ham kasb tanlashga nisbatan mas'uliyatsiz yondashadilar. Bu davr o'spirinning axloqan o'z-o'zini anglashi va barqaror <<Men>> obrazining shakllanishi, shuningdek, axloqning yangi bosqichiga olishi bilan xarakterlanadi. Bu anglash oddiygina o'sishdan iborat bolib qolmasdan, u sifat jihatdan o'ziga xos xarakterga ega boladi, bu hoi o'z shaxsining ma'naviy-psixologik xususiyatlarini konkret hayotiy maqsadlar va intilishlar nuqtayi nazaridan anglash va ularga baho berish ehtiyoji bilan boglangandir. Ilk o'spirinning o'zini o'zi anglashi o'smirning o'zini o'zi anglashidan xuddi shu tomonlari bilan farq qiladi. Xuddi ana shu narsa ilk o'spirinlarda o'zining psixik hayotiga, o'z shaxsining sifatlariga, o'z qobiliyatlariga chuqur qiziqish uyg'otadi, xuddi shuning uchun ham o'z xatti-harakatlariga nazar tashlash, o'z his-tuyg'ularini va kechinmalarini bilib olish ehtiyoji paydo boladi. O'z-o'zini anglash o'quvchining ichki kechinmalar dunyosiga kirishi bilan bogliq emas va foydasiz, maqsadsiz o'z-o'zini tahlil qilishdan ham iborat emas.

O'z-o'zini anglash hayot va faoliyat talablaridan kelib chiqadi.

Jamoadagi yangi vaziyat, tevarak-atrofdagilar bilan boladigan yangicha munosabatlar o'quvchini o'z imkoniyatlarini baholashga, o'zining shaxsiy xususiyatlarini, o'ziga nisbatan qo'yilayotgan talablarga javob bera olishi yoki javob bera olmasligi nuqtayi nazaridan anglashga majbur qiladi. Ilk o'spirinning o'z-o'zini anglashiga oid bu qiziqarli xususiyat quyidagilardan iborat. Ilk o'spirin o'zining kuchli va ojiz tomonlarini, o'zining ustunligi va kamchiliklarini o'smirlarga qaraganda yaxshiroq va chuqurroq baholay oladi. Biroq o'smir ko'pincha ilk o'spiringa qaraganda o'ziga to'g'riroq baho beradi. O'smirda o'z-o'zini anglashning rivojlanishiga boshqa kishilarning fikrlari ta'sir qiladi. O'smir go'yo o'ziga tevarak-atrofdagilar ko'zi bilan qaraydi, uning aynan o'zi haqidagi fikrlari ko'pincha ota-onalari, o'qituvchilari va o'rtoqlarining fikrlarini takrorlaydi. Tabiiyki, uning o'z-o'ziga baho berishi ham ancha obyektiv bo'ladi, chunki u tevarak-atrofdagilarning obyektiv bahosini takrorlaydi. Bu hol akademik litsey va kollej o'quvchilarida boshqacha boladi. Yoshining ortishi bilan unda o'z shaxsini, o'z xatti-harakatlari va faoliyatini mustaqil tahlil qilish va baho berish tendensiyasi kuchayadi. O'z-o'ziga baho berish esa hamisha tashqaridan berilgan bahoga qaraganda qiyinroqdir. Shuning uchun ilk o'spirin o'zining shaxsiy xususiyatlarini va xatti-harakatlarini o'smirlarga qaraganda yaxshiroq tahlil qila olmasa ham, o'ziga ayrim hollarda obyektiv baho bera olmaydi. Shuning uchun ular ko'pincha o'z shaxslariga ortiqcha baho beradilar, g'ayritabiiy manmanlik, kekkayish, takabburlik, kibrlanish hollariga yol qo'yadilar, tevarak-atrofdagi kishilarga mensimasdan munosabatda boladilar; boshqalar esa o'zlariga g'ayritabiiy ravishda yetarli baho bermaydilar, o'zlarini <<o'rtamiyona>>, <<arzimas>>, <<oddiy va ko'zga

tashlanmaydigan odam» deb hisoblaydilar. Intellekti yaxshi rivojlangan o‘spirinlar kattalarni tashvishga solayotgan muammolarni tushuna oladilar va ularni muhokama eta oladilar. O‘spirinlar juda ko‘p muammoli savollarga javob o‘ylaydilar. Ularning diqqatini ko‘proq axloqiy masalalar tortadi. Ilk o‘spirinning o‘z-o‘zini anglashi o‘smirning o‘z-o‘zini anglashidan shu jihatlari bilan farqlanadi. Xuddi ana shu narsa ilk o‘spirinni o‘zining psixik hayotiga, o‘z shaxsining sifatlariga, o‘z qobiliyatlariga chuqur qiziqish uyg‘otadi, xuddi shuning uchun ham o‘z xatti-harakatlariga nazar tashlash, o‘z his-tuyg‘ularini va kechinmalarini bilib olish ehtiyoji paydo bo‘ladi. Agar o‘smirning tushunchasida sezgir kishi hamisha boshqalarga yordam ko‘rsatsa, ilk o‘spirin yoshidagi o‘quvchilar esa bunda ancha nozik tafsilotlarning ham farqiga boradilar, ular sezgirlik —ayniqsa qanday yordam zarurligini his qila bilish va u ana shu yordamni ustalik bilan kishini xafa qilmasdan, ko‘rsata olishdan iborat deb hisoblaydilar. O‘smir o‘zining hozirgi ahvoriga muvofiq ravishda o‘ziga baho beradi, katta maktab yoshidagi o‘quvchi o‘zining kelajagiga muvofiq ravishda o‘ziga baho beradi.

O‘smir o‘zicha: «Men maktab jamoasining a‘zosi sifatida qandayman?» deb savol beradi. Ilk o‘spirin esa o‘ziga: «Men kelgusi mustaqil hayot uchun qandayman? Men unga yaroqlimanmi?» — deb savol beradi. Ilk o‘spirin shaxsga, umuman uning barcha xususiyatlarini hisobga olgan holda baho bera bilsa, o‘smir o‘zining shaxsiga ayrim ishlar, xatti-harakatlarga qarab baho beradi va bu bahoni umuman shaxsga tatbiq etadi. Ilk o‘spirinda o‘zi, o‘z shaxsi to‘g‘risida to‘g‘ri, obyektiv tasavvur hosil bo‘lishi uchun unga ko‘p o‘ylab, ustalik bilan yordam ko‘rsatish kerak. Agar o‘qituvchining bergan bahosi do‘stona va to‘g‘ri bo‘lsa, uning fikrlari ilk o‘spirinning imkoniyatlariga chuqur ishonch bilan, uning shaxsini chuqur hurmat qilish bilan aytilgan bo‘lsa, hatto o‘qituvchining bildirgan keskin tanqidiy mulohazalari ham odatda yetarli darajada diqqat-e‘tibor va minnatdorchilik bilan qabul qilinadi. Agar kichik maktab yoshidagi o‘quvchilar uchun axloqiy masalalarni yechish manbayi o‘qituvchilar bo‘lsa, o‘smirlar bu savollarga javobni ko‘proq tengdoshlari davrasidan qidiradilar. O‘spirin yoshdagilar esa savollarga to‘g‘ri javobni topishda ko‘proq katta kishilar foydalanadigan manbalarga murojaat etadilar. Bunday manbalar asosan real, ko‘pqirrali, murakkab insoniy munosabatlar va ilmiy-ommabop, badiiy, publitsistik adabiyotlar, san‘at asarlari, matbuot, radio, televideniye bo‘lib hisoblanadi.

NATIJALAR

Bugungi o‘spirinlarga hayotga nisbatan hushyor, aqliy-amaliy qarash, erkinlik va mustaqillik xos. Ular haqqoniy bo‘lish tushunchasiga ham real tarzda yondashadilar. Litsey va kollejni tugallash vaqtiga kelib, juda ko‘p o‘spirinlar axloqiy jihatdan shakllangan va ma‘lum axloq normalari qat‘iylashgan xususiyatlarga ega bo‘ladilar. O‘spirinlarda axloqiy dunyoqarash bilan bir qatorda ijtimoiy, siyosiy, iqtisodiy, ilmiy, madaniy, diniy va boshqa sohalar bo‘yicha ma‘lum bir qarashlar vujudga keladi. Juda ko‘p yillardan beri o‘spirinlarni yaxshilik va yomonlik, haqiqat va noqonuniylik, axloqiylik va axloqsizlik masalalari tashvishlantirib keladi. Hozirgi davr o‘spirinlari har bir narsaga ishonuvchan yoki salbiy munosabatlar bo‘lmay, balki hayotga real, aqliy, amaliy qaraydigan, ko‘proq erkin va

mustaqil bo'lishga intiluvchi yoshlardir. O'spirinlar ongli ravishda egallangan axloq normalari asosida o'z xatti-harakatlarini yo'lga solishga intiladilar. Bu esa, avvalo o'spirin o'zini anglashining o'sishida namoyon bo'ladi. Bu narsa ularning alohida shaxs ekanligini tan olishga intilishida o'z ifodasini topadi. Buning uchun ayrim yoshlar turli modalarga mayl qo'yish, tasviriy san'atga, musiqaga, kasb-hunarga, tabiatga maftunkor qiziqishlarini namoyish qilishga harakat qiladilar.

O'quv va mehnat jamoalari ta'sirida matonat, jasurlik, sabr-toqat, kamtarlik, intizomlilik, halollik kabi insoniy fazilatlar takomillashadi. Xudbinlik, loqaydlik, munofiqlik, laganbardorlik, dangasalik, qo'rqqoqlik, g'ayirlik singari illatlarning barham topishi tezlashadi. O'spirinlar shaxsining shakllanishi jarayonida jamoat tashkilotlarining roli alohida ahamiyat kasb etadi. Ularda faollik, tashabbuskorlik, mustaqillik, qat'iyatlilik, mas'uliyatlilik, o'z harakatlarini tanqidiy baholash singari fazilatlar barqaror xususiyat kasb etib boradi. O'spirin yigit va qizlarning jamoatchilikda faol ishtirok etishi orqali muayyan tashkilotchilik qobiliyati namoyon bo'ladi. O'zining kimligi, qandayligi, qobiliyatlari, o'zini nimaga hurmat qilishini aniqlashga intiladilar. Do'st va dushmanlarining kimligi, o'z istaklari, o'zini va tevarak-atrofni, olamni yaxshi bilishi uchun nima qilish kerakligini anglashga harakat qiladi. Ma'lumki, o'spirinlarning hamma savollari anglangan bolmaydi. Ba'zan o'spirinlar o'zlaridan hech qanoatlanmaydigan, o'z oldilariga haddan tashqari ko'p vazifalar qo'yadigan, lekin uning uddasidan chiqa olmaydigan bo'ladi. Mana bulardan ko'rinib turibdiki, o'spirinlar o'z-o'zini analiz qilish teranligi va yuksak talablarni bajarish kerakligini o'zida aks ettira boradilar. Bu esa o'spirinlarning kelgusi yutuqlari shartlaridan biridir. Yuqorida ko'rsatib o'tilganidek, shaxsning ilk o'spirinlikdagi eng muhim xislatlaridan biri o'z-o'zini hurmatlash, o'z-o'ziga baho berish hamda o'zini shaxs deb tan olish yoki olmaslik darajasidir. O'spirinlar o'zlarida shaxsning muayyan kompleks sifatlarini hosil qilishga intiladilar. Ularni o'z-o'zini tarbiyalash borasida bir butun ma'naviy psixologik qiyofani shakllantirish masalasi qiziqtiradi. Bunda shaxs ideali va namunaning mavjudligi kata ahamiyatga ega. Masalan: o'g'il bolalar — qahramonlik, yaxshi ota, tadbirkor, o'qituvchi, vrach yoki badiiy asar hamda kinofilmdagi obrazlarni o'zlariga ideal deb bilsalar; qizlarimiz mehnatkash ayol, jozibali jamoat arbobi, nazokatli uy bekasi yoki ilmiy xodim va boshqalarni ideal deb biladilar. O'zaro munosabat va emotsional hayot o'z mvqeini belgilashning murakkab muammolarini o'spirinning o'zi hal qila olmaydi. Bu masalani O'spirinning ota-onasi, o'z tengqurlari, o'qituvchilar ishtirokida ularning qollab-quvvatlashida hal qilishi mumkin. O'spirinlarni ming yillab tashvishlantirayotgan axloqiy muammolar bu — yaxshilik va yomonlik, adolat va qonunga xiloflik, tartiblilik va mas'uliyatsizlik va hokazo. Hozirgi ilk O'spirinlar ko'p asrlar oldin yashagan yigit va qizlardan farq qilmasalarda, ularga hayotga amaliy nuqtayi nazardan qarash xos bolib, ko'proq mustaqillik va erkinlik xos. Dunyoda va mamlakatimizda ro'y berayotgan jo'shqin ijtimoiy hodisalar, o'zgarishlar yosh avlodga mustaqil tanlash, barcha narsada shaxsiy yo'nalganlik, mustaqil qaror qabul qilish imkonini bermogda. Zamonaviy yigit va qizlarning psixologiyasini hayotning o'zi bir necha o'n yillar ilgari yashagan tengdoshlaridan farq qiladigan qilib shakllantirmogda. Bu xislatlar quyidagilar:

axloqiy xarakterga ega bo‘lgan ko‘p muammolarni qo‘yish va hal qilish, mustaqillik, fikrlarning har doim to‘g‘ri emasligi, ijtimoiy, siyosiy, iqtisodiy va diniy muammolarni hal qilish.

Respublikamiz psixologlari tomonidan ilk o‘spirinlar shaxsining psixologik xususiyatlarini o‘rganishga bag‘ishlagan qator tadqiqotlar o‘tkazilgan. Jumladan, M.G.Davletshin rahbarligida M.T.Isakova tomonidan o‘tkazilgan <<Yuqori sinf o‘quvchilari xarakter xislatlarining shakllanishida milliy an‘analarning ta‘siri>> mavzusida ilmiy izlanish olib borilgan. Tadqiqotda o‘zbek etnik guruhiga xos bo‘lgan yuqori sinf o‘quvchilari xarakter xislatlarining etnopsixologik xususiyatlari, ya‘ni Vatanga muhabbat, kattalarga hurmat, mehnatsevarlik, rostgo‘ylik, uyatchanlik, kamtarlik kabi xislatlarning shakllanishiga milliy an‘analarning ta‘siri o‘rganilgan. Shunday tadqiqotlar sirasiga A.Jabborov rahbarligida o‘tkazilgan O.U.Avlayevning tayanch-harakat a‘zolari buzilgan ilk o‘spirinlarning shaxs xususiyatlarini o‘rganishga bag‘ishlangan tadqiqotini keltirish mumkin. Tadqiqot natijasida muallif quyidagilarni aniqlagan: tayanch-harakat a‘zolari buzilgan kontingentlar shaxsining motivatsiyalari mazkur yoshdagi sog‘lom tengdoshlari singari bir xildagi munosabatni namoyon qilganiga qaramay ularning imkoniyatlari shaxslilik pozitsiyasidan cheklanib qoladi. Ichki motiv, bilish motivi, musobaqalashuv motivlaridagi natijalar nisbiy ma‘noda tenglikni ifodalasa-da, ammo ularning o‘zini o‘zi hurmatlashi sog‘lom tengdoshlariga qaraganda ancha past ko‘rsatkichli motiv darajasini namoyon etadi. Demak, ilk o‘spirinlik davri katta mustaqil hayotga qadam qo‘yish bo‘lag‘asidir.

MUHOKAMA

Rus psixologi L.I.Bojovich ilk o‘spirinlik davrida shaxs motivatsion sohasining rivojlanishiga urg‘u beradi: o‘quvchilarning hayotda o‘z o‘rnini va ichki pozitsiyasini aniqlashi, dunyoqarashning shakllanishi va uning bilish faoliyatiga, o‘z-o‘zini anglashga va axloqiy ongga ta‘siri nazarda tutiladi.

Ilk o‘spirinlar mustaqil hayot sohasida yaqin istiqbolga ega bo‘lar ekanlar, o‘zlarining hayot yo‘llarini belgilab olishga, bundan buyongi mehnat faoliyatlarining aniq istiqbollari aniqlab olishga, o‘zlarining kelgusi ixtisoslarini tanlashga intiladilar. Shu munosabat bilan kasb-hunarga oid qiziqishlar tarkib topadi va yanada barqarorroq bo‘lib qoladi, yigit va qizlar o‘z kelajaklari haqida jiddiyoq o‘ylay boshlaydilar. Ilk o‘spirinlik davridagi jismoniy rivojlanish ustida to‘xtalib o‘tamiz, bu narsa quyidagi sabablarga ko‘ra muhimdir. Jismoniy rivojlanishning ayrim xususiyatlari ilk o‘spirin shaxsining ayrim sifatleri rivojlanishiga ma‘lum darajada ta‘sir ko‘rsatadi va uning bundan keyingi hayot faoliyati sohasidagi imkoniyatlarini bir qadar belgilab beradi. Birinchidan bu o‘rinda kasb tanlash nazarda tutiladi, bu esa ma‘lum darajada yigit va qizlarning individual jismoniy tuzilishi xususiyatlariga ham bog‘liqdir. Ikkinchidan, jinslarning o‘zaro mayli ta‘sir ko‘rsatadiki, bunda jismoniy rivojlanish xususiyatlari ancha muhim rol o‘ynaydi. O‘zining jismoniy kuchini va jozibadorligini, sog‘lomligi va mukammalligini his etish yigit va qizlarda o‘ziga ishonch, dadillik, tetiklik, optimizm va xushchaqchqlik singari sifatlarining tarkib topishiga ta‘sir ko‘rsatadi.

XULOSA

O‘spirinlik davrida o‘zi ko‘zlagan maqsadlariga erishishga asoslangan motivlar birinchi o‘ringa ko‘tariladi. O‘smirlar o‘zlarining o‘qishga bo‘lgan munosabatlari va ularning o‘qish-o‘rganishga undovchi sabablarni yaxshi anglaydilar. O‘spirinlik yoshida boshdan kechiriladigan his-tuyg‘ularning boyligi, xilma-xilligi bilan, hayotning turli tomonlariga emotsional munosabatda bo‘lishi bilan ajralib turadi.

Rus psixologi L.S. Vigotskiy 1920-yillardayoq ilk o‘spirinlar haqida nazariyalar ko‘pligini ta‘kidlagan edi. Ilk o‘spirinlar haqida 3ta yirik yo‘nalishlarni ajratib ko‘rsatish mumkin. Birinchi yo‘nalish biogenetik yo‘nalish deb ataladi, uning asosida yetilishning biologik jarayonlari yotadi. Ikkinchi yo‘nalish sotsiogenetik yo‘nalish deb ataladi, unda asosiy e‘tibor ijtimoiylashuvga qaratiladi. Uchinchi yo‘nalish psixogenetik deb atalib, uning asosida psixik jarayonlar va funksiyalarning rivojlanishi yotadi. Taraqqiyotning biogenetik nazariyalarida rivojlanishning biologik determinantlariga asosiy urg‘u beriladi. Rivojlanish jarayonining o‘zi bosqichlari universal bo‘lgan yetilish sifatida talqin etiladi. Bu yo‘nalishning yorqin namoyandalaridan biri XX asr amerikalik psixolog S. Xolldir. Uning ta‘kidlashicha, rivojlanish psixologiyasining asosiy qonuni biogenetik «rekapitulyatsiya qonuni» hisoblanadi, unga ko‘ra individual rivojlanish, ontogenez filogenezning asosiy bosqichlarini takrorlaydi. O‘spirinlik davrida bilishga oid qiziqish ko‘lami tobora amaliy xususiyat kasb eta boshlaydi. Jumladan, ijtimoiy-siyosiy masalalargatexnika, tabiatga, osmon jismlariga, sport va hokazolarga qiziqishi kuchayadi. O‘spirinlarda sezgirlik, kuzatuvchanlik yanada takomillashib boradi, mantiqiy xotirasi, esda olib qolishining oqilona yo‘li sifatida ta‘lim jarayonida yetakchi vazifani ado eta boshlaydi. Mazkur pallada o‘spirinlarning tafakkuri tobora mantiqiy, faol, mustaqil va ijodiy xususiyat kasb eta boshlaydi. Tafakkur rivojlanishi bilan birgalikda o‘quvchilarning nutq madaniyati rivojlanadi. O‘spirin turli janrdagi adabiy asarlarni o‘qishi, tushunishi orqali mustaqil fikr yuridish, mulohaza qilish va munozaraga kirishish, nazariy fikrlash hamda o‘z-o‘zini tahlil qilishga o‘rganib boradi. O‘spirinlik tafakkurining sifatiga uning mazmundorligi, chuqurligi, kengligi, mustaqilligi, samaradorligi, tezligi kabilar kiradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Перлз Ф. Практика гештальттерапии. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2000. – 469 с.
2. Пугачев В.П. Тесты, деловые игры, тренинги в управлении персоналом: Учебник для студентов вузов. – М.: Аспект Пресс, 2002. – 285 с.
3. Роледер Г. Основы сексуальной педагогики: (для врачей, педагогов и родителей). – Москва: 1912. – 83 с.
4. Руководство по наркологии: практическое пособие: в 2т. Т1. / под ред. Н.Н. Иванца. – М.: Медпрактика-М, 2002. – 444 с.
5. Руководство по аддиктологии / под ред. В. Д. Менделевича. – СПб.: Речь, 2007. – 768 с.

6. Валентик Ю.В., Вязьмин А.М., Зыков О.В., Мартыненко А.В., Сидоров П.И., Цетлин М.Г. Медико-социальная работа в наркологии. – Архангельск: Изд. Арханг. ГМА., 1997. – 112 с.

7. Воспитание трудного ребенка: дети с девиантным поведением под ред. М.И. Рожкова. – М.: Владос, 2003. – 240с.

8. Христофорова М.И., Шипицина Л.М. Психологические особенности созависимых семей подростков-наркоманов. // Сборник тезисов международной конференции: подросток и молодежь в меняющемся обществе (проблемы девиантного поведения). – М.: 2001. – 255 с.

9. Завьялов В.Ю. Психологические аспекты формирования алкогольной зависимости. – Новосибирск: Наука, 1988. – 198 с.

10. Заиграев Г.Г. Общество и алкоголь. – М.: НИИ МВД РФ, 1992. – 200 с.

11. Змановский Е.В. Девиантология. Психология отклоняющегося поведения. – М.: 2000



ВЛИЯНИЕ АРТ-ТЕРАПИИ НА РАЗВИТИЕ СЛОВАРНОГО ЗАПАСА ДЕТЕЙ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ (ЗПР)

Наган Олеся Талгатовна

(olesyanaini@icloud.com) магистрант группы

MSPD-4R кафедры Специальная педагогика,

Дефектология (Логопедия) Международного университета Кимё в Ташкенте

Аннотация. Статья посвящена исследованию влияния арт-терапии на развитие словарного запаса детей с задержкой психического развития (ЗПР). Проблемы задержки психического развития сопровождаются различными трудностями, в том числе ограничением словарного запаса, что затрудняет процесс общения и обучения. Арт-терапия представляет собой эффективный метод коррекционной работы, который может стимулировать развитие речи у детей с ЗПР, улучшая их когнитивные и эмоциональные способности. В статье рассматриваются теоретические аспекты арт-терапии, её роль в развитии речи.

Ключевые слова: Арт-терапия, дети с ЗПР, словарный запас, речевое развитие, психическое развитие, коррекционная работа, когнитивные способности.

ART-TERAPIYANING PSIXIK RIVOJLANISHDA KECHIKKAN BOLALARNING LEKSIKONINI RIVOJLANTIRISHGA TA’SIRI

Annotatsiya. Maqola art-terapiyaning psixik rivojlanishda kechikkan bolalarning leksikonini rivojlantirishga ta’sirini tadqiq qilishga bag’ishlangan. Psixik rivojlanishning kechikishi turli muammolarga, jumladan, leksikoning cheklanganligiga olib keladi, bu esa aloqa va o‘qish jarayonini qiyinlashtiradi. Art-terapiya — bu tuzatish ishlari uchun samarali usul bo‘lib, u ZPR bilan bolalarning nutqini rivojlantirishni rag‘batlantirishi, ularning kognitiv va emotsional qobiliyatlarini yaxshilashi mumkin. Maqolada art-terapiyaning nazariy jihatlari, uning nutqni rivojlantirishdagi o‘rni ko‘rib chiqiladi.

Kalit so‘zlar: Art-terapiya, ZPR bilan bolalar, leksikon, nutq rivojlanishi, psixik rivojlanish, tuzatish ishi, kognitiv qobiliyatlar.

THE IMPACT OF ART THERAPY ON THE DEVELOPMENT OF VOCABULARY IN CHILDREN WITH INTELLECTUAL DISABILITIES (ID)

Abstract. The article is dedicated to the study of the impact of art therapy on the development of vocabulary in children with intellectual disabilities (ID). The problems

associated with intellectual disabilities are accompanied by various difficulties, including limited vocabulary, which complicates communication and learning processes. Art therapy represents an effective corrective method that can stimulate speech development in children with ID by enhancing their cognitive and emotional abilities. The article explores the theoretical aspects of art therapy and its role in speech development.

Keywords: Art therapy, children with intellectual disabilities, vocabulary, speech development, intellectual development, corrective work, cognitive abilities.

Введение. *Актуальность темы* обусловлена тем, что задержка психического развития (ЗПР) является одной из наиболее распространенных форм отклонений в психическом развитии детей. Она характеризуется замедлением или недостаточным развитием когнитивных функций, что, в свою очередь, ведет к ограничению речевых навыков и развитию трудностей в общении. Особенно важным аспектом является развитие словарного запаса, поскольку именно он является основой для полноценной коммуникации и обучения. В связи с этим необходимы методы, направленные на коррекцию этих нарушений.

Арт-терапия, в свою очередь, представляет собой мощный инструмент, используемый для развития эмоциональной и когнитивной сферы у детей. Она включает в себя использование различных видов искусства (рисование, музыка, скульптура и другие), которые способствуют не только эмоциональному, но и интеллектуальному развитию. Метод арт-терапии эффективен в коррекции речевых и когнитивных нарушений у детей с ЗПР, поскольку позволяет через игру и творчество развивать мышление, внимание и память, что напрямую влияет на расширение их словарного запаса.

Цель исследования заключается в анализе влияния арт-терапии на развитие словарного запаса у детей с задержкой психического развития и выявлении специфических факторов, способствующих улучшению их речевых навыков.

Особенности задержки психического развития и её влияние на речь. Задержка психического развития у детей проявляется в замедленном формировании когнитивных процессов, включая внимание, память, восприятие и мышление. Эти нарушения непосредственно сказываются на способности к обучению и, в частности, на развитии речи. Дети с ЗПР часто испытывают трудности с пониманием и использованием слов, их активный словарный запас ограничен, а также возникают проблемы с грамматической структурой речи и выражением своих мыслей. Важно отметить, что ограниченный словарный запас затрудняет общение, восприятие учебного материала и участие в социальном взаимодействии [4, с. 112].

Роль арт-терапии в коррекционной работе с детьми с ЗПР. Арт-терапия является эффективным методом коррекции нарушений речи у детей с ЗПР, поскольку она не только способствует развитию словарного запаса, но и активизирует когнитивные

процессы, такие как внимание, память и восприятие, которые играют ключевую роль в освоении речи [1, с. 65]. Творческое самовыражение через рисование, лепку, музыку или драматизацию стимулирует воображение и мышление, что непосредственно влияет на развитие речи и коммуникативных навыков. Арт-терапевтические занятия позволяют детям использовать язык в контексте творчества, что способствует не только запоминанию новых слов, но и осознанию их значения в реальных ситуациях общения [2, с. 78].

В процессе работы с детьми через различные виды искусства, арт-терапевт помогает ребенку интегрировать новые знания в повседневный опыт. Например, в процессе рисования или лепки дети часто описывают свои действия или создаваемые образы, что побуждает их к активному использованию речи для обозначения объектов, выражения эмоций или объяснения того, что происходит в их творческом процессе. Это расширяет словарный запас и способствует более глубокому усвоению новых понятий [3, с. 54].

Одним из ключевых аспектов арт-терапевтической работы является развитие у детей способности к свободному самовыражению. В отличие от традиционных занятий, где акцент часто ставится на строгие грамматические правила, арт-терапия предоставляет детям возможность изучать язык через эмоции и переживания. Это помогает им глубже понимать значение слов и выражений, а также учить их использовать в разных контекстах, например, в разговорах с друзьями, в играх или в учебной деятельности [1, с. 90].

Кроме того, в процессе арт-терапии дети с ЗПР учат не только новые слова, но и осваивают способы их использования в различных ситуациях. Например, в ходе драматизаций и театрализованных игр дети учат фразы и предложения, которые используют для взаимодействия с другими детьми или взрослыми. Это позволяет детям не только овладеть более широким кругом слов, но и научиться применять их в реальных условиях общения. Игровая форма арт-терапевтических занятий способствует тому, что обучение происходит без напряжения и страха неудачи, что делает процесс более эффективным [2, с. 93].

Особое значение имеет также создание условий для развития у детей с ЗПР социальных и эмоциональных навыков. Творческие занятия помогают детям развивать уверенность в себе, так как они учат выражать свои мысли и чувства через искусство, а также находить общие темы для обсуждения с окружающими. Таким образом, арт-терапия способствует не только расширению словарного запаса, но и улучшению социальных навыков, что способствует более успешной адаптации детей с ЗПР в обществе [4, с. 122].

Таким образом, арт-терапия является мощным инструментом в коррекционной работе с детьми с ЗПР, поскольку она активно способствует развитию речи и мышления,

улучшению коммуникативных навыков и социальной адаптации, расширению словарного запаса и более глубокому пониманию языка [1, с. 140].

Методы и техники арт-терапии, используемые для развития речи

Среди наиболее популярных методов арт-терапии для детей с ЗПР можно выделить следующие:

- **Рисование и живопись.** Этот метод позволяет детям выразить свои эмоции и переживания, что способствует развитию не только речевых, но и социальных навыков. В процессе рисования дети часто описывают свои работы, что расширяет их активный словарный запас.

- **Лепка и создание поделок.** Работа с пластилином или глиной развивает моторику и внимание, а также стимулирует процесс общения, так как дети начинают использовать больше слов для описания своих действий и продуктов своей работы.

- **Драматизация и театрализованные игры.** Это отличный способ развить речь, поскольку дети в процессе игры учат новые слова, фразы и выражения, а также учат применять их в различных ситуациях общения.

- **Терапия песком.** Арт-терапия песком является эффективным методом, используемым в работе с детьми с задержкой психического развития, особенно для развития их речи и самовыражения. Песочная терапия способствует формированию у ребенка чувства безопасности и расслабленности, что важно для преодоления тревожности и улучшения самовыражения. В процессе работы с песком дети могут создавать различные образы, символы и сцены, что стимулирует их воображение и способствует развитию словарного запаса. Этот метод позволяет детям выражать свои эмоции и переживания через песок, избегая вербализации, что особенно полезно для детей с затруднениями в вербальном общении. Постепенно, через песочные игры и рассказы, ребенок осваивает новые слова и фразы, а также учит их использовать в контексте взаимодействия с окружающими [3, с. 77].

Психологические и педагогические аспекты арт-терапевтической работы.

Важным аспектом работы с детьми с ЗПР является создание безопасной и поддерживающей атмосферы, в которой дети могут свободно выражать свои мысли и чувства. Этот процесс включает в себя создание среды, где ребенок чувствует себя принятым, не испытывает страха осуждения или неудачи, что особенно важно для детей с задержкой психического развития, часто страдающих от низкой самооценки и трудностей в общении. Арт-терапевт играет ключевую роль в создании условий, способствующих развитию речи, через активное вовлечение детей в процесс творчества [4, с. 139].

Терапевт не только направляет детей в выборе техник и способов самовыражения, но и помогает разрабатывать индивидуальные подходы, учитывая особенности развития каждого ребенка. Это требует от специалиста высокой чувствительности и умения настроиться на эмоциональное состояние ребенка, что способствует построению

доверительных отношений. Важно, чтобы арт-терапевт оставался нейтральным, не навязывая собственного мнения или оценок, и создавал пространство для того, чтобы ребенок мог сам исследовать свои эмоции и переживания [2, с. 103].

В ходе занятий дети не только учат новые слова, но и становятся более уверенными в себе, что положительно влияет на их общение. Творчество, в частности рисование, лепка или драматизация, требует от ребенка активного использования языка для описания своих чувств и представлений. Это, в свою очередь, способствует формированию устойчивых речевых навыков. В процессе арт-терапевтических занятий дети учат не только новые слова, но и фразы, конструкты, а также способы выразить свои мысли через различные формы искусства [3, с. 70].

Кроме того, арт-терапия позволяет детям развивать навык решения проблем и принятия решений, что напрямую связано с развитием когнитивных и коммуникативных способностей. Постоянное вовлечение в творческий процесс помогает детям осваивать стратегии саморегуляции, выражать свои эмоции в безопасной форме и улучшать свою способность к социальной адаптации. Такие занятия создают пространство для развития не только речи, но и социальных навыков, что имеет огромное значение для успешного взаимодействия с окружающими [1, с. 124].

Арт-терапевтическая работа способствует не только формированию словарного запаса, но и развивает навыки самовыражения и самопознания, помогая детям с ЗПР преодолевать барьеры в общении и раскрывать свои способности в разных сферах [4, с. 145].

Заключение

Арт-терапия представляет собой эффективное средство в работе с детьми с задержкой психического развития, особенно в аспекте коррекции и расширения их словарного запаса. Творческая деятельность способствует активному использованию речи, помогает детям осваивать новые слова и выражения, а также улучшает их способности к коммуникации. Таким образом, арт-терапевтические занятия могут стать важным компонентом коррекционной работы, направленной на развитие речи и общего психического здоровья детей с ЗПР [1, с. 140].

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Артпедагогика и арттерапия в специальном образовании / Е.А. Медведева, И.Ю. Левченко, Л.Н. Комиссарова, Т.А. Добровольская. М.: Академия, 2001. 248с.
2. Вальдерс Одриосола М.С. Арттерапия в работе с подростками. Психотерапевтические виды художественной деятельности. М.: Владос, 2005
3. Гребенщикова Л.Г. Основы куклотерапии. Галерея кукол. СПб.: Речь, 2007. 80 с.
4. Костенкова Ю.А. Культурологический подход в изучении детей с задержкой психического развития. Монография. М.: МПГУ, 2011. 140с.



RIVOJLANISHNING ZAMONAVIY BOSQICHIDA TARBIYANING MOHIYATI VA PSIXOLOGIK MEXANIZMLARI

Korshubaeva Ra‘no Xazratkulovna
O‘zbekiston-Finlandiya pedagogika instituti
Psixologiya kafedrası assistenti

Annotatsiya: Zamonaviy bosqichda tarbiyaning mohiyati va psixologik mexanizmlari inson hayotida muhim ahamiyatga ega. Tarbiya, shubhasiz, har bir insonning shaxs sifatida shakllanishi, ijtimoiy hayotga integratsiya qilinishi va o‘z maqsadlariga erishishida muhim rol o‘ynaydi. Tarbiya jarayoni, nafaqat bilim berish, balki shaxsni rivojlantirish, uning psixologik xususiyatlarini shakllantirish va ijtimoiy muhitda muvaffaqiyatli faoliyat yuritishiga yordam berishdan iborat.

Kalit so‘zlar: tarbiya, psixologik mexanizmlar, pedagogika, pedagogik texnologiyalar, jamiyat, madaniyat, shaxs, ta’lim.

Аннотация: На современном этапе важное значение в жизни человека приобретают сущность и психологические механизмы воспитания. Образование, несомненно, играет важную роль в становлении каждого человека как личности, его интеграции в общественную жизнь и достижении поставленных целей. Образовательный процесс состоит не только в передаче знаний, но и в развитии человека, формировании его психологических особенностей и помощи ему успешно функционировать в социальной среде.

Ключевые слова: образование, психологические механизмы, педагогика, педагогические технологии, общество, культура, личность, образование.

Annotation: At the modern stage, the essence and psychological mechanisms of education are important in human life. Education, without a doubt, plays an important role in the formation of each person as a person, his integration into social life and the achievement of his goals. The educational process consists not only of imparting knowledge, but also of developing a person, forming his psychological characteristics and helping him to function successfully in the social environment.

Key words: education, psychological mechanisms, pedagogy, pedagogical technologies, society, culture, personality, education.

KIRISH

Tarbiya, insonning shaxsiyati va ijtimoiy hayotidagi muhim omil bo‘lib, uning rivojlanishida va jamiyatga moslashishida muhim rol o‘ynaydi. Tarbiya jarayoni, nafaqat bilim

berish, balki shaxsning axloqiy, emotsional va ijtimoiy ko‘nikmalarini rivojlantirishni ham o‘z ichiga oladi. Bu jarayon, o‘z navbatida, o‘qituvchilar, ota-onalar va jamiyatning boshqa a‘zolari tomonidan amalga oshiriladi. Tarbiya, shaxsning o‘ziga xos qobiliyatlari va qiziqishlarini hisobga olgan holda, ularni o‘z maqsadlariga erishishga undaydi. Bu jarayonda, shaxsning o‘zligini anglash, o‘z his-tuyg‘ularini boshqarish va boshqalar bilan samarali muloqot qilish qobiliyatlari rivojlanadi. Tarbiya, shuningdek, ijtimoiy ko‘nikmalarni, mas’uliyatni va etika qoidalarini o‘rgatish orqali shaxsning jamiyatda muvaffaqiyatli bo‘lishiga yordam beradi. Zamonaviy tarbiyaning mohiyati ko‘p jihatdan o‘zgarib bormoqda. Bugungi kunda tarbiya jarayonida ilg‘or pedagogik texnologiyalar va psixologik yondashuvlar qo‘llanilmoqda. Bu yondashuvlar, o‘quvchilarning individual xususiyatlarini, qobiliyatlarini va ehtiyojlarini hisobga olishga qaratilgan. Tarbiyaning mohiyati, shuningdek, ijtimoiy, madaniy va iqtisodiy omillar bilan bog‘liq. Zamonaviy jamiyatda tarbiya, nafaqat maktablarda, balki oilada, jamoalarda va boshqa ijtimoiy muhitlarda ham amalga oshiriladi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR

Tarbiyaning psixologik mexanizmlari inson psixikasining turli jihatlarini o‘rganishga qaratilgan. Tarbiya jarayonida psixologik mexanizmlar, o‘quvchilarning motivatsiyasi, emotsiyalari, xulq-atvori va shaxsiyati bilan bog‘liq bo‘ladi. Masalan, motivatsiya o‘quvchilarning o‘qish va o‘rganishga bo‘lgan qiziqishini belgilaydi. Tarbiya jarayonida motivatsiyani oshirish uchun turli usullar va strategiyalar qo‘llaniladi. Bu esa o‘quvchilarning o‘z-o‘zini anglashiga, o‘z qobiliyatlarini rivojlantirishiga va o‘z maqsadlariga erishishiga yordam beradi. Emotsiyalar ham tarbiya jarayonida muhim rol o‘ynaydi. O‘quvchilarning emotsional holati, ularning o‘qish jarayoniga ta’sir qiladi. Tarbiya jarayonida emotsional muhitni yaratish, o‘quvchilarning o‘zlarini qulay his qilishlariga yordam beradi. Bu esa, o‘z navbatida, bilim olish jarayonini samarali qiladi. O‘quvchilarning ijobiy emotsiyalari, ularning o‘qish motivatsiyasini oshiradi va o‘qish jarayonida muvaffaqiyatga erishishlariga yordam beradi. Xulq-atvor ham tarbiya jarayonida muhim ahamiyatga ega. Tarbiya jarayonida o‘quvchilarning xulq-atvorini shakllantirish, ularning ijtimoiy ko‘nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan. O‘quvchilarga o‘z xulq-atvorlarini tahlil qilish, boshqalar bilan muloqot qilish va ijtimoiy vaziyatlarga moslashish ko‘nikmalarini o‘rgatish muhimdir. Bu esa, o‘z navbatida, ularning ijtimoiy hayotda muvaffaqiyatli faoliyat yuritishlariga yordam beradi.[1]

NATIJALAR VA MUHOKAMA

Zamonaviy tarbiyaning mohiyati va psixologik mexanizmlari, shuningdek, individual yondashuvni talab qiladi. Har bir o‘quvchi o‘ziga xos xususiyatlarga ega bo‘lib, ularning ehtiyojlari va qobiliyatlari turlicha. Shuning uchun, tarbiya jarayonida individual yondashuvni qo‘llash, o‘quvchilarning o‘z qobiliyatlarini rivojlantirishiga va o‘z maqsadlariga erishishiga yordam beradi. Tarbiyachilar va o‘qituvchilar, o‘quvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olib, ularning rivojlanishiga mos keladigan pedagogik usullarni tanlashlari zarur. Zamonaviy tarbiyaning asosiy maqsadlaridan biri, o‘quvchilarning o‘z-o‘zini anglashiga yordam berishdir. O‘quvchilar o‘z qobiliyatlarini, qiziqishlarini va maqsadlarini aniqlashlari

uchun ularning o‘zlarini tanishlariga yordam berish muhimdir. Bu, o‘z navbatida, ularning shaxsiy rivojlanishiga va ijtimoiy hayotda muvaffaqiyatga erishishlariga yordam beradi. O‘quvchilar o‘z-o‘zini anglash jarayonida, o‘zlarini boshqarish, qaror qabul qilish va muammolarni hal qilish ko‘nikmalarini rivojlantirishlari zarur.[2]

Zamonaviy tarbiyada, shuningdek, ijtimoiy ko‘nikmalarni rivojlantirishga alohida e’tibor qaratiladi. O‘quvchilar, ijtimoiy hayotda muvaffaqiyatli faoliyat yuritishlari uchun, boshqalar bilan muloqot qilish, hamkorlik qilish va jamoada ishlash ko‘nikmalarini o‘rganishlari zarur. Tarbiya jarayonida o‘quvchilarga guruhda ishlash, fikr almashish va ijtimoiy vaziyatlarga moslashish ko‘nikmalarini o‘rgatish muhimdir. Zamonaviy tarbiyaning psixologik mexanizmlari, shuningdek, o‘quvchilarning emotsional intellektini rivojlantirishga qaratilgan. Emotsional intellekt, o‘z emotsiyalarini anglash, boshqalar emotsiyalarini tushunish va ijtimoiy vaziyatlarda to‘g‘ri qarorlar qabul qilish qobiliyatidir. O‘quvchilarga emotsional intellektni rivojlantirish, ularning shaxsiy va ijtimoiy hayotida muvaffaqiyatga erishishlariga yordam beradi. Tarbiya jarayonida emotsional intellektni rivojlantirish uchun turli metodlar va usullar qo‘llanilishi mumkin.[3]

Zamonaviy tarbiyaning mohiyati va psixologik mexanizmlari, shuningdek, texnologiyalar bilan ham bog‘liq. Zamonaviy texnologiyalar, tarbiya jarayonini yanada samarali va qiziqarli qilishga yordam beradi. Internet, multimedia va boshqa texnologiyalar yordamida o‘quvchilar o‘z bilimlarini kengaytirishlari, yangi ma’lumotlarni o‘rganishlari va o‘z qobiliyatlarini rivojlantirishlari mumkin. Tarbiya jarayonida zamonaviy texnologiyalarni qo‘llash, o‘quvchilarning motivatsiyasini oshirish va ularning o‘qish jarayonida muvaffaqiyatga erishishlariga yordam beradi.[4]

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, zamonaviy bosqichda tarbiyaning mohiyati va psixologik mexanizmlari, inson shaxsining rivojlanishi va ijtimoiy hayotda muvaffaqiyatli faoliyat yuritishi uchun muhim ahamiyatga ega. Tarbiya jarayoni, nafaqat bilim berish, balki shaxsni rivojlantirish, uning psixologik xususiyatlarini shakllantirish va ijtimoiy muhitda muvaffaqiyatli faoliyat yuritishiga yordam berishdan iborat. Zamonaviy tarbiyaning asosiy maqsadi, o‘quvchilarning o‘z-o‘zini anglashiga, emotsional intellektini rivojlantirishiga va ijtimoiy ko‘nikmalarini shakllantirishiga yordam berishdir. Tarbiya jarayonida individual yondashuv, motivatsiya, emotsiyalar va xulq-atvor kabi psixologik mexanizmlar muhim rol o‘ynaydi. Zamonaviy texnologiyalarni qo‘llash, tarbiya jarayonini yanada samarali va qiziqarli qilishga yordam beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Abdurahmonov, I. (2020). "Tarbiyaning psixologik asoslari". Toshkent: O‘zbekiston Respublikasi Oliy va o‘rta maxsus ta’lim vazirligi.
2. Mamatqulov, O. (2021). "Zamonaviy ta’lim va tarbiya: nazariya va amaliyot". Samarqand: Samarqand Davlat Universiteti.

3. Qodirov, A. (2019). "Shaxs rivojlanishi va tarbiya". Toshkent: Fan va texnologiyalar.
4. Ruziev, S. (2022). "Pedagogika va psixologiya: zamonaviy yondashuvlar". Buxoro: Buxoro Davlat Universiteti.
5. Karimov F. (2021). "O‘qituvchining tarbiyaviy faoliyati". Toshkent: O‘zbekiston Milliy Universiteti.
6. Karimov, A. (2020). "Zamonaviy ta'limda individual yondashuv". Toshkent: O‘zbekiston Ta'limi.
7. Yuldashev, B. (2023). "Emotsional intellekt va tarbiya". Toshkent: O‘zbekiston Psixologiya Assotsiatsiyasi.
8. Ismoilov, D. (2022). "Ijtimoiy ko‘nikmalar va tarbiya jarayoni". Andijon: Andijon Davlat Universiteti.

QO‘QON DAVLAT
PEDAGOGIKA INSTITUTI
ILMIY XABARLARI
(2025-yil 2-son)



PSIXOLOGIYA
PSYCHOLOGY

TALABALARNING MUSTAQIL FIKRLASHINI RIVOJLANTIRISHDA PSIXOLOGIK MAQSAD VA VAZIFALARNI ANIQLASHNING MOHIYATI

B.Yakubova

Andijon davlat texnika instituti

“Gumanitar fanlar” kafedrası katta o‘qituvchisi

b.yakubova1990@gmail.com

tel: +99877-037-00-57

ANNOTATSIYA Ushbu maqolada talabalarning intellektual qobiliyatlarini rivojlantirish, 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 so‘z yuritiladi.

Kalit so‘zlar: bilim, ko‘nikma, malaka, kompetentsiya, texnologiya, ta‘lim, ilm-fan, ishlab chiqarish, psixologik maqsad, pedagog, tarbiya.

САМОСТОЯТЕЛЬНОЕ МЫШЛЕНИЕ СТУДЕНТОВ

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ В РАЗВИТИИ СУТЬ ОПРЕДЕЛЕНИЯ

АННОТАЦИЯ В данной статье рассматриваются вопросы развития интеллектуальных способностей учащихся, проблемы, возникающие в учебной деятельности, и пути их устранения, сущность определения психологических целей и задач, проектирования учебных занятий, современные методы, применяемые в учебной деятельности, содержание организации учебных занятий и современные требования к ним. Обсуждаются сущность и планирование учебных занятий, современные методы, используемые в процессе обучения, содержание организации обучения и современные требования к нему.

Ключевые слова: знания, навыки, квалификация, компетенция, технология, образование, наука, производство, психологическая цель, педагог, воспитание.

THE ESSENCE OF DETERMINING PSYCHOLOGICAL GOALS AND OBJECTIVES IN DEVELOPING STUDENTS' INDEPENDENT THINKING ESSENCE OF DETERMINATION

ABSTRACT This article discusses the development of students' intellectual abilities, problems encountered in educational activities and ways to eliminate them, the essence of

defining pedagogical goals and objectives, designing training sessions, modern methods used in educational activities, the content of organizing training sessions, and modern requirements for them. The essence, design of training sessions, modern methods used in training sessions, the content of training organization, and modern requirements for it are discussed.

Keywords: knowledge, skills, qualification, competence, technology, education, science, production, psychological goal, teacher, upbringing.

KIRISH. Shuni alohida ta’kidlash lozimki, o‘quv mashg‘ulotlari maqsadini aniq qo‘ymasdan turib ko‘zlangan natijaga erishish, aniq maqsadsiz esa belgilangan vazifalarni amalga oshirish va amaliy natijaga erishish mumkin emas. Maqsad qanday qo‘yilsa natija ham shunday bo‘ladi. Pedagog o‘z oldiga aniq yakuniy maqsadni qo‘ysagina, u unga erishish yo‘llarini izlaydi. Maqsadni qo‘yishda ehtiyoj va muammolarni tahlil qilish, maqsadni muhim muammolarga qaratish, jiddiy va aniq maqsadlarni qo‘yish, maqsadlarni unga erishilganlikni aniqlash yo‘lida shakllantirish, motivatsiya uyg‘otuvchi maqsadlarni qo‘yish, maqsadlardan faoliyat ishtirokchilarining xabardor bo‘lishiga e’tiborni qaratish, har bir mashg‘ulotning maqsadi dastur maqsadiga mos kelishini ta’minlash talablariga amal qilish lozim.[1.144]

Mashg‘ulot maqsadini ushbu talablar asosida shakllantirish uchun pedagog, mashg‘ulotlar yakunida nima olish kerakligini, natijaga erishish uchun qanday ko‘rsatkichlardan foydalanish lozimligini bilishi kerak. Bugungi kunda maqsadlarni aniqlashtirishda ko‘plab kamchiliklar uchrab turadi, ular qatoriga quyidagilarni kiritish mumkin: maqsadlarning keragidan ortiqcha bo‘lishi, masshtabining mashg‘ulot resurslariga mos kelmasligi, ularni qo‘yishda formallik, mashg‘ulot jarayonida maqsadlarni tez-tez almashtirib turish, ularni shakllantirishdagi noaniqliklar.

Biz mashg‘ulot maqsadlarini qo‘yishning quyidagi algoritmini tavsiya etamiz: mavjud muammolarni baholash va asosiysini aniqlash, bu muammolarni aniq shakllantirish, ularni yechish bosqichlari va ketma-ketligini aniqlash, har bir bosqichni bajarishda oraliq natijalarni aniq shakllantirish, bu bosqichlardan qaysi birini mashg‘ulot doirasida aniq amalga oshirish mumkinligini baholash va undan keyin mashg‘ulot maqsadini shakllantirish. [2.60]

Zamonaviy izlanishlar shundan dalolat bermoqdaki, pedagogik jarayonda maqsad, pedagogning barcha pedagogik vositalarni bir tizimga birlashtirishida hal etuvchi faktor hisoblanadi. Maqsadni ko‘zlash, pedagog faoliyatining shaxs faoliyati traektoriyasini modellashtirishga, shaxsiy rivojlanishini amalga oshirishga imkon beradigan muhim sharti hisoblanadi.

O‘qitishni rejalashtirish va amalga oshirishda maqsadni aniqlash g‘oyasi, o‘quv jarayoni sifati va samaradorligini oshirishda asosiy hisoblanadi. Maqsadni aniqlash, faqat ta’lim oluvchilarning faoliyatini aniqlamasdan, pedagoglarni ham, shuningdek o‘qitishning mos

texnologiyalarini hamda olinadigan natijalarni baholash mezonini tizimini aniqlashga imkon beruvchi butun ta'lim muassasalarnikini ham aniqlaydi. [3.136]

Pedagogik maqsadni aniqlash ta'limga zamonaviy yondashuvda pedagogning eng asosiy kasbiy kompetentligi sifatida chiqadi. Ular muhim muammolarni yechishda, maqsadni aniqlash jarayonini bir tizimga keltirishda, ijodiy fikrlashda, pedagogik hodisalarni tahlil qilishda, asoslangan pedagogik maqsadlarni qo'yishda, ularni amalga oshirish vositalarni tanlashda, shaxsiy faoliyatini baholashdagi pedagogning qobiliyati hisoblanadi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA. Pedagogik maqsadni aniqlash muammosi, ko'pchilik xorij olimlarning diqqat e'tiborini jalb etmoqda: umumiy ta'lim, didaktika, tarbiya tizimida. Didaktikada maqsadni aniqlash g'oyalari rivojlanishi o'quv jarayoni borishining umumiy hamda fikrlash jaraenining samarali rivojlanish mantiqiga tayangan holda muammoli o'qitish kontseptsiyasiga katta hissa qo'shadi.

Pedagogik jarayonda maqsadni aniqlash muammosiga L.V.Bayborodova, N.V.Kuzmina, A.K.Markova tadqiqotlari bag'ishlangan. O.E.Lebedev tomonidan ta'lim tizimida pedagogik maqsadni aniqlashning nazariy asoslari o'rganilgan. V.G.Gladkix, ta'limda pedagogik maqsadni aniqlash muammolarini tahlil qilgan, rahbar faoliyatida pedagogik maqsadni aniqlashning nazariy asoslari yaratilgan. N.Ya.Korostyleva tomonidan boshqaruv ob'ekti sifatida pedagogik maqsadni aniqlashning o'ziga xos xususiyatlari aniqlangan. [4.228]

Pedagogik maqsadni aniqlash tahlili, uning mohiyatini tushunishda turli yondashuvlar borligini ko'rsatadi. Ayrim olimlar kontseptsiyasida pedagogik maqsadni aniqlashning o'ziga xos xususiyatlari jamoat instituti sifatida ta'limni loyihalashda, pedagogik jarayonni tuzishda, pedagogning kasbiy-amaliy faoliyatida yoritilgan.

Pedagogik maqsadni aniqlash deganda olimlar tomonidan quyidagilar tushuniladi: pedagogik faoliyat maqsadlarini to'g'ri aniqlash va qo'yish jarayoni, bunda pedagogning ta'lim oluvchilar bilan o'zaro faoliyati va o'zini maqsadi bilan jamoat maqsadini rejalashtirish qobiliyati hamda shuningdek unga erishishning aniq maqsadi hamda samarali usullarini tanlash aks ettiriladi; jamiyat hamda o'zining shaxsiy maqsadlaridan birgalikda foydalanish qobiliyati, keyin esa ularni ta'lim oluvchilarga muhokama qilish uchun taklif etishi; ta'lim mazmunining aniq maqsadlari (ta'lim, tarbiya, rivojlanish), o'quv fani, o'quv mavzulari, mashg'ulotlar asosida ijtimoiy buyurtma bilan aniqlangan ta'limning bosh ijtimoiy maqsadlari jarayoni; faqat o'quv maqsadlarini qo'yish, ishlab chiqish va foydalanish emas, balki shuningdek, maqsadlarni ochishni tashhis qilish, unda kelajakda tuzatish qilish. [5.50]

N.V.Kuzminaning fikricha, maqsadni aniqlash bosqichi shu bilan xarakterlanadiki, bunda pedagog ta'lim tizimi oldida turgan davlat maqsadlarini pedagogik maqsadlarga aylantiradi hamda ularni amalga oshirish vositalarini tanlash yordamida ta'lim oluvchilarni tarbiya ob'ektidan o'z-o'zini tarbiyalash, mustaqil ta'lim, o'z-o'zini rivojlantirish sub'ektiga aylantiradi.

MUHOKAMA VA NATIJALAR. O‘qitish jarayonida ta’limiy, tarbiyaviy va rivojlantiruvchi maqsadlarning qo‘yilishi bilimlarni o‘zlashtirish hamda zarur shaxsiy sifatlarni shakllantirish uchun yaxshi sharoitni vujudga keltiradi. O‘quv mashg‘ulotlarida bilimlarni o‘zlashtirish jarayonida qarashlar va ma’naviy sifatlarni ham shakllanadi, albatta, ya’ni mazkur funktsiyalarning birligi va o‘zaro bog‘liqligi kuzatiladi. [6.4] Pedagogning o‘qitish funktsiyalari o‘zaro bog‘liqligini tushunish unga o‘quv mashg‘ulotlarining ta’limiy, tarbiyaviy va rivojlantiruvchi vazifalarini ijodiy yo‘sinda qo‘yish va hal qilish imkonini beradi.

O‘quv mashg‘ulotida qo‘yiladigan maqsadlar ta’lim-tarbiya ishlarini amalga oshirishda usullarni izlashga yordam beradi. Pedagogning o‘qitish jarayonida ushbu vazifalarni amalga oshirishni bilishi, ularning ijodkorlik va pedagogik mahorat bilan ishlashini ta’minlaydi. O‘qitish jarayonida ushbu maqsadlarni ajratish, bilimlarni o‘zlashtirish hamda zarur shaxsiy sifatlarni shakllantirish uchun yaxshi sharoitlarni vujudga keltiradi. O‘quv mashg‘ulotlarida bilimlarni o‘zlashtirish jarayonida qarashlar va ma’naviy sifatlarni ham shakllanadi, ya’ni mazkur funktsiyalarning birligi va o‘zaro bog‘liqligi kuzatiladi. [7.41]

O‘qitishning ta’limiy funktsiyasi mazmunining boshqa bir jihati dalili o‘quv materiallarini o‘zlashtirishdir. Bu maqsadni amalga oshirish ta’lim oluvchilarga beriladigan bilimlarning harakteriga bog‘liq. Bu maqsad qanchalik aniq belgilansa va u o‘quv mashg‘ulotlarida olingan materiallarga qanchalik muvofiq bo‘lsa, mazkur jarayonda o‘qitish usullarini tanlash shunchalik oson bo‘ladi. Umumta’lim maqsadlari ta’lim oluvchilarga ma’lum tizimidagi bilimlar, ko‘nikma va malakalar berish, ularni og‘zaki yoki yozma nutqini rivojlantirish, borliqni to‘g‘ri tushunishlari uchun fanlar mazmunidan unumli foydalanish, o‘quv materiallarini qo‘llash, kelajakda ta’lim oluvchilar mustaqil uzluksiz ta’limni davom ettirish uchun kerakli bilim, ma’lumot, ko‘nikma va mahoratni ta’minlash, o‘quv mazmunini tanlash va uni strukturasini tuzish, yangi o‘quv materiallarini qayta qarab chiqish va rejalashtirish, tayanch tushunchalarni aniqlash, o‘quv materiallaridagi umumiy masalalardan aniq masalalarni yechishga o‘tishni nazarda tutadi.

O‘qitishning tarbiyaviy maqsadi ta’lim oluvchilarda ijobiy qarash va e’tiqodlarni, ahloqiydik, irodalilik va hissiyotlarni shakllantirishdan iborat. Pedagog har bir mashg‘ulotda o‘quv materiallarini o‘rgatish jarayonida tarbiyaviy vazifaning ma’lum tomonini amalga oshiradi. Dunyoqarash, shaxsning ahloqiy fazilatlarini, hissiyotlar, irodalilikni shakllantirish uzluksiz jarayon bo‘lib, uni aniq cheklangan qismlarga ajratish mumkin emas. [8.16]

Tarbiyaviy maqsadning natijalari ta’limiy maqsadning natijalari kabi muayyan va aniq bo‘lmaydi. Tarbiyaviy maqsad ta’lim oluvchilarda turlicha amalga oshadi. Har qanday o‘quv materialini o‘ranish ta’lim oluvchilarning kamol topishiga, undagi fikrlash mantiqining, bilish va o‘qish motivining rivojlanishiga ta’sir ko‘rsatadi. Bu maqsadlar tarbiyalash, nazariyani amaliyot bilan bog‘lash, fanlarga o‘rganishni qiziqitirish, to‘g‘ri fikrlash madaniyatini tarbiyalash, aqliy, jismoniy, axloqiy, nafosat, mehnat, kasb tarbiyasi, g‘oyaviy,

vatanparvarlik insoniy xislatlarni tarbiyalash, fanlardan mustaqil bilim olishni davom ettira olishni nazarda tutadi. [9.10]

O‘qitishning rivojlantiruvchi maqsadini amalga oshirish tarbiyaviy maqsadni amalga oshirish bilan o‘xshaydi. Tarbiyaviy maqsadni amalga oshirishdagi singari kamol toptirish vazifasini amalga oshirishda eng muhimi ta’lim oluvchilarning unga intilishini shakllantirishdir. Bitta mashg‘ulotda analiz, sintezning mantiqiy usullarini, mavhum fikrlash qobiliyatini rivojlantirish, faol va mustaqil fikrlarni shakllantirish vazifasini qo‘yish va amalga oshirish mumkin emas. [10.12]

XULOSA. Aniqlashtirilgan o‘quv maqsadlari albatta, birinchi galda qanday nazorat ishi orqali tekshirilishi aniqlanishi kerak. Maqsaddan kelib chiqqan holda test va nazorat ishlari tanlanadi. Tanlangan nazorat har bir maqsad uchun alohida qo‘llaniladi. Masalan, birinchi qo‘yilgan maqsad uchun alohida, keyingi maqsadga erishish uchun alohida nazorat ishi topilishi kerak. Barcha nazorat ishlari umumlashtirilib oxirgi baholash ma’lum qilinadi. Masalan: 1-maqsad ta’rifni yoddan bilish deb belgilangan bo‘lsa, uni yoddan aytib berish talab etiladi. 2-maqsad formulani amalda qo‘llashga o‘rgatish bo‘lsa, uni amalda masala ishlab qo‘llash talab etiladi. 3-maqsad formulani noan’anaviy holatda qo‘llash bo‘lsa, unga mos misol tanlanadi va uni ishlash talab etiladi.

Demak, nechta maqsad aniqlashtirilgan bo‘lsa, shuncha nazorat ishi ham ishlab chiqilishi kerak bo‘ladi. Shunday qilib, maqsad va nazorat ishi o‘rtasida uyg‘unlik hosil qilinadi. Nazorat ishlarini tanlashda albatta maqsadning xarakteri xisobga olinadi. Aniq belgilangan maqsadlar esa tekshirishni osonlashtiradi. Nazorat ishlarida turli test turlaridan foydalanish mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. 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.

2. 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.

3. 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.

4. 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.

5. Sirojiddinova, I.M. (2023). Scientific and Technological Progress, Problems and Solutions In the Application of Artificial Intelligence. *American Journal of Language, Literacy and Learning in STEM Education* (2993-2769), 1(9), 49-53.

6. Sirojiddinova, I.M. (2023). IMMERSION OF STUDENTS IN AN UNCOMFORTABLE ENVIRONMENT AS A METHOD OF ACTIVATING THE LEARNING PROCESS. *TA'LIM VA RIVOJLANISH TAHLILI ONLAYN ILMIY JURNALI*, 3(11), 4-5.

7. Ozodbek E. PHILOSOPHICAL FACTORS OF INCREASING SOCIAL AND ECONOMIC ACTIVITY IN SOCIETY //TA'LIM VA RIVOJLANISH TAHLILI ONLAYN ILMIY JURNALI. – 2023. – T. 3. – №. 11. – S. 40-43.

8. Shavkatovich E. O. Human Existence and its Oriental Essence //American Journal of Science on Integration and Human Development (2993-2750). – 2023. – T. 1. – №. 10. – S. 15-18.

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.



BOSHQARUV FAOLIYATIDA IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK DETERMENANTLARNING AHAMIYATI

Yarmatov Raximboy Baxromovich

Pedagogika fanlari doktori,

Jizzax davlat pedagogika universiteti professori

Annotatsiya. Ushbu maqola ijtimoiy-psixologik omillarni boshqaruv tizimlarida qo‘llashning nazariy va amaliy jihatlarini tahlil qiladi, boshqaruvning samaradorligini oshirish uchun qanday psixologik yondashuvlarni qo‘llash mumkinligini ko‘rsatadi.

Kalit so'zlar. Boshqaruv, psixologik ko‘nikmalari, ijtimoiy tafakkur darajasi, psixologik yondashuvlar, ijtimoiy-psixologik determenantlar, iqtisodiy va texnik bilimlar

Аннотация. В данной статье анализируются теоретические и практические аспекты применения социально-психологических факторов в системах управления, указывается, какие психологические подходы можно применять для повышения эффективности управления.

Ключевые слова. Управленческие, психологические навыки, уровень социального мышления, психологические подходы, социально-психологические детерминанты, экономические и технические знания.

Abstract. This article analyzes the theoretical and practical aspects of the application of socio-psychological factors in management systems, indicates which psychological approaches can be applied to improve management efficiency.

Keywords. Managerial, psychological skills, level of social thinking, psychological approaches, socio-psychological determinants, economic and technical knowledge.

Kirish. Boshqaruv faoliyatining samarali amalga oshirilishi tashkilotlar va kompaniyalar uchun muvaffaqiyatli faoliyat yuritishning asosi hisoblanadi. Bugungi kunda boshqaruv jarayonlari nafaqat texnik va iqtisodiy bilimlarga, balki ijtimoiy-psixologik faktorlarga ham katta e'tibor talab qiladi. Tashkilotlar ichida odamlar o‘rtasidagi munosabatlar, motivatsiya, liderlik va guruh dinamikasi boshqaruvning samaradorligi va jamoaning umumiy muvaffaqiyatiga bevosita ta’sir qiladi. Shu sababli, boshqaruvda ijtimoiy-psixologik determenantlarning ahamiyati tobora ortib bormoqda. Ijtimoiy-psixologik omillar, xususan, rahbarning psixologik ko‘nikmalari, xodimlar o‘rtasidagi munosabatlar va motivatsiya mexanizmlari boshqaruv jarayonini yuksaltirishga, tashkilotning ichki muvozanatini ta'minlashga va mahsuldorlikni oshirishga yordam beradi.

Boshqaruv tizimlarida psixologik omillarni inobatga olish, xodimlarning ruhiy holatini va ularning motivatsiyasini boshqarish, samarali kommunikatsiya o‘rnatish va jamoa ruhini shakllantirish kabi masalalar har bir rahbar uchun muhim vazifalardan biridir. Ularning ish faoliyatiga qanday ta'sir qilishi, tashkilotning umumiy strategiyasiga qanday moslashishi va ijtimoiy-psixologik muhitni qanday boshqarish kerakligi haqidagi savollarni o‘rganish, boshqaruvning keyingi rivojlanishi uchun muhim ahamiyatga ega. Xususan, psixologik omillarning boshqaruv jarayonlariga, xodimlarning motivatsiyasiga va jamoaviy ishning samaradorligiga qanday ta'sir ko‘rsatishi, shuningdek, boshqaruvchilar uchun qanday psixologik ko‘nikmalar zarurligi o‘rganiladi. Maqola ijtimoiy-psixologik bilimlarni boshqaruv jarayonlariga integratsiya qilishning nazariy va amaliy jihatlarini ko‘rsatishga harakat qiladi. Boshqaruvda ijtimoiy-psixologik determenantlarning ahamiyati, albatta, tashkilotlar va kompaniyalar faoliyatining samaradorligini belgilovchi eng muhim omillardan biridir. Tashkilotlar ichida sodir bo‘layotgan barcha jarayonlar, shu jumladan, qaror qabul qilish, motivatsiya, kommunikatsiya va jamoaviy ishni boshqarish kabi vazifalar ijtimoiy-psixologik faktorlar tomonidan boshqariladi.

Liderlik boshqaruv jarayonining asosiy komponentlaridan biridir. Liderning psixologik ko‘nikmalari, uning xodimlar bilan aloqalari, va muvozanatli yondashuvlari tashkilot ichida samarali ish muhitini yaratadi. Psixologik ta'sir orqali liderlar o‘z xodimlariga ishonch uyg‘otadi, ularning o‘zaro munosabatlarini shakllantiradi va birgalikda ishlashga undaydi. Shu bilan birga, rahbarlarning ijtimoiy-psixologik bilimlari jamoani o‘z maqsadlariga erishish uchun birlashtirishga yordam beradi. Yaxshi lider o‘z jamoasini motivatsiya qilishi, ularning ehtiyojlarini anglab, ularga muvozanatli va natijali ishlash muhitini taqdim etishi kerak.

Motivatsiya boshqaruv jarayonlarida eng muhim psixologik determinantlardan biridir. Tashkilot ichidagi xodimlar motivatsiyasini boshqarish, ularning ishga bo‘lgan munosabatini shakllantirish, ularga samarali ishlash uchun sharoit yaratish, rahbarlarning asosiy vazifalaridan biridir. Motivatsiyaning ichki va tashqi mexanizmlari mavjud bo‘lib, har bir xodim uchun motivatsiyaning turli omillari har xil bo‘lishi mumkin. Shuning uchun, boshqaruvchilarning motivatsiya bilan bog‘liq psixologik bilimlarga ega bo‘lishi zarur. Shu bilan birga, psixologik omillarni hisobga olish orqali tashkilotda xodimlarning yuqori samaradorligini ta'minlash mumkin. Masalan, maqsadga erishishda muvaffaqiyatni qadrlash, yuksak natijalarni mukofotlash va ijtimoiy talablarni qondirish kabi yondashuvlar xodimlarning ruhiy holatini yaxshilaydi va motivatsiyalarini oshiradi.

Tashkilotlar ichida guruh dinamikasi boshqaruvning eng muhim psixologik komponentlaridan biridir. Jamoa a‘zolari o‘rtasidagi o‘zaro munosabatlar, ishning taqsimlanishi va umumiy maqsadga erishishga bo‘lgan intilish samarali guruh ishini tashkil etadi. Boshqaruvchilarning guruh dinamikasi haqida chuqur tushunchaga ega bo‘lishi va jamoaning turli sharoitlarda qanday o‘zgarishlarga duch kelishini bilishi muhimdir. Jamoa a‘zolarining o‘zaro ishonchi, hurmati va qo‘llab-quvvatlashi umumiy muvaffaqiyatga ta'sir qiladi. Agar guruhdagi barcha a‘zolar bir-biri bilan yaxshi ishlasa, bu tashkilotning samaradorligini oshiradi.

Shu bilan birga, boshqaruvchilarning ijtimoiy-psixologik bilimlari jamoaning ichki muvozanatini saqlash va ishning sifatini yaxshilashga yordam beradi.

Tashkilot ichidagi samarali kommunikatsiya, albatta, boshqaruvning muvaffaqiyatli amalga oshirilishida hal qiluvchi omildir. Psixologik nuqtai nazardan, kommunikatsiya ikki tomonlama jarayon sifatida qaraladi: bu nafaqat ma'lumot almashinuvi, balki bir-biriga ta'sir ko'rsatish va hissiy aloqalarning ham o'rni bor. Boshqaruvchilar ijtimoiy-psixologik ko'nikmalarga ega bo'lishi kerak, chunki samarali kommunikatsiya, xususan, xodimlar bilan aniq va ochiq aloqalar o'rnatish, tashkilotda stress va ziddiyatlarning oldini olishda muhim ahamiyatga ega. Shuningdek, rahbarning kommunikatsiya uslubi, xodimlarning ruhiy holatiga va ishga bo'lgan munosabatiga katta ta'sir qiladi. Boshqaruv jarayonida psixologik xulq-atvorning tahlil qilinishi, xodimlar va rahbarlar o'rtasidagi o'zaro munosabatlarni, qaror qabul qilishni va ularning tashkilotdagi faoliyatini tushunishga yordam beradi. Qaror qabul qilish jarayonida, psixologik omillar, xususan, boshqaruvchilarning ehtirolari, qarorlarining asosli va adolatli bo'lishi, xodimlarning qarorlarni qabul qilishdagi ishtiroki muhimdir. Psixologik tahlil orqali boshqaruvchilar, qarorlarni qabul qilishda insoniy omillarni inobatga olgan holda, yaxshiroq natijalarga erishishlari mumkin. Bu xodimlarning ishonchini oshiradi va tashkilotda ijtimoiy barqarorlikni ta'minlaydi.

Boshqaruv tizimida ijtimoiy-psixologik determinantlarning ahamiyati beqiyosdir. Tashkilotlarda muvaffaqiyatga erishish uchun rahbarlar va boshqaruvchilarning psixologik ko'nikmalari, ijtimoiy-psixologik omillarni anglash va ularga moslashish muhim ahamiyatga ega. Motivatsiya, liderlik, guruh dinamikasi, samarali kommunikatsiya va qaror qabul qilish jarayonlarida psixologik omillarning roli yuqori bo'lib, ular boshqaruvning muvaffaqiyatli amalga oshirilishiga yordam beradi. Shu sababli, boshqaruv tizimlarida ijtimoiy-psixologik bilimlarni chuqur o'rganish va amaliyotga joriy etish, tashkilotning barqaror rivojlanishi va uning samaradorligini oshirish uchun zaruriy shartdir.

Boshqaruvda ijtimoiy-psixologik determinantlarning ahamiyati: Ta'lim tizimi misolida. Ta'lim tizimi, xususan, pedagogika sohasida boshqaruvning samarali amalga oshirilishi uchun ijtimoiy-psixologik determinantlarning roli katta ahamiyatga ega. Ta'lim muassasalarida o'qituvchi va o'quvchi o'rtasidagi munosabatlar, guruh dinamikasi, motivatsiya va psixologik holatlarning o'zgarishi ta'lim jarayonini shakllantiradi va o'quvchilarning o'rganish samaradorligini belgilaydi. Boshqaruvning ijtimoiy-psixologik aspektlarini ta'lim tizimida qo'llash, o'qituvchi va o'quvchilarning ruhiy holatiga, o'zaro munosabatlarga va umumiy muvaffaqiyatga bevosita ta'sir qiladi.

O'qituvchi o'zining pedagogik yondashuvi, motivatsiyasi va psixologik ko'nikmalari bilan ta'lim jarayonining muvaffaqiyatini belgilaydi. Yaxshi o'qituvchi o'zining ijtimoiy-psixologik ta'siri orqali o'quvchilarga ilhom bag'ishlaydi, ularning o'qishga bo'lgan qiziqishini oshiradi va jamoaviy ishga undaydi. O'qituvchining liderlik qobiliyatlari va psixologik ko'nikmalari sinfdagi muhitni yaratish, xodimlar va o'quvchilarga qanday ta'sir qilishni boshqarish va o'quvchilarga rivojlanish uchun qulay sharoit yaratishda muhim o'rin tutadi.

Misol: Birorta boshlang‘ich sinf o‘qituvchisi, o‘quvchilarning psixologik holatini yaxshi tushunib, ularni o‘zaro hurmatga va bir-birini qo‘llab-quvvatlashga undaydi. Bunda o‘qituvchining psixologik ko‘nikmalari, ularning har bir o‘quvchining ehtiyojlariga mos ravishda yondashuvi, o‘quvchilarning o‘quv jarayoniga faol ishtirok etishlarini ta‘minlaydi. Bu, o‘z navbatida, o‘quvchilar o‘rtasidagi ijobiy munosabatlar va samarali guruh ishlashiga olib keladi.

Ta‘lim jarayonida o‘quvchilarning motivatsiyasi, o‘qishga bo‘lgan munosabatini belgilaydi. Psixologik motivatsiya o‘quvchining ilmiy faoliyatga bo‘lgan qiziqishini oshiradi, shuningdek, unga darslarga yaxshiroq tayyorgarlik ko‘rish va yuqori natijalarga erishish istagini uyg‘otadi. Pedagoglar o‘quvchilarning psixologik holatini va motivatsiya mexanizmlarini tushunib, ularni rag‘batlantirish va ilmiy faoliyatga undashda samarali yondashuvlarni qo‘llashlari kerak.

Misol: Masalan, birorta ta‘lim muassasasida o‘qituvchi o‘quvchilarning erishgan muvaffaqiyatlarini e‘tirof etib, ular uchun kichik mukofotlar (masalan, “eng yaxshi o‘quvchi” nominatsiyasi) taqdim etsa, bu o‘quvchilarning motivatsiyasini oshiradi. Ular o‘zlari erishgan natijalardan mamnun bo‘lib, yanada ko‘proq mehnat qilishga undaydilar. Ushbu psixologik ta‘sir o‘quvchilarda o‘qishga bo‘lgan qiziqishni oshiradi va ta‘lim jarayonini samarali qiladi.

Ta‘lim tizimida guruh dinamikasi, o‘quvchilar o‘rtasidagi o‘zaro aloqalar va jamoaviy ishlash muhim ahamiyatga ega. O‘quvchilarni jamoaviy ishlashga undash, bir-birini qo‘llab-quvvatlash va ularning o‘quv jarayonida birgalikda muvaffaqiyatlarga erishishlari uchun o‘qituvchilar o‘z psixologik bilimlarini qo‘llashlari zarur. Yaxshi guruh dinamikasiga ega sinfdan o‘quvchilar bir-birlaridan o‘rganishadi, ularda o‘zaro hurmat va ishonch mavjud bo‘ladi.

Misol: O‘quvchilarning jamoaviy ishlashiga misol sifatida guruh loyihalarini keltirish mumkin. Masalan, o‘quvchilarni kichik guruhlariga bo‘lish va ular bilan ma‘lum bir mavzuda loyiha ishlashga jalb etish, guruh dinamikasini shakllantiradi. O‘quvchilar bir-biri bilan fikr almashadilar, o‘zaro munosabatlarni o‘rnatadilar va birgalikda maqsadga erishish uchun ishlaydilar. O‘qituvchining ijtimoiy-psixologik ko‘nikmalari, bu jarayonni boshqarishga va guruhdagi o‘zaro munosabatlarni ijobiy yo‘nalishda shakllantirishga yordam beradi.

Ta‘lim jarayonida samarali kommunikatsiya ta‘limning muvaffaqiyatli bo‘lishida hal qiluvchi rol o‘ynaydi. O‘qituvchilarning psixologik bilimlari orqali o‘quvchilar bilan o‘zaro aloqalarni mustahkamlash, ularning ehtiyojlariga javob berish, shuningdek, psixologik yordam ko‘rsatish o‘quvchilarning muvaffaqiyatini oshiradi. Samarali kommunikatsiya o‘quvchilarning o‘zlarini erkin ifoda etishlariga, darslarga faol qatnashishlariga va o‘zaro tushunishni kuchaytirishga yordam beradi.

Misol: Psixologik ta‘sirning samarali kommunikatsiya orqali ko‘rsatilishiga misol sifatida o‘qituvchining ochiq muloqotda bo‘lishi va o‘quvchilarning fikrlarini tinglashni keltirish mumkin. Agar o‘qituvchi o‘quvchilarga savollar berib, ularning fikrlarini hurmat bilan tinglasa, bu o‘quvchilarga o‘z fikrlarini erkin ifoda etish uchun imkon yaratadi. O‘quvchilar o‘zlarini tushunilgan va qadrlangan his qilishadi, bu esa ularning motivatsiyasini oshiradi.

Psixologik xulq-atvor va qaror qabul qilish. O‘qituvchining qarorlar qabul qilish jarayonida psixologik yondashuvi, o‘quvchilarning xulq-atvorini va o‘qishga bo‘lgan munosabatini o‘zgartirishi mumkin. Psixologik nuqtai nazardan, adolatli va ishonchli qarorlar o‘quvchilarga o‘zlarining muvaffaqiyatlariga erishish uchun qo‘shimcha motivatsiya beradi.

Misol: O‘quvchi sinfda qiyinchiliklarga duch kelsa, o‘qituvchi uning psixologik holatini inobatga olib, unga yordam berishi mumkin. Agar o‘qituvchi adolatli va psixologik nuqtai nazardan to‘g‘ri qarorlar qabul qilsa, bu o‘quvchilarda o‘zlariga bo‘lgan ishonchni oshiradi va

Boshqaruvda ijtimoiy-psixologik determinantlarning ta’lim tizimida ham muhim ahamiyati bor. O‘qituvchi va o‘quvchilar o‘rtasidagi psixologik aloqalar, motivatsiya, guruh dinamikasi, samarali kommunikatsiya va qaror qabul qilish jarayonlari ta’lim jarayonining muvaffaqiyatini belgilaydi. O‘qituvchilar o‘zlarining psixologik ko‘nikmalarini ishlatib, o‘quvchilarning o‘qishga bo‘lgan munosabatini o‘zgartirishi, ularni motivatsiya qilishi va muvaffaqiyatga erishishlariga yordam beradi. Shu tarzda, pedagogika sohasida boshqaruvning ijtimoiy-psixologik jihatlarini hisobga olish o‘quvchilar va o‘qituvchilar o‘rtasidagi o‘zaro munosabatlarni yaxshilash, ta’lim jarayonini samarali tashkil etish uchun zarurdir.

Xulosa qilib shuni aytish mumkinki, boshqaruvda ijtimoiy-psixologik determinantlarning ahamiyati tashkilotning muvaffaqiyatini shakllantiruvchi eng muhim omillardan biridir. Rahbarlarning psixologik yondashuvi, xodimlar bilan o‘zaro aloqalari, guruh ishini boshqarish va motivatsiyani oshirishdagi ko‘nikmalari boshqaruv jarayonining samaradorligini yuqori darajaga olib chiqadi. Ijtimoiy-psixologik bilimlarga ega bo‘lgan rahbarlar tashkilot ichidagi aloqalar, muhit va ish muhitini shakllantirishda muvaffaqiyatga erishadilar. Ta’lim tizimida ham bu jihatlar ayniqsa muhimdir, chunki o‘qituvchilar va o‘quvchilar o‘rtasidagi psixologik aloqalar, motivatsiya va guruh dinamikasi ta’lim jarayonining sifatini belgilaydi. Ta’lim muassasalarida rahbarlar va o‘qituvchilarning psixologik yondashuvlari, o‘quvchilarning o‘qishga bo‘lgan qiziqishini oshiradi, samarali o‘quv muhitini yaratadi va umumiy muvaffaqiyatga erishishda katta rol o‘ynaydi. Shunday qilib, boshqaruvda ijtimoiy-psixologik determinantlarni hisobga olish har qanday tashkilotda muvaffaqiyatga erishish uchun zarurdir. Rahbarlar va pedagoglar o‘zlarining psixologik bilimlarini qo‘llash orqali samarali boshqaruvni ta’minlashlari va o‘quvchilarga yoki xodimlarga maksimal natijalarga erishish uchun qulay sharoitlar yaratishlari kerak.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Adair, J. G. The International Encyclopedia of Organizational Communication. Wiley-Blackwell (2003).
2. Abdullayev, A. Boshqaruv psixologiyasi. Tashkent: O‘zbekiston Respublikasi Oliy va o‘rta maxsus ta’lim vazirligi (2015).
3. Bass, B. M. Bass and Stogdill's Handbook of Leadership: Theory, Research, and Managerial Applications. Free Press (1990).
4. Goleman, D. Working with Emotional Intelligence. Bantam Books (1998).

5. Hersey, P., Blanchard, K. H., Johnson, D. E. Management of Organizational Behavior: Utilizing Human Resources. Pearson Education (2012).

6. Jalilov, A. Pedagogik boshqaruvda ijtimoiy-psixologik omillar. Tashkent: O‘zbekiston Milliy universiteti nashriyoti (2017).

7. Mamatov, M. Ta’lim tizimida boshqaruv va ijtimoiy-psixologik yondashuvlar. Tashkent: O‘zbekiston pedagogika universiteti nashriyoti (2019).

8. Saidov, S. (2018). Boshqaruvda ijtimoiy-psixologik determinantlarning roli. Tashkent: O‘zbekiston davlat pedagogika universiteti nashriyoti (2018).

9. Tursunov, A. Pedagogik boshqaruvda ijtimoiy-psixologik omillar. Tashkent: O‘zbekiston davlat pedagogika universiteti nashriyoti (2020).



UMUMIY O'RTA TA'LIM MAKTABLARIDA VOLEYBOL SEKSIYASI O'QUV ISHLARINI REJALASHTIRISH

Sulaymonov Jaxongir Solijonovich

*Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti
mustaqil izlanuvchisi*

E-mail: sulaymonovjaxongir8182@gmail.com 97-207-81-82

Annotatsiya: Maqolada voleybol bo'limida o'quv va o'quv jarayonini rejalashtirishning asosiy jihatlari ko'rib chiqiladi. Mashg'ulotlarni tashkil etish, yuklamalarni taqsimlash va o'yinchilarning texnik-taktik ko'nikmalarini rivojlantirishning asosiy uslubiy yondashuvlari tahlil qilingan. Tadqiqot zamonaviy pedagogik kontseptsionalarga asoslanadi va taklif qilingan rejalashtirish tizimining samaradorligini tasdiqlovchi empirik ma'lumotlarni o'z ichiga oladi.

Kalit so'zlar: voleybol, bo'lim, rejalashtirish, mashg'ulot, mashqlar, texnik tayyorgarlik, taktik harakatlar.

ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ СЕКЦИИ ВОЛЕЙБОЛА В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ СРЕДНИХ ШКОЛАХ

Аннотация: В статье рассматриваются основные аспекты планирования учебно-тренировочного процесса в волейбольной секции. Анализируются ключевые методологические подходы к организации тренировок, распределению нагрузок и развитию технических и тактических навыков игроков. Исследование основано на современных педагогических концепциях и включает эмпирические данные, подтверждающие эффективность предложенной системы планирования.

Ключевые слова: волейбол, секция, планирование, обучение, тренировки, техническая подготовка, тактические действия.

PLANNING OF CURRICULUM OF VOLLEYBALL SECTION IN GENERAL SECONDARY SCHOOLS

Annotation: The article examines the main aspects of planning the educational and training process in the volleyball section. Key methodological approaches to organizing training, distributing loads and developing technical and tactical skills of players are analyzed.

The study is based on modern pedagogical concepts and includes empirical data confirming the effectiveness of the proposed planning system.

Key words: volleyball, section, planning, training, training, technical preparation, tactical actions.

KIRISH

Voleybol sport turi bo‘yicha seksiya - bu aynan voleybolga ixtisoslashtirilgan jarayon bo‘lib, voleybol sport turini mukammal darajada egallashga qaratilgan va musobaqalarda yuksak natijalariga erishish uchun bajariladigan mashg‘ulotlar majmuasidir.

Voleybol maktabda jismoniy tarbiya dasturiga kiritilgan va o‘quvchilar jismoniy tarbiyasining asosiy vazifalarini hal qilish vositalaridan biri hisoblanadi. Salomatlikni mustahkamlash, harakat qobiliyatlari va qobiliyatlarini rivojlantirish, kuch, tezlik, chaqqonlik va moslashuvchanlikni rivojlantirishdan iborat o‘yin turidir.

ADABIYOTLAR TAHLILI

Voleybol o‘ynash texnikasi va elementar taktikasini o‘rganish 5-11-sinflarda jismoniy tarbiya darslarida va sport seksiyalarida (sinfdan tashqari ishlar) olib boriladi” deb yozadi Belyayev A.V., Jeleznyak Yu.D., Kleshev Yu.N va boshqalar voleybol nomli darsligida [1].

A.Abdullayev (1984), R.Rasulov (2008)lar tomonidan jismoniy tarbiyadan sinfdan tashqari ishlarni tashkil etishga oid nomzodlik dissertatsiyalari doirasida Farg‘ona vodiysi umumiy o‘rta ta’lim maktablarida olib borilgan tadqiqotlar “Maktab sporti” va “O‘quvchilarni sog‘lomlashtirish ommaviy sporti” muammolarini aniqlash uchun xizmat qildi [2].

Muammoning “Sport turlari bilan erta shug‘ullanish”ga oid tomonlari tadqiq qilinganligi (S.S.Niyazov,2011y.) esa mamlakatimiz bolalar sportining nazariy asoslarini boyitish bilan ahamiyatga molik. Sport bilan erta shug‘ullanish maktab sport seksiyalaridagina amalga oshiriladi.

A.Abdullayev, R.Rasulov, A.Xasanovlarning fikricha va olib borgan tadqiqotlari natijasiga ko‘ra “Umumiy o‘rta ta’lim maktablari va davlat ta’limining boshqa ta’limi tizimida sportning u yoki bu turi bilan sport mahoratini oshirish maqsadida shug‘ullanishni hohlovchilar uchun sport seksiyalari tashkillanadi. Sport seksiyalari maktab o‘quvchilaridan maktabdan tashqari sport muassasalarida shug‘ullanishni imkoniyati bo‘lmagan, sportning u yoki bu turida shug‘ullanishga nisbatan qobiliyatli o‘quvchilar uchun tashkillanadi. Seksiyani tuzishda shu seksiya uchun maktabdagi sharoit, uni tashkillash va olib borish uchun mutaxassis-o‘qituvchining mavjudligi hisobga olinadi. Umumiy rahbarlik albatta maktab jismoniy tarbiya o‘qituvchilari zimmasiga yuklatiladi” [3].

Maqsadi.

1. Salomatlikni mustahkamlash, jismoniy chidamlilik, kuch, tezlik va harakatlarni muvofiqlashtirishni rivojlantirish.

2. Hamkorlar bilan muloqot qilish, jamoaviy qarorlar qabul qilish va raqiblarni hurmat qilish qobiliyatini rivojlantirish.

3. To‘pni uzatish, oshirish, to‘shish, zarba berish va qabul qilish kabi o‘yin texnikasi asoslarini o‘zlashtirish.

4. Turli darajadagi musobaqalarda, maktab ichida o‘tkaziladigan mintaqaviy va respublika turnirlarida ishtirok etishga tayyorgarlik.

5. Voleybolga mehr va faol hayot tarzini uyg‘otish, muntazam mashg‘ulotlar o‘tkazish odatini shakllantirish.

6. Voleybol sport seksiyalarining joriy etilishi ushbu sport turini yoshlar orasida ommalashtirishga xizmat qiladi, maktab seksiyalaridagi ta‘lim va mashg‘ulotlar kelajakdagi professional sportchilarni tayyorlash uchun asos bo‘lishi mumkin hamda bo‘sh vaqtini mazmunli o‘tkazgan holda jinoyatchilikka yo‘l qo‘yilmaydi.

Vazifalari.

1. Trenirovka vazifalari. Voleybolning asosiy elementlarining to‘g‘ri texnikasini o‘rnatish (qabul qilish, uzatish, urish, blokirovka qilish). O‘yinda asosiy taktik harakatlarni shakllantirish, shu jumladan hujumlar, himoya va jamoaviy o‘zaro munosabatlarni qurish.

2. Sog‘lomlashtirish vazifalari. Ishtirokchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish. Muntazam jismoniy faoliyat orqali immunitet tizimini mustahkamlash orqali kasallik xavfini kamaytirish.

3. Ta‘lim vazifalari. Ishtirokchilarda intizom, mehnatsevarlik, mas‘uliyat va fidoyilikni rivojlantirish. Sport etikasi va o‘yin qoidalariga va raqiblarga hurmat ko‘rsatish qobiliyatini shakllantirish.

4. Raqobat vazifalari. Seksiya doirasida o‘rtoqlik o‘yinlari va turnirlar tashkil etish va o‘tkazish. Jamoani maktablararo va hududiy musobaqalarda qatnashishga tayyorlash.

5. Uslubiy vazifalar. Har bir ishtirokchining yoshi, tayyorgarlik darajasi va maqsadlarini hisobga olgan holda o‘quv jarayonini individuallashtirish. Mashg‘ulot samaradorligini oshirish uchun yangi texnika va mashqlarni joriy etish.

Seksiya qatnashuvchilarida kuch, chidamlilik, muvofiqlashtirish, tezlik va moslashuvchanlikni rivojlantirishga yordam beradi, o‘quvchilarga asosiy texnik elementlarni va taktik harakatlarni o‘zlashtirish imkoniyat beradi, muntazam jismoniy mashqlar orqali o‘quvchilarda sog‘lom turmush tarzi odatlari shakllanadi, intizom, chidamlilik, o‘zini tuta bilish kabi fazilatlarni rivojlantiradi, maktab va maktablararo voleybol musobaqalarini o‘tkazish o‘quvchilarning sport bilan shug‘ullanish mahoratini va ishtiyoqini oshirishga yordam beradi.

NATIJA VA MUHOKAMA

Hozirgi zamon maktab o‘quvchisi o‘zining 80-85% vaqtini o‘tirib o‘tkazadi. 9-sinfdan boshlab, sinfdan sinfga ko‘chgan sari harakat faolligi susayib bormoqda. Bu esa ularning salomatligi va jismoniy rivojlanishga salbiy ta‘sir ko‘rsatadi. Asli sport tadqiqotlari natijalariga ko‘ra 9 sinfni bitirishdan boshlab, sportda yuqori natijalarga erishish isbotlab berilgan bo‘lsada, texnologiyalarning rivojlanishi bizning yoshlarimizda bu aks ta‘sirini bermoqda [4].

Maktab jismoniy madaniyati mazmunidagi yuqorida qayd qilingan maktabdagi sport turlarini ommalashtirishda, o‘quvchilarni kichik maktab yoshidan sportning o‘yinlar turlari

bilan oshno bo‘lishida o‘ta zarur bo‘lgan maktab sport seksiyalari faoliyati talab darajasida emasligini asosladilar. Lekin tadqiqotni amaliyotda qo‘llash muammosi mualliflar ilmiy, nazariy, amaliy asoslangan maktab sporti va uning mashg‘ulotlari turli shakllarini amaliyotda qo‘llashni tashkil etishdagi kamchilik sifatida qolmoqda.

Seksiyalar maktablar kesimida 1-11 sinf o‘quvchilari qamrab olinadi. Oliy ta‘lim muassasalarida esa barcha talabalar ichidan tanlab olinadi. Seksiyalar o‘quv yili uchun mo‘ljallangan bo‘lishi lozim. Seksiyalarning har bir guruhiga 15 nafardan kam bo‘lmagan o‘quvchilar qabul qilinadi. O‘quvchilarni seksiyaga qabul qilishda ularni yoshlarini, qiziqishlarini hisobga olinadi. Har bir seksiya a‘zosi o‘quv yili mobaynida seksiyadan chiqib ketishi, boshqa seksiyaga a‘zo bo‘lishi va hohishi bo‘yicha bir vaqtning o‘zida bir nechta seksiyada ishtirok etish huquqiga ega. Seksiya rahbarining me‘yoriy hujjatlari quyidagilar:

1. Mashg‘ulot jadvali;
2. Seksiya ishtirokchilari haqida ma‘lumot;
3. Yillik yuklamalari;
4. Yillik ish reja o‘quv soatlarining taqsimoti;
5. Yillik kalendar ish reja;
6. Oylik kalendar ish reja;
7. Seksiya yo‘qlama jurnali;
8. Mashg‘ulot ishlanmasi.

Sport seksiyalarining murabbiylik faoliyatini jismoniy tarbiy fani o‘qituvchisi yoki sport murabbiylari tomonidan yuritiladi, nazorati esa maktab ma‘naviy-ma‘rifiy ishlar bo‘yicha direktor o‘rinbosarida bo‘ladi.

Quyida umumta‘lim maktablarida eng ko‘p foydalanilayotgan voleybol sport turi bo‘yicha maktab sport seksiyasi strukturasini (1-jadvalga qarang), maktabning boshqa sport seksiyalari uchun ham tavsiya qilamiz. Biz voleybol sport seksiyasini 5 guruhga bo‘ldik. Har bir qayd etilgan guruhlarining o‘zining nomi, qabul qilinish chegarasi hamda yosh nisbatlari sog‘lomlashtirish, dastlabki tayyorgarlik hisobga olingan. Ularning tarkibidagi shug‘ullanuvchilar soni 16 nafardan 32 nafargacha bo‘lishi mumkin. Bu yerda umumiy o‘rta ta‘lim maktablari sentyabr-may oralig‘ida mashg‘ulotlar olib borilishi hisobga olingan.

1. Sog‘lomlashtirish bir o‘quv-mashq mashg‘ulotlari haftasiga 2 marta 1 akademik soatdan (1 hafta 2 soat, 1 oy 8 soat, 9 oy 72 soat qilib belgilab oldik.) ortiq bo‘lmasligi (shug‘ullanuvchilar soni 32 nafargacha);

2. Dastlabki tayyorgarlik guruhlarida bir o‘quv-mashq mashg‘ulotlari haftasiga 2 marta 2 akademik soatdan (1 hafta 4 soat, 1 oy 16 soat, 9 oy 144 soat qilib belgilab oldik.) ortiq bo‘lmasligi (shug‘ullanuvchilar soni 32 nafargacha);

3. O‘quv-mashq guruhi-bir haftada 3 marta 2 akademik soatdan ortiq (1 hafta 6 soat, 1 oy 24 soat, 9 oy 216 soat qilib belgilab oldik.) bo‘lmasligi (shug‘ullanuvchilar soni 16-22 nafargacha);

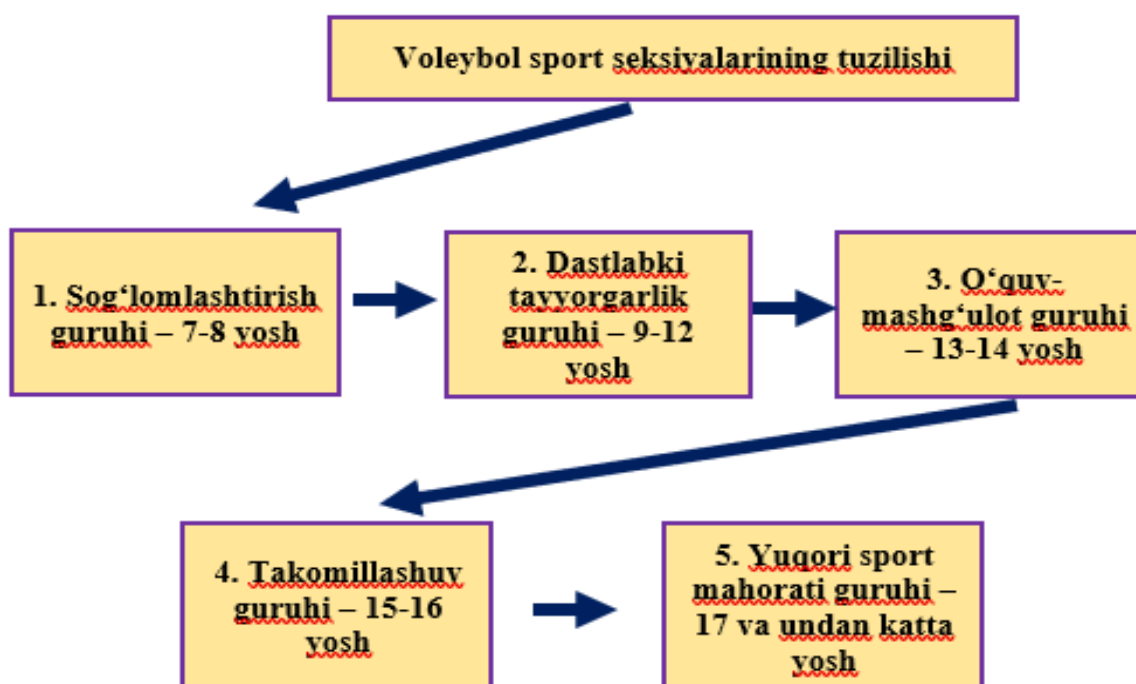
4. Takomillashuv guruhlarida esa — bir haftada 4 marta 2 akademik soatdan ortiq (1 hafta 8 soat, 1 oy 32 soat, 9 oy 288 soat qilib belgilab oldik.) bo‘lmasligi (shug‘ullanuvchilar soni 16 nafargacha);

5. Yuqori sport mahorati guruhida ham — bir haftada 5 marta 2 akademik soatdan ortiq (1 hafta 10 soat, 1 oy 40 soat, 9 oy 360 soat qilib belgilab oldik.) bo‘lmasligi (shug‘ullanuvchilar soni 12-14 nafargacha), musobaqa oldi jarayonlarda esa bir kunda ikki martadan ham mashg‘ulotlarni o‘tkazish tavsiya qilinadi, ammo jami haftalik yuklama 24 soatdan oshmasligi kerak.

Agarda har bir o‘quv guruhi o‘rtacha 20 nafardan shug‘ullanuvchini o‘zida mujassamlashtirsa, faqat o‘g‘il bolalar guruhlarining shug‘ullanuvchilari 100 nafarni tashkil qilishi mumkin. Ularga qizlar guruhidagilar soni qo‘shilsa (100 nafar) voleybol seksiyasining o‘zi jami 200 nafar sportchi o‘quvchini o‘z tarkibiga birlashtiradi [3].

Albatta ushbu 5 ta gurugdagi o‘quvchilar uchun bitta emas bir necha sport murabbiyi yoki jismoniy tarbiya fani o‘qituvchisini jalb qilinishi kerak bo‘ladi. Voleybol sport seksiyasining tavsiya etilgan barcha me‘yoriy hujjatlari alohida ilovalarda taqdim etilgan.

1.1-jadval



Sport seksiyalarining kengashi maktabning barcha sport turlari bo‘yicha tashkillangan seksiyalar faoliyatini boshqaradi.

Ushbu jarayon quyidagi bosqichlarda amalga oshiriladi:

1. Sog‘lomlashtirish guruhi – 7-8 yosh, shug‘ullanuvchilar soni 32 nafargacha;
2. Dastlabki tayyorgarlik guruhi – 9-12 yosh, shug‘ullanuvchilar soni 32 nafargacha;
3. O‘quv-mashg‘ulot guruhi – 13-14 yosh, shug‘ullanuvchilar soni 22 nafargacha;

4. Takomillashuv guruhi – 15-16 yosh, shug‘ullanuvchilar soni 16 nafargacha;
5. Yuqori sport mahorati guruhi – 17 va undan katta yosh, shug‘ullanuvchilar soni 12-14 nafargacha.

Barcha guruhlar uchun yillik soatlar me‘yorini quyidagicha taqsimladik

1.2-jadval

Sog‘lomashtirish guruhi – 7-8 yosh

T/r	Tayyorgarlik turlari	Yuklamalar hajmi
1	Nazariy tayyorgarlik	4
2	Umumiy jismoniy tayyorgarlik (voleybol o‘yiniga oid harakatli o‘yinlar orqali)	50
3	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	9
4	Texnik tayyorgarlik	9
5	Nazorat test mashqlari sinovi	
JAMI:		72

1.3-jadval

Voleybol bo‘yicha yillik ish reja o‘quv soatlarining taqsimoti

№		Sentyabr	Oktyabr	Noyabr	Dekabr	Yanvar	Fevral	Mart	Aprel	May	Jami
Mashg‘ulotlar jadvali											
1	Nazariy tayyorgarlik	1	1	1	1	-	-	-	-	-	
2	Umumiy jismoniy tayyorgarlik (voleybol o‘yiniga oid harakatli o‘yinlar orqali)	5	5	5	5	6	6	6	6	6	0
3	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
4	Texnik tayyorgarlik	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
5	Nazorat test mashqlari sinovi	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Jami soatlar:		8	8	8	8	8	8	8	8	8	2

1.4-jadval

Dastlabki tayyorgarlik guruhi

T/r	Mashg‘ulotlar mazmuni	Yuklamalar hajmi
		9 -12 yosh

1	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	62
2	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	12
3	Texnik tayyorgarlik	60
4	Taktik tayyorgarlik	-
5	Integral (o‘yin) tayyorgarlik	9
6	Nazorat test mashqlari sinovi	1
	JAMI:	144

1.5-jadval

Voleybol bo‘yicha yillik ish reja o‘quv soatlarning taqsimoti

№	Mashg‘ulotlar jadvali	Sentyabr	Oktyabr	Noyabr	Dekabr	Yanvar	Fevral	Mart	Aprel	May	Jami
1	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	6	6	6	6	6	8	8	8	8	2
2	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	1	2	1	1	1	1	2	2	1	2
3	Texnik tayyorgarlik	7	7	8	8	8	6	5	5	6	0
4	Taktik tayyorgarlik	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
5	Integral (o‘yin) tayyorgarlik	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
6	Nazorat test mashqlari sinovi	1									
Jami soatlar:		16	16	16	16	16	16	16	16	16	44

1.6-jadval

O‘quv- mashg‘ulot guruhi

T/r	Mashg‘ulotlar mazmuni	Yuklamalar hajmi
		13-14 yosh
1	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	60
2	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	30

3	Texnik tayyorgarlik	80
4	Taktik tayyorgarlik	9
5	Integral (o‘yin) tayyorgarlik	28
6	Nazorat test mashqlari sinovi	9
	JAMI:	216

1.7-jadval

Voleybol bo‘yicha yillik ish reja o‘quv soatlarining taqsimoti

№	Mashg'ulotlar jadvali	Sentyabr	Oktyabr	Noyabr	Dekabr	Yanvar	Fevral	Mart	Aprel	May	Jami
1	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	7	7	7	7	8	6	6	6	6	0
2	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	3	3	3	3	3	4	4	4	3	0
3	Texnik tayyorgarlik	9	9	9	9	8	9	9	9	9	0
4	Taktik tayyorgarlik	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
5	Integral (o‘yin) tayyorgarlik	3	3	3	3	3	3	3	3	4	8
6	Nazorat test mashqlari sinovi	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Jami soatlar:		24	24	24	24	24	24	24	24	24	16

1.8-jadval

Takomillashuv guruhi

T/r	Mashg'ulotlar mazmuni	Yuklamalar hajmi
		15-16 yosh
1	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	50
2	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	80
3	Texnik tayyorgarlik	80
4	Taktik tayyorgarlik	36

5	Integral (o‘yin) tayyorgarlik	36
6	Nazorat test mashqlari sinovi	6
	JAMI:	288

1.9-jadval

Voleybol bo‘yicha yillik ish reja o‘quv soatlarining taqsimoti

No	Mashgulotlar jadvali	Sentyabr	Oktyabr	Noyabr	Dekabr	Yanvar	Fevral	Mart	Aprel	May	Jami
1	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	6	6	6	6	6	5	5	5	5	50
2	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	9	9	9	8	9	9	9	9	9	80
3	Texnik tayyorgarlik	9	9	9	9	8	9	9	9	9	80
4	Taktik tayyorgarlik	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36
5	Integral (o‘yin) tayyorgarlik	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36
6	Nazorat test mashqlari sinovi				1	1	1	1	1	1	6
	Jami soatlar:	32	32	32	32	32	32	32	32	32	288

1.10-jadval

Yuqori sport mahorati guruhi

T/r	Mashg‘ulotlar mazmuni	Yuklamalar hajmi
		17 va undan katta yosh
1	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	36
2	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	80
3	Texnik tayyorgarlik	80
4	Taktik tayyorgarlik	80
5	Integral (o‘yin) tayyorgarlik	80
6	Nazorat test mashqlari sinovi	4
	JAMI:	360

1.11-jadval

Voleybol bo‘yicha yillik ish reja o‘quv soatlarining taqsimoti

№	Mashgulotlar jadvali	Sentyabr	Oktyabr	Noyabr	Dekabr	Yanvar	Fevral	Mart	Aprel	May	Jami
1	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36
2	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	9	9	9	9	9	9	8	9	9	80
3	Texnik tayyorgarlik	9	9	9	8	9	9	9	9	9	80
4	Taktik tayyorgarlik	9	9	9	9	9	9	9	9	8	80
5	Integral (o‘yin) tayyorgarlik	8	9	9	9	9	9	9	9	9	80
6	Nazorat test mashqlari sinovi	1			1			1		1	4
Jami soatlar:		40	40	40	40	40	40	40	40	40	360

Shug‘ullanuvchi bolalarning nasliy va hayot davomida jismoniy, psixologik va o‘shish darajasiga qarab, ular kichik yosh guruhidan katta yosh guruhiga o‘tkazilishi mumkin. Bolalarni guruhlarga qabul qilish va ularni bir guruhdan ikkinchi guruhga ko‘chirish me‘yoriy test sinovlari natijalari asosida amalga oshiriladi.

Umumiy o‘rta ta’lim maktablarida jismoniy tarbiya dasturining ma’lum qismini sport o‘yinlari tashkil qiladi. O‘quvchilarni jismoniy tarbiyalash jarayonida voleybol seksiyasi ishini tahlili, undan yetarlicha samarali qo‘llanmaganligini ko‘rsatadi, bu usul o‘qitish va tarbiyalash jarayonida muhim ahamiyatga ega.

XULOSA Xulosa qilib shuni takidlash lozimki, voleybol sport seksiyasining tuzilishi yaxshi tashkil etilgan tizim bo‘lib, unda har bir element maqsadlarga erishishda muhim rol o‘ynaydi. Seksyani boshqarishga kompleks va tizimli yondashish nafaqat ishtirokchilarning mahorat va ko‘nikmalarini rivojlantirish, balki yoshlar o‘rtasida voleybolni ommalashtirishga ham xizmat qiladi, bu esa natijada sport an‘analarini mustahkamlash va jamiyatda jismoniy madaniyat darajasini oshirishga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YHATI

1. Беляев А.В., Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Костюков В.В., Кувшинников В.Г., Родионов А.В., Савин М.В., Топышев О.П., ВОЛЕЙБОЛ. Учебник. Москва «Физкультура, образование и наука» 2000.368 с

2. А.Абдуллаев Педагогические аспекты совершенствования внеклассной работы по физическому воспитанию в сельских школах» дис-я на соиск. уч. степ. кан.пед. наук. 13 00 001- теория и ист. пед. наук. Ташкент – 1984.

3. A.Abdullayev, R.Rasulov, A.Xasanov. O‘quv qo‘llanma. “Umumiy o‘rta va kasb-hunar ta’limi tizimlarida jismoniy tarbiyadan sinfdan tashqari ishlar” Toshkent 2009. 210 b.

4. Solijonovich SJ. Maktab va professional ta’lim tizimida voleybol seksiyasining maqsad va vazifalari. Pedagog. 2024 Feb 15;7(2):122-7.



SPORT KO‘RSATKICHLARINI YAXSHILASH VA TIKLANISHDA MAKRO VA MIKRONUTRIYENTLARNING ROLI

Batirova Fotima Ashurovna

*Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassslarni
qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Samarqand filiali dotsenti v.b.*

Annotatsiya Ushbu maqolada makro va mikronutrientlarning sport samaradorligini oshirish va jismoniy faoliyatdan keyingi tiklanishdagi roli ko‘rib chiqiladi. Oziq moddalarning sportchining tanasiga ta‘sir qilish mexanizmlari muhokama qilinadi va ovqatlanishni optimallashtirish bo‘yicha amaliy tavsiyalar beriladi. Maqolaning maqsadi sport diyetologiyasi sohasidagi joriy tadqiqotlarni tahlil qilish va to‘g‘ri ovqatlanish orqali samaradorlikni oshirish bo‘yicha amaliy ko‘rsatmalar berishdir.

Kalit so‘zlar Sport ko‘rsatkichlari, makronutrientlar, mikronutrientlar, tiklanish, sportchilarning ovqatlanishi, sport diyetologiyasi.

РОЛЬ МАКРО- И МИКРОНУТРИЕНТОВ В УЛУЧШЕНИИ СПОРТИВНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И ВОССТАНОВЛЕНИИ

Аннотация В данной статье рассматривается роль макро- и микронутриентов в повышении спортивных показателей и восстановлении после физических нагрузок. Обсуждаются механизмы влияния питательных веществ на организм спортсмена и приводятся практические рекомендации по оптимизации питания. Цель статьи — проанализировать современные исследования в области спортивной диетологии и предложить практическое руководство по улучшению результатов через правильное питание.

Ключевые слова Спортивные показатели, макронутриенты, микронутриенты, восстановление, питание спортсменов, спортивная диетология.

THE ROLE OF MACRO- AND MICRONUTRIENTS IN ATHLETIC PERFORMANCE ENHANCEMENT AND RECOVERY

Abstract This article discusses the role of macro- and micronutrients in improving athletic performance and recovery after physical exertion. The mechanisms of nutrients influence on the athlete's body are discussed and practical recommendations on nutritional optimization are given. The aim of the article is to analyze modern research in the field of sports

nutritionology and offer practical guidance on how to improve performance through proper nutrition.

Keywords Sports performance, macronutrients, micronutrients, recovery, nutrition of athletes, sports dietetics.

Kirish

Uzluksiz innovatsiyalar va professional sportchilarga talab ortib borayotgan davrda ularning jismoniy imkoniyatlarini optimallashtirish masalalari birinchi o‘ringa chiqmoqda. Har bir sportchining arsenalida doimo mavjud bo‘lgan eng muhim omillardan biri bu ovqatlanishdir. Makro va mikronutriyentlarning to‘g‘ri kombinatsiyasi nafaqat energiyani kerakli darajada ushlab turishga yordam beradi, balki intensiv mashqlardan keyin tiklanish jarayonlariga ham ta‘sir qiladi, bu esa tananing imkoniyatlaridan maksimal darajada foydalanish imkonini beradi.

Uglevodlar, oqsillar va yog‘lar kabi makronutriyentlar mushaklar va ichki organlarning ishlashi uchun asosiy yoqilg‘i hisoblanadi. Ular kuch va chidamlilikka bevosita ta‘sir qiladi. Shu bilan birga, mikronutriyentlar, jumladan, vitaminlar va minerallar yuzlab biokimyoviy reaksiyalarda ishtirok etadi, immunitet tizimini qo‘llab-quvvatlaydi, suyaklarni mustahkamlaydi va asab tizimini tartibga soladi.

Ushbu maqolaning maqsadi sport amaliyotida makro va mikronutriyentlarning roli haqidagi hozirgi tushunchani tahlil qilish va ularning jismoniy chidamlilikni oshirishga, musobaqalar va mashg‘ulotlardan keyin tiklanish jarayonini tezlashtirishga ta‘sirini ko‘rib chiqishdir. Nazariy ma‘lumotlarga qo‘shimcha ravishda, barcha darajadagi sportchilarga ovqatlanish fanidan foydalangan holda o‘z faoliyatini yaxshilashga yordam beradigan amaliy tavsiyalar taklif etiladi.

Nazariy qism

Makro va mikronutriyentlar tananing to‘liq ishlashini ta‘minlaydigan asosiy elementlardir, ayniqsa kuchli jismoniy faoliyat sharoitida. Ular energiya ishlab chiqarish, tiklanish va sportchining umumiy sog‘lig‘ini saqlash jarayonida muhim rol o‘ynaydi.

Makronutrientlar

1. **Uglevodlar** : Tana uchun asosiy energiya manbai uglevodlardir. Ular tezda glyukozaga bo‘linadi, zudlik bilan energiya beradi, bu ayniqsa yuqori intensiv mashg‘ulotlar va musobaqalar uchun qimmatlidir. Mushaklar va jigarda saqlanadigan glikogen tanadagi uglevodlarni saqlash shakli bo‘lib, uning zahiralari uzoq muddatli jismoniy faoliyat qobiliyatini belgilaydi [1].

2. **Proteinlar**: Proteinlar aminokislotalardan iborat bo‘lib, ular mushak to‘qimalarining tiklanishi va o‘sishi, shuningdek, immunitet tizimining ishlashini ta‘minlash va metabolik jarayonlarni tartibga solish uchun zarurdir. Ayniqsa, sportchilar uchun mushak oqsili sintezini rag‘batlantiradigan va jismoniy faoliyatdan so‘ng tiklanishni rag‘batlantiradigan leysin kabi aminokislotalar muhim ahamiyatga ega [2].

3. **Yog‘lar:** Yog‘lar uzoq muddatli energiya manbai hisoblansa-da, ular gormonal muvozanatni tiklash va tartibga solish jarayonlarida ham xizmat qiladi. Omega-3 yog‘ kislotalari, masalan, yallig‘lanishga qarshi xususiyatlarga ega, bu mushaklardagi og‘riqni kamaytirishga va tiklanishni yaxshilashga yordam beradi [2].

Mikronutriyentlar

1. **Vitaminlar va minerallar :** Bu elementlar energiya manbalari emas, lekin ular tananing faoliyatini qo‘llab-quvvatlash uchun juda ko‘p biokimyoviy jarayonlarda ishtirok etadilar. Masalan, D vitamini va kaltsiy suyak sog‘lig‘ini saqlash uchun juda muhimdir, bu ayniqsa yuqori ta‘sirli(zarbali) sport bilan shug‘ullanadigan sportchilar uchun muhimdir [3].

2. **Antioksidantlar :** C va E vitaminlari antioksidant xususiyatlarga ega bo‘lib, hujayralarni jismoniy faollikning oshishi natijasida yuzaga keladigan oksidlovchi stressdan himoya qilishga yordam beradi. Ular yallig‘lanishni kamaytiradi va tiklanish jarayonini tezlashtiradi [3].

3. **Temir:** kislorodni to‘qimalarga tashiydigan gemoglobin sintezi uchun zarurdir. Bu, ayniqsa, chidamlilik talab qilinadigan sportchilar uchun juda muhim, chunki temirning past darajasi charchoq va ish faoliyatini pasayishiga olib kelishi mumkin [4].

Shunday qilib, makro va mikronutriyentlarning roli va munosabatlarini tushunish bizga sport faoliyatini yaxshilashga va tiklanish vaqtini minimallashtirishga qaratilgan optimal ovqatlanish strategiyalarini yaratishga imkon beradi.

Amaliy tavsiyalar

Oziqlanish orqali optimal sport ko‘rsatkichlariga erishish uchun sportchining individual ehtiyojlarini ularning faoliyat darajasi, mashqlar turi va umumiy mashg‘ulot strategiyasi asosida hisobga olish muhimdir. Quyida jismoniy faoliyat va tiklanishni qo‘llab-quvvatlash uchun makro va mikronutriyentlarni qabul qilish bo‘yicha tavsiyalar keltirilgan.

1. Uglevodlar:

- Bir kilogramm tana vazniga 6-10 g uglevodlar iste‘moli mashg‘ulotning intensivligi va davomiyligiga, shuningdek, sportning o‘ziga xos xususiyatlariga qarab o‘zgarishi mumkin [5].

- Barqaror energiya ta‘minotini ta‘minlash va mushaklarning glikogen darajasini saqlab turish uchun diyetangizga butun don, meva va sabzavotlar kabi murakkab uglevodlarni qo‘shing.

2. Proteinlar:

- Kuchli sportchilarga mushaklarning o‘sishi va tiklanishini optimallashtirish uchun har bir kilogramm tana vazniga 1,2-2,0 g protein iste‘mol qilish tavsiya etiladi [6].

- Protein manbalari yog‘siz go‘sht, baliq, tuxum, sut mahsulotlari, dukkaklilar va yong‘oqlarni o‘z ichiga olishi mumkin.

3. Yog‘lar :

○ Ratsiondagi umumiy kaloriyalarning 20-35 foizi yog‘lardan, baliq, yong‘oq va urug‘lardan olingan omega-3 kabi to‘yinmagan yog‘li kislotalarga e‘tibor berish tavsiya etiladi [7].

○ Yurak-qon tomir salomatligiga salbiy ta‘sir ko‘rsatishi mumkin bo‘lgan to‘yingan va trans yog‘larini ortiqcha iste‘mol qilishdan saqlanish.

4. Vitaminlar va minerallar:

○ Vitaminlar va minerallarni yetarli darajada iste‘mol qilish turli xil ovqatlanish orqali amalga oshirilishi kerak. Temir, kaltsiy, D va B guruhi vitaminlariga alohida e‘tibor berilishi kerak [8].

5. Mashg‘ulotdan keyin tiklanish :

○ Qayta tiklash jarayonlarini tezlashtirish uchun mashg‘ulot tugagandan so‘ng dastlabki 30 daqiqada uglevodlar va oqsillarni 3: 1 nisbatda olish tavsiya etiladi [9].

○ Bunga tiklovchi ichimliklar, pudinglar yoki banan va yogurt kabi oddiy kombinatsiyalar orqali erishish mumkin.

Ushbu tavsiyalarga rioya qilish sportchilarga nafaqat energiya ehtiyojlarini qondirishga, balki ortiqcha yuklanish va shikastlanish xavfini kamaytirishga yordam beradi va shu bilan umumiy sport ko‘rsatkichlarini yaxshilaydi.

Xulosa

Makro va mikronutrientlar bilan muvozanatlangan ovqatlanish yuqori sport ko‘rsatkichlariga erishish va uni saqlab qolishning asosiy omilidir. Makronutrientlar mushaklar uchun zarur energiya va qurilish bloklarini ta‘minlaydi, mikronutrientlar esa turli xil biokimyoviy jarayonlarni qo‘llab-quvvatlaydi, organizmni oksidlovchi stressdan himoya qiladi va metabolik faollikni saqlaydi.

Sportchining ovqatlanishiga individual yondashish, uning individual ehtiyojlari, jismoniy faollik darajasi va maqsadlarini hisobga olgan holda, mashg‘ulot jarayonining samaradorligini sezilarli darajada oshirishi mumkin. Uglevodlar, oqsillar va yog‘larni yetarli darajada vitaminlar va minerallar bilan birgalikda iste‘mol qilishni optimallashtirish nafaqat ish faoliyatini yaxshilashga, balki jismoniy faoliyatdan keyin tiklanish jarayonlarini tezlashtirishga yordam beradi.

Shunday qilib, to‘g‘ri ovqatlanish sportchilarning mashg‘ulot strategiyalarining ajralmas qismiga aylanadi, ularga jarohatlar xavfini minimallashtirish va umumiy salomatlikni yaxshilash bilan birga yangi cho‘qqilarni zabt etishga yordam beradi. Har bir ozuqaviy komponentning rolini chuqur tushunish va ularni to‘g‘ri qo‘llash muvaffaqiyatli sport karerasi uchun asosdir.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Burke, L. M. & Deakin, V. (2015). Clinical Sports Nutrition. McGraw-Hill.
2. Phillips, S. M. (2004). Protein requirements and supplementation in strength sports. Nutrition, 20(7–8).

3. Maughan, R. J., & Burke, L. M. (2012). Sports Nutrition. Wiley-Blackwell.
4. Beard, J., & Tobin, B. (2000). Iron status and exercise. American Journal of Clinical Nutrition, 72(2).
5. Thomas, D. T., Erdman, K. A., & Burke, L. M. (2016). Position of the Academy of Nutrition and Dietetics, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics, 116(3).
6. Morton, R. W., et al. (2017). A systematic review, meta-analysis and meta-regression of the effect of protein supplementation on resistance training-induced gains in muscle mass and strength in healthy adults. British Journal of Sports Medicine.
7. Jeukendrup, A., & Gleeson, M. (2010). Sport Nutrition: An Introduction to Energy Production and Performance. Human Kinetics.
8. Driskell, J. A., & Wolinsky, I. (2006). Sports Nutrition: Vitamins and Trace Elements. CRC Press.
9. Ivy, J. L., & Portman, R. (2004). Nutrient Timing: The Future of Sports Nutrition. Basic Health Publications.

QO‘QON DAVLAT
PEDAGOGIKA INSTITUTI
ILMIY XABARLARI
(2025-yil 2-son)



JISMONIY MADANIYAT
PHYSICAL CULTURE

BOLALAR VA O‘SMIRLARDA FUTBOL BILAN SHUG‘ULLANISH QOBILIYATINI ERTA ANIQLASH VA RIVOJLANTIRISH USULLARI

Oblanazarov Faxriddin

Sharof Rashidov nomidagi Samarqand davlat universiteti dotsenti

Mardonov Nodir Jamolovich

Sharof Rashidov nomidagi Samarqand davlat universiteti dotsenti

Otaboyev Murodullo Islomovich

Sharof Rashidov nomidagi Samarqand davlat universiteti o‘qituvchi

Annotatsiya. Maqolada bolalar va o‘smirlarda futbol bilan shug‘ullanish qobiliyatini erta aniqlash va ularda futbolga bo‘lgan barqaror qiziqishni rivojlantirish borasida tavsiyalar berilgan.

Kalit so‘zlar: sport, futbol, futbolchi, ta’lim, nazariy, amaliy, texnika, taktika, o‘yin, zarba, to‘p, hujum, jarayon.

МЕТОДЫ РАННЕГО ВЫЯВЛЕНИЯ И РАЗВИТИЯ СПОСОБНОСТЕЙ К ФУТБОЛУ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Аннотация. Даны рекомендации по раннему выявлению способностей к игре в футбол у детей и подростков и развитию устойчивого интереса к футболу.

Ключевые слова: спорт, футбол, игрок, воспитание, теоретическое, практическое, техника, тактика, игра, удар, мяч, атака, процесс.

METHODS FOR EARLY IDENTIFICATION AND DEVELOPMENT OF FOOTBALL ABILITY IN CHILDREN AND ADOLESCENTS

Abstract. Dany rekomendatsii po rannemu vyavleniyu kobnostey k igre v futbol u detey i podroستkov i razvitiyu ustoychivogo interesa k futbolu.

Keywords: sport, football, player, education, theoretical, practical, technique, tactics, game, kick, ball, attack, process.

Kirish. Futbol - doimiy o‘zgaruvchan vaziyatlarda barcha harakat qobiliyatlarini muvofiqlashtirilgan tarzda namoyon qilishni talab qiladigan sport turlaridan biri.

Bugungi kunda futbol sport turining kun sayin rivojlanishi, jismonan baquvvat va iste’dodli o‘yinchilarni tayyorlab berishni taqozo etmoqda.

Mamlakatimizda futbolning ommaviyligini yanada oshirish, istiqbolli va iqtidorli futbolchilarni tanlash hamda professional darajada tayyorlashning yangi tizimini yo‘lga qo‘yish, trener va hakamlarni xalqaro talablar asosida tayyorlash va mahoratini yuksaltirish, futbol infratuzilmasini yaxshilash hamda o‘rnatilgan standartlarga moslashtirishga alohida e’tibor berilmoqda.

Yoshlar o‘rtasida futbolni yanada ommalashtirishga qaratilgan maxsus dasturlari asosida har yili mahalla yoshlari o‘rtasida, jumladan maktabgacha ta’lim tashkilotlarida “Ommaviy futbol” (Grassroots) festival va musobaqalari, umumiy o‘rta ta’lim maktablari o‘quvchilari o‘rtasida “Maktablarda futbol”, oliy ta’lim muassasalari talabalari o‘rtasida “Talabalar ligasi” respublika musobaqalarini o‘tkazish belgilandi [1].

Ixtisoslashgan bolalar va o‘smirlar olimpiya zaxiralari sport maktablari hamda futbol yo‘nalishidagi maktab-internatlar nizomida ko‘rsatib o‘tilganidek, iste’dodli va umidli futbolchilarni tarbiyalash butun o‘quv mashg‘ulot davomidaolib boriladi.

Adabiyotlar tahlili. Yosh futbolchilarning dastlab tayyorgarligi o‘yin texnikasidanixatolarni tuzatish, texnik tayyorgarlikda muhim ahamiyatga ega, ayniqsa, bu narsaboshlovchi o‘yinchilar uchun ahamiyatlidir. Murabbiylar futbolchilarning qobiliyatini erta aniqlash va ularda futbolga bo‘lgan barqaror qiziqishni aniqlashga katta e’tibor qaratishni ta’kidlaydilar. R.I.Nurimov yosh futbolchilarning texnik tayyorgarligi, o‘yin texnikasining ayrim usullariga o‘rgatish, o‘rganilaganlarni nazoratsiz qoldirilishi mumkin emasligi, agar o‘yin texnikasiga o‘rgatish rejalashtirilgan, muntazam mashg‘ulotlar bilan o‘tkazilsa, unda yaxshi natija berishini ta’kidlagan.[2]

Zamonaviy sharoitda ehtimollik va kutilmagan vaziyatlarda amalga oshiriladigan harakatlar hajmi sezilarli darajada oshdi.Bu esa zukkolik, reaksiya tezligi, diqqatni jamlash va almashtirish qobiliyatini, harakatlarning fazoviy, vaqtinchalik, dinamik aniqligini va ularning biomexanik ratsionalligini talab qiladi. Jismoniy tarbiya nazariyasidagi bu barcha fazilatlar yoki qobiliyatlar chaqqonlik tushunchasi bilan bog‘liqdir. Eng oqilona, yangi vosita harakatlarini o‘zlashtirish, o‘zgaruvchan sharoitlarda vosita muammolarini muvaffaqiyatli hal qilish hisoblanadi.

Chaqqonlik - bu murakkab vosita sifati bo‘lib, uning rivojlanish darajasi ko‘plab omillar bilan belgilanadi. Eng muhimi, yuqori darajada rivojlangan mushak hissi va reaksiyalar to‘plamidan boshqasiga o‘tish tezligini belgilaydi. Chaqqonlikning asosi muvofiqlashtirish qobiliyatidir.

Yosh futbolchilarning qobiliyatlarini baholash uchun quyidagi usullar qo‘llaniladi:

Vizual usullar: sxema bo‘yicha mashqlarni ko‘rsatish, maket,film tasvirlari, o‘quv va rasmiy musobaqalarni ko‘rish.

Og‘zaki usullar: hikoya, tushuntirish, ko‘rsatma, eslatma,ishontirish, suhbat, ma’ruza.

Amaliy usullar:o‘zgaruvchan mashq usuli(to‘liq yoki qisman texnikani dastlabki o‘rganish), ko‘p takrorlash, o‘zgaruvchan, interval, o‘yin varaqobat usullari.

Umumiy tayyorgarlik mashqlari yordamida har tomonlama jismoniy tarbiya muammolarini samarali hal qilish va futbolchining asosiy jismoniy fazilatlarini, harakat qobiliyatlarini rivojlantirishga tanlab ta'sir qilish mumkin.

Futbolchini tayyorlashda qo'llaniladigan barcha mashqlarni *asosiy* va *yordamchi* mashqlarga bo'lish mumkin.

Asosiy mashqlarga quyidagilar kiradi:

- a) Harakat sifatlarini umumiy va maxsus rivojlantirish mashqlari;
- b) To'p bilan muomala qilish texnikasini o'rgatish va takomillashtirish mashqlari;
- c) Taktika, kombinatsiyalar va o'yin tizimlarini o'rganish hamda takomillashtirish mashqlari.

Yordamchi mashqlarga quyidagilar kiradi:

- a) Asosiy vosita ko'nikmalarini amalga oshirishda tananing funktsional imkoniyatlarini kengaytiradigan shartli reflekslarning yangi tizimlarini shakllantirishga yordam beradigan umumiy rivojlanish mashqlari;
- b) Harakatlar tuzilishi (vaqtinchalik bog'lanishlar) bo'yicha vosita mahoratining turli qismlariga mos keladigan yoki ularga yaqin bo'lgan maxsus mashqlar;
- c) Vosita ko'nikmalarini shakllantirish va tananing funktsional imkoniyatlarini kengaytirishga yordam beradigan boshqa sport turlaridan mashqlar. To'satdan o'zgarib turadigan vaziyat bilan bog'liq holda vosita faoliyatini tez va maqsadga muvofiq ravishda qayta tashkil etish qobiliyatini rivojlantirish uchun yuqori samarali vositalarga ochiq va sport o'yinlari, jang san'ati, kros, chang'i va tog' chang'isi kiradi [3].

Amaldagi mashqlarning umumiy hajmining ortishi munosabati bilan mashqlarning bog'liq ta'sirini hisobga olgan holda bir nechta muammolarni hal qilish uchun bir mashqdan foydalanish tobora muhim ahamiyat kasb etmoqda.

Muvofiqlashtirish qobiliyatlarini o'rganish jarayonida katta o'rinni murabbiyning ko'rsatishi va tushuntirishi egallaydi.

Namoyish mashqlarni to'g'ri tushunishga yordam beradi. Murabbiylar uchun bir qator talablar mavjud. Ko'rsatilgan texnika barcha sportchilarga aniq ko'rinadigan bo'lishi kerak, shuning uchun murabbiy guruh yoki jamoaga nisbatan eng qulay joyni tanlaydi. Texnika asta-sekin, aniq va ifodali ko'rsatilishi lozim, bunda sportchilarning diqqatini asosiy elementlarga qaratish kerak. Shunday qilib, to'pga yugurib tepishni ko'rsatishda tayanch oyog'ini to'pga nisbatan qo'yish momentini aniq ajratib ko'rsatish, to'piq va tizza bo'g'inlarida tepuvchi oyoq harakatining xarakterini ajratib ko'rsatiladi.

Ko'pincha, hatto murakkab muvofiqlashtirilgan texnikaning eng aniq namoyishi har doim ham o'quvchilarga asosiy narsani darhol tushunishga imkon bermaydi. Shuning uchun namoyishga qo'shilishdan oldin yosh futbolchilarga tushuntirish lozim. Ko'rsatish va tushuntirish bir-birini to'ldiradi. Shunday qilib, oyoqning ichki qismi bilan to'pni qanday dribling qilishni o'rgangandan so'ng, oyoqning tashqi qismi bilan to'pni qanday dribling qilish o'rgatiladi.

Mashg‘ulotlar davomida xatolarni tuzatish va ma’lum bir texnika haqida to‘g‘ri g‘oyalarni yaratish uchun tushuntirishlar qo‘llaniladi. Dars oxirida tushuntirishlar yordamida eng muhim fikrlar yosh futbolchilar xotirasida mustahkamlanadi.

Yangi, ancha murakkab vosita harakatlarini o‘rganishda takroriy takrorlash usuli qo‘llaniladi. Chunki bunday harakatlarni nisbatan standart sharoitlarda va bir xil tezlikda ko‘p takrorlashdan keyin o‘zlashtirish mumkin. Masalan, takroriy harakatlar yoki harakatlar usuli quyidagi texnikalarni o‘z ichiga oladi:

- murabbiy u yoki bu harakatni ko‘rsatishi (masalan, to‘pni to‘xtatish va boshqalar);
- futbolchining ko‘rsatilgan harakatlarini takrorlashga, murabbiy ko‘rsatmasi bo‘yicha yuzaga kelishi mumkin bo‘lgan xatolarni tuzatishga urinishlari;
- o‘rganilgan harakatni futbolchi tomonidan tegishli avtomatik mahorat shakllanmaguncha takrorlash;
- harakatni murakkablashtirish, unga yangi elementlarni kiritish (masalan, taktik kombinatsiyalar va boshqalar).

Shunga o‘xshab, boshqa usullarni tarkibiy qismlarga yoki texnikaga bo‘lish mumkin.

Ta’lim va tarbiya usullarini tanlashda murabbiy har birni alohida, eng oqilona usullarni ko‘rsatadigan qoidalarga amal qiladi.

Ta’lim va tarbiya usullariga qo‘yiladigan asosiy talablarga ko‘ra quyidagilardan iborat bo‘lishi kerak:

a) yosh futbolchilarni tayyorlash maqsad va vazifalariga, individual hamda yosh xususiyatlariga mos kelishi;

b) futbolchilarning mashg‘ulotlardagi faolligini, ularning o‘yin haqidagi bilim, ko‘nikma va malakalarini doimiy o‘zlashtirishini ta’minlash;

c) tizimli va izchil mashg‘ulotlar, ta’limni targ‘ib qilish, futbolchilarni osondan qiyinga, ma’lumdan noma’lumga, oddiydan murakkabga, umumiydan maxsuslikgao‘rgatish.

O‘qitish yoki o‘qitishning har bir amaliy usulida ma’lum tarkibiy qismlar yoki texnikalar ajralib turadi, ularning yig‘indisi usulni butunligicha ifodalaydi.

Futbolchilarning qobiliyatiga ta’sir qilishga ko‘ra mashqlarni analitik va sintetikga bo‘lish mumkin. Analitiklar, birinchi navbatda, og‘ir harakatlarning bir xil guruhlar bilan bog‘liq qobiliyatlarni rivojlantirishga qaratilgan. Masalan, tekislik harakatlar, velosipedda yurish va boshqalar. Sintetik muvofiqlashtirish mashqlari ikki yoki undan ortiq muvofiqlashtirish qobiliyatini rivojlantirishga yordam beradi, masalan, to‘siqlar bo‘ylab yugurish, aylanma mashqlar, turli sport o‘yinlari.

Shunday qilib yoshlarning futbolga qiziqishini oshirish, bu boradagi targ‘ibot ishlarini yanada kuchaytirish, ularning futbol bilan shug‘ullanishi uchun yetarli shart-sharoitlarni yaratish lozim.

Xulosa. Ilg‘or tajribalarni umumlashtirish shuni ko‘rsatdiki, tayyorgarlikning boshlang‘ich davridagi o‘quv mashg‘uloti ishlari quyidagicha prinsiplar asosida olibborilishi lozim.

1. O‘quv mashg‘ulotlaridan tashqari vaqtda bolalarni faqat uynab o‘rgana olmayotgan yo bo‘lmasa qo‘pol xatolar qilib o‘rganayotgan texnik usullar va taktik harakatlar bilan shug‘ullantirish lozim. O‘yinda kam uchraydigan vaziyatlarni, biroq muhim biomexanika asosida tashkil etuvchi harakatlarni alohida-alohida o‘rgatish.

2. Taktik va texnik tayyorgarlik bo‘yicha o‘quv materiallarini bosqichma-bosqich emas, balki spiralsimon o‘rgatish kerak. Bunda albatta quyidagi vazifalar quyilish ilozim:

a) futbolchilarning texnik usullari va taktik harakatlarining har xilligi bo‘yicha keng ko‘lamda tushuncha berish;

b) o‘rganilayotgan texnik usullarni o‘yin jarayonida taktik harakatlarga mosbajarishni tushuntirish.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023-yil 7-apreldagi “ Ommaviy va professional futbolni har tomonlama rivojlantirishning qo‘shimcha chora-tadbirlari to‘g‘risida” PQ-115-son qarori.

2. Akramov R.A. “Zamonaviy futbol asoslari” Toshkent. 2012-y.

3. Koshbaxtiyev I.A. “Yosh futbolchilarni tayyorlashda texnik va taktik jarayonlarning ro‘li va ahamiyati” Toshkent. 2015-y.

4. https://kknews.uz/oz/cs_docs_laws/ozbekcha-ommaviy-va-professional-futbolni-har-tomonlama-rivojlantirishning-qo-shimcha-chora-tadbirlari-to-g-risida



ETNOSPORT VOSITASIDA KASBIY IJODKORLIKNI RIVOJLANTIRISHNING IJTIMOIIY JIHATLARI

Kurbonova Shaxnoza Nimadovna

*Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarini
qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Farg‘ona filiali o‘qituvchisi*

Annotatsiya. Mazkur maqolada etnosport vositasida kasbiy ijodkorlikni rivojlantirishning ijtimoiy jihatlari masalasi muhokama etiladi. Shuningdek, jismoniy madaniyat funksiyalari, uning guruhlari, klassifikatsiyasi, etnosport turlari kabilar yuzasidan masalalar bayon etilgan.

Kalit so‘zlar. sport, etnosport, kasbiy ijodkorlik, ijtimoiy omillar, aqliy va jismoniy tarbiya.

СОЦИАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ТВОРЧЕСТВА ПОСРЕДСТВОМ ЭТНОСПОРТА

Абстрактный. В статье рассматриваются социальные аспекты развития профессионального творчества средствами этноспорта. Также освещаются вопросы, связанные с функциями физической культуры, ее группами, классификацией, видами этноспорта.

Ключевые слова. спорт, этносport, профессиональное творчество, социальные факторы, умственное и физическое воспитание.

SOCIAL ASPECTS OF DEVELOPMENT OF PROFESSIONAL CREATIVITY THROUGH ETHNOSPORT

Annotation. This article discusses the issue of social aspects of the development of professional creativity through ethnosport. It also discusses issues such as the functions of physical culture, its groups, classification, types of ethnosport, etc.

Keywords. sport, ethnosport, professional creativity, social factors, mental and physical education.

Kirish. Insoniyat hamisha rivojlanishga harakat qilib keladi. Bu intiluvchanlik sivilizatsiyalarga sabab bo‘ladi. Doimo rivojlanish uchun harakatda bo‘lgan insonlar atrofdagilardan ajralib turadi. Jamiyatda bu har doim ibrat sifatida targ‘ib qilinadigan foydali xususiyat. Agar, kishilar shunday yashamaganlarida inson taraqqiyotining hozirgi bosqichiga

erisholmagan bo‘lar edi. Odamlar eng kichik yoshidanoq aqliy va jismoniy yutuqlari bilan o‘zlaridagi ilg‘orlikka intilish sifatlarini tarbiyalaydilar. Jismoniy taraqqiyotga erishish, o‘zidagi imkoniyatni ro‘yobga chiqarish ham harakat natijasida paydo bo‘ladi. Doimiy harakat, ma‘lum istaklarni cheklash natijasida inson aqliy yuksaklikka, jismoniy tezkorlikka va axloqiy fazilatlar mukammalligiga erishadi. Bunga albatta, jamiyatdagi ijtimoiy muhit ham o‘z ta‘siniri ko‘rsatadi. Oilada shunday muhit mavjud bo‘lsa, bu yerda baxtiyorlik, osoyishtalik hukmron bo‘ladi.

Insonlar o‘rtasidagi bellashuvlar, turli o‘yinlar va musobaqalar qadimdan paydo bo‘lgan. Bu bilan har bir kishi o‘z jismoniy qobiliyatlarini namoyon qilganlar. Turli holatlarda o‘zlarining chidamlilik, kuch va quvvatlarini sinab ko‘rganlar. “Jamiyat jismoniy madaniyatining tarkibiy qismi hisoblangan sport tushunchasi yunoncha so‘z bo‘lib, boshlang‘ich manoda “kuch sinashaman”, “musobaqalashaman” degan ma‘noni beradi.”¹ Sport dastlab paydo bo‘lgandan yaqin kunlarga dam olish, zavqlanish, ko‘ngil ochish ob‘yekti sifatida qarab kelingan. Davlat tuzumlari mustahkamlana borgan sayin sportga musobaqalarda g‘alaba qozonish va muvaffaqiyatga erishish vositasi sifatida qarala boshlandi.

Adabiyotlar tahlili. “Jismoniy madaniyat” kategoriyasi ilm-fanga XIX asrda pedagog demokrat A.Disterverg (1821-1899) tomonidan kiritilgan bo‘lsa-da², uning genezisi ibtidoiy davrlarga borib taqaladi. Jismoniy madaniyat insoniyat genezisiga taalluqli ontologik va morfofiziologik jarayonlar bilan bog‘liq muammo sifatida azaldan mavjud. Jismni, vujudni asrash insonni, uning hayotini asrash ekanligini ilk odamlar yaxshi bilishgan. Qadimgi davr bosqichida turmush kechirayotgan qabilalar hayotini o‘rgangan M.Mid ularda sog‘lik, salomatlik, vujudni chiniqtirish, tabiatdagi o‘zgarishlarga moslashtirish, ma‘lum bir jismoniy richual mashqlarni bajarish tarzida kelishini qayd etadi³. Bunday instinktiv munosabat insondagi tabiiy ehtiyoj edi, chunki u yovvoyi tabiat qo‘ynida yashay turib uning salbiy ta‘sirilarini yengishi, o‘z hayotini asrab qolishi kerak edi. Mazkur instinktiv va hayotiy ehtiyoj davrlar o‘tishi, sivilizatsiya ta‘sirida anglangan, maxsus uyushtiriladigan, tarbiyaviy usullar bilan shakllantiriladigan voqelikka aylantirildi.

Insoniyat tomonidan dastlabki jismoniy mashqlarni rivojlanish dinamikasi intuitiv, tartibsiz(turli paytlarda) ko‘rinishlarda vujudga kelgan bo‘lib, kishilar ong va dunyoqarashining rivojlanib borishi bilantartiblashgan, ratsional tarzda tashkil etila boshlagan. Sport mashqlari evolyusiya natijasida tartiblashgan, me‘yor kategoriyalari ishab chiqilgan va avloddan avlodga rivojlantirilib yetkazilmoqda. “Manbalar guvoh beradiki, bundan 50 ming yillar avval jismoniy madaniyatning ilk ko‘rinishlari, jamiyatning iqtisodiy rivojlanishiga muvofiq, tomoshalardagi o‘yin raqs kabilarda uchraydi. Ilk urug‘chilik jamiyatida jismoniy madaniyat muhim ijtimoiy funksiyalardan biri bo‘lgan. Kelgusi taraqqiyot bosqichlarida ham u bolalar va yoshlarni shakllantirishning muhim omili bo‘lib qolgan. Ibtidoiy kishilar urug‘ning chaqqon, u yoki bu

¹Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. –Т.: Zar qalam, 2004. -84 b.

² Дистерверг А. Педагогические сочинения. - Москва: Педагогика, 1957

³Мид М. Культура и детство- Москва. Гл.ред.вост.лит-ры. 1989. с.108-134.

talablariga muvofiq keladigan mashqlarni bajaradiganlar, ov yoki baliq ovi mashqlaridan yaxshi xabardorlar murakkab vaziyatlarda yashab qolishi mumkinligini bilishgan. Bu o‘rinda shamanizm, braxmanizm, totemizm bilan bog‘liq ibtidoiy diniy tasavvurlarga borib taqaluvchi turli marosimlar muhim rol o‘ynagan. Qadimgi odamlar bajaradigan marosimlar ma‘lum bir xatti-harakatlar bilan psixofiziologik bog‘liq edi. Demak, jismoniy mashqlar va ilk jismoniy tarbiya shakllari insoniyatning ilk shakllanish bosqichida hayotiy ehtiyojga aylangan.

Jismoniy madaniyat alohida fenomen, voqelik sifati kelishini biz xalq eposlari, dostonlarida kuzatamiz. “Mahobhorat”dagi Arjuna, “Odissey”dagi Odissey, “Farhod va Shirin”dagi Farhod, “Alpomish”dagi Alpomish xalqlarning jismoniy madaniyati haqidagi tasavvurlarining ifodasidir. Ushbu obrazlardan jismoniy madaniyatning ma‘lum bir modelini keltirib chiqarish mumkin.

Tahlil va natijalar. Insoniyat tarixidajismoniy madaniyati bilan bog‘liq juda ko‘p faoliyat turi “jismoniy” so‘zi bilan boshlanadi. Jumladan, “jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiya, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy rivojlanganlik, jismoniy yetuklik, jismoniy kamolot, jismoniy sifatlar, jismoniy tayyorlanganlik, jismoniy harakat, jismoniy mashq, jismoniy tiklanish (rekreatsiya), jismoniy reabilitatsiya va boshqa shunga o‘xshash qator tushunchalardagi jismoniy so‘zi jismimiz, vujudimizning a‘zolarini bajarayotgan, namoyon qilayotgan jismoniy faoliyatini ifodalaydi”⁴. Insoniyat tafakkuridagi “jismoniy” konsepti odam tanasi faoliyatini ifodalaydi. Mehnat faoliyatining harakat bilan bog‘liq sohalar ham jismoniy layoqatga bog‘liqdir. Ilm-fanning ko‘pgina sohalarida jismoniy so‘zi insonning tana harakati va sifatlariga nisbatan ishlatiladi.

“Biologiya, fiziologiya, tibbiyot fanlari ham shunday xulosadadir. Demak “jismoniy” atamasi inson organizmiga, vujudiga taalluqli, ularning holatini bildiruvchi tushunchadir. Ammo falsafa uchun ushbu organizmning ijtimoiy borliq bilan aloqalari, o‘zining funksional jihatlarini namoyon etishi ham muhimdir”⁵.

“Har bir kishining amalga oshiradigan harakat faoliyati, bajaradigan ishi, jismi, vujudining ma‘lum a‘zolari, tana bo‘laklarining makon(fazo)dagi joyi, o‘rnini almashinuvi orqali sodir bo‘ladi hamda bu jismoniy so‘zi bilan ifodalanadi. Jismoniy so‘zi asosan, tana skeleti mushaklari, bo‘g‘inlar bog‘lovchilarining ishtirokida bajariladigan faoliyatlar – barcha mushaklarning, ularning ayrimlarini yoki bir bo‘lagini, bir necha qismlarini birgalashib namoyon qiladigan faoliyatlarida ko‘rinadi”⁶. Odam jismining qaysi bo‘lagi bo‘lmasin, uni tartibli bir maromda, qaytariluvchi harakatlariga nisbatan jismoniy so‘zi qo‘llaniladi.

“Jismoniy madaniyat shaxs va jamiyat madaniyatining (sohasining), moddiy va ma‘naviy boyliklar yaratish va to‘plash borasidagi vositalari, usullari, inson va jamiyat uchun qadrlil

⁴Абдуллаев А. Жисмоний маданият назарияси ва методикаси. –Фарғона: “Наврўз”, 2017. Б-17.

⁵Зенченков И.П. Исторические основы формирования физической культуры личности // Вестник академии гражданской защиты. 2018. № 1 (13). 24-29

⁶Хонкелдиев Ш., Абдуллаев А. Соғлом турмуш тарзининг жисмоний маданияти. – Фарғона: Фарғона нашриёти, 2010. 228-бет.

bo‘lgan boyliklarning tarkibiy qismidir”⁷. Tadqiqotchining fikriga ko‘ra, jismoniy madaniyat haqidagi ilk tasavvurlar bizga kurash, tosh otish, otda chopish kabilar tasvirlangan qoyalardagi suratlar, marosim qo‘shiqlari, teatrlashtirilgan tomoshalar, arxitektura qurilmalari, stadion, o‘yin maydonlari, milliy o‘yinlar kabilar orqali yetib kelgan.

“Jismoniy madaniyat – jamiyat a‘zolarini jismonan tayyorlash uchun kishilik jamiyati yaratgan va foydalanayotgan moddiy, ma’naviy boyliklar majmuidir. Bunda moddiy boyliklar – mavjud jamiyatning xilma-xil sport inshootlari, maxsus anjomlar, uskunalar, mablag‘lar, jamiyat azolarining jismoniy kamoloti darajasi (sport yutuqlari) demakdir”.

Jismoniy madaniyatda jismoniy yetuklik, quvvat, kuch, g‘ayrat, tetiklik, og‘ir jismoniy mashqlarni bajarishga shaylik ustuvordir. Madaniyat ushbu voqeliklarga insoniylik, axloqiylik, oliyanoblik baxsh etadi. Jismoniylik – o‘zak, madaniylik ushbu o‘zakning sifat belgisi. Ular birgalikda ijtimoiy ahamiyat, shaxs kamolotiga ta’sir etuvchi pozitiv voqelikka aylanadi.

Jismoniy madaniyatning funksional jihatlarini ham ochib berish kerak, aks holda ta’rif to‘liq va obektiv bo‘lmaydi. Mutaxassislar jismoniy madaniyat funksiyalarini ikki guruhga klassifikatsiya qilib tadqiq etishni tavsiya etishadi.

1. O‘ziga xos funksiyalar.

2. Umummadaniy funksiyalar.

“O‘ziga xos funksiyalarga quyidagilar kiradi:

- jismoniy tarbiya;
- sog‘lomlashtiruvchi rekreativ funktsiya;
- musobaqa bellashuv funksiyasi”⁸.

Inson yeyish, ichish va boshqa biologik, fiziologik ehtiyojlarini qondirish uchun ham harakatlar qiladi, ishlaydi, jismoniy mashqlarni bajaradi. Biroq bu tabiiy biologik va fiziologik xatti-harakatlar obyektiv zaruriyat, yashashning sharti, mavjudlik kafolati sifatida keladi. Jismoniy madaniyat bilan shug‘ullanish esa ixtiyoriydir. Unga bo‘lgan ehtiyoj ushbu ixtiyoriylik tamoyiliga asoslanadi.

Jismoniy madaniyat tayanadigan yana bir tamoyil uning ommaviyligidir. Jismoniy madaniyat bilan istagan kishi, hatto keksalar, jismonan kamchiligi bor nogironlar ham shug‘ullanishi mumkin. Mazkur tamoyil tufayli jismoniy madaniyat umumxalq boyligi, xalq salomatligining manbai va inson jismoniy kamoloti belgisi hisoblanadi. Shu bilan birga, shaxsning jismoniy faoliyati davomida ratsional bajariladigan xatti-harakatlario‘z-o‘zini ma’naviy-estetik tarbiyalashi mumkin. Jismoniy mashqlar kundalik faoliyati va hayotining atributi sifatida uning psixofiziologik ehtiyojlariga aylanishi darkor.

“Jismoniy madaniyatning ixtiyoriyligi va ommaviyligi tamoyillari jismoniy tarbiyani inson kamoloti bilan shug‘ullanuvchi ilm-fan sohasiga aylantirgan. Mazkur fanning ikki xususiy tomoni mavjud, ya’ni harakat (harakat faoliyati)ga o‘qitish va jismoniy (harakat)

⁷Юнусова Ю.М. Теоретические основы физической культуры и спорта. - Тошкент:УзГосИФК, 2005. С. 5.

⁸Архипова Л.А. Методика преподавания физической культуры в начальной школе. Учебное пособие. -Тюмень, ТГУ, 2013. С. 13-14.

sifatlarini tarbiyalash”⁹. “Hozirgi kunga kelib, insonning mehnat faoliyati yoki ongli ravishda o‘zi ixtiyoriy ravishda bajaradigan harakatlari (mukshaklari faoliyati)dan biologik quvvat yuzaga kelishi va bu quvvat faqat mushaklar ishi, faoliyati uchungina sarflanmay (oldin faqat mushaklar faoliyati uchun ishlatiladi, degan nazariya mavjud bo‘lgan), ichki a‘zolarimizning faoliyatiga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatishi M.R.Magendovichning motor visserial reflekslari nazariyasi orqali isbotlandi”.

Sport – insonning ma’lum jismoniy mashqlar bilan muntazam shug‘ullanishi jismoniy harakatlari natijasida biologik “quvvat” paydo bo‘ladi va bu faqatgina mushaklar faoliyati uchun sarflanmay, ruhiy-aqliy qobiliyatlari rivojiga ham o‘zining ijobiy samarasini ko‘rsatadi. Yani jismoniy tarbiyasi yuqori bo‘lmagan, jismoniy harakati kam bo‘lgan bo‘lgan insonlar ruhiy tomondan tushkun kayfiyatda yuradilar, asabiylashish va sog‘lig‘idagi muammolar ularda tez-tez uchrab turadi. Shu sababdan ham “jismoniy tarbiya” fan sifatida dunyo mamalakatlari ta’lim tizimidan o‘rin olgan. Yevropada “uyg‘onish davridan jismoniy tarbiyaga e’tibor kuchaydi. Gumanistlar jismoniy tarbiyani o‘quv dasturiga kiritishga uringanlar.”

Sport insonning jismoniy va ma’naviy kamoloti uchun muhim ahamiyatga ega bo‘lib, bormoqdaki, bu jamiyatda sog‘lom turmush tarzini yo‘lga qo‘yadi. Ommaviy (ko‘ngilli) sport har bir insonning tashabbus va xohishi asosida bo‘ladigan hamda ko‘pchilik shug‘ullanishni yoqtiradigan minifutbol, futbol, voleybol, basketbol, qo‘l to‘pi, yengil atletikaning yurish, yugurish mashqlari, suzish va boshqa turlarni o‘z ichiga oladi. Shu bilan birga milliy va etnosport turlarini ham kiritishimiz mumkin. Demak sport kimlar uchundir ko‘ngilxushlik va zavq manbai, kimlar uchundir faoliyat turi hamda o‘z-o‘zini ta’minlash manbaidir.

Umummadaniy funksiyalar jismoniy madaniyatning jamiyat hayoti, inson faoliyatining asosiy yo‘nalishlari bilan keng bog‘liqligini tasdiqlaydi. Jismoniy madaniyat eng avvalo shaxs faolligini oshiradi, organizm a‘zolarining mutanosib rivojlanishi, yashab qolishi, qarishini sekinlashtiradi. Shu bilan birga uning axloqiy estetik madaniyatiga ijobiy ta’sir ko‘rsatib, xushchaqchaq yashashiga sabab bo‘ladi. Jismoniy tarbiya jismoniy madaniyatning fundamenti hisoblanadi. Mutaxassislar buni “bazaviy xususiyatga ega komponent”, deb atashadi. Keng ijtimoiy xatti-harakatlar tizimida qaraganda jismoniy madaniyat insonni jamiyat hayotiga tayyorlaydi. Yoshlarni jismoniy tomondan tarbiyalash ularning ijtimoiy-axloqiy faoliyatiga ham ijobiy ta’sirini ko‘rsatadi. Eng avvalo, ular belgilangan normalarga qat’iy amal qilishga, do‘stona munosabatga kirisha olishga o‘rganadilar, ijtimoiy adaptivliklari oshadi. Demak, insonning jamiyat va umummadaniy talablarga adaptatsiyasi o‘zidan o‘zi ro‘y bermaydi, ular ma’lum bir mashqlar va ko‘nikmalarni talab etadi. Kishi filogentik rivojlanishini, shakllanishini ana shu uyg‘unlik mahsuli, deyishimiz mumkin.

Xulosa. Sportchi o‘z jismoniy imkoniyatlarini rivojlantirib borar ekan, uning asosiy maqsadi musobaqalarda qatnashish va raqobatda yutib chiqishdan iborat. Sportchi musobaqalarda o‘z imkoniyatlarini to‘laroq namoyon qilib, barchani hayratda qoldiradi. U o‘z

⁹ Абдуллаев А. Жисмоний маданият назарияси ва методикаси. 1 жилд. - Тошкент: 2018. 20 б.

faoliyati bilan muntazamlilikni, insonlarga yordam berish istagini va umuminsoniy qadriyatlarga xizmat qilishni taklif qiladi. Shu munosabat bilan sport insoniylikni o‘zida namoyon qilib, quvonchli tuyg‘ularni ulashadigan faoliyatdir. Sport insonlardagi mutanosiblik tuyg‘usini rivojlantiradi. O‘yinni shunchaki tomoshaga aylanib qolishining oldini oladi. Musobaqalarda ishtirok etayotgan sportchilar o‘zlarining bor imkoniyatlarini ishga solib, takrorlanmas harakatlarni namoyish qiladilar. Sportchi belgilangan qoidalardan chiqmagan holda hammani lol qoldiradigan ijodkor hamdir. A.F.Losev aytganidek, “sportchi harakati bu shunchaki jismoniy harakat bo‘lmay, balki uning butun borlig‘i “ko‘zgusi”, undagi mavjud barcha sirlarining ochilishi va ifodasidir.

Jismoniy tarbiya yo‘nalishida ma‘naviy qadriyatlarning rivojlanishi, ommalashishi sport yo‘nalishi mustahkamlanishiga olib keldi. Yani, jismoniy tarbiya bilan barcha shug‘ullanishi sport sohasida jismoniy tarbiya bilan shug‘ullanganlar orasidan saralgan kuchli sportchilarning etishib chiqishiga olib keladi. Bu esa sport orqali ma‘naviy qadriyatlarimizni yoshlar orasida yanada mustahkamlanishi bilan birga, ularga yoshlarning taqlid qilishi asosida yanada rivojlanishida muhim ahamiyat kasb etadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. –Т.: Zar qalam, 2004. -84 б.
2. Дистерверг А. Педагогические сочинения. - Москва: Педагогика, 1957
3. Мид М. Культура и детство- Москва. Гл.ред.вост.лит-ры. 1989. с.108-134.
4. Абдуллаев А. Жисмоний маданият назарияси ва методикаси. –Фарғона: “Наврўз”, 2017. Б-17.
5. Зенченко И.П. Исторические основы формирования физической культуры личности // Вестник академии гражданской защиты. 2018. Н: 1 (13). 24-29
6. Хонкелдиев Ш., Абдуллаев А. Соғлом турмуш тарзининг жисмоний маданияти. – Фарғона: Фарғона нашриёти, 2010. 228-бет.
7. Юнусова Ю.М. Теоретические основы физической культуры и спорта. - Тошкент:УзГосИФК, 2005. С. 5.
8. Архипова Л.А. Методика преподавания физической культуры в начальной школе. Учебное пособие. -Тюмень, ТГУ, 2013. С. 13-14.
9. Абдуллаев А. Жисмоний маданият назарияси ва методикаси. 1 жилд. - Тошкент: 2018. 20 б.

QO'QON DAVLAT
PEDAGOGIKA INSTITUTI
ILMIY XABARLARI
(2025-yil 2-son)



JISMONIY MADANIYAT
PHYSICAL CULTURE

FUTBOLCHINING HARAkatLARIGA QARSHI TURISH ASOSIDA DARVOZABONLARNI INDIVIDUAL-TAKTIK TAYYORLASH

Ziyayev Abdurahmon Abdullayevich

Qo'qon davlat pedagogika instituti

Jismoniy madaniyat kafedrası o'qituvchisi

Elektron pochta: abdurahmonziaev8@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu ilmiy maqolada futbol darvozabonlarining individual-taktik tayyorgarligini rivojlantirishga qaratilgan uslub va metodlar tahlil qilinadi. Tadqiqot davomida futbolchilarning hujum harakatlarini oldindan sezish, to'pni samarali qaytarish hamda pozitsiyalanish kabi jihatlar o'rganilgan. Shuningdek, darvozabonlarning qaror qabul qilish tezligi va reaksiya ko'rsatish qobiliyatini oshirish bo'yicha innovatsion metodlar taklif etiladi.

Kalit so'zlar: Futbol, darvozabon, individual-taktik tayyorgarlik, qaror qabul qilish, reaksiya, himoya strategiyasi, pozitsiyalanish.

INDIVIDUAL-TACTICAL TRAINING OF GOALKEEPERS BASED ON RESISTANCE TO THE ACTIONS OF THE PLAYER

Annotation: this scientific article analyzes methods and techniques aimed at developing individual-tactical training of football goalkeepers. Aspects such as anticipating players' offensive moves, effective punt return, and positionability have been explored throughout the study. Innovative techniques are also proposed to increase goalkeepers' decision-making speed and reaction ability.

Keywords: football, goalkeeper, individual-Tactical Training, decision making, reaction, defense strategy, positioning.

ИНДИВИДУАЛЬНО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВРАТАРЕЙ НА ОСНОВЕ ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ ДЕЙСТВИЯМ ИГРОКА

Аннотация: В данной научной статье анализируются приемы и методы, направленные на развитие индивидуально-тактической подготовки футбольных вратарей. В ходе исследования изучались такие аспекты, как предчувствие атакующих движений игроков, эффективное отражение мяча, а также позиционирование. Он также предлагает инновационные методы повышения скорости принятия решений и способности вратарей реагировать.

Ключевые слова: футбол, вратарь, индивидуально-тактическая подготовка, принятие решений, реакция, стратегия защиты, позиционирование.

KIRISH

Futbol jamoaviy o‘yin bo‘lib, unda har bir o‘yinchining o‘ziga xos vazifasi mavjud. Darvozabon esa himoyaning eng oxirgi chizig‘i sifatida raqib hujumiga qarshi samarali harakat qilishni talab etadi. Zamonaviy futbol shiddati ortib borayotgani sababli, darvozabonning individual-taktik tayyorgarligi o‘yin natijasiga katta ta‘sir ko‘rsatadi.

Darvozabonlik murakkab va ko‘p qirrali pozitsiya bo‘lib, undan yuqori reaksiya tezligi, moslashuvchanlik va oldindan sezish qobiliyati talab etiladi. Raqib futbolchilarning zarbalarini, kombinatsiyalarini va hujum strategiyalarini oldindan anglash darvozabonning samaradorligini oshirishda muhim omillardan biridir. Futbol o‘yining jadal sur‘atlarda rivojlanib borishi, texnik va taktik yondashuvlarning murakkablashuvi darvozabonlarning harakatlarga qarshi turish qobiliyatini yanada oshirish zarurligini taqozo etmoqda.

Ushbu tadqiqotda darvozabonlarning hujumchilarga qarshi taktikasini shakllantirish, qaror qabul qilish jarayoni va pozitsiyalanish mahoratini oshirishga qaratilgan metodlar o‘rganildi. Tadqiqot jarayonida jahon futboldagi zamonaviy tendensiyalar, ilg‘or metodikalar va sportchilar tayyorgarligining psixofiziologik jihatlari tahlil qilindi. Shuningdek, yosh va tajribali darvozabonlarning individual-taktik xususiyatlarini baholash orqali ularning tayyorgarlik darajasini oshirish imkoniyatlari o‘rganildi.

Tadqiqot natijalari murabbiylar va futbol mutaxassislariga zamonaviy tayyorgarlik dasturlarini shakllantirishda qo‘llanilishi mumkin bo‘lgan ilmiy asoslangan tavsiyalarni taklif etadi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR

Futbol bo‘yicha ilgari olib borilgan tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, darvozabonlarning taktik tayyorgarligi reaksiya tezligi, vizual idrok, to‘g‘ri pozitsiyalanish va qaror qabul qilish tezligiga bog‘liq. Sport psixologiyasi va fiziologiyasi bo‘yicha tadqiqotlar darvozabonlarning kognitiv va motor qobiliyatlarini rivojlantirish muhimligini ta‘kidlaydi.

Shon va hamkorlari (2018) tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda darvozabonlarning qaror qabul qilish jarayoni neyrofiziologik omillar bilan bog‘liq ekani aniqlangan. Tadqiqot natijalariga ko‘ra, yuqori darajadagi darvozabonlar vizual signallarni tezroq qayta ishlash qobiliyatiga ega bo‘lib, bu ularga zarba yo‘nalishini oldindan anglashga yordam beradi.

Bundan tashqari, Kaspers va boshqalar (2020) tomonidan futbol darvozabonlarining harakat tahlili bo‘yicha olib borilgan ishlar reaksiya vaqtini qisqartirishning muhimligini ko‘rsatadi. Ularning tadqiqotlarida maxsus trening mashg‘ulotlari orqali darvozabonlarning hujumlarni oldindan sezish qobiliyatlari sezilarli darajada oshirilgani kuzatilgan.

Shu bilan birga, zamonaviy sport texnologiyalari, jumladan, videoanaliz va simulyatsiya usullaridan foydalanish orqali darvozabonlarning harakatlarini optimallashtirish mumkinligi aniqlangan. Murphy va boshqalar (2019) tomonidan olib borilgan tadqiqotda VR (virtual

reallik) texnologiyalari yordamida darvozabonlarning pozitsiyalanish qobiliyati va qaror qabul qilish jarayoni yaxshilanganligi ko‘rsatib o‘tilgan.

NATIJALAR VA MUHOKAMA

Tadqiqot doirasida yosh va tajribali darvozabonlarning individual-taktik tayyorgarligi baholandi. Ushbu tadqiqot 12 hafta davomida olib borildi va quyidagi metodlar qo‘llanildi:

- **Eksperimental usul** – Darvozabonlarning tayyorgarlik darajasini aniqlash uchun maxsus test sinovlari o‘tkazildi.

- **Vizual kuzatuv va tahlil** – O‘yin davomida darvozabonlarning qaror qabul qilish tezligi va reaksiya vaqti qayd etildi.

- **Jismoniy tayyorgarlik sinovlari** – Harakat tezligi va moslashuvchanlik baholandi.

- **Taktik simulyatsiya** – Raqib hujumchilarning harakatlarini oldindan sezish uchun interaktiv mashg‘ulotlar olib borildi.

- **Videoanaliz va texnologik yondashuv** – O‘yin natijalarini qayta ko‘rib chiqish va kamchiliklarni aniqlash uchun video tahlil usullaridan foydalanildi.

Ushbu metodlar orqali darvozabonlarning taktik tafakkurini oshirish va qaror qabul qilish jarayonini optimallashtirishga qaratilgan mashg‘ulotlar ishlab chiqildi.

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, maxsus tayyorgarlik mashg‘ulotlari darvozabonlarning hujumlarga qarshi samaradorligini oshiradi. Eksperiment davomida quyidagi natijalarga erishildi:

- Qaror qabul qilish tezligi o‘rtacha 0,7 soniyaga tezlashdi;
- To‘pni qaytarish foizi 15% ga oshdi;
- Hujumchilarning harakatlarini oldindan sezish qobiliyati aniqlandi.

Natijalar tahlili shuni ko‘rsatadiki, darvozabonlarning individual-taktik tayyorgarligini oshirish bo‘yicha maxsus mashg‘ulotlar samarali hisoblanadi. Quyidagi jihatlar natijalarga ta’sir ko‘rsatdi:

Qaror qabul qilish tezligi va reaksiyaning ahamiyati. Darvozabonning asosiy vazifalaridan biri – hujumchilarning harakatlarini oldindan sezish va to‘g‘ri qaror qabul qilishdir. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, vizual signallarni tez anglash va qaror qabul qilish mashg‘ulotlari natijasida darvozabonlarning hujumlarga javob berish tezligi sezilarli darajada oshdi. To‘pni qaytarish samaradorligi. Mashg‘ulotlar davomida darvozabonlarning zarbalarni qaytarish samaradorligi 15% ga oshdi. Bu esa, to‘g‘ri pozitsiyalanish va reaksiya mashg‘ulotlarining samarali ekanligini isbotlaydi. Hujum harakatlarini oldindan sezish. Darvozabonning o‘yinda muvaffaqiyatli harakatlanishi uchun hujum harakatlarini oldindan sezish muhim sanaladi. Tadqiqot jarayonida maxsus videoanaliz va interaktiv treninglardan foydalanish natijasida bu qobiliyatning rivojlanganligi aniqlandi. Videoanaliz va texnologik yondashuvning ta’siri. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, videoanaliz orqali darvozabonlar o‘z xatolarini ko‘rib chiqish va ularni bartaraf etish imkoniyatiga ega bo‘ldi. Ayniqsa, zamonaviy texnologiyalar yordamida olib borilgan simulyatsiya mashg‘ulotlari natijasida darvozabonlarning harakatlarini optimallashtirish imkoniyati yaratildi.

Mashg‘ulot uslublarining samaradorligi. Mashg‘ulotlar davomida interaktiv treninglar, taktik yondashuvlar va simulyatsiya mashg‘ulotlaridan foydalanildi. Ushbu metodlar orqali darvozabonlarning psixologik va jismoniy tayyorgarligi sezilarli darajada oshdi.

XULOSA

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, darvozabonlarning individual-taktik tayyorgarligini oshirishga yo‘naltirilgan maxsus metodlar ularning umumiy o‘yin samaradorligini oshirishga xizmat qiladi. Ushbu tadqiqot davomida quyidagi asosiy xulosalar chiqarildi:

- **Qaror qabul qilish va reaksiya tezligi** – Mashg‘ulotlar natijasida darvozabonlarning hujumchilarga qarshi reaksiyasi sezilarli darajada yaxshilandi.
- **To‘g‘ri pozitsiyalanish** – Darvozabonlarning o‘yin jarayonidagi joylashuvi yaxshilandi, bu esa hujumlarni samarali bartaraf etish imkoniyatini yaratdi.
- **Videoanaliz va texnologiyalardan foydalanish** – O‘yin natijalarini tahlil qilish orqali darvozabonlarning kamchiliklarini aniqlash va bartaraf etish samaradorligi oshdi.
- **Taktik tayyorgarlikning ahamiyati** – Raqib hujumlarini oldindan sezish va ularga qarshi chora ko‘rish bo‘yicha maxsus mashg‘ulotlar samarali bo‘ldi.

Shunday qilib, darvozabonlarning individual-taktik tayyorgarligini oshirish bo‘yicha maxsus trening va texnologik yondashuvlardan foydalanish zamonaviy futbol sharoitida katta ahamiyat kasb etadi. Kelgusida ushbu mavzuda kengroq tadqiqotlar olib borish, yangi texnologiyalarni tatbiq etish va innovatsion metodlarni joriy etish tavsiya etiladi.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI.

1. Khatamov, Zafarjon. "METHODODOLOGICAL JUSTIFICATION OF THE MAIN DIRECTIONS OF IMPROVING PHYSICAL EDUCATION OF HIGHER EDUCATION STUDENTS." *Namangan davlat universiteti Ilmiy axborotnomasi* 6 (2023): 811-818.

2. Nazirjonovich, Khatamov Zafarjon. "Formation of Psychological and Pedagogical Problems Through Sports Motivation." *European Journal of Economics, Finance and Business Development* 1.9 (2023): 31-39.

3. Nazirjonovich, Khatamov Zafarjon. "Pedagogical Methods and Conditions for the Innovative Formation of Motivation of Young Handball Players." *European Journal of Economics, Finance and Business Development* 1.9 (2023): 13-22.

4. Nazirjonovich, Khatamov Zafarjon. "Pedagogical Aspects of Forming Sports Motivation." *European Journal of Economics, Finance and Business Development* 1.9 (2023): 23-30.

5. Nazirjonovich, Khatamov Zafarjon. "Theoretical foundations of training volleyball players sports techniques of volleyball in youth shoes." *Open Access Repository* 9.9 (2023): 125-129.

6. Nazirjonovich, Khatamov Zafarjon. "Improving endurance from physical qualities in student youth." *Open Access Repository* 9.9 (2023): 115-118.

7. Nazirjonovich, Khatamov Zafarjon. "The role of modern pedagogical technologies in the development of the science of pedagogy." *Open Access Repository* 9.9 (2023): 103-108.
8. Arabboyev, Qahramon. "MADANIY ME'ROSLARIMIZDA JISMONIY TARBIYA MASALALARI." *Namangan davlat universiteti Ilmiy axborotnomasi* 6 (2023): 643-648.
9. Tohirjonovich, Arabboyev Qahramon. "THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN STUDENT ACTIVITY AND LIFESTYLE." *INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH* ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 12.09 (2023): 58-63.
10. Abdullaevich, Ziyaev Abdurahmon, and Murotaliyeva Musharraf. "KASB-HUNAR KOLLEJARIDA TABAQALI YONDASHGAN HOLDA JISMONIY TARBIYA FANINI O'RGANISHDA UZVIYLIKNI TA'MINLASH MUAMMOLARI." *INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY* (2024): 98-102.
11. Abdullaevich, Ziyaev Abdurahmon. "SPORT BILAN MUNTAZAM SHUG'ULLANISHNING BOLALAR VA O'SMIRLAR YURAGINING HAJMIGA HAMDA ARTERIAL QON BOSIMIGA TA'SIRI." *INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY* (2024): 313-317.
12. Abdullaevich, Ziyaev Abdurahmon. "TA'LIM MUASSASALARIDA JISMONIY TARBIYA-SOG'LOMLASHTIRISH VA OMMAVIY-SPORT TADBIRLARINI RIVOJLANTIRISHDA JISMONIY TARBIYA FANINING O'RNI." *INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY* (2024): 604-609.
13. Nazirjonovich, Xatamov Zafarjon. "ИСПОЛЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР ПРИ РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ." *INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY* (2024): 1203-1205.
14. Nazirjonovich, Xatamov Zafarjon. "YOSH VOLEYBOLCHILARNI TAYYORLASHDA SAKROVCHANLIKNI AHAMIYATI." *INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY* (2024): 1201-1202.
15. Nazirjonovich, Xatamov Zafarjon. "TEZKOR-KUCH SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHDA HARAkatLI O'YINLARNING O'RNI." *INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY* (2024): 1198-1200.
16. Nazirjonovich, Xatamov Zafarjon. "ZAMONAVIY SPORT AMALIYOTIDA INDIVIDUAL MAHORAT VA UNI SHAKLLANTIRISHDA JISMONIY TAYYORGARLIKNING O'RNI." *INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY* (2024): 1195-1197.



GANDBOLCHI HARAKATLARIGA DARVOZABONNING TAKTIK TAYYORGARLIKNI TAKOMILLASHTIRISH USLUBIYATI

Xatamov Zafarjon Nazirjonovich
Qo'qon Davlat Pedagogika Instituti
Jismoniy madaniyat kafedrası professori
Elektron pochta: zxatamovjm@gmail.com +998906280032

Annotatsiya: Ushbu maqolada, gandbol sportida darvozabonning taktik tayyorgarligi va uning harakatlarini takomillashtirish uslublari tahlil qilinadi. Darvozabonning o'yin davomida qaror qabul qilish, jismoniy va psixologik tayyorgarligi, texnik ko'nikmalari, shuningdek, guruh o'yini va individual faoliyatdagi roli tahlil qilinadi. Maqola, darvozabonning taktikasini yanada rivojlantirishga qaratilgan ilmiy yondoshuvlarni hamda zamonaviy metodlarni o'rganadi.

Kalit so'zlar: Gandbol, darvozabon, taktika, tayyorlov, jismoniy tayyorgarlik, psixologiya, o'yin texnikasi, ko'nikmalar, futbol uslubi, korreksiya, ishonch, o'yin strategiyasi.

МЕТОДИКА УЛУЧШЕНИЯ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВРАТАРЯ К ДЕЙСТВИЯМ ГАНДБОЛИСТОВ

Аннотация: В статье анализируется тактическая подготовка вратаря в гандболе и методы совершенствования его действий. Анализируются принятие решений вратарем, физическая и психологическая подготовка, технические навыки, а также его роль в командной игре и индивидуальные результаты во время игры. В статье рассматриваются научные подходы и современные методы, направленные на дальнейшее развитие тактики игры вратаря.

Ключевые слова: Гандбол, вратарь, тактика, подготовка, физическая подготовка, психология, техника игры, навыки, футбольный стиль, коррекция, уверенность, стратегия игры.

METHODS OF IMPROVING THE TACTICAL PREPARATION OF THE GOALKEEPER FOR HANDBALL PLAYER'S ACTIONS

Annotation: This article analyzes the tactical preparation of the goalkeeper and methods of improving his actions in handball. The goalkeeper's decision-making during the game, physical and psychological preparation, technical skills, as well as his role in group play and individual activities are analyzed. The article studies scientific approaches and modern methods aimed at further developing the goalkeeper's tactics.

Keywords: Handball, goalkeeper, tactics, preparation, physical training, psychology, game technique, skills, football style, correction, confidence, game strategy

KIRISH

Gandbol sporti – bu yuqori darajadagi jismoniy va ruhiy tayyorgarlikni talab qiladigan o‘yin turidir. Gandbolda, darvozabonning roli o‘ta muhim, chunki u o‘yinning natijasini belgilovchi asosiy shaxs sifatida harakat qiladi. Darvozabonning taktik tayyorgarligi va uning harakatlari o‘yin davomida eng muhim elementlardan biridir. Shuning uchun, darvozabonni tayyorlash jarayoni nafaqat jismoniy kuchni, balki psixologik va intellektual jihatlarni ham o‘z ichiga oladi.

Darvozabonning taktik tayyorgarligini takomillashtirish, gandbol o‘yinida muvaffaqiyatga erishishning asosi bo‘lib, bu jarayonni ilmiy yondoshuvlar va zamonaviy metodlar yordamida rivojlantirish kerak. Maqolada darvozabonning harakatlari, o‘yin davomida qaror qabul qilish jarayoni, jismoniy tayyorgarlik, texnik ko‘nikmalar, psixologik jihatlar va guruh o‘yini kabi asosiy masalalar tahlil qilinadi.

ADABIYOTLAR TAHLILI

Gandbolda darvozabonning taktik tayyorgarligi haqidagi ilmiy ishlar ko‘plab sohalarda o‘rganilgan. L. Vaxtin (2010) tomonidan o‘tkazilgan tadqiqotlar, darvozabonning harakatlari va o‘yinda qaror qabul qilish ko‘nikmalarining ahamiyatini ko‘rsatadi. Ularning fikriga ko‘ra, darvozabon o‘zining reaksiyalarini tezlashtirish, o‘yin davomida so‘nggi vaqtlarda optimal qarorlar qabul qilishga qodir bo‘lishi kerak.

T. Pavlov (2014) esa, darvozabonning psixologik tayyorgarligini ta’kidlaydi va uning stress holatiga qarshi chidamliligini oshirish zarurligini bildiradi. Shuningdek, K. Gritsuk (2018) gandboldagi taktika va texnikani sinchiklab o‘rganib, darvozabonning individual faoliyatini guruh o‘yini bilan uyg‘unlashtirish muhimligini ta’kidlaydi. Bundan tashqari, A. Ibrohimov (2020) darvozabonlarni jismoniy tayyorlashda zamonaviy texnikalar va metodlarni qo‘llash zarurligini yozadi.

NATIJALAR VA MUHOKAMA.

Gandbolchi darvozabonning taktik tayyorgarligi: Gandbol o‘yinida darvozabonning rolini to‘liq anglash uchun uning taktik tayyorgarligi haqida batafsil tushuncha hosil qilish zarur. Darvozabonning harakatlari o‘yindagi strategiyaning muhim qismiga aylanadi. Taktik tayyorgarlik — bu darvozabonning o‘yin davomida qaysi holatda qanday harakat qilishini aniqlab beradigan qoidalar majmuasidir. Taktik tayyorgarlik nafaqat zarbalarni qaytarish, balki to‘pni blokirovka qilish, paslarni uzatish va o‘yinning umumiy tuzilishini nazorat qilishni ham o‘z ichiga oladi.

Darvozabonning asosiy taktik vazifalari: Reaksiya va tezlik: Darvozabonning eng muhim xususiyatlaridan biri uning tezkor reaksiyasi va o‘z joyini to‘g‘ri tanlashi bo‘lishi kerak. Bu nafaqat zarbalarni qaytarish, balki raqibning harakatlarini oldindan tushunish va unga qarshi to‘g‘ri strategiya ishlab chiqish bilan bog‘liq.

Ishonchli qaror qabul qilish: Darvozabon o‘yin davomida tezkor va to‘g‘ri qarorlar qabul qilishi lozim. Masalan, to‘pni qaytarish uchun eng yaxshi pozitsiyani tanlash, qarshi hujumni to‘xtatish yoki tezkor pasni uzatish qarorlarini qabul qilishda muvaffaqiyatli bo‘lishi kerak.

Darvozabonning jismoniy tayyorgarligi: Jismoniy tayyorgarlik darvozabonning taktik tayyorgarligida muhim ahamiyatga ega. Jismoniy tayyorgarlik darvozabonning reaksiya tezligi, chidamliligi, kuchi va harakatlarining aniqligiga ta’sir ko‘rsatadi. Darvozabon o‘zining jismoniy tayyorgarligini yaxshilash orqali o‘yin davomida samarali va aniq harakatlar qilish imkoniyatiga ega bo‘ladi.

Darvozabonning jismoniy tayyorgarligi quyidagi elementlarni o‘z ichiga oladi:

Reaksiya tezligi: Darvozabonning eng muhim qobiliyati, bu — o‘yinda tezkor qarorlar qabul qilib, zarbalarni qaytarish va to‘pni blokirovka qilishda yuqori tezlikka erishishdir.

Chidamlilik: Gandbol o‘yini davomida darvozabon ko‘p harakatlanishi kerak. Shuning uchun, u o‘yin davomida uzoq vaqt davomida yuqori darajadagi chidamlilikni namoyon etishi lozim.

Kuch va moslashuvchanlik: Darvozabonning kuchli bo‘lishi zarur. U nafaqat to‘pni qaytarish, balki hujumga qarshi kurashish va raqibni blokirovka qilishda ham kuchli bo‘lishi kerak.

Darvozabonning psixologik tayyorgarligi: Psixologik tayyorgarlik, darvozabonning umumiy tayyorgarligi uchun juda muhim omil bo‘lib, o‘yin davomida yuzaga keladigan stressli vaziyatlarga qarshi kurashish imkoniyatini taqdim etadi. Darvozabon o‘zining ruhiy holatini nazorat qilish va g‘alaba uchun kerakli psixologik xususiyatlarni rivojlantirish orqali o‘yinni muvaffaqiyatli o‘tkazadi.

Psixologik tayyorgarlikning asosiy elementlari: Stressni boshqarish: O‘yindagi stressli vaziyatlar va xavfli zarbalar darvozabonni chalg‘itishi mumkin. Shuning uchun darvozabon o‘zini psixologik jihatdan tayyorlab, stressni yengish va o‘yinda o‘ziga ishonch hosil qilishga intilishi kerak.

Konsentratsiya: Darvozabon uchun konsentratsiya muhimdir. U o‘yinning barcha detallarini kuzatib borish va har qanday o‘zgarishlarga tezda moslashish qobiliyatiga ega bo‘lishi kerak.

Taktik tayyorgarlikni takomillashtirish uslublari: Darvozabonning taktik tayyorgarligini takomillashtirish uchun zamonaviy metodlar va ilmiy yondoshuvlar mavjud. Bu metodlar, darvozabonning harakatlarini yanada mukammal qilishga yordam beradi va uning o‘yindagi o‘rnini yanada mustahkamlaydi. Bunday uslublar orasida turli texnik o‘quv mashqlari, vizual treninglar, psixologik o‘quv dasturlari va so‘nggi zamonaviy metodlarni qo‘llash mavjud.

Usullar:

Texnik mashqlar: Darvozabonning harakatlarini takomillashtirish uchun ko‘plab texnik mashqlar mavjud. Bu mashqlar uning reaksiya tezligini oshirishga, zarbalarni qaytarishda aniqligini kuchaytirishga yordam beradi.

Psixologik yondoshuvlar: Darvozabonni psixologik jihatdan tayyorlash, o‘yindagi stressni boshqarish va o‘zini ishonch bilan tutishning samarali usuli bo‘ladi.

XULOSA

Darvozabonning taktik tayyorgarligini takomillashtirish gandbol o‘yinida muhim rol o‘ynaydi. Darvozabon o‘zining jismoniy, psixologik va taktik tayyorgarligini rivojlantirish orqali o‘yinda yuqori natijalarga erishishi mumkin. Shuningdek, zamonaviy metodlar va ilmiy izlanishlar darvozabonning o‘yin samaradorligini yanada oshirishga yordam beradi. Shu bois, darvozabonlarni tayyorlashda barcha faktorlarni hisobga olish va ularning harakatlarini mukammallashtirish gandbol sportining kelajakdagi muvaffaqiyatiga olib keladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Xalqaro gandbol federatsiyasi (IHF) hujjatlari va statistik ma'lumotlar.
2. Arabboyev, Qahramon. "MADANIY ME'ROSLARIMIZDA JISMONIY TARBIYA MASALALARI." Namangan davlat universiteti Ilmiy axborotnomasi 6 (2023): 643648.
3. Arabboev, QT. "Жисмоний тарбия дарсларида талабалар ўқувспорт фаоллигини оширишда шахсга йўналтирилган таълим турларининг ўрни." фанспортга учредители: узбекский государственный университет физической культуры и спорта 6: 6871.
4. Tohirjonovich, Arabboyev Qahramon. "the role of physical culture and sports in student activity and lifestyle." international journal of social science & interdisciplinary research issn: 22773630 Impact factor: 7.429 12.09 (2023): 5863.
5. Tokhirzhonovich, Arabboev Kakhramon. "the effect of physical activity on the body of schoolchildren in physical education lessons." Galaxy International Interdisciplinary Research Journal 11.12 (2023): 112115.
6. Abdullaevich, Ziyaev Abdurahmon, and Murotaliyeva Musharraf. "kasbhunar kollejlariida tabaqali yondashgan holda jismoniy tarbiya fanini o'rganishda uzviylikni ta'minlash muammolari." *international journal of science and technology* (2024): 98102.
7. Abdullaevich, Ziyaev Abdurahmon. "sport bilan muntazam shug'ullanishning bolalar va o'smirlar yuragining hajmiga hamda arterial qon bosimiga ta'siri." *international journal of science and technology* (2024): 313317.
8. Abdullaevich, Ziyaev Abdurahmon. "ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiyasog'lomlashtirish va ommaviysport tadbirlarini rivojlantirishda jismoniy tarbiya fanining o'rni." *international journal of science and technology* (2024): 604609.
9. Nazirjonovich, Xatamov Zafarjon. "использование подвижных игр при развитии физических качеств юных футболистов." *international journal of science and technology* (2024): 12031205.
10. Nazirjonovich, Xatamov Zafarjon. "yosh voleybolchilarni tayyorlashda sakrovchanlikni ahamiyati." *international journal of science and technology* (2024): 12011202.
11. Nazirjonovich, Xatamov Zafarjon. "tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishda harakatli o'yinlarning o'rni." *international journal of science and technology* (2024): 11981200.
12. Nazirjonovich, Xatamov Zafarjon. "zamonaviy sport amaliyotida individual mahorat va uni shakllantirishda jismoniy tayyorgarlikning o'rni." *international journal of science and technology* (2024): 11951197.



SPORTNING MILLIY KURASH TURI BO‘YICHA TRENERLARDA SOG‘LOM TURMUSH TARZI DASTURINI SHAKLLANTIRISH

*Do‘stov Dilmurod Karimovich,
Navoiy davlat universiteti*

Jismoniy madaniyat fakulteti “Jismoniy madaniyat” kafedrası v.b.dotsenti

Annotatsiya: Maqolada bo‘lajak kurash murabbiylarining sog‘lom turmush tarsi dasturini rivojlantirish mexanizmlari to‘g‘risida fikr yuritilgan bo‘lib, unda talabalarda sog‘lom fikrlash bilan bog‘liq masalalarni yechish usullarini egallaganlik, muammolarni hal etishning maqbul vosita va usullarini izlab topish, kuzatish va tajriba natijalarini tizimlashtirish, o‘z ustida mustaqil ishlashni rejalashtira olish, o‘z ishi natijasini nazorat va tahlil qila olish, yangi axborot texnologiyalaridan foydalanish malakasining shakllanganlik darajalari bilan bog‘liq masalalar o‘z ifodasini topgan.

Kalit so‘zlar: jismoniy tarbiya o‘qituvchilari, sog‘lom tafakkur, mexanizm, o‘quv-tadqiqot jarayoni, tizimlashtirish, nazorat, yangi axborot, yuqori malakali kadr.

ФОРМИРОВАНИЕ ПРОГРАММЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ТРЕНЕРОВ ПО НАЦИОНАЛЬНЫМ ВИДАМ СПОРТА

Аннотация: В статье рассматриваются механизмы разработки программы оздоровительной лапши будущих тренеров по борьбе, которая предполагает овладение учащимися методами решения вопросов, связанных со здоровым мышлением, поиск оптимальных средств и способов решения проблем, систематизацию результатов наблюдения и экспериментов, умение планировать самостоятельную работу над собой, контролировать и анализировать результат своей работы, получать новую информацию. вопросы, связанные с уровнями сформированности квалификации использования технологий.

Ключевые слова: учителя физической культуры, здравый смысл, механизм, учебно-исследовательский процесс, систематизация, контроль, новая информация, высококвалифицированный персонал.

FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE PROGRAM IN TRAINERS OF THE NATIONAL WRESTLING SPORT

Abstract: The article discusses the mechanisms for developing a program of wellness noodles for future wrestling coaches, which involves mastering students' methods of solving

issues related to healthy thinking, searching for optimal means and ways to solve problems, systematizing the results of observation and experiments, the ability to plan independent work on themselves, control and analyze the result of their work, receive new information. issues related to the levels of proficiency in the use of technology.

Keywords: physical education teachers, common sense, mechanism, educational and research process, systematization, control, new information, highly qualified staff.

ВВЕДЕНИЕ

В мире уделяется внимание исследованиям и разработкам по вопросам обеспечения равных прав обучающихся на получение образования и воспитания, обеспечения того, чтобы они в полной мере брали на себя обязательства в рамках общества, чтобы они могли обрести благополучие, адаптации к социальной жизни на основе гармонии здравого смысла и убеждений. Также проводятся исследования по подготовке высокоэффективных, конкурентоспособных, всесторонне развитых кадров через валеологическую организацию деятельности будущих специалистов.

С данной проблемой напрямую связаны основные направления деятельности ЮНИСЕФ, ЮНФПА, Консорциума (КБК), EFSC, “гуманитарно – правового центра” и исследовательских центров. Полученные результаты, с другой стороны, считаются важными для развития мышления учащихся.

В последние годы в нашей республике уделяется большое внимание здоровью, духовному совершенствованию каждого гражданина. Эпоха требует от учителей физкультуры, в частности, всесторонне развитого, здорового мышления. Вместе с тем, в условиях техногенной цивилизации актуальность приобретает и совершенствование педагогической системы развития саногенного мышления у учащихся, установления здоровых убеждений.

В стратегии действий по дальнейшему развитию Республики Узбекистан определены такие приоритетные задачи, как «воспитание физически здоровой, духовно и умственно развитой, самостоятельно мыслящей, верной родине молодежи с твердым жизненным взглядом, углубление демократических реформ и повышение их социальной активности в процессе развития гражданского общества». В связи с этим важное значение приобретает совершенствование социально-педагогических механизмов развития валеологического мышления будущих учителей физической культуры.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: АНАЛИЗ ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ

Развитие здорового мышления у молодежи как важное направление социальной философии легло в основу научно-литературных направлений восточных мыслителей Абу Насра Фараби, Абу Райхана Беруни, Алишера Навои, Махмудходжи Бехбуди, Абдурауфа Фитрата, Абдуллы Авлони.

Исторические, философские, социально-антропологические вопросы развития здорового мышления обучающихся Е.Юсупов, Д.Туленов, А.Бегматов, А.Эркаев, И.Каримов, Т.Махмудов, А.Маврулов, О.Гайбуллаев, Г.Исследовано Туленовыми.

От ученых-психологов Л.С.Рубинштейн, А.Маслоу, А.Леонтьев, М.Г.Давлетшин, Е.Газиев, В.М.Каримова, Н.С.Сафаев, З.Т.Психологические аспекты проблемы были изучены такими людьми, как Нишанова.

По социально-педагогическим, антропологическим и акмеологическим вопросам развития здорового мышления у учащихся Д.Шарипова, Н.Шодиев, О.Мусурмонова, С.Нишанова, У.Махкамов, Ш.Мардоновы занимались научными исследованиями.

Преимущества и возможности использования информационно-коммуникационных технологий в развитии здорового мышления у тренеров У.Бегимкулов, И.Роберт, Н.Вашинцева; содержание и специфика междисциплинарных модульных образовательных технологий Н.Браун, Д.Джуффетелли, С.Каган, К.Роджерс, Д.Ровкин, Н.Азизходжаева, Д.Юлдашев, Р.Сафарова, С.Зиомухамедов, Ш.Абдуллаева, Г.К.Селевко, В.С.Это нашло отражение в научных исследованиях кукушиных. Однако отдельно стоит отметить, что специальных исследований по развитию мышления будущих тренеров по физической культуре не проводилось.

Развитие здорового мышления будущих тренеров по борьбе-одна из актуальных проблем педагогической сферы. Потому что валеологическое мышление позволяет человеку анализировать, синтезировать знания, которые он изучает. А на основе накопленных знаний наблюдение поможет найти наиболее верный, краткий и эффективный путь осмысления нововведений, идей, новых знаний и решения проблем. Валеологическое мышление играет важную роль в формировании у будущих учителей физической культуры самостоятельности в принятии решений, ответственности, формировании собственных представлений и мнений, реакции на происходящие в общественной жизни события.

Когда Абу Наср Фараби размышлял о человеческой мысли в своем «Городе добродетельных людей», он сказал: «Пока он может мыслить из своего рода, он может быть мудрым. В результате, если его порода достигает интеллекта, то он приобретает интеллект с помощью глагола. Рыбы он может быть умом, он может быть рассудительным, мудрым со своим выводком. Неужели сама порода достигла интеллекта, а это значит, что она тоже может достичь интеллекта» [8,14-С.], анализируя как взаимно гармоничные, так и разные аспекты интеллекта и интеллекта.

Абдурауф Фитрат в своей книге «Путь к спасению» утверждал, что величайшее из благословений, данных Аллахом, - это разум, и высказывал следующие соображения:» Аллах дал человеку величайшее и самое драгоценное оружие. Таким образом, человек может победить и сформировать вселенную. Из чего состоит это оружие? Он интеллект. Человечество, ошеломленное своей беспомощностью, было вынуждено использовать разум, в тени которого оно постепенно приобретало интересы и отталкивало

причиненные им убытки: строило дома, спасалось от стихийных бедствий”[9,76-с.]. Ученый также выделил два типа интеллекта: ум врожденный (сознание индивида) и ум профессиональный (приобретение знаний и приобретение опыта).

Е.Газиев отмечает, что «для здорового мышления необходимо овладеть способами мышления, понимания, которые определяют архетипические (образы, идеи, мотивы в воображении человека) идентичности человека» [5, 67-С.]. То есть человек должен направлять свое мышление в связи со здоровой точкой зрения. Ш.Абдуллаева, однако, часто человеческое поведение определяется культурными факторами» [3, с. 18], подчеркивает он. То есть чем больше наше культурное мировоззрение влияет на рациональное мышление, тем меньше сфера влияния иррациональности. В основе валеологического мышления лежит осознание способности понимать реальную действительность. Самосознательный человек правильно разоблачает свой внутренний мир, воображение, не боится его и не стесняется высказываться, его мысли и действия будут направлены на ситуацию «сейчас и здесь».

Д.Шарипова отмечает, что первый секрет изначального здоровья находится в нашем сознании, и нет ничего, что не подчинялось бы нашему разуму. В человеке должна быть вера в жизнь, в добро. Побеждает тот, кто в это верит” [4, с. 12.]. Возможность силы веры сформировать в человеке твердую жизненную позицию автор выражает следующими мыслями: «вера – это духовная сила, благодаря которой невозможное становится возможным. Вера открывает путь силам, способным творить чудеса» [5,61-С.].

АНАЛИЗ И РЕЗУЛЬТАТЫ

На основании проведенного выше анализа валеологическое мышление будущих учителей физической культуры находит отражение в следующих аспектах:

1.Здравый смысл позволяет сосредоточиться и сконцентрироваться (сконцентрироваться в одном месте) на объектах мыслительного процесса.

2.Здравый смысл позволяет учителю физкультуры получить знания о конкретных психических состояниях. Здравый смысл требует знания основ психологии личности, эмоционально-волевых качеств.

3.Рефлексивная (со стороны и самооценка) способность играет важную роль в развитии здорового мышления. Оценивая со стороны свои мысли, чувства, переживания, имеющиеся в целостности, имеющие негативную характеристику, человек корректирует свое поведение (табл.1).

Таблица 1

Развитие здорового мышления будущих тренеров по борьбе

Цель	Формирование и развитие осознанного отношения к своей будущей профессиональной деятельности с целью развития здорового мышления будущих тренеров по борьбе.
------	---

Педагогические задачи	-формирование у спортсменов мотивационной системы в отношении учебно-познавательной деятельности; - развивать у них способность аналитически анализировать события, происходящие в личной и общественной жизни, уметь твердо выражать свое отношение и принимать критически выраженные мнения; -самоконтроль, самосовершенствование и формирование позитивного отношения к себе; - формировать и развивать навыки создания здоровой среды в межличностных отношениях.
Ожидаемый результат	Достигать у учащихся яркого проявления здорового образа мышления путем формирования у них теоретических знаний, умений и навыков по вопросам мышления, мыслительного процесса и закономерностей, а также практических умений и навыков по развитию человеческого сознания.

Как представлено в таблице, будущим тренерам по борьбе необходимо будет участвовать в общественной жизни страны с помощью деятельности, основанной на идеях здорового мышления, осведомленности о оздоровительных технологиях; цивилизованности; приверженности общечеловеческим ценностям; национальной культуре.

Таким образом, здравый смысл, служащий повышению профессионального потенциала будущих тренеров по борьбе, способствует повышению их интеллектуального потенциала, развитию профессиональных компетенций. Вопрос повышения компетентности будущих тренеров по борьбе подготовит почву для эффективной организации дальнейшей работы педагогических кадров.

ОБСУЖДЕНИЕ

Коренные изменения, происходящие в социал-демократическом обществе, являются одной из самых актуальных проблем сегодняшнего дня. Этот процесс затрагивает различные области и порождает новые тенденции развития в политическом, экономическом, культурном и социальном плане. Анализ, проведенный в этом отношении, показывает, что развитие демократического общества не ограничивается только государственной политикой или экономическими реформами, но также напрямую связано с активным участием граждан, развитием информационных технологий и ростом правосознания.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Общество-это социальная структура, основанная на правах и свободах человека, политических реформах, экономической стабильности и развитии гражданского общества. Наряду с укреплением демократических принципов в современном мире, на пути к их полноценной реализации стоят различные проблемы. Поэтому формирование и развитие Социал-демократического общества-процесс, требующий постоянного внимания.

В области физической культуры и спорта в результате эффективной деятельности спортсмены получают возможность осознавать свои права и обязанности и активно вносить вклад в развитие общества.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1.Постановление Кабинета Министров Республики Узбекистан от 15 августа 2014 года, № 234 «О мерах по дальнейшему совершенствованию системы переподготовки и повышения квалификации работников народного образования. Электронный ресурс: <http://www.Lex.uz>. 09.10.2015г

2.Толковый словарь русского языка: В 4 т. Т. 1/Под ред. Д.И. Ушакова. -Москва: Мысль, 2009. С.34.

3. Farobiy A.N.Fozil odamlar shahri.-Toshkent: Kamalak, 2012.-234b.

4. Fitrat Abdurauf. Tarbiya haqida/Pedagogik antologiya. K. Hoshimov tahriri ostida.-Toshkent:O‘qituvchi 203.-278 b.

5.<http://cyboerleninka.ru/article/n/zarubezhnyy-opyt-organizatsii-podgotovki-perepodgotovki-i-povysheniya-kvalifikatsii-kadrov>. 09.10.2015г.



MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNI MAKTABGACHA TA’LIM MUASSASALARIDA GIMNASTIKA VOSITALARI NAZARIYASINING MAQSAD VA VAZIFALARI

Qosimov Bekzod Zoirovich

*O‘zbekiston davlat jahon tillari universiteti Jismoniy madaniyat va sport kafedrası
o‘qituvchisi*

Mardonov Nodir Jamolovich

*Sharof Rashidov nomidagi Samarqand davlat universiteti Jismoniy tarbiya va sport
kafedrası dotsenti*

Annotatsiya. Gimnastika mashqlarini o‘rgatish jaroyanida quydagi asosiy vazifalar hal etiladi: bolalarning umumiy harakatva jismoniy tayyorgarligi uchun ahamiyatli bo‘lgan harakat ko‘nikmalarini shakllantirish, kuch, tezkorlik, egiluvchanlik, epchillik, chidamlilik kabi sifatlari. Maktabgacha yoshdagi bolalarda gimnastika mashqlarini muntazam o‘tkazilishi bola organizmining hayot faoliyatini yaxshilaydi, xushchaqchqlik kayfiyatini uyg‘otadi.

Kalit so‘zlar: Gimnastika, jismoniy tayyorgarlik, kuch, tezkorlik, egiluvchanlik, epchillik, metodik xususiyatlar, sport gimnastikasi, badiiy gimnastika.

Аннотация. В процессе обучения гимнастическим упражнениям решаются следующие основные задачи: формирование двигательных навыков, важных для общего движения и физической подготовленности детей, таких качеств, как сила, быстрота, гибкость, ловкость, выносливость. Регулярные гимнастические занятия у детей дошкольного возраста улучшают жизнедеятельность детского организма и пробуждают веселое настроение.

Ключевые слова: Гимнастика, физическая подготовка, сила, скорость, гибкость, ловкость, методические особенности, спортивная гимнастика, художественная гимнастика

Annotation. In the process of teaching gymnastic exercises, the following main tasks are solved: the formation of motor skills that are important for the general movement and physical fitness of children, such qualities as strength, speed, flexibility, agility, endurance. Regular gymnastic exercises in preschool children improve the vital activity of the child's body and awaken a cheerful mood.

Keywords: Gymnastics, physical training, strength, speed, flexibility, dexterity, methodical features, sports gymnastics, rhythmic gymnastics.

Kirish. Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida tarbiyalanuvchilarni gimnastika bilan shug‘ullanishlariga, ularning qiziqishlarini oshirish maqsadida yurtimiz bayrog‘ini baland tutib turuvchi ko‘plab gimnastikandlarimizdan: O.Chusovitina, Sabina Turobova, Aleksandra Serdyukova, Sabina Tashkenbayeva, Nurinisa Usmonova, Dildora Rahmatova va ko‘plab yosh sportchi yoshlarimizni o‘rnak qilib ko‘rsatishimiz mumkin. Gimnastika mashg‘ulotlarini tashkil etishdayosh bosqichlari, shug‘ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarligi inobatga olinishi lozim.

Markaziy Osiyo hududida, jumladan, O‘zbekistonda gimnastikaning davolash, sog‘lomlashtirish, amaliy jismoniy tarbiyaning yo‘nalishlari ilmiy asoslangan tarixiy negizlarga ega. Qadim zamonlardan aholi: turli xil jismoniy mashqlar, harakatli o‘yinlarni katta bayram va to‘ylarda tashqillashtirishgan. Navro‘z, Hosil bayrami va boshqa tantanalarda otda poyga, yugurish bo‘yicha musobaqalar, olomon-poygalar, chovgon o‘yinlari, dorbozlar chiqishlari kabi ko‘ngilochar tadbirlari muntazam ravishda o‘tkazilib turilgan.

Abu Ali ibn Sino «Tib qonunlari»da bolalar, o‘smirlar, keksalar qachon va qay tarzda jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanishi haqida ma’lumot berib o‘tiladi. Ibn Sino mashqlarni boshlash va tugatish vaqti, uqalash, hammomda va sovuq suvda cho‘milish (chiniqish), tanani tozalikda saqlash va boshqa gigiyenik talablar haqidagi fikrmulohazalari bugungi kungacha olimlar diqqat markazidadir.

Gimnastika - jismoniy tarbiyaning amaliy va universal vositalaridan biri. U jismoniy tarbiya, ta’lim, sport tayyorgarligi, sog‘lomlashtirish, tiklash va davolash, shuningdek amaliy ishlab chiqarish va mudofaa ahamiyatiga ega zarur malakalarni egallash maqsadida qo‘llanadigan o‘ziga xos mashqlar va metodik usullar tizimi. Gimnastika mashg‘ulotlarida qulaylik, samaradorlik va emotsionallik bois umuman jismoniy tarbiya uchuy tipik, biroq gimnastikaning o‘ziga xos shakllarida amalga oshiriladigan ko‘plab vazifalar hal etiladi.

1. Organizm shakl va funkisylarinn barkamol rivojlantirish, harakat qobiliyatlarini takomillashtirish, jismoniy sifatlarni tarbiyalash maqsadida ta’limiy rivojlantiruvchi ta’sir ko‘rsatish.

2. Organizmniig hayotiy faoliyatini yaxshilash, toliqishni tugatish va ish qobiliyatini davolash va oldini olish maqsadida sog‘lomlashtirish ta’siri.

3. Salbiy tayyorgarlikka ko‘maklashuvchi xayotiy muhim harakag ko‘nikma va malakalarini tarbiyalash.

4. Shaxsning axloqiy, irodaviy va estetik sifatlarini tarbiyalash.

5. Turli darajada murakkab sport dasturlarini o‘zlashtirishdan iborat.

Jismoniy tarbiya bo‘yicha davlat dasturlari gimnastikani bolalar bog‘chalari, maktab, litsey va kollej o‘quvchilari, Oliy ta’lim muassasalari talabalari, harbiy xizmatchilar bilan mashg‘ulotlarning vositalaridan biri sifatida kiritilishini ko‘zda tutadi. Gimnastikaning turli shakllari: xotin-qizlar, ritmik, atletik gimnastika, sheyping, aerobika va sh.k. ommalashib ketgan. U yoki bu mashqni gimnastik mashqlar sinishga kiritish imkoniyatni beradigan o‘ziga xos xususiyat, avvalo, qatiy belgilangan harakat dasturi sharoitida koordinatsion va boshqa

harakat qobiliyatlari shakllantirishdir. Dastlabki va oxirgi holat, harakatlar yo‘nalishi va amplituda mushak harakatlari xarakteri aniq ko‘rsatilgan.

Asosiy qism. Gimnastikaning metodik xususiyatlari quyidagilar:

1. Organizmga xar tomonlama ta’siri. Tayanch - harakat apparatining barcha a’zolariga organizmning turli sistemalari funksional xolati va xayotiy faoliyat darajasiga jismoniy sifatlar: kuch, chaqqonlik, tezlik, chidamlilik, noziklikka ta’sir etuvchi mashqlar tayinlanadi.

2. Mashqlar - gimnastika vositalari xilma-xilligi. Gimnastikaniig noyoblighi uning vositalari turli mashqlarning amalda cheksiz ekanidir. Jismoniy tarbiya va sport rivojlanishning istalgan vositalarini gimnastikaning tegishli (sog‘lomlashtirish, amaliy, sport xarakteridagi) mashqlarni turli darajada instensiv qo‘llash bilan xal etish mumkin. Eng oddiy oldinga egilishni dastlabki xolat bilan turli - tuman o‘ylash mumkin.

3. Mashqlarning saylanma ta’siri. Tez-tez yuzaga keladigan ma’lum sifatlarni rivojlantirish, mushaklarnng ayrim guruvini mustamkamlash, organizmning qaysidir funksiyalarini profilaktikalash va tiklash bilan bog‘liq muayyan vazifalarinn gimnastik mashqlar va ularni qo‘llash metodikasi xisobiga mal qilsa bo‘ladi. Bu imkoniyatlar davolash jismoniy tarbiya, maxsus tayyorgarlik, sportning boshqa turlarida keng qo‘llanadi.

4. Mashg‘ulotlarning reglamentlanishi va yuklama aniq boshqarilishi.

Gimnastikaning- ta’limni rivojlantiruvchi turlari:

Gimnastikaning ushbu turlariga quyidagilar kiradi: asosiy, ayollar, atletik va kasbiy-amaliy turlari.

Asosiy gimnastika sog‘lomlashtirish, ta’lim va tarbiya vazifalarining yechimi uchun katta imkoniyatlarga ega. Ular mashqlarning ko‘p tuzilishga egalighi va ko‘p funksiyalighi hisobidan amalga oshirilishi mumkin. Bu shug‘ullanuvchilarni maxsus bilimlar va ko‘nikmalar tizimi bilan boyitishga, pedagogning ijodiy yondashuvi uchun cheksiz imkoniyatlarni ochib beradi. Bunday bilimlar gimnastika- bu sportpedagogik fan haqidagi bilimlar bo‘lishi mumkin: uning mazmuni, ijtimoiy ahamiyati, tarixi, uning negizida turgan mashqlar bajarilishining texnikasi va qonunlari; mashqlarni sog‘lomlashtirish, ta’lim va tarbiya maqsadlarida qo‘llash imkoniyatlari haqida, tanlangan o‘quv, kasbiy yoki sport faoliyatiga qarab harakat va psixik qobiliyatlarini rivojlantirish, organizmning alohida organlari va tizimlariga, ularning funksional imkoniyatlarini kuchaytirish maqsadida ta’sir qilish haqida, o‘quvchilarni har tomonlama tajriba bilan boyitish, amaliy mashqlarni o‘rgatish va boshqalar. Asosiy gimnastikaning mashqlari pedagog so‘zi va musiqali kuzatuv bilan birgalikda samarali majmuiy vosita va shug‘ullanuvchilarda shaxs fazilatlarini tarbiyalash usuli: gimnastika mashg‘ulotlariga, o‘qishga, mehnat va jamoa faoliyatiga vijdonli, chuqur anglagan va faol munosabat.

Jismonan va ruhan barkamol shaxsni rivojlantirish maqsadida asosiy gimnastikaning keng imkoniyatlarini qo‘llash, uni barcha yoshdagi shug‘ullanuvchilarning jismoniy tarbiya usuli va mustaqil vositasiga aylantirgan. O‘rta yoshdagi tizimli mashg‘ulotlar uzoq muddatga jismoniy va aqliy ishga layoqatligini yuqori darajada saqlab turishga ko‘maklashadi.

Maktabda asosiy gimnastika jismoniy tarbiya darslariga kiritilgan, umumiy jismoniy tayyorgarlik, sog‘lomlashtirish guruxlarida qo‘llaniladi. Mashg‘ulotlarda unga kiritilgan barcha mashqlar majmui qo‘llaniladi.

-Mashg‘ulot yuklamalarining izchil ravishda oshirilib borilishi;

-Gimnastikachining yetarlicha mustaqilligi hamda mashg‘ulot jaroyoniga ijodiy yondoshuv sharoitida murabbiy va o‘qituvchining rahbarlik roli;

Gimnastika mashg‘ulotlarining ayrim xususiyatlari mavjud:

-Tanlangan gimnastika turi bo‘yicha, sport gimnastikasi, badiiy gimnastika, eng yuqori natijaga erishishga qaratilgan;

-Mashg‘ulotlarning qat‘iy chegaralangan muddadi va muntazamligi;

-Ma‘lum qonuniyatlarga muvofiq ko‘p yillik rejalashtirish;

Gimnastika mashg‘ulotlarini tashkil etish 3 qismga bo‘linadi:

1.Daslabki o‘rgatish

2.Mukammal o‘rgatish

3.Mustahkamlash va takomillashtirish.

Gimnastika zallar va jihozlardan foydalanish qoidalarini.

Ushbu qoidalar ta‘lim muassasasi sport zali kirish eshigining o‘ng tomoniga o‘rnatilish va o‘quv yilining boshlanishi bilan o‘qituvchi- murabbiy tomonidan talabalarga tushintirilishi lozim. Talabalar quyidagi qoidalarga rioya qilishlari kerak:

1. Jihozlarni ehtiyot qilishlari, ularni mashg‘ulotga tayyorlash va darsdan keyin yig‘ib qo‘yishlari, polga zarar yetkaz mashq uchun jihozlarni maxsus aravachalarda tashishlari.

2. Magneziyani ehtiyotlab ishlatishlari, mashg‘ulot tugagandan so‘ng shug‘ullanuvchilar yakkacho‘pni temir tayog‘ini, brusslarni yog‘ochlarini, halqalarni, yog‘och otni tutqichlarini magneziyadan tozalab, sochiq bilan, to‘shaklarni esa hom latta bilan artib qo‘yishlari.

3. Jihozlarni maxsus xonalar yoki taxmonlarda (isitish asboblaridan uzoqroqda) saqlashlari.

4. Zalni har kuni supurib-sidirishlari, pol, devor, deraza tokchalarini, eshik va h.k.larni issiq suv bilan yuvishlari, yumshoq jihozlarni (akrobatika poyandozi, erkin mashqlar gilarni va h.k.larni) changyutgich bilan muntazam tozalab turish lari.

5. Mashg‘ulotlar orasidagi tanaffuslarda polni hom latta bilan artib, zalni shamollatishlari shart.

Zalga kiraverishda quyidagilarga rioya qilinadi:

a)zalda faqat sport kiyimi va maxsus oyoq kiyimida yurish;

b)mashg‘ulot vaqtida o‘qituvchi (murabbiy) ko‘rsatmalarini aniq bajarish, o‘rtoqlariga ko‘maklashish;

d)xavfsizlik qoidalarini, o‘zini himoya qilish usullarini bilib olish;

e)zalga kirish va chiqishda faqat o‘qituvchidan ruxsat so‘rashni eslatuvchi yo‘riqnomalarni osib qo‘yish shart.

O‘quv jarayonini samaradorligini oshirish uchun jihozlarni xavfsizlik choralariga rioya qilgan holda joylashtirish kerak. Gimnastika jihozlarini tashishga ko‘p vaqt sarfla mashq uchun ularni saqlanadigan joyga yaqinroq o‘rnatgan ma’qul. O‘quv bomimlari (kichik guruhlar)ni bir tur mashg‘ulotdan ikkinchisiga eng yaqin yo‘l bilan, tez o‘ta oladigan, ammo bunda boshqalarga xalaqit bermaydigan qilib joylashtirish lozim.

Gimnastika maydonchasi.

Gimnastika maydonchasi- gimnastika mashg‘ulotlari o‘tkaziladigan maxsus jihozlanib, ko‘kalamzorlashtirilgan yer uchastkasi. Maydonchaning o‘lchamlari 40x26m. maktab bolalari bilan mashg‘ulot o‘tkaziladigan maydoncha kichikroq(35x25m) bo‘lishi ham mumkin. Bunday maydonchani maktab uchastkasida, stadionda, istirohat bog‘ida yoki aholi turar joylarida tashkil etilishi mumkin. Maydonchada gimnastika shahrchasi quriladi. Shaharcha osilib turuvchi snaryadlarni o‘zida jamlovchi snaryadlar majmui hisoblanadi.

Bolalar gimnastika maydonchasida turli yoshdagi bolalarga mo‘ljallangan anjomlar ko‘proq bo‘lishi, ular ichida tirmashib chiqish va oshib o‘tish uchun muvozanat saqlash mashqlari, turli o‘yin va estafetalar uchun kerakli jihozlar ham bo‘lishi kerak. Maydoncha atrofida bolalar URMLarni va turli xil mashg‘ulotlarni guruh bo‘lib bajarishlari uchun alohida joy ham bo‘lishi lozim. Madonchaning bu qismining ostki qismi qalin mato yoki yumshoq to‘proq bilan to‘ldirilgan bo‘lishi lozim.

Xulosa. Shunday qilib, gimnastika jismoniy tarbiya vositalari va metodlaridan biri sifatida turli o‘quv-tarbiyaviy davolash muassasalarida va muassasalarda (korxonalar, fabrikalar, zavodlarda) hamda individual mashg‘ulotlarda bolalar, o‘smirlar va kattalarni jismoniy tarbiyalashning, barcha davlat dasturlarining ajralmas qismini tashkil etadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Belova, A. I *Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasi*. Tashkent: . 2005yil. O‘qituvchi.
2. Alaverdova, L. P. *Pedagogik metodlar va vositalar*. Tashkent: 2008 yil O‘qituvchi.
3. Qodirova F.R, Toshpo‘latova SH.Q, Kayumova N.M., Agzamova M.N. “Maktabgacha pedagogika” T.: Tafakkur, T- 2019. Darslik.
- Makarov, S. A. *Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun jismoniy faoliyat*. Tashkent: 2012yil. Sharq.
4. Usmanov, R. V*Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasida metodologik yondashuvlar*. Tashkent. 2014 yil.
5. Kazakova, T. I. *Pedagogik psixologiya va bolalar rivoji*. Tashkent:2020yil Orient.
- Sharipov, B. Z. *Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasining asoslari*. Tashkent: 2021 yil O‘qituvchi.
6. Qosimov, B., & Raxmonov, D. (2023). GIMNASTIKA MASHG‘ULOTLARINING MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARGA FOYDASI. Theoretical aspects in the formation of pedagogical sciences, 2(14), 14-18.

7. Qosimov, B., & Raxmonov, D. (2023). MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNINING GIMNASTIKA MASHG‘ULOTLARINI TASHKIL ETISH. Theoretical aspects in the formation of pedagogical sciences, 2(13), 196-199.
8. Raxmonov, D., & Qosimov, B. (2023). MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNI ASOSIY VOSITALAR YORDAMIDA SPORTGA TAYYORLASH, MUVOFIQLASHTIRISH VA RIVOJLANISH YO‘NALISHIDAGI GIMNASTIKA. Science and innovation in the education system, 2(7), 30-32.
9. Abdurahmonovna, N. M. (2021). Pedagogical and Psychological Aspects of Professional Sustainability of Future Teachers.
10. Zoirovich, Q. B. (2023). MAKTABGACHA YOSHIDAGI BOLALARNI GIMNASTIKA VOSITALARI ASOSIDA JISMONIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISH. Journal of Universal Science Research, 1(9),
11. Технологии организации и управления педагогическими процессами С.Тургунов, Л.Максудова. Х.М.Тожибоева Г.М.Назирова 100 2012.
12. Maxfuza Usmanova, THE CONCEPT OF EDUCATIONAL PROFESSIONAL COMPETENCE AND ITS YIELD FACTORS , Архив Научных Публикаций JSPI: 2020: Архив №54.



FUTBOL BO'YICHA BOLALAR O'SMIRLAR SPORT MAKTABLARIDA IQTIDORLI FUTBOLCHILARNI TANLAB Olish

Salayev Toxirbek Kamiljanovich

Ma'mun universiteti o'qituvchisi (PhD)

Salayev Bekzod Kamiljanovich

Osiyo xalqaro universiteti (OXU) magistranti

Annotatsiya. Ushbu maqolada jismoniy barkamol avlodni shakllantirish, millionlar o'yini bo'lgan va mamlakatimizda alohida o'rin tutadigan sportning futbol turiga aholini, ayniqsa yoshlarni keng jalb etish bo'yicha bir qator chora-tadbirlar amalga oshirilib kelinmoqda. Yosh futbolchilarni tanlash, saralab olish (seleksiya) tizimi va futbol infratuzilmasini yanada rivojlantirish, futbol bo'yicha sport maktablari faoliyatini yangi bosqichga ko'tarish, soha mutaxassislarini tayyorlash va ularni moddiy rag'batlantirish tizimini yaxshilash kabi masalalar dolzarb vazifalardan biri bo'lib qolmoqda.

Kalit so'zlar: Futbol, sport, mahorat, murabbiy, yuklama, maktab, federatsiya, qobilyat, bolalar.

ОТБОР ТАЛАНТЛИВЫХ ФУТБОЛИСТОВ В ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИХ СПОРТИВНЫХ ШКОЛАХ

Аннотация. В данной статье реализуется ряд мер по формированию физически здорового поколения, привлечению населения, особенно молодежи, к футболу, который является игрой миллионов и занимает особое место в нашей стране. Одной из актуальных задач остается отбор молодых игроков, дальнейшее развитие системы отбора (отбора) и футбольной инфраструктуры, поднятие деятельности футбольных спортивных школ на новый уровень, подготовка специалистов в этой области и совершенствование системы материального стимулирования.

Ключевые слова: Футбол, спорт, мастерство, тренер, скачать, школа, федерация, мастерство, дети.

SELECTION OF TALENTED FOOTBALL PLAYERS IN CHILDREN AND YOUTH SPORTS SCHOOLS IN FOOTBALL

Abstract. In this article, a number of measures are being implemented to create a physically fit generation, to attract the population, especially young people, to football, which is a game of millions and has a special place in our country. Selection of young players, further development of the selection (selection) system and football infrastructure, raising the activity

of football sports schools to a new level, training specialists in the field and improving the system of financial incentives remain one of the urgent tasks.

Keywords: Football, sport, skill, coach, download, school, federation, skill, kids.

Kirish. O‘zbekistonda futbol rivojiga katta ahamiyat berilmoqda. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi tomonidan oxirgi yillarda bir qator qaror va farmonlar qabul qilindi. 2019-yil 4-dekabrda kunida O‘zbekiston Respublikasining “O‘zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora tadbirlari” to‘g‘risida PF-5887-sonli farmoni qabul qilindi. O‘zbekistonda istiqbolli va iqtidorli futbolchilarni tanlash va saralab olish (seleksiya), ularni professional darajada tayyorlash tizimini yo‘lga qo‘yish tizimini o‘z ichiga kompleks chora-tadbirlarni qamrab oladi. Tanlash va saralab olish (seleksiya) jarayonini shartli ravishda havaskor va professional darajalarga ajratish mumkin.

Adabiyotlar tahlili. Yosh sportchilarni sportning o‘yin turlariga tanlash va mo‘ljallash uslubiyatiga bag‘ishlangan sport amaliyoti tajribalari va tadqiqotlar, yangi, ancha samarali uslubiy yo‘llarni topishni talab qiladi. Ma’lumki, sport iqtidori tashhisi, hali o‘z takomillashuvidan juda uzoqdadir. Ayni vaqtda, sport kurashlarida raqobatni oshib borish tendensiyalarini tavsiflovchi, sportni rivojlantirish zamoniviy bosqichlari, ilm-fan oldiga kelgusida sportchilarni tanlash va ularning tayyorgarligini baholash uslubiyatlari samaradorligini oshirish zaruriyati to‘g‘risidagi savollarni keskin qo‘ymoqda. Zamonaviy talablar darajasidagi yuqori sport natijalariga erishish, futbol bilan shug‘ullanish istagidagi har bir bola uchun oson emas. O‘zbekistonning yetakchi futbolchilarining biografiyasini o‘rganish shuni ko‘rsatdiki, ular sport yo‘lining avvalida o‘z tengdoshlaridan aniq sifat xususiyatlari bilan ajralib turganlar: yaxshi jismoniy rivojlanish, ancha takomillashgan koordinatsiya harakatlar, fikrlash tezligi va jasurlik. Bunday sifatlar saqlanib qolgan va futbolchining kelgusi sport takomillashuv faoliyatida maqsadga intilish, mehnatsevarlik, qat’iyat va matonatni muntazam tarbiyalash bilan uyg‘unlashib yuqori natijalarga erishilariga zamin yaratgan.

Tahlil va natijalar. Shuning uchun futbol bilan shug‘ullanish uchun bolalarni tanlash mumammolarini, bolaning harakat, funksional va ruhiy faoliyatining turli tomonlarini, ularning sport mahoratini shakllantirish jarayonidagi mustaqil rivojlanish xususiyatlarini to‘liq o‘rganmasdan hal qilib bo‘lmaydi. Shuni ham alohida ta’kidlab o‘tish lozimki, tanlash – bu bir lahzalik sinov emas, balki tadqiqotning pedagogik, psixologik, tibbiy-biologik uslubiyatlarini qo‘llash bilan futbolchilarni sport takomillashuvini turli bosqichlarda amalga oshirish tadbirlarini ko‘p qirraliligini nazarda tutuvchi qat’iy o‘ylangan ko‘p bosqichli tizimdir.

Pedagogik uslubiyatlar yosh futbolchilarning sport mahorati xususiyatlarini aniqlash, kuch, tezkorlik, chidamkorlik, epchillik kabi sifatlarni rivojlanish darajasi va ularning o‘zaro aloqasini o‘rganishga imkon beradi

Ilgari tanlov mohiyatiga ko‘ra, bolalar maydonchasida eng epchil bolalarni “topishdan” iborat bo‘lgan. Ancha yuqori darajadagi mashg‘ulotlarga, futbolga o‘yinchilar layoqatini belgilashda, shu sohaga oid ilmiy tadqiqot natijariga tayanish maqsadga muvofiq. Demak,

yuqori mahoratga erishishga qobiliyatlilarni topish zarur yoki o‘rtacha qobiliyatli o‘yinchilardan (ular juda puxta tayyorlanganda ham) takomillashuvga faqat yagonalargina erishadilar.

Tanlov uchun mos keladigan yoshni aniqlash juda muhim. Tajribalardan kelib chiqib, sport maktablariga tanlovni 9 -10 yoshdan boshlash kerak. Bolalar bu yoshda, nafas olish sistemasi, qon aylanish organlarini rivojlantirishga yo‘naltirilgan mashg‘ulotlarda ishtirok eta oladilar. Futbolchilar 9-10 yoshda o‘g‘il bolalarda asab tizimi shunchalik rivojlangan bo‘ladiki, ular futboldagi barcha asosiy harakatlarni o‘zlashtirishga qodir bo‘ladilar. Charm to‘pning haqiqiy ustasini tarbiyalash uchun 8-10 yillik mashg‘ulotlar talab qilinganligi tufayli, o‘g‘il bolalar bilan mashg‘ulot ishlarini 9-10 yoshdan boshlash maqsadga muvofiq.

Ammo tanlov ishlari 9-10 yoshda albatta to‘xtab qolmaydi. Yuqori darajadagi o‘yinga qobiliyatni aniqlash uchun anchagina ko‘p vaqt talab qilinadi. Yosh o‘yinchilarning ruhiy jismoniy sifatleri katta o‘zgarishlarni boshdan kechiradi. 10 yoshli bola keyinchalik nimalarga qodir, u qanday ishchanlik qobiliyatiga ega bo‘ladi, qanchalik o‘sadi, bularni biz yaqinroq ham aniqlay olmaymiz. O‘smirlik davrida bola ruhiyatida kutilmagan va juda katta o‘zgarishlar sodir bo‘ladi. Lekin tanlashda, faqat ayni paytdagi bolaning jismoniy tayyorgarligi qanday, texnik tayyorgarlikka egami, uning tana va fiziologik ko‘rsatkichlari parametrlari qanday ekanligini belgilash mumkin. Albatta, bola katta yoshga kirganida kim bo‘lishi haqida jiddiy xulosalar chiqarish mumkin emas. Shuning uchun, tanlov bolalikni tugashigacha taxminan 10 yoshdan boshlanib uzoq davom etuvchi jarayon bo‘lishi lozim.

Tanlovning birinchi bosqichi, qabul sinovlari vaqtida sodir bo‘ladi. Aniq testlar asosida futbolga qobiliyatli bolalar tanlab olinadi va layoqatsizlar saralanadi.

Ikkinchi bosqich – qabul sinovlarini muvaffaqiyatli uddalaganlar ichidan eng yaxshilarini tanlash. U aniq testlarga qaratilgan mashg‘ulotlar davomida uzoq kuzatuvlar asosida o‘tkazadilar.

Uchinchi bosqichda yuqori mahoratga erishishga qobiliyatli futbolchilar aniqlanadi. Odatda ular, sport maktablarida shug‘ullanuvchilar yoki turli futbol klublarida ishtirok etuvchi yosh sportchilardir. Tanlov jarayonida quyidagi jihatlarni e‘tiborga olish lozim:

Fiziologik jihatlar, avvalo, futbolchilarning fiziologik ko‘rsatkichlarini aniqlaydi. Hamma bolalar qabul sinovlarigacha umumiy tibbiy ko‘rikdan o‘tadilar. Kimki qabul sinovlaridan o‘tib sport maktabiga qabul qilingan bo‘lsa, muntazam tibbiy ko‘rikdan o‘tib boradilar. Hozirgi paytgacha bizga ko‘p sonli guruhlarining katta tekshiruvini o‘tkazish mumkin bo‘lgan ko‘rik uslubi ma‘lum emas. Muammo shundan iboratki, zamonaviy tibbiy ko‘rikda faqatgina kim sog‘lomligini va sportga loyiqligini aniqlash mumkin. Lekin, bu hali fiziologik ko‘rsatkichlar bo‘yicha futbolga loyiq degan javob emas.

Antropometrik jihatlar. Jismoniy tuzilishi bo‘yicha futbolga moslashuv savollari hali juda kam o‘rganilgan. Amaliy kuzatuvlar asosida quyidagilarni hulosa qilish mumkin, tanlovda jismoniy tuzilish hal qiluvchi hisoblanmaydi. Ammo bo‘y, ko‘krak qafasi aylanasi, bo‘lsa hajmi kabi antropometrik ko‘rsatkichlarni e‘tiborga olish lozim. Maktabga kabul qilinuvchining tana tuzilishi juda muxim. Kuzatuvlardan ma‘lum bo‘ldiki, jismonan kuchli, baquvvat tana

tuzilishiga ega bolalar yuklamalarni ancha yengil o‘tkazadilar va musobaqalarda yaxshi ishtirok etadilar. Lekin, bundan jismoniy rivojlanishi o‘rtacha yoki kuchsiz bolalar kuchli sport ustalarigacha o‘smaydi degan hulosasi chiqarish mumkin emas.

Psixologik, pedagogik jihatlar. Tanlovda bola xarakteriga xos bo‘lgan, uning aqliy qobiliyatlariga katta ahamiyat beriladi. Tajribalar, birinchi navbatda aqlli va irodasi kuchli o‘g‘il bolalarni qabul qilish kerakligini tasdiqlaydi.

Jismoniy rivojlanish jihatlari. Ayni paytda, yugurishda yuqori tezkorlikka va katta chidamkorlikka ega futbolchilar kerak. Shuning uchun, qabul imtihonlarida futbol uchun zarur jismoniy ma‘lumotlarni aniqlashga katta ahamiyat beriladi.

Texnik tayyorgarlik jihatlari. Sport maktablari qabul sinovlariga, yetarli darajada texnik ko‘nikmalarga ega bo‘lmagan qobiliyatli bolalar juda ko‘p keladi. Bunday vaziyatlarda, murabbiyga kelgusida shunday bolalar bilan ish olib borish mumkinligini tezkor aniqlash juda qiyin. Hozirgi paytda, sport maktablariga qabul sinovlari asosida qabul qilinadi. Odatda sport maktablari yon atrofdagi, uning ta’sir doirasidagi hududlarni qamrab olishga harakat qiladi. Lekin hozirga qadar, ko‘p sonli bolalar ichida tanlovni amalga oshirish uchun sport maktablari qabul sinovlariga barcha bolalarni jalb qilishning ilojisi bo‘lmadi. 6-14 yoshli bolalar umum ta’lim maktablariga boradilar, demak tanlovni tashkil qilish ishlarini shundan kelib chiqib amalga oshirish maqsadga muvofiq. Shuning uchun, tanlov asosan maktablarda o‘tkazilishi lozim. Aynan shu maqsadda mamlakatni shartli uchastkalarga bo‘lish lozim. Eng kichik tanlov birligi, boshlang‘ich maktablarda va shu yerdan keyingi qadamlar boshlanadi.

Yuqorida ta’kidlab o‘tilganidek, yosh sportchilarni tanlash muammolari, bir qator tadqiqot uslubiyatlarini qo‘llash asnosida kompleks hal qilinishi lozim. Tadqiqotning pedagogik uslubiyati, yosh sportchilarni jismoniy sifatlari, koordinatsiya qobiliyati va sport-texnik maxoratini rivojlanish darajasini baholashga yordam beradi.

To‘g‘ri tanlov uchun, murabbiylar va jismoniy tarbiya o‘qituvchilarisining sport seksiyalari, maktab, tuman, shahar musobaqalarida va nazorat sinovlarini o‘tkazishdagi kuzatuvlari juda muhim ahamiyatga ega. Maktab jismoniy tarbiya darslarini o‘tkazish doirasida sport maktabiga kirish uchun bolalarni dastlabki tayyorgarligini amalga oshirish maqsadga muvofiq. Maxsus vositalarni tanlash bilan, yosh o‘quvchilarda u yoki bu sport turi bilan shug‘ullanish uchun qobiliyatlarni shakllantirishga maqsadli ta’sir ko‘rsatish va shu asosda aniq tur bo‘yicha mo‘ljallashni o‘tkazish mumkin.

Bolalar va o‘smirlarning individual qobiliyatlarini baholash, ularning futbolga loyiqqligini va istiqbolini tavsiflovchi ko‘rsatkichlar kompleksiga tayangan bo‘lishi kerak. Tanlov jarayonida shaxsniy muhim sifatlari holatidan kelib chiqib, har bir o‘smir kanday o‘zgarayotganiga e’tibor bermaslikni iloji yo‘q. Tanlov samaradorligi ko‘p jihatdan futbol mashg‘ulotga layoqat, qobiliyatlarni bashorat qilish uslubiyatlari va albatta uslubiyatlarning bashorat qiymati ishochliligiga bog‘liqdir. Bundan kelib chiqadi, har bir uslubiyat aniq sifatlarni tavsiflashi kerak.

Deyarli barcha bolalar futbolga loyiqligiga qaramay, ularning deyarli har biri o‘yin asoslarini o‘zlashtirish holatida mashg‘ulotlarga jiddiy munosabatga kelganda, xammasi ham futbolni o‘rganishda yuqori iste’dod va iqtidorni namoyon eta olmaydi, o‘yin vaziyatlarida yetarli darajada kurashuvchanlik va beqarorlikni ko‘rsatadilar. Sport maktablarining o‘quv-mashg‘ulot guruhlari va sport takomillashuv guruhlariga birinchi o‘quv yiliga qabul uchun ishlab chiqilgan qabul me‘yorlari, kelgusida futbol bilan shug‘ullanish uchun samarali tanlov o‘tkazishga yordam beradi.

Biz olgan ma’lumotlarni, yosh futbolchilar mashg‘ulot jarayonida qo‘llanilishi ishonchli natijalarni beradi va sport ontogenez bosqichida sport mashg‘uloti tuzilishiga o‘zgartirishlar kiritishi mumkin.

Xulosa. Xulosa qilib aytganda shuni aytib o‘tish kerakki, sportning o‘yin turlariga tanlov va bashoratni 8-10 yoshdan boshlash maqsadga muvofiq. Sport mo‘ljali tizimiga jalb qilingan bolalar yoshini pasaytirish, tanlov sifatini yaxshilashga va shu bilan birga o‘quv-mashg‘ulot jarayonini samaradorligini oshirishga imkon beruvchi haqiqiy yutuqdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonuni (yangi tahriri, 2015 yil 4 sentyabr).
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmoni, 04.12.2019 yildagi PF-5887-son
3. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining “Sport maktablari faoliyatini hamda sport maktablari trenerlari va mutaxassislari mehnatini moddiy rag‘batlantirish tizimini yanada takomillashtirish to‘g‘risida”gi Qarori. 2010 yil 23 sentyabr.
4. R.S.Salomov. Sport mashg‘ulotining nazariy asoslari. Toshkent – 2005
5. Акрамов Р.А. Игровые и тренировочные нагрузки в футболе. Учебное пособие. Т., -2002 36-стр

QO‘QON DAVLAT
PEDAGOGIKA INSTITUTI
ILMIY XABARLARI
(2025-yil 2-son)



JISMONIY MADANIYAT
PHYSICAL CULTURE

TURKIY XALQLAR MILLIY O‘YINLARINING KELIB CHIQISHI VA RIVOJLANISHI.

Talipjonov Alijon Akramovich

Qo'qon davlat pedagogika instituti

Jismoniy madaniyat kafedrası professori.

Elektron pochta: alidjantalipdjanov@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqola Turkiy xalqlarning an'anaviy o'yinlarining pedagogik jihatlarini tahlil qiladi. Milliy o'yinlar tarixiy va madaniy ahamiyatga ega bo'lib, yosh avlodni jismoniy, ma'naviy va intellektual rivojlanishiga katta hissa qo'shadi. Maqolada an'anaviy o'yinlarni ta'lim tizimiga integratsiya qilishning ahamiyati, ularning globalizatsiya davrida saqlanishi, raqamlashtirilishi va yoshlar orasida ommalashishi bo'yicha amaliy takliflar keltirilgan. Shuningdek, milliy o'yinlarning pedagogik xususiyatlari, jismoniy va ijtimoiy tarbiya uchun foydasi hamda ta'lim tizimiga qo'shilishi kerak bo'lgan innovatsion usullar to'g'risida so'z yuritiladi.

Kalit so'zlar: Turkiy xalqlar, an'anaviy o'yinlar, pedagogik tarbiya, jismoniy tarbiya, milliy o'yinlar, madaniyat.

ВОЗНИКНОВЕНИЕ И РАЗВИТИЕ НАЦИОНАЛЬНЫХ ИГР ТУРЕЦКИХ НАРОДОВ

Аннотация: В статье анализируются педагогические аспекты традиционных игр тюркских народов. Национальные игры имеют историческое и культурное значение и вносят значительный вклад в физическое, духовное и интеллектуальное развитие подрастающего поколения. В статье представлены практические предложения по важности интеграции традиционных игр в систему образования, их сохранения, оцифровки и популяризации среди молодежи в эпоху глобализации. В статье также рассматриваются педагогические особенности национальных игр, их преимущества для физического и социального воспитания, а также инновационные методы, которые следует внедрить в систему образования.

Ключевые слова: тюркские народы, традиционные игры, педагогическое образование, физическое воспитание, национальные игры, культура.

ORIGIN AND DEVELOPMENT OF NATIONAL GAMES OF THE TURKISH PEOPLES

Abstract: The article analyzes the pedagogical aspects of traditional games of the Turkic peoples. National games have historical and cultural significance and make a significant contribution to the physical, spiritual and intellectual development of the younger generation. The article presents practical proposals on the importance of integrating traditional games into the education system, their preservation, digitization and popularization among young people in the era of globalization. The article also discusses the pedagogical features of national games, their advantages for physical and social education, as well as innovative methods that should be introduced into the education system.

Keywords: Turkic peoples, traditional games, pedagogical education, physical education, national games, culture.

Kirish

Milliy o‘yinlar har bir xalqqa xos bo‘lgan tarixiy, madaniy va ijtimoiy qadriyatlarni o‘zida mujassam etadi. Turkiy xalqlarning an‘anaviy o‘yinlari ularning tarixi, madaniyati va falsafasining ajralmas qismidir. Bu o‘yinlar nafaqat jismoniy faollikni oshirish, balki yoshlarning ma‘naviy, axloqiy va intellektual rivojlanishida ham muhim o‘rin tutadi.

Ushbu maqola Turkiy xalqlarning an‘anaviy o‘yinlarining pedagogik ahamiyatini, ularni zamonaviy ta‘lim tizimiga integratsiya qilishni va globalizatsiya jarayonida bu o‘yinlarni saqlash va rivojlantirish bo‘yicha amaliy takliflarni o‘rganishga qaratilgan. Milliy o‘yinlarning pedagogik xususiyatlarini chuqur tahlil qilish orqali, ularning nafaqat o‘quvchilarning jismoniy, balki ma‘naviy tarbiyasidagi o‘rni ham yoritiladi.

Adabiyotlar tahlili va metodlar

An‘anaviy o‘yinlar bo‘yicha ilmiy tadqiqotlar, asosan, o‘yinlarning tarixiy rivojlanishi, madaniy merosi va pedagogik jihatlarini o‘rganishga qaratilgan. O‘yinlarning yoshlar tarbiyasidagi ahamiyati, ayniqsa, ularning jamiyatdagi ijtimoiy roli va tarbiyaviy qiymati ko‘plab ilmiy ishlar asosida o‘rganilgan.

Ba‘zi tadqiqotlarda milliy o‘yinlarning yoshlar orasida sog‘lom turmush tarzini rivojlantirish, ijtimoiy muammolarni hal qilishda samarali vosita sifatida ishlatilishi ko‘rsatilgan. Boshqa tadqiqotlarda esa, an‘anaviy o‘yinlarning jismoniy faollikni oshirish va intellektual rivojlanishga ta‘sirini o‘rganishadi. Shuningdek, milliy o‘yinlarning tarbiyaviy xususiyatlari, ularning o‘quvchilarda kooperatsiya va jamoaviy ish ko‘nikmalarini rivojlantirishga yordam berishdagi o‘rni ham ta‘kidlangan.

Ushbu maqolada quyidagi metodlar qo‘llaniladi:

Tahliliy metod: Turkiy xalqlarning an‘anaviy o‘yinlarining tarixiy, madaniy va pedagogik ahamiyatini tahlil qilish.

Empirik metod: O‘quvchilar orasida an‘anaviy o‘yinlarning ta‘sirini o‘rganish uchun so‘rovnomalar va intervyular o‘tkazish.

Deskriptiv metod: An‘anaviy o‘yinlarni pedagogik jihatdan tavsiflash va ularni ta‘lim tizimiga integratsiya qilish uchun takliflar ishlab chiqish.

Natijalar va Muhokama

Milliy o‘yinlarning pedagogik jihatlari

Milliy o‘yinlar nafaqat jismoniy faollikni oshiradi, balki yoshlarni ijtimoiy, ma'naviy va axloqiy jihatdan ham rivojlantiradi. Ular orqali o‘quvchilar kooperatsiya, jamiyatga moslashish, o‘zaro yordam va hurmat kabi qadriyatlarni o‘rganadilar. O‘yinlar, shuningdek, ijtimoiy mas’uliyatni, mashaqqatli mehnatni qadrlashni va o‘zgarishga tayyor bo‘lishni o‘rgatadi.

Bundan tashqari, milliy o‘yinlar yoshlar orasida sog‘lom raqobatni rivojlantirishga ham yordam beradi. Bu o‘yinlar orqali o‘quvchilar o‘zlarining kuchi va imkoniyatlarini sinab ko‘radilar, bu esa ularni jismoniy va ruhiy jihatdan mustahkamlaydi. O‘yinlar orqali jismoniy faollikni oshirish bilan birga, yoshlarni stressni boshqarishga, qat’iyatlilikka va mustahkam irodaga o‘rgatish mumkin.

Milliy o‘yinlarni ta’lim tizimiga integratsiya qilish

Milliy o‘yinlarni ta’lim tizimiga integratsiya qilish, ayniqsa, yoshlarning shaxsiy rivojlanishiga ta'sir qiladi. O‘quvchilarga an'anaviy o‘yinlar orqali tarixiy va madaniy merosni o‘rgatish, ularning zamonaviy ta’lim jarayoniga moslashishiga yordam beradi. O‘yinlarni o‘quv dasturlariga kiritish orqali o‘quvchilar milliy qadriyatlarni nafaqat nazariy, balki amaliy tarzda ham o‘rganadilar.

An'anaviy o‘yinlarning ta’lim tizimida qo‘llanishi o‘quvchilarning jismoniy faolligini oshirish, ijtimoiy kooperatsiya va ishlashni o‘rgatishning samarali vositasi bo‘ladi. Shuningdek, o‘yinlar orqali o‘quvchilar jamiyatda o‘z o‘rnini topishda yordam beradigan ijtimoiy ko‘nikmalarni rivojlantiradilar.

Milliy o‘yinlarni saqlash va rivojlantirish

Milliy o‘yinlar globalizatsiya va zamonaviy texnologiyalar ta'sirida yo‘qolib ketishi xavfi mavjud. Shuning uchun, ularni saqlash va rivojlantirishga qaratilgan choratadbirlar kerak. O‘yinlarni raqamlashtirish va virtual platformalarda ommalashtirish, an'anaviy o‘yinlarni yoshlar orasida yanada kengroq tarqatish imkoniyatini yaratadi.

O‘yinlarni saqlash va rivojlantirish uchun, ular asosida yangi metodlarni ishlab chiqish zarur. O‘yinlarni ilmiy va amaliy jihatdan o‘rganish, yangi texnologiyalar yordamida ularni takomillashtirish imkoniyatlarini yaratadi.

Innovatsion yondoshuvlar

Milliy o‘yinlarni yoshlar orasida ommalashtirish uchun innovatsion yondoshuvlar kerak. Interaktiv texnologiyalar yordamida an'anaviy o‘yinlarni yangi shakllarda taqdim etish, o‘quvchilarga yangi usullar bilan o‘rgatish imkoniyatlarini yaratadi. Bu, o‘z navbatida, yoshlarni ma'naviy va jismoniy jihatdan rivojlantirishga yordam beradi.

Xulosa

Turkiy xalqlarning an'anaviy o‘yinlari tarix, madaniyat va pedagogika nuqtai nazaridan juda muhimdir. Ular nafaqat jismoniy faollikni oshiradi, balki yoshlarni ijtimoiy, ma'naviy va axloqiy jihatdan rivojlantiradi. Milliy o‘yinlarni ta'lim tizimiga integratsiya qilish, ularni saqlash va rivojlantirish hozirgi zamonda eng dolzarb muammolardan biridir.

An'anaviy o'yinlarni raqamlashtirish, innovatsion texnologiyalar yordamida rivojlantirish va yoshlar orasida ommalashtirish bu o'yinlarning kelajak avlodlarga etib borishini ta'minlaydi. Bu jarayonda pedagoglar, ilmiy xodimlar va jamiyatning faol ishtiroki kerak.

ADABIYOTLAR RO'YXATI.

1. Nazirjonovich, Khatamov Zafarjon, and Akhmedov Muhammadjon. "DEVELOPMENT OF TECHNICAL AND TACTICAL SKILLS OF HIGHLY QUALIFIED BOXERS BASED ON AN INNOVATION CLUSTER." *Лучшие интеллектуальные исследования* 11.2 (2023): 76-85.
2. Khatamov, Zafarjon. "METHODOLOGICAL JUSTIFICATION OF THE MAIN DIRECTIONS OF IMPROVING PHYSICAL EDUCATION OF HIGHER EDUCATION STUDENTS." *Namangan davlat universiteti Ilmiy axborotnomasi* 6 (2023): 811-818.
3. Nazirjonovich, Khatamov Zafarjon. "Formation of Psychological and Pedagogical Problems Through Sports Motivation." *European Journal of Economics, Finance and Business Development* 1.9 (2023): 31-39.
4. Nazirjonovich, Khatamov Zafarjon. "Pedagogical Methods and Conditions for the Innovative Formation of Motivation of Young Handball Players." *European Journal of Economics, Finance and Business Development* 1.9 (2023): 13-22.
5. Nazirjonovich, Khatamov Zafarjon. "Pedagogical Aspects of Forming Sports Motivation." *European Journal of Economics, Finance and Business Development* 1.9 (2023): 23-30.
6. Nazirjonovich, Khatamov Zafarjon, Boltaboev Hamidullo Khabibullovich, and Akhmedov Mukhammadjon. "MEANS OF PHYSICAL CULTURE THAT ENSURE THE STABILITY OF HUMAN PHYSICAL PERFORMANCE." *Ta'lim innovatsiyasi va integratsiyasi* 10.3 (2023): 136
7. Хатамов, Зафарджон Назирджонович, Хамидулло Хабибуллоевич Болтабоев, and Мухаммаджон Ахмедов. "ВАЖНОСТЬ АКРОБАТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ПОДГОТОВКЕ ФУТБОЛИСТОВ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА." *Ta'lim innovatsiyasi va integratsiyasi* 10.3 (2023): 142-148.
8. Хатамов, Зафарджон Назирджонович, Хамидулло Хабибуллоевич Болтабоев, and Мухаммаджон Ахмедов. "ПОВЫШЕНИЕ УДЕЛЬНОЙ СКОРОСТИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И ДЕЯТЕЛЬНЫХ ИГР." *Ta'lim innovatsiyasi va integratsiyasi* 10.3 (2023): 130-135.
9. Nazirjonovich, Khatamov Zafarjon. "Theoretical foundations of training volleyball players sports techniques of volleyball in youth shoes." *Open Access Repository* 9.9 (2023): 125-129.
10. Nazirjonovich, Xatamov Zafarjon, and Inomov Faxriddin o'rmonjonovich. "Physical

Education In Higher Educational Institutions Problems Of Formation Of Professional Skills On The Basis Of Science And Practice Ytegration In The Training Of Teaching Staff." *Journal of Positive School Psychology* (2023): 870-876.

11. Akramovich, Alikulov Akmal, and Yakubjonova Feruzakhon Ismoilovna. "Xatamov Zafar Nazirjonovich." *Technologies for developing of future physical education teachers through media education tools.* *ACADEMICIA: AN INTERNATIONAL MULTIDISCIPLINARY RESEARCH JOURNAL* 11 (2021): 885-890.

12. Nazirjonovich, Khatamov Zafarjon. "Improving endurance from physical qualities in student youth." *Open Access Repository* 9.9 (2023): 115-118.

13. Nazirjonovich, Khatamov Zafarjon. "The role of modern pedagogical technologies in the development of the science of pedagogy." *Open Access Repository* 9.9 (2023): 103-108.

14. Arabboyev, Qahramon. "MADANIY ME'ROSLARIMIZDA JISMONIY TARBIYA MASALALARI." *Namangan davlat universiteti Ilmiy axborotnomasi* 6 (2023): 643-648.

15. АРАББОЕВ, ҚТ. "жисмоний тарбия дарсларида талабалар ўқув-спорт фаоллигини оширишда шахсга йўналтирилган таълим турларининг ўрни." *ФАН-СПОРТГА Учредители: Узбекский государственный университет физической культуры и спорта* 6: 68-71.

16. Tohirjonovich, Arabboyev Qahramon. "THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN STUDENT ACTIVITY AND LIFESTYLE." *INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH* ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 12.09 (2023): 58-63.

17. Tokhirzhonovich, Arabboev Kakhramon. "THE EFFECT OF PHYSICAL ACTIVITY ON THE BODY OF SCHOOLCHILDREN IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS." *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal* 11.12 (2023): 112-115.

18. Abdullaevich, Ziyaev Abdurahmon, and Murotaliyeva Musharraf. "KASB-HUNAR KOLLEJLARIDA TABAQALI YONDASHGAN HOLDA JISMONIY TARBIYA FANINI O'RGANISHDA UZVIYLIKNI TA'MINLASH MUAMMOLARI." *INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY* (2024): 98-102.

19. Abdullaevich, Ziyaev Abdurahmon. "SPORT BILAN MUNTAZAM SHUG'ULLANISHNING BOLALAR VA O'SMIRLAR YURAGINING HAJMIGA HAMDA ARTERIAL QON BOSIMIGA TA'SIRI." *INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY* (2024): 313-317.

QO‘QON DAVLAT
PEDAGOGIKA INSTITUTI
ILMIY XABARLARI
(2025-yil 2-son)



JISMONIY MADANIYAT
PHYSICAL CULTURE

JISMONIY TAYYORGARLIK - MILLIY GVARDIYA XODIMLARI TOMONIDAN XIZMAT OLIB BORISHDA JANGOVAR TAYYORGARLIKNING ASOSIY ELEMENTI

Usmonov Suxrob Mexriddin o‘g‘li

Jamoat xavfsizligi universiteti magistratura tinglovchisi

Annotatsiya: Milliy gvardiya xodimlarining xizmat faoliyati, ularning jismoniy tayyorgarlik darajasi bilan bevosita bog‘liqdir. Jismoniy tayyorgarlik, har qanday harbiy yoki huquqni muhofaza qilish organlari uchun muhim ahamiyatga ega bo‘lib, bu xodimlarning jangovar tayyorgarlik darajasini belgilaydi. Jismoniy tayyorgarlik, nafaqat jismoniy kuch va chidamlilikni oshirish, balki psixologik barqarorlik va ruhiy holatni mustahkamlashda ham muhim rol o‘ynaydi. Ushbu maqolada Jismoniy tayyorgarlik - Milliy gvardiya xodimlari tomonidan xizmat olib borishda jangovar tayyorgarlikning asosiy elementi va ahamiyati haqida ma'lumotlar berilgan.

Kalit so‘zlar: Milliy gvardiya xodimlari, jismoniy tayyorgarlik, jarohat, harakat, jamoaviy tayyorgarlik, jangovar vaziyatlar, kuch, chidamlilik.

Аннотация: Служебная деятельность личного состава Национальной гвардии напрямую связана с уровнем его физической подготовки. Физическая подготовка важна для любого военного или правоохранительного органа, так как определяет уровень боеготовности личного состава. Физическая подготовка играет важную роль не только в увеличении физической силы и выносливости, но и в укреплении психологической устойчивости и психического состояния. В данной статье представлена информация о физической подготовке - основном элементе и значении боевой подготовки на службе у личного состава Национальной гвардии.

Ключевые слова: личный состав Национальной гвардии, физическая подготовка, травма, движение, командная подготовка, боевая ситуация, сила, выносливость.

Abstract: The service activity of National Guard personnel is directly related to their level of physical training. Physical fitness is important for any military or law enforcement agency, as it determines the level of combat readiness of the personnel. Physical training plays an important role not only in increasing physical strength and endurance, but also in strengthening psychological stability and mental state. This article provides information on Physical Fitness - the basic element and importance of combat training in service by National Guard personnel.

Key words: National Guard personnel, physical training, injury, movement, team training, combat situations, strength, endurance.

KIRISH

Milliy gvardiya xodimlari, o‘z vazifalarini bajarishda turli xil holatlarda tez va samarali harakat qilishlari kerak. Jismoniy tayyorgarlik, shuningdek, xodimlarning jangovar vaziyatlarda o‘zini tutishi, tezkor qarorlar qabul qilishi va zarur bo‘lganda shoshilinch harakatlar amalga oshirishi uchun zarurdir. Jismoniy tayyorgarlik, shuningdek, jarohatlanish xavfini kamaytiradi va xodimlarning xizmat davomida sog‘lig‘ini saqlashga yordam beradi. Jismoniy tayyorgarlik jarayoni, birinchi navbatda, umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshirishga qaratilgan. Bu, kuch, chidamlilik, tezlik, moslashuvchanlik va koordinatsiyani o‘z ichiga oladi. Milliy gvardiya xodimlari uchun jismoniy tayyorgarlik dasturlari, ularning xizmat vazifalariga mos ravishda ishlab chiqilgan bo‘lishi kerak. Bunday dasturlar, jismoniy tayyorgarlikning barcha asosiy jihatlarini qamrab olishi va xodimlarning individual xususiyatlarini hisobga olishi zarur.

ADADABIYOTLAR TAHLILI VA TADQIQOT METODOLOGIYASI

Jismoniy tayyorgarlikning yana bir muhim jhati, jamoaviy tayyorgarlikdir. Milliy gvardiya xodimlari, ko‘pincha jamoa sifatida harakat qilishadi, shuning uchun ularning bir-biriga bo‘lgan ishonchi va hamkorlik qobiliyati ham jismoniy tayyorgarlik jarayonida rivojlantirilishi kerak. Jamoaviy tayyorgarlik, xodimlarning bir-birini qo‘llab-quvvatlashini, muammolarni birgalikda hal qilishini va vazifalarni samarali ravishda bajarishini ta‘minlaydi. Jismoniy tayyorgarlik, shuningdek, ruhiy tayyorgarlik bilan chambarchas bog‘liqdir. Jangovar vaziyatlarda xodimlar, nafaqat jismoniy jihatdan tayyor bo‘lishlari, balki psixologik jihatdan ham tayyor bo‘lishlari kerak. Ruhiy tayyorgarlik, stressga qarshi kurashish, tezkor qarorlar qabul qilish va jamoa bilan birgalikda harakat qilish qobiliyatini oshirishga yordam beradi. Milliy gvardiya xodimlari uchun ruhiy tayyorgarlik dasturlari, stressni boshqarish, psixologik barqarorlikni oshirish va ruhiy salomatlikni saqlashga qaratilgan bo‘lishi kerak. Jismoniy tayyorgarlik dasturlari, shuningdek, zamonaviy texnologiyalar va usullarni o‘z ichiga olishi kerak. Sport turlari, fitness dasturlari va zamonaviy trening usullari, Milliy gvardiya xodimlarining jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishda muhim ahamiyatga ega. Shuningdek, jismoniy tayyorgarlik jarayonida monitoring va baholash tizimlari ham muhimdir. Xodimlarning jismoniy tayyorgarlik darajasini doimiy ravishda baholash, ularning o‘sishini va rivojlanishini kuzatishga yordam beradi.[1]

MUHOKAMA VA NATIJALAR

Milliy gvardiya xodimlarining jismoniy tayyorgarlik darajasi, ularning xizmat faoliyatida muvaffaqiyatga erishishlariga yordam beradi. Jismoniy tayyorgarlik, xodimlarning jangovar tayyorgarlik darajasini oshirish, ruhiy barqarorlikni ta‘minlash va jamoaviy hamkorlikni rivojlantirishda muhim rol o‘ynaydi. Milliy gvardiya xodimlari uchun jismoniy tayyorgarlik dasturlari, ularning xizmat vazifalariga mos ravishda ishlab chiqilishi va zamonaviy usullarni o‘z ichiga olishi kerak. Jismoniy tayyorgarlik, Milliy gvardiya xodimlarining professional

tayyorgarlik jarayonining ajralmas qismi sifatida qaralishi lozim. Ularning jismoniy tayyorgarlik darajasi, nafaqat shaxsiy rivojlanish, balki butun tizimning samaradorligi uchun ham muhimdir. Shuning uchun, Milliy gvardiya xodimlarining jismoniy tayyorgarlik dasturlari, ularning ehtiyojlari va xizmat vazifalariga mos ravishda doimiy ravishda yangilanib turishi zarur.[2]

Jismoniy tayyorgarlikda sportning turli turlari, masalan, yugurish, suzish, to‘plar bilan o‘yinlar, jangovar san'atlar va boshqa jismoniy faoliyatlar muhim o‘rin tutadi. Bu sport turlari, xodimlarning jismoniy holatini yaxshilash, kuch va chidamlilikni oshirish, shuningdek, muvozanat va koordinatsiyani rivojlantirishga yordam beradi. Bunday mashg‘ulotlar, shuningdek, ruhiy holatni mustahkamlashda ham muhim ahamiyatga ega. Jismoniy tayyorgarlik dasturlari, shuningdek, individual yondashuvni talab qiladi. Har bir xodimning jismoniy tayyorgarlik darajasi, sog‘liq holati va individual xususiyatlari turlicha bo‘lishi mumkin. Shuning uchun, jismoniy tayyorgarlik dasturlari, har bir xodimning ehtiyojlariga mos ravishda ishlab chiqilishi va shaxsiy maqsadlarni hisobga olishi zarur. Bu, xodimlarning motivatsiyasini oshirish va ularni o‘z maqsadlariga erishishga undashda muhim rol o‘ynaydi.[3]

Jismoniy tayyorgarlik jarayonida, sog‘lom turmush tarzini qo‘llab-quvvatlash ham muhimdir. To‘g‘ri ovqatlanish, yetarli uyqu va stressni boshqarish, jismoniy tayyorgarlik jarayonining samaradorligini oshirishga yordam beradi. Milliy gvardiya xodimlari, o‘z sog‘lig‘ini saqlash va jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish uchun sog‘lom turmush tarzini qabul qilishi zarur. Bu, ularning xizmat faoliyatida muvaffaqiyatga erishishlariga yordam beradi. Jismoniy tayyorgarlik jarayoni, shuningdek, doimiy ravishda yangilanib turishi kerak. Zamonaviy texnologiyalar va ilmiy tadqiqotlar, jismoniy tayyorgarlik dasturlarini yanada samarali va zamonaviy qilish imkonini beradi. Milliy gvardiya xodimlari, jismoniy tayyorgarlik jarayonida yangi metodlarni va usullarni qo‘llash orqali o‘z maqsadlariga erishishda yanada muvaffaqiyatli bo‘lishlari mumkin.[4]

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, jismoniy tayyorgarlik - Milliy gvardiya xodimlari tomonidan xizmat olib borishda jangovar tayyorgarlikning asosiy elementi hisoblanadi. Ularning jismoniy va ruhiy tayyorgarlik darajasi, xizmat davomida muvaffaqiyatga erishishlariga, stressga qarshi kurashishlariga va jamoaviy hamkorlikni rivojlantirishlariga yordam beradi. Milliy gvardiya xodimlarining jismoniy tayyorgarlik dasturlari, zamonaviy texnologiyalar va usullarni o‘z ichiga olishi, doimiy ravishda baholanishi va yangilanib turishi kerak. Bu jarayon, nafaqat xodimlarning professional rivojlanishi, balki butun tizimning samaradorligini ta'minlashda ham muhim ahamiyatga ega.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Абдуллаев А. (2020). «Физическая подготовка и ее значение». Ташкент: Издание Государственного университета физического воспитания и спорта Узбекистана.

2. Кадыров М. (2019). «Боевая подготовка личного состава Национальной гвардии». Самарканд: Издание Самаркандского государственного университета.
3. Каримов С. (2021). «Физическая подготовка и здоровый образ жизни». Бухара: Издание Бухарского государственного университета.
4. Турсунов Р. (2022). «Национальная гвардия и физическая подготовка: проблемы и решения». Ташкент: Издание Национальной гвардии Республики Узбекистан.
5. Мирзаев Д. (2018). «Боевая подготовка и физическое воспитание». Фергана: Издание Ферганского государственного университета.
6. Расулов, Э. (2020). «Физическая подготовка: теория и практика». Андижан: Издание Андижанского государственного университета.
7. Худойбердиев А. (2021). «Уровень физической подготовки личного состава Национальной гвардии». Кашкадарья: МВД по Кашкадарьинской области.
8. Абдуллаева Н. (2019). «Физическая подготовка и ее психические аспекты». Наманган: Издание Наманганского государственного университета.
9. Саторов О. (2022). «Физическая подготовка и боевые задачи». Ташкент: Издание Министерства обороны Республики Узбекистан.

QO‘QON DAVLAT
PEDAGOGIKA INSTITUTI
ILMIY XABARLARI
(2025-yil 2-son)



JISMONIY MADANIYAT
PHYSICAL CULTURE

SPORT O‘YINLARINING QADIMGI SHAKLLARI VA PAYDO BO‘LISH OMILLARI

Xamroyev Behruz Xalimovich,

*Buxoro davlat pedagogika instituti Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti
kafedrası dotsenti*

*Email: bexruzxamroyev1107@gmail.com
+998972806000*

Annotatsiya: Ushbu maqolada qadimda shakllangan sport o‘yinlarining turlari va ularning turmush tarzining ajralmas qismi sifatida shakllanganligi, hamda yurimizda balki, jahon xalqlari orasida ham qadimgi sport mashg‘ulotlarining paydo bo‘lish omillari haqida fikr yuritilgan.

Kalit so‘zlar: O‘zbek xalq o‘yinlari, Mahmud Qoshg‘ariy, Baqtriya, So‘g‘d, Xorazm, Eron, Samarqand.

ANCIENT FORMS OF SPORTS GAMES AND EMERGENCE FACTORS

Annotation: This article discusses the types of ancient sports and their formation as an integral part of the lifestyle, as well as the factors of the emergence of ancient sports in our country and among the peoples of the world.

Key words: Uzbek folk games, Mahmud Kashgari, Bactria, Sogd, Khorezm, Iran, Samarkand.

ДРЕВНИЕ ФОРМЫ СПОРТИВНЫХ ИГР И ФАКТОРЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ

Аннотация: В данной статье рассматриваются виды древних видов спорта и их формирование как неотъемлемая часть образа жизни, а также факторы возникновения древних видов спорта в нашей стране и среди народов мира.

Ключевые слова: узбекские народные игры, Махмуд Кашгари, Бактрия, Согд, Хорезм, Иран, Самарканд.

KIRISH.

Boshlang‘ich tarbiyaning asosiy masalasi bolani jismoniy jihatdan chiniqtirish va tarbiyalashdir. Mashhur pedagog I.P.Pestalotssining aytishicha: “Hayot ... yetilgan jismoniy nihollarning uyg‘onishidan boshqa narsa emas, bu nihollar endi o‘zining butun kuchi bilan, o‘zining hamma novdalari bilan o‘sishga va kamolotga yetishga intiladi hamda insonga

aylanishi lozim bo‘lgan jonivorning uyg‘onishidan boshqa narsa emas. Shuning uchun bolaning kundalik jismoniy kuchlarini mashq qildirish va rivojlantirish muhimdir” Yunon muarrixlari qoldirgan ma‘lumotlarga qaraganda, bir vaqtlar O‘rta Osiyo hududlarida yashagan qadimgi qabilalar mushtlashishni yaxshi biladigan mohir jangchilar, ya‘ni, harbiy salohiyatga ega bo‘lgan kishilar bo‘lgani qayd qilinadi. O‘zbek xalq o‘yinlari ijtimoiy ehtiyoj tufayli qadimda vujudga kelgan. O‘zbek xalq o‘yinlari mazmunan g‘oyatda boy, shaklan xilma-xil bo‘lib, muayyan ijtimoiy - tarixiy tavsifga egadir. Ba‘zi manbalarda arxeolog olimlar O‘rta Osiyoda ibtidoiy odamlar Afrika qit‘asidan Sharqiy Osiyo orqali kelgan, degan fikrni bildirgan bo‘lsalar (D.A.Ranov), boshqa bir guruh olimlar O‘rta Osiyoni insoniyat beshigi deb hisoblaydilar. O‘zbekiston hududida eng qadimgi odamlar manzilgohi Farg‘ona vodiysidagi Seleng‘ur g‘or makoni bo‘lib, bu ilk paleolit davriga mansubdir[Asqarov, 2005:13]. O‘rta tosh asri - ibtidoiy odamlar tasavvurlari va e‘tiqodlarida keskin o‘zgarish yuz bergan davr bo‘lib hisoblanadi. Bu jarayonni O‘rta Osiyoning eng qadimgi rangtasvirlaridan bo‘lmish Ko‘hitangdagi Zarautsoy suratlarida kuzatish mumkin. Bu lavhalarda ov manzarasi, hayvonot olami va ibtidoiy davr odamlari tasviri o‘z ifodasini topgan [Azizov, 1998:85].

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR.

Ba‘zi bir olimlarning (jumladan A.A.Formozov) ta’kidlashicha, bu lavhalarda ov marosimi aks ettirilgan. Mashhur qomusiy olim Mahmud Qoshg‘ariyning “Devoni lug‘otit turk” asarida ovchilik bilan bog‘liq bo‘lgan qo‘shiqlar o‘ziga xos o‘rin tutgan. Ularda ov qilishning dastlabki namunalari, it va qush yordamida o‘q yoy bilan ov qilish tajribalari madh etilgan. Jismoniy tarbiya va sport tarixi fanini o‘rganishda mutaxassis olimlar, H.A.Botirov, L.A.Djalilova, B.B.Ma‘murov, G‘.M.Salimov va boshqalarning o‘quv qo‘llanmalari, ilmiy-ommabop risolalaridan foydalaniladigan. Ularning asarlariga asosan insoniyat taraqqiyotining ilk davridan boshlab to hozirgi kungacha bo‘lgan jismoniy tarbiya tarixining rivojlanish yo‘llarini o‘rganish mumkin. Mamlakatimiz hududidagi eng qadimgi davrlar haqida ko‘plab ilmiy tadqiqot ishlari olib borilgan bo‘lib, ularning natijalari xalq o‘yinlarining paydo bo‘lishi tarixi hamda ijtimoiy-psixologik jihatlar haqida ayrim xulosalar chiqarish imkonini beradi. Tarixiy, arxeologik va etnografik manbalarda xalq o‘yinlarining kelib chiqishi hamda rivojlanishiga doir qiziqarli ma‘lumotlarni uchratamiz. Mahmud Qoshg‘ariyning “Devoni lug‘otit turk”, Abu Ali Ibn Sinoning “Tib qonunlari”, Kaykovusning “Qobusnoma”, Umar Hayyomning “Navro‘znoma”, Yusuf Xos Hojibning “Qutadg‘u bilig”, Husayn Voiz Koshifiyning “Futuvvatnomai Sultoniy yoxud javonmardlik tariqati”, Alisher Navoiyning “Xamsa”, “Lisonut-tayr”, “Mahbub ul-qulub”, Zayniddin Vosifiyning “Nodir voqealar”, Amir Temurning “Temur tuzuklari”, “Temurnoma”, Zahiriddin Boburning “Boburnoma” va boshqalar, shuningdek, Oybekning “Alisher Navoiy” tarixiy romani, “Bolalik qissasi”, Pirimqul Qodirovning “Yulduzli tunlar”, Mirmuhsinning “Temurmalik”, Radiy Fishning “Jaloliddin Rumiy” va shu kabi tarixiy-ilmiy, badiiy asarlarda MSO‘ning paydo bo‘lish tarixi va rivoji to‘g‘risida asosli ilmiy ma‘lumotlar keltirilgan [Душекеев, 1999:45].

So‘nggi paleolit davrining yutuqlaridan biri nayzaning ixtiro qilinishi bo‘ldi. Nayza tufayli ovchilik rivojlandi, tirik hayvonlarni biigalashib ovlash keng ahamiyat kasb etadi. Ma‘lumki nayzani ushlash tartiblari, uni mo‘ljalga olib, uzoqqa otish (uloqtirish) qulay hamda oson emas. Uning texnik qoidalari, uslublari bo‘ladi. Shuningdek, yetarli darajada chaqqonlik va chidamlilikni talab etadi. O‘z-o‘zidan ma‘lumki, bu natijalarga erishish uchun maxsus tayyorgarliklar, ularni o‘rgatuvchilar. tarbiyachilar bo‘lgan. Hayvonlarni birgalashib tutish, ularni quvib yetish ham oson emas. Shu sababdan, oilalarda bolalarni maxsus tayyorgarlik ishlarini ko‘rishgan va jismoniy jihatdan tarbiyalash ishlari olib borilgan. Oilada bolalarni tarbiyalashda tabiiy harakatlar (yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, suvda suzish va h.k.) va turli harakatli o‘yinlar eng asosiy vosita va amallardan biri bo‘lib xizmat qilgan, Bolalarning yoshi, jismoniy rivojlanish holatlarini hisobga olgan holda, ularni guruhlariga ajratib o‘ynatish o‘sha davrlardayoq ma‘lum maqsad yo‘lida vujudga kelgan. Masalan: kichik yoshdagi bolalarga «Mushuk va sichqon», «Qushlar pirr etib uchdi», «G‘ozlar va o‘rdaklar» kabi o‘yinlarni o‘rgatish boshlangan. O‘rta yoshdagi bolalarga «Kalxat keldi», «Xo‘rozlar jangi». «Kim chaqqon» kabi o‘yinlar, estafetalar, to‘siqli yugurishlar qo‘llanilgan. Katta yoshdagi bolalarga esa tez yugurish, kuch sinashish (kurash, mushtlashish, tosh ko‘tarish kabilar), daraxtlarga tirmashib chiqish, suvda tez suzish, hayvonlarga nayza sanchish (belgilangan doiralar, buyumlar va h.k.) kabi murakkab o‘yinlar, mashqlar o‘rgatilgan. Markaziy Osiyo miloddan avvalgi II-I ming yilliklarda yirik quldorlik davlatlari Baqtriya, So‘g‘d, Xorazm paydo bo‘ldi. Ular Rim va Gretsiyadagi quldorlik tuzumidan o‘ziga xos ravishda anchagina farq qilgan. Markaziy Osiyodagi davlatlarda ishlab chiqarish yuqori darajada bo‘lmaganligi uchun asosan dehqonchilik, chorvachilik va mayda hunarmandchilik asosida qullar (yollanuvchilar) majburiy ishlatilgan. Eramizdan avvalgi 481 (480) 431 (425) yillarda yashagan yunon tarixchisi Gerodotning «Tarix» kitobida qadimgi forslar, saklar va massagetlarning jismoniy tarbiyaviy qarashlariga oid muhim ma‘lumotlar berilgan. Saklar, massagetlar va forslarning eng sharaflaydigan narsasi jasurlikdir, - deydi olim, shunga ko‘ra ular ko‘proq o‘g‘illarga ega bo‘lishdan faxrlanishgan. Podshoh ham kimning o‘g‘li ko‘p bo‘lsa, unga har yili sovg‘a-salomlar yuborgan. Bundan tashqari, bolalarning yoshiga ham e‘tibor berishgan. O‘g‘il bolalarni 5 yoshdan 20 yoshgacha faqat uch narsaga: otda yurishga, kamondan otish, to‘g‘rilikka o‘rgatishgan. Bolani 5 yoshgacha otasiga ko‘rsatmaganlar, u ayollar tarbiyasida bo‘lgan. Mabodo o‘g‘il bola vafot etsa, otasining qayg‘urmasligi uchun shunday qilganlar. O‘g‘il hech qachon ota-onasini behurmat qilmagan. Ular ota-onaga hurmatsizlikni faqat nikohsiz tug‘ilgan yoki tashlandiq bolalardangina kutish mumkin, deb hisoblaganlar.

NATIJALAR VA MUHOKAMA

Jismoniy tarbiya va sport tarixi qadimgi davrda jismoniy tarbiyaning vujudga kelish xususiyatlarini o‘rganishdan boshlanadi. Qadimgi dunyo jismoniy tarbiyasi deganda, insoniyat bosib o‘tgan ikki tarixiy-ijtimoiy davr – ibtidoiy jamoa tuzumi va quldorlik tuzumi jismoniy tarbiyasi tushuniladi. Miloddan avvalgi IV asrlarda O‘rta yer dengizi atrofida vujudga kelgan davlatlarda jismoniy madaniyatning ilk namunalari paydo bo‘lgan. Jismoniy mashqlarning

mazmuni va shakllari harbiy faoliyatlarda o‘z ifodasini topgan. Bunda, asosan, kamonda merganlik, bel ushlab kurashish, mushtlashish, g‘ildirakli aravalarda poyga qilish va merganlik san’ati kabi faoliyatlar muhim o‘rinni egallagan. Urug‘chilik jamoasi to‘da davrining davomi bo‘lib, bundan 40 35 ming yillar ilgari boshlangan. Bu davrda mehnat qurollari takomillashgan, o‘q-yoy kashf etilgan, dehqonchilik, chorvachilik, hunarmandchilik va savdo-sotiq vujudga kelgan. Urug‘chilik jamoasi ona urug‘i (matriarxat) va ota urug‘i (patriarxat)ga bo‘lingan. Ularning har biri o‘ziga xos ijtimoiy taraqqiyot va jismoniy tarbiya xususiyatlariga ega bo‘lgan. Matriarxat taraqqiy qilgan davrda o‘yin uchun maxsus tayyorlangan uskunalar (jundan qilingan to‘p, shar, nayzabozlik tayoqlari, uchi to‘mtoq nayzalar, o‘yinchoq, palaxmon, yoy, to‘qmoq va h.k.) paydo bo‘lgan. Yoshlarni gurzi, nayza irg‘itishga, yoydan o‘q otishga o‘rgatish ibtidoiy jismoniy tarbiya yo‘nalishlaridan hisoblanib, uning asosiy tarkibiy qismini tashkil etgan. Hindular qabilasida kauchuklardan koptoklar, maxsus chana yasaganlar. Ulardan xo‘jalik yumushlari va turli musobaqalarda ham maqsadli foydalanganlar. Sharqiy Afrikadagi ibtidoiy qabilalarda langarcho‘p bilan sakrash va yugurib kelib balandlikka sakrash musobaqalari ham o‘tkazilgan. Ularni turli bayramlarda namoyish etishgan. Shimoliy va Janubiy Amerikada yevropaliklarning istilosiga qadar katta rezina koptok, chavgon va raketkalaridan foydalanib o‘ynaladigan yozgi va qishki o‘yinlar rasm bo‘lganligi aniq manbalarda o‘z ifodasini topgan. Ibtidoiy jamoa tuzumi davrida suvda suzish, kanoe va baydarka xilidagi yengil uzunchoq qayiqalarda eshkak eshish ham keng qo‘llanilgan. Sharqiy Braziliya xalqlari orasida qiz va yigitlar hayotida kerak bo‘lgan epchillik, chaqqonlik chidamlilik, jasurlik va qat’iyatlilik kabi qobiliyatlar hamda sifatlarga ega bo‘lishi lozim edi. Qabilalarda yigitlar ma’lum sinovlardan o‘tmaganlaricha uylanishga ruhsat berilmagan[Зисман, 1956:100].

Ibtidoiy jamoaning yemirilishi va quldorlik tuzumining shakllanishi qadimiy Germaniya, Okeaniya, hindu qabilalari (astek, ink, mayya) va boshqa joylarda ham sodir bo‘lib, ularda ham o‘ziga xos jismoniy mashqlar va o‘yinlarning rivojlanishiga olib kelgan. Masalan, mayya qabilasida kauchukdan yasalgan koptok bilan jamoa bo‘lib o‘yin o‘ynash an’anaga aylangan. Ya’ni uning shakli va mazmuni hozir mashhur bo‘lgan sport o‘yinlariga asos solgan bo‘lishi mumkin. Qadimgi Peru mamlakatida jismoniy mashqlar yoshlardan iborat harbiy qismlarni tayyorlashda eng muhim vosita sifatida xizmat qilgan. Patriarxat davrida ishlab chiqarish jarayonlari takomillashib, yanada rivojlandi. Bunda erkaklarning mehnati, yaratuvchilik fikr mulohazalari oldingi o‘rinda turgan. Temir qurollarining paydo bo‘lishi, omoch, bolta bilan ishlash, dehqonchilik va chorvachilikning rivojlanishi ovning xo‘jalik ahamiyatini kamaytirgan. Chorva mollarini boqish, qo‘lga o‘rgatish, xonakilashtirish va dehqonchilik qilishdagi tajribalar jamoada erkaklarning hukmron bo‘lishini ta’minlagan. Patriarxat oilalar vujudga kelgan. Patriarxat taraqqiyotining dastlabki bosqichida qabilalar o‘rtasida nizolar, janjallar, ko‘pincha bir-biriga qarama-qarshi bo‘lgan qabila vakillarining yakkama-yakka kurashi bilan hal etilgan. Ba’zi hollarda janjalli masalalar birgalikda bayramlar tashkil etish, bir biriga sovg‘alar berish va h.k. bilan yakunlangan. Qabilalar o‘rtasidagi do‘stlik munosabatlarining rivojlanishi va

mustahkamlanishida muhim ahamiyatga ega bo‘lgan. Qabilalar o‘rtasida o‘tkaziladigan musobaqalar jarayonida jamoa shon-sharafi, o‘zaro bir-birini quvvatlash, zaiflarga yordam qilish tushunchalari rivoj topgan. Avvalgi majmuaviy mashqlar (kurash, mushtlashish, og‘irlik ko‘tarish, yugurish, sakrash va h.k.) asta-sekin mustaqil tur sifatida o‘rganilib, an‘analar, marosimlarda namoyish etilgan va musobaqa tarzida tashkil etilib, g‘oliblarni olqishlash, taqdirlash kabi odatlar amalga oshirilgan. Dehqonchilik, chorvachilik va boshqa kasb-hunar bilan shug‘ullanuvchilar o‘z sohalari bo‘yicha turli o‘yinlar, mashqlarni ixtiro qila borganlar. Masalan, bug‘uchilik bilan shug‘ullanuvchilar, bug‘uchilar musobaqalarini uyushtirganlar. Ibtidoiy jamoaning yemirilishi va quldorlik tuzumining shakllanishi qadimiy Germaniya, Okeaniya, hindu qabilalari (astek, ink, mayya) va boshqa joylarda ham sodir bo‘lib, ularda ham o‘ziga xos jismoniy mashqlar va o‘yinlarning rivojlanishiga olib kelgan. Masalan, mayya qabilasida kauchukdan yasalgan koptok bilan jamoa bo‘lib basketbolga juda o‘xshab ketadigan o‘yin o‘ynash an‘anaga aylangan. Ya‘ni uning shakli va mazmuni hozir mashhur bo‘lgan sport o‘yiniga asos solgan bo‘lishi mumkin. Qadimgi Peru mamlakatida jismoniy mashqlar yoshlardan iborat harbiy qismlarni tayyorlashda eng muhim vosita sifatida xizmat qilgan. Turli qabilachilik holatlari o‘zaro jang, nizo va urushlarni keltirib chiqargan. Shu sababdan himoya qal‘alari, qurol-yaroqlar yasash kabi yangi faoliyatlar tarkib topib, ular yanada rivojlangan. Natijada, maxsus jangchilarni tayyorlash ishlariga alohida e‘tibor qaratilgan. Jangchilarning jismoniy tayyorgarligida boshqa qabila va elatlarni bosib olish, ezish, ko‘pchilikni hukmron ozchilikka bo‘ysundirish uchun foydalanishni ko‘zda tutadigan jismoniy tarbiyaning yangi tizimi namunalari tug‘ila boshladi. Bunday jarayonlar esa quldorlik tuzumini vujudga keltirgan. Quldorlikning dastlabki davrida qabilachilik munosabatlarining xalq hokimligi an‘anasi saqlanib, qabila zodagonlari hokimiyatini cheklab turgan. Lekin qabilalar o‘rtasida to‘qnashuvlar jiddiy harbiy xususiyatlarga ega bo‘lgan. Ularning asosiy sababi boylik orttirish va o‘z hukmronligini o‘rnatishdan iborat bo‘lgan. Harbiy dohiylar rahbarligida maxsus posbonlar paydo bo‘lgan. Dohiylar ko‘pincha qabilalarning yo‘lboshchisi ham hisoblangan. Xalq kengashlari yuzaga kela boshlagan. Ularning vazifalari jamoaning barcha a‘zolarini himoya qilishdan iborat bo‘lgan. Qishloq istehkomlari paydo bo‘lib, chet el posbonlari hujumidan harbiy mudofaa qilish madaniyati rivojlangan. O‘zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida»gi qonuni, «Ta‘lim to‘g‘risida»gi qonun, “Kadrlar tayyorlash milliy dasturi”, jismoniy tarbiya va sportga oid Prezident farmonlari, Vazirlar Mahkamasining qarorlari ushbu fanni o‘rganishda eng asosiy manbalar hisoblanadi. Bugungi kunda aholining salomatligini yaxshilash, barkamol avlodning ma‘naviy va jismoniy rivojlanishini ta‘minlashda jismoniy tarbiya va sportning nazariy asoslarini o‘rganish muhim vazifalar qatoriga kiradi. Bu jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarining zimmasiga katta mas‘uliyatni yuklamoqda. Shu sababdan jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha malakali kadrlar tayyorlashga alohida e‘tibor berilmoqda. Jismoniy tarbiya va sportining mohiyatini tushuntirish, ularni targ‘ibot qilish, barcha sport turlari tarixi, xalq milliy o‘yinlari tarixi bilan tanishtirish muhim ahamiyatga egadir.

Bundan tashqari, Gerodot forslar uchun yolg‘onchilik va qarzdor bo‘lish sharmandalik hisoblangan, deydi.. yana ular daryo suviga tupurmaganlar, hatto qo‘l yuvmaganlar. Ular daryo suvini muqaddas sanaganlar. Gerodotning bu ma'lumotlaridan ko‘rinib turibdiki, bizning ajdodlarimiz farzandlariga jasoratli, o‘z vatanining haqiqiy himoyachisi, kuchli va botir etib tarbiyalashga katta e'tibor berganlar. Xitoy tarixchisi Syuan-Tzin esa Samarqand aholisining ahloqiy va hulq-odob qoidalariga rioya etishda boshqalarga o‘rnak bo‘lganligini aytib o‘tgan. Bu ma'lumotlar qadimda bolalar o‘qitiladigan savod maktablari bo‘lganligi va maktablardan tashqari bolalar maxsus murabbiylar tomonidan harbiy-jismoniy mashqlarga va hunarga o‘rgatilganligi, ta'limdan maqsad bolalarni hayotga tayyorlash ekanligi haqida ma'lumot beradi. Shuning bilan birga eng qadimgi davrlarda ta'lim-tarbiyaga oid qimmatli ma'lumotlarni biz xalq og‘zaki ijodi namunalari afsonalar, qahramonlik eposlari, qo‘shiqlar, maqol va iboralarda ham ko‘ramiz [Зисман, 1956:25]. Chunki xalq donishmandligining ko‘zgusi bo‘lgan xalq og‘zaki ijodida xalq pedagogikasiga xos bo‘lgan tarbiya tajribalari umumlashtirilgan. Ayniqsa, tarixiy shaxslar bilan bog‘liq rivoyatlar buning dalilidir. Ularda muayyan shaxs faoliyati, qahramonliklari ulug‘langan. Eposlarda xotin-qizlarning aql-idriki, jasorati, erkaklar bilan teng sharoitda faoliyat ko‘satganliklari ifodalangan. Tarixdan ma'lumki, dastlab Amudaryoning o‘ng qirg‘oidagi yerlar Turon, chap qirg‘oidagi yerlarsa Eron deb yuritilgan. Eramizdan oldin ahamoniylar saklar va massagetlarning yerlariga hujum qilib turgan. Eron shohi Kir sak va massagetlarga qarshi urushib 529-yilda mag‘lubiyatga uchraydi. Gerodotning «Tarix» kitobida massagetlar malikasi To‘marisning Eron shohi Kir bilan olib borgan jang voqealari tasvirlangan. Jangda To‘maris g‘olib chiqib, Kiming boshini olib, qon bilan to‘ldirilgan meshga soladi. «Sen umr bo‘yi qonga to‘ymading. O‘z ontim bo‘yicha seni qon bilan sug‘ordim», deydi. To‘maris misolida o‘sha davrlarda ayollardan sarkardalar chiqqanligini va janglarda har tomonlama kuch ko‘rsatganligini guvohi bo‘lamiz. O‘z o‘rnida aytish lozimki, hozirgi davrdagi mahalliy millat qizlarini oilada, turmush va hayotda ma’naviy-jismoniy jihatdan yetuk bo‘lishga otlantirish, bu bilan ularning jamiyatga faol xizmat qilishlarini ta’minlash lozim.

Bizningcha, Mahmud Koshg‘ariyning “Devonu lug‘otit turk” asarida qayd etilgan bolalar o‘yinlari turi hamda bolalik davri o‘yinlari jismoniy va aqliy kuchini hamda uning tafakkurini takomillashtirib, irodasini tarbiyalashda muhim ahamiyat kasb etgan o‘yinlarning genezisini yoritishda muhim manbaa hisoblanadi. Bolalar o‘yinlari qaysi shakl, mavzu, yo‘nalishga ega bo‘lmasin, loy-tuproq bilanmi, yog‘ochu kaltakmi, ipu arqon bilanmi, qaysinisi bo‘lsa ham bolani turmush ikir-chikirlari, uyro‘zg‘or va xo‘jalik ishlari, umuman katta hayotga tayyorlashda o‘ziga xos hunar maktabi rolini o‘ynagan. Ajdodlarimiz farzand tarbiyasida jismoniy mashqlarning muhim ahamiyat kasb etishini, jismonan chiniquqan bola ijtimoiy hayotning har qanday qiyinchiliklariga sabrbardoshli bo‘lib, hayotga tayyor bo‘lishini yaxshi anglashgan. Qadimdan Sharq xalqlarining turkiy qabilalari va urug‘lari turli jismoniy o‘yinlar asosida bolalarda jamoaviylik va ijtimoiy moslashuvchanlik xususiyatlarini shakllantirish muhim omili ekanligini teran anglashgan. Shuning uchun ham qadimda bolalar o‘yinlarining turli-tuman bir nechta turi mavjud bo‘lgan. G‘.Jahongirovning ta’kidlashicha, “Devonu lug‘otit

turk” asarida 150 taga yaqin milliy o‘yinlar haqida ma’lumot keltirilgan bo‘lib, 20 dan ortiq bolalar o‘yini tavsif qilingan[Йулдошев, 2020:19].

Xulosa

Xulosa qilib shuni ta’kidlash lozimki, milliy sport o‘yinlari xalqimiz madaniyati va etnopsixologiyasini yorqin namoyon etuvchi milliy qadriyatlar sifatida alohida, muhim ahamiyatga ega. Ushbu milliy an’ana va qadriyatlar namunasidan mahallalarda yoshlar bilan milliy sport o‘yinlarini tashkil etish va shu orqali ularni ma’naviyatli, jismonan baquvvat hamda sog‘lom etish tarbiyalash soha mutaxassislarning asosiy maqsadi bo‘lib qoladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Asqarov A.A. O‘zbek milliy kurashining arxeologik materiallarda aks etishi. Markaziy Osiyoda an’anaviy va zamonaviy etnomadaniy jarayonlar. // Karim SHoniyozov o‘qishlari turkumidagi xalqaro ilmiy anjuman materiallari. 2-qism. – Toshkent: 2005. – B. 3-13
2. Azizov N.X. Belbog‘li Turkiston kurashi. – Toshkent: O‘qituvchi, 1998. – B. 5-6.
3. Беленский А.М. Монументальное искусство Панжкента. Москва. Искусство.1973.с-46-49.
4. Душекеев Т. Кок бору кылымадарды кариткан ойин, Кок бору кылмдарды карытаар ойин.Кок бору.1999.№5. 24-август.
5. Джахангиров Г. Узбекский детский игровой фольклор. // Фольклор, литература и история Востока. Материалы III всесоюзной тюркологической конференции. – Ташкент, 1984. – С. 27-29.
6. Жикиев А.Традиционные Туркменские праздники, развличение и игры. Ашхабад: Ылым, 1983.С-59-62.
7. Зисман Н.В. Физкультура и спорт в Узбекистане. Ташкент 1956.С-120.
8. Ishoqov B.B. Bolalar o‘yinlarining etnografik xususiyatlari // O‘zbekiston etnologiyasining dolzarb muammolari. – Toshkent-Namangan, 2007. – B. 249.
9. Йўлдошев С.В. Фарғона водийси аҳолисининг халқ ўйинлари.Тарих фан бўй. фалс докт.дисс.автореферати.Тошкент. 2019.
10. Йулдошев С.В. Узлуксиз таълим-тарбия жараёнида халқ ўйинларининг илмийпедагогик асослари. Монография. Фарғонаю 2020. Б-19.
11. Kaykovus. Qobusnoma. Toshkent. O‘qituvchi. 2018.b-109-111.
12. Ковалов Ю.А. Физическая культуры и спорта. Ташкент. 1956. С-120.
13. Култура и искусство деревного Узбекистана.Каталог выставки Т.1.-Москва; 1991. рис.275: Т. 2.-с.58. рис.456.
14. Qoshg‘ariy M.Devoni-lug‘otit-turk. Toshkent. G‘afur G‘ulom 2017. B-420, 463, 446, 452, 463.



СПЕЦИФИЧЕСКИЕ СПОСОБЫ ОТБОРА ВОЛЕЙБОЛИСТОВ И ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВОК

Ачилов Ойбек Хакимович

Навоийский государственный университет

«Методика спортивного обучения» преподаватель кафедры

Аннотация. В статье рассматриваются работы, направленные на развитие волейбольного вида спорта, способы отбора волейболистов в группы с помощью нормативных испытаний и упражнений, приобретение навыков и умений по основным формам техники и тактики игры в волейбол, а также способы их подготовки.

Ключевые слова. Отбор, кружковые, волейбольные, спортивно-отборочные, отборочные, нормативно-контрольные, оздоровительные и группы предварительной подготовки.

Annotation. The article discusses the work aimed at the development of volleyball sport, methods of selecting volleyball players in groups using regulatory tests and exercises, the acquisition of skills and abilities in the main forms of techniques and tactics of playing volleyball, as well as ways of their preparation.

Keywords. Selection, club, volleyball, sports and selection, selection, regulatory control, wellness and pre-training groups.

ВВЕДЕНИЕ

Волейбол является одним из наиболее популярных видов спорта в образовательных учреждениях. Его доступность и простота делают его важным элементом физического воспитания. Вопрос отбора перспективных игроков и их дальнейшей подготовки является актуальной задачей, требующей научного подхода. Цель данной статьи – анализ методик отбора волейболистов и подготовки квалифицированных спортсменов.

Задачи и значение развития волейбола в спортивных школах, общеобразовательных школах, техникумах и высших учебных заведениях во всех учебных заведениях нашей республики волейбол является одним из самых массовых видов спорта. Волейбол как тренировочное занятие входит в учебную программу всех учебных заведений. Причина такого пристального внимания к волейболу заключается в его простоте и доступности в системе физического воспитания.

“Спортивный конкурс” – это многолетний педагогический процесс, позволяющий отыскать перспективных детей, способных достичь высоких результатов именно в тех процессах, которые связаны с регулярными учебными занятиями по определенному виду спорта, в том числе соревнованиями. Для целесообразной организации отбора, объективной оценки двигательных навыков, психических качеств и функциональных возможностей, приобретенных у детей в течение родословной и жизни, точного прогнозирования признаков волейбольного таланта и будущих навыков принято использовать комплекс различных нормативных тестовых (упражнений) работ. Спортивный отбор неразрывно связан с многолетней спортивной подготовкой и осуществляется с самого раннего этапа овладения спортивной квалификацией на высшем ее этапе, то есть в деятельности национальных сборных команд.

Понятие «выбор «включает в себя вопрос о» пригодности», то есть о том, подходит человек по таланту к той или иной сфере (определенной деятельности) или нет. Речь идет о том, что человек не только обладает собственными возможностями (телосложением, физическими качествами, психическими свойствами и т. д.), но и умственно отсталый.к.) к определенной деятельности (профессии, работе, спорту и т. д.).к.), но желательно, чтобы именно эта деятельность была подходящей для этого человека-клиента (вопросы эмоций, активации, мотивации). Термин «отбор «включает в себя еще одно спортивное понятие» чамалов". Гадание-можно проводить в детских садах, школах и в начальных группах спортивных школ. Правильное угадывание зависит от таланта тренера, его знаний и опыта. Также заслуживает внимания угадывание в зависимости от породы ребенка, показателей образа жизни.

МЕТОДЫ

Процесс отбора спортсменов включает три этапа:

1. **Первичный отбор** – агитационная работа, включающая беседы, показ фильмов и демонстрационные соревнования.
2. **Физическое тестирование** – оценка физических данных (рост, вес, скорость, сила, координация и выносливость) с помощью нормативных тестов.
3. **Оценка технико-тактических навыков** – анализ игровых способностей спортсменов, их реакции, точности передач и тактического мышления.

Национальные сборные Республики должны не только готовить высококвалифицированных волейболистов, но и руководить мероприятиями по воспитанию талантливых волейбольных заместителей, оказывать им теоретическую и методическую помощь. Спортивный отбор-это многолетний педагогический процесс. Подготовка детей к первичному отбору осуществляется учителем физкультуры в условиях школы, учащиеся могут отбираться по программе и с помощью оценочных упражнений, подвижных народных игр. Желательно, чтобы эти сортировщики были максимально приближены именно к характеру игры в волейбол. В процессе подготовки к первичному отбору учащиеся обязаны проходить регулярные медицинские осмотры.

Чем качественнее и эффективнее будет проведено это мероприятие, тем выше будет уровень качества проведения соревнований в спортивных школах. Предварительный отбор. Предварительный отбор обычно проводится в 3 этапа

1 этап. Организуя агитационно-пропагандистскую работу, учащийся заинтересовывает детей, вовлекает их (беседы, проведение лекций, показ фильмов о волейбольных соревнованиях). Организация показательных соревнований, проведение бесед с известными спортсменами.

2 этап. Проведение предварительного отбора – приема с помощью оценочных упражнений, подвижных и народных игр (определение показателей роста, развития физических качеств с помощью аппаратов и др.).

3 этап. Оценка особых качеств, технико-тактических навыков, способностей и возможностей детей в период начальной подготовки 1 года обучения. Изучение их породных качеств.

Проведение конкурса по технико-тактической подготовке.

При отсутствии стандартного и единообразного подхода к возрасту детей, количеству занимающихся и другим показателям при проведении отбора в спортивные кружки и спортивные школы возможны серьезные биопед.ошибки в определении нормы применяемых нагрузок, увеличении их объема по «волнообразному» принципу в соответствии с динамикой физических и функциональных возможностей. На этой дифференцированной системе основаны и внедренные в нашей стране специальные тесты» Алпомиш «и» барчиной". В старшую возрастную группу может быть переведен ребенок младшего возраста (занимающийся), который биофизически прогрессивно сформирован при проведении отбора, поступлении в спортивные кружки, спортивные школы, а также при формировании подготовительных групп.

Методы отбора, нормативные тесты и инструменты для волейбола:

- Педагогические стили (тесты):

1. Длина и вес тела
2. 30м. бег трусцой
3. 5х6м. бег трусцой
4. Вертикальный прыжок с места
5. Прыжки в длину с места
6. Два поддерживающих броска набивного мяча (1 кг) Из-за головы

- Физиологические стили:

1.Измерение частоты сердечных сокращений: в состоянии покоя, после 5-минутной прыжковой нагрузки и через 5 минут.

2.Измерение частоты дыхания: в состоянии покоя, после 5-минутной прыжковой нагрузки и через 5 минут.

- Психологические стили:

1. Остановка стрелки секундомера на «0» с закрытыми глазами

2. Дифференциация 50% от максимальной мощности на ручном динамометре.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Первое знакомство с игрой происходит через подготовительные и приближенные к волейболу игры. Например, передача мяча, являющаяся основным способом игры, подкрепляется следующими упражнениями: «передали-присели», «мяч посередине», «мяч в воздухе» и др.

Обучение технике и индивидуальным тактическим действиям начинается с перемещения по стойке и платформе. Совершенствование осуществляется путем усложнения действий.

Ввод мяча в игру начинается с обучения правильному и боковому вводу мяча снизу. Специальные упражнения преподаются в следующем порядке:

1. Передача мяча на стену с расстояния 6-8 м.
2. Передача мяча партнеру по линии (без сетки).
3. Ввод мяча в игру через сетку с короткого расстояния.
4. Ввод в игру со своей линии в определенном направлении.
5. То же самое только с места ввода в игру, на определенный период времени.
6. Ввод мяча в игру поочередно на разных участках.
7. Быстрый ввод в игру с учетом точности.

Совершенствование тактики ввода мяча в игру осуществляется при постоянном контроле за их эффективностью и регулярностью в тренировочных играх и соревнованиях

Ошибки при вводе мяча в игру.

1. Неустойчивый старт и неравномерный бросок мяча вверх.
2. Недостаточное размахивание рукой и нанесение удара согнутой рукой.
3. Неправильный удар по мячу ладонью.

Тренировка передачи мяча осуществляется с помощью подготовительных, специальных упражнений в средней позе. Четкое представление учащимся техники ввода в игру сверху.

Затем обучаются более сложным передачам с мячом, передаче мяча, действуя так, как будто он прыгает и бьет, и передаче мяча, когда он падает и переворачивается на плечо. Упражнения, укрепляющие технико-тактические навыки передачи мяча, включают в себя индивидуальные, парные и групповые упражнения:

1. Передача мяча в стену различными способами, с изменением расстояния, высоты и скорости.
2. Это же упражнение выполняется с изменением положения спереди, сидя на боку, лежа, поворачиваясь на 180°, с передачей мяча.
3. То же упражнение, но с ходьбой по стене вправо, влево, передачей мяча сверху и приемом снизу.
4. Передача мяча головой на разную высоту разными способами, стоя на месте и

двигаясь по ограничивающей линии.

5. То же упражнение, но стоя перед мячом, двигаясь вправо, влево, вперед, назад

6. Передача второго мяча в разные зоны атаки с выходом из-за линии атаки в сетку после удара УЗИ мячом по полу и с выходом на мяч, который отскочил.

Выполнение упражнений с товарищем по команде имеет большое значение и создает определенные условия для обучения передаче мяча и совершенствования этого метода.

1. В паре передачи мяча по-разному расстояние с изменением высоты и скорости полета мяча;

2. То же упражнение но с изменением положения движения, сидя на боку спереди, лежа, прыгая, повернувшись на 180° и принимая снизу, бросая мяч над головой;

Обучение приемам и передаче мяча снизу и их совершенствование осуществляется в том же порядке, что и при передаче мяча сверху. С помощью этого метода мячи, введенные в игру, получают атакующие удары, которые, выполняя аппликацию, отбивают мячи, торчащие из-за края площадки. Метод приема мяча двумя опорами снизу в начале более надежен, так как молодые волейболисты еще недостаточно подвижны.

ОБСУЖДЕНИЕ

Результаты исследования подтверждают важность системного подхода к отбору и подготовке волейболистов. Основные факторы успешного отбора:

1. Учёт возрастных и биологических особенностей спортсменов.

2. Использование комплексных методик тестирования.

3. Поэтапное развитие физических и технических навыков.

Сравнение с ранее проведёнными исследованиями подтверждает, что применение адаптированных методик позволяет улучшить качество подготовки спортсменов. Важно не только учитывать физические параметры, но и развивать тактическое мышление и психологическую устойчивость игроков.

Физические и технические (волейбольные) упражнения, выполняемые в учебно-тренировочном процессе и на учебных занятиях, должны быть нормированы с учетом функциональных и физических возможностей детей разного возраста и пола по их объему, интенсивности, сложности и количеству возвратов. Правильное распределение физических и технико-тактических упражнений, применяемых в процессе обучения, определяет эффективность подготовки квалифицированных волейболистов. Одним из важных условий при начальном обучении является то, что подавляющее большинство упражнений должно быть направлено на формирование физической и функциональной подготовленности детей, а остальное должно быть направлено на овладение их технико-тактическими навыками. На этом этапе эффективной организации подготовительного процесса поможет применение различных подвижных игр, в том числе специализированных подвижных игр к игре в волейбол. Такие подвижные игры желательно применять на всех этапах процесса обучения и совершенствования. На этапе

совершенствования постепенно сокращается процент от общей физической подготовки, в то время как процент от специальной физической подготовки и технико-тактической подготовки значительно увеличивается. Объем упражнений несколько уменьшается, интенсивность и количество повторений увеличиваются. На этапе совершенствования (закрепления) умений и навыков интенсивность выполнения упражнений должна быть доведена до соревновательного уровня. На этом этапе большое значение имеет то, что большинство соревновательных упражнений применимо к различным игровым ситуациям. Обучение игре каждой игровой компетенции (ввод, передача, блокирование, прием, удар) различными способами, например, умение относительно равномерно выполнять удар правой и левой рукой, расширяет круг выполнения игровой компетенции и обогащает запас движений. В процессе обучения и совершенствования для обеспечения того, чтобы игровые навыки выполнялись физически, технико-тактически быстро, мощно, ловко, точно и эффективно в соответствии с ситуацией в течение длительного периода времени, в большинстве случаев упражнения выполняются при наличии осложнений истощения. Но, такие тренировки следует применять крайне осторожно. Потому что чрезмерная нагрузка (нагрузка) может подвергнуть организм ребенка напряжению, травмам или патологическим состояниям. При подготовке юных волейболистов важно параллельно развивать и их психологические качества. Как известно, успех в игре в волейбол или в определенных игровых ситуациях требует высокого развития всех качеств, умений и навыков, а также быстрого мышления, анализа, умения дифференцировать, правильно оценивать, сформированности внимания, памяти, предчувствия (ансипации), воли, смекалки, «хитрости». Эффективность подготовки талантливых юных волейболистов во многом будет зависеть от целенаправленной организации процесса отбора при приеме в спортивные кружки и спортивные школы.

В группах оздоровительной и начальной подготовки наибольший объем часов занимает общая физическая подготовка, наименьший объем часов – специальная физическая подготовка, наименьший объем часов – техническая, еще меньший – тактическая. В последующих группах объем обучения все больше смещается в сторону специализации. То есть специальная физическая подготовка будет преобладать по часам, увеличится объем технико-тактических занятий.

ВЫВОД

Выполняются задачи по направлению детей в волейбольный спорт и методически правильной организации отборочных мероприятий, подготовке высококвалифицированных спортсменов по волейболу. При ориентации и отборе детей к занятиям спортом важно учитывать их личные интересы, а также физические способности. Детей можно направлять в волейбол с 11-12 лет. Начальная подготовительная подготовка юных волейболистов должна быть направлена на развитие у них тех физических качеств, которые соответствуют волейболистам, - быстроты,

ловкости. Для приобретения навыков и умений по основным формам техники и тактики игры в волейбол необходимо пройти подготовку. В основном обучаются прыжковым, беговым, сидячим и метательным движениям волейболиста, а также технике ввода мяча в игру, приема мяча, передачи мяча. От тактических действий до участия в волейбольной игре, ложных ходов, финтов

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Azimovna, Fatullaeva Muazzam. "RESEARCH PARK." (2021).
2. Azimovna F. M. The quality assessment technology and development techniques in volleyball players //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – Т. 2. – №. 04. – С. 242-248.
3. Azimovna F. M. et al Educational importance of physical education, sports and health measures in higher educational institutions //E-Conference Globe. – 2021. – С. 321-325.
4. Azimovna F. M. Formation of spiritual and moral values of pupils in physical education lessons //Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR). – 2020. – Т. 9. – №. 11. – С. 99-103.
5. Muazzam A. F., Farrux A. N. Motivation of students to do sports as part of physical education classes. Academicsia. An international multidisciplinary Research Journal. Year: 2020, Volume: 10, Issue: 5. P: 1446-1450 //Online ISSN. – Т. 22497137.
6. Fatullayeva M. A. The pedagogical significance of the stages and methods of teaching volleyball //International journal on economics, finance and sustainable development. issn (electronic). – С. 2620-6269.
7. Azimovna F. M. Jismoniy tarbiya va sport mashg ‘ulotlari jarayonida aqliy tarbiya va uning ahamiyati. Integration into the world and connection of sciences. – 2020.
8. Azimovna F. M. The quality assessment technology and development techniques in volleyball players //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – Т. 2. – №. 04. – С. 242-248.
9. Azimovna F. M. et al. Develop the professional skills of future physical education teachers and manage the physical culture movement of students //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 1. – С. 275-283.



КОНТРОЛЬ ВЕСА ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ: ПРОБЛЕМЫ И МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

А.А.Кагарманова

*преподаватель, Ташкентский международный университет
финансового менеджмента и технологий,
город Ташкент Яккасарайский район, улица кичик Халка Юли 6А*

Аннотация: Настоящая статья рассматривает важность контроля веса у юных дзюдоистов, а так же возможные методические рекомендации по его осуществлению. Раскрывает теоретические основы режима питания юных дзюдоистов в предсоревновательный период, поможет осветить основные ошибки и проанализировать встречающиеся на практике осложнения, с которыми сталкиваются в своей повседневной работе тренеры юных дзюдоистов и сами борцы.

Ключевые слова: весовая категория, утомление, гормональный фон, обезвоживание, сбалансированное питание, выпаривание, восстановление, водный баланс, психологический настрой, высокий результат.

Annotatsiya: Ushbu maqolada yosh dzyudochildarda vaznni nazorat qilishning ahamiyati, shuningdek, uni amalga oshirishning mumkin bo'lgan usullari va tavsiyalari ko'rib chiqiladi. Bu yosh dzyudochildarning musobaqa oldidan ovqatlanish ratsionining nazariy asoslarini ochib beradi, asosiy xatolarni yoritib beradi va yosh dzyudochildar murabbiylari va kurashchilarning kundalik faoliyatida duch keladigan amaliyotda uchrayotgan asoratlarni tahlil qilishga yordam beradi.

Kalit so'zlar: vazn toifasi, charchoq, gormonal darajalar, suvsizlanish, muvozanatli ovqatlanish, bug'lanish, tiklanish, suv balansi, psixologik kayfiyat, yuqori natija.

Abstract: This article examines the importance of weight control in young judokas, as well as possible methods and recommendations for its implementation. It will reveal the theoretical foundations of the diet of young judokas in the pre-competition period, help highlight the main mistakes and analyze the complications encountered in practice that coaches of young judokas and the wrestlers themselves encounter in their daily work.

Key words: weight category, fatigue, hormonal levels, dehydration, balanced nutrition, evaporation, recovery, water balance, psychological attitude, high results.

ВВЕДЕНИЕ

В целях исполнения постановления Президента Республики Узбекистан от 20 июня 2022 года № ПП–286 «О мерах по дальнейшему развитию вида спорта дзюдо», а также повышения популярности дзюдо среди населения как олимпийского вида спорта, совершенствования системы отбора талантливых спортсменов среди молодежи, обеспечения достижения национальными сборными командами страны высоких результатов в престижных спортивных соревнованиях в настоящее время разработана целая система по подготовке спортсменов высокого класса и развития борьбы дзюдо в Республике как приоритетного.

АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРЫ И МЕТОДОЛОГИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Дзюдо — это не только высокоразвитое боевое искусство, но и спорт, популярность которого в последнее время возросла в разы, особенно благодаря результатам Олимпиады-2024 в Париже, где спортсмены Узбекистана завоевали 3 медали, а триумфальное выступление нашей соотечественницы Диеры Келдиёровой стало сенсацией в мире дзюдо. И послужила стимулом к популяризации именно женского дзюдо среди населения Республики.

Несмотря на сравнительные успехи спортсменов сборной команды Узбекистана на международной арене, включая юных спортсменов, в системе подготовки юных борцов в настоящий момент существуют и остаются нерешенными ряд актуальных задач. Основная и самая сложной из них является система предсоревновательной регуляции массы тела, поскольку подросткам приходится существовать в достаточно тяжелых условиях, среди обилия соблазнов и факторов, способствующих нарушению гормонального фона и метаболических процессов. Поскольку подросткам в настоящее время приходится существовать в достаточно тяжелых условиях, среди обилия соблазнов и факторов, способствующих нарушению гормонального фона и метаболических процессов. При всем при этом подростки в силу возраста находятся в состоянии фазы роста, что, требует большого количества питательных веществ для поддержания фазы роста.

В период взросления детского организма, в период гормональных перестроек и интенсивного роста у любого спортсмена существует опасность того, что в момент очередного выброса гормонов роста и половых гормонов может произойти сбой регуляционных процессов и срыв адаптации, что чревато последствиями. Невозможно предугадать на какой стадии в организме юного спортсмена произойдет остановка роста в длину и все потребляемые юниором калории пойдут не на обеспечение пластических процессов, а трансформируются в ненужные жировые отложения из-за бесконтрольного употребления продуктов из разряда быстрого питания и газированные напитки, ставшее панацеей молодежи. У юного спортсмена не достаточно силы воли, которая смогла бы удержать его от употребления вредных для него продуктов, особенно если он отправляется международные соревнования без личного наставника, где он, с одной

стороны, чувствует себя достаточно взрослым для принятия некоторых решений, а с другой стороны, обладая психологической незрелостью и отсутствием теоретических знаний по физиологии обменных процессов вообще и может позволить себе употребить в пищу вредные для него и его весовой категории продукты.

ОБСУЖДЕНИЕ И РЕЗУЛЬТАТЫ

Рассмотрим основные риск для здоровья при проблемах контроля веса. Удаление в более легкую категорию может давать значительное преимущество, однако это также может привести к негативным последствиям для здоровья юных спортсменов. Резкие колебания веса могут приводить к различным медицинским проблемам, таким как обезвоживание, нарушения электролитного баланса, проблемы с сердечно-сосудистой системой и даже повреждения внутренних органов.

Основными ошибками в сгонке веса спортсменов являются следующие моменты:

1. Изначально нерациональное питание.
2. Непонимание физиологических основ растущего организма.
3. Психологическая незрелость и неумение противостоять соблазнам.
4. Употребление малого количества простой чистой воды.
5. Опора на нерациональные советы тренера, которые основываются прежде всего на личном опыте самого тренера, зачастую не всегда успешном.
6. Применение фармакологических препаратов и медицинских способов для снижения массы тела.

И все эти ошибки зачастую наблюдаются на практике даже не смотря на наличие контроля со стороны тренера-наставника в случае отсутствия достаточного количества у него теоретических знаний в данной сфере, пусть и являющейся для них профессиональной, порой рекомендуя своему подопечному совершенно нерациональные и неправильные советы по регуляции массы тела

Результаты проведенного анкетирования среди кадетов (спортсменов от 15 до 18 лет) по дзюдо показывают, что более половины из них снижают массу тела перед соревнованиями, из них 54 % составляют юноши и 46 % – девушки. Из тех спортсменов, которые снижают массу тела в предсоревновательный период, 25 % всех спортсменов снижают ее на 6 и более процентов, от исходной, 17 % – на 5 процентов, 12 % – на 4 процента, остальные спортсмены – менее трех процентов.

В настоящее время многие личные тренеры применяют для своих спортсменов метод сгонки веса, которые использовали на своей практике путем применения аэробно-анаэробных нагрузок и голодания с ограничением потребления чистой воды.

Так называемый «жесткий» способ, в этом случае сил для тренировок не остается, то юный спортсмен просто укладывается в кровать, с тем чтобы силы не тратить, но и не пополнять лишними калориями, мотивируя это тем, что их личный опыт в их юниорские годы приносил им результаты при сгонке веса именно таким способом. Непосредственно же перед соревнованиями спортсмена, как и в молодые годы тренера, после контрольного

взвешивания для придания сил начинают усиленно кормить белковой пищей: куриным бульоном, отварной курицей и красной икрой, обосновывая это тем, что организму, истощенному в предсоревновательный период голоданием, необходимо восполнить ресурсы путем употребления питательного бульона. Напротив, после голодания и всяческого ограничения в потребляемой пище у спортсмена совершенно отсутствует желание употреблять белковую пищу, для извлечения энергии из которой требуется и время, и большое количество внутренней энергии. Да и ферментные системы, призванные переварить белок не в силах сразу выделить достаточное количество необходимых веществ, что также служит или поводом для отказа от приема пищи спортсменом, или, что еще хуже, он принимает эту пищу, но после вызывает у себя рвоту, с тем чтобы облегчить свое состояние после вынужденного и непривычного переизбытка.

Отсутствие элементарной физиологической спортивной грамотности в этом, а зачастую и многих других вопросах, свидетельствует о том, что такой подход приводит к полному упадку сил, дезадаптации, а соответственно, и низкому спортивному результату среди спортсменов. В юношеской сборной (борцы до 23-х лет) и среди кадетов (борцы до 18 лет) ситуация осложняется еще и тем, что в эти периоды у молодых спортсменов активны процессы роста как костной, так и мышечной ткани, растут все сосуды, все части тела, что требует, прежде всего пластических ресурсов внутри организма, а вместе с тем – невероятных усилий, с тем чтобы тренироваться и ограничивать себя в количестве и качестве потребляемой пищи, да еще и в количестве жидкости, даже в воде.

Вот такие рекомендации выдаются спортсменам для сгонки веса:

- снижение калорийности пищи на 15–20 % от привычного;
- снижение употребляемого количества жидкости и воды до 1 литра в день с учетом жидкой пищи;
- ношение сгоночного костюма во время тренировок (плотная ветровка с клееночным покрытием);
- применение слабительных на основе трав;
- применение диуретиков из расчета 2 мг на кг массы тела, в том числе и медикаментозных препаратов (например, фуросемида)
- посещение бани до момента начала выделения пота;
- последний прием пищи не позднее 18 часов;
- употребление в пищу лимона и других цитрусовых, для активации метаболических процессов.

Методы Однако информационные источники анкетирования (самочувствие, сон, настроение), проведенные физических нормативов, тесты замеры показателей восстановления по ЧСС (сердечно-сосудистой системы) и КВ (кровяного давления) а также визуальная фиксация выполнения технических элементов)[1]

Общая физическая подготовка:

- 1.Бег на месте (частота движений за10 секунд)
- 2.Берпи (кол-во раз 10 сек)
- 3.Отжимание (кол-во раз)
- 4.Учи-коми на скорость (кол-во 10 сек)

Nage-waza (Наге-вадза) — Техника бросков

- 5.Сеой-нагэ(кол-во 10 сек)
- 6.Сеой-нагэ(кол-во 30 сек)
- 7.Uki-goshi(кол-во 10 сек)
- 8.Uki-goshi(кол-во 30 сек)

Итоги решения и обсуждения

показали, что при таком подходе происходит нарушение адаптационных процессов, обезвоживание, потеря мышечной массы, не расходуются жировые запасы, нарастает интоксикация, теряются наработанные двигательные навыки, замедляются все психомоторные реакции, появляется заторможенность, снижается скорость реакции и все скоростно-силовые качества спортсмена, нарабатываемые годами, тормозятся, снижается настроение и мотивация на победу, что или приводит к неудачному выступлению на соревнованиях, или значительно снижают его.[2]

Нельзя исключать и психологическое давление. Избыточный акцент на контроль веса может привести к расстройствам пищевого поведения, снижению самооценки и даже депрессии. Среда отборов и соревнований может создавать значительное психологическое давление на юных спортсменов.

Рекомендуется изучить основы спортивной физиологии, по возможности избегать или предупреждать появление самой необходимости снижать массу тела спортсмена перед соревнованиями, дабы не подвергать спортсмена не только спортивному соревновательному стрессу, а также стрессу окислительному, развивающемуся неизбежно, вследствие нарушения течения нормальных обменных процессов. Рекомендации, применяемые при сгонке веса у спортсменов в предсоревновательный период, должны быть составлены индивидуально для каждого спортсмена, со знанием его уровня и скорости метаболизма и других индивидуальных особенностей. Однако можно составить индивидуально и дать рекомендации процентной составляющей массы тела, которую необходимо снизить.[3]

При сгонке 5–6 % снижаемого веса от исходного (период сгонки веса – 12 дней) рекомендуется:

- использовать режим питания для подготовительного периода к сгонке веса и основного периода сгонки веса;
- применять баню в первый день начального этапа и пятый день основного этапа периода сгонки веса;
- проводить тренировочные занятия в сгоночном костюме;

– следить за физиологией выделения организма (по необходимости, при невозможности самостоятельно сходить в туалет и произвести дефекацию в полном объеме);

– применение массажа после тренировочных нагрузок.

При сгонке 4–5 % снижаемого веса от исходного (период сгонки веса – 10 дней) рекомендуется:

– использовать режим питания для подготовительного периода к сгонке веса и периода сгонки веса, уменьшив калорийность рациона питания;

– применять баню в первый день начального этапа периода сгонки веса;

– проводить тренировочные занятия в сгоночном костюме;

– следить за физиологией выделения организма (при невозможности самостоятельно сходить в туалет и произвести дефекацию в полном объеме);

– применение массажа после тренировочных нагрузок.

При сгонке 3–4 % снижаемого веса от исходного (период сгонки веса – 9 дней) рекомендуется:

– применение режима питания для подготовительного периода и периода сгонки веса, сокращение калорийности питания;

– использование сгоночного костюма;

– следить за физиологией выделения организма (при невозможности самостоятельно сходить в туалет и произвести дефекацию в полном объеме);

– применение массажа после тренировочных нагрузок.

При сгонке 2–3 % снижаемого веса от исходного (период сгонки веса – 8 дней) рекомендуется:

– применение режима питания для подготовительного периода и периода сгонки веса, сокращение калорийности питания.

Всем без исключения спортсменам, особенно юным спортсменам, необходимо употребление достаточного количества воды, из расчета 30 мл на кг массы тела, с тем чтобы не замедлять, а наоборот, ускорять метаболические процессы, помогающие сжиганию жировой ткани и профилактике обезвоживания мышечной ткани и потери ею эластичности.[4]

Юному спортсмену всегда должно быть обеспечено достаточное количество сна в хорошо вентилируемом и заранее проветренном помещении.

Калорийность пищи рассчитывается из соотношений базового метаболизма и энергетических затрат, необходимых для выполнения тренировочной работы, но для снижения массы тела специально снижается в предсоревновательный период на 10–15 процентов, за счет исключения из рациона простых углеводов (сахар, хлебобулочные изделия из пшеничной муки, вся выпечка, все кондитерские изделия), животных жиров (сало, животный жир и продукты, приготовленные на нем или его содержащие),

копченостей, высококалорийных продуктов типа соусов (майонез), консервированных продуктов и продуктов, содержащих генетически-модифицированные организмы.

И так же не забудем о контроле питания непосредственно перед соревнованиями, после контрольного взвешивания, когда контролирующие органы удостоверились в том, что спортсмен может выступать в данной избранной весовой категории, для обеспечения борца пластическими ресурсами на весь период соревнований необходим рацион, в составе которого будут сложные углеводы (оптимально макаронные изделия или крупяные каши: рис или греча), небольшое количество белков, например отварная куриная грудка, достаточное количество простой чистой воды из расчета 30 мл воды на кг массы тела в сутки.[5]

ЗАКЛЮЧЕНИЯ

Итак, подведем итоги: программа по снижению массы тела начинается, примерно за 12–14 дней до соревнований, при этом большое значение уделяется психологической составляющей мероприятий по сгонке веса. Различные способы психологического настроя на снижение необходимого количества массы тела, при этом без потери процентного соотношения мышечной ткани, являются значимыми процедурами в системе мероприятий в предсоревновательный период. Обязательными пунктами психологической настроенности должны быть:

1. Четкая постановка цели.

2. Определение мотивирующих факторов для каждого конкретного спортсмена (для кого-то это будет призовое место, для кого-то – более скромный результат, а для кого-то – само участие в соревнованиях того или иного ранга, например первых международных соревнований, или первых соревнований после травмы или другого стресса).

3. Визуализация достигнутой желанной цели в момент ее свершения, в настоящем времени.

4. Моделирование ощущений при достижении желаемой цели в момент ее свершения в настоящем времени.

5. Способ «дать слово» третьему лицу или группе лиц о том, что с определенного момента, началом которого является время, с которого принято решение по снижению массы тела, о том, что процесс снижения массы тела будет выполняться спортсменом по всем правилам, задуманным самим спортсменом и его тренером, и по возможности борцом будет достигнут максимальный спортивный результат.

6. Выполнение упражнений и внутренних тренировок по представлению той внутренней работы, по максимальному усвоению всех пищевых продуктов, которые борец употребляет для снижения массы тела, но при этом испытывает насыщение, прирост мышечной массы, повышение распада жировых депо, обеспечение необходимого уровня глюкозы крови и достаточное выведение отработанных продуктов обмена.

7. Тренировка самого себя в ощущениях сохранения собственного достоинства и чувства гордости и самоуважения за себя и свои действия и за умение держать данное самому себе слово, для достижения обозначенной самому себе цели.

Заключение Контроль веса у юных дзюдоистов — важная, но сложная задача. Неправильный подход может привести к серьезным последствиям для здоровья и спортивных результатов. Поэтому необходимо учитывать здоровье спортсменов, а также психологические аспекты. Эффективный контроль веса должен основываться на принципах сбалансированного питания, регулярной физической активности и поддерживающей атмосферы. Адекватное внимание к этим рекомендациям поможет сохранить здоровье и улучшить спортивные достижения юных дзюдоистов.

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Лопатина А.Б “Предсоревновательная регуляция массы тела юных дзюдоистов” Современные наукоемкие технологии- 2016г.166 стр.

2. Свищев И.Д. “Дзюдо: методические материалы экспериментальной дополнительной (учебной) программы для детей, подростков, молодежи, взрослых”, СпортУниверГрупп- 2004 г. 81 с.

3. Шестаков В.Б., Левицкий А.Г. Дзюдо «История и практика». Издательский Дом «СК», 2000 г.

4. Пархомович Г.П. “Основа классического дзюдо” – Пермь: 1993 г. 230 стр.

5. Шулика Ю.А., Коблев Я.К. Дзюдо: базовая технико-тактическая подготовка для начинающих. Феникс- 2006г. – 240с.

6. И.Д.Свищев, С.В.Ерегина. Сравнительный анализ показателей технико-тактических действий сильнейших дзюдоистов. Дзюдо: Спортивный журнал- М: «Издательский Дом СК», 2003 г. 70-73 стр.

7. Джаппаров Ф.Ф. “Повышение спортивного мастерства-специализация Дзюдо” учебное пособие Ташкент 2023 г.

8. Серебряков В.В., Хушваков Н.Ю. “Спортивная физиология” учебное пособие для студентов направления: Спортивная деятельность, Чирчик – 2023г.



UDK: 796(071)

0009-0004-8641-9431

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ТЕМПЕРАМЕНТА У СПОРТСМЕНОВ ЛЕГКОАТЛЕТОВ (НА ПРИМЕРЕ СПОРТСМЕНОВ-БЕГУНОВ)

Усманова Шахло Шавкатовна

и. о. доцент УзГУФКС

E-mail: usmanovashahlo1969@gmail.com

Аннотация. В статье предложены результаты определения темперамента у спортсменов легкоатлетов (на примере спортсменов-бегунов), характеризующиеся отличительными психологическими и физиологическими особенностями.

Ключевые слова: темперамент, спорт, тренировка, стрессоустойчивость, тревожность, спортсмен, тренер, соревнование, экстроверсия, интроверсия.

ЕНГИЛ АТЛЕТИКА СПОРТЧИЛАРИДА ТЕМПЕРАМЕНТНИ АНИҚЛАШ (ЮГУРУВЧИ СПОРТЧИЛАР МИСОЛИДА)

Аннотация Мақолада спортчиларнинг ўзига хос психологик ва физиологик хусусиятлари билан ажралиб турадиган енгил атлетикачиларнинг темпераментини аниқлаш натижалари (югурувчи спортчилар мисолида) таклиф этилади.

Калит сўзлар: темперамент, спорт, тренировка, стрессга чидамлилиқ, ташвиш, спортсмен, тренер, мусобақа, экстроверсия, интроверсия

DETERMINING THE TEMPERAMENT OF TRACK AND FIELD ATHLETES (USING THE EXAMPLE OF ATHLETES-RUNNERS)

Annotation. The article presents the results of determining the temperament of track and field athletes (using the example of runners), characterized by distinctive psychological and physiological characteristics.

Keywords: temperament, sport, training, stress tolerance, anxiety, athlete, coach, competition, extroversion, introversion.

Актуальность исследования. Спортивное сообщество Республики Узбекистан с каждым годом завоевывает все более прочные и высокие позиции на международной арене. Спортивные достижения атлетов страны убедительно демонстрируются в

исключительной подготовке и феноменальном мастерстве наших спортсменов, представляющих страну в контексте богатых национальных спортивных традиций.

Опыт многих стран показывает, что государственная забота о судьбах национального спорта, физической культуры непременно оборачивается многократной пользой. Всесторонняя поддержка этих статей социальной сферы первым делом создает все необходимые предпосылки для морально-физического оздоровления детско-юношеской и молодежной среды общества.

Кабинет Министров Республики Узбекистан за годы независимости принял более десяти постановлений, направленных на дальнейшее развитие спортивного движения путем создания новых обществ, строительства спортивных сооружений, выработки условий для перевода на профессиональную основу различных групп спортсменов.

В настоящее время во многих видах спорта национальные федерации Узбекистана являются членами международных федераций, заручившись правом участия на международных соревнованиях различного.

Подготовку специалистов по физической культуре и спорту осуществляет Узбекский Государственный университет физической культуры. В нем ежегодно обучается около 2 тысяч студентов. Высшее учебное заведение готовит преподавателей физического воспитания и тренеров-преподавателей по спорту.

За последние годы в республике ускоренными темпами развиваются отдельные виды спорта, относящиеся к лёгкой атлетике.

Подготовка спортивного резерва, обеспечивающего планомерность по оси «новичок – спортсмен профессионального класса» носит в настоящее время системный характер именно в спортивном направлении по лёгкой атлетике, где существенным фактором изучения становятся психологические особенности спортсменов, как начинающих так и совершенствующих своё мастерство.

Цель исследования: определение темперамента спортсменов по атлетике на примере школьников и бегунов, учащихся в спортивной школе.

Задачи исследования:

1. Провести теоретический анализ специальной литературы;
2. Определить особенности темперамента групп респондентов, исследуемых в настоящей работе;
3. Выявить взаимосвязи и различия у спортсменов занимающихся, легкой атлетикой и подростков обучающихся в средней школе.
4. Разработать практические рекомендации, связанные с совершенствованием спортивного достижения, с учетом психологических возможностей подростков, занимающихся с легкой атлетикой.

Объектом исследования являются подростки в количестве 30 человек, из которых 15 – школьники и 15 учащиеся спортивных школ.

Гипотеза исследования:

Спортивная деятельность, связанная с легкой атлетикой, оказывает влияние на индивидуальную скорость течения психических процессов у спортсменов.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:

1. сравнительный анализ научной литературы, имеющей отношение к исследуемой проблематике;
2. метод «наблюдения»;
3. метод «беседы»;
4. экспериментально - психологическое тестирование темперамента, с помощью опросника Я. Стреляу и теста Г. Айзенка;
5. методы математической обработки данных по критерию Стьюдента;

Практическая значимость: практическая значимость результатов исследования состоит в определении диагностических критериев темперамента для предварительного отбора спортсменов по легкой атлетике. Результаты исследования могут быть использованы для диагностических особенностей темперамента, как с точки зрения физиологических параметров, так и психологических критерий спортсменов, занимающихся легкой атлетикой.

Результаты исследования также могут быть использованы тренерами, спортивными психологами в своей трудовой деятельности.

Итак, результаты исследования по тесту Я. Стреляу демонстрируют (таблица 1):

Таблица 1

Оценка достоверности различий испытуемых бегунов по сравнению с испытуемыми контрольной группы по тесту Я. Стреляу

Показатели	Бегуны (n = 15)		Контрольная гр. (n = 15)		t
	M ± m	S	M ± m	S	
Сила возбуждения	62,3 ± 2,18	4,31	60,1 ± 4,67	5,30	-1,86
Сила торможения	49,8 ± 4,31	3,39	46,2 ± 2,33	2,80	- 3,47
Сила подвижности	66,4 ± 3,18	2,75	56,3 ± 2,90	8,76	-4,64***

Примечание: *p < 0,001.**

Как видно из табл. 1., испытуемые группы бегунов на абсолютно значимом уровне отличаются от контрольной группы по показателям проявления силы подвижности (66,4 ± 3,18, p < 0,001).

По силе процессов возбуждения (62,3 ± 2,18), а также по силе процессов торможения (49,8 ± 4,31) в группе бегунов от контрольной группы достоверные различия не обнаружены.

Результаты исследования в рамках психологической интерпретации обусловлены тем, что при наличии высоких показателей по фактору возбудимости как у спортсменов-бегунов и у группы подростков, индивидуальная скорость психических процессов (подвижность) у спортсменов-бегунов имеет преобладающие значения над исследуемыми показателями у подростков. Свойства подвижности темперамента у спортсменов-бегунов обусловлены: гибкостью в переключении внимания в зависимости от тактических задач, устойчивостью эмоционального контроля, независимостью от внешних влияний, высоким уровнем активности, а также преобладанием мотивации достижения.

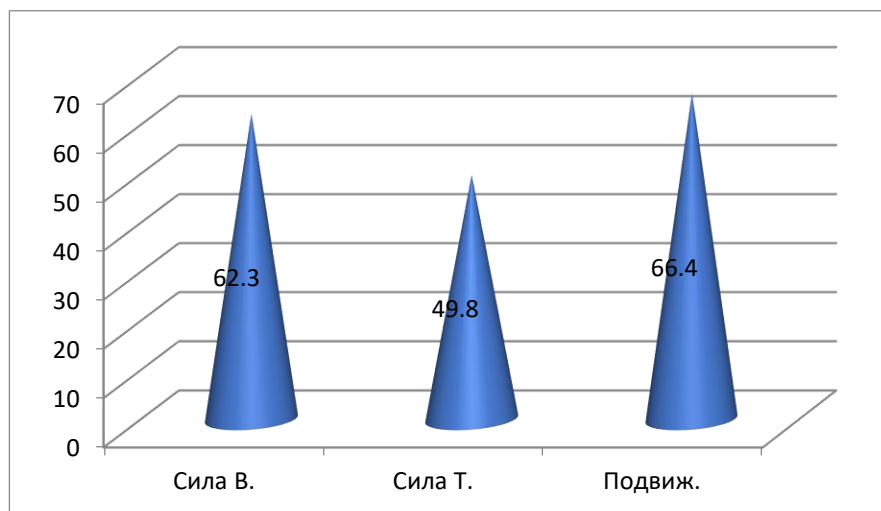


Рис. 1. Распределение показателей группы бегунов по тесту Я. Стреляу

По результатам тестирования как видно из табл. 1., испытуемые контрольной группы на достоверно значимом уровне отличаются от группы бегунов низкими показателями по фактору «подвижности ($56,3 \pm 2,90$), а показатели силы возбуждения ($60,1 \pm 4,67$) и силы торможения ($46,2 \pm 2,33$) равнозначны у контрольной группы с группой спортсменов бегунов.

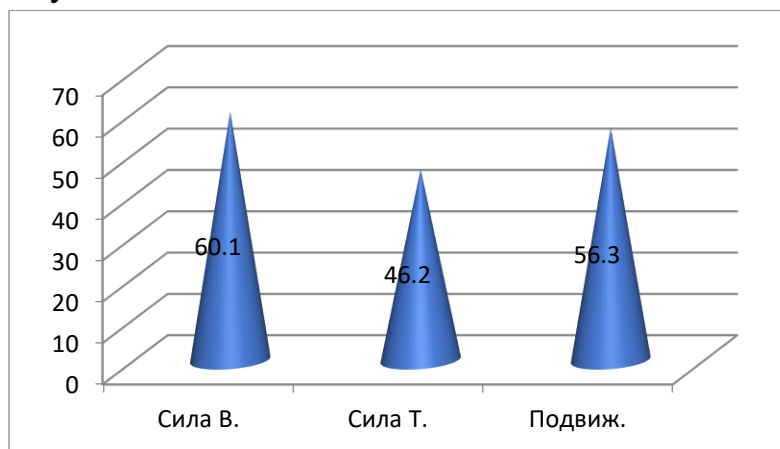


Рис. 2. Распределение показателей контрольной группы по тесту Я. Стреляу

Таким образом, результаты тестирования по опроснику Я.Стреляу выявил принципиальные различия по фактору подвижности у контрольной группы и группы спортсменов-бегунов, что предполагает более развитую пластичность, эмоциональную гибкость у спортсменов-бегунов по сравнению с подростками, учащимися средней школы.

Результаты по тесту Г. Айзенка распределились следующим образом. Как установлено (рис. 3), у респондентов группы бегунов выявилось следующее: из 15 исследованных потенциальными экстравертами оказались 10 человек (66,7%) (12,70 баллов); 4 чел. (26,7%) – амбивертами (12,5 баллов); 1 чел. (6,6%) – потенциальными интровертами (10 баллов).

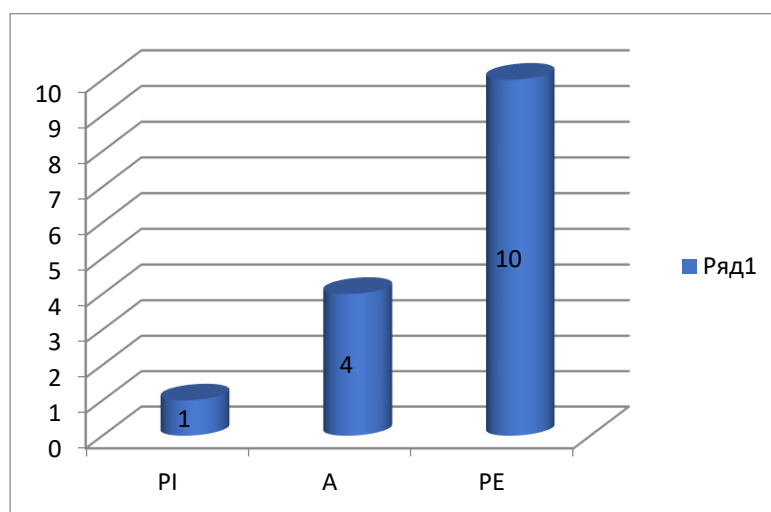


Рис. 3. Распределение респондентов группы бегунов по шкале «экстраверсия-интроверсия»

Согласно рис. 4., по шкале «невротизм» 7 чел. (47%) – нормостеники (12,75 баллов); 5 чел. (33%) – потенциальные конкорданты (8 баллов); 3 чел. (20%) – потенциальные дискорданты (15,5 баллов).

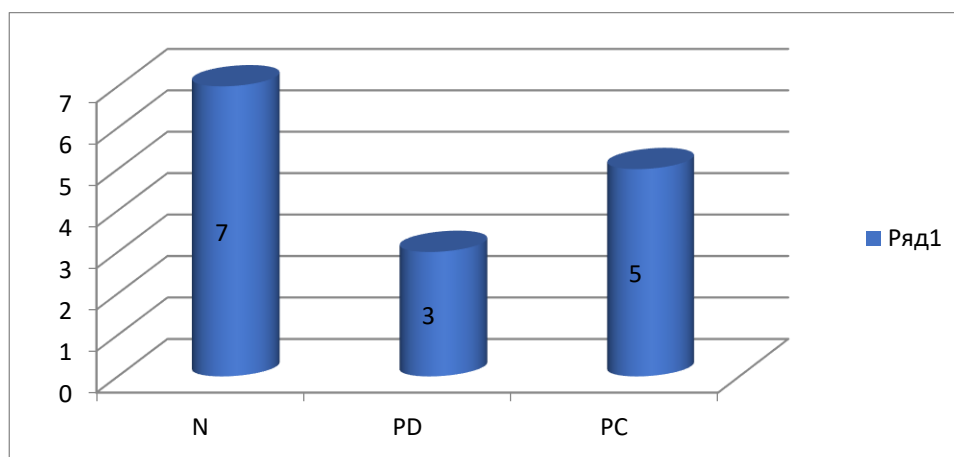


Рис. 4. Распределение респондентов группы бегунов по шкале «невротизм»

По результатам математико-статистической обработки данных, респонденты группы бегунов по шкале «экстраверсия-интроверсия» составили $15,99 \pm 2,63$, что определяет их потенциальными экстравертами (15-18 баллов). По шкале «невротизм» - $12,08 \pm 3,09$, что соответствует нормостеникам (11-14 баллов) (см. табл. 2).

Указанные параметры свидетельствуют о том, что группу бегунов можно отнести к категории сангвинистического темперамента, что обусловлено способностью к эмоциональному отклику на внешний мир, к быстрому приспособлению к новым условиям, к активности, оптимизму.

Этот тип отличается большой подвижностью нервных процессов, что обуславливает возможность легкого перехода корковых клеток от возбуждения к торможению и обратно при быстром чередовании раздражителей. Легко осуществляется переделка динамического стереотипа.

Как представлено на рис.5. в контрольной группе из 15 испытуемых: 8 человек (53,4%) – амбиверты (12 баллов); 5 чел. (33%) - потенциальные экстраверты (15 баллов); 2 чел. (13,3%) – потенциальные интроверты (10 баллов).

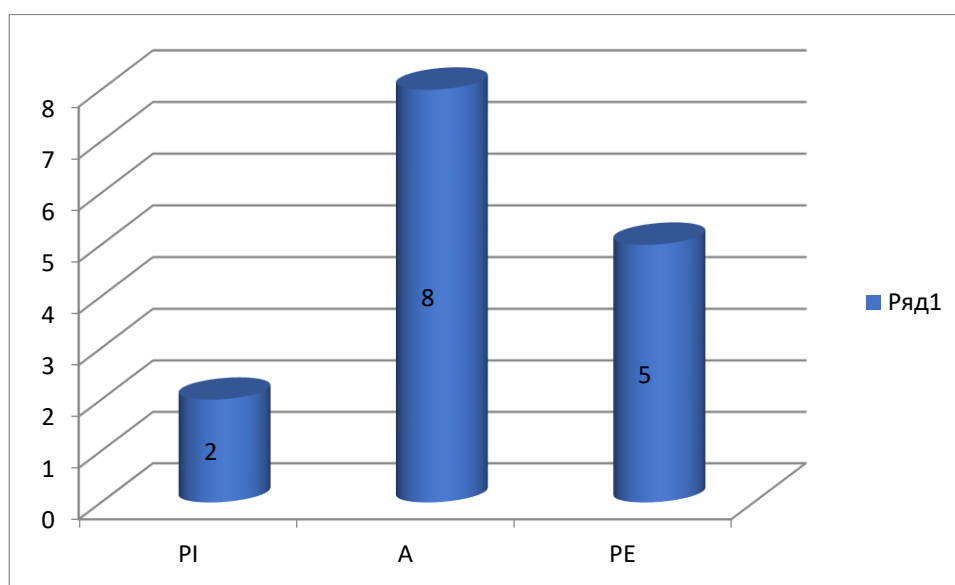


Рис. 5. Распределение респондентов контрольной группы по шкале «экстраверсия-интроверсия»

Согласно данным рис. 6., проявления по шкале «невротизм» распределились следующим образом: 6 чел. (40%) – потенциальные дискорданты (15 баллов); 5 чел. (33%) - нормостеники (14 баллов); 4 чел. (27%) – потенциальные конкорданты (11 баллов);

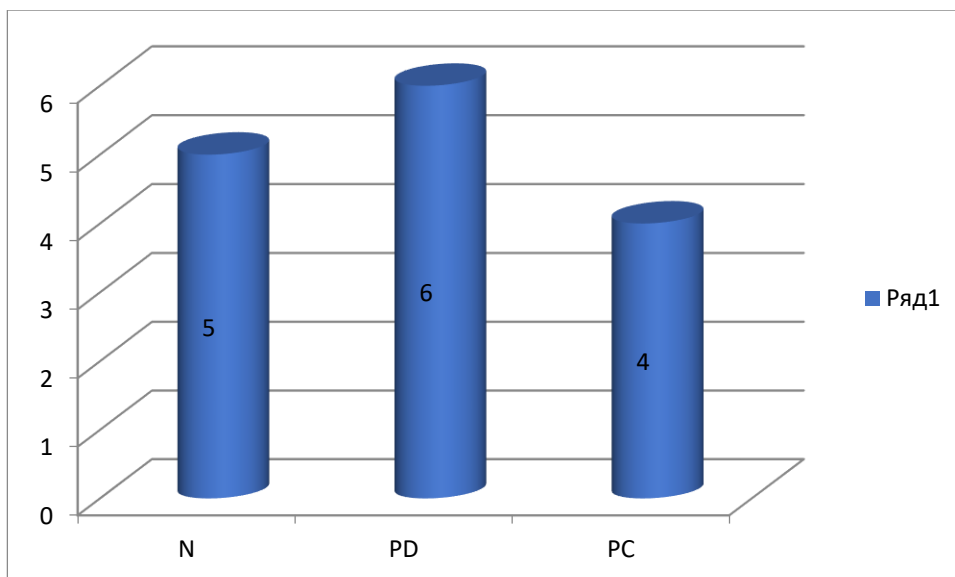


Рис. 6. Распределение респондентов контрольной группы по шкале «невротизм»

По результатам математико-статистической обработки данных, респонденты контрольной группы по шкале «экстраверсия – интроверсия» определяется показателями: $12,49 \pm 3,77$, что соответствует амбиверсии (11-14 баллов). По шкале «невротизм» средний арифметический показатель баллов составляет – $15,02 \pm 1,28$, что определяет пределы границ потенциальных дискордантов (15-18 баллов) (см. табл. 2).

Выявленные показатели характеризует испытуемых как представителей холерического темперамента, что связано с быстротой, даже порывистостью реакций, со склонностью к вспыльчивости, к бурным эмоциональным реакциям. Вследствие неуравновешенности, увлекшись делом, типы – холерики исследуемой категории склонены действовать на пределе своих возможностей, интересов, а значить пресыщаться больше, чем следует.

Оценка достоверности различий по по t – критерию Стьюдента представлена в табл. 2.

Таблица 2

Оценка достоверности различий у спортсменов группы бегунов по сравнению с испытуемыми контрольной группы по тесту Г.Айзенка

Показатели	Бегуны n=15		Контрольная гр. n=15		t
	М	σ	М	σ	
E - I	15,99	2,63	12,49	2,42	-4,320***
N	12,08	3,09	15,02	1,07	-1,210***
L	1,96	0,65	2,02	1,07	-,917

Примечание: * $p < 0,001$.**

Как видно из табл. 2., респонденты группы бегунов отличаются на абсолютном достоверно значимом уровне по шкале «экстраверсии-интроверсии» = $15,99 \pm 2,63$, $p < 0,001$ от контрольной группы, где у испытуемых выявилась тенденция к «потенциальной экстраверсии».

По шкале «невротизма» также отмечается на абсолютно достоверном уровне различия по показателям: $12,08 \pm 3,09$, $p < 0,001$, что определяет отмеченную группу к нормастеникам.

По шкале «лживости» статистически достоверные различия не обнаружены.

Выявленная тенденция свидетельствуют о том, что респонденты группы бегунов обладают поведенческой гибкостью в системе реагирования, достаточной сформированностью чувства социальной рефлексии по сравнению с представителями контрольной группы.

Выявленные показатели контрольной группы по шкалам «экстраверсия - интроверсия» = $12,49 \pm 2,42$ диагностически определяются тем, что контрольная группа по средне - арифметическим показателям относятся к категории «амбивертов». Уровень невротизма $15,02 \pm 1,07$ к потенциальным дискордантам.

Показатели свидетельствуют о том, что испытуемые отмеченной выборки отличаются: склонностью к повышенной активности, общительности (порой неразборчивой), к ситуативно обусловленной импульсивности со снижением чувства самоконтроля. Категория данных лиц отличается склонностью к необдуманному принятию решений в ситуациях экстремальности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Результаты экспериментально-психологического тестирования и теоретического исследования позволяют сделать выводы в соответствии с выдвинутой гипотезой:

Спортивная деятельность, связанная с лёгкой атлетикой, оказывает существенное влияние на развитие такого свойства темперамента, как подвижность, то есть индивидуальную скорость течения психических процессов.

Об этом свидетельствует выявленная у спортсменов-бегунов по сравнению с группой подростков по тесту Я.Стреляу со стороны динамики психической деятельности преобладающая тенденция к подвижности нервных процессов.

В эквивалентах психологической интерпретации «подвижность» у спортсменов-бегунов (на фоне выявленной по тесту Г.Айзенка потенциальной экстравертированной направленности) проявляется в способности к быстрой адаптации не только в соревновательных условиях, но и в условиях новизны и стресса. Для спортсменов-бегунов свойство «подвижности» также обусловлено быстрой включённостью в предстартовые ситуации способностью к волевым усилиям в условиях физических перегрузок в ситуациях стремления к достижению победных результатов.

При этом, у подростков в параметрах теста Я.Стреляу выявляются низкие показатели индивидуальной скорости течения психических процессов (подвижности), что при потенциальной дискордантности индивидуально-психологического склада (по результатам теста Г.Айзенка) обуславливает недостаточную способность к волевому контролю, несформированность жизненной позиции, склонность к импульсивности, зависимости от ситуационных влияний.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

В Республике Узбекистан профессиональному отбору, подготовке и совершенствованию спортсменов-бегунов в аспектах психологического фактора уделяется должное внимание.

В контексте проведенного исследования спортсменов-бегунов по свойствам темперамента с учетом индивидуальной скорости течения психических процессов (подвижности), рекомендуется целенаправленное диагностирование и использование параметров, имеющих отношение к устойчивым психологическим характеристикам с целью совершенствования тренировочного процесса как в спортивной школе так и в работе с квалифицированными спортсменами-бегунами.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

- 1.Багадирова С.К. «Спортивная психология» учеб. пособие. Майкоп (Адыгея) 2014г. 243с.
2. Гаппаров З.Г. «Спортивная психология» учебник. МВ и ССО РУз. Т.:ООО «Мехридарё» 2009, -312с
- 3.Ловягина А.Е. «Психология физической культуры и спорта». учебник и практикум. Москва: Юрайт. 2016 г. 338с.
- 4.Маклаков А.Г. «Общая психология» учебник для вузов. СПб: Питер. (серия Учебник для вузов) 2016 г. 583с.
5. Немов Р.С. «Общая психология» учебник. М.: Юрайт. 2012г. 2472 с.
6. Огородова Т.В. «Психология спорта» уч. пособие. Ярославль. 2013г. 120с.



QORAQALPOQ TEATR SAN‘ATINING RIVOJLANISHIDA AKTYOR KOPJURSIN ALLANAZAROVNING TUTGAN O‘RNI

Bahadir Allaniyazov

O‘zbekiston davlat konservatoriyasi Nukus filiali katta o‘qituvchisi

Annotatsiya. Mazkur maqolada aktyor, vokal artisti Allanazarov Ko‘pjursin Aytmuratovichning hayoti va ijodi haqida va to‘liq ma’lumotlar berilgan. Shuningdek, Qoraqalpog‘iston teatri tarixida birinchi professional rejissiyor sifatida tan olingan rejissiyor va adabiyot vakili Turesh Allanazarov haqida ham batafsil bayon etiladi.

Kalit so‘zlar. Iste’dod, aktyor, rejissiyor, teatr, sahna, obraz, badiiy film, spektakl, kino va h.k.

РОЛЬ АКТЕРА КОПЖУРСИНА АЛЛАНАЗАРОВА В РАЗВИТИИ КАРАКАЛПАКСКОГО ТЕАТРАЛЬНОГО ИСКУССТВА

Аннотация. В данной статье представлена подробная информация о жизни и творчестве актера, артиста вокала Алланазарова Копжурсина Айтмуратовича и его творчестве. Также будет подробно описан режиссер и литературный представитель Тuresh Алланазаров, признанный первым профессиональным режиссером в истории театра Каракалпакстана.

Ключевые слова. Талант, актер, режиссер, театр, сцена, образ, художественный фильм, спектакль, кино и т. д.

THE ROLE OF ACTOR KOPJURSIN ALLANAZAROV IN THE DEVELOPMENT OF KARAKALPAK THEATER ART

Abstract. This article provides detailed information about the life and work of the actor, vocal artist Allanazarov Kopjursin Aytmuratovich and his work. Also, the director and literary representative Turesh Allanazarov, recognized as the first professional director in the history of Karakalpakstan theater, will be described in detail.

Keywords. Talent, actor, director, theater, stage, image, feature film, performance, cinema, etc.

Kirish. Har bir aktyorning ijrochiligi, teatr, kino, televideniye va radioda badiiy obraz yaratish bilan bog‘liq. Aktyor ma’lum rolni ijro etar ekan, o‘z qahramoni qiyofasiga kirib, uning fe‘l-atvorini, ichki dunyosini ifodalashga va uni his qilishga harakat qiladi. Bunda u pyesa,

libretto yoki ssenariydagi mazmunni o‘z ijodi, hayotiy tajribasi bilan boyitadi, jonlantiradi. Obrazni yaratishda aktyorning har tarafdan tayyorligi nutqi, gavdasi, yuz va ko‘z imo-ishoralari, tuyg‘ulari, idroki asosiy vositalardir.

Aktyor grim, libos, ba‘zan niqobdan foydalanadi, gavdalantiradigan kishisi yoki boshqa mavjudotga yarasha xatti-harakat, ohang, imo-ishora topadi, ichki va tashqi tomonni bir-biriga uyg‘unlashtiradi. Aktyorlik san‘ati ijrochilarning dunyoqarashi, shaxsiyati, ijodiy o‘ziga xosligiga tayangan holda hayotiy voqelikni aks ettiradi.

Asosiy bo‘lim. Davlatimiz rahbarining bugungi kunda teatr san‘atini har taraflama rivojlantirishga bo‘lgan sa‘yi-harakatlari zahirida, albatta, yurtimizda tinchlik, osoyishtalik hukm surishi, xalqimizning farovon hayot kechirishi yotibdi desak yangilishmaymiz. “Jahondagi eng ommaviy va ta’sirchan san‘at turlaridan biri bo‘lgan teatr asrlar davomida odamlarni insoniylik va ezgulikka chorlab, ularning qalbida oliyjanob fazilatlar, go‘zal his-tuyg‘ularni kamol toptirishga, jamiyat hayotida tinchlik, do‘stlik va hamjihatlik, yuksak axloq va adolat tamoyillarini mustahkamlashga xizmat qilib kelmoqda” [1; 1].



Bugun biz teatr, kino sohasi va vokal san‘atida o‘z mehnati bilan nom qozonib kelayotgan san‘atkor, Berdaq nomidagi Qoraqalpoq davlat akademik musiqali teatri vokal artisti Allanazarov Ko‘pjursin Aymuratovichning hayoti va ijodi haqida so‘z yuritmoqchimiz. Albatta, “Olma tagiga olma tushadi” yoki “Tarixiy xotirasiz kelajak yo‘q” iboralari bugungi kunda ham o‘z ifodasini topmoqda. Chunki, Ko‘pjursin Allanazarov buyuk san‘atkor va rejissiyor, dramaturg, olim va “Qoraqalpog‘istonda mehnati singgan san‘atkor”, O‘zbekiston xalq artisti, Berdaq nomidagi davlat mukofoti sovrindori To‘resh Allanazarovning nabirasidir. Shu o‘rinda taniqli qoraqalpoq rejissiyori T.Allanazarovning hayoti va ijodiy faoliyati

haqida to‘xtalib o‘tish joiz.



1-rasm
T.Allanazarov
(1916-2000)

To‘resh Allanazarov (1-rasm) o‘zining butun ijodiy hayotini, Qoraqalpoq milliy sahna san‘atini rivojlantirishga bag‘ishlagan, milliy san‘at tarixini o‘rganib keyingi avlodga yetkazishgan buyuk san‘atkordir. U 1916-yilda Qo‘ng‘irot tumani Taxtaqayir-Qarajar qishlog‘ida dunyoga kelgan. 1933-yili T.Allanazarov To‘rtko‘ldagi Pedagogik texnikumni tamomlab, Kegeyli tumanida bir yil o‘qituvchi bo‘lib ishladi. 1934-yili Moskvadagi A.V.Lunacharskiy nomidagi Davlat teatr san‘ati institutiga kirib, uni 1939-yili muvaffaqiyatli bitirib chiqdi va qaytib kelgach, 1946-1951-yillarda Toshkentdagi Ostrovskiy nomidagi teatr va rassomchilik institutining rejissiyorlik fakultetini tamomladi. Shundan so‘ng u o‘sha vaqtdagi Stanislavskiy nomidagi davlat teatrida rejissiyor va aktyor bo‘lib 1959-yilga qadar ishladi. 1959-1974-yillarda

O‘zbekiston SSR Akademiyasining Qoraqalpog‘iston bo‘limi til, adabiyot va tarix institutida bo‘lim rahbari sifatida faoliyat olib bordi.

1965-1967 yillarda Qoraqalpog‘iston madaniyat vaziri, bo‘lib ishladi. U teatr san‘ati uchun salmoqli hissa qo‘shdi. Jumladan, qator pyesalarni tarjima qildi. Ulardan M.Gorkiyning “Dushmanlar”, A.Qahhorning “Shoyi syuzana”, “Yangi yer”, I.Frankoning “O‘g‘irlangan baxt”, Molyerning “Tartyuf”, Ranetning “Adashgan o‘g‘il”, B.Lavrenovning “Amerika ovozi”, B.Musrepovning “Qiz Jibek” va boshqa asarlarni tarjimaladi.

Shuningdek, T.Allanazarov 50 dan ortiq ocherk, monografiya va tezislar yozdi. U teatr ijodida Asan Begimov bilan birga “G‘arib oshiq”, J.Aymurzaev bilan “Ravshan”, P.Tilegenovning “Birinchi gudok” nomli pyesalarini yozdi va sahnaga olib chiqdi. Ushbu mehnatlari evaziga T.Allanazarovga biz yuqorida tilga olgan unvonlar berildi.

Uning ijodiy faoliyati, chinakam iste’dodi bolalari va nabiralarga meros bo‘lib qoldi desak mubolag‘a bo‘lmaydi. Buning isboti esa Ko‘pjursin Allanazarovning ijodi misolida ko‘rish mumkin. U otasining yo‘lidan borib, uning iste’dodini, faoliyatini bugun munosib davom ettirayotgan aktyor sanaladi. K.Allanazarov 2007-yildan beri Berdaq nomidagi Qoraqalpoq davlat akademik musiqali teatrida aktyor sifatida ishlab kelmoqda. Uning repertuarida turli xil xarakterdagi obrazlarni ko‘ra olamiz. U yaratgan rollar gohi ma’yus, gohi komik gohida esa qayg‘uli bo‘lib, tomoshabin yuragiga kirib boradi. Jumladan, u “Alpomish” spektaklida Jamol, “Vijdon”da Adilbek, “Intilganga tole’ yor”da Turdiboy, “Jon qizlar”da Abubakir, “O‘g‘rini qaroqchi bosdi”da Nurpolat, “Kelin” spektaklida Zarimbet, “Farzandim jigarbandim”da Timur, “Nur soyada qolmaydi” Qodir, “Berdaq”da Ajiniyaz, “Iymon”da Orif, “Edige”da Edige, “Ayaziy”da Ibroyim Yusupov, “Anvar va Ra’no”da Sultonali, “Qiz yigirmaga kelganda”da Qayipbergen, “Tanho qayiq”da Qalimbet, “Gamlet”da Gamlet va boshqa rollari maromiga etkazib ijro etdi.

Uning ijrolarida vatanparvarlik, milliylik va barkamollik aks etadi. Shu bilan birga u nafaqat teatr sahnasi va ekran san‘atida ham faol ishtirok etgan kino rollari ham bor. Masalan, K.Allanazarov “Qalqon” filmida katta leytenant Jo‘rayev, “Ustyurtga yo‘l” filmida Norboy, “Bir do‘sting bo‘lsin” serialida Quwat, “Dengiz” filmida Madiyar, “Sabot” filmida Maqset va boshqa telepostanovkalarda ishtirok etib kelmoqda. Shu bilan birga u respublikamizning turli bayramlarida festivallarida faol qatnashdi. Masalan, 2011-yilda Toshkent shahrida o‘tkazilgan “Seni kuylaymiz zamondosh” ko‘rik tanlovida qatnashdi.

K.Allanazarovga mana shunday ijrolari va san‘atga qo‘shgan hissasi uchun 2022-yil 15-noyabrda “Qoraqalpog‘iston Respublikasida xizmat ko‘rsatgan artist” unvoni berildi.

Endi esa uning ijrosida qoraqalpoq sahnasida gavdalangan va ilk bor sahnaga qo‘yilgan U.Shekspirning taniqli “Gamlet” asarida ijro etgan K.Allanazarovning Gamlet roliga to‘xtalmoqchimiz. Mazkur asar Uyg‘onish davrining yirik namoyondasi Shekspirning shoh asarlaridan biri va uning qahramoni sahnaga olib chiqish K.Allanazarovga rejissiyor Suluvxon G‘aniyeva tomonidan ishonib topshirildi va bu ishni u uddalay oldi. Asardan parcha keltiramiz:

“...Masala shu, hayot yo mamot? Bu erda menga yaqini qaysi biri, qismatning qaqshatgich zarbasiga ko‘naymi yo ajal bilan olishib uni bug‘ib o‘ldiraymi. O‘lim bilan ko‘z yumish vassalom, qayg‘udan chekkan zahmatlardan mana shu uyqu birla qutulaymi. O‘lish-uxlash demak, tush ko‘rmoq demak, to‘g‘ridir balki, shovqinli hayotdan bezganda u dunyoda qanday tushlar ko‘ramiz, mana shu narsa qiyin, jabru jafolarning ko‘pligi ham mana shu savoldan. Agar yechish oson ersa ushbu savolni, zamon zaxmatiga kim chidar edi? Masxara bo‘lishga, adolatsizlikka, kim bardosh beradi ishq azobiga? Bunday ming azobda hayot kechirguncha xanjarga yalinish yaxshi emasmi? U dunyoda nimalar bor ekan? U dunyoni ko‘rganlar bormikan? O‘lganlarni ko‘rdim, lekin tirilib qayta kelganlarni ko‘rmadim, mana biz shundan qo‘rqamiz, faqat biz uchun maxfiy dunyodan ko‘ra bu dunyoda tiriklikda yashab nima boshga tushsa ko‘namiz, taqdir oldida ojiz bir bandamiz, tiz cho‘kamiz, bu hayollar bizni qo‘rqoq qiladi. Maqsad va hayolimiz olisga etmay yo‘lda qolib sarobga aylanadi. Qanoti singan lochin kabi vayrona bo‘lamiz! Tinchlan. Ofeliya duo o‘qisang mening barcha gunohlarimni yodga olgaysan!”.



2-rasm

K.Allanazarov Ajiniyoz obrazida

Ko‘pjursin Allanazarov 2024-yildagi faoliyatida To‘lepbergen Qayipbergenovning “Qaraqalpoq qizi” romani asosida, sahnalashtirilgan “Jumagul” spektaklida Turimbet obrazini yaratdi.

Davlatimiz rahbarining 2024-yil 16-iyuldagi “Atoqli qoraqalpoq shoiri va mutafakkiri Ajiniyoz Qo‘siyoy o‘g‘li tavalludining 200 yilligini keng nishonlash to‘g‘risida”gi [2] PQ-258-son qaroriga asosan butkul O‘zbekiston va Turkiy davlatlar hududida shoirning ijodi va uning bosib o‘tgan yo‘li haqida adabiy kechalar, ko‘rgazmali kechalar hamda badiiy filmlar tushirish belgilab qo‘yilgan. Shu qaror asosida Qoraqalpoqfilm ijodkorlari tomonidan “Ajiniyoz” badiiy filmi suratga olinib, san’atkorlar va shoirlardan tashkil topgan ijod ahli Turkiyaning Istambul shahrida Qaraqalpoq buyuk klassik shoiri Ajiniyoz Qo‘siyoy o‘g‘li tavalludining 200 yilligiga bag‘ishlangan tadbirda ishtirok etdi. Shu bilan bir qatorda Ajiniyoz Qo‘siyoy o‘g‘lining 200

yilligi Ajiniyoz nomidagi Nukus davlat pedagogika institutida, O‘zbekiston davlat konservatoriyasi Nukus filialida, Berdax nomidagi Qaraqalpoq davlat musiqali akademik teatrida keng nishonlandi va konsert dasturi qoyildi. Shuningdek Qarorga asosan Ajiniyoz nomidagi Nukus davlat pedagogik institutida Ajiniyoz Qo‘siyoy o‘g‘lining muzeyi tashkil qilindi.

Xulosa qilib aytganda, Ko‘pjursin Allanazarov mana shunday buyuk klassik shoirning obrazini yaratishda va usha davr holatini chuqur his qilgan holda badiiy filmda Ajiniyoz obrazini mukammal yoritishga muyassar bo‘ldilar (2-rasm).

Ko‘pjursin Allanazarov yosh va novqiron, bugingi kunning qahramoni sifatida bugingi avlodlarga namuna bolgudek, ijod ichida qaynayotgan ijodkorlardan biri.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining Sh.M.Mirziyoyevning O‘zbekiston teatr san’ati xodimlariga tabrigi. Xalq so‘zi gazetasi 2021 yil, 27 martdagi №62-soni. 1-bet.
2. Lex.uz manbasi. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori, 16.07.2024 yildagi PQ-258-son



BO‘LG‘USI MUSIQA O‘QITUVCHILARIDA CHOLG‘U IJROCHILIGINI RIVOJLANTIRISH USLUBIYOTI.

Djumaboyeva Muqaddasxon Shavkatovna

Qo‘qon davlat pedagogika instituti, “Musika ta’limi” kafedrasi dotsenti

Annotatsiya: Ushbu maqolada bo‘lg‘usi musiqa o‘qituvchilarida cholg‘u ijrochiligini rivojlantirish uslubiyoti va o‘quvchilarda ijrochilik malakalarini shakllantirishning ahamiyati haqida so‘z boradi.

Kalit so‘zlar: cholg‘u ijrochiligi, milliy cholg‘ular, rekonstruktsiya qilingan, musiqiy meros, sozanda, musiqa, ijro mohorati, texnika, saxna madaniyati.

Abstract: The article deals with the importance of introducing the subject of instrumental performance into secondary school education and the formation of students` performing skills.

Keywords: instrumental performance, folk instruments, reconstruction, musical heritage, musician instrumentalist.

KIRISH

Mashxur rus musiqachisi va pedagogi D. B. Kabalevskiy bolalar cholg‘u musiqa ijrochiligi faoliyatiga katta ahamiyat bergan. Xususan, u ta’kidlaganki: "Agar sinfda fortepiano bo‘lsa, darslarga to‘rt qo‘lda ijro qilishni (o‘qituvchi bilan ansamblda chlish) kiritish tavsiya etiladi ... Ehtimol, hayotlarida hech qachon fortepiano klavishlariga tegmagan bolalar, ikki barmog‘i bilan faqat o‘qituvchi tomonidan berilgan ikkita notani bosib ozmi-ko‘pmi to‘laqonli musiqa asarini ijro etishda ishtirok etadi. Bu bolalarda katta qiziqish uyg‘otadi, musiqaga bo‘lgan ishtiyoqni kuchaytiradi va, albatta, ularning musiqiy rivojlanishiga ijobiy ta’sir qiladil Ammo sinfda fortepiano bo‘lmasa-chi? Va agar u mavjud bo‘lsa ham, sinfdagi bolalarni ushbu faoliyatga jalb qilishda qiyinchiliklar mavjud - axir, o‘qituvchi hammani bir vaqtning o‘zida bitta cholg‘uga o‘tkaza olmaydi. Va maktab darsi sharoitida bu faoliyatga murojaat qilishning shubhasiz afzalliklari bilan, bolalar shunchaki klavishlarga "teginib ko‘rish" imkoniyatiga ega bo‘lishardi halos.[:98]

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Boshlang‘ich elementar cholg‘u asboblari ham cholg‘u ijrosini o‘rganib ko‘rish mumkin. Agar maktabda bolalar cholg‘u asboblari bo‘lsa, ulardan darslarda o‘qituvchi bilan ansamblda (shu jumladan to‘rt qo‘lda ijro sifatida) foydalanishimiz mumkin - qo‘shiqni jo‘rlikda kuylash, musiqa ostida harakat qilishimiz uchun bu juda ma’qul, chunki bu asboblarni chalish bolalarning musiqiy rivojlanishiga ham hissa qo‘shadi, ularning musiqiy va ijrochilik

tajribasini boyitadi va darsga o‘yin elementini kiritadi. Ammo bolalar asboblari ijroni bu turi bolalarning e‘tiborini uzoq vaqt ushlab turishga qodirmi? Hatto K. Orff tomonidan yaratilgan mashhur elementar musiqa cholg‘ularida ijro qilish faqat maktabgacha yoshdagi bolalarga nisbatan mo‘ljallangan. Bugungi kunda kichik maktab yoshdagi o‘quvchilarini ham doirachalar, shiqildoqlar, uchburchaklar va barabanlarning shovqini bilan qiziqitirish allaqachon qiyin bo‘lib qolgan. Badiiy sifat jihatidan juda shartli bo‘lgan natijaga Orff cholg‘u asboblari chalishning juda qiyin texnikasi asosida erishish mumkin. Shu bilan birga ularni arzon deb atay olmaysiz. Bu ularni mahalliy maktabda tarqatish imkoniyatini kamaytiradi.[4:74] Ko‘p qiyinchiliklarni musiqa o‘qituvchisining zukkoligi bilan bartaraf etish mumkin. Ammo baribir, barcha maktab o‘quvchilarini improvizatsiyalangan usullar asosida cholg‘u musiqa ijrochiligi bilan tanishtirish masalasini hal etishda o‘qituvchining zukkoligi yetarli emas. Yoki, bu asboblardan tashqari, musiqa darsida boshqalarga murojaat qilish mumkin bo‘lgandir? Axir, D. B. Kabalevskiy umumta‘lim maktablari uchun musiqa faning dasturini yaratilganiga ham 50 yildan ortiq vaqt o‘tdi. Darhaqiqat, musiqiy cholg‘ular insoniyat ma‘naviyatini ohanglarda tarannum etuvchi vosita, ya‘ni xalq ijodiyoti mahsuli bo‘lib, azal -azaldan omma orasida shakllanib, mohir soz ustalari tomonidan yasilib, tobora mukammallashib kelayotgan mo‘jizaviy va ifodaviy asboblardir. Cholg‘ularda har bir xalqning milliy g‘ururi, an‘anasi, qadriyatlarini o‘z ifodasini topganki, ulardan taraladigan ovoz ham shunga moslashgan. Zamonaviy jarayonda o‘tmish an‘analariga yangicha qarash, ilg‘or rivojlangan texnikadan munosib foydalanish hamda komil insonni tarbiyalash kabi omillarga alohida e‘tibor qaratilmoqda. Zero, komil inson tarbiyasida musiqa eng muhim, ya‘ni insonlarni ruhiy hamda ma‘naviy tarbiyasiga asos bo‘la oladigan omil sifatida qaraladi.

MUHOKAMA VA NATIJALAR

O‘quv-ta‘lim jarayonining barcha bosqichlarida bunga e‘tibor berilishining sababi ham shunda ekanligi shubhasizdir.[2:98] 2022/2023 o‘quv yilidan boshlab umumiy o‘rta ta‘lim muassasalarida milliy musiqa cholg‘ularidan kamida bittasida kuy ijro etish mahorati o‘rgatiladi hamda bu haqda ularning ta‘lim to‘g‘risidagi hujjatiga (shahodatnoma) tegishli qayd kiritiladi.

Bu borada O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining —Madaniyat va san‘at sohasini yanada rivojlantirishga doir qo‘shimcha chora-tadbirlar to‘g‘risidagi qarori imzolandi. Qarorga ko‘ra, 2022/2023 o‘quv yilidan musiqa fani uchun haftasiga belgilangan bir o‘quv soati hamda unga qo‘shimcha ravishda har hafta milliy musiqa cholg‘ularida kuy ijro etish amaliy to‘garaklari va fakul‘tativ darslari o‘tkaziladi. Shuningdek, milliy cholg‘ulardan kamida bittasida, 2023/2024 o‘quv yilidan boshlab esa kamida uchta kuy ijro etish mahoratiga ega bo‘lish musiqa fani o‘qituvchilari uchun majburiy hisoblanadi. Musiqa fani uchun ajratilgan o‘quv soatlari doirasida – “Hayotimga hamrohdir cholg‘ular” shiori ostida cholg‘u ijrochiligi dars mashg‘ulotlari yo‘lga qo‘yiladi. O‘quvchilarning darsdan tashqari vaqtlarini mazmunli tashkil etish maqsadida ularning qiziqishlariga ko‘ra milliy musiqa cholg‘ularida kuy ijro etish mahorati, tasviriy va amaliy san‘at, hunarmandchilik yo‘nalishlarida amaliy to‘garaklar (keyingi o‘rinlarda – amaliy to‘garaklar) tashkil etiladi. Musiqa san‘ati bo‘yicha professional

ta'lim hamda oliy ta'lim to'g'risidagi hujjatga ega bo'lgan, kamida 3 ta milliy musiqa cholg'ularida mahorat bilan kuy ijro eta oladigan mutaxassislarni asosiy ish joyidan bo'sh vaqtida u yerdagi mehnatga haq to'lash shartlarini saqlab qolgan holda o'rindoshlik asosida umumiy o'rta ta'lim muassasalari musiqa fani o'qituvchisi va musiqa yo'nalishidagi to'garak rahbari lavozimiga to'liq stavkada ishga qabul qilishga ruxsat beriladi; Bundan tashqari musiqa fani o'qituvchilarini kamida uchta milliy musiqa cholg'ularida kuy ijro etishga o'rgatish xalq ta'limi xodimlarini uzluksiz kasbiy rivojlantirish tizimi doirasida amalga oshiriladi, bunda qayta tayyorlash (malaka oshirish) kurslarida mashg'ulot olib borish uchun madaniyat va san'at sohasi vakillari shartnoma asosida jalb etiladi.[1:98] O'qituvchi faqatgina cholg'uchilk san'atini o'rganayotgan o'quvchi bilan emas, balki tom ma'noda tarbiyalanuvchi bilan ishlayotganini his etishi lozim. Ishga xuddi mana shunday yondashish kerak, zamonaviy fan ta'lim va rivojlanishni ilmiy nuqtai nazardan chuqur va har taraflama o'rganmoqda. Ta'lim va rivojlanish jarayoni bir - biri bilan uzviy bog'langan. Rivojlanish ta'lim jarayonida amalga oshiriladi. O'quvchilarning muayyan bilim, ko'nikmalarni o'zlashtirishlarining individual xususiyatlari, ongning qanchalik rivojlanganligi ta'lim jarayoniga ta'sirini o'tkazadi. O'quvchining ijro etish ko'nikmalarini o'zlashtirishi bilan uning umumiy musiqiy rivojlanishi masalalarining bog'liqligi cholg'u ijrochiligi fani milliy cholg'ularning kelib chiqish tarixi, milliy soz yasovchi ustalar haqidagi ma'lumotlar va milliy cholg'ularimizni zamonaviy estrada ijrochiligidagi o'rni haqidagi nazariy va amaliy bilimlarni talabalarga zamonaviy ta'lim standartlari talablariga muvofiq o'rgatishdan iborat.[2:76] O'zbek mumtoz musiqiy merosi turli cholg'ularga boy va ularning har biri uzoq o'tmish, tarkibiy rivojlanish va texnikaviy takomillashish jarayonidan o'tganligi bilan alohida ahamiyat kasb etadi. Ijro mezonlariga ko'ra o'zbek xalq cholg'ulari ikki guruhga bo'linadi. Birinchi guruhga barcha an'anaviy xalq cholg'ulari kiradi. Ikkinchi guruh XX asr madaniy rivoji bilan bog'liq bo'lib takomillashga, ya'ni qayta ishlangan (rekonstruktsiya qilingan) cholg'ular kiradi. An'anaviy xalq cholg'ulari tarkibidan joy olgan cholg'u sozlar: tanbur, dutor, sato, rubob, ud, nay, surnay, qo'shnay, karnay, g'ijjak, chang, qonun, doyra, nog'ora.

Xalq ijodiyotida qo'llaniladigan sozlarga changqo'biz, sibizg'i, safoil kiradi. Qayta ishlangan cholg'ular asboblariga - rubob, g'ijjak, dutor va chang sozlarinig musiqaning soprano, alt, tenor, bas ovozlar mezonlariga ko'ra qayta ishlangan namunalari kiradi. Karnay, surnay, nog'ora va doyra tarkibidagi damli va urma cholg'ular guruhi qadimdan ijro amaliyotida shakllanib, xalqimizning barcha ommaviy tadbirlarining faol ishtirokchisiga aylangan. An'anaviy cholg'u sozlar ansambllari esa o'z xususiyatlaridan kelib chiqib qo'llanilgan. Ijroda keng ko'lamli va katta ovoz imkoniyatiga ega bo'lish maqsadida barcha cholg'ular yig'indisidan katta cholg'ular ansambli tashkil etilgan. Cholg'u musiqasi ijrochiligi va maqom ijrochilik amaliyoida esa kichik-kichik guruhlar bo'lib ijro etish ham an'anaga aylangan. Jumladan: har bir cholg'u doyra jo'rliigi bilan ijro etish; tanbur dutor bilan; tanbur, dutor doyra jo'rliigi bilan; tanbur, dutor, g'ijjak doyra jo'rligida ud, qonun doyra bilan birga va h.k.[3:132]

XULOSA

Har bir xalq o‘zining milliy musiqiy merosini sevsa, ajdodlar an‘anasini ardoqlasa, uni munosib tarzda o‘zlashtirsa va qadriga yetsa, o‘zga xalqlar san‘atini ham baholay oladi. [5] Zero, bizgacha yetib kelgan musiqiy an‘analar avlodlar zanjirining mustahkamligidan dalolatdir. Bu borada xalqimizning ma‘naviy boyligi bo‘lgan maqomlar, maqom yo‘llariga mansub mumtoz musiqa asarlari hozirgacha o‘zining badiiy va estetik imkoniyatlarini yuqori darajada saqlab kelayotganligini alohida ta‘kidlab o‘tish joiz. Ularni o‘rganish, tadqiq etish va kelajak avlodlarga yetkazish zamonamizning talab va eshtiyojida bilgan dolzarb masalalardan biridir. Ma‘lumki, o‘zbek xalqining musiqiy madaniyati milliy cholg‘ularga boy bo‘lib, tanbur, dutor, g‘ijjak, nay, qo‘shnay, surnay, chang, qonun, ud, rubob, doira va nog‘ora kabi cholg‘ular o‘zining mukammalligi bilan mohir ijrochilar amaliyotida munosib o‘rin topgan. Chunki har bir cholg‘u o‘zining shakllanish tarixi, ijro imkoniyatlari, betakror, jozibali sadolanishi va muxlislariga ega. Ularning barcha siru—sinoatlarini ilmiy-nazariy tadqiq etish va yosh avlodga yetkazish har bir murabbiyning muqaddas burchidir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O‘zbekiston Prezidenti qarori, Madaniyat va san‘at sohasini yanada rivojlantirishga doir qo‘shimcha chora tadbirlar to‘g‘risida, 02 02 2022 yil, PQ-112 son.
2. SH.Rahimov, A. Lutfullayev- —Cholg‘ushunoslik, «Musiqa» nashriyoti, T., 2010 3. R.Nosirov- —Cholg‘u ijrochiligi, O‘zDSI, 2008 4. И. М. Красильников- «И. М. Красильников Как развивать детское инструментальное музицирование?», Материалы XIII международной научно-практической конференции, Санкт – Петербург, 2014.
3. Sh, Jumaboyeva M. "FORMING THE CHILD'S PERSONALITY IN THE PROCESS OF ACQUIRING MUSICAL KNOWLEDGE." *Web of Scientist: International Scientific Research Journal* 3.11 (2022): 128-132.
4. Djumaboyeva, M. "IN FOLKLORE-ORAL CREATIVITY AND TRADITIONALISM." *ASIA PACIFIC JOURNAL OF MARKETING & MANAGEMENT REVIEW* ISSN: 2319-2836 Impact Factor: 7.603 11.12 (2022): 306-312.
5. Djumaboyeva, M. Sh. "MUSIQA MADANIYATI DARSLARIDA MUSIQIY SAVODXONLIK MALAKALARINI SHAKLLANTIRISHDA O‘QITUVCHINING O‘RNI." *Interpretation and researches* 1.1 (2023).
6. Djumaboyeva, M. "Activities Specific To Music Lessons And Requirements For The Teacher In Using Them As A Means Of Education." *Journal of Positive School Psychology* (2023): 877-880.
7. Djumaboyeva, M. "PEDAGOGICAL SKILLS OF MUSIC TEACHERS." *American Journal Of Social Sciences And Humanity Research* 4.01 (2024): 150-154.

QO'QON DAVLAT
PEDAGOGIKA INSTITUTI
ILMIY XABARLARI
(2025-yil 2-son)



SAN'ATSHUNOSLIK
ART HISTORY

“MOTSART EFFEKTI” FENOMENINING ILMIY VA AMALIY JIHATLARINI O'RGANISH

Jumanazarov Zohidjon Eldor o'g'li

O'zbekiston davlat san'at va madaniyat instituti

e-mail: zohidjonjumanazarov7@gmail.com

Tel.: +(998)-94-043-2285

Annotatsiya. Maqolada Volfgang Amadey Motsart asarlarining inson miyasi faoliyatiga ta'sir ko'rsatishi, ijodiy fikrlashga undashi va kognitiv qobiliyatlarni rivojlantirishdagi rolini tahlil qilingan. Shu bilan birga, musiqiy effektning fiziologik asoslari, psixologik o'ziga xos xususiyatlari, uni ta'lim tizimida, tibbiyot sohasida hamda ish unumdorligini oshirish jarayonlarida qo'llash bo'yicha misollar keltirilgan. Shuningdek, “Motsart effekti” haqidagi konflikt fikrlar ham yoritilib, ilmiy dalillar asosida tahlil etilgan.

Kalit so'zlar: Motsart effekti, musiqa terapiyasi, kognitiv qobiliyatlar, ijodiy fikrlash, aqliy faoliyati, ta'lim jarayoni, psixologik ta'sir.

ИЗУЧЕНИЕ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКИХ АСПЕКТОВ ЯВЛЕНИЯ “ЭФФЕКТА МОЦАРТА”

Аннотация. В статье исследуется влияние произведений Вольфганга Амадея Моцарта на мозговую деятельность человека, в частности, на развитие творческого мышления и когнитивных способностей. В статье также представлены примеры, освещающие физиологические основы музыкального эффекта, психологические нюансы и его применение в системе образования, медицине и для повышения производительности труда. Кроме того, в статье рассматриваются противоречивые точки зрения на эффект Моцарта, подкрепленные научными данными.

Ключевые слова: эффект Моцарта, музыкотерапия, когнитивные способности, творческое мышление, психическая активность, образовательный процесс, психологическое воздействие.

STUDY OF SCIENTIFIC AND PRACTICAL ASPECTS OF THE PHENOMENON OF THE “MOZART EFFECT”

Abstract. The article explores the influence of Wolfgang Amadeus Mozart's compositions on human brain activity, specifically in fostering creative thinking and enhancing

cognitive development. It also presents examples highlighting the physiological underpinnings of the musical effect, psychological nuances, and its applications within the educational system, the medical field, and productivity enhancement. Additionally, the article examines conflicting viewpoints regarding the Mozart effect, supported by scientific evidence.

Keywords: Mozart effect, music therapy, cognitive abilities, creative thinking, mental activity, educational process, psychological impact.

KIRISH. 1993-yilda F.H. Rauscher, G.L. Shaw va K.N. Kylar Motsartning sonatasi(K448)ni ikki marta pianinoda 10 daqiqa tinglagandan so‘ng, oddiy subyektlar qon bosimi yoki pulsni pasaytirish uchun mo‘ljallangan dam olish ko‘rsatmalarini tinglash davrlariga qaraganda ancha yaxshi fazoviy fikrlash qobiliyatini ko‘rsatdi, degan xulosaga kelishdi[1].

O‘rtacha IQ ballari musiqa tinglangandan keyin qolgan ikkita shartga qaraganda 8 va 9 ball yuqori bo‘lgan. Kuchaytiruvchi ta’sir 10-15 daqiqadan oshmadi. Ushbu natijalar munozarali bo‘lib chiqdi. Ba’zi tadqiqotchilar topilmalarni ko‘paytira olmadilar, ammo boshqalari Motsartning K448-sonatasini tinglash Stenford – Binet shkalasidan olingan turli xil testlar bilan o‘lchanadigan fazoviy-vaqtinchalik ishlash (masalan, qog‘ozni kesish va qatlama protseduralari yoki qalam va qog‘oz labirint vazifalari[2])ning ozgina o‘shishini tasdiqladi[3].

Biroq, Rauscher Motsart effekti fazoviy-vaqtinchalik fikrlash bilan cheklanganligini va umumiy intellektning yaxshilanishi yo‘qligini ta’kidladi; uning fikricha, ba’zi salbiy natijalar noto‘g‘ri sinov tartiblari tufayli bo‘lishi mumkin[4].

Xo‘sh, Motsart effekti mavjudmi? Asl ijobiy topilmalarning umumiyliigi, Motsartning har qanday effekti ushbu musiqa bilan bog‘liq bo‘lgan lazzatlanish qo‘zg‘alishi bilan bog‘liq va uni qadrlamagan taqdirda sodir bo‘lmaydi degan asosda tanqid qilindi. Ushbu talqinga hayvonlarning tajribalari qarshi turadi. Unda kalamushlarning alohida guruhlar, bachadonda tug‘ruqdan keyingi 60 kunlik davr, Motsartning fortepiano sonata K448, bastakor Filipp Glassning minimalist musiqasi, oq shovqin yoki sukunat va keyin labirintni muzokara qilish qobiliyati uchun sinovdan o‘tkazildi.

Motsart guruhi labirint sinovini ancha tezroq va boshqa uchta guruhga qaraganda kamroq xatolar ($P < 0.01$) bilan yakunladi. Shunday qilib, zavqlanish va musiqani tinglashning yaxshilanishga asos bo‘lishi mumkin[5].

TADQIQOTLAR METODOLOGIYASI. Musiqa tinglagandan so‘ng olingan natijalar uchun tushuntirish musiqa va fazoviy tasvirni miya ichida qayta ishlash usulida bo‘lishi mumkin. Musiqa idrokini lokalizatsiya qilish bo‘yicha ko‘plab tadqiqotlar o‘tkazildi. Pozitron emissiya tomografiyasi (PET) va funksional magnit-rezonans skanerlash kabi usullar miyaning lokalizatsiya qilingan lezyonlari bo‘yicha tadqiqotlar bilan birgalikda musiqa tinglash miya hududlarining keng tarqalishini faollashtirishini ko‘rsatdi. Birlamchi eshitish sohasi klassik ravishda ko‘ndalang va yuqori temporal Girida yotadi, ammo ritm, pitch, metr, ohang va tembr

bilan bog‘liq musiqiy ohangning alohida komponentlari miyaning turli sohalarida qayta ishlanadi.

Bular prefrontal korteks va yuqori temporal girusdan parietal lobning prekuneusigacha bo‘lib, turli tarmoqlarning o‘zaro bog‘liqligi bilan faollashgan[6]. Ritm asosan chap yarim sharda, tembr va ohang esa asosan o‘ngda qayta ishlanadi. Fazoviy vaqtinchalik vazifalar (masalan, ketma-ket uch o‘lchovli kub yig‘ilishlarini qurish kabi) tomonidan sinovdan o‘tgan aqliy tasvirlash bilan bog‘liq miya sohaları ham Pet skanerlash orqali ko‘rsatilgan[7].

Natijalar shuni ko‘rsatadiki, faollashtirilgan joylarga prefrontal, temporal va prekuneus mintaqalari kiradi. Ular musiqani qayta ishlash bilan shug‘ullanadiganlar bilan uzviy bog‘liq. Shuning uchun musiqa tinglash miyaning fazoviy fikrlash bilan bog‘liq bo‘lgan sohalarini faollashtirishga yordam beradi.

Motsart musiqasini eshitadigan yoshi kattalar orasida o‘tkazilgan dastlabki tajribalar faqat qisqa muddatli edi. Tegishli tajribalarda, musiqaning uzoq muddatli ta’siri 3-4 yoshdagi maktabgacha yoshdagi bolalar guruhlarida o‘rganildi. Ularga olti oy davomida klaviatura musiqasi darslari berildi. Shu vaqt ichida ular balandlik intervallari, barmoqlar texnikasi, ko‘rish o‘qish, musiqiy nota va xotiradan chalishni o‘rganishdi[8].

Trening oxirida barcha bolalar Betxoven va Motsartning oddiy kuylarini ijro etishdi. Keyin ular yoshga qarab fazoviy-vaqtinchalik fikrlash testlaridan o‘tdilar va ularning ishlashi 30 oy davomida kompyuter darslarida yoki maxsus tayyorgarliksiz ($P < 0.001$) berilgan shunga o‘xshash yoshdagi bolalarga qaraganda ancha yaxshi edi.

Yaxshilash fazoviy-vaqtinchalik fikrlash bilan cheklangan. Fazoviy tanib olishga hech qanday ta’sir ko‘rsatmadi. Effekt musiqa darslari tugaganidan keyin 24 soat davomida o‘zgarishsiz davom etdi. Ammo takomillashtirishning aniq davomiyligi qo‘shimcha o‘rganilmadi. Effektlarning oldingi hisobotlarga qaraganda musiqaning davomiyligi yosh miyaning plastisitivligi bilan bog‘liq edi.

TAHLILAR VA NATIJALAR. Keyingi tajribalarda pianino mashg‘ulotlaridan so‘ng bolalarda fazoviy-vaqtinchalik fikrlashni takomillashtirish yuqori matematikada sezilarli darajada katta natijalarga olib keldi, deb da’vo qilingan[9]. Musiqa ta’siridan keyin miya hududlarining elektr zaryadsizlanishini tekshirishga urinishlar qilingan. Bir tadqiqotda Motsart sonata K448 ni 10 daqiqa davomida tinglash, qisqa musiqani tinglashdan farqli o‘laroq, 12 daqiqa davom etgan miyaning o‘ng frontal va chap temporoparietal joylari naqshining sinxronizatsiyasini kuchaytirdi[10]. Sonatani tinglash, shuningdek, o‘ng temporal, chap temporal va o‘ng frontal mintaqalarda elektroansefalogrammaning beta spektrining kuchini oshirish bilan birga keldi[11].

Motsart ta’sirining yanada ta’sirchan ko‘rsatkichi epilepsiyada ko‘rinadi. Fokal razryadlari bo‘lgan 29 bemorning 23 tasida Motsart piano sonata K448 ni tinglagan umumiy boshqoq va to‘lqin komplekslarining portlashlari, elektroansefalogramma (EEG) tomonidan ko‘rsatilgandek, epileptiform faolligida sezilarli pasayish kuzatildi[12].

Ayniqsa individual bemorlarda ajoyib ijobiy o‘zgarishlar bo‘lgan. Epileptikus holati bilan ongsiz ravishda bitta erkakda iktal naqshlar 62% edi, Motsart musiqasiga ta’sir qilish paytida bu qiymat 21% gacha tushdi.

Epileptikus maqomiga ega bo‘lgan boshqa ikkita bemorda doimiy ikki tomonlama boshqoq va to‘lqin komplekslari musiqadan 90-100% oldin qayd etilgan bo‘lib, musiqa boshlanganidan 5 daqiqa o‘tib to‘satdan 50% gacha tushib ketgan. Yaxshilanish hatto komada bo‘lgan bemorda ham sodir bo‘lganligi, musiqani qadrlash Motsart effektining zaruriy xususiyati emasligini yana bir bor namoyish etadi.

Ushbu musiqa uzoqroq ta’sir ko‘rsatishi mumkinligini aniqlash uchun sakkiz yoshli qizchada bolalik epilepsiyasining chidab bo‘lmas shakli bo‘lgan Lennoks-Gastaut sindromi, ikki tomonlama boshqoq va to‘lqin komplekslari hamda o‘ng posterior temporal sohadan fokusli suyuqlik bilan birga ko‘plab tomchilar bilan tadqiqotlar o‘tkazildi[13].

Motsartning sonatasi u uyg‘oq bo‘lgan kunning har bir soati uchun har 10 daqiqada ijro etilardi. Uyg‘onish davri oxirida klinik tutilishlar soni dastlabki to‘rt soat ichida 9 dan so‘nggi to‘rt soat ichida bittaga tushdi va umumiy chiqindilar sodir bo‘lgan soniyalar soni 317 dan 178 gacha tushdi. Ertasi kuni klinik tutilishlar soni yetti yarim soat ichida ikkitasini tashkil etdi. O‘zgarishlar Motsart musiqasiga qay darajada tegishli? Rauscher va boshqalarning dastlabki tajribalaridan so‘ng aksariyat tadqiqotchilar Motsartning qo‘sh pianinosidan foydalanganlar sonata K448, Motsart hokimiyati Alfred Eynshteyn “Motsartning barcha kompozitsiyalari ichida eng chuqur va eng yetuklaridan biri” deb atagan, ammo uning fortepiano kontserti 23-sonli yirik K488 ham samarali ekanligini isbotlagan[14].

Ba’zi tergovchilar Filipp Glass[15]ning minimalist musiqasidan keyin fazoviy vaqtinchalik testlarning yaxshilanishi kuzatilmaganligini va eski pop musiqasidan keyin epileptiform EEG kuzatuvlarida yaxshilanish yo‘qligini kuzatdi[16]. Biroq, B.E. Rideout, S. Dougherty va L. Wernertlar, yunon-amerikalik musiqachi Yanni tomonidan temp, tuzilish, ohang va uyg‘unlik bo‘yicha Motsart sonatasiga o‘xshash zamonaviy kompozitsiya ham samarali bo‘lganligi haqida xabar berdi[17].

XULOSA. Motsart effekti uchun javobgar bo‘lgan jismoniy xususiyatlarni aniqlashga urinish uchun Xyuz va Fino kompyuter tahliliga musiqa keng ta’sir ko‘rsatdi[18]. Mozartning 81 ta sonatasi, J. C. Bachning 67, Chopinning 39 ta va boshqa 55 ta bastakorlarning 148 ta asari tahlil qilindi. Motsartning ko‘pgina musiqalari namoyish etilgan va ikkita Bax bilan baham ko‘rilgan xususiyat uzoq muddatli 10-60 s oralig‘idagi davriylikning yuqori darajasi edi. Motsart musiqasi va Bax o‘rtasidagi yana bir o‘xshashlik-bu alohida notalarning o‘rtacha kuchiga, xususan G3 (196 Hz), C5 (523 Hz) va B5 (987 Hz). Aksincha, Filipp Glass minimalist musiqa va qadimgi pop musiqa, ikkalasi ham fazoviy xulq-atvor vazifalariga yoki epilepsiyaga ta’sir qilmasdan isbotlangan. Uzoq muddatli davriylikni ko‘rsatmadi. Motsart yoki boshqa bastakorlar bo‘lsin, uzoq muddatli davriylik darajasi yuqori bo‘lgan musiqa faolligini pasaytirish va fazoviy-vaqtinchalik ishlashni kuchaytirish uchun miyada aks sado berishi tavsiya etadi.

Motsart musiqasini 10 daqiqa tinglaganidan keyin fazoviy-vaqtinchalik fikrlash ko‘rsatkichlarining yaxshilanishi haqida bir necha tadqiqotchilar xabar berishgan, ammo barchasi emas. Hatto ijobiy natijalarga ega bo‘lgan tadqiqotlarda ham yaxshilanish kichik va taxminan 12 daqiqa davom etadi. Ta’sir shaxslar o‘rtasida farq qiladi va tanlangan fazoviy vazifalarga bog‘liq umumiy aqlga ta’sir qilmaydi. Aksincha, epilepsiya bilan og‘rigan ba’zi bemorlarga foydali ta’sir ko‘rsatadi. Natijalar Motsartning kompozitsiyalariga xos emas, ammo talab qilinadigan aniq musiqiy mezonlar to‘liq aniqlanmagan. Bunday kuzatuvlardan amaliy foydalanish hali noaniq, ayniqsa ko‘plab tajribalar faqat Motsartning pianino sonata K448-ni qisqa tinglash davrlari bilan bog‘liq. Effektni to‘liq baholashdan oldin Motsartga va boshqa bastakorlarning keng tanloviga uzoq muddatli ta’sir qilishni o‘z ichiga olgan ko‘proq tadqiqotlar zarur.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Rauscher F.H., Shaw G.L., Ky K.N. Music and spatial task performance. *Nature* 1993;365: 611.
2. Wilson TL, Brown TL. Re-examination of the effect of Mozart's music on spatial task performance. *J Psychol* 1997;131: 365-70.
3. Chabris CF. Prelude or requiem for the 'Mozart effect'? *Nature* 1999;400: 826-7.
4. Rauscher FH. Comment. *Nature* 1999;400: 82710476959.
5. Rauscher FH, Robinson KD, Jens JJ. Improved maze learning through early music exposure in rats. *Neurol Res* 1998;20: 427-32.
6. Warren JD. Variations on the musical brain. *J R Soc Med* 1999;92: 571-5.
7. Mellet E, Tzourio N, Crivello F, et al. Functional anatomy of spatial imagery generated from verbal instructions. *J Neurosci* 1996;16: 6504-12.
8. Rauscher FH, Shaw GL, Levine LJ, et al. Music training causes longterm enhancement of preschool children's spatial-temporal reasoning. *Neurol Res* 1997;19: 2-8.
9. Graziano AB, Peterson M, Shaw GL. Enhanced learning of proportional maths through music training and spatial-temporal reasoning. *Neurol Res* 1999;21: 139-52.
10. Rideout BE, Laubach CM. EEG correlates of enhanced spatial performance following exposure to music. *Percept Motor Skills* 1996;82: 427-32.
11. Sarnthein J, von Stein A, Rappelsberger P, et al. Persistent patterns of brain activity: an EEG coherence study of the positive effect of music on spatial-temporal reasoning. *Neurol Res* 1997;19: 107-16.
12. Hughes JR, Daaboul Y, Fino JJ, et al. The Mozart effect on epileptiform activity. *Clin Electroencephalogr* 1998;29: 109-19.
13. Hughes JR, Fino JJ, Melyn MA. Is there a chronic change of the "Mozart effect" on epileptiform activity? A case study. *Clin Electroencephalogr* 1999;30: 44-5.
14. Wilson TL, Brown TL. Re-examination of the effect of Mozart's music on spatial task performance. *J Psychol* 1997;131: 365-70.

15. Rauscher FH, Shaw GL, Ky KN. Listening to Mozart enhances spatial-temporal reasoning: toward a neurophysiological basis. *Neurosci Lett* 1995;185: 44-7.
16. Hughes JR, Daaboul Y, Fino JJ, et al. The Mozart effect on epileptiform activity. *Clin Electroencephalogr* 1998;29: 109-19.
17. Rideout BE, Dougherty S, Wernert L. Effect of music on spatial performance: a test of generality. *Percept Motor Skills* 1998;86: 512-14.
18. Hughes JR, Fino JJ. The Mozart effect: distinctive aspects of the music—a clue to brain coding? *Clin Electroencephalogr* 2000;31: 94-103.



FRANSUZ VIOLONCHEL MAKTABINING VIOLONCHEL TARIHIDAGI O‘RNI VA AHAMIYATI

Zuxurov Maxmud

*“Cholg‘u ijrochiligi” kafedrasi dotsent v.v.b
O‘zbekiston davlat konservatoriyasi Nukus filiali*

Annotatsiya: Maqolaning maqsadi XIX asrda Fransiyadagi musiqa hayoti, bu hayotda o‘z izini qoldirgan muhim violonchelchilar bilan tanishish va konservatoriyalarda keng o‘qitilayotgan fransuz violonchel maktabining tarixiy rivojlanishi, shuningdek, uning jahon musiqa va violonchel maktablariga ta’siri va qo‘shgan hissasini tasvirlashdir. Bu maktabning paydo bo‘lishi, uning vakillari va ushbu maktabdagi muhim violonchelchilar bilan tanishtiriladi. Bu maktabning violonchel va violonchel bastakorlarining rivojiga qo‘shgan hissasi ko‘rib chiqiladi.

Kalit so‘zlar: Fransuz violonchel maktabi, Martin Bertau, violonchel, chalish texnikasi, bastakor, aka-uka Duportlar, ijro.

Аннотация: Цель статьи – описать музыкальную жизнь Франции XIX века, выдающихся виолончелистов, оставивших свой след в этой жизни, и историческое развитие французской школы игры на виолончели, широко преподаваемой в консерваториях, а также ее влияние и вклад в мировые музыкальные и виолончельные школы. Представлено возникновение этой школы, ее представители и видные виолончелисты этой школы. Рассмотрен вклад этой школы в развитие виолончели и виолончельных композиторов.

Ключевые слова: французская школа виолончели, Мартен Бертау, виолончель, техника игры, композитор, братья Дюпор, исполнение.

Annotation: The purpose of the article is to describe the musical life in France in the 19th century, the important cellists who left their mark on this life, and the historical development of the French cello school, which is widely taught in conservatories, as well as its influence and contribution to world music and cello schools. The emergence of this school, its representatives and important cellists of this school are introduced. The contribution of this school to the development of cello and cello composers is examined.

Key words: French cello school, Martin Bertau, cello, playing technique, composer, Duport brothers, performance.

XIX asrda Parij Yevropaning eng yirik musiqa markazlaridan biri sifatida ajralib turar edi. Parijdagi jonli kontsert hayoti butun dunyodan mashhur musiqachilar to‘planishlari mumkin bo‘lgan juda jozibali joyga aylandi. Fransiya poytaxti musiqiy hayotida qoida bo‘lgan turli estetik did va qarashlar o‘rtasidagi ziddiyatlar violonchel san‘atida ham o‘z ifodasini topgan. Lekin eng yaxshi namoyandalar musiqasida demokratik ruh va insonparvarlik tamoyillari, musiqa tilining ta’sirchanligi va she’riyati, rang-barang mahorati bilan ajralib turadigan ilg‘or milliy an‘analar rivojlanishda davom etdi.

Parij konservatoriyasining violonchel sinflari, XIX asr violonchel tarixida muhim o‘rin tutadi. Fransuz violonchel maktabi butun dunyodagi violonchelchilarga ta’sir ko‘rsatgan maktab edi. Biroq fransuz maktabiga boshqa juda rivojlangan Rus va Belgiya maktablari ta’sir ko‘rsatdi va buning natijasida asta-sekin universal maktab tushunchasi paydo bo‘la boshladi. Fransiya violonchelning tez sur‘atlar bilan mashhur bo‘lishining sababi Parij musiqa nashriyotchisi Le Klerkning 1738-1750-yillar oralig‘idagi taxminan 26 jildan iborat asarlari tufayli edi. Ushbu maqolalar tufayli fransuz va italyan violonchel musiqasining nufuzi sezilarli darajada oshdi.

Nemis violonchel maktabi singari, fransuz maktabi ham musiqa maydoniga ko‘p asrlik ta’sir ko‘rsatdi. Nemis violonchelchilari ijroda kuchli ovozni ushlashga va chap qo‘lda chalish texnikasini osonlashtirishga harakat qilishsa, fransuzlar sokin va tinch musiqa yondashuvini afzal ko‘rdilar [10].

XVIII asrda allaqachon juda yuqori darajaga ko‘tarilgan fransuz violonchel maktabi XVIII asr o‘rtalaridan XX asrgacha iste’dodli violonchelchilarni tayyorlashda oldingi o‘rinlarda bo‘ldi. Fransuz maktabining sozandalari ikkiga bo‘lingan: sof va yumshoq ohangga ega bo‘lganlar va texnik jihatdan qiyin pozitsiyalarda chap qo‘l epchilligi yaxshi bo‘lganlar.

Zamonning rivojlanishi, imkoniyatlarning ortishi maktablar o‘rtasidagi o‘zaro aloqani kuchaytirish orqali musiqa ta’limiga ijobiy ta’sir ko‘rsatdi. Aviakompaniyalar va internetdan foydalanish zamonaviy violonchel maktablariga bir-biri bilan osonroq muloqot qilish imkonini bergan va fransuz maktabi butun dunyo bo‘ylab violonchelchilarga ta’sir ko‘rsatgan maktab bo‘lib qoldi. Boshqa tomondan, bu o‘zaro ta’sir fransuz maktabining boshqa maktablar ta’siriga tushishiga ham imkon berdi. Shunday qilib, global maktab tushunchasi paydo bo‘ldi. Boshqa tomondan, cholg‘uning boy ohangi va keng qo‘llanilishi, sozandalarga va bastakorlarga o‘z iste’dodlarini namoyish etish imkonini berdi.

Fransuz maktabining rahbari 1700-yillarning boshlarida fransuz violonchel maktabining otasi Martin Bertou bo‘lib, u barcha avlodlar uchun mohir violonchelchi va o‘qituvchi bo‘lgan.

Aka-uka Duportlar, Navarra, Gendron, Tortelier va Yo-Yo Ma bu maktabning unutilmas vakillari bo‘lgan. Paul Bazelaire (1886-1958) va Mourice Marechal (1892-1964) XIX asrda yangi avlodga katta ta’sir ko‘rsatgan pedagoglar va violonchelchilar sifatida ko‘zga ko‘ringan vakillar edi [1; 52].

Fransiyada deyarli o‘n besh violonchel usuli nashr etilgan bo‘lib, ulardan eng muhimlari Charles Nikolas Baudiot, Pierre Aleksandr Chevilliard va Hyppolite Fransua Raboudning usullari edi.

XVIII asr oxiri XIX asr boshlarida fransuz violonchelchilari tomonidan yozilgan kontsert va sonatalar Fransiyadagi o‘sha davr violonchel san’atining o‘ziga xos xususiyatlari haqida ma’lumotlar beradi va ular o‘ziga xos ijro etish tamoyillari va usullarini o‘z ichiga olgan.

XVIII asrning birinchi yarmida Fransiyada faol bo‘lgan violonchelchilar to‘rtta toifaga bo‘linadi, ular quyidagicha:

Birinchisi, erta davrlardagi iste’dodli violonchelchilar violonchelning Fransiyaga kirib kelishida hal qiluvchi rol o‘ynagan va shu orqali bu cholg‘u yakkaxon cholg‘u sifatida mashhur bo‘lgan [2; 52].

Ikkinchisi, repertuar asosida ishlaydigan violonchelchilar, ular kelajak avlodlarning fransuz violonchelchilari bo‘lib, repertuarga ko‘plab asarlar qo‘shgan [3; 65].

Uchinchisi, fransuz violonchel ijrochisi bo‘lmagan ba’zi bastakorlar erta davr fransuz violonchel repertuariga hissa qo‘shgan.

To‘rtinchisi, violonchel uchun asarlar yozgan fransuz bo‘lmagan xorijiy violonchelchilar va bastakorlar bo‘lib, Parijda o‘z chiqishlari va asarlarini nashr etish orqali mashhur bo‘ldilar.

Fransuz violonchel maktabi tarixda uzoq va muhim o‘rin tutadi. Bu maktab o‘sha davr (1700-1771)ning mashhur violonchel ijrochisi Martin Bertouning nafis ijrosi tufayli shu darajaga yetdi [4; 15].

Martin Bertou 1700-yilda Valensiyada tug‘ilgan. U fransuz violonchel ijrochisi va bastakori bo‘lishdan tashqari, o‘qituvchi va fransuz violonchel maktabining asoschisi ham bo‘lgan. Boshqa bir ma’lumotga ko‘ra, Bertou o‘zining musiqiy ta’limini Germaniyada Kozecz ismli bogemiyalikdan tahsil olib, viola da gamba bilan boshlagani aytiladi [5; 87].

1739-yilda uning nomi birinchi marta Parijda tanildi. Tasdiqlanmagan ma’lumotlarga ko‘ra, afsonaviy Fransisko Alborea (Fransiskello) ni eshitgandan so‘ng, uning violonchelga qiziqishi boshlandi va Bertou o‘zini cholg‘uga bag‘ishladi va keyinchalik Fransiskelloning shogirdi bo‘ldi [6; 8].

Bertou XVIII asr o‘rtalarida Parijda yashagan va violonchel bo‘yicha bastakor va o‘qituvchi sifatida o‘zining musiqiy faoliyatini faol davom ettirgan [7; 4]. Bertauning taraqqiyoti shunchalik ajoyib ediki, u tengsiz edi va uning Parijga qaytishi mo‘jiza deb ataldi. Bertou aslida juda sirli qahramon edi. Uning samarali ta’lim usullari haqida yozma ma’lumot yo‘q bo‘lib, u yozgan barcha kompozitsiyalar ham yo‘q bo‘lib ketgan.

Fransuz violonchel maktabi dastlabki kunlarda chap qo‘l texnikasida skripka kabi yarim ohanli va to‘liq ohangli bosish usulidan foydalangan. Bertou o‘zining go‘zal ovozi va chuqur talqini, shuningdek, zamonaviy barmoq texnikasini ishlab chiqish va garmonikadan foydalanish bilan mashhur edi. U, shuningdek, flageolet texnikasini juda yaxshi bilardi, bu sohada ko‘pchilik violonchelchilar unchalik ilg‘or emas edi.

Bertou chap qo‘lda bosh barmog‘idan foydalanishni o‘z ichiga olgan oson barmoq urish texnikasini ishlab chiqdi, bu o‘sha paytdagi violonchel uchun odatiy bo‘lmagan tabiiy va sun‘iy garmonikalardan foydalanishga imkon berdi. Uning fikricha, violonchel barmog‘i texnikasi skripkadagi kabi har bir barmoq yarim ohangni bosadigan chalish texnikasini talab qiladi. O‘sha davr violonchel ijrochilari barmoq bilan ishlash imkoniyatlari haqida cheklangan bilimga ega bo‘lganligi sababli, ular ko‘pchilik parchalarda yarim ohang va butun ohanglarni bir xil barmoq bilan almashtirdilar [8; 185].

Barmoqlarni bosishning yanada rivojlangan usullari Jean-Batist Kupis (1732-1808) va Jozef Bonaventure Tillier (1750 yilgacha va 1790 yildan keyin) kabi o‘qituvchilar tomonidan yaratilgan.

Aka-uka Duportlar Jean-Louis Duport (1749-1820) va Jean-Pierre Duport (1741-1818) Bertouning unutilmas shogirdlari edi. Bertou yakxaxon violonchel repertuarida tabiiy garmonikalardan birinchi bo‘lib foydalangan. U mohir ijrochi, tarjimon va tarbiyachi bo‘lishiga qaramay, ichkilikga mehr qo‘yganligi uning badiiy hayotiga salbiy ta‘sir ko‘rsatdi.

Martin Bertou 1748-yilda Italiyada Martino Bertau yoki Sigr taxallusi ostida oltita sonatadan iborat turkum nashr etdi. O‘sha paytda Fransiya bastakorlarga asarlarni nashr qilish qimmatga tushdi va asarlarni nashr etishga topshirish uchun ularga yaxshi havolalar kerak edi. Bertou tomonidan yozilgan bu sonatalarda violonchelning keng qo‘llanilishi ochib berilgan. Bosh barmoq pozitsiyasi ustun edi va sozandalarga asbobda o‘z ustunligini ko‘rsatish imkoniyatini berdi. Bastakor bu sonatalarda 3 ta kalitdan (sol, do, fa) foydalangan [9; 29].

Ma‘lumki, Fransiya XVIII-XIX asrlarda boshqa xalqlarga o‘rnak bo‘lgan eng muhim musiqa va madaniyat markazi bo‘lgan. Bu musiqa va madaniyatda ishtirok etish uchun butun dunyodan mashhur musiqachilar Parijga keladigan musiqa maydoniga aylandi. Fransuz musiqasining shakllanishi va maktabga aylanishida mamlakatga kelgan boshqa xalqlar katta rol o‘ynagan. Bu o‘zaro ta‘sir fransuz violonchel maktabiga ham yaqindan ta‘sir qildi va bu o‘zaro ta‘sirlar tufayli fransuz violonchel maktabi paydo bo‘ldi. Chalish qulayligini ta‘minlash uchun bir xil maktabdan foydalanadigan va bir millatdan bo‘lgan violonchelchilar o‘rtasida uslubdagi farqlar kuzatildi.

Bu davrlarda yozilgan asarlarda davr uslubi va bu uslubning cholg‘u asboblari aks ettirilishi batafsil ko‘rinadi. O‘sha davr violonchelchilari 4 toifaga bo‘linganligi ko‘rinib turibdi: bastakorlar, iste‘dodli violonchelchilar, repertuar violonchelchilari va xorijiy violonchelchilar. Ma‘lum bo‘lishicha, iste‘dodli violonchelchilarning bir qismi tarbiyachi bo‘lgan, shu bilan birga violonchelda asarlar yozgan bastakorlar va sozandalar bo‘lgan. Bu davr cholg‘uni takomillashtirish uchun keskin raqobat bo‘lgan davr edi va bu violonchelning texnika va repertuar jihatidan tez rivojlanishiga imkon berdi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Šarić Jelena Magdalena A Comparative Research On The Famous Violoncello Schools Of The 20th Century Master Thesis 2016 Mentor: Univ.Prof. Dr.phil. MA Klaus Aringer.
2. These sources include Ancelet, Maisonelle, Corrette and Fétis.
3. Some may not be ‘next generation’ in terms of dates, but were not regarded as seminal in the way Stück and L’abbé l’aîné, in particular, were. These ‘later’ cellists were active in producing solo cello music largely in the 1730s and 1740s.
4. Adas Jane, “Le célèbre Berteau,” *Early Music* 17, 368-380 : August 1989, in PCI Full Text [database on-line]; available from <http://iiiprxy.library.miami.edu/>; Internet (Miami, FL: Oxford University Press, accessed 5 August 2004).
5. Von Wasielewski Wilhelm Joseph, *The Violoncello and Its History*, trans. Isobella S.E. Stigend (London: Novello, Ewer, & Co., 1894/R 1986).
6. Campbell Margaret, *The Great Cellists*, Faber and Faber: London, 1988.
7. Adas Jane, „Le célèbre Berteau“, *Early Music*, 17, no.13 (August 1989).
8. Valerie Walden. “Technique, style and performing practice to c. 1900.” *The Cambridge Companion to the Cello*, edited by Robin Stowell. (Cambridge: Cambridge University Press, 1999).
9. 2006-06-19 The Influence of the French Cello School in North America Marie-Elaine Gagnon University of Miami.
10. <http://www.interlude.hk/front/schools-cello-playing-france/by> Janet Horvath | August 18th, 2018.



BO'LAJAK MUSIQA O'QITUVCHILARINI TAYYORLASHDA MILLIKLIKNING O'RNI

E.QOBILOVA.

*Qo'qon davlat pedagogika instituti professori v.b
Elektron pochta;bakirovna77@gmail.com*

Annotatsiya: Ushbu maqola mazmunida uzluksiz ta'lim tizimining turli bosqichlarida faoliyat yuritayotgan ta'lim muassasalarida bo'lajak mutaxassislariga o'zbek mumtoz musiqasi, jumladan, maqomlarga oid nazariy va amaliy bilimlarni berish borasidagi tajribalarni o'rganishga e'tibor qaratildi. Musiqiy tarbiyaning o'ziga xos jihatlari yuzasidan tahliliy mulohazalar bildirildi.

Kalit so'zlar: musiqa, musiqiy ta'lim, maqom, mumtoz ashula, an'anaviy qo'shiqchilik, tadqiqod, tarbiya, nola, qochirim, bezak, ma'naviy-axloqiy sifat, musiqa madaniyati.

THE ROLE OF NATIONALITY IN EDUCATION OF FUTURE MUSIC TEACHERS

Abstract: In the content of this article, attention was paid to the study of experiences in providing theoretical and practical knowledge of Uzbek classical music, including status, to future specialists in educational institutions operating at various stages of the continuous education system. Analytical comments were made on the specific aspects of musical education.

Key words: music, musical education, status, classical singing, traditional singing, research, education, mourning, music, decoration, spiritual and moral quality, music culture.

РОЛЬ НАЦИОНАЛЬНОСТИ В ОБРАЗОВАНИИ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ МУЗЫКИ

Аннотация: В содержании данной статьи уделено внимание изучению опыта предоставления теоретических и практических знаний об узбекской классической музыке, в том числе статусных, будущим специалистам в образовательных учреждениях, действующих на различных этапах системы непрерывного образования. Были сделаны аналитические комментарии по конкретным аспектам музыкального образования.

Ключевые слова: музыка, музыкальное образование, статус, классическое пение, традиционное пение, исследование, воспитание, траур, музыка, украшение, духовно-нравственные качества, музыкальная культура.

KIRISH

Milliy mustaqillik sharoitida bo‘lajak mutaxassislarda yuksak axloqiy va kasbga sodiqlik sifatlarini shakllantirish Oliy o‘quv yurtidagi ta‘lim-tarbiyaning muhim ajralmas vazifasiga aylandi. Hozirgi davr zamonaviy jamiyatida ta‘lim, inson faoliyatining eng muhim sohalaridan biriga aylandi hamda unga ijtimoiy - iqtisodiy taraqqiyotning asosiy, yetakchi omili sifatida qaralmoqda. Bo‘lajak musiqa o‘qituvchisini tayyorlash jarayonida samaradorligini oshiradigan vositalar va shart-sharoitlarni izlashdir. “Farzandlarimizni mustaqil fikrlovchi, zamonaviy kasb – hunarni egallagan, mustahkam hayot nazariyasiga ega vatanparvar insonlar sifatida tarbiyalash biz uchun dolzarb ahamiyatga ega bo‘lgan masala hisoblanadi”[1] - deydi O‘zbekiston respublikasining prezidenti Sh.M. Mirziyoyev. Mustaqil fikrlovchi, zamonaviy bilimlarni egallagan, mustahkam hayot nazariyasiga ega chinakam vatanparvar avlodni tarbiyalash birinchi navbatda oliy ta‘lim muassasalarida tayyorlanayotgan pedagog kadrlarni kasbiy faoliyatga har jihatdan tayyor bo‘lishini taqozo etadi. Chunki shunday sifatlar bo‘lajak mutaxassisni yaratuvchanlikka undab, o‘z kasbi orqali jamiyat ijtimoiy-iqtisodiy va madaniy taraqqiyotiga ulkan hissa qo‘sha olishiga zamin hozirlaydi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYASI

Maqomlarning inson ruhiyatida kechadigan psixologik holatlarga muvofiqligini nazarda tutgan holda har bir sho‘ba va xalq ashulalarini o‘rganishdan oldin talabalarda o‘rganilishi nazarda tutilayotgan qo‘shiqqa mos kayfiyatni yuzaga keltirish maqsadga muvofiqdir. Maqom yo‘lidagi xalq qo‘shiqlari inson ruhiyatida kechayotgan turli kayfiyatlarga mos holda yaratilgan. Maqomlar mazmuni, ohangi bilan inson hayoti, ijtimoiy turmush tarzi hamda tabiat hodisalariga monand tarzda yaratilgan. Buni, Najmiddin Kavkabi Buxoriy (XVI asr) ning “Musiqa haqidagi risola” [2] asarida bayon etilgan quyidagi fikrlaridan ham anglash mumkin: “Ayrim maqomlarni ijro etish uchun muvofiq keluvchi vaqtni tanlash kerak. “Rohaviy” maqomini quyosh chiqish oldidan, “Ushshoq”ni quyosh chiqib bo‘lgach, “Rost”ni choshgoh arafasida, “Iroq”ni choshgoh paytida, “Buzruk”ni quyosh botish paytida, “Buslik”ni digar namozi (choshgoh bilan quyosh botishi oldidan o‘qiladigan namoz) vaqtida, “Zangula”ni quyosh botishi paytida, “Navo”ni nomozshom paytida, “Zirafikand”ni uyquga yotish oldidan, “Isfaxon”ni tunda ijro etish kerak” [3]. An‘anaviy xonandalik fani doirasida o‘quv dasturi bo‘yicha talabalar bilan o‘rganilishi uchun zarur bo‘lgan musiqiy asarlarning salmoqli qismini maqom sho‘balari va mumtoz xalq qo‘shiqlari tashkil qiladi. Ularni o‘rganish jarayonida talabalarda ma‘naviy-axloqiy sifatlar – bosiqlik, jiddiylik, mulohazalilik, did va farosatni shakllatiradi. Shuningdek, mavjud vaziyatga muvofiq o‘zida quvnoq kayfiyatni hosil qila olish, biroq bachkanalikdan yiroqlashish ko‘nikmalarini hosil qiladi. Oliy va o‘rta maxsus ta‘lim muassasalarida musiqa ta‘limi negizida talabalarga o‘zbek mumtoz musiqasi namunalarini o‘rgatishning jonkuyarlaridan biri Magistratirada o‘qib yurgan kezlrim ko‘p musiqiy bilimlar bergan ustozim Qo‘ldosh Mamirov o‘z ish tajribalari to‘g‘risida to‘xtalib quyidagilarni bayon etgan edi: “Ish tajribamda mumtoz asarlarning jamoa (xor) bo‘lib ijro etilishiga alohida ahamiyat beraman. Bunda nafaqat xor jamoasining ovoz imkoniyatlarini, shu bilan birga xor ovozigacha mos keluvchi sozlar va

nyuanslardan ham unumli foydalanishga urinaman. Bo‘lajak mutaxassislarga mumtoz asarlarni o‘rgatishda ovozning mayinligi, sozning tiniqligi va xonandalarning o‘zaro hamjihatlikda kuylay olishlariga erishish nihoyatda muhim. Yoshligimdan xalq qo‘shiqlarini kuylab yurganligim, milliy cholg‘u ansambllarida faoliyat ko‘rsatganligim mumtoz musiqiy asarlarni ijro eta olish imkoniyatiga ega o‘quvchi va talabalarni to‘g‘ri tanlay olishimga imkon beradi. Zero, milliy ashulalarda o‘ziga xos nola va qochirimlar mavjud bo‘lib, ularni ijro eta olish ijrochining alohida sifat va qobiliyatlarga ega bo‘lishini taqozo etadi (Suhbat 2006 yilning 23-aprelida tashkil etilgan) [2:98].

MUHOKAMA VA NATIJALAR

Mumtoz ashulalarni jamoa bilan ishlashda faqat bilishning o‘zigina kifoya qilmaydi. Balki jamoaning ovoz imkoniyatlaridan to‘g‘ri foydalanish mumtoz ashulalarning mahorat bilan ijro etilishini ta‘minlabgina qolmay, ularning jozibadorligini ham oshiradi. Mashg‘ulotlar jarayonida taniqli hofizlar - Hoji Abdulaziz Abdurasulov, Halim Ibodov, Mulla To‘ychi Toshmuhamedov, Matchan Xudoyberganov, Muhiddin Qori Yoqubov, Jo‘raxon Sultonov, Ma‘murjon Uzoqov, Tavakkal Qodirov, Komiljon Otaniyozov, Fattohxon Mamadaliev, Orifxon Hotamov, Eson Lutfullaev, Orif Alimahsumov, Berta Davidova, Kommuna Ismoilova, O‘lmas Saidjonov, Ma‘murjon To‘xtasinov, Munojat Yo‘lchieva, Nasiba Sattorova va boshqalarning ovozlari yozilgan magnit tasmalarini talabalar ishtirokida tinglash mumtoz asarlarni o‘rganishda yordam beradi. Bo‘lajak musiqa o‘qituvchilarini pedagogik amaliyotga tayyorlashda ham ular tomonidan mumtoz qo‘shiqlarning puxta o‘rganilishi muhim ahamiyatga ega. Zero, mumtoz asarlar ta‘sirchan kuchga ega bo‘lishi bilan birga ularda xalqona ruh mavjud bo‘lib, nafaqat talabalarni, shu bilan birga o‘quvchilarni ham milliy qadriyatlar asosida tarbiyalash, ularda asrlar davomida e‘zozlanib kelingan ma‘naviy-axloqiy sifatlarni tarbiyalashda muhim o‘rin tutadi. Mumtoz qo‘shiqlar yashovchanligining sababi ham ularning xalq didiga mosligi, xalq tomonidan tan olinganligidir. O‘quvchilarning musiqiy bilim, ko‘nikma va malakalariga qo‘yiladigan bu talablar mohiyatini mantiqan tahlil qilish natijasida shunday xulosaga kelish mumkin, birinchidan, ularda milliy mumtoz musiqani o‘rganishga bo‘lgan e‘tibor o‘z ifodasini topgan; ikkinchidan, ularning asosida o‘quvchilarda yuksak badiiy didni shakllantirish imkoniyatlari inobatga olinadi. Musiqiy ta‘limning samarali tashkil etilishi natijasida o‘quvchilarda mumtoz musiqiy asarlariga to‘g‘ri baho berish, yuqori badiiy saviyaga ega qo‘shiqlardan mazmuni sayoz asarlarni ajrata olish hamda mumtoz qo‘shiqlarga ob‘ektiv baho bera olish ko‘nikmalarining shakllanishiga imkon yaratadi.

XULOSA

Mashg‘ulot jarayonida o‘qituvchining jonli ijrosi o‘quvchilar ruhiyatiga yanada ijodiy ta‘sir etadi. Shu sababli mumtoz kuy-qo‘shiqlarni jonli ijroda kuylash hamda tinglash musiqa fani o‘qituvchisining diqqat-e‘tiborida bo‘lishi zarur. O‘quvchilarda ham asarlarni o‘rganish vaqtida ularning mazmunini tahlil qilish, nola, qochirim va boshqa bezaklarni anglash kabi ko‘nikmalarining bosqichma-bosqich shakllantirilib borilishi maqsadga muvofiqdir. Ta‘lim

jarayonida, shuningdek, insonni ulug‘lovchi, unga kuch-quvvat bag‘ishlovchi, unda lirik kechinmalarni uyg‘otuvchi xarakterli sho‘balar ham o‘rganiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

- 1.Sh.M.Mirziyoev. Buyuk kelajagimizni mard va oliyjanob xalqimiz bilan birga quramiz. T.O‘.2017. k qo‘llanma). Toshkent – 2008..
- 2.Kobilova, Ezozkhon Bakirovna. "Classical music and youth education." Asian Journal of Research in Social Sciences and Humanities 12.9 (2022): 126-130.
3. Qobilova, E. "FORMING A SENSE OF INTERNATIONALITY IN STUDENTS THROUGH THE TRADITIONAL MUSIC OF AZERBAIJAN." International Bulletin of Applied Science and Technology 3.10 (2023): 127-132.
4. Azizkhonova, M., and E. Qobilova. "IMPORTANCE OF MUSIC EDUCATION IN FORMING YOUTH'S MUSICAL CULTURE AND SPIRITUALITY." Oriental Art and Culture 3.1 (2022): 51-57.
5. 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.
6. Qabilova, E. "FORMING A SENSE OF INTERNATIONALITY IN STUDENTS THROUGH THE TRADITIONAL MUSIC OF AZERBAIJAN." International Bulletin of Applied Science and Technology 3.10 (2023): 127-132.
7. 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).
8. E.Qobilova Developing methodological competence in future music teachers. Qo‘qon DPI. Scientific Reports 2024 Issue 3, page 722
9. E‘zozxon Qobilova THE EDUCATIONAL SIGNIFICANCE OF COOPERATION BETWEEN SCHOOL AND FAMILY IN SHAPING MUSICAL CULTURE AMONG YOUTH. International Journal of Pedagogics.(ISSN – 2771-2281) VOLUME 04 ISSUE 10 PAGES: 162-166
10. Qobilova, E. (2024). THE IMPORTANCE OF MUSIC TEACHING IN EDUCATION. QO‘QON UNIVERSITY NEWSLETTER, 12, 99–100. <https://doi.org/10.54613/ku.v12i.999>
- 11.E.Qobilova.Bo‘lajak musiqa o‘qituvchilarida metodik kompetentlikni rivojlantirish. Qo‘qon DPI. Ilmiy xabarlar 2024 3-son 722-bet.SAN‘ATSHUNOSLIK (MUSIQA, TASVIRIY SAN‘AT)Orcid: 0009-0001-1275-3080
12. E.Qobilova .Yoshlarda musiqiy madaniyatni shakllantirishda maktab va oila hamkorligining tarbiyaviy ahamiyati. *Qo‘qon DPI. Ilmiy xabarlar 2024 4-son 383-bet* SAN‘ATSHUNOSLIK (MUSIQA, TASVIRIY SAN‘AT

QO‘QON DAVLAT
PEDAGOGIKA INSTITUTI
ILMIY XABARLARI
(2025-yil 2-son)



SAN‘ATSHUNOSLIK
ART HISTORY

O‘ZBEK XALQ MUSIQA ME‘ROSINI O‘RGANISHNING DOLZARB MASALALARI

Professor: Sultonali Mannopov

Anvarova Gulhayoxon Umidjon qizi
Farg‘ona Davlat Universiteti Magistranti
0009-0008-4488-5847

Annotatsiya: Ushbu maqolada Ozbek xalq mumtoz musiqa merosini o‘rganishning dolzarb masalalari tahlil qilinadi. Xalq musiqasi milliy madaniyatning ajralmas qismi bo‘lib, uning saqlanishi, tadqiq etilishi va kelajak avlodlarga yetkazilishi muhim ahamiyat kasb etadi. Maqolada O‘zbek xalq musiqasining tarixi, janrlari, ijrochilik an‘analari hamda ularning zamonaviy ilmiy uslubiy yondashuvlar asosida o‘rganishning muhim jihatlari yoritiladi.

Kalit so‘zlar: Xalq musiqasi, an‘anaviy ijrochilik, tadqiqot usullari, madaniy meros, arxivlash, dostonchilik, folklor.

CURRENT ISSUES IN THE STUDY OF UZBEKISTAN FOLK MUSIC HERITAGE

Annotation: this article analyzes the pressing issues in the study of uzbek folk music heritage. Folk music is an integral part of national culture, and its preservation, research, and transmission to future generations are of great importance. The article explores the history, genres, and performance traditions of Uzbek Folk music, as well as key aspects of studying them using scientific and methodological approaches.

Keywords: Folk music, musical heritage, traditional performance, research methods, cultural heritage, archiving, epic, folklore.

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ИЗУЧЕНИЯ МУЗЫКАЛЬНОГО НАСЛЕДИЯ УЗБЕКСКОГО НАРОДА

Аннотация: В данной статье анализируются актуальные вопросы изучения музыкального наследия Узбекского народа. Народная музыка является неотъемлемой частью национальной культуры, и её сохранение, исследование и передача будущим поколениям имеют большое значение. В статье рассматривается история, жанры и исполнительские традиции Узбекской народной музыки, а также ключевые аспекты их изучения с использованием современных научных и методологических подходов.

Ключевых слова: Народная музыка, музыкальное наследие, традиционное исполнительство, методы исследования, культурное наследие, архив, эпос, фольклору

“Xalqimizning ma’naviy savodxonligini oshirish,
Yosh avlodni yuksak insoniy g’oyalar, ona-vatanga
Mehr va sadoqat ruhida tarbiyalash, milliy va umumbashariy
Qadriyatlar asosida kamol toptirishda milliy musiqa san’atimizning
o’rni va ahamiyati beqiyosdir.”

Shavkat Mirziyoyev

KIRISH

O‘zbek xalq musiqasi milliy madaniyatning ajralmas qismidir. Uning boy tarixi, an’analari va janrlari xalqimizning ruhiyati, dunyoqarashi va tarixi bilan bevosita bog’liqdir. Hozirgi kunda O‘zbek xalq musiqa me’rosini o‘rganishning dolzarb masalalari nafaqat musiqashunoslar, balki jamiyatning barcha qatlamlari uchun muhim ahamiyatga ega. O‘zbek xalq musiqasi o‘zining ulkan boyligi va xilma-xilligi bilan ajralib turadi. O‘zbek musiqasining eng muhim janrlaridan biri maqomdir. Maqom janri o‘zining an’anaviy shakli bilan butun dunyo miqyosida mashhur bo‘lib, u o‘zbek xalq musiqasining markaziy asosini tashkil etadi. Shashmaqom, folklor, dostonchilik va boshqa janrlar xalq musiqasining ko‘p asrlik tarixiga asoslanadi. Hozirgi kunda, bu janrlarning asl shaklini saqlab qolish va ularni zamonaviy rivojlantirish dolzarb masala bo‘lib qolmoqda. Mamlakatimizda 2018-yildan buyon maqom festivallari tashkil etilib kelinmoqda. Ushbu festivalda 7 yoshdan 70 yoshgacha ishtirokchilar qatnashishi mumkin. Mana shunday ko‘rik tanlov va festivallar maqom san’atini kengroq yoyilishi va saqlab qolinishida muhim rol o‘ynaydi. Xalq musiqasi, asosan, og‘zaki ravishda avloddan -avlodga o‘tgani uchun, ko‘p musiqiy asarlar saqlanmagan va mavjud ijodiy meros qimmatli tarixiy manba sifatida yo‘qolib borish ehtimoli mavjud. Shuning uchun musiqiy asarlarni yozib olish, arxivlash va saqlash muhim vazifa bo‘lib qolmoqda. Bunday arxivlash ishlari nafaqat xalq musiqasining o‘zaro xosligini saqlash, balki musiqiy merosni o‘rganish va tadqiq qilish uchun ham muhimdir.

Ta’lim tizimida xalq musiqasiga alohida e’tibor qaratish zarur. Musiqa maktablarida xalq musiqasi va folklorni o‘rganish o‘quv dasturlarini kengaytirish zarur. Xalq musiqasiga o‘quvchilarni qiziqtirish va muhabbatini oshirish uchun pedagoglar darslarni yangicha metod va texnologiyalardan foydalanib tashkil qilishlari lozim. Xalq ijrochilari va ularning ijrokorliklarini qo‘llab-quvvatlash, ularning musiqiy ijodini zamonaviy auditoriyalarda taqdim etish, o‘rganish va ilmiy tadqiqotlar asosida rivojlantirish juda muhimdir. Shu nuqtai nazardan maqolamizda o‘zbek xalq musiqasining o‘ziga xosligi, uning tarixiy rivojlanishi, saqlash va tadqiq etish jarayonidagi asosiy muammolar, shuningdek kelajak avlodga yetkazish yo‘llari tahlil qilinadi.

1.O‘zbek xalq musiqasining rivojlanish jarayonlari

O‘zbek xalq musiqasi uzoq tarixiy ildizlarga ega bo‘lib , qadimiy turkiy, forsiy, arabiy va boshqa madaniyatlar ta’sirida shakllangan. An’anaviy asboblari – dutor, tanbur, rubob, doira, ud va boshqa cholg‘u vositalari yordamida ijro etilgan qo‘shiqlar va aytimlar xalq hayotining har bir jabhasida aks etgan. Musiqashunoslar V. Uspenskiy , Y Romanovskayalar o‘z davrida „Shashmaqom“ning ma’lum ijrolarini xalq orasida yurib, izlanib kitob holiga keltirishgan, keyinchalik ustoz Yunus Rajabiy “Shashmaqom”ning to‘liq nasr va mushkilot qismini notalashtirib ,12 jildli “Maqom” kitoblarini xalqimizga tuhfa qildi, bu esa o‘zbek musiqasining katta yutug‘i hoisoblanadi. Ustozlarimiz izlaridan borib o‘zbek xalq musiqasining boshqa janrlarini ham notalashtirib kitob holiga keltirishimiz zarur .

Globalizatsiya jarayonlari bilan birga ,xalq musiqasi ham turli madaniy va musiqiy ta’sirlar ostida rivojlanmoqda .Zamonaviy musiqa ta’siri bilan xalq musiqasi ba’zan o‘zining asl shaklini yo‘qotish xavfiga duch kelmoqda. Shu bilan birga xalq musiqasi va zamonaviy musiqaning uyg‘unlashuvi yangi ijod yo‘llarini ochishi mumkin. Mumtoz musiqa har tomonlama yetuk va mukammal bo‘lgan asarlarni o‘z ichiga oladi . ular har bir avlod tomonidan qunt bilan o‘rganilgan va kelajak uchun munosib voris bo‘lishga da’vat etuvchi ijodiyotning ulkan manbasi bo‘lib kelgan.Musiqani xalq yaratadi .Xalq bastakor va kompozitorlari esa xalqdan olib ,qayta ishlab mumtoz janrlar namunalarida yana xalqqa taqdim etadilar.Xalq musiqasi sodda va xalq hayotidagi voqealar bilan bog‘liqdir. O‘zbek xalq ijrochiligining katta yo‘nalishidan biri bo‘lgan katta ashula san’ati ham bora bora unitilib borilmoqda . katta ashula -Farg‘ona vodiysining mahalliy uslubiga xos vokal janrlaridan biridir .Xalq orasida „Patnisaki” ashula deb ham yuritiladi. Katta ashula odatda , cholg‘u asboblari ikki-uch -tort hofizlar tomonidan ijro etiladi .Ushbu janrda xalq orasidan yetishib chiqqan Boltaboy Rajabov, Mamatbuva Sattorov , Jo‘raxon Sultonov ,Ma‘murjon Uzoqov , Hamroqul qori To‘raqulov kabi ustoz hofizlarimiz ijod qilishgan.

2.Xalq musiqasini o‘rganish metodologiyasi va dolzarb muammolar

2.1 tadqiqot me’todlari va yondashuvlar

Xalq musiqasini o‘rganishda asosan etnografik ,filologik,tarixiy va musiqa nazariyasi yondashuvlari qo‘llaniladi.Tadqiqotchilar musiqiy materiallarni yozib olish ,transkripsiya qilish ,intervyular va arxiv materiallarini taxlil qilish orqali an’anaviy ijodning noyob namunalarini hujjatlashtirishga harakat qilishmoqda.shu bilan birga ,zamonaviy raqamli texnologiyalar yordamida audio va video materiallarni saqlash va tahlil qilish imkoniyatlari kengaymoqda.

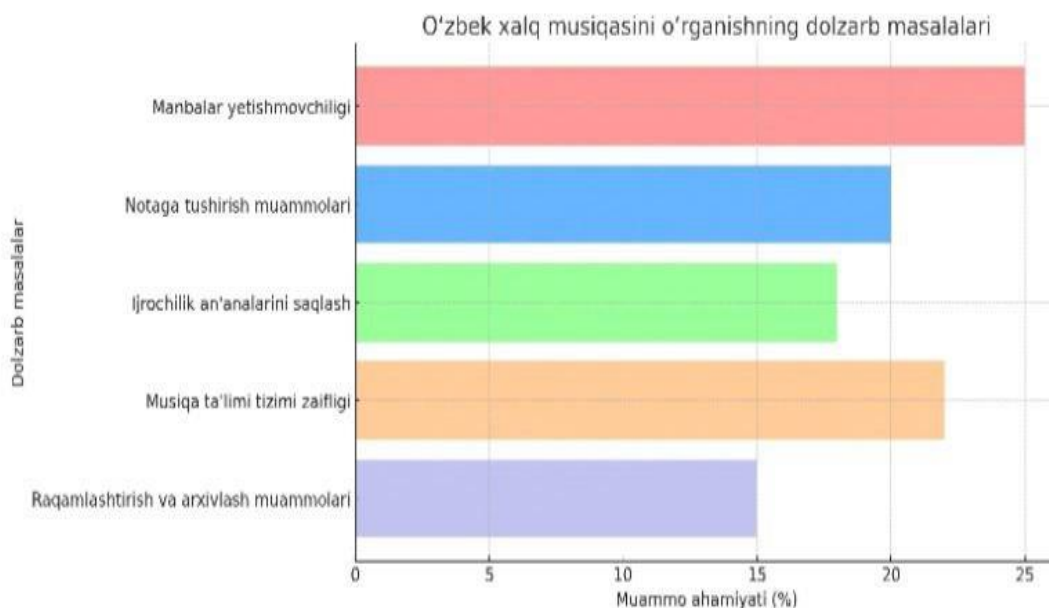
Folklor musiqasi va dostonchilik san’ati o‘zbek musiqasining qadimiy va betakror janrlari hisoblanadi .Folklor musiqasi xalqimizning milliy urf- odatlari, marosimlarini ohanglar ko‘rinishida namoyon qiladi ,desak mubolag‘a bo‘lmaydi . Bu namunalar xalqimizning kundalik hayoti , mashg‘uloti va milliy qadryatlari bilan chambarchas bog‘liqdir. Ularni asrash va kelajak avlodga to‘laqonli yetkazish maqsadida maxsus folklor ansambllari tashkil etilgan .1978-yilda ilk bor Toshkent viloyatining Bo‘stonliq tumanida

„Gulyor“ Folklor ansambli tashkil etilgan. Hozirda esa respublikamizning har bir tumanida bunday folklor jamoalari tashkil etilgan.

O‘zbek dostonchilik san’ati yirik janrlar qatoriga kirib, nasriy, she’riy va musiqiy xususiyatlarni o‘zida jamlagan adabiy musiqiy kompozitsiya demakdir. Dostonchilik ijrochiligi asosan Surhondaryo -Qashqadaryo, Samarqand viloyatlarida rivojlangan bo‘lib, bu janrning mashhur ijrochilari ijod qilishgan. Dostonchilik san’atida Xorazm uslubi alohida o‘rin tutadi. Bu uslub aniq musiqiy ijro bilan jilolanadi. Xalq ijodiyotida bahodirlik, qahramonlik, tarixiy va lirik dostonlar mavjud. Doston janriga bir qancha o‘tmish shoirlari ham murojaat qilishgan. Firdavsiyning „Shohnoma“, Nizomiy Ganjaviyning „Haft paykar“ turkumi, Alisher Navoiyning „Xamsa“ dostoni va boshqalar shular jumlasidandir.

Tasavvuf olimlari musiqani quyidagicha tariflaydilar: „Tasavvufda oriflar dilini ramzlar, kashfiy-haqiqatlar bayoniga to‘ldiradigan fayz yetkazuvchi va targ‘ib qiluvchilarni mutrib (cholg‘uchi, qo‘shiqchi, mug‘anniy) deydi. Rabboniy olamdan ogoh qiluvchilar va komil pirlarga ham ishora qilinadi. Uning kuyi-ma’rifat, qo‘shig‘i- haqiqatdir.

Qambarov Abdumutal, Sultonali Mannopov, Najmetdinova Movludaxon. (2021). O‘zbek san’ati tarixi. Farg‘ona nashriyoti



2.2 An’anaviy va zamonaviy yondashuvlar o‘rtasidagi qarama - qarshilik

Bugungi kunda xalq musiqasini o‘rganish jarayonida ikki asosiy yondashuv -an’anaviy va zamonaviy ilmiy usullar o‘zaro uyg‘unlashuvi zarurati mavjud. An’anaviy usullar ko‘proq ustazodalar, folklor ansambllari va mahalliy bilimgozlarning tajribasiga tayansa, zamonaviy usullar esa raqamli texnologiyalar, interferensial tahlil va global hamkorlik imkoniyatlaridan foydalanadi. Ushbu ikki yondashuv o‘rtasida samarali integratsiya amalga oshirilsa, xalq musiqasini chuqurroq o‘rganilishi va uni to‘liqroq hujjatlashtirish mumkin bo‘ladi. Musiqa jamiyatning ma’naviy taraqqiyotida san’atning boshqa turlaridan ko‘ra global ta’sir etish

kuchiga egadir. O‘zbekistonning Birinchi Prezidenti Islom Karimov ta’kidlaganlaridek, ‘‘Musika sadolari qaysi xalq yoki millat vakili tomonidan ijro etilmasin, eng muhim, bugungi kunda musiqa san’ati navqiron avlodimizning yuksak manaviyat ruhida kamol topishida boshqa san’at turlariga qaraganda ko‘proq va kuchliroq tasir ko‘rsatmoqda.’’

2.3 Arxivlash va digitalizatsiya muammolari

Xalq musiqasining og‘zaki an’ana sifatida saqlanib qolgani sababli, uning translyatsiya va arxivlash jarayonida bir qator texnik va metodologik qiyinchiliklari mavjud. Ko‘p hollarda, eski yozuvlar va musiqiy an’analar yo‘qolib ketish havfi ostida. Shu sababli, milliy va xalqaro miqyosda arxivlashtirish, raqamlashtirish va ommaviy axborot texnologiyalari yordamida musiqiy me’rosni himoya qilish borasida tizimli ishlar olib borilishi zarur. Insonni ezgulik olamiga etaklovchi manaviy vosita musiqa hisoblanadi. Hayotimizda qo‘shiqning o‘z o‘rni, o‘z vazifasi bor, qo‘shiqlar ermak uchun yoki havasga yaratilmagan, bekorchilikdan eshitishmagan. Musika inson ruhiyatini ko‘taruvchi, hayot tashvishlarini ma’lum vaqt unuttiruvchi, yashashga bo‘lgan muhabbatini oshiruvchi vosita sifatida xizmat qiladi. Xalqimiz o‘zining ko‘p asrlik tarixi davomida o‘ziga hos rivojlanish bosqichini, o‘ziga xos turmush tarzini, o‘ziga xos falsafa va o‘ziga xos madaniyatni yaratdi. Ana shu o‘ziga xoslik, milliylik, ayniqsa uning musiqa san’ati va madaniyatida to‘la namoyon bo‘lgan. Barchamizga ayonki, kuy -qo‘shiqqa, san’atga muhabbat, musiqa madaniyati xalqimizda bolalikdan boshlab, oila sharoitida shakllanadi. Uyida dutor, doira yoki boshqa cholg‘u asbobi bo‘lmagan, musiqaning hayotbaxsh ta’sirini o‘z hayotida sezmasdan yashaydigan odamni bizning yurtimizda topish qiyin desak mubolag’a bo‘lmaydi. Shuning uchun ham milliy musiqasiz xalqimiz ruhini kotarib, uning qalbiga yo‘l topib va uni bunyodkorlik ishlariga safarbar etib bo‘lmaydi.

3. Xalq musiqasining saqlanishi va yosh avlodga yetkazilishi.

3.1 Ta’lim tizimida xalq musiqasi

Xalq musiqasini kelajak avlodga yetkazishda maktab va oliy ta’lim muassasalarining roli katta. Maktab dasturlariga an’anaviy musiqa asboblari va qo‘shiqlarini kiritish, mahalliy ustazodalar bilan seminarlar va master klasslar tashkil etish orqali yoshlar orasida milliy madaniyatga hurmat va qiziqish uyg‘otish mumkin. Shuningdek, musiqiy kollektivlar va folklor ansambllari faoliyatini kengaytirish ham xalq musiqasining jonli meros sifatida saqlanishiga yordam beradi. Zamonaviy texnologiyalar, ayniqsa, internet va ijtimoiy tarmoqlar xalq musiqasini targ‘ib qilishda muhim rol o‘ynaydi. You Tube, Instagram, Facebook kabi platformalarda mahalliy san’atkorlar va Folklorshunoslar tomonidan ijro etilgan qo‘shiqlar va asarlar keng auditoriyaga yetib boradi. Bu holat yoshlar orasida xalq musiqasiga yangicha munosabat shakllanishiga olib kelmoqda. Shunday bo‘lsa-da, bu jarayonda asl an’anaviy ma’lumotlar va ularning konteksti yo‘qolib ketish xavfi mavjud, shuning uchun saqlab qolish ishlariga katta etibor qaratishimiz zarur.

3.2 Xalqaro hamkorlik va tadqiqotlar

Xalq musiqasining universalligini va noyoblighi sababli, xalqaro ilmiy jamoatchilik orasida ham katta qiziqish uyg‘otmoqda. turli mamlakatlar tadqiqodchilari va etnograflari

O‘zbekistonning musiqiy merosini o‘rganish va uni taqqoslash yo‘nalishida qo‘shma loyihalar olib borishmoqda. Bu jarayon nafaqat xalqaro ilmiy almashinuvni kuchaytiradi, balki xalq musiqasining milliy identitetini mustahkamlashga ham xizmat qiladi. Biroq bunday hamkorlikda madaniy xususiyatlar, til va uslubiy farqlarni hisobga olish zarur. Xalq musiqasi jamiyat hayotida ijtimoiy birlashuv, milliy birlik va madaniy merosni tiklash vositasi sifatida katta ahamiyatga ega. Mahalliy bayramlar, marosimlar va ko‘rgazmalar orqali xalq musiqasi nafaqat tarixiy xotirani tiklaydi, balki zamonaviy madaniy jarayonlariga ham yangi nafas baxsh etadi. Xalq musiqasini keng targ‘ibot qilish maqsadida turli festivallar, tanlovlar va ommaviy tadbirlar o‘tkazish tavsiya etiladi. Xalq musiqasiga bag‘ishlangan xalqaro konferensiyalar va seminarlar ham o‘tkazilishi lozim.

O‘zbek xalq musiqasi statistik ko‘rsatkichlari

Yo‘nalish	Ma‘lumotlar	Manbalar
Musiqqa yodgorliklari soni	500+qo‘lyozma va yozma manbalar	O‘zbekiston Fanlar Akademiyasi
Notaga tushirilgan xalq qo‘shiqlari	3000+ qo‘shiq	O‘zbekiston Davlat Konservatoriyasi
Maqom asarlari	150+maqom yo‘nalishidagi asarlar	Sharq musiqasi markazi
Xalq cholg‘ularining turi	30+ turdagi cholg‘ular	Milliy San‘at Instituti
Xalq ijodiy jamoalari	200+ Folklor ansambli	Madaniyat vazirligi

XULOSA

O‘zbek xalq musiqasi merosini o‘rganishni va uni kelajak avlodlarga yetkazish bugungi kunning dolzarb vazifalaridan biridir. Xalq musiqasi san’atini saqlab qolish, uni zamonaviy yondashuv bilan uyg‘unlashtirish, yosh avlodni qiziqitirish hamda ijrochilik an‘analarini rivojlantirish har birimizning vazifamizdir. Shu boisdan, ilmiy tadqiqotlar, ta’lim va madaniy targ‘ibot ishlarini kengaytirish muhim ahamiyat kasb etadi. Milliy musiqamizni saqlash va rivojlantirish orqali biz o‘z madaniy merosimizga hurmat bilan yondashgan bo‘lamiz. O‘zbek xalq musiqasi nafaqat o‘tmishimiz balki, kelajagimizning ham ajralmas qismi bo‘lib qolishi kerak. Bugungi kunda ustozlar an‘anasini davom ettirishib, qator yosh san‘atkorlar muvaffaqiyatli ijod qilmoqdalar. Ular ustozlar maktabiga suyanagan holda o‘zlariga hos ijro yo‘llari va uslublari bilan xalq musiqasi hazinasiga sezilarli hissa qo‘shmoqda. Ota-bobolarimiz asrlar mobaynida e‘zozlab, sayqal berib, katta ijodiy izlanishlar bilan o‘z yelkalarida opichlab o‘tgan buyuk san‘atimiz xazinasini, xalq musiqasi an‘anasini ushbu asrda yetishib chiqadigan san‘atkor avlod vakillari kelgusi asrlarga olib o‘tadilar degan umiddamiz.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Abdumutal Qambarov, Sultonali Mannopov, Mavluda Najmetdinova (2021). "O‘zbek san‘ati tarixi". "Farg‘ona" Nashriyoti.

2.Qodirov M.(2018). Musiqiy meros va zamonaviy tadqiqotlar.Samarqand: Sharq nashriyoti.

3.Niyozova .A .(2016). Milliy musiqa an‘analarining saqlanishi va rivojlanishi. Namangan : Ilmiy izlanishlar markazi.

4.Abdullayev .e.(2020).”Ozbek xalq musiqasining xalqaro tadqiqotlardagi o‘rni”.San’at va madaniyat instituti ilmiy jurnali ,4.(4),134-147.

QO‘QON DAVLAT
PEDAGOGIKA INSTITUTI
ILMIY XABARLARI
(2025-yil 2-son)



SAN'ATSHUNOSLIK
ART HISTORY

FARG‘ONA –TOSHKENT MAHALLIY - MUSIQIY USLUBI

*Axmedov Baxodirxon Sayfiddinovich,
Namangan davlat pedagogika instituti
katta o‘qituvchisi*

Annotatsiya: Mustaqillikka erishilgandan so‘ng milliy qadriyatlarimiz tiklana boshlaganda musiqa san‘atimiz yana rivojlana boshladi. Shu jumladan katta ashulaga e‘tibor kuchaydi. Jumladan, 1996-yil aprel oyida Shahrisabz shahrida Respublika miqyosida katta ashula tanlovi o‘tkazildi. Shu yili Namangan viloyati bo‘yicha o‘tkazilgan “O‘zbekiston Vatanim manim” qo‘shiqlar tanlovida katta ashula alohida janr qilib ko‘rsatildi. Shunday ko‘rik – tanlovlar natijasida milliy qo‘shiqlarimiz ulug‘lanib, ijro etadigan hofizlar yanada ko‘payib bormoqda.

Tayanch iboralar: *katta ashula, “boychechak”, “yomg‘ir yog‘aloq”, “laylak keldi”, “o‘ftob chiqdi”, “chuchvara”, “chittigul”, dutor, tanbur, sato, g‘ijjak, qashqar rubobi, chang, nay, qo‘shnay, surnay, karnay, nog‘ora, doyra.*

ФЕРГОНА-ТАШКЕНТ МЕСТНЫЙ - МУЗЫКАЛЬНЫЙ СТИЛЬ

Аннотация: После обретения независимости, когда наши национальные ценности начали восстанавливаться, наша музыка снова начала развиваться. В том числе, возросло внимание к большой песне. В частности, в апреле 1996 года в городе Шахрисабзе прошел крупный конкурс вокалистов. На песенном конкурсе «Узбекистан ватаним маним», прошедшем в этом году в Наманганской области, большая песня была представлена как отдельный жанр. В результате таких конкурсов прославляются наши национальные песни, увеличивается число хафизов, исполняющих их.

Основные фразы: большая песня, «бойчечак», «дождевое дерево», «аист пришёл», «вышло солнце», «чучвара», «читтигул», дутор, танбур, сато, гиджак, кашкар рубоби, чанг, флейта, соседка, труба, труба, барабан, круг.

FERGONA-TASHKENT LOCAL - MUSIC STYLE

Abstract: After independence, when our national values began to be restored, our music began to develop again. Including, the attention to the big song increased. In particular, in April 1996, a major singing competition was held in the city of Shahrisabz. In the song contest "Uzbekistan Watanim manim" held in Namangan region this year, the big song was shown as a

separate genre. As a result of such contests, our national songs are glorified, and the number of hafiz who perform them is increasing.

Basic phrases: big song, "boychechak", "rain tree", "stork came", "sun came out", "chuchvara", "chittigul", dutor, tanbur, sato, gijjak, kashkar rubobi, chang, flute, neighbor, trumpet, trumpet, drum, circle.

Kirish. Toshkent–Farg‘ona mahalliy – musiqiy uslubi. Ma‘lumki, ushbu katta hududning aksariyat yirik shahar va qishloqlarida aholi zich joylashgan. Hududning an‘anaviy musiqa ijodiyoti umummilliy, oziga xos mahalliy boshqa uzoq–yaqin qo‘shni mintaqalardagidan ayrim farqli xususiyatlari bilan ham tavsiflanadi.

Tuzulishi jihatdan oddiy, ixcham hajmli mavzu va mazmun doirasi bo‘yicha xilma–xil kuy, qo‘shiq hamda ashulalar bu hududda juda keng tarqalgan. Jumladan, bu o‘lkada bir qancha xalqchil maishiy, marosim, shuningdek, erkin tarzdagi cholg‘u va ayrim janrlar qatorida ayollar qo‘shiqlari ham nihoyatda mashhurdir. Mazkur mintaqaga xos bo‘lgan yana ko‘plab terma, bolalar qo‘shiqlari, lapar, yalla, ashula, cholg‘u kuy, bir qismli va turkumli maqom yo‘llari, ko‘proq chorvachilikka ixtisoslashgan qishloq joylarida esa dostonlar va yana katta yoki patnis (yovvoyi) ashulalar asosiy o‘rin egallaydi.

Farqona vodiysi – Toshkentning bastakorlar ijodkorligiga molik misollari esa hajman kattaligi, tuzulishi nisbatan murakkabligi, ba’zida usluban mutloq noyobligi bilan ajralib turadi. Tabiiyki, musiqa ijrochiligining kasbiy mezonlari ham yuqori darajada. Bu o‘rinda, ayniqsa, katta ashula “milliy - mahalliy” jarayonga yorqin namuna bo‘la oladi.

Asosiy qism. O‘zbek milliy cholg‘ularidan esa dutor, tanbur, sato, g‘ijjak, qashqar rubobi, chang, nay, qo‘shnay, surnay, karnay, nog‘ora, doyra kabilar juda ko‘p qo‘llanib kelingan.

Farg‘ona – Toshkent maqomi namunalari o‘zlarining xalqchil, shinavandabop xalq ashulariga yaqinligidan dalolat beruvchi bir qator hislatlar bilan ta’riflanadi. O‘zbek tinglovchilari orasida mashhur bo‘lib ketgan surnay maqom yo‘llari, “yovvoyi” yoki “patnisaki” ashulalari, mumtoz cholg‘u kuy hamda ularning noyob ijrochilik san’ati ham aynan shu hududning salohiyatli musiqa madaniyatiga xosdir.

Farg‘ona – Toshkent usulbi Farg‘ona vodiysi, Toshkent shahri va viloyati hududlarida qaror topgan musiqiy an‘analarning majmuyidir. Bunda xalq musiqasiga oid kuy, terma, lapar, yalla, qo‘shiq, ashula kabi aytim janrlari, shuningdek, dostonchilik, maqomchilik kabi kasbiy musiqa hamda bastakorlik an‘analari o‘z aksini topgan.

Farg‘ona – Toshkent musqa uslubida bolalar folklori, xotin-qizlarning qo‘shiqchilik ijodi, yallachilik, ashulachilik va cholg‘u kuylari munosib o‘rin tutadi. Jumladan, mazkur uslubdagi bolalar folklori bo‘lgan “boychechak”, “yomg‘ir yog‘aloq”, “laylak keldi”, “oftob chiqdi”, “chuchvara”, “chittigul” kabi qo‘shiqlar nafaqat shu sarhadda, balki butun diyorumiz bo‘ylab mashhurdir.

Xotin – qizlar davrasida lapar-u yallalar, to‘y marosimi qo‘shiqlari bo‘lgan “yor-yor”, “kelin salom” va boshqa qo‘shiq namunalari sevib aytiladi.

Farg‘ona – Toshkent musiqa uslubida “katta ashula” deb nom olgan ashula yo‘li ham bo‘lib, u odatda turli ommaviy yig‘in va tantanalarda, bayram marosimlari va gap – gashtaklarda hamda an‘anaviy choyxona majlislarda hofizlar tomomnidan ijro etib kelingan.

Farg‘ona – Toshkent musiqa uslubida Haydar ota Boychiev, Jumaboy baxshi, Razzoq baxshi Qozoqboev, Qobilboy baxshi kabi do‘mbira chertib, doston aytuvchi baxshilar ham bo‘lib, ularning repertuari asosan “Alpomish”, “Go‘ro‘g‘li”, “Rustamxon”, “Avazxon”, “Shirin va shahar” kabi dostonlardan tashkil topgan.

Farg‘ona – Toshkent musiqa amaliyotida deyarli barcha xalq cholg‘ularini, jumladan, dutor, tambur, rubob, chang, sato, g‘ijjak, nay, qo‘shnay, surnay, karnay, doira, nog‘ora va boshqa sozlarni ko‘rish mumkin. Bu sozlar vaziyatga qarab yakka yoki ansambl (dasta) shaklida namoyon bo‘ladi. Xususan, ommaviy bayram, xalq tantanalari va to‘y marosimlarida surnay, karnay, nag‘ora va doiralardan iborat ansambl sadolari yangrasa, uy - xona sharoitida esa sadolanish nisbatan yumshoq cholg‘ular, tanbur, g‘ijjak, qo‘shnay, rubob va boshqalar qo‘llaniladi. Binobarin, xalqimizning madaniy hayotida har bir milliy cholg‘uning o‘z o‘rni, vazifasi va ijro etiladigan maxsus kuylari bor. Misol tariqasida dutorning tavsiflash mumkin. Bu sozda ijro etish maxsus “Qo‘shyor”, “Chertmak”, “Dunyo bayoti” kabi kuylar bo‘lmish bilan birga yana undan jo‘rnavoz sifatida ham foydalaniladi. Bu o‘rinda dutor (doira kabi) xotin qizlar orasida keng ommalashgan cholg‘udir. Ayni chog‘da, ashulaga hofizlar ham dutorni tanbur bilan birga o‘z ashula aytimlariga jo‘rnavoz etadilar. Ammo tanbur, sato, nay, qo‘shnay, g‘ijjak, chang singari sozlar asosan kasbiy musiqachilar cholg‘usi hisoblanadi, ya‘ni bu sozlarda ijro etish uchun maxsus tayyorgarlik ko‘rgan musiqachilar bo‘lishi kerak.

Farg‘ona – Toshkent cholg‘u musiqasida raqs kuylari ham mashhurdir. Bulardan: “Dilxiroj”, “Andijon polkasi”, “Farg‘onacha rez”, “Tanovor”, “Namangan olmasi”, “Katta o‘yin” kabi raqs kuylarini aytish mumkin.

Yalla – ko‘p xususiyatlari, jumladan, raqsboplik qo‘llari, ijroda ko‘pchilikning ijro etishi kabi jihatlar bilan laparga yaqin bo‘lgan janrdir. Ammo laparda, eng avvalo, aytishuvlik sifati muhim bo‘lgan holda, yallada badiiy so‘z(she‘riyat), kuy va raqsning mushtarakligi nisbatan barqarordir, shu boisdan yallaga “raqsiy aytim” (F.Karamatov), ya‘ni raqs bilan kuylanadigan aytim iborasi qo‘llanib turiladi. Ushbu holat “yalla” atamasida ham ma‘lum aks etgan. Chunonchi, og‘zaki ijodida “yalla” so‘zi “o‘ynab-kulish” va umuman, xushvaqtlik bo‘lishlik ma‘nolarida qo‘llaniladi. Shundan kelib chiqqan holda “yalla” so‘zi “o‘ynab - kuyla” qisqartma “yal-la” birikmasidagi ifodasidir, deb aytish mumkin. Yalla – bu band naqarot shakliga ega aytim bo‘lib, u raqsga tushib kuylanadi. Bunda yakkaxon yallachi doira jo‘rligida raqsga tushib bandlarni kuylasa, naqarotlarni davrada hozir bo‘lgan ko‘pchilik qo‘shilib aytadi. Bundan tashqari Buxoro – Samarqand sozandalar va Xorazm xonandalariga yaqin bo‘lgan kasbiy yallachilar ham bo‘lib, ular yakka holda yoki ansambl tarzida namoyon bo‘ladi.

Yakka holdagi yallachi, odatda, o‘z aytimlariga dutor yoki doira sozida jo‘r bo‘ladi. Yallachilar ansambli esa 2-3 ayoldan iborat bo‘lib, faqat doira jo‘rligida kuylaydilar xotin – qizlar davrasida hozir bo‘lgan yallachilarning repertuari asosan qo‘shiq, lapar, yalla va to‘y marosimi aytimlarida tuzilgan bo‘ladi.

Farg‘ona – Toshkent musiqa uslubida katta ashula haqida fikr yuritsak. Katta ashula – bu yirik hajmli ashula bo‘lib, uning kuy – ohanglari keng nafasli hofizlar ijrosi uchun mo‘ljallangandir.

Katta ashulani, odatda, ashulachi hofiz yoki 2 – 4 hamnafas ashulachi – hofizlar aytadilar. Bunda jo‘rnovoz cholg‘ular qo‘llanilmaydi. Katta ashulalarda Lutfiy, Sakkokiy, Navoiy, Muqiyimiy, Furqat kabi mumtoz shoirlarning diniy – falsafiy, pand – nasihat va boshqa mavzulardagi she‘riy namunalari qo‘llaniladi.

Katta ashulalar ikki, ikki yarim oktavi oralig‘ida bo‘lgan rivojlangan kuylarga ega bo‘lib, erkin ritm – o‘lchov asosida badihaviylik (impravizatorlik) xususiyatlari bilan kuylanadi. Bu ashulalarning “patnusaki ashula” yoki “likobi ashula” singari boshqacha nomlari ham bor bo‘lib, buning sababi ashulachi hofizlar ijro paytida qo‘llarida patnis yoki likob (tarelka) ushlab turganliklaridadir.

Boltaboy hofiz, Hamroqul qori, Muhammadbobo Sattorov, Akbarqori Haydarov, Erkaqori Karimov, Jo‘raxon Sultonov, Ma‘murjon Uzoqov kabi hofizlar katta ashulalarning mahoratli ijrochilari edilar. Bu san‘atkorlar kuylagan “ko‘p erdi”, “Bir kelsun”, “Ey, dilbari janonim”, “Adashganman”, “Do‘stlar”, “Yovvoyi chorgoh” kabi katta ashulalari xalqimiz orasida sevimligi bilan mashhur va ma‘lumdir.

Tarixiy kitoblar, musiqiy risolalarda Farg‘ona vodiysi hamda Toshkentdan chiqqan yetuk sozandalarning nomlari ko‘plab tilga olinadi. Ularning san‘ati mahalliy doiradan ancha keng va butun Markaziy Osiyo mintaqasida shuhrat topgan. Umuman olganda, bu joylarda klassik musiqaning rivojlanishi avvaldan baquvvat an‘analarga ega.

XVIII asrning oxirlariga kelib, Qo‘qon xonligi alohida davlat sifatida tarkib topishi bilan Farg‘ona va Toshkent vohalari uning asosiy o‘zagi sifatida yagona madaniy-ma‘muriy doirani tashkil eta boshlaydi. Ana shu muhitda she‘riyat, musiqa, me‘morchilik va boshqa amaliy san‘at turlarida o‘ziga xos uslub yuzaga kelishi va takomillashuviga zamin hozirlanadi. Mazkur uslubning rivojlanish samaralari musiqa va she‘riyat borasida, ayniqsa, sezilarli bo‘ldi. Xususan, Muhammad Umarxon (1809-1822 y) va uning o‘g‘li Muhammad Alixon (Madalixon) (1822-1842 y) davrlarida Qo‘qon shoir va sozandalarning dovrug‘i keng tarqala boshladi.

Muhammad Umarxon yetuk davlat arbobi va zamonasining eng ilg‘or vakillaridan bo‘lib, uning Amiriy taxallusida yozgan devoni keng e‘tibor topgan. Shoirning umr yo‘ldoshi Nodira taxallusi bilan ijod etgan Mohlarbegim ham o‘zbek she‘riyatining yirik namoyandasidir. Amiriy va Nodira - Sharqning eng mumtoz shoirlari qatoridan o‘rin oladi. Ularning o‘zbek va tojik tillaridagi g‘azallari nafaqat Farg‘ona-Toshkent vohalari, balki Buxoro, Xorazm hofizlari orasida ham keng tarqalgan. Umarxon va Nodiralarning farzandi Madalixon ham ilm-u ma‘rifatga, nafis san‘atlarga ko‘ngil qo‘yganganligi ma‘lum.

XVIII asr oxiri – XIX asr boshlarida Qo‘qonda Fazliy Namangoniy boshchiligida ko‘plab saroy shoirlari faoliyat ko‘rsatgan. Shu bilan bir qatorda musiqaga ham katta e‘tibor berilgan, iqtidorli sozanda va bastakorlar xizmatga jalb etilgan. Eng muhimi, saroy muhitida mumtoz she‘riyat hamda musiqa uyg‘unligida maqom yo‘llarining ilmiy-amaliy asoslari ishlab chiqilgan. Shu jarayonning boshida turgan sozandalarning nomlari ham tarixda saqlanib qolgan. Agar Buxoro Shashmaqomining xotiramiz ilg‘aydigan hujjatli tarixi Ota Jaloldan, Xorazm maqomlariniki Niyozjon Xo‘jadan boshlanadi desak, Farg‘ona-Toshkent yo‘llarining G‘ulom Zafariy tuzgan shajarasiga Xudoyberdi Ustozdan sarhisob qilinishini e‘tirof etish zarur.

Yana bir qiziq tomoni shundaki, turli hujjatlarning dalolat berishicha, maqom ilmida Xudoyberdi Ustoz xorazmlik Niyozjon Xo‘ja maktabida ta‘lim olgan. Bu dalil Xorazm va Qo‘qon manbalarida aks ettirilgan. “Xorazm musiqiy tarixchasi”da Xudoyberdi Ustoz Niyozjon Xo‘ja shogirdlaridan ta‘lim olgan atoqli maqomshunoslar qatorida tilga olinadi. M.Rahmonovning “O‘zbek teatri tarixi” kitobi, asrimiz boshida yashagan Farg‘onalik san‘atkorlarning esdaliklari hamda G‘ulom Zafariy shajarasiga ko‘ra, Xudoyberdi Ustoz Farg‘ona maqomlarining mavjud tartibini tuzganligi va u 18 yil Urganchda maqom o‘rganganligi qayd etiladi. XVIII asrgacha Ko‘hna Urganch Xorazmning eng yirik madaniy markazlaridan biri bo‘lib kelgan.

Zebo pari laqabli (ismi Xudoyberdi) sozanda tilga olinishi ham e‘tiborga loyiq. U Farg‘ona maktabi (Isfara)dan chiqqan zabardast hofiz bo‘lgan. Shashmaqomning eng go‘zal avjlaridan biri aynan shu nom bilan yuritiladi. Bundan chiqadigan xulosa shuki, Farg‘ona-Toshkent klassik musiqasining ildizlari nafaqat Xorazm, balki Buxoro Shashmaqomining an‘analari bilan chambarchas bog‘liq holda rivojlanganligi hamda maqomotning uchta asosiy uslubi ham yagona negizlarga borib taqalishining qo‘shimcha dalilidir.

Xulosa. Farg‘ona-Toshkent maqom yo‘llarining kelib chiqishi va tarkibiy xususiyatlari ilmiy jihatdan ham kam o‘rganilgan. Ushbu masala yuzasidan I.Rajabovning “Maqomlar masalasiga doir” kitobining maxsus bobi ishonchli ma‘lumotlardan hisoblanadi. Unda Farg‘ona-Toshkent maqom yo‘llari maqomot tizimida o‘z ichki qonun-qoidalari, nizom va belgilari bilan davom etib kelayotgan mustaqil an‘ana ekanligi ochib berilgan. Eng muhimi, I.Rajabov tadqiqotida Farg‘ona-Toshkent maqomlarining tarixi va amaliy tamoyillaridagi Buxoro Shashmaqomi va Xorazm maqomlaridan farqli jihatlari ko‘rsatilgan. Hozirgi zamon bo‘g‘usi musiqa madaniyati o‘qituvchilari darslarda milliy kuy – qo‘shiqlarni yosh avlodga o‘rgatishda maqomlar masalasiga ham alohida e‘tibor berishlari kerak. Kelajak avlodlarimiz maqom bilan klassik kuy – qo‘shiqlarni farqini bilishlari shart. Har bir mahalliy uslublarni ham kuy – qo‘shiqlar orqali farqini ko‘rsatib berishi kerak.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Yu.Rajabiy, I. Akbarov. O‘zbek xalq muzikasi. II-III- tomlar. T.,
2. R.Yunusov. Istiqlol mafkurasida va musiqiy jarayon. T., 2002.
3. A.Odilov. O‘zbek xalq cholg‘ularida ijrochilik tarixi. T., “O‘qituvchi”, 1995.

4. Mualliflar guruhi. O‘zbekiston xalq sozandalari G‘.G‘ulom nomidagi adabiyot va sanhat nashriyoti. Toshkent – 1974.

5. S.X.Yo‘ldosheva O‘zbekistonda musiqa tarbiyasi va tahlilining rivojlanishi. “O‘qituvchi nashriyoti” Toshkent 1989.

6. R.Tursunov. S. Mannopov. An’anaviy qo‘shiq ijrochiligi uslubiyoti. Ijod dunyosi nashriyoti 2003.

7. Botirkhanovich, Shokirkhanov Bakhtiyorkhon. "The Structure of Kashkar Rubab, And Methods of Their Execution." *CENTRAL ASIAN JOURNAL OF ARTS AND DESIGN* 5.1 (2024): 19-22.

8. Syfiddinovich, Axmedov Baxodirxon. "MUSIQA CHOLG ‘ULARINING ILK SHAKL VA TURLARI." *JOURNAL OF INNOVATIONS IN SCIENTIFIC AND EDUCATIONAL RESEARCH* 7.2 (2024): 92-96.

9. Олимжонович, Т. Ф. (2023, June). ТАЛАБАНИНГ МУСТАҚИЛ ТАЪЛИМ ОЛИШИНИ ТИЗИМЛИ ТАШКИЛ ЭТИШ МЕТОДИКАСИ. In *Creativity and Intellect in Higher Education: International Scientific-Practical Conference* (pp. 123-127).



BADIIY JAMOLAR BILAN ISHLASH MUAMMOLARI VA IMMANENTLIGI

Askarova Ziywar Koshkinbaevna

O‘zbekiston davlat san‘at va madaniyat instituti Nukus filiali

“Xalq ijodiyoti” fakulteti katta o‘qituvchisi

Qayipov Muzaffar

O‘zDSMI Nukus filiali “Ashula va raqs” ta’lim yo‘nalishi 3-kurs talabasi

Annotatsiya: Mazkur maqolada badiiy jamolar bilan ishlashning asosiy muammolari va ularning immanentligi haqida so‘z yuritiladi. Badiiy jamolar ijodiy faoliyat bilan shug‘ullanuvchi, ijodiy asarlar yaratuvchi ijodiy muhit bo‘lib, ijodkor inson tafakkuri va hissiyotlari, milliy qadriyatlarimizni o‘z asarlarida aks ettiradigan tarbiya vositasidir. Maqolada badiiy jamolarning o‘ziga xos xususiyatlari, ularning mazmun va shakl jihatidan qanday immanent xususiyatlarga ega ekanligi muhokama qilinadi. Shuningdek, badiiy jamolarda repertuarning ahamiyatiga ham to‘xtalib o‘tiladi.

Kalit so‘zlar: badiiy jamolar, immanentlik, ijodiy muhit, ijodkorlik, milliy qadriyatlar.

ПРОБЛЕМЫ И НЕОБХОДИМОСТЬ РАБОТЫ С ХУДОЖЕСТВЕННЫМИ КОЛЛЕКТИВАМИ

Аннотация: В статье рассматриваются основные проблемы работы с художественными коллективами и их имманентность. Творческие коллективы являются творческой средой для творческой деятельности и создания творческих произведений, а также средством воспитания, отражающим в своих произведениях мысли и чувства творческой личности, а также наши национальные ценности. В статье рассматриваются специфические особенности художественных коллективов, какие имманентные черты присущи им по содержанию и форме. Обсуждается также значение репертуара в художественных коллективах.

Ключевые слова: художественные коллектив, имманентность, творческая среда, креативность, национальные ценности.

PROBLEMS AND IMMANENCE OF WORKING WITH ARTISTIC GROUPS

Annotation: This article discusses the main problems of working with artistic collectives and their immanence. Artistic collectives are a creative environment that engages in creative activities, creates creative works, and is a means of education that reflects the thinking and feelings of a creative person, our national values, in their works. The article discusses the

specific characteristics of artistic collectives, what immanent features they have in terms of content and form. The importance of repertoire in artistic collectives is also touched upon.

Keywords: artistic collectives, immanence, creative environment, creativity, national values.

KIRISH. Respublikamizda bugungi kunda xalqimizning boy madaniy merosini qayta tiklash, yuksak ma'naviyat, milliy o'ziga xoslik va xalq an'alarining mavjud ko'p asrlik sarchashmalarini rivojlantirish uchun zarur shart-sharoitlar yaratildi. Aholining madaniy va estetik ehtiyojlarini yanada to'la qondirishga, teatr, musiqa, tasviriy san'at hamda boshqa san'at turlarini rivojlantirishga, xalqimiz tarixi va bugungi hayotining eng yorqin sahifalarini, mamlakatimizning erkin demokratik taraqqiyotini aks ettiruvchi asarlar yaratishda badiiy, ijodiy jamoalarga har tomonlama yordam ko'rsatishga alohida e'tibor qaratilmoqda. Yangi O'zbekiston madaniyati va san'ati taraqqiyotida madaniyat markazlaridagi badiiy jamolarning faoliyati muhim ijtimoiy, madaniy va ijodiy ahamiyatga egadir. Badiiy jamolar, asosan, turli ijodiy sohalarida faoliyat yuritayotgan ijodkorlarning birlashgan jamoasi hisoblanadi.

Ularning faoliyati milliy san'atimizni saqlash, rivojlantirish va transformatsion jarayonlarida o'ziga xos immanentligini saqlab qolishdan iborat. Badiiy jamoalar o'z navbatida, san'atning an'anaviy shakllari bilan zamonaviy yondashuvlarni uyg'unlashtirishga xizmat qiladi, bu esa milliy madaniyatning global maydondagi raqobatbardoshligini ta'minlaydi.

ADABIYOTLAR TAHLILI. Sho'rolar davrida sobiq madaniyat uylari va klub muassasalarida asosiy ishidan ajralmagan holda badiiy ijodning o'zlari yoqtirgan turli yo'nalishlarida havaskor san'atkorlar faoliyat yuritgan. Ular dastlab faqat yirik shaharlar: Toshkent, Samarqand, keyinchalik Andijon, Namangan, Kattaqo'rg'on, Yangi Marg'ilonda xonanda, sozanda, raqqosa, badiiy so'z ustasi bo'lib, badiiy havaskorlik to'garaklarida ishtirok etishgan. O'zbek xalqi umumiy madaniyatining yuksalishi, oliy va o'rta maktablarning ko'payishi, ommaning savodxon bo'lishi, shahar va qishloqlarda klublarning tashkil qilinishi va boshqa omillar tufayli 20-yillar o'rtasida ishchi-yoshlar teatrlari, 30-yillarda drama va musiqa, keyinchalik estrada va sirk tomoshalari, turli ashula va raqs ansambllari, orkestrlar paydo bo'ldi. 1959-yildan ularning eng yaxshilariga "xalq teatri" kabi unvonlar berila boshlandi. 1968-yildan O'zbekistonning eng yaxshi havaskorlik jamoalari xorijiy mamlakatlarga gastrolga chiqa boshladi. O'zbekistonning mustaqilligi tufayli badiiy havaskorlikda ham yangi davr boshlandi. Tarixga, ma'naviy merosga, xalq ijodiyotiga e'tiborning kuchayishi o'z navbatida badiiy havaskorlik rivojiga ham turtki berdi. Ayniqsa, milliy bayram, Navro'zning tiklanishi va mamlakat miqyosida o'tkazilishi natijasida navro'z bilan bog'liq o'yinlar, tomoshalar, marosimlar tiklandi. Bunda malakali san'atkorlar bilan bir qatorda badiiy havaskorlik jamoalari, xalq ijodkorlarining xizmatlari katta bo'ldi[1].

Ijodiy jamoalar shaxsni ijodiy rivojlantirish va tarbiyalashda katta imkoniyatlarga ega bo'lib, milliy va jahon madaniyatining ijodiy merosini asrab, targ'ib qiladi. Aslida, yangi g'oyalar, san'at sohasida xizmat ko'rsatadigan, mahsulot chiqaradigan faoliyat yuritadigan har

qanday jamoani ijodiy jamoa deb hisoblash mumkin bo‘lsa-da, faqatgina musiqiy, xoreografik va teatr jamoalarini ijodiy jamoa deb hisoblash an‘anasi saqlanib qolgan. Badiiy havaskorlik jamoalari: ashula va raqs ansambllari, folklor-etnografiya ansambllari, raqs ansambllari, vokal, cholg‘u-estrada ansambllari, xor jamoasi, xalq teatri, qo‘g‘irchoq xalq teatri, miniatyura, maqom ansambllari, sirk jamoalari, dorbozlar guruhi, xalq filarmoniyalari, karnay va surnay jamoalari, xalq hunarmandchiligi, naqqoshlik studiyasi, tasviriy san‘at studiyasi, cholg‘u asboblari jamoalari, milliy estrada guruhi, qiziqchilar guruhi. Ushbu jamoalar respublikada 400ga yaqin bo‘lib, ularning ko‘plari “Xalq” va “Namunali” unvonlariga ega.

NATIJA VA MUHOKAMA. Madaniyat markazlaridagi badiiy jamolar ijodiy jarayonlarni rag‘batlantirish, yangi avlod ijodkorlarini tarbiyalash va ularning san‘at sohasidagi imkoniyatlarini kengaytirish uchun zarur sharoit yaratadi. Ularning ijodiy faoliyati ham ijodiy va ilmiy ishlanmalarni keng xalqimizga taqdim etish uchun ijodiy platforma bo‘lib, san‘atkorlarga o‘z ijodiy izlanishlarini amalga oshirishda yordam beradi. Natijada, san‘at va madaniyat sohasida sifatli va o‘ziga xos asarlar yaratiladi. Ularning repertuari esa, muayyan ma‘naviy qadriyatlarga asoslangan bo‘lishi kerak. Badiiy jamoalar dasturini tuzishda guruh rahbari quyidagilarga alohida e‘tibor berishi lozim:

- jo‘shqin va vazminligi turli-tuman bo‘lgan qo‘shiqlarning navbatma-navbat ijro etilishini ta‘minlash kerak. Ijro etiladigan qo‘shiqlarning ohangi yo bir-biriga juda yaqin, yo bir-biridan juda uzoq bo‘lgani yaxshi. Bu esa qo‘shiqlarning bir meyorda, ravon yangrashiga hamda dasturning qiziqarli chiqishiga imkon beradi;

- konsert dasturida ayrim xonandalar, laparchi, raqqos va raqqosalarning alohida-alohida chiqishlaridan foydalanib, ijro shaklining usluban rang-barang bo‘lishiga erishish mumkin. Bu konsertning tomoshabop va jonli chiqishini ta‘minlaydi. Bundan tashqari, ansambl dasturi murakkab syujet unsurlaridan tuzilishi, ya‘ni tarkibida syuita, shuningdek, xalqning biror bir an‘anaviy urf-odatlarini asosidagi marosim folklori janrlari bo‘lishi ham mumkin;

- dasturning avj nuqtasi, ya‘ni kulminatsiyasi bo‘lishi: mazmunan chuqur, shaklan yirik asar konsert dasturining yo o‘rtasida, yo eng oxirida ijro etilishi lozim;

- tomoshabinlarga bilvosita ta‘sir ko‘rsatish vositalarining boy xazinasidan, xatti-harakatlar, imo-ishoralar, xonandalarning sahnadagi o‘zaro munosabati, qo‘shiq ijro etib turgan holatda sahnaga chiqish va harakatlanish;

- kiyim-kechaklar ansamblning ijro uslubiga, dastur mohiyati va mazmuniga, ishtirokchilarning jinsi va yoshiga mos kelishi kerak.

Ular xalqning milliy an‘analarini, og‘zaki ijodining noyob namunalarini saqlashda, unga sayqal berib yana xalqning o‘ziga qaytarishda jonbozlik ko‘rsatuvchi ijodiy markazdir[1]. Shuningdek, badiiy jamolar ijtimoiy va madaniy integratsiya jarayonlarini rivojlantirishda ham muhim rol o‘ynaydi. Ular turli etnik va madaniy guruhlarini birlashtiruvchi markazlarga aylanishi mumkin. Bunday almashinuv madaniy xilma-xillikni saqlash va rivojlantirish, shuningdek, xalqaro miqyosda san‘at va madaniyatning o‘zaro anglashuvini mustahkamlashga xizmat qiladi. Asosiy tuzilish komponentlari esa, quyidagilar hisoblanadi.

Birlamchi jamoalar – bevosita kishilararo munosabatlarni va muloqotni ta’minlovchi jamoalar. Bunday jamoalar sirasiga turli cholg‘u orkestrlari: doirachilar, g‘ijjakchilar, puflama va zarbli sozlar orkestrlari; xordagi ovozlar guruhi; xoreografik jamoalardagi kichik guruhlar.

Qadriyat-maqsadlar birligi – birgalikdagi ijodiy faoliyatda qadriyatlarni asosiy maqsad qilib olgan ijodiy jamoa a’zolarining birligi. Shu munosabat bilan ijodiy jamoa a’zolarining kelajagi va qadriyatlari birligi ajralib turadi.

Birgalikdagi ijodiy faoliyat. Jamoada ijodiy faoliyat tajribasini shakllantirish ularning ijodiy yechimlari uchun sharoit yaratadigan maxsus muammoli vaziyatlarni yaratishni loyihalashtirish zarurati bilan uzviy bog‘liq. Chunki ijodiy jamoadagi o‘qitish jarayoni asosan jamiyat tomonidan hal qilingan muammolarga qaratiladi. Ijodiy jamoa a’zolari faqatgina ma’lum holatlarda, ma’lum bir vaziyatdagina yangi qadriyatlarga ega bo‘lishi mumkin. Shu sababli ham ijodiy faoliyatdagi o‘qitishni insonning shakllanishi uchun zarur bo‘lgan qadriyatlarni egallashga bo‘lgan intilish deb tushunish mumkin.

Bolalar va talabalar ijodiy jamoalaridagi badiiy ijodiy faoliyat o‘quv-tarbiya jarayonining bir qismi hisoblanadi va o‘rgatish jarayonining bir jihati deb qaraladi. Badiiy-ijodiy o‘quv jarayoni badiiy ta’lim unsuri sifatida bilim, mahorat, ko‘nikmalarni egallashga, san’at va badiiy ijod borasida dunyoqarashni shakllantirishga qaratilgan. Badiiy tarbiya unsuri sifatida badiiy-ijodiy o‘quv jarayoni “san’atni his etish, tushunish, baholay olish qobiliyatini; badiiy-ijodiy faoliyat ehtiyojini” shakllantirishga qaratiladi.

Ijodiy jamoa tarkibiy tuzilishining ko‘rsatkichlari shundaki, ular tashqi (shahar, viloyat, xalqaro) ijodiy loyihalarda ishtirok etishi va jamoada ichki ijodiy loyihalar (jamoaviy ijodiy ishlar)ni tashkil etishi lozim, bu narsa so‘rov o‘tkazish yo‘li bilan o‘rganiladi. Badiiy va ijodiy jamoalar bir qator xususiyatlarga ega. Ulardan eng muhimi shundaki, jamoa ichida kechadigan jarayonlar ikki tendensiyaning kurashi bilan xarakterlanadi. Bir yo‘nalish – jamoaning o‘z a’zolaridan konformizmni talab qiladigan ma’lum bir ijtimoiy guruh sifatidagi jipsligiga erishishdir, ikkinchisi esa o‘z tabiatiga ko‘ra konformizmga qarama-qarshi turadigan butunlay erkin shaxs uchun talab qilinadigan ijoddir. Ijodiy jamoa sifatida shunday jamoa bo‘lish kerakki, u “o‘z sohasida yangi qarorlar ishlab chiqaradigan, yangi g‘oyalarga moyil, ijodkorlik uchun rag‘batlantiradigan” bo‘lishi kerak. Aslida, bunday maqomga har qanday jamoa sazovor bo‘lishi mumkin, chunki sharoitlar o‘zgaradigan holatda ijodiy yechim zarur bo‘ladi. Ijodkor kishilardan tashkil topgan jamoa, agar yetarli sharoit bo‘lmasa, o‘ziga topshirilgan topshiriqlarni bajara olmaydi. Shu ma’noda ijrochining mahoratini ham eslab o‘tish joiz[2].

Shu bilan birga, badiiy jamolarning faoliyati O‘zbekistonning madaniy merosini saqlash, san’at sohasida yangi yo‘nalishlarni yaratish va milliy san’atning global miqyosda tan olinishi uchun zarurdir. Shu bilan birga, badiiy jamolar, milliy madaniyatni yangi istiqbollarga olib chiqish orqali, O‘zbekistonning madaniy salohiyatini yanada oshiradi. Badiiy jamolarni tashkil etish va ular bilan ishlashda bir qator muammolar mavjud. Bu muammolar asosan badiiy jamoaning samarali faoliyat ko‘rsatishi va jamoadagi ijodiy jarayonlarning muvaffaqiyatli bo‘lishi uchun zarur bo‘lgan sharoitlar, malakali rahbarlar va resurslar bilan bog‘liqdir.

Badiiy jamoalar bilan ishlashda eng katta muammolardan biri – malakali rahbarlarning yo‘qligi yoki kamligi. Jamoaning professional darajasi va ijodiy faoliyatining muvaffaqiyati ko‘p hollarda rahbarning tajribasi, yetakchilik qobiliyati va ijodiy yondashuviga bog‘liq. Agar rahbar o‘zining mahorati va tajribasiga ega bo‘lmasa, jamoaning faoliyati samarali bo‘lmasligi mumkin. Badiiy jamoalar bilan ishlashda a‘zolar orasida motivatsiya, hamjihatlik va bir-birini tushunish muhim rol o‘ynaydi. Ba‘zi jamoalarda a‘zolar o‘rtasidagi ishonch va o‘zaro anglashuv yetishmasligi, ularning birgalikdagi ijodiy faoliyatiga salbiy ta‘sir ko‘rsatadi. Bu esa dastur, qo‘shiqlar yoki spektakllarning muvaffaqiyatini pasaytiradi. Badiiy jamoalar tarkibidagi a‘zolar o‘rtasidagi kelishmovchiliklar ijodiy jarayonni to‘xtatib qo‘yishi mumkin.

Badiiy jamoalar ko‘pincha moliyaviy qiyinchiliklarga duch keladilar. Jamoaning samarali faoliyat yuritishi uchun zarur bo‘lgan materiallar, sahna jihozlari, kiyim-kechaklar va boshqa resurslar yetishmasligi ko‘plab badiiy jamoalar uchun katta to‘siq bo‘lishi mumkin. Shuningdek, badiiy jamoalarni qo‘llab-quvvatlash uchun ajratiladigan byudjetning kamligi ham ularning rivojlanishiga salbiy ta‘sir ko‘rsatadi. Jamoalar o‘z faoliyatini ijtimoiy va madaniy muhitga moslashtirishlari kerak. O‘zgaruvchan ijtimoiy sharoitlar, jamiyatda yuz berayotgan yangiliklar va badiiy talablarga moslashish jamoalarga ba‘zida qiyinchilik tug‘diradi. Ayniqsa, jamoalar global madaniyat va zamonaviy san‘at talablariga javob berishga harakat qilayotganda, ularning an‘anaviy shakllari va uslublari o‘rtasida muvozanatni topish muhim muammo hisoblanadi.

Badiiy jamoa repertuarini tanlashda ham muammolar yuzaga keladi. Ijro etiladigan asarlarning zamonaviylik, xalqchil yoki klassik bo‘lishi kerakligi masalalari jamoa ichidagi munozaralarga olib kelishi mumkin. Repertuarni tanlashda o‘zaro hamjihatlik va badiiy didning to‘g‘ri muvozanatini ta‘minlash juda muhimdir.

Badiiy jamoalarda har bir a‘zo o‘zining ijodiy yondashuviga ega bo‘ladi. Bu farqlar ba‘zan muammolarga olib kelishi mumkin, chunki har bir ijodkor o‘zining uslubi, g‘oyasi va ifodalash tarziga ega. Badiiy jamolarni tashkil etishda ijodiy yondashuvdagi farqlarni uyg‘unlashtirish muhim ahamiyatga ega. Badiiy jamolarni samarali tashkil etish va ularga to‘g‘ri rahbarlik qilish, ularning ijodiy faoliyatini rivojlantirish uchun yuqoridagi muammolarni hal qilish zarur. Badiiy jamoalar nafaqat san‘at va madaniyatni rivojlantirishga xizmat qilmoqda, balki jamiyatni birlashtiradigan va ijtimoiy barqarorlikni ta‘minlaydigan kuch bo‘lib ham xizmat qiladi. Shu sababli, bu muammolarni hal qilish va jamoalar faoliyatini qo‘llab-quvvatlash uchun davlat va jamiyat tomonidan doimiy ravishda tashkiliy, moliyaviy va ijtimoiy sharoitlar yaratilishi kerak.

XULOSA. Respublikamizda amalga oshirilayotgan islohotlar, qabul qilinayotgan qonunlar soha mutaxassislarini xursand qilmay qo‘ymaydi albatta. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2021-yilgi 588-sonli qarorida badiiy ijod, shu jumladan, teatr, musiqa, xoreografiya, estrada, sirk va xalq amaliy san‘atini yanada rivojlantirishni rag‘batlantirish, xalqimiz tarixi va bugungi hayotining eng yorqin sahifalarini, mamlakatimizning erkin demokratik taraqqiyotini aks ettiruvchi asarlar yaratishda ijodiy jamoalarga har tomonlama

yordam berish, shuningdek, madaniyat markazlarida xalq badiiy havaskorlik va ijrochilik san’atini rivojlantirishga, ularning shakl va usullarini takomillashtirishga ko‘maklashish O‘zbekiston Respublikasi Madaniyat vazirligi zimmasiga yuklatilgan bo‘lib, shu kungacha soha yuzasidan vazirlik tizimida ham qator ishlar olib borilmoqda. Bugungi kunda respublikamizda 7 yoshdan 70 yoshgacha bo‘lgan aholining bo‘sh vaqtlarini mazmunli tashkil etishga, estetik talablarini qondirish va milliy madaniyatimizga mehr ruhida tarbiyalashga xizmat qilishga qaratilgan 597 ta badiiy havaskorlik jamoalari mavjud. Ularda mavjud shtat birliklari soni esa qariyb 1500ga yaqin. Ushbu jamoalarga “Xalq havaskorlik jamoasi” hamda “Bolalar namunali jamoasi” unvoni berilgan.

Oxirgi ma’lumotlarga qaraganda, 160 ga yaqin ashula va raqs, 170 ga yaqin folklor ansambli, 50 ga yaqin raqs ansambli, 30 ga yaqin maqom ansambli, 30 ga yaqin vokal-cholg‘u estrada ansamblari xalqimizga xizmat qilib kelmoqda[3]. Mazkur ma’lumot, badiiy havaskorlik jamoalarining mamlakatda madaniyatni rivojlantirish va aholining estetik talablari asosida hayot sifatini oshirishdagi muhim rolini ko‘rsatadi. Jamoalarning xilma-xilligi va yuksak professional darajasi, xalqimizning madaniy merosini asrash va yangicha shakllarda taqdim etishga qaratilgan ijtimoiy yondashuvni anglatadi.

Badiiy havaskorlik jamoalarining faoliyati va yuksak professional darajasi, milliy san’atni rivojlantirishda asosiy faktor sifatida asosiy omil bo‘lib xizmat qilmoqda. Shuningdek, jamoalar san’atning an’anaviy shakllarini zamonaviy yondashuvlar bilan uyg‘unlashtirib, O‘zbekistonning madaniy salohiyatini oshirishga ham yordam bermoqda. Badiiy jamolarni yanada rivojlantirishga qaratilgan davlat siyosati va vazirlikning ijodiy sohani qo‘llab-quvvatlashi jamoalarning sifatini oshirishda samarali bo‘lish aniq. Badiiy jamolar Yangi O‘zbekistonning madaniy tarixini saqlash va yangi istiqbollarga olib chiqishda muhim ahamiyatga ega.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. [5ddb70f0e62b3.pdf - Яндекс Документы](#)
2. Sunnatillayev A. Badiiy jamoalar bilan ishlash uslubiyoti. – Toshkent.: O‘zDSMI. 159 b.
3. Yusupaliyeva D., Xudayberganova G. Madaniy-ma’rifiy muassasalarda ijodiy jamoalar bilan ishlash uslubiyoti. – Toshkent.: O‘zDSMI. 2018. 115 b.
4. Karimova E., Xolmo‘minov M. Badiiy havaskorlik jamolari faoliyatiga nazar // Oriental Art and Culture. 2022. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/badiiy-havaskorlik-jamolari-faoliyatiga-nazar> (дата обращения: 02.03.2025).

MUNDARIJA

PSIXOLOGIYA

PEDAGOGLARDA KASBIY REFLEKSIYANING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Jo‘rayev Nurbek Sa‘dullayevich

4

KASBIY MOTIVATSIYANING BO‘LAJAK ICHKI ISHLAR XODIMLARI RUHIY HOLATIDA TUTGAN O‘RNI VA AHAMIYATI

Bekmuratova Xalima Maksatovna

10

KICHIK MAKTAB YOSHIDAGI BOLALARNING O‘QISH DAVRIDA YUZAGA KELADIGAN PSIXOLOGIK HOLATLAR

Uzakbaeva Venera Abatbaevna

19

SHAXSNING HISSIY-EMOTSIONAL XUSUSIYATLARI

Begmatov Raximkul Olimovich

23

HOMILADORLAR PSIXOLOGIYASI VA PSIXOTERAPIYANI QO‘LLASH

Jalilova Dildora Murot qizi

28

ANALYSING ENVIRONMENTAL AND PSYCHOLOGICAL FACTORS OF FOREIGN LANGUAGE ANXIETY IN UZBEK HIGHER EDUCATIONAL CONTEXT

Utkirjon Akhrorjon ugli Islomov

34

O‘SPIRINLIK DAVRINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Turg‘unpo‘latova Musharraf Xusniddin qizi

44

ВЛИЯНИЕ АРТ-ТЕРАПИИ НА РАЗВИТИЕ СЛОВАРНОГО ЗАПАСА ДЕТЕЙ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ (ЗПР)

Наган Олеся Талгатовна

52

RIVOJLANISHNING ZAMONAVIY BOSQICHIDA TARBIYANING MOHIYATI VA PSIXOLOGIK MEXANIZMLARI

Korshubaeva Ra‘no Xazratkulovna

57

TALABALARNING MUSTAQIL FIKRLASHINI RIVOJLANTIRISHDA PSIXOLOGIK MAQSAD VA VAZIFALARNI ANIQLASHNING MOHIYATI

B.Yakubova

61

BOSHQARUV FAOLIYATIDA IJTIMOY-PSIXOLOGIK DETERMENANTLARNING AHAMIYATI

Yarmatov Raximboy Baxromovich

67

JISMONIY MADANIYAT

UMUMIY O‘RTA TA‘LIM MAKTABLARIDA VOLEYBOL SEKSIYASI O‘QUV ISHLARINI REJALASHTIRISH

Sulaymonov Jaxongir Solijonovich

73

SPORT KO‘RSATKICHLARINI YAXSHILASH VA TIKLANISHDA MAKRO VA MIKRONUTRIYENTLARNING ROLI <i>Batirova Fotima Ashurovna</i>	83
BOLALAR VA O‘SMIRLARDA FUTBOL BILAN SHUG‘ULLANISH QOBILIYATINI ERTA ANIQLASH VA RIVOJLANTIRISH USULLARI <i>Oblanazarov Faxriddin, Mardonov Nodir Jamolovich, Otaboyev Murodullo Islomovich</i>	88
ETNOSPORT VOSITASIDA KASBIY IJODKORLIKNI RIVOJLANTIRISHNING IJTIMOIIY JIHLATLARI <i>Kurbonova Shaxnoza Nimadovna</i>	93
FUTBOLCHINING HARAKATLARIGA QARSHI TURISH ASOSIDA DARVOZABONLARNI INDIVIDUAL-TAKTIK TAYYORLASH <i>Ziyyayev Abdurahmon Abdullayevich</i>	99
GANDBOLCHI HARAKATLARIGA DARVOZABONNING TAKTIK TAYYORGARLIKNI TAKOMILLASHTIRISH USLUBIYATI <i>Xatamov Zafarjon Nazirjonovich</i>	104
SPORTNING MILLIIY KURASH TURI BO‘YICHA TRENERLARDA SOG‘LOM TURMUSH TARZI DASTURINI SHAKLLANTIRISH <i>Do‘stov Dilmurod Karimovich</i>	108
MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNI MAKTABGACHA TA‘LIM MUASSASALARIDA GIMNASTIKA VOSITALARI NAZARIYASINING MAQSAD VA VAZIFALARI <i>Qosimov Bekzod Zoirovich, Mardonov Nodir Jamolovich</i>	114
FUTBOL BO‘YICHA BOLALAR O‘SMIRLAR SPORT MAKTABLARIDA IQTIDORLI FUTBOLCHILARNI TANLAB OLIISH <i>Salayev Toxirbek Kamiljanovich, Salayev Bekzod Kamiljanovich</i>	120
TURKIIY XALQLAR MILLIIY O‘YINLARINING KELIB CHIQISHI VA RIVOJLANISHI. <i>Talipjonov Alijon Akramovich</i>	125
JISMONIIY TAYYORGARLIK - MILLIIY GWARDIYA XODIMLARI TOMONIDAN XIZMAT OLII BORIISHDA JANGOVAR TAYYORGARLIKNING ASOSIIY ELEMENTI <i>Usmonov Suxrob Mexriddin o‘g‘li</i>	130
SPORT O‘YINLARINING QADIMGI SHAKLLARI VA PAYDO BO‘LISH OMILLARI <i>Xamroyev Behruz Xalimovich</i>	134
СПЕЦИФИЧЕСКИЕ СПОСОБЫ ОТБОРА ВОЛЕЙБОЛИСТОВ И ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВОК <i>Ачилов Ойбек Хакимович</i>	141
КОНТРОЛЬ ВЕСА ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ: ПРОБЛЕМЫ И МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ	148

<i>A.A.Kazarmanova</i>	
ОПРЕДЕЛЕНИЕ ТЕМПЕРАМЕНТА У СПОРТСМЕНОВ ЛЕГКОАТЛЕТОВ (НА ПРИМЕРЕ СПОРТСМЕНОВ-БЕГУНОВ) <i>Усманова Шахло Шавкатовна</i>	156
SAN'ATSHUNOSLIK	
QORAQALPOQ TEATR SAN'ATINING RIVOJLANISHIDA AKTYOR KOPJURSIN ALLANAZAROVNING TUTGAN O'RNI <i>Bahadir Allaniyazov</i>	165
BO'LG'USI MUSIQA O'QITUVCHILARIDA CHOLG'U IJROCHILIGINI RIVOJLANTIRISH USLUBIYOTI <i>Djumaboyeva Muqaddasxon Shavkatovna</i>	170
"MOTSART EFFEKTI" FENOMENINING ILMIY VA AMALIY JIHATLARINI O'RGANISH <i>Jumanazarov Zohidjon Eldor o'g'li</i>	174
FRANSUZ VIOLONCHEL MAKTABINING VIOLONCHEL TARIHIDAGI O'RNI VA AHAMIYATI <i>Zuxurov Maxmud</i>	180
BO'LAJAK MUSIQA O'QITUVCHILARINI TAYYORLASHDA MILLIKLIKNING O'RNI <i>E.QOBILOVA</i>	185
O'ZBEK XALQ MUSIQA ME'ROSINI O'RGANISHNING DOLZARB MASALALARI <i>Sultonali Mannopov, Anvarova Gulhayoxon Umidjon qizi</i>	189
FARG'ONA –TOSHKENT MAHALLIY - MUSIQIY USLUBI <i>Axmedov Baxodirxon Sayfiddinovich</i>	196
BADIIY JAMOLAR BILAN ISHLASH MUAMMOLARI VA IMMANENTLIGI <i>Askarova Ziywar Koshkinbaevna, Qayipov Muzaffar</i>	202

**«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

№2/2025