



Qo'qon DPI

ILMIY XABARLAR

ISSN: 3030-3958

№ 3/2025

Qo‘qon DPI. Ilmiy xabarlar



**Кокандский ГПИ.
Научный вестник**

№3/2025

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.Гиадуллина, кандидат биологических наук, (РФ) Sh.S.Nomozov, texnika fanlari doktori, professor, akademik (O'ZB) V.U.Xo'jayev, kimyo fanlari doktori, professor (O'ZB) I.R.Asqarov, kimyo fanlari doktori, professor (O'ZB) A.A.Ibragimov, kimyo fanlari doktori, professor (O'ZB) S.F.Aripova, kimyo fanlari doktori, professor (O'ZB) Sh.V.Abdullayev, kimyo fanlari doktori, professor (O'ZB) B.Yo.Abduganiyev, kimyo fanlari doktori, professor (O'ZB) A.E.Kuchboyev, biologiya fanlari doktori, professor (O'ZB) M.T.Isog'aliyev, biologiya fanlari doktori, professor (O'ZB) V.Yu.Isaqov, biologiya fanlari doktori, professor (O'ZB) T.O.Turginov, biologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent (O'ZB) A.M.Gapparov, kimyo fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent (O'ZB) I.I.Oxunov, kimyo fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD) (O'ZB) A.Jh.Xusanov-fizika-matematika fanlari nomzodi, docent (O'ZB) O.A.Turdiyev, biologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent (O'ZB) G'M.Ochilov, kimyo fanlari doktori, professor (O'ZB) B.No'monov, texnika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent (O'ZB) M.Madumarov, biologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent (O'ZB) FILOLOGIYA FANLAR Huseyin Baydemir filologiya fanlari doktori, professor, (TR) И.А.Киселёва, доктор филологических наук, профессор (РФ) В.В.Борисова, доктор филологических наук, профессор (РФ) К.А.Поташова, кандидат филологических наук, доцент (РФ) Э.Р.Ибрагимова, кандидат филологических наук, доцент (РФ) S.Muhamedova, filologiya fanlari doktori, professor (O'ZB) G.Islailov, filologiya fanlari nomzodi, dotsent (O'ZB) IJTIMOIIY FANLAR Л.Г.Насырова, кандидат исторических наук, доцент (РФ) З.В.Галлямова, кандидат исторических наук, доцент (РФ) D.N.Abdullayev, tarix fanlari doktori (DSc), dotsent (O'ZB) M.Rahimov, tarix fanlari doktori (DSc), dotsent (O'ZB) PEDAGOGIKA FANLAR Р.Ф.Ахтариёва, кандидат педагогических наук, доцент (РФ) Н.Н.Масленникова, кандидат педагогических наук, доцент (РФ) Л.А.Максимова, кандидат педагогических наук, доцент (РФ) X.I.Ibragimov, pedagogika fanlari doktori, professor, akademik (O'ZB) B.X.Xodjayev, pedagogika fanlari doktori, professor (O'ZB) B.S.Abdullayeva, pedagogika fanlari doktori, professor (O'ZB) N.A.Muslimov, pedagogika fanlari doktori, professor (O'ZB) N.M.Egamberdiyeva, pedagogika fanlari doktori, professor (O'ZB)

QO'QON DAVLAT
PEDAGOGIKA INSTITUTI
ILMIY XABARLARI
(2025-yil 3-son)



PSIXOLOGIYA
PSYCHOLOGY

TALABALIK DAVRIDA REFLEKSIVLIKNI RIVOJLANTIRISHNING PSIXOLOGIK IMKONIYATLARI

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 talabalarda refleksivlikni rivojlantirishning psixologik imkoniyatlarini ochib berishga qaratilgan. Ayniqsa, xorij olimlarining refleksiya va refleksivlik borasidagi psixologik qarashlarning tahlillari keltirilgan. Shuning bilan birga talabalarda refleksivlikni rivojlanganlik darajasini aniqlashga qaratilgan tadqiqot ishlarining bayoni qayd qilingan.

Kalit so'zlar: refleksiya, refleksivlik, o'zini o'zi nazorat qilish, o'zini o'zi boshqarish, kasbiy faoliyat, kasbiy qiyinchiliklar, mnemotexnika, psixotexnika, sxemotexnika, guruhiiy texnika, ijtimoiy texnika.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ РАЗВИТИЯ РЕФЛЕКСИВНОСТИ В СТУДЕНЧЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

Аннотация. Статья направлена на раскрытие психологических возможностей развития рефлексивности у студентов. В частности, представлен анализ психологических взглядов зарубежных ученых на рефлексию и рефлексивность. При этом отмечено описание исследовательских работ, направленных на определение уровня развития рефлексивности у студентов.

Ключевые слова: рефлексия, рефлексивность, самоконтроль, самоуправление, профессиональная деятельность, профессиональные трудности, мнемотехника, психотехника, схемотехника, групповая техника, социальная техника.

PSYCHOLOGICAL POSSIBILITIES OF DEVELOPING REFLECTION DURING STUDENT AGE

Abstract. The article is aimed at revealing the psychological possibilities of developing reflexivity in students. In particular, an analysis of the psychological views of foreign scientists

on reflection and reflexivity is presented. At the same time, a description of research works aimed at determining the level of development of reflexivity in students is noted.

Keywords: reflection, reflexivity, self-control, self-management, professional activity, professional difficulties, mnemonics, psychotechnics, circuit design, group technique, social technique.

KIRISH

Zamonaviy sharoitda tahsil olayotgan talaba shaxsida o‘zini o‘zi anglash, o‘zini o‘zi boshqarish, o‘zini o‘zi nazorat qilish ko‘nikmalarini rivojlantirish muhim hisoblanadi. Shu nuqtai nazardan talaba shaxsida o‘ziga bo‘lgan munosabatlar negizida refleksiv jarayonlarni uyg‘un, yoshga bog‘liq ravishda rivojlanishini ta‘minlash dolzarb masalalardan hisoblanadi. Pedagogika va psixologiya yo‘nalishi talablarida refleksiyani rivojlanganligini o‘rganish bugungi kunning dolzarb masalalaridan biri hisoblanadi. Mazkur masala kasbiy faoliyati nuqtai nazaridan keng doirada o‘rganib kelinmoqda.

ADABIYOTLAR TAHLILI

T.N.Boldinova tomonidan faol hamkorlikka, har bir ishtirokchiga hurmat va xayrixohlik bilan munosabatda bo‘lishga ko‘maklashadigan, bilim va tajriba to‘plashni ta‘minlaydigan, o‘zaro bog‘lanish hamda o‘zaro baholash va o‘zaro nazorat qilish imkoniyatini beruvchi o‘qitishning interaktiv usullarining butun majmuasini joriy etishni taklif qiladi [2]. Shuningdek, E.I. Mishina psixologiyada shaxsiy refleksiya hodisasini o‘rganar ekan, kasbiy faoliyatdagi qiyinchiliklar tug‘diradigan vaziyatni modellashtirish uchun psixologik-pedagogik algoritmlardan foydalanish imkoniyatini ko‘rsatdi. Bu esa o‘z navbatida refleksiv mexanizmlarni faollashtirishga xizmat qiladi. Bunda muallif refleksiyaning ikkita muhim funksiyasiga tayanadi: motivatsion va maqsadni shakllantiruvchi, ulardan foydalanish kasbiy muammoni hal etish jarayonida o‘zini o‘zi anglash, o‘zini o‘zi nazorat qilishni rivojlantirish rag‘batlantirish imkoniyatini beradi. Muallif talabalar refleksiyasi va o‘zini o‘zi anglashi o‘rtasidagi ijobiy korrelyatsiyasi mavjudligini aniqlashga harakat qildi [5]. Ta‘kidlash kerakki, T.V.Dmitrieva refleksiyani rivojlantirish uchun sharoit yaratish zarurligi xususida fikr yuritib, uni rag‘batlantirish, rivojlantirish, kuchaytirish, refleksiv rivojlanish sharoitlarini yaratish mumkinligi haqida ma‘lumotlar taqdim qiladi [4]. Unda tashkiliy-amaliy o‘yinlar, munozaralar, guruhviy refleksiya, refleksiv polilog, trening, inversiya, pozitsiyaviy munozara kabi usullar haqida ma‘lumot beriladi. Uning fikricha, talabalarda refleksiyani rivojlantirishning eng muhim boshlang‘ich ichki (psixologik) sharoitlari (shart-sharoitlari) quyidagilardan iborat:

- 1) haqiqatni anglashga, tushunishga, qayta ko‘rib chiqishga intilish;
- 2) refleksiv faoliyatning mazmuni va tuzilishi, uning maqsadi, vazifalari, mazmuni to‘g‘risida tasavvurlarning mavjudligi;
- 3) intellektual operatsiyalarning shakllanganligi - refleksiv harakatlarning operatsion bazasi;
- 4) o‘zini refleksiya qiluvchi aktning faol mavzusi sifatida ifodalash, harakatlar, faoliyat.

Shuningdek, muallif yangi resurslarni faollashtirishni talab qiladigan muammoli vaziyat refleksiya qilishni ta’kidlaydi hamda ularni izlash refleksiya orqali amalga oshiriladi. Refleksiyaning rivojlanishi o‘tgan materialga murojaat qilish, mashg‘ulotga munosabat, yuzaga kelgan muammolarni tahlil qilish orqali ham amalga oshirilishi mumkin [3].

Ayniqsa, N.G.Bajenova o‘z tadqiqotida pedagog-psixologlarning ta’lim jarayonidagi refleksiya pedagogik-psixologik fanlarning reflektiv yo‘nalishida materialni muammoli, qisman qidiruv, munozarali tarzda bayon etish usullaridan foydalanishda faol rivojlanib borayotganini ko‘rsatdi. Ushbu usullar ta’limning reflektiv muhitini muammoli va ziddiyatli vaziyatning mavjudligi orqali yaratish imkonini beradi: reflektiv guruh amaliyotlari, o‘yinni modellashtirish va trening usuli [1].

Refleksiyaning faol rivojlanishi tashkiliy-amaliy o‘yin davomida qayd etiladi. Tashkiliy o‘yin deganda faol ijtimoiy-psixologik o‘qitishning o‘yin usuli, o‘quvchilar tomonidan kasbiy faoliyatni tashkil etishni modellashtirishdan foydalangan holda dolzarb nazariy va amaliy muammolar hal etiladigan operatsion o‘yinlar turi tushuniladi. Natijada, ijodiy tafakkurning reflektiv komponenti rivojlanadi [6]. U ishbilarmonlik o‘yinidan ancha uzoq vaqt (qoida tariqasida, besh kun davomida) o‘tkazilishi bilan farq qiladi. Ayniqsa, tashkilotchilarning keng doirasi: rejissyor, ssenariynavis, metodolog va o‘yin texnikalari ishtirokini, reflektiv metodikalardan majburiy va keng foydalanishni nazarda tutadi.

Tashkiliy-faoliyat o‘yindagi tarkibiy bazaviy texnologiyalar: mnemotexnika (tushunchalar tizimini rivojlantirish); psixotexnika (motivlar tizimini boshqarish); sxemotexnika (tushunchalarni grafik shaklga o‘tkazish); guruhiy texnika (guruhiy faoliyatni tashkil etish); ijtimoiy texnika (ijtimoiy tajribadan o‘qitish vositasi sifatida foydalanish). Ulardan foydalanishning muhim nuqtasi bo‘layotgan jarayonlarning, bilim va o‘zaro hamkorlik tizimining o‘tmishdagi holati va ularning istiqboldagi holatining doimiy aks ettirilishidir. Tashkiliy-amaliy o‘yinlarni o‘tkazishning to‘rtta asosiy natijalari aniqlanadi.

Birinchisi, biz uchun eng muhimi: ta’lim oluvchilarning tafakkurini rivojlantirish, samarali aqliy faoliyat usullarini ishlab chiqish, haqiqatni tahlil qilish, nazariy va amaliy muammolarni shakllantirish va ularni hal etish qobiliyati hisoblanadi. Biroq, real natija va refleksiyaning rivojlantirish borasida tashkiliy-faoliyat o‘yinlarini qo‘llash samaradorligiga qaramasdan, bu usulni amaliyotda qo‘llash ancha moddiy va murakkab hisoblanadi. G.P.Shchedrovskiyning fikriga ko‘ra, tashkiliy-faoliyat o‘yinni jamoaviy fikrlash faoliyatini tashkil etishning alohida shakli sifatida ishlab chiqdi. Unda refleksiya bu sharoitda tafakkur faoliyati uchun asos bo‘ladi [6].

NATIJA VA MUHOKAMA

Ma’lumki talabalik davrida reflektivlikni rivojlanishini o‘rganish muhim hisoblanadi. Jumladan, talaba shaxsida reflektivlikni rivojlanishi ularning o‘quv faoliyatiga, bilish faolligiga hamda kasbiy bilimlarni egallash jarayonlariga o‘zining ijobiy ta’sirini ko‘rsatadi. Bu esa o‘z navbatida talabalik davrida o‘zini o‘zi anglash, o‘zini o‘zi boshqarish, o‘zini o‘zi nazorat qilish kabi reflektiv mexanizmlarini rivojlanishi bilan tavsiflanadi. Shu nuqtai nazardan olganda,

talabalik davrida refleksivlikni rivojlanishini o‘rganish maqsadida “Refleksivlik darajasini aniqlash” metodikasi (V.V.Ponomaryov) dan foydalanildi. O‘tkazilgan tadqiqot natijalari miqdor va sifat jihatidan tahlil qilinib, jadvalda aks ettirildi.

1-jadval

1-kurs talabalarida refleksivlikning ustuvor strategiyalari o‘rtasidagi aloqadorlik

Refleksivlikning ustuvor strategiyalari	Faoliyatning retrospektiv refleksiyasi	Ayni vaqtdagi faoliyat refleksiyasi	Kelajakdagi faoliyatni refleksiyasi	Muloqot va boshqa shaxslar bilan o‘zaro ta’sir refleksiyasi
Faoliyatning retrospektiv refleksiyasi	1	0,32**	0,19**	0,18**
Ayni vaqtdagi faoliyat refleksiyasi	0,32**	1	0,18**	0,24**
Kelajakdagi faoliyatni refleksiyasi	0,19**	0,18**	1	0,24**
Muloqot va boshqa shaxslar bilan o‘zaro ta’sir refleksiyasi	0,18**	0,24**	0,24**	1

Jadval natijalariga ko‘ra, faoliyatning retrospektiv refleksiyasi ayni vaqtdagi faoliyat refleksiyasi bilan ($r=0,32$; $p\leq 0,01$), kelajakdagi faoliyatni refleksiyasi bilan ($r=0,19$; $p\leq 0,01$), muloqot va boshqa shaxslar bilan o‘zaro ta’sir refleksiyasi bilan ($r=0,18$; $p\leq 0,01$) bilan yuqori darajada aloqadorlikka ega ekanligi ma’lum bo‘ldi. Natijalardan ko‘rinadiki, talaba shaxsida refleksivlikning ustuvor strategiyalari o‘rtasida ijobiy bog‘liqlik mavjudligi kuzatildi. Empirik ma’lumotlar tahlilidan ko‘rish mumkinki, talabalik davrida o‘quv va kasbiy faoliyati bilan bog‘liq masalalarida o‘zini o‘zi anglashi natijasida hozirgi kun talablarini to‘laqonli ravishda tushunib, o‘zining harakatlar sxemasini ishlab chiqishi ma’lum bo‘ldi. Shuning bilan birga talaba uchun yetakchi faoliyat ta’lim ekanligini nazarda tutadigan bo‘lsak. Albatta kelajakdagi faoliyatini oldindan ko‘ra olishi hamda insoniy munosabatlarni samarali tashkil qilishlari bilan taqazolanadi.

Tadqiqot natijalariga ko‘ra, ayni vaqtdagi faoliyat refleksiyasi faoliyatning retrospektiv refleksiyasi bilan ($r=0,32$; $p\leq 0,01$), kelajakdagi faoliyatni refleksiyasi bilan ($r=0,18$; $p\leq 0,01$), muloqot va boshqa shaxslar bilan o‘zaro ta’sir refleksiyasi bilan ($r=0,24$; $p\leq 0,01$) yuqori ijobiy ahamiyatli aloqadorlikka ega ekanligi qayd etildi. Ta’kidlash joizki, talabalik davrida ayni vaqtdagi faoliyat refleksiyasini o‘quv faoliyatida namoyon bo‘lishi ulardagi faoliyat refleksiyasi, istiqboldagi vaziyatni oldindan ko‘ra olish, insoniy munosabatlarni oqilona tashkil qilish bilan tavsiflanadi.

Empirik ma'lumotlar tahliliga ko'ra, kelajakdagi faoliyat refleksiya faoliyatning retrospektiv refleksiya bilan ($r=0,19$; $p\leq 0,01$), ayni vaqtdagi faoliyat refleksiya bilan ($r=0,18$; $p\leq 0,01$), muloqot va boshqa shaxslar bilan o'zaro ta'sir refleksiya bilan ($r=0,24$; $p\leq 0,01$) yuqori darajada ahamiyatli bog'liqlik mavjudligi aniqlandi. Natijalardan ko'rinadiki, talabalik davrida kelajak faoliyat refleksiya reflektivlikning ustuvor strategiyalari bilan o'zaro aloqadorlikka ega ekanligi qayd qilindi.

Muloqot va boshqa shaxslar bilan o'zaro ta'sir refleksiya faoliyatning retrospektiv refleksiya bilan ($r=0,18$; $p\leq 0,01$), ayni vaqtdagi faoliyat refleksiya bilan ($r=0,24$; $p\leq 0,01$), kelajakdagi faoliyatni refleksiya bilan ($r=0,24$; $p\leq 0,01$) yuqori darajada bog'liqlikka ega ekanligi empirik ma'lumotlar asosida ma'lum bo'ldi. Shu o'rinda ta'kidlash kerakki, talaba shaxsida o'quv va kasbiy faoliyatlarini o'rinli ravishda rejalashtir olishi hamda boshqarish ko'nikmasiga ega ekanligi ularda muloqot va atrofdagi insonlarni idrok qilishlari bilan taqazolanadi. Bu esa, o'z navbatida talaba shaxsining faol ravishda ijtimoiylashuviga olib keladi.

Yuqorida keltirilgan mualliflarning qarashlariga ko'ra, ta'lim vaziyatida refleksiya rivojlantirish uchun quyidagilar zarur deb hisoblashadi: o'quv mashg'ulotlari davomida ham, mashg'ulot oxirida ham refleksiya rivojlantirish texnologiyalaridan foydalanish samarali hisoblanadi. Shuning bilan birga, talabalarda fanlarni o'qitishda reflektiv yo'naltirilganligi, reflektiv shart-sharoitlar yaratish, muammoli vaziyatlar yaratish kabilar muhim ekanligi qayd etiladi.

Bunday vazifalar reflektiv-perseptiv tahlilning yaxlitligidan kelib chiqqan holda qo'yilgan, chunki tadqiqotchilar tomonidan refleksiya va persepsiya o'rtasidagi korrelyatsiya aniqlangan. Shu bois, trening insonlar o'rtasidagi o'zaro hamkorlik bilan bog'liq kasblar uchun dolzarbdir. Trening jarayonida o'zini o'zi bilish va boshqalarni bilish mexanizmlari hamda ijtimoiy-psixologik hodisalar doimiy ravishda qayta tiklanib, tahlil qilinadi. O'z navbatida treningning asosiy reflektiv usullaridan kasbiy faoliyatni tahlil qilish va o'zini o'zi tahlil qilish maqsadida foydalaniladi.

XULOSA

Keltirilgan tadqiqotlarning to'liq hajmini tahlil qilib, talabalik davrida refleksiya rivojlantirish uchun o'quv mashg'ulotlarning (o'quv va mustaqil ta'lim) reflektiv yo'nalishi, bilish motivatsiyasi, refleksiya haqida shakllangan tasavvurlar, reflektiv operatsiyalarni bilish, shaxsning sub'ektivligi va faolligi kerak. Faoliyat shakllari sifatida har bir ishtirokchining yuqori darajadagi faolligi bilan turli xil guruhli faoliyat shakllariga tayanish maqsadga muvofiq hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1.Баженова Н. Г. Формирование рефлексивной готовности будущих психологов-педагогов к профессиональной деятельности: автореф. дисс. ...канд. пед. наук. — Магнитогорск, 2006. — 24 с.

2.Болдинова Т.Н. Динамика развития рефлексии студентов-психологов в процессе обучения в вузе // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2016. Том 5. № 5А. С. 100-110

3.Двоеглазова М.Ю. Структура личностной рефлексии студентов: Автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01; —М., 2002. — 25 с

4.Дмитриева Т.В. Развитие рефлексии у студентов как педагогическая задача/ Т.В. Дмитриева // Вестник Тюменского государственного университета.—2009.—№ 5—с. 33-42.

5.Лукьянченко Н. В., Аликин И. А., Аликин М. И. Исследование обыденных представлений о психологическом просвещении// Modern Research of Social Problems. 2016. №. 9. С. 33-46.

6.Шадриков В.Д., Кургинян С.С. Исследование рефлексии деятельности и ее диагностика через оценку конструктов психологической функциональной системы деятельности // Экспериментальная психология. 2015. Том 8. № 1. С. 106–126.



O‘SMIRLIK DAVRIDA SHAXSLARARO MUNOSABATLAR TIZIMIDA MULOQOTNING O‘RNI

Raximova E'tibor Rustamovna

Urganch davlat universiteti mustaqil tadqiqotchisi

Annotatsiya. Maqolada o‘smirlik davrida shaxslararo munosabatlar tizimiga muloqotning ta’sirini o‘rganishga e’tibor qaratiladi. Unda o‘smir shaxslararo munosabatlarning tizimining o‘ziga xos xususiyatlari, qonuniyatlari, mexanizmlari borasidagi fikrlar bayon qilingan. Ayniqsa, o‘smir shaxsida samarali muloqotining rivojlanishi ularda shaxslararo munosabatlarni tarkib toptiruvchi omil ekanligi ko‘rsatib o‘tilgan.

Kalit so‘zlar: o‘smir shaxsi, muloqot, muomala, shaxslararo munosabatlar, ijtimoiy munosabatlar, kechinmalar, inqirozlar, hissiy beqarorlik, ziddiyatlilik, o‘zini o‘zi baholash.

РОЛЬ ОБЩЕНИЯ В СИСТЕМЕ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

Аннотация. В статье основное внимание уделяется изучению влияния общения на систему межличностных отношений в подростковом возрасте. В ней изложены мнения об особенностях, закономерностях, механизмах системы межличностных отношений подростка. В частности, показано, что развитие эффективного общения в личности подростка является фактором, формирующим у них межличностные отношения.

Ключевые слова: личность подростка, общение, взаимодействие, межличностные отношения, социальные отношения, переживания, кризисы, эмоциональная нестабильность, конфликтность, самооценка.

THE ROLE OF COMMUNICATION IN THE SYSTEM OF INTERPERSONAL RELATIONSHIPS IN ADOLESCENCE

Abstract. The article focuses on studying the influence of communication on the system of interpersonal relationships in adolescence. In it, opinions are expressed about the peculiarities, regularities, and mechanisms of the system of adolescent interpersonal relations. In particular, it is shown that the development of effective communication in the personality of an adolescent is a factor that forms interpersonal relationships in them.

Keywords: adolescent personality, communication, interaction, interpersonal relationships, social relations, experiences, crises, emotional instability, conflict, self-esteem.

Ma'lumki, inson har qanday yoshda ham jamiyatsiz, insonlar bilan muloqotsiz yashay olmaydi. Insonlar o'zlarini o'rab turgan dunyo bilan o'zaro munosabatlari butun bir munosabatlar tizimiga aylanadi. Ularning aks ettirish shaxslararo munosabatlar hisoblanadi.

S.L. Rubinshteyn ta'biri bilan aytganda,... "inson hayotining dastlabki shartlaridan eng birinchisi - bu boshqa insondir. Boshqa odamga, insonlarga munosabat shaxs hayotining asosiy to'qimasini, uning o'zagini tashkil etadi. Kishining "yuragi" uning boshqa kishilarga bo'lgan munosabatidan iborat bo'lib, uning psixik, ichki hayotining asosiy mazmunini ular bilan bog'langandir. O'zgaga bo'lgan munosabat shaxsning ma'naviy-axloqiy shakllanishi markazi bo'lib, ko'p jihatdan insonning axloqiy qadriyatini belgilaydi" [1].

Pedagogika va psixologiyada shaxslararo munosabatlarni o'rnatish olish muhim masala, shuningdek, samarali shaxslararo munosabatlarni amalga oshira oladigan va turli ijtimoiy rollarni o'zlashtira oladigan, empatiya va refleksiyaga qodir bo'lgan shaxslarni tarbiyalash jarayonidir. Shunday qilib, shaxslararo munosabatlarni o'rganish masalasi pedagogika va psixologiyaning dolzarb va muhim masalasidir. Ayniqsa, bu muammo ilmiy asarlarda bolalar o'rtasidagi shaxslararo munosabatlarni qurish misolida ko'p ko'tariladi. Jumladan, bu muammo bilan A.S. Makarenko, Ya.K. Kolomenskiy, B.N. Volkov, A.N. Leontev, Yu.P. Platonov, G.M. Andreyeva, I.S. Kon va boshqa pedagog va psixologlar o'z asarlarida shug'ullanganlar.

Ta'kidlash joizki, jamoada shaxslararo munosabatlarning rivojlanishi muloqot jarayonida shakllanadi. Aynan u har bir bola shaxsining uyg'un rivojlanishining muhim va ajralmas tarkibiy qismi bo'lib, bolalar psixikasining alohida psixik funksiyalari va jarayonlarini shakllantiradi.

Shaxslararo munosabatlar tizimidagi har bir shaxs o'zini faqat bir voqelikda, "shu yerda va hozir", boshqa shaxslar bilan munosabatlar tizimida anglaydi. Biroq, bunday munosabatlarning mazmuni ijtimoiy munosabatlarning biron-bir turida namoyon bo'ladi. Natijada shaxslararo munosabatlar ijtimoiy faoliyatning u yoki bu turi bilan belgilanadi. Qisman shaxslararo munosabatlarning ijtimoiy determinatsiyalanganligini rolli pozisiyalarni tahlil qilish orqali aniqlash mumkin [2].

Har kimning shaxslararo munosabatlarni qanday qurishi sosiumdagi yoki alohida jamoadagi o'rnini belgilaydi. Bu qanchalik muvaffaqiyatli amalga oshirilsa, inson jamiyatda shunchalik muhim o'rin egallaydi hamda unda yetakchilik fazilatlarini rivojlanadi. Shu bilan birga, muvaffaqiyat har bir kishiga o'zidan, muloqotdan qoniqish hissini beradi, shuningdek, hissiy farovonlikni yaratadi.

Shaxslararo munosabatlar - bu insonlar o'rtasida har kuni muloqot jarayonida, shu jumladan bilvosita ravishda yuzaga keladigan bevosita aloqalar va munosabatlardir. Shaxslararo munosabatlarni yo'lga qo'yishdagi muvaffaqiyat ularning uyg'unligida namoyon bo'ladi. Biror jamoa a'zolari o'rtasidagi munosabatlar garmonik yoki disgarmonik bo'lishi mumkin. Shaxslararo munosabatlar uyg'unligi munosabatlardan o'zaro qoniqish, doimiy muloqot, ochiqlik, aloqa, bir-biriga munosabat, sherigining farovonligi haqida g'amxo'rlik qilish, har qanday manipulyativ nazoratdan va undan ustunlikka intilishdan voz kechish, o'z-o'zini

baholaydigan aloqaga kirishishni anglatadi [3]. Shunga ko‘ra, shaxslararo munosabatlarning nomutanosibligini tushunishning yo‘qligi, aloqa va yopiqlikning mavjudligi, muloqot qilishni hamda muloqotga kirishishni istamaslikda namoyon bo‘ladi.

O‘smirlik davri ontogenez bosqichi bo‘lib, inson hayotining jinsiy yetilishdan voyaga yetguncha bo‘lgan o‘tish davri hisoblanadi va inqirozli yoshlar qatoriga kiradi. Zamonaviy yosh davrlashtirishda o‘smirlik davri 11-12 yoshdan 15-16 yoshgacha bo‘lgan davrni o‘z ichiga oladi. Barchamizga ma‘lumki, o‘smirlik davri murakkab davrga to‘g‘ri keladi. Shuningdek, o‘smir ulg‘ayish jarayonini boshdan kechiradi, hayotiy tajriba orttiradi hamda bir qator qiyinchiliklarga duch keladi. Voyaga yetish yo‘lida yuzaga keladigan qiyinchiliklar: kechinmalar, inqirozlar, hissiy beqarorlik, ziddiyatlilik va boshqalar hammasini kuchaytiradi. Aynan shu yoshda bolalar o‘z xatti-harakatlarini, boshqalarning harakatlarini tahlil qila boshlaydilar, shuningdek, o‘zlariga ham tashqi, ham ichki baho bera boshlaydilar. O‘smirlik davrining aynan shu o‘ziga xos xususiyatlari yuqori darajadagi xavotir va qo‘rquvni keltirib chiqarishi mumkin, bu esa ko‘pincha o‘z qobig‘iga o‘ralib qolishga, tushunilmaslik yoki qoralanishdan qo‘rqishga olib keladi.

Psixologiya fanida o‘smirlarning psixologik xususiyatlari to‘g‘risida ko‘plab faktik materiallar olingan. Unga ko‘ra, o‘smirlarning ehtiyojlari, ideallari, qiziqishlari, iroda xususiyatlari, axloqiy tasavvurlari, ular faoliyatining motivlari, ularning rivojlanishiga ta’sir qiluvchi omillarning xilma-xilligi (G.S. Abramova, L.I. Bojovich, L.S. Vigotskiy, I.V. Dubrovina, I.S. Kon, S.V. Krivsova, B.V. Kaygorodov, A.M. Prixojan, D.B. Elkonin va boshqalar) ga bag‘ishlangan tadqiqotlar olib borilgan [4]. V.Shternning fikricha, har bir o‘smirda muhimlik va tan olinishga intilish mavjud bo‘lib, buning natijasida unda oila, maktab va obro‘li shaxslar bilan qarama-qarshilik orqali o‘z ahamiyatini isbotlash ehtiyoji ifodalanadi. K. Groosning fikriga ko‘ra, o‘smirlarda “kurashga jalb qilish” ifodalangan bo‘lib, u janjalkashlik, tengdoshlari bilan raqobatlashishga intilish, qarama-qarshilik va radikalizmda namoyon bo‘ladi [4]. Bu kichik o‘smirlik davri deb ataladigan birinchi davridayoq namoyon bo‘ladi.

Jumladan, 11 yoshdan boshlab, do‘st tanlash, ta’limdagi muammolar, o‘smirning umuman ota-onasining kutganlariga mos kelmasligi bilan bog‘liq nizolar boshlanadi [5]. Sh. Byullerning ta’kidlashicha, o‘smirlik davrida jinsiy funksiyalarning yetilishi va jinsiy identifikatsiya muhim ahamiyatga ega. Olimning fikriga ko‘ra, o‘smirlik davri yoshlik davrining salbiy bosqichi bo‘lib, unga xavotirlanish, asabiylashish, tajovuzkorlik, maqsadsiz isyon, tegishli jismoniy va ruhiy imkoniyatlar bilan mustahkamlanmagan mustaqillikka intilish xosdir [4].

D.B. Elkonin konsepsiyasiga ko‘ra, o‘smirlik yoshi oldingi davrning yetakchi faoliyatidan kelib chiqadigan yangi hosilalar bilan bog‘liq. O‘quv faoliyati dunyoga yo‘nalganlikdan o‘z-o‘ziga yo‘nalganlikka “burilish” yasaydi. Olimning fikricha, o‘smirlik davridagi markaziy yangilik - bu kattalik hissining paydo bo‘lishidir. Buning natijasida o‘smirlik yoshidagi bola o‘zini kattalardek his qila boshlaydi, o‘zining bolalarga mansubligini

rad etadi, o'zining kattaligi va mustaqillik huquqini tan olishni talab qiladi. Ammo o'smirning katta bo'lishga intilishi kattalar majburiyatlarini emas, balki ko'proq huquqlarini olish bilan bog'liq bo'lganligi sababli, unda bu ehtiyojni qondira olmaslik hissi paydo bo'ladi. Bu esa ushbu yosh davrining tanqidiy namoyon bo'lishiga olib keladi [5].

Ye.A. Levanovning fikricha, o'smirlik davrida shaxsning rivojlanishi uchun tengdoshlar jamoasi va jamoatchilik fikri katta ahamiyatga ega bo'lib, bu tajriba tufayli o'smirda jamoaviy munosabatlarning ahamiyatini tushunish, o'rtoqlarining munosabati, ularni baholash ortadi [4].

Tengdoshlari bilan o'zaro munosabatlar sohasidagi har qanday buzilish keskin ta'sirlanadi. V.V. Stolinning ta'kidlashicha, o'smir shaxsining shakllanishida sosiumda o'z o'rnini o'zi baholash asosiy rollardan birini o'ynaydi. U ko'p jihatdan ijtimoiy moslashuv va moslashmaslik holatlarini belgilaydi, xulq-atvor va faoliyatning boshqaruvchisi hisoblanadi [6].

O'smirlik davrida xavotirlanish o'zining layoqatsizligi namoyon bo'lishidan qo'rquvga sabab bo'ladi (men qila olmayman, uddalay olmayman). Shu bilan birga, bunday layoqatsizlik "hammaning oldida" ommaviy ravishda namoyon bo'ladi, degan fikrlar tez-tez uchraydi.

O'smirlarga senzitivlik yoki yuqori sezuvchanlik ham xos. Sezgirlik darajasi individualdir.

Ko'pincha o'smir hayotni xavf-xatar va tashvishlarga to'la vaqt sifatida qabul qiladi. Shuningdek, o'smirning xavotirlanishi va ishonchsizligi o'ziga bo'lgan ishonchni, o'ziga bo'lgan bahoni sezilarli darajada pasaytiradi. Ko'pincha o'smirlarga gumonsirash, keyin esa boshqalarga shubha bilan qarash va ishonmaslik va natijada odamovilik, yolg'izlik xosdir.

O'smir hayotining barcha salbiy omillari rivojlanishining tabiiy natijasi aniq tajovuzkorlik bo'lib, u ushbu yosh guruhiga xos bo'lgan hissiy portlashlar bilan mustahkamlanadi. O'smir namoyon qiladigan agressiya himoya reaksiyasi bo'lib, uning yordamida u qo'rquvni, o'ziga bo'lgan ishonchsizlikni, atrofdagilarga nisbatan yashirin xafagarchilikni yashirishga harakat qiladi.

Shunday qilib, kichik o'smirlik yoshi bolalarning mustaqil bo'lish istagi tufayli kattalar bilan ziddiyatlarning paydo bo'lishi bilan tavsiflanadi. Ayniqsa, o'smirlik maksimalizmi, egosentrizm paydo bo'ladi. Kichik o'smirlik davrida ishonchsizlik, tajovuzkorlik, yuqori xavotirlanish hissi mavjud bo'lib, bu nafaqat bola shaxsining shakllanishiga, balki tengdoshlari va kattalar, shu jumladan ota-onalar o'rtasida ijtimoiylashuv jarayoniga va shaxslararo munosabatlarni o'rnatishga ham jiddiy ta'sir ko'rsatadi. O'smirlik davri - shaxsning uzluksiz shakllanish davri bo'lib, u insonning o'zi, dunyo, umume'tirof etilgan me'yorlar haqida tasavvurga ega bo'lishiga asos bo'ladi.

Bolalar jamoasida shaxslararo munosabatlarni qurish bola yashayotgan oilaning ijtimoiy mavqeiga, uning jismoniy va ruhiy salomatligiga, garmonik yoki disgarmonik rivojlanishiga, lekin, albatta, ma'lum bir yosh guruhiga bog'liq.

Hech kimga sir emaski, ko'pincha qizlar balog'atga yetish jarayonini tezroq bosib o'tadilar, ko'pincha sinfda qizlar o'g'il bolalarga qaraganda kattaroq ko'rinadilar. Bu qizning munosabatlarni qanday qurishga intilishiga ham ta'sir qiladi. Ular kattalar bilan muloqot

qilishga harakat qilishadi, o‘zlarini qiz emas, to‘laqonli qiz deb his qilishadi. Shuning uchun ko‘pincha aynan qizlar o‘zlarini va o‘z imkoniyatlarini yetarlicha baholamaydilar, o‘zlarining kattaligi va o‘ziga xosligini ko‘rsatish uchun katta yoshdagi o‘smirlar bilan shubhali tanishlar orttiradilar. Biroq, shunga qaramay, o‘g‘il bolalarga ham xulq-atvordagi jiddiy o‘zgarishlar xosdir. Jumladan, jamoada obro‘li bo‘lish ehtiyoji kuchliroq bo‘ladi, ko‘proq mustaqil bo‘lishni xohlaydi, faoliyatning motivasion-predmetli va ehtiyojli sohalari o‘rtasida ziddiyat yuzaga keladi. Bunday ziddiyat o‘quv faoliyatining paydo bo‘lgan torligi tufayli yuzaga keladi. Shuningdek, o‘g‘il bolalar tengdoshlarining fikri ular uchun muhimroq ekanligini tobora chuqurroq anglaydilar. Jumladan, agar ilgari jismoniy tarbiya darsi shunchaki o‘yin bo‘lgan bo‘lsa, hozir deyarli barcha kichik o‘smirlar loyga yuz tuban tushmaslikka, muvaffaqiyatli va zaif bo‘lmagan ko‘rinishga intiladilar. O‘g‘il bolalarga o‘smirlik maksimalizmi xos: noyob va aslida g‘ayritabiiy narsa qilish istagi juda kuchayadi. Kino, kitob va komediya asarlardagi romantik qahramonlarga taqlid qilmoqchi bo‘lgan, o‘ylamay-netmay qiliqlar, ekstremal ishlar qilgan o‘smir o‘g‘il bolalar orasida fojiali o‘limlar soni buning isbotidir. Ya‘ni, o‘g‘il bolalar yetakchi, qahramon pozitsiyasi uchun o‘zini himoya qilish instinktini his qilmaydilar, ko‘pincha ekstremal harakat orqali yetakchi o‘rinni egallash va afsonaga aylanish uchun o‘z hayotlarini jiddiy xavf ostiga qo‘yadilar.

Shuni ta’kidlash kerakki, o‘smir qizlar kichik o‘smirlik davrida hissiy jihatdan beqaror bo‘ladilar. Ularga hissiy portlashlar, ota-onalar, oilaning katta a’zolari, boshqa o‘smirlar bilan tez-tez asossiz nizolar va umuman olganda, odatiy vaziyatlarda notanish odamlar bilan ziddiyatning paydo bo‘lishi xosdir. Biroq, o‘smir o‘g‘il bolalarda emosionallikning yo‘qligi haqida gapirib bo‘lmaydi. U ham mavjud, lekin odatda kamroq darajada. Albatta, bu xususiyat o‘smirning shaxsiy xususiyatlariga ham bog‘liq.

Shuni aytish kerakki, o‘ziga noadekvat va ortiqcha baho berish, egosentrizmdan tashqari (ayniqsa, qizlarda o‘z tashqi ko‘rinishiga nisbatan, o‘z go‘zalligini anglash va gullab-yashnashning boshlanishi namoyon bo‘ladi), bir qator o‘smirlarda kichik o‘smirlik davridayoq pessimizm, tushkunlik va passivlikning o‘sishi ham kuzatilishi mumkin. Bu nafaqat bu davrda tengdoshlariga nisbatan o‘sishtan to‘xtashi mumkin bo‘lgan o‘g‘il bolalarda, balki yuqori sinflardagi qarama-qarshi jinsdagi maktab o‘quvchilariga allaqachon e’tibor qaratayotgan qizlarda ham kuzatilishi mumkin. Shuning uchun bunday xususiyat ham ko‘proq o‘g‘il yoki qiz bolalarga xos bo‘lgan shaxslararo munosabatlar turiga ta’sir qiladi.

Shunday qilib, shaxslararo munosabatlarni qurish yoshga, jinsga, shuningdek, yosh guruhiga eng xos bo‘lgan yosh xususiyatlariga bevosita bog‘liq. Shunday qilib, Ya.L.Kolominskiy o‘smirlar o‘rtasidagi shaxslararo munosabatlarning bir necha turlarini ajratib ko‘rsatadi:

- passiv-ijobiy munosabat. Munosabatlarning bunday turini jamoada neytral pozitsiyani tanlaydigan xotirjam va ko‘pincha passiv bolalar tanlaydilar. Albatta, bunday tip qizlarga ham, o‘g‘il bolalarga ham xos bo‘ladi. Biroq, kichik o‘smirlik davri haqida fikr yuritadigan bo‘lsak, ko‘pincha zamonaviy o‘g‘il bolalar xotirjamroq va neytral tomonni tanlaydilar hamda bu

yoshda ular rozi bo‘lishlari va ba‘zan boshqa odam foydasiga yon berishlari mumkin. Ko‘pincha o‘g‘il bolalar bu yoshda his-tuyg‘ularni namoyon qilish uchun tengdoshlarining kechinmalariga chuqurroq kirishni unchalik xohlamaydilar.

- egoistik munosabatlar. Bunda o‘smir barcha muammoli vaziyatlarni faqat o‘z foydasiga hal qiladi. Bunday tip qizlarga xosdir, chunki bu yoshda emosionallik o‘g‘il bolalarga nisbatan yuqori bo‘ladi, mag‘lubiyat juda og‘riqli kechadi.

- raqobatchilik munosabatlari. Bunday turdagi munosabatlarda o‘smir mojaroga aralashadi, vaziyatga chuqurroq kirib boradi, o‘zining ustunligini, mojaro yoki biror bahsli vaziyatni hal qilishdagi ahamiyatini namoyish etadi. Raqobatli munosabatlar ko‘proq jamoada o‘z o‘rnini egallashni, o‘zining munosabati va ustunligini ko‘rsatish imkoniyatini qo‘ldan boy bermaslikni xohlaydigan o‘g‘il bolalarga xosdir. Erkaklarning bunday yetakchilik fazilatlarini ko‘pincha kichik o‘smirlik davridan boshlab namoyon bo‘ladi. Bundan tashqari, bu yoshda muloqot doirasi kengayadi, ko‘pincha o‘g‘il bolalar sport to‘garaklariga qatnashadilar, u yerda sportdagi munosabatlarning bunday turini tez-tez kuzatish mumkin.

- munosabatlarning shaxsiy turi. Ushbu turdagi munosabatlarda o‘smir tengdoshiga ochiqdan-ochiq qiziqish bildiradi, uning hayotiga va hissiy hamda amaliy jihatdan ahamiyatli lahzalarga jalb qilinadi. Bunday munosabatga ega bo‘lgan o‘smirning do‘st tanlashi hech qanday shubha va xafachilik tug‘dirmaydi. Ba‘zan bolalar o‘z faoliyatlari natijalarini ochiqchasiga taqqoslaydilar, biroq do‘st va ittifoqchi sifatida tanlangan tengdoshlarining shaxsiy sifatlariga tegmaydilar.

Bunday tip o‘smir qizlarga ham, o‘g‘il bolalarga ham xos bo‘lishi mumkin. Ko‘pincha bunday bolalar qabul qilingan, shuningdek, xarakteri bo‘yicha kuchliroq sinfdoshlari tomonidan tanlangan va tan olingan bolalar qatoriga kiritiladi. Bunday vaziyatda o‘g‘il bolalar jamoasi ko‘pincha qizlar jamoasiga qaraganda xotirjamroq, ba‘zan sinfga yangi kelganlarni qabul qiladi. Bunday holda ayollar jamoasi yangi kelganlarni qabul qilish va ular bilan qiziqish, yangi o‘zaro munosabatlar o‘rnatishdan ko‘ra, ko‘proq raqobatbardosh munosabatlarni tanlaydi.

- munosabatlarning beqaror turi. Ushbu turdagi munosabatlarda barqaror va aniq xatti-harakatlar strategiyasi mavjud emas. Shunday qilib, oxirgi tur turli xil strategiyalarni o‘z ichiga olishi mumkin: raqobatbardosh, ba‘zan shaxsiy va boshqalar. Biroq, bu turda hissiy ishtirok mavjud. Ushbu tur aynan o‘smirlarga xos, chunki ular ko‘pincha tengdoshlariga bo‘lgan munosabatlarini o‘zgartiradilar. Dastlab boshqa odam bilan aloqa qilmasliklari, keyin esa qiziqishlari va his-tuyg‘ularini namoyon qilishlari mumkin. Ba‘zida hatto dastlab asabiylashgan tengdoshlar keyinchalik, aynan o‘smirlik davrida yaqin do‘stlarga aylanishlari mumkin [7].

Shunday qilib, o‘smirlar o‘rtasidagi shaxslararo munosabatlar namoyon bo‘lishining o‘ziga xos xususiyatlari quyidagilardan iborat: shaxslararo munosabatlarni qurishda biron bir strategiyaning yo‘qligi, ko‘pincha bu o‘smirning u yoki bu odam bilan o‘ynashi mumkin bo‘lgan qandaydir rol, o‘smirning muloqotga ham hissiy, ham amaliy jihatdan jalb qilinishi, muntazam ziddiyatlar, chunki ko‘pchilik bu yoshda jamoada yetakchi mavqega intilishadi. Ayniqsa, uni tajovuzkorona yutib olishadi, muloqotda xudbinlik, ko‘pincha egosentrizm,

jamiyatda o‘smirga e’tibor qaratish muhimligi, ba’zan esa ba’zi passivlik, hatto jamoada kim borligiga befarqlik, chunki o‘smir jamoa ishlariga jalb qilinishni istamaydi, natijada yopiq bo‘lib qoladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Почебут Л.Г., Чикер В.А. Организационная социальная психология. Учебное пособие. - СПб.: Изд-во «Речь», 2000. - 298 с.
2. Речицкая Е.Г. Специальная психология и коррекционная педагогика: межличностные отношения школьников: учебное пособие вузов / Е.Г. Речицкая, Ю.В. Гайдова. - 2-е изд., перераб., доп. - М.:Юрайт, 2022. - 138 с.
3. Бережная А.М., Лукьяненко Е.С. Проблема межличностных отношений младших школьников со сверстниками // Педагогические науки. - 2016. №11. - С. 61-70.
4. Емельянова И.Г. Особенности межличностных отношений современных младших школьников // журнал Современные тенденции развития науки и технологий. 2015. №7-10. С. 35-38.
5. Божович Л.И. Личность и её формирование в детском возрасте. Самара: Питер, - 2009. - 400с.
6. Кон И.С. Психология ранней юности. - М.: Просвещение, 1989. - 256 с.
7. Слестёнина, В.А. Психология: учебник и практикум для академического бакалавриата/ под общ. ред. В.А. Слестёнина, А.С. Обухова. - М.: Издательство Юрайт, 2015. - 395 с.



TALABALARNING SHAXSIY VA KOGNITIV SOHASINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Togonova Shoxida Alisher qizi.

Urganch davlat pedagogika instituti "Umumiy psixologiya va boshlang'ich ta'lim pedagogikasi" kafedrası o'qituvchisi
shohidatogonova@gmail.com

Annotatsiya. Mazkur maqoladan maqsad talaba shaxsining kognitiv sohasi va shaxsiy sohasini rivojlantirishning nazariy va psixologik xususiyatlari, shaxsning integral shakl sifatida ko'rib chiqishdan iboratdir va shu bilan birga uning asosi intellektual qobiliyatlari, ko'nikma va malakalari, individuallikga tayyorgarlik va intilishi, kognitiv faoliyat usullarini egallashi, faoliyatni uslubiy ko'rsatmalarga muvofiq sozlashdan iborat. Kognitiv mustaqillikda o'zini namoyon qilishi va kognitiv faoliyat orqali rivojlanishini ko'rsatishi ko'rsatilgan. Uning shakllanishining pedagogik va psixologik qonuniyatlari, motivatsion sohasi, emotsional va kognitiv soha 150 talabada statistik tahlil asosida ko'rib chiqiladi.

Kalit so'zlar: shaxsiy psixologik xususiyatlar, kognitiv psixologik xususiyatlar, amaliy faoliyat, kognitiv mustaqillik, pedagogik va psixologik xususiyatlar, kompetensiya, kognitiv kompetensiya, uslubiy ko'rsatma, shaxsiy psixologik o'zgarish, kognitiv psixologik o'zgarish.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТНО-ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ СФЕРЫ СТУДЕНТОВ

Аннотация. Целью данной статьи является рассмотрение теоретических и психологических особенностей развития познавательной сферы и личностной сферы личности студента, личности как целостной формы, и при этом ее основу составляют интеллектуальные способности, умения и навыки. квалификации, подготовки и стремления к индивидуальности, способов познавательной деятельности. Освоение заключается в корректировке деятельности в соответствии с методическими указаниями. Показано, что когнитивная независимость проявляется и развивается посредством познавательной деятельности. На основе статистического анализа 150 студентов рассмотрены педагогические и психологические закономерности ее формирования, мотивационной сферы, эмоционально-познавательной сферы.

Ключевые слова: психологические особенности личности, когнитивно-психологические особенности, практическая деятельность, познавательная самостоятельность, педагогико-психологические особенности, компетентность,

познавательная компетентность, методическое руководство, личностные психологические изменения, когнитивно-психологические изменения.

PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF THE PERSONAL AND COGNITIVE SPHERE OF STUDENTS

Abstract. The purpose of this article is to consider the theoretical and psychological characteristics of the development of the cognitive sphere and personal sphere of the student's personality, the personality as an integral form, and at the same time its basis is intellectual abilities, skills and qualifications, preparation and striving for individuality, mastering cognitive activity methods, adjusting activity in accordance with methodological guidelines. It is shown that cognitive independence manifests itself and develops through cognitive activity. The pedagogical and psychological laws of its formation, motivational sphere, emotional and cognitive sphere are considered on the basis of statistical analysis in 150 students.

Key words: personal psychological characteristics, cognitive psychological characteristics, practical activity, cognitive independence, pedagogical and psychological characteristics, competence, cognitive competence, methodological guidance, personal psychological change, cognitive psychological change.

Kirish. Jamiyat hayotining madaniy va ma'rifiy sohalaridagi global o'zgarishlar vaqt va vaziyat talablariga qarab o'z-o'zini tarbiyalash bilan shug'ullanadigan, o'sib borayotgan axborot oqimida harakat qila oladigan vakolatli, raqobatbardosh, ijtimoiy faol shaxsni shakllantirish zarurligini belgilaydi. Bilimlarni doimiy ravishda takomillashtirish faqat talabaning yuqori bilim faolligi bilan mumkin. Shu munosabat bilan, (DTS) "Davlat ta'lim to'g'risida"gi qonunining muhim talablaridan biri bu talabalarda bilim faoliyati, mustaqillik, tashabbuskorlik, ijodiy qobiliyatlarni rivojlantirishdir.

Shuning uchun oliy o'quv yurtlari mustaqil ta'lim sharoitida bo'lajak mutaxassislarning doimiy shaxsiy o'sishini ta'minlashi, ularda kelajakdagi kasbga samarali munosabatni va o'zini takomillashtirish va o'zini rivojlantirish istagini rivojlantirishi kerak. Kognitiv kompetensiyalarni rivojlanishi, talabalarning bilim qiziqishlari mustaqil ravishda maqsadlarni shakllantirish va belgilash, qarorlar qabul qilish, ularning harakatlari va erishilgan natijalar uchun javobgar bo'lish imkoniyatini beradi.

Adabiyotlar tahlili. Shaxsning kasbga faoliyat sub'ekti sifatida kirishi jarayonida, umumiy o'rta maxsus va oliy pedagogik ma'lumot olish bosqichida sodir bo'ladigan o'zgarishlar fenomenologiyasi mutaxassislarni tayyorlash jarayonida ta'limning sifati, shubhasiz, umumiy muammoni hal qilish nuqtai nazaridan muhim jihatni ifodalaydi.

B.G.Ananyevning ta'kidlashicha ta'lim tizimining psixologik ilmiy ustuvor yo'nalishi bu talabalar muammosini maxsus ijtimoiy-psixologik va yosh toifasi sifatida shakllantirishdan iborat jarayonidir. Ushbu ta'lim tizimi doirasidagi tadqiqotlar talabalik davridagi shaxsning intellektual, shaxsiy va ijtimoiy rivojlanishi sohalarida olib borildi. Nazariy va empirik

tadqiqotlar ma'lumotlari B.G.Ananyev, L.N.Granovskoy, M.D.Dvoryashina, N.V.Kuzmina, Y.N.Kulyutkin, A.A.Rean, E.I.Stepanova, V.A.Yakunin va boshqalar shuni ko'rsatadiki, insonning aqliy funktsiyalarini kompleks qayta qurishi jarayoni shaxsning yangi, kengroq va xilma-xil ijtimoiy jamoalarga kirish tufayli sodir bo'ladi.[5,6]

Talabalik davrida inson rivojlanishining qonuniyatlarini jadal intellektual rivojlanish davri sifatida o'rganish, o'quv va kasbiy faoliyatni shakllantirish, talaba rolini o'zlashtirish, uning shaxsini shakllantirish talaba yoshiga xos bo'lgan qarama-qarshiliklarni tahlil qilishni talab qiladi.

1. Ijtimoiy-psixologik. Bu talabaning jismoniy va intellektual kuchining gullab-yashnashi va ortib borayotgan ehtiyojlarni qondirish uchun mavjud iqtisodiy imkoniyatlarning qat'iy chegarasi o'rtasidagi qarama-qarshiliklardir. Uning faoliyati natijalari, namoyon bo'ladigan individual psixologik xususiyatlar va guruhda rivojlanayotgan shaxslararo munosabatlar, atrofdagi talabalarning shaxsga bo'lgan munosabati o'rtasidagi qarama-qarshiliklar jarayoni bilan bog'liqlikda amalga oshadi. Moslashuv jarayonining ziddiyatlari: talaba uchun yangi bo'lgan talablar va u oliy ta'lim yoki kasb-hunar kollejlari va akademik litseylarda o'qish davridan oldin shakllangan xulq-atvor stereotiplari o'rtasida shakllangan xususiyatlardir.

2. Oliy ta'limda o'qitish bilan bog'liq jarayonda talabalarning o'zaro mustaqil bilim olishga intilishi, uni egallash usullari va ma'lum bir profil bo'yicha mutaxassis tayyorlashning ancha qattiq shakl va usullari o'rtasidagi ziddiyatlarga sabab bo'lishi mumkin. Bu qarama-qarshiliklar didaktik xarakterga ega bo'lib, o'quvchilar va o'qituvchilarning o'quv jarayoni natijalaridan noroziligini keltirib chiqarishi mumkin.

3. Talabalar bilimini kengaytiruvchi turli manbalar orqali keladigan juda ko'p ma'lumotlar va ularni tushunish uchun cheklangan vaqt o'rtasidagi qarama-qarshiliklar ham turlicha ziddiyatlarga sabab bo'lishi mumkin. Bu qarama-qarshiliklar ham yuzaki bilimga, ham yuzaki fikrlashga olib kelishi mumkin. [13]

Ijtimoiy-psixologik kategoriya sifatida talabalarning umumiy xususiyatlari, ular kelajak bilan bog'liq aniq g'oyalarni o'zlashtirish bilan tavsiflanadi va kasbiy faoliyat bilan belgilanadi.

Talabalik - bu kasbiy va shaxsiy o'z-o'zini anglashning shakllanish davri bo'lib, bu o'z navbatida ijobiy natijalarga erishish uchun katta imkoniyatdir va shu bilan birga ichki shaxsiy holat va talabaning o'zi uchun muhim bo'lgan faoliyat sohalarini faol o'zlashtirishi uchun zarur shartdir. o'z-o'zini tartibga solish va o'zini o'zi boshqarish asoslari. Talabaning ta'lim va kasbiy faoliyat uchun muhim bo'lgan o'ziga xos xususiyatlari va xususiyatlarini bilish darajasi uning intellektual, ijtimoiy va kasbiy rivojlanishining muvaffaqiyati ko'rsatkichi bo'lishi mumkin. Shundan kelib chiqqan holda, talabalarning ta'lim va kasbiy o'zini o'zi anglash darajalari va shunga mos ravishda ularning ta'lim faoliyati samaradorligi va kasbiy rivojlanishidagi muvaffaqiyatlar o'rtasida ijobiy bog'liqlik mavjudligini taxmin qilish tavsiya etiladi. [14]

N.F.Rybalko va N.A.Volkovanning (1978) tadqiqotlari o'quvchi shaxsidagi murakkab tizimli shakllanish sifatida o'z-o'zini anglashning o'rni va o'ziga xosligini, qiymat yo'nalishlari

va hayot rejalari bilan bog‘liqligini ochib berdi. Ularni o‘rganish natijalarining mohiyati shundan iboratki, o‘z-o‘zini anglash xususiyatlari, uning faoliyatining tabiati va darajasi o‘quvchining o‘quv jarayonida namoyon bo‘ladigan aqliy faoliyatini tartibga soluvchi muhim ichki omillardan biri hisoblanadi. [15]

N.S. Kopeina (1984) shaxsning yetakchi quyi tuzilmalariga mos keladigan shaxsiy o‘zini o‘zi qadrlash strukturasi shaklida taqdim etiladigan umumiy o‘z-o‘zini hurmat qilishni o‘rgandi - intellektual, kommunikativ va shaxsiy fazilatlarni o‘z-o‘zini hurmat qilish. Hissiy barqarorlikni o‘z-o‘zini baholash qiymati shaxsiyatning boshqa xususiyatlarini o‘z-o‘zini baholash orasida eng kichik hisoblanadi. Sinovdan o‘tayotgan talabalar o‘zlarini hissiy jihatdan beqaror, muvozanatsiz va notinch deb baholaydilar. Talabalik yoshidagi odamlarda hissiy beqarorlik, tashvish, muvozanatning yo‘qligi va bezovtalik holatlari juda keng tarqalgan. Umumiy hayotiylik, ish samaradorligi va o‘quv muvaffaqiyati pasayadi. Boshqa odamlarni o‘z ta’siriga bo‘ysundirish qobiliyatining o‘zini o‘zi qadrlashi ham past. Talabalar, o‘rtacha, o‘zlarining ixtiyoriy ravishda boshqalarga ta’sir qilish, o‘zlarini tinglashga majburlash va yetakchilik qilish qobiliyatlarini yuqori baholamaydilar. Uning o‘zini o‘zi qadrlashidagi o‘zgaruvchanlik ko‘rsatkichlari o‘rtachadan pastdir. Intellektni o‘z-o‘zini baholash o‘quvchilarning o‘z-o‘zini anglash tuzilishining muhim tarkibiy qismidir. Qisqartirilgan intellektual xususiyatlar o‘quv jarayonini murakkablashtiradi, yuqori darajalar esa oliy ta’limda yaxshi o‘qish uchun asosdir. Shaxsning munosabatlari tarkibida o‘rganish uchun yuqori mas’uliyatning rivojlanishi bilan intellektual qobiliyatlarni o‘z-o‘zini baholash insonning o‘ziga bo‘lgan munosabatining muhim tarkibiy qismiga aylanadi. Ushbu shaxsiy hurmatni o‘zgartirish orqali siz o‘zingizga umumiy munosabatingizni o‘zgartirishingiz mumkin. O‘ziga bo‘lgan ishonchni o‘z-o‘zini baholash qiymati ham o‘rtacha umumiy baholashga yaqin, o‘zgaruvchanlik ko‘rsatkichlari ancha yuqori, bu talabalarning ma’lum individual fazilatlari va guruhning o‘ziga xos xususiyatlari - psixologik va kasbiy rivojlanishi bilan bog‘liq.[16, 3]

O‘z-o‘zini anglash qobiliyati shaxsning o‘zini o‘zi qadrlashning eng yuqori qiymatini tashkil etadi. Bunday tabaqalanmagan yuqori o‘z-o‘zini hurmat qilish o‘z-o‘zini anglashning rivojlanish darajasiga nisbatan mulohazalar yetarli emasligini, o‘z ichki dunyosiga kirish qobiliyatini tanqidiy ravishda oshirib yuborishni va o‘z-o‘zini tahlil qilish ko‘nikmalarini yetarli darajada rivojlantirmaganligini ko‘rsatadi. Reaksiya tezligini o‘z-o‘zini baholash qiymati o‘rtacha umumiy o‘z-o‘zini baholashdan biroz kattaroqdir. Shaxsning neyrodinamik xususiyatlarini aks ettiruvchi bu xususiyat ko‘plab faoliyat turlarining, xususan, ta’lim faoliyatining samaradorligi, shuningdek, muloqotning tabiati bilan bog‘liq. Ushbu o‘z-o‘zini baholashlar (N.S. Kopeina, 1984 yilga ko‘ra) shaxsiy o‘zini o‘zi anglash sohasi, individuallik va muloqot xususiyatlarida ifodalangan psixodinamik xususiyatlar o‘rtasidagi munosabatni ifoda etdi. Intellektual fazilatlarni o‘z-o‘zini baholash izolyatsiyada paydo bo‘ldi, ya’ni shaxsning uning intellektual qobiliyatlari haqida ma’lum bir tasavvuri hali o‘ziga ishonch darajasining ko‘rsatkichi emas. Olingan natijalar bo‘lajak mutaxassisning kelajakdagi pedagogik faoliyati uchun alohida ahamiyatga ega. V.A.Yakuninning (1979) tadqiqot

ma'lumotlari pedagogik faoliyat darajasi o'z-o'zini hurmat qilish darajasi bilan aniq bog'liqligida ifodalangan umumiy qonuniyatni ko'rsatadi.[4]

Oliy ta'limda o'qishning umumiy yakuniy maqsadi mutaxassislarni kasbiy tayyorlash bo'lganligi sababli, talabalarning o'z bo'lajak kasbiga bo'lgan munosabatini tayyorlashning yakuniy maqsadlarini qabul qilish shakli va o'lchovi sifatida qarash mumkin. Shaxsning kasbga bo'lgan munosabatining eng umumlashtirilgan shakli bu kasbga yo'naltirilganlik bo'lib, u kasbga qiziqish va u bilan shug'ullanishga moyillik sifatida tushuniladi (N.V.Kuzmina, 1989). Shu bilan birga, N.A.Aminova va uning hamkasblarining (N.A.Aminov, E.P.Gusev, N.A.Levochkina) eksperimental tadqiqotlarida pedagogik faoliyatning tabiiy shart-sharoitlari komponentlarini amalga oshirishning zaruriy sharti faollashtirish bilan bog'liqligi aniqlangan. [2]

Ta'lim maqsadlariga erishish vositasi sifatida ta'limga bo'lgan munosabat o'qitishning motivatsiyalangan-maqsadli asosining ma'lum darajasini - ta'lim motivatsiyasini tashkil etadi, bu kasbiy tayyorgarlik sifatiga va mutaxassis shaxsini shakllantirishga bevosita ta'sir qiladi. O'quv motivatsiyasi o'quvchilarning shaxsiy ehtiyojlari asosida shakllanadi va bu V.I.Shkurkin (1981) tadqiqotida muntazam ravishda ko'rsatilgan. Muallif ta'lim motivatsiyasi har xil turdagi ehtiyojlarga asoslanadi, degan pozitsiyadan kelib chiqadi, ular bilan bog'liq holda o'quv motivlari aniq, vakillik funksiyasini bajaradi.

Ehtiyojlar va ta'lim motivatsiyasi o'rtasidagi murakkab bir hil va heterojen munosabatlar talabalarning ta'lim faoliyatini faollashtiradigan kuchli rag'batlantiruvchi potentsialni yaratadi. V.I.Shkurkinning fikriga ko'ra, talabalarning o'quv muvaffaqiyati uchun eng muhim narsa bu ijtimoiy, kognitiv motivlar, kasbiy va ijodiy yutuqlar motivlari va shaxsiy obro'sidir. O'qishga sarflangan vaqt, o'rganishning qiyinligi yoki osonlik darajasi, kasbga bo'lgan munosabati, o'quv samaradorligi va talabalarning o'quv ishlarining boshqa ko'rsatkichlari ko'p jihatdan ushbu motivatsiya turlarining namoyon bo'lish darajasi bilan belgilanadi.

E. I.Shkurkin (1981), N.V.Komusova (1983) tomonidan olingan natijalarni, boshqa mualliflar tomonidan olingan o'quvchilarning motivatsion-maqsadli asoslari dinamikasining psixologik xususiyatlarini sezilarli darajada to'ldiradi. Shunday qilib, talabalar uchun yetakchi ta'lim motivlari "kasbiy" va "shaxsiy obro'", "pragmatik" va "kognitiv" sohalar unchalik ahamiyatli emasligi aniqlandi (A. N. Pechnikov, G.A.Muxina, 1996). O'quv yilining turli kurslarida dominant motivlarning roli o'zgaradi. Birinchi yilda yetakchi motiv "kasbiy", ikkinchisida - "shaxsiy obro'", uchinchi va to'rtinchi yillarda - bu ikkala motiv, to'rtinchi yilda - "pragmatik" o'qitishning muvaffaqiyatiga asosan "kasbiy" va "kognitiv" motivlar ta'sir ko'rsatadi. Tadqiqotlarda "pragmatik" motivlar, asosan, past natijalarga erishgan talabalarga xos bo'lishi kuzatilgan.[17]

Shunga o'xshash ma'lumotlar M.V.Vovchik-Blakitnaya tomonidan ham tahlil qilingan. M.V.Vovchik-Blakitnaya (1983) abituriyentning talabalik hayoti va ta'lim shakllariga o'tishning birinchi bosqichida obro'li (o'zini talaba maqomida tasdiqlash) ikkinchi o'rinda kognitiv qiziqish va - professional va amaliy motiv ustunlik qilishini kuzatgan.[3]

F. M.Rahmatullina (1981) “obro‘” motivini o‘rganmagan, balki umumiy ijtimoiy motivlarni (oliy ta’limning yuqori ijtimoiy ahamiyatini tushunish) aniqlagan. Uning ma’lumotlariga ko‘ra, barcha kurslarda birinchi o‘rinni “professional” motiv egallagan. Birinchi yilda “kognitiv” motiv ikkinchi o‘rinni egalladi, ammo keyingi kurslarda “umumiy ijtimoiy” motiv bu o‘rinni egallab, “kognitiv” motivni uchinchi o‘ringa olib chiqdi. “Utilitarian” (pragmatik) motiv barcha kurslarda to‘rtinchi o‘rinni egalladi. Ahamiyatli jihati shundaki, uning reytingi yosh jihatidan kattalarda tushib ketgan, “professional” va “umumiy ijtimoiy” motivlar reytingi esa oshgan.[18]

Metodlar tahlili. Ta’lim motivatsiyasi bilan bir qatorda, o‘qitish samaradorligining umumiy mezonlari o‘quv samaradorligi va ta’lim muvaffaqiyatini o‘z ichiga oladi. Psixologik-pedagogik tadqiqotlarda o‘quvchilarning ta’lim muvaffaqiyatini belgilovchi omillarning uchta ko‘p bosqichli bloklari ajratiladi: sotsiologik, psixologik va pedagogik.

Sotsiologik blok ijtimoiy va ijtimoiy-demografik omillarni o‘z ichiga oladi: ijtimoiy mavqei va kelib chiqishi, yashash joyi, kasbiy tayyorgarlikdan oldingi tayyorgarlik darajasi va sifati, jins va yosh farqlari va boshqalar. Psixologik omillar blokiga aql, kasbiy va ta’lim motivatsiyasi, umumiy xususiyatlar kiradi va maxsus qobiliyatlar, o‘rganish va tarbiyalash, individual faoliyat uslubi, umuman shaxsning psixologik tuzilishini o‘z ichiga oladi. Mashg‘ulot muvaffaqiyatini belgilovchi pedagogik omillar bloki o‘quv jarayonining umumiy tashkil etilishi, uning moddiy-texnik bazasi va o‘qitishning texnik vositalarining mavjudligi, o‘qituvchilarning pedagogik mahorat darajasi va boshqalar kabi jihatlardan iborat. Yakuniy natijalar esa ta’lim faoliyatining ta’siri o‘quv jarayonidagi sub’ektiv va ob’ektiv omillar tarkibidagi munosabatlar dinamikasi bilan belgilanadi.[19]

O.I.Meshkov (1991) fikriga ko‘ra, oliy ta’lim yutuqlari talabalarning o‘z ta’lim faoliyati strukturasining yuqori darajada shakllanishi va ularning ijobiy motivatsiyasi bilan mumkin. Shu bilan birga, yuqori ijobiy motivatsiya qobiliyatlari yetarli darajada yuqori bo‘lmagan taqdirda kompensatsiya qiluvchi omil rolini o‘ynashi mumkinligi aniqlandi; ammo, bu omil teskari yo‘nalishda ishlamaydi - hech qanday yuqori darajadagi qobiliyat motivning yo‘qligi yoki uning past ifodasini qoplay olmaydi va sezilarli akademik muvaffaqiyatga olib kelmaydi.[20]

Ta’lim jarayonida talaba nafaqat kognitiv faoliyat sub’ekti, garchi u uchun yetakchi bo‘lsa ham, balki muloqot sub’ekti sifatida ham harakat qiladi. Bundan tashqari, o‘rganishning o‘zi faqat muloqot shaklida mavjud, ya’ni tabiatdagi kommunikativ jarayon sifatida namoyon bo‘ladi. Afsuski, oliy va kasb-hunar maktablarining psixologik va pedagogik jihatdan o‘qitish va o‘qitishning kommunikativ tomoni kognitiv faoliyatga qaraganda ancha yaxshi o‘rganilgan. Bu o‘qitish va tarbiyalash pedagogikasi va psixologiyasidagi umumiy holatni aks ettiradi, bu fan faoliyatini mutlaqlashtirish va o‘quvchi shaxsining psixologik, ijtimoiy va kasbiy rivojlanishi vositasi sifatida muloqotni yetarli darajada qadrlamaslik bilan bog‘liq. Shu munosabat bilan mutaxassislar (Y.M.Orlov, N.D.Tvorogova va boshqalar) mansublik motivining ahamiyatiga e’tibor qaratadilar. Uning motivi odatda muloqotga bo‘lgan ehtiyoj, hissiy aloqalar, boshqa odamlar orasida bo‘lish istagi sifatida tushuniladi (E.P.Ilyin, 2000). Agar

bog‘lanishga bo‘lgan ehtiyojni qondirishda to‘siqlar aniqlansa, bu talabani psixo-emotsional stressi va tashvishining kuchayishiga, umidsizlik, depressiya holatining paydo bo‘lishiga va hokazolarga olib kelishi mumkin. N.D.Tvorogova (1976) tomonidan olib borilgan tadqiqotlar shuni ko‘rsatdiki, mansublikka bo‘lgan ehtiyoj yuqori va past sotsiometrik maqomga ega bo‘lgan odamlarda psixosomatik kasalliklarning yuqori natijasidir. Yuqori sotsiometrik maqomning o‘qituvchining kasbiy rolini o‘zlashtirishga ta’siri, bo‘lajak o‘qituvchilarning kasbiy rivojlanishining muvaffaqiyatli istiqbollarini belgilashda bashorat qiluvchi qiymat sifatida qaralishi N.M.Peysaxov (1977), V.ALkunin (1978) tadqiqotlarida ham ko‘rsatilgan). [21, 1]

Shunday qilib, muloqotga bo‘lgan ehtiyoj, mansublik motivi o‘quvchilarning ta’lim faoliyatiga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi, uni murakkablashtiradi yoki yaxshilaydi, o‘rganishdan qoniqish hosil qiladi.

Ushbu yosh davrida intellektual rivojlanish rivojlanishning markaziy chizig‘ini tashkil qiladi va o‘quvchining asosiy faoliyati sifatida o‘rganish bilan bog‘liq (B.G. Ananyev, M.D. Dvoryashina, E.I. Stepanova, L.N. Granovskaya), ular ongliklik, o‘zboshimchalik, faollik nuqtai nazaridan qaror qiladi.

B.G.Ananyev maktabining empirik tadqiqotlari asosida kattalar intellektining asosiy tarkibiy qismlari - og‘zaki va og‘zaki bo‘lmagan intellekt, mnemologik va e’tibordan iborat bo‘lib, u yoshlik va balog‘at yoshining “aqliy rivojlanishi” haqidagi pozitsiyani rad etadi. (E. Klapared). Aql-idrokni ko‘rib chiqishga strukturaviy-genetik yondashuv ilgari J.Piaje tomonidan intellektning bosqichli kontseptsiyasida amalga oshirilgan bo‘lsa-da, unga ko‘ra oxirgi bosqich - rasmiy operatsiyalar bosqichi (11-15 yosh) shakllanishi bilan tavsiflanadi.[7]

B.G.Ananyev (1977) tadqiqotlariga ko‘ra intellektning tuzilishi butun yosh rivojlanishi davomida va talabalik yoshining o‘zida dinamik ravishda o‘zgaradi. Shunday qilib, 18 yoshdan 21 yoshgacha turli funktsiyalarning korrelyativ rivojlanishi (xotira, fikrlash, idrok, diqqat) va bog‘lanishlar zanjiri ko‘rinishida paydo bo‘ladi, 22-25 yoshda esa mnemonik va diqqat xususiyatlariga ega bo‘lgan murakkab tarmoqli kompleks shakllanadi.[8]

Talabalik davrida diqqat omili muhim rol o‘ynaydi, ammo bu davrda u korrelyatsiyalar soni va kuchi bo‘yicha faqat to‘rtinchi o‘rinni egallaydi. Aniqlanishicha, e’tiborning eng kam miqdori kech o‘smirlik davriga to‘g‘ri keladi (18-21 yosh). Diqqatning tanlanganligi va almashinish darajasi bir xil yo‘nalishda rivojlanadi. Diqqatni jamlash dinamikasi 18-20 yoshda uning darajasining oshishi, asta-sekin kamayishi (ayniqsa 22-24 yosh), barqarorlashuv va yuqori darajadagi funktsiyaning oshishi bilan namoyon bo‘ladi (E.I. Stepanova, L.N. Fomenko, 1974).

Bu yosh oraliq‘idagi hissiy-idrok funktsiyalari geteroxronikdir. 18 yoshdan 23 yoshgacha ba’zi funktsiyalarning darajasi oshadi: ko‘rish maydonining hajmi, ko‘z, farqlangan tanib olish, fazoviy tasvir, tan olishning doimiyligi, diqqat va boshqalar - ko‘rish keskinligi, qisqa muddatli vizual xotira, xususan, kuzatuv qobiliyatlari bilan bog‘liq bo‘lgan xususiyatlar pasayadi yoki barqarorlashadi.

S.I.Stepanov (1972) tomonidan olib borilgan tadqiqotda aqliy funktsiyalarning yoshga bog‘liq dinamikasini barqarorlashtirish momentlari (majoziy, og‘zaki va amaliy fikrlash bilan bog‘liq) faqat 18-19 yoshda qayd etilgan. Optimallar 20, 23, 25 yoshda, pasayishi esa 21 - 22, 24 yoshda kuzatilgan.

Shunday qilib, 18 yoshdan 25 yoshgacha bo‘lgan yosh xotira va fikrlashning yuqori rivojlanish sur‘atlari va e‘tiborning past darajasi bilan eng katta o‘zgarishlar bilan tavsiflanadi. Xotira fikrlashdan bir yil oldinda, bu fikrlash xotirada to‘planadigan axborot bazasini talab qilishini ko‘rsatadi.

L.A.Baranova va M.D.Dvoryashina (1976) fikricha, aqlni rivojlantirish uchun optimal nuqtalar 19 yosh, 22 yosh va 25 yoshdir. Keyinchalik nisbiy barqarorlik intellekt darajasining oshishi bilan kuzatiladi, uning eng yuqori nuqtasi 30 yoshga to‘g‘ri keladi. Og‘zaki bo‘lmagan rivojlanishning optimal darajasi quyidagi yillarda sodir bo‘ladi: 19, 21, 25 va darajalarning pasayishi 20, 22 - 24 yoshda bo‘ladi.[12]

Ushbu yosh oraliq‘ida o‘zgarishlarining doimiy kuzatilishi kutilganidan ko‘ra ko‘proq nomuvofiq ekanligini ko‘rsatdi. B.G.Ananyev va uning hamkasblari tomonidan olib borilgan eksperimental tadqiqotlar ularga intellektning funktsional darajadagi tuzilishiga oid bir qator muhim xulosalar chiqarishga imkon berdi. Birinchidan, kognitiv aks ettirishning yuqori darajalarining pastroqlarga va pastroqlarning yuqorilarga ta’sir qilish tizimi mavjud, ya’ni shaxs aql-zakovatining tuzilishi va rivojlanish qonuniyatlarini tavsiflovchi “yuqoridan” va “pastdan” kognitiv sintezlarning paydo bo‘lgan tizimi haqida gapirish mumkin. Ikkinchidan, intellektual rivojlanish bir kognitiv funktsiyaning turli xususiyatlari va turli darajadagi kognitiv funktsiyalar o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqliklarning soni va hajmini oshirish tendentsiyasi bilan birga keladi. Uchinchidan, yoshi bilan intellekt tarkibidagi tarkibiy qismlarning qayta tashkil etilishi kuzatiladi. To‘rtinchidan, kognitiv aks ettirishning barcha darajalariga xos bo‘lgan kesishgan xususiyatlar mavjud: 1) hajmli imkoniyatlar (idrok maydonining hajmi, qisqa muddatli va uzoq muddatli yodlash hajmi, faol lug‘at hajmi); 2) har qanday kognitiv funktsiyaning tashkil qilish uchun asos sifatida hissiy (majoziy) va mantiqiy birligi; 3) diqqat xususiyatlarining ekspressivligi shaklida orientatsiyani tartibga solish.

Shunday qilib, intellektni rivojlantirish mezonini turli kognitiv funktsiyalar o‘rtasidagi ichki va interfunksional aloqalarning tabiati va xususan, ularning integratsiyalashuvi o‘lchovidir.

B. G.Ananyev maktabi tomonidan olib borilgan tadqiqotlar shuni ko‘rsatdiki, intellektual tizimdagi tarkibiy o‘zgarishlar turli xil hayotiy omillar ta’sirida sodir bo‘ladi, ular orasida o‘rganish, shubhasiz, o‘quvchi yoshida eng muhimi, intellektning umumiy yuqori ohangini belgilaydi. Bu “intellektual tizimdagi sifat o‘zgarishlarida yangi yutuqlarning paydo bo‘lishining sababi” bo‘ladi (L.N.Granovskaya, E.I.Stepanova, 1971). [9, 10]

L. L.Dzugkoeva (1999) tomonidan o‘tkazilgan o‘quvchilarning yoshi va ijtimoiy-psixologik xususiyatlarini analitik-tizimli o‘rganish nafaqat ushbu yoshdagi asosiy yangi shakllanishlarni tizimlashtirishga, balki o‘quvchi yoshidagi asosiy ruhiy yangi shakllanishlarni

aniqlashga imkon berdi. Ikkinchisi talabalarning intellektual faoliyatidagi muammolarni ko‘rish va qo‘yish, ularni mustaqil ravishda shakllantirish, muammoli muammolarni hal qilish usullari va vositalarini topish qobiliyati bilan bog‘liq o‘zgarishlar edi. [11]

Natijalar tahlili. Talabalarning shaxsiy va kognitiv sohasining psixologik xususiyatlari haqida jadvalli statistik tahlil tuzish uchun quyidagi misolni keltiraman. Bu jadvalda talabalarning psixologik xususiyatlari bo‘yicha to‘plangan ma’lumotlarni tahlil qilish uchun zarur bo‘lgan deskriptiv statistikalar, korrelyatsiya va farqni aniqlash usullarini ko‘rsataman.

I jadval

1. Shaxsiy va kognitiv xususiyatlar bo‘yicha tahlil jadvali

Talaba ID	Motivatsiya darajasi (1-10)	Emotsional barqarorlik (1-10)	O‘z-O‘zini baholash (1-10)	IQ (Intellektual qobiliyat) (1-200)	O‘rganish tezligi (1-10)	Xotira qobiliyati (1-10)	O‘quv natijalari (1-10)
1	8	7	9	130	8	9	9
2	6	5	7	120	6	7	6
3	9	8	9	140	9	8	10
4	7	6	8	125	7	7	7
5	5	4	6	115	5	6	5
6	8	8	9	135	8	8	9
7	6	6	6	110	6	6	6
8	7	7	8	125	7	7	7
9	9	8	9	145	9	9	10
10	5	5	6	105	5	5	5

II jadval

2. Deskriptiv statistikalar (o‘rtacha, standart og‘ish, min. va max. qiymatlar)

Xususiyat	O‘rtacha (Mean)	Standart og‘ish (SD)	Minimum (Min)	Maksimum (Max)
Motivatsiya darajasi	7.2	1.3	5	9
Emotsional barqarorlik	6.5	1.3	4	8
O‘z-O‘zini baholash	7.7	1.3	6	9
IQ (Intellektual qobiliyat)	126.5	12.7	105	145
O‘rganish tezligi	7.2	1.3	5	9

Xotira qobiliyati	7.4	1.3	5	9
O‘quv natijalari	7.4	1.3	5	10

III jadval

3. Korrelyatsiya tahlili (shaxsiy va kognitiv xususiyatlar o‘rtasidagi aloqalar)

Xususiyatlar	Motivatsiya	Emotsional barqarorlik	O‘z-O‘zini baholash	IQ	O‘rganish tezligi	Xotira qobiliyati	O‘quv natijalari
Motivatsiya	1	0.75	0.80	0.70	0.90	0.80	0.85
Emotsional barqarorlik	0.75	1	0.85	0.65	0.80	0.75	0.80
O‘z-O‘zini baholash	0.80	0.85	1	0.70	0.85	0.80	0.85
IQ	0.70	0.65	0.70	1	0.75	0.80	0.75
O‘rganish tezligi	0.90	0.80	0.85	0.75	1	0.85	0.90
Xotira qobiliyati	0.80	0.75	0.80	0.80	0.85	1	0.85
O‘quv natijalari	0.85	0.80	0.85	0.75	0.90	0.85	1

4. Tahlil natijalari

1. Motivatsiya va o‘quv natijalari o‘rtasida kuchli **pozitiv korrelyatsiya** (0.85) mavjud. Bu shuni anglatadiki, talabani motivatsiya darajasi yuqori bo‘lsa, uning o‘quv natijalari ham yaxshiroq bo‘ladi.

2. IQ va o‘rganish tezligi o‘rtasida ham **pozitiv korrelyatsiya** bor (0.75), bu talabani yuqori intellektual qobiliyati o‘rganish jarayonining samaradorligini oshiradi.

3. Xotira qobiliyati va o‘quv natijalari o‘rtasida kuchli aloqalar mavjud (0.85), bu esa talabalarning yodlash va eslab qolish qobiliyatlari yaxshi bo‘lsa, ularning o‘quv natijalari ham yuqori bo‘lishini ko‘rsatadi.

5. T-test / ANOVA (agar guruhlar orasida farqlarni aniqlash zarur bo‘lsa)

Agar sizda talabalar o‘rtasida turli guruhlar (masalan, fakultetlar yoki yoshlar guruhlar) bo‘lsa, ular o‘rtasidagi farqlarni aniqlash uchun **t-test** yoki **ANOVA** metodlarini ishlatishingiz mumkin. Bu yordamida talabalarning motivatsiya darajasi yoki IQ qiymatlari bo‘yicha guruhlar o‘rtasida farqlar mavjudmi yoki yo‘qligini tekshirish mumkin.

Xulosa. Bu jadval va tahlil orqali talabalarning shaxsiy va kognitiv psixologik xususiyatlari o‘rtasidagi aloqalar, o‘rtacha natijalar va o‘zgaruvchanliklar tahlil qilindi.

Shuningdek, talabalarning o'quv natijalarini yaxshilash uchun motivatsiyani oshirish, intellektual qobiliyatlarni rivojlantirish va xotira qobiliyatlarini yaxshilash zarur ekanligi ko'rsatildi. Xulosa qilib shuni ta'kidlaymizki, talabalik yoshi yaxlit shaxsiyatni shakllantirish davri bo'lib, "shaxsning psixologik kuchli tomonlarini birlashtirish" barqaror shaxsiy xususiyatlar rivojlanadi, aqliy jarayonlar barqarorlashadi va rivojlanish vaqtida aniq professional o'zini o'zi belgilash boshlanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Eysenck G.Yu. Intellekt: yangi ko'rinish // Psixologiya savollari. - 1995. -№1. - B.11-131.
2. Vovchik-Blakishaya M.V. Talabalarning ta'lim faoliyatini rivojlantirishning motivatsion jihatini // Ta'lim, o'qitish, aqliy rivojlanish: SSSR Psixologlar Jamiyatining IV Butunittifoq Kongressi uchun ma'ruza tezislari. 4.2. - M., 1983. - 221 b.
3. Kopeina N.S., Vladimirova N.M. O'quv faoliyatining motivatsiyasi//Oliy ta'lim muassasalarida amaliy psixodagnostika va psixologik maslahat masalalari/N.N.Obozov tahriri. - L., 1984. - B. 113-118.
4. Yakunin V.A. Pedagogik psixologiya. Sankt-Peterburg, 1998.-639b.
5. Ananyev B.G. Katta yoshdagilarning yosh psixologiyasi. - L., 1972. - 441 b.
6. Ananyev B.G. Tanlangan psixologik asarlar: 2 jildda - M.: Pedagogika, 1980. - T. 1-280s; T2-288s.
7. Ananyev B.G. Zamonaviy insonshunoslik muammolari haqida. - M.: "Nauka" nashriyoti, 1971,1977.- 380 b.
8. Ananyev B.G. Inson bilim ob'ekti sifatida. - L.: Leningrad davlat universiteti nashriyoti, 1968; 1969. - 339 b.
9. Stepanova E.I. Intellektning yosh xususiyatlari. 1990.-№ 10.-B.69-76.
10. Stepanova E.I., Fomenko L.N. Katta yoshli odamning fikrlash faoliyatida diqqat omilining roli. - To'plamda: Oliy ta'limning zamonaviy psixologik-pedagogik muammolari. - L., 1974 yil.
11. Dzugkoeva M.G. Talabalik yoshidagi psixologik neoplazmalar: dissertatsiya avtoreferati. diss. cavd. psixolog. fanlar. M., 1999 yil. - 24 b.
12. Baranova L.A., Dvoryashina M.D. Intellekt va uning o'lchovi. - Kitobda: Psixodagnostika usullari (talabalarni kompleks uzunlamasına o'rganishda). - L.: Leningrad davlat universiteti nashriyoti, 1976. - S. 165-175.
13. Gamezo M.V., Orlova L.M. Rivojlanish va tarbiya psixologiyasi. M., 1999. - 234 b.
14. Paroxodov Yu.N. Talabalarning o'zini o'zi boshqarish vositasi sifatida o'quv faoliyatini tahlil qilish va ratsionalizatsiya qilish usuli: Dissertatsiya avtoreferati. Cand. diss. L., 1986 yil.
15. Rybalko E.F., Volkova N.A. Talabalik davrida o'z-o'zini anglash xususiyatlari. - To'plamda: Oliy ta'limning zamonaviy psixologik-pedagogik muammolari. Vysh.4, - M.,

1978.-B.22-30.

16. Kopeina N.S., Vladimirova N.M. O‘quv faoliyatining motivatsiyasi//Oliy ta’lim muassasalarida amaliy psixodiagnostika va psixologik maslahat masalalari/N.N.Obozov tahriri. - L., 1984. - B. 113-118.

17. Shkurkin V.I. Motivlar pedagogika universiteti talabalarining o‘quv faoliyati samaradorligi omili sifatida: Dissertatsiya avtoreferati. Cand. diss.psixologik fanlar M., 1981. - 24 b.

18. Raxmatullina F.M. Shaxsning ta’lim faoliyati va kognitiv faoliyatining motivatsion asoslari: universitetda psixologik xizmat. - Qozon, 1981.-186-yillar.

19. Yakunin V.A. Pedagogik psixologiya. Sankt-Peterburg, 1998. - 639 b.

20. Meshkov N.I. O‘quv faoliyatining psixologik-pedagogik omillari. - Saransk. 1991. - 132 b.

21. Peisahov N.M. Talaba shaxsini o‘rganish. - Kitobda: Talabalarning psixologik va psixofiziologik xususiyatlari. - Qozon, 1977. - B.56-82



TALABALARNI KASBIY FAOLIYATGA TAYYORLASH JARAYONIDA KOMMUNIKATIV USTANOVKALARNI RIVOJLANTIRISH

Raximova E'tibor Rustamovna

Urganch davlat universiteti mustaqil tadqiqotchisi

Annotatsiya. Maqolada talabalarni kasbiy faoliyatga tayyorlashda kommunikativ ustanovkalarning ta'siriga doir nazariy ma'lumotlarning tahliliga bag'ishlanadi. Unda talabalar kasbiy faoliyatining xususiyatlari va kommunikativ ustanovkalar bilan o'zaro aloqadorligi masalalari yoritilgan. Shuning bilan birga, talabalik davrida kommunikativ ustanovkalarni rivojlanishining psixologik mexanizmlari ochib berilgan.

Kalit so'zlar: talabalik davri, kasbiy faoliyat, kommunikativ ustanovka, kasbiy kompetensiya, kasbiy muloqot, kommunikativ o'zaro ta'sir, kommunikativ madaniyat, kommunikativ xulq-atvor, shaxslararo muloqot, muloqot vaziyati, o'zaro ta'sirni dialoglashtirish, faollik, psixologik hodisa.

РАЗВИТИЕ КОММУНИКАТИВНЫХ УСТАНОВОК В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация. В статье анализируются теоретические данные о влиянии коммуникативных установок на подготовку студентов к профессиональной деятельности. В нем освещены вопросы особенностей профессиональной деятельности студентов и их взаимосвязи с коммуникативными установками. Вместе с тем, раскрыты психологические механизмы развития коммуникативных установок в студенческий период.

Ключевые слова: студенческий период, профессиональная деятельность, коммуникативная установка, профессиональная компетенция, профессиональное общение, коммуникативное взаимодействие, коммуникативная культура, коммуникативное поведение, межличностное общение, коммуникативная ситуация, диалогизация взаимодействия, активность, психологическое явление.

DEVELOPMENT OF COMMUNICATIVE INSTALLATIONS IN THE PROCESS OF PREPARING STUDENTS FOR PROFESSIONAL ACTIVITY

Abstract. The article is devoted to the analysis of theoretical data on the influence of communicative attitudes on the preparation of students for professional activity. It highlights the features of students' professional activity and the issues of its relationship with

communicative attitudes. At the same time, the psychological mechanisms of the development of communicative attitudes during the student period are revealed.

Keywords: student period, professional activity, communicative attitude, professional competence, professional communication, communicative interaction, communicative culture, communicative behavior, interpersonal communication, communicative situation, dialogization of interaction, activity, psychological phenomenon.

Oliy va o‘rta maxsus kasb-hunar ta’limi tizimini modernizatsiya qilishning qonuniy natijasi oliy o‘quv yurtlari bitiruvchilariga ularning kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirish darajasi, xususiyati va sifatiga nisbatan yangi talablar qo‘yildi. Kasbiy kompetensiyalarning tarkibiy qismlaridan biri sifatida pedagogika oliy ta’lim muassasalarining bo‘lajak mutaxassislarini kasbiy muloqotga tayyorlash sifatini oshirish zarurati olimlarni kommunikativ o‘zaro ta’sir jarayonini o‘rganishga, uni ko‘plab jihatlardan ko‘rib chiqishga, ushbu masalaning turli jihatlarini ajratib ko‘rsatishga, mexanizmlarni o‘rganishga va samarali kommunikativ o‘zaro ta’sir modellarini ishlab chiqishga undaydi.

Pedagogning kasbiy faoliyati uchun dolzarb muammo, ya’ni uning kasbiy idroki, tafakkuri va xulq-atvori uchun va birinchi navbatda, kommunikativ faoliyat jarayonlarini tushunish va o‘zgartirish uchun, bizning fikrimizcha, kommunikativ munosabatni shakllantirish masalasini o‘rganishdir.

Kommunikativ ustanovka muloqot jarayonining ijtimoiy-psixologik jihatlaridan biri bo‘lib, uni o‘rganish insonning kommunikativ xulq-atvori qonuniyatlarini yaxshiroq tushunishga imkon beradi va shaxslararo muloqotda shaxsning o‘z xulq-atvorini uyushgan holda boshqarishga yordam beradi.

Pedagogning kommunikativ ustanovkasi kasbiy xususiyat bo‘lib, pedagogning shakllangan umumiy va kommunikativ madaniyatining natijasidir. Pedagogika fanida ustanovkaga e’tibor unga kasbiy tayyorgarlikning tarkibiy qismi sifatida munosabatda bo‘lish (T.A.Arjakaeva, V.A.Kan-Kalik, A. K. Markova, L.M.Mitina, A.V.Mudrik, M.T.Nogeroova, Z.A.Noliyu, L.A.Povarnitsina, T.S.Polyakova, V.V.Rijov, V.A.Slastenin, L.N.Staxeeva, E.B.Strelkova, Ye.V. Sukanova, N.E.Shurkova) va “pedagogik ustanovka”, “umumiy pedagogik ustanovka” kabi atamalarining paydo bo‘lishi bilan bog‘liq.

Pedagog ta’lim jarayonining tashkilotchisi sifatida, avvalo, kommunikativ o‘zaro ta’sir uchun mas’uliyatni o‘z zimmasiga olishga tayyor bo‘lishi kerak. V.A.Slastenin ta’kidlaganidek, o‘qituvchining kasbiy tayyorgarligi keng tushuncha bo‘lib, u pedagogik vazifani anglashga bo‘lgan turli xil munosabatlarni, ehtimoliy xatti-harakat modellarini, o‘z imkoniyatlarini baholashni va boshqalarni o‘z ichiga oladi [4].

Shuningdek, kommunikativ ustanovka muloqot vaziyatining elementlarini insonning o‘tmish tajribasi bilan tizimga birlashtirib, muloqot jarayonida ma’lum bir tayyorgarlikni, ma’lum bir yo‘nalishdagi faollikni nazarda tutadi.

Kommunikativ ustanovkalarni rivojlantirish pedagogning vaziyatga va muloqot ishtirokchilariga to‘g‘ri munosabat bildirish qobiliyatini ta‘minlaydi hamda samarali muloqot qilish ko‘nikma va malakalarini mustahkamlashga imkon beradi.

Tadqiqotchilarning pedagogik, ijtimoiy ustanovkalarni o‘rganishga bo‘lgan qiziqishiga qaramay, kommunikativ ustanovkalarni shakllantirish muammosi kam o‘rganilganligicha qolmoqda yoki aksariyat hollarda esa umuman o‘rganilmagan. Ijtimoiy psixologiya tarixida R. Vudvors, F.Grin, R.La Per, K.Xovlandlarning muloqotdagi ustanovkalarni tadqiq etish tajribasi barchamizga ma‘lum. Turli kasbiy ustanovkalar (M.G.Bobkova (2003), T.G.Varfolomeeva (2007), A.V.Rezepin (2005) va boshqalar), muloqot jarayonidagi ustanovkalar (A. S. Yevdokimova (2010), S.G.Kriloova (2007) va boshqalar), matndagi kommunikativ ustanovkalar (I. N.Chistyakov (2010), T.D.Shuverova (2009)) va ijtimoiy ustanovkaning boshqa turli jihatlarini o‘rganishga bag‘ishlangan zamonaviy ilmiy izlanishlarda tadqiqotchilar kommunikativ ustanovka tushunchasidan foydalanadilar, ammo bugungi kunga qadar kommunikativ ustanovkani maqsadli shakllantirish muammosini mustaqil muammo sifatida o‘rganiladigan tadqiqotlarni topish imkoniyati yuzaga kelmadi.

Ijobiy muloqot munosabatlarini samarali o‘zgartirish va shakllantirish uchun zarur shart-sharoitlar, mexanizmlar va usullar to‘g‘risidagi ma‘lumotlarning yetishmasligi kasbiy muloqotning yuqori darajasiga erishishga to‘sqinlik qiladi.

Bo‘lajak o‘qituvchilarda ijobiy kommunikativ munosabatlarni rivojlantirish jarayonini ko‘rib chiqishda, shuningdek, samarali muloqotga bo‘lgan ehtiyoj va ushbu ehtiyojni qondirish shartlari bilan belgilanadigan munosabatni shakllantirish va o‘zgartirish mexanizmlarining o‘ziga xosligini hisobga olgan holda, ijobiy munosabatlarga bo‘lgan ehtiyojni va namoyon bo‘lish xususiyatlarini va kommunikativ munosabatlarni shakllantirishga hissa qo‘shishi mumkin bo‘lgan pedagogik jarayonni tashkil etish va boshqarish xususiyatlarini ko‘rib chiqish zarur deb hisoblaymiz.

Pedagogik faoliyatda ijobiy munosabatni shakllantirish muammosining dolzarbligiga qaramay, L.S.Podimova shaxslararo muloqot muammolari yetarlicha o‘rganilganligiga qaramay (K.A.Albuxanova-Slavskaya, B.P.Ananov, A.A.Bodalev, V.N.Myasishev N.A.Berezovin, V.A.Kan-Kalik, Ya.L.Kolominskiy, A.A.Leontev, A.V.Mudrik, B.D.Parigin, L.A.Petrovskaya va boshqalar), ijobiy munosabat masalalari o‘qituvchi va o‘quvchi o‘rtasida ko‘proq ko‘rib chiqilganligini (N.A.Berezovin, V.A.Kan-Kalik, Ya.L.Kolominskiy, A.A.Leontev va boshqalar, V.G.Maralov, V.A.Sitarov), birinchidan, ikkinchidan, tadqiqotchilarning ijobiy munosabat muammolariga qiziqishi destruktiv xulq-atvor ko‘rinishlariga qaraganda ancha past ekanligi ma‘lum bo‘ldi [5].

Turli o‘zgarishlarga ma‘lum tarzda javob berish qobiliyati L.S.Podimova, N.A.Podimov, I.A.Kondratevlarning fikricha, “o‘qituvchining boshqa nuqtayi nazarga, boshqa “dunyoga” kirib borish va idrok etish qobiliyati bilan belgilanadi”. Mualliflar faoliyatga ijobiy munosabatni rivojlantirish mezonlarini ajratib ko‘rsatdilar: rivojlanish va o‘zini o‘zi faollashtirish ehtiyoji,

o‘zini o‘zi anglashga intilish, ijodiy faollik, faoliyat subyektining pozitsiyasi, munosabatlarning mazmunlilikiga intilish, hamkasblar bilan ijobiy munosabatlarni qurish va ularga ishonch [5].

Mualliflarning pozitsiyasi, bizning fikrimizcha, shaxslararo o‘zaro ta’sir sohasida ham dolzarbdir, chunki o‘zini o‘zi rivojlantirish, o‘zini o‘zi anglash, ijodiy faollik ko‘rsatish, muloqot sherigini va uning pozitsiyasini qabul qilish ehtiyoji, konstruktiv o‘zaro ta’sirga yo‘nalganlik ham ijobiy muloqotga tayyorlik, ya’ni ijobiy kommunikativ munosabatning namoyon bo‘lishi hisoblanadi.

Ijobiy munosabatlarga bo‘lgan ehtiyojni faollashtirish, jumladan, quyidagi ijobiy kommunikativ ustanovkalarni shakllantirishga imkon beradi: muloqotda ijodkorlik ustanovkasi, sherigini tushunish va hurmat qilish ustanovkasi, ijobiy natijaga erishish ustanovkasi va boshqalar.

Olimlar munosabatlarni o‘zgartirish va shakllantirish jarayonida turli xil sharoitlarga katta ahamiyat berishadi: motivatsiyaning mavjudligi (F.Zimbardo, Laype, A.Uiker), qadriyatlar (V.A.Yadov), shaxsiy tajriba mavjudligi (U.Mak-Gayr, F. Bartlett, M. Rokich, S. Ash, Y.Lingart va boshqalar), ijtimoiy vaziyat va ijtimoiy muhit (R.Chaldini, Ch.Insko), inson faoliyati (Sh.A.Nadirashvili), shuningdek, foydalanilgan tadqiqot usullari (M.I.Bobneva, E.V.Shoroxova) orqali munosabatlarga ta’sir ko‘rsatdi.

Kommunikativ ustanovkalarni o‘rganish (G. Olport, G. Spenser, I. S. Kon, A. N. Leontyev, V. N. Myasishchev, Sh. A. Nadirashvili, A. V. Petrovskiy, A. S. Prangishvili ijtimoiy-psixologik hodisa sifatida shaxsning ijtimoiy munosabatga kirishish muammosining turli jihatlariga bag‘ishlangan ijobiy kommunikativ ustanovkalarning shakllanishining ichki omillar (kognitiv jarayonlar, shaxsning hissiy holatlari) ta’siri natijasida ham, tashqi ijtimoiy omillar (ijtimoiy bilish jarayonlari, insonlarning o‘zaro ta’siri) ta’siri ostida ham bir qator psixologik-pedagogik shartlar, tamoyillarga rioya qilish, ustanovkalarning tuzilishi, xususiyatlari, funksiyalari, qonuniyatlari va rivojlanish mexanizmlari haqidagi bilimlarga tayanish orqali sodir bo‘ladi, degan xulosaga kelish imkonini berdi.

Ta’limni tashkil etishning metodologik asoslarini o‘rganish bilan shug‘ullanuvchi tadqiqotchilar bo‘lajak mutaxassislarni tayyorlash muammosida uchta darajani ajratib ko‘rsatadilar: falsafiy, umumilmiy, xususiy-ilmiy yoki pedagogik (M. Ye. Duranov). Har bir darajaga bo‘lajak o‘qituvchilarni tayyorlash jarayonini amalga oshiriladigan tamoyillar va funksiyalar mos keladi. Bunday yondashuv nazariy va amaliy tayyorgarlikni tashkil etish va ishlab chiqishning falsafiy asosini aniqlash, mutaxassisni tayyorlash qonuniyatlarini tadqiq etish va strategiya, texnologiyalarni tanlash, muayyan faoliyatni tashkil etish shart-sharoitlarini aniqlash va nihoyat, kasbiy tayyorgarlik jarayonini bevosita boshqarishni amalga oshirish imkonini beradi.

Ye.A.Shumilovaning fikrimizcha, kommunikativ munosabatlarni shakllantirishga yordam beradigan pedagogik jarayonni tashkil etishning quyidagi xususiyatlarini ajratib ko‘rsatadi:

1) o‘zaro ta’sirni dialoglashtirish - mashg‘ulotlar davomida boshqalarning fikrini hurmat qilishni, ishtirokchilarning bir-biriga ishonchini ta’minlaydigan, odatiy maqomli muloqot doirasidan chiqishga imkon beradigan shaxslararo muloqotni tashkil etish;

2) faollik - mashg‘ulotlarda ishtirokchilarning tadqiqot pozitsiyasini shakllantirish va rivojlantirishga va har bir ishtirokchini guruhning jadal o‘zaro ta’siriga jalb qilishga yordam beradigan ish sharoitlarini yaratish;

3) o‘quv vaziyatlarini haqiqiy kasbiy faoliyat va shaxsiy tajriba bilan bog‘lash;

4) o‘zaro to‘ldirish va o‘zaro rivojlantirish - ishtirokchilarga guruhning boshqa ishtirokchilarining bilim va ko‘nikmalari bilan shaxsiy tajribasini boyitish imkoniyatini ta’minlash;

5) psixologik hodisa - ishtirokchilarni o‘qitishning hissiy jihatdan boy muhitini yaratadigan maxsus usullardan foydalanish;

6) uzayish - o‘qitish kasbiy faoliyatdan ajralmagan holda amalga oshiriladi, bu esa olingan bilim va ko‘nikmalarni amalda qo‘llash imkonini beradi [10].

Pedagogik muloqotga tayyorlikni shakllantirishda turli mualliflar: motivatsion-shaxsiy va mazmunli komponentlar (D.F.Axmerova), ehtiyojli-motivatsion, kommunikativ-texnologik, operatsion-ta’sirchan, intellektual-ma’rifiy, hissiy-irodali va baholash-atributiv komponentlar (I.F.Sleptsova), zarur kasbiy-pedagogik bilimlar, mahorat, ko‘nikmalar, shaxsiy fazilatlar, motivlar, qadriyatlar va o‘rnatishlar majmui bilan tavsiflanadi

S.A.Bondarenko kasbiy tayyorgarlikni shaxsning o‘zaro bog‘liq psixologik xususiyatlari va axloqiy fazilatlarini, kasb tanlashning ijtimoiy-qadriyatli motivlari, xulq-atvor usullari, mutaxassisga o‘zi tanlagan kasbiy sohada mehnat qilish imkoniyatini ta’minlaydigan maxsus kasbiy bilim, ko‘nikma va malakalarni birlashtirgan murakkab psixologik-pedagogik hodisa sifatida ta’riflaydi [2].

B.E.Fishman kasbiy shakllanishning har qanday muammolarini pedagogik strategiyani tanlash, pedagogik texnologiyalarni ishlab chiqish va ularni pedagogik hamkorlikda amalga oshirish nuqtai nazaridan ko‘rib chiqish mumkin deb hisoblaydi. B.E.Fishmanga ko‘ra, ijobiy muloqot munosabatlarini shakllantirishda, shu jumladan strategiya, texnologiya, faoliyatga nisbatan pedagogik tayyorgarlik imkoniyatlarini ko‘rib chiqish joiz bo‘ladi [8].

Kommunikativ munosabatlarni shakllantirish masalasida pedagogik qo‘llab-quvvatlash strategiyasiga e’tibor qaratadigan bo‘lsak, biz pedagog tomonidan har bir talabaning o‘z individual mohiyati va rolini (faol ijodkor) aksariyat hayotiy vaziyatlarda anglash uchun sharoit yaratish; shuningdek, o‘zaro ta’sirning samarali strategiyalarini tanlash ko‘nikmalarini rivojlantirish uchun shart-sharoitlarni tushunamiz.

Shunday qilib, pedagogning pedagogik muloqotga tayyorligi shartlari orasida (samarali kommunikativ strategiyani tanlashga tayyorlik) D.F. Axmerova kasbiy maqsadlar, qiziqishlar, ehtiyojlar, munosabatlar va qadriyatlar bilan ifodalangan kasbiy yo‘nalishni ta’kidlaydi, uning shakllanish omillari quyidagilardir: pedagogik jarayon sub’ektlarining kommunikativ faoliyatga bo‘lgan ehtiyoji; insonparvarlik munosabatiga yo‘naltirilganligi; muloqotning

masofaviy bo‘lmagan xususiyati; talabalarning pedagogik faoliyatda kommunikativ komponentning ahamiyatini qabul qilishi; talabalar va o‘qituvchilarning sub’ekt-sub’ekt munosabatlari (shiriklik, hamkorlik); pedagogik jarayon sub’ektlarining ular uchun muhim bo‘lgan ob’ektlarga nisbatan qarashlar, munosabatlar, pozitsiyalar birligi, ular tomonidan amalga oshirilayotgan faoliyat maqsadlarini ma’qullash ko‘rinishida namoyon bo‘ladigan qadriyat yo‘nalishlarining umumiyligida ko‘rinadi [1].

I.F.Slepsovaning fikriga ko‘ra, strategiyani tanlash, shu jumladan, umumiy kasbiy tayyorgarlik darajasiga bog‘liq bo‘lib, bu o‘qitish shakllari, usullari va vositalaridan faol foydalanish va bo‘lajak o‘qituvchilarni o‘zaro ta’sir jarayonini mustaqil loyihalashda pedagogik jarayonni tizimli qurishga yo‘naltirish zarurligini belgilaydi. Talabalarni sub’ekt-sub’ekt o‘zaro ta’sir texnologiyasiga maxsus o‘qitish muhim omil hisoblanadi [7].

Kommunikativ ustanovkalarni shakllantirish jarayonida pedagogik qo‘llab-quvvatlash texnologiyasi pedagog tomonidan muloqotning turli qiyinchiliklarini yengishga qaratilgan turli xil pedagogik texnologiyalardan foydalanish, talabaga samarali o‘zaro ta’sirning shaxsiy tajribasini to‘plash, ijobiy fikrlash qobiliyatini mashq qilish, talabaning salohiyatini ochishga yordam berish; barcha metodik vositalarning kommunikativ ustanovkaning kognitiv, affektiv va xulq-atvor komponentlarini shakllantirishga yo‘naltirilganligini ta’minlashdan iborat.

B.E.Fishmanning fikricha, kasbiy shakllanishga “faoliyatning madaniy namunalari” yordam beradi. Shuning uchun u gumanitar texnologiyalardan foydalanish orqali faoliyatning turli xil madaniy namunalarini taqdim etish orqali tizimli pedagogik qo‘llab-quvvatlashni tashkil etishni taklif qiladi: antropik, vazifaviy, muammoli, o‘yin, loyiha, dialogik. Ushbu texnologiyalar siklik ravishda bir-birini almashtirishi kerak [9].

Ijobiy kommunikativ ustanovkalarni shakllantirish jarayonining faoliyatli tarkibiy qismi nafaqat pedagog tomonidan talabaning samarali muloqot qilish ko‘nikmalarini rivojlantirishga ko‘maklashishni, balki, eng avvalo, talabaning o‘z hayotiy pozitsiyalarini anglash bo‘yicha mustaqilligi hamda faolligini; muloqotdagi to‘siqlar (qiyinchiliklar, muammolar) ni; o‘z qiziqishlarini, o‘zini o‘zi rivojlantirish maqsadlarini aniqlashni; hayotiy to‘siqlarni yengib o‘tish imkoniyatlari va yo‘llarini izlashga tayyorligini nazarda tutadi.

Turli mamlakatlar olimlarining insonning ijtimoiy ustanovkalari bo‘yicha o‘tkazgan eksperimental tadqiqotlari kommunikativ ustanovkalar shakllanishining bir qator xususiyatlarini aniqlash va hisobga olish imkonini berdi. Jumladan, tashqi bosim bo‘lmaganda inson tomonidan aytilgan fikrlar shaxsiy e’tiqodga aylanadi (Tetluk, Tesser, Peters) [3]; shaxsiy mas’uliyat hissi va harakatni tanlash imkoniyati ustanovkani mustahkamlaydi [4]; rol o‘ynash yoki ma’lum bir obrazga mos kelish zarurati obrazga mos keladigan munosabatlarni shakllantiradi (F. Zimbardo) [3]; agar munosabatlar tajribaning natijasi bo‘lsa, ularning xulq-atvor va barqarorlikka ta’sir qilish ehtimoli ortadi (R. Fazio, M.Zanna, R. Shaffer, R. Miller).

Kommunikativ ustanovkalar borasidagi qarashlarni tahlil qilish bu va boshqa ko‘plab tajribalar psixodrama metodlari, olingan tajribani keyinchalik, tahlil qilish bilan rolli trening elementlari, sharhlar yozish metodi, esse, o‘zini o‘zi tahlil qilishdan foydalanishni oqlaydi.

Shunday qilib, ijobiy muloqot munosabatlarini rivojlantirish uchun nazariy va amaliy tayyorgarlik zarur bo‘lib, ular o‘qituvchiga vaziyat va muloqot ishtirokchilariga to‘g‘ri munosabat bildirish qobiliyatini ta‘minlaydi hamda samarali muloqot ko‘nikma va malakalarini mustahkamlashga imkon beradi. Kommunikativ ustanovkalarni rivojlantirish bo‘yicha faoliyat mazmuni, shakllari, texnikasini tanlash motivatsiya xarakteri, shaxs qadriyatlari, ustanovkalarni rivojlantirish qonuniyatlarining namoyon bo‘lish xususiyatlari va ta‘sirlari bilan belgilanadi.

Muloqot jarayonini murakkab ijtimoiy-psixologik hodisa sifatida tahlil qilish, shuningdek, ta‘lim jarayonining tarkibiy qismi sifatida muloqotning pedagogik jihatini o‘rganish kommunikativ munosabatlarni rivojlantirishning ba‘zi shartlarini ajratib ko‘rsatish imkonini berdi. Ularga quyidagilar kiradi:

- ijobiy yo‘naltirilgan muloqotga ehtiyojning mavjudligi, o‘zini o‘zi takomillashtirish va o‘zini o‘zi rivojlantirishga tayyorlikning mavjudligi;

- samarali kommunikativ o‘zaro ta‘sir uchun zarur bo‘lgan tushunchalar apparatining shakllanganligi;

- ta‘limning faol shakl va metodlaridan foydalanish (rolli o‘yinlar, pedagogik vaziyatlar, matnlar bilan ishlash va boshqalar);

- empatiya, refleksiya qobiliyatini rivojlantirish;

- kommunikativ o‘zaro ta‘sirning shaxsiy tajribasini egallash va tahlil qilish imkoniyatlari;

- o‘z o‘quvchisining idrokiga emotsional ijobiy munosabatni yuzaga keltirish;

- psixologiya va pedagogikaning insonparvarlik tamoyillarini amalga oshirishga yo‘naltirish, ijobiy fikrlashga bo‘lgan munosabatlarni dolzarblashtirish;

- ustanovkani shakllantirish xususiyatlarini hisobga olish;

- o‘quvchilar bilan o‘zaro empatiyaga ehtiyojni shakllantirish.

Shunday qilib, muloqot munosabatlarini o‘zgartirish va shakllantirish bo‘yicha ishlar muloqot munosabatlari tuzilmasi, ularni shakllantirish mexanizmlari va shartlarini hisobga olgan holda ham amalga oshirilishi mumkin va quyidagi ish darajalarini o‘z ichiga olishi kerak:

- pedagogda samarali ijobiy yo‘naltirilgan muloqotga bo‘lgan ongli ehtiyoj va intilishni shakllantirish, bo‘lajak pedagogning qadriyat yo‘nalishlari bilan ishlash, birlamchi diagnostika, o‘zgarishlar dinamikasini bosqichma-bosqich nazorat qilish amalga oshiriladigan motivatsion daraja;

- professional ta‘lim muassasasi bazasida kommunikativ o‘zaro hamkorlikning asosiy bilim va ko‘nikmalarini shakllantirish amalga oshiriladigan axborot darajasi;

- amaliy-harakatli daraja bo‘lib, unda kommunikativ faoliyat usullari va texnikasini qo‘llagan holda turli xil amaliy mashg‘ulotlarni o‘tkazish, mashg‘ulotlarni tashkil etishdan iborat. Shuningdek, psixologik-pedagogik tamoyillar asosida, kommunikativ munosabatlarni shakllantirish qonuniyatlari va shartlarini hisobga olgan holda va shart-sharoitlar yaratgan holda amalga oshiriladi.

Yuqorida aytilganlarning barchasini umumlashtirib, shuni ta'kidlaymizki, kasbiy tayyorgarlik davrida kommunikativ munosabatlarni shakllantirish ijobiy o'zaro ta'sir va o'zini o'zi rivojlantirishga bo'lgan ehtiyojni shakllantirish, gumanitar siklning turli fanlarini o'rganish jarayonida talabalarni maqsadli tayyorlash yoki pedagogik muloqot mahorati bo'yicha maxsus kurs yoki treningni joriy etish orqali samarali bo'lishi mumkin. Shuningdek, ijobiy kommunikativ munosabatlarni shakllantirish yoki faollashtirish va mustahkamlashga yordam beradigan faol o'qitish usullari va texnologiyalari, maxsus nazariy va amaliy, og'zaki va yozma topshiriqlardan foydalanish samarali hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Ахмерова Д. Ф. Проблема формирования готовности студентов педагогического колледжа к педагогическому общению // Вестник Томского государственного университета. - 2007. - № 299 (I). - С. 150-153
2. Бондаренко С. А. Формирование профессиональной готовности конкурентоспособного специалиста // Модернизация высшей школы: обеспечение качества профессионального образования: Материалы Всероссийской научно-практ. конф. - Барнаул: Изд-во ААЭП, 2004. - Ч. 1. - 188 с.
3. Зимбардо Ф., Ляйппе М. Социальное влияние. - СПб.: Питер, 2001. - 448 с.
4. Майерс Д. Социальная психология. - СПб.: Питер, 2011. - 800 с.
5. Подымова Л. С., Подымов Н. А., Кондратьев И. А. Особенности отношения учителя к участникам инновационной деятельности // Ученые записки. Электронный научный журнал Курского государственного университета. - 2006. - № 2.- С. 60-71.
6. Сластенин В. А., Исаев И. Ф., Шиянов Е. Н. Педагогика: Учеб. пособие для студ. высших пед. учеб. заведений / Под ред. В. А. Сластенина. - М.: Издательский центр «Академия», 2002. - 576 с.
7. Слепцова И. Ф. Стратегия формирования профессиональной готовности как фактора гуманизации педагогического образования // Педагогическое образование и наука. - 2010. - № 12. - С. 8-18.
8. Фишман Б. Е. Гуманитарные технологии педагогической поддержки становления педагога // Педагогическое образование и наука. - 2009. - № 11. - С. 4-8.
9. Фишман Б. Е. Педагогическая под-держка саморазвития педагогов в профес-сиональной деятельности: концептуальная модель. - Биробиджан: БГПИ, 2004. - 368 с.
10. Шумилова Е. А. К проблеме формирования социально-коммуникативной компетентности будущих педагогов профессионального обучения // Образование и наука. - 2009. - № 3 (60). - С. 42-49.



MAMLAKATIMIZDA ONALAR VA BOLALAR HUQUQLARINI HIMOYA QILISH HAMDA ULARGA PSIXOLOGIK YORDAM TURLARI

Kushakova Barno Komilovna

Urganch texnologiyalar universiteti magistranti

Annotatsiya: O'zbekiston Respublikasida onalar va bolalar huquqlarini himoya qilish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biridir. Ularning huquqlarini ta'minlash va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash bo'yicha qonuniy hujjatlar ishlab chiqilib, amaliyotga joriy etilmoqda. Onalar va bolalarga tibbiy xizmat ko'rsatish, ijtimoiy kafolatlar berish hamda psixologik yordam ko'rsatish muhim ahamiyat kasb etadi. Maxsus markazlar, ishonch telefonlari va maslahat xizmatlari tashkil etilgan. Ta'lim muassasalarida psixologik treninglar va maslahatlar o'tkazilmoqda. Shuningdek, onlayn platformalar orqali masofaviy psixologik yordam ko'rsatish tizimi ham rivojlanmoqda. Ushbu chora-tadbirlar onalar va bolalarning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonligini ta'minlashga xizmat qiladi.

Аннотация: В Республике Узбекистан защита прав матерей и детей является приоритетным направлением государственной политики. Разработаны и реализуются законодательные акты, направленные на обеспечение их прав и социальной поддержки. Важную роль играет предоставление медицинской помощи, социальных гарантий и психологической поддержки матерям и детям. Создаются специализированные центры, работают горячие линии и консультативные службы. В образовательных учреждениях проводятся психологические тренинги и консультации. Также развивается дистанционная психологическая поддержка через онлайн-платформы. Все эти меры способствуют созданию благоприятной среды для физического, эмоционального и социального благополучия матерей и детей.

Abstract: In the Republic of Uzbekistan, the protection of mothers' and children's rights is a priority area of state policy. Legislative acts have been developed and implemented to ensure their rights and social support. Medical care, social guarantees, and psychological assistance play a crucial role in supporting mothers and children. Specialized centers, hotlines, and counseling services have been established. Psychological training sessions and consultations are conducted in educational institutions. Additionally, remote psychological support is being developed through online platforms. All these measures contribute to creating a favorable environment for the physical, emotional, and social well-being of mothers and children.

Kalit so‘zlar: onalar huquqlari, bola huquqlari, psixologik yordam, ijtimoiy himoya, tibbiy xizmat, qonunchilik, ishonch telefoni, maslahat xonalari, ta’lim muassasalari, psixologik trening, onlayn maslahat, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash, maxsus markazlar, oilaviy psixologiya

Ключевые слова: права матерей, права ребенка, психологическая помощь, социальная защита, медицинское обслуживание, законодательство, телефон доверия, консультационные центры, образовательные учреждения, психологические тренинги, онлайн-консультации, социальная поддержка, специализированные центры, семейная психология

Keywords: mothers' rights, children's rights, psychological support, social protection, medical services, legislation, helpline, counseling centers, educational institutions, psychological training, online consultations, social assistance, specialized centers, family psychology

KIRISH

O‘zbekiston Respublikasida onalar va bolalar huquqlarini himoya qilish davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Ushbu yo‘nalishda huquqiy asoslar mustahkamlab borilmoqda, maxsus qonunlar qabul qilinib, ularning ijrosi ta’minlanmoqda. Onalar va bolalarga har tomonlama qo‘llab-quvvatlash tizimi yaratilgan bo‘lib, bunda tibbiy xizmatlar, ijtimoiy yordam, psixologik maslahat va himoya mexanizmlari muhim o‘rin tutadi. Davlat va nodavlat tashkilotlar tomonidan maxsus markazlar, ishonch telefonlari va maslahat xonalari faoliyat yuritmoqda. Ta’lim muassasalarida psixologik trening va maslahatlar tashkil qilinib, bolalar va ularning ota-onalari uchun ruhiy barqarorlikni ta’minlashga yo‘naltirilgan dasturlar amalga oshirilmoqda. Zamonaviy texnologiyalar asosida onlayn platformalar orqali masofaviy psixologik yordam tizimi rivojlantirilmoqda. Ushbu sa’y-harakatlar onalar va bolalar huquqlarini to‘laqonli ta’minlash, ularning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonligini oshirishga xizmat qiladi.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR TAHLILI

Onalar va bolalar huquqlarini himoya qilish hamda ularga psixologik yordam ko‘rsatish bo‘yicha ilmiy-adabiy manbalar keng qamrovli tadqiqotlar va huquqiy hujjatlarni o‘z ichiga oladi. Ushbu mavzuga oid tadqiqotlar asosan xalqaro va milliy qonunchilik, psixologiya, pedagogika, sotsiologiya hamda tibbiyot sohalariga oid ilmiy ishlar orqali o‘rganiladi. O‘zbekiston Respublikasining Konstitutsiyasi, “Bola huquqlari to‘g‘risida”gi qonun, “Ayollar va erkaklar teng huquqlari va imkoniyatlari kafolatlari to‘g‘risida”gi qonun hamda O‘zbekiston Respublikasining BMTning Bola huquqlari to‘g‘risidagi konvensiyasiga qo‘shilishi mamlakatimizda onalar va bolalar huquqlarini huquqiy jihatdan himoya qilishga qaratilgan asosiy normativ-huquqiy hujjatlardir. Shu bilan birga, onalik va bolalikni himoya qilish bo‘yicha davlat dasturlari va loyihalari, xususan, “Inson qadri uchun” tamoyili asosida ishlab chiqilgan ijtimoiy himoya tizimi, “Ayollar daftari”, “Temir daftar” va “Yoshlar daftari” doirasida amalga oshirilayotgan chora-tadbirlar onalar va bolalarni har tomonlama qo‘llab-

quvvatlashga xizmat qilmoqda. Psixologiya va pedagogika sohalarida onalar va bolalar psixologik holatini o‘rganish bo‘yicha ilmiy tadqiqotlar muhim ahamiyat kasb etadi.

Bolalarning ruhiy holatini mustahkamlash, ota-onalar bilan munosabatlarini yaxshilash, stress va depressiyani oldini olish bo‘yicha ilmiy maqolalar va monografiyalar shaxsiy rivojlanish hamda ijtimoiy moslashuv jarayonlarini tushunishga yordam beradi. Jahon tajribasiga asoslangan ilmiy manbalarda bolalar va onalar uchun psixologik treninglar, maslahat xonalari, ishonch telefonlari, ijtimoiy va psixologik xizmatlarning samaradorligi bo‘yicha tadqiqotlar olib borilgan. Xususan, rus va ingliz olimlarining oilaviy psixologiya bo‘yicha ishlari hamda xalqaro tashkilotlar – UNICEF, WHO, UN Women kabi institutlarning hisobotlari ham onalar va bolalar huquqlarini himoya qilish masalalarini tahlil qilish uchun muhim manba hisoblanadi. Shuningdek, zamonaviy psixologik yordam shakllari, jumladan, onlayn psixologik maslahatlar, masofaviy treninglar va psixoterapiya usullari bo‘yicha tadqiqotlar ham dolzarb ahamiyat kasb etadi. Shu asosda olib borilgan adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, onalar va bolalarning huquqlarini himoya qilish hamda ularga psixologik yordam ko‘rsatish bo‘yicha huquqiy va ilmiy jihatdan mukammal tizim yaratilgan bo‘lib, u doimiy ravishda takomillashtirib borilmoqda. Onalar va bolalar huquqlarini himoya qilish bo‘yicha adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, ushbu yo‘nalishda olib borilgan tadqiqotlar huquqiy, psixologik, ijtimoiy va tibbiy jihatlarni qamrab oladi. Xususan, bolalar huquqlarini ta‘minlash bo‘yicha xalqaro me‘yoriy hujjatlar, jumladan, BMTning Bola huquqlari to‘g‘risidagi konvensiyasi va uning fakultativ protokollari, Shveysariya, Shvetsiya, Germaniya kabi rivojlangan davlatlarning ijtimoiy himoya tizimlari haqidagi ilmiy manbalar muhim ahamiyatga ega. Ushbu davlatlarda onalar va bolalar uchun yaratilgan sharoitlar, psixologik va ijtimoiy yordam mexanizmlari O‘zbekiston tajribasi bilan qiyosiy tahlil qilinib, samarali strategiyalarni ishlab chiqish uchun foydalanilmoqda. Psixologik yordam ko‘rsatish bo‘yicha adabiyotlar tahlilida bolaning ruhiy rivojlanishi, oilaviy muhitning psixologik ta‘siri, ota-onalar bilan muloqot strategiyalari, inqirozli vaziyatlarni yengish usullari kabi mavzular yetakchi o‘rin tutadi. Bolalarga psixologik yordam ko‘rsatishda yosh xususiyatlarini inobatga olish, ularning ehtiyojlariga mos yondashish bo‘yicha olib borilgan tadqiqotlar muhim nazariy va amaliy asoslarni taqdim etadi. Masalan, Vygotskiy, Piaget, Erikson kabi olimlarning bolaning psixologik rivojlanishi haqidagi ilmiy ishlari pedagogik va psixologik yondashuvlarni aniqlashda muhim rol o‘ynaydi. Zamonaviy adabiyotlarda esa bolalar va onalar uchun psixologik treninglar, stressni kamaytirish usullari, hissiy barqarorlikni oshirish bo‘yicha turli metodikalar keng o‘rganilgan. Tahlil qilingan adabiyotlar shuni ko‘rsatadiki, onalar va bolalar huquqlarini himoya qilish hamda ularga psixologik yordam ko‘rsatish bo‘yicha ilmiy-nazariy bazalar yetarli darajada shakllangan. Biroq, zamonaviy psixologik yordam shakllarini kengaytirish, masofaviy psixologik maslahatlarni rivojlantirish, individual va guruhli psixoterapiya usullarini takomillashtirish kabi yo‘nalishlar bo‘yicha hali ham qo‘shimcha tadqiqotlar olib borish zarur. Shu boisdan, ushbu sohada amalga oshirilayotgan chora-

tadbirlarni doimiy ravishda yangilash va xorijiy tajribalarni o‘rganish dolzarb vazifa bo‘lib qolmoqda.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Tadqiqot metodologiyasi onalar va bolalar huquqlarini himoya qilish hamda ularga psixologik yordam ko‘rsatish bo‘yicha ilmiy asoslangan natijalarga erishish uchun qo‘llaniladigan usullar, tamoyillar va yondashuvlar majmuasini o‘z ichiga oladi. Ushbu tadqiqotda huquqiy, psixologik va sotsiologik tahlil usullaridan foydalanildi. Birinchidan, normativ-huquqiy bazani o‘rganish orqali O‘zbekiston Respublikasi qonunchiligi, xalqaro huquqiy hujjatlar, xususan, BMTning Bola huquqlari to‘g‘risidagi konvensiyasi hamda mamlakatimizdagi mavjud davlat dasturlari tahlil qilindi. Ikkinchidan, psixologik yondashuvlar asosida bolalar va onalar uchun psixologik yordamning samaradorligini oshirishga yo‘naltirilgan metodlar o‘rganildi. Psixologik treninglar, maslahat xonalari, ishonch telefonlari va onlayn psixologik yordam xizmatlarining amaliy jihatlari tahlil qilindi. Uchinchidan, sotsiologik tadqiqot usullari qo‘llanilib, so‘rovnomalar, intervyular va eksperimental metodlar orqali onalar va bolalarning huquqiy xabardorlik darajasi hamda psixologik holati o‘rganildi. Empirik tadqiqotlar jarayonida respondentlar bilan yuzma-yuz suhbatlar, fokus-guruh muhokamalari o‘tkazilib, ularning onalik va bolalikni himoya qilishga oid fikr-mulohazalari tahlil qilindi. Eksperimental yondashuv doirasida psixologik maslahat va treninglarning samaradorligi baholandi, bu esa psixologik yordam ko‘rsatishning real natijalarini aniqlash imkonini berdi. Kontent-tahlil usuli orqali ilmiy maqolalar, qonun hujjatlari va xalqaro tashkilotlarning hisobotlari chuqur o‘rganilib, ular asosida tadqiqotning nazariy va amaliy jihatlari belgilandi. Shu bilan birga, qiyosiy tahlil usuli yordamida O‘zbekiston tajribasi boshqa mamlakatlardagi amaliyotlar bilan solishtirilib, ilg‘or tajribalar aniqlab chiqildi. Ushbu metodologik yondashuvlar tadqiqotning ilmiy asoslangan bo‘lishini, onalar va bolalar huquqlarini himoya qilish hamda ularga psixologik yordam ko‘rsatish borasidagi muammolar va ularning yechimlarini aniq belgilash imkonini berdi. Tadqiqotda statistik tahlil usullaridan ham keng foydalanildi.

So‘rovnomalar natijalari kvantitativ usullar yordamida qayta ishlanib, foiz va nisbatlar shaklida taqdim etildi. Bu esa onalar va bolalar huquqlarini himoya qilish bo‘yicha amalga oshirilayotgan chora-tadbirlarga aholining munosabatini baholash imkonini berdi. Shuningdek, psixologik maslahat va treninglarning samaradorligini o‘lchash uchun eksperimental va nazorat guruhlari o‘rtasidagi farqlar statistik usullar orqali tahlil qilindi. Tadqiqotda sifat tahlili usuli qo‘llanilib, onalar va bolalarning huquqiy xabardorligi, psixologik yordamdan qoniqish darajasi hamda mavjud muammolar bo‘yicha subyektiv fikr-mulohazalar yig‘ildi va interpretatsiya qilindi. Shu bilan birga, kontent-tahlil usuli asosida davlat dasturlari, qonunchilik hujjatlari, psixologik yordamga oid ilmiy maqolalar va xalqaro tashkilotlarning hisobotlari tizimli ravishda o‘rganildi. Tadqiqot doirasida qiyosiy tahlil usuli yordamida O‘zbekistonda onalar va bolalar huquqlarini himoya qilish bo‘yicha olib borilayotgan chora-tadbirlar xalqaro tajriba bilan solishtirildi. Xususan, rivojlangan davlatlarda qo‘llanilayotgan oilaviy psixologik yordam

modellarining samaradorligi baholanib, O‘zbekiston sharoitida qo‘llash mumkin bo‘lgan innovatsion yondashuvlar ishlab chiqildi. Tahlil jarayonida intervyu usuli orqali mutaxassislar, jumladan, psixologlar, huquqshunoslar, ijtimoiy himoya sohasi vakillari va ta‘lim muassasalari pedagoglarining fikrlari o‘rganildi. Bu esa onalar va bolalar bilan ishlashda yuzaga keladigan real muammolarni aniqlash va ularning samarali yechimlarini tavsiya etish imkonini berdi. Tadqiqot metodologiyasida eksperimental yondashuv asosida psixologik treninglar va maslahatlarning samaradorligi amaliy sinovdan o‘tkazildi. Bunda ishtirokchilarning dastlabki va keyingi psixologik holati baholanib, ularga ko‘rsatilgan psixologik yordamning natijadorligi tahlil qilindi. Umuman olganda, tadqiqotda qo‘llanilgan metodologik yondashuvlar tizimli va kompleks tahlil olib borish, onalar va bolalar huquqlarini himoya qilish hamda ularga psixologik yordam ko‘rsatish borasidagi mavjud muammolarni chuqur o‘rganish va samarali yechimlarni ishlab chiqishga imkon berdi.

TAHLIL VA NATIJALAR

Tahlil va natijalar bo‘limida onalar va bolalar huquqlarini himoya qilish hamda ularga psixologik yordam ko‘rsatish bo‘yicha amalga oshirilgan tadqiqot natijalari ko‘rib chiqildi. Tadqiqot natijalariga ko‘ra, mamlakatimizda onalar va bolalar huquqlarini ta‘minlash bo‘yicha qator huquqiy va ijtimoiy chora-tadbirlar amalga oshirilgan bo‘lsa-da, bu sohada hali ham dolzarb muammolar mavjudligi aniqlandi.

Birinchi navbatda, normativ-huquqiy bazani tahlil qilish natijalari shuni ko‘rsatdiki, O‘zbekiston Respublikasida onalar va bolalar huquqlarini himoya qilish bo‘yicha bir qancha qonunlar va davlat dasturlari qabul qilingan. “Bola huquqlari to‘g‘risida”gi qonun, “Ayollar va erkaklar teng huquqlari va imkoniyatlari kafolatlari to‘g‘risida”gi qonun, “Nogironligi bo‘lgan shaxslarni davlat tomonidan qo‘llab-quvvatlash to‘g‘risida”gi qonun hamda tegishli qaror va farmonlar ushbu yo‘nalishda muhim ahamiyat kasb etmoqda. Shu bilan birga, BMTning Bola huquqlari to‘g‘risidagi konvensiyasi va boshqa xalqaro huquqiy hujjatlar asosida mamlakatimizda bolalar huquqlarini himoya qilishning huquqiy mexanizmlari takomillashtirilmoqda. Ikkinchidan, psixologik yordamning amaliy holati tahlil qilindi. So‘rovnomalar natijalariga ko‘ra, respondentlarning aksariyati bolalar va onalar uchun psixologik maslahat markazlari mavjudligini bilsa ham, ushbu xizmatlardan foydalanish darajasi pastligini ko‘rsatdi. Buning asosiy sabablari sifatida aholining psixologik xizmatlarga nisbatan ishonchsizligi, bu boradagi axborot yetishmovchiligi hamda malakali psixologlarning yetishmasligi qayd etildi. Xususan, psixologik maslahat va treninglarga qatnashgan respondentlarning 65 foizi bunday xizmatlarning ruhiy holatga ijobiy ta‘sir ko‘rsatishini ta‘kidlagan bo‘lsa, 35 foizi esa ulardan foydalanish imkoniyatlari cheklanganini bildirgan. Uchinchidan, oilaviy muhitning bolalar ruhiy holatiga ta‘siri o‘rganildi. Tadqiqot natijalariga ko‘ra, oilaviy nizolar, ota-onalar bilan yetarlicha muloqot qilmaslik, ijtimoiy va iqtisodiy muammolar bolalar psixologik holatiga salbiy ta‘sir ko‘rsatmoqda. Xususan, ota-onasi ajrashgan yoki ijtimoiy-iqtisodiy qiyinchiliklarga duch kelayotgan oilalarda o‘sgan bolalarda stress va depressiya alomatlari ko‘proq kuzatilgani aniqlandi. Ishonch telefonlari, onlayn

maslahat platformalari va maxsus markazlarning samaradorligi tahlil qilindi. Statistik ma'lumotlarga ko'ra, bolalar va onalar tomonidan ishonch telefonlariga murojaatlar soni yildan yilga ortib bormoqda. Biroq, ba'zi hollarda chaqiriqlarga tezkor javob berish, individual yondashuvni ta'minlash va maxsus treninglar o'tkazish bo'yicha muammolar mavjud. Qiyosiy tahlil natijalari shuni ko'rsatdiki, rivojlangan davlatlarda bolalar va onalar uchun ijtimoiy va psixologik yordam ko'rsatish mexanizmlari yanada mukammal shakllantirilgan. Masalan, Germaniya va Shvetsiyada davlat tomonidan moliyalashtiriladigan maxsus psixologik markazlar mavjud bo'lib, ularda oilaviy terapiya, bolalar va o'smirlar uchun maxsus dasturlar ishlab chiqilgan. O'zbekistonda esa bunday markazlarning soni yetarli darajada emas, bu esa psixologik yordam olish imkoniyatlarini cheklaydi. Tahlil natijalari shuni ko'rsatdiki, mamlakatimizda onalar va bolalar huquqlarini himoya qilish bo'yicha sezilarli ijobiy o'zgarishlar amalga oshirilgan bo'lsa-da, mavjud tizimni yanada rivojlantirish, aholining huquqiy xabardorligini oshirish, psixologik yordamning qamrovini kengaytirish, zamonaviy texnologiyalardan foydalangan holda masofaviy maslahat tizimlarini rivojlantirish lozim. Shu sababli, davlat organlari, nodavlat tashkilotlar, psixologlar va huquqshunoslar hamkorlikda yangi dasturlar ishlab chiqishi va joriy qilishi muhim ahamiyat kasb etadi.

Onalar va bolalar huquqlarini himoya qilish va ularga psixologik yordam ko'rsatish bo'yicha olib borilayotgan ishlar muayyan ijobiy natijalarga erishishga xizmat qilgan bo'lsa-da, hali ham dolzarb muammolar saqlanib qolmoqda. Aholining huquqiy xabardorlik darajasi o'rtacha bo'lib, ko'pchilik fuqarolar mavjud qonunlar va davlat dasturlaridan to'liq xabardor emas. Ayniqsa, chekka hududlarda yashovchi ayollar va bolalar uchun huquqiy yordam olish imkoniyatlari cheklangan.

Psixologik xizmatlarning rivojlanish darajasi tahlil qilinar ekan, ijtimoiy yordam markazlarida malakali mutaxassislarning yetishmasligi, aholining psixologik maslahat xizmatlariga ishonchi pastligi va ayrim hollarda bunday xizmatlar pullik ekani sababli ulardan foydalanish darajasi pastligi aniqlandi. Tadqiqot davomida olib borilgan intervyular shuni ko'rsatdiki, bolalar va onalar ko'pincha oilaviy muammolar, stress va depressiya kabi muammolar bilan yolg'iz kurashishga majbur bo'lib, psixologik yordamga murojaat qilishni oxirgi chora sifatida ko'radilar. Davlat organlari, nodavlat tashkilotlar, psixologlar va huquqshunoslarning hamkorligi orqali mazkur muammolarning samarali yechimlarini ishlab chiqish va amalga oshirish mumkin.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Xulosa va takliflar qismi onalar va bolalar huquqlarini himoya qilish hamda ularga psixologik yordam ko'rsatish bo'yicha olib borilgan tadqiqot natijalariga asoslangan holda umumiy xulosalar chiqarish va takliflar ishlab chiqishga qaratilgan. Tadqiqot davomida ushbu sohadagi mavjud holat o'rganilib, huquqiy bazaning yetarli darajada rivojlanganligi, ammo psixologik yordam ko'rsatish tizimini yanada takomillashtirish zarurligi aniqlangan.

- O'zbekiston Respublikasida onalar va bolalar huquqlarini himoya qilish bo'yicha qator qonunlar va davlat dasturlari mavjud bo'lsa-da, aholining huquqiy xabardorligi yetarli

darajada emas. Bu esa ba’zi oilalar o‘z huquqlaridan to‘liq foydalana olmasligiga sabab bo‘lmoqda.

- Psixologik yordam tizimi mavjud bo‘lsa-da, uning qamrovi va sifati talab darajasida emas. Aholining psixologik xizmatlarga bo‘lgan ishonchini oshirish, malakali mutaxassislar tayyorlash va zamonaviy psixologik maslahat tizimlarini kengaytirish muhim vazifalardan biri hisoblanadi.

Onalar va bolalar huquqlarini ta’minlash hamda ularga psixologik yordam ko‘rsatish bo‘yicha tizimni yanada rivojlantirish maqsadida quyidagi takliflar ilgari suriladi:

- Onalar va bolalar huquqlari to‘g‘risida aholining xabardorlik darajasini oshirish uchun maxsus ma’rifiy dasturlar, seminarlar va ommaviy axborot vositalari orqali targ‘ibot tadbirlarini kengaytirish lozim. Xususan, maktablar, bog‘chalar va mahallalarda bolalar va otalar uchun maxsus huquqiy treninglar o‘tkazilishi muhim.

- Psixologik yordam xizmatlarini yanada rivojlantirish va ularga kengroq qamrov berish uchun davlat va xususiy sektor hamkorligida maxsus markazlar tashkil etish, ishonch telefonlari va onlayn maslahat tizimlarini takomillashtirish, psixologik xizmatlarning sifati va mavjudligini oshirish zarur.

Onalar va bolalar huquqlarini himoya qilish hamda ularga psixologik yordam ko‘rsatish borasida olib borilayotgan ishlarning samaradorligini oshirishga qaratilgan chora-tadbirlarni takomillashtirish zarurligini ko‘rsatdi. Mavjud tizimni yanada rivojlantirish orqali aholining huquqiy va psixologik farovonligini ta’minlash, bolalar va onalar uchun yanada qulay muhit yaratish hamda ularning huquqlarini to‘liq ta’minlashga erishish mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Mirziyoyev Sh.M. Yangi O‘zbekiston strategiyasi. – T.: O‘zbekiston, 2021. 476 bet.
2. O‘zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi. – T.: O‘zbekiston, 2023.
3. Yuldasheva G., Gafurova N. E., Borsiyeva Z.X. Inson huquqlari. – T.: Toshkent, 2014. 272 bet.
4. Mo‘minov A, Tillaboyev M. Inson huquqlari. – T.: Adolat nashriyoti, 2013. – 544 bet.
5. Saidov A .X. Turg‘unov M.T. Inson huquqlari umumiy nazariyasi. – T.:O‘zbekiston Respublikasi IIV Akademiyasi, 2012. – 288 bet.
6. Saidov A. X. O‘zbekistonda ayol huquqlari. – T.: Inson huquqlari bo‘yicha O‘zbekiston Respublikasi milliy markazi, 2010. – 288 bet.
7. Bola huquqlari to‘g‘risidagi konvensiya va uning Fakultativ protokollari. / O‘zbekcha nashr uchun ma’sul muharrir A. X. Saidov. – T.: Inson huquqlari bo‘yicha O‘zbekiston Respublikasi Milliy markazi, 2009. – 72
8. Bola huquqlarining kafolatlari to‘g‘risida”gi O‘zbekiston Respublikasi Qonuniga sharhlar / A.H. Saidov va boshqa.; Inson huquqlari bo‘yicha O‘zbekiston Respublikasi Milliy markazi, T.: “Vektra-Press”, 2009 – 272 b.
9. Safarov B.J. - Iste’molchilar xulq-atvori. O‘quvqo‘llanma – T.: Iqtisodiyot , 2019.163 b.



MENTAL HEALTH AWARENESS IN EDUCATION: A CRUCIAL PRIORITY FOR STUDENT WELL-BEING

Tursunkhujayeva Mokhigul Makhmud kizi

*Lecturer at the Department of World Languages,
Faculty of Tourism and Economics, Kokand University.*

Email: mmmuxturova@kokanduni.uz

Tel: +998916720934

Abstract Mental health awareness in education is a crucial yet often overlooked aspect of student development. This article examines the significance of mental health in the educational setting, emphasizing the challenges students face and the role of educators in fostering psychological well-being. The discussion includes practical strategies for integrating mental health initiatives into school curricula and highlights the benefits of a supportive learning environment. By addressing mental health proactively, educational institutions can play a pivotal role in promoting overall student success and resilience.

Key Words: Mental health, education, student well-being, psychological support, school curriculum, resilience.

TA'LIMDA RUHIY SALOMATLIKNI ANGLASH: TALABALAR FAROVONLIGI UCHUN MUHIM USTUVORLIK

Annotatsiya Ta'lim muhitida ruhiy salomatlikka e'tibor qaratish talabalar rivoji uchun muhim omildir. Ushbu maqolada ta'lim jarayonidagi ruhiy salomatlikning ahamiyati, talabalar duch keladigan qiyinchiliklar va o'qituvchilarning psixologik farovonlikni ta'minlashdagi roli muhokama qilinadi. Maqolada ruhiy salomatlikni maktab dasturlariga integratsiya qilish bo'yicha amaliy strategiyalar va qo'llab-quvvatlovchi o'quv muhitining afzalliklari yoritiladi. Ruhiy salomatlikni faol ravishda hal qilish orqali ta'lim muassasalari talabalar muvaffaqiyati va barqarorligini oshirishga yordam bera oladi.

Kalit so'zlar: Ruhiy salomatlik, ta'lim, talabalar farovonligi, psixologik yordam, maktab dasturi, barqarorlik.

ОСОЗНАНИЕ ВАЖНОСТИ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ В ОБРАЗОВАНИИ: КЛЮЧЕВАЯ ЦЕЛЬ ДЛЯ БЛАГОПОЛУЧИЯ СТУДЕНТОВ

Аннотация: Осознание важности психического здоровья в образовательной среде является ключевым аспектом развития студентов. В данной статье рассматривается

значение психического здоровья в процессе обучения, трудности, с которыми сталкиваются студенты, и роль педагогов в обеспечении психологического благополучия. Обсуждаются практические стратегии интеграции инициатив в области психического здоровья в школьные программы и преимущества поддерживающей учебной среды. Проактивный подход к вопросам психического здоровья помогает образовательным учреждениям способствовать успеху и устойчивости студентов.

Ключевые слова: Психическое здоровье, образование, благополучие студентов, психологическая поддержка, школьная программа, устойчивость.

INTRODUCTION

In recent years, the topic of mental health has gained significant attention globally, yet its importance within the educational setting remains underemphasized. Schools and universities are not merely academic institutions; they are environments where young minds are shaped, and this includes fostering emotional and psychological well-being.

Students today face a range of stressors, from academic pressure and social challenges to personal insecurities and external factors such as family issues or societal expectations. The inability to address these stressors effectively can lead to poor academic performance, behavioral issues, and, in severe cases, mental health crises.

This article explores the critical role of mental health awareness in education and the proactive measures institutions can adopt to create nurturing and supportive environments. By integrating mental health initiatives into their framework, educational institutions can ensure holistic development and prepare students for long-term success.

LITERATURE REVIEW AND METHODS

Literature Review

Mental health awareness in education is supported by various psychological and pedagogical theories. Bronfenbrenner's Ecological Systems Theory (1979) highlights the influence of environmental factors, including educational settings, on individual development. This framework underscores the importance of a supportive school environment in shaping students' mental health.

According to Weare and Nind (2011), schools play a vital role in mental health promotion, offering opportunities for early intervention and support. Studies suggest that integrating mental health education into school curricula improves students' ability to manage stress, build resilience, and develop healthy coping mechanisms.

Barrett et al. (2008) emphasize the need for mental health training for educators, noting that teachers often lack the tools to identify and address mental health issues among students. Comprehensive training programs and resources are essential for effective implementation of mental health strategies in education.

Methods

This study employed a qualitative approach, including interviews with educators, school counselors, and students to assess their perceptions of mental health in education. Case studies of schools that have successfully implemented mental health programs were also analyzed to identify best practices. Additionally, surveys were conducted to gauge students' awareness and attitudes toward mental health support in their institutions.

RESULTS AND DISCUSSION

Results

Qualitative Findings: Interviews with educators revealed a consensus on the growing need for mental health resources in schools. One principal noted, “Mental health is as important as academic performance. If a student is struggling emotionally, their learning suffers.”

Students highlighted the positive impact of having access to counseling services and mental health workshops. A university student shared, “Knowing that my school cares about my mental health makes me feel supported and less alone.”

Case Study Insights: Schools with established mental health initiatives reported decreased absenteeism and improved academic outcomes. For example, a high school that implemented mindfulness programs observed a 25% reduction in disciplinary incidents over one academic year.

Discussion

The findings underscore the critical role of mental health awareness in fostering a positive learning environment. Addressing mental health proactively helps reduce stigma, encourages students to seek help, and promotes resilience. However, challenges such as limited funding, insufficient training for educators, and cultural barriers remain significant obstacles.

To overcome these challenges, institutions must allocate resources for mental health programs, provide professional development for staff, and involve parents and communities in mental health awareness efforts. Creating peer support groups and integrating mental health topics into the curriculum can also foster a culture of openness and acceptance.

CONCLUSION

Mental health awareness is not a luxury but a necessity in education. By prioritizing the psychological well-being of students, schools and universities can create environments where learners thrive academically, socially, and emotionally. Integrating mental health initiatives into educational frameworks ensures that students are not only equipped with knowledge but also with the resilience and coping skills needed to navigate life's challenges.

The responsibility lies with educators, policymakers, and communities to work collectively to dismantle stigmas, provide accessible resources, and build supportive networks. By doing so, educational institutions can empower the next generation to lead fulfilling, balanced lives while contributing positively to society.

As the dialogue on mental health continues to evolve, it is imperative that education remains at the forefront of this conversation. A commitment to mental health awareness is a commitment to the holistic success of every student.

REFERENCES

1. Bronfenbrenner, U. (1979). *The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design*. Harvard University Press.
2. Weare, K., & Nind, M. (2011). Mental health promotion and problem prevention in schools: What does the evidence say? *Health Promotion International*, 26(suppl_1), i29–i69.
3. Barrett, P. M., Sonderegger, R., & Sonderegger, N. L. (2008). Universal prevention of anxiety and depression in school children: Results from a controlled trial. *Behaviour Change*, 25(1), 1–24.
4. Mental Health Foundation. (2020). Supporting mental health in schools: A practical guide.
5. WHO. (2018). Adolescent mental health. *World Health Organization Report*.
6. Roeser, R. W., Eccles, J. S., & Sameroff, A. J. (2000). School as a Context of Early Adolescents' Academic and Social-Emotional Development: A Summary of Research Findings. *The Elementary School Journal*, 100(5), 443–471.
7. Adelman, H. S., & Taylor, L. (2006). The school leader's guide to student learning supports: New directions for addressing barriers to learning. *Corwin Press*.
8. Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82(1), 405–432.
9. Suldo, S. M., & Shaffer, E. J. (2008). Looking beyond psychopathology: The dual-factor model of mental health in youth. *School Psychology Review*, 37(1), 52–68.
10. Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL). (2013). Effective social and emotional learning programs.
11. Greenberg, M. T., Domitrovich, C. E., Weissberg, R. P., & Durlak, J. A. (2017). Social and emotional learning as a public health approach to education. *The Future of Children*, 27(1), 13–32.
12. Kutcher, S., Wei, Y., & Coniglio, C. (2016). Mental health literacy: Past, present, and future. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 61(3), 154–158.
13. Shoshani, A., & Steinmetz, S. (2014). Positive Psychology
14. Mokhigul, T. (2025). THE ROLE OF TECHNOLOGY IN MODERN PEDAGOGY. "GLOBAL MUNOSABATLAR NAZARIYASI: YOSHLARNING TARAQQIYOT G‘OYALARI" xalqaro ilmiy-amaliy anjumani materiallari, 1(2), 113-117.
15. Mokhigul, T. (2025). THE ROLE OF MUSIC IN LANGUAGE LEARNING: AN ACADEMIC PERSPECTIVE. "GLOBAL MUNOSABATLAR NAZARIYASI: YOSHLARNING TARAQQIYOT G‘OYALARI" xalqaro ilmiy-amaliy anjumani materiallari, 1(2), 118-120.



AQLIY RIVOJLANISH ME'YORLARINI ANIQLASHNING NAZARIY ASOSLARI: MAVJUD MODELLAR VA METODIKALAR TAHLILI

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

Annotatsiya. Maqolada aqliy rivojlanishni diagnostika qilishda zamonaviy yondashuvlar yuzasidan ma'lumotlar bayon etilgan. Shuningdek, aqliy rivojlanishni diagnostika qilishdagi zamonaviy usullar va yondashuvlar, bolalarning aqliy rivojlanish darajasini erta o'rganishning muammolari va dolzarbligi, bolalarning aqliy rivojlanishini diagnostika qilishning nazariy asoslari kabi masalalar muhokama etiladi.

Kalit so'zlar. Aqliy rivojlanish, iqtidor, qobiliyat, psixik hususiyatlar, rivojlanish.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ НОРМ УМСТВЕННОГО РАЗВИТИЯ: АНАЛИЗ СУЩЕСТВУЮЩИХ МОДЕЛЕЙ И МЕТОДОЛОГИЙ

Аннотация. В статье представлена информация о современных подходах к диагностике психического развития. Также обсуждаются такие вопросы, как современные методы и подходы к диагностике психического развития, проблемы и актуальность раннего изучения уровня психического развития детей, теоретические основы диагностики психического развития детей.

Ключевые слова. Умственное развитие, талант, способности, психические особенности, развитие.

THEORETICAL BASIS FOR DETERMINING MENTAL DEVELOPMENT STANDARDS: ANALYSIS OF EXISTING MODELS AND METHODOLOGIES

Abstract. The article presents information on modern approaches to diagnosing mental development. It also discusses issues such as modern methods and approaches to diagnosing mental development, the problems and relevance of early study of the level of mental development of children, and the theoretical foundations of diagnosing mental development in children.

Keywords. Mental development, talent, ability, psychic characteristics, development.

Kirish. Dunyoda bolalarning fikrlash faolligini rivojlantirish jarayonini takomillashtirish strategiyalarini ishlab chiqish va uni amalga oshirish metodikalarini loyihalashtirishga doir

qator izlanishlar amalga oshirilmoqda. Bunda bolalarning fikrlash faolligini rivojlantirishga yo‘naltirilgan ta‘lim-tarbiya jarayonlarini tashkil etishga alohida e‘tibor berilib, maktabgacha ta‘lim tashkiloti tarbiyalanuvchilarining, maktab o‘quvchilarining yosh va psixofiziologik xususiyatlarini hisobga olgan holda maqsadga yo‘naltirilgan tayanch kompetentsiyalarni shakllantirish muhim ahamiyat kasb etadi. Bunday yondashuv shaxsga yo‘naltirilgan ta‘lim strategiyasi talablari asosida bolalarning fikrlash faolligini rivojlantirish jarayonining samarali shakllari va usullarini joriy etish, pedagoglarning innovatsion faoliyati ko‘lami darajasini kengaytirish, ularning kasbiy kompetentligini rivojlantirish masalalariga ustuvorlik berishni talab etmoqda. Mamlakatimizda barkamol avlodni tarbiyalash masalalariga katta e‘tibor qaratilib, bolalar va ularning tarbiyasi masalasi davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishi darajasiga ko‘tarilgan. Respublikada maktabgacha ta‘lim tizimining metodik ta‘minotini takomillashtirish, innovatsion yondashuvlar asosida maktabgacha ta‘lim yoshidagi bolalarni intellektual jihatdan rivojlantirishga alohida e‘tibor qaratilmoqda.

Tahlil va natijalar. Olti yoshli bolalar uchun aqliy rivojlanish me‘yorlarini aniqlash uchun turli xil psixologik testlar qo‘llaniladi. Ushbu yosh guruhiga mos keladigan testlarning asosiy maqsadi bolalarning tafakkur qobiliyatini, til bilish darajasini va boshqa intellektual ko‘nikmalarni baholashdir. Quyida ushbu jarayonda keng qo‘llaniladigan ba‘zi testlar haqida ma‘lumot berilgan:

1. Wechsler Preschool and Primary Scale of Intelligence (WPPSI)** – Ushbu test Wechsler oilasining bir qismi bo‘lib, 2 yoshdan 7 yoshgacha bo‘lgan bolalar uchun mo‘ljallangan. Test, verbal va mantiqiy qobiliyatlarni o‘lchash uchun turli subtestlardan iborat (David Wechsler).

2. Stanford-Binet Intelligence Scales - Bu testlar aqliy rivojlanishni baholashda klassik metodlardan biri hisoblanadi va 2 yoshdan boshlab kattalarga qadar qo‘llaniladi. Test, qaror qabul qilish, muammo hal qilish va til ko‘nikmalari kabi turli aqliy qobiliyatlarni o‘lchaydi (Lewis Terman va Maud Merrill).

3. Kaufman Assessment Battery for Children (K-ABC) – Kaufman testi bolalarning aqliy va bilish qobiliyatlarni yoshiga mos tarzda baholash uchun ishlatiladi. Ushbu test, bolalarning analitik fikrlashini va ijodiy qobiliyatlarini sinovdan o‘tkazadi (Alan S. Kaufman va Nadeen L. Kaufman).

Har bir testning o‘ziga xos xususiyatlari bor va ular turli vaziyatlarda qo‘llanilishi mumkin. Diagnostika jarayonida eng mos keladigan testni tanlash uchun bolaning individual xususiyatlarini hisobga olish kerak. Bu jarayonni to‘g‘ri boshqarish va interpretatsiya qilish uchun mutaxassislar tomonidan amalga oshirilishi lozim.

Olti yoshli bolalar uchun psixologik baholashda kuzatuv usullari asosiy rolni o‘ynaydi. Bu usullar, bolalar o‘z tabiiy muhitida qanday harakat qilishlarini, o‘zaro qanday muloqot qilishlarini va turli vaziyatlarga qanday javob qaytarishlarini kuzatish orqali ularning aqliy va ijtimoiy rivojlanishini tahlil qilish imkonini beradi.

Psixologik baholashda kuzatuv usullaridan foydalanish, bolalarning o‘zaro muloqot qobiliyatlarini, shaxsiy xatti-harakatlarini va muhitga moslashuvchanlik darajasini aniqlash imkonini beradi. Bu jarayonda, mutaxassislar bolalarni turli ijtimoiy o‘yinlar va guruh faoliyatlari davomida kuzatishadi. Masalan, bolalar o‘rtasidagi rolli o‘yinlar bolalarning ijtimoiy o‘zaro ta’sirlashuv qobiliyatlarini va kelishuvlarga qanday erishishlarini ko‘rsatadi. Shuningdek, o‘qituvchilar va ota-onalar bilan olib borilgan muloqotlar bolaning kattalar bilan qanday muloqot qilishini aniqlashda yordam beradi.

Kuzatuvlar shuningdek, bolaning diqqatini qanday jamlashi, muammolarni qanday hal qilishi va yangi ma’lumotlarni qanday qabul qilishini kuzatish orqali amalga oshiriladi. Bu jarayonlar, bolalarning aqliy rivojlanish darajasini baholashda juda muhim ahamiyatga ega. Masalan, bolaning biror narsaga qancha vaqt e’tibor qaratishi, o‘rganish jarayonida qanday strategiyalardan foydalanishi kabi omillar diqqat markazida bo‘ladi.

Bundan tashqari, bolalarning o‘zini tutishini kuzatish, ularning hissiy holatlarini va stress bilan qanday kurashish qobiliyatlarini baholash imkonini beradi. His-tuyg‘ularni ifodalash usullari, qo‘rquv yoki xursandchilik kabi hissiy reaksiyalar, bolaning psixologik barqarorligi haqida muhim ma’lumotlar beradi.

Bularning barchasi, olti yoshli bolalar uchun psixologik baholashni olib borishda kuzatuv usullarining o‘rni beqiyos ekanligini ko‘rsatadi. Ushbu usullar yordamida bolalarning rivojlanish darajasini aniqroq va ishonchli tarzda baholash mumkin, bu esa ularning kelajakdagi ta’lim va tarbiya jarayonlarini yanada samarali rejalashtirish imkonini yaratadi.

Olti yoshli bolalar uchun aqliy rivojlanishni o‘lchashda o‘yinlar va vazifalar muhim ahamiyat kasb etadi. Bu usullar orqali bolalarining fikrlash, tahlil qilish va muammolarni hal qilish qobiliyatlari baholanadi. Ushbu matnda, olti yoshli bolalarga mo‘ljallangan o‘yinlar va vazifalar, ularning qo‘llanilish jarayonlari va pedagogik ahamiyati haqida to‘liq ma’lumot beriladi.

Aqliy rivojlanishni o‘lchashda ishlatiladigan o‘yinlar, asosan, bolalarning mantiqiy fikrlashini, xotirasini va diqqatini sinovdan o‘tkazishga mo‘ljallangan. Masalan, "Ranglarni moslashtirish" o‘yini bolalarga turli xil rangdagi bloklarni mos keladigan joylarga joylashtirish vazifasini beradi. Bu jarayon ularning ranglarni farqlash qobiliyatini va yaxlit fikrlashini rivojlantirishga yordam beradi. Shuningdek, "Puzzle" o‘yinlari, bolalarni rasmning turli qismlarini to‘g‘ri joylashtirishga undaydi, bu esa ularning muammolarni hal qilish va makoniy tafakkur qobiliyatlarini oshiradi.

Vazifalar orqali esa, bolalarning til bilish darajasini va so‘z boyligini o‘rganish mumkin. Masalan, "So‘z yasash" o‘yini bolalarga harflar to‘plamidan ma’noli so‘zlar yasashni taklif etadi. Bu o‘yin, bolalarning lug‘at boyligini va til qurilish qobiliyatlarini rivojlantirishda juda samarali hisoblanadi. Bundan tashqari, "Kichik hikoyalar tuzish" vazifasi bolalardan berilgan rasmlar asosida qisqa hikoyalar tuzishni so‘raydi, bu esa ularning ijodiy fikrlashini va ifodali nutqini shakllantirishga xizmat qiladi.

Bolalarning aqliy rivojlanishini baholashda matematik ko‘nikmalarni o‘lchovchi o‘yinlar ham keng qo‘llaniladi. "Sonlarni sanash" va "Oddiy matematik amallar" kabi o‘yinlar, bolalarga sonlar bilan ishlashni o‘rgatadi va ularning hisoblash qobiliyatlarini mustahkamlaydi.

Ushbu o‘yinlar va vazifalar orqali bolalar o‘z qobiliyatlarini namoyish etish imkoniyatiga ega bo‘ladi, va bu jarayon ularning aqliy rivojlanish darajasini aniq va samarali baholash imkonini beradi. Bunday faoliyatlar, shuningdek, o‘qituvchilarga har bir bola uchun individual ta’lim rejalari tuzishda qo‘llanma beradi, bu esa ularning kelajakdagi ta’limiy muvaffaqiyatlariga zamin yaratadi¹.

Olti yoshdagi bolalarning aqliy rivojlanishini tavsiflashda psixologlar va pedagoglar bir qator jihatlarga e’tibor berishadi.

Birinchi navbatda, til rivojlanishi muhim jihat hisoblanadi. Olti yoshdagi bolalar tez-tez yangi so‘zlarni o‘rganishadi va murakkabroq jumalarni tuzish qobiliyatiga ega bo‘lishadi. Ular o‘z fikrlarini aniqroq ifodalay olishadi va savollar berish orqali ma’lumot izlashadi. Shuningdek, ularning nutqida grammatik tuzilmalar yanada mukammallashadi, bu esa ularning til bilish darajasining yuqori ekani ko‘rsatadi.

Ikkinchidan, mantiqiy fikrlash va muammolarni hal qilish qobiliyatlari. Olti yoshli bolalar turli xil mantiqiy topshiriqlarni bajarishga qodir bo‘lishadi, masalan, sabablarni oqibatlardan ajrata olishadi va oddiy matematik amallarni bajarishadi. Ushbu yoshdagi bolalarning qaror qabul qilish qobiliyatlari shakllanadi, bu esa ularning mustaqil fikrlashlarini rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega.

Uchinchidan, ijtimoiy-emotsional rivojlanish. Olti yoshda bolalar boshqalar bilan muloqot qilishda yanada faolroq bo‘lishadi. Ular do‘stlik munosabatlarini rivojlantirishga qodir va boshqa bolalar bilan hamkorlikda o‘yinlar o‘ynashadi. Emotsional jihatdan ular o‘z his-tuyg‘ularini ifodalash va boshqalar his-tuyg‘ulariga javob berish qobiliyatini namoyish etishadi.

To‘rtinchidan, diqqatni jamlash va xotirani rivojlantirish. Olti yoshli bolalar bir vaqtning o‘zida bir nechta topshiriqlarni bajarish qobiliyatiga ega bo‘lishadi va murakkab ko‘rsatmalarga amal qilishlari mumkin. Ular uzoqroq vaqt davomida diqqatlarini bir mavzuga qaratish qobiliyatini rivojlantirishadi. Shuningdek, bolalar o‘zlarining shaxsiy tajribalarini eslash va o‘rganilgan ma’lumotlarni eslab qolish qobiliyatini yaxshilashadi.

Bularning barchasi olti yoshdagi bolalarning aqliy rivojlanish darajasini tavsiflashda asosiy ko‘rsatkichlar hisoblanadi. Ushbu jihatlarni to‘g‘ri baholash va ularni rivojlantirish uchun mos muhitni yaratish, bolalarning kelajakdagi ta’limiy va shaxsiy muvaffaqiyatlariga zamin yaratadi.

Aqliy rivojlanishni qo‘llab-quvvatlashda yana bir muhim pedagogik yondashuv bu - differentsiatsiyalangan ta’lim. Bu yondashuv orqali darslar turli darajadagi qiyinchiliklarga ega topshiriqlarni o‘z ichiga oladi, shuning uchun har bir bola o‘z qobiliyatiga mos ravishda ta’lim

¹ Johnson, M. & Lee, K. (2021). "Cognitive Development through Play: Educational Games for Six-Year-Olds." *Journal of Early Childhood Education*, 34(4), 250-275.

olishi mumkin. Differentsiatsiyalangan ta'lim, bolalarning o'z bilimlarini asta-sekin rivojlantirishlariga yordam beradi va ularni yangi bilimlarni o'zlashtirishga undaydi.

Xulosa. Ko'rib chiqilgan barcha pedagogik yondashuvlar, bolalarning aqliy rivojlanishini samarali aniqlash va ularning ta'limiy muvaffaqiyatlarini ta'minlashda juda muhim ahamiyatga ega. Bu yondashuvlar orqali bolalar o'zlarining intellektual salohiyatlarini to'liq namoyish etish va o'zlarining bilim doiralarini kengaytirish imkoniyatiga ega bo'lishadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. CURTAIN, H. [On-line] Foreign Language Learning: An Early Start.http://www.penpages.psu.edu/penpages_reference/28507/285073032.HTML (July 2005).
2. Gail Gregory, Presenter. Make Your Day Conference Seattle, WA 2005
3. Creative curriculum. For infants, toddlers and twos. USA, vashington, 2010.p.-247
4. Creative Curriculum for Preschool, Diane Trister Dodge, Teaching Strategies, Washington DC, 2008.
5. State of Connecticut. Department of Education, 165 Capitol Avenue, Hartford, Connecticut 06106, (860) 713-6530.
6. Developmentally Appropriate Practice in Early Childhood Programs Serving Children from Birth to Age 8, Copple, C., Bredekamp, S., NAEYC, Washington DC, 2002.
7. K. Rudd and others, Labor's Plan for Early Childhood: Election 2007 Policy Document, Australian Labor Party, Canberra, 2007.



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

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

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

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

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

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

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

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

KIRISH

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

ADABIYOTLAR TAHLILI VA TADQIQOT METODOLOGIYASI

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

MUHOKAMA VA NATIJALAR

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

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

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

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

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

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

XULOSA

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

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

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

QO'QON DAVLAT
PEDAGOGIKA INSTITUTI
ILMIY XABARLARI
(2025-yil 3-son)



PSIXOLOGIYA
PSYCHOLOGY

ВЛИЯНИЕ СЛОВ И МЫСЛЕЙ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Ганиев Маруфжон Мухаммаджонович

*Старший преподаватель кафедры
узбекского и иностранных языков*

Ферганский медицинский институт общественного здоровья

Город Фергана, Республики Узбекистан

Адрес: город Фергана, улица Янги Турон, дом 2.

Телефон: +998 91 326 50 84

E-mail: gmm1965@mail.ru

Аннотация В данной научной статье рассматриваются актуальность лечение больных добрыми словами, то есть, пути положительного воздействия слов на больных в медицинских и лечебных учреждениях. Приводятся конкретные примеры позитивного влияние на выздоровление некоторых больных, благодаря хорошему слову. Как эффективно используются добрые слова при общении лечащих с пациентами. Как действуют хорошие слова на отдельные части организма и какие положительные изменения происходят у больного. Также приводятся примеры опытов по поводу положительного влияния хороших слов не только больным, но и даже растениям, точнее, их семенам. Соответственно описываются удачные приёмы и способы, которые способствуют достижению поставленной цели.

Ключевые слова: пациенты, трудности, самовнушение, добрые слова, печень, желудок, сознание, центральная нервная система, пищеварительный тракт, дыхательная система, зрение, обоняние, разум, чувство, эмоция.

Annotation This scientific article discusses the relevance of treating patients with kind words, that is, the ways of the positive impact of words on patients in medical and medical institutions. Specific examples are given of the positive impact on the recovery of some patients, thanks to a good word. How effectively kind words are used when communicating with patients. How do good words affect individual parts of the body and what positive changes occur in the patient. Examples of experiments are also given on the positive impact of good words not only on patients, but even on plants, more precisely, on their seeds. Accordingly, successful techniques and methods that contribute to the achievement of the goal are described.

Key words: patients, difficulties, self-hypnosis, kind words, liver, stomach, consciousness, central nervous system, digestive tract, respiratory system, vision, smell, mind, feeling, emotion.

ВВЕДЕНИЕ

Каждая волна мысли и чувства достигает каждой ткани нашего тела и вызывает ее изменение. Наше тело состоит из миллиардов тканей, и все они взаимосвязаны. Вот почему одна дурная мысль или воображение, дурное настроение или порыв дурного поступка оказывает негативное воздействие сразу на все ткани.²

Однажды человек учится прислушиваться к своему телу, своим тканям, он осознает, что страдает от их болезней и неудобств, таких как дисбаланс в психике, и понимает, что все это вызвано его негативными мыслями, агрессивным состоянием и эмоциями.

Не все осознают, что каждая мысль, каждое чувство и эмоция, проходящие через наш разум в течение жизни, отражаются в нашем теле. Негативное отношение к другому человеку – небольшая угроза нашему здоровью. Каждую агрессивную мысль, чувство, эмоцию и действие, которые мы испытываем, наше тело компенсирует стрессом и болезнью. Когда человек невнимательно относится к словам, которые исходят из его уст, к мыслям, которые крутятся в его голове, и он не понимает, что они оказывают прямое воздействие на человеческий организм, внутренние и внешние органы, он не может спасти себя от плохого настроения, различных заболеваний и недугов. Потому что все, что исходит из ума человека, все это проявляется в его внутреннем и внешнем мире.

Обратите особое внимание на то, что вы говорите в семейном кругу. Проверено и доказано учеными, что разногласия и ссоры в браке приводят к расстройствам желудка и пищеварительной системы и устройению у людей. Всего 5 минут нервозности могут повредить ткань до такой степени, что нашей нервной системе потребуются месяцы, если не месяцы, чтобы залечить травму и восстановить ткань. Много людей умерло от сердечных приступов из-за необдуманного слова.

Органы пищеварения – кишечник и желудок, в частности, настолько зависят от душевного равновесия и пропорции, что стоит человеку проявить малейшее возбуждение, как их работа может выйти из-под контроля и процесс пищеварения может быть нарушен. Большинство из нас наверняка испытали в своей жизни, насколько наше настроение, волнение и депрессия могут нанести ущерб нашему желудку.

Первоначальная неприятность сообщения в социальных сетях, такого как плохие новости или телеграмма, приводит к полной остановке новостей в пищеварительной системе, и это состояние не восстанавливается до тех пор, пока разум не вернется к относительному спокойствию.

Если бы мы могли наблюдать за деятельностью желудка после серьезной эмоциональной депрессии, то увидели бы, что естественный сок желудка перестал двигаться, фолликулы сжаты, и в то же время желудок вообще не способен переваривать пищу. Итак, плохое слово и неприятное известие воспринимаются желудком и

² Дубнова Е.Я. Об искусстве художественной речи. – Минск: Знание, 1986,

кишечником как команда свыше — мозга, и перестают работать на определенный период времени. Процесс зашел в тупик. В такое время исчезает чувство голода, а любая мысль о еде делает ум беспокойным. Если мозг может отключить органы на секунду, подумайте, какое большое влияние он оказывает, и будьте осторожны со словами и фразами, которые вы используете каждый день, с мыслями, которые приходят вам в голову.

От разговоров за столом и во время еды лучше воздержаться, считают ученые. Или лучше украсить круг теплой беседой и смехом. Потому что дурные слова, неприятные мысли, постоянная тревога, озлобленность, зависть, гнев и депрессия преграждают путь желудочному соку во время еды. Это мешает желудку выполнять свою работу. В некоторых случаях он может прилипать к стенкам желудка как яд. Какими бы большими ни были ваши проблемы, не говорите о них за обеденным столом. Не добавляйте яд в пищу. Организуйте свои мысли и чувства, прежде чем сесть за стол. Для этого достаточно 5-минутного милого разговора с любимым человеком. Ведь сладкое слово имеет свойство уничтожать все беды и забывать беды.

Неприятное или гневное слово не достается своему владельцу и бесследно исчезает. Вызывает у этого человека обиду, нервозность, беспокойство, месть. Если этот процесс длится более 5 минут, он создает у человека очаги простуды, проблемы с пищеварением и головные боли. Если человек, сильно обиженный дурным словом, надолго потеряет сознание, это вызовет хроническую головную боль, отравление организма и ослабление энергетического поля человека. Это состояние в организме человека вызывает серьезное поражение центральной нервной системы, что в свою очередь вызывает сердечно-сосудистые нарушения и напряжение в центральных отделах головного мозга.

С детства мы усвоили определенные навыки и меры предосторожности. Например, мы знаем, что когда мы прикасаемся к теплу, мы обжигаемся, что нас режут острыми предметами, и что наши синяки и кровоподтеки болят. Мы стараемся максимально оградить себя от боли и дискомфорта в теле. Наоборот, мы с удовольствием используем вещи и ситуации, которые приносят нам счастье и радость. Но мы даже не осознаем, что каждое плохое слово, неприятное сообщение, спор с друзьями или членами семьи наносит нам внутренние раны, отравляет мозг и бросает наше тело в пропасть. Ведь многие из нас испытали на себе, что рана сердца не заживает так быстро, как рана тела, она будет мучить нас долгие годы. Тем не менее, мы не пытаемся повторять подобные вещи, быть осторожными, как нас учили с детства, и держаться подальше от подобных ситуаций.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Слова, которые окрыляют, бодрят, верят в будущее и любят жизнь, положительно влияют не только на наше эмоциональное состояние, но и на борьбу с различными заболеваниями нашего организма. Вот почему психологи советуют вам каждый день повторять себе, что вы сможете преодолеть все проблемы, что вы самый счастливый

человек на свете и что внешние факторы не могут повлиять на ваше душевное равновесие.

Слова – зеркало мыслей. Слово, которое вы говорите внутри, отпечатывается в вашем сознании, оно побуждает организм и ваши эмоции готовиться к этому слову, они ждут реализации этого слова. Если это плохое слово, то вы слепо ведете свой организм к ужасным вещам. Сила слова настолько могущественна, что великие ораторы и лидеры сумели с его помощью управлять массами. Они использовали многих людей для исполнения своих желаний.

Слова – мощная энергетическая сила, которую можно и нужно использовать. Достаточно постепенно заменять негативные слова на позитивные в своей речи и можно понаблюдать, как меняется ваше внутреннее и внешнее состояние.

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. М. Рахмонов «Слово и здоровье» учебно-методическое пособие (на узбекском языке. стр.125).
2. М.М. Ганиев «Особенности глаголов современного русского литературного языка» Общество и инновации – Society and innovations Journal home page: стр.294-299.
3. Анваров, А. У., & Шербеков, Н. (2021). Использование медицинских терминов английского языка в медицине Узбекистана. ББК 72я43 (4Беил+ 5Кит) Н76, 81.



O'SMIRLARDA XAVOTIRLANISH XOLATLARINING PSIXOLOGIK DIAGNOSTIKASI XUSUSIYATLARI.

Suleymanova Toxtaxon Gaynazarovna
Andijon davlat universiteti
Umumiy psixologiya kafedrasida dotsenti

Annotatsiya: o'smirlarda xavotirlanish xolatlari, ularning psixoemotsional rivojlanishida muhim o'rin tutadi. Ushbu maqolada o'smirlardagi xavotirlanishning psixologiyadagi diagnostikasi, uning shakllari va sabablari tahlil qilingan. Maqolada psixologik intervyu, testlar, anketa savolnomalari, ota-onalar va o'qituvchilardan ma'lumot olish kabi usullar orqali xavotirlanish belgilarini aniqlash usullari hamda diagnostikadagi metodikalar to'g'risidagi ma'lumotlar keltirilgan. Bundan tashqari, o'smirlarda xavotirlanishning asosiy sabablari, jismoniy, ijtimoiy, oilaviy va maktab muammolarining ta'siri o'rganilgan..

Kalit so'zlar: xavotirlanish, psixologik diagnostika, psixologik testlar, psixologik intervyu, ota-onalar va o'qituvchilardan anketalar, jismoniy rivojlanish, ijtimoiy bosim, oilaviy muammolar

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА СОСТОЯНИЙ ТРЕВОЖНОСТИ У ПОДРОСТКОВ

Аннотация: Состояния тревожности у подростков играют важную роль в их психоэмоциональном развитии. В данной статье рассмотрены особенности психологической диагностики тревожности у подростков, её формы и причины. В статье представлены методы диагностики тревожных состояний, такие как психологическое интервью, тесты, анкеты, сбор информации от родителей и учителей. Также исследуются основные причины тревожности у подростков, такие как физическое развитие, социальное давление, семейные проблемы и проблемы в школе.

Ключевые слова: тревожность, психологическая диагностика, психологические тесты, психологическое интервью, анкеты от родителей и учителей, физическое развитие, социальное давление, семейные проблемы.

PSYCHOLOGICAL DIAGNOSIS OF ANXIETY STATES IN ADOLESCENTS

Abstract: Anxiety states in adolescents play a significant role in their psychoemotional development. This article analyzes the psychological diagnosis of anxiety in adolescents, its forms, and causes. It discusses diagnostic methods such as psychological interviews, tests, questionnaires, and gathering information from parents and teachers. Furthermore, the article

examines the main causes of anxiety in adolescents, including physical development, social pressure, family problems, and issues in school.

Keywords: anxiety, psychological diagnosis, psychological tests, psychological interview, questionnaires from parents and teachers, physical development, social pressure, family problems.

Xavotirlanish — bu insonning ichki psixologik holati bo‘lib, tashvish, qo‘rquv va o‘y-hayajonlarning kombinatsiyasidan tashkil topadi. Xavotirlanish, odatda, insonni muayyan xavf-xatarlarga yoki noma‘lum vaziyatlarga tayyorlashga yordam beradi, lekin agar bu holat uzoq muddat davom etsa, u salbiy psixologik va jismoniy ta‘sirlar ko‘rsatishi mumkin.[2].

O‘smirlik davridagi xavotirlanishning sabablari, shakllari va ta‘sirlari turlicha bo‘lib, ular insonning o‘ziga xos psixosotsional holatiga, jismoniy va ijtimoiy rivojlanishga ta‘sir ko‘rsatadi[3.5].

1. Xavotirlanishning asosiy sabablari: [3.5].

Jismoniy o‘zgarishlar: O‘smirlik yoshidagi gormonal o‘zgarishlar asosida paydo bo‘ladigan yangiliklar (qizlarda xayz ko‘rish, ovoz o‘zgarishi) ko‘pincha shubha va xavotirni paydo qiladi. Bu, ayniqsa, o‘ziga ishonmaslik va jismoniy ko‘rinishga oid xavotirlar bilan bog‘liq bo‘ladi.(Terzit kompleksi)

Ijtimoiy bosim va ijtimoiy muammolar: O‘smirlikda do‘stlar bilan munosabatlar, ijtimoiy guruhda o‘z o‘rnini topishga intiluvchi holatlar hamda ijtimoiy intilishlar xavotirni orttiradi. Yaxshi ko‘rinish, atrofdagilarning fikriga bog‘liqlik hissini sezish yoshlarda xavotirga olib kelishi mumkin.

Oilaviy muammolar: Oiladagi muammolar (ota-ona bilan munosabatlar, oilada aka uka opa singillar munosabatlari) o‘smirlarda xavotirlanish xolatlarini keltirib chiqarishi mumkin. Aniqroq aytganda, oilaviy disfunksiyal oilalarda voyaga yetayotgan o‘smirlarda odatda yuqori darajadagi xavotirlanish xolatlari namoyon bo‘lishi kuzatilgan.

Maktabdagi muammolar: Maktabdagi ta‘lim jarayoni, tengdoshlar bilan muammolar va o‘qituvchilar bilan munosabatlar jarayonida destruktiv nizolarning paydo bo‘lishi asosida paydo bo‘lishi mumkin.

Umuman olganda ma‘lum bir me‘yoriy xavotirlanish darajasi har bir o‘smirga xos bo‘lib, undagi salbiy o‘zgarishlarga olib kelmaydi. Ayrim o‘smirlarda tengdoshlari bilan sog‘lom raqobat, xayotidagi yangi o‘zgarishlar maxlum bir ma‘noda stresli vaziyatga aylalib xavotirlanishga sabab bo‘lishi mumkin..

Ammo ko‘pincha ko‘p xavotirlanish darajasining ortishi o‘smir ruxiyatiga salbiy ko‘rsatishi, stress, depressiya, qo‘rquv xolatlarini shakllantirishi mumkin. Bunday holatlar psixosomatik kasalliklar va ijtimoiy muammolarni yaratishi mumkin. O‘smirlarda xavotirlanish xolatlarining o‘z vaqtida o‘tkazilgan psixologik diagnostikasi dolzarb ahamiyatga ega bo‘lib o‘smir shaxsi va individualligini shakllanishida ulkan ahamiyat kasb etadi.

O‘smirlarda xavotirlanish xolatlarini psixologik diagnostikasi murakkab va ko‘p jihatli jarayon hisoblanadi. Bu jarayonda har bir o‘smir ning individual xususiyatlari, psixologik holati va ijtimoiy omillar e‘tiborga olinishi kerak. O‘smirlarda xavotirlanish belgilarini aniqlash uchun quyidagi usullar va testlar qo‘llanilishi mumkin:

Psixologik intervyu: O‘smir bilan shifokor yoki psixolog o‘rtasida o‘tkaziladigan suhbatda, uning hayotdagi stressomon yoki xavotirlantiruvchi vaziyatlar haqidagi fikrlari, his-tuyg‘ulari to‘g‘risida ma‘lumot olishga intilish kerak. Bu, avvalo, oilaviy munosabatlar, maktabdagi vaziyat, shaxsiy muammolarga qarab xavotirlanish darajasini aniqlashga yordam beradi.[6].

Testlar va anketa: O‘smirlarning emotsional holatini tahlil qilish uchun turli psixologik testlar va anketa savolnomalaridan foydalanish mumkin.

Ota-onalar va o‘qituvchilardan anketalar: O‘smirning xavotirlanish holatini aniqlash uchun, oila a‘zolari va maktab o‘qituvchilaridan ham ma‘lumot olish joiz bo‘lishi mumkin. Ular o‘smirning kundalik faoliyati, ijtimoiy aloqalari va emotsional holatiga oid ma‘lumotlarni berishlari mumkin.

Qo‘shma tashhis qo‘yish: Agar xavotirlanish belgilarining sabablari yuqoridagi usullar bilan aniqlansa, u holda ushbu holatning psixologik yoki tibbiy sabablarini aniqlash uchun qo‘shma tashhis qo‘yish zarur bo‘ladi.[1]

Psixologik diagnostika natijasida, o‘smirning xavotirlanish darajasi, uning rivojlanish yoshiga mosligi va aniq psixologik muammolarni aniqlashga yordam beradi. Bu kabi diagnostika ko‘pincha empirik yo‘llar bilan (testlar, intervyu) olib boriladi, shuning uchun mutaxassislar va professional psixologlar ko‘magi muhim hisoblanadi.

Psixologik diagnostik tadqiqotlar quyidagi vazifalarni hal qiladi:[4].

1.Diagnostika uchun ma‘lumotlarni olish: Bunda o‘smir psixik holati va shaxsi xususiyatlari ba‘zi belgilarining ko‘rinishlarini o‘rganish maqsadida tadqiqot olib boriladi.

Psixologik diagnostika tadqiqotlar o‘smir psixik funktsiyalari rivojlanish darajasining, aqliy taraqqiyot darajasi, yosh va ma‘lumot bilan o‘zaro bog‘liqligini o‘rganish uchun ham o‘tkaziladi. Bu tadqiqotlar o‘smirda ma‘lum qiziqishlar, amaliy malakalar va kasb tanlash payti kelganda juda muhimdir [3].

2.Psixik taraqqiyot o‘zgarishini o‘rganish uchun zarur ma‘lumotlarni to‘plash: Agar «ko‘ndalang kesim» metodlari orqali psixologik diagnostika tadqiqot ma‘lum bosqichda o‘smir psixik taraqqiyoti darajasini, ya‘ni psixik funktsiyalar rivojlanishi lolzarb zonasi aniqlanadigan bo‘lsa, «uzunasiga kesim» (longityud) psixologik diagnostika tadqiqotlarda o‘smir psixik haëti taraqqiyoti xususiyatlari rivojlanishida, ya‘ni ta‘lim va tarbiya jaraënida o‘rganiladi [4].

Oilada o‘smirda xavotirlanish tug‘diradigan munosabatlarni aniqlashga yordam berish imkoniga ega bo‘lgan metodikalardan biri R. Berns va S. Kaufmanning "oilaning kinetik chizmasi" hisoblanadi. Ushbu metodika o‘smir tomonidan boshqa oila a‘zolarini qanday qabul qilishini va ular orasidagi o‘rnini ko‘rsatadi [3]. Test 2 qismdan iborat: oilangizni chizish va metodika yakunilangan keyin o‘smir bilan suxbatlashish asosida tashxis qo‘yiladi.

M. Z. Dukarevich tomonidan "mavjud bo'lmagan hayvonni chizish". Ushbu texnikaning ma'nosi shundaki, o'smir rasm chizganda, u o'zining ichki dunyosini, o'zini tasvirini qog'ozga o'tkazadi, loyihalashtiradi. Psixolog chizilgan rasm orqali o'smirning kayfiyati va moyilligi haqida ko'p narsalarni aytib berishi mumkin [1].

"Prognoz" usuli. Ushbu uslub Kirov Leningrad tibbiyot universitetida ishlab chiqilgan va neyropsikiyatrik beqarorlik (NEP) belgilari, stress ostida moslashish ijtimoiy adaptatsiyani buzilish xavfi bo'lgan shaxslarni dastlabki aniqlash uchun mo'ljallangan [3]

Phillips Maktabda bezovtalik testi. Testning maqsadi kichik va katta o'smirlik o'smirlarda maktab bilan bog'liq xavotirlanish darajasi va tabiatini o'rganishdir [3].

SHuningdek, o'smirlarning sinfdagi xatti-harakatlari, ularning tengdoshlari bilan shaxslararo munosabatlari ichki tizimini ko'rsatadigan sotsiometriya metodi ham qo'llaniladi.

Pedagogik psixologik kuzatuv metodi. Ushbu kuzatuvning maqsadi sinfdagi psixologik iqlimni, shuningdek, "xavf guruhida" bo'lgan o'smirlarni, liderlarni gurux ichidagi kichik guruxlarni, ularning xatti-harakatlarining tashqi belgilariga qarab aniqlashdir.

O'smirlar bilan o'tkazilgan klinik intervyu yordamida xavotirlanish xolatlarini o'smilik davrida yuzaga keltiruvchi quyidagi omillar aniqlanadi

Amaliyotchi psixolog faqatgina diagnostika natijalari bilan cheklanmasdan, keyingi korreksion rivojlanish dasturini ishlab chiqishi, o'zi bergan tavsiyalarning bajarilishini nazorat qiladi, korreksion va rivojlantiruvchi treninglarni olib borishga alohida e'tibor qaratadi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI:

Дукаревич, М. З. Нарисуй несуществующее животное: Психологические методы и анализ. Москва:Владос.1995

Савченко, А. П. Эмоциональные и социальные проблемы психологии. Киев: Психология, 2003.

SHaripov, S. A. *Psixologik diagnostikada yangi usullar va yondashuvlar.* Toshkent: O'zbekiston davlat psixologiya instituti nashri.2013

Abdullaev, SH. *Ta'lim va tarbiyadagi psixologik muammolar.* Toshkent: Oliy ta'lim nashriyoti.2010

Rashidov, N. *Psixologik stress va uning usullari.* Toshkent: Psixologiya va sog'lomlashtirish instituti.2018



OVQATLANISH XULQ - ATVORI BUZILISHLARI TIBBIY VA IJTIMOY MUAMMO SIFATIDA

Abdumutalibova Mag'firat Mirodil qizi

Toshkent Tibbiyot Akademiyasi

“Pedagogika va psixologiya” kafedrası doktoranti, o‘qituvchisi

Annotatsiya. Ushbu maqola ovqatlanish xulq-atvori buzilishlarini tibbiy va psixologik muammo ekanligi, buning oqibatida inson salomatligiga xavf tug'diruvchi omillar haqida fikrlar keltiriladi. Ovqatlanish xulq-atvori psixologik jihatdan juda murakkab va ko'plab omillarga ta'sir qiladi. Hissiy holatlar, o'zini qadrlash, stress, madaniy ta'sirlar va ijtimoiy munosabatlar ovqatlanish xulq-atvorini shakllantiradi. Bu omillar birgalikda insonning ruhiy va jismoniy salomatligiga ta'sir ko'rsatadi. Ovqatlanish xulq-atvorini psixologik nuqtai nazardan o'rganish, ovqatlanish buzilishlarining oldini olish va sog'lom ovqatlanish odatlarini rivojlantirishda katta yordam beradi.

Kalit so'zlar: ovqatlanish xulq-atvori, stress, semizlik, salomatlik, sog'lom ovqatlanish, salomatlik psixologiyasi.

Аннотация. В статье рассматривается тот факт, что расстройство пищевого поведения является медико-психологической проблемой, в результате которой возникают факторы, угрожающие здоровью человека. Пищевое поведение психологически очень сложное и влияет на множество факторов. Эмоциональные состояния, самооценка, стресс, культурные влияния и социальные отношения формируют пищевое поведение. Эти факторы в совокупности влияют на психическое и физическое здоровье человека. Изучение пищевого поведения с психологической точки зрения оказывает большую помощь в предотвращении расстройств пищевого поведения и развитии привычек здорового питания.

Ключевые слова: пищевое поведение, стресс, ожирение, здоровье, здоровое питание, психология здоровья.

Annotation. This article discusses the fact that eating disorder is a medical and psychological problem, as a result of which there are factors that endanger human health. Eating behavior is psychologically very complex and affects many factors. Emotional states, self-esteem, stress, cultural influences, and social relationships shape eating behavior. These factors together affect a person's mental and physical health. Studying eating behavior from a psychological point of view is of great help in preventing eating disorders and developing healthy eating habits.

Keywords: eating behavior, stress, obesity, health, healthy eating, health psychology.

Kirish. Jahonda ovqatlanish xulq-atvorining dolzarbligi so‘nggi yillarda o‘sib borayotgan sog‘liq muammolari va jamiyatda yuzaga kelayotgan turli ijtimoiy-o‘zgarishlar bilan bog‘liq. Yuzaga kelayotgan bu muammo faqat sog‘liqni saqlash masalasini emas, balki psixologik omillarni ham o‘z ichiga oladi. Shu sababli, ovqatlanish xulq-atvorining dolzarbligi jamiyatimizda har tomonlama jiddiy ko‘rib chiqilishi lozim.

Mavzuga oid adbiyotlarning tahlili. Ovqatlanish xulq-atvori deganda, shaxsning ovqatni tanlash, iste‘mol qilish va ovqatlanishdagi odatlari, shuningdek, bu jarayondagi psixologik va ijtimoiy omillar tushuniladi. Tibbiyotda ovqatlanish xulq-atvori odamning jismoniy va ruhiy salomatligiga o‘zgaruvchan va uzoq muddatli ta’sirlar ko‘rsatadi. Jahondagi yetakchi tadqiqotlar va JSST ma’lumotlariga ko‘ra, dunyo aholisining qariyb 30 foizi (1,7-1,9 milliard kishi) ortiqcha vaznli yoki semirib ketgan va 2025-yilga kelib ortiqcha vaznli odamlar sonining yanada ko‘payishi bashorat qilinmoqda va ayollarning 50 foizi va erkaklarning 40 foizi semirishdan aziyat chekishi prognoz qilingan. Aholi orasidagi turli xil ovqatlanish xulq-atvori buzilishi bo‘lgan odamlar soni ortib bormoqda va bunday bemorlarning tibbiy hamda psixologik yordam so‘rab murojaatlari soni ortib bormoqda. Ovqatlanishida buzilishi bor bemorlarning oziq-ovqat iste‘mol qilish va qayta ishlashda noodatiy tavsiflangan xulq-atvorli psixogen sindromlar guruhi mavjuddir. Ushbu toifa bemorlar ruhiyatidagi o‘zgarishlarga sabab bo‘luvchi psixologik, oilaviy va ijtimoiy-madaniy omillarni tadqiq etish alohida tadqiqotlarga zarurat tug‘dirmoqda. Mamlakatimizda sog‘liqni saqlash tizimini isloh qilish chora-tadbirlarini amalga oshirish doirasida aholiga tibbiy yordam ko‘rsatishning zamonaviy tizimini shakllantirish borasida muayyan natijalarga erishildi va hukumat tomonidan zarur me‘yoriy-hujjatlar qabul qilinmoqda. Ovqatlanishning psixologik tomonini nazorat qilmaslik va ruhiy holatni noto‘g‘ri yondashuvlar bilan hal qilish, uzoq muddatda jismoniy va ruhiy sog‘liqni yomonlashtiradi. Emotsional ovqatlanish va uning ta’siri, ayniqsa, semizlik va ortiqcha vazn kabi sog‘liq muammolariga olib kelishi mumkin. Bu esa depressiya, qayg‘u va kayfiyatning pasayishiga olib keladi, natijada yana qo‘shimcha ravishda ovqatlanish odatlariga ta’sir qiladi va nomutanosiblikni kuchaytiradi.

Sog‘liqni saqlash tizimida ovqatlanish xulq-atvorining ahamiyati juda katta, chunki sog‘lom ovqatlanish xulq-atvori bevosita jismoniy va ruhiy salomatlikka ta’sir qiladi, shuningdek, sog‘liqni saqlash tizimining samaradorligini oshiradi. Psixologik salomatlik va ovqatlanish xulq-atvori o‘rtasida bevosita bog‘liqlik mavjud. Stress, xavotir yoki depressiya bilan bog‘liq bo‘lgan odamlar ko‘pincha noto‘g‘ri ovqatlanish xulq-atvoriga (ortiqcha ovqatlanish yoki ortiqcha cheklash) ega bo‘lishadi. Sog‘liqni saqlash tizimi psixologik va ovqatlanish maslahatlari orqali odamlarning ovqatlanish xulq-atvorini yaxshilashga yordam berishi kerak. Dunyo bo‘ylab ko‘plab mamlakatlarda ovqatlanish bilan bog‘liq kasalliklar (masalan, semizlik, yurak kasalliklari, diabet) juda keng tarqalgan. Sog‘liqni saqlash tizimida

ovqatlanish xulq-atvorining ahamiyati global miqyosda tan olingan va profilaktikaga e‘tibor qaratish zarurligi haqiqatga aylandi.

Ovqatlanish xulq-atvori va psixologiya o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqlik jismoniy va ruhiy salomatlikka bevosita ta’sir ko‘rsatadi. O‘zbekistonda ovqatlanish madaniyati va ijtimoiy an‘analari odamlarning psixologik holatiga katta ta’sir ko‘rsatmoqda. Emotsional ovqatlanish, stress va ruhiy holatlar, ijtimoiy va madaniy omillar ovqatlanish xulq-atvorining shakllanishiga katta ta’sir qiladi. Bu masala, ayniqsa, sog‘lom ovqatlanish va psixologik farovonlikni yaxshilash uchun keng ko‘lamli psixologik yondashuvlarni ishlab chiqishni talab qiladi. Sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilishda psixologik jihatlarni inobatga olish, jamiyatni ongli ovqatlanishga undashda muhim rol o‘ynaydi. Ovqatlanish xulq-atvori va uning sog‘liq bilan bog‘liqligi o‘rtasidagi aloqani tibbiyotning ko‘plab sohalarida o‘rganilmoqda. Noto‘g‘ri ovqatlanish odatlari, masalan, ortiqcha ovqatlanish, to‘g‘ri bo‘lmagan ovqatlar tanlash yoki ortiqcha kaloriyalarni iste’mol qilish, qandli diabet, yurak kasalliklari, semizlik, oshqozon-ichak tizimi kasalliklari kabi jiddiy kasalliklarning rivojlanishiga olib kelishi mumkin. Shuningdek, kam ovqatlanish yoki noto‘g‘ri ovqatlanish ruhiy salomatlikka ham ta’sir ko‘rsatadi. Ko‘plab tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, ovqatlanishning ba’zi xususiyatlari, masalan, stressda ovqat iste’mol qilish yoki hissiy ovqatlanish, shaxsning psixologik salomatligiga ta’sir qiladi. Tibbiyotda ovqatlanish xulq-atvorining psixologik o‘zgarishlarini o‘rganish, bu kasalliklarni erta aniqlash va ularni davolashda katta yordam beradi.

Ovqatlanish xulq-atvori psixologik jihatdan juda murakkab va ko‘plab omillarga ta’sir qiladi. Hissiy holatlar, o‘zini qadrlash, stress, madaniy ta’sirlar va ijtimoiy munosabatlar ovqatlanish xulq-atvorini shakllantiradi. Bu omillar birgalikda insonning ruhiy va jismoniy salomatligiga ta’sir ko‘rsatadi. Ovqatlanish xulq-atvorini psixologik nuqtai nazardan o‘rganish, ovqatlanish buzilishlarining oldini olish va sog‘lom ovqatlanish odatlarini rivojlantirishda katta yordam beradi. Ovqatlanish xulq-atvorini nazorat qilish psixologik jihatdan shaxsning o‘zini boshqarish qobiliyati bilan bog‘liqdir. Ovqatlanish odatlarini tartibga solish va sog‘lom yondashuvlarni qo‘llash, shaxsning o‘ziga bo‘lgan ishonchini va muvozanatli psixologik holatini saqlashga yordam beradi. Boshqa tomondan, o‘zini nazorat qila olmaslik, ortiqcha ovqatlanish yoki noto‘g‘ri ovqatlanish, shaxsni o‘ziga nisbatan salbiy hissiyotlarga olib kelishi mumkin, masalan, aybdorlik hissi, o‘zini yomon his qilish yoki o‘zini past baholash.

Ovqatlanish xulq-atvori buzilgan bemorlarning psixologik xususiyatlari — psixologiya va tibbiyot sohasida juda muhim va keng o‘rganilgan mavzu hisoblanadi. Bu turdagi buzilishlar psixologik holatlar va xulq-atvorni o‘zgartiruvchi bir qator omillar bilan chambarchas bog‘liqdir. Psixologik izlanishlar, asosan, ovqatlanish buzilishlari bo‘lgan bemorlarda emotsional va kognitiv jarayonlar, o‘zlikni anglash (self-esteem), hamda ijtimoiy va stressga qarshi reaksiya kabi jihatlari bilan bog‘liqdir. Emotsional stress va tashvish insonlarning ovqatlanish odatlariga bevosita ta’sir qiladi. Psixologlar, ovqatlanish buzilishi bilan og‘rigan bemorlarning ko‘pincha stressni yengish yoki emotsional holatini boshqarish uchun ovqatlanishni qo‘llashlarini aniqlashgan. "Emotsional ovqatlanish" degan atama, odamlarning emotsional holatlarini

tartibga solish uchun ovqatni ishlatishlarini bildiradi. Bu turdagi bemorlar ovqatni stressni kamaytirish yoki kayfiyatni yaxshilash uchun ishlatishadi.

Tahlil va natijalar. Odatda, bulimiya nervoza yoki ortiqcha ovqatlanish buzilishi bilan og‘riganlar tez-tez ovqatni qo‘riqlash yoki ortiqcha yeb yuborish orqali ichki ziddiyatni yoki emotsional tug‘yonlarni boshqarishga urinishadi. Ushbu turdagi xulq-atvor, ko‘pincha ichki noxush his-tuyg‘ulardan qochish uchun paydo bo‘ladi. Ovqatlanish buzilishlari ko‘pincha psixologik holatlar bilan chambarchas bog‘liqdir. Bemorlar ko‘pincha past baholangan o‘zlikni anglash, depressiya, tashvish yoki emotsional muammolarni boshdan kechirishadi. Bu holatlar ovqatlanish xulq-atvorining buzilishiga olib kelishi mumkin. Psixologik tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, anoreksiya nervoza bilan og‘rigan bemorlar o‘z tana rasmiga (body image) nisbatan noto‘g‘ri fikrlar. Ovqatlanish buzilishlari ko‘pincha insonning tanasiga nisbatan salbiy munosabatni o‘z ichiga oladi. Psixologik izlanishlar shuni ko‘rsatadiki, anoreksiya nervoza bilan og‘rigan bemorlar o‘zlarining tanasini juda oz deb baholaydilar, hatto ular fiziologik jihatdan ozg‘in bo‘lsa ham. Bu kabi xulq-atvor, tanaga bo‘lgan noaniq munosabat va "ideal" tana tasvirini qidirish bilan bog‘liq bo‘ladi.

Tanaga bo‘lgan noaniq munosabat shuningdek, bulimiya nervozada ham uchraydi. Bemorlar o‘zlarini semiz deb hisoblashlari mumkin, va bu ularni ovqatni qabul qilish yoki o‘zlarini to‘liq nazorat qilishga undaydi. Bu holat, ko‘pincha ijtimoiy bosim va tashqi go‘zallik standartlari bilan bog‘liqdir. bilan kurashadilar va o‘zlarini ortiqcha yoki yomon ko‘rinishda deb hisoblashadi. Bu holat, ko‘pincha o‘z tanasi bilan ijtimoiy va psixologik tushunmovchiliklar natijasida yuzaga keladi.

Ovqatlanish buzilishlari ko‘pincha ijtimoiy va oilaviy omillar bilan chambarchas bog‘liqdir. Psixologik izlanishlar shuni ko‘rsatadiki, oilada baland darajadagi talablar va muammo yuzaga kelgan bo‘lsa, bu farzandlarning psixologik holatiga ta‘sir qilishi mumkin. Ota-onalar tomonidan qo‘yilgan yuqori talablar, emotsional qo‘llab-quvvatlashning etishmasligi yoki oilaviy munosabatlardagi ziddiyatlar ovqatlanish buzilishlarini rivojlantirishda muhim rol o‘ynaydi.

Ijtimoiy bosim ham ovqatlanish buzilishlariga sabab bo‘lishi mumkin. Bugungi jamiyatda "ideal tana" haqidagi tasvirlar ko‘pincha media va reklamalarda ilgari suriladi, bu esa odamlarni o‘z tanalarini salbiy baholashga va ortiqcha dietalarga o‘tishga undaydi. Bunday ijtimoiy bosim, ayniqsa yoshlar orasida, ovqatlanish buzilishlarining rivojlanishiga sabab bo‘lishi mumkin. Ovqatlanish buzilishlarini davolashda psixoterapiya, xususan, kognitiv-xulq-atvor terapiyasi (CBT) va dialektik xulq-atvor terapiyasi (DBT) samarali bo‘lishi mumkin. CBT yordamida bemorlar o‘zlarining noto‘g‘ri fikrlarini aniqlashlari va ularni o‘zgartirishga harakat qilishlari mumkin. Bu terapiya shuningdek, bemorlarning ovqatlanish odatlaridagi salbiy xulq-atvorlarni o‘zgartirishga yordam beradi. **Fairburn (2008)** kognitiv xulq-atvor terapiyasining samaradorligini o‘rganib, anoreksiya va bulimiya kabi buzilishlarda bemorlarning o‘zlikni anglashining pastligi va tana tasvirining deformatsiyalashgani o‘zgarishlarga olib kelishini ta‘kidlagan. Fairburn, shuningdek, bu buzilishlar ko‘pincha depressiya va tashvish bilan bog‘liq

ekanligini ta'kidladi. **Bruch (1973)** tomonidan amalga oshirilgan tadqiqotda, ovqatlanish buzilishlari bilan og'rigan bemorlarning, ayniqsa anoreksiya nervoza bilan og'riganlarning o'zlikni anglash va o'zini qadrlashdagi yuksak darajada yomonlashganini aniqlagan. Uning fikriga ko'ra, bunday bemorlar ko'pincha o'zlarini boshqalar bilan taqqoslaganda kam baholaydilar va bu holat ularni tanalariga bo'lgan munosabatlarini o'zgartiradi. **Herman va Polivy (2008)** esa emotsional ovqatlanishning kognitiv xususiyatlarini o'rganib, ovqatlanish buzilishlari bilan og'rigan odamlar stress yoki tashvishlarni boshqarish uchun o'zlarini ovqat orqali tasalli topishga intilishlarini aniqladilar. Ularning fikricha, bu turdagi xulq-atvor, tashvishdan qochish yoki kayfiyatni yaxshilashga qaratilgan vaqtinchalik bir qadam sifatida qaraladi. **Vandereycken va Meerman (2004)** o'zlarining tadqiqotlarida ijtimoiy va madaniy omillarni o'rganishgan. Ularning fikriga ko'ra, media va reklamalarda tananing ideal ko'rinishi haqida yaratilgan tasvirlar, ayniqsa yosh qizlar orasida, tana tasvirining buzilishiga olib keladi va ovqatlanish buzilishlarini kuchaytiradi. **Linehan (1993)** tomonidan ishlab chiqilgan dialektik xulq-atvor terapiyasi (DBT) esa, emotsional boshqaruvni rivojlantirishda samarali usul sifatida ko'rilgan. Linehanning fikriga ko'ra, DBT, ayniqsa, bulimiya nervoza va anoreksiya bilan og'rigan bemorlar uchun foydali bo'lishi mumkin, chunki bu terapiya emotsional muvozanatni tiklashga va tashvishlarni boshqarishga yordam beradi.

Semizlik va ovqatlanish buzilishlari ko'pincha emotsional va psixologik omillar bilan chambarchas bog'liq. Semiz odamlar ko'pincha emotsional stress, tashvish va depressiya bilan bog'liq bo'lgan "emotsional ovqatlanish"ga moyil bo'ladilar. Bu holat, o'z navbatida, bulimiya nervozasi yoki ortiqcha ovqatlanish buzilishlari bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Emotsional ovqatlanish — bu o'z his-tuyg'ularini boshqarish yoki stressdan qochish uchun ovqatni ishlatishdir.

Herman va Polivy (2008) bu haqda shunday degan: "Emotsional va psixologik stresslar semizlikka olib keladigan asosiy omil bo'lishi mumkin, chunki odamlar ko'pincha noxush his-tuyg'ulardan qochish uchun ovqatdan foydalanadilar."

Semizlik va ovqatlanish buzilishlari bir-biriga ta'sir ko'rsatadigan psixologik omillarni o'z ichiga oladi. Emotsional holatlar, tana tasviri, o'zlikni anglash va ijtimoiy bosimlar semizlikni oshirish yoki ovqatlanish buzilishlarini rivojlantirishga olib kelishi mumkin. Semizlikni davolashda psixoterapiya, ayniqsa kognitiv xulq-atvor terapiyasi va dialektik xulq-atvor terapiyasi, bemorning psixologik holatini yaxshilash va sog'lom ovqatlanish odatlariga qaytish uchun samarali vositalar sifatida qaraladi.

DBT esa, emotsional boshqaruvni rivojlantirishga va tashvishlarni yengishga yordam beradi. Bu usul, ayniqsa, bulimiya va anoreksiya kabi ovqatlanish buzilishlariga ega bemorlar uchun samarali bo'lishi mumkin.

Ovqatlanish xulq-atvori buzilgan bemorlarning psixologik xususiyatlarini tushunish, davolash jarayonida juda muhimdir. Psixologik omillar, ayniqsa, emotsional va kognitiv jarayonlar, ovqatlanish buzilishlarining rivojlanishiga va bemorning tiklanishiga ta'sir qiladi.

Davolashning samaradorligi, bemorning ruhiy holatini yaxshilash va o'zlikni anglashni tiklashga yordam beruvchi yondashuvlarga asoslangan bo'lishi kerak.

ADABIYOTLAR

1. American Psychiatric Association (2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. Washington, DC: American Psychiatric Association.
2. Bemporad, J. R. (1996). Self-starvation through the ages: reflections on the pre-history of anorexia nervosa. *Int. J. Eat. Disord.* 19, 217–237.
3. [Pubmed Abstract](#) | [Pubmed Full Text](#) | [CrossRef Full Text](#)
4. Benelam, B. (2009). Satiation, satiety and their effects on eating behaviour. *Nutr. Bull.* 34, 126–173.
5. [CrossRef Full Text](#)
6. Bessesen, D. H. (2008). Update on obesity. *J. Clin. Endocrinol. Metab.* 93, 2027–2034.
7. [Pubmed Abstract](#) | [Pubmed Full Text](#) | [CrossRef Full Text](#)
8. Bratman, S., and Knight, D. (2001). *Health Food Junkies – Orthorexia Nervosa: Overcoming the Obsession with Healthful Eating*. New York: Broadway.



UDK: 159.922.6

ORCID: 0009-0005-2941-8130

SHAXSIY SALOHIYAT – YETUKLIKNING ASOSI YA'NI SHAXSNING ZARUR VA MUHIM PSIXOLOGIK XUSUSIYATI.

G'aniyeva Nargiza Odiljonovna

NamDU Psixologiya kafedrasi 3-bosqich tayanch doktoranti

nargiza.o.ganiyeva@gmail.com

Annotatsiya: Maqolada "shaxsiy salohiyat" tushunchasi, olimlar tomonidan berilgan ta'riflar va uning tuzilishi tahlil qilinadi. Shuningdek, o'smirlarda shaxsiy salohiyatni namoyon qilishning zarurati ochib berilgan. O'smirlarda shaxsiy salohiyat namoyon bo'lishi va uni rivojlanishi uchun ta'sir etuvchi psixologik sabab va omillar ko'rib chiqilgan. Empirik tadqiqotlar asosida o'smirda shaxsiy salohiyat darajasini aniqlashga harakat qilindi. Shaxsiy salohiyatning tarkibiy komponentlari asosida ishlab chiqilgan so'rovnoma natijalar tahliliga ko'ra: 13 va 15 yoshdagi o'smirlarda energetik, motivatsion-qadriyatli, hissiy-irodaviy, kognitiv, konnotativ (xulq-atvor) komponenti darajalari aniqlandi.

Kalit so'zlar: rivojlanish, o'z-o'zini anglash, o'zini namoyon qilish, moslashish, ijtimoiylashuv, integratsiya, energetik, motivatsion-qadriyatli, hissiy-irodaviy, kognitiv, konnotativ.

ЛИЧНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ – ОСНОВА ЗРЕЛОСТИ, ТО ЕСТЬ НЕОБХОДИМОЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КАЧЕСТВО ЛИЧНОСТИ.

Аннотация: В статье анализируется понятие «личностный потенциал», определения, данные ему учеными, и его структура. В нем также подчеркивается необходимость развития личностного потенциала подростков. Рассмотрены психологические причины и факторы, влияющие на проявление и развитие личностного потенциала подростков. Предпринята попытка определить уровень личностного потенциала подростков на основе эмпирического исследования. По результатам анализа результатов анкеты, разработанной с учетом структурных компонентов личностного потенциала, у подростков 13 и 15 лет определялись уровни энергетического, мотивационно-ценностного, эмоционально-волевого, когнитивного и коннотативного (поведенческого) компонентов.

Ключевые слова: развитие, самосознание, самовыражение, адаптация, социализация, интеграция, энергетический, мотивационно-ценностный, эмоционально-волевой, когнитивный, коннотативный.

PERSONAL POTENTIAL IS THE FOUNDATION OF MATURITY, THAT IS, AN ESSENTIAL PSYCHOLOGICAL TRAIT OF A PERSON.

Annotation: The article analyzes the concept of "personal potential", the definitions given by scientists and its structure. It also reveals the need to develop personal potential in adolescents. The psychological reasons and factors influencing the manifestation and development of personal potential in adolescents are considered. An attempt was made to determine the level of personal potential in adolescents based on empirical research. According to the analysis of the results of the questionnaire developed based on the structural components of personal potential: the levels of energetic, motivational-value, emotional-volitional, cognitive, connotative (behavioral) components were determined in adolescents aged 13 and 15.

Key words: development, self-awareness, self-expression, adaptation, socialization, integration, energetic, motivational-value, emotional-volitional, cognitive, connotative.

KIRISH.

Ta'lim – tarbiyaning asosiy maqsadi o'quvchi shaxsni rivojlantirish bo'lgan bir davrda, ularning shaxsiy salohiyatini shakllantirish haqida o'ylash juda ham zarur masala hisoblanadi.

Kundalik turmishdagi yuz beradigan sinovlar, muammo, qiyinchiliklar va to'siqlarni yengib o'tish, yuzaga keladigan qo'rquv, xavotirlanish, ikkilanish, tushkunlikka tushish va bu vaziyatlardan chiqib, yangi yechimni topish, muvaffaqiyatga erishish insonning haqiqiy imkoniyatlarini ochib beradi. Lekin ko'p holatlarda odamlar o'zlarining ichki salohiyatini to'liq ro'yobga chiqarish va qanday muvaffaqiyatlarga erisha olishlarini tasavvur qilisha olmaydi, nima uchun va qaysi sabablarga ko'ra o'zlarini namoyon eta olishmaganliklarini ham anglashmaydilar. Shuning uchun salohiyat shaxsning zarur va muhim qismi, inson yetukligining ko'rsatkichidir.

Shaxsiy salohiyat nima va uni o'smirlarda qanday qilib namoyon qilish tadqiqotimiz asosiy masalasi hisoblanadi. Ma'lumki o'smirlik davri o'smirda shaxs o'z hayotini mustaqil ravishda rejalashtirishga moyillik uyg'onadi. Buni biz o'smirlik davridagi fiziologik va psixologik o'zgarishlar asosida ko'ramiz. Lekin, ular bu yoshda o'z hayot yo'lining mazmuni haqidagi tasavvuri hali aniq shakllanmagan, o'z-o'zini boshqarish, o'zini to'liq ro'yobga chiqarish qobiliyatiga ega bo'lmaydilar. Shunga qaramay, shuni ta'kidlash kerakki, erta o'smirlik davri shaxsning barqarorlashuvi va ilmiy-axloqiy dunyoqarashning shakllanishi davridir.

Psixologiyada o'smirlik o'tgan asr davomida eng ko'p o'rganilgan inson rivojlanishining bosqichlaridan biri bo'lib, asosan o'smirning kelajakdagi shaxsini qurishdagi ahamiyati bilan

bog‘liqdir. O‘smirlik - bu har bir inson o‘z oldida yangi dunyoni kashf etadigan va kutilmagan cho‘qqilarni zabt etishga qodir bo‘lgan davr. Bugungi kunda shaxs ontogenetik rivojlanishida o‘smirlik davri 10-11 yoshdan 15 yoshlarni tashkil etmoqda. O‘smir bolaning jismoniy va psixik taraqqiyoti intensiv tarzda tezlashadi, atrof-muhitdagi barcha narsa va munosabatlarga qiziqishi, yangilik va axborotlarga intilishi ortadi, ma‘naviy qarashlari kengayadi, individual xususiyatlari shakllanadi, xatti-harakatlarida ziddiyatlar avj oladi. Ya‘ni o‘smir rivojida keskin o‘zgarishlar ro‘y bera boshlaydi. [1]

O‘smirlik davri psixologik adabiyotlarda “o‘tish davri”, “inqiroz davri”, “og‘ir davr” kabi nomlar bilan ataladi. Bu davrning “keskinligi”, “og‘irligi”, “murakkabligi” nimalar bilan asoslanadi? G‘.B.Shoumarovning fikricha, o‘smirlik davrining og‘ir, murakkab davr ekanligi ko‘plab psixologik, fiziologik, ijtimoiy omillar bilan bog‘liq. Bu davrda rivojlanishning barcha jihatlar: jismoniy, aqliy, axloqiy, ijtimoiy va shu kabilarning mazmun-mohiyati ham o‘zgaradi. Shuningdek, o‘smir hayotida, ruhiyatida, organizmning fiziologik jarayonlarida, uning ijtimoiy holatida jiddiy o‘zgarishlar sodir bo‘ladi. Aksariyat vaziyatlarda ularda bir-biriga qarama-qarshi bo‘lgan turli xil holatlar kuzatiladi. O‘smir bolaning jismoniy va psixik taraqqiyoti intensiv tarzda tezlashadi, atrof-muhitdagi barcha narsa va munosabatlarga qiziqishi, yangilik va axborotlarga intilishi ortadi, ma‘naviy qarashlari kengayadi, individual xususiyatlari shakllanadi, xatti-harakatlarida ziddiyatlar avj oladi. Ya‘ni o‘smir rivojida keskin o‘zgarishlar ro‘y bera boshlaydi. [2]

Quyidagilar o‘smirlarda shaxsiy salohiyatni rivojlantirish dolzarbligini isbotlaydi:

- Ta‘limning nafaqat bo‘lajak mutaxassislarni tayyorlash, balki ijtimoiy hayot uchun zarur bo‘lgan yoshlarni tarbiyalash bilan bog‘liq vazifalari;
- o‘smirlik davri inqirozlarining salbiy ta‘sirilarini bartaraf etish usullarini amalga oshirish bilan bog‘liq bo‘lgan o‘smirlarda ijtimoiy yo‘naltirilgan xulq-atvorni rivojlantirish zarurati;
- shaxsiy salohiyatini anglash, uni namoyon qilish va undan foydalanish imkoniyatini beradigan ob‘yektiv va sub‘yektiv shart-sharoitlarning yo‘qligi;
- o‘smirlarda shaxsiy salohiyatini namoyon qilishning psixologik xususiyatlarini aniqlash va dolzarblashtirish;

O‘smir shaxsini rivojlantirishning uchta asosiy psixologik sababini ko‘rib chiqamiz.

Birinchidan, har bir bola mustaqil shaxs bo‘lib tug‘iladi: boshqalarning yordamisiz fikrlashga, mustaqil ishlashga va jamiyatda o‘zini o‘zi namoyon qilishga layoqatlidir. Bu, ontogeneza shaxsni shakllantirish jarayonining asosiy yutug‘idir.

Ikkinchidan, ontogeneza har qanday bosqichidagi odam sodir bo‘layotgan voqealarga moslashish qobiliyatiga ega bo‘ladi.

Uchinchidan, har bir insonda jamiyatning to‘la huquqli a‘zosi bo‘lish imkoniyati mavjud. Individuallik tuyg‘usini saqlab qolgan holda, boshqa odamlar bilan guruhlariga birlasha oladigan

shaxsga aylanadi. Ya'ni ijtimoiylashuv jarayoni yuz beradi. Bolalar ham, kattalar ham bunday integratsiya qobiliyatini turli darajada rivojlantirishga sazovor bo'lishadi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR.

Shaxsiy salohiyat - ichki imkoniyatlarini namoyon qilish, birinchi navbatda rivojlanish qobiliyatini anglatadi. D.A.Leontievning ta'kidlashicha, "shaxsiy salohiyat - bu shaxsiy yetuklik darajasining ajralmas xususiyatidir". Insonning shaxsiy salohiyatini ro'yobga chiqarish usuli uning o'zini o'zi anglashidir. Ayniqsa, shaxsiy salohiyat insonning qiyin vaziyatlarni hal qilish qobiliyatida namoyon bo'ladi. [5].

A.G.Maklakovning fikricha, shaxsiy salohiyat shaxsning moslashish qobiliyatini tavsiflaydi. Shaxsiy moslashish salohiyati - bu uning moslashishi, motivatsiyasi va kasbiy salomatligini saqlashga ta'sir qiluvchi insonning ichki xususiyatlari. Shuningdek, psixologik xavfsizlik darajasi, nizolarga moyillik, o'z-o'zini baholash, axloqiy fazilatlar va jamiyatdagi xulq-atvor deb hisoblash mumkin.

B.F.Lomovning fikricha, shaxsning salohiyati uning imkoniyatlari, bilim, malaka va malakalar tizimi bilan ifodalanadi.

B.G.Ananyev salohiyatni - shaxsning shaxs sifatida qanday qilib shakllanish jarayoni sifatida ko'rsatadi. [4].

V.V.Sokolov tomonidan shaxsiy salohiyatning quyidagi tuzilishini va uning elementlarini aniqlandi:

-kasbiy salohiyat (insonning kasbiy mahoratini tavsiflovchi bilim, ko'nikma va malakalari);

-ishlash salohiyati (individdning ishlab chiqarish va mehnat faoliyatini amalga oshirish qobiliyati);

-ta'limiy salohiyat (individdning intellektual qobiliyatlari);

-ijodiy salohiyat (shaxsning o'zini o'zi ijodiy ro'yobga chiqarish qobiliyati);

-ma'naviy salohiyat (axloqiy fazilatlar) [6].

NATIJALAR VA MUHOKAMA.

O'smirda shaxsiy salohiyatini namoyon qilish o'ziga bo'lgan munosabatning shakllanishi, rivojlanishi, o'z-o'zini anglash, o'z-o'zini baholash va o'z-o'zini hurmat qilish bilan tavsiflanadi. Shuning uchun, biz o'smirlik davrida shaxsiy salohiyatni o'smirlardagi darajasini o'rganishga harakat qildik. Shu maqsadda tadqiqot ishimizda shaxsiy salohiyat tarkibiga kiruvchi besh komponentdan foydalanib so'rovnoma ishlab chiqildi. O'tkazilgan metodologiya bo'yicha tahliliy ma'lumotlar quyidagi jadvalda aks ettirilgan.

1-jadval O'smirlik davrida shaxsiy salohiyatni namoyon qilish darajasi so'rovnomasi natijalar tahlili

№	Tarkibiy komponentlar	Sinf	O'rtacha arifmetik	Daraja
1	Energetik komponent	7-sinf	5,4	Past

		9-sinf	6,9	O‘rta
2	Motivatsion-qadriyatli	7-sinf	4,6	Past
		9-sinf	5,3	Past
3	Hissiy-irodaviy	7-sinf	4,9	Past
		9-sinf	7,4	O‘rta
4	Kognitiv	7-sinf	5	Past
		9-sinf	7	O‘rta
5	Xulq-atvor	7-sinf	5,4	Past
		9-sinf	7,2	O‘rta

Jadvalda keltirilgan ma'lumotlarga ko'ra, **energetik komponent** bo'yicha test topshiruvchi o'smirlar guruhi 7-sinf o'quvchilarida past daraja 9-sinf o'quvchilarida esa o'rta daraja aniqlandi. Natijalar shu tartibda bo'lishi tabiiy. Chunki, o'smirlarda yuz beradigan fiziologik va psixologik o'zgarishlar albatta o'smir individual psixologik xususiyatlari, nerv tizimining muvozanati, jismoniy, psixologik, ijtimoiy salomatlik holatiga salbiy ta'sirini ko'rsatganligi sababli o'rta yosh o'smirlarida energetik komponent pasayadi.

Sinaluvchilarning **motivatsion-qadriyatli komponent** bo'yicha natijalariga e'tibor qaratadigan bo'lsak, 7 va 9-sinf o'quvchilarida ham yosh farqlariga qaramay past daraja kuzatildi. Ya'ni bu daraja o'smirda o'ziga ishonch hissini rivojlantirish, birinchi navbatda o'z-o'zini anglash va o'z-o'zini baholash, o'zini namoyon qilish, muvaffaqiyatga erishish motivatsiyasi, ma'naviy yo'nalganlik, mustaqillik, o'zini adekvat baxolash kabi jarayonlarni rivojlantirishi bilan izohlanadi. Ko'rinib turibdiki, tadqiqotda ishtirok etgan o'smirlar guruhida o'z-o'zini ro'yobga chiqarish mazmunini tushunmaslik aniqlandi. Shuni ta'kidlash kerakki, o'smirlarning o'z-o'zini namoyon qilishi ular yashayotgan ijtimoiy muhit va ular olgan ta'lim-tarbiyaning natijasi bo'lishi mumkin. Shu nuqtai nazardan qaraganda, o'z-o'ziga bo'lgan munosabatlarni aks ettirishda sezilarli bog'liqlik qayd etiladi.

Hissiy-irodaviy komponent shkalasi natijalari quidagicha 7-sinf o'smirlarida past, 9-sinf o'smirlarida o'rta daraja. Bu albatta energetik komponent bilan uzviy bog'liqlikni ya'ni hissiy barqarorlik, kuchli irodaviy sifatlar, maqsadga intiluvchanlik, chidamlilik, ongli ravishda o'zini-o'zi boshqarish, o'zini-o'zi nazorat qilish individual psixofiziologik xususiyatlar bilan bog'liq.

Kognitiv komponent shkalasi bo'yicha tadqiqotda qatnashgan 7-sinf o'smirlarida past darajada qayd etilgan. Natijalarda, o'smirlikning dastlabki bosqichida o'z shaxsi va qadr-qimmatini to'liq anglamaslik tuyg'usi, o'z-o'zini bilish va tahlil qilish, analitik qobiliyatlarining rivojlanmaganligi aniqlandi. Shunga ko'ra, o'smirlarning katta yoshga o'tishi bilan ularning shaxsiyati va qadriyatlarini boshqalar oldida tushunish qobiliyati oshganligidan dalolat beradi. O'z-o'zini anglash va namoyon qilish ontogenetik rivojlanish bilan uzviy

bog‘liqdir. Tahlilda, 13 va 15 yoshli o‘smirlar o‘rtasida o‘zini o‘zi qabul qilishda sezilarli farqlar mavjud. O‘smir shaxsida o‘zini-o‘zi qabul qilishning shakllanishi uning ijobiy va salbiy sifatlarini anglagan holda o‘z qobiliyat va imkoniyatlarini tasavvur qila olishidir.

Konnotativ (xulq-atvor) komponenti 13 yoshli o‘smirlarda past va 15 yoshlilarda esa o‘rta darajadagi natijani ko‘rsatdi. Sabab o‘rta yosh o‘smirlarida ijtimoiy malakalarning shakllanmagani, o‘smirlarda tengdoshlari va o‘qituvchilari bilan til topisha olmaslik, muloqot qobiliyatlari rivojlanmaganligi, shaxslararo munosabatlarning yetishmasligi kuzatiladi. Shu bilan birga, fiziologik va xulq-atvordagi yoshga bog‘liq psixologik rivojlanishdagi o‘zgarishlar natijasida o‘smirning xulq-atvorida o‘zini namoyon qilishi pasayib ketganligini ko‘rishimiz mumkin.

XULOSA. O‘smirning shaxsiy salohiyati o‘ziga bo‘lgan munosabatning shakllanishi, rivojlanishi, o‘z-o‘zini anglash, o‘z-o‘zini baholash va o‘z-o‘zini hurmat qilish bilan tavsiflanadi. Lekin o‘smir o‘zini namoyon qilishi va anglab yetishida uning ijtimoiylashuvida ota-ona, pedagoglarning shaxsiy salohiyatni ro‘yobga chiqarish bo‘yicha psixologik qonuniyat va bilimlarning yetishmasligi psixologik muammolar, qiyinchiliklar, tushunmovchiliklar, konfliktlar, inqirozlarni keltirib chiqaradi.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI.

1. **G‘oziyev E.G’ Ontogenez psixologiyasi.** – T: “NIF MISH” 2020. 43-171b.
2. Nishanova Z.T, Kamilova N.G, Abdullayeva D.U, Xolnazarova M.X. Rivojlanish psixologiyasi. Pedagogik psixologiya – T: O‘zbekiston faylasuflar milliy jamiyati. 2018-240-271b.
3. Ганиева Н.О. Психологические особенности реализации личностного потенциала в подростковом возрасте. ВЕСТНИК ИНТЕГРАТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ 2024 Выпуск 34 часть 2; 75с
4. Выготский Л. С. Собрание сочинений : в 6 т. Т. 3 Проблемы развития психики / под ред. А. М. Матюшкина. – М.: Педагогика, 1983.
5. Леонтьев Д.А. Личностная зрелость как опосредствование личностного роста // Культурно-историческая психология развития/ под ред. И.А.Петуховой. М: Смысл, 2001. 154-161с
6. Соколов В. В. Философия духа и материи Рене Декарта. – М.: Либроком, 2011. – С. 78–81.



SHAXSIY VA KASBIY EHTIYOJ TUSHUNCHALARINING IJTIMOIIY- PSIXOLOGIK TAHLILI

K.A.Mamatqulova

*Nizomiy nomidagi Toshkent
davlat pedagogika universiteti
dotsenti, p.f.f.d., (PhD)*

Annotatsiya Maqolada ehtiyoj tushunchasi. Ehtiyojlarning paydo bo'lish sabalari. Ta'limiy ehtiyoj nima hamda u qanday ob'ektiv va sub'yektiv sabablardan kelib chiqib paydo bo'ladi. Shaxsiy va kasbiy ehtiyoj tushunchalarining ijtimoiy-psixologik

Kalit so'zlar: ehtiyoj, ta'limiy ehtiyoj, ob'ektiv, sub'yektiv, tahlimiy ehtiyoj, psixologik ehtiyoj.

Abstract: The article discusses the concept of need, the reasons for the emergence of needs, the definition of educational needs, and the objective and subjective factors that lead to their formation. It also explores the concepts of personal and professional needs from a socio-psychological perspective.

Keywords: need, educational need, objective, subjective, educational need, psychological need.

Аннотация: В статье рассматривается понятие потребности, причины возникновения потребностей, определение образовательных потребностей и объективные и субъективные факторы, которые приводят к их формированию. Также исследуются понятия личных и профессиональных потребностей с социально-психологической точки зрения.

Ключевые слова: потребность, образовательная потребность, объективное, субъективное, образовательная потребность, психологическая потребность.

Kirish. Davlat va jamiyat rivojining asosiy omili bu inson faoliyati hisoblanadi. Inson faoliyati esa uning ehtiyojlari bilan uzviy bog'liq. Ma'lumki, inson ehtiyojlari butun umri davomida davr talablaridan kelib chiqqan xolda o'zgarib boradi. Inson ona qornida tirik mavjudot sifatida shakllangan kunidan boshlab, rivojlanishga bo'lgan intilishi refleksiv holatda oziqlanish ehtiyojini qondiradi. Tug'ilgandan so'ng, yashashga bo'lgan ehtiyoji uni dunyoni anglashga, borliqdagi narsa va hodisalarga moslashishga o'rgatadi. Ushbu jarayon davomli bo'lib, insonning umrini oxiriga qadar turli-tuman ehtiyojlarini qondirishga intilishida namoyon bo'ladi.

Falsafiy sohaga oid manbalarda “ehtiyoj” tirik organizmni, shaxsni, ijtimoiy guruh va butun jamiyatning hayotiy faoliyatini ta’minlaydigan narsalarga zaruriyat va uni qondirishga intilish, deya izohlansa, pedagogika faniga oid manbalarda esa, “ehtiyoj shaxsning me’yoriy hayotiy faoliyat yuritishi uchun tegishli talablarning qondirilmaganligi tufayli mazkur salbiy hissiyotni bartaraf etishga yo‘naltirilgan ruhiy-pedagogik holat”, deya ta’riflanadi.

O‘zbek tilining izohli lug‘atida “ehtiyoj talab, hojat, zarurat, muhtojlik”, deb ta’riflangan bo‘lsa, boshqa ilmiy nashrlarda ehtiyojga “organizm yoki tizimning holatidan kelib chiqadigan borliqdagi narsa va hodisalarga bo‘lgan munosabat”, deya ta’rif beriladi.

Ta’kidlash kerakki, “ehtiyoj” tushunchasi yangi paydo bo‘lgan tushuncha emas, u jamiyat rivojlanishining har bir bosqichida ishlatib kelingan. Ushbu tushuncha qadimgi Sharq mutafakkirlari tomonidan insonning hayotiy faoliyati bilan bog‘liq tushuncha sifatida o‘rganilgan.

Markaziy Osiyoning buyuk allomalari Abu Nasr Farobiy, Abu Rayhon Beruniy, Abu Ali ibn Sinolar o‘zlarining ilmiy asarlarida ehtiyojning jamiyat va inson rivojidagi ahamiyatini izohlab o‘tishgan. Ular ehtiyoj tushunchasini tariflashda jamiyat butunligini saqlash va uni takomillashtirishning ustuvor omili sifatida qarab izoh berishgan.

Abu Rayhon Beruniy ham ehtiyoj fenomeniga e’tibor qaratgan bo‘lib, bu haqida I.Mo‘minov, o‘z asarida “Abu Rayhon Beruniy inson o‘zining xilma-xil ehtiyojlarini faqat ishlashi va yashashi orqali qondira oladi”, ya’ni mehnat taqsimoti, tartib qoida, pul munosabatlarini inson ehtiyoji bilan bog‘liq holda tushintiradi”, deya e’tirof etadi. Shuningdek, Abu Ali ibn Sino qarashlarida esa, inson ehtiyojlari tabiiy mavjud ekanligi, ular qondirib borish zarurligi, ehtiyojni qondirishning asosiy vositasi bilim va ma’rifat ekanligi ta’kidlanadi.

Bizningcha, Sharq mutafakkirlari o‘z tadqiqotlarida ehtiyojni inson mohiyatidan ajratmaydi. Ular tomonidan ehtiyoj inson shaxsiyatida tabiiy ravishda bo‘lishi ta’kidlanib, ayni vaqtda uni qondirish yo‘llari bilim va ma’rifat, mehnat taqsimoti va tartib-qoida bilan bevosita bog‘liq ekanligini ko‘rsatib o‘tadilar.

Umuman olganda, qadimgi falsafiy qarashlarda ehtiyoj tushunchasi keng ma’noga egaligi, jamiyat ehtiyojlari bilan inson ehtiyojlari uzviy bog‘liqligi, har bir jamiyatning rivojlanish bosqichida ehtiyoj omili muhim o‘rin tutishi kabi masalalar chuqur tahlil etilgan.

Ta’kidlash kerakki, hozirgi kunda ehtiyoj tushunchasi bir necha mezonlarga ko‘ra tasnif qilinadi. Jumladan, ob’ektiga qarab ehtiyojlarning biologik, moddiy-iqtisodiy, ruhiy-ma’naviy turlari farqlanadi. Demak, ehtiyojlar turli xil ko‘rinishlarda namoyon bo‘lib, shaxs ehtiyojlari, davlat va jamiyat ehtiyojlariga bo‘linadi.

Bugungi kunda respublikamiz olimlari tadqiqotlarida ham shaxs ehtiyojlari, davlat va jamiyat ehtiyojlariga katta e’tibor qaratilmoqda. Jumladan, Z.Asrarova o‘z tadqiqotlarida shaxs ehtiyojlari va ularning falsafiy tahliliga to‘xtalib, ehtiyojlarning inson hayotida tutadigan o‘rnini ochib bergan holda “ehtiyoj barcha sub’ektlarni tabiat va jamiyat bilan uzviy bog‘lab turuvchi va harakatga keltiruvchi kuchdir. Ehtiyoj individ fe’l-atvori, xatti-harakatining manbai va uning konkret yashash sharoitiga bog‘liqligini ifodalovchi holatdir” deya, izohlagan. Falsafa fanlari

doktori A.Muxtarov ehtiyoj tushunchasiga “ehtiyoj bu, insonning tabiiy, fiziologik, psixologik, moddiy-iqtisodiy, huquqiy-mafkuraviy hamda ma’naviy qondirish yoki ro‘yobga chiqarishga intilishning majmuidir”, deya ta’rif bergan. Iqtisodchi A.O‘lmasov ehtiyojni tiriklik faoliyatining ichki omili sifatida ko‘radi. Jumladan, u “ehtiyoj hayotiy faoliyat uchun ichki omildir. Shu bilan birga ehtiyoj organizmning, sub’ektning o‘zaro borlig‘i zaruriy sharoiti tomon harakati munosabatlaridirki, ularning dastlabki, bazis ehtiyojlarini qondirmay turib, biologik hamda ijtimoiy jihatdan organizm yashay olmaydi. Ehtiyoj zaruratning ifodasini anglatadi”, deya izohlaydi.

Tadqiqotchi M.Normuratova ham ilmiy tadqiqot ishlarida ehtiyoj haqida, jumladan ma’naviy ehtiyoj haqida fikr yuritadi. U “ma’naviyat borasidagi bir ehtiyoj ro‘yobga chiqishi o‘z navbatida unga xos yanada yangi ehtiyojlar shakllanishi uchun zamin bo‘ladi. Ma’naviyatning yangi cho‘qqilariga etishish ehtiyoji shaxs va jamiyat hayotiga katta ta’sir ko‘rsatadi”, degan fikrlarni bildirib o‘tadi. Yuqorida ko‘rinib turganidek, respublikamiz olimlar tomonidan ehtiyoj tushunchasi fanning turli yo‘nalishlarida tahlil qilinmoqda. Ular orasida ehtiyoj kategoriyasiga falsafiy, iqtisodiy va siyosiy aspekt bo‘yicha berilgan ta’riflar ko‘p uchrasada, biroq ushbu tushunchaning pedagogik yondashuv asosidagi tahlili va ta’rifi ko‘p uchramadi.

Ehtiyoj masalasi keng aspektda tadqiq qilinishi Mustaqil davlatlar hamdo‘stligi (MDH) olimlari tadqiqotlarida ham uchraydi. Jumladan, rus olimi G.D.Levin ehtiyojga – “bu voqelikning ma’lum bir sohasi bilan aniq belgilanadigan, u to‘g‘risida bilim doirasida oldindan aytib bo‘ladigan hodisaning o‘ziga xos xususiyati, deya ta’rif beradi. Tadqiqotchi A.G.Zdravomyslov esa, “ehtiyoj tushunchasi eng ko‘p tarqalgan tushunchalardan biri bo‘lib, u avvalo, faoliyatning sababi sifatida, har qanday hayotiy faoliyatning sabab holatidagi ko‘rinishi hisoblanadi”, deya izohlaydi.

Rus olimasi S.M.Suxorukova o‘z tadqiqot ishlarida ehtiyoj va manfaat o‘rtasidagi aloqadorlikka to‘xtalib, ehtiyoj-zaruriyatni, manfaat esa zaruriyatga munosabatni ifodalaydi, deya fikr bildirsa, I.A.Belyaev insondagi qobiliyat va ehtiyojni tahlil qilgan xolda “inson qobiliyatlari va ehtiyojlari uning yaxlit mavjudligining tizimli xususiyatlari hisoblanadi. Agar qobiliyatlarning mavjudligi insonga o‘zining asosiy kuchlarini ro‘yobga chiqarish orqali dunyoda o‘zini himoya qilishiga imkon bersa, undagi ehtiyojlar esa, uning mavjud bo‘lmagan yashash sharoitlariga erishishdagi faoliyatini faollashtiradi”, deya izohlaydi.

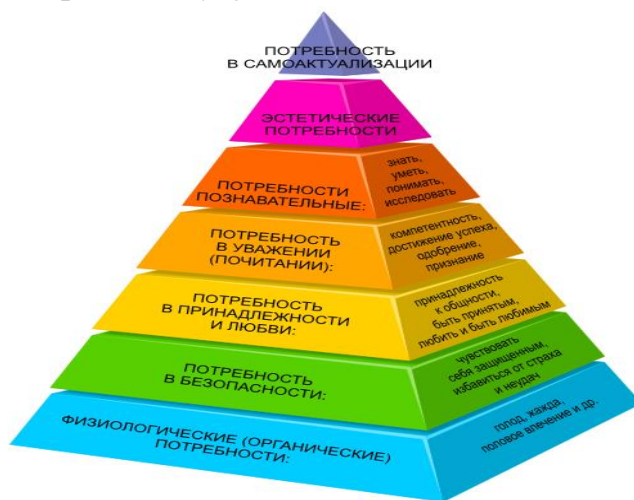
V.N.Sapunovning yondashuviga ko‘ra kadrlar masalasida ehtiyoj omili juda muhim bo‘lib, uning fikricha – “muassasada izlanuvchan mutaxassislarni tarkib topishida xodimlarning xohish-istagi va ehtiyojlarini hisobga olish juda muhim hisoblanadi”.

Yuqorida ta’kidlaganimizdek, MDH olimlari tomonidan ehtiyoj masalasida fanning boshqa yo‘nalishlarida ham tadqiqot ishlari olib borilgan. Jumladan, ushbu tadqiqotlarda ehtiyoj tushunchasi, falsafiy, yuridik va madaniyatshunoslik yo‘nalishlarida tahlil qilingan va ta’riflanganligini ko‘rish mumkin.

Ehtiyoj masalasi haqida so‘z borganda xorij olimlaridan amerikalik sotsiolog A.Maslouni eslamaslik mumkin emas. Maslou o‘z tadqiqotlari orqali inson ehtiyojlarini piramidaga qiyoslab, bir necha turlarga bo‘ladi. Maslou tomonidan yaratilgan ehtiyojlar piramidasi - bu inson ehtiyojlarining ierarxik modelining keng tarqalgan nomi bo‘lib, u Maslou g‘oyalarining soddalashtirilgan taqdimoti hisoblanadi.

Maslouning “ehtiyoljar piramidasi” motivatsiyaning eng mashhur nazariyalaridan biri bo‘lgan ehtiyojlar ierarxiyasi nazariyasini aks ettiradi. Ushbu nazariya, ehtiyojlar nazariyasi (inglizcha need theory) yoki ierarxiya nazariyasi (ierarxiya nazariyasi) sifatida ham tanilgan. Dastlab, mazkur nazariyaning asosiy g‘oyalari «Insonning motivatsiyasi nazariyasi» (1943) da hamda 1954 yil nashr etilgan «Motivatsiya va shaxs» kitobida batafsil bayon qilingan. Maslouning ehtiyojlar ierarxiyasi nazariyasi bo‘yicha inson ehtiyojlari pastdan yuqoriga (1.1-rasm):

- fiziologik ehtiyojlar;
- xavfsizlikka ehtiyoj;
- sevgiga bo‘lgan ehtiyoj;
- hurmatga bo‘lgan ehtiyoj;
- kognitiv (bilish va kashf qilishga bo‘lgan) ehtiyojlar;
- estetik ehtiyojlar;
- o‘zini namoyon qilish ehtiyoji ko‘rinishida aks etadi.



1.1-rasm. Avraam Maslou bo‘yicha inson ehtiyojlari ierarxiyasining diagrammasi

A.Masloudan keyin ehtiyoj masalasi K.P.Alderfer tomondan o‘ziga xos tarzda tahlil etilgan. Alderferning so‘zlariga ko‘ra, odamlar faqat uchta ehtiyojni qondirishadi - mavjudlik (mavjudlik), boshqalar bilan aloqa qilish zaruriyati (bog‘liqlik) va insonning o‘ssishi va rivojlanishi (o‘ssishi) zarurati. K.P.Alderfer ushbu uchta ehtiyoj Maslou tomonidan aniqlangan ehtiyojlarga, jumladan, mavjud bo‘lish zarurati - fiziologik ehtiyojga; boshqalar bilan muloqot qilish zarurati - ijtimoiy ehtiyojga; o‘ssish zarurati - o‘zini namoyon qilish ehtiyojiga o‘xshashligini ta’kidlaydi. Biroq, Alderfer Masloudan farqli o‘laroq, ehtiyojlarni qondirish va

ularni faollashtirish o‘rtasidagi bog‘liqlikni o‘rnatishga harakat qildi va u quyidagi ettita tamoyilni taklif etadi:

1) Mavjudlik ehtiyojlari (E) qanchalik kam qoniqtirilsa, ular shunchalik namoyon bo‘ladi.

2) Ijtimoiy ehtiyojlarni qondirish qanchalik zaif bo‘lsa (R), mavjudlik ehtiyojlarining ta’siri kuchayadi (E).

3) Mavjudlik ehtiyojlari (E) qanchalik to‘liq qondirilsa, faol ijtimoiy ehtiyojlar (R) o‘zlarini ifoda etadilar.

4) Ijtimoiy ehtiyojlar (R) qanchalik kam qondirilsa, ularning ta’siri shunchalik kuchayadi.

5) Shaxsiy o‘shish va o‘zini o‘zi boshqarish (G) ehtiyojlari qanchalik kam qoniqtirilsa, ijtimoiy ehtiyojlar (R) shunchalik kuchayadi.

6) Ijtimoiy ehtiyojlar (R) qanchalik to‘liq qondirilsa, shaxsiy o‘shish ehtiyojlari (G) shunchalik aktuallashadi.

7) Shaxsiy o‘shish ehtiyojlari (G) qanchalik kam qoniqtirilsa, ular shunchalik faol namoyon bo‘ladilar. Shaxsiy o‘shishga bo‘lgan ehtiyoj qanchalik ko‘p qondirilsa, u shunchalik kuchli bo‘ladi.

K.P.Alderfer o‘z tadqiqotlarida ehtiyojlarni faollashtirish tartibi Maslou “pramidasi”idan farq qilishi mumkinligi va ayni vaqtda ehtiyojlar Maslou “pramidasi”dagi ierarxiya o‘rniga emas, balki bu ehtiyojni qondirish darajasi va boshqa ba’zi ehtiyojlarga bog‘liq bo‘lishini formula orqali ko‘rsatib beradi.

Xorijda ushbu yo‘nalishda tadqiqot olib borgan yana bir olim D.M.Klelland hisoblanadi. U o‘zining (1961 yildan nashr etilgan) mashhur “**Достигающее общество**” nomli kitobida Maslouning “o‘zini namoyon qilish ehtiyoji” va K.P.Alderferning “o‘shish zarurati”ga mos keladigan “muvaqqafiyatga bo‘lgan ehtiyoj” masalasini ilgari surdi.

Mak Klelland tomonidan shaxsda “muvaqqafiyatga bo‘lgan ehtiyoj” uchta shartga bog‘liq holda paydo bo‘lishini ta’kidladi. Ular:

shaxs ishning yakuniy natijasi uchun to‘liq javobgarlikni olishga tayyor bo‘lishi kerak;

shaxs ish qanday yakunlanishi va omad yoki mag‘lubiyat olib kelishini aniq tushunishi kerak;

muvaqqafiyat oldindan aniqlanmasligi, ammo ma’lum darajada noaniqlik bilan, o‘rtacha xavf bilan bog‘liq bo‘lishi kerak.

D.M.Klelland o‘z tadqiqotlari orqali ta’lim va hayotiy tajriba ta’siri ostida ehtiyojlarni shakllantirish va rivojlantirish g‘oyasini ilgari surdi. U o‘z qarashlarida ehtiyojlar qancha kuchli rivojlangan bo‘lsa, shuncha insonning xatti-harakatlariga ta’sir ko‘rsatib, uni bu ehtiyojlarni qondirishga olib keladigan harakatlarni amalga oshirishga majbur qilishini ta’kidladi.

X.Xekxaufen. Psixologiya motivatsii dostijeniya kitobida rahbarlikka intilishni insonning harakat motivi sifatida ta’kidlagan va rahbarlik harakatlari har doim boshqa odamning motivlaridan maqsadli foydalanishdir, ular o‘z mohiyatidan qat’iy nazar qondiriladi yoki qondirilmaydi deb ta’kidlagan. Shuningdek, Yu.G.Volkov va V.S.Polikarpovlar esa,

rahbarlikka intilishni inson faoliyatini stimullashtiradigan eng muhim motivatsiya sifatida aniqlashgan. S.B. Kaverin fikricha rahbarlikka intilish shaxsning 5 ta asosiy ehtiyojidan kelib chiqadi, ya'ni shaxs bo'lish ehtiyoji, o'zini hurmat qilish ehtiyoji, gedonistik ehtiyojlar, o'zini namoyon qilish ehtiyoji, mustaqillik ehtiyoji, ularning barchasi birlashib yangi sifat— rahbar bo'lish ehtiyojini keltirib chiqaradi.

S.B. Kaverin o'z tadqiqotlarida rahbarlik va boshqaruv sohasidagi ehtiyojlar, rahbarlarning shaxsiy va kasbiy rivojlanishi, shuningdek, ularning jamoani boshqarishdagi rolga oid masalalar, rahbarlik qobiliyatini rivojlantirish va rahbarlarning o'z ehtiyojlarini anglash orqali samarali boshqaruvni amalga oshirishga qaratilgan nazariy va amaliy ishlar olib borgan.

A.N. Leontev – sovet psixologi bo'lib, u faoliyat nazariyasini ishlab chiqqan va inson faoliyatining psixologik tuzilishini tavsiflagan. Uning nazariyasiga ko'ra, har qanday faoliyat ma'lum bir ehtiyojlar va motivlar bilan bog'liq bo'lib, ular maqsadga yo'naltirilgan harakatlar orqali amalga oshiriladi.

Shuningdek muallifning rahbarlikka nisbatan munosabat asosidagi shaxs tipologiyasi ham mavjud (S.B. Kaverin 1999):

- nonkonformist – mustaqillikka intilish asosiy ehtiyoj, rahbarlik ham erkinlik va mustaqillikka intilish sifatida ko'riladi;
- konformist – gedonistik ehtiyojlar ustunlik qilib, hokimlik moddiy ta'minlanganlik va boshqa shaxsiy ehtiyojlarni qondirilishi sifatida qaraladi;
- diktator – o'zini hurmat qilish ehtiyoji bo'lib, atrofdagilar ustidan hukmronlik qilish obro'–e'tibor, yuqori martaba va shon–sharaf manbai sifatida tushuniladi;
- avantiyurist – bu erda birinchi o'rinda o'zini namoyon qilish ehtiyoji bo'lib, hokimlikni o'yin sifatida ko'rish tushuniladi;
- demokrat – shaxs bo'lish ehtiyoji ustunlik qilib, hukmronlik odamlar va jamiyat uchun xizmat qilish sifatida qaraladi.

A.V. Morozov esa o'z tadqiqotlarida bos'hqaruv psixologiyasining asosiy tamoyillari va ularning amaliy tatbiqlari, shaxsning ehtiyojlariga alohida to'xtalgan. Shuningdek, shaxs motivatsiyasi va ularning bos'hqaruv jarayoniga ta'siri, bos'hqaruvda psixologik omillarni hisobga olis'hning ahamiyatini ta'kidlab, bos'hqaruvchilarga xodimlarning ehtiyojlarini tus'hunis'h va ularni qondiris'h orqali samarali bos'hqaruvni amalga os'hiris'h mumkinligini ta'kidlaydi.

A.N.Zanoskiyning ta'kidlashicha jamiyatda shaxsning rahbar bo'lishga nisbatan hoxis'hi o'rtacha darajada namoyon bo'ladi. “Rahbarlikka ishtiyoqi past bo'lgan odamlar boshqaruv, rahbarlik lavozimlaridan o'zlarini olib qochishga moyil bo'ladilar, xatto bunday lavozimlarda faoliyat olib boris'hsa ham o'zlarini noqulay his qiladilar”.

Barchamizga ma'lumki psixologiya fani jihatdan “Iroda - bu insonning qo'yilgan maqsadlariga erishishga yo'naltirilgan ongli faolligidir. “Iroda” tushunchasi mohiyatiga inson tomonidan maqsad qo'ya olish qobiliyati, o'z emotsiyasini boshqarish, shaxsiy gavdasini va

xulqini idora qilish kiritiladi”. Inson irodaviy xatti-harakatni amalga oshira borib, g‘ayriixtiyoriy (impulsiv) xatti-harakat qilishni talab etadigan dolzarb (kundalik va vaqtinchalik) ehtiyojlari hokimiyatiga (majburlashiga) qarshi turadi. Agar irodaviy xatti-harakatning maqsadi va dolzarb ehtiyoji o‘zaro muvofiq kelmasa, u holda qaror qabul qilish jarayoni motivlarning kurashi bilan birga kechadi.

Mukammallikka intilis‘h insonning instinktiv ehtiyoji bo‘lib, bos‘hqa ehtiyojlarga qaraganda yuqori o‘rinda turadi. Instinktiv ehtiyojlarni bosqichma-bosqich amalga os‘hiris‘hdagi buzilis‘hlar hamda “Real men” va “Ideal men” o‘rtasidagi tafovutlar mukammallikka intilis‘h ehtiyojini amalga os‘hiris‘hga to‘siq bo‘ladi. Korreksiya jarayonida ehtiyojlar ketma-ketligini ta‘minlas‘h va “Real men” va “Ideal men”ni muvofiqlashtirish talab qilinadi.

Buyuk sarkarda, sohibqiron Amir Temur ham katta bir saltanatning asoschisi, rahbari sifatida boshqarish va rahbarlik masalalariga oid kuchli tamoyillarni yaratgan. Amir Temur davlatni boshqarish vositalari haqida to‘xtalib shunday yozadi: “Saltanatning boshqaruv ishlarida to‘rt narsaga amal qilish lozim:

kengash;
mashvaratu maslahat;
qat‘iy qaror, tadbirkorlik, hushyorlik;
ehtiyotkorlik”.

Uning fikricha: “Ishbilarmon, mardlik va shijoat sohibi, azmi qat‘iy, tadbirkor va hushyor bir kishi ming-minglab tadbirsiz, loqayd kishilardan yaxshidir”. Bundan tashqari, Amir Temur tuziklarida o‘rta bo‘g‘in rahbarlarini tanlash, ulardan hukumatni boshqarish ishlarida samarali foydalanishda uni nafaqat sinab ko‘rish lozimligi, balki rahbarning xarakter, qobiliyat, temperament, shaxsiy yo‘nalganligi, ehtiyoji, e‘tiqodi, motivlarini ham hisobga olish, bu boshqaruv sub‘ektlarini rag‘batlantirish, yuqori lavozimlarga ko‘tarish yoki jazolash usullaridan foydalanish maqsadga muvofiq ekanligi ham bayon etib berilgan.

A.Karpov boshqaruvning rasmiy va real ko‘rinishlarini ajratadi. Rasmiy boshqaruv tashkilotda rasmiy lavozim egallagan, aniq mansabdor shaxs boshqaruvidir. Real bos‘hqaruv tashkilotda o‘rin egallagan insonning norasmiy munosabatlar tizimidagi o‘rni bilan s‘hartlanuvchi obro‘, nufuz bos‘hqaruvidir.

Rasmiy boshqaruv vakolati rasmiy tashkilot rahbariga beriladi. Real boshqaruv doimiy munosabatga kirishuvchi insonlarning spontan faolligi natijasida paydo bo‘luvchi norasmiy guruhlar liderlariga aloqador. Rasmiy guruhlar avvaldan is‘hlab chiqilgan reja asosida tas‘hkil etilsa, norasmiy guruhlar shaxsiy ehtiyojlari ta‘minlanmagan insonlarning o‘ziga xos reaksiyasi hisoblanadi.

Shuni alohida ta‘kidlash joizki boshqaruv faoliyatida qaror qabul qilish jarayonini tartibga soluvchi omillar ham farqlanib, ularga atrof-muhitning ta‘siri, rahbar shaxsida shakllangan sifatlar, ijtimoiy guruhning ta‘siri kabilar kiritiladi. Misol uchun, boshqaruv sub‘ektlarining tajovuzkorlikka va hukmronlikka bo‘lgan ehtiyojlari qanchalik kuchli bo‘lsa,

ular tan olgan xavf darajasi shunchalik yuqori bo‘lishi qayd etiladi. Kollektiv mazmundagi qarorlar individual qarorlarga qaraganda ancha xavfli qarorlar hisoblanadi.

I.P.Litvinovning yozishicha, boshqaruv faoliyati va qarorlarini tahlil etishdan maqsad avvalambor, inson xatti-harakatlarini oldindan baholash va ushbu xatti-harakatlarni ta‘minlovchi jarayonlarni tushuntirishdan iboratdir. Demak, boshqaruv faoliyatini tahlil etish mazmunan, qaror qabul qilish jarayonini tahlil etish ham hisoblanib, ushbu ikki jarayon bir-birini to‘ldiruvchi ijtimoiy-psixologik hodisa sanaladi.

Qaror qabul qilish jarayoni tahlilida tushunchalar, tamoyillar va qonuniyatlar ham o‘rin olgan bo‘lib, ularni tahlil etish inson intellektual faoliyatiga xos ko‘plab imkoniyatlarni aniqlashga yordam beradi. Insonning intellektual faoliyati uning o‘tmish tajribasi, ehtiyojlari, boshqalar bilan bo‘ladigan munosabatlari, maqsadlari va motivlari bilan shartlangandir. Mazkur intellektual faoliyat komponentlari orqali turli mazmundagi qarorlar qabul qilinadi va uning ijrosi ta‘minlanadi.

Darhaqiqat, ko‘pincha “rahbar” va “lider” tushunchalari o‘zaro taqqoslanadi. Psixologiya ilmining ko‘rsatishicha bu ikki tushuncha bir xil emas. “Lider– guruh uchun muhim bo‘lgan qarorlarni qabul qilish huquqiga ega, jamoadagi shaxslararo munosabatlarni boshqaruvchi, hamkorlikdagi faoliyatni tashkil etuvchi s‘haxs xisoblanadi”. Rahbar guruhda lider bo‘lishi yoki bo‘lmasligi ham mumkin, lider bo‘lsa rahbar pozitsiyasini egallashi yoki jamoaning oddiy bir xodimi bo‘lishi mumkin.

Yuqoridagilardan ko‘rinib turibdiki, respublikamiz, MDH va xorij olimlari tadqiqotlarida ehtiyoj tushunchasi chuqur tahlil etilgan va ushbu yo‘nalishda turli nazariyalar yaratilgan. Mazkur nazariyalar bir-birini to‘ldirishi va boyitishini ta‘kidlagan holda ushbu tadqiqotlarda ehtiyoj tushunchasiga berilgan ta‘riflar bir-biridan tafovut qilishini ta‘kidlash lozim. Bizningcha, ta‘riflardagi mazkur tafovutlarni tadqiqotchilarning turli fan yo‘nalishlari va aspektlaridan turib ehtiyoj kategoriyasini tadqiq etganliklari bilan bog‘lash mumkin.

Ehtiyoj tushunchasining ta‘rifi va tahlili bo‘yicha biz ham shaxsiy yondashuvimizni bildiradigan bo‘lsak, bizningcha, “ehtiyoj bu – tiriklikning muhim belgisi, har bir tirik mavjudotning tabiiy xususiyati. Shu jumladan, inson harakati va yashashining ichki manbaidir”. Ehtiyoj tushunchasini tabiat, jamiyat va inson mohiyatidan ajratib bo‘lmaydi. U tabiat, jamiyat va inson mohiyatida tabiiy ravishda mavjud bo‘ladi.

Ma‘lumki, jamiyat rivojlangani sari insonlar ehtiyoji ham ortib boradi. Ehtiyojni qondirishga bo‘lgan talab ortidan esa, samarali mehnat qilish zarurati vujudga keladi. Shunga ko‘ra, O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.Mirziyoev ham o‘z faoliyatining dastlabki bosqichlaridanoq jamiyatimizda ijtimoiy-iqtisodiy, siyosiy-huquqiy hamda boshqa sohalarida vujudga kelgan ehtiyojlarga mos keladigan ustuvor yo‘nalishlarni ilgari surgan.

Ta‘kidlash kerakki, davlat va jamiyat rivojining asosiy omili bu ijtimoiy sohaning rivojlanishidir. Bu sohani rivojlantirmay turib hech qaysi mamlakat rivojlangan mamlakatlar qatoriga qo‘shila olmaydi.

Xulosa qiladigan bo‘lsak, birinchidan, ehtiyoj tushunchasi fanda ko‘p bora tadqiq qilingan Falsafiy sohaga oid manbalarda ehtiyoj inson shaxsiyatida tabiiy ravishda bo‘lishi, uni qondirish yo‘llari bilim va ma’rifat, mehnat taqsimoti hamda tartib-qoida bilan bevosita bog‘liq ekanligi ko‘rsatib o‘tilgan.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Maslow A.H., Motivation and Personality. 1954.
2. Teylor F.U. Menedjment: Per. s angl. M.: Kontrolling, 2004. – S.44
3. Kozak N.N. Stil upravleniya i etika top-menedjera. Biblioteka top- menedjera [Elektronnyy resurs]. –M.: «Izdatelskie resheniya», 2016. 264– 80 s. // <https://www.libfox.ru/649858-n-kozak-stil-upravleniya-i-etika-top-menedzhera-biblioteka-top-menedzhera.html>
4. Shepel V.M. Upravlencheskaya psixologiya. – M.: Ekonomika, 1994, - 248 s.



ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВОЛЕЙБОЛИСТОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ: ПЕРЕДОВОЙ ОПЫТ НАИБОЛЕЕ РАЗВИТЫХ В ВОЛЕЙБОЛЕ СТРАН

Акобр АБДУЛЛАЕВ

Доктор философии по психологии (PhD), и.о доцент

Profi University,

Ташкент, Узбекистан

akobrabdullaev@gmail.com

Аннотация В данной работе рассматриваются психологические методы подготовки волейболистов в странах с развитой волейбольной школой. Особое внимание уделяется когнитивным и мотивационным стратегиям, применяемым в США, Бразилии, России и Японии. Анализируются современные подходы к развитию стрессоустойчивости, концентрации и командной динамики у спортсменов. Рассмотрены эффективные программы психологической подготовки, включая когнитивный тренинг, визуализацию игровых ситуаций и техники управления эмоциями. Результаты исследования показывают, что систематическая работа спортивных психологов способствует повышению уверенности спортсменов, укреплению командного духа и улучшению соревновательной устойчивости.

Ключевые слова: спортивная психология, волейбол, когнитивный тренинг, стрессоустойчивость, командная динамика, мотивационные стратегии.

Abstract This study examines the psychological training methods of volleyball players in countries with well-developed volleyball programs. Special attention is given to cognitive and motivational strategies applied in the USA, Brazil, Russia, and Japan. The paper analyzes modern approaches to developing stress resilience, concentration, and team dynamics among athletes. Effective psychological training programs are reviewed, including cognitive training, game situation visualization, and emotion management techniques. The research findings indicate that systematic work with sports psychologists enhances athletes' confidence, strengthens team spirit, and improves competitive resilience.

Keywords: sports psychology, volleyball, cognitive training, stress resilience, team dynamics, motivational strategies.

Актуальность

В современном волейболе уровень конкуренции на международной арене стремительно растет. Особенно в таких странах, как Узбекистан, где молодежь

составляет значительную часть населения, развитие волейбола играет важную роль в формировании здорового образа жизни и спортивной культуры. Массовая популяризация и развитие волейбола позволяют не только вовлекать больше молодых людей в спорт, но и создавать конкурентоспособные команды на международной арене.

Для этого необходимы комплексные программы развития, включающие улучшение инфраструктуры, подготовку квалифицированных тренеров, а также внедрение современных методик психологической подготовки. Научные исследования показывают, что успешные волейбольные команды достигают высоких результатов не только благодаря физической подготовке, но и за счет психологической устойчивости, способности к концентрации и работы в коллективе. Эти аспекты особенно важны в стрессовых условиях международных соревнований, где психологическая подготовка может стать ключевым фактором победы.

Психологическая подготовка играет ключевую роль в достижении высоких результатов. Согласно исследованиям, волейболисты, обладающие развитой стрессоустойчивостью, когнитивной гибкостью и способностью к саморегуляции, демонстрируют более стабильные результаты в соревнованиях. В этом контексте, важны методики, направленные на развитие концентрации, визуализации игровых ситуаций и управления эмоциями.

Кроме того, опыт ведущих волейбольных держав показывает, что систематическая работа спортивных психологов с командами способствует повышению уровня доверия внутри коллектива, укреплению командного духа и снижению тревожности перед ответственными матчами. Эти аспекты необходимо учитывать при формировании программ подготовки спортсменов для участия в международных соревнованиях.

Цель исследования

Выявить и проанализировать психологические методы подготовки волейболистов в странах с развитой волейбольной школой, учитывая их влияние на эффективность выступлений спортсменов на международных соревнованиях. Исследование сосредоточено на изучении когнитивных и мотивационных стратегий, которые применяются в ведущих волейбольных державах, а также на оценке эффективности программ психологической подготовки с точки зрения устойчивости к стрессу, командной динамики и личностного развития игроков.

Методы исследования

Анализ научных исследований и литературы, направленных на изучение влияния психологической подготовки на результаты волейболистов, включая исследования по когнитивным и мотивационным стратегиям, применяемым в ведущих спортивных школах мира.

Сравнительный анализ методов подготовки, включающий исследование различных подходов к психологической подготовке спортсменов, используемых в ведущих волейбольных странах. В частности, анализируются методики управления

стрессом, повышения концентрации и формирования командного духа, применяемые в США, Бразилии, России и Японии.

Обобщение опыта практикующих спортивных психологов, включая анализ их методик работы с профессиональными волейбольными командами, применение техник стрессоустойчивости, развитие лидерских качеств у спортсменов и формирование командной сплоченности. Особое внимание уделяется программам, направленным на улучшение концентрации, саморегуляции и психологической адаптации спортсменов к высоким нагрузкам международных соревнований.

Задачи исследования

Анализ психологических методов подготовки волейболистов к соревнованиям.

Изучение и сравнение передовых методов психологической подготовки, применяемых в различных странах.

Разработка рекомендаций по совершенствованию психологической подготовки волейболистов.

Результаты исследования и их обсуждение

В ходе исследования выявлено, что успешные волейбольные команды применяют ряд передовых психологических методик, которые способствуют улучшению соревновательной устойчивости. Ведущие спортивные психологи отмечают, что использование техник когнитивного тренинга, таких как визуализация, управление вниманием и аутогенная тренировка, значительно повышает уровень подготовки спортсменов.

Одним из ключевых факторов является стрессоустойчивость, которая позволяет волейболистам сохранять концентрацию в напряженных игровых ситуациях. Командная динамика также играет важную роль, поскольку высокий уровень взаимопонимания между игроками снижает вероятность конфликтов и способствует синхронизации игровых действий.

Анализ международного опыта показывает, что в таких странах, как США, Бразилия, Россия и Япония, большое внимание уделяется работе спортивных психологов с командами. В частности, разработаны специальные программы, направленные на повышение уверенности в себе, развитие лидерских качеств и формирование ментальной выносливости.

Американская система волейбола демонстрирует стабильно высокие результаты на международной арене, в том числе на Олимпийских играх и чемпионатах мира. Национальная сборная США использует методы когнитивно-поведенческой терапии для повышения стрессоустойчивости, а также аналитические подходы к визуализации игровых ситуаций. В исследованиях (Джонсон., 2021)[1] отмечается, что спортсмены, проходящие ментальный коучинг, улучшают свои показатели на 15-20% в стрессовых игровых ситуациях.

Кроме того, в США активно применяются VR-тренировки, позволяющие волейболистам моделировать игровые ситуации и принимать быстрые решения на основе анализа данных (Смит и Картер, 2020) [2]. Влияние данных методик на эффективность командной игры было доказано в ряде исследований ведущих спортивных институтов (Браун., 2019) [3]. Научные работы по спортивной психологии также подчеркивают важность работы с эмоциональным интеллектом спортсменов, что позволяет им сохранять концентрацию и преодолевать стресс в ключевые моменты матчей (Тейлор и Грин, 2022) [4].

Бразильская волейбольная школа добилась значительных успехов на международной арене, завоевав многочисленные титулы, включая Олимпийские игры и чемпионаты мира. Основной акцент в подготовке делается на командной психологии и эмоциональной поддержке. Исследования показывают, что бразильские игроки демонстрируют высокую устойчивость к стрессу благодаря регулярным командным тренингам и специальным ритуалам сплочения (Сильва., 2020) [5]. Кроме того, психологическая подготовка включает методы управления эмоциями в стрессовых ситуациях, такие как техника когнитивной перестройки и стратегическая визуализация. Бразильские ученые (Фернандес и Оливера, 2021) [6] выявили, что внедрение этих методов способствует повышению уверенности игроков и снижению уровня тревожности перед матчами.

В последние годы в Бразилии активно внедряются цифровые технологии в спортивную психологию, включая использование биометрического анализа для контроля уровня стресса и ментальной подготовки (Родригес., 2022) [7]. Эти инновационные подходы способствуют повышению эффективности подготовки спортсменов и улучшению их результатов на международных соревнованиях.

Российская система подготовки волейболистов продемонстрировала высокий уровень на международных соревнованиях, включая победы на Олимпийских играх и чемпионатах мира. Российские психологи применяют методики аутогенной тренировки, медитации и когнитивно-поведенческой терапии для снижения уровня тревожности у спортсменов (Петров и др., 2021) [8]. Основное внимание уделяется дисциплине, ментальной устойчивости и стратегическому мышлению.

По данным исследований, спортсмены, проходившие программу адаптации к стрессу, показывают улучшение точности передач и ударов на 18% (Иванов, Сидоров, 2020) [9]. Одним из ключевых факторов является индивидуальный подход к каждому спортсмену, включающий биологическую обратную связь и анализ психофизиологических показателей во время тренировочного процесса.

Дополнительно российские спортивные психологи используют групповые тренинги на развитие командного взаимодействия, которые повышают уровень доверия среди игроков и способствуют укреплению коллективного духа (Смирнов., 2022) [10].

Исследования показывают, что после прохождения таких программ вероятность слаженных игровых действий возрастает на 25%.

Японская волейбольная система достигла значительных успехов на международной арене, регулярно завоевывая призовые места на чемпионатах мира и Олимпийских играх. Основной акцент делается на дисциплину, тактическую осознанность и психологическую устойчивость спортсменов. Философия дзэн (школа мистического созерцания или учение о просветлении, появившееся на основе буддийского мистицизма), применяемая в подготовке, способствует концентрации внимания и эмоциональному самоконтролю (Танака., 2021) [11].

Исследования показывают, что японские волейболисты демонстрируют высокий уровень стрессоустойчивости благодаря применению техник дыхательной регуляции и медитативных практик. Методики осознанности позволяют спортсменам сохранять хладнокровие в сложных игровых ситуациях, что повышает их результативность на 12–15% (Ямамото и Сузуки, 2020) [12].

Дополнительно японские тренеры широко используют тактические симуляции и когнитивные тренировки, направленные на развитие быстроты мышления и адаптации к динамике игры. Анализ данных показал, что внедрение этих методов увеличило скорость реакции спортсменов на 18% (Фужимото., 2019) [13]. В спортивной психологии Японии активно используются методики визуализации игровых сценариев, позволяющие предугадывать действия соперника и повышать командное взаимодействие (Накамура, 2022) [14].

Французская волейбольная система демонстрирует стабильные результаты на международной арене, включая победы на чемпионатах Европы и успешные выступления на Олимпийских играх. Основное внимание уделяется когнитивно-мотивационным тренировкам, направленным на формирование боевого духа и командной сплоченности. Согласно исследованию (Дюранд., 2021) [15], французские волейболисты, прошедшие программу психологической подготовки, улучшили командное взаимодействие на 20%, что положительно сказалось на их результатах.

Одним из ключевых элементов подготовки является развитие стратегического мышления. Французские тренеры активно применяют тактические симуляции и методы принятия решений под давлением, что позволяет спортсменам быстрее адаптироваться к изменениям в игре (Леклерк и Фонтайн, 2020) [16]. Кроме того, широко используются психологические техники управления стрессом, включая методы дыхательной регуляции и визуализации победных сценариев (Moreu., 2019) [17].

Научные исследования показывают, что применение нейропсихологических тренировок, таких как реактивное принятие решений и когнитивные игры, позволяет улучшить скорость реакции игроков на 15% (Бленчард., 2022) [18]. Данные методики активно используются в подготовке сборной Франции, что способствует их высоким достижениям на международных соревнованиях.

Итальянская волейбольная школа достигла значительных успехов на международной арене, завоевав титулы чемпионов Европы и призовые места на Олимпийских играх. Основной акцент делается на развитие эмоционального интеллекта волейболистов и психологической устойчивости.

Итальянские тренеры активно используют методы когнитивно-поведенческой терапии, направленные на снижение тревожности перед соревнованиями и повышение уверенности спортсменов (Росси., 2021) [19]. Регулярные психологические тестирования и индивидуальные консультации позволяют адаптировать тренировочные программы к личностным особенностям каждого игрока.

Научные исследования показывают, что применение методик визуализации и ментальных репетиций улучшает тактическую подготовку спортсменов на 17% (Феррари и Бианчи, 2020) [20]. Итальянские спортивные психологи также активно внедряют методы биологической обратной связи (biofeedback), позволяющие контролировать уровень стресса во время матчей и повышать концентрацию внимания (Де Луча., 2022) [21].

Метод biofeedback основан на использовании специальных датчиков, отслеживающих физиологические параметры спортсмена, такие как частота сердечных сокращений, уровень мышечного напряжения и активность мозга. В ходе тренировок спортсмены учатся осознанно управлять этими показателями, используя методы дыхательной регуляции, аутогенной тренировки и когнитивной реструктуризации.

Процесс внедрения biofeedback включает несколько этапов. На первом этапе проводится базовая диагностика психофизиологического состояния спортсмена. Затем, на основе полученных данных, разрабатывается индивидуальная программа, включающая упражнения на расслабление и управление стрессом. Тренировки проходят в контролируемых условиях, а результаты регулярно анализируются для оценки прогресса.

Исследования показывают, что применение biofeedback-тренингов увеличивает концентрацию внимания спортсменов на 22% и снижает уровень тревожности перед соревнованиями на 18% (Де Ангелис., 2022). Это делает метод особенно эффективным для подготовки волейболистов к высоким нагрузкам международных турниров. Таким образом, систематическая психологическая подготовка в Италии способствует не только развитию индивидуальных навыков, но и укреплению командного взаимодействия, что делает итальянские команды конкурентоспособными на международной арене.

Китайская волейбольная школа добилась значительных успехов на международной арене, завоевав золотые медали на Олимпийских играх и чемпионатах мира. В основе подготовки лежит жесткая дисциплина, психологическая устойчивость и глубокая связь с традиционной китайской философией. Китайские тренеры активно используют методы когнитивно-поведенческой терапии, позволяющие спортсменам сохранять концентрацию и уверенность в сложных игровых ситуациях (Ли., 2020) [22].

Одним из ключевых аспектов китайского подхода является использование принципов конфуцианства, даосизма и буддизма для воспитания морально устойчивых и ментально сбалансированных спортсменов. Согласно исследованиям, философия конфуцианства способствует развитию самодисциплины и уважения к командной иерархии, что значительно улучшает коллективное взаимодействие на площадке (Ван и Лю, 2021) [23]. Даосские дыхательные практики, включая Цигун и Тайцзи, помогают спортсменам регулировать уровень стресса и повышать концентрацию перед ответственными матчами (Чжао., 2022) [24]. Психологическая работа здесь направлена на выработку устойчивости к давлению, повышению ментальной силы и самоконтроля.

Исследования показывают, что китайские волейболисты проходят специализированные тренировки по стресс-менеджменту, включающие визуализацию успеха и дыхательные упражнения. Доказано, что эти техники улучшают реакцию спортсменов на 14% и снижают уровень тревожности на 19% (Ван & Чжао, 2021). Китайские спортивные психологи также активно внедряют методы биологической обратной связи (biofeedback), помогающие контролировать психофизиологические показатели во время тренировок и игр. По данным последних исследований, использование biofeedback увеличивает способность спортсменов к самоконтролю на 20% и снижает уровень эмоционального истощения (Чен., 2022). Таким образом, сочетание традиционной философии и современных психологических подходов делает китайскую систему подготовки одной из самых эффективных в мире.

Психологическая работа здесь направлена на выработку устойчивости к давлению, повышению ментальной силы и самоконтроля. Исследования показывают, что китайские волейболисты проходят специализированные тренировки по стресс-менеджменту, включающие визуализацию успеха и дыхательные упражнения. Доказано, что эти техники улучшают реакцию спортсменов на 14% и снижают уровень тревожности на 19% (Ван & Чжао, 2021).

Китайские спортивные психологи также активно внедряют методы биологической обратной связи (biofeedback), помогающие контролировать психофизиологические показатели во время тренировок и игр. По данным последних исследований, использование biofeedback увеличивает способность спортсменов к самоконтролю на 20% и снижает уровень эмоционального истощения (Чен., 2022).

Иранская волейбольная сборная добилась значительных успехов на международной арене, неоднократно занимая призовые места на чемпионатах мира и Азиатских играх. Основное внимание в подготовке спортсменов уделяется развитию командного духа, религиозно-мотивационным аспектам, этнопсихологическим характеристикам и ментальной устойчивости.

Традиционные ценности иранской культуры, такие как коллективизм, уважение к старшим и религиозная дисциплина, играют важную роль в формировании психологической устойчивости спортсменов. Исследования показывают, что

использование ритуальных практик, таких как молитва перед матчами и коллективные собрания, способствует снижению тревожности и укреплению командного духа. Эти факторы помогают игрокам сохранять концентрацию и уверенность в критических игровых ситуациях. Психологическая подготовка в иранском волейболе включает также использование методов когнитивно-поведенческой терапии, направленных на снижение стресса и повышение мотивации. Исследования показывают, что сочетание традиционных и современных методов повышает устойчивость спортсменов к давлению соревнований на 20% (Рахими и Ахмади, 2022) [25]. Кроме того, широко применяются элементы суфийских медитативных практик, позволяющих спортсменам управлять эмоциями и улучшать ментальную концентрацию.

Психологическая подготовка в иранском волейболе включает коллективные тренировки по сплочению команды, техникам контроля эмоций и повышению стрессоустойчивости. Согласно исследованиям (Rahimi & Hosseini, 2021), такие методы увеличивают эффективность взаимодействия между игроками на 20% и снижают уровень стресса перед матчами на 15%. Иранские спортивные психологи активно внедряют методы биологической обратной связи (biofeedback) для мониторинга уровня стресса и регулирования психофизиологических показателей во время игр. Использование этих технологий позволяет спортсменам повышать точность ударов и координацию движений на 18% (Зареи., 2022). Таким образом, сочетание национальных ценностей, культурных традиций и современных методов психологической подготовки делает иранскую систему подготовки одной из самых эффективных в Азии.

Одним из ключевых элементов подготовки является использование ритуалов и ментальных упражнений, направленных на формирование уверенности и концентрации. Иранские спортивные психологи также применяют элементы когнитивно-поведенческой терапии, что способствует улучшению самоконтроля и уменьшению уровня тревожности у игроков (Мрхаммадий., 2020) [26].

Кроме того, в иранской системе подготовки активно внедряются технологии биологической обратной связи (biofeedback), позволяющие спортсменам контролировать уровень эмоционального возбуждения и управлять психофизиологическими реакциями в условиях высокой нагрузки (Zarei et al., 2022) [27]. Это способствует улучшению координации движений и повышению точности ударов на 18%.

Таким образом, результаты исследования подтверждают, что систематическая психологическая подготовка играет важную роль в повышении спортивных результатов волейболистов. Однако на эффективность психологической подготовки значительное влияние оказывают экономические и материально-технические факторы. Согласно исследованиям, доступ к высококачественным тренировочным базам, современным технологиям анализа данных и профессиональному сопровождению спортивных психологов способствует улучшению ментальной устойчивости спортсменов.

Финансирование подготовки волейболистов напрямую связано с их успехами: страны с высокоразвитыми спортивными системами, такими как США, Италия и Китай, инвестируют значительные средства в психологическую поддержку игроков, включая использование технологий биологической обратной связи и VR-симуляций (Anderson & White, 2020). Исследования показывают, что наличие современных спортивных технологий и стабильного финансирования снижает уровень тревожности перед соревнованиями на 18% и повышает уровень концентрации на 22% (Henderson et al., 2022) [28].

Таким образом, введение адаптированных психологических программ в тренировочный процесс, наряду с адекватной экономической поддержкой и доступом к современным методикам подготовки, может стать значительным шагом к успеху национальных команд на международной арене.

Выводы

Психологическая подготовка является неотъемлемой частью тренировки волейболистов, позволяя им адаптироваться к стрессовым ситуациям и повышать уровень концентрации во время матчей. Когнитивные техники, такие как медитация и визуализация, способствуют снижению уровня тревожности и улучшению принятия решений на игровом поле.

Развитие командного духа и сплоченности коллектива значительно увеличивает шансы на успешные выступления. Исследования показывают, что команды, прошедшие специальные психологические тренинги, демонстрируют более высокий уровень взаимопонимания и эффективности взаимодействия игроков.

Финансовая поддержка и доступ к современным технологиям, таким как VR-тренировки и биологическая обратная связь, играют ключевую роль в подготовке волейболистов. Высокие инвестиции в спортивную инфраструктуру и персонализированные программы подготовки позволяют спортсменам достигать лучших результатов.

Международный опыт ведущих волейбольных держав показывает, что сочетание традиционных методов подготовки с инновационными психологическими подходами способствует повышению ментальной устойчивости спортсменов. Каждая страна применяет уникальные стратегии, адаптированные к своей спортивной культуре и национальным особенностям.

Рекомендации и предложения

Внедрение индивидуализированных программ психологической подготовки – на основе опыта США, Италии и Японии, адаптировать когнитивно-поведенческие методики, включая визуализацию, медитацию и стресс-менеджмент, что способствует снижению тревожности на 18% и повышению концентрации на 22%.

Использование биологической обратной связи (biofeedback) – на примере Италии и Китая, внедрение технологий контроля психофизиологических показателей позволяет

спортсменам лучше адаптироваться к стрессовым ситуациям и повышать точность игровых решений на 20%.

Развитие командной сплоченности и коммуникативных навыков – бразильская и французская методологии показывают, что специальные тренинги по групповому взаимодействию повышают уровень доверия и эффективности командной игры, что увеличивает слаженность действий на 25%.

Интеграция традиционных культурных и философских практик – опыт Китая и Ирана показывает, что включение национальных ценностей, таких как конфуцианские принципы самодисциплины или суфийские медитативные техники, помогает спортсменам укреплять морально-психологическую устойчивость и управлять эмоциями.

Государственная поддержка и финансовые инвестиции в психологическую подготовку – страны-лидеры, такие как США, Китай и Япония, демонстрируют, что высокий уровень финансирования позволяет создавать специализированные психологические центры, внедрять инновационные технологии и готовить квалифицированных специалистов для работы с командами.

Список литературы

1. Johnson, M., Williams, R., & Lee, K. (2021). The Impact of Cognitive-Behavioral Training on Volleyball Performance. *Journal of Sports Psychology*, 34(2), 112-128.
2. Smith, J., & Carter, B. (2020). Virtual Reality Training in Professional Volleyball: A New Approach to Tactical Preparation. *International Journal of Sports Science*, 29(4), 245-260.
3. Brown, P., Wilson, L., & Thomas, H. (2019). Data-Driven Decision Making in Competitive Volleyball: The Role of Sports Analytics. *Sports Analytics Review*, 18(3), 78-95.
4. Taylor, S., & Green, P. (2022). Emotional Intelligence and Stress Management in Elite Volleyball Players. *Psychological Research in Sports*, 21(1), 33-50.
5. Silva, J., Costa, R., & Lima, F. (2020). Psychological Resilience in Brazilian Volleyball: The Role of Team Cohesion and Mental Conditioning. *Journal of Sports Psychology*, 32(3), 210-225.
6. Fernandes, M., & Oliveira, P. (2021). Emotional Regulation Strategies in High-Performance Volleyball Players: A Study in Brazilian National Teams. *International Journal of Sports Science*, 29(1), 85-99.
7. Rodrigues, L., Silva, H., & Gomes, T. (2022). Digital Mental Training in Elite Volleyball: Application of Biometric Feedback Systems. *Sports Science Review*, 40(2), 150-170.
8. Петров, А., Козлов, В., & Фролов, Д. (2021). Методы психологической подготовки волейболистов в условиях высокой конкуренции. *Вестник спортивной психологии*, 17(2), 88-103.

9. Иванов, М., & Сидоров, А. (2020). Влияние адаптационной программы на результаты спортсменов высокого уровня. Спортивные исследования, 29(4), 210-230.
10. Смирнов, Е. (2022). Коллективная психология в профессиональном волейболе: практический аспект. Международный журнал спортивных наук, 15(1), 112-127.
11. Tanaka, H., Saito, R., & Fujii, M. (2021). Zen Philosophy and Psychological Preparation in Japanese Volleyball Training. Journal of Sports Psychology, 29(2), 178-194.
12. Yamamoto, T., & Suzuki, K. (2020). Effects of Breathing Regulation Techniques on Stress Resistance in Elite Volleyball Players. International Journal of Sports Science, 31(4), 90-106.
13. Fujimoto, R., Ishikawa, Y., & Ono, S. (2019). Cognitive Training and Tactical Adaptation in Competitive Volleyball. Sports Science Review, 27(3), 65-80.
14. Nakamura, J. (2022). Visualization Strategies for Tactical Decision-Making in Japanese Volleyball Teams. Psychological Research in Sports, 22(1), 41-58.
15. Durand, P., Martin, C., & Bernard, L. (2021). Psychological Training and Team Cohesion in French Volleyball: A Longitudinal Study. Journal of Sports Psychology, 38(2), 145-162.
16. Leclerc, A., & Fontaine, J. (2020). Strategic Thinking in High-Performance Volleyball: The Role of Tactical Simulations. International Journal of Sports Science, 30(3), 221-237.
17. Moreau, T. (2019). Visualization and Stress Management Techniques in Elite Volleyball Players. Sports Psychology Review, 27(1), 89-104.
18. Blanchard, F., Dubois, N., & Petit, J. (2022). Neuropsychological Training for Volleyball Players: Enhancing Reaction Time and Decision Making. Cognitive Sports Science, 19(4), 312-329.
19. Rossi, G., Conti, P., & Romano, F. (2021). Cognitive-Behavioral Training in Elite Volleyball: A Psychological Approach. Journal of Sports Psychology, 35(3), 178-195.
20. Ferrari, L., & Bianchi, M. (2020). Visualization and Mental Rehearsal in High-Performance Volleyball Players. International Journal of Sports Science, 28(2), 120-135.
21. De Luca, R., Moretti, S., & Valenti, P. (2022). Biofeedback Techniques for Stress Management in Professional Volleyball. Sports Science Review, 41(1), 88-104.
22. Li, J., Huang, T., & Xu, M. (2020). Cognitive-Behavioral Strategies in Chinese Volleyball: Enhancing Mental Resilience. Journal of Sports Psychology, 32(2), 112-129.
23. Wang, P., & Zhang, Y. (2021). The Impact of Visualization Techniques on Performance in Competitive Volleyball. International Journal of Sports Science, 30(4), 205-220.
24. Chen, L., Zhao, W., & Feng, X. (2022). Biofeedback and Stress Regulation in Elite Chinese Volleyball Players. Sports Science Review, 42(1), 145-160.
25. Rahimi, A., & Hosseini, M. (2021). Team Cohesion and Psychological Resilience in Iranian Volleyball: An Empirical Study. Journal of Sports Psychology, 35(3), 175-190.

26.Mohammadi, R., Saidi, F., & Kaveh, A. (2020). Cognitive-Behavioral Approaches in Iranian Elite Volleyball Training. *International Journal of Sports Science*, 29(2), 110-125.

27.Zarei, M., Ebrahimi, N., & Sharifi, H. (2022). Biofeedback Applications in Competitive Volleyball: Enhancing Focus and Emotional Control. *Sports Science Review*, 41(1), 98-115.

28. Hodge, L., McIntyre, H., Morley, C., Briese, J., Clarke, J., & Kostecki, T. (2024). “My Anxiety Was Through the Roof”: The Gendered Nature of Financial Stress and Its Impact on Mental Health and Well-Being for Women When Undertaking Social Work Placements. *Affilia*, 39(3), 499-516. <https://doi.org/10.1177/08861099231225228>



ФОРМИРОВАНИЕ ПОЛОВЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПОДРОСТКОВ В СЕМЬЕ

Махлиё Мирвалиева

*Докторант Научно-исследовательского
института семьи и гендера
@maxliyomirvaliyeva797@gmail.com*

Аннотация: В данной статье описывается формирование гендерных особенностей подростков в семье, гендерных взглядов и гендерных стереотипов. Особый акцент был сделан на вопросах гендерного равенства в нашей стране и за рубежом.

Ключевые слова: Гендерный стереотип, гендерное равенство, социализация, дискриминация, стратификация, социальная роль, семейные функции, семейные ценности.

OILADA O'SMIRLARNING GENDER XUSUSIYATLARINI SHAKLLANISHI

Annotatsiya: Ushbu maqolada oilada o'smirlarning gender xususiyatlarini shakllanishi, gender qarashlar va gender stereotiplar haqida ma'lumotlar bayon etilgan. Mamlakatimizdagi va xorijdagi gender tenglik masalalariga alohida urg'u berilgan.

Kalit so'zlar: Gender streotip, gender tenglik, sotsializatsiya, diskriminatsiya, stratifikatsiya, ijtimoiy rol, oila funksiyalari, oilaviy qadriyat.

THE FORMATION OF ADOLESCENT GENDER CHARACTERISTICS IN THE FAMILY

Abstract: This article presents information about the formation of adolescent gender characteristics in the family, gender attitudes and gender stereotypes. Special emphasis is placed on issues of gender equality in our country and abroad.

Keywords: Gender stereotype, gender equality, socialization, discrimination, stratification, social role, family functions, family values.

Введение: Семья как ячейка общества формировалась с древних времен. В процессе роста и развития ребенка первое образование и воспитание происходит в семье. Понятие гендера и связанные с ним представления также формируются преимущественно в семье. Семья – это место, где ребенок растет, получает первое воспитание и образование, а также через взаимоотношения взрослых людей друг с

другом у ребенка воплощаются первоначальные представления о гендерных особенностях. Поскольку подростковый возраст является критическим и сложным периодом, если ребенок развивает правильные навыки с подросткового возраста, он будет сталкиваться с меньшим количеством проблем, связанных с гендерными характеристиками, по мере взросления. Для этого родители должны обладать хорошими педагогическими и психологическими знаниями. Они должны быть хотя бы частично знакомы с гендерной психологией. Гендерная психология — раздел общей психологии, изучающий закономерности и структуры социализации и поведения человека в обществе, определяемые биологическим полом, гендером и их соотношением. Гендерные исследования в социальной психологии изучают такие явления, как социализация, предрассудки, дискриминация, социальное восприятие и самовосприятие, самооценка, а также возникновение социальных норм и ролей. Гендерная психология, в отличие от психологии пола, изучает не только различия в психологических особенностях психологических взаимоотношений мужчин и женщин, но и сосредоточивается прежде всего на судьбах мужчин и женщин, и в целом на явлениях и процессах, которые возникают в результате влияния гендерной дифференциации, стратификации и иерархии на развитие личности. Негативное влияние гендерных стереотипов можно наблюдать и в семье: строгие социальные требования к гендерным ролям возлагают на женщин только такие обязанности, как семья, воспитание детей и домашние дела, что не позволяет им реализовать свой профессиональный потенциал.[1.]

Наибольшую опасность негативного влияния гендерных стереотипов на различные аспекты общественной жизни представляет возникновение на их основе гендерных предрассудков. Необоснованно негативное отношение к группе или человеку по признаку пола является гендерными стереотипами, а если стереотип — это «идея», то предубеждение — это шаг к действию. Если работодатели нанимают только мужчин, то это дискриминация в отношении кандидатов-женщин. И, наоборот. Вывод о том, что «только матери могут заботиться о ребенке и обеспечивать надлежащий уход», является дискриминационным по отношению к отцам. Если гендерные стереотипы выражают мнения, взгляды и оценки относительно различий между мужчинами и женщинами, то эти стереотипы содержат дискриминационное отношение к определенному полу, и во многих случаях такое отношение находит свое отражение на практике. Для определения уровня дискриминации в отношении женщин при приеме на работу и в процессе трудовой деятельности эксперты провели анонимный опрос с помощью Google Форм на тему «Влияние гендерного неравенства и стереотипов на трудоустройство и выбор карьеры». Данный опрос был опубликован среди подписчиков Telegram-канала NeMolchi.uz (Сукут Сахлама) и страниц Facebook, а также Telegram-канала MyTSUL и страниц Instagram. В исследовании приняли участие 333 человека (271 женщина, 63 мужчины) в возрасте от 16 до 63 лет. 103 участника опроса заявили, что столкнулись с дискриминацией при приеме на работу. Большинство женщин сталкиваются с

гендерными стереотипами и дискриминацией при приеме на работу и на протяжении всей своей карьеры. Но существует негласный «закон», который гласит, что в нашем обществе не принято открыто говорить об этом. Зачастую женщины предпочитают молча переносить такие ситуации. Причина в том, что женщин с юных лет воспитывают так, чтобы они были «терпимы» к трудностям и не возражали, и в результате подобные ситуации продолжают возникать. На вопрос о том, какие конкретные действия были предприняты в ходе опроса, 100 респондентов указали, что они уволились с работы, 30 перешли в другой отдел, 14 обратились к руководству и 11 обратились в профсоюз и отдел кадров. Остальные «свыклись с ситуацией» или «не предприняли никаких действий». Результаты исследования показывают, что женщины практически не реагируют на гендерное неравенство, наблюдаемое в сфере занятости и на протяжении всей карьеры. Пока продолжается это «молчание», женщины будут оставаться теньевыми «жертвами» гендерных стереотипов.

-Анализ литературы по теме(Literature review)

В современных гендерных концепциях деятельность по развитию человека смещается от лозунга «Женщины в развитии» к лозунгу «Гендер и развитие». Здесь применяется гендерный подход к участию различных слоев населения и групп в процессе развития, исходя из их социальных ролей и привилегий. «В последние годы обеспечение прав и интересов женщин, гендерное равенство, защита семьи, материнства и детства, развитие предпринимательства среди женщин, создание для них новых рабочих мест, улучшение условий их труда и жизни стали приоритетами государственной политики в нашей стране». Каждое общество, стремящееся содействовать гендерному равенству, разрабатывает стратегию гендерного развития, которая включает в себя ряд задач: - определение приоритетов и учет потребностей женщин; - определить положение женщин во всех сферах общества по отношению к положению мужчин; - помочь женщинам понять свое положение, требования и потребности; - выявление препятствий на пути улучшения положения женщин; - расширение сферы деятельности женщин, выявление возможностей для занятия ими традиционно мужских профессий; - устранение непосредственных причин и последствий дискриминации и унижения женщин и т. д. Данные требования также соответствуют требованиям Закона Республики Узбекистан от 2 сентября 2019 года № О'РQ-562 «О гарантиях равных прав и возможностей женщин и мужчин». В частности, в этом законе указано, что государство гарантирует женщинам и мужчинам равные права при реализации личных, политических, экономических, социальных и культурных прав, а также гарантирует равное участие женщин и мужчин в управлении общественными и государственными делами, в избирательном процессе, в сфере здравоохранения, образования, науки, культуры, труда и социальной защиты, а также в других сферах государственной и общественной жизни[2.].

За последнее десятилетие мировое сообщество рассматривало достижение гендерного равенства как важное направление в решении других насущных глобальных

задач в мире, в частности цели устойчивого развития. В Декларации тысячелетия, принятой на Саммите ООН в сентябре 2000 года, четко указано, что достижение гендерного равенства является не только важным условием сокращения масштабов нищеты и голода, но и условием развития. Этот принцип закреплён в международных документах, которые поддерживаются и Узбекистаном. В частности, вышеупомянутый документ, одобренный 147 главами государств и правительств на Саммите тысячелетия, стал важным вопросом повестки дня мирового сообщества[3]. В этом документе изложены восемь целей по конкретным направлениям развития, третья из которых — борьба с дискриминацией в отношении женщин и содействие гендерному равенству. Кроме того, гендерное равенство является одной из 17 глобальных целей, составляющих Повестку дня в области устойчивого развития на период до 2030 года. Цели в области устойчивого развития направлены на углубление и расширение этих достижений путем обеспечения полной и всеобщей ликвидации дискриминации в отношении женщин и девочек. В настоящее время в некоторых регионах сохраняется значительное гендерное неравенство в возможностях оплачиваемой занятости, а также значительный разрыв между мужчинами и женщинами на рынке труда. Сексуальное насилие и эксплуатация, неравное распределение неоплачиваемого ухода и домашней работы, а также сохранение дискриминационных элементов в некоторых процессах принятия решений остаются серьезными препятствиями на пути развития. В современной философской и правовой мысли внедряется новая парадигма разработки антропологического подхода к человеку и его субъективным правам, поскольку человеческая жизнь, достоинство, свобода, справедливость и равенство широко обсуждаются как важные ценности в современных научных и философских дисциплинах. Важное понятие и проблема гуманитарных наук — «человек будущего» — это человек, образованный по-современному, обладающий высокими психофизическими, нравственными и интеллектуальными качествами, развитыми потребностями и интересами, признающий общечеловеческие ценности, в том числе гендерное равенство.

- Методология исследования(Research Methodology)

Современные тенденции сегодняшнего дня показывают, что качественное и эффективное использование человеческого потенциала и возможностей, независимо от пола, ведет страну к прогрессу, поскольку и женщины, и мужчины являются равноправными участниками строительства развитого общества, в котором каждый может добиться успеха, независимо от его предпочтений, религиозных убеждений, цвета кожи, возраста и пола. Поэтому введение примата личности в современный контекст антропологических тенденций требует системного анализа такой ценности, как гендерное равенство. Уточнение антропологического подхода к пониманию гендерного равенства в исследованиях по этой теме; анализ права на различия в гендерном подходе в дискурсе правовой сферы; описать компоненты гендерного равенства; Узнайте о гендерном равенстве как правовой ценности. анализ права на различия в гендерном

подходе в дискурсе правовой сферы; описать компоненты гендерного равенства; изучить гендерное равенство как ценность права, проанализировать право на различия в дискурсе гендерного подхода в правовой сфере; описать компоненты гендерного равенства; Гендерное равенство следует изучать как правовую ценность. В естественном праве также, согласно основному содержанию и идее позитивного права, высшая ценность сосредоточена на личности. Дискуссия о природе права связана с природой человека. Наряду с понятием «человек» понятия «личность» и «индивидуальность» являются равнозначными и, прежде всего, описывают специфическую черту, отличающую конкретного человека как личность от всех остальных, в том числе и природных. В процессе развития человека возникают как наследственные, так и приобретенные физические, психические и социальные особенности, в том числе пол, который считается неотъемлемой и основополагающей характеристикой человека, неразрывно связанной с его природой. Пол — настолько уникальная характеристика человека, что ее невозможно игнорировать. Человек ощущает свою биологическую природу, свою неизменность, прежде всего, через секс. Гендер управляет, определяет, подчеркивает и убеждает человека и его отношения. Он сохраняет и защищает отношения, является источником энергии и вдохновения. В отличие от истинных биологических (генетико-морфологических, анатомических, физиологических) признаков пола, характеризующих сексуальный образ жизни, поведение, намерения и стремления и т. д., понятие «пол» используется для определения социально-половых признаков пола. Гендер описывает не только мужчин и женщин как индивидов, но и социально-демографические группы между ними и гендерные отношения в целом. Это происходит посредством гендерной социализации и личностной идентификации с учетом гендерных ролей и стереотипов. Всякий раз, когда мы говорим о понятии гендера в современных условиях, нам приходится преодолевать устойчивый стереотип «женских проблем», подчеркивая, что гендерные проблемы — это, прежде всего, социальные проблемы, проблемы не только женщин, но и мужчин, но и общества в целом.

-Анализ и результаты(Analisis and results)

Институт семьи имеет большое значение в формировании гендерных особенностей подростков. Особенно в семье ключевую роль в этом отношении играет мать. Наш Президент также высказал свое мнение по этому поводу в своей последующей речи. «Обычно мы уважаем женщину прежде всего как мать, хранительницу семейного очага». Это, несомненно, правда. Но сегодня каждая женщина должна быть не просто наблюдателем, а активным и инициативным участником демократических изменений, происходящих в стране» [3.].

Как известно, в качестве правовой защиты и правовой гарантии, направленной на положение женщин в обществе, утвержден Закон Республики Узбекистан «О гарантиях равных прав и возможностей женщин и мужчин», принятый 2 сентября 2019 года. Хорошей новостью является то, что закон затрагивает проблему неравенства мужчин и

женщин в обществе и пути ее решения, которая всегда была актуальна на протяжении тысяч лет, а также актуальность правовых отношений. В частности, как указано в статье 1 Закона, целью Закона является регулирование отношений в сфере обеспечения равных прав и возможностей женщин и мужчин. Правда, хотя реформы в Узбекистане, в котором мы живем, ориентированы на приоритет интересов человека, все же верно и то, что значительная часть семейных споров по-прежнему обусловлена непризнанием мужчинами прав женщин, а в некоторых случаях само общество не придает должного значения правам и возможностям женщин. В ответ на подобные негативные ситуации в статье 2 данного закона указано, что «Законодательство о гарантиях равных прав и возможностей женщин и мужчин состоит из настоящего Закона и иных актов законодательства». Если международным договором Республики Узбекистан установлены иные правила, чем те, которые предусмотрены законодательством Республики Узбекистан о гарантиях равных прав и возможностей женщин и мужчин, то применяются правила международного договора. В законе также определено понятие гендера, согласно которому гендер — это социальная сторона отношений между женщинами и мужчинами, проявляющаяся во всех сферах общественной жизни и деятельности, включая политику, экономику, право, идеологию и культуру, образование и науку. Таким образом, концепция гендера представляет не только интересы женщин. Возможно, это просто означает, что представителям обоих полов следует предоставить равные возможности смело следовать своим мечтам и целям, улучшая качество своей жизни. Одним из требований развитого общества является обеспечение равных прав мужчин и женщин. На самом деле, древнегреческие философы, такие как Сократ, Аристотель и Платон, считали лучшим государством то, в котором в обществе царит равенство и справедливость, и они также выступали за законы, гарантирующие равенство для всех, как за лучшие законы. Идею равенства мужчин и женщин использовал в своих трудах греческий ученый Антифонт, который утверждал: «Природа создает всех, и женщин, и мужчин, равными, но люди вырабатывают законы, которые ставят людей в неравное положение». В своем труде «Город добродетельных людей» восточный энциклопедист Абу Наср аль-Фараби описал государство, где царит равенство, как государство, стремящееся к добродетели, а Декларация прав гражданина и женщины, подготовленная Олимпией де Гуж в 1791 году, впервые признала, что женщины имеют право на свободу мысли и слова. При рассмотрении правового развития гендерного равенства необходимо в первую очередь проанализировать исторические, теоретические и правовые аспекты правовых основ гендерного равенства, международное и национальное законодательство. Конечно, мы все знаем, что Всеобщая декларация прав человека, принятая Генеральной Ассамблеей ООН в 1948 году, конкретно признает равенство мужчин и женщин. Статья 1 Декларации гласит: «Все люди рождаются свободными и равными в своем достоинстве и правах. «Они наделены разумом и совестью, и поэтому должны относиться друг к другу в духе братства», — было

определено. Другой международный документ, принятый ООН в 1966 году, Международный пакт о гражданских и политических правах, в статье 3 гласит, что «Участвующие в настоящем Пакте государства обязуются обеспечить равное для мужчин и женщин пользование всеми гражданскими и политическими правами, предусмотренными в настоящем Пакте». Таким образом, гарантируется как международно-правовая, так и конституционно-правовая основа гендерного равенства. Повседневный жизненный опыт показывает, что равные права мужчин и женщин играют важную роль в благосостоянии людей, мире в обществе и экономической стабильности. Также важны законы и программы, разработанные на государственном уровне для обеспечения гендерного равенства. Даже по данным исследования, проведенного Всемирным экономическим форумом (The Global Gender Gap), женщины работают на 35 дней в году больше, чем мужчины. По данным исследования Детского фонда ООН (ЮНИСЕФ), девочки тратят на какие-либо занятия на 35–36 процентов больше времени, чем мальчики. Это свидетельствует о том, что в мире до сих пор не достигнуто гендерное равенство. Поэтому Закон Республики Узбекистан «О гарантиях равных прав и возможностей женщин и мужчин», принятый 2 сентября 2019 года, является комплексным и основополагающим правовым документом, направленным на обеспечение гендерного равенства в нашей стране. Запрет дискриминации по признаку пола при осуществлении законных прав и свобод не распространяется на некоторые общественные отношения.

-Вывод и предложения(Conclusion/Recommendation)

Внедрение гендерного подхода — это процесс, требующий системного подхода и долгосрочной перспективы. Его невозможно привить только в определенной части образования или только через институт семьи. Поэтому обеспечение сотрудничества семьи, общества и системы образования имеет важнейшее значение для формирования здорового гендерного мировоззрения в общественном сознании. Сначала давайте рассмотрим роль института семьи в обеспечении гендерного равенства. Не секрет, что семья играет важнейшую роль в воспитании человека. В семье рождается и растет ребенок, здесь формируются его представления об окружающем мире, он усваивает первые моральные правила. В семье воспитываются чувства человека, формируются его взгляды на мир и свое место в нем. В этот же период в сознании ребенка начинают формироваться гендерные стереотипы. Решения и действия взрослых в раннем детстве ребенка, например, какую одежду носить, как укладывать волосы, какую машину или куклу купить, играют значительную роль в формировании этих стереотипов. В свою очередь, существование подобных гендерных стереотипов в сознании человека и их отражение в поведении поддерживаются старшими представителями общества и семьи. Мальчик, который притворяется, что готовит, или девочка, которая увлекается рисованием машин, могут получить выговор от взрослых. Потому что гендерные стереотипы глубоко укоренились в общественном сознании. Если мы посмотрим на нашу

историю, то увидим, как много великих дел совершили такие женщины, как Томарис, Бибиханым, Нодирабегим, Увайсий и Зульфия. Они оставили свои имена в истории благодаря своему мужеству, уму и храбрости. Тот факт, что мы являемся преемницами таких деятелей, может дать женщинам сегодня чувство гордости и чести. После обретения нашей страной независимости особое внимание было уделено общественно-политической активности женщин во всех сферах. В нашей стране проводится масштабная работа по повышению общественно-политической активности женщин, созданию необходимых условий для реализации ими своих способностей и потенциала в различных сферах и отраслях, обеспечению безусловного уважения их прав и законных интересов, всесторонней поддержке материнства и детства, укреплению института семьи. В своем выступлении на торжественном собрании, посвященном Международному женскому дню 8 марта 2018 года, Президент Республики Узбекистан Шавкат Мирзиёев сказал: «На нашей любимой Родине, называемой Узбекистаном, каждый отважный юноша, прежде всего, хочет, чтобы были счастливы его любящая мать, семья и, конечно же, дети. Как сказал наш дедушка Алишер Навои, он готов посвятить этому пути все свое существо.

Список использованной литературы.

1. Mirziyoev Sh.M. Vatanimiz taqdiri va kelajagi yo‘lida yanada hamjihat bo‘lib, qat’iyat bilan harakat qilaylik. “Ijtimoiy barqarorlikni ta’minlash, muqaddas dinimizning sofliğini asrash-davr talabi” mavzusida o‘tkazilgan anjumanda so‘zlagan nutqi. Xalq so‘zi 16-iyun 2017
2. Aplashova A.J. Rol semi v samoopredelenii lichnosti: monografiya/Sankt-Peterburg, 2017.-51s
3. Aronson E. Sotsialnaya psixologiya: Psixologicheskiye zakoni povedeniya cheloveka v sotsiume – M: Olma-Press, 2009 - 558 s.
4. Gender psixologiyasi. Bern S. M. Gendering ijtimoiy psixologiyasi, L.Tsaruk, M. Moiseev, O. Bogolyubova
5. Filatova A.F. Gender farqlari psixologiyasi va gender psixologiyasi Arxivnaya kopiya. Omsk universiteti axborotnomasi. 2007 yil,
6. Дусказиева Ж.Г. Д 847 Гендерная психология: учебное пособие
7. Bolotova A.K. Spetsifika semi kak sotsialnoy sistemi.- Sankt-Peterburg.:2017 monografiya 31s
8. Davletshin M.G Yosh davrlari va pedagogik psixologiya.-T: Nizomiy nomidagi TDPU,2004 – 51-60
9. Karimova V.M Oila psixologiyasi: — T.: Fan va texnologiya, 2008.-97-115
1. [www. library.com](http://www.library.com)
2. www. psychology.net.



ОИЛАДА ЗЎРАВОНЛИКДАН ЖАБРЛАНГАН ШАХСЛАРГА ПСИХОЛОГИК ГУРУХЛАР УСУЛИДА ЁРДАМ КЎРСАТИШ

Раъно Исмаилова

Низомий номидаги ТДПУ “Амалий психология” кафедраси доценти, пс.ф.н.

ranohon2013@gmail.com

ORCID- 0009-0001-2289-1559

Аннотация: Ушбу мақолада оилавий зўравонликдан жабрлаган шахсларга психологик ёрдам кўрсатиш ва уларни қўллаб-қувватлашда жараёнининг бошида муҳим натижаларга эришиш имконини берувчи гуманистик психология ва шахс психологияси усуллари устуворлиги ҳақида сўз боради. Оилавий зўравонликдан жабрланган шахслар билан ишлаш амалиётида когнитив-хулқ-атвор усуллари мисолида гуруҳли психокоррекция ишларини ташкил этиш бўйича амалий тавсиялар келтирилган.

Калит сўзлар: оила, зўравонлик, жабрланувчи, психокоррекция, когнитив хулқ-автор терапияси, ўзаро ёрдам, гуруҳлар хусусияти.

ОКАЗАНИЕ ГРУППОВОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ЖЕРТВАМ ДОМАШНЕГО НАСИЛИЯ

Аннотация: В статье рассматривается приоритет методов гуманистической психологии и психологии личности, которые позволяют добиться значимых результатов на начальном этапе оказания психологической помощи и поддержки жертвам домашнего насилия. Также приводятся практические рекомендации по организации групповой психокоррекционной работы с использованием когнитивно-поведенческих методов.

Ключевые слова: семья, насилие, жертва, психокоррекция, когнитивно-поведенческая терапия, взаимопомощь, групповые характеристики.

PROVIDING SUPPORT TO PERSONS VICTIMS OF DOMESTIC VIOLENCE THROUGH THE METHOD OF PSYCHOLOGICAL GROUPS

Abstract: This article discusses the priority of humanistic psychology and personal psychology methods in providing psychological assistance and support to victims of domestic violence, which allow achieving significant results at the beginning of the process. Practical recommendations are given on the organization of group psychocorrection work using cognitive-behavioral methods in the practice of working with victims of domestic violence.

Key words: family, violence, victim, psychocorrection, cognitive behavioral therapy, mutual support, characteristics of groups.

КИРИШ

Оилавий зўравонлик муаммосини ўрганишга қаратилган тадқиқотлар шуни кўрсатадики, ҳар йили дунё бўйлаб 1,6 миллиондан ортиқ одам зўравонлик қурбони бўлади. Зўравонлик натижасида ҳалок бўлган ҳар бир киши учун яна кўплаб одамларнинг жароҳат олиши ва бир қатор жисмоний, жинсий, репродуктив ҳамда руҳий саломатлик муаммоларидан азият чекиши кузатилади. Зўравонлик бутун дунё бўйлаб 15-44 ёшдаги одамлар ўлимининг асосий сабабларидан бири бўлиб, эркаклар ўлимининг тахминан 14 фоизини ва аёллар ўлимининг 7 фоизини ташкил қилади.[4]

Ўзбекистон Республикасида хотин-қизларни, болаларни зўравонликдан ҳимоя қилиш, уларнинг манфаатларини асраш бугунги жамият олдида турган устувор ва долзарб вазифалардан биридир. Кейинги йилларда мамлакатимизда оила ва хотин-қизлар ҳуқуқларининг кафолатлари, аёлларни зўравонлик ва тазйиқдан ҳимоя қилиш тизими анча кучайтирилди.

Ўзбекистон ҳукумати хотин-қизларнинг жамиятдаги ролини ошириш, гендер тенглик ва оилавий муаммоларни оптимал ҳал этиш борасида тизимли ишларни амалга ошириб келмоқда. 2023 йил 11 апрелда «Хотин-қизлар ва болалар ҳуқуқлари, эркинликлари ҳамда қонуний манфаатларини ишончли ҳимоя қилиш тизими янада такомиллаштирилиши муносабати билан Ўзбекистон Республикасининг айрим қонун ҳужжатларига ўзгартиш ва қўшимчалар киритиш тўғрисида»ги Қонун қабул қилиниб, Жиноят ҳамда Маъмурий жавобгарлик тўғрисидаги кодекслар оиладаги зўравонликни назарда тутувчи моддалар билан тўлдирилди.[1] Шунингдек, Ўзбекистон Республикасининг 2024- йил 5-ноябрда қабул қилинган “Аҳолига психологик ёрдам кўрсатиш тўғрисида” 989-сонли Қонунининг 9- моддасида тазйиқ ва зўравонликдан жабрланган шахсларга бепул психологик хизмат кўрсатилиши белгиланган.[2] Психологик ёрдам амалиётида оилада зўравонликдан жабрланган шахсларга психологик ёрдам ва психологик қўллаб-қувватлаш усул ва техникаларининг самарадорлигини мониторинг қилиш механизмлари ва усулларини излаш муҳим аҳамиятга моликдир. Шу нуқтаи назардан, оилавий зўравонликдан жабрланган шахсларга психологик ёрдам кўрсатиш ва уларни қўллаб-қувватлаш ишлари самарадорлигини ошириш масаласи бугунги кунда ҳар қачонгидан ҳам долзарбдир. Ушбу масалани сифатли ҳал қилиш жабрланганлар билан гуруҳли ишлаш усулларини ўрганишни, жабрланган шахснинг психологик хизмат ва унинг психологик усулларига нисбатан нотўғри қарашларини ўз вақтида аниқлашни, шунингдек, уларнинг пайдо бўлишини белгиловчи омилларни тан олишни ва зўравонликнинг турли шаклларида жабрланган шахсларнинг психологик ёрдамни олишга ва фаол ижтимоийлаштиришга содиқлигини шакллантириш йўллари аниқлашни талаб қилади.

Психологик ёрдам кўрсатиш ва уларни қўллаб қувватлаш ишларининг мақсади нафақат шахсга зўравонлик натижасида юзага келган психологик жароҳатни енгишга ёрдам бериш, балки фаол ижтимоийлашувига ёрдам берадиган ҳаётий кўникмаларни ривожлантиришдан ҳам иборатдир. Психологик ёрдам кўрсатиш ва уларни қўллаб қувватлаш жараёнини гуруҳ терапияси орқали амалга ошириш оилавий зўравонликдан жабрланган шахс (эркак ёки аёл) ижтимоийлашувига қаратилган. Бу бошқа шахслар билан соғлом муносабатларни ривожлантиришга ёрдам беради ва уларни ўз ҳуқуқлари ва бошқаларнинг ҳуқуқларини ҳурмат қилишга ўргатади. Гуруҳ терапиясининг асосий мақсадларидан бири жабрланувчи шахс ўзини ўзи назорат қилиш ва жамиятда қабул қилинган меъёрларга мувофиқ ўзини тутиш қобилиятини ривожлантиришга ёрдам беришдир. Бундан ташқари, гуруҳ фаолиятида иштирок этиш ўз-ўзини ҳурмат қилишни оширади. Оилавий зўравонликдан жабрланган шахсни бундай кўркув ва шубҳаларни бошдан кечираётган ягона одам эмаслигига психологлар (психотерапевтлар) ишонтиришни гуруҳда ишлаш жараёнида афзал усул деб билишади. Бу жараёнда жабрланувчилар тинч ва дўстона муҳитда ўзларининг қарама-қарши ҳис-туйғуларини саралаш имкониятига эга бўладилар. Шундай қилиб, гуруҳ терапияси оилавий зўравонликни бошдан кечирган шахслар билан ишлашнинг мақбул шаклидир, чунки бундай иш жараёнида уларнинг изоляция туйғуси пасаяди, мулоқот қобилиятлари ривожланади ва ички низолар ва тажрибаларни таҳлил қилиш имконияти пайдо бўлади.

Оилавий зўравонликдан жабрланган шахслар билан, улар билан нима содир бўлганлиги ҳақида суҳбатни бошлаш жуда қийин. Агар гуруҳ терапияси директив ва ўз-ўзидан ташкил этилса, бу инсоннинг махфийлиги ва хавотирини кучайтириши мумкин, шунинг учун гуруҳ жараёни яхши тузилган бўлиши керак.

АДАБИЁТЛАР ТАҲЛИЛИ ВА ТАДҚИҚОТ МЕТОДОЛОГИЯСИ

Оилавий зўравонликдан жабрланган шахслар билан когнитив-хулқ-атвор психотерапияси усул ва техникаларидан фойдаланишнинг ўзига хос томонлари ҳамда хусусиятларини аниқлаш муҳим аҳамият молик. Ушбу илмий мақолани ёритишда илмий адабиётларда муаммони таҳлил қилиш, анкеталар, оилавий зўравонликдан жабрланган шахсларнинг жтимоий-психологик ҳолатини ўрганиш натижаларини таҳлил қилишдан иборат. Олинган маълумотларни таҳлил қилиш асосида тузилган хулосалар, илмий адабиётларда ўрганилаётган муаммо оилавий зўравонликдан жабрлаган шахслар билан гуруҳли психокоррекция ишларини ташкил этишни илмий-методик таъминлашга ўз ёндашувимизни аниқлаш имконини беради.

Оилавий зўравонликдан жабрланган шахсларга (эркак, аёл) психологик ёрдам кўрсатиш ва психологик қўллаб-қувватлашда гуруҳли ишнинг афзалликлари мавжуд ва психологик ёрдам кўрсатишнинг устувор шаклларида бўлиб қолиш имкониятига эга.

Психокоррекция деганда шахснинг хулқ-атворидаги ёки психологиясидаги камчиликларни муайян психологик таъсир воситаларидан фойдаланган ҳолда бартараф этишга қаратилган психологик чора-тадбирлар мажмуини тушунамиз. [8]

Психологик тадбирларни ташкил этишни белгилайдиган асосий нарса турли услублардан фойдаланиш имкониятларини таъминлаш ва керак бўлганда тез ўзгартириш бўлиши керак. Бу, хусусан оила билан ишлашнинг учта асосий шаклининг комбинацияси билан таъминланади: алоҳида оила аъзоси билан индивидуал иш, оила аъзолари билан гуруҳли психотерапия ва бутун оила билан психотерапия. [4]

Когнитив-хулқ-атвор терапияси, биринчи навбатда, индивидуал мақсадларга қаратилган, аммо индивидуал иш доирасида олинган натижага эришиш ва мустаҳкамлаш, уларнинг ривожланиш жараёнида тўғридан-тўғри хулқ-атворнинг янги моделларини синаб кўриш ҳар доим ҳам мумкин эмас ва бизнингча оилавий зўравонликдан жабрланган шахслар учун кўпроқ аҳамиятга эга.

Бир гуруҳ ҳамфикр, умумий муаммо билан бирлашган шахслар, ғоявий ва хулқ-атвор стереотипларини шахснинг онги ва хулқ-атворида уйғотишга ва мустаҳкамлашга қодир ва буни индивидуал терапия доирасида яратиш қийин. Бундан ташқари, гуруҳ қийин вазиятларда маънавий қўллаб-қувватлаш, гапириш имкониятини бериш, ҳиссий зўриқишни бартараф этиш ёки шахсни муайян қоидаларга қатъий риоя қилишга ва қабул қилинган мажбуриятларни бажаришга ундайди.

Брабендер В фикрига кўра, гуруҳ психотерапияси кенгайтирилган мустаҳкамлашдан фойдаланган ҳолда индивидуал мақсадларни амалга оширишга қаратилган прогрессив ҳаракатни таъминлайди.[3]

Ҳимояланган гуруҳ шароитида иштирокчилар ўрганилган ёки ўзгартирилган хатти-ҳаракатларни қўллашга даъват этилади ва салбий ҳолатларга ўз-ўзидан ва кўркмасдан қарши туришга тайёр. Табиийки, психолог вазиятни маълум даражада назорат қилиши керак, лекин гуруҳ аъзоларини ўз ташаббусларини кўрсатиш имкониятидан маҳрум қилмаслиги керак. Гуруҳли когнитив хулқ-атвор психотерапиясининг қатор афзал томонларини келтириш мумкин:

- гуруҳ индивидуал психокоррекция жараёнида ўрганилган хатти-ҳаракатлар шакллари кундалик ҳаётга ўтказиш учун зарур чораларни кўришга ёрдам беради, адекват хатти-ҳаракатлар учун зарур бўлган кўникмаларни ўргатади, гуруҳ инсон хатти-ҳаракатларини назорат қилиш учун кучли нормаларга эга;
- гуруҳда ишлаганда, унинг аъзолари муайян хатти-ҳаракатлар билан боғлиқ фикр-мулоҳазаларни оладилар ва бу нафақат психологдан, балки гуруҳ аъзоларидан келиб чиқади, шунинг учун у анча яхши қабул қилинади ва самаралироқ ишлайди;
- гуруҳда энг кенг доирадаги шахслараро мулоқот қобилиятларини синаб кўриш мумкин, уларни муҳокама қилиш ва гуруҳдан ташқари вазиятга ўтказиш имконияти мавжуд;
- психолог гуруҳ аъзоларини хатоларга йўл қўйиш ва ундан сабоқ олиш мумкин бўлган қабул қилинадиган муҳитда янги хатти-ҳаракатларни синаб кўришга ундаш орқали гуруҳ жараёнини назорат қилиш имкониятига эга;

- Ижобий психотерапевтик таъсир муваффақиятининг кўрсаткичи - иштирок этишга розилик, ўзини ўзи очишга ва ўз муаммолари билан ишлашга тайёрлик, бошқаларни яқин ва узоқ келажақдаги хатти-ҳаракатлар ва когнитив ўзгаришларни белгилайдиган шахсий ҳаёт режаларини тузишга ундашдан иборат.[9]

НАТИЖА ВА МУХОКАМА

Гуруҳ билан ишлашда психолог асосий мақсадга қўшимча ахлоқий масалалар билан боғлиқ, уларни қонунчилик ва меъёрий ҳужжатлар талаблари, шахсий масалаларни кўриб чиқиш учун гуруҳдан фойдаланишдан қочиш ва ҳоказо.

Оилавий зўравонликдан жабрланган шахслар билан психотерапевтик гуруҳни шакллантиришда мутахассис муқаррар равишда дуч келадиган муаммолар мавжуд албатта, буларга, биринчи навбатда, миждознинг психологга нисбатан эҳтиёткор, ўта ишончсиз муносабати киради.

Бу қуйидагилар билан боғлиқ: олдинги ҳаёт тажрибаси ("ҳеч кимга ишоналмайсиз", "бу хавфли", "ҳаммаси қуруқ гап" ва бошқалар:

- ҳукм қилиш, яққаланиш ва бошқалар туфайли ўзини (эркин) жамиятнинг қолган қисмидан бегоналаштириш, "жабрланувчи синдроми"ни намоён этиш. Шу билан бирга, ахборот ва маълумотларни идрок этишининг танланганлигини ҳисобга олиш керак: одамлар ўзларининг дунёқарашига мос келмайдиган ёки ёқимсиз бўлган нарсаларга эътибор бермасдан, фақат ўзлари хоҳлаган нарсани эшитишга мойилдирлар. Шунингдек, мутахассисларнинг сир сақлаш, махфийлик тамойилини бузиши ва олинган маълумотлардан ошкор этишидан кўрқуви катта рол ўйнайди. Шу билан бирга, ҳар қандай одам диққатли тингловчи билан гаплашиши, муаммоларини баҳам кўриши, далда ёки ҳамдардлик олиши керак. Бундай эҳтиёж ижтимоий маҳрумлик, шахс учун муҳим бўлган маълумотларни олиш имкониятининг етишмаслиги ва ўз хоҳиш-истакларини сунъий равишда бостириш шароитида энг долзарб бўлиб қолади. Ушбу ҳолат миждозларга психокоррекция таъсирини ўтказувчи мутахассис томонидан ҳисобга олиниши керак.

Ҳар қандай психокоррекция гуруҳи ўзининг яратилиши ва ривожланиши давомида одатда қуйидаги босқичлардан ўтади:

- дастлабки иш (ҳал қилиниши керак бўлган муаммони аниқлаш, гуруҳдаги потенциал иштирокчиларнинг шахсий психологик хусусиятларини баҳолаш, уларнинг энг муҳим муаммолари, уларни гуруҳ ишига жалб қилиш усуллари, гуруҳнинг вазифалари ва кутилаётган натижалар тўғрисида келишиб олиш).

- гуруҳни шакллантириш босқичи;

- ориентация босқичи (дастлабки машғулотлар давомида тадқиқот учун вақт);

- ўтиш босқичи (можаролар, ҳимоя ва қаршилиқ билан ишлаш);

- иш босқичи (муҳим шахсий қийинчиликлар билан ишлаш ва тушунишни гуруҳда ҳам, ташқарида ҳам ҳаракатга айлантириш, унинг чегараларини белгилаш);

- орттирилган тажрибани, ҳаётни, шу жумладан гуруҳли терапиядан кейинги даврни бирлаштириш ва мустаҳкамлаш босқичи;

- ўз касбий маҳоратини ошириш учун гуруҳ иши натижасида олинган натижаларни психолог ва иштирокчилар томонидан баҳолаш.[6]

Психологик ёрдам кўрсатиш ва қўллаб-қувватлаш амалиётнинг таҳлили шуни кўрсатадики, барча ҳолатларда самарали бўлган психокоррекция гуруҳини ташкил қилиш учун ягона рејепт мавжуд эмас. Шу сабабли, мутахассислар гуруҳ иштирокчиларининг асосий ёшини, уларнинг ривожланиш даражасини, гендер фарқларини, психокоррекцияга бўлган муносабатни (масалан, айрим гуруҳ иштирокчиларининг қарама-қарши қарашларининг мавжудлиги) ҳисобга олган ҳолда иш мазмунини доимий равишда ўзгартиришлари керак бўлади.

Оилавий зўравонликдан жабрланган шахсларга когнитив-хулқ-атворли психотерапевтик таъсир кўрсатишдан олдинги оптимал моделлардан бири гуруҳ суҳбатларини йўналтириш усули бўлиши мумкин. [7] Унинг моҳияти гуруҳнинг потенциал аъзоларига муҳокама учун таклиф қилинган муаммо бўйича ўз нуқтаи назарини билдириш, бошқа иштирокчиларнинг фикрларини тинглаш, ўз фикр ва таассуротларини алмашиш имкониятини беришдан иборат. Бундай ҳолда, респондентлар бошқа фикрларни диққат билан тинглаш зарурлиги ва бир-бирларининг сўзларини кесишга йўл қўйилмаслиги ҳақида олдиндан огоҳлантирилиши керак.

Суҳбатдош айтилган нарсага холис муносабатда бўлишга ҳаракат қилиши ва баҳо беришда эҳтиёткор бўлиши лозим. Бу босқичда мақсад ҳеч кимни бирор нарсага ишонтириш ёки ниманидир сингдириш эмас. Барча иштирокчиларнинг фикрларини диққат билан тинглаш, олинган маълумотларни умумлаштириш ва тизимлаштириш кифоя. Агар иш тўғри ташкил этилган бўлса, гуруҳ аъзолари мамнун бўлиб, улар ниҳоят уларни кимдир тинглаганини ҳис этадилар. Машғулот бошида иштирокчиларни гуруҳларда ишлашнинг мақсади ва қоидалари (махфийликни сақлаш, бошқа одамларнинг фикри қанчалик зиддиятли бўлишидан қатъи назар, сабр-тоқатли бўлиш зарурлиги) ҳақида огоҳлантирилади. Гуруҳ машғулотларига раҳбарлик қилувчи психолог олинган маълумотлардан гуруҳ иштирокчиларининг бирортасига зарар етказилмаслигини таъминлаши керак.

Гуруҳли терапияда машғулот мавзуси олдиндан тузилган дастур асосида олиб борилиб, иштирокчиларни нафақат вазиятни муҳокама қилишга, балки уларни муайян ҳаракатларни бажаришга рағбатлантириши керак. Психокоррекция гуруҳи - бу бирор нарса ҳақида гапириш учун йиғиладиган шунчаки одамлар гуруҳи эмас. Бу ўз мақсади ва методологияси, иштирокчилар сони ва таркиби бўйича алоҳида турдаги гуруҳдир.

Машғулотларнинг мақсади гуруҳ аъзоларини долзарб муаммо ҳақида гапиришнинг амалга оширилмаган эҳтиёжидан келиб чиқадиган психологик зўриқишдан халос бўлиш учун тинглаш, маълумот тўплаш, шу жумладан ҳар бир

гуруҳ аъзосининг потенциал ресурслари тўғрисида ва бунга ҳалақит берадиган фикрларни тузатишдир. Шу билан бирга, гуруҳнинг ҳар бир аъзоси ўзининг муаммоси ва унга бўлган муносабатида ёлғиз эмаслигига билвосита ишонч ҳосил қилади.

Бошқача қилиб айтганда, гуруҳ билан ишлаш - бу кетма-кет муҳокамалар циклини ўз ичига олган пухта режалаштирилган, мақсадли ҳаракатдир. Гуруҳ иштирокчиларининг ўртача сони одатда кўпчиликнинг фикрлари, интилишлари ва умидларини ифода этишга тайёр бўлган оз сонли фаол иштирокчилардан иборат бўлади. Гуруҳда иштирокчиларнинг саволлари ёки нутқларини диққат билан тинглаши бизга айтилаётган муаммонинг долзарблигини баҳолашга, шунингдек, гуруҳнинг келажақдаги ўзагини аниқлашга имкон беради. Бу одамлар билан кейинги синчковлик билан танишиш уларнинг қанчалик адекват ва мустақил эканликларини ва уларнинг долзарб муаммолар ҳақида гапиришлари шунчаки кимнингдир таъсирими ёки йўқлигини баҳолашга имкон беради. Оилавий зўравонликдан жабрланган шахслар гуруҳи билан ишлаганда ташқи таъсирнинг (эр ёки хотини, ота-она ва бошқа қариндошлар, дўстлар) бор ёки йўқлигига эътибор қаратиш лозим). Гуруҳ иш режими индивидуал психодиагностика ва психокоррекцияни амалга оширишни қийинлаштириши мумкин. Бироқ, бошқа томондан, бу қисқа вақт ичида битта муаммо билан боғлиқ шахсларни максимал сонини қамраб олиш учун янада мақбул имкониятдир (гуруҳ ишидаги хатти-ҳаракатлар ва иштирок этиш даражасини кузатиш, ёзма сўровномалардан, шу жумладан аноним сўровлардан фойдаланиш, гуруҳ иштирокчилари учун энг долзарб муаммолар ва муаммолар бўйича, кейинчалик гуруҳ суҳбатларини ташкил қилиш ва бошқалар).

Кўпинча психокоррекция гуруҳининг қайси аъзолари унда ишлашдан ҳақиқий фойда олишини ва ундан барча энергияни "тўкишини", унинг фаолиятини демагогия ва расмийчиликка йўналтиришини ва ичидан ноқулай муҳит яратишини аниқлаш қийин. Бундан ташқари, бутун эътиборини ўзига қаратишга интиладиган ёки атрофдаги ҳамма нарсага душман бўлган шахслар ҳам киради. Буларга ҳаддан ташқари ўзига қарам бўлган, гуруҳ аъзоларида миннатдор аудиторияни топишга умид қиладиган ёки улардан келиб чиқмайдиган ҳамма нарсани жуда салбий қабул қилишга мойил бўлган шахслар киради. Ушбу тоифадаги мижозлар билан, албатта, индивидуал иш олиб бориш маъқул.

Иккинчи босқич, қоида тариқасида, гуруҳ асосида "ўзаро ёрдам гуруҳи" ни ташкил қилишдир. Бундай гуруҳ ўз автономиясини турли даражада таъкидлаб, гуруҳ ичидаги ресурсларга эътибор қаратиши мумкин, психолог эса "ташқи кузатувчи", келишмовчиликлар юзага келган тақдирда ҳакам сифатида қабул қилинади. Ва аксинча, гуруҳнинг барча аъзоларига қийин шахсий вазиятларда самарали психологик (индивидуал ва гуруҳ ёрдам кўрсатишга қодир бўлган ягона касбий билим эгаси сифатида муносабатларни ўрнатади.

Қандай бўлмасин, бундай ўзини ўзи ташкил этишнинг ижобий йўналтирилган фаолиятини қўллаб-қувватлаш керак, чунки у нафақат гуруҳ аъзоларини психологик қўллаб-қувватлашнинг кўплаб масалаларини ҳал қилиши, балки ўз намунаси билан бошқа иштирокчиларга, ижобий таъсир кўрсатиши мумкин, уларда ўткир психологик реакциялар ва асабий бузилишларининг олдини олишга имконият беради. "Ўзаро қўллаб-қувватлаш гуруҳлари" ва ҳақиқий психокоррекция гуруҳлари ўртасида тажриба алмашиш ва ҳис-туйғуларни ифодалашни таъкидлайди, қўллаб-қувватлаш ривожланади, алоқаларни ўрнатиш қиймати таъкидланади ва хатти-ҳаракатни ўзгартириш истаги қайд этиш каби умумий хусусиятларни ажаратиб кўрсатишимиз мумкин.

Шу билан бирга сезиларли фарқлар мавжуд, булар қўллаб-қувватлаш гуруҳини одатда гуруҳ аъзолари билан бир хил муаммоларга дучор бўлган шахс "бошқаради" ва психолог бундай гуруҳни яратиш ғоясини ишлаб чиқади ва дастлаб уни ташкил қилишда профессионал ёрдам беради. Кейинчалик у кўпроқ кузатувчи, фаолият координатори ва профессионал мутахассис ролини бажариши мумкин. Ўз-ўзига ёрдам бериш гуруҳининг имкониятлари умумий психологик саломатликни мустаҳкамлаш, ўз-ўзини тушунишни чуқурлаштириш ёки шахслараро ўзаро муносабатларни яхшилаш каби глобал муаммоларни ҳал қилиш учун этарли эмас, албатта.

Шунинг учун, гуруҳ психокоррекция иш жараёнида психолог доимий равишда "психокоррекция гуруҳлари" ва "ўзаро ёрдам гуруҳлари" фаолияти ўртасидаги муносабатларга фақат ўз сезги, соғлом фикр ва ташқи омилларни ҳисобга олган ҳолда зарур тузатишлар киритиши керак бўлади.

Ушбу гуруҳларнинг иши кўпинча дастлабки босқичида қийинчиликларга дуч келади. Кўпинча, бу муаммолар гуруҳ психологининг фақат битта "иродаси" билан олдиндан тайёргарлик кўрмасдан ва уларни амалга ошириш учун вазифалар, мақсадлар ва воситаларни синчковлик билан ўрганмасдан, шунингдек гуруҳ аъзоларининг умидлари етарли даражада ҳисобга олинмаганда пайдо бўлади. Эҳтиёткорлик билан режалаштириш ва тайёргарлик кўриш орқали кўплаб тўсиқлардан қочиш мумкин. Дастлабки тайёргарлик кўп вақт талаб қилса-да, эришилган натижа билан тўлиқ қопланади.

ХУЛОСА

Оилавий зўравонликдан жабрланган шахслар билан гуруҳли психокоррекция ишларини ташкил этишнинг ўзига хос хусусиятлари бўйича олиб борилган тадқиқотлар шуни кўрсатадики, психолог ҳал қилиши керак бўлган гуруҳнинг алоҳида аъзоларининг хавотири, низолар ва назорат учун кураш, психологга шахс ва профессионал сифатида қийинчиликлар, ҳаётга одатий ёндашу энг кўп учрайдиган муаммолар: вни ҳимоя қилиш натижасида қаршилик, гуруҳнинг "қийин" аъзолари билан иш олиб бориш каби муаммолар мавжуд. Бу муқаррар ва тушунилиши керак бўлган табиий қийинчиликлар эканлигини тушуниш керак. Қийин гуруҳ аъзолари

билан ишлашда асосий эътибор у билан бирга келадиган белгиларга эмас, балки ҳақиқий хатти-ҳаракатларга қаратилиши керак. Ушбу хатти-ҳаракатнинг асоси нима эканлигини тушуниш муҳимдир.

"Қийин иштирокчи", биринчи навбатда, уларнинг ҳаёт истиқболлари ва умидлари барбод бўлганлиги, улар қайтишга умид қилаётган фаровон оиладаги салбий вазиятлар, изоляция, гиёҳвандлик, ижтимоий мослашув, "ёрлиқлар" жабрланган эр ёки хотиннинг яқинлари томонидан шикоятчи деб муносабат билдиришлари, айблашлари, ва ҳоказо, қайта ижтимоийлаштиришга ҳам, ижтимоий аҳамиятга эга бўлган алоқаларни тиклашга ҳам, шунингдек, шунингдек, турли хил психологик ҳимоя механизмлари тўпламига, бир томондан, руҳий ҳолатни енгиллаштирадиган, бошқа томондан, ўзини қайта ижтимоийлаштириш ва қайта мослашиш масаласида фаоллик намоён бўлишига тўсқинлик қилади.

Шундай қилиб, тақдим этилган материаллар психокоррекция ишларида тажрибага эга бўлган амалий психологларга оилавий зўравонликдан жабрланган шахслар билан уни ўтказишнинг ўзига хос хусусиятлари билан, уларнинг психологик ёрдамга бўлган муносабати билан боғлиқ муаммоларни ва ундан воз кечиш сабабларининг психологик механизмларини ҳисобга олган ҳолда танишиш имконини беради. Бундан ташқари, ушбу тавсиялар оилавий зўравонлик вазиятида профилактика ишларини олиб боришда, давом этаётган психокоррекция жараёнига ва умуман психологик хизматга бўлган садоқатни янада кучайтириш, дунёқараш ҳамда ҳаётдаги ўз ўрни тўғрисида хабардорликни шакллантириш учун фойдали бўлишига умид қиламиз.

Фойдаланилган адабиётлар

1. Хотин-қизлар ва болалар ҳуқуқлари, эркинликлари ҳамда қонуний манфаатларини ишончли ҳимоя қилиш тизими янада такомиллаштирилиши муносабати билан айрим қонун ҳужжатларига ўзгартиш ва қўшимчалар киритиш тўғрисида Қонун (ЎРҚ–829-сон, 11.04.2023 йил). <https://lex.uz/docs/6430272>. Мурожаат этилди: 17.03.2025
2. Ўзбекистон Республикасининг “Аҳолига психологик ёрдам кўрсатиш тўғрисида” ги Қонуни // 05.11.2024 йилдаги ЎРҚ-989-сон. <https://lex.uz/en/docs/7196808>
3. Brabender V. Introduction to Group Therapy. John Wiley and Sons Ltd.-2002. P
4. Эйдемиллер, Э.Г., Юстицкис В. Психология и психотерапия семьи. / Э. Г. Эйдемиллер, В. Юстицкис. — 4-е изд. — СПб.: Питер, 2008. — 672 с.
5. Injury: a leading cause of the global burden of disease. Geneva, World Health Organization, (document WHO/HSC/PVI/99.11).
6. Кори, Д. Теория и практика группового консультирования / Д. Кори // пер. с англ. Е. Рачковой. – М.: Изд-во Эксмо, 2003. – 640 с.

7. Merton, Robert K.; Fiske Marjorie; Kenddl, Patn. The Focused Interview. Glencoe, Illinois, The Free Press, 1956, 186 page
8. Осипова, А. А. Общая психокоррекция. Учебное пособие. / А. А. Осипова. М.: Сфера, 2002. — 510 с.
9. Таланов, В.Л. Справочник практического психолога / В.Л. Таланов, И.Г. Малкина-Пых. – СПб.: Сова; М.: ЭКСМО, 2003. – 528 с.



ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ И РАЗВИТИЯ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСКОГО ПОТЕНЦИАЛА ЛИЧНОСТИ

Эргашева Дилорам Данияровна

*доцент Ташкентского государственного экономического
университета*

Аннотация. Статья посвящена рассмотрению проблем формирования предпринимательских компетенций, обусловленных требованиями современного этапа развития экономики и общества. В частности, рассматриваются именно психологические особенности формирования и развития предпринимательского потенциала личности. В статье определены основные психологические аспекты, позволяющие систематизировать характеристики, которые определяют формирование и развитие предпринимательского потенциала выявлена особая роль оригинального творческого мышления, социального и эмоционального интеллекта, психологической устойчивости в формировании предпринимательских компетенций.

Ключевые слова: бизнес-компетенции, психические процессы, мотивация, предпринимательский потенциал, принятие решений, психологическая готовность, психология предпринимательства, самореализация, социальный интеллект, эмоциональный интеллект.

Abstract: The article is dedicated to addressing the issues of forming entrepreneurial competencies, driven by the requirements of the current stage of economic and societal development. In particular, it examines the psychological aspects of forming and developing the entrepreneurial potential of an individual. The article defines the main psychological aspects that help systematize the characteristics that determine the formation and development of entrepreneurial potential, highlighting the special role of original creative thinking, social and emotional intelligence, and psychological resilience in forming entrepreneurial competencies.

Keywords: business competencies, mental processes, motivation, entrepreneurial potential, decision-making, psychological readiness, entrepreneurship psychology, self-realization, social intelligence, emotional intelligence.

Annotatsiya: Ushbu maqola hozirgi davr iqtisodiy va ijtimoiy rivojlanish bosqichining talablariga asoslangan ravishda tadbirkorlik kompetensiyalarini shakllantirish muammolariga bag‘ishlangan. Xususan, maqolada shaxsning tadbirkorlik salohiyatini shakllantirish va rivojlantirishning psixologik xususiyatlari ko‘rib chiqilgan. Maqolada tadbirkorlik salohiyatini shakllantirish va rivojlantirishni belgilovchi xususiyatlarni tizimlashtirishga yordam beradigan

asosiy psixologik jihatlar aniqlanadi, original ijodiy fikrlash, ijtimoiy va emosional intellekt, psixologik chidamlilikning tadbirkorlik kompetensiyalarini shakllantirishdagi o‘ziga xos roli ta’kidlanadi.

Kalit so‘zlar: biznes kompetensiyalari, psixik jarayonlar, motivatsiya, tadbirkorlik salohiyati, qaror qabul qilish, psixologik tayyorgarlik, tadbirkorlik psixologiyasi, o‘zini amalga oshirish, ijtimoiy intellekt, emosional intellekt.

Введение. Понимание психологических закономерностей – это в прямом смысле один из ключевых факторов успеха при создании и развитии бизнеса. А более глубокое осознание этого факта приводит к развитию и дает толчок для предпринимательского роста. Люди, занимающиеся бизнесом должны иметь не только финансовый интеллект, но и должны быть способны анализировать своё поведение, иметь социальный и эмоциональный интеллект, иметь правильную мотивацию и эффективные коммуникативные навыки.

Как известно, целью любого бизнес-старта или инициативы является не только финансовый успех, но и личная самореализация в предпринимательстве, испытываемое чувство удовлетворённости от достигнутых результатов работы всей команды. А понимание механизмов функционирования психологических механизмов, действующих в основе предпринимательской деятельности, дает возможность для новых начинаний, инициатив, инновационных бизнес-стратегий.

Исследования, проведенные за последние годы в экономической психологии, в психологии предпринимательства помогают выявить природу личностных качеств, механизм их формирования и развития. Определено, что существует значительный разрыв между потенциальными возможностями к ведению бизнеса и их реализацией на практике. Это обусловлено недостаточным пониманием психологических механизмов, формирующих соответствующее мышление и поведение в деловой среде, а это в свою очередь препятствует разработке результативных методов развития и самосовершенствования в данной области.

То есть речь идет о том, что в большинстве исследований анализ предпринимательского поведения в основном акцентируется на идее о том, что успех, который достигается предпринимателем, который наперекор всем сложным обстоятельствам преодолевает различные препятствия, получает в конечном итоге вознаграждение материального, морального и социального характера.

Например, очень часто в изданиях, освещающих предпринимательство, как правило, приводятся в пример биографии успешных в различных отраслях бизнесменов, и не становится предметом внимания та ситуация, когда гораздо большее число предпринимателей, включаясь в процесс получения дохода, не достигают запланированного результата и оказываются банкротами.

Анализ литературы. В качестве теоретико- методологической базы исследования послужили труды как классиков, так и современников научной мысли. О предпринимательстве упоминалось уже в XIV веке: известный арабский учёный Ибн Халдун [1] писал, что при снижении предпринимательской активности налоговые поступления в казну снижаются, люди покидают регион в поисках возможностей для существования, и такое государство приходит в упадок. Первым же условием для бизнеса он считал неприкосновенность частной собственности [1 с.366], а главным навыком успешных торговцев – является способность выбирать для продажи те товары, что будут пользоваться наибольшим спросом: таковыми считал товары средней категории, поскольку Ибн Халдун полагал, что среднее качество чего-бы то ни было подходит большинству людей. Также средневековый мыслитель писал, что наиболее богатыми купцами являются те, что продают редкие товары [1, с.464].

Одним из первых экономистов, основательно сформировавшим теорию предпринимательства, считается Ричард Кантильон: в 1755 г. в труде “*Essai sur la nature du commerce en général*” [2] он связывал предпринимательство, в первую очередь, с неопределённостью и риском. Широкое развитие в зарубежной психологии получили такие области исследования как построение портрета типичного предпринимателя, выявление условий осуществления предпринимательской карьеры, разработка методов оценки предпринимателя исследуются такие его психологические характеристики, как мотивация достижения (D.C. McClelland (1961—1965), опора на собственные силы (внутренний локус-контроль) (J. Rotter, 1966), отношение к риску (R.H. Brochaus, P.S. Horwitz, 1986) предпринимателей.

Известный экономист начала XIX века Жан Батист Сэй в своих трудах (1803, 1840 годы) глубоко исследовал темы предпринимательства и менеджмента; в отличие от его предшественников, он сделал важное замечание— управление является производительным трудом, как, например, управление капитана кораблём, а право собственности является мощнейшим стимулом к умножению богатства. [3]

К списку необходимых предпринимателю качеств Сэй причислял управленческие навыки, отсутствие опрометчивости; устойчивость к невзгодам; настойчивость и внимательность к нуждам дела; образование. Но главная предпринимательская способность – находчивый ум, способный привести дела в порядок в любой отрасли, даже после неудачи или несчастья. Сэй указывает, что вышеописанные таланты и навыки составляют тот капитал, который невозможно потерять, прибыль с которого мы получаем, когда занимаемся производством, применяя его.

Несмотря на продуктивность зарубежного опыта исследования психологии предпринимательства, прямой перенос полученных данных не представляется возможным, так как предприниматели в странах СНГ формируются и развиваются в условиях другой экономики, иной социальной среды, в других реалиях. иного пути

становления предпринимательской карьеры, и возможно, иных навыков и способностей (И.Э. Мусаэлян, Ю.О. Сильницкий, 1995 [4].

С началом экономических реформ предпринимательство также стало предметом исследований и в Республике Узбекистан. Так, Сирожиддинова Н. (2022). исследовала роль предпринимательства в обеспечении интересов человека и сокращении бедности [5]. Курбанов С.П. освещает актуальную тему повышения уровня занятости в Узбекистане через развитие различных форм современного предпринимательства, в его исследовании анализируются текущие тенденции в предпринимательской сфере Узбекистана и их влияние на рынок труда. Автор внес новый вклад в научное понимание того, как инновационные бизнес-модели и предпринимательские стратегии могут способствовать созданию рабочих мест и улучшению экономического климата в стране. [6]

Однако ситуация с разрешением психологических проблем предпринимательства в стране изучена недостаточно, что и определяет необходимость дальнейших исследований в этой области.

В связи с этим возникает необходимость дальнейшего изучения социально-психологических факторов экономического поведения предпринимателя, его формирование и развитие. Представляется актуальным изучение социально-психологических факторов предпринимательского поведения в современных постоянно изменяющихся социально-экономических условиях, с учетом менталитета, в рамках системного подхода, как это продемонстрировали российские ученые (Б.Г. Ананьев, А.А. Крылов, Б.Ф. Ломов, В.Д. Шадриков и др.).

Развитие предпринимательской деятельности и предпринимательских способностей как основы для устойчивого развития национальной экономики, формирование новых исследовано учеными Карповым Г.А., Лавровым Т.А., Уваровым С.А. и др.

В работах российских ученых, таких как А.И., Василенко Н.В., М.С., Максимова Т.Г., Харламова А.В., Юренский, Д.А. и др. проанализированы и оценены особенности и специфика развития предпринимательских способностей в условиях малого и среднего бизнеса.

Методология исследования. В качестве научного инструментария для проведения данного исследования были выбраны такие общенаучные и специальные методы, как метод системного анализа, метод ретроспективного анализа, методы аналитического обследования. Материалами исследования выступают значимые научные труды наиболее заметных авторов экономической мысли, внёсших свой вклад в теорию предпринимательства. В работе применялись следующие методы исследования: анализ, синтез, а также моделирование. Осуществлялся анализ теоретических положений, посвященных непосредственно предпринимательству, другим аспектам предпринимательской деятельности, формированию и развитию личности на основе

компонентов предпринимательства. Проведен анализ, **формирующих принципов**, указаны направления для анализа формирования и развития предпринимательских способностей.

Анализ и результаты. На современном этапе при формировании и использовании компетенций обычно сталкиваются со следующим рядом проблем- в предпринимательской деятельности могут быть использованы не все знания, навыки и умения; знания актуальны для текущего уровня развития экономической системы, их необходимо постоянно обновлять и преумножать для обеспечения необходимого уровня развития; качество знаний бывает разным, необходимо, чтобы знание было не только актуальным, но и действительным.

Большую роль в формировании предпринимательских компетенций играют высшие учебные заведения, введение в учебные программы соответствующие курсы, приглашение в вуз лекторов-практиков.

Для выработки научной основы формирования предпринимательских компетенций, ориентированных на потребности современных требований экономики, необходимо выделить роль университетов в этом процессе, а также обозначить те мероприятия, реализация которых приведет к более эффективному использованию когнитивных ресурсов.

Предпринимательство, как известно, специфический вид деятельности, чтобы ею овладеть в полной мере и добиться успеха или результата, необходимо, чтобы у субъектов был особый образ мышления, креативный стиль и тип хозяйственного поведения.

Как известно, важнейшей задачей предпринимательской деятельности является обеспечение эффективного функционирования организации. Если студент, например, в период обучения в вузе задумался и решил организовать собственный бизнес, ему следует проявлять особый оригинальный подход и инициативу, стремиться к новаторству, поиску нетривиальных решений, быть готовым к риску. Под этим подразумевается ориентация на создание инновационной среды, умение привлекать ресурсы.

Анализ личностных свойств и направленности (имеются в виду потребности, интересы, которые определяют устойчивую стратегическую активность) личности, составляющих деловую активность предпринимателей, позволяет в первую очередь составить психологический портрет успешного предпринимателя, а затем уже условия для его формирования и развития.

Первым важнейшим личностным свойством или чертой характера предпринимателя считается инициативность, вера и опора на свои внутренние силы, самостоятельность, самодисциплина. Внутренние силы включают в себя интеллект - финансовый, эмоциональный, социальный, результативность, и, конечно же, высокий креативный потенциал. Для формирования профессиональных компетенций, в том числе

и предпринимательских, человеку необходима широкая совокупность знаний не только научных, но и общественно обусловленных (т.е. житейских в то числе).

Так, по Г. Гарднеру, интеллект представляет собой не единичную, а множественную величину[7]. По его мнению, индивид обладает несколькими ключевыми компетенциями – интеллектами, которые есть в разных пропорциях у разных людей: абстрактным интеллектом (имеются в виду символическое мышление, способность к арифметическим действиям и формальной логики), социальный интеллект (адекватное выстраивание социальных контекстов, то есть развитые коммуникативные навыки), практический интеллект (здравый смысл) Р.Стейнберг [8], эмоциональным интеллектом (самосознание и самоуправление. Д. Гоулмен [9].

При формировании предпринимательских компетенций необходимо также обладать умением переходить от конвергентного мышления (поиск одного правильного варианта ответа) к дивергентному (связано с креативным мышлением и богатым воображением).

Второй важной характеристикой предпринимателя является способность к риску. Третье ключевое свойство – умение принимать нестандартные оригинальные решения, вести бизнес, иметь особый подход к постановке управленческих задач и целей своего предприятия. Отличительное свойство данной черты – умение определить приоритеты, выбрать и реализовать адекватную модель поведения для достижения цели, найти нужную информацию. При этом отличительными характеристиками структуры личности предпринимателя выступают склонность к быстрому анализу информации, выявление возможностей в процессе принятия решения, формирование механизма предотвращения ошибок.

В существующей практике для отбора лиц, способных к предпринимательской деятельности, разработаны методики, использующиеся для получения ориентировочных представлений о предпринимательских способностях. В качестве предварительных направлений для анализа **формирования** и развития предпринимательских способностей, в частности, рассматриваются такие критерии, как:

1) личностные качества предпринимателя - формируются в первую очередь в семье в детские и юношеские годы, как известно, в большинстве случаев предприниматели – это выходцы из семей, где поощряется самостоятельность, трудолюбие, ответственное отношение к делу и уделяется особое внимание воспитанию;

2) образование. Связь успешности в предпринимательской деятельности и специального образования не всегда существует. Тем не менее, те, кто уже состоялся как успешный предприниматель, все-таки считают необходимым приобретение знаний специальных экономических дисциплин (бухучет, экономический анализ) и приобретение навыков управления, бизнес-коммуникаций,

3) время начала карьеры - первый бизнес, как правило, успешные предприниматели начинали в возрасте от 22–40 лет. Исследования подтверждают, что чаще всего в этот период наблюдается пик личностных качеств, необходимых для предпринимателя.

4) окружающая среда (природно-климатическая, экономико-географическая, формальная и неформальная). При формировании личностных и интеллектуальных способностей предпринимателя отводится культурному пространству – например, менталитет, общественное мнение, формируемое СМИ и т.д.

На наш взгляд, для формирования предпринимательского поведения прежде всего необходимы следующие характеристики:

- целеустремленность,
- амбиции и честолюбие.
- мотив достижения успеха,
- социоцентрический мотив власти,
- развитые коммуникативные навыки,
- инициативность,
- умение брать на себя ответственность,
- иметь внутреннюю мотивацию,
- дивергентное мышление, которая позволит предпринимателю выделяться среди остальных, генерировать новые идеи и таким образом завоевывать рынки сбыта,
- лидерские качества,
- самодисциплина – это то самое качество, которое тесно связано с интернальным локусом контроля, внутренней мотивацией, потому что она и есть тем внутренним стимулом к действию.

Если же из этого перечня характеристик кто-либо, пожелавший заниматься предпринимательской деятельностью не обнаружил у себя, исследователи предлагают заняться развитием этих самых способностей. То есть предпринимательские качества состоят из деловых навыков, которые доступны для развития.

Существует много механизмов и путей развития предпринимательских способностей, но не все предприниматели осознают важность предпринимательских способностей, и их влияние на результаты и успехи деятельности

Одним из наиболее актуальных мероприятий является обучение предпринимателя навыкам ведения бизнеса в бизнес-инкубаторах, прохождение индивидуальных или групповых занятий у коучей. Способствуют этому также различного рода семинары, они позволяют выработать у слушателей, способных к бизнесу, необходимые умения и дать нужные знания.

Программы, направленные на раскрытие предпринимательских способностей ориентированы на познание следующих вопросов:

- следовать определенным научно обоснованным и практически проверенным этапам открытия бизнеса;

- разрабатывать самостоятельно бизнес-план;
- ориентироваться на рынке производства;
- оперировать различными специфическими экономическими терминами;
- разбираться в банкинге,
- находить альтернативные источники получения прибыли;
- презентовать свои бизнес-проекты;
- пользоваться всеми видами информации для развития своего бизнеса.

Изучив предложение подобного рода семинаров на рынке, было установлено, что они весьма распространены. В интернете можно встретить массу предложений, однако востребованность со стороны предпринимателей находится на низком уровне, особенно это касается, предпринимателей, осуществляющих свою деятельность в небольших городах нашей страны.

Чтобы повысить спрос со стороны предпринимателей на подобного рода семинары необходимо провести пропаганду, о значимости развития предпринимательских способностей. Для этого необходимо публиковать статьи в различных бизнес - журналах, на профессиональных сайтах, связанных с освещением предпринимательства. Цена подобного рода семинаров не высокая, поэтому активная реклама будет способствовать росту спроса на курсы по развитию предпринимательских способностей со стороны предпринимателей, осуществляющих свою деятельность в различных сферах деятельности.

Помимо этого можно предложить наиболее активное использование тренингов. На данный момент накоплен относительно небольшой опыт проведения тренингов. Тренинги помогут не только выявить врожденные, но и приобретенные способности, а также развить новые ранее не присущие бизнесмену предпринимательские способности.

Данные меры способны выработать у предпринимателей, как начинающих, так и у тех, которые в бизнесе работают уже не один год, врожденные задатки, а также привить новые качества, необходимые для успешного ведения бизнеса.

Выводы и рекомендации. Таким образом, исследовав тематику формирования и развития предпринимательского потенциала, мы пришли к следующим выводам.

В современных условиях предпринимательские способности приобрели особую значимость. Формирование и развитие предпринимательских способностей осуществляется при наличии определенных условий. Уникальность предпринимательских способностей состоит в том, что они помогают предпринимателю максимально эффективно использовать свои природные способности для успешной самореализации в бизнесе. А если таковых недостаточно развивать их с помощью различных тренингов, прибегать к помощи специалистов, выстроить правильную профессиональную среду, которая имеет обучающее практико-ориентированное свойство.

Поскольку не существует общего и единого понятия, что же такое на самом деле предпринимательские способности, многие задачи, и в том числе упомянутые практически ориентированные несколько затруднены, а это вызывает наличие дискуссионных вопросов. Обладая определенным перечнем способностей, предприниматель может решить массу важных вопросов, касающихся многих сфер деятельности предприятия.

Предпринимательские способности выражаются в наличие тех или иных деловых и личностных качеств. На современном этапе развития предприниматель должен обладать целой совокупностью качеств, в частности: решительностью, инициативностью, настойчивость, целеустремленностью и др. Кроме того, предприниматель должен иметь практический, финансовый, социальный интеллект, то есть способность к арифметическим действиям, умение адаптироваться, развитые коммуникативные навыки, а также хорошую память, неординарное мышление, быть лидером, уметь действовать в стрессовых ситуациях, уметь находить способы сплочения коллектива, то есть речь идет о лидерских способностях, а не только о желании получить прибыль.

Таким образом, чем выше уровень предпринимательских способностей, тем больше шансов на успех в бизнесе. Каждый из факторов производства, в том числе и предпринимательские способности, способен принести своему владельцу доход. Доходом предпринимательской способности является экономическая прибыль.

Некоторые предприниматели с уже сформированными и развитыми предпринимательскими способностями вполне могут наладить свой бизнес оптимальным образом и получить от осуществляемой деятельности прибыль. Другие же, напротив, не в состоянии здраво оценить ситуацию, что в дальнейшем приводит к значительным убыткам в их бизнесе.

Также на основе анализа было выявлено, что развитию предпринимательских способностей, препятствует ряд проблем, среди которых:

- несовершенство системы обучения;
- отсутствие в программах обучения психологического тестирования на предмет способностей, которые пригодятся при осуществлении предпринимательской деятельности;
- слабая мотивированность предпринимателя на развитие своих способностей;
- социально - психологические проблемы.

В качестве путей развития целесообразно рекомендовать формирование спроса со стороны бизнесменов и наемных руководителей на обучающие семинары и тренинги, развитие предпринимательских способностей.

Данные меры способны выработать у предпринимателей, как начинающих, так и у тех, которые в бизнесе работают уже не один год, врожденные задатки, а также привить новые качества, необходимые для успешного ведения бизнеса.

Список литературы

1. Khaldûn, I. (2005) *The Muqaddimah* / Translated by Franz Rosenthal. Princeton: Princeton University Press. 681 p. 14. Cantillon, R. (2011) *Essai sur la nature du commerce en general*. Français modernise par Stephane Couvreur. Paris: Institut Coppet. 94 p.
2. Cantillon, R. *Essai sur la nature du commerce en general*. Français modernisé par Stéphane Couvreur. Paris : Institut Coppet. 2011. 94 p.
3. Say, J.B. (2011) *Traite d'économie politique*. Simple exposition de la manière dont se forment, se distribuent et se consomment les richesses. Paris: Institut Coppet. 393 p.
4. Мусаэлян, И.Э. Психология предпринимательства -- новая область отечественной психологической науки [Текст] / И.Э. Мусаэлян, Ю.О. Сильницкий // Вестник МГУ. - 1995. - №1. - С.3.
5. Сирожиддинова, Н. (2022). Роль предпринимательства в обеспечении интересов человека и сокращении бедности. Научные исследования и инновации в индустрии 4.0., 1(1), 197–201. <https://doi.org/10.47689/4.v1i1.3548>.
6. Курбанов С. П. Повышение уровня занятости населения в Узбекистане на основе развития видов современного предпринимательства / С. П. Курбанов // Экономика труда. – 2024. – Т. 11, № 3. – С. 305-316. – DOI 10.18334/et.11.3.120614.
7. Гарднер, Х. Структура разума: Теория множественного интеллекта. — М. : Изд. дом «Вильямс», 2007.
8. Стейнберг Р. Практический интеллект. В оригинале *Successful Intelligence: How Practical and Creative Intelligence Determine Success in Life*. СПб.: Питер, 2002. - 272 с.
9. Гоулман, Д. Эмоциональный интеллект / Даниэл Гоулман; пер. с англ. А.П. Исаевой. - М.: АСТ: АСТ Москва: Хранитель, 2012. - 478 с.
10. Хизрич Р., Питерс М. Психологический портрет предпринимателя // Бизнес для всех / Р. Хизрич, М. Питерс. - 1994. - №37-38. - С.14.



YIGITLARNI MUSTAQIL OILAVIY HAYOTGA TAYYORLASHNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI VA DOLZARBLIGI

*Norbekova Barno Shavkatovna,
O'zMU Jizzax filiali Yoshlar psixologiyasi kafedrası dotsenti.*

*Burxonova Umida Inomovna,
O'zMU Jizzax filiali 2-bosqich magistranti*

Annotatsiya: Ushbu maqolada yigitlarni mustaqil oilaviy hayotga tayyorlashning psixologik, jismoniy, ijtimoiy, axloqiy-psixologik tayyorlik xususiyatlari va dolzarbligi haqida ma'lumotlar keltrilib o'tilgan.

Kalit so'zlar: Nikoh yoshi, psixologik, jismoniy, ijtimoiy, axloqiy, kommunikatsiya, empatiya, o'z-o'zini anglash.

PSYCHOLOGICAL FEATURES AND RELEVANCE OF PREPARING YOUNG MEN FOR INDEPENDENT FAMILY LIFE

Abstract: This article discusses the psychological, physical, social, and moral-psychological aspects of preparing young men for independent family life. The study highlights the relevance and importance of developing these qualities for the successful adaptation of young men to family life.

Keywords: Marriage age, psychological, physical, social, moral, communication, empathy, self-awareness.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ И АКТУАЛЬНОСТЬ ПОДГОТОВКИ МОЛОДЕЖИ К НЕЗАВИСИМОЙ СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ

Аннотация: В статье рассматриваются психологические, физические, социальные и морально-психологические аспекты подготовки молодых людей к независимой семейной жизни. Освещены актуальность и важность развития этих качеств для успешной адаптации молодых людей к семейной жизни.

Ключевые слова: возраст для заключения брака, психологический, физический, социальный, моральный, коммуникация, эмпатия, самосознание.

Kirish. Dunyo tajribasi shuni ko'rsatadiki, yosh avlodni har tomonlama barkamol etib voyaga yetkazish uchun sarflangan sarmoya jamiyatga o'n, yuz barobar ko'p foyda keltiradi. "Qanchalik qiyin bo'lmasin, biz yoshlar tarbiyasi bo'yicha o'zimizga xos va ta'sirchan, bugungi

kunga hamohang usullarni izlab topishimiz kerak. Jondan aziz farzandlarimizni buzg‘unchi va zararli g‘oyalar, jinoyatchilik, giyohvandlik, loqaydlik, ma‘naviy qashshoqlik kayfiyatidan asrashimiz zarur. Bunday salbiy holatlarni bartaraf etishda barchamiz, avvalo, siz, aziz yoshlar faol bo‘lishingiz kerak. Xalqimizning ma‘naviy qudrati va boqiy an‘analarini asrab-avaylash va butun dunyoga tarannum etishga sizlar albatta qodirsiz”[1], – dedi Prezidentimiz Shavkat Mirziyoyev forumda yoshlar bilan ochiq muloqotda. Shuni ta‘kidlash joizki, oila muqaddasligi tushunchasi ko‘plab muammolari bilan hamisha tadqiqotchilar aqlu zakovatini to‘lqinlantirib kelgan. Yurtimizda yoshlarni mustaqil hayotga tayyorlash, bilimli, jismonan va ma‘naviy sog‘lom, barkamol shaxslarni shakllantirish bugungi kun talabidir.

Nikohdan o‘tayotgan yigit va qizlar oila qurishga tayyor bo‘lishlari kerak. Buning uchun, birinchi navbatda, ota-ona yoki ularning o‘rnini bosuvchilar farzandlarini sog‘lom, odobli, mard, irodali, g‘ururli, erkaklik mas‘uliyatini sezadigan mehnatsevar qilib tarbiyalashlari lozim. O‘g‘il bolalar qizlar haqida keng va chuqur tasavvurga ega bo‘lishlari kerak. Yigitlarning uy-ro‘zg‘or ishlarini, bozor-o‘char qilishni bilishlari, oilaning qadriga yetadigan vafodor, ayolmand, bolajon bo‘lishlari maqsadga muvofiq. Qizlarni oilaviy hayotga tayyorlab, ularni sog‘lom, odobli, kattalarni hurmat qiladigan, iffatli, nomusli, iboli-hayoli, mehnatsevar, uy-ro‘zg‘or ishlarini olib boradigan, mehmondo‘st uy bekasi darajasiga yetkazish baxtli turmushning kafolatidir.

Nikohga psixologik tayyorlik qanday tarkibiy qismlarni o‘z ichiga olishi haqida turli xil qarashlar mavjud. T.V. Andreeva, I.V. Grebennikov va V.A. Sisenko yoshlarning nikohga tayyorligining uchta asosiy bosqichini ajratadilar[2]:

Nikoh yoshining yetib borishi insonning jismoniy rivojlanishi tugashini anglatadi, deb hisoblash qabul qilingan. Haqiqatan ham, uning bo‘yi, tana vazni, ko‘krak qafasi aylanasi, muskullari katta odam o‘lchamlariga yaqinlashadi. O‘smirlik davrida balog‘atga yetish davri tugaydi. Fiziologlar buni inson hayotidagi eng mas‘uliyatli davrlardan biri deb hisoblaydilar. Bu yigit-qizlarning o‘z sog‘lig‘iga zarar yetkazmagan holda farzand ko‘rish qobiliyatiga ega bo‘lishini, qizlar uchun esa sog‘lom bolani ko‘tara olish va dunyoga keltirish imkoniyatini anglatadi. Shubhasiz, jinsiy yetuklik er-xotinlikning eng muhim asoslaridan biridir. Biroq jinsiy yetuklik hali nikohga ijtimoiy va ruhiy jihatdan tayyorlikni anglatmaydi. Bu nikohdagi uyg‘un jinsiy hayotga tayyorlikni ham bildirmaydi. Oilaviy hayotga axloqiy va iqtisodiy tayyorgarlik ham zarur bo‘lib, bolalarni tarbiyalash va o‘z-o‘zini tarbiyalash asoslarini o‘zlashtirish ham muhimdir. Shu bois o‘n sakkiz yoshlilardan qaysi biri nikohga ijtimoiy va ma‘naviy jihatdan tayyor ekanligini, qaysi biri esa hali katta hayotga go‘dak nigohida qarayotganini aniqlash oson emas.

Nikoh yoshi - bu qonun yoki urf-odatlar nikohga kirish uchun ruxsat beradigan minimal yoshdir. Dunyoning aksariyat mamlakatlarida nikoh yoshi qonuniy ravishda nikohlanuvchilarning jinsiy yetuklik yoshi, psixologik va ijtimoiy yetukligi, shuningdek mamlakatning an‘analari, urf-odatlari va boshqa shart-sharoitlarini hisobga olgan holda belgilanadi.

Zamonaviy dunyoda nikohga kirishning o‘rtacha yoshini aniqlashning belgilangan chegaralari mavjud emas. Har bir er-xotin nikoh tuzish to‘g‘risida o‘z qarorini qabul qilishi kerak, deb hisoblanadi.

Masalan, 16-20 yoshda jiddiy qaror va xatti-harakatlar qilish oson. Qizlar va yigitlar hali o‘z harakatlarining oqibatlarini o‘ylab ko‘rmaydilar. Bu shunday yoshki, yigitlar oshiq-ma’shuqlik va ehtirosni haqiqiy tuyg‘u deb qabul qiladilar. Albatta, o‘z his-tuyg‘ularingizni sinab ko‘rish, ularning jiddiyligini aniqlashga harakat qilish kerak. Ammo bu yillarda ham nikoh ittifoqi tuzish mumkin, bu butun keyingi hayot uchun ishonchli tayanch bo‘ladi[3]. 20-30 yoshda odam o‘zini ancha hushyorroq baholaydi. Asosan shu yoshida u allaqachon o‘qishni tugatgan va o‘z karerasini qurishga kirishgan. U turli odamlar bilan muloqot qilish tajribasiga ega. Ammo bu cheksiz imkoniyatlar davri bo‘lib, ba’zan o‘zingizni nikoh rishtalari, shuningdek, turmush o‘rtog‘i va bolalariga g‘amxo‘rlik qilish majburiyati bilan bog‘lab qo‘ygingiz kelmaydi.

30 yoshdan oshgan odam juda yaxshi bilimga ega va hayotdan nima xohlashini juda yaxshi biladi. Nazarimda, mana u, nikohga kirishning ideal yoshi. Biroq hayotda bu yoshdagi odamlar uchun murosaga kelish va o‘z hayotini sherigining xohishiga moslash qiyin. Shuning uchun boshqa odamga ko‘nikish sekinroq boradi. Nikohga kirish 18 yoshdan 23 yoshgacha bo‘lgan qizlar uchun eng maqbul hisoblanadi. Bu vaqtga kelib, uning jinsiy yetilishi tugallanadi, u nafaqat jismonan, balki ma’nan ham onalikka tayyor bo‘ladi. Bu yillarda tug‘ruq uning organizmiga yaxshi ta’sir ko‘rsatadi, jismoniy va ma’naviy kuchlarining gullab-yashnashiga yordam beradi. Erkaklarning eng yaxshi nikoh yoshi 22 yoshdan 25 yoshgacha deb tan olingan.

Jamiyatda qabul qilingan oila qurishga ijtimoiy tayyorlik ko‘rsatkichlari orasida mualliflar quyidagilarni sanab o‘tadilar: ta’limni tugallash, kasb egallash yoki oliy ma’lumot olishni davom ettirish, mustaqil mehnat faoliyatini boshlash.

Nikohga ijtimoiy-iqtisodiy tayyorlik bilan uzviy bog‘liq bo‘lib, uning mohiyati yoshlarning o‘zini va oilasini mustaqil moddiy ta’minlash imkoniyatidan iborat. Biroq, yoshlarning bir qismi 18-19 yoshida ota-ona oilasidan iqtisodiy jihatdan mustaqil bo‘lib qoladi, qolgan qismi esa yana besh-yetti yil davomida ota-onalarining moddiy yordamidan foydalanadi. Bu ziddiyat nikoh ittifoqlarini mustahkamlash yo‘lidagi jiddiy to‘siqdir[4].

Nikohga ijtimoiy tayyorlik yoshlarning bir-birlari, oilalari, farzandlari uchun mas’uliyatni o‘z zimmlariga olishlarini anglashni o‘z ichiga oladi. Ijtimoiy yetuklik - bu shaxsning ijtimoiy va psixologik jihatdan belgilangan rivojlanish bosqichi bo‘lib, u an’anaviy ravishda insonning mustaqillik va o‘z-o‘ziga yetarlilik xususiyatlariga ega bo‘lishi bilan tavsiflanadi. Ijtimoiy yetuklik bosqichida inson nafaqat o‘zining iqtisodiy va fuqarolik huquq va majburiyatlarini anglashga, nafaqat guruh va ijtimoiy me’yorlarni samarali o‘zlashtirishga, balki sotsium doirasidagi mavjud holatga tanqidiy munosabatda bo‘lishga ham qodir.

Er-xotinlik va oila mustahkamligi uyg‘unligining asosiy sharti nikohlanuvchilarning axloqiy-psixologik tayyorgarligidir. U o‘zaro ta’sir qiluvchi juda ko‘p omillarni o‘z ichiga oladi. Agar yigit yoki qizda zamonaviy oila ideali shakllanmagan bo‘lsa, ular nima uchun

uylanayotgani, oiladan nima kutayotgani, qanday oilaviy munosabatlarni qurmoqchi ekani, er-xotinlik, ota-onalik zimmasida qanday majburiyatlar borligi haqida aniq tasavvurga ega bo‘lmasa, ularni nikohga tayyor deb bo‘lmaydi. Bo‘ljak er-xotin ongli ravishda birgalikdagi sa‘yi-harakatlar bilan oila hayoti uchun, uning har bir a‘zosi uchun qulay sharoit yaratishga tayyor bo‘lishlari kerak.

Yigitlarni mustaqil oilaviy hayotga tayyorlash, ularning psixologik rivojlanishida muhim rol o‘ynaydi. Bu jarayon nafaqat ota-onalar, balki ta‘lim muassasalari va jamiyatning boshqa a‘zolari tomonidan ham qo‘llab-quvvatlanishi kerak. Yigitlarni mustaqil oilaviy hayotga tayyorlashning psixologik jihatlarini ko‘rib chiqamiz:

O‘zlikni anglash va identifikatsiya bu yigitlar mustaqil hayotga tayyorlanishda o‘zlikni anglash, o‘z qadriyatlarini va prinsiplarini shakllantirishda muhim bosqichni bosib o‘tishlari zarur. O‘z-o‘zini anglash, shaxsiy istaklar, ehtiyojlar va qarorlar qabul qilishni o‘rganish, mustaqil hayotga tayyorlanishda asosiy psixologik tayyorgarlik hisoblanadi. Emotsional barqarorlikni rivojlantirish bu mustaqil oilaviy hayotga o‘tish yigitlarga bir qator emotsional sinovlar keltiradi. Oilaviy munosabatlar, mas‘uliyat, moddiy ta‘minot kabi masalalar bilan kurashish zarurati, ularni stress va befarqlikdan qochishga o‘rgatadi. Shu bilan birga, yigitlar o‘z hissiyotlarini boshqarishni, salbiy vaziyatlarda to‘g‘ri reaksiya berishni o‘rganishlari lozim.

Mas‘uliyat hissini rivojlantirish bu oilaviy hayotda mas‘uliyat juda muhimdir. Yigitlar, o‘z oilasiga qarash, kelajakdagi hamkori va bolalari uchun mas‘uliyatni his qilishlari kerak. Bu, nafaqat moddiy, balki emotsional va ma‘naviy mas‘uliyatni ham o‘z ichiga oladi. Mustaqil hayotga tayyorlash jarayonida yigitlarga o‘z harakatlari va qarorlarining oqibatlarini tushunish muhimdir.

Kommunikatsiya va muammolarni hal qilish ko‘nikmalarini rivojlantirishda mustaqil oilaviy hayotda yigitlar o‘z fikrlarini aniq va samimiy tarzda ifodalashni, shuningdek, qarama-qarshiliklar va muammolarni hal qilishni o‘rganishlari zarur. Bu, oilada sog‘lom muloqot o‘rnatish, turli vaziyatlarda moslashuvchanlikni rivojlantirish va muammolarni samarali tarzda hal qilishni anglatadi.

Moddiy mustaqillik va rejalashtirishda mustaqil oilaviy hayotga tayyorlashda yigitlarga moddiy mustaqillikni qo‘lga kiritish, daromadni boshqarish, byudjet tuzish va iqtisodiy rejalashtirishni o‘rgatish muhimdir. Bu, ularning hayotdagi moliyaviy muammolarni qanday hal qilishlarini va oilaviy farovonlikni qanday saqlashni o‘rganishlariga yordam beradi.

Empatiya va o‘zaro hurmatni rivojlantirishda yigitlar oilaviy hayotga tayyorlanish jarayonida empatiya, ya‘ni boshqalarning his-tuyg‘ularini tushunish va hurmat qilishni o‘rganishlari zarur. Bu, oilada tinchlik va hamjihatlikni saqlash, shuningdek, turli fikrlar va qarashlarga hurmat bilan qarashni o‘rgatadi. Hayotiy qiyinchiliklarga tayyorlanishda mustaqil hayotga o‘tish, ba‘zan kutilmagan vaziyatlar va qiyinchiliklarga olib kelishi mumkin. Yigitlar, turli xil muammolar va hayotdagi o‘zgarishlarga tayyor bo‘lishlari kerak. Bu jarayonda qat‘iyatlilik, sabr-toqat va stressni boshqarish qobiliyatlari muhim ahamiyat kasb etadi.

Shaxsiy chegara va o'zaro munosabatlar bu mustaqil oilaviy hayotga tayyorlanishda yigitlar o'z shaxsiy chegara va huquqlarini anglashlari, oilaviy munosabatlarda qanday rolda bo'lishlarini belgilashlari zarur. Bu, ularning o'z-o'zini hurmat qilish va boshqalar bilan sog'lom munosabatlarni o'rnatishlariga yordam beradi. Yigitlarni mustaqil oilaviy hayotga tayyorlash jarayoni psixologik rivojlanish, emotsional barqarorlik, mas'uliyat va o'zaro hurmatni shakllantirishni o'z ichiga oladi. Bu tayyorgarlik oilaviy hayotda muvaffaqiyatli bo'lish uchun muhim asos bo'lib xizmat qiladi. Shuningdek, jamiyat, ota-onalar va ta'lim muassasalari bu jarayonda yigitlarni qo'llab-quvvatlashda faol ishtirok etishlari zarur.

Yigitlarni mustaqil oilaviy hayotga tayyorlashning psixologik xususiyatlari dolzarb masala hisoblanadi, chunki zamon o'zgarishlari, ijtimoiy va iqtisodiy sharoitlar, shuningdek, turmush tarzidagi yangi talablar yoshlarni oilaviy hayotga tayyorlashda yangi yondashuvlarni talab qiladi. Bu jarayonning dolzarbligi bir nechta omillar bilan izohlanadi:

Oilaviy qadriyatlarning o'zgarishi: Hozirgi kunda oilaviy munosabatlarga bo'lgan qarashlar, an'anaviy oilaviy tuzilmalardan farq qiladi. Bu, o'z navbatida, yigitlar uchun mustaqil hayotga tayyorlanish jarayonini murakkablashtiradi. Yigitlar mustaqil turmush qurish uchun nafaqat material, balki psixologik, emotsional, ijtimoiy va ma'naviy jihatdan ham tayyor bo'lishlari kerak.

Raqobatbardosh ijtimoiy muhit: Yigitlar mustaqil hayotga tayyor bo'lishi uchun ularning ijtimoiy ko'nikmalari va munosabatlarni boshqarish qobiliyati muhimdir. Bu jarayonda o'z-o'zini anglash, boshqalar bilan muloqot qilish, mas'uliyatni o'z zimmlariga olish kabi psixologik qobiliyatlar asosiy rol o'ynaydi.

Oila va turmushga tayyorgarlik: Mustaqil oilaviy hayotga tayyorlanishning psixologik jihatlarini faqat o'zini ta'minlash, ish bilan shug'ullanish kabi material masalalar bilan cheklanmaydi. Yigitlar uchun o'zining oila qurish, farzand tarbiyalash, oilaviy muammolarni hal qilish, hamkorlik va sheriklik mas'uliyatlarini qabul qilish kabi psixologik ko'nikmalarni rivojlantirish zarur.

Sog'lom munosabatlar o'rnatish: Yigitlarni mustaqil hayotga tayyorlashda ularning emotsional intellekti muhim rol o'ynaydi. Oilaviy munosabatlarda muvaffaqiyatli bo'lish uchun, yigitlar o'z his-tuyg'ularini boshqarish, o'zining va boshqalar his-tuyg'ularini anglash, ijtimoiy vaziyatlarga moslashish kabi ko'nikmalarni rivojlantirishlari lozim.

Stressga qarshi turish va qarorlar qabul qilish qobiliyatlari: Mustaqil oilaviy hayotda yigitlar ko'plab murakkab qarorlar qabul qilishlari va hayotdagi qiyinchiliklarga duch kelishlari mumkin. Bunday holatlarda psixologik bardoshlik, stressni boshqarish va muammolarni samarali hal qilish ko'nikmalari juda muhimdir.

O'z-o'zini anglash va psixologik moslashuv: Yigitlar o'zlarini va o'z hayotini anglashlari, o'z qarorlarini mustaqil ravishda qabul qilishlari, o'z orzu va maqsadlariga erishish yo'lida ruhiy barqarorlikni saqlashlari kerak. Bu, ularga oilaviy hayotda muvaffaqiyatli bo'lish imkonini beradi.

Shunday qilib, yigitlarni mustaqil oilaviy hayotga tayyorlashning psixologik xususiyatlari o'zgaruvchan ijtimoiy sharoitlar, individual psixologik xususiyatlar, turmush qurganlar bilan bog'liq munosabatlarni o'z ichiga oladi. Bu jarayonda ularning emotsional, intellektual va ijtimoiy rivojlanishiga katta e'tibor qaratish zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yhati

1. Mirziyoyev Sh.M. O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiya kuniga bag'ishlangan tantanali marosimda qilgan maruza. T., Xalq so'zi, 2020 yil dekabr.
2. Зудилина И.Ю. Формирование психологической готовности студентов к брачным отношениям. Автореферат дисс. ... канд. пс. н.. - Самара, 2008.
3. Фещенко Е.М., Кузнецова Е.В. Проблема формирования ценностей современной молодёжи. Сборники конференций НИЦ Социосфера. - 2013. - № 11. - С. 22-26.
4. Davronova D.S “Oilada voyaga yetmagan bolalarning ijtimoiy ongini tarbiyalash tizimini rivojlantirish”. Toshkent – 2018.-bet



SEREBRAL FALAJLIGI MAVJUD BOLALARNING HARAKAT VA PSIXIK RIVOJLANISHIDAGI BUZILISHLARNI O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI

Abdulhafizova Dilshoda Akmaljon qizi

Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika universiteti

“Maxsus pedagogika va inkluziv ta’lim” fakulteti “Logopediya” yo’nalishi magistranti

Annotatsiya: Ushbu maqola serebral falajligi mavjud bolalarning harakat va psixik rivojlanishidagi buzilishlar, ularning o'ziga xos xususiyatlari, kelib chiqish sabablari hamda korrektsiyalash usullari haqida ma'lumot beradi.

Kalit so'zlar: Bolalar serebral falaji, markaziy nerv sistemasi, harakat, refleks, spastik diplegiya, gemiplegiya, giperkinez, tremor, ruhiy buzilishlar, falajlik, sezgi analizatorlari.

Annotation: This article provides information on the movement and psychological development disorders in children with cerebral palsy, their specific characteristics, causes of origin, and methods of correction.

Keywords: Children with cerebral palsy, central nervous system, movement, reflex, spastic diplegia, hemiplegia, hyperkinesis, tremor, mental disorders, sensory analyzers.

Аннотация: В этой статье представлена информация о нарушениях двигательного и психического развития у детей с церебральным параличом, их специфических особенностях, причинах возникновения и методах коррекции.

Ключевые слова: Дети с церебральным параличом, центральная нервная система, движение, рефлекс, спастическая диплегия, гемиплегия, гиперкинез, тремор, психические расстройства, паралич, сенсорные анализаторы.

KIRISH. Bolalar serebral falaji (BSF) – markaziy nerv tizimining og'ir kasalligi bo'lib, erta ontogenez davrida bosh miyaning zararlanishi yoki to'liq rivojlanmasligi sababli kelib chiqadi. Bunda miyaning nisbatan “yosh” bo'limlari – ixtiyoriy harakatlari va nutqni boshqaruvchi katta yarimsharlar hamda boshqa po'stloq funksiyalari nisbatan ko'proq zararlanadi. Harakat buzilishlari bolalar serebral falajining klinik ko'rinishidagi yetakchi simptom hisoblanadi, ular ko'pincha, ruhiy va nutqiy buzilishlar, boshqa analizator (ko'rish, eshitish, chuqur sezish) tizimlaridagi buzilishlar hamda talvasa xurujlari bilan birga kuzatiladi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR. Serebral falajligi bo'lgan bolalardagi barcha harakat turlari shakllanishida ma'lum buzilishlar qayd etiladi: bunda boshni tutib turish, o'tirish, turish, yurish va manipulyativ faoliyat kabi harakat turlari qiyinchilik bilan rivojlanadi. BSF dagi harakat rivojlanishining tempi turli darajalarda kechishi mumkin. Ularda harakat

sohasini buzilishi turli darajada namoyon bo‘ladi harakatning buzilishi shunday og‘ir bo‘lishi mumkinki, u bolaning erkin harakat qilishidan butunlay mahrum qiladi, muskullarning tonusi deyarli zarar ko‘rmagan taqdirda ham bolalar o‘z-o‘ziga xizmat qilish malakalarini qiyinchilik bilan egallaydilar. Bu nuqsonga ega bolalarda faqat harakat qilishdagi qiyinchiliklar muammo tug‘dirmaydi, balki ularda to‘g‘ri harakat qilishi haqidagi tasavvurlarni yo‘qligi hamda shakllanmaganligi namoyon bo‘ladi. Bolalardagi harakat buzilishlari o‘z-o‘ziga xizmat ko‘rsatish malakalarini egallanishini murakkabligi, ularni atrofdagi kattalarga qaram qilib qo‘yadi.

Bu ularda passivlikni, tashabbus ko‘rsatmaslikni shakllantirib, motivatsion va irodaviy sohani buzilishiga olib keladi. Shunday qilib, harakat buzilishlari bolaning psixik rivojlanishiga katta ta‘sir ko‘rsatadi. Bunday bolalarning ko‘pchiligida aqliy mehnat qilishi buzilgan bo‘lib ular tez charchab qoladilar. Biror-bir maqsadga yo‘naltirilgan faoliyat bajarilayotganda ular bo‘shashadilar yoki tez jahllari chiqadi va berilgan topshiriqlarni qiyinchilik bilan bajaradilar. Ba‘zi bolalarda charchash oqibatida harakatida bezovtalik paydo bo‘ladi. Bola o‘zicha har xil harakatlar qiladi, turli imo-ishoralarni ko‘rsatadilar, so‘lagi oqadi. Bolalarning ixtiyoriy faoliyatida tartiblilikka erishish katta qiyinchilik tug‘diradi. Bolalar serebral falajida matorikani buzilishini o‘ziga xos tomonlari bu ixtiyoriy harakatlarni shakllanmaganligi emas, balki sodda tug‘ma harakat avtomatizmlarini saqlanib qolganligidir. Normal rivojlanishda bu reflekslar bolaning ikki oyligida paydo bo‘ladi. [1.461]

TAHLIL VA NATIJALAR. Serebral falajligi bo‘lgan bolalardagi harakat buzilishlarining turli tarzda ifodalanishi kasallikning o‘ziga xos xususiyatlariga aloqador bo‘lgan bir qator omillar bilan bog‘liq. Y.M.Mastyukova spastika, gipotoniya, distoniya shaklidagi mushak tonusi buzilishlari, ixtiyoriy harakatlarning cheklanganligi yoki ularni butkul amalga oshira olmaslik, ixtiyorsiz majburiy harakatlarning (giperkinezlar va tremor) qayd etilishi, harakatlarning muvozanati va koordinatsiyasidagi buzilishlar (ataksiya); sinkineziyalar; harakatlar sezgilarining buzilishi (kinesteziya), patologik tonik reflekslarning mavjudligi kabi holatlar ushbu omillarning eng asosiylari ekanligini ta‘kidlaydi.[2.192] Maxsus tadqiqotlarda ko‘rsatilishicha, serebral falajlikning barcha shakllarida harakatlarni proprioretseptiv jihatdan boshqarish bilan bog‘liq ma‘lum buzilishlar qayd etiladi. Ushbu buzilishlar tananing fazodagi holatini aniqlashga yordam beradigan shartli-reflektor aloqalarning shakllanishini keskin qiyinlashtiradi.

BSF dagi tonik reflekslar odatda, patologik mushaklar tonusi va boshqa harakat buzilishlari natijasida faollashadi hamda ular bilan birga keladi. Ularning ifodalanganlik darajasi ixtiyoriy harakatlarni amalga oshirish malaka va ko‘nikmalarining shakllanishida asosiy rol o‘ynaydigan tana holatini tik tutish va muvozanat reaksiyalarining rivojlanishiga to‘sqinlik qilishi mumkin. Pozotonik reflekslarning BSF li bolalardagi nutq va harakat buzilishlarining strukturasiga ko‘rsatadigan ta‘siri masalasi bir qator maxsus tibbiy adabiyotlarda ko‘rib chiqilgan (L.O.Badalyan, L.T.Jurba, N.M.Vsevolojnskaya, K.A.Semenova, N.M.Maxmudova, L.T.Jurba, Ye.M.Mastyukova). Tonik reflekslarning ifodalanganligi va

mushaklar tonusining kuchayishi patologik propriotseptiv afferentatsiyani yuzaga keltiradi. Patologik holatlar va tana pozalaridan kelayotgan afferent impulslar to‘g‘ri bolaning miyasiga kelib tushadi. Bu holat nutq va barcha ixtiyoriy harakatlarning rivojlanishini kechiktiradi hamda ulardagi rivojlanish jarayonining buzilishiga sabab bo‘ladi. Tonik reflekslar artikulyatsion apparat mushaklarining tonusiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi.

Serebral falajligi bo‘lgan bolalarda qayd etiladigan harakat buzilishlari nafaqat statik va lokomotor funksiyalarning shakllanishini qiyinlashtiradi, balki, ruhiy va nutqiy funksiyalarining shakllanishiga ham salbiy ta’sir ko‘rsatadi. [3.255.262]

Serebral falajligi bo‘lgan bolalarning qo‘l funksiyasi bilan bog‘liq buzilishlar ulardagi harakat buzilishlarining tarkibi alohida o‘rin tutadi. Ular kaft va barmoqlarning tutib olish funksiyasi, manipulyativ faoliyat va o‘z-o‘ziga xizmat ko‘rsatish ko‘nikmalarining shakllanishini qiyinlashtiradi. BSF ning turli shakllarida qo‘l funksiyasining zararlanish darajasi turlicha ifodalanishi mumkin.

Serebral falajligi bo‘lgan bolalarning harakat patologiyalarini o‘rganishga qaratilgan adabiyotlarda falajlik turlarini topik va klinik tamoyillar asosida tasniflashga alohida ahamiyat berilgan. Bolalar serebral falajini tasniflashda hozirgi kunda shifokorlar, logopedlar, pedagog-defektologlar va psixologlar amaliyotida keng qo‘llanib kelinayotgan K.A.Semenova tasnifidan foydalaniladi. Ayni tasnif kasallik patogenezini haqidagi zamonaviy tasavvurlarga muvofiq tarzda bolalar serebral falajida miya zararlanishining barcha klinik belgilarini, ya’ni, harakat, psixika va nutq sohasida yuzaga keladigan simptomlarni hisobga oladi hamda kasallikning qanday kechishini prognoz qilish imkonini beradi. Ushbu tasnifga muvofiq holda bolalar serebral falajligining quyidagi beshta turi farqlanadi: spastik diplegiya, ikki tomonlama gemiplegiya, gemiparetik shakl, giperkinetik shakl, atonik-astatik shakl.

Bolalarning aksariyat qismida ruhiy buzilishlar aniqlanadi. Ko‘pincha ular ruhiy rivojlanishning kechikishi ko‘rinishida namoyon bo‘ladi, ammo ushbu holatni bilish faoliyati buzilishlarini korreksiyalashga qaratilgan maxsus mashg‘ulotlar orqali maktabgacha va kichik maktab yoshida kompensatsiyalash imkoni mavjud. Spastik diplegiyali bolalarning 30-35% ida asosan yengil darajadagi debillik bilan ifodalanuvchi oligofreniya holati qayd etiladi.

Serebral falajligi bo‘lgan bolalarning ruhiy rivojlanishida o‘ziga xos buzilishlar qayd etiladi. Ruhiy rivojlanishning buzilish mexanizmi murakkab hisoblanadi va u bosh miyadagi zararlanish o‘chog‘ining yuzaga kelgan vaqti, og‘irlik darajasi hamda lokalizatsiyasiga bog‘liq bo‘ladi.

Ye.M.Mastyukova, I.Yu.Levchenko, Ye.I.Kirichenko BSF li bolalarning ruhiy rivojlanishi o‘ziga xos tarzda kechishini hamda ushbu holat bosh miyadagi erta organik zararlanishlar tufayli harakat, sensor (eshitish, ko‘rish va kinestetik idrok patologiyalari) va nutqiy buzilishlar bilan birga kuzatilishini ta’kidlashadi. Ruhiy buzilishlarning yuzaga kelishida faoliyat jarayoni hamda ijtimoiy munosabatlarning cheklanganligi, tarbiya va atrof-muhit omili muhim o‘rin tutadi.

Serebral falajligi bo‘lgan bolalarning psixik faoliyatidagi xronologik jihatdan rivojlanish jarayoni keskin kechika boshlaydi. Buning natijasida turli shakldagi ruhiy buzilishlar va birinchi navbatda, bilish faoliyatidagi kamchiliklar aniqlanadi. Ko‘pgina olimlar serebral falajlikka ega bo‘lgan bolalarning psixik funksiyasidagi buzilishlar disgarmonik hamda nomutanosib xususiyatga ega ekanligini qayd etishadi. Ushbu xususiyat BSF da miya rivojlanishining erta bosqichlaridagi zararlanish “mozaik” xarakterga ega bo‘lishi bilan bog‘liq; bunda asosan ontogenezning kechki bosqichlarida rivojlanuvchi “yosh” oliy funksiyalar zararlanadi. Ba’zi intellektual funksiyalarning yo‘qolishi, ba’zilarining rivojlanishdan kechikishi va boshqa funksiyalarning esa saqlanib qolishi mumkin.

Serebral falajlik qayd etilayotgan bolalarda astenik belgilarning (tez charchash, psixik jarayonlarning toliqivchanligi) yaqqol ifodalanishini ta’kidlanadi, bu holat ham o‘z navbatida markaziy nerv tizimining organik zararlanishiga bog‘liq hisoblanadi. Aksariyat mualliflar diqqatni jamlay olmaslik, eslab qolish bilan bog‘liq qiyinchiliklar hamda bir aqliy faoliyat turidan ikkinchi aqliy faoliyatga o‘tishning sekinlashganligi kabi holatlar kuzatilishini qayd etadi. Ye.I.Kirichenko serebral falajlikka ega bo‘lgan bolalarning ish tempi sog‘lom bolalarnikiga nisbatan sezilarli darajada sekin kechishini ta’kidlab o‘tishgan.

Ko‘pgina tadqiqotchilar atrof-muhit haqidagi bilim va tasavvurlarning yetishmasligiga e’tibor berishadi. Bu holat quyidagi sabablar natijasida yuzaga keladi:

- Harakatning uzoq muddat davomida cheklanganligi yoki harakatlanish bilan bog‘liq qiyinchiliklar sababli bola va boshqa shaxslar o‘rtasidagi muloqot jarayonining cheklanganligi, majburiy izolyatsiya.
- Harakat hamda sensor sohadagi buzilishlar sababli predmetli-amaliy faoliyat davomida atrof-muhitni o‘rganishning qiyinlashganligi.

K.A.Semenova, Ye.M.Mastyukova hamda M.Ya.Smuglinalarning ishlarida BSF dagi harakat va sensor funksiyalar rivojlanishi o‘rtasidagi o‘zaro chambarchas aloqa yorqin aks ettirilgan. “Yaqqol ifodalangan harakat patologiyalarining sensor yetishmovchiliklar bilan birga kuzatilishi, serebral falajlikdan aziyat chekuvchi bolalardagi bilish faoliyatining to‘liq rivojlanmasligi holatini yuzaga keltiruvchi sabablardan biri bo‘lishi mumkin”.

XULOSA. BSFda logopedik ishning maqsadi artikulatsion holat va harakat sezgilarini rivojlantirishdan iboratdir. Artikulatsion harakat sezgilarini yaxshilash uchun olib boriladigan mashqlar oyna yordamida harakatlarni ochiq ko‘z bilan ko‘zatish va harakatlarini yopiq ko‘z bilan diqqatli bo‘lib sezish kabi mashqlar navbatma navbat qo‘llaniladi. BSFda nutq va umumiy motorikaning buzilganligi o‘rtasidagi bog‘liqlik artikulatsion m otorikadagi m urakkab buzilishlar qo‘l harakati funksiyalarining buzilishiga olib kelishida ham namoyon bo‘ladi.[4]

Nutq va qo‘l harakatlarining bog‘liqligi 1928-yilda V.M.Bexterev tomonidan aniqlangan bo‘lib, u qo‘l harakatlarining rivojlanishi nutqning rivojlanishiga ta’sir ko‘rsatishini ko‘rsatib o‘tgan. M.M.Kolsova tomonidan olib borilgan tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, bola barmoqlarining harakati markaziy asab tiziminitig shakllanishiga ta’sir ko‘rsatib, bola nutqining

judal rivojlanishiga yordam berar ekan. Ushbu ma’lumotlar logopedik ishlar bilan bolaning qo‘l va umumiy motorikasini rivojlantirish ishlarini birgalikda olib borish zarurligini ko'rsatadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Ayupova M.Y. Logopediya. O‘zbekiston faysuflar milliy jamiyati nashriyoti. Toshkent. 2011.
2. Мастюкова Е.М., Ипполитова М.В. Нарушение речи у детей с церебральным параличом: Книга для логопеда. -М.: Просвещение, 2000. 192 с.
3. Sh.D.Shokirova. Erta uranoplastikadan so‘ng rinolaliyali bolalarda nutqiy buzilishlarning profilaktikasi. Toshkent Davlat Pedagogika universiteti Ilmiy axborotlari ilmiy-nazariy jurnali. – Toshkent. 2022. – № 6. 255-262 betlar
4. L. Mo‘minova “Maxsus psixologiya” Toshkent - 2013.
5. <https://lex.uz>
6. <https://www.unicef.org>



TIBBIYOT XODIMLARI KASBIY FAOLIYATINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Xayitova Sh.D., Allazov I.S
Samarqand davlat tibbiyot universiteti

Annotatsiya. Maqolada tibbiyot xodimlarining kasbiy faoliyatining psixologik xususiyatlari, xususan, shifokorning kasbiy faoliyatiga ta’sir qiluvchi psixologik omillar ko’rib chiqiladi. Shu bilan birga, tibbiy faoliyatni uzoq muddatli amalga oshirish nafaqat ma’lum kasbiy ko’nikmalarni oshirishga, balki tibbiyot xodimining shaxsiyati uchun ham, uning faoliyatining muvaffaqiyati uchun ham bir qator noqulay o’zgarishlarga, masalan, shifokorlarning kasbiy deformatsiyasiga va hissiy charchashiga olib keladi. Emotsional charchash sindromi ish joyidagi stressning salbiy rivojlanishi natijasi bo’lib, xodimning hissiy, aqliy va jismoniy charchashi bilan tavsiflanadishi yoritilgan.

Kalit so’zlar: psixologik omillar, kasbiy deformatsiya, hissiy charchash, kasbiy stress, tibbiyot xodimi, shoshilinch tibbiy yordam, tibbiyot xodimining kasbiy faoliyati.

Kirish. Tibbiyot inson faoliyatining eng murakkab sohasi bo’lib, u maxsus bilim va amaliy ko’nikmalardan tashqari, sezgi va yuksak aqliy fazilatlarni talab qiladi. Tibbiy yordam olish uchun murojaat qilganda, odam malakali va sifatli xizmatni olishni kutadi. Bu shuni anglatadiki, kasallikka ko’ra, yordam tegishli kasbiy tayyorgarlikka ega bo’lgan shifokor tomonidan, tegishli miqdorda va to’g’ri, yaxshi vositalardan foydalangan holda va etarli psixologik munosabatda bo’lishi kerak.

Adabiyotlar tahlili. Jamiyatda odamlarning mehnatga munosabati o’zgarmoqda. So’ngi yillarda kishilarning ijtimoiy va moddiy ahvolining barqarorligiga, kafolatlangan ish joyiga ishonchi ortib bormoqda. Nufuzli va yuqori haq to’lanadigan ish uchun raqobatbardosh kadrlar ortib bormoqda. Bunga parallel ravishda, kasbda doir ixtisoslashuv jarayonlari va shu bilan birga, turdosh tarmoqlar bilan globallashuvi ham mavjud. Mehnat bozori talablari ha jadallik bilan o’zgarib bormoqda. Bir qator ijtimoiy ahamiyatga ega kasblar - tibbiyot xodimlarining reytingi asta-sekinlik bilan ortib bormoqda. Natijada, aqliy va hissiy stress kuchayib bormoqda. Bu asosan ish joyidagi stress bilan bog’liq. Bularga depressiya, emotsional charchash sindromi, psixosomatik kasalliklar, psixofaol moddalarga (jumladan, alkogol, trankvilizatorlar va boshqalar) qaramlik kabilar kiradi [5; 12; 13; 21]. Shifokorning kasb kasalliklarining rivojlanishi to’g’risida umumiy xavotirlar mavjud. Bu esa quyidagi holatlarda namoyon bo’ladi: kasbdan umidsizlik va ruhiy tushkunlik, ushbu kasbni tark etish haqida o’ylash tendensiyasi

kuchayishi, amaliyotchi shifokorlarning ruhiy va somatik salomatligining yomonlashishi, shifokorlar o‘rtasidagi nikoh barqarorligining pasayishi, psixofaol moddalar, spirtli ichimliklarni iste‘mol qilish tendentsiyasining rivojlanishi, tibbiyot xodimlari o‘rtasida kasbiy jinoyat sodir etish tendentsiyasining kuchayishi va boshqalardir, [1-17; 19].

Tibbiyot xodimlarining kasbiy faoliyatining psixologik omillari va shartlari nafaqat kasbiy talablarni shakllantiradi, balki shifokorning shaxsiyatiga bevosita ta‘sir qiladi. Shu bilan birga, shifokorlar kasbiy faoliyatining psixologik xususiyatlari, xususan, uning muvaffaqiyatiga ta‘sir qiluvchi psixologik omillar yetarli darajada o‘rganilmagan. Shuning uchun maqolaning maqsadi shifokorlarning kasbiy faoliyatining psixologik xususiyatlarini o‘rganishdir.

Asosiy material va tadqiqot natijalarini taqdim etish. Faoliyatining tabiatiga ko‘ra, tibbiyot xodimlari mehnat muhiti va mehnat jarayonining turli xil noqulay omillariga duchor bo‘ladilar, ular orasida: zararli kimyoviy moddalar va biologik vositalar, ionlashtiruvchi nurlanish, shovqin, tebranish, kanserogenlar, yuqori neyropsikologik stress, ish paytida tananing majburiy holati, analizatorlarning haddan tashqari kuchlanishi va boshqalar. Tibbiyot xodimining ruhiy holatiga bevosita ta‘sir etuvchi psixologik omillarni ko‘rib chiqamiz [4; 10; 17].

Hissiy omil. Zamonaviy dunyoda amaliyotchi shifokorlarning ishi juda ko‘p hissiy to‘yinganlikni o‘z ichiga oladi. Bu his-tuyg‘ular odatda ikki tomonlama xarakterga ega. Bir tomondan, bu hamkasblarning muvaffaqiyatli muomalasi, ma‘qullanishi va hurmatidan qoniqish bo‘lishi mumkin; boshqa tomondan, tashxis qo‘yishdagi xatolar, faoliyatning intensivligi, charchoq, kasbdan umidsizlik va boshqalar tufayli ko‘pincha tushkunlik holatida bo‘ladi.

Ijtimoiy-psixologik omil. Ko‘p narsa mutaxassislikning jamiyatda qanchalik obro‘li bo‘lishiga bog‘liq. Shifokorning chinakam xizmatlarini tan olmaslik, ilmiy izlanish yo‘nalishida tanlash erkinligi huquqini cheklash, bemorlarga hurmatsizlik bilan munosabatda bo‘lish kabi holatlarga tez-tez duch kelish mumkin. Ko‘proq obro‘li tibbiy mutaxassisliklar vakillari odatda yuqori maoshga ega, kasbiy o‘rish uchun ko‘proq imkoniyatlarga ega.

Shaxsiy omil. Har kuni shifokorlar ko‘plab axloqiy muammolarga duch kelishadi, ularning yechimlari ko‘p jihatdan ularning shaxsiy fazilatlariga bog‘liq. Har bir narsani yurakdan olib, shifokor ko‘pincha professional deformatsiyaga va hissiy charchashga duchor bo‘ladi. Kasbiy deformatsiya - bu shaxsiyatning faoliyati va individual psixologik xususiyatlari ta‘sirida kasbiy muhim fazilatlarining ekspressivlik darajasining o‘zgarishi. Bunday qiyinchiliklarga faqat yetuk, yaxlit shaxsgina bardosh bera oladi.

Ekologik omil. Hamkasblar o‘rtasida yaxshi munosabatlarning ustunligi va jamoada o‘zaro yordamga intilish katta ahamiyatga ega. Tibbiy muassasada oqilona tuzilgan ish tartibi va kundalik tartib, yangi texnologiyalardan foydalanish imkoniyati, davolashning ilg‘or usullari mutaxassisga o‘zini qulay his qilish va o‘z salohiyatini maksimal darajada oshirish imkonini beradi. Shunday qilib, shifokorlar ishining sifati nafaqat tibbiyot xodimi va bemor o‘rtasidagi

munosabatlarga, balki jamoadagi atmosferaga va kasbning ijtimoiy mavqeiga bog‘liq bo‘lgan ko‘plab psixologik omillarga ta‘sir qiladi [17].

Uzoq muddatli tibbiy faoliyat nafaqat ma‘lum kasbiy mahoratni oshirishga, balki tibbiyot xodimining shaxsiyati uchun ham, uning faoliyatining muvaffaqiyati uchun ham bir qator noqulay o‘zgarishlarga, masalan, kasbiy deformatsiyaga va hissiy charchashga olib keladi.

Shaxsning kasbiy deformatsiyasi - kasbiy faoliyatni uzoq muddatli bajarish ta‘sirida yuzaga keladigan shaxsiy fazilatlarining o‘zgarishi (idrok etish stereotiplari, qadriyatlar yo‘nalishi, xarakter, muloqot usullari va xatti-harakatlari). Ong va konkret faoliyatning ajralmas birligi natijasida shaxsning professional tipi shakllanadi. Kasbiy deformatsiya ishi odamlar bilan bog‘liq bo‘lgan kasb vakillarining (mansabdor shaxslar, menejerlar, kadrlar bo‘limi xodimlari, o‘qituvchilar, psixologlar) shaxsiy xususiyatlariga katta ta‘sir ko‘rsatadi. Ularda shaxsning kasbiy deformatsiyasining ekstremal shakli odamlarga rasmiy, sof funktsional munosabatda ifodalanadi. Tibbiyot xodimlari orasida ham kasbiy deformatsiyaning yuqori darajasi kuzatiladi.

Emotsional charchash sindromi - ishdagi surunkali stress natijasida yuzaga keladigan hissiy, ruhiy charchoq va jismoniy charchoq holati. Ushbu sindromning rivojlanishi, birinchi navbatda, odamlarga yordam beradigan kasblar (tibbiyot xodimlari, o‘qituvchilar, psixologlar, ijtimoiy ishchilar, qutqaruvchilar, huquqni muhofaza qilish organlari xodimlari, o‘t o‘chiruvchilar) uchun xarakterlidir. Emotsional charchash sindromi ish joyidagi stressning salbiy rivojlanishi natijasi sifatida qoraladi [5; 14; 16; 18; 20].

Emotsional charchash sindromining uchta asosiy belgisi mavjud:

- 1) yakuniy charchoq;
- 2) mijozlardan (bemorlardan, talabalardan) va ishdan ajratish;
- 3) o‘z yutuqlarining samarasizligi va yetarli emasligi hissi.

Emotsional charchash sindromining rivojlanishi faollikning kuchayishi davriga to‘g‘ri keladi, bunda odam o‘zini ishga to‘liq bag‘ishlagandan so‘ng, unga bog‘liq bo‘lmagan ehtiyojlarni rad etadi, o‘z ehtiyojlarini unutadi. Dastlabki belgi - charchoqdir. Charchoqlik hissiy va jismoniy resurslarning haddan tashqari zo‘riqish va charchash hissi, tungi uyqudan keyin ham o‘tmaydigan charchoq hissi sifatida tavsiflanadi. Bir muncha vaqt dam olishdan so‘ng (hafta oxiri, ta‘til) bunday ko‘rinishlar kamayadi, ammo avvalgi ish holatiga qaytgandan so‘ng ular davom etadi.

Hissiy charchash sindromining ikkinchi alomati - bu shaxsiy ajralish. Zo‘riqishni boshdan kechirayotgan mutaxassislar ishdagi hissiy stresslarni yengishga urinish sifatida mijozga empatiyasini hissiy ajralish orqali o‘zgartiradilar. Haddan tashqari holatlarda, inson professional faoliyat haqida qayg‘urmaydi, deyarli hech narsa hissiy munosabatni keltirib chiqarmaydi - na ijobiy, na salbiy holatlar. Bemorga qiziqish yo‘qoladi, u jonsiz ob‘yekt sifatida qabul qilinadi, uning mavjudligi ba‘zan yoqimsizdir.

Emotsional charchash sindromining uchinchi alomati - bu o‘z samaradorligini yo‘qotish hissi yoki charchash doirasida o‘zini o‘zi qadrlashning pasayishi. Odamlar o‘zlarining kasbiy

faoliyati uchun istiqbollarni ko‘rmaydilar, ishdan qoniqish pasayadi, o‘zlarining kasbiy imkoniyatlariga ishonch yo‘qoladi. E.P. Ilyinaning so‘zlariga ko‘ra, hissiy charchashning shakllanishida muhim rol o‘ynaydigan uchta omil guruhi mavjud: shaxsiy, rolli va tashkiliy [2]. B.Perlman va Ye.Hartman hissiy charchashning quyidagi shaxsiy omillarini ko‘rib chiqadi: introversiya, reaktivlik, avtoritarizm, o‘zini past baholash, empatiyaning past darajasi, kasbdan norozilik va kasbiy o‘rish va boshqalar.

Anesteziolog va reanimatologlarning shaxsiy xususiyatlarini o‘rganayotganda, V.O.Kaptsovning ta’kidlashicha reanimatsiya bo‘limlarida ishlaydigan shifokorlar va hamshiralar boshqa fazilatlar bilan bir qatorda namoyon bo‘ladi: zo‘riqish, tashvish, depressiv ko‘rinishlar, keyinchalik bu ijtimoiy moslashuvning buzilishiga olib kelishi mumkin [3].

Kuchlanish xavfining rol omillariga quyidagilar kiradi: rollar to‘qnashuvi, rolning noaniqligi, rolning haddan tashqari yuklanishi.

Tashkiliy omil mutaxassisning ish sharoitlari va xususiyatlari bilan bog‘liq. Tashkiliy muhitning turli xarakteristikalar, masalan: kadrlar siyosati; ish tartibi (ko‘p soatlik ish rejimi); boshqaruvning tabiati (ishni yomon tashkil etish, og‘ir kasbiy yuk); mukofot tizimi (mehnat uchun yetarli ma’naviy va moliyaviy mukofotning yo‘qligi); ijtimoiy-psixologik iqlim (hamkasblar va boshliqlar bilan nizolar); kasbiy vazifalarni bajarish paytida muloqot qilishingiz kerak bo‘lgan psixologik jihatdan qiyin kontingent bilan ishlash (keksalar, surunkali yoki o‘ta og‘ir kasalliklar va boshqalar); yuqori mas’uliyat; qarindoshlar va do‘stlar tomonidan qo‘llab-quvvatlanmaslik ish joyidagi stressning rivojlanishiga va natijada charchashga ta’sir qilishi mumkin. P.I. Sidorovanning so‘zlariga ko‘ra. [15], hissiy charchashning asosiy sababi psixologik charchoqdir. Talablar (ichki va tashqi) uzoq vaqt davomida resurslardan (ichki va tashqi) ustunlik qilganda, insonning muvozanat holati buziladi, bu muqarrar ravishda hissiy charchashga olib keladi. Hissiy charchash sindromi asta-sekin rivojlanadi.

Hozirgi vaqtda hissiy charchash sindromining rivojlanish bosqichlarini ajratib turadigan bir nechta nazariyalar mavjud. Eng keng tarqalganlaridan biri besh bosqichli J.Greenberg modelidir. [4; 16; 21].

Birinchi bosqich (“asal oyi”) - xodim o‘z ishi va vazifalaridan mamnun, u ularga ishtiyoq bilan munosabatda bo‘ladi.

Ikkinchi bosqich (“yoqilg‘i yetishmasligi”) - charchoq, apatiya, uyqu bilan bog‘liq muammolar paydo bo‘lishi mumkin. Qo‘shimcha motivatsiya va rag‘batlantirish bo‘lmasa, xodim mehnatga qiziqishni yo‘qotadi va mehnat unumdorligi pasayadi.

Uchinchi bosqich (surunkali alomatlar) - dam olmasdan ortiqcha ishlash, ayniqsa ishchanlik, charchash va kasalliklarga moyil bo‘lishga olib keladi, shuningdek, surunkali ruhiy iztirob, charchoq, g‘azab yoki depressiyaning kuchayishi.

To‘rtinchi bosqich (inqiroz) - surunkali kasalliklar rivojlanadi, buning natijasida inson mehnat qobiliyatini to‘liq yoki qisman yo‘qotadi.

Beshinchi bosqich (“devorni buzish”) - jismoniy va psixologik muammolar keskinlashadi va inson hayotiga tahdid soladigan xavfli kasalliklarning rivojlanishiga olib kelishi mumkin. Ushbu muammolar natijasida insonning martaba ko‘pincha xavf ostida bo‘ladi.

Mahalliy adabiyotlarda asosan charchash sindromi shakllanishining 3 bosqichini ajratib ko‘rsatadi:

Birinchi bosqich - kuchlanish - psixotravmatik vaziyatni boshdan kechirish, o‘zidan norozilik, qafasga tushib qolish hissi, tashvish, tushkunlik bilan tavsiflanadi.

Ikkinchi bosqich - qarshilik - bu kabi belgilarni o‘z ichiga oladi: tanlangan hissiy reaksiyaning etarli emasligi, hissiy va axloqiy disorientatsiya, hissiyotlar iqtisodiyoti sohasining kengayishi, kasbiy vazifalarni kamaytirish.

Uchinchi bosqich - charchoq - bu bilan tavsiflanadi: hissiy nuqson, hissiy masofa, shaxsiy masofa (depersonalizatsiya), psixosomatik va psixovegetativ kasalliklar.

Charchash sindromiga xos bo‘lgan beshta asosiy simptomlar guruhi mavjud:

1. *Jismoniy alomatlar*: charchoq; jismoniy charchoq; charchash; vaznning kamayishi yoki ortishi; uyquning yetarli emasligi; uyqusizlik; yomon umumiy salomatlik holati (shu jumladan hislar); nafas olish qiyinlashuvi, nafas qisilishi; ko‘ngil aynishi, bosh aylanishi, ortiqcha terlash, titroq; gipertenziya (yuqori qon bosimi); oshqozon yarasi;

2. *Hissiy alomatlar*: his-tuyg‘ularning yetishmasligi, hissiyotsizlik; ishda va shaxsiy hayotda pessimizm, qo‘pollik; befarqlik va charchoq; umidsizlik va nochorlik, umidsizlik hissi; asabiylashish, tajovuzkorlik; tashvish, irratsional tashvishning kuchayishi, diqqatni jamlay olmaslik; depressiya, aybdorlik; asabiy yig‘lash, ruhiy azob-uqubatlar; ideallar yoki umidlar yoki professional istiqbollarni yo‘qotish; o‘zini yoki boshqalarni depersonalizatsiya qilishning kuchayishi (odamlar manekenlar kabi yuzsiz bo‘lib qoladilar); yolg‘izlik tuyg‘usi ustunlik qiladi.

3. *Xulq-atvor belgilari*: haftasiga 45 soatdan ortiq ish vaqti; ish kunida charchoq, tanaffus va dam olish istagi paydo bo‘ladi; oziq-ovqatga befarqlik, ovqatlanish vaqtida emas, monoton; kam jismoniy faoliyat; tamaki, spirtli ichimliklar, giyohvand moddalarni iste‘mol qilish; baxtsiz hodisalar (masalan, jarohatlar, yiqilishlar, baxtsiz hodisalar va boshqalar); impulsiv hissiy xatti-harakatlar.

4. *Intellektual holat*: ishda yangi nazariya va g‘oyalarga qiziqishning pasayishi; muammolarni hal qilishning muqobil yondashuvlariga qiziqishning pasayishi (masalan, ishda); zerikish, sog‘inish, apatiya yoki jasoratning yetishmasligi, hayotga qiziqishning kuchayishi; ijodiy yondashuvdan ko‘ra standartlarga, tartiblarga ustunlikni oshirish; innovatsiyalarga befarqlik; rivojlanish eksperimentlarida (trening, ta‘lim) kam ishtirok etish yoki qatnashishdan bosh tortish;

5. *Ijtimoiy alomatlar*: ijtimoiy faoliyat uchun vaqt va kuch yo‘qligi; faollikning pasayishi va bo‘sh vaqtga, sevimli mashg‘ulotlariga qiziqish; ijtimoiy aloqalar ish bilan cheklangan; uyda ham, ishda ham boshqalar bilan yomon munosabatlar; izolyatsiya hissi, boshqalarni noto‘g‘ri tushunish; oila, do‘stlar, hamkasblar tomonidan qo‘llab-quvvatlanmaslik hissi.

Tibbiyot xodimlariga, xususan tez tibbiy yordamga kelsak, hissiy, aqliy va jismoniy charchoq surunkali stressga reaksiya bo‘lib, bu asosan intensiv kasbiy faoliyat bilan bog‘liq. Shoshilinch tibbiy yordam xodimlarining hissiy charchashining dastlabki ko‘rinishlari qo‘ng‘iroqqa borishni istamaslik, sinish hissi va jarohatlanganlarga yordam ko‘rsatishga qiziqishning pasayishi hisoblanadi. Hech qanday chora ko‘rilmasa, hissiy, kognitiv va hatto jismoniy energiyani yo‘qotish rivojlanadi.

Shunday qilib, hissiy charchash sindromi hayotning aqliy, somatik va ijtimoiy sohalarida buzilish belgilarining aniq kombinatsiyasi bilan tavsiflanadi. Tibbiyot xodimlarining kasbiy faoliyatining psixologik xususiyatlari muammosini, xususan, salbiy ruhiy holatlar va emotsional charchash sindromini shakllantirish xususiyatlarini o‘rganish shifokorlarning ruhiy va jismoniy salomatligini saqlash bo‘yicha chora-tadbirlarni ishlab chiqishga yordam beradi.

Xulosa. Tibbiyot xodimlarining kasbiy faoliyatining psixologik omillari va shartlari nafaqat kasbiy talablarni shakllantiradi, balki shifokorning shaxsiyatiga bevosita ta‘sir qiladi. Tibbiyot xodimining ruhiy holatiga bevosita ta‘sir ko‘rsatadigan psixologik omillarga hissiy, ijtimoiy-psixologik, shaxsiy va atrof-muhit omillari kiradi.

Uzoq muddatli tibbiyot amaliyoti nafaqat ma‘lum kasbiy mahoratni oshirishga, balki tibbiyot xodimining shaxsi va uning faoliyatining muvaffaqiyati uchun bir qator noqulay o‘zgarishlarga, xususan, shifokorning kasbiy deformatsiyasiga va hissiy charchashiga olib keladi. Emotsional charchash sindromi ish joyidagi stressning salbiy rivojlanishi natijasi sifatida qaraladi. Ushbu sindromning rivojlanishi davomida xodimning hissiy, aqliy va jismoniy charchoqlari rivojlanadi va rivojlanadi.

Bunday reaksiya bilan organizm surunkali stressga javob beradi, bu esa tibbiyot xodimlarining kasbiy faoliyati bilan bog‘liq. Shifokorlar kasbiy faoliyatining psixologik xususiyatlarini o‘rganish muammosi tibbiyot xodimlarining ruhiy va jismoniy salomatligini saqlash uchun olingan ilmiy bilimlardan foydalanish sharoitida katta amaliy ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – [2-е изд.]. – СПб. : Питер, 2008. – 258 с.
2. Ильин Е.П. Эмоции и чувства / Е.П. Ильин. – [2-е изд.]. – СПб. : Питер, 2008. – 783 с.
3. Капцов В.А. Труд и здоровье медицинских работников как проблема медицины труда / В.А. Капцов // Медицинская помощь. – 2000. – № 2. – С. 12–15.
4. Колоскова О.К. Особливості розвитку та проявів синдрому емоційного вигорання в лікарів-педіатрів / О.К. Колоскова, М.І. Поліщук, Т.М. Воротняк ; Буковинський державний медичний університет // Здоровье ребенка. – 2012. – №7 (42). – С. 19–22.
5. Макарова Г.А. Синдром эмоционального выгорания / Г.А. Макарова // Психотерапия. – 2003. – № 11. – С. 2–11.

6. Малец Л. Внимание: «выгорание» / Л. Малец // Персонал. – 2000. – № 2. – С. 99–102.
7. Огнерубов Н.А. Криминологические аспекты профессионального выгорания медицинских работников / Н.А. Огнерубов // Наука образование и бизнес: проблемы перспективы, интеграция : м-лы Междунар. заочной науч.-практ. конф. – М., 2013. – С. 122–123.
8. Огнерубов Н.А. Профессиональные преступления медицинских работников: автореф. дисс. на соискание уч. степени канд. юр. наук : 12.00.08 «Уголовное право и криминология», «Уголовно-исполнительное право» / Н.А. Огнерубов. – М., 2014. – 30 с.
9. Огнерубов Н.А. Синдром эмоционального выгорания как детерминанта преступности в сфере медицинской деятельности / Н.А. Огнерубов // Социально-экономические явления и процессы. – 2013. – № 1. – С. 245–247.
10. Огнерубов Н.А. Синдром эмоционального выгорания у врачей-терапевтов / Н.А. Огнерубов, М.А. Огнерубова // Вестник Тамбовского университета. – Серия «Естественные и технические науки». – Тамбов, 2015. – Т. 20. – Вып. 2. – С. 307–318.
11. Огнерубов Н.А. Ятрогении в медицинской деятельности: уголовно-правовой аспект. – Воронеж : Изд-во ВГУ, 2010. – 144 с.
12. Орел В.Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: имперические исследования / В.Е. Орел // Психологический журнал. – 2001. – Т. 22. – №1. – С. 90–101.
13. Робертс Г.А. Профилактика выгорания / Г.А. Робертс // Обзор современной психиатрии. – 1998. – №1. – С. 39–46.
14. Рогнинская Т.И. Синдром выгорания в социальных профессиях / Т.И. Рогнинская // Психологический журнал. – 2002. – Т. 23. – №3. – С. 85–95.
15. Сидоров П.И. Клиническая психология / П.И. Сидоров, А.В. Парняков. – М. : Гэотар-Медиа, 2010. – 880 с.
16. Скугаревская М.М. Синдром эмоционального выгорания / М.М. Скугаревская // Медицинские новости. – 2002. – №7. – С. 3–9.
17. Хавкина И.В. Психологические факторы и условия профессиональной деятельности врача [Тезисы] / И.В. Хавкина // Bulletin of Medical Internet Conferences. – 2016. – Vol. 6. – Issue 5.
18. Crane, M. Why burn-out doctors get suet more often / M. Carne // Medical Economics. – 1988. – Vol. 75(10). – P. 210–212.
19. Freudenberger, H.J. Staff burn-out / H.J. Freudenberger // J. of Social Issues. – 1994. – Vol. 30. – P. 159–165.
20. Felton, J.S. Burnout as a clinical entity – its importance in health care workers / J.S. Felton // Occupational medicine. – 1998. – Vol. 48. – P. 237–250.
21. Holloway, F. Support systems. 1. Introduction / F. Holloway, G. Szmukler, J. Carson // Advances in Psychiatric Treatment. – 2000. – Vol. 6. – P. 226–235.



ПСИХОЛОГИЯ МОТИВАЦИИ: КАК ВНУТРЕННИЕ И ВНЕШНИЕ ФАКТОРЫ ВЛИЯЮТ НА НАШЕ ПОВЕДЕНИЕ

Уринова Нодира Шавкатовна
Ферганский медицинский институт
общественного здоровья,
преподаватель кафедры Латинского языка,
психологии и педагогики
nodira.urinova.1986@gmail.com

Аннотация: Мотиваторные процессы играют важную роль в управлении поведением человека. Статья посвящена исследованию влияния внутренней (самостоятельной) и внешней (внешне обусловленной) мотивации на поведение индивида. В работе рассматриваются основные теории мотивации, такие как теория самодетерминации и теория ожидаемой ценности, а также их применения в различных сферах жизни: образовании, бизнесе и личных отношениях. На основе анализа эмпирических данных, исследования подтверждают, что внутренние и внешние факторы могут работать как самостоятельно, так и в комбинации, создавая оптимальные условия для достижения целей. В статье обсуждаются как положительные, так и негативные аспекты использования внешних мотиваторов, таких как вознаграждения, и влияние внутренней мотивации на долгосрочную устойчивость поведения. Работа представляет интерес для исследователей и практиков в области психологии, а также для специалистов в области образования и управления.

Ключевые слова: мотивация, внутренняя мотивация, внешняя мотивация, теория самодетерминации, теория ожидаемой ценности, поведение, личностный рост, когнитивные процессы, профессиональная деятельность, образовательный процесс.

Введение: Мотивация представляет собой процесс, который инициирует, направляет и поддерживает поведение индивида, играя ключевую роль в достижении целей. Мотивация является центральным элементом в психологии, так как она влияет на наше поведение, эмоции и даже восприятие мира. В психологии выделяют два основных типа мотивации: **внутреннюю** и **внешнюю**. Внешняя мотивация подразумевает влияние внешних факторов, таких как награды, признание или угрозы, в то время как внутренняя мотивация зависит от личных интересов, стремлений и желаний индивида. Понимание того, как внутренние и внешние факторы влияют на поведение, имеет важное значение

не только для психологии, но и для образования, бизнеса, здравоохранения и других сфер жизни.

Цель настоящей работы — исследовать, как различные внутренние и внешние факторы мотивации влияют на наше поведение. Рассмотрены основные теории мотивации и приведены примеры их применения.

Материалы и методы: Для изучения влияния внутренней и внешней мотивации на поведение использовались следующие методы:

Анализ литературных источников: был проведен обзор теоретических подходов и исследований в области мотивации. В частности, рассмотрены работы Маслоу, Деси и Райана, Врума и других ученых.

Качественные исследования: на основе анализа существующих эмпирических данных из психологии проведен обзор данных о поведении в различных ситуациях, включая работы, посвященные мотивации в образовательных учреждениях, на рабочих местах и в социальной среде.

Кейс-стадии: были рассмотрены конкретные примеры того, как внутренние и внешние факторы мотивации влияли на поведение людей в реальных ситуациях.

Результаты: Влияние внутренней мотивации

Внутренняя мотивация — это мотивация, которая возникает внутри личности, когда человек выполняет действия, потому что они интересны или приятны для него. Одной из ключевых теорий, объясняющих внутреннюю мотивацию, является теория самодетерминации. Согласно этой теории, люди мотивированы заниматься деятельностью, которая удовлетворяет их базовые психологические потребности, такие как потребности в автономии, компетентности и взаимосвязи с другими.

Исследования показывают, что высокая внутренняя мотивация способствует улучшению качества работы, более глубокому обучению и повышению удовлетворенности жизнью. Например, учащиеся, которые испытывают внутреннюю мотивацию, учат материал не из-за внешнего давления или награды, а потому что находят сам процесс обучения увлекательным и значимым.

Влияние внешней мотивации

Внешняя мотивация часто используется в таких сферах, как образование и бизнес, где люди стимулируются через вознаграждения, такие как деньги, признание, статус или другие внешние факторы. Теория ожидаемой ценности (Vroom, 1964) объясняет поведение индивидов в контексте внешней мотивации через оценку того, какие вознаграждения они ожидают получить в зависимости от результатов своего труда.

Внешняя мотивация может быть как положительной, так и отрицательной. Например, денежные вознаграждения или повышение в должности могут стимулировать людей достигать целей, однако, если они становятся основным мотивом, это может привести к снижению внутренней мотивации и даже выгоранию. Исследования показали,

что чрезмерная зависимость от внешних стимулов может снизить творческую активность и интерес к выполнению задачи (Deci, Koestner, & Ryan, 1999).

Сравнение внутренней и внешней мотивации

В различных контекстах внутренние и внешние факторы могут работать по-разному. Например, на работе внешняя мотивация в виде бонусов или премий может способствовать выполнению краткосрочных целей. Однако для достижения долгосрочных целей важна внутренняя мотивация, которая поддерживает устойчивый интерес и вовлеченность. В образовании исследования показывают, что студенты, мотивированные внутренне, более успешны в долгосрочной перспективе, потому что они ориентированы на сам процесс обучения, а не только на получение оценки или диплома.

С другой стороны, комбинированное использование внутренней и внешней мотивации может быть эффективным в определенных условиях. Внешние стимулы могут быть полезны в моменты, когда необходимо мотивировать человека начать действовать или выполнить задачу, а внутренняя мотивация поможет сохранять заинтересованность и устойчивость в долгосрочной перспективе.

Обсуждение: Мотивация играет ключевую роль в любом виде деятельности, будь то учеба, работа или личная жизнь. Важно понимать, что внутренние и внешние факторы мотивации не являются взаимоисключающими, и их влияние на поведение может зависеть от множества факторов, таких как личные предпочтения, социальные условия и контекст задачи.

Исследования показали, что комбинация внутренней и внешней мотивации может приводить к лучшим результатам в различных сферах. Например, в бизнесе сотрудники, которые получают внешние вознаграждения и при этом имеют возможность самореализации и автономии, проявляют более высокий уровень производительности и удовлетворенности. В образовательном контексте вовлеченность студентов может значительно возрасти, если они чувствуют, что обучение не только полезно, но и интересно.

Тем не менее, важно подчеркнуть, что избыточное использование внешней мотивации, особенно в тех случаях, когда она не соответствует интересам человека, может привести к снижению мотивации в будущем.

Важно, чтобы внешние стимулы не подавляли внутреннее стремление к деятельности, иначе это может привести к чувству выгорания и потере интереса.

Заключение: Исследование внутренней и внешней мотивации подтверждает, что поведение человека можно эффективно объяснить через взаимодействие этих факторов. Понимание того, как эти факторы влияют на наше поведение, помогает выстраивать стратегии повышения эффективности в различных областях, будь то образование, работа или личная жизнь. Важно развивать как внутреннюю мотивацию, так и использовать внешние стимулы, чтобы обеспечить устойчивость и высокие результаты в долгосрочной перспективе.

Развитие мотивации остается актуальной темой для дальнейших исследований, особенно в контексте новых технологий и изменяющихся социальных условий, что открывает новые возможности для улучшения качества жизни и повышения эффективности человеческой деятельности.

Литература

1. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. Springer Science & Business Media.
2. Vroom, V. H. (1964). *Work and Motivation*. Wiley.
3. Deci, E. L., Koestner, R., & Ryan, R. M. (1999). *A meta-analytic review of experiments examining the effects of extrinsic rewards on intrinsic motivation*. *Psychological Bulletin*, 125(6), 627–668.



BEGONALASHUV FENOMENINING DIALEKTIK DINAMIKASI: KONSEPTUAL, PSIXOLOGIK VA IJTIMOIIY TAHLIL

*Sapayev Valisher Odilbek o'g'li –
Ma'mun universiteti dotsenti
sapayev.vali.2017@gmail.com*

Annotatsiya Begonalashuv, o'z mohiyatiga ko'ra, faqat tashqi ijtimoiy bosimlar mahsuli emas, balki inson tafakkurining ichki ziddiyatlari va ontologik yo'qotishlaridan paydo bo'lgan ko'p qatlamli hodisadir. U o'zida ijtimoiy tizimlar, shaxs ongining ongli va ongsiz shakllanishi, shuningdek, tarixiy-iqtisodiy sharoitlar bilan o'zaro bog'liqlikni aks ettiradi. Shu sababli, maqola begonalashuv fenomenini nafaqat nazariy, balki empirik va tarixiy asosda chuqur tahlil qilishga qaratilgan.

Kalit so'zlar: Begonalashuv, dialektik dinamika, refleksiv ong, bostirish mexanizmi, metafizik yondashuv, materialistik yondashuv, psixologik yondashuv, sotsiologik tahlil, teologik talqin, ijtimoiy struktura, individual ong va mohiyat, tarixiy-iqtisodiy kontekst.

Abstract Alienation, in its essence, is not merely the result of external social pressures, but a multilayered phenomenon arising from the inner contradictions of human thought and ontological losses. It reflects the interconnection between social systems, the conscious and unconscious formation of individual consciousness, and historical-economic conditions. Therefore, this article aims to analyze the phenomenon of alienation not only from a theoretical perspective but also through empirical and historical foundations.

Keywords: Alienation, dialectical dynamics, reflexive consciousness, repression mechanism, metaphysical approach, materialist approach, psychological approach, sociological analysis, theological interpretation, social structure, individual consciousness and essence, historical-economic context.

Аннотация Отчуждение по своей сути представляет собой не просто результат внешнего социального давления, но многослойное явление, возникающее из внутренних противоречий человеческого мышления и онтологических потерь. Оно отражает взаимосвязь социальных систем, сознательного и бессознательного формирования индивидуального сознания, а также историко-экономических условий. В связи с этим статья направлена на глубокий анализ феномена отчуждения не только с теоретической, но и с эмпирической и исторической точек зрения.

Ключевые слова: отчуждение, диалектическая динамика, рефлексивное сознание, механизм вытеснения, метафизический подход, материалистический подход,

психологический подход, социологический анализ, теологическая интерпретация, социальная структура, индивидуальное сознание и сущность, историко-экономический контекст.

KIRISH

Zamonaviy jamiyatda shakllangan ma’rifiy an’analari shaxs va uning ongini belgilovchi ijtimoiy tamoyillarni yangitdan ko‘rib chiqishga undamoqda. Shaxsning o‘z mental olami va tashqi ijtimoiy muhit o‘rtasidagi ziddiyatlar esa real voqelikning siljishiga olib keladi. Aynan shu ziddiyatlar negizida begonalashuv fenomeni shakllanadi. Ushbu hodisa zamonaviylik bilan bevosita bog‘liq bo‘lmasa-da, kapitalistik munosabatlar kontekstida insonning o‘z mehnati, jamiyat va o‘zligiga nisbatan begonalashuviga sabab bo‘lmoqda.

Begonalashuv konsepsiyasi falsafiy, psixologik, sotsiologik va teologik jihatdan turli talqinlarga ega bo‘lib, u individual va ijtimoiy o‘zgarishlarning dialektik harakati bilan uzviy bog‘liqdir. Ushbu maqolada begonalashuv hodisasi aynan ana shu dialektik dinamikasi orqali tahlil qilinadi. Markaziy e’tibor “refleksiv ong” va “bostirish mexanizmlari”ga qaratilib, begonalashuvning ko‘p qatlamli sabablari ochib beriladi.

Begonalashuv (alienation) tushunchasi etimologik jihatdan qadimiy lotincha “alienare” so‘ziga borib taqaladi. Ushbu so‘z aslida “boshqalashtirish”, “uzoqroqlashtirish” ma’nolarini anglatib, o‘zining semantik ildizlarida hatto “ruhiy kasallik” (mental disorder) kabi ma’noga yaqin bo‘lgan holatni ham ifoda etadi [1]. Bu esa mazkur hodisaning nafaqat sotsiologik yoki ijtimoiy, balki chuqur psixologik ildizlarga egaligini ko‘rsatadi.

Begonalashuv g‘oyasi qadimgi Ioniya falsafasidan boshlangan bo‘lib, XVIII asrgacha u odatda “metafizik nuqtai nazardan izohlanib kelgan” [2]. Ammo ma’rifatchilik davri bilan bu tushuncha yangi falsafiy tus oldi — uni ilk bor falsafiy maydonga Gegel, siyosiy maydonga esa Russo olib kirdi [3]. Gegel begonalashuvni ruhning o‘zidan ajralishi, boshqacha aytganda, individuallik va umumiylik o‘rtasidagi dialektik qarama-qarshilik sifatida talqin qilgan bo‘lsa, Russo ushbu holatni ijtimoiy tengsizlik va tabiiy holatning buzilishi bilan bog‘lagan.

Har necha xil tahlillarda begonalashuv ko‘proq psixologik muammo sifatida ilgari surilgan bo‘lsa-da, bu fenomenni to‘liq tushunish uchun uni falsafiy, diniy, sotsiologik, texnologik, tarixiy, siyosiy va iqtisodiy kontekstda tahlil qilish zarur. Shuning uchun ham olimlar va faylasuflar begonalashuvni o‘zlarining nazariy yondashuvlariga binoan turlicha talqin qiladilar [4]. Ayniqsa, dialektik yondashuv bu tushunchaning doimiy harakatda, dinamik shakllanishda ekanligini ochib beradi. Begonalashuv inson va jamiyat o‘rtasidagi murakkab, o‘zgaruvchan, ba’zida esa qarama-qarshi bo‘lgan aloqalarning falsafiy-psixologik ko‘zgusidir.

Begonalashuv diniy sohada insonning o‘zi yaratgan butlarga ko‘r-ko‘rona bog‘lanib qolishi va o‘zini qulga aylantirishi ma’nosini anglatadi [5]. Begonalashuvning diniy ko‘rinishi shundaki, inson o‘z aqliy mahsulini mutlaq haqiqat sifatida qabul qiladi. Bu holat shaxsning ichki erkinligini yo‘qotishiga, o‘z yaratuvchisiga emas, yaratilgan timsollarga sig‘inishiga olib keladi.

Gabriel Marselning fikricha, begonalashuv – “insonning dunyoni boshqarishga bo‘lgan his-tuyg‘ularining kuchayishi natijasida faqat foydali bo‘lishdan boshqa ma‘nosi bo‘lmagan narsalarga e‘tibor qaratishi hamda o‘zini yo‘qotishdan qutulish uchun itarish, sevish va Xudoga ishonishni tavsiya etadi” [6]. Marselga ko‘ra, begonalashuv insonning texnikaviylik va utilitarizmga haddan tashqari berilib ketishi natijasida yuzaga keladi. Bu holat shaxsni ichki mavjudligidan uzoqlashtiradi va uni ruhiy bo‘shliq sari yetaklaydi. Shu sababli Marsel insonning haqiqiy mavjudot sifatida o‘zini anglashi uchun mehr, ishonch va imon orqali ichki tiklanishga erishishini zarur deb hisoblaydi. Bu esa shaxsning mavjudlik ma‘nosini qayta kashf etishiga xizmat qiladi.

Yana bir yondashuvga ko‘ra, begonalashuv ruhning yaxlitligini saqlay olmasligi, o‘zligini "Mutlaq"ka ko‘taradigan narsalarga emas, balki parchalovchi obyektlarga yo‘nalishidir. U Mutlaq bilan dunyo o‘rtasidagi muvozanatni o‘rnata olmaslik jarayoni sifatida namoyon bo‘ladi [7].

Metafizik ma‘noda Gegelga ko‘ra begonalashuv Mutlaq Ruhning o‘zini namoyon qilgan tabiatning, o‘zidan tashqaridagi mavjudot emasligini anglash jarayonidagi yanglishishdir. Aslida, Gegelga ko‘ra, tabiat deb ataladigan narsa Mutlaq Ruhning o‘zini tashqariga chiqarish orqali namoyon etgan tabiatdir. Bu Mutlaq Ruhning o‘ziga begonalashuvidir. Keyinchalik dialektik jarayon doirasida Mutlaq Ruhning keyingi harakati begonalashuvdan xalos bo‘lish, ya‘ni Mutlaq Ruhning tabiat o‘zidan tashqarida mavjud emasligini anglash jarayonidir. Tarixning subyekti sifatida Xudoni (Mutlaq Ruhni) ko‘rib chiqqan Gegel, Xudoning parchalanishi va o‘ziga qaytish jarayonini inson faoliyatlarida tasvirlaydi. Gegelning bu o‘xshash yondashuviga ko‘ra, inson o‘zining ongli maqsadi va individual intilishlari bilan boshqariladi, o‘zini jismoniy obyektlar, ijtimoiy institutlar va madaniy mahsulotlar orqali tashqi olamga chiqaradi, begonalashadi va keyinchalik Xudoni sevish va unga sig‘inish orqali Xudoning o‘zini bilish jarayonining bir qismi sifatida begonalashuvdan xalos bo‘ladi. Insonni Xudoning vakili qiladigan narsa aqlning hiylasidir. Gegel falsafasida tarix “Xudoning o‘ziga qaytish jarayonidir. Tarixiy jarayonda ham shaxs va uning ongi Xudo iplarini tortib turgan qo‘g‘irchoqdan boshqa narsa emas” [8]. Gegelning bu yondashuvi tarixni sof dialektik ruhda talqin qilishga asoslanadi. Uning nazarida, inson erkinligi Xudoning aqlga aylangan rejasining amalda ro‘yobga chiqishidir. Bu holatda shaxsiy ong va harakatlar, aslida, Absolyut Ruhning o‘zini anglashi yo‘lidagi vositalarga aylanadi. Tarixiy taraqqiyot esa inson erkinligining bosqichma-bosqich ochilishi va Xudoning o‘z mohiyatiga yetib borish yo‘lidir. Shu nuqtai nazardan, inson voqelikda faol ishtirok etsada, u ilohiy rejaning ijrochisidir. Gegel yondashuvida begonalashuv – “subyekt va yaratilgan obyekt o‘rtasidagi chegaraning yo‘qolishi va obyektga nisbatan ongning to‘liq shakllanishini anglatadi” [9]. L.Feyerbaxda Xudo insonning begonalashgan mohiyati bo‘lib, u insonni o‘zidan tashqariga chiqaradi va unga mutlaq xususiyat beradi” [10] deb hisoblaydi. Gegel nazariyasida begonalashuv – bu subyektiv ongning obyektiv shaklga ko‘chishi orqali o‘z mohiyatini o‘zidan ajratib qo‘yishidir. Bu jarayon dialektik taraqqiyot bosqichidir, ya‘ni ong obyektivlashib, so‘ngra o‘ziga qaytadi va yakunda

absolyut birlikka erishadi. Feyerbax esa bu tushunchani antropologik darajada qayta talqin qiladi: u Xudoni inson ongining begonalashgan proyeksiyasi sifatida ko‘radi. Ya’ni inson o‘zining ideal sifatlarini mutlaq kuchga – Xudoga yuklaydi va shu orqali o‘z mohiyatidan ajraladi. Feyerbax uchun diniy begonalashuv – insonning o‘z kuchi va mohiyatini o‘zidan tashqariga ko‘chirib, unga sig‘inish holatidir. Bu yondashuvlar har ikkisi ham begonalashuvni tushunishda ong va mohiyat o‘rtasidagi ziddiyatga asoslanadi, biroq biri uni dialektik jarayon deb ko‘rsa, ikkinchisi uni tanqidiy-antropologik nuqtai nazardan baholaydi.

Marks Feyerbaxning bu ta’rifiga muvofiq begonalashuvni “xususiy mulkchilik, mehnat taqsimoti va ixtisoslashuv xususiyatlarining asosini tashkil etadigan ishlab chiqarish munosabatlari, mehnatning mehnatga begonalashuvi, mehnat-kuch tengsizligi sharoitida ishchining ishlab chiqarish jarayonida ichki holatiga aylanishi” deb qaraydi. Bunda ishchining o‘zi ishlab chiqargan mahsulotga nisbatan tobe holatga tushishi, uni boshqaradigan va qashshoqlashtiradigan kuchga aylanishi, o‘z tabiatini, his-tuyg‘ularini, o‘zligini yo‘qotishiga sabab bo‘ladigan tuzilmaga begonalashuvi sifatida ta’riflanadi. Kapitalistik jarayonda ishchilar ishlab chiqaruvchi emas, balki kapitalistning mulkiga nisbatan har bir kishi begonalashadi. Chunki kapitalistik ishlab chiqarish munosabatlari insonni nafaqat tovar sifatida, balki o‘z qadriyatlaridan mahrum bo‘lgan mavjudot sifatida ham vujudga keltiradi” [11]. Marksning begonalashuv haqidagi ta’rifi iqtisodiy asosga tayanadi. Unga ko‘ra, kapitalistik jamiyatda ishchi o‘z mehnatining mahsulidan ajraladi va bu mahsulot unga qarshi mustaqil kuchga aylanadi. Ishchi o‘z mehnatini boshqara olmaydi, balki mehnat jarayonida o‘zini yo‘qotadi. Xususiy mulk, mehnat taqsimoti va ixtisoslashuv natijasida ishchi o‘z tabiatidan, insoniy mohiyatidan uzoqlashadi. Ishlab chiqarish kuchlari ustidan nazoratning kapitalistga o‘tishi esa ishchini jamiyatdagi o‘z o‘rnidan begonalashtiradi. Natijada inson o‘z mehnati, qadriyati va mavjudligini yo‘qotadi.

Begonalashuv asosan individual psixologik jarayondir. Frommning fikriga ko‘ra, “keng ma’noda har bir nevroz begonalashuv jarayonining natijasi sifatida qaralishi mumkin. Chunki nevroz ehtirosning shaxsdan ajralib, butunlay shaxsning qolgan qismini belgilashi, hukmronlik qilishini anglatadi. Shu sababli, ushbu ehtiros kuchaygan sari shaxs zaiflashadi, o‘z qismining quliga aylanadi va to‘liq va yaxlit mavjudot sifatida o‘z mavjudligini to‘ymasdan yo‘qotadi”[12]. Frommning ta’rificha, begonalashuv individual psixologik muammo sifatida insonning o‘z his-tuyg‘ulari va ehtiroslariga nisbatan nazoratni yo‘qotishi bilan bog‘liq. Har bir nevroz aslida begonalashuvning natijasidir, chunki ehtiroslar shaxsdan ajralib, uning ustidan hukmronlik qiladi. Bu holat shaxsning yaxlitligini buzadi, uni ichki qarama-qarshilikka olib keladi. Ehtiros kuchaygan sayin, inson o‘z tabiatidan begonalashadi va o‘zini anglash qobiliyatini yo‘qotadi. Shu tariqa shaxs o‘zining mavjudlik mohiyatidan uzoqlashadi va ruhiy jihatdan parchalanadi. Boshqacha aytganda, begonalashuv shaxsiyatning parchalanishi va o‘ziga xoslikni yo‘qotish jarayoni hisoblanadi. Shaxsga va shaxsning ichki dunyosiga bunday yondashuv kapitalizm va ehtirosni qo‘zg‘atuvchi zamonaviy hayotning istalgan yo‘nalishidan

tashqari, har qanday davr va tizimda amal qilishi mumkin bo‘lgan shaxsiy maqsadlarini aks ettiradi.

Ko‘plab konseptual, psixologik, falsafiy va sotsiologik nuqtayi nazarlar orqali ko‘rib chiqilgan begonalashuv hodisalari chuqur ildiz otgan va murakkab jarayon sifatida namoyon bo‘ladi. Begonalashuv shunchaki nazariy mavhumlikdan ustun turadi, u hozirgi zamon insoniyat tajribasida moddiy voqelik sifatida namoyon bo‘ladi, shaxsiy o‘ziga xoslikning parchalanishi, ijtimoiy munosabatlarning buzilishi, ishlab chiqarish va ma‘naviy mohiyatdan uzilish bilan tavsiflanadi. Ushbu maqolaning dialektik yondashuvi begonalashuv turg‘un va bir tomonlama emas, balki subyekt va obyekt, shaxs va jamiyat, ichki "men" va tashqi jarayonlar o‘rtasidagi ziddiyatlar natijasida yuzaga kelishini ko‘rsatadi.

Tadqiqot shuni ko‘rsatadiki, begonalashuvning kelib chiqishi zamonaviylikdan oldingi tafakkurda, ayniqsa Ioniya va nemis klassik falsafasida, xususan, Gegel dialektikasida va Feyerbaxning antropologik tanqidida metafizik talqinlarga borib taqaladi. Keyinchalik Karl Marks tomonidan jonlantirilgan bu tushunchalar kapitalistik ishlab chiqarishning iqtisodiy aloqalarida begonalashuvni ifodalaydi. Marks ilgari mavhum bo‘lgan narsalarga sinfiy munosabatlar, mehnatni begonalashtirish va g‘ayriinsoniylashtirish g‘oyasini kengaytirish orqali aniq va tizimli asos yaratdi.

Erix Frommning begonalashuvni zamonaviy nevrozlarning fundamental kelib chiqishi sifatida psixologik baholash tug‘ma impulslar va jamiyatning insonga qo‘ygan talablari o‘rtasidagi ichki kurashni ta’kidlaydi. Shu nuqtayi nazardan, begonalashuv ham ijtimoiy illat, ham individual parchalanishning klinik ko‘rinishidir.

Gabriel Marsel kabi faylasuflar haqiqiy aloqalar, sevgi va transsendentlikka bo‘lgan ishonch begonalashuvni yengillashtirishga yordam berishi mumkinligini ta’kidlab, qutqaruvchi muqobil variantni taqdim etadilar. Bu ko‘plab qarashlar begonalashuvning ham siyosiy, ham psixologik, ham ichki, ham tashqi, ham moddiy, ham ma‘naviy ekanligini ta’kidlaydi.

Ushbu tadqiqotda begonalashuvni tushunish uchun falsafiy mushohada, psixologik idrok va ijtimoiy-iqtisodiy tahlilni uyg‘unlashtirish zarurligi ta’kidlanadi. Bu begonalashuvning dialektik xarakterining butun spektrini - uning ildizlarini, ifodalarini va uni bartaraf etishning mumkin bo‘lgan usullarini tushunishga imkon beradi. Binobarin, begonalashuv zamonaviy o‘zlik, axloq, mehnat va jamiyat muammolarini ilg‘ab olishning asosiy tahliliy vositasi bo‘lib xizmat qiladi. Begonalashuvning psixologik va tuzilmaviy jihatlari bilan har tomonlama va tahliliy shug‘ullanish bizga insonning o‘sishi va jamiyatni tashkil etishning yanada yaxlit va ozod qiluvchi g‘oyalarini tasavvur qilish imkonini beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Фромм Э. НОВЫЙ человек — новое общество / пер. с англ. Н. Арат. — Стамбул: Onur Matbaası, 1984. — С. 66.
2. Fromm, E. The Sane Society. — New York: Holt, Rinehart and Winston, 1955.

3. Kılıç, S. Yabancılaşma: İnsana Karşı Toplumsal Süreç. — İstanbul: Fatih Yayıncılık Matbaası, 1984. — С. 14.
4. Kılıç, S. Yabancılaşma: İnsana Karşı Toplumsal Süreç. — İstanbul: Fatih Yayıncılık Matbaası, 1984. — С. 14; Özel, İ. [Электронный ресурс] — Режим доступа: <http://www.yolcuзде.com/makaleler/m-ismetozel.htm>
5. Tolan, B. Çağdaş Toplumun Bunalımı, Anomi ve Yabancılaşma. — Ankara: Kalite Matbaası (AİTİA), 1980. — 143 с.
6. Bayat, B. Çimento ve Otomotiv Sektörlerinde Çalışan İşçiler Arasında Yabancılaşmanın Karşılaştırmalı Olarak Araştırılması: дис. ... д-ра социол. наук. — Анкара: Гази Университети, SBE, 1996. — С. 41.
7. Kılıç, S. Yabancılaşma: İnsana Karşı Toplumsal Süreç. — İstanbul: Fatih Yayınevi Matbaası, 1984. — С. 115–116.
8. Фромм Э. Революция надежды / пер. с англ. Ш. Йегин. — Стамбул: Payel Yayınları, 1991. — С. 56–120.
9. Weisskopf, W. A. Yabancılaşma ve İktisat / çev. Ç. Koç, Y. Madra, D. Eryar, K. Erçel, C. Özselçuk, A. Önder, K. Bodur. — İstanbul, 1996. — С. 57–58.
10. Fromm, E. Yaşama Sanatı / çev. A. Arıtan. — İstanbul: Artan Yayınevi, 1994. — С. 21–22.
11. Гегель Г. В. Ф. Избранные сочинения: в 2 т. Т. 1 / пер. с нем. Х. Демирхан. — Анкара: Çağ Matbaası, 1976. — С. 112–113.
12. Фромм Э. Здоровое общество. — Нью-Йорк: Rinehart & Winston, 1955. — 41 с.



VOYAGA YETMAGANLAR HUQUQBUZARLIGI PROFILAKTIKASINING HUQUQIY VA PSIXOLOGIK ASOSLARI

O‘ktamova Shoxida Odilbek qizi
UrDU mustaqil tadqiqotchisi

Annotatsiya: Mazkur maqolada voyaga etmaganlar huquqbuzarligi profilaktikasining huquqiy asoslari, jumladan profilaktika faoliyati bo‘yicha huquqiy me‘yorlar-qonunlar va normativ hujjatlar tahlili, voyaga yetmagan huquqbuzarlarning tipologiyasi hamda voyaga yetmaganlar huquqbuzarligi profilaktikasining psixologik asoslari togrisidagi ma’lumotlar tahlil qilingan.

Kalit so‘zlar: Voyaga yetmaganlar huquqbuzarligi, profilaktika faoliyati, kriminogen, situativ-kriminogen, tajovuzkor xulq, “oila-mahalla-maktab” hamkorligi, korreksion mashg‘ulotlar.

Аннотация: В данной статье проанализированы правовые основы профилактики правонарушений среди несовершеннолетних, включая анализ правовых норм и нормативных документов, регулирующих профилактическую деятельность, типологию несовершеннолетних правонарушителей, а также психологические основы профилактики правонарушений среди несовершеннолетних.

Ключевые слова: Правонарушения несовершеннолетних, профилактическая деятельность, криминогенный, ситуативно-криминогенный, агрессивное поведение, сотрудничество "семья-махаля-школа", коррекционные занятия.

Abstract: This article examines the legal foundations of juvenile delinquency prevention, including an analysis of legal norms and regulatory documents governing preventive activities, the typology of juvenile offenders, and the psychological foundations of juvenile delinquency prevention.

Keywords: Juvenile delinquency, preventive activities, criminogenic, situational-criminogenic, aggressive behavior, "family-mahalla-school" cooperation, correctional sessions.

Jamiyatda barqarorlik, tinchlik va osoyishtalikni qaror toptirish, inson huquq va erkinliklariga so‘zsiz rioya etilishini ta‘minlash mamlakatni ijtimoiy-iqtisodiy jihatdan yanada amalga oshirilayotgan keng ko‘lamli islohotlardan ko‘zlangan maqsadlarga erishishning muhim tomonidan qo‘llab-quvvatlanmoqda. Bu o‘zgarishlarning dastlabki natijalari aholi hayoti va

kundalik turmushida o‘zining yaqqol ifodasini topmoqda, el-yurtimizning ijtimoiy faolligi, ertangi kunga ishonchi o‘tib bormoqda. Biz mamlakat hayotiga doir har bir qarorni xalqimiz bilan maslahatlashib, bevosita muloqot asosida qabul qilmoqdamiz. “Xalq davlat idoralariga emas, balki davlat idoralari xalqimizga xizmat qilishi kerak” degan g‘oya faoliyatimiz mezoniga

O‘tgan qisqa davr ichida mamlakatimiz sud-huquq tizimida keng ko‘lamli islohotlar amalga oshirilib, uning natijasida ichki ishlar organlarining huquqbuzarliklar profilaktikasi tizimi izchil isloh etildi. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining «Ichki ishlar organlarining qonuniy manfaatlarini ishonchli himoya qilishni ta‘minlashda ularning mas‘uliyatini kuchaytirish chora-tadbirlari to‘g‘risida» 2017 yil 10 apreldagi 5005-sonli farmoni, to‘g‘risida» 2017 yil 18 apreldagi PQ-2896-sonli qarorida huquqbuzarliklar profilaktikasini barvaqt ta‘minlash, jinoyatchilik va huquqbuzarliklarni oldini olish, ichki ishlar organlarining

O‘zbekiston Respublikasining 2010 yil 29 sentyabrdagi «Voyaga yetmaganlar o‘rtasida nazoratsizlik va huquqbuzarliklar profilaktikasi to‘g‘risida»gi Qonuni voyaga yetmaganlarning huquqbuzarliklarini oldini olishda muhim ahamiyat kasb etadi. Qonunda voyaga yetmaganlarning huquqbuzarliklarini oldini olish, shuningdek, ushbu sohadagi tushunchalar berib o‘tilgan. Hozirgi paytda voyaga yetmaganlar tomonidan sodir etiladigan huquqbuzarliklar va huquqbuzarliklarning oldini olish dolzarb muammolardan biridir. Chunki kelgusi ishlarning davomchilari aynan o‘tib kelayotgan yosh avloddir, ular davlatning kelajagini hamda ertangi kuni va taqdirini belgilaydi.

Voyaga yetmaganlar va yoshlar tomonidan sodir etilayotgan, sodir etilish mumkin bo‘lgan huquqbuzarliklarni oldini olish bugungi mamlakatimiz tarqqiyoti hamda tinchligi-osoyishtaligi uchun qanchalar dolzarb muammo ekanligini va uni amalga oshirish qanchalik zarur va shart bo‘layotganligini bugungi kunning statistikasi va tahlillarida ham ko‘rishimiz mumkin[2]. Shu boisdan, yoshlar o‘rtasida sog‘lom turmush-tarzinini targ‘ib etish, ularning ma‘naviy-axloqiy tarbiyasini shakllantirish, yoshlar ongida vatanparvarlik, mehr-oqibat, el-yurt sha‘nini ardoqlash kabi ulug‘vor fazilatlarni kamol toptirishda “oilamahalla-maktab” hamkorligini yo‘lga qo‘yish masalalariga alohida e‘tibor qaratilmoqda [5].

Voyaga yetmagan bolalar xulq-atvorini shakllantirishning psixologik jihatlarini o‘rganish borasida respublikamiz psixologlari tomonidan ham bir qator ilmiy tadqiqot ishlari amalga oshirilgan. Jumladan, M.Davletshin, E.G‘ozdiyev, M.Vohidov, V.Karimova, N.Safoyev, F.Haydarov, Sh.Do‘stmuhamedova, L.Nazirova, N.Komilova kabi olimlar tomonidan o‘smir psixologiyasi, o‘smirlar xulq-atvorining o‘ziga xosligi, o‘smirlardagi og‘ishishlar, tarbiyasi

D. Mendelevich, N. R. Sidorov, Y. G. Dozorsva, Y. V. Zaretskiy, N. S. Smirnova, Y. A. Polyakov, L.S.Vigotskiy, K. V. Sirokvashina, L.S. Slavina, T.V.Dragunova, S. A. Terexina va boshqa mualliflar o‘smirlarda deviant axloqning shakllanishiga ijtimoiy va individual-psixologik omillarning ta‘sirini ko‘rib chiqdi. Xorij psixologlari S.Xoll, E.Shpranger, Sh.Byuler, J.Piaje, A. Adler, Z.Freyd, G.Getserlar asosan o‘smir shaxsini rivojlanishi undagi ehtiyojlar va kattalik bilan bog‘liq psixologik o‘zgarishlarga urg‘u berib, ko‘proq o‘smirlarni muloqoti va munosabatlar tizimiga diqqat qaratishgan.

S
h
a
x

Bugungi kunda voyaga yetmagan huquqbuzarlarning tipologiyasi shaxsiy deformatsiyalarning zo‘ravonligi va tabiati bo‘yicha: tasodifiy, odatiy, qat‘iy va professional huquqbuzarlar hisoblanadi. I. Dolgova, E. G. Gorbatovskaya, V. A. Shumilkinalar o‘z navbatida quyidagi uchta tipni ajratdi:

1) Ijtimoiy muhit bilan o‘zaro munosabatlarda shaxsning jinoiy xatti-harakatlariga kriminogen – bunda ketma-ketlik hal qiluvchi ahamiyatga ega, jinoyat odatiy xatti-harakatlar xatti-harakatlari, binaqazoning ushbu xatti-harakatlariga ega. Binaqazoning ushbu xatti-harakatlariga ega.

2) Situativ-kriminogen- axloqiy me‘yorlarni buzish, huquqbuzarlik va jinoyatning o‘zi asosan noqulay vaziyatga bog‘liq; jinoiy xatti - harakatlar sub‘ektning rejalariga mos kelmasligi mumkin, uning nuqtai nazari bo‘yicha ortiqcha bo‘lishi mumkin; bunday o‘smirlar jinoyatni ko‘pincha mast holatda bo‘lgan guruhda jinoyat sodir etishadi;

3) Situatsiya turi -salbiy xatti - harakatlarning yengil zo‘ravonligi; shaxsning aybi bilan yuzaga kelmaydigan vaziyatning hal qiluvchi ta‘siri [3].

V.V.Kovalev huquqbuzarlikning to‘rt xil ko‘rinishini ajratib korsatadi:

1) Mavjud tartib, talab va qoidalarga bo‘ysinmaslik ko‘rinishidagi og‘ma xulq.

2) Ijtimoiy muhitga, jamiyat normalariga nisbatan noroziligini namoyon qilish maqsadidagi og‘ma xulq.

3) Mavjud huquqiy normalarga, qonun qoidalarga bo‘ysinmaslik zahirida yuzaga keladigan og‘ma xulq.

4) Shaxsning situation vaziyatda o‘zini boshqara olmay qolishlik va o‘ziga shikast yetkazishga yo‘naltirilgan og‘ma xulq[4].

Shaxsdagi huquqbuzarlik xulq-atvor xatti-harakatlari nafaqat huquqiy, balki psixologik, ijtimoiy va madaniy jihatlarni ham o‘z ichiga olgan murakkab hodisadir. Bu xatti-harakatlar turli omillar ta‘sirida shakllanadi va ularning oldini olish yoki tuzatish uchun chuqur tahlil va kompleks yondashuv talab qilinadi. Yuqorida keltirilgan tipologiyalar va tasniflar shaxslarning huquqbuzarlik xatti-harakatlarining sabablari, shakllari va oqibatlarini tushunishga yordam beradi.

n

b
i

Kriminogen tipdagi shaxslar uchun jinoyat odatiy holga aylangan bo‘lib, ularning hayot tarzi, qarashlari va qadriyatlari shu yo‘nalishda shakllanadi. Bu tipdagi shaxslar ijtimoiy muhit bilan o‘zaro munosabatlarida doimiy ravishda jinoiy xatti-harakatlarni namoyon qiladi. Ular uchun jinoyat sodir etish hayotning bir qismi hisoblanadi va bu xatti-harakatlar ularning shaxsiy qadriyatlar tizimiga mos keladi. Bu holat, odatda, ularning bolalik davridan boshlab shakllanadigan salbiy ta’sirlar, masalan, oiladagi zo‘ravonlik, qashshoqlik yoki ta’lim muassasalaridagi yetishmovchiliklar bilan bog‘liq bo‘lishi mumkin.

Situativ-kriminogen tipdagi shaxslar esa jinoyatni asosan noqulay vaziyatlar tufayli sodir etadi. Bu shaxslar uchun jinoyat sodir etish rejalashtirilgan harakat emas, balki vaziyatning bosimi ostida qilgan harakatidir. Masalan, mast holatda yoki tengdoshlar guruhining ta’siri ostida jinoyat sodir etish bu tipga misol bo‘la oladi. Bu shaxslar jinoyatni sodir etishdan keyin ko‘pincha pushaymon bo‘lishlari mumkin, chunki ularning harakatlari ularning shaxsiy qadriyatlariga mos kelmasligi mumkin.

Situatsiya turidagi shaxslar esa salbiy xatti-harakatlarni yengil darajada namoyon qiladi. Bu shaxslar uchun jinoyat sodir etish tashqi vaziyatning hal qiluvchi ta’siri natijasidir. Ular odatda jinoyatni rejalashtirmaydi, lekin noqulay sharoitlar ularni shunday harakatlarga undashi mumkin. Bu tipdagi shaxslar uchun jinoyat sodir etish ko‘pincha tasodifiy va vaziyatga bog‘liq bo‘ladi.

V.V. Kovalevning tasnifi esa huquqbuzarlikning to‘rt xil ko‘rinishini ajratib ko‘rsatadi. Birinchisi, mavjud tartib, talab va qoidalarga bo‘ysinmaslik ko‘rinishidagi og‘ma xulq. Bu tipdagi shaxslar ijtimoiy normalar va qoidalarni e’tiborsiz qoldiradi. Ular odatda qoidalarni buzishni o‘zlarining erkinligi deb biladi va bu xatti-harakatlar ularning shaxsiy qadriyatlariga mos keladi. Ikkinchisi, ijtimoiy muhitga, jamiyat normalariga nisbatan norozilikni namoyon qilish maqsadidagi og‘ma xulq. Bu shaxslar jamiyatga qarshi norozilikni ochiq namoyon qiladi va ularning harakatlari ko‘pincha jamiyatga qarshi qaratilgan bo‘ladi. Uchinchisi, mavjud huquqiy normalarga, qonun qoidalarga bo‘ysinmaslik zahirida yuzaga keladigan og‘ma xulq. Bu tipdagi shaxslar huquqiy me‘yorlarni ataylab buzishga intiladi va ularning harakatlari ko‘pincha qonuniy chegaralarni buzishga qaratilgan bo‘ladi. To‘rtinchisi, shaxsning situatsion vaziyatda o‘zini boshqara olmay qolishlik va o‘ziga shikast yetkazishga yo‘naltirilgan og‘ma xulq. Bu shaxslar o‘zlarini boshqarish qobiliyatini yo‘qotadi va o‘zlariga zarar yetkazishga moyil bo‘ladi.

Huquqbuzarlik xatti-harakatlarining oldini olish va ularni tuzatish uchun “oila-mahalla-maktab” hamkorligi muhim ahamiyatga ega. Bu yondashuv orqali bolalarning salbiy ta’sirlardan himoya qilinishi, ularning ijtimoiy va psixologik jihatdan sog‘lom rivojlanishi ta’minlanadi. Shuningdek, korreksion mashg‘ulotlar orqali huquqbuzar shaxslarning xatti-harakatlarini tuzatish, ularga ijtimoiy normalarga rioya qilishni o‘rgatish va ularning shaxsiy qadriyatlarini o‘zgartirishga harakat qilinadi.

Huquqbuzarlik xatti-harakatlari turli omillar ta’sirida shakllanadi va ularning oldini olish uchun kompleks yondashuv talab qilinadi. Bu yondashuvda huquqiy, psixologik va ijtimoiy

jihatlarini hisobga olish, shuningdek, oila, mahalla va ta’lim muassasalari o‘rtasida samarali hamkorlikni yo‘lga qo‘yish zarur. Faqatgina bunday holatda voyaga yetmaganlar huquqbuzarligining oldini olish va ularning ijtimoiy jihatdan sog‘lom rivojlanishini ta’minlash mumkin.

O‘smirlik davriga xos xulq-atvor buzilishlari va ularni ijtimoiy moslasha olmaslik (dezadaptatsiya) muammosi kuchayib borish xususiyatiga ega ekanligi bois ham juda dolzarbdir. Bunday toifadagi o‘smirlar xulqidagi o‘zgarishlarga binoan quyidagilarga bo‘linadi:

- xulq ifodalanishiga ko‘ra, yuqori tajovuzkor (agressiya) ko‘rinishidagilar;
- jinoyatchilik “qurboniga” aylanuvchilar;
- intim munosabatlarda barvaqt faol ishtiroki tufayli “yerta” kamol topganlar;
- muomala va o‘zaro munosabatlarda “qiyinchilik” his etuvchilar kabi

kategoriyalarga ajratish maqsadga muvofiqdir [6].

H

xatti-harakatlar ko‘pincha tajovuzkorlik, izolyasiya, nazorasizlik, maxfiylik, keskin kayfiyat o‘zgarishi bilan namoyon bo‘ladi, bunday xatti-harakatlarning xususiyatlari ijtimoiy m

Bugungi kunda huquqbuzarliklar va jinoyatlarining oldini olish va ular nafaqat oqibatlarini bilan kurashish emas, balki ularning barvaqt profilaktikasi amalga oshirish Respublikamiz Prezidenti tomonidan Ichki ishlar organlari tomonidan tizimli hal qilinishi avvallo, har bir amalga oshirilayotgan sohada tub islohatlar jamoat taritibni saqlash, fuqarolarning huquqlari, erkinliklar va qonuniy manfaatlarini ishonchli himoya qilishga qaratilgani bilan ham izohlanadi³. O‘tgan yillar mobaynidagi va joriy yilda o‘tkazilib kelinayotgan har bir islohatlar hamda chora tadbirlar respublikamiz miqyosida huquqbukzarliklar va jinoyatchilikning keskin darajada kamayganligini hamda uning oqibatlarini minimallashtirilganligini hamda ular yuzasidan fuqarolarga, jamoatchilikka hisobotlarning berib borilishi, parlament nazorati va jurnalist tekshiruvining doimiy nazoratining yo‘lga qo‘yilganligi bilan eng asosiysi, sohada qabul qilinayotgan qonun va qonunosti normativ hujjatlarida avvalo inson manfaatlari yuqori darajaga ko‘tarilganligi ushbu normalarning jahon ommasining ahli ko‘z o‘ngida yanada jozibadorligini ortayotganligini namoyon qilmoqda.

D

e
m
a
k
,

Foydalangan adabiyotlar

x

u ³ <https://lex.uz/uz/docs/3159827?ONDATE=17.03.2021%2000>

l

q

-

1. Ismailov I. Saitqulov Q.A., Huquqbuzarliklar viktimologik profilaktikasi chora-tadbirlari: Respublika ilmiy-amaliy konferensiya materiallari. –T. 2015. B 54-66.
2. Xo‘jaqulov S.B. Huquqbuzarliklar umumiy profilaktikasini takomillashtirish (ichki ishlar organlari misolida). dok. diss. aftoref. T.: 2018. – 20 b.
3. Шнейдер, Л. Б. Девиантное поведение детей и подростков / Л. Б. Шнейдер.– М.: Академический проект, 2007. - 336 с.
4. Змановская Е. В. Девиантология: (Психология отклоняющегося поведения): Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 288 с .
5. Umarov B.M / Rajabova F.P “Voyaga yetmaganlarda xulqi o‘g’ish va tarbiya buzilishining ijtimoiy-psixologik omillari”.//Voyaga yetmaganlarni xuquqiy himoya qilishning protssesual masalalari. Res.ilmiy-amaliy anjumani. T. 2018. -183 b.
6. Радюкин, Е. Е. Основные концепции девиантного поведения в зарубежных источниках / Е. Е. Радюкин, О. А. Морозова // Вестник Санкт Петербургского университета МВД России. 2010. №2. – С. 228-232.
7. Лелеков В.А Сельская молодёжная преступность : проблемы, профилактика. М. : ВНИИ МВД РФ, 1997. 35 с
8. Управление профилактикой правонарушений несовершеннолетних. Отв. ред. Э.Я. Стумбина. Рига : Зинатис, 1989. С. 224.
9. Управление профилактикой правонарушений несовершеннолетних. Отв. ред. Э.Я. Стумбина. Рига : Зинатис, 1989. С. 224.
10. Нарозников Н.К. Мировоззренческие и нравственные ценности в обеспечении индивидуальной профилактики правонарушений среди молодёжи. М., 1990. 165 с.
11. Организация работы горрайоргана внутренних дел по предупреждению преступлений. Под ред. Э.И. Петрова. М., 1994. 150 с.

QO'QON DAVLAT
PEDAGOGIKA INSTITUTI
ILMIY XABARLARI
(2025-yil 3-son)



JISMONIY MADANIYAT
PHYSICAL CULTURE

1991-2003-YILLARDA O'ZBEKISTONDA SPORT TURLARINI OMMALASHTIRISHGA DOIR ISLOHOTLAR

*Tishabaev Alisher Maxamadjonovich-
Farg'ona davlat universiteti tadqiqotchisi
alisertisabaev@gmail.com*

ANNOTATSIYA: Ushbu maqolada 1991-2003-yillarda O'zbekistonda barcha sport turlarini rivojlantirish, sportning bir necha turlari bo'yicha go'liblikni qo'lga kiritgan yurtdoshlarimiz haqidagi ma'lumotlar ilmiy, tarixiy adabiyotlar va manbalar asosida yoritib berilgan. Shuningdek, mamlakatimiz sportchilarining Olimpiya o'yinlarida ishtiroki hamda xalqaro va milliy sport turlarini ommalashtirish qaratilgan tadbirlar tadqiqot doirasiga tortilgan.

Kalit so'zlar: sport, stadion, boks, kurash, medal, terma jamoa, darvozabon, kubog, o'yingoh.

РЕФОРМЫ ПО ПОПУЛЯРИЗАЦИИ СПОРТА В УЗБЕКИСТАНЕ В 1991- 2003 ГОДАХ

АННОТАЦИЯ: В этой статье представлена информация о развитии всех видов спорта в Узбекистане в 1991-2003 годах, о наших соотечественниках, одержавших победу в нескольких видах спорта на основе научной, исторической литературы и источников. Также в сферу исследования были включены мероприятия, направленные на участие спортсменов нашей страны в Олимпийских играх и популяризацию международных и национальных видов спорта.

Ключевые слова: спорт, стадион, бокс, борьба, медаль, сборная, вратарь, кубок, игра.

SPORTS POPULARIZATION REFORMS IN UZBEKISTAN IN 1991-2003

ABSTRACT This article covers the development of all sports in Uzbekistan in 1991-2003, information about our compatriots who have won the trophy in several sports on the basis of scientific, historical literature and sources. Also, activities aimed at the participation of athletes of our country in the Olympic Games and the popularization of international and national sports are drawn into the scope of research.

Keywords: Sports, stadium, boxing, wrestling, medal, national team, goalkeeper, cup, matchmaker.

Kirish

Keying yillarda respublikamizda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish hamda yurtimizning xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishini ta'minlash masalalarida izchil chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda.

Shu bilan birga, hukumatimiz tomonidan jismoniy tarbiya va sport sohasida aholi sog'lig'ini mustahkamlashga ko'maklashadigan aniq dasturlarni amaliyotga joriy etish borasida ham islohotlar amalga oshirilmoqda. Shuni qayd etib o'tish kerakki, bugungi kunda yoshlarni sportga keng jalb qilish va ular orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish, sport turlari bo'yicha yuqori natijalarni taminlaydigan mahoratli sportchilar bilan milliy terma jamoalarni shakllantirish va trenerlar uchun qo'shimcha shart-sharoitlar yaratish zarurati davlat siyosati darajasiga ko'tarilgan. Ayniqsa, davlatimiz rahbarining 2020-yil 24-yanvardagi mamlakatda jismoniy tarbiya va sportni takomillashtirish va ommalashtirish to'g'risidagi farmonining imzolanishi sohaga bo'lgan katta e'tiborni bildiradi [14.].

Ayni vazifalardan kelib chiqib, mamlakatda sport turlarini ommalashtirish, sportchlarning yuqori natijalari tarixi, buguni va ertasi masalalarini o'rganish, e'tibor qaratish zarurati vujudga keldi.

Metodlar va o'rganilganlik darajasi:

Maqola umum qabul qilingan tarixiy metodlar-tarixiylik, qiyosiy-mantiqiy tahlil, ketma-ketlik, xolislik tamoyillari asosida yoritildi. Maqolada 1991-2003-yillarning davriy chegarasida O'zbekistonda sport turlarini ommalashtirishga doir islohotlar, xalqaro Olimpiya o'yinlari va boshqa qator sport musobaqalarida yurtdoshlarimiz erishgan yutuqlar, jumladan, sportning boks, engil atletika kabi turlarida sportchilarimizning muvaffaqiyatlari davriy nashrlar va arxiv manbalarida keltirilgan ma'lumotlar asosida tahlil qilindi.

Ushbu davr o'rganilganda bir necha tarixchi-olimlar tadqiqot ishlari ham ko'rib chiqildi. Hususan, H.Isoqov va U.Hakimjonovlarning tadqiqot ishlarida yuqori nitajalar sporti yo'nalishiga kiruvchi boks turi tarixi, uning shakllanishi, faoliyatidagi o'zgarishlar va aholi orasida ommalashuvi borasidagi sa'y-harakatlar, 1996-yilgi Atlanta (AQSh)dagi o'tkazilgan XXVI olimpiada o'yinlari sarhisobi, unda dzyudo va boks sport turlaridan qo'lgan kiritilgan medallar, 10 nafar mamlakat bokschilarning 2000-yil Sidney (Avstraliya) shahrida bo'lib o'tgan XXVII Olimpiadada ishtirok etishi va unda erishilgan muvaffaqiyatlar atroflicha bayon qilingan [1.].

Respublikaning shu soha vakillari tomonidan chop etilgan qator tadqiqotlarda jismoniy tarbiya va sport tarixi, istiqlool bergan imkoniyat natijasida qator sport turlari, harakatli o'yinlarning qaytadan tiklanishi, xalqaro sport turi sifatida jahon davlatlari tomonidan keng miqyosda e'tirof etilishiga ko'pgina imkoniyatlarning yaratilishi, ko'hna -Termiz hamda Shahrisabz shaharlarida o'zbek milliy kurashi bo'yicha qator xalqaro musobaqalarning o'tkazilishi tahlil qilingan [2.]. Garchand mazkur izlanishlar aynan soha tarixiga doir bo'lmasada, olib borilgan bu tadqiqotlarda sohada amalga oshirilgan so'nggi modernizatsion jarayonlar hamda o'zgarishlar, qator o'tkazilgan bosqichli islohotlar, tarixiy davrlarda

shakllangan o‘zbek millatiga taalluqli milliy sport turlarini aholi o‘rtasida rivojlantirish, ommalashtirish, mustaqillik davrida bolalar va xotin-qizlar sportiga davlat tomonidan jiddiy ahamiyat berilganligi birlamchi manbalar va davriy matbuot nashrlari yordamida o‘rganilgan.

Mavzuni o‘rganish jarayonida sovet hokimiyati yillarida chop etilgan «Statcheskiy byulleten», «Selskoe xozyaystvo Uzbekistana», «Sovet maktabi», «Narodnoe obrazovanie» kabi jurnallar, «O‘qituvchilar gazetasi», boshqa qator gazeta sahifalarida maktabgacha ta’lim tizimi, bog‘cha va yaslilar haqida e’lon qilib borilgan maqolalardan keng foydalanildi.

Tadqiqotni amalga oshirishda ushbu manbalarni o‘rganib, qiyosiy tahlil qilib, ilmiy xulosalarning olinishi tanlangan mavzuni tarixiy nuqtai nazardan kompleks o‘rganish va ob’ektiv yoritishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Natijalar:

Istiqolning dastlabki yillaridan e’tiboran mamlakatda barcha sport turlarini rivojlantirishga va ularni hukumat tomonidan qo‘llab-quvvatlashga jiddiy ahamiyat berildi. Xususan, yuqori natijalar sportiga oid boks turini yanada taraqqiy ettirish va unga xalqaro tus berishga kirishildi. Respublikada boks sportning eng sevimli turlaridan biri sifatida yoshlar orasida tobora rivoj topdi. O‘z navbatida viloyatlardagi boks sport maktablarining faoliyatini yuqori darajada olib borilishi iste’dodli bokschilar yetishib chiqishini ta’minladi. Dastavval, 1991-yili A.Grigoryan “Yaxshi niyat o‘yinlari”ning bosh sovriniga da’vogarlik qildi. Aynan shu yilda bo‘lib o‘tgan mamlakat chempionati I.Buninga oltin, A.Grigoryan va O.Maskaevg kumush, E.Karimovga esa bronza medalini taqdim etdi. Shu yilda Minskda o‘tkazilgan oxirgi Spartakiada musobaqasida A.Grigoryan chempion bo‘lib, O.Maskaev ikkinchi, X.Tursunov, N.Sultonov, N.Otaev, M.Kitobov va I.Buninlar uchinchi o‘rinni egallashga muvaffaq bo‘ldilar hamda jamoa esa to‘rtinchi pog‘onadan joy oldi [3.187.]. Shu bilan birga, A.Grigoryan mazkur yilni ajoyib natija, ya’ni Avstraliyada o‘tgan Jahon chempionatining kumush medalini qo‘lga kiritish bilan yakunladi.

Ma’lumot o‘rnida aytib o‘tish joizki, O‘zbekiston mustaqil davlat sifatida Olimpiya o‘yinlarida ilk bor 1994-yilda qatnashdi va o‘sha davrdan buyon har bir o‘yinga sportchilarni mazkur xalqaro musobaqalarga yuborishni maqsad qilib oldi. Ilgari o‘zbekistonlik sportchilar 1952-yildan to 1988-yillargacha bo‘lgan davr mobaynida sobiq Sovet Ittifoqi tarkibidagi Olimpiada o‘yinlarida ishtirok etgan edi, Ittifoq parchalanganidan keyin esa 1992-yilda O‘zbekiston Yagona terma jamoa tarkibiga kiritildi [4.6.]. O‘zbekistonlik sportchilar yozgi musobaqalarda, asosan kurash va boks bo‘yicha jami o‘n yettita medalni qo‘lga kiritdi. Mamlakat qishki Olimpiya o‘yinlarida ham bitta medalni qo‘lga kiritishga muvaffaq bo‘ldi [5.56.].

1992-yilda A.Grigoryan MDH chempionatida muvaffaqiyat qozondi hamda B.Belosarovga bronza medali nasib qildi. Ayni shu paytdan boshlab, iqtisodiy yuz tutgan O‘zbekiston turli xalqaro musobaqalarda o‘z milliy terma jamoasi bilan ishtirok eta boshladi. Xususan, 1993-yili Finlyandiyaning Xelsinki shahridagi jahon chempionatida qatnashgan X.Ahmedov mustaqil O‘zbekiston jamoasiga kumush medalni tuhfa qildi [1.18.]. “Jahon kubogi

– 1994” (Bangkok) musobaqalarida N.Otaev, O.Maskaev ikkinchi, T.Ibragimov uchinchi sovrindor bo‘ldilar. O‘sha yili o‘tkazilgan XII Osiyo o‘yinlarida respublika sportchilari muvaffaqiyatli ishtirok etib, Xerosima ringida O.Maskaev hamda A.Avezboev shohsupaning eng baland pog‘onasiga chiqdi, D.Yorbekov va N.Otaev bronza medalini qo‘lga kiritishdi [5.57.].

Boks sport turi bo‘yicha muvaffaqiyatlar keyingi yillarda ham davom etdi. 1995-yili Germaniyaning Berlin shahrida bo‘lib o‘tgan Jahon chempionatida D.Yorbekov bronza medalini qo‘lga kiritdi. Xuddi shu yili Osiyo chempionati birinchi marta Toshkentda o‘tkazildi va qit‘a chempionatida o‘zbekistonliklar ilk bor qatnashdilar. Unda N.Otaev, D.Yorbekov, R.Chagaevlar oltin, M.Abdullaev kumush va T.To‘laganov hamda K.To‘laganovlar bronza medali sovrindori bo‘ldilar.

1996-yilning 19-iyulida AQShning Atlanta shahrida o‘tkazilgan XXVI yozgi “Atlanta-96” Olimpiadasida K.To‘laganov bronza medaliga sazovor bo‘ldi. Malayziyada bo‘lib o‘tgan XIX Osiyo chempionati (1997-yil) o‘zbek boks maktabi vakillariga yanada muvaffaqiyatli kechdi. Ushbu musobaqalarda T.Turg‘unov, M.Abdullaev, S.Mixaylov oltin medalni qo‘lga kiritdi. A.Rahimov, N.Otaev, I.Berdiev, D.Yorbekovlarga kumush medal nasib qilgan bo‘lsa, F.Bakirov, T.Ibragimov, L.Zokirovlar esa bronza medali bilan taqdirlandi [7.23.].

O‘zbekiston Respublikasida 1996-yil sarhisobi bo‘yicha quyidagilar eng yaxshi sportchilar sifatida e‘tirof etildi, ya‘ni kurash turi bo‘yicha Bahrom Avazov sohibqiron Amir Temur tavalludining 660 yilligi munosabati bilan o‘tkazilgan Xalqaro turnir g‘olibi hamda Armen Bagdasarov - Atlantadagi XXVI yozgi Olimpiya o‘yinlarining dzyudo bo‘yicha kumush sovrindori, Pavel Bugalo - futbol bo‘yicha milliy terma jamoasi darvozaboni, Sergey Vainov - yoshlar o‘rtasida yengil atletika bo‘yicha Jahon chempioni, Ramil G‘aniev - XXVI olimpiya o‘yinlarining eng kuchli o‘nligiga kirgan yengil atletikachi, Artur Grigoryan - professional bokschilar o‘rtasida bir necha marta Jahon chempioni, Ulug‘bek Mahmudov - 1996-yilgi Osiyo chempioni, og‘ir atletikachi, Karim To‘laganov - XXVI yozgi Olimpiya o‘yinlarining boks bo‘yicha bronza medali sovrindori, Shuhrat Xo‘jaev - jahon kubogi egasi, sambo bo‘yicha 1996-yilgi Osiyo chempioni, Oksana Chusovitina - XXVI yozgi Olimpiya o‘yinlarining eng kuchlilar o‘nligiga kirgan gimnastikachi, Saydali Yo‘ldoshev - Yerevanda bo‘lib o‘tgan Jahon shaxmat olimpiadasida oltin medalni qo‘lga kiritgan xalqaro grossmeyster, Almaz Yusupov - kikboksing bo‘yicha 1996-yilgi Jahon chempionlari nomlaridan iborat bo‘ldi [8.450.].

1998-yili Xitoyda bo‘lib o‘tgan Jahon kubogi bahslari boks vakillari uchun sovrinlarga boy bo‘ldi. M.Abdullaev hamda L.Zokirov bosh sovringa egalik qildi, T.Turg‘unov esa final ishtirokchisi bo‘ldi. Shuningdek, D.Yo‘ldoshev, D.Yorbekov va N.Otaevlar shohsupaning uchinchi pog‘onasiga chiqishdi. O‘zbekistonlik charm qo‘lqop ustalarining zafarli yurishi “Yaxshi niyat o‘yinlari” (Nyu-York)da ham davom etdi. T.To‘lakov okean ortidan oltin medal olib qaytgan bo‘lsa, D.Yorbekov bronza medalini qo‘lga kiritdi [7.56.].

O‘zbek mashhur bokschisi R.Chagaev 1997-yili Budapesht shahrida tashkil etilgan jahon chempionatida katta shuhrat qozondi. U barcha janglarni ko‘tarinki ruhda o‘tkazib, finalda ikki

karra Olimpiya chempioni, olti marta jahon chempioni bo‘lgan kubalik Feliks Savonni mag‘lubiyatga uchratdi. 2001-yil Belfastda o‘tgan jahon chempionatida u o‘ta og‘ir vaznda jahon chempioni bo‘ldi [9.12.]. Sportchi 2007-yil 14-aprel kuni Germaniyaning Shtutgart shahrida professional boksning WBA yo‘nalishi bo‘yicha jahon chempioni N.Valuev bilan bo‘lgan bellashuvda g‘alaba qozondi va o‘ta og‘ir vazn toifasi bo‘yicha jahon chempioni unvonini qo‘lga kiritdi [10.238.].

Istiqlol yillari boks bilan bir qatorda yengil atletika sport turiga bo‘lgan qiziqish ortdi va mamlakatning mazkur sport turi bo‘yicha vakillari Olimpiada, Osiyo o‘yinlari, jahon chempionati va boshqa xalqaro musobaqalarda o‘z terma jamoalari bilan bevosita qatnashish huquqiga ega bo‘ldi. O‘zbekiston yengil atletika federatsiyasi 1992-yilda Xalqaro yengil atletika federatsiyasi (IAAF)ga a‘zo bo‘lib kirdi hamda 1993-yilda esa u Osiyo yengil atletika assotsiatsiyasiga qabul qilindi [11.36.].

O‘zbekiston terma jamoasi birinchi marta 1994-yilning 2-16-oktyabr kunlari Xirosima shahrida (Yaponiya) XII Osiyo o‘yinlarida 32 ta sport turi bo‘yicha 134 nafar o‘zbekistonlik sportchilar qatnashdilar va ular 42 ta medal (11 oltin, 12 kumush, 19 bronza) sohibiga aylandilar hamda umumjamoaa hisobida 5-o‘rinni egalladilar. Bu musobaqalarda yengil atletikadan 11 sportchi bilan ishtirok etib, 3 ta oltin S.Munkova balandlikka sakrash, O.Yarigina nayza otish, R.G‘aniev o‘nkurash, 2 ta kumush V.Parfenov nayza otish, O.Veretelnikov o‘nkurash va 3 ta bronza (K.Zaysev) medaliga sazovor bo‘ldilar.

1998-yilning 6-20 dekabr kunlari Bangkok (Tailand)da bo‘lib o‘tgan XIII Osiyo o‘yinlarida mamlakat delegatsiyasi tarkibidan 168 nafar sportchilar joy olib, o‘zbek sportchilari 44 ta medalni (undan 6 ta oltin, 23 ta kumush, 15 ta bronza) yutgani holda ular 10-o‘rinni band etishga muvaffaq bo‘ldilar. Bu musobaqalarda 13 ta yengil atletikachilar ishtirok etib, 2 ta oltin S.Voynov nayza otish, O.Veretelnikov o‘nkurashda, 2 ta kumush A.Abduvaliev bosqon uloqtirishda va estafetada g‘alabaga erishdi [12.88.]. Osiyo o‘yinlari hamda chempionatlarida (1993-2000-yillar) o‘zbekistonlik yengil atletika sohiblari jami 7 ta oltin, 13 ta kumush hamda 7 ta bronza medallariga sazovor bo‘ldilar. O‘zbekiston yengil atletikachilari 1993-yil 13-22 avgust kunlari Germaniyaning Shtutgart shahrida o‘tkazilgan IV Jahon chempionatida munosib qatnashdilar. Unda dunyoning 187 ta mamlakatidan 1698 ta sportchi ishtirok etdi, ular orasida 7 ta o‘zbekistonlik sportchi mavjud edi. Shu yil Shvetsiyaning Geteborg shahrida 8 ta sportchi muvaffaqiyatli qatnashdi [7.56.]. 2001-2002-yillarda O‘zbekiston Respublikasi yengil atletika terma jamoasi Jahon va Osiyo chempionatlarida, XIV Osiyo o‘yinlarida hamda MDH xalqaro o‘smirlar o‘yinlarida (Moskva, 2002-yil) qatnashdilar. 2001-yilda L.Andreev Osiyo chempionatida kumush medal sovrindori bo‘ldi. 2002-yili esa u o‘nkurash bo‘yicha o‘smirlar o‘rtasida chempionlik nomiga sazovor bo‘ldi. Osiyo chempionatida yengil atletikachilar asosan 6 ta kumush hamda 3 ta bronza medallarga da‘vogarlik qildi [11.37.].

2002-yil 29 sentyabr – 14 oktyabr kunlari Janubiy Koreyaning Pusan shahrida bo‘lib o‘tgan Osiyo o‘yinlarida o‘zbekistonlik sportchilar sportning 24 turi bo‘yicha muvaffaqiyat bilan qatnashib, quyidagi natijalarni qayd etdi. Ular 15 ta oltin, 12 ta kumush hamda 24 ta bronza

medallarini qo‘lga kiritib, qirqdan ortiq mamlakatlar orasida faxrli beshinchi o‘rinni egalladilar [13.]. 2003-yilda yengil atletikachilar respublika va xalqaro 28 ta musobaqalarda qatnashdilar. Respublika terma jamoasi Parijda o‘tkazilgan 9-jahon chempionatida, o‘smirlar o‘rtasida o‘tkazilgan 3 chempionati (Kanada), Osiyo 15 chempionatida Milan (Filippin), 5-Markaziy Osiyo o‘yinlarida Dushanbe shahrida ishtirok etdi. O‘tkazilgan Osiyo chempionatida esa yengil atletikachi sportchi jamoalar jami 10 ta medalga, jumladan, 4 ta oltin, 1 ta kumush va 5 ta bronza medal qo‘lga kiritgani holda, qatnashuvchi 44 mamlakat o‘rtasida faxrli 3-o‘rinni egallashga muvaffaq bo‘ldi [7.45.]. Markaziy Osiyo o‘yinlarida o‘zbekistonlik yengil atletikachilar 35 ta medal (12 ta oltin, 17 ta kumush, 6 ta bronza) lar bilan ikkinchi o‘rinni egallashdi. Aynan shu yilda 5 ta yengil atletikasi Olimpiada 2004 o‘yinlarida qatnashish uchun L.Perepelova, G.Xubbieva, S.Voynov (1997-yili Almati shahrida Markaziy Osiy o‘yinlari g‘olibi, 1998-yili Osiyo o‘yinlari chempioni bo‘lgan), A.Juravleva va V.Smirnovlar normativlarni bajarib litsenziya olishga muvaffaq bo‘ldilar [7.77.].

Xulosa:

Xulosa qilib aytganda, mustaqil O‘zbekistonda qator xalqaro va milliy sport turlari rivojlanib bordi va tobora ommalashdi. Aytish o‘rinliki, bu sohada qator modernizatsion jarayonlar kuzatildi va u yangi ma’no-mazmun bilan boyidi, yil sayin tobora jadallashdi va jahon sportiga qo‘shildi hamda xalqaro maydonda salmoqli o‘rinni egalladi. Bu esa o‘z navbatida mamlakatda yuqori natijalar sporti rivojlanishiga samarali ta’sir ko‘rsatdi.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Исоқов Х., Ҳақимжонов У. Жаҳон ва Осиё йўлбарслари. –Тошкент: Янги аср авлоди, 2000. – 88 б.
2. Ўзбекистоннинг янги тарихи. Учинчи китоб. Мустақил Ўзбекистон тарихи. – Тошкент: Шарқ, 2000. –560 б.
3. О‘зМА, М.38-fond, 1-ro‘yxat, 566-yig‘majild, 187-varaq.
4. Sport in Central Asia: Central Asian Games, Sport in Uzbekistan, Uzbekistan at the Olympics, Tashkent Open, Kurash / by Books Group. –UAE: Books LLC, 2010. –P.6.
5. О‘зМА, М.1-fond, 18-ro‘yxat, 19-yig‘majild, 56,57-varaqlar.
6. Исақов Х., Ҳақимжонов У. Жаҳон ва Осиё йўлбарслари.-Тошкент: Янги аср авлоди, 2000.-Б.18.
7. О‘зМА, М.1-fond, 16-ro‘yxat, 12-yig‘ma jild, 23,45, 56, 77-varaqlar.
8. Тюриков В., Шоғуломов Р. Истиқлол йилномаси. Ўзбекистон Республикаси: одамлар, саналар, воқеалар (1991-2001).-Тошкент: Ғафур Ғулом номидаги Адабиёт ва санъат нашриёти, 2001.-Б.442, 450, 456.
9. О‘зМА, М.38-fond, 6-ro‘yxat, 118-yig‘majild, 12-varaq.
10. Usmonov Q. O‘zbekiston tarixi.-Toshkent: O‘qituvchi, 2008.-B.238.
11. Abdullayev M.J., Olimov M.S., To‘xtaboyev N.T. Yengil atletika va uni o‘qitish metodikasi.-Toshkent: Barkamol fayz media, 2017.-B.36-37.

12. O‘zMA, M.38-fond, 3-ro‘uxat, 112-yig‘majild, 88-varaq.
13. Азимов С. Осиё ўйинларидаги муваффақиятлар // Халқ сўзи, 2002 йил 2 ноябрь.
14. <https://lex.uz/ru/docs/-4711327>



HARBIY XIZMATCHILARNI JISMONIY TAYYORGARLIK VA SPORT SOHASIGA QIZIQTIRISHNING UMUMIY ASOSLARI

Atashayx Abduvahid Abdushukurovich

Jamoat xavfsizligi universiteti

Jismoniy tayyorgarlik va sport kafedrasida katta o'qituvchisi, dotsent

Annotatsiya: Ushbu maqolada aniq sport bilan shug'ullanish maqsadini rivojlantirish rivojlantirish dolzarb masalalardan biri hisoblanishi. Harbiy sport turlarida nafaqat harbiy xizmatchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish, balki ularning umumiy salomatlik holatini yaxshilash, axloqiy-ruhiy sifatlarini chidamlilik va kuch-quvvatini oshirishda ham muhim ahamiyatga egaligi to'g'risida yoritilgan. Axloqiy ruhiy holat eksperiment sifatida yengil atletika hamda atletlar psixikasi bilan birgalikda ko'rib chiqilgan.

Kalit so'zlar: Atlet psixologiyasi, trener, individual yondashuv, monitoring, targ'ibot.

ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ ПРИВЛЕЧЕНИЯ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ К ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ И СПОРТУ

Аннотация: В данной статье рассматривается актуальный вопрос развития цели занятий спортом, который является одним из важнейших. В военных спортивных дисциплинах, помимо повышения физической подготовки военнослужащих, значительное внимание уделяется улучшению их общего состояния здоровья, развитию морально-волевых качеств, а также повышению выносливости и силы. Морально-эмоциональное состояние рассматривается в качестве эксперимента в сочетании с легкой атлетикой и психикой атлетов.

Ключевые слова: Психология атлета, тренер, индивидуальный подход, мониторинг, пропаганда.

GENERAL PRINCIPLES OF ENGAGING MILITARY PERSONNEL IN PHYSICAL TRAINING AND SPORTS

Annotation: This article addresses the development of the goal of engaging in specific sports, which is one of the pressing issues. In military sports disciplines, not only does it focus on improving the physical preparedness of military personnel, but it also plays a crucial role in enhancing their overall health, improving moral and psychological qualities, and increasing endurance and strength. The moral and psychological state is discussed as an experiment in combination with track and field and the psychology of athletes.

Keywords: *Athlete psychology, coach, individual approach, monitoring, promotion*

Kirish

Global miqyosida ekologik o‘zgarishlar insondagi dangasalik hissi ko‘plab kasalliklarni keltirib chiqarmoqda shu boisdan sport qancha vaqt o‘tsada insoniyat uchun nihoyatda shart va lozim bo‘lgan sog‘lom muhit ruhiy va jismoniy tarbiya qiladigan vosita ekanligini his qilishimiz shart. Maqolaning dolzarbligi shundan iboratki nafaqat harbiy xizmatchilarga qolaversa insoniyatga jamiyatga bashariyatga sport jismoniy tayyorgarlik chiroyli mazmunli yashash uchun juda ham zarur hisoblanadi.

Adabiyotlar sharhi.

Sport haqida olimlar turli nuqtai nazarlardan fikr bildirgan. Ular sportning jismoniy, psixologik, ijtimoiy va tarbiyaviy ahamiyatini ta’kidlaydilar. Quyidagi ba’zi fikrlarni keltirish mumkin:

1. **Pierre de Coubertin** (Xalqaro olimpiya qo‘mitasining asoschisi): "Sport – bu o‘z-o‘zini rivojlantirish va insoniyatni birlashtirishning eng samarali vositasi." Coubertin sportning ta’lim va tarbiyadagi muhim rolini ta’kidlagan va uning jamiyatdagi ahamiyatini ko‘rgan.

2. **Sigmund Freud** (Psixolog): "Sport - bu insonning ichki kuchlarini ifodalashning eng yaxshi usuli. U nafaqat jismoniy, balki ruhiy salomatlikni ham qo‘llab-quvvatlaydi." Freud sportni psixologik jihatdan odamlarning stress va tashvishlardan qutulish usuli sifatida ko‘rgan.

3. **Johan Huizinga** (Madaniyatshunos): "Sport – bu o‘yin, va o‘yinlar insoniyat madaniyatining ajralmas qismi hisoblanadi." Huizinga sportni madaniy ifoda sifatida ko‘rib, uni o‘yin va estetik qadr-qimmat bilan bog‘lagan.

4. **Herbert Spencer** (Ijtimoiy olim): "Sport insonning jismoniy va ruhiy salomatligini yaxshilashga yordam beradi. U tanani kuchaytiradi va intellektual faollikni ham qo‘llab-quvvatlaydi." Spencer sportning umumiy farovonlik va rivojlanish uchun zarur ekanini ta’kidlagan.

5. **Jean Piaget** (Psixolog): "Sport bolalarning ijtimoiy va emotsional rivojlanishida muhim rol o‘ynaydi. Ular sport orqali jamoada ishlashni, o‘zaro hurmatni va mas’uliyatni o‘rganadilar."

Olimlar sportni faqat jismoniy faoliyat sifatida ko‘rmaydilar, balki u insonning intellektual, psixologik va ijtimoiy rivojlanishiga xizmat qiluvchi jarayon sifatida ham baholaydilar.

Tadqiqot metodologiyasi: Sportda tadqiqotlar olib borishda bir nechta metodlar qo‘llaniladi. Ular sportning turli jihatlarini o‘rganishga, jismoniy tayyorgarlik, psixologik holat, ijtimoiy omillar, strategiya va boshqa ko‘plab sohalarida chuqur tahlil qilishga yordam beradi. Sportdagi tadqiqot metodlari quyidagilardan iborat: Eksperimental metod. Tajriba o‘tkazish: Bu metodda sportchilarni ma’lum sharoitlarda sinab ko‘rish va natijalarni o‘lchash asosida yangi g‘oyalar yoki yondashuvlarni sinovdan o‘tkazish amalga oshiriladi. Masalan, trening uslublari yoki sport ovqatlanishining samaradorligini o‘rganish. Grupalar bo‘yicha tadqiqotlar: Har xil sportchilar guruhlarini bir-biriga taqqoslash va ularning natijalarini o‘rganish. So‘rovnoma va

anketalar Psixologik va ijtimoiy so‘rovlar: Sportchilarning psixologik holatini, motivatsiyasini, o‘zini tutish xususiyatlarini o‘rganish uchun anketalar va so‘rovnomalar ishlatiladi. Bu metod individual va jamoaviy psixologik omillarni o‘rganishga yordam beradi.

Trenerlar va mutaxassislar bilan intervyular: Trenerlar va sport tibbiyoti mutaxassislari bilan suhbatlar orqali sportning turli aspektlarini tahlil qilish.

Korrelatsion metod: Bu metodda sportchilarning jismoniy holati, trening intensivligi, nutrisiya va boshqa omillar orasidagi o‘zaro bog‘lanishlar o‘rganiladi. Misol uchun, jismoniy tayyorgarlikning musobaqa natijalariga qanday ta'sir ko‘rsatishini aniqlash. Longitudinal metod Davomiy tadqiqotlar: Bu metodda sportchilarni uzoq vaqt davomida kuzatib borib, ularning rivojlanishi, muvaffaqiyatlari va salomatlik holatini o‘rganish mumkin. Masalan, sportchilarning jismoniy holatidagi o‘zgarishlarni bir necha yil davomida o‘rganish. Observatsiya (Kuzatish) Yaqindan kuzatish: Sportchilarni mashg‘ulotlar yoki musobaqalar vaqtida bevosita kuzatib, ularning harakatlari, texnikasi va psixologik holatini tahlil qilish. Videokuzatish: Sport musobaqalarini va treninglarni videoga yozib, keyin ularni tahlil qilish. Bu metod texnikani va taktikalarni yanada yaxshiroq tushunishga yordam beradi. Statistik metod

Ma'lumotlarni tahlil qilish: Sport tadqiqotlarida statistik usullar yordamida turli sportchilar, jamoalar yoki musobaqalar haqida ma'lumotlar to‘planadi va tahlil qilinadi. Bu metod musobaqa natijalarini, jismoniy ko‘rsatkichlarni yoki sportchilarning muvaffaqiyatlarini o‘lchashda qo‘llaniladi. Tajriba asosidagi metod (Case Study) Alohida sportchilar yoki jamoalarni o‘rganish: Bu metodda ma'lum bir sportchining yoki jamoaning yutuqlari, muvaffaqiyatlari va qiyinchiliklari batafsil o‘rganiladi. Bu usul individual yondashuvni rivojlantirishda foydalidir. Kontent tahlili Bu metodda sportga oid yozma va vizual materiallar, masalan, maqolalar, kitoblar, intervyular, video va boshqa manbalar tahlil qilinadi. U sportning ijtimoiy va madaniy aspektlarini o‘rganishga yordam beradi. Bu metodlar sport sohasida turli tadqiqotlarni o‘tkazishda va yangi bilimlarni rivojlantirishda qo‘llaniladi. Har bir metodning o‘ziga xos afzalliklari bor va ular sportning turli jihatlarini chuqur o‘rganishga yordam beradi.

Tahlil va natijalar muhokamasi.

Harbiy sport turlari, jumladan, yengil atletika, nafaqat harbiy xizmatchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish, balki ularning umumiy salomatlik holatini yaxshilash, chidamlilik va kuch-quvvatini oshirishda ham muhim ahamiyatga ega. Harbiy yengil atletika harbiy xizmatga chaqirilgan yoshlarda jismoniy tarbiyaning bir qismi sifatida keng o‘rganilishi kerak bo‘lgan yo‘nalishlardan biridir.

Harbiy yengil atletikani rivojlantirishning asosiy yo‘nalishlari quyidagilardan iborat: Buni biz quyidagi bosqichlarda birma bir ko‘rib chiqamiz

Jismoniy tayyorgarlikni oshirish: Harbiy xizmat paytida harbiy xizmatchilardan yuqori darajadagi jismoniy kuch talab etiladi. Yengil atletika mashg‘ulotlari (yugurish, sakrash, uloqtirish va boshqalar) bu borada katta rol o‘ynaydi, chunki bu mashg‘ulotlar turli jismoniy ko‘nikmalarni rivojlantirishga qaratilgan.

Chidamlilik va tezkorlikni rivojlantirish: Yengil atletika mashg'ulotlari harbiy xizmatchilarning tezkor qaror qabul qilish, chidamlilik va o'zini boshqarish qobiliyatlarini rivojlantiradi. Ayniqsa, yugurish mashqlari uzoq masofalarga tezlikni saqlashda yordam beradi.

Xulosa va takliflar

Ushbu sxema bo'yicha harakat qilsangiz, kuchli sportchi bo'lish yo'lida aniq natijalarga erishishingiz mumkin!

Bosqich	Maqsad	Muddati	Natija mezonlari
Boshlang'ich	Asosiy texnikalarni o'rganish	1-3 oy	To'g'ri zarbalar, himoya harakatlari
O'rta	Egiluvchanlik va chidamlilikni oshirish	3-6 oy	Tezlik va muvozanat yaxshilanishi
Ilg'or	Kombinatsiyalar va taktika	6-12 oy	Samarali hujum va himoya strategiyalari
Musobaqa	Amaliy tajriba orttirish va strategiyani sinash	1-2 yil	Musobaqalarda qatnashish va natijalar
Ustalik	Murabbiylik va taktik chuqur bilimlar	2+ yil	O'quvchilar tayyorlash, ustozlik qilish

Jangovar tayyorgarlikni yaxshilash: Harbiylar uchun yengil atletika jangovar vaziyatlarda tez va samarali harakatlanishni o'rgatadi. Harbiy mashg'ulotlar bilan bog'liq bo'lgan ko'p tarmoqli harakatlar, masalan, tez yugurish yoki sakrash, jangovar amaliyotlarda ham qo'llaniladi.

Salomatlikni mustahkamlash: Harbiy sportchilar muntazam ravishda mashq qilish orqali o'zlarining umumiy salomatliklarini saqlab qolishadi, yurak-qon tomir tizimini mustahkamlaydilar, bu esa uzoq muddatli harbiy xizmatda muhim ahamiyatga ega.

Musobaqa va sinovlar tashkil etish: Harbiylar o'rtasida yengil atletika bo'yicha musobaqalar o'tkazish, ularni o'zaro bellashishga undash, jamoaviy ruhni rivojlantiradi. Ushbu musobaqalar nafaqat individual ko'nikmalarni oshirish, balki jamoa ichida hamkorlikni kuchaytirishga xizmat qiladi.

Trener va o'qituvchilar tayyorlash: Harbiy yengil atletikani samarali rivojlantirish uchun malakali mutaxassislar tayyorlash zarur. Bu murabbiylar harbiy xizmatchilarga to'g'ri metodikalarni o'rgatishi va ular bilan doimiy shug'ullanishi kerak.

Kursantlar orasida harbiy yengil atletikani rivojlantirish uchun maxsus metodik yondashuv talab etiladi. Bu metodika kursantlarning jismoniy tayyorgarlik darajasi, yosh xususiyatlari va harbiy vazifalarga tayyorlik darajasini hisobga olgan holda ishlab chiqiladi. Quyida bu sohadagi asosiy metodlar va tamoyillar keltiriladi:

Bosqichma-bosqich o'rgatish

- Boshlang'ich tayyorgarlik: Yangi kelgan kursantlar uchun yengil atletika mashg'ulotlari jismoniy tayyorgarlikni yaxshilashga qaratilgan oddiy mashqlar bilan boshlanadi. Yugurish, sakrash, uloqtirish kabi asosiy elementlar o'rganiladi.

- O'rta bosqich: Kursantlar jismoniy tayyorlash dasturining o'rtasiga kelganda, ularga mashqlar hajmi va murakkabligi oshiriladi. Bu bosqichda chidamlilikni oshirish, yugurishda tezlikni rivojlantirish va sakrash texnikalarini takomillashtirishga e'tibor qaratiladi.

- Yuqori bosqich: Mashg'ulotlarning so'nggi bosqichida harbiy harakatlarda qo'llanilishi mumkin bo'lgan maxsus yengil atletika mashqlari qo'shiladi. Masalan, yugurishda yo'l to'siqlarini yengib o'tish, balandlikka sakrash va tezlikni saqlab turish texnikalari o'rganiladi.

Individual yondashuv

Har bir kursantning jismoniy imkoniyatlari har xil bo'lishi mumkin, shuning uchun mashg'ulotlar individual yondashuv asosida tashkil qilinishi kerak. Mashg'ulotlar davomida kursantlarning individual ko'rsatkichlari kuzatilib, ularga mos mashg'ulotlar dasturi tuziladi. Bu yondashuv ularning o'sishi va taraqqiyotini tezlashtirishga xizmat qiladi.

Kompleks mashg'ulotlar

Yengil atletikani rivojlantirish faqat bitta mashq turi bilan cheklanmasligi kerak. Mashg'ulotlar yugurish, sakrash va uloqtirish kabi turli yo'nalishlarni qamrab olishi kerak. Masalan:

- Yugurish: Har xil masofalarga yugurish mashqlari kursantlarda chidamlilik, tezlik va bardoshlikni oshiradi.

- Sakrash: Uzoq va balandlikka sakrash mashg'ulotlari kursantlarning koordinatsiya va tezkorlik qobiliyatini rivojlantiradi.

- Uloqtirish: Og'ir jismoniy yuklama bilan ishlashni talab qiladigan mashqlar qo'shib, kursantlar kuch va aniq maqsadga erishish ko'nikmalarini shakllantiradi.

Jamoaviy ruhni rivojlantirish

Yengil atletika mashg'ulotlari jamoaviy tarzda o'tkazilishi kursantlar o'rtasida o'zaro yordam va birdamlik ruhini mustahkamlaydi. Bu orqali harbiy jamoalarda birgalikda ishlash, bir-biriga yordam berish va musobaqalashish hissi oshadi. Jamoaviy yugurish, estafeta va boshqa musobaqalar bu jihatni rivojlantiradi.

Nazorat va monitoring

Har bir mashg'ulotdan so'ng kursantlarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari baholanib, tahlil qilinishi kerak. Bu ulardagi o'zgarishlarni kuzatishga va mashqlarni qayta rejalashtirishga yordam beradi. Shuningdek, musobaqa va sinov mashg'ulotlari muntazam ravishda o'tkazilib, kursantlar o'rtasida sog'lom raqobat muhiti yaratiladi.

Motivatsiya va maqsad qo'yish

Kursantlarni doimiy ravishda rag'batlantirish va ularga maqsadlar qo'yish yengil atletika mashg'ulotlarida muvaffaqiyatga erishishning muhim tarkibiy qismidir. Harbiy yengil atletikada muvaffaqiyatli bo'lgan kursantlar mukofotlar, faxriy yorliqlar bilan taqdirlanishi, bu esa ularni yanada yuqori natijalarga erishishga undaydi.

Texnikani takomillashtirish

Har bir kursant uchun texnikani to'g'ri o'zlashtirish muhimdir. Mashg'ulotlar davomida texnik xatolar aniqlanib, ular ustida ishlanadi. Bu murabbiylarning doimiy kuzatuvi va tahlili yordamida amalga oshiriladi.

Psixologik tayyorgarlik

Yengil atletika mashg'ulotlarining muhim jihatlaridan biri psixologik tayyorgarlikdir. Kursantlar o'z-o'zini boshqarish, maqsadga yo'naltirilganlik va stressga chidamlilik kabi ko'nikmalarni rivojlantirishlari kerak. Buning uchun murabbiylar mashg'ulotlarni psixologik bosim ostida o'tkazib, kursantlarni qiyin vaziyatlarda qaror qabul qilishga o'rgatadi.

Xulosa qilib aytganda, kursantlar orasida harbiy yengil atletikani rivojlantirish uchun metodik yondashuvning asoslari jismoniy va psixologik tayyorgarlikni, shuningdek, jamoaviy ishlash va individual imkoniyatlarni hisobga olishdan iborat. To'g'ri tuzilgan dastur va murabbiylarning professional yordami kursantlarning yengil atletikada muvaffaqiyatli bo'lishiga yordam beradi. O'zbekistonda harbiy yengil atletikani rivojlantirish davlat mudofaa siyosatining bir qismi sifatida ahamiyat kasb etadi. Bu nafaqat harbiy xizmatchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishga, balki mamlakat mudofaa salohiyatini mustahkamlashga ham xizmat qiladi. Shu sababli, harbiy yengil atletikani rivojlantirish uchun sport inshootlari, malakali murabbiylar va maxsus dasturlarni yaratish zarur

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. *"Harbiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha qo'llanmalar"*: Bu harbiy qismlarda o'qitiladigan jismoniy tayyorgarlik dasturlari haqida yozilgan rasmiy qo'llanmalardir. Har bir davlatning harbiy kuchlari o'zlariga xos qo'llanmalar ishlab chiqadi. Masalan, O'zbekiston Mudofaa vazirligi tomonidan ishlab chiqilgan qo'llanmalar.

2. Matveyev L. P. – *"Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi"*: Bu kitob sport nazariyasi va yengil atletika mashg'ulotlarining asosiy tamoyillarini tushuntiradi. Kitob jismoniy tarbiya dasturlari, mashqlarni to'g'ri rejalashtirish va murabbiylik uslublari bo'yicha keng tavsiyalar beradi.

3. *"Yengil atletika"* (mualliflar birgalikda): Bu kitob yengil atletika sportining asosiy turlarini o'z ichiga oladi. Mashg'ulotlarning texnik jihatlarini, tayyorgarlik jarayoni, shuningdek, harbiy yengil atletika uchun mos keladigan mashqlar tavsifi berilgan.

4. Verxoshanskiy Yu. V. – *"Sport trenirovkasi nazariyasi va metodikasi"*: Bu kitob sport mashg'ulotlarini tashkil etish, jismoniy yuklamalar va tiklanish jarayonlari bo'yicha ilmiy ma'lumotlar beradi. Bu kitob harbiy tayyorgarlik uchun ham muhim nazariy asoslarni taklif qiladi.

5. Zatsiorskiy V. M. – *"Sport biomekhanikasi"*: Yengil atletikada harakatlarning texnik tomonlarini tushunishga yordam beradi. Bu kitob kursantlarga texnikani yaxshilashda murabbiylar uchun muhim manba hisoblanadi.

6. Ozolin N. G. – *"Sport trenirovkasi metodikasi"*: Bu kitobda sportchilar uchun mashg'ulot jarayonlarini rejalashtirish va ularning jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash bo'yicha ko'rsatmalar berilgan.



SPORT INSHOOTLARIGA QO‘YILADIGAN GIGIENIK TALABLAR

Axmedov Akrom Abrolovich

Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti “Sport psixologiyasi, ijtimoiy-gumanitar va tabiiy-ilmiy fanlar” kafedrası katta o‘qituvchisi

Annotatsiya: Ushbu maqolada jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini o‘tkazish joylariga qo‘yiladigan gigienik talablar tahlil qilinadi. Mashg‘ulot joylarining tozalik, sanitariya, havoning tozaligi va boshqa gigienik qoidalariga rioya etilishi, sportchilar va o‘quvchilarning sog‘lig‘ini saqlash uchun muhimdir. Maqola jismoniy tarbiya va sport zallaridagi gigienik sharoitlarni yaxshilash bo‘yicha amaliy tavsiyalarni o‘z ichiga oladi.

Kalit so‘zlar: jismoniy tarbiya, gigiena, mashg‘ulot joylari, sog‘lom muhit, tozalik, sanitariya talablar.

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К СПОРТИВНЫМ СООРУЖЕНИЯМ

Аннотация: В данной статье анализируются гигиенические требования к местам проведения занятий физической культурой. Соблюдение чистоты, санитарных норм, качества воздуха и других гигиенических стандартов в помещениях для занятий имеет важное значение для сохранения здоровья спортсменов и учащихся. Статья содержит практические рекомендации по улучшению гигиенических условий в спортивных и образовательных учреждениях.

Ключевые слова: физическая культура, гигиена, места занятий, здоровая среда, чистота, санитарные требования.

HYGIENE REQUIREMENTS FOR SPORTS FACILITIES

Annotation: This article analyzes the hygienic requirements for places where physical education classes are held. Adherence to cleanliness, sanitation, air quality, and other hygienic standards in exercise areas is crucial for maintaining the health of athletes and students. The article provides practical recommendations to improve hygienic conditions in physical education and sports facilities.

Keywords: physical education, hygiene, exercise places, healthy environment, cleanliness, sanitary requirements.

Kirish. Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari sog‘lom va faollikni oshiradigan muhim jarayon bo‘lib, uni o‘tkazish joylariga qo‘yiladigan gigienik talablar ayniqsa katta ahamiyatga ega. Bu talablar mashg‘ulot joylarining tozaligini, havoning tozalanishini, sanitariya-gigiena qoidalariga rioya etilishini ta‘minlaydi. O‘quvchilar va sportchilar sog‘lom muhitda mashq qilishlari kerak, chunki bu ularning salomatligini saqlash va oldini olish uchun zarur.[1].

Jismoniy tarbiya gigienasi- gigiena faning bo‘limlaridan biridir. Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlaridan odam salomatligini saqlash va mustahkamlash maqsadida samaraliroq foydalanish uchun o‘sha mashg‘ulotlar vositalarini, metodalarini hamda shart-sharoitlarini ilmiy jihatdan asoslangan holda normaga solib turish jismoniy tarbiya gigienasining mazmunini tashkil qiladi. Jismoniy tarbiya gigienasi mashg‘ulotlarning samaraliroq metodlari va eng qulay shartsharoitlarini asoslab berish uchun jismoniy mashqlar odamlar sog‘ligiga qanday ta‘sir ko‘rsatishini va ular sog‘ligini mustahkamlash qay darajada xizmat qilishini o‘rganadi.[2].

Adabiyotlar tahlili. Jismoniy tarbiya gigienasining vazifalari quyidagilar hisoblanadi: odamning jismoniy holatiga xos bo‘lgan mezonlar bo‘yicha uning salomatligiga oid model ko‘rsatkichlarini normallashtirib turish, jismoniy yuklamalarni normaga solib turish, faqat gipodinamiyaning oldini olish bilangina cheklanmay, shu bilan birga, sihat-salomatlikning model darajasiga erish va uni saqlab turish uchun unga optimal darajada mashq ta‘sir ko‘rsatilishini ta‘min etadigan chiniqtiruvchi tadbirlar; mashq va musobaqa yuklamalarini, dam olish, ovqatlanish, katta sportda tiklanish tadbirlarini muayyan tartibga solib turish; jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari shart-sharoitlarini salomatlikka qulay ta‘sir ko‘rsatishiga yordam beradigan tarzda normaga solib turishdan iborat.[3].

Har qanday jismoniy mashg‘ulot sanitariya-gigiena talablariga rioya qilingan holda o‘tkazilishi kerak. Bu talablar quyidagilar: mashg‘ulotlar joyining gigienik jihatdan mos bo‘lishi, tegishli jihozlar, inventar, maxsus ustbosh va oyoq kiyimining mavjudligi. Shuningdek, jismoniy mashg‘ulotlar olib boriladigan binolarda ham ushbu talablar qo‘yiladi: tozalik, toza havo, normal temperatura. O‘quvchilarning sport formalarini kiyib olishlari uchun alohida xonalar ajratiladi va u yerda o‘qituvchi yoki mashg‘ulot rahbari muayyan tartib o‘rnatadi. Gigienik talablar jihozlar va inventarlarga ham taalluqli. Ular birinchi navbatda shug‘ullanuvchilarning yoshiga hajmi va vazni jihatdan mos tushishi kerak (chang‘ilar, chang‘i tayoqchalari, to‘ldirma to‘plar, gimnastika tayoqchalari va boshqalar). Har bir o‘quvchining jismoniy mashg‘ulotlar uchun maxsus ustbosh va oyoq kiyimiga ega bo‘lishi ham gigienik talab hisoblanadi. Bu kiyimlardan faqat mashg‘ulotlarda foydalaniladi.[4].

Tahlil va natijalar. Sport inshootlari uchun qo‘yiladigan gigiyenik talablar

Sport inshootlari uchun ishlatiladigan qurilish materiallari muayyan gigiyenik talablarga javob beradigan bo‘lishi kerak. Bu materiallar xonalarda qulay mikroiqlim yaratish uchun imkon beradigan issiqlikni sekin o‘tkazadigan va tovush o‘tkazish darajasi past bo‘lgan, gidroskopik xususiyati namni kam tortadigan bo‘lishi lozim. Bunday sifatlar devor va to‘siqlarga ishlatiladigan asosiy qurilish materiallariga ham shuningdek, suvash va pardozlash materiallariga ham bog‘liq bo‘ladi. Bizning davrimizda sport inshootlari qurish uchun ko‘proq

temir – beton va g‘ishdan foydalaniladi. Suvni va xonalarni pardoqlash uchun ko‘proq sintetik polimerlar ishlatish keng tarqalgan. Bu materiallar tovushni va issiqlikni yaxshi izolyatsiyalash xususiyatiga ega bo‘lib, artib tozalash uchun va tashqi ko‘rinishi ham chiroylidir. Shu bilan birga bu materiallar taksik moddalar ajratib chiqarishi ham mumkin, bu jismoniy mashqlar vaqtida tez-tez nafas olishga majbur bo‘ladigan sportchilar uchun ayniqsa xavflidir. Sintetik materiallarda statik elektr maydoni hosil bo‘lishi mumkin. Bu esa sportchilarning sog‘lig‘iga va ish qobiliyatiga ular uzoq muddat va takroriy mashqlar bajarayotgan vaqtda ayniqsa salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Sportchilarning kiyim-kechaklaridagi va poyabzallaridagi boshqa sintetik materiallar (ayniqsa kapron va neylon) va sport inventaridagi ana shunday materiallar ham statik elektr zaryadlari hosil qilishga yordam beradi. [5]



Xonalarni pardoqlash uchun ishlatiladigan sintetik polimerlar yomg‘ir xavfini kuchaytiradi, chunki ular tez yonadi va bunda zaharli tutun ajratib chiqaradi. Shuning uchun ham sport inshootlari qurilishida sintetik materiallarning qo‘llanilishi qat’iy sanitariya nazorati ostida bo‘lmog‘i kerak. Sport inshootlari – maxsus inshoot bo‘lib, unda ommaviy sog‘lomlashtirish jismoniy tarbiya o‘quv mashq mashg‘ulotlari va sport musobaqalarini olib borish uchun mo‘ljallangan bo‘ladi.

Asosiy inshoot jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanishga mo‘ljallangan bo‘ladi. Yordamchi inshoot shug‘ullanuvchilarga va musobaqa ishtirokchilariga xizmat uchun (kiyinish xonasi, cho‘milish xonasi, massaj xonasi, hammom, hakamlar xonasi, xo‘jalik, injener-texnika xizmati xonalari, ma’muriy xona) shular jumlasidandir.

Tomoshabinlar uchun inshoot - tribuna, pavilonlar, foye, bufetlar, sanitariya uzellari hisoblanadi.[6].

Funksiyalari bilan tahlil etadigan bo‘lsak, alohida bir sport turiga va inshootlar majmuasi (bir necha inshoot hududiy tomondan birlashgan) bo‘lishi mumkin. Katta kichikligiga qarab, shaharlarda sport inshootlari mikrorayon, rayon, rayonlararo, umumshahar, respublika va markaziy bo‘lishi mumkin. Umumhududiydan tashqari maktab o‘quv muassasalarida, sog‘lomlashtirish lagerlarida, dam olish uylarida ham sport inshootlari bo‘ladi.

Sport inshootlarini tarkibiy qismlari va ularning majmuasi, tomoshabinlar uchun o‘rindiq aholi soniga qarab rejalashtiriladi. Aniq aholi yashaydigan hududni, sport inshootini ahamiyatiga qarab, xizmat ko‘rsatayotgan aholi soniga qarab rejalashtiriladi.

Stadionlarda asosiy tarkibiy qism bo‘lib sport yadrosi hisoblanadi (tomoshabinlar uchun o‘rindiqli bo‘lgan futbol maydoni, yugurish yo‘laklari, yengil atletika bilan shug‘ullanish uchun inshoot bo‘limi). Sport inshootlari majmuasiga maktab sport maydoni misol bo‘la oladi. Unda ham sport yadrosi tomoshabinlar uchun o‘rindiqli bo‘ladi.

Sport inshootlariga aniq yoqimli gigiyena talablar qo‘yiladiki, shug‘ullanuvchilarni sihat-salomatligiga yoqimli ta’sir ko‘rsatadi.

Sport inshootlarini hammasiga quyidagi gigiyena talablar qo‘yiladi:

- ✓ Sport inshootlari aholi yashaydigan joylarda bo‘lishi;
- ✓ Sport inshootlari oriyentatsiyasi;
- ✓ Rejalashtirish;
- ✓ O‘rab turgan muhit holati (havo, suv, tuproq);
- ✓ Ko‘kalamzorlashtirilishi va yashil o‘simliklar maydoni;



Sport zallariga qo‘yiladigan gigiyenik talablar

Sport zallaridagi pollar uchun shu maqsadlarga ishlatiladigan taxtalarni yaxshilab randalab, tekislab, paluba tipida qoplab chiqish maquldir. Yechinish xonalarida, gardirolarda, bufetlarda, massaj xonalarida, karidorlarda polning ustiga linoleum qoplash kerak, chunki u pilesos va boshqa yeg‘ib-teradigan mashinalarni ishlatib, supurib-sidirish uchun qulay imkoniyat yaratadi. Bunday sirt issiqlikni ham yaxshi saqlaydi. Sport zallariga ham linoleum qoplashga ruxsat beriladi. Suvni yaxshi izolyatsiya qilish zarur bo‘lgan dushxona, tualet, vanna, gidromassaj xonasi va boshqa shunga o‘xshash xonalarda polning usti keramik plitalar yoki sement bilan qoplanadi. Hozirgi vaqtda yengil atletika va futbol manejarida hamda yopiq stadionlarda yumshoq, bukuluvchanlik, egiluvchanlik xususiyatlariga ega bo‘lgan, yugurish uchun va mexanik tarzda yig‘ishtirish uchun, supurib-sidirish uchun qulay bo‘lgan gartan, rekartan singari sintetik materiallar qoplash metodidan foydalanilmoqda.



Chang kamroq to‘planishi va ho‘l latta bilan artib qulay bo‘lishi uchun sport zallarining devorlari kamida 1,8 m balandlikda moyli bo‘yoq bilan bo‘yab chiqiladi: shu bilan birga moyli bo‘yoq havoning devor orqali o‘tishini pasaytiradi, xonalar vetilyatsiyasining yomonlashuviga sabab bo‘ladi, namlikning ko‘tarilishiga yordam beradi. Shuning uchun ham, odatda devorlarni qoplash uchun (1,8 m.dan yuqori qismini) yelimli bo‘yoqlab qo‘llaniladi. Och rangdagi bo‘yoqlardan (och sariq, och yashil) foydalanish maqsadga muvofiqdir. Bunday ranglar

yorug‘lik nurini yaxshi qaytarishga hamda nurning butun xona bo‘ylab bir xilda tarqalib, hamma yoqni baravar yoritishiga yordam beradi. Bundan tashqari, och tiniq ranglar nerv tizimiga tetiklashtiruvchi ta‘sir ko‘rsatadi hamda shug‘ullanayotgan kishilarda ijobiy xis-tuyg‘ular paydo qiladi.

O‘yinlar o‘tkazilayotgan sport zallarining shipini moyli bo‘yoq bilan bo‘yash lozim, chunki u oqlashga yoki yelimli bo‘yoqqa qaraganda koptok zarbiga bir-muncha chidamliroq bo‘ladi. Sport inshootlari jismoniy va sport bilan shug‘ullanayotgan kishilarga qulay shart-sharoitlar yaratib berish uchun zarur bo‘lgan muayyan gigiyenik talablarga javob bermog‘i kerak. Ushbu talablar O‘zbekiston sog‘liqni saqlash huzuridagi jismoniy tarbiya va sport komiteti, qurilish tashkilotlarining maxsus instruksiylarida, hujjatlarida bayon etilgan tegishli qurilish va sanitariya me‘yorlari tomonidan tartibga solib turiladi.

Sport inshootlarining joylanishi, oriyentatsiyasi va planlashtirilishi.

Sport inshootlari shamolga teskari tomondan boshlab (shamolning yo‘nalishini hisobga olgan holda) quriladi. Bunda havoning ifloslanishiga sabab bo‘ladigan obyektlar, korxonalar, yirik avtomagistrallar, uzoqroq masofadagi axlat tashlanadigan joylar, zararlik darajasiga qarab, har bir korxona uchun belgilangan tartibga solib turiladigan sanitariya himoya zonalarini hisobga olinadi. Ochiq sport inshootlarining janubiy qiyamalik joylarda biroz nishab qilib joylashtirilgan ma‘qul.

Suzish va suvga sakrash bo‘yicha o‘quv mashq mashg‘ulotlari uchun basseynlar qurishga joy tanlanayotganda xuddi yer yuzasidagi ochiq sport inshootlarga qo‘yiladigan talablar, havoni va tuproqni ifloslantiradigan manbaalardan, shovqindan nari bo‘lishi, ko‘kalamzor joylarga yaqinligi, kirib kelinadigan yo‘llarni qulay bo‘lishi hisobga olinishi kerak.



Bundan tashqari suvning va sohillarning gigiyenik holati suv oqimining tezligi hisobga olinadi.

Basseynlarni o‘z-o‘zini tozalab turishga qodir bo‘lgan oqar suvlarga (daryolarga) joylashtirgan ma‘qul. Suvning ustida ko‘zga ko‘rinib turgan xazon, hashak singari narsalardan basseynni tozalab turish kerak. Suvning tiniqligi shu darajada bo‘lishi

kerakki, unga tashlangan diametri 20 sm.li oq rangdagi doiracha 4 m chuqurlikdan ham ko‘rinib tursin. Shuningdek suvning sifati ham unda ximiyaviy chiqindilar va bakterial ifloslanish darajasiga qarab vaqti-vaqti bilan tekshirib, baholanib turishi kerak.

Sport inshootlarini joylashishi, rejalashtirish, oriyentatsiyasiga qo‘yiladigan asosiy gigiyena talablari

Sport inshootlari qurilayotgan vaqtda yil davomida qaysi tomonga havo ko‘p harakat qilishi inobatga olib quriladi. Sanoat, turar joy, havo ifloslantiruvchi korxonalar inobatga olinadi. Havoni ifloslantiruvchi korxonalar bo‘lsa, undan ma‘lum masofada bo‘lishi lozim.

Sport inshootlarini loyihalash vaqtida bo‘lajak inshootni tashqi sharoiti inobatga olinadi. Janubiy rayonlarda mashq mashg‘ulotlari o‘tkaziladigan zallar va yordamchi xonalar alohida joylashgani maqsadga muvofiqdir Bu sport inshootlarini yaxshi havolanishiga, unda havoni isib ketmasligiga sabab bo‘ladi.

Qurilish mollariga bo‘lgan asosiy gigiyena talablar

Sport inshootlarini qurishda ishlatiladigan qurilish mollariga qo‘yiladigan asosiy gigiyena talablar quyidagilardan iborat.

- ✓ Issiqlikni kam o‘tkazishi;
- ✓ Shovqinni kam o‘tkazishi;
- ✓ Kam gigroskopik xususiyatli;
- ✓ Yetarli havo o‘tkazuvchanlik.

Yuqoridagi talablarga javob beradigan holatdagi qurilish mollaridan sport inshootlari devorlari, yuqorigi tom qismi ajratib olib quriladi, so‘ngra unda bezash ishlari bajariladi. Sport inshootlari qurishda aksariyat temir beton va g‘isht ishlatiladi, uni bezash uchun polimer moddadan yasalgan qurilish mollari ishlatiladi. Ularni ko‘p amalda foydalanish ularni issiqlikni ajratib ushlab turishi va tozalash uchun qulayligi inobatga olingan.

Xulosa. Sport inshootlariga qo‘yiladigan gigiyenik talablar sportchilar va tomoshabinlarning salomatligini saqlash, jarohatlarning oldini olish hamda umumiy sanitariya-gigiyena sharoitlarini yaxshilashda muhim ahamiyat kasb etadi. Ushbu maqolada sport inshootlarining havosi, yoritilishi, sanitariya-gigiyena holati, suv ta‘minoti va gigiyenik jihozlanishi kabi muhim jihatlar tahlil qilindi. Sport zallari va stadionlarning muntazam tozaligi, havo almashinuvi va optimal harorat muhitining ta‘minlanishi jismoniy faollik bilan shug‘ullanayotgan shaxslarning samaradorligini oshirishga xizmat qiladi. Shuningdek, dush, hojatxona va kiyinish xonalarining gigiyenik talablarga mosligi sportchilarning sog‘lom turmush tarzini qo‘llab-quvvatlaydi.

Sport inshootlari sanitariya-gigiyena qoidalariga mos ravishda jihozlangan taqdirda, infeksiyon kasalliklarning oldi olinadi va sport bilan shug‘ullanuvchilarga qulay shart-sharoit yaratiladi. Shu sababli, ushbu talablarning to‘liq bajarilishi jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanuvchilarning sog‘lig‘ini himoya qilish hamda ularning samarali mashg‘ulot o‘tkazishlariga sharoit yaratish uchun zarur hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Ismatov, A. (2020). *Sport inshootlarining gigiyenik talablari*. Toshkent: Sport nashriyoti.
2. Xamroyev, T. (2019). *Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlarining gigiyenik asoslari*. Toshkent: Sog‘liqni saqlash nashriyoti
3. Qo‘shqulov, B. (2018). *Jismoniy tarbiya gigiyenasi va uning samarali usullari*. Samarqand: O‘quvchi nashriyoti.
4. Karimov, Z. (2021). *Jismoniy tarbiya va sportda gigiyena standartlari*. Toshkent: O‘zbekiston Milliy universiteti nashriyoti.

5. Mavlonov, U. (2020). *Sport inshootlari va gigiena*. Buxoro: Sog‘liqni saqlash nashriyoti.
6. Shodiev, S. (2022). *Sport inshootlari va gigienik me'yorlar*. Toshkent: Sport tibbiyoti nashriyoti.



JISMONIY IMKONIYATI CHEKLANGAN TALABALARGA KURASH ELEMENTLARINI O'RGATISH METODIKASI

Ashirov Anvar Azamat o'g'li

O'zbekiston-Finlandiya pedagogika instituti tayanch doktoranti

Annotatsiya: Mazkur maqolada jismoniy imkoniyati cheklangan talabalarga kurash elementlarini o'rgatish metodikasini takomillashtirish masalasi ko'rib chiqiladi. Jismoniy imkoniyatlari cheklangan shaxslar uchun o'qitish metodikasi, ularning jismoniy salomatligini yaxshilash, ijtimoiy integratsiyasini oshirish va o'z-o'ziga ishonchlarini mustahkamlashda muhim rol o'ynaydi. Kurash elementlarini o'rgatishda individual yondashuv, metodik moslashuvchanlik va psixologik qo'llab-quvvatlashning ahamiyati ta'kidlanadi. Maqolada jismoniy imkoniyatlari cheklangan talabalarning turlari va ularga moslashtirilgan trening dasturlari ishlab chiqish, texnikalar va mashg'ulotlar shakllarini modifikatsiya qilish, shuningdek, psixologik motivatsiya va xavfsizlikka alohida e'tibor berish zarurligi ko'rsatilgan. Bunda talabalar uchun samarali va xavfsiz ta'lim muhiti yaratish, har bir talabaning jismoniy va ruhiy holatini inobatga olish, treninglarda erishiladigan kichik yutuqlarni nishonlash va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning o'rni muhim hisoblanadi. Ushbu yondashuvlar jismoniy imkoniyati cheklangan talabalarga kurashni muvaffaqiyatli o'rgatishda va ularning umumiy rivojlanishida katta ahamiyatga ega.

Ka'litso'zlar: malaka oshirish, sport ta'limi, kasbiy bilim, ko'nikma, jismoniy tarbiya, sport, pedagog, trener-o'qituvchi, ta'lim-tarbiya.

METHODOLOGY FOR TEACHING ELEMENTS OF WRESTLING TO STUDENTS WITH PHYSICAL DISABILITIES

Abstract: This article examines the issue of improving the methodology for teaching wrestling elements to students with disabilities. The teaching methodology for people with disabilities plays an important role in improving their physical health, increasing their social integration, and strengthening their self-confidence. The importance of an individual approach, methodological flexibility, and psychological support in teaching elements of wrestling is emphasized. The article shows the types of students with disabilities and the need to develop training programs adapted to them, modify techniques and forms of training, as well as pay special attention to psychological motivation and safety. In this regard, it is important to create an effective and safe educational environment for students, take into account the physical and mental state of each student, celebrate small achievements in training, and provide social

support. These approaches are of great importance in the successful teaching of wrestling to students with disabilities and their overall development.

Keywords: professional development, sports education, professional knowledge, skills, physical education, sports, pedagogue, trainer-teacher, education.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ЭЛЕМЕНТАМ БОРЬБЫ УЧАЩИХСЯ С ФИЗИЧЕСКИМИ НАРУШЕНИЯМИ

Аннотация: В данной статье рассматривается вопрос совершенствования методики обучения элементам борьбы учащихся с ограниченными возможностями здоровья. Методика обучения людей с ограниченными возможностями играет важную роль в улучшении их физического здоровья, повышении социальной интеграции и укреплении уверенности в себе. Подчеркивается важность индивидуального подхода, методической гибкости и психологической поддержки в обучении элементам борьбы. В статье показаны виды учащихся с ограниченными возможностями здоровья и необходимость разработки адаптированных к ним учебных программ, модификации методов и форм обучения, а также особого внимания к психологической мотивации и безопасности. В связи с этим важно создать эффективную и безопасную образовательную среду для студентов, учитывать физическое и психическое состояние каждого студента, отмечать небольшие достижения в обучении и оказывать социальную поддержку. Эти подходы имеют большое значение для успешного обучения борьбе учащихся с ограниченными возможностями здоровья и их общего развития.

Ключевые слова: профессиональное развитие, спортивное образование, профессиональные знания, навыки, физическое воспитание, спорт, педагог, тренер-педагог, образование.

Kirish. Jismoniy imkoniyat cheklangan talabalar uchun kuralash elementlarini o‘rganish metodikasi muhim ahamiyatga ega, chunki bu nafaqat jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish, balki ijtimoiy adaptatsiya va ruhiy o‘sishga ham yordam beradi. O‘quv jarayonida kuralash elementlarini o‘rganishning maxsus metodikasi jismoniy imkoniyat cheklangan shaxslarning salomatligi, ruhiy holati, va ijtimoiy integratsiyasi uchun samarali bo‘lishi kerak. Inson butun hayotida mo‘ltidurli harakatlanish amallarini o‘zlashtirib boradi. Jismoniy tarbiyada bu jarayonda ta’limni, bilimlarni, harakatlanish ko‘nikma va malakalarni shakllantirish qonuniyatlariga mos holda ratsional tashkiliy shaklga erishiladi.

Harakatlanish amallarini o‘rganish va takomillashtirish jarayonining ichki mantig‘i esa, xususan, harakat to‘g‘risidagi bilim va tasavvurlardan ularni bajara olishga tomon, keyin ko‘nikmadan malakaga tomon ketma-ket o‘tish sifatida tasavvur qilish mumkin (Matveev L.P., 1991).

Asosiy qism. Cheklangan harakatlanish imkoniyatlarga ega bo‘lgan inson uchun malaka har doim ham haqiqatan ham amalga oshirishga bo‘lmaydigan masala bo‘lavermaydi. Ko‘p

yillik adaptiv jismoniy tarbiyaning zaruriy natijasi harakatlanish ko‘nikmalarining turli-tumanlik boy jamg‘armasi va u bilan bog‘liq bilimlar bo‘lishi kerak. Ushbu ko‘nikma va bilimlar mazkur toifadagi insonlarni harakatlanish tajribasi, bilimlari va ulardan hayot faoliyatining amaliy sharoitlarida (mehnatda, maishiy hamda o‘quv faoliyatida va shunga o‘xshashlarda) foydalanish imkoniyatlari bilan ta‘minlaydi.

Faqat harakatlanish ko‘nikmalarining keng diapazonini egallash emas, balki ushbu jarayonni intellektuallashtirish ham o‘quv-o‘rganish funksiyalarining muhim tomonidir. P.F. Lesgaft tomonidan bayon etilgan harakatdan ildamlab ketadigan so‘zning va fikrning didaktik ahamiyati, aqlni, ko‘ngilni va tanani birligi to‘g‘risidagi qoidalar bo‘lib, ayniqsa rivojlanishi da buzilishlar bo‘lganlarni, jismoniy ta‘lim uchun nazariy (kontseptual) ahamiyatga ega. Adaptiv jismoniy tarbiyaning ta‘lim funksiyasini to‘la qonli ta‘minlaydigan eng ahamiyatli funktsiya sifatida quyidagi nazariy ma‘lumotlar: elementar (oddiy) harakatlar, gavdaning ayrim qismlarini, to‘qimalarning harakatlari, ular bilan ma‘lumotlarning bog‘liqligi (harakatdagi atamalar, tushunchalar va harakatning roli) to‘g‘risida, yaxlit harakatlar (yugurish, irg‘itish, sakrash va boshqalar), ularning bajarilish texnikasi va organizmga ta‘siri to‘g‘risida, inson tanasining tuzilishi, bukilish, nafas olish, ovqatlanish, kun tartibi, umumiy gigiyenasi, chiniqish to‘g‘risidagi ma‘lumotlar, inson hayotida harakatning roli va jismoniy mashqlar bilan uyda salomatlikni saqlash va yaxshilash, ovunish va sport tayyorgarlik uchun mustaqil shug‘ullanish to‘g‘risidagi bilimlar, holat talablariga to‘g‘risida ma‘lumotlar ishtirok etadilar (Yan V.I., Katkov V.G., Yan Ya.V., 1989; Shitikova G.F., 1997).

Bular boshqariluvchi amaliyot sifatida foydalaniladigan bilimlardir. Chuqur ixtisoslashuv va yuqori natijalarga yo‘naltirilganlik birligi. Mazkur tamoyilga ko‘ra, sport mashg‘ulotlari yaqinda va uzoq istiqbolda e‘tiborga olgan holda shakllantirilishi kerak. Istiqbol rejasida har bir sportchi yoki jamoa uchun eng yuqori bo‘lgan sport natijasini o‘z aksini topishi zarur.

Tayyorgarlikning har bir bosqichi o‘z "maksimal" natijasiga ega. Boshlovchi sportchi uchun keyingi sport razryadi me‘yorlari, sport ustasi uchun xalqaro toifadagi sport ustasi me‘yorlari va h.k. Yuqoriga natijalarga yo‘naltirilganlik tamoyili ko‘p yillik mashg‘ulotlarning har bir bosqichida sportchi tayyorgarligiga qo‘yiladigan o‘sib boruvchi talablarida ifodalanadi.

Yuqori sport natijalariga erishish guruhviy hozirlikni shakllantirish quyidagi omillar ta‘sirida amalga oshiriladi:

- 1) sportdagi yuqori natijalarining ijtimoiy ahamiyati;
- 2) sport bilan shug‘ullanishning shaxsiy (ichki ehtiyoj, xohish) asoslari (sport ustasi me‘yorini bajarish, mamlakat, jahon, olimpiada o‘yinlarida chempion bo‘lish);

Sportchining umumiy va maxsus tayyorgarligi birligi. Mazkur tamoyil asosida sport ixtisoslashuvi bilan sportchining har tomonlama umumiy rivojlanishi orasida o‘zaro aloqalar mavjudligi to‘g‘risidagi tasavvurlar yotadi.

Sportdagi muvaffaqiyatlar bilan sportchining har tomonlama rivojlanishi orasidagi bog‘liqlikni ikki qonuniyat orqali izohlash mumkin:

1. Organizm birligi, ya'ni barcha a'zolar, tizimlar va funksiyalarning faoliyat jarayonidagi o'zaro bog'liqligi. Organizm yaxlit birlikdan iborat bo'lganligi sababli, bir xil qobiliyatlarning rivojlanishi boshqalarining rivojidan ayrilholda yuz bera olmaydi. Har qanday xususiyat, sifat, qobiliyat ayni vaqtda boshqa xususiyat, sifat, qobiliyatlarning rivojitu uchun yaxshiroq rivojlanadi.

2. Turli harakat ko'nikmalari va malakalarining o'zaro ta'siri. Tuzilishiga ko'ra musobaqa mashqlari ga o'xshash ko'nikma va malakalar doirasi qanchalik keng bo'lsa, yangi ko'nikmalarni egallash hamda ilgari o'zlashtirilganlarni takomillashtirish uchun sharoit shuncha qulay bo'ladi.

Mashg'ulot jarayonining uzluksizligi. Ushbu tamoyilning uch asosiy qoidasi bor:

1) sport mashg'uloti yil davomida olib boriladigan ko'p yillik jarayon sifatida tashkiliy qilib, uning barcha halqalari o'zaro bog'liq bo'lishi va eng yuqori natijalarga erishish maqsadiga bo'ysundirilishi lozim;

2) har bir keyingi mashg'ulot, mikrotsikl, bosqich, davrning ta'siri avvalgi natijalarga qo'shib borib, ularni mustahkamlash va rivojlantirish kerak;

3) mashg'ulotlar oralig'i shunday chegralanishi kerakki, ular zarur sifat, qobiliyat va ko'nikmalarning rivojlanishini, umuman, sport natijalarining o'sib borishini ta'minlash shart.

Yuklamani oshirib borishning tadrijiyligi va yuqori yuklamalarga yo'nalish birligi. Dunyodagi eng kuchli sportchilarning tayyorgarlik tajribasi (yuguruvchilar, suzuvchilar, eshkakchilar, velosipedchilar va b.) ko'rsatadiki, sportdagi buyuk yutuqlarning ko'pchiligi asosan yuqori darajadagi mashg'ulot va musobaqa yuklamalari yotadi. Demak, sport yutuqlari yo'lida har bir yangi qadam mashg'ulot yuklamalarining yangi darajasini ham ko'zda tutadi.

Metodik yondashuvlarning muhimligi. Jismoniy imkoniyatlari cheklangan talabalar ga kurashni o'rgatishda, eng muhim ijtimoiy ehtiyojlarini va imkoniyatlarini hisobga olishdir. Har bir talabaga o'ziga xos xususiyatlarga ega bo'lib, ularning jismoniy tayyorgarlik darajasi va salomatlik holati turlicha bo'lishi mumkin. Shuning uchun kurash elementlarini o'rgatishda metodik yondashuvlar o'zgaruvchan va moslashuvchan bo'lishi zarur.

Kurashning asosiy elementlarini tanlash. Jismoniy imkoniyatlari cheklangan talabalar ga kurash elementlarini o'rgatishda, eng avvalo, o'rgatilishi kerak bo'lgan asosiy elementlar tanlanadi. Kurashda ishlatiladigan texnikalar va harakatlar juda ko'plab turlari xil bo'lsa-da, jismoniy imkoniyatlari cheklangan talabalar ga moslashtirilgan holda engil va xavfsiz elementlar tanlanishi lozim. Masalan, usullarni o'rgatishda, ularning mushak tizimiga va koordinatsiyasiga qanchalik yuk tushishini hisobga olish kerak.

Dastur va trening rejaları. Jismoniy imkoniyatlari cheklangan talabalar ga kurashni o'rgatish uchun maxsus dastur ishlab chiqish zarur. Dasturda jismoniy imkoniyatlarni hisobga olish orqali maksimal samaradorlikka erishish mumkin. Trening rejaları individual yondashuvni talab qiladi va talabalar turli darajadagi tayyorgarlikka ega bo'lganidan dasturda moslashuvchanlik va erkinlik mavjud bo'lishi lozim. Treninglarda jismoniy mashqlarni engillashtirish, o'quvchilarni engil va samarali texnikalarni o'rganishga yo'naltirish muhim.

Sportdagi muvaffaqiyatlar bilan sportchining har tomonlama rivojlanishi orasidagi bog‘liqlikni ikki qonuniyat orqali izohlash mumkin:

1. Organizm birligi, ya'ni barcha a'zolar, tizimlar va funksiyalarning faoliyat jarayonidagi o‘zaro bog‘liqligi. Organizm yaxlit birlikdan iborat bo‘lganligi sababli, bir xil qobiliyatlarning rivojlanishi boshqalarining rivojidan ayrilholda yuz bera olmaydi. Har qanday xususiyat, sifat, qobiliyat ayni vaqtda boshqa xususiyat, sifat, qobiliyatlarning rivojitu uchun yaxshiroq rivojlanadi.

2. Turli harakat ko‘nikmalari va malakalarining o‘zaro ta'siri. Tuzilishiga ko‘ra musobaqa mashqlari ga o‘xshash ko‘nikma va malakalar doirasi qanchalik keng bo‘lsa, yangi ko‘nikmalarni egallash hamda ilgari o‘zlashtirilganlarni takomillashtirish uchun sharoit shuncha qulay bo‘ladi.

Mashg‘ulot jarayonining uzluksizligi. Ushbu tamoyilning uch asosiy qoidasi bor:

1) sport mashg‘uloti yil davomida olib boriladigan ko‘p yillik jarayon sifatida tashkiliy qilib, uning barcha halqalari o‘zaro bog‘liq bo‘lishi va eng yuqori natijalarga erishish maqsadiga bo‘ysundirilishi lozim;

2) har bir keyingi mashg‘ulot, mikrotsikl, bosqich, davrning ta'siri avvalgi natijalarga qo‘shilib borib, ularni mustahkamlash va rivojlantirish kerak;

3) mashg‘ulotlar oralig‘i shunday chegralanishi kerakki, ular zarur sifat, qobiliyat va ko‘nikmalarining rivojlanishini, umuman, sport natijalarining o‘sib borishini ta'minlash shart.

Yuklamani oshirib borishning tadrijiyligi va yuqori yuklamalarga yo‘nalish birligi. Dunyodagi eng kuchli sportchilarning tayyorgarlik tajribasi (yuguruvchilar, suzuvchilar, eshkakchilar, velosipedchilar va b.) ko‘rsatadiki, sportdagi buyuk yutuqlarning ko‘pchiligi asosan yuqori darajadagi mashg‘ulot va musobaqa yuklamalari yotadi. Demak, sport yutuqlari yo‘lida har bir yangi qadam mashg‘ulot yuklamalarining yangi darajasini ham ko‘zda tutadi.

Metodik yondashuvlarning muhimligi. Jismoniy imkoniyatlari cheklangan talabalar ga kurashni o‘rgatishda, eng muhim ijtimoiy ehtiyojlarini va imkoniyatlarini hisobga olishdir. Har bir talabaga o‘ziga xos xususiyatlarga ega bo‘lib, ularning jismoniy tayyorgarlik darajasi va salomatlik holati turlicha bo‘lishi mumkin. Shuning uchun kurash elementlarini o‘rgatishda metodik yondashuvlar o‘zgaruvchan va moslashuvchan bo‘lishi zarur.

Kurashning asosiy elementlarini tanlash. Jismoniy imkoniyatlari cheklangan talabalar ga kurash elementlarini o‘rgatishda, eng avvalo, o‘rgatilishi kerak bo‘lgan asosiy elementlar tanlanadi. Kurashda ishlatiladigan texnikalar va harakatlar juda ko‘plab turlari xil bo‘lsa-da, jismoniy imkoniyatlari cheklangan talabalar ga moslashtirilgan holda engil va xavfsiz elementlar tanlanishi lozim. Masalan, usullarni o‘rgatishda, ularning mushak tizimiga va koordinatsiyasiga qanchalik yuk tushishini hisobga olish kerak.

Dastur va trening rejalari. Jismoniy imkoniyatlari cheklangan talabalar ga kurashni o‘rgatish uchun maxsus dastur ishlab chiqish zarur. Dasturda jismoniy imkoniyatlarni hisobga olish orqali maksimal samaradorlikka erishish mumkin. Trening rejalari individual yondashuvni talab qiladi va talabalar turli darajadagi tayyorgarlikka ega bo‘lganidan dasturda

moslashuvchanlik va erkinlik mavjud bo‘lishi lozim. Treninglarda jismoniy mashqlarni engillashtirish, o‘quvchilarni engil va samarali texnikalarni o‘rganishga yo‘naltirish muhim.

Psixologik jihatlar. Jismoniy imkoniyatlari cheklangan talabalar psixologik holati trening jarayonida muhim rol o‘ynaydi. Kurash elementlarini o‘rgatishda ularning o‘z-o‘ziga bo‘lgan ishonchi va motivatsiyasi katta ahamiyatga ega. Shuning uchun psixologik qo‘llab-quvvatlash, motivatsiya va psixologik tayyorgarlik metodikasini o‘quv dasturiga qo‘shish kerak.

Xavfsizlik va ehtiyotkorlik. Jismoniy imkoniyatlari cheklangan talabalar uchun kurashni o‘rgatishda xavfsizlik muhim omil hisoblanadi. O‘quv jarayonida ehtiyotkorlik bilan yondashish, jarohatlar va zararlanishlarning oldini olishga yordam beradi. Shuning uchun kurashni o‘rgatishning har bir bosqichida talabalar uchun xavfsiz muhit yaratish zarur. Jismoniy imkoniyatlari cheklangan talabalarining har birining holati turlicha bo‘lganligi sababli, har birini individual tarzda kuzatish va zaruratga qarab texnikalarni o‘zgartirish zarur.

Mashg‘ulotlarning turli shakllari. Jismoniy imkoniyatlari cheklangan talabalar uchun kurashni o‘rgatishda, mashg‘ulotlarning turli shakllari qo‘llanilishi mumkin. Masalan, kurashning asosiy usullarini o‘rgatishda, birinchi bosqichda jismoniy imkoniyatlarga moslashtirilgan treninglar o‘tkazilishi mumkin. Keyingi bosqichda esa, kurashning murakkabroq texnikalariga o‘tish mumkin. Bu jarayonda talabalarining o‘z salomatlik holatini doimiy ravishda kuzatib borish va zarur bo‘lganda tibbiy yordamni ta‘minlash zarur.

Maxsus metodikalar va texnikalar. Jismoniy imkoniyatlari cheklangan talabalar uchun kurashni o‘rgatishda ba‘zi metodik yondashuvlar quyidagicha bo‘lishi mumkin:

- **Adaptiv jismoniy tarbiya:** Bu usulda, o‘quvchilar jismoniy imkoniyatlariga mos ravishda o‘rgatiladi. Kurashdagi harakatlar oddiylashtirilgan yoki modifikatsiya qilingan bo‘lishi mumkin, masalan, raqib bilan o‘ynashda ko‘proq ko‘rsatmalar va yordamchi qurilmalar (tutqichlar, maxsus yordamchi texnikalar) qo‘llaniladi.

- **Step-by-step (bosqichma-bosqich) yondashuv:** Kurash texnikalarini o‘rgatish bosqichma-bosqich amalga oshiriladi. Bu usul talabalar uchun o‘zlarini xavfsiz his qilishlariga yordam beradi va bir vaqtning o‘zida texnikalarni to‘g‘ri o‘rganish imkoniyatini beradi.

- **Visual va audiotexnikalar:** Eshitish yoki ko‘rish qobiliyatiga ega bo‘lmagan talabalar uchun videolar, audiokomandalar yoki ko‘rsatmalar orqali o‘qitish.

- **Multimodal metodika:** Turli his-tuyg‘ularni birlashtirgan yondashuv — bu ko‘rish, eshitish va sezish orqali o‘rgatish metodikasi. Masalan, jismoniy imkoniyatlari cheklangan talabalar uchun maxsus ta‘lim materiallari yoki maxsus texnologiyalar qo‘llaniladi.

Xulosa. Jismoniy imkoniyatlari cheklangan talabalar uchun kurash elementlarini o‘rgatish metodikasini takomillashtirishda asosiy e‘tibor ularning jismoniy va psixologik holatini hisobga olishga qaratilishi kerak. Treninglar individual yondashuvni talab qiladi va shu bilan birga, xavfsizlikka alohida e‘tibor berish zarur. Bunday metodikalar talabalar uchun nafaqat jismoniy salomatlikni oshirish, balki ijtimoiy integratsiya va o‘z-o‘ziga ishonchni kuchaytirish uchun ham foydalidir.

FOYDALANGAN ADABIYOT

1. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усуляти, дарслик – Т.: ЎзДЖТИ, 2005 йил.
2. Mirjamolov M.X. Adaptiv jismoniy tarbiya va sport, ўқув қўлланма – Toshkent: «O‘zkitob savdo nashriyot matbaa ijodiy uyi», 2021. – 208 b.
3. Светличная Н.К. Адаптивная физическая культура и спорт, учебник – Toshkent: «O‘zkitob savdo nashriyot matbaa ijodiy uyi», 2021. – 232 с.
4. Бобомуродов Н. Ш., Ташев М. Р. Индивидуально-типологические особенности адаптации юных спортсменов к физическим нагрузкам в скоростно-силовых видах легкой атлетики //academicresearchineducationalsciences. – 2022. – т. 3. – №. 10. – с. 196-201.
5. Бобомуродов Н. Ш. Юкори малакали курашчиларнинг техник-тактик харакатларини ривожлантириш методикаси //педагогик таълим" илмий-назарий журнал. Тошкент. – 2011.
6. М. Х.Mirjamolov, R. F.Odilov, N. Y.Valiyeva, D. B.Baxtiyorov ko‘rish qobiliytida nuqsoni bo‘lgan talabalarda harakat koordinatsiyasini rivojlantirish uslubiyati // academicresearchineducationalsciences. 2021. №12.

QO‘QON DAVLAT
PEDAGOGIKA INSTITUTI
ILMIY XABARLARI
(2025-yil 3-son)



JISMONIY MADANIYAT
PHYSICAL CULTURE

10-12 YOSHLI YOSH FUTBOLCHILARNING TEXNIK TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH UCHUN MAXSUS MASHQLAR

Axmedov Dostonbek Bekpo‘lat o‘g‘li
UrDPI magistri

Annotatsiya: Ushbu maqolada 10-12 yoshli yosh futbolchilarning texnik tayyorgarligini takomillashtirish uchun maxsus mashqlar orqali ularning o‘ziga xos ahamiyatlari haqida fikr yuritiladi.

Kalit so‘zlar: Texnika, futbol, texnik tayyorgarlik, taktika, maxsus mashqlar, individual tayyorgarlik, musobaqa, sport, jismoniy sifat, koordinatsion qobiliyat.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ 10-12 ЛЕТ

РЕЗЮМЕ. В данной статье используются специальные упражнения для совершенствования технической подготовки футболистов 10-12 лет.

Ключевые слова: Техника, футбол, техническая подготовка, тактика, специальные упражнения, индивидуальная тренировка, соревнование, спорт, физические качества, координационные способности.

SPECIAL EXERCISES TO IMPROVE THE TECHNICAL TRAINING OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS AGE 10-12

SUMMARY. In this article, special exercises are used to improve the technical training of 10-12-year-old football players.

Keywords: Technique, football, technical training, tactics, special exercises, individual training, competition, sports, physical quality, coordination ability.

Kirish. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 4-dekabrdagi “O‘zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-5887-son farmoni, 2020-yil 24-yanvardagi “O‘zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommaviylashtirish chora tadbirlari to‘g‘risidagi” PF-5924-sonli farmoni, 2021-yil 5-noyabrdagi “Sport-ta’lim muassasalari faoliyatini 2025-yilgacha rivojlantirish dasturi to‘g‘risida” PQ-5280-sonli qarori, 2022-yil 28-yanvardagi “2022-2026-yillarga mo‘ljallangan Yangi O‘zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to‘g‘risida” PF-60-sonli

farmonlari va mazkur faoliyatga tegishli boshqa meyoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalar ijrosini ta‘minlashda ushbu ilmiy ishimiz ham muayyan darajada xizmat qiladi[1; 2].

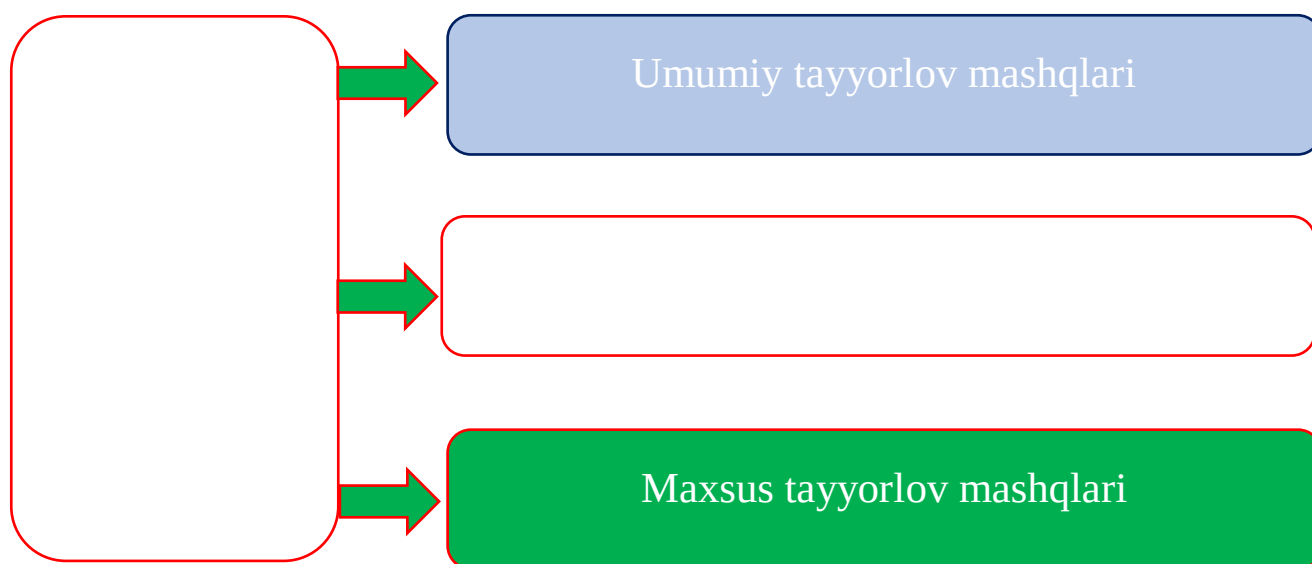
Hozirgi vaqtda barcha sport turlari muhim hisoblangan texnik tayyorgarligi alohida ahamiyatga ega hisoblanadi. Bunga sabab sport trenirovkalarida o‘yinning taktik usullari va uni o‘zlashtirish, jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasi yuqori bo‘lishiga qaramasdan sportda yaxshi natija ko‘rsatish uchun sportchilarning texnik tayyorgarlikga ega bo‘lishi tabab qilinadi. Jismoniy tayyorgarlikning o‘rni, ayniqsa, musobaqalar bir necha kun o‘tkazilsa va musobaqa murosasiz davom etadigan bo‘lsa, hamda taktik tayyorgarlik yetarli bo‘lmasa, sportchilar hujum va himoya texnikasini kutilgan darajada bajara olmasligi yaqqol namoyon bo‘ladi. Futbolchilarni tayyorlash tizimini takomillashtirish ularning natijalarini yaxshilash, futbolchilar texnik harakatlarini rivojlantirishda “Sport trenirovkasi vositalari” tarkibiga kiruvchi “Maxsus mashqlar” dan foydalanish eng qulay vosita bo‘lib, xizmat qilishini quyidagi malumotlarda bayon etiladi.

Bu maxsus mashqning o‘ziga xosligini to‘la yoritishga kamlik qiladi va uning yana bir eng kerakli jihati uni mashg‘ulotlarda faqatgina o‘yin texnikasiga oid harakatlarni tarbiyalashgina bo‘lmay u orqali futbolchilar hujum va himoya taktikasini rivojlantirish uchun asosiy vosita hisoblanadi.

Amalda futbolchilar texnik mahoratni takomillashtirishning ikki asosiy xili uchraydi:

1. Harakat texnikasining asosi shu xarakat texnikasining zamonaviy rasional strukturasiga mos va sportchi jismoniy tayyorgarligining shaxsiy xususiyatlariga muvofiqligi;
2. Sportchining harakat texnikasi uning organizmning imkoniyatiga butunlay mos kelmaydi va aynan shu sport turning zamonaviy texnikasining modeliga nisbatan muvofiq emas yoki ijroda kamchiliklarining mavjudligi.

1-rasm



Shunga ko‘ra harakat malakalarini takomillashtirish jarayoniga turlicha yondashuv zarur bo‘ladi.

Birinchi holatda shakllangan mahorat to‘g‘ri harakatlarning son jihatidan yanada rivojlanishi bilan bog‘liq. Tezlik va amplitudaning ortishi, kuch sifaiga oid impulslarining ko‘chayishi, koordinasiyaning boshlang‘ich va yetakchi elementlarini aniqlash va ularni yaxlit harakat faoliyatining ritmi bilan o‘zaro muvofiqlashtirish ma‘lum harakat faoliyatini shakllantirish jarayoni bilan bog‘liq.

Ikkinchi holatda harakat texnikasini takomillashtirish harakat malakasini aytarli darajada puxta o‘zlashtirish va harakat strukturasining samarasiz qismlarini samaraliroq qismlar bilan almashtirish bilan bog‘liq bo‘ladi.

Malakali sport murabbiylarini tajribasi va maxsus ilmiy tadqiqotlar shuni ko‘rsatdiki, harakat texnikasidagi kamchiliklarning asosiy sabablari: trener va sportchilarning texnik mahorati darajasini aniqlashga oid ob‘yektiv ko‘rsatkichlarini yaratilmaganligi; uning takomillashib borishini kuzatish o‘lchovlarining yo‘qligi; shuningdek, sportchi uchun ijro texnikasining mukammal modelini aniq, to‘g‘ri tanlanmaganligi⁴.

1. Futbolchilarni mashg‘ulot jarayonida rejalashtirilgan texnik harakatlarni musobaqalarda qo‘llash hamda kamchiliklarni bartaraf etish.

2. Futbolchilarni texnik tayyorgarlik jarayonini maxsus mashqlarni optimallashtirishga doir ilmiy uslubiy adabiyotlarni va musobaqa jarayonini o‘rganish hamda tahlil qilish;

Futbolchilarning mashg‘ulot jarayonidagi mos bo‘lgan usulni tanlash va unga hujum va himoyadagi texnik harakatlarni takomillashtirish, bu jarayonga biz 10-12 yoshli futbolchilar tomonidan o‘yinda qo‘llanilishi kerak bo‘lgan, texnikalarni takomillashtirish imkoni tug‘iladigan maxsus mahqlar hamda ulardan qay biri yuqori darajada o‘yin texnikasiga mos ekanligini bilib mashq qo‘llaash yuqori natija beradi.

Sportchi yoshlarning eng yuqori natijalarga erishishda, u o‘zining imkoniyatlarni maksimal darajada jismoniy, psixologik, ma‘naviy va axloqiy fazilatlarini namoyish etadi. Buning uchun sportchi bor kuchini sarf qilishi kerak. Sport trenirovka jarayonida sportchi yoshini, jismoniy sifatlarining rivojlanish darajasini, sport talablarini hisobga olgan holda quriladi.

Olim A.V.Petuxov ta’kidlaganidek, bolalarning 10-12 yoshida, koordinatsion qobiliyatlar va kuch – chidamlilik yuqori va maksimal o‘shish sur’atlari bilan rivojlanadi. Yugurish tezligi va umumiy chidamlilik tez sur’atlarda rivojlanadi. Harakat tezligi va tezlik – chidamlilik kabi sifatlar past o‘shish sur’atlari bilan tavsiflanadi. Yosh futbolchilarning texnik tayyorgarligi tarkibiy qismlarini rivojlantirish uchun qulay davrlarni hisobga olgan holda, A.V.Petuxovsensetiv davrga xos bo‘lgan eng yuqori o‘shish sur’atlari mushaklarning kuchini tabaqalashtirishda kuzatilishini haqida fikrini bayon qilgan. Texnika so‘zining ma‘nosi bajara

⁴ A. Abdullayev. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi, darslik. Farg‘ona -2016. 372, b.

olish qobiliyati degan manoni anglatadi. Texnikaga o‘rgatishda aniqlik, tezkorlik va sezgirlik hamda maxsus epchillik tez rivojlanadi. Sekin o‘shish sur‘atlari kuch, chidamlilik va kinestetik sezgirlikda namoyon bo‘ladi. A.V.Petuxov taktik tayyorgarlikning tarkibiy qismlari haqida gapirar ekan, 10-12 yosh operativ fikrlash tezligini rivojlantirish, diqqatni almashtirish va taqsimlash uchun sensitiv davr ekanligini ta’kidlaydi [5]. 12 yoshdan boshlab operativ fikrlashning aniqligi, diqqatning hajmi va barqarorligini maksimal darajada oshirish boshlanadi. Sensorimotor reaksiya va bashorat qiluvchi reaksiya bu yoshda juda tez o‘radi, bu 12-13 yoshdagi maksimal o‘shish sur‘atlarini ko‘rsatadi.

Ushbu maxsus mashqlar orqali texnikani takomillashtirishda futbolchilarni ikki guruhga ajratib so‘ng ular oldiga yuqoridagi maxsus mashqlarni bajartirish keying guruhga bo‘shatishi qoida qilib olinadi. Albatta bu belgilangan maxsus mashqlarini futbol texnikasini mustahkamlash va takomillashtirishda eng yaxshi vosita bo‘lib xizmat qiladi deb o‘ylamiz.

Xulosa qilib futbol mashg‘ulotlarida sportchilarning jismoniy tayyorgarligi darajasi shakllangandan so‘ng, 10-12 yoshli futbolchilarning mashg‘ulot jarayonlarini shunday maxsus mashqlar orqali tashkil etilishi sezilarli darajada ta’sir ko‘rsatishini hisobga olgan holda nazariy jihatdan musobaqa oldi tayyorgarlik davrida futbolchilarning texnik tayyorgarligini amalga oshirishda yuqoridagi tavsiya etilgan maxsus mashqlarni mashg‘ulotlarda bajarilishi texnik harakatlarni o‘zlashtirish, mustahkamlash va takomillashtirish jarayonlari tez va samarali hal etiladi.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1.O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 4-dekabrda “O‘zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-5887-son.

2.O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi “O‘zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommaviylashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risidagi” PF-5924-son.

3.Abidov Sh.U. Yosh futbolchilarning o‘quv-mashg‘ulot jarayonini tashkil qilish va rejalashtirish. Uslubiy tavsiyanoma . Toshkent.2011.

4. Аверин, В. А. Психология детей и подростков / В. А. Аверин. – М.: Издательство Михайлова В. А., 1998. – 379 с.

5. A. Abdullayev. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi, darslik. Farg‘ona -2016 372, b.

6. R.I.Nurimov tomonidan “FUTBOL NAZARIYASIVA USLUBIYATI. Darslik Toshkent«ITA-PRESS». 364 b

7. Ashrapovich, N. F. (2021). Determination of physical development of primary school students through national movement games. Middle European Scientific Bulletin, 11.



SPORT FAOLIYATINING SPORTCHILAR PSIXOLOGIYASIGA TA’SIRINI O’RGANISH ZARURIYATI

Eshnazarova Farida Jo‘raqulovna

Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarini qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Samarqand filiali dotsenti, falsafa fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD)

Annotatsiya: Mazkur maqolada sport faoliyatining sportchilar psixologiyasiga ta’sirini o‘rganish zaruriyati masalasi bayon etilgan. Shuningdek, sportchining musobaqaga umumiy psixologik tayyorgarligi, musobaqaga ishtirok etish imkoniyatlari, musobaqa jarayoniga tayyorlashning e’tiborli jihatlari yoritib berilgan.

Kalit so‘zlar: sport, sportchi, musobaqa, psixologik tayyorgarlik, maxsus tayyorgarlik, natija, motivatsiya.

НЕОБХОДИМОСТЬ ИЗУЧЕНИЯ ВЛИЯНИЯ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ПСИХОЛОГИЮ СПОРТСМЕНОВ

Аннотация: В статье обсуждается необходимость изучения влияния спортивной деятельности на психологию спортсменов. Также освещены общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям, возможности участия в соревнованиях, важные аспекты подготовки к соревновательному процессу.

Ключевые слова: спорт, спортсмен, соревнование, психологическая подготовка, специальная подготовка, результат, мотивация.

THE NEED TO STUDY THE IMPACT OF SPORTS ACTIVITY ON THE PSYCHOLOGY OF ATHLETES

Abstract: This article discusses the need to study the impact of sports activities on the psychology of athletes. Also, the athlete's general psychological preparation for the competition, opportunities to participate in the competition, important aspects of preparation for the competition process are highlighted.

Key words: sport, athlete, competition, psychological preparation, special preparation, result, motivation.

Kirish. Bugungi kunda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, aholi o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini joriy qilish, imkoniyatlari cheklangan shaxslarning jismoniy reabilitatsiyasiga zarur sharoitlar yaratish hamda xalqaro sport maydonlarida mamlakatimiz

sportchilarining munosib ishtiroklarini ta'minlashning zarur huquqiy-me'yoriy asoslari yaratildi. Mustaqillik, erkin fikr yuritish, adolat va teng huquqlik yurtdoshlarimizga yangi baxt-saodat keltirdi. Bunda jismoniy madaniyat va sport harakati ham o'zining haqli ravishdagi milliy maqomiga erishdi. Respublikaning iqtisodiy, siyosiy, madaniy va ijtimoiy salohiyatida jismoniy madaniyat va sport ham o'z o'mi hamda mavqeiga ega bo'ldi. [1, 355].

Mazkur jarayonda sportchilarning mahoratini shakllantirish, musobaqalarda qatnashish imkoniyatini vujudga keltirish va kengaytirish, musobaqalarga ruhan tayyorlash uslublarini ishlab chiqishda faol ishtirok etishga e'tibor berilmoqda. Shuningdek, sportchilarni musobaqa jarayonida yuzaga keladigan emotsional holatini nazorat qilish hamda ular ruhiyatida ro'y berayotgan psixologik o'zgarishlarni baholashga alohida ahamiyat qaratilmoqda. Psixologik o'zgarishlar sportchi chidamkorligining oshishi yoki pasayishiga, ruhiy holatdan barqarorlik yoki zo'riqishiga, ish qobiliyatining oshishi yoki pasayishiga olib keladi bu esa sportchilarning muvaffaqiyatga erishish imkoniyatlari darajasiga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Tadqiqot metodologiyasi. Bugungi kunda sport faoliyatining sportchilar psixologiyasiga ta'sirini o'rganish zarur masalalardan biri sanaladi.

Bunda:

- sport musobaqasi jarayonini psixologik jihatdan tahlil qilish (sport turlarini alohida va umumiy tahlil qilish);

- sport mashg'uloti va musobaqasining sportchi xarakteriga ta'sirini o'rganish;

- sportchilarning axloqiy va irodaviy sifatlarini o'rganish;

- sport faoliyatining shart-sharoitlarini psixologik tahlil qilish;

- sport mashg'ulotlarini sifatli tashkil qilish maqsadida maxsus psixologik ko'rsatmalar berish;

- sport mashg'uloti jarayonini sifatli tashkil qilish uchun sport anjomlari bilan ta'minlash;

- sportchi organizmining yuqori darajada ishchanligini, faolligini o'stirish yo'llarini topish;

- sportning alohida turlari uchun yangi psixologik usullardan foydalanish.

Masalan, psixodiagnostika uslublari yordamida sportchining ijtimoiy va moddiy sharoiti, muhit, bilish jarayonlari, sport qobiliyatlari kabilar o'rganiladi. Sportchi yil davomida musobaqaga yuqori darajada tayyorgarlik ishlarini olib borsa, yillik yuklama mashg'ulotlarini ilmiy asosda rejalashtirsa, bu musobaqada faol ishtirok qiladi va yuqori ko'rsatkichlarni qo'lga kiritishga muvaffaq bo'ladi.

Sportchining musobaqadan oldingi tayyorgarlik holatini quyidagi psixologik jihatlariga alohida e'tibor berish kerak:

- yuqori darajada ishchanlikni vujudga keltirish, musobaqaga chidamlilikni o'stirish uslublaridan foydalanish;

- sportchining musobaqadan oldingi va musobaqa jarayonidagi psixik holatini o'rganish;

- noqulay psixologik holatdan chiqib ketish yollarini izlab topish;

- sportchilarning psixologik tayyorgarlik va chiniqish uslublaridan foydalanish. va shart-sharoitlarni vujudga keltirish.

Yana shu masalaga e‘tibor berish zarurki insonparvarlashtirish. Ta’kidlash kerakki, agar sport faoliyati insonparvarlashtirilsa, sportchilar orasida tan jarohati olish kamayadi, psixik toliqish, zo‘riqish va har xil kasalliklarga chalinishning oldi olinadi. Hamda sportchilarning garmonik rivojlanishi uchun yordam bo‘ladi. Bu masalalarni to‘g‘ri hal qilishda sportchilar hayotida ozodalik va gigienik ishlarni tashkil qilish yaxshi natijalar beradi. Sport faoliyatini insonparvarlashtirish masalalarini ijobiy va to‘g‘ri hal qilish uchun sport psixologiyasi quyidagi vositalardan foydalanishni tavsiya qiladi:

- sport faoliyatining ichki tomonlarini va sport jamoasi sportchilarining o‘zaro munosabatlari qonuniyatlarini o‘rganish;
- sport faoliyati motivlarining tuzilish qonuniyatlarini o‘rganish;
- sportchi faoliyati psixik holatning individual-psixologik xususiyatlarini o‘rganish.

Sport jamoasidagi o‘zaro ijtimoiy-psixologik munosabatlar jarayonini, sport guruhlarini boshqarishni va guruh sportchilarini boshqaruvchilik qobiliyatlarini shakllantirish:

- sport komandasi va guruhlardagi ichki mexanizmlarining qonuniyatlarini o‘rganish (his etish, qadriyatlar),
- boshqarish uslubiyatlarini ishlab chiqish;
- sport komandalardagi liderlik masalalari va ularning o‘zaro munosabatlarini o‘rganish;
- sportchining xulq-atvorini, qiziqishlarini va ijtimoiy-psixologik motivlarini o‘rganish;
- sport musoboqalarida sportchining muvaffaqiyatli qatnashishida murrabiy va boshqa shaxslarning ta’sirini o‘rganish.

Sport faoliyati nafaqat jismoniy tayyorgarlikni, balki psixologik tayyorgarlikni ham talab qiladi. Sportchilar uchun psixologik holat ularning natijalariga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli, sport faoliyatining sportchilar psixologiyasiga ta’sirini o‘rganish muhim ahamiyatga ega. Ushbu maqolada sport faoliyatining psixologik jihatlari, sportchilarning ruhiy holati va ularning natijalariga ta’siri haqida so‘z yuritiladi.

Sport faoliyati davomida sportchilar turli xil psixologik holatlarga duch keladi. Bu holatlar quyidagilarni o‘z ichiga oladi:

1. Stress va bosim: Musobaqalar paytida sportchilar ko‘pincha katta bosim ostida bo‘lishadi. Bu stress ularning natijalariga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Stressni boshqarish yo‘llarini o‘rganish, sportchilarga o‘zlarini yaxshi his qilishlariga yordam beradi.

2. Motivatsiya: Motivatsiya sportchilarning muvaffaqiyatga erishishidagi eng muhim omillardan biridir. Yuqori motivatsiya sportchilarni ko‘proq shug‘ullanib, o‘z maqsadlariga erishishga undaydi.

3. O‘z-o‘zini nazorat qilish: Sportchilar o‘z hissiyotlarini va fikrlarini boshqarish qobiliyatiga ega bo‘lishlari kerak. O‘z-o‘zini nazorat qilish qobiliyati musobaqalar davomida muhim ahamiyatga ega, chunki bu sportchilarga qiyin vaziyatlarda to‘g‘ri qarorlar qabul qilishga yordam beradi.

4. Jamoaviy ruh: Jamoa sportlarida, jamoaviy ruh va hamkorlik sportchilarning muvaffaqiyatida muhim rol o‘ynaydi. Jamoa a‘zolari o‘rtasidagi ishonch va qo‘llab-quvvatlash, umumiy maqsadga erishishda muhimdir.

Sportchilarning psixologik holatini o‘rganish psixologik tayyorgarlik natijalarni yaxshilashga yordam beradi. Sportchilar o‘z hissiyotlarini boshqarishni o‘rganish orqali musobaqalarda yuqori natijalarga erishishlari mumkin. Psixologik stress va qo‘rquv jarohatlarga olib kelishi mumkin. Sportchilar o‘z psixologik holatini yaxshilash orqali jarohat olish xavfini kamaytiradi. Sport faoliyati davomida ruhiy salomatlikni saqlash ham juda muhimdir. Psixologik muammolar, masalan, depressiya yoki tashvish, sportchilarning faoliyatiga salbiy ta‘sir ko‘rsatishi mumkin. Psixologik tayyorgarlik sportchilarning professional rivojlanishida muhim rol o‘ynaydi. Ular o‘z maqsadlariga erishishda yanada samarali bo‘lishlari uchun psixologik bilimlarga ega bo‘lishlari kerak.

Xulosa. Sport faoliyatining sportchilar psixologiyasiga ta‘sirini o‘rganish zaruriyati bugungi kunda yanada oshib bormoqda. Psixologik omillar sportchilarning muvaffaqiyatida muhim rol o‘ynaydi va ularni boshqarish, natijalarni yaxshilash va ruhiy salomatlikni saqlash uchun zarurdir. Shuning uchun sport tashkilotlari va murabbiylar sportchilarning psixologik holatini e‘tiborga olishlari va ularni qo‘llab-quvvatlashlari lozim.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Eshnazarov J. Jismoniy madaniyat tarixi va boshqarish. - T.: Fan va texnologiya, 2008, 388-bet.
2. Hayitov O.E. Po‘latov J.A. Sport faoliyati psixologiyasi. O‘quv-uslubiy majmua. - T.: - 2021. 156 bet.
3. Y.M.Masharipov, F.J.Eshnazarova. Sport psixologiyasi. Uslubiy qo‘llanma. (to‘ldirilgan ikkinchi nashr) - Samarqand: 2020. -105 b.
4. <https://www.sports.ru/>
5. Asadov Y.M. Ruhiy holatlar diagnostikasi va korrektsiyasi.—T.: -O‘qituvchi, 2000.
6. Mahmudov R., G‘ulomov A. Sport psixologiyasi fanidan tavsifnomalar (reja va dars ishlanmalari). -T.: -Yangi asr avlodil, 2008. – 28 b.
7. Masharipov Y. Sport psixologiyasi: o‘quv qo‘llanma / Y.Masharipov, N.Jo‘rayev. -T.: O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyatil nashriyoti, 2010. – 144 b. –ISBN 978-9943-319-98-1
8. Pulatov J.A. Sportchilarni psixologik tayyorlash. [Matn]: O‘quv qo‘llanma. Toshkent: - Umid Design, 2021. – 135 b



KONCHILARNING ISH IMKONIYATLARINI OSHIRISHDA JISMONIY MASHQLARDAN FOYDALANISHNING SAMARADORLIGI

Ortugmat JUMANOV

*Pedagogika fanlari nomzodi, professor
Jismoniytarbiyava sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash
va malakasini oshirish instituti*

ANNOTATSIYA Maqolada yer osti ishchilarining noqulay sharoitda organizmnini ish sharoitlariga moslashishi va organizmni ish faoliyatini barqaror ushlab turish uchun mashqlar me'yorlari ishlab chiqilgan. Bundan tashqari konchilarning tashqi nafas olish tizimining xarakteristikasi va turg'un joyda bajarishi mumkin bo'lgan mashq majmualari berilgan.

Kalitso'zlar: nafas olish yo'llari kasalliklari, bronxit, yuqori nafas olish yo'llari, angina, pnevmokonioz, mexanik qiymat, profilaktika qilish, ko'mir konlari ishchilari.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ПОВЫШЕНИИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ МИНЕРАЛОВ

АННОТАЦИЯ В статье разрабатываются нормы физических упражнений для подземных рабочих, позволяющие адаптировать организм к условиям труда в неблагоприятных условиях и поддерживать стабильную работоспособность организма. Кроме того, даны характеристики внешнего дыхания шахтеров и комплексы упражнений, которые можно выполнять в стационарном положении.

Ключевые слова: заболевания органов дыхания, бронхит, верхние дыхательные пути, ангина, пневмокониоз, механическая величина, профилактика, работники угольных шахт.

EFFECTIVENESS OF USING PHYSICAL EXERCISE IN INCREASING THE WORK CAPACITY OF MINERALS

ANNOTATION In the article, standard physical exercises are developed for underground workers, which allow the body to adapt to working conditions in unfavorable conditions and maintain stable performance of the body. In addition, only the characteristics of external breathing of miners and complex exercises, which can be performed in a stationary position.

Keywords: respiratory diseases, bronchitis, upper respiratory tract, angina, pneumoconiosis, mechanical value, prevention, coal mine workers.

Ish faoliyatiga qarab tashqi nafas olish xarakteristikasi

I.M.Tareshenko, V.V.Subbotin, D.O.Listkov, A.L.Maksimov va boshqalarning adabiy manbalaridan ko‘rinib turibdiki, turli kasbdagi konchilarning ko‘pchiligi turli kasbiy kasalliklar, ayniqsa, nafas olish yo‘llari kasalliklari, bronxit, qatar, yuqori nafas olish yo‘llari, angina, pnevmo koni oz kabilar bilan kasallanadilar. 9-konishchilarini dispanserlashtirish ma‘lumotlari bo‘yicha 1-2 va 8-10 yillik ish stajiga ega konchilarning tashqi nafas olishi ko‘rsatkichlari o‘rganildi. (ya‘ni yangi ish sharoitiga moslashayotganlar va moslashib bo‘lganlar jadvalga qarang).

1-jadval

Tashqi nafas olish ko‘rsatkichlari va uning ish faoliyatiga qarab o‘zgarishi.

№	Ko‘rsatkich nomlanishi	Yangi kasbga moslashuvchilar (1-2 yillik ish staji)			8-10 yillik ish staji bilan nisbiy moslashuv		
		Tinchholatda	Konchi ish vaqtida	Ishdan keyin, 5 daqiqada	Tinch holatda	Konchi Ish jarayoni vaqtida	Ishdan keyin, 5 daqiqada
1.	Nafas olishning hajmi l/d	11,6	21,7 187%	12,0 103%,	9,2	19,7 214%	10,0 109% 18 100%
2.	1 daqiqada nafas olish tezligi	19	22 115%	18 91%	18	21 117%	18 100%
3.	Nafas olish chuqurligi, ml	618	1006 162%	648 104%	516	960 184%	556 107%
4.	Nafas olish valenti (DEL № 100 ml O ₂)	3,1	3,1	3,5	3,5	2,7	3,9
5.	Shamollatish Mexanik Qiymati kgm (daqiqa)	0,40	0,95	0,71	0,32	0,74	0,35

Jadval ma‘lumotlarini tahlil qila turib, turli ish stajiga ega konchilarning tashqi nafas olishi ko‘rsatkichlari orasidagi farq kamligini e‘tirof etish mumkin. Faqat ta‘kidlash lozimki, 8-10 yillik ish stajiga ega ishchilarning nafas olish hajmi daqiqasiga 19,7ni tashkil etsa, (ya‘ni 214%), 1-2 yillik ish stajiga ega ishchilarda-21,7 (187%), nafas olish chuqurligi ish vaqtida staji ko‘plar kamroq (960 ml), staji kamlarda esa 1006 mlni tashkil etadi, shamollashning mexanik qiymati ham 1-2 yillik ish stajiga ega yosh ishchilarda yuqori bo‘lib, shunisi e‘tiborga loyiqlik, faoliyatning ishdan keyin qayta tiklanish sodir emas. Bu moslashuv davrida organizmning qobiliyatini cheklovchi chuqur faoliyat qayta qurilishidan dalolat beradi.

Kasalliklarni profilaktika qilish ko‘mir konlari ishchilarining nafas olish organlarini tezda ish sharoitiga moslashtirish uchun mustaqil, polda yotib bajarishi mumkin bo‘lgan nafas olish mashqlari majmui ishlab chiqildi:

➤ Polda yotib, ikkala to‘g‘ri yozilgan qo‘lni bosh orqasiga yo‘naltirilgan holda kerishib, nafas olish, boshlang‘ich holatga qaytib nafas chiqarish (5-6 marta).

➤ 1-1,5 daqiqali diafragmali nafas olish. Nafas olganda qorin ko‘tariladi, nafas kulcha shakliga keltirilgan lablar orqali cho‘zib chiqariladi, qorin tushadi (yoki tortiladi). Tizzalar sal bukilgan yoki ular ostida valikcha qo‘yiladi (3-5 marta).

➤ Barmoqlar musht bo‘lib tugilgan, oyoq tovonini ichga olingan, ushbu harakat tez qaytariladi. Nafas olish erkin (1 daqiqagacha).

➤ Qo‘l barmoqlari yelka oldida. Tirsaklarni yondan tepaga ko‘tarib-nafas olish, qo‘llarni pastga tushirib, tirsaklarni ko‘krak qafasiga sal tekkizgan holda nafas chiqarish. Yo‘tali bolish (5-6 marta).

➤ Bitta to‘g‘ri yozilgan qo‘lni yuqoriga, bosh orqasiga ko‘tarish, ikkinchisi tana yonboshida. Qo‘llar holatini tez-tez almashtirish. Nafas olish erkin (1 daqiqagacha).

➤ Qo‘llarni yonlarga yoyib-nafas olish, tizzalarni ko‘krakgacha ko‘tarib, ularni qo‘llar bilan ushlab olib, nafas chiqarish. Yo‘tali bolish (5-6 marta).

➤ Barmoqlar bilan ko‘krak qafasining pastki qismini mahkam qisib, nafas olish. Nafas chiqarishda ko‘krak qafasini qo‘llar bilan siqish. Nafas olish tez, baland ovozda, ochiq ovoz teshigi orqali (4-6 marta).

➤ To‘g‘ri yozilgan oyoqlarni tepaga ko‘tarib, nafas olish. Oyoqlarni tushirayotib, bukilgan tizzalarga o‘tirgan holda nafas chiqarish. Yo‘tali bolish (4-6 marta).

➤ Barmoqlar yelka oldida. Yelka bo‘g‘inlari oldida tez aylanma harakatlar. Nafas olish erkin (10-15 soniya).

➤ Qo‘llar yonboshda, kafti bilan pastga tushirilgan holda. Oyoq osti bilan kushetkaga tayangan holda oyoqlarni tizzadan bukib, tosni ko‘tarish – nafas olish. Boshlang‘ich holatga qaytib, nafas chiqarish (4-6 marta).

➤ Qo‘llar yonlarga yoyilgan. Oyoqlarni yelkadan kengroq yozib, oyoq osti kushetka chetida turgan holda qo‘llar va tanani o‘ng, chap tomonlarga burish. Kushetkadan osilib, yo‘talib olish (4-6 marta).

➤ Qo‘llar yonboshda, kafti bilan pastga qaratilgan holda, oyoqlar to‘g‘ri holatda. Oyoqni sal ko‘tarib, «krol» usulida suz gandek harakatlantirish (tepaga-pastga 1 daqiqaichida).

➤ Qo‘llar yonboshda, kafti bilan pastga qaratilgan holda barmoqlar musht bo‘lib tugilgan. Qo‘llarni tez, tepaga-oldinga, orqaga-pastga harakatlantirish (4-6 marta).

➤ Qo‘llar yon boshda, kafti pastga qaratilgan. To‘g‘ri oyoqlarni sal ko‘tarib, “Qaychi” shaklida almashtirish (4-6 marta).

➤ Chap yonboshda yotgan holda chap qo‘l bosh ostida, o‘ng qo‘l yonboshda. O‘ng oyoqni yuqoriga va o‘ngga ko‘tarib, tananing yuqori qismini deyarli yelkada yotish holatigacha burish. Boshlang‘ich holatga qaytib, nafas chiqarish (2-4 marta). Yo‘talib olish.

➤ Boshlang‘ich holat yuqoridagi, 15-mashqdagidek. O‘ng oyoqni yuqoriga ko‘tarib-nafas olish, o‘ng oyoqni tizzadan bukib, uni qo‘l bilan ushlagan holda ko‘krakka tekkazib-nafas chiqarish (birdan, baland ovozda, ochiq ovoz yorig‘I orqali, 3-4 marta).

➤ Qorinda yotib, qo‘llar iyak ostida. Oyoqlarni navbat bilan yuqoriga ko‘tarish. Nafas olish erkin (3-4 marta).

Xulosa. Tavsiya etilayotgan barcha harakatlar sekin bajarilib, nafas olishni qat’iy nazorat qilish lozim. Mashqlar ertalab nonushtagacha va kechqurun uyqudan 1 soat oldin bajarilishi lozim. Ko‘krak qafasiga albatta gorizontaal darajadan 10⁰-20⁰ past holat berilishi lozim.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Лихошеост М.«Функциональные качели» //Ж-л ТиПФК №4,1991.с.34.
2. Хайдарова Ю.А. Применение ФК в комплексе оздоровительных мероприятий у шахтеров. М. «Медицина» 1974.
3. The Tower (1984) directed by Emily Hubley, Georgia Hubley...
letterboxd.com>film/the-tower-1984/2.
4. Юнусова Ю.М., Рузиакулова М.М. Профессионально— прикладная подготовка в системе физического воспитания./метод.реком. Ташкент. 1990. 22 с.
5. Стычинская Н.А. Профессиональная заболеваемость горнорабочих при различных технологиях выемки угля и меры профилактики: Автореф. дисс. канд. мед. наук : Донецкий гос.мед.ин-т им. М.Горького, Донецк, 1991.-23 с.
6. Ткаченко Л.И. Состояние центральной гемодинамики горнорабочих глубоких угольных шахт.//Метод.труда и проф.экология.- 1999.-№10, С. 42-46.
6. Jumanov O.S. Dissertatsiya. Angren ko‘mir xavzasi konchilarini kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarligi. Toshkent. 2005.
7. Ползик Е.В. Соловин Ю.Г, Метод оценки индивидуальной предрасположенности к заболеванию пневмокониозом (1980).
- 8.Иващенко Людмила Яковлевна - Самостоятельные занятия физическими упражнениями. 1990.
9. Тарашенко И.М. Анализ физической подготовленности рабочих горнообогатительных комбинатов. ТиПФК. 1980., №4, С. 31-32.
10. Ластков Д.О. Гигиеническая оценка производственно-климатических факторов глубоких угольных шахт Данбасса. // Гигиена труда.-Киев, 1988.- вып. 24 .- С. 8-13.
11. Субботин В.В. Пылевая нагрузка на органы дыхания горнорабочих очистных забоев угольных шахт. Гигиени.труда и проф.забол., 1985. № 7, С. 8-12.



SLALOMDA ESHKAK ESHUVCHILARNING O‘QUV-MASHG‘ULOTLARI VA MUSOBAQA JARAYONIDA HARAKATLANISH USULLARI

Abdakimov Utkirbek Abduraupovich

Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislariniqayta tayyorlash vamaalakasini oshirish instituti Samarqand filiali katta o‘qituvchisi

Annotatsiya: Ushbu maqolada slalomda eshkak eshuvchilarni mahoratini yanada oshirishda bir qator usullar orqali murabbiy mashg‘ulotlarini tashkil etish va nazorat qilish bo‘yicha mavjud muammolarni o‘rganilishi va bartaraf etishi haqida fikr yuritilgan.

Kalit so‘zlar: Slalomda eshkak eshish, qayiq, usullar, suv mashg‘ulotlari, suv oqimi, daryo.

ТЕХНИКА ТРЕНИРОВКИ И СОРЕВНОВАНИЙ ГРЕБЦОВ-СЛАЛОМИСТОВ

Аннотация: В этой статье рассматривается возможность изучения и преодоления существующих проблем организации и контроля тренерской подготовки с помощью ряда методов для дальнейшего совершенствования навыков гребцов в слаломе.

Ключевые слова: гребля в слаломе, катание на лодках, методы, водные тренировки, водный поток, река.

SLALOMM ROWERS' TRAINING AND COMPETITION TECHNIQUES

Abstract: This article discusses the possibility of studying and overcoming the existing problems of organizing and controlling coaching training using a number of methods to further improve the skills of slalom rowers.

Keywords: slalom rowing, boating, methods, water training, water flow, river.

Kirish. Bugungi kunda malakali sportchi tayyorlash jarayonini mustaqil harakatlarsiz tasavvur qilib bo‘lmaydi, slalomda eshkak eshishining maqsadi o‘smirlar va o‘smir qizlat jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug‘ullanishga jalb qilish natijasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, suv sporti aholi o‘rtasida ommalashtirish va uni yanada rivojlantirish, shuningdek Respublikada suv sporti o‘yinlari bo‘yicha slalomda eshkak eshuvchilarni mahoratini yanada oshirishdan iborat. Slalomda eshkak eshishning boshlang‘ich bosqichidagi texnikasi bilan tanishish, sinab ko‘rish va takomillashtirish orqali shaxsni shakllantirish, bu yoshlarga “Slalomda eshkak eshuvchida” qo‘llaniladigan mashg‘ulotlarning shakllari, usullari

haqida tasavvur hosil qilish imkonini beradi. Boshning, qo‘llarning va oyoqlarning to‘g‘ri holatini nazorat qilish, tana mushaklarini kuchaytirish va o‘quvchilarda to‘g‘ri holatni shakllantirishga hissa qo‘shish imkonini beradigan yetakchi va tayyorgarlik mashqlarini o‘rgatish, holatni nazorat qilish usullari va maxsus jismoniy mashqlarni shakllantirish.

Maqsad va vazifalari. Slalomda eshkak eshishining maqsadi o‘smirlar va o‘smir qizlar jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug‘ullanishga jalb qilish natijasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, suv sporti aholi o‘rtasida ommalashtirish va uni yanada rivojlantirish, shuningdek Respublikada suv sporti o‘yinlari bo‘yicha slalomda eshkak eshuvchilarni mahoratini yanada oshirishdan iborat.

Slalomda eshkak eshishning vazifasi slalomda eshkak eshuvchilarni tayyorgarlik darajasini aniqlash va ularni saralash orqali respublika milliy terma jamoalari tarkibini shakllantirish, shuningdek hakamlarning malakasini oshirib borish, musobaqalar natijalarini tahlil qilishdir.

Sport mashg‘ulotlarining yaxlit tizimiga birlashtirilgan va quyidagi vazifalarni hal qilishni o‘z ichiga oladi:

- bolalar va o‘spirinlarning maksimal sonini muntazam ravishda sport bilan shug‘ullanishga jalb qilish;
- o‘quvchilarning har tomonlama, barkamol jismoniy rivojlanishi va fuqaroligini shakllantirishga ko‘maklashish;
- O‘zbekiston terma jamoasi a‘zolariga qadar yuqori malakali Slalomda eshkak eshish sportchilarini tayyorlash;
- slalomda eshkak eshish bo‘yicha sportchi-instruktorlar va hakamlarni tayyorlash.

Murabbiyning o‘quv-tarbiyaviy vazifasi eng muhimlardan biri hisoblanadi. U shug‘ullanuvchilarni slalomda eshkakeshishning texnik-taktik harakatlariga o‘rgatish, jismoniy va axloqiy-iroda sifatlarini rivojlantirish, har tomonlama rivojlangan insonni shakllantirish malakasidan iborat.

O‘qitish vazifasi murabbiyrning texnik harakatlarni namunadek ko‘rsatib berish, slalom eshkak eshishning o‘ziga xos xususiyatlarini tushuntirib o‘tishligi, slalomda eshkak eshishlik tog‘ daryosi yoki kanallarda tabiiy va sun‘iy to‘siqlar bilan belgilangan holda vaqtga qarshi qayiqda suzib o‘tishni o‘z ichiga oladi, mashqlarni qisqa va oson tushuntirish, texnikadagi xatolar hamda uning yuzaga kelish sabablarini aniqlash, kuzatish uchun to‘g‘ri joy tanlash, bajarilayotgan mashq texnikasini o‘quvchi bilan tahlil qilish, usul uchun tayyorgarlik harakatlarini, usul va yakunlovchi harakatni bajarishda mumkin bo‘lgan holatlarni o‘z ichiga oladi.

Murabbiy tomonidan o‘qitish vositalari va usullarini tanlash o‘quv jarayonining asosiy vazifalariga, o‘qitishning qo‘llaniladigan usullari va shakllariga, sportchining individual tayyorgarligiga, ma’lum bir o‘quv muassasasida ushbu sport turini moddiy-texnik qo‘llab-quvvatlashga bog‘liq.

TEZ OQAR DARYODA HARAKATLANISH USULLARI

№	Bajara olishligi
1	-Oqim bo‘ylab harakatlanish. -Oqimga kirish va chiqish. -Orqaga burilib daryo qirg‘og‘iga suzish
2	-Qayiqni harakatga keltirish -Oqimda qayiqni to‘siq yonida toxtatish -Girdob paydo bo‘lganda qayiqni to‘xtatish -To‘siqlar orasidan o‘tishda qayiqni reja asosida boshqarish -Oqimda yarim aylanib orqaga harakatlanish -Qirg‘oqqa yetishiga kimgadir yordam berish, asbob-uskunalarni joyiga qaytarish va qayiqni boshqatish
3	-Cheklangan maydonda darvozalarga kirish va chiqish -Qayiqni tezkor reja asosida harakatlantirish -Oqim tezligidan ham tezroq harakat qilishlik -Uch xil tartibda darvozadan chiqish (Qisqa, O‘rtacha, Uzun) -Uch xil tartibda darvozaga kirish (Qisqa, O‘rtacha, Uzun) -Orqaga burilib qirg‘oqqa yolg‘iz harakatlanish
4	-Oqimda to‘xtash -Orqaga qayiq bilan qaytish -Tana muozanatini yaxshi saqlagan holda o‘rtacha tezlikda harakatlanib uch xil tartibda darvozadan chiqish (Qisqa, O‘rtacha, Uzun) -Tana muozanatini yaxshi saqlagan holda o‘rtacha tezlikda harakatlanib uch xil tartibda darvozaga kirish (Qisqa, O‘rtacha, Uzun) -Suvda chayqalish

Darvozalardan o‘tish usullari. Qayiqchilarda eshkak eshish texnikasining asosiy tarkibiy qismlaridan biri hisoblanadi va u tana va eshkak eshish texnikasi hamda qayiq boshqaruvini o‘z ichiga oladi. Darvozalardan o‘tishda eshkak bilan ishlash usuli deganda darvozalardan o‘tish paytida eshish harakatini darvoza ustunlariga tegmay bajarish malakasi tushuniladi.

Darvozalar trosga bog‘langan, oq-yashilga bo‘yalgan “to‘g‘ri darvozalar” -oqim bo‘yicha bosib o‘tish zarur bo‘lgan va oq-qizilga bo‘yalgan “teskari darvozalar” -oqimga qarshi o‘tish zarur bolgan ikki tayoqdan tashkil topadi. Darvozalardan o‘tish tartibi darvozaga biriktirilgan raqamlar orqali amalga oshiriladi.

Darvozadan o‘tishda qayiqni boshqarish usullari



Eslatma: qayiq sayoz joyda oson va tezlikda burilib olish mumkin suvning yon qirrasi tez burilishga yordam berishi mumkin ammo, har doim burchakda burilish tez burilishni oldini oladi.

Qayiqni boshqarishda uchraydigan xatolar

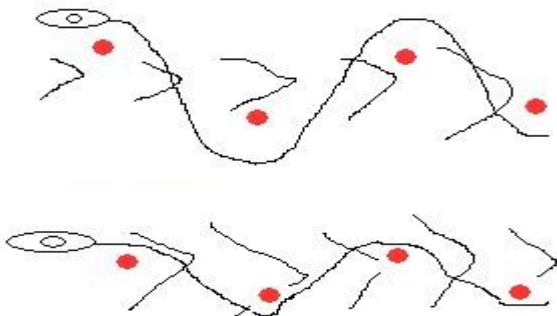
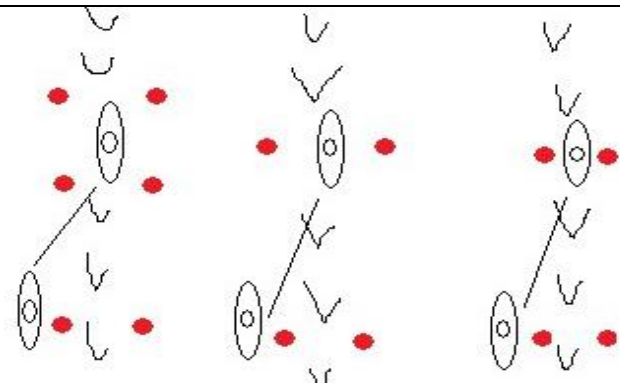
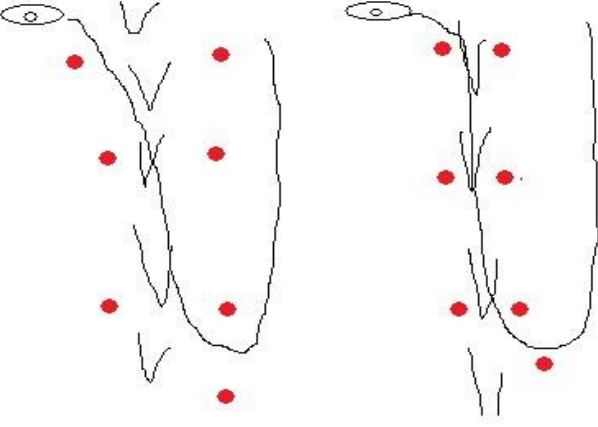
1. Eshkakchining qayiqqa yetarlicha mahkam o‘rnashmasligi, uning eshkakka berayotgan kuchlanishini pasayishiga va qayiq boshqaruvining murakkab usullarni effektiv bajara olmasligiga olib keladi.

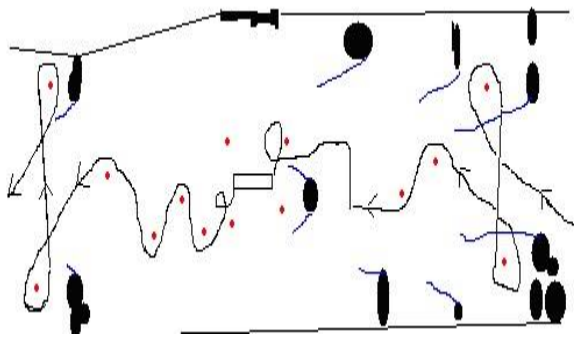
2. To‘g‘ri yo‘nalishda qayiqning eshayotgan tomonga og‘ishi, natijada qayiq kursdan og‘adi.

3. Juft o‘rinli qayiqchilarda bir xil kuch yoki uzunlikka ega bo‘lmagan eshish harakatlarini bajarish, qayiq yo‘nalishini o‘zgarishi va ortiqcha energiyani sarf bo‘lishiga olib keladi.

4. Faqat qo‘l mushaklari hisobiga eshkak eshish-tayanch faza qisqaradi va tezkor charchoq yuzaga keladi.

Murabbiy tamonidan mashg‘ulotlarda nazorat qilinadigan harakatlanishlar

Mashg‘ulotlarda harakatlanish namunasi	Muvaffaqiyat mezonlari	Rivojlanish
	- Raqamli tartibga rioya qilish - Barcha to‘siqlardan o‘tish amallari	- Faqat oldinga, orqaga suzish yo‘q
 1-mashg‘ulot mashg‘ulot 2-mashg‘ulot 3-	- Start va finish chiziqini hurmat qilish - Birxillikni saqlash - Soy boshi ya’ni finishga qarab suzish	- Eshishlar sonini kamaytrish - Orqaga qarab harakatlanma
	- To‘siqlarga teginmaslik - Tana muvozanatini saqlagan holda samarali harakatlanish - Tezlikda samarali burulish	- Rejalashtirish uchun sarflangan vaqtni yozib olish va uni yaxshilash

	-To‘siqlarga teginma -O‘nga va chapga ketma ketlikda eshish -Eshkakni eshish, tezkor harakatlanish va qayiqdan samarali foydalanish	- Muvaffaqiyatga erishish uchun mashg‘ulot vaqtidan samarali foydalanish

Ular orasida quyidagilarni ajratish lozim: o‘quv-tabiiyaviy ishlar, slalomda eshkak eshuvchilarning mashg‘ulot va musobaqa faoliyatini boshqarish, slalomda eshkak eshishga layoqatli va iqtidorli bolalar orasidan saralash, ilmiy-usuliy ishda qatnashish, musobaqalarni tashkil etish va o‘tkazish, mashg‘ulotlar hamda musobaqalarda, shaxsiy kasb mahoratini oshirish.

Sport ta’lim muassasalari slalomda eshkak eshish yo‘nalishlarida tahsil oluvchi sportchilarimiz turli yo‘llar bilan bo‘lsada bilim olish, sport turi bo‘yicha nazariy darslarni o‘rganish lozim, ammomurabbiy zamonaviy ta’lim asosida ya’ni kichik guruhlarda (jamoalarda) hamkorlikda o‘rganish bugungi shiddatli davirda muvaffaqiyatga erishish uchun zarur ko‘nikma va malakalarini shakllantirish, mustaqil holda o‘rganishning muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Slalomda eshkak eshishni o‘rgatuvchi murabbiy sportchi o‘quvchilarni tayyorlashda sportchining bir qancha xususiyatlarga etibor qaratishi lozim.

-“Slalomda eshkak eshish” bilan shug‘ullanishning ahamiyatini tanishtirish va tushuntirish.

-“Slalomda eshkak eshish”ning atama va tushunchalari bilan tanishtirish.

-Slalomda eshkak eshishning asoslari bilan atama va tushunchalar orqali tanishtirish bolalar va o‘smirlarning hayoti va ta’limini tashkil etish;

-“Slalomda eshkak eshish” suv mashg‘ulotlariga doimiy qiziqadigan bolalarni tarbiyalash, sog‘lom turmush tarzini yaxshilash, ma’naviy ahloqiy tarbiyalash.

-O‘quvchilarning to‘g‘ri turishini shakllantirishga ko‘maklashish.

-Salomatlikni mustahkamlovchi mashqlardan foydalanish.

-Umumiy chidamlilikni rivojlantirishga hissa qo‘shadigan aerobik rejimda bajariladigan siklik mashqlardan foydalanish.

-Sportchining iroda sifatleri quyidagi paytlarda, ya’ni iroda harakatlarining maqsad va sabablari sportchining dunyoqarashi, qat’iy e’tiqodlari hamda axloqiy ko‘rsatmalari bilan aniqlash.

-Slalomda eshkak eshuvchining o‘ta muhim sifati hisoblanib, musobaqadan oldin va, ayniqsa, musobaqa jarayonida salbiy emotsional holatlarni (o‘ta qo‘zg‘aluvchanlik va jahldorlik, o‘zini yo‘qotib qo‘yish, tushkunlikni) yengib o‘tish.

-Murakkab muvofiqlashtirish mashqlarini o‘z-o‘zidan ishlab chiqish ko‘nikmalarini shakllantirish.

-To‘g‘ri turishni o‘z-o‘zini nazorat qilish ko‘nikmalarini shakllantirish

-O‘quvchiga qulay hissiy muhitni ta‘minlash;

-Mehnatsevarlik va mashqlar bajarish istagini tarbiyalash.

-Individual ta‘lim yo‘nalishini tanlashda yordam berish va uning rivojlanish sur‘atini ishlab chiqish, mashq qilish.

Xulosa. Xulosa qilib aytganda, slalomda eshkak eshish o‘ta murakkab jismoniy mashqlar majmuidan iborat bo‘lgan va eng kuchli jismoniy sifatlarni talab etuvchi faoliyatlar mazmunidir, deyish mumkin. Shu bilan birgalikda slalomda eshkak eshishning ijtimoiy-tarbiyasi xususida gap ketsa, shug‘ullanuvchilarning barkamolligini oshirish, tamoshabinlarning ruhiy holatlarini ko‘tarish, kayfiyatlarini yaxshilash hamda aholining o‘zaro hamkorligi, yoshlariga slalomda eshkak eshishning asosiy mazmunlari va qismlarini jismoniy tarbiya darslaridan tashqari paytlarda mashg‘ulotlarga qatnasa, barcha imkoniyatlar yaratilgan, ushbu sport turini keng jamoatchilikga etkazsak maqsadga muvofiq bo‘lar edi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O‘zbekiston Respublikasining 2015-yil 4-sentabrdagi “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi yangi tahrirdagi Qonuni. O‘RQ-394-son.

2. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining “Sportning eshkak eshish turlari bo‘yicha respublika ixtisoslashtirilgan bolalar-o‘smirlar olimpiya zaxiralari sport maktabini tashkil etish to‘g‘risida”gi 2013-yil 15-maydagi 132-son Qarori.

3. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining “Suzish sport turlarini rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” 2018-yil 03-maydagi 333-sonli Qarori.

4. Булаев, М. А. Гребля на байдарках и каноэ (слалом): Учебная программа по спортивной дисциплине/ М. А. Булаев. Мансийск.: Полиграфист, 2005.

5. V.M. Korbutoy, R.G. Israilov. Sport pedagogik mahoratini oshirish. (eshkak eshish) O‘quv qo‘llanma.-T.: Ilmiy-texnika axboroti press nashriyoti 2023.

6. Крюков, С. Гребной слалом. Подготовка спортсмена / С. Крюков. -М.: «Эльф ИПР», 2004. – 236 с.

QO‘QON DAVLAT
PEDAGOGIKA INSTITUTI
ILMIY XABARLARI
(2025-yil 3-son)



JISMONIY MADANIYAT
PHYSICAL CULTURE

MILLIY XALQ O‘YINLARIDA VATANPARVARLIK RUHI

Raxmonova Maxfuza Xolmuradovna

Qarshi davlat universiteti, dotsent

Qarshi, Uzbekiston

Email: Maxfuza.Raxmonova.15@mail.ru

Tel: + 998 93 937 8937

Annotasiya: Bugungi kunda globallashtirish jarayonida milliy o‘zlikni saqlab qolish, yosh avlodni vatanparvarlik ruhida tarbiyalash masalasi dolzarb bo‘lib qolmoqda. Milliy xalq o‘yinlari har bir xalqning tarixiy xotirasi, urf-odati, ma’naviy dunyosi va milliy o‘zligini ifodalaydi. Ular nafaqat bolalarni jismonan chiniqtirish, balki ularni axloqan, estetik va ma’naviy jihatdan tarbiyalashda ham muhim vositadir. Shu nuqtai nazardan, xalq o‘yinlarini nafaqat sport va ko‘ngilochar vosita, balki kuchli tarbiyaviy ahamiyatga ega vosita sifatida qayta baholash zarur. Ushbu maqolada milliy xalq o‘yinlarida mujassam bo‘lgan vatanparvarlik ruhi, uning yoshlar ongiga ta’siri va tarbiyadagi o‘rni asosida tahlil qilinadi. Umuman olganda, xalq o‘yinlarining har biri nafaqat tarbiyaviy-ma’rifiy qimmat bilan, balki xalq dunyoqarashi, tafakkur tarzining o‘ziga xos yozilmagan qomusi ekani bilan ham qimmatlidir.

Kalit so‘zlar: *Xalq o‘yinlari, jasorat, matonat, do‘stlik, ahillik, hamjihatlik, mehnatsevarlik, mehr-saxovat, halollik va poklik.*

THE SPIRIT OF PATRIOTISM IN NATIONAL FOLK GAMES

Annotation: Today, in the process of globalization, the issue of preserving national identity and educating the younger generation in the spirit of patriotism remains relevant. National folk games represent the historical memory, traditions, spiritual world and national identity of each nation. They are an important tool not only for physically training children but also for their moral, aesthetic and spiritual upbringing. From this point of view, it is necessary to reassess folk games not only as a means of sports and entertainment, but also as a means of strong educational value. This article analyzes the spirit of patriotism embodied in national folk games, its impact on the minds of young people and its role in education. In general, each of the folk games is valuable not only for its educational and educational value, but also for the fact that it is a unique unwritten dictionary of the people's worldview and way of thinking.

Keywords: *Folk games, courage, fortitude, friendship, harmony, solidarity, hard work, generosity, honesty and purity.*

ДУХ ПАТРИОТИЗМА В НАЦИОНАЛЬНЫХ НАРОДНЫХ ИГРАХ

Аннотация: Сегодня, в процессе глобализации, вопрос сохранения национальной идентичности и воспитания подрастающего поколения в духе патриотизма остается актуальным. Национальные народные игры представляют собой историческую память, традиции, духовный мир и национальную идентичность каждого народа. Они являются важным средством не только физической подготовки детей, но и их нравственного, эстетического и духовного воспитания. С этой точки зрения необходимо переоценить народные игры не только как средство спорта и развлечения, но и как средство, имеющее сильное воспитательное значение. В данной статье анализируется дух патриотизма, воплощенный в национальных народных играх, его воздействие на сознание молодежи и его роль в воспитании. В целом, каждая из народных игр ценна не только своей воспитательной и образовательной ценностью, но и тем, что она является уникальным неписанным словарем мировоззрения и образа мышления народа.

Ключевые слова: Народные игры, мужество, стойкость, дружба, согласие, солидарность, трудолюбие, щедрость, честность и чистота.

Kirish. Xalq o‘yinlari bu - xalq ijodiyotidir. Ko‘pchilik xalq o‘yinlari o‘zida Vatan himoyasini aks ettirgan. Zero, vatanparvarlik tuyg‘usi, Vatan himoyasi har bir xalqning oliy qadriyati hisoblanadi. O‘zbek xalqi milliy xalq o‘yinlari fasllarga moslanganligi, unda hayotiy masalalar aks etganligi bilan ajralib turadi. O‘yinlarni tashkil etish, o‘tkazishda, albatta har bir ishtirokchining jismoniy sifati, irodasi, o‘z kuchiga ishonishi, ruhiy tayyorgarligi masalalari hisobga olingan. Tarixiy merosimizga aylangan milliy o‘yinlar, poygalar, har xil bellashuvlar, musobaqalar va marosimlar ajdodlarimiz hayoti davomida rivojlanib, saqlanib kelmoqda. Xalq sayllari va bayramlarini milliy o‘yinlarsiz tasavvur etish qiyin. Yoshi ulg‘aygan ustozlar o‘z shogirdlariga oq fотиha berganlar. Bayram va sayllarda o‘zaro kurashlarni o‘tkazish ikki tarafning o‘zaro bellashuviga asoslangan. Bunda qatnashchilar jamoa bo‘lib harakat qilishgan, ishtirokchilarning baquvvatligi, epchilligi va chaqqonligi, qiyinchilikka chidamliligi, tirishqoq va tadbirkorligi g‘alabani belgilagan. Milliy xalq o‘yinlari har bir xalqning ma’naviy merosi, qadriyatlari va tarixiy tafakkurining ajralmas qismidir. Ular asrlar davomida shakllanib, avloddan-avlodga o‘tgan holda nafaqat madaniy boylik sifatida, balki tarbiyaviy vosita sifatida ham e’tirof etilgan. Xalq o‘yinlari orqali bolalar va yoshlar jismonan chiniqadi, aqliy va ruhiy salohiyatini rivojlantiradi, eng muhimi esa o‘z xalqining tarixiga, madaniyatiga va Vataniga nisbatan hurmat va muhabbat tuyg‘usini shakllantiradi.

Materiallar va usullar. Milliy xalq o‘yinlarining mazmuni, shakli va tarbiyaviy jihatlari tahlil qiladigan bo‘lsak, ular quyidagilardan iborat.

Nazariy tahlil: O‘zbek xalqining an’anaviy o‘yinlariga oid adabiyotlar, maqolalar, folklor namunalarini o‘rganish orqali ularning vatanparvarlik bilan bog‘liq jihatlari aniqlab chiqildi.

Amaliy kuzatuv: Maktab, mahalla va xalq sayillarida o‘tkaziladigan o‘yinlar kuzatilib, ularda aks etgan vatanparvarlik g‘oyalari tahlil qilindi.

Suhbat: O‘yinlarda faol ishtirok etgan yoshlar, ustozlar va faxriylar bilan olib borilgan suhbatlar orqali ularning ushbu o‘yinlar orqali qanday tarbiyaviy xulosalarga kelgani aniqlashtirildi.

Tadqiqot uchun tanlangan asosiy o‘yinlar quyidagilar:

- ❖ Uloq-ko‘pkari
- ❖ Arqon tortish
- ❖ Quvlashmachoq
- ❖ G‘oz ovi
- ❖ Tosh ko‘tarish
- ❖ Belbog‘li kurash

Bu o‘yinlarning har biri jismoniy chiniqish bilan birga, g‘urur, jasorat, jamoaviylik, fidoyilik, qat‘iyat, ustozga hurmat, ota-onaga sadoqat, vatanga sadoqat kabi fazilatlarni o‘z ichiga oladi.

Kurash, ko‘pkari singari xalq o‘yinlari va sportning ommaviy turlari qadimdan xalq orasida xayr-saxovatni namoyon etgan. Mashhur uloqchilar, polvonlar, xalq o‘yinlari ishtirokchilari tez-tez musobaqalar o‘tkazib, bellashuvlardan to‘plangan mablag‘ni yetim-esirlar, ko‘p bolali oilalar hamda qariyalarga hadya etganlar, ko‘priklar, masjidlar, madrasalar, kanallar, yo‘llar va boshqa xalq hasharlarida ishtirok etganlar. Bu yoshlarni Vatanni sevishtirish, xalqiga xizmat qilish, mehnatsevarlik, mehr-saxovat, halollik va poklik ruhida tarbiyalashda muhim rol o‘ynagan. Xalqimiz halol kurashchilarni, mard polvonlarni, chapdast va mohir uloqchi chavandozlarni olqishlagan. Milliy xalq o‘yinlarining g‘oliblari nafaqat chiroyli harakatlari uchun, balki tantiligi, mardligi, chapdastligi uchun ham qadrlangan. Vatan himoyachilari bo‘lgan jangchilarni tayyorlashda “Quvlamaqchoq”, “Soqqa”, “Bekinmachoq”, “Ko‘kterak”, “Yetti tosh”, “Lanka”, “Besh tosh”, “Podachi”, “Chavandoz”, “Chaqqonlar va merganlar”, “Chillik” kabi milliy o‘yinlardan keng foydalanilgan. Bu o‘yinlar harbiylarni jangovar holatda saqlash uchun xizmat qilgan.

Xalqimiz bayram sayllari va to‘ylarda milliy kurash musobaqalarini doimiy o‘tkazib kelmaganlarida, bugungi kunga kelib eng asosiy milliy sport turi bo‘lgan kurash yo‘q bo‘lib ketishi mumkin edi. Eng qadimiy va milliy an‘analarimizdan hisoblangan poyga, qiz quvdi, kim uzoqqa otadi mashqlari, ot sporti (ko‘pkari)ning taqdiri ham xuddi shunday bo‘lishi mumkin edi. O‘zbek xalqi bu o‘yinlarga asrlar davomida murojaat etgan va ulardan iftixor tuyg‘an. Aslini aytganda, milliy o‘yinlar zamirida kattaga hurmat, yoshlariga mehr-shafqat, bolalar kamoli va tarbiyasi, ota-onalarning farzandlari oldidagi majburiyatlari, farzandlarning ota-onaga mehr-sadoqati, mas‘uliyati mujassamlashadi. Shu sababdan ham, ajdodlarimiz kelajak avlodlariga xalq qahramonlarining jasoratlari, matonat, do‘stlik, ahillik, hamjihatlik fazilatlarini o‘zida aks ettirgan rivoyat va dostonlar, ertak va afsonalarni so‘zlab berganlar. Yoshlar ongida halollik, rostgo‘ylik, to‘g‘risozlik, nohaqlikka nisbatan murosasizlik, raqibni hurmat qilish kabi fazilatlarni singdirishni milliy xalq o‘yinlari asosida olib borganlar. Bunday o‘yinlarda mag‘lub

bo‘lgan raqib ustidan kulish qat’iyan taqiqlangan, aksincha, uning xato va kamchiliklari birgalikda hal etilgan va tarbiyalangan.

3. **Natijalar.** O‘rganilgan o‘yinlar asosida quyidagi natijalar aniqlandi:

Vatanparvarlik timsollari: Xalq o‘yinlari orqali o‘z yurtiga muhabbat, milliy g‘urur, himoya va fidoyilik g‘oyalari yoshlar ongiga singdiriladi. Masalan, uloq-ko‘pkari o‘yinida chavandozlarning jasorati, tezkorligi va kuchi Vatan himoyachisi obrazini yaratadi. Tosh ko‘tarish o‘yinida esa kuch va bardamlik, kurashda esa jasorat va g‘alabaga intilish hissi tarbiyalanadi.

Jamoaviylik va birlik: Ko‘pchilik o‘yinlari guruh bo‘lib o‘ynaladi. Bu esa ishtirokchilarda jamoa ruhini, bir-biriga tayanishni, o‘zaro hurmatni rivojlantiradi. Arqon tortish, belbog‘li kurash kabi o‘yinlar raqobat bilan birga do‘stlikni ham mustahkamlaydi.

An‘analarni davom ettirish: Xalq o‘yinlari orqali ajdodlarimiz merosi yosh avlodga yetkaziladi. Bu orqali tarixiy xotira, milliy qadriyatlarga sadoqat kuchayadi. G‘oz ovi, quvlashmachoq kabi o‘yinlar qadimiy urf-odatlarimizni eslatadi.

Tarbiyaviy ta’sir: O‘yinlar faqat jismoniy faollik emas, balki axloqiy tarbiyani ham o‘z ichiga oladi. Katta yoshdagilarga hurmat, kichiklarga e’tibor, mehnatsevarlik, qat’iyat, mehnatga munosabat kabi qadriyatlar o‘yinlar jarayonida bevosita o‘rgatiladi.

Milliy xalq o‘yinlari bolalarda ijodiy faoliyat va tashkilotchilik qobiliyatlari yuksalishida ham muhim ahamiyat kasb etadi. Umumiy maqsad yo‘lida o‘z hamrohini qo‘llab-quvvatlash, mustaqil ravishda yoki tengdoshilari bilan birga biror masala yuzasidan qaror qabul qilish ijodiy tashabbuskorlik namunasi hisoblanadi. Har qanday milliy xalq o‘yinlari yoshlarda juda muhim insoniy sifat va xususiyatlarni shakllantirishga xizmat qiladi. Ma’lumki, har bir xalqning mehnat faoliyati ma’lum darajada uning milliy o‘yinlariga ko‘chgan. Aniqrog‘i, xalqning yashash ehtiyojlarining bir ko‘rinishi bo‘lgan xalq o‘yinlari shu zamin vakillari bo‘lmish yoshlarning kelajakda aynan shu milliy ijtimoiy muhitda muvaffaqiyatli turmush kechirishini ta’minlashga zamin yaratgan. Har bir bola rivojlanish bosqichini birinchi navbatda o‘yindan boshlaydi. Bu jarayonda milliy o‘yinchoqlar muhim ta’lim-tarbiya vositasi hisoblanadi. Azal-azaldan xalqimiz bola tarbiyasida turli-tuman o‘yinchoqlardan foydalanib kelgan, ularning ijobiy hislatlaridan unumli foydalangan. Shu bilan bir qatorda, milliy o‘yinlarni amalga oshirishda ham xalq o‘yinchoqlariga keng o‘rin berilgan. Hunarmandlar esa loy, yog‘och, jun, mato va boshqa materiallardan bolalar uchun turli xil o‘yinchoqlar yasaganlar.

O‘yinchoqlar yasash asrlar davomida takomillashib, rivojlanib borishi natijasida bugungi kundagi o‘ziga xos, bejirim, takrorlanmas o‘zbek milliy o‘yinchoqlari vujudga kelgan. Milliy o‘yinchoqlarda xalqning turmushi, uning qadriyatlari, orzu-istaklari mohirona tasvirlangan. Ayniqsa, odamlar ko‘p to‘planadigan bozorlar, bayramlar va ommaviy xalq sayillaridagi tomoshalarda milliy o‘yinlarni namoyish qilishda o‘yinchoqlardan keng foydalanilgan. Bunday tomoshalarda insoniylik, aql, idrok, farosat, mardlik, xalqparvarlik, shijoat kabi oliyjanob xislatlar ulug‘langan bo‘lsa, yovuzlik, qalloblik, tekinxo‘rlik, manmanlik, yalqovlik kabi salbiy sifatlar qattiq hajv ostiga olib qoralanadigan bo‘lgan. Xalqimizning ming yillarni o‘z ichiga

olgan tarixini o‘zida aks ettiruvchi va bugungi kundagi mavjud urf-odatlar, qadriyatlari mana shunday qo‘g‘irchoq va boshqa o‘yinlar orqali yoshlar ongiga singdirilgan. Qo‘g‘irchoqlar va ular orqali turli o‘yinlarning tashkil etilishi oilada bolalarni har tomonlama - aqliy, axloqiy, jismoniy va estetik shakllantirishning muhim vositasi bo‘lib xizmat qilgan.

Muhokama. Milliy xalq o‘yinlarining asosiy xususiyatlaridan biri bu ularning tabiiyligi va hayotiyligidir. O‘yinlarda ishtirok etish bolalar uchun majburiy emas, balki ular o‘z ixtiyori bilan, zavq bilan qatnashadilar. Bu esa tarbiyaviy ta’sirni kuchaytiradi. Har bir o‘yin o‘ziga xos qoidalari bilan birga, axloqiy-ruhiy mezonlarni ham o‘z ichiga oladi. Masalan, quvlashmachoq o‘yinida tezkorlik va ziyraklik bilan birga do‘stona muhit muhim. Uloq-ko‘pkari o‘yinida esa halollik, kuch, tezlik bilan birga boshqalarga hurmat, nizolardan tiyilish, o‘zini nazorat qilish kabi ijtimoiy ko‘nikmalar shakllanadi. Bularning barchasi yosh avlodni Vatanga sadoqat, el-yurtga muhabbat, ajdodlarga hurmat ruhida tarbiyalaydi. O‘zbek xalqining milliy an‘analari o‘ziga xos turli-tuman marosimlarda yaqqol ko‘rinadi. Yoshlar vatanparvarligining shakllanishi ularning milliy va umuminsoniy qadriyatlarni anglab yetishi bilan mushtarakdir. Vatanparvarlikni shakllantirishda xalq milliy o‘yinlari, madaniyati, san‘ati va adabiyoti, turmush tarzi, axloqi, e’tiqodi, ijtimoiy ruhiyati bilan bog‘liq bo‘lgan urf-odatlar, marosimlar, an‘analar alohida e’tiborga molik qadriyat sanaladi. Har bir xalq marosimlari kishilarning ijtimoiy manfaatlarini va ehtiyojlaridan kelib chiqqan. Ularda xalqning o‘ziga xosligi, quvonch, sevinchi, g‘am-tashvishi, orzu-umidi, intilishi namoyon bo‘ladi.

Xulosa. Milliy xalq o‘yinlari yosh avlodni jismoniy, aqliy va ma’naviy jihatdan tarbiyalashda beqiyos ahamiyatga ega. Ular orqali yoshlarda vatanparvarlik, jasorat, birdamlik, sadoqat, hurmat va fidoyilik kabi fazilatlar shakllanadi. Globallashuv davrida bu kabi qadriyatlarni saqlab qolish va rivojlantirish ayniqsa muhim. Tavsiya sifatida, xalq o‘yinlarini:

- ❖ maktab va oliy ta’lim muassasalarining tarbiya dasturlariga kiritish;
- ❖ sport va madaniy tadbirlarda keng ommalashtirish;
- ❖ ommaviy axborot vositalarida targ‘ib qilish;
- ❖ zamonaviy texnologiyalar orqali virtual o‘yin shaklida rivojlantirish;

kabi choralar orqali milliy o‘yinlar orqali vatanparvarlik ruhini mustahkamlash mumkin. Bu esa nafaqat yoshlar tarbiyasiga, balki milliy o‘zlikni saqlab qolishga xizmat qiladi.

Xullas, o‘zbek xalqining marosim, an‘ana, milliy o‘yinlari uning turmush tarzi, milliy xususiyati, ijtimoiy psixologiyasi, tafakkurlash usulidan kelib chiqqan bo‘lib, mazkur xalqning ma’naviyatini belgilab beradi. Biz sobiq ittifoq davrida yo‘l qo‘yilgan o‘tmish xatolarni takrorlamasligimiz uchun o‘zbek xalqining o‘ziga xos va mos o‘zbekona milliy udumlari, urf-odatlar va marosimlarini hamda ular zahirida saqlanib kelinayotgan milliy o‘yinlarimizni yanada kengroq va chuqurroq o‘rganmog‘imiz, tahlil qilmog‘imiz, oilalarda ularni kundalik turmush tarziga aylantirmog‘imiz, inson kamolotida milliy qadriyatlarning nechog‘lik ahamiyatga ega ekanligini farzandlarimiz ongiga, tafakkuriga singdirib bormog‘imiz lozim.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Abdullaev A., Milliy xalq o‘yinlari va sog‘lom avlod tarbiyasi, <https://cyberleninka.ru/>
2. Abu Abdulloh Muhammad ibn Ismoil al-Buxoriy. Hadis 4 jildlik. T., 1997.
3. Ehson Mirzo., Milliy xalq o‘yinlari – millat yoshlarining g‘ururi, <https://jizzax.uz/>
4. Utepbergenov A.Q., Hozirgi davrda navqiron yoshlar tarbiyasida xalq o‘yinlarining ta’lim-tarbiyadagi ahamiyati, Jismoniy tarbiya va sport jurnali, 2015, 2-son.
5. O‘zbekiston nomoddiy madaniy merosi, Xalq o‘yinlari, <http://ich.uz/>
6. O‘zbekiston-Germaniya do‘stlik jamiyati, Xalq o‘yinlari va boshqa ommaviy ko‘ngil ochishlar, <http://www.ude.uz/>
7. Xudoyberdieva A., Milliy xalq o‘yinlari, <https://soglom.uz>
8. Ochilov O.A., Yusupova N.R., Xalq o‘yinlarining turlari va an‘analari, T., 2016.
9. Xabibulla G‘ofur., Xalq o‘yinlari, qo‘shiqlar va an‘analariga bir nazar, Kamalak, 1992.



IQTIDORLI YOSH FUTBOLCHILARNI SARALASHDA MUSOBAQA FAOLIYATINI SAMARALI BOSHQARISH VA SHAXSNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Ermатов Sherzod Saidovich

*Sharof Rashidov nomidagi Samarqand davlat universiteti dotsenti,
pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)*

Annotatsiya. Ushbu maqolada yosh iqtidorli futbolchilarni saralashda musobaqaning o'rni, musobaqa faoliyatning muvaffaqiyatli bo'lishiga ko'plab omillarning ta'siri, psixologik xususiyatlarning eng muhim omillardan ekanligi, shaxsning psixologik xususiyatlarining yosh futbolchilarning musobaqaviy faoliyatini samarali boshqarishga ta'siri bo'yicha ma'lumotlar keltirilgan.

Kalit so'zlar: saralash, iqtidorli yoshlar, futbol, shaxs, boshqarish, psixologik xususiyatlar, musobaqa faoliyati.

ЭФФЕКТИВНОЕ УПРАВЛЕНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИМИ ОСОБЕННОСТЯМИ ЛИЧНОСТИ ПРИ ОТБОРЕ ТАЛАНТЛИВЫХ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Аннотация. В данной статье представлена информация о роли соревнований в отборе молодых талантливых футболистов, влиянии многих факторов на успешность соревновательной деятельности, о том, что психологические особенности являются одним из важнейших факторов, а также о влиянии психологических особенностей человека на эффективное управление соревновательной деятельностью юных футболистов.

Ключевые слова: отбор, талантливая молодежь, футбол, личность, управление, психологические особенности, соревновательная деятельность.

EFFECTIVE MANAGEMENT OF COMPETITIVE ACTIVITIES AND PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF THE PERSONALITY IN THE SELECTION OF TALENTED YOUNG FOOTBALL PLAYERS

Abstract. This article provides information on the role of competitions in the selection of young talented football players, the influence of many factors on the success of competitive activity, the fact that psychological characteristics are one of the most important factors, as well

as the influence of psychological characteristics of a person on the effective management of competitive activity of young football players.

Keywords: selection, talented youth, football, personality, management, psychological characteristics, competitive activity.

Kirish. Futbol bugungi kunda dunyo bolalari eng sevib o'ynaydigan va murakkab sport turlaridan biri bo'lib, unda o'yinchilar muvaffaqiyatga erishish uchun texnik, taktik va jismoniy ko'nikmalarga muhtoj. O'yin jismoniy jihatdan mashaqqatli bo'lib, o'yinchilardan tez-tez yuqori intensivlikdagi mashg'ulotlarda (sprintlik, jismoniy to'qnashuvlarga tayyor) ishtirok etishni talab qiladi, ular past intensivlikdagi qisqa vaqtlar (yurish va sprint) bilan ajralib turadi [1,2]. Futbolchining muvaffaqiyatini belgilovchi ko'plab muhim omillar mavjud.

Futbolchilar futbol o'yinining jismoniy va fiziologik talablariga moslashishi kerak.

Bunda sport psixologiyasining o'рни va ahamiyati muhimdir. Turli sport turlari uchun psixosportogrammalar yaratish muammosi mavjud. Futbolga kelsak, hozircha bunday psixosportogramma ishlab chiqilmagan [2, 5, 6]. Shu bilan birga, yuqori darajadagi futbolchining model xususiyatlarini ishlab chiqish muhim bo'lib, bu o'yinchilarning kelajakdagi natijalarini prognoz qilish, ularni saralash va sport yo'nalishini belgilash, shuningdek, ularga individual va differensial yondashuvni ilmiy asoslash uchun zarurdir [3, 4]. Ta'kidlash joizki, futbol ko'plab boshqa sport turlariga nisbatan tashkil etilgan jamoalarda ishtirok etish huquqi uchun yuqori raqobatbardoshlik bilan ajralib turadi, bu esa turli tayyorgarlik bosqichlarida o'yinchilar uchun muhim ahamiyat kasb etadi [1, 3].

Shunday qilib, ushbu muammo bo'yicha ilmiy ishlanmalar deyarli mavjud emas, chunki sport mahoratini oshirish bosqichida o'yinchilarni jamoalarga saralash mezonlarini aks ettiruvchi nazariya hali ishlab chiqilmagan. Amaliyotda esa bunday saralash jarayonida psixologik mezonlar hisobga olinmaydi.

Tadqiqotning maqsadi – shaxsning psixologik xususiyatlarining yosh futbolchilarning musobaqaviy faoliyatini samarali boshqarishga ta'sirini aniqlash.

Tadqiqot natijalarini muhokama qilish. Futbolchilarning sportda muhim bo'lgan sifatlarini aniqlash, ularning jamoa zaxirasiga saralanishida psixologik mezonlarni belgilash musobaqaviy faoliyatni samarali boshqarishning ajralmas qismi hisoblanadi.

Tadqiqot jarayonida futbolchilarning psixologik xususiyatlari (normativ qiymatlar bilan solishtirilganda) aniqlandi:

- motivatsion xususiyatlar: faoliyatga yo'naltirilganlikning yuqori darajasi, yutuqlarga erishish motivatsiyasi, sog'liq, hokimiyat va ta'sir, moddiy muvaffaqiyat hamda hayotdan yorqin taassurotlar olishga yo'naltirilganlik;

- perseptiv xususiyatlar: harakat sezgirligi, vaqt va makonni idrok qilishning aniqligi yuqori darajada ifodalangan;

- kognitiv xususiyatlar: so'zlashuv va ixtiyorsiz xotira, operativ tafakkur, hamda "keskinlashtirilgan" kognitiv uslubning yuqori ko'rsatkichlari;

- neyrodinamik xususiyatlar: futbolchilar biroz ko‘proq ekstravert bo‘lib, moslashuvchan va hissiy jihatdan ta’sirchan; nerv tizimining kuchi va harakatchanligi, faoliyat va reaksiya tezligi yuqori darajada namoyon bo‘lgan;

- emotsional xususiyatlar: xavotir darajasi pastroq, ishonch darajasi esa yuqoriroq;

- regulativ xususiyatlar: diqqatni taqsimlash, maqsadlilik, qat’iyatlilik yuqori darajada; o‘zini tuta bilish va jasurlik ko‘rsatkichlari biroz yuqoriroq;

- xarakterologik xususiyatlar: do‘stona munosabat va ijtimoiy me’yorlarga rioya qilishning biroz yuqori darajada ifodalanganligi.

Natijaviylik tuzilmasida eng yuqori ko‘rsatkichlarga ega bo‘lgan texnik harakatlar (kamayish tartibida): o‘rtacha uzatma ($28,2 \pm 3,0$ ball), to‘pni olib qo‘yish ($21 \pm 3,8$), uzoq uzatma ($20,3 \pm 3,3$), to‘pni oldinga uzatish ($19,4 \pm 2,5$), hamda to‘pni ushlab qolish ($19,2 \pm 2,0$). Bu natijalar, ehtimol, ushbu texnik usullarning universalligi va futbolchining o‘yin amplusidan qat’i nazar, eng ko‘p qo‘llanilishiga bog‘liq. Eng past natijaviylik esa quyidagi texnik harakatlarda kuzatilgan: qisqa uzatmalar ($17,1 \pm 1,8$ ball), to‘pni oldinga olib yurish ($16,8 \pm 2,6$), orqaga uzatmalar ($16,1 \pm 2,2$) va to‘pni orqaga olib yurish ($15,6 \pm 2,5$).

Barcha o‘yin harakatlari ko‘rsatkichlarida past variativlik darajasi aniqlangan. Eng yuqori variativlik to‘pni olib qo‘yish natijaviyligida kuzatilgan – 18,1%. Umumiy natijaviylik integratsiyalangan ko‘rsatkichlari orasida esa sport faoliyati samaradorligi eng yuqori variativlikka ega bo‘lib, 25,7%ni tashkil etgan. Natijaviyligi eng yuqori bo‘lgan o‘yin harakati – o‘rtacha uzatma – eng kam variativlikka ega bo‘lib, 11,0%ni tashkil qilgan.

Zamonaviy futbolning muhim tendensiyalaridan biri futbolchilarning universallashtiruvidir. Bu ulardan nafaqat o‘z o‘yin amplusalariga xos texnik usullarni, balki qo‘shimcha harakatlarni ham o‘zlashtirishni talab qiladi. Natijada, futbolchilarning turli texnik usullardagi natijaviyligi yanada muvozanatli bo‘lishiga olib keladi.

Futbolchilarning musobaqaviy faoliyat xususiyatlari o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqliklarni ko‘rsatadi. 1-jadval.

Jami 210 ta mumkin bo‘lgan bog‘liqlikdan 33 tasi ishonchli tarzda aniqlangan ($r=0,95$), bu esa tahlil qilinayotgan ko‘rsatkichlarning integratsiyalashganligini va futbolchilarning sport faoliyatining turli jihatlarini aks ettiruvchi yagona tizim hosil qilishini ko‘rsatadi.

Natijaviylik faoliyat faolligi bilan ($r \leq 0,05$) va sport faoliyatining samaradorligi bilan ($r \leq 0,001$) bog‘liq bo‘lsada, bu ikki ko‘rsatkich o‘zaro bog‘lanmagan.

Shu sababli, psixologik xususiyatlar bilan bog‘liqliklarni aniqlashda eng maqbul yondashuv – ularni individual natijaviylik ko‘rsatkichi bilan korrelyatsiyada tahlil qilishdir.

Integratsiyalangan natijaviylik ko‘rsatkichi bilan eng kuchli bog‘liqlikka ega bo‘lgan texnik harakatlar (kamayish tartibida): o‘rtacha uzatma, to‘pni ushlab qolish, darvozaga zarba berish, to‘pni oldinga uzatish, qisqa uzatma, dribling, to‘pni maydon bo‘ylab yon tomonga olib yurish va to‘pni olib qo‘yish.

1-jadval

Futbolchilarning natijaviylik ko‘rsatkichlari o‘rtasidagi bog‘liqlik

№	Natijaviylik	Faoliyatning tarkibiy qismlari										
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1.	Faollik	-										
2.	Samaradorlik		-									
3.	Natijaviylik	45	60	-								
4.	darvozaga zarbalar		44	56	-							
5.	oldinga uzatma		47	56		-						
6.	to‘pni ushlab turish			58	50		-					
7.	aylanib o‘tish			50			44	-				
8.	to‘pga egalik qilish		42	52		40			-			
9.	to‘pni oldinga tashlash									-		
10.	to‘pni o‘rtadan uzatish	52	44	56	55			44		42	-	
11.	yo‘nalish bo‘ylab uzatish			41								-
12.	yo‘nalish bo‘ylab kiritish			50		38						48
13.	qisqa uzatma			52	58			44				40
14.	orqaga uzatma		50	44	37		51					
15.	to‘pni orqa tomonga kiritish					-40					44	

Izoh: Nollar va vergullar olib tashlangan.

Ikki o‘zaro bog‘liq samaradorlik ko‘rsatkichlari bloklari aniqlanib, ular shartli ravishda “hujum bloki” va “himoya bloki” deb nomlandi.

Shaxsning motivatsion xususiyatlari orasida faoliyatning o‘ziga yo‘naltirilganlik – natijaviylik va samaradorlik – uning xususiyatlariga eng katta ta’sir ko‘rsatadi. O‘yinlardagi natijaviylik asosan faoliyatga yo‘naltirilganlik va yutuq motivatsiyasiga bog‘liq.

Bunday perseptiv sifatlar, masalan, vaqtni aniq idrok etish, natijaviylik bilan statistik jihatdan ishonchli bog‘liqlikka ega, natijaviylik esa o‘z navbatida samaradorlik bilan ham bog‘liq.

Futbolchilarning kognitiv xususiyatlari ularning o‘yin va musobaqa faoliyati xususiyatlariga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Ushbu tadqiq etilgan xususiyatlar orasida faqat obrazli va og‘zaki xotira faoliyat ko‘rsatkichlari bilan statistik jihatdan ahamiyatli bog‘liqlikka ega emas. Faoliyatning uchta asosiy xususiyati operativ tafakkur va “ekvivalentlik diapazoni kengligi” kognitiv uslubi bilan bog‘liq. Natijaviylik va samaradorlik esa ixtiyorsiz xotira, kreativlik va “kategoriyalash kengligi” kognitiv uslubidan ta’sirlanadi. O‘yin faolligi ko‘rsatkichi esa kognitiv xususiyatlarga eng kam darajada bog‘liq.

Shaxsning kognitiv sifatlari natijaviylikka eng katta ta'sir ko'rsatadi (10 ta mumkin bo'lgan bog'liqlikdan 7 tasi), biroz kamroq – samaradorlikka (6 ta bog'liqlik) va eng kam – faollikka (3 ta bog'liqlik). Umuman olganda, natijaviylikka eng katta ta'sir ko'rsatadigan omillar quyidagilardir: kreativlik, tafakkur tezligi hamda kognitiv uslublar – “ekvivalentlik torligi” va “keskinlashtirish”.

7 ta neyrodinamik xususiyatdan 5 tasi faoliyat xususiyatlari bilan bog'liq. Biroq, bu psixologik xususiyatlar o'yin faolligi bilan bog'liq emas. O'yin harakatlarining samaradorligi quyidagi omillar bilan bog'liq: asab tizimi kuchi, plastiklik va faollik. Natijaviylik esa asab tizimi kuchi va harakatchanligi, plastiklik, reaksiya tezligi hamda faollik bilan bog'liq, ya'ni faqat hissiyotchanlik va ekstroversiyadan tashqari barcha ko'rsatkichlar ta'sir qiladi.

Hissiy qo'zg'aluvchanlik va ekstroversiya faoliyat xususiyatlari bilan to'g'ridan-to'g'ri bog'liq emas. Biroq, hissiyotchanlik bo'yicha bog'liqlikning noxatolik shakli (“gumbazsimon” bog'liqlik) aniqlangan. Eng yuqori natijaviylikni (25 ball va undan yuqori) ko'rsatgan sportchilar hissiy qo'zg'aluvchanlik darajasi o'rtachadan biroz yuqori bo'lganlar (9 dan 12,5 gacha, o'rtacha qiymat = 10).

Emotsional qo'zg'aluvchanlikning 8-9 va 12,5-13 ball oralig'ida bo'lishi o'rtacha samaradorlik ko'rsatkichlariga (23,75) mos keladi. Emotsional qo'zg'aluvchanlik 8 balldan past yoki 13 balldan yuqori bo'lsa, samaradorlik keskin kamayadi. Bog'liqlikning ishonchliligini aniqlash uchun grafikning ikkala qismiga mos ravishda ikkita chiziqli rank korrelyatsiya koeffitsienti hisoblab chiqildi (aslida, korrelyatsion munosabatlar aniqlandi). Emotsionallik va futbolchilarning samaradorligi $p \leq 0,05$ darajasida bog'liq bo'lib, ya'ni 95% ishonchlikka erishilgan.

Uchta o'rganilgan emotsional xususiyatning barchasi faoliyat ko'rsatkichlari bilan bog'liq. Biroq, natijadorlik va samaradorlik ko'rsatkichlari bilan chiziqli bog'liqlikka faqat ishonch ega. Tashvish va emotsional barqarorlik esa natijadorlik bilan nolinear («gumbazsimon») bog'liqlikka ega.

Emotsional barqarorlik va natijadorlik o'rtasidagi bog'liqlik statistik jihatdan ishonchli: $p \leq 0,05$. Emotsional barqarorlik ko'rsatkichlari 7 balldan past yoki 11 balldan yuqori bo'lganda, natijadorlik pasayadi.

Tashvish natijadorlik bilan xuddi shunday tarzda bog'liq: $p \leq 0,05/0,05$. Eng yuqori natijadorlik tashvishning 13 dan 22 ballgacha bo'lgan diapazonida kuzatiladi, bu esa me'yoriy ko'rsatkichlardan ancha past hisoblanadi.

Sportchilarning shaxsiyati regulyator xususiyatlari faollik bilan statistik jihatdan ahamiyatli bog'liqlikka ega emas; natijadorlik va samaradorlikka esa o'rtacha ta'sir ko'rsatadi (7 ta mumkin bo'lgan bog'liqlikdan 3 tasi ishonchli).

Natijadorlikka ta'sir ko'rsatadigan omillar (kamayish tartibida): maqsadga intilish, e'tiborni taqsimlash, qat'iyatlilik.

Samaradorlikka esa quyidagilar ta’sir qiladi: maqsadga intilish, e’tiborni jamlash, qat’iyatlilik. Regulyator xususiyatlar ichida natijadorlik komponentlariga eng katta ta’sirni maqsadga intilish ko’rsatadi.

Futbolchilarning o‘yin va musobaqalardagi natijadorligiga statistik jihatdan ishonchli darajada quyidagi shaxsiy xarakter xususiyatlari ta’sir ko’rsatadi: tashkilotchilik, jamoaviylik, do‘stona munosabat ($p \leq 0,01$), shuningdek, mehnatsevarlik ($p \leq 0,05$). Samaradorlik faqat tashkilotchilik bilan bog‘liq ($p \leq 0,05$). Faollik esa shaxsiy xarakter xususiyatlari bilan ishonchli bog‘liqlikka ega emas.

Xulosa. Tadqiq qilingan shaxsiy xususiyatlar eng katta ta’sirni natijadorlikka ko’rsatdi: 28 ta chiziqli va 3 ta nochiziqli bog‘liqlik aniqlandi. Psixologik xususiyatlarning barcha bloklari (sensorlardan tashqari) natijadorlik bilan ko‘plab bog‘liqliklarga ega. Tadqiq qilingan barcha xususiyatlar sport faoliyatining samaradorligi bilan bog‘liq, biroq bog‘liqliklar soni kamroq – 19 ta. Faollikka shaxsiy sifatning ta’siri eng kam – statistik jihatdan ishonchli bog‘liqliklar faqat motivatsion va kognitiv xususiyatlar bilan aniqlangan. Neyrodinamik, sensor, perseptiv, emotsional, regulyator va xarakterologik xususiyatlar bilan bog‘liqlik kuzatilmadi. Shuningdek, bu tadqiqotda o‘rganilgan barcha psixologik xususiyatlar futbolchilarning o‘yin faoliyati muvaffaqiyatiga bevosita ta’sir qilavermaydi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Masharipov, Y. Sport psixologiyasi: o‘quv qo‘llanma / Y.Masharipov, N.Jo‘rayev; mas’ul muharrir Sh.A.Aminjonov. Toshkent, 2010.
2. Губа В. Методология подготовки юных футболистов: учебно- методическое пособие / В. Губа, А. Стула. – М.: Спорт, 2015.
3. Губа В.П. Теория и методика футбола: учебник для вузов / В.П. Губа, А.В. Лексаков – М.: Советский спорт, 2013.
4. Губа В.П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта: монография / В.П. Губа. – М.: Советский спорт, 2008.
5. Нифонтов М.Ю. Критерии психологического отбора футболистов на этапе спортивного совершенствования: дис. ... канд. псих. наук: 13.00.04 / М.Ю. Нифонтов.- СПб., 2010.
6. Сучилин, А. А. Теоретико-методологические основы подготовки резерва для профессионального футбола: дис. ... д-ра пед. наук в виде научного доклада: 13.00.04 / А.А. Сучилин. – Волгоград, 1997.



VOLEYBOLCHILARINING PSIXOLOGIK TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH METODLARI

Matniyazov Xasan Kamolovich
Ma'mun universiteti dotsenti

Annotatsiya: Ushbu maqoloda voleybolchilarni to'garak mashg'ulotlarida irodaviy tayyorgarlik darajasi, idrok qilish qobiliyatlari, diqqat vazezgi organlarni rivojlantirish masalalari tahlil qilingan. Zamonaviy voleybolchilarni psixologik tayyorgarlikning dolzarb masalalari bayon qilingan.

Kalit so'zlar: Voleybol, irodaviy tayyorgarlik, psixologik tayyorgarlik, sport, texnika, vestibulyar analizator.

METHODS OF DEVELOPING PSYCHOLOGICAL PREPARATION OF VOLLEYBALL PLAYERS

Annotation: In this article, the level of volitional training, perception skills, attention and sensory organs development issues of volleyball players are analyzed. Current issues of psychological training of modern volleyball players are described.

Key words: volleyball, will preparing, psychological preparing, sports, technique, vestibular mechanism,

МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Аннотация: В данной статье анализируются уровень волевой подготовки, навыков восприятия, развития внимания и органов чувств у волейболистов. Описаны актуальные вопросы психологической подготовки современных волейболистов.

Ключевые слова: Волейбол, произвольная тренировка, психологическая подготовка, спорт, техника, вестибулярный анализатор.

Kirish. Mamlakatimiz Oliy ta'lim muassasalari talabalari, professional ta'lim va umumiy o'rta ta'lim muassasalari o'quvchilari o'rtasida "Volley ball Stars" O'zbekiston kubogi o'tkazish, Vazirlik va idoralar xodimlari o'rtasida uch bosqichli (tuman (shahar) – viloyat – Respublika) o'rtasida "Yangi O'zbekiston" Respublika musobaqasi tashkil qilish va o'tkazish, Umumiy o'rta ta'lim muassasalari, yuqori sinf o'quvchilari o'rtasida uch bosqichli maktabgacha va maktab ta'limi vazirligi kubogi, nogironligi bo'lgan shaxslar o'rtasida para

voleybol sport musobaqalari tashkil qilish va o‘tkazish, 2025-yildan boshlab, har ikki yilda bir marotaba voleybol bo‘yicha Markaziy Osiyo voleybol assotsiasiyasi (CAVA)ga a‘zo davlatlar o‘rtasida “Buyuk Ipak yo‘li” xalqaro turniri o‘tkazib boriladi.

Adabiyotlar tahlili. Voleybol sport turlarini yanada ommalashtirish, yoshlar orasidan voleybol sport turlari bilan shug‘ullanuvchi sportchilarni saralab olish tizimini yaxshilash, ushbu sport turi bo‘yicha zamonaviy sport infratuzilmasini yaratish hamda milliy terma jamoalarimizning nufuzli sport musobaqalarida yuqori natijalarga erishishini ta‘minlash maqsadida: “Voleybol sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Prezident Qarori (PQ-274-son, 19.07.2024 y.) qabul qilindi. **Qarorga ko‘ra, 2025 yildan boshlab, har yili Respublika hududida ananaviy tarzda quyidagi musobaqalar o‘tkazib borilishi belgilab qo‘yildi.**

Jismoniy tarbiya va sport, jumladan voleybol bo‘yicha o‘qituvchi-murabbiy kasbiga ixlos qo‘ygan, uni tanlagan ta‘lim yo‘nalishi bo‘yicha o‘qishga qabul qilingan har bir talaba O‘zbekiston Respublikasining «Ta‘lim to‘g‘risida»gi va «Kadrlar tayyorlash milliy dasturi» haqidagi Qonunlar talablariga muvofiq shaxs sifatida shakllanishi, kasbiy-pedagogik bilim, ko‘nikma va malakalarni chuqur o‘zlashtirish bilan bir qatorda, yuksak ma‘naviy va madaniy xislatlarga ega bo‘lishi, aqlan teran, mustaqil fikrlovchi, ijodkor, milliy va umumbashariy qadriyatlarni o‘zida jo qilgan, murakkab vaziyatlarda tashabbus va mas‘uliyatni o‘ziga olishga qodir, keng dunyoqarashga ega inson bo‘lib yetishishi taqdim etilayotgan o‘quv qo‘llanmaning ustuvor maqsadi qilib belgilangan⁵.

Voleybol o‘zining hammabopligi, kamharajatligi, go‘zal o‘yin mazmuni, katta-yukichik diqqatini o‘ziga rom qiluvchi hujum va himoya kombinatsiyalari bilan yurtimiz shahar-qishloqlarida, mahallayu maskanlarda, to‘y va bayramlarda bahs-raqobat, sihat-salomatlik, jismoniy va ruhiy barkamollik vositasi sifatida xizmat qilib kelmoqda. Mashg‘ulotlar va o‘yinlar doimo tabiiy yorug‘lik (kunduzgi) va sun‘iy yorug‘lik (elektr yorug‘lik) me‘yorida bo‘lgan zallarda o‘tkazilishi zarur.

Tahlil va natijalar. Yorug‘lik etmagan yoki me‘yordan tashqari yoritilgan zallarda shug‘ullanish ko‘z mushaklari va retseptorlarida zo‘riqish alomatlarini yuzaga keltiradi, ko‘rish hajmi, ko‘rish kengligi – ko‘z bilan o‘lchash aniqligini keskin susaytiradi. [5]. Turli ranglar ham inson ruhiyatiga turlicha ta‘sir ko‘rsatadi. Rangning psixofiziologik funksiyasi – ko‘rish, ko‘rish orqali his qilish (idrok qilish), toliqishni kechiktirish, xatto yorug‘likni ham yanada yaxshilash kabi qulay sharoitlarni yaratishi bilan bog‘liqdir. Lekin barcha ranglar ham ko‘rish funksiyasiga bir xilda ta‘sir etavermaydi. Ranglar ichida oq, sariq va yashil rang boshqa ranglarga qaraganda ko‘rish funksiyalariga ijobiy ta‘sir etadi. Qora, qizil, binafsha, ko‘k ranglar ta‘sir etganda toliqish alomatlari tezroq yuzaga keladi. Rang o‘zining turiga qarab issiq yoki sovuqni, uzunlikni o‘zgarishi, xona kengligi yoki balandligi, buyumning og‘irligini his qilish chegarasini o‘zgartiradi.

⁵Ayrapetyants L.R., Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubi. // Oliy o‘quv yurtlari uchun darslik. T.: Fan va texnologiya. 2012

Ranglar insonning emotsional holatini o‘zgartirib, uning nerv sistemasiga ijobiy yoki salbiy ta’sir etadi. Murabbiylar ana shu qayd etilgan omillarni bilishi va ularni o‘z faoliyati davomida e’tiborga olishi lozim. Ko‘z bilan oraliqni o‘lchash aniqligini shakllantirishda asosiy talab – bu mashg‘ulotlarda to‘p uzatish, to‘p o‘yinga kiritish, hujum zarbalarini berish oraliqlarini o‘zgartirib turishdan iborat. Buning uchun bu texnik usullarni turli tezlikda, yo‘nalishda va balandlikda bajarilishi foydalidir. To‘pni o‘yinga kiritishni turli usullari, turli oraliq va yo‘nalishlarda, zarba berishni murabbiy ko‘rsatmasi bilan turli zonalar bo‘ylab mashqlarni juftlikda, uchlikda va to‘rtlikda bajarishi lozim. Ushbu jarayonda ko‘rish funksiyalarini ishga solishga urg‘u berish yanada foydaliroq natija beradi.

Voleybolchilar mashg‘ulotlarda o‘z harakatlarining elementlari, fazalari, koordinatsion tarkibi, texnik tuzilishlari va mazmunini nazorat qilishlari va ko‘rish orqali his qilishlari lozim[3]. Voleybolga xos barcha texnik usullarni ijro etish – ongning nazorati ostida amalga oshiriladi. Voleybolchilar harakatlariga xos eng muhim psixologik xususiyatlarga quyidagilarni misol keltirish mumkin. Masalan: o‘yin jarayonida voleybolchi o‘z xarakatlarini jamlaydi va boshqaradi. Mushaklar kuchlanishi va tezlanish darajasininazoratda ushlaydi, to‘p bilan oraliq masofani mo‘ljalini oladi, baholaydi va qaror qabul qiladi.

Bularni barchasi voleybolchilarni ko‘rish harakat qobiliyatini koordinatsiyasini mashqlar yordamida shakllantirish bilan bog‘liqdir. Bunda oraliqvaqt, aniqlik – tezlanish va kuchlanish darajalarini farqlash mahorati muhim rol o‘ynaydi. Ma’lumki, voleybolda ijro etiladigan asosiy texnik usul - to‘p uzatish bilan kaftbarmoqlari mushaklarining muvofiq holda to‘g‘ri his qilish bilan bog‘liqdir. Bu qobiliyat sportchining mashg‘ulotlarda mukammal shug‘ullanganligi bilan belgilanadi. Jumladan, voleybolchi yuksak sport formasiga erishgan vaqtda mushaklar harakatining kuchlanish aniqligi 2,5 baravardan ortiq o‘sadi. Mukammal shug‘ullanmagan yoki yaxshi sport formasida bo‘lmagan o‘yinchilarda bunday natija bo‘lmasligi aniqlangan.

Mushaklar kuchlanishini aniq farqlash darajasi bog‘lovchi o‘yinchilarda xujumchilarga qaraganda 3 baravar ortiq bo‘ladi. [4]. Voleybol har bir o‘yinchidan maksimal tezlik bilan javob reaksiya ko‘rsatishni talab qiladi. Voleybolchi faoliyati keskin vaziyatda va vaqt tanqisligida javob reaksiyasini namoyish etishga tayyor bo‘lishini talab etadi. Voleybolchilarning barcha harakati o‘ta murakkab refleks, tanlash reaksiyasi va uni to‘g‘ri amalga oshirish bilan farqlanadi. Ushbu harakat nafaqat tezkor, balki uni o‘z vaqtida aniq ijro etilishini talab qiladi. Buning uchun vaziyatni o‘z vaqtida chamalash, payqash-farqlash va his qilish hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi.

Zamonaviy voleybolda murakkab harakat reaksiyasi hal qiluvchi rol o‘ynaydi. Maydonda joyni tanlash, shu joyga o‘z vaqtida etib kelish, to‘pni uchish tezligi, yo‘nalishi va balandligini aniqlash, o‘zining va raqibining harakati, kerak bo‘lgan oraliq – vaqt ko‘rsatkichlarini xis qilish va foydali javob qaytarish – murakkab harakat reaksiyasining asosiy funksional elementlarini tashkil qiladi.

Shuni yodda tutish kerakki, bolalarga ta’sir ko‘rsatish ostida emotsional qo‘zg‘alishni tez-tez o‘zlarini yomon nazorat qiladi, ayrim vaqtda o‘ylamasdan hal etish ko‘pincha bu o‘yin

tayyorgarligini va texnikasini yetarli bo‘lmasligi natijasida bo‘ladi. O‘z-o‘zini nazorat qilish va tezda fikrlash, tajriba oshirilgan yuklamani bajarish jarayonida amalda orttirilgan bilim bilan o‘tadi. Psixologik tayyorgarlik jarayoni umumiy tayyorgarlikka (asoslovchi tarbiya, muntazam ravishda shug‘ullanishga undashga, harakat malakalarini takomillashtirishga, qiyinchiliklarni yengib o‘tishga) va musobaqalarga tayyorlash, qachonki bir necha musobaqalarda yoki ushbu musobaqada qarshi kurashishga eng yuqori psixologik tayyorgarlikni yaratish bo‘yicha ish o‘tkaziladi.

Bolalardagi jasorat va jur‘atilik tez-tez emotsional momentlarni asoslaydi va logik dalil-isbot kuchini namoyon qilmaydi, balki bolani sezgi tezligini qamrab oluvchi kuchidir. Hattoki ayrim vaqtda o‘yin usullarini u o‘yin mashg‘ulotda, musobaqada, bajarishga qo‘rqadi, o‘yinni emotsional holatida ta‘sir qilishi ostida ko‘proq muvaffaqiyatli bajaradi. Shuning uchun o‘qituvchi yosh sportchilarni tayyorlashda, o‘yin harakatini tahlil qilishda ma‘lum momentni va sergirlik namoyon qilishi kerak, o‘yinda qatnashishda ishonch ko‘rsata bilish kerak.

Psixologik tayyorgarlikni ahamiyati quyidagi uslublar bilan amalga oshiriladi:

- kiyinchiliklarni yengib o‘tish bo‘yicha mashq uslubi;
- zarur bo‘lgan psixologik holatda sportchilarni to‘g‘rilash maqsadida mashqni to‘g‘rilash uslubi;
- ideomotor mashqini, kelgusi harakat faoliyatini aniqlashtirish va fikran o‘ziga qabul qilish, qayta ishlab chiqishga imkon beradigan usul;
- bo‘lajak faoliyatga tayyorlash yosh sozlash va mashq yordamida zo‘riqishni pasaytirishga imkon beradigan mashg‘ulotni psixoboshqarish uslubi;
- bolalar bilan ishlashda irodaviy sifatni tarbiyalash bo‘yicha asosiy tavsiyalar:
 - a) irodaviy zo‘r berishni namoyon qilish bo‘yicha vazifani tushunarli, aniq qo‘yish shart, shug‘ulanuvchilarni yosh imkoniyatlariga har doim mos kelishi kerak.
 - b) topshirilgan vazifalarini o‘z vatida aniq bajarishga erishish;
 - v) mashg‘ulotda jismoniy yuklamani bajarishga faol munosabatni shakllantirish, musobaqada berilgan ko‘rsatmani o‘z vaqtida bajarishga erishish;
 - g) dam olish va mehnat rejimiga rioya qilishga jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligidagi o‘zini kamchiliklarini bartaraf qilish ustida ishlashga shug‘ullanuvchilarni majbur etish;

Bolalar bilan albatta o‘tkazilgan o‘yin natijalarini muhokama qilish kerak. Uni dam olishida yoki ertasi kuni barcha ruhiy kechinmalarga ishonib, bolalar o‘zlarini xatti-harakatlarini baholay olish, kamchiliklarni tan olish imkon bo‘lganda o‘tkazish tavsiya etiladi. Muhokamada albatta barcha sportchilar qatnashishlari zarur. Muhokama vaqtida yo‘q bo‘lganlar nomiga umuman kamchiliklar aytish tavsiya etilmaydi. Muhokama vaqtida o‘qituvchi juda ehtiyotkorlik bilan har bir holatni, o‘yinchisi shaxsiga tegmasdan tahlil etilsa, kelgusida ushbu o‘yinchilarni irodasi, psixologik holati mustahkamlanadi.

Xulosa o‘rnida shuni aytish kerakki, voleybolchilarning tayyorgarlik darajasiga qarab yoki ularni sport formasiga erishganligiga qarab qayd etilgan diqqat ko‘rsatkichlari o‘zgarib boradi.

Jumladan, mashg‘ulotlarda bir oy shug‘ullanmagan o‘yinchilarda diqqat hajmi 25-30% ga zaiflashishi aniqlandi.

Ko‘rinib turibdiki, voleybolchilarga xos psixologik tayyorgarlik, jumladan taktik fikrlash (tafakkur, xotira, idrok, ong, diqqat, iroda va analizatorlar) faoliyatini integral tartibda maxsus voleybolchilarga ixtisoslashtirilgan mashqlar yordamida muntazam shakllantirib borish yuqori malakali voleybolchilarni tayyorlash jarayonining fundamental asosi sifatida xizmat qiladi.

FOYDANANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Ayrapetyants L.R., Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. // Oliy o‘quv yurtlari uchun darslik. T.: Fan va texnologiya. 2012
2. Y.Masharipov. Sport psixologiyasi. O‘quv qo‘llanma–Toshkent: 2010. 23 b.
3. X.B.Tulenova Jismoniy tarbiya va sport psixologiyasi. Ma’ruzalar matni. -T: 2001. 43 b.
4. [https://news.sportbox.ru/O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyevning Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” gi PQ-3031-sonli 2017 yil.](https://news.sportbox.ru/O‘zbekiston-Respublikasi-Prezidenti-Shavkat-Mirziyoyevning-Jismoniy-tarbiya-va-ommaviy-sportni-yanada-rivojlantirish-chora-tadbirlari-to‘g‘risida”-gi-PQ-3031-sonli-2017-yil)

QO‘QON DAVLAT
PEDAGOGIKA INSTITUTI
ILMIY XABARLARI
(2025-yil 3-son)



JISMONIY MADANIYAT
PHYSICAL CULTURE

МИЛЛИЙ СПОРТ ТУРЛАРИНИНГ МАЪНАВИЙ ВА ТАРБИЯВИЙ АҲАМИЯТИ

Жохон Ахмедов

*Жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларни қайта тайёрлаш ва
малакасини ошириш институти Самарқанд филиали доценти*

Аннотация: Мазкур мақолада миллий спорт турларини ижтимоий, педагогик ва тарбиявий аҳамияти, вазифалари ҳамда жамиятдаги тутган ўрни муҳокама этилган ҳамда хулосалар ишлаб чиқилган.

Калит сўзлар: кураш, белбоғли кураш тарбия, қадрият, миллий ифтихор, ижтимоий аҳамият, восита.

ДУХОВНОЕ И ВОСПИТАТЕЛЬНОЕ ЗНАЧЕНИЕ НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА

Аннотация: В данной статье рассматриваются социально-педагогическое и воспитательное значение, задачи и роль национальных видов спорта в жизни общества и делаются выводы.

Ключевые слова: борьба, воспитание, ценность, национальная гордость, социальная значимость, средства.

SPIRITUAL AND EDUCATIONAL SIGNIFICANCE OF NATIONAL SPORTS

Abstract: This article examines the socio-pedagogical and educational significance, tasks and role of national sports in the life of society and draws conclusions.

Keywords: wrestling, education, value, national pride, social significance, means.

Кириш. Мамлакатда ёшларнинг ҳуқуқ ва манфаатларини ҳимоя қилиш, уларга зарур шарт-шароитлар ва имкониятларни яратиб бериш борасида мустаҳкам ҳуқуқий база яратилган ва бу тизим замон талабларига ҳамоҳанг равишда такомиллаштириб боришмоқда.

Ёшларни халқимизнинг азалий анъаналарига, удумларига, руҳиятига, тилига, содиқ соғлом, маънавий бой, комил авлод қилиб тарбиялаш бугунги куннинг бош мақсадидир.

Адабиётлар таҳлили. 2024 йил 21 февралда қабул қилинган Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Ўзбекистон – 2030» стратегиясини “Ёшлар ва бизнесни қўллаб-қувватлаш йили”да амалга оширишга доир давлат дастури тўғрисида”ги ПФ-37-

сон Фармонида 2024 йилга мўлжалланган жамиятнинг барча соҳаларини қамраб олган 100 та мақсад ўрин олган. Уларнинг 4 та мақсади бевосита жисмоний тарбия ва спорт билан боғлиқ. Ушбу мақсадларга эришиш учун 9 та вазифа доирасида амалий чоратadbирлар қўйилган: маҳаллалар ва таълим муассасаларида спорт турлари бўйича оммавий спорт мусобақалари қамровини 10 млн. нафарга етказиш; аҳолини спорт турларига жалб қилиш орқали жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланувчилар қамровини 26 фоиздан 28 фоизга ошириш; маҳаллаларда 400 та спорт майдончаларини барпо этиш; мавжуд спорт мактабларида аҳоли сони ва ихтисослашувига кўра олимпия спорт турлари бўйича 450 та спорт секцияларини ташкил этиш; разрядли ва унвонли спортчилар сонини 30 минг нафарга етказиш; спорт соҳасида олий маълумотли ходимлар улушини ошириш; спорт соҳасида илмий тадқиқотлар ва изланишларни ошириш; Париж-2024 Олимпия ва Паралимпия ўйинларига 140 та лицензияни қўлга киритиш каби вазифалар орасида Спортнинг миллий турлари, хусусан миллий кураш ва белбоғли курашни аҳоли орасида янада оммалаштириш вазифасини ҳал этиш учун миллий кураш ва белбоғли кураш бўйича умумий ўрта таълим ўқувчилари ўртасида, профессионал таълим муассасалари ўқувчилари ўртасида, олий таълим муассасалари талабалари ўртасида умуммиллий мусобақаларни ташкил этиш белгиланган.

Мазкур тадбирлар миллий спорт турларимизнинг нуфузини ошириш билан бирга, ёшларга миллий кадриятларимиз ва анъаналаримиз билан яқиндан танишиш имкониятини яратиб беради.

Хусусан, белбоғли кураш 5 минг йиллик тарихга эга бўлиб, юздан ортиқ мамлакатда ўз мавқейига эга. Улар ўзаро беллашув қоидалари бўйича бироз фарқ қиладилар, бироқ бу ҳолат умумий – республика, минтақавий чемпионатларда иштирок этишга тўсқинлик қилмайди. Масалан, Ўзбекистонда белбоғли кураш бўйича ташкил этиладиган жаҳон чемпионатлари ва кубокларида 30 дан ортиқ давлат вакиллари иштирок этади ва ўзбек белбоғли кураши қоидалари бўйича беллашади.

Мухокама. Бугунги шиддат билан ривожланиб бораётган даврда янги Ўзбекистонни барпо этишимиз, мамлакатимиз ривожланиши барқарорлигини таъминлашимиз, ўз олдимизга қўйган улкан мақсадларимизга эришишимиз учун ҳар қандай салбий зарарли одатларга қарши иммунитет вазифасини бажарувчи ўзбек миллий спорт турларининг тарбиявий аҳамиятини ёшларимиз онгига сингдиришимиз давр талабидир.

Жисмоний машқлар билан шуғулланиш нафақат инсоннинг тана тузилишини ўзгартиради, балки, унинг ахлоқий фазилатларини ҳам бойитади.

Миллий спорт турлари орқали ватанпарварлик, ирода, матонат, интизом, жамоатчилик, дўстлик ва ўртоқлик туйғулари, маданий хулқ-атвор кўникмалари, меҳнатга ва ижтимоий мулкка муносабат туйғулари шаклланади.

Ўзбек миллий спорт турлари ҳамда халқ миллий ўйинлари ўзининг узок ўтмиши, бой тарихига эга бўлган, аجدодлардан авлодларга мерос сифатида ўтиб келаётган, маънавий бойлигимиз, кадриятларимиздан саналади. Мамлакатимиз мустақилликка

эришган дастлабки кунлардан бошлаб, миллий қадриятларимиз, анъана-ю удумларимиз, шу жумладан, халқ ўйинларини қайта тиклашга катта эътибор қаратилди.[3].

Спортнинг анъанавий турлари билан биргаликда миллий спорт турлари ҳамда халқ ўйинлари ҳам тобора ривожланиб бораётир. Биз фахрлансак арзийдиган миллий спорт турлари жуда кўп. Уларнинг орасида кураш, белбоғли кураш, Турон кураши, Ўзбек жанг санъати, кўпқари, човгон, ва камондан ўқ отиш алоҳида эътиборга молик.

Қарийб уч минг йиллик тарихга эга бўлган ўзбек курашини мустақиллик туфайли жаҳон тан олди. Мамлакатимизнинг истиқлолга юз тутиши кўп соҳалар каби миллий курашимизнинг ҳам порлоқ даврини бошлаб берди. Унинг халқаро спорт тури талабларига жавоб берадиган андозалари жорий этилди.

Қадимдан ватанимизда байрам ва мусобақалар бир-бири билан чамбарчас боғлиқ ходисалар бўлиб келган. Кўпинча байрам кунлари мусобақалар ўтказилган ва алоҳида ўтказилган мусобақалар ҳам байрамларга айланиб кетган. Ўзбек кураши бугунги кунда дунёга юз тутди, тез суръатлар билан ривожланиб халқаро спорт тизимида ўз ўрнига эга бўлди.[2].

Белбоғли кураш миллий спорт турларимиздан бири ҳисобланади. Бу спорт тури, айниқса, Фарғона водийси ва унга туташ ҳудудларда, Тошкент, Сирдарё вилоятида кенг тарқалган. Ҳозирги кунга келиб Ўзбекистоннинг барча вилоятларида ва Қорақалпоғистон Республикасида белбоғли кураш спорти билан ёшларимиз мунтазам шуғулланиб келади. Азал-азалдан сайилларда, тўйларда ва бошқа йиғинларда полвонларимиз кураш тушган. Кураги ерга тегмаган полвонларимиз юртимиз довуғини дунёга танитган.

Белбоғли курашда ажойиб усуллар қўлланилади, мухлисга завқ-шавқ бағишлайди. Белбоғли кураш узоқ тарихга эга, бу кураш усуллари ўзбек полвонларининг майдондаги маҳоратини, матонатини намоён этиб келади.

Белбоғли кураш спорт тури нафақат халқимизнинг минг йиллик анъанаси сифатида, балки, жисмоний бақувватликни таъминлаши, шунингдек, халқимиз ўртасида ҳалоллик, мардлик, жасорат намунаси сифатида оммалашмоқда,

Бир неча йиллар давомида ота-боболаримизнинг жанг санъати техника ва ҳарбий услублар мероси ўрганилиб, бошқа жанг тизимининг энг самарали методлари билан бойитилди ҳамда Ўзбек Жанг Санъати ташкил этилди.

Ўзбек жанг санъати спорти, ёшларни ватанпарварлик руҳида тарбия қилишга ёрдам беради.

Буюк аجدодларимиз ва Ўзбекистоннинг тарихий шахслари исмлари расман ҳимоя ҳужум ва мажмуаларга қўйилган.

Мусобақа давомида, албатта, мамлакатнинг давлат рамзларига катта эътибор берилади. Спортчиларнинг спорт кийимида миллий қадриятлар акс эттирилган.[4].

Турон якка кураши - миллий спорт тури. Туркий халқлар жанг қилиш санъати намунаси сифатида қадимдан машҳур бўлган. Бу турдаги яккама якка курашнинг қонун-

қоидалари, халқаро миқёсдаги курашиш усули Амир Темур даврида такомилга етган. “Турон” якка кураши халқаро миқёсда тан олинмоқда. АҚШ, Германия, Исроил, Нидерландия, Украина, Латвия, Молдавия, Белоруссия ва бошқа мамлакатларда “Турон” якка кураши спорт тўғараклари очилган. [5]

Улоқ, кўпқари – Ўрта Осиё халқларининг қадимий оммавий, миллий ўйинларидан бири. Асосан, ғалаба ва ҳосил байрамлари, тўй ва сайиллар муносабати билан ўтказилган. Ҳукмдор ва ҳар хил амалдорлардан ташқари ўзига тўқ одамлар, ҳатто оддий аҳоли ҳам Улоқ ўйинларини ташкил этган.

Кўпқари мусобақаси ҳар бир иштирокчидан чавандозлик маҳоратидан ташқари жисмоний куч, ўткир зеҳн ва етти ўлчаб бир кесиш салоҳиятига эга бўлишни талаб қилади.

Хулоса. Шундан хулоса қилиш мумкинки, миллий спорт турлари ва халқ ўйинлари ёшларни соғлом вояга етказиш, уларга таълим-тарбия беришда муҳим аҳамиятга эга. Айниқса, миллий кадрият ва урф-одатларни асраб-авайлашда уларнинг ўрни бекиёс. Уларни ардоқлаган ёшлар қалбида Ватанга муҳаббат туйғуси қарор топади, миллий руҳ шаклланиб, халқимизнинг анъана ва урф-одатларини эъзозлаш ҳисси янада кучаяди. Хуллас, миллий спорт турлари ва халқ ўйинлари ёшларни ўзбекона тарбиялашнинг энг таъсирчан воситаларидан биридир. Бу ўйинлар қанчалик кенг ёйилса, ватанпарвар ёшлар сафи шунчалик кенгайди.

Адабиётлар рўйхати

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Кураш миллий спорт турини ривожлантириш ва оммалаштиришни янги босқичга олиб чиқиш чора-тадбирлари тўғрисида” қарори .2024 йил 20 декабрь. ПҚ-450-сон.
2. К.Юсупов. Кураш халқаро қоидалари, техникаси ва тактикаси. Тошкент. “Ғофур Ғулом” нашриёти. 2005 йил, 132 бет.
3. Ф.Ахмедов, А.Абдулахатов, О.Хайитов. Кураш Спорт-кадрият-маънавият ва тарбия воситаси. Тошкент. 2020й.
4. Пўлат Усмонов. Т.С. Усмонхўжаев. Ўзбек жанг санъати. Нашриёт: Янги Аср Авлоди. 2011.
5. <http://sport.ziyounet.uz/uzc/kinds/70>



KATTA YOSHDAGI BOLALAR UCHUN SPORT O‘YINLARI VA ESTAFETA POYGALARINI TASHKIL ETISH METODIKASI

Z.X.Tangirov

*Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash
va malakasini oshirish instituti Samarqand filiali v/b dotsenti
mustaqil tadqiqotchi*

Annotation: Ushbu maqolada sport o‘yinlari va estafeta poygalar katta yoshdagi bolalar uchun, mamlakatimizda mazkur sport turlari elementlaridan tashkil topgan harakatli o‘yinlarni rivojlanish bilan bog‘liq jarayonlar yoritilgan.

Kalit so‘zlar: Sport o‘yinlari, estafeta, poyga, sholg‘m, o‘yin, sport, tur, rivojlanish, to‘plar, jim, ov, Gamsterlar, mushuklar, quyonlar, mushuk va sichqon.

ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНЫХ ИГР И ЭСТАФЕТ

Аннотация: В данной статье рассматриваются спортивные игры и эстафетные гонки для детей старшего возраста, процессы, связанные с развитием в нашей стране подвижных игр, состоящих из элементов этих видов спорта.

Ключевые слова: Спортивные игры, эстафета, гонки, репа, игра, спорт, вид, развитие, мячи, Джим, охота, хомяки, кошки, кролики, кошки и мыши.

METHODOLOGY FOR ORGANIZING SPORTS GAMES AND RELAY RACE FOR OLDER CHILDREN

Annotation: This article discusses the processes associated with the development of sports games and relay races for older children, active games consisting of elements of these sports in our country.

Keywords: Sports games, relay, race, turnip, game, sport, tour, development, balls, quiet, hunting, Hamsters, cats, rabbits, cat and mouse.

Kirish. Xalqimizda: “Sog‘lom tanda - sog‘ aql”, - degan naql bor. Bu insonning jismi salomat bo‘lsa, uning ilm olish, ma’naviyatini yuksaltirish imkoniyatlari ham shunchalik yaxshi bo‘ladi, degani. Necha ming yillardan beri o‘ynalib kelinayotgan milliy harakatli o‘yinlarimiz timsolida bu masalaga ota-bobolarimiz naqadar e’tibor bilan qaraganlariga amin bo‘lamiz.

Asosiy qism

“Sholg‘om” estafeta o‘yini. Maqsad: bolalarning motor va ijodiy qobiliyatlarini rivojlantirish. Xususiyatlari: jamoa uchun ertak qahramoni shlyapalari.

Jarayon: Har biri 6 boladan iborat ikkita jamoa ishtirok etadi. Bu bobo, buvi, nabira, it, mushuk va sichqon. Zalning qarama-qarshi devorida 2 ta stul bor. Har bir stulda sholg‘om bor - sholg‘omning surati bilan shlyapa kiygan bola. O‘yinni bobo boshlaydi. Signal bilan u sholg‘omga yuguradi, uning atrofida yuguradi va qaytib keladi, buvisi unga yopishadi (belidan ushlab oladi) va ular birgalikda yugurishni davom ettiradilar, yana sholg‘omni aylanib, orqaga yugurishadi, keyin nevara ularga qo‘shiladi, va hokazo. O‘yin oxirida sichqonchani sholg‘om ushlaydi. Sholg‘omni eng tez tortib olgan jamoa g‘alaba qozonadi. Shu tarzda sport musobaqa estafetasi o‘tkazsa bo‘ladi.

“Tarvuzlarni siljiting”. Ushbu estafeta uchun sizga turli o‘lchamdagi oltita to‘p kerak bo‘ladi (har bir jamoa uchun uchadan). Har bir ishtirokchiga vazifa beriladi: uchta "tarvuz" ni aylanuvchi stolga olib borish va orqaga qaytish. "Tarvuzlar" ni tashlagan kishi ularni to‘playdi va boshlang‘ich chiziqqa qarab harakat qilishni davom ettiradi. Qo‘lingizda uchta to‘pni ushlab turish va bir vaqtning o‘zida yugurish - qiyin ish. Shuning uchun o‘yinchilar sekin va ehtiyotkorlik bilan harakat qilishadi. Shu tarzda sport musobaqa estafetasi o‘tkazsa bo‘ladi.

“To‘plar musobaqasi” estafetasi. Maqsad: tezlik va chaqqonlikni rivojlantirish. Xususiyatlari: jamoalar soni bo‘yicha to‘plar.

Harakat: Bolalar birin-ketin ustunda turishadi (bir qadam masofada) va to‘pni boshlari ustidagi qo‘shniga orqalaridagi qo‘shniga uzatadilar. To‘p ustunni to‘ldirayotgan o‘yinchining qo‘liga tushganda, u oldinga yuguradi va guruh rahbari bo‘ladi, qolganlari bir qadam orqaga chekinadilar. O‘yin barcha ishtirokchilar o‘zlarini ustun yyetakchi si sifatida sinab ko‘rmaguncha davom etadi. Bu o‘yinining yana bir o‘zgarishi bor: to‘pni boshdan emas, balki o‘yinchilarning oyoqlari orasidan uzating. Shu tarzda sport musobaqa estafetasi o‘tkazsa bo‘ladi.

“Jim ov” o‘yini. Maqsadlar: fikrlashni, eshitish e‘tiborini rivojlantirish; matematik hisoblash va tasavvurni mustahkamlash; muvofiqlashtirish va tezlik qobiliyatini yaxshilash. Materiallar: qo‘ziqorin va rezavorlar qo‘ziqorinlari, 2 savat. Shu tarzda sport musobaqa estafetasi o‘tkazsa bo‘ladi.

O‘yinning borishi. O‘yinchilar bir-biriga qaragan holda ikki qatorda turishadi. Ularning oldida bolalarga tanish bo‘lgan, shu jumladan zaharli mevalar va qo‘ziqorinlar tasvirlangan maketlar yoki rasmlar joylashtirilgan. Jamoalarning yon tomonida 5-6 metr masofada savatlar bor.

O‘qituvchi buyruq beradi: "Bolalar, qo‘ziqorinlarni oling!" Ikkala jamoaning ishtirokchilari tegishli rasmlarni yoki qo‘g‘irchoqlarni tanlaydilar. "To‘xtating!" Buyrug‘i bilan qo‘ziqorinlarni yig‘ish to‘xtaydi. O‘g‘il bolalar savatga yugurib, hosilini qo‘yishadi. O‘qituvchining buyrug‘i bilan "Qizlar, rezavorlarni oling!" Bolalarning harakatlari tasvirlangan ketma-ketlikda takrorlanadi. O‘yin savatlarda "jim ov" hosili yig‘ilguncha davom etadi.

O‘qituvchi o‘yin shartlariga rioya qilishni nazorat qiladi. Natija har bir jamoa tomonidan hisoblab chiqiladi. Zaharli qo‘ziqorin va rezavorlar hosildan chiqariladi.

Eng ko‘p qo‘ziqorin va rezavorlar to‘plagan jamoa g‘alaba qozonadi. Shu tarizda sport musobaqa estafetasi o‘tkazsa bo‘ladi.

“Hayvonlar qirol” o‘yini. O‘yinining maqsadi: vosita, aloqa va ijodiy qobiliyatlarni rivojlantirish, yaxshi xotirani rivojlantirish. Xususiyatlari: o‘rta o‘lchamdagi to‘p.

O‘yinining borishi: barcha o‘yinchilar "hayvonlar". Ulardan biri “hayvonlar shohi”. Har bir o‘yinchi boshqa hayvonlar (quyon, ayiq, bo‘ri, tulki, yo‘lbars va boshqalar) eshitmasligi uchun “qirol” ga o‘z ismini aytadi. “Hayvonlar” “qirol” qarshisida bir qatorda, undan bir necha qadam narida joylashgan. “Hayvonlar shohi” ning oyoqlarida to‘p bor va yaqin atrofda chiziq chizilgan. “Qirol” baland ovozda qandaydir “yirtqich hayvon” deb chaqiradi va u yugurishi kerak va “qirol” uni to‘p bilan urishga harakat qiladi.

Agar to‘p yuguruvchiga tegsa, u “qirol” ga boradi va unga yordam beradi (to‘pni olib keladi).

“Qirol” 3 ta hayvonni tutgandan so‘ng: “Hamma yuguring!” - va kimnidir to‘p bilan urishga harakat qiladi.

Maxsus eslatmalar: “hayvonlar shohi” chiziqdan tashqariga chiqmasdan to‘pni tashlaydi. 4 yoki 5 ta “hayvon” qo‘lga olingandan keyin yangi “qirol” tanlanadi. Shu tarizda sport musobaqa estafetasi o‘tkazsa bo‘ladi.

“Gamsterlar va mushuklar” o‘yini. O‘yinining maqsadi: vosita va aloqa qobiliyatlarini rivojlantirish, reaksiya tezligi.

O‘yinining borishi: o‘yinchilardan 2 ta haydovchi tanlanadi – “mushuklar”. Qolgan o‘yinchilar “hamster” dir. Ular aylana bo‘ylab juft bo‘lib, aylana markaziga qaragan holda, xuddi qo‘sh doira hosil qiladi. Juftlar o‘rtasida 1 m masofa bo‘lishi kerak “mushuklar” aylana orqasida turishadi.

“Mushuklardan” biri qochib ketadi, ikkinchisi esa uni yomon ko‘rsatishga harakat qiladi. Yugurgan “mushuk” “hamster” juftlaridan birining oldida turadi. Keyin orqada turgan o‘yinchi “mushuk” dan qochishi kerak. Agar yyetib kelgan kishi qochib ketayotganni haqorat qilsa, ushlangan kishi yyetib boradi va “mushuk” undan qochib, juft “hamster”lar oldida turishga harakat qiladi.

Maxsus eslatmalar: yuguruvchi aylana bo‘ylab yugura olmaydi. Siz faqat qochib ketgan yoki juftlik ortida uchinchi o‘rinda turadigan odamni o‘ldirishingiz mumkin. Shu tarizda sport musobaqa estafetasi o‘tkazsa bo‘ladi.

“Pinni yiqitish” o‘yini. Uskunalar: Skittles va ular uchun to‘plar. O‘yinining borishi: Bolalar ikkita kichik guruhga bo‘lingan va birin-ketin turishadi. Har bir kichik guruh oldidan chiziq chiziladi. Undan 2-3 metr masofada bir-biridan 10-15 sm masofada 5-6 pin o‘rnatiladi. Har bir guruhning bolalari navbatma-navbat chiziqqa yaqinlashadilar va to‘pni (to‘pni) shiddat bilan aylantiradilar, pinni yiqitishga harakat qilishadi. Barcha bolalar mashqni

bajarib bo‘lgach, qaysi guruh eng ko‘p pinlarni urganini hisoblang. Shu tarizda sport musobaqa estafetasi o‘tkazsa bo‘ladi.

“Bog‘dagi quyonlar” o‘yini. Uskunalar: chizish uchun bo‘r. Yoshi: 5-6 yil.

O‘yinning borishi: saytning o‘rtasiga ikkita doira chizilgan: ichki diametri 3 m, tashqisi 7 m va bolalar guruhidan quyonlar tayinlangan. Quyonlar katta doiradan tashqarida joylashgan maydonda, qo‘riqchi esa kichik doira markazida - bog‘da. O‘qituvchining signaliga ko‘ra, quyonlar katta aylana bo‘ylab ikki oyog‘iga sakrashadi. Bog‘ bo‘ylab yugurib yurgan qorovul ularni tutishga harakat qiladi. Qo‘riqchi bir tosh bilan 3-4 qushni tutib olsa, o‘yin to‘xtaydi va yangi qo‘riqchi tanlanadi. Shu tarizda sport musobaqa estafetasi o‘tkazsa bo‘ladi.

“Mushuk va sichqon” o‘yini. O‘yinning maqsadi: vosita qobiliyatlarini, muloqot qobiliyatlarini rivojlantirish.

O‘yinning borishi. 1-variant. O‘yinchilar “mushuk” va “sichqonchani” tanlaydilar, keyin aylanada turishadi. “Mushuk” aylana orqasida, “sichqoncha” esa doira ichida. “Mushuk” doira ichiga kirib, “sichqonchani” ushlashi kerak, lekin o‘yinchilar uning oldidagi kirishlarni yopadilar. “Mushuk” orqali o‘tishga harakat qiladi, lekin bolalar egilib, “sichqonchani” tutishga yo‘l qo‘ymaydilar. “Mushuk” baribir aylanaga kirganda, bolalar tezda “sichqonchani” qo‘yib yuborishadi, lekin “mushuk” ni tashqariga chiqarmaslikka harakat qilishadi. “Mushuk” “sichqonchani” ushlaganida, yangi o‘yinchilar tanlanadi.

2-variant. O‘yin xuddi shu tarzda o‘ynaydi, lekin “sichqonchani” bir emas, balki ikkita “mushuk” tomonidan ovlanadi. “Mushuklar” aylanaga faqat ochiq darvoza orqali kirishlari mumkin - aylanada turgan bolalarning ko‘tarilgan qo‘llari. Agar “mushuk” dan biri “sichqonchani” ushlasa, ular aylanada turishadi, ikkinchi “mushuk” esa o‘ynash uchun boshqa sheriklarni tanlaydi.

Maxsus eslatmalar: agar “mushuk” uzoq vaqt davomida “sichqonchani” ushlay olmasa, boshqa juftlikni tanlashingiz kerak. Shu tarizda sport musobaqa estafetasi o‘tkazsa bo‘ladi.

“Baba Yaga” o‘yin-estafetasi. Maqsad: bolalarning motor va ijodiy qobiliyatlarini rivojlantirish.

Atributlar: paqir va mop yoki buyruqlar soniga ko‘ra tayoq.

Ish tartibi: stupa sifatida oddiy chelak, supurgi sifatida esa shvav ishlatiladi. Ishtirokchi bir oyog‘i bilan chelakda turadi, ikkinchisi yerda qoladi. Bir qo‘li bilan chelakning tutqichidan, ikkinchi qo‘lida shvavchani ushlab turadi. Bu holatda siz butun masofani bosib o‘tishingiz va ohak va supurgini keyingisiga o‘tishingiz kerak.

2-variant:

Xususiyatlari: 2 ta supurgi yoki mop, bir nechta rangli skittles.

O‘yinning borishi: o‘yinchilar 2 jamoaga bo‘lingan. Boshlanish va tugatish chiziqlari chiziladi. Pinlar o‘yin maydoni bo‘ylab bir-biridan 0,3 m masofada joylashtiriladi. O‘yinchilar boshlang‘ich chiziqdan butun masofani supurgida pinlarga tegmasdan o‘tishlari kerak.

Vazifani boshqalarga qaraganda tezroq va yaxshiroq bajargan jamoa g‘alaba qozonadi. Shu tarizda sport musobaqa estafetasi o‘tkazsa bo‘ladi.

“Juft yugurish”. Uskunalar: Pinlar kublar - havolalar soniga ko‘ra

O‘yinning borishi:

Bolalar chiziqdan tashqarida saytning bir tomonida juft bo‘lib ustunlarda turishadi. Saytning boshqa tomonida ob‘ektlar (pinlar, kublar ...) havolalar soniga ko‘ra joylashtiriladi. O‘qituvchining signaliga ko‘ra, ustunlardagi bolalarning birinchi juftlari qo‘llarini ushlab, oldilaridagi narsalarga yugurishadi, ularning atrofida aylanib, ustunlarining oxiriga qaytadilar. Keyingi signalda ikkinchi juftlar ishlaydi va hokazo. Qo‘llarini ajratib turadigan juftlik mag‘lub hisoblanadi. Shu tarizda sport musobaqa estafetasi o‘tkazsa bo‘ladi.

“Qarshi chiziqchalar”. Uskunalar: Bolalar soniga ko‘ra ikki rangdagi lentalar, bo‘r.

O‘yinning borishi:

O‘yinchilar soni teng bo‘lgan ikki guruh bolalar maydonning qarama-qarshi tomonida, chiziqlar orqasida, saflarda turishadi. Har bir guruh bolalarning qo‘llarida o‘z rangidagi lentalar bor - ko‘k, sariq va boshqalar. O‘qituvchining signalida: "Ko‘k!" - ko‘k lentali bolalar zalning qarama-qarshi tomoniga yugurishadi. Qarama-qarshi turganlar kaftlarini oldinga cho‘zadilar va yugurayotganlar qo‘llari bilan ularga tegishini kutadilar. Tegilgan kishi boshqa tomonga yuguradi va qo‘lini yuqoriga ko‘taradi. Shu tarizda sport musobaqa estafetasi o‘tkazsa bo‘ladi.

“Knyazlik otish” o‘yini. O‘yinning maqsadi: vosita qobiliyatlari va aniqligini rivojlantirish.

Atributlar: 10 ta pin yoki klub, o‘rta o‘lchamdagi rezina to‘plar (ishtirokchilar soni bo‘yicha).

O‘yin tartibi: O‘yin maydonida 2 ta otish chizig‘i mavjud. Markazda o‘rta chiziq chizilgan, unga 10 ta pin qo‘yilgan. Barcha o‘yinchilar nishonga otish bo‘yicha mashq qilishga qaror qilgan “shahzodalar”. Har birining qo‘lida to‘p bo‘lgan o‘yinchilar 2 ta jamoaga bo‘lingan va har biri o‘z otish chizig‘i orqasida joylashgan. O‘yin boshlovchisi Ivan Tsarevich: “Ot!” Buyruqni beradi va jamoalardan biridagi barcha o‘yinchilar to‘pni tashlab, pinlarni yiqitishga harakat qilishadi. Urrib tushirilgan pinlar yana joylashtiriladi, lekin boshqa jamoaga 1 m yaqinroq. Keyin boshqa jamoa to‘plarni tashlaydi. Bu “shahzodalar” jamoasi tomonidan yiqitilgan pinlar ham boshqa jamoa tomon 1 m harakatlanadi. O‘yinchilar to‘plarini yig‘adilar va o‘yin davom etadi. 5 ta o‘yindan keyin eng ko‘p ochko to‘plagan jamoa g‘olib hisoblanadi.

O‘rta chiziqdan boshqa jamoaga qarab 1 m masofada turgan har bir pin uchun “knyazlar” 1 ball, 2 m - 2 ball va boshqalarni oladilar.

Maxsus eslatmalar: otish paytida o‘yinchilar chiziqdan oshib ketish huquqiga ega emaslar. Bitta jamoaning barcha “shahzodalari” bir vaqtning o‘zida to‘p tashlashlari kerak. Shu tarizda sport musobaqa estafetasi o‘tkazsa bo‘ladi.

“Tezkor uchlik” o‘yini. Maqsad: bolalarning motor va aloqa qobiliyatini, reaksiyasini va e‘tiborini rivojlantirish.

Harakat: O‘yinchilar aylana bo‘ylab uchdan - birin-ketin turishadi. Har uchtasining birinchi raqamlari qo‘llarni birlashtiradi va ichki doira hosil qiladi. Ikkinchi va uchinchi raqamlar, qo‘llarni ushlab, katta tashqi doira hosil qiladi. Signalda ichki aylanada turgan yigitlar

yon qadamlar bilan o‘ngga, tashqi doirada turganlar esa chapga yugurishadi. Ikkinchi signalda o‘yinchilar qo‘llarini bo‘shatib, uchlikda turishadi. Har safar aylanalar boshqa yo‘nalishda harakatlanadi. Eng tez yig‘ilgan uchta o‘yinchi g‘alaba qozonadi. O‘yin 4-5 daqiqa davom etadi. O‘yinchilar eng ko‘p ball to‘plagan uchlik g‘alaba qozonadi. Shu tarizda sport musobaqa estafetasi o‘tkazsa bo‘ladi.

“Hosilni yig‘ib olish” estafeta o‘yini. Maqsad: bolalarning motor va ijodiy qobiliyatlarini, epchillik va tezlikni rivojlantirish.

Atributlar: har bir jamoada 4-5 sabzavotli mashina, 4-5 aylana teshiklari.

Rivojlanish: Bolalardan “ekish va yig‘ish” so‘raladi. Avtomobillar boshlang‘ich chiziqqa joylashtiriladi va “teshiklar” bir-biridan 50 sm masofada ularga qarama-qarshi tekis chiziqda yotqiziladi. Jamoaning birinchisi mashinani boshqaradi, “ilon”dagi “teshik” ni aylanib o‘tadi, unga bitta sabzavot qo‘yadi, to‘g‘ri chiziqqa qaytib, mashinani ikkinchisiga topshiradi. Keyin boshqa ishtirokchilar “hosil” va yuklangan mashinani keyingisiga o‘tkazadilar. Shu tarizda sport musobaqa estafetasi o‘tkazsa bo‘ladi.

“Botqoqdan o‘tish” estafeta o‘yini. Maqsad: bolalarning vosita va aloqa qobiliyatlarini rivojlantirish.

Xususiyatlar: jamoalar soni bo‘yicha halqalar.

Rivojlanish: Bolalar jamoalarda “uchlik” ga bo‘linadi. Har bir jamoaga 2 ta halqa beriladi. Ularning yordami bilan 3 kishilik guruh “botqoqlik” ni engib o‘tishlari kerak. Signalda birinchi guruh ishtirokchilaridan biri halqani yerga tashlaydi, uchta o‘yinchi ham unga sakrab tushadi. Ular ikkinchi halqani birinchisidan shunday masofaga tashlashadiki, ular ichiga sakrab tushishadi, so‘ngra ikkinchi halqaning bo‘sh joyini qoldirmasdan, qo‘llarini birinchisiga uzatadilar. Shunday qilib, sakrash va halqa uloqtirish orqali guruh burilish nuqtasiga yetib boradi. Siz “ko‘prik” orqali boshlang‘ich chiziqqa qaytishingiz mumkin, ya‘ni. faqat halqalarni yerga aylantiring. Va boshlang‘ich chiziqda halqalar keyingi uchtaga o‘tadi. Oyog‘ingizni halqadan tashqariga chiqarish qat‘iyan man etiladi - siz “cho‘kishingiz” mumkin. Shu tarizda sport musobaqa estafetasi o‘tkazsa bo‘ladi.

Estafeta o‘yini “Ko‘tarib ko‘ring – tashlamang”. Maqsad: bolalarning motor qobiliyatini, tezligini, epchilligini va e‘tiborini rivojlantirish.

Atributlar: buyruqlar soniga ko‘ra qoshiq va dumaloq ob‘ekt.

Ishning borishi: O‘ynash uchun sizga 2 ta qoshiq va 2 dumaloq narsa kerak bo‘ladi (bo‘yalgan yog‘och tuxumlar, stol tennisi to‘plari). 7 - 8 m masofada bayroq o‘rnatiladi. O‘yinchilarga tuxum (yoki to‘p) solingan qoshiq beriladi. Rahbarning signalidan so‘ng, o‘yinchilar imkon qadar tezroq bayroqqa yugurishlari va orqaga qaytishlari kerak. Agar to‘p tushib qolsa, ishtirokchi uni tezda poldan olib, qoshiqqa solib, yo‘lida davom etishi kerak. To‘pni boshqa qo‘l bilan ushlab bo‘lmaydi. Marraga tezroq yetib kelgan kishi g‘olib hisoblanadi. Shu tarizda sport musobaqa estafetasi o‘tkazsa bo‘ladi.

“Chiziqdan tortib o‘tkazish” estafeta o‘yini. Maqsad: bolalarning motor qobiliyatini, kuchini va chidamliligini rivojlantirish.

Harakat: 2 ta jamoa bir-biriga qarama-qarshi qatorda turishadi, ular orasida chiziq chizish. Qarama-qarshi turgan o‘yinchilar bir-birlariga o‘ng qo‘llarini taklif qilishadi va o‘ng oyoqlarini chiziqqa qo‘yishadi. Rahbarning signaliga ko‘ra, har bir o‘yinchi ikkinchisini chegara chizig‘idan sudrab o‘tishga harakat qiladi. Agar o‘yinchi chap oyog‘i chegara chizig‘ining orqasida bo‘lsa, u yutqazadi va raqibi ochko oladi. Eng ko‘p ochko to‘plagan jamoa g‘alaba qozonadi. Shu tarizda sport musobaqa estafetasi o‘tkazsa bo‘ladi.

“Qoplarda yugurish” estafetasi. Maqsad: bolalarning motor qobiliyatini, harakat tezligini va sakrash qobiliyatini rivojlantirish.

Atributlar: jamoalar soni bo‘yicha sumkalar.

Ishning borishi: Bolalar ikki ustunda saf tortadilar, ustunlar orasidagi masofa 3 qadam. Qo‘llarini belbog‘lari yonida ushlab, yigitlar navbat bilan belgilangan joyga (bayroq, tayoq yoki boshqa narsa) sakrab o‘tishadi. Uning atrofida yugurib, bolalar o‘z ustunlariga qaytib, sumkalardan chiqib, keyingilariga o‘tishadi. Bu barcha bolalar sumkalardan o‘tib ketguncha davom etadi. O‘yinchilar vazifani tezroq bajargan jamoa g‘alaba qozonadi. Shu tarizda sport musobaqa estafetasi o‘tkazsa bo‘ladi.

“O‘t o‘chiruvchilar mashg‘ulotlarda” estafeta o‘yini. Maqsad: bolalarning motor qobiliyatini rivojlantirish, vertikal zinapoyaga ko‘tarilish qobiliyati.

Xususiyatlari: jamoalardan bir nechtasi bo‘lgan devor panjaralari.

Rivojlanish: bolalar buyruqlardan biriga rioya qilib, devorga ko‘tarilishlari, qo‘ng‘iroqni chalishlari, devorning keyingi qismiga yon tomonga o‘tishlari va pastga tushishlari kerak. Qo‘lingiz bilan yelkasiga tegib, tayoqchani keyingi odamga uzating.

Xulosa: Umumiy o‘rta ta‘lim maktablari va Maktabgacha ta‘lim muassasasi bolalar bog‘chasi hamda tashkilotlar sport mutaxassisleri shu tarizda sport musobaqa estafetasi o‘tkazsa bo‘ladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi “O‘zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-5924-son Farmoni.
2. M.A.Qurbonova va M.U.Qosimova. Milliy va harakatli o‘yinlar. -T.: O‘zDJTI nashriyoti, 2009. -100 b.
3. J.Eshnazarov. Jismoniy madaniyat tarixi va boshqarish. -T.: Fan va texnologiya nashriyoti, 2008.- 388 b
4. T.Uzmanxodjayev va boshq. Sport va harakatli o‘yinlar (Milliy va harakatli o‘yinlar darslik).- T.:
5. Cho‘lpon, 2018. - 328 b.

6. <https://news.sportbox.ru/O‘zbekiston> Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyevning Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” gi PQ-3031-sonli 2017 yil.
7. Umumiy o‘rta ta’limning “DAVLAT TA’LIM STANDARTI” Vazirlar Mahkamasining 2017 yil 6 apreldagi 187-son qarori
8. O‘zbekiston Respublikasining Xalq a’limi vazirligi Nizomni tasdiqlash to‘g‘risida” gi 25 fevral 52 sonli buyrug‘i, T., 2020 yil
9. Грецов А. Игры для детей среднего и старшего о возраста.[Текст] / ил. Бедаревой Т.- СПб,: Питер, 2009. – 210с,(Серия«Книги Грецова»)
- 10 .Загумёнова Л.Л. Внеклассные мероприятия:7класс .[Текст] / М.:ВАКО, » 2008. -176с. (Мозайка детского отдыха)
- 11.Литвинова М.Ф. Спортивные конкурсы для детей младшего школьного возраста: Практическое пособие. .[Текст] / М.: Айрис – пресс, 2009. – 192с.
- 12.Семёнова В.Ю. Как оттянуться со вкусом: игры, конкурсы, развлечения. .[Текст] / Вологда книга М, 2008. – 215с.ил.:

QO'QON DAVLAT
PEDAGOGIKA INSTITUTI
ILMIY XABARLARI
(2025-yil 3-son)



JISMONIY MADANIYAT
PHYSICAL CULTURE

UDK 304.3

ORKID [0000-0003-2216-122X](#)

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ. ПУТИ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

*Ирбутаева Нигора Дилишодовна,
ассистент Самаркандского государственного медицинского университета,*

E-mail: irbutayevanigora@gmail.com

Телефон: +998915234717

*Шамсиев Расул Мардикулович,
преподаватель узбекско-финского педагогического института,*

E-mail: rasulshamsiyev65@gmail.com

Телефон: +998979150049

Аннотация В статье рассматриваются пути повышения мотивации студентов медицинских учебных заведений к здоровому образу жизни через физическое воспитание и спорт. Освещаются актуальность проблемы, основные факторы, влияющие на уровень мотивации, а также предлагаются методики и практические рекомендации по увеличению вовлечённости студентов в здоровый образ жизни. Сделан вывод о необходимости комплексного подхода к физическому воспитанию, что будет способствовать укреплению здоровья и повышению профессиональной подготовки будущих врачей. Как гласит пословица: «В здоровом теле — здоровый дух».

Ключевые слова: физическая культура, спорт, студенты, здоровье, здоровый образ жизни, мотивация, медицинский вуз.

JISMONIY TARBIYA VA SPORT. TIBBIYOT OLIY OQUV YURTLAR TALABALARINI SOG'LOM TURMISH TARZIGA RAG'BATLANTIRISH YO'LLARI

Annotatsiya Maqolada tibbiyot talabalarini jismoniy tarbiya va sport orqali sog'lom turmush tarziga undash yo'llari muhokama qilinadi. Muammoning dolzarbligi, motivatsiya darajasiga ta'sir etuvchi asosiy omillar ta'kidlanib, talabalarni sog'lom turmush tarziga jalb qilishni kuchaytirish bo'yicha usullar va amaliy tavsiyalar taklif etiladi. Jismoniy tarbiyaga kompleks yondashish zarur, bu esa sog'lig'ini mustahkamlash va bo'lajak shifokorlarning

kasbiy tayyorgarligini oshirishga xizmat qiladi, degan xulosaga keldi. Maqolda aytilganidek: "Sog'lom tanada sog'lom aql".

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya, sport, talabalar, salomatlik, sog'lom turmush tarzi, motivatsiya, tibbiyot maktabi.

PHYSICAL EDUCATION AND SPORT. WAYS TO MOTIVATE MEDICAL STUDENTS TOWARDS A HEALTHY LIFESTYLE

Annotation The article discusses ways to increase the motivation of medical students to a healthy lifestyle through physical education and sports. It highlights the relevance of the problem, the main factors influencing the level of motivation, and offers methods and practical recommendations for increasing the involvement of students in a healthy lifestyle. Particular attention is paid to the role of teachers and mentors in the formation of sustainable habits related to physical activity. A conclusion was made about the need for a comprehensive approach to physical education, which will contribute to strengthening health and improving the professional training of future doctors. As the proverb says: "A healthy mind resides in a healthy body."

Key words: physical culture, sports, students, health, healthy lifestyle, motivation, medical school.

Введение Здоровый образ жизни (ЗОЖ) является ключевым фактором в профилактике заболеваний и поддержании высокого уровня работоспособности, особенно для будущих медицинских специалистов. Однако исследования показывают, что студенты медицинских вузов, несмотря на высокую осведомленность о пользе физической активности, часто испытывают недостаточную мотивацию к занятиям спортом и физкультурой. Поэтому актуальной задачей является разработка эффективных стратегий мотивации данной категории обучающихся.

Методы В исследовании использовались аналитический и эмпирический методы. Был проведен анализ научной литературы, посвященной мотивации к ЗОЖ среди студентов, а также опрос среди студентов медицинских учебных заведений для выявления факторов, способствующих и препятствующих их вовлеченности в физическую активность. Именно студенческая молодежь является важнейшей частью будущего потенциала (репродуктивного, оборонного, экономического и культурного) любой страны, ресурсом наиболее высококвалифицированных кадров и наиболее активной частью общества.

Результаты Опрос студентов показал, что основными барьерами на пути к физической активности являются:

- Высокая учебная нагрузка;
- Недостаток свободного времени;
- Отсутствие интереса к стандартным видам спорта;

- Недостаточная материальная база учебных заведений.

К факторам, положительно влияющим на мотивацию, относятся:

- Пример преподавателей и врачей, ведущих активный образ жизни;
- Наличие разнообразных спортивных секций и программ;
- Включение физической активности в учебный процесс;
- Внедрение системы поощрений и бонусов за участие в спортивных мероприятиях.

Следует отметить, что значительную роль в формировании интереса учащихся к занятиям физической культурой играют личностные качества педагога. Особенно ценятся его заинтересованность в работе, отношение к учащимся, эмоциональность и новизна форм и методов проведения учебных занятий по физическому воспитанию. Молодому человеку необходимо быть конкурентоспособным, чтобы добиться высокого уровня общественного признания. У здорового выпускника больше шансов на успех;

Здоровый человек может менять профессии, перемещаться из одной климатической зоны в другую, он чувствует себя свободным независимо от внешних условий;

Здорового человека не беспокоит физическое и психологическое неудобство.

Занятия физической культурой и спортом в юридическом вузе являются неотъемлемой составляющей формирования всесторонне развитой, культурной личности студента. Регулярные занятия физической культурой и спортом способствуют оптимизации его физического и психологического состояния [2, с.157].

Обсуждение Одним из наиболее эффективных подходов к повышению мотивации является интеграция физической активности в повседневную жизнь студентов через игровые формы, командные соревнования и внедрение современных технологий (например, мобильных приложений для отслеживания физической активности). Кроме того, важную роль играет поддержка со стороны преподавателей и администрации вуза, а также создание благоприятной инфраструктуры. Для формирования мотивации необходимо выявить потребности, цели и мотивы, побуждающие студентов к активным и осознанным занятиям физической культурой и спортом. Грамотно организованная работа по созданию мотивации к занятиям физической культурой и спортом станет основой, способствующей укреплению здоровья студентов. Лечебное воздействие физических упражнений при многих видах заболеваний. Желание студентов придерживаться здорового образа жизни во многом зависит от условий окружающей среды, жизнедеятельности и правильной организации процесса обучения [2, с.157].

Заключение Авторы утверждают, что повышение работоспособности и успешность обучения возможны только за счет повышения эффективности работы всех органов и систем организма, что достигается мотивированными и систематическими занятиями физической культурой [3, с.6]. Повышение мотивации студентов медицинских учебных заведений к здоровому образу жизни возможно при комплексном подходе, включающем образовательные, организационные и технологические меры. Регулярная физическая

активность должна стать неотъемлемой частью образовательного процесса, что поможет будущим медикам не только сохранять собственное здоровье, но и эффективно пропагандировать ЗОЖ среди пациентов. Здоровье и мотивированная физическая подготовленность студентов помогут им социализироваться и адаптироваться к условиям современной жизни, получить профессиональную юридическую специальность и на этой основе обеспечить себе профессиональное признание, результативность и творческую активность.

ЛИТЕРАТУРА

1. Сизова Н.В. Мотивационная готовность студентов к занятиям физической культурой и спортом // Научно-методический эл. журнал «Концепт» - 2019. - №4 (апрель). – С.1-8.
2. Морозова Л.В., Загрядская О.В. Проблемы мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом: гендерный подход // Управленческое консультирование. – 2014. - №8(68). – 157с.
3. Белянчева В.В. Формирование мотивации к занятиям физической культурой у студентов // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики. – 2009. – №2. - С.6.
4. Ирбутаева, Н. Д., Тошпулатова, М. Э., & Юлдашева, Д. У. (2025). ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ СЛОЖНОСТЬ В АДАПТАЦИИ И ОБРАЗОВАНИИ СТУДЕНТОВ ТЕХНИКУМОВ. *Bulletin news in New Science Society International Scientific Journal*, 2(1), 370-374.
5. Irbutaeva, P. Y., Irbutaeva, N. D., & Sattorova, M. S. (2024). MODERN ASPECTS OF PRIMARY HEALTH CARE. *Bulletin news in New Science Society International Scientific Journal*, 1(5), 205-210.
6. Dilshodovna, I. N., Yusufzoda, I. P., & Muradullaevich, T. E. (2024). THE IDEA OF “COGNITIVE ACTIVITY”: RETROSPECTIVE ANALYSIS. *Journal of new century innovations*, 51(2), 94-97.
7. Irbutaeva, N. D., Shadieva, S. K., & Irbutaeva, P. Y. (2024). PERSON, SLEEP AND NUTRITION–THE KEY TO HEALTH. *World of Scientific news in Science*, 2(3), 402-407.
8. Mamatkulov, S. B., Irbutaeva, N. D., & Irbutaeva, P. Y. (2025). PRESENTATION AS A TYPE OF SPEECH PRODUCTION BY NON-RUSSIAN SPEAKING AUDIENCE. *Modern Scientific Research International Scientific Journal*, 3(1), 130-134.
9. Ибутаева, П. Ю., Азаматова, С. У., & Ирбутаева, Н. Д. (2025). КОММУНИКАТИВНОЕ МАСТЕРСТВО МЕДИЦИНСКОГО РАБОТНИКА- НЕОТЪЕМЛЕМАЯ ЧАСТЬ ПРОФЕССИОНАЛИЗМА. *TA'LIM, TARBIYA VA INNOVATSIYALAR JURNALI*, 1(4), 66-69.

10. Zhamolovna, T. J., Bakhtiyorovna, Y. I., & Dilshodovna, I. N. (2025). THE ROLE OF EASTERN THEMES IN RUSSIAN SOVIET POETRY IN THE NEAR ABROAD WORLDVIEW OF STUDENTS IN RUSSIAN LANGUAGE LESSONS. *World Scientific Research Journal*, 37(1), 41-44.

11. Ибутаева, П. Ю., Азаматова, С. У., & Ирбутаева, Н. Д. (2025). КОММУНИКАТИВНОЕ МАСТЕРСТВО МЕДИЦИНСКОГО РАБОТНИКА-НЕОТЪЕМЛЕМАЯ ЧАСТЬ ПРОФЕССИОНАЛИЗМА. *ТА’ЛИМ, ТАРБИYA VA INNOVATSIYALAR JURNALI*, 1(4), 66-69.

12. Ortikovich, K. S., Yusufzoda, I. P., & Dilshodovna, I. N. (2025). PREVENTION OF ALLERGIC SKIN DISEASES, THEIR ACHIEVEMENT DURING AND DURING PREGNANCY. *JOURNAL OF SCIENTIFIC RESEARCH, MODERN VIEWS AND INNOVATIONS*, 1(4), 32-35.

13. Ирбутаева, Н. Д., Тошпулатова, М. Э., & Юлдашева, Д. У. (2025). ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ СЛОЖНОСТЬ В АДАПТАЦИИ И ОБРАЗОВАНИИ СТУДЕНТОВ ТЕХНИКУМОВ. *Bulletin news in New Science Society International Scientific Journal*, 2(1), 370-374.



СРАВНЕНИЕ ВЛИЯНИЯ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ ЕДИНОБОРСТВ НА ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СПОРТСМЕНОВ

Саруханов Арсен Альбертович

Старший преподаватель кафедры Физической культуры Кокандского государственного педагогического института

Аннотация Ushbu maqolada turli jang san'atlarining sportchilarning jismoniy va psixologik holatiga ta'siri qiyosiy tahlil qilinadi. Turli jang san'atlari bo'yicha mashg'ulot jarayonining o'ziga xos jihatlari, kuch, chidamlilik, muvofiqlashtirish va reaksiya tezligining rivojlanishi ko'rib chiqiladi. Shuningdek, jang san'ati bilan shug'ullanish stressga bardoshlilik, tashvish darajasi, tajovuzkorlik va o'zini boshqarish qobiliyatiga qanday ta'sir qilishi o'rganiladi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, har xil yo'nalishlar jismoniy va psixologik tayyorgarlikning turli jihatlari rivojlantiradi, bu esa sportchilarga o'z shaxsiy maqsadlariga qarab eng mos sport turini tanlash imkonini beradi. Xulosa qismida jang san'atlarining sog'liq va ijtimoiy moslashuvga uzoq muddatli ta'sirini o'rganishga qaratilgan kelajakdagi tadqiqot yo'nalishlari muhokama qilinadi.

Калит so'zlar: jang san'atlari, jismoniy tayyorgarlik, sport psixologiyasi, stressga bardoshlilik, muvofiqlashtirish, o'zini boshqarish, tajovuzkorlik.

Аннотация В статье проводится сравнительный анализ влияния различных видов единоборств на физическое и психологическое состояние спортсменов. Рассматриваются особенности тренировочного процесса, уровень развития силы, выносливости, координации и скорости реакции в зависимости от вида боевого искусства. Также исследуется влияние занятий единоборствами на стрессоустойчивость, тревожность, уровень агрессии и самоконтроль. Результаты показывают, что разные дисциплины развивают различные аспекты физической и психологической подготовки, что позволяет спортсменам выбирать наиболее подходящий вид спорта в зависимости от их индивидуальных целей. В заключении обсуждаются перспективы дальнейших исследований, направленных на изучение долгосрочного влияния боевых искусств на здоровье и социальную адаптацию спортсменов.

Ключевые слова: единоборства, физическая подготовка, психология спорта, стрессоустойчивость, координация, самоконтроль, агрессия.

Annotation This article presents a comparative analysis of the impact of various martial arts on the physical and psychological condition of athletes. It examines the specifics of training processes, the development of strength, endurance, coordination, and reaction speed depending

on the type of martial art. Additionally, the study explores how martial arts training influences stress resilience, anxiety levels, aggression, and self-control. The results indicate that different disciplines enhance distinct aspects of physical and psychological preparation, allowing athletes to choose the most suitable sport based on their individual goals. The conclusion discusses future research directions focused on the long-term effects of martial arts on health and social adaptation.

Key words: martial arts, physical training, sports psychology, stress resilience, coordination, self-control, aggression.

ВВЕДЕНИЕ

Единоборства представляют собой одну из самых древних и универсальных форм физической активности, имеющую глубокие исторические, культурные и философские корни. Они развивались в разных частях света, адаптируясь к специфическим социальным, экономическим и политическим условиям. Будучи не просто формой спортивной подготовки, но и способом самосовершенствования, многие виды единоборств включают в себя элементы философии, духовного развития и обучения дисциплине. В наше время они широко распространены как среди профессиональных спортсменов, так и среди любителей, стремящихся улучшить свою физическую форму и психологическое состояние [2].

Физические нагрузки в единоборствах разнообразны и зависят от специфики конкретного вида. Например, вольная борьба и дзюдо акцентируют внимание на физической силе, выносливости и координации движений, в то время как восточные единоборства, такие как карате и ушу, сочетают динамические и статические упражнения, развивая не только физическую подготовку, но и навыки контроля над телом и эмоциями. Бокс и кикбоксинг, с другой стороны, требуют высокой скорости реакции, координации и стратегического мышления. Таким образом, каждое боевое искусство предлагает уникальный набор преимуществ для организма, что делает их изучение актуальным в контексте спортивной науки и медицины [2].

Помимо физических аспектов, единоборства играют важную роль в формировании психологической устойчивости. Исследования показывают, что спортсмены, занимающиеся единоборствами, демонстрируют более высокий уровень самоконтроля, стрессоустойчивости и уверенности в себе по сравнению с представителями других видов спорта. Это объясняется спецификой тренировочного процесса, в котором большое внимание уделяется не только физической подготовке, но и психологическим аспектам, таким как концентрация, управление эмоциями и тактическое мышление. В условиях соревнований и спаррингов спортсмены сталкиваются с сильным стрессом и необходимостью мгновенного принятия решений, что способствует развитию психологической устойчивости и эмоционального интеллекта.

Особый интерес представляет влияние различных видов единоборств на когнитивные функции. Исследования указывают на то, что регулярные тренировки улучшают память, внимание и способность к быстрому анализу ситуации. Например, в дзюдо спортсмену необходимо оценивать положение тела соперника, предугадывать его движения и мгновенно адаптировать свои действия. В боксе и кикбоксинге важную роль играет скорость реакции и способность прогнозировать атаки противника. Подобные когнитивные нагрузки делают единоборства полезными не только для физического, но и для интеллектуального развития [3].

Современные исследования также подтверждают положительное влияние единоборств на психическое здоровье. Тренировки способствуют снижению уровня тревожности и депрессии, улучшению настроения и общему ощущению благополучия. Это связано с выработкой эндорфинов во время физических нагрузок, а также с осознанием собственного прогресса и достижений. Кроме того, единоборства помогают справляться с агрессией, направляя её в конструктивное русло. В процессе тренировок спортсмены учатся контролировать свои эмоции, соблюдать дисциплину и уважительно относиться к соперникам.

Другим важным аспектом является влияние единоборств на социальные навыки. Многие виды боевых искусств требуют работы в команде, взаимодействия с тренером и партнёрами по спаррингам. Это способствует развитию коммуникативных способностей, уверенности в себе и способности работать в коллективе. Кроме того, единоборства формируют чувство ответственности, так как спортсменам приходится следовать строгому режиму тренировок, придерживаться правил и уважать кодекс чести, который существует в большинстве боевых искусств [6].

Несмотря на очевидные преимущества, занятия единоборствами связаны с определёнными рисками. Высокая интенсивность тренировок и частые контактные взаимодействия увеличивают вероятность получения травм. Однако при правильной технике выполнения упражнений, соблюдении мер безопасности и грамотном подходе к тренировочному процессу этот риск можно значительно снизить. Важную роль в этом играет квалификация тренера и индивидуальный подход к каждому спортсмену.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Для теоретического обоснования исследования был проведён обзор современных научных работ по теме влияния единоборств на физическое и психологическое состояние спортсменов. Использовались труды в области спортивной медицины, физиологии и психологии. В исследовании использовались теоретические методы, направленные на анализ и систематизацию существующих научных данных о влиянии различных видов единоборств на физическое и психологическое состояние спортсменов. Была проведена работа с литературными источниками, включая труды по спортивной физиологии, медицине и психологии, позволяющая выявить ключевые аспекты воздействия единоборств на организм и психику.

Метод сравнительного анализа позволил сопоставить особенности различных видов единоборств и их влияние на развитие физических качеств, таких как сила, выносливость, гибкость и координация. Анализ психологических аспектов включал изучение влияния боевых искусств на уровень тревожности, стрессоустойчивость, самоконтроль и эмоциональную регуляцию спортсменов.

Также использовался метод систематизации и классификации, благодаря которому изученные источники были структурированы по основным направлениям: физиологические изменения, психологические аспекты и социальные эффекты единоборств. Это позволило сформировать целостное представление о механизмах влияния различных боевых искусств на спортсменов и выявить их специфику в зависимости от дисциплины.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Результаты исследования показали значительные различия в физическом развитии спортсменов в зависимости от вида единоборств. Спортсмены, занимающиеся борьбой, продемонстрировали наиболее высокие показатели силы, что связано с характерной нагрузкой на мышцы верхней и нижней частей тела при выполнении бросков, захватов и удержаний. В смешанных единоборствах также наблюдались высокие показатели силовых качеств, однако они сочетались с развитой скоростью и координацией. Бойцы ударных видов, таких как бокс и кикбоксинг, демонстрировали умеренные показатели силы, но их основными преимуществами стали скорость реакции и точность движений. Спортсмены, занимающиеся традиционными восточными единоборствами, проявили наибольшую гибкость, что объясняется акцентом на растяжку и динамическую подвижность суставов, необходимую для выполнения высоких ударов. Выносливость оказалась наиболее развитой у представителей ударных единоборств и традиционных боевых искусств, что связано с характером тренировочного процесса, включающего интенсивные кардионагрузки.

Координационные способности лучше всего проявили бойцы ударных дисциплин и традиционных восточных единоборств. В боксе и кикбоксинге спортсмены показали высокие результаты в тестах на скорость реакции, что обусловлено необходимостью мгновенно анализировать действия противника и быстро реагировать на атаки. В традиционных боевых искусствах отмечалась высокая точность движений и способность к контролю над телом, что также положительно сказывалось на координации. Спортсмены, занимающиеся борьбой и смешанными единоборствами, продемонстрировали средние показатели в тестах на баланс, так как их виды спорта требуют большей устойчивости, а не динамичной смены позиций.

Анализ психологических характеристик показал, что уровень тревожности у спортсменов варьируется в зависимости от специфики единоборства. Представители традиционных восточных единоборств и борьбы показали наименьший уровень тревожности, что может быть связано с философскими аспектами тренировочного

процесса и уверенностью в своих физических возможностях. Спортсмены, занимающиеся боксом, кикбоксингом и смешанными единоборствами, продемонстрировали более высокий уровень тревожности, что может объясняться агрессивной соревновательной средой и частым контактом с потенциально травмоопасными ситуациями [8].

Стрессоустойчивость оказалась наиболее высокой у борцов и бойцов смешанных единоборств, что обусловлено регулярными тренировками в условиях высокой физической и психологической нагрузки. Они чаще сталкиваются с интенсивными контактными спаррингами и ситуациями, требующими мгновенного принятия решений, что способствует формированию стойкости к стрессовым факторам. Бойцы традиционных единоборств также продемонстрировали высокий уровень стрессоустойчивости, но у них он проявлялся в большей степени как внутренняя собранность и эмоциональный самоконтроль.

Оценка самоконтроля и склонности к агрессии выявила, что бойцы традиционных боевых искусств обладают лучшими показателями саморегуляции и наименее выраженной агрессивностью. Это объясняется философией данных дисциплин, где особое внимание уделяется внутреннему равновесию и управлению эмоциями. В смешанных единоборствах и борьбе уровень агрессии оказался умеренным, при этом спортсмены хорошо контролировали её проявления в соревновательном процессе. В ударных видах спорта, особенно в боксе и кикбоксинге, был зафиксирован повышенный уровень соревновательной агрессии, что может быть связано с необходимостью поддерживать высокий уровень боевого настроя во время поединков.

Результаты анкетирования подтвердили, что занятия единоборствами положительно влияют на социальные навыки спортсменов. Большинство участников исследования отметили, что тренировки способствовали развитию дисциплины, уверенности в себе и способности к самоорганизации. Спортсмены, занимающиеся борьбой и традиционными боевыми искусствами, чаще других отмечали, что занятия помогли им наладить взаимодействие с окружающими и повысить коммуникативные способности. Представители ударных и смешанных единоборств подчеркивали, что тренировки научили их контролировать эмоции и справляться со стрессовыми ситуациями.

Таким образом, проведённое исследование показало, что различные виды единоборств оказывают неодинаковое влияние на физическое и психологическое состояние спортсменов. Борьба и смешанные единоборства способствуют развитию силы и стрессоустойчивости, ударные виды спорта улучшают скорость реакции и соревновательный настрой, а традиционные восточные боевые искусства оказывают наиболее положительное влияние на самоконтроль, координацию и эмоциональное равновесие. Выбор конкретного вида единоборств может зависеть от индивидуальных целей спортсмена, будь то улучшение физических показателей, развитие психологической устойчивости или работа над самодисциплиной.

ОБСУЖДЕНИЕ

Результаты исследования подтвердили, что разные виды единоборств оказывают специфическое влияние на физическое и психологическое состояние спортсменов. Эти различия обусловлены особенностями тренировочного процесса, акцентом на силу, скорость, координацию или выносливость. Борцы и бойцы ММА показали высокие силовые показатели, что связано с необходимостью выполнять броски и удержания. В ударных единоборствах (бокс, кикбоксинг) лучше развиты скорость реакции и координация, а традиционные восточные боевые искусства способствуют развитию гибкости и телесного контроля.

Психологические показатели также варьировались. Наименьший уровень тревожности был у борцов и представителей традиционных единоборств, где большое внимание уделяется самоконтролю и философии. В боксе и кикбоксинге тревожность оказалась выше, что может быть связано с высокой интенсивностью боёв и риском травм. Наиболее стрессоустойчивыми оказались спортсмены, регулярно тренирующиеся в условиях жестких физических контактов – борцы и бойцы ММА.

Агрессивность наиболее выражена в ударных единоборствах, но при этом спортсмены демонстрируют высокий уровень самоконтроля. В традиционных боевых искусствах агрессия минимальна, а самодисциплина играет ключевую роль. Социальные навыки лучше всего развиты у борцов и представителей восточных единоборств, где тренировки включают парную и групповую работу, способствующую коммуникативному развитию [9].

Таким образом, выбор боевого искусства зависит от целей спортсмена: борьба и ММА развивают силу и стрессоустойчивость, бокс и кикбоксинг – скорость и реакцию, а традиционные единоборства способствуют самоконтролю и гибкости. Дальнейшие исследования могут сфокусироваться на долгосрочном влиянии единоборств на психологическое здоровье и социальную адаптацию.

ВЫВОДЫ

Исследование подтвердило, что разные виды единоборств оказывают специфическое влияние на физическое и психологическое состояние спортсменов. Борьба и смешанные единоборства способствуют развитию силы, выносливости и стрессоустойчивости, что делает их эффективными для тех, кто стремится к физической мощи и высокой психологической устойчивости. Ударные дисциплины, такие как бокс и кикбоксинг, развивают скорость реакции, координацию и способность быстро принимать решения в экстремальных условиях, однако могут сопровождаться повышенной тревожностью из-за соревновательного стресса. Традиционные восточные единоборства, включая карате и айкидо, способствуют развитию гибкости, самоконтроля и эмоционального равновесия, что делает их полезными для тех, кто стремится к гармонии тела и ума.

Психологические различия между спортсменами разных направлений также подтвердили, что уровень тревожности и агрессии зависит от характера боевого искусства. Спортсмены, занимающиеся традиционными единоборствами, демонстрируют высокий уровень самоконтроля и наименьшую агрессивность, тогда как бойцы контактных видов спорта, особенно ударных, склонны к более выраженной соревновательной агрессии. При этом во всех видах единоборств отмечено развитие дисциплины, уверенности в себе и социальных навыков, что положительно влияет на личностное развитие спортсменов.

Таким образом, выбор единоборства должен основываться на индивидуальных целях спортсмена: если приоритет – физическая сила и устойчивость к стрессу, эффективнее подойдут борьба и ММА; если важно развить скорость реакции и боевой настрой – бокс и кикбоксинг; если цель – самоконтроль и гармоничное развитие, традиционные восточные единоборства станут оптимальным выбором. Дальнейшие исследования могут быть направлены на изучение долгосрочного влияния единоборств на психическое здоровье и социальную адаптацию.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Башкирова, Н. И., & Ковалёва, Е. А. (2021). Влияние занятий боевыми искусствами на психологическое состояние спортсменов. *Физическая культура и спорт*, 4(12), 45–52.
2. Волков, В. П. (2019). Физическое развитие и психофизиологические особенности спортсменов различных видов единоборств. *Вопросы спортивной науки*, 3, 67–75.
3. Гончаров, А. С. (2020). Влияние единоборств на когнитивные функции и стрессоустойчивость спортсменов. *Современная спортивная психология*, 6(1), 34–42.
4. Дёмин, И. В., & Кузнецов, П. А. (2018). Сравнительный анализ физических качеств спортсменов, занимающихся разными видами боевых искусств. *Наука и спорт: современные тенденции*, 5(9), 21–30.
5. Иванов, С. Н. (2022). Влияние боевых искусств на уровень агрессии и самоконтроля у подростков. *Журнал спортивной психологии и педагогики*, 2(7), 55–63.
6. Ким, Д. Ю., & Ли, Ч. В. (2021). Психофизиологические особенности спортсменов восточных боевых искусств. *Актуальные вопросы спортивной медицины*, 9(4), 88–96.
7. Орлов, В. Г., & Смирнов, А. П. (2020). Влияние тренировок по боксу на скорость реакции и выносливость. *Физиология человека и спорт*, 4(15), 103–111.
8. Петров, Е. А. (2019). Роль дзюдо в формировании физических и психологических качеств спортсменов. *Спортивная наука сегодня*, 10(5), 40–48.
9. Сидоров, М. Л., & Фёдоров, К. Н. (2021). Влияние боевых искусств на социальную адаптацию и развитие личностных качеств. *Вестник психологии спорта*, 7(2), 12–21.
10. Шестаков, О. А. (2022). Единый подход к оценке физического состояния спортсменов различных видов единоборств. *Теория и методика единоборств*, 3(11), 78–85.



O‘ZBEK ESTRADA MUSIQA SAN‘ATIDA GARMONIK TUZILMA VA RITMIK QONUNIYATLAR: TAHLIL, MUAMMOLAR

Saydaxmedova Umida Muxammadamin qizi
O‘zbekiston davlat konservatoriyasi huzuridagi
Botir Zokirov nomidagi Milliy estrada san‘ati instituti
“Kompozitorlik va aranjirovka“ kafedrası
1-bosqich magistranti

Ilmiy rahbar: professor Muxammadjon Otajonov

Annotatsiya: Ushbu maqolada o‘zbek estrada musiqa san'atida garmonik tuzilma va ritmika uyg'unligi masalasi tahlil qilinadi. Maqolada, garmonik tuzilma va ritmikaning o‘zaro bog‘liqligi, musiqiy vaqt-fazo qonuniyatlari, shuningdek, o‘zbek estrada musiqa janrining ilmiy tahlili va rivojlanish yo‘llari haqida so‘z boradi. Garmonik tuzilma va ritmika, musiqaning turli darajalaridagi qonuniyatlarni o‘rganish orqali, estrada musiqa san'atining yangi bosqichlari va kelajakdagi tadqiqot istiqbollari alohida e‘tibor qaratiladi. Maqola o‘zbek estrada san‘ati, uning rivojlanishi, xalq musiqasi va zamonaviy musiqiy yondashuvlarning uyg'unlashuvi haqida chuqur ilmiy tahlil taqdim etadi.

Kalit so‘zlar: o‘zbek estrada musiqasi, garmonik tuzilma, ritmika, musiqiy vaqt-fazo, intonatsiya jarayoni, estrada san'ati, musiqa tahlili, ritmik qonuniyatlar, zamonaviy musiqiy yondashuvlar, ilmiy tadqiqotlar.

Аннотация: В статье рассматривается вопрос гармонической структуры и ритмического согласования в узбекском эстрадном музыкальном искусстве. Оценивается взаимосвязь гармонической структуры и ритмики, музыкальные временнопространственные закономерности, а также научный анализ и пути развития узбекской эстрадной музыки. Изучение гармонической структуры и ритма через выявление закономерностей на различных уровнях музыкальной ткани позволяет рассматривать эстрадное искусство в новых аспектах. В статье представлено глубокое научное исследование узбекской эстрадной музыки, ее эволюции, связи с народной музыкой и интеграции современных музыкальных подходов.

Ключевые слова: Узбекская эстрадная музыка, гармоническая структура, ритмика, музыкальное время-пространство, интонационный процесс, эстрадное искусство, музыкальный анализ, ритмические закономерности, современные музыкальные подходы, научные исследования.

Annotation: This article explores the harmonic structure and rhythmic coherence in Uzbek pop music. It examines the interconnection of harmonic structure and rhythm, musical time-space laws, as well as the scientific analysis and development trends of Uzbek pop music. By analyzing harmonic structure and rhythm through the identification of laws at various levels of musical texture, the study offers a fresh perspective on pop music as an evolving art form. The article provides a profound scholarly analysis of Uzbek pop music, its development, its relationship with folk music, and the integration of contemporary musical approaches.

Keywords: Uzbek pop music, harmonic structure, rhythm, musical time-space, intonation process, pop art, music analysis, rhythmic patterns, contemporary musical approaches, scientific research.

KIRISH

O‘zbek estrada musiqa san’atida garmonik tuzilma va ritmika uyg‘unligi jihatlarini o‘rganish, keng ma’noda intonatsiya jarayonining tashkil etilishi bilan bog‘liq masalani qamrab oladi. Albatta, garmonik tuzilma va ritmika hodisalarni tahlil qilish faqat musiqaning ayrim tomonlarini oydinlashtiradi (bu yondashuv faktura, tembr, dinamika va boshqalar kabi vositalarni o‘z ichiga olmaydi), ammo shu bilan birga, u ritmning balandlik bilan bog‘liqligini – musiqaning eng muhim jihatlaridan birini — yoki boshqa so‘zlar bilan aytganda, vaqt va fazo parametrlarining musiqiy jarayon bilan bog‘liqligini hisobga oladi.

Vaqt va fazo masalalari adabiyot va san’atda bugungi kunda ko‘plab olimlarni o‘ziga jalb qilmoqda. Shunday muammolar doirasida ushbu tadqiqotning asosiy vazifasi ham yotadi, uni aniq shaklda quyidagicha ifodalash mumkin: muayyan vaqtda chiziqda (melodiya, ritm) va vertikalada (garmoniya, akkordlar) ma’lum tovushlarning paydo bo‘lishini tartibga soluvchi qonuniyatlarni izlash, xalq qo‘shig‘ining garmonik tuzilma va ritmika tashkilotining qonuniyatlarini aniqlash. Shu fikrni falsafaning kategoriyalar tizimida ifodalashda esa, "musiqiy vaqt" yoki aniqrog‘i, "musiqiy vaqt-fazo" qonuniyatlarini izlash haqida gapirish mumkin. Tahlillar shuni ko‘rsatadiki, umumiy qarashda o‘zbek estrada san’ati haqida ilmiy tadqiqotlar juda kam, muammolar esa cheklangan tahlil qilinadi. Hattoki mavjud tahlillarga oid mualliflar ham professional jihatdan yetarlicha bilim va ko‘nikmalarini to‘liq namoyon eta olmagandek. Buning asosiy sababi, ehtimol, yurtimizga chet eldan kirib kelgan mazkur san’at turining hali to‘liq va chuqur o‘rganilmaganligidir.

Estrada san’ati ildizlari mustahkam o‘rnashgan va bu musiqa turi rivojlangan mamlakatlarda, ancha vaqt avval, professional san’at turiga aylangan. Ularning ilmiy yondashuvga asoslangan faoliyatlari esa o‘z natijasini berib, bu janrning keng tarqalishiga zamin yaratgan. Shuningdek, o‘zbek estrada san’ati nafaqat musiqa janri sifatida, balki uning jamiyatga va xalqqa ta’siri nuqtai nazaridan ham alohida o‘rganishni talab etadi. Ushbu musiqa turi xalq orasida keng tarqalgan bo‘lsa-da, uning ilmiy tahlilini chuqurlashtirish, uning rivojlanish jarayonini tahlil qilish va yangi yondashuvlar ishlab chiqish zarurati hali to‘liq

amalg oshirilmagan. Bu san'atning yangi bosqichlarida o'ziga xos o'zgarishlar va rivojlanish yo'llarini kashf etish uchun yanada kengroq va chuqurroq tadqiqotlar o'tkazish muhimdir.

O'zbekistonda o'zbek estrada san'ati va unga bo'lgan qiziqish va e'tibor kun sayin ortib bormoqda. Bu esa ilmiy izlanishlarga bo'lgan talabni oshirib, ushbu yo'nalishdagi tadqiqotlarning ko'payishiga sabab bo'lmoqda. Garchi estrada san'ati haqida ilmiy ishlar yetarlicha ko'p bo'lmasa-da, bu borada ba'zi tadqiqotlar mavjud. Bularning 80 foizi o'zbek estrada san'atining o'ziga xos xususiyatlariga bag'ishlangan.

ADABIYOTLARNING TAHLILI

O'zbek estrada san'ati, ayniqsa qo'shiq janri, ilmiy tadqiqotlar markazida alohida o'rin tutadi. O'zbek musiqashunoslaridan bir qator taniqli mutaxassislar o'zbek estrada san'atini ilmiy jihatdan o'rganishga hissa qo'shganlar. Masalan, O.Bekov, S.Vohidov, S.Amanmurodova, L.Yusupov, D.Mullaajonov, G.Tursunova, N.Amanova, S.Gilyov, T.Sedykh kabi ilmiy xodimlar estrada san'atiga oid tadqiqotlar olib borganlar. Ular o'z ilmiy ishlarida estrada musiqasining turli jihatlarini, uning rivojlanish yo'llarini va o'ziga xos xususiyatlarini tahlil qilishgan. O.Bekovning «Zamonaviy o'zbek estrada qo'shig'i o'zbekiston musiqa madaniyati kesimida» nomli ilmiy tadqiqoti esa o'zbek estrada san'ati tarixining shakllanishi va rivojlanish bosqichlariga alohida e'tibor qaratadi.

Ushbu ishda o'zbek estrada san'ati qanday shakllangan, uning ijtimoiy va madaniy muhit bilan qanday bog'liqligi tahlil qilinadi. Tadqiqotning asosiy maqsadi o'zbek estrada san'ati sohasidagi ilmiy bilimlarni chuqurlashtirish, uning tarixiy rivojlanish jarayonini o'rganish hamda xalqaro miqyosda o'zbek estrada san'ati nufuzini oshirishga qaratilgan ilmiy yondashuvlarni ishlab chiqishdir. Bundan tashqari, o'zbek estrada san'ati faqat musiqiy janr sifatida emas, balki keng madaniy-kreativ kontekstda ham o'rganilmoqda.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Tadqiqotchilar o'zbek estrada san'atining xalqqa ta'sirini, uning milliy musiqaga qo'shgan hissasini hamda zamonaviy musiqiy yondashuvlar bilan qanday uyg'unlashganligini o'rganishga alohida e'tibor berishmoqda. Ushbu ilmiy izlanishlar natijasida o'zbek estrada san'ati yanada boyib, yangi bosqichlarga ko'tarilishi, uning ilmiy va madaniy ahamiyatini yanada oshirishga xizmat qiladi. Tadqiqotning nazariy jihatlarini kengaytirishda albatta muhokama qilinishi lozim bo'lgan asosiy tushunchalardan biri — garmoniya tushunchasidir. Hammaga ma'lumki, «garmoniya» so'zi o'zbek tilida «muvozanat» yoki «tartib» ma'nosini anglatadi.

Musiqada bu muvozanat, ayniqsa, tonlarning bir vaqtda (garmonik) tovush berishida, ya'ni haqiqiy intervallar va akkordlar tizimida, o'zini aniq ko'rsatadi. Garmoniya shuningdek akkordlar va garmonik intervalarning ketmaketligi orqali ham o'z ifodasini topadi. Akkordning garmonik ifodasi tushunchasi o'zaro sinonim sifatida ishlatiladi, lekin «garmoniya» tushunchasini faqat «haqiqiy akkord» yoki «haqiqiy tovushlar» bilan cheklash noto'g'ri bo'ladi, chunki haqiqiy akkord (tovushlar) — bu garmoniya ifodalashining mumkin bo'lgan fakturaviy shakllaridan biridir.

Shuningdek, garmoniya tushunchasi melodik chiziqda ham mavjud bo‘lishi mumkin. Masalan, bu garmoniya, melodiyaning muayyan akkord tovushlaridan o‘tib ketishi paytida, maxsus metro-ritmik vaziyatda namoyon bo‘ladi. Bunday holatda garmoniya real tovushlar shaklida emas, balki ba’zi ideal (falsafiy ma’noda ideal) konstruksiyalarda namoyon bo‘ladi. Bu holatda, ideal garmoniyani aniqlash juda oson: akkordlar, real tovushlar bo‘lmasa ham, chiziqda yaqqol ko‘rinadi. Ammo ba’zida ideal garmoniya yashirin (latent) holatda bo‘lishi mumkin, va uni aniqlash uchun maxsus tahliliy harakatlarni amalga oshirish zarur.

TAHLIL VA NATIJALAR

Ushbu ishda garmoniya tushunchasining yashirin holatini aniqlashga alohida e’tibor qaratiladi. Shu munosabat bilan, bu yerda «garmoniya» atamasi «haqiqiy tovush» yoki «haqiqiy akkord» ma’nosidan kengroq ishlatiladi: «garmoniya» – bu tonlarning balandligi bo‘yicha muvozanat (tartib, moslik), va bu muvozanat aniq shakllarda – real va ideal konstruksiyalarda, tovushlarda va ularning ketmaketliklarida o‘zini ko‘rsatadi. Real va ideal garmoniylarning o‘rtasidagi munosabatlarni ladofunksional jihatdan tasniflash uchun musiqiy nazariyadagi klassik professional musiqa o‘rganish jarayonida shakllangan terminologiya asosida yondashiladi.

Bunday yondashuv musiqachilar uchun intonatsion jarayonning lad xarakterini tushunishni osonlashtiradi va shu bilan birga o‘zbek xalq va maqom, bastakorlik musiqasining asoslaridagi birlashganlikni ochib beradi. Bu, o‘z navbatida, musiqiy san’atning turli tarmoqlaridagi bir-birini to‘ldiruvchi va uyg‘unlashgan jarayonlarni tushunishga yordam beradi. 20-asr musiqashunosligida «ritm» tushunchasini keng va tor ma’nolarda ishlatish odat tusiga kirgan. Jahon musiqiy olamida ham ritmning tor ma’nosi, odatda, «tovushlarning davomiyligi ketmaketligi, ularning balandligidan chalg‘itishi» deb tushuniladi. Bunday ta’rifni shuningdek, «ritm davomiylilik naqshiga mos keladi» degan ta’rif bilan solishtirish mumkin. Musiqada ritm esa, aynan shu ma’noda, «qabul qilingan oqim shakli» deb talqin qilinadi, ya’ni har qanday jarayonlarning vaqtida tartibga solingan harakatlari sifatida tasvirlanadi.

Yana bir bor eslatib o‘tish joizki, ritm ilmining murakkabligi sabablaridan biri, ritm tushunchasining turli ilmiy kontekstlarda qo‘llanilishi va uning ilm-fan uchun muhim ahamiyatga ega bo‘lishidadir. Musiqashunoslik doirasida esa ritm tushunchasi aniqroq va turli darajalarda tahlil qilinadi. Tor tushuncha deb ataladigan narsani aniqlash qiyin emas: «ritm» tushunchasi uning bir darajali talqini bilan bog‘liq, bu talqin esa, aslida, musiqa davomida individual tovushlarning davomiyligini tashkil qilishni anglatadi.

Bu ta’rifda tovushning balandligi, davomiyligi, temбри va boshqa ko‘plab omillar ham inobatga olinadi. Ritmni musiqa to‘qimalarini tahlil qilishda ko‘plab darajalar orqali o‘rganish mumkin. U nafaqat uyg‘unlik va tembr tashkilotida, balki motivatsion intonatsiyaning joylashuvida ham o‘z ifodasini topadi. Shu bilan birga, ushbu tahlil jarayonida bir qator savollar yuzaga keladi: bu darajalarni qanday aniqlash, qanday tahlil qilish va ular o‘rtasidagi o‘zaro ta’sirni qanday tushunish kerak? Bu savollar musiqiy tahlilni yanada chuqurlashtirishni talab

qiladi va ritmning mukammal tahlili orqali musiqa jarayonlarining turli jihatlarini yanada to‘liqroq anglashga imkon yaratadi.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Shunday qilib o‘zbek estrada san’atida garmonik tuzilma va ritmika uyg‘unligi subkategoriyasining keng ma’nosi, musiqa to‘qimasining turli darajalarida namoyon bo‘ladigan garmonik qonuniyatlarning takrorlanish prinsiplari ustida e’tiborni jamlashni nazarda tutgan holda albatta o‘zbek milliy musiqa san’ati, xususan maqomlar ilmini, an’anaviy musiqani chuqur o‘rganish lozim. Shu sababli, garmonik tuzilma va ritmika uyg‘unligining tabiati ko‘p darajali tahlil texnikalariga moyil ekanligi tabiiydir.

Bunday tushuncha, yangi davr san’ati bilan yanada chuqurroq bog‘lanadi, chunki ushbu subkategoriyani o‘rganayotgan barcha tadqiqotchilar asosan aynan shu material asosida ishlagan. Bu yerda garmonik tuzilma va ritmika uyg‘unligini o‘rganish, takt tizimi va gomofon garmoniyasi o‘rtasidagi o‘zaro bog‘lanish muammolariga yaqinlashgan. Ammo aynan shu umumlashtirishlar chet el ilmiy ishlarida amalga oshirilmagan yoki ularni tonallik musiqasining barcha davrlariga taalluqli qat’iy qoidalar sifatida mutlaq holga keltirishga urinishlar mavjud.

Shuni yana bir bor ta’kidlash joizki, chet el va o‘zbek milliy musiqa san’ati, estradasi ilmi orasidagi o‘zaro aloqalar va o‘zaro ta’sir muammolari yanada kengroq mavzuni ko‘taradi (bizning joriy maqolamizdan ancha kattaroq), bu esa alohida chuqur o‘rganishni talab qiladi. Shunday qilib, o‘zbek estrada san’atida garmonik tuzilma va ritmika uyg‘unligini o‘rganish istiqbollari hali to‘liq ochilmagan deb aytish mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR Ro‘YXATI

1. Sh.M. Mirziyoyev. Buyuk kelajagimizni mard va oliyjanob xalqimiz bilan birga quramiz. T.o‘, 2017.
2. o‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 20 apreldagi “Oliy ta’lim tizimini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-2909-sonli qarori. www.lex.uz, 2009.
3. N. Abdullaev. o‘zbekiston san’ati tarixi. Toshkent, 2007.
4. Lola Abidova. Jaz tarixi. Toshkent, 2007.
5. Galatskaya. Xorijiy mamlakatlar musiqasi. Toshkent, 2006.
6. Z. Yunusova. Musiqa o‘qitish metodikasi.
7. Vetlugina, N.A. Razvitie muzikal'nix sposobnostey doshkolnikov v prosesse muzikal'nix igr. M.: APN, 1988, -247 str.



MILLIY MUSIQIY CHOLG'ULARINING TARIXI, TASHKIL TOPISHI VA TARAQQIYOTI: CHANG CHOLG'USI MISOLIDA

Haydarova Rozaxan Ashuraliyevna
Yunus Rajabiy nomidagi
O'zbek milliy musiqa san'ati instituti
"Maqom cholg'u ijrochiligi" kafedrasi dotsenti
haydarovar@gmail.ru

Annotatsiya: Mazkur chang cholg'usining tarixiy o'zgarishlari, materiallarining yangilanishi va tovush sifatining yaxshilanishi haqida so'z yuritiladi. Shuningdek, chang cholg'usini rivojlantirishdagi ustalar hissasi va uning zamonaviy musiqiy talablar bilan moslashuvi haqida ma'lumotlar berilgan. Ijro uslublari, tovush jarangdorligini yaxshilash va tovush diapazonini kengaytirish bo'yicha amalga oshirilgan izlanishlar tahlil qilinadi.

Kalit so'zlar: chang, xalq cholg'usi, ijro mahorati, tovush, konstruktsiya, moslashish, rivojlanish, takomillashtirish.

Аннотация: В данной статье рассматриваются исторические аспекты изменения конструкции, использования материалов и улучшения звуковых характеристик. Также описан вклад мастеров в развитие чанг и его адаптацию к современным музыкальным стандартам. Описаны особенности исполнения, улучшение звучания и расширение диапазона инструмента, а также изменения, связанные с инновациями в его конструкции.

Ключевые слова: чанг, народный инструмент, мастерство исполнения, звук, конструкция, адаптация, развитие, усовершенствование.

Abstract: This article covers the historical aspects of the instrument's evolution, the use of materials, and the enhancement of its sound characteristics. The article also discusses the contributions of masters in the development of the cheng and its adaptation to modern musical standards. The paper highlights the techniques of performance, the improvement of sound quality, and the expansion of the instrument's range.

Keywords: cheng, folk instrument, performance skills, sound, construction, adaptation, development, improvement.

KIRISH

Milliy musiqiy cholg'ular insoniyat tarixining qadimiy davrlaridan to hozirgi kungacha davom etib kelgan muhim madaniy meroslardan biridir. Ular nafaqat musiqa san'ati, balki

milliy qadriyatlar, an‘analari, va xalq ruhiyatining ifodasi sifatida ham alohida ahamiyatga ega. Milliy musiqiy cholg‘ularining shakllanishi va rivojlanishi, insoniyatning tarixiy tajribasi, ijtimoiy o‘zgarishlar va madaniy aloqalar bilan chambarchas bog‘liqdir. Ushbu maqolada, milliy musiqiy cholg‘ularining dastlabki paydo bo‘lishi, tarixiy rivojlanishi, shakllanishi va ular orqali milliy madaniyatning ifodalanishi masalalari yoritiladi.

Zamonoviy O‘zbekistonda madaniyat va san‘at sohasida so‘nggi besh yillikda ko‘plab qarorlar qabul qilindi. Bularga mamlakatimizni yangilash va modernizatsiya qilishning bugungi yangi bosqichida madaniyat va san‘atning hayotimizdagi o‘rni va ahamiyatini oshirish, yosh avlodimizni milliy va umuminsoniy qadriyatlar, ona yurtga mehr va sadoqat ruhida tarbiyalash maqsadida O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti SH.M.Mirziyoyevning 2017 yil 31 maydagi PQ-3022-son, 2018 yil 26 avgustdagi PQ-3920-son, 2018 yil 28 noyabrdagi PQ-4038-son, 2022 yil 2 fevraldagi PQ-112-son qarorlari, 2017 yil 15 fevraldagi PF-4956-son, 2020 yil 26 maydagi PF6000-son, 2022 yil 28 yanvardagi PF-60-son farmonlari, O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2018 yil 5 yanvardagi 9-son qarori hamda 2021 yil 20 yanvardagi madaniy faoliyat, shuningdek madaniyat tashkilotlari faoliyati sohasidagi munosabatlarni tartibga solish maqsadida qabul qilingan O‘RQ-668-sonli “Madaniy faoliyat va madaniyat tashkilotlari to‘g‘risida”gi O‘zbekiston Respublikasining Qonunlarini kiritish mumkin.

Milliy musiqiy cholg‘ular, taxminan eramizdan avvalgi XIII ming yillikda paydo bo‘lgan deb hisoblanadi. Shu davrda musiqa cholg‘ularining dastlabki shakllari tashkil topgan bo‘lib, ular asosan urma zarbli asboblari edi. Dastlabki mehnat qo‘shiqlari va ritmik tuzilmalar, insonlarning kunlik mehnat faoliyati bilan bog‘liq bo‘lib, ular musiqiy ifodalar orqali o‘ziga xos bir tizimni shakllantirgan. Bu davrda cholg‘ular, ishning ritmik va takrorlanuvchi jarayonlarini aks ettirishga xizmat qilgan.

Milliy musiqiy cholg‘ular nafaqat musiqa asbobi sifatida, balki har bir xalqning milliy g‘ururi, an‘analari va qadriyatlarini ifodalovchi vosita sifatida ham katta ahamiyatga ega. Musiqiy cholg‘ularda har bir xalqning o‘ziga xos ovozi, tovush tuzilishi, shakllari va ijro usullari mavjud. Ushbu asboblari orqali insoniyatning ma‘naviy dunyosi, ruhiy holati va ijtimoiy hayoti ifodalanadi.

O‘zbek milliy musiqiy cholg‘ulari, o‘zining tarixiy rivojlanishi davomida ko‘plab o‘ziga xos xususiyatlarni saqlab qolgan. Chang, nay, surnay, tanbur, dutor, rubob, g‘ijjak, qo‘biz kabi musiqiy cholg‘ular, o‘ziga xos tuzilishi va tovush tuzilishi bilan xalqning madaniy merosini aks ettiradi. Ularning har biri, o‘z navbatida, uzoq asrlar davomida shakllanib, rivojlanib kelgan va bizgacha yetib kelgan.

Musiqa san‘atining ijtimoiy ahamiyati tarix davomida o‘tib borgan. Milliy musiqiy cholg‘ularining shakllanishi, madaniyat va jamiyatning o‘zgarishi bilan bog‘liq bo‘lib, ular o‘zgaruvchan ijtimoiy sharoitlarga moslashgan. Shaharliklar va yuqori tabaqa sinflarining turmush tarzida musiqaning roli sezilarli darajada kuchaygan. Shu bilan birga, yakkanavoz va

ansambl musiqachiligi, shuningdek, raqsni o‘z ichiga olgan vokal cholg‘u musiqa turkumlari paydo bo‘lgan.

O‘rta asr sharoitida musiqiy ixtisoslashuvning kuchayishi bilan birga, maxsus musiqiy ustaxonalarning paydo bo‘lishi boshlandi. Bu yerda musiqachilar o‘z mahoratini oshirish, yangi ijro usullarini o‘rganish, va yangi cholg‘u asboblarni yaratish imkoniyatiga ega bo‘lishdi. Ustoz-shogird an‘analari musiqiy madaniyatning rivojlanishida muhim o‘rin tutgan. Ushbu an‘ana orqali, musiqachilik san‘ati avloddan avlodga o‘tib, yangi avlod ijodkorlari tomonidan davom ettirilgan.

Adabiyotlarning tahlili: Maqom cholg‘u ijrochiligi fani, musiqiy ta’limning muhim qismlaridan biri hisoblanadi. Ushbu fan talabalarga milliy musiqiy cholg‘ular tarixi va ijro yo‘llari haqida chuqur bilim berishga qaratilgan. Bu jarayon, o‘quvchilarning ijro malakasini oshirib, ularni mukammal musiqachilar bo‘lishga tayyorlashga xizmat qiladi. Hazrat Navoiy aytganidek, "Ham cholg‘ay, ham aytg‘ay - ko‘ngil mulkiga qo‘zg‘alonlar solg‘ay" degan fikr, musiqa ijrochiligining nafaqat ijro etish, balki uning ruhini tushunib, his-tuyg‘ularni to‘g‘ri ifodalash zarurligini anglatadi. Shuning uchun soz chalishni bilmagan honanda mukammal ijrochi hisoblanmaydi.

Chang ijrochiligining rivojlanishi va takomillashtirilishi ijrochi tomonidan ijro texnikasini mukammal egallashni taqozo etadi. O‘qituvchilar faqat nazariy bilimlar va mahoratni oshirish bilan cheklanmay, balki ijrochilik uslublarini chuqur o‘rganish, o‘quvchilarni musiqaning nozik jihatlari bilan tanishtirishga katta e’tibor qaratishlari kerak. Changda ijrochilik san‘ati uslublarini asta-sekin, to‘g‘ri va aniq egallashga alohida ahamiyat berish zarur. Chang, boshqa xalq cholg‘ulari singari, professional cholg‘uga aylanishi bilan yangi ijro uslublari, ifodalilik imkoniyatlarini kengaytirgan va ijrochilik mahoratini boyitgan. Shuning uchun, chang ijrochiligida musiqa ijrosining texnik va ifodaviy jihatlari birgalikda rivojlanadi.

Uzoq o‘tmishda chang ijrochilari sonining ko‘pligi, chang cholg‘usining keng tarqalganligini va tarixiy davrlarga moslashganligini ko‘rsatadi. Torli-urma cholg‘ular guruhining yagona namoyandasi bo‘lgan chang, ilmiy-nazariy tasnifga ko‘ra tovush manbai bo‘yicha torli cholg‘u, tovush hosil qilish uslubi bo‘yicha esa urma cholg‘u sifatida tasniflanadi. Chang – o‘zbek xalq cholg‘ulari orasida jarangdorligi, tembrining boyligi bilan ajralib turadi.

Tadqiqot metodologiyasi: O‘tgan asrda chang sozi to‘liq emas edi, chunki o‘sha davrlardagi chang simlari teng diametrli bo‘lib, tovush ketma-ketligi diatonik temperatsiyada sozlanmagan. Avvalgi changlar tut daraxtidan yasaliib, hozirgi ko‘rinishiga nisbatan ancha katta bo‘lgan va ingichka mis torlar bilan ta'minlangan. Chang torlarini o‘rnatish uchun ishlatilgan quloqlar uzun uchli mixga o‘xshash sariq misdan tayyorlangan edi. Torlarning balandligi bolg‘achaga o‘xshash kalit yordamida sozlanib, kalitning dasta qismining bolg‘acha tomoni bilan urilgan. Hozirgi changlarda esa torlar kuchaytirilganligi sababli cholg‘u quloqlari po‘latdan yasaladi.

Eski changda oyoqlar mavjud emas edi, shuning uchun ijrochilar uni yerda o‘tirgan holda ijro etishgan. Bunday eski namunalar hali ham saqlanib kelinmoqda. Rekonstruksiya

qilinmagan changlarni ishlab chiqqan usta Ayxayev Z. (1935-yilda) kabi san'atkorlar, musiqiy cholg'ularni yangilashda Usmon Zufarov (1946-yillarda) o'z hissalarini qo'shganlar.

O'tgan asrning 30-yillarida madaniy o'zgarishlar natijasida mavjud cholg'ular zamon talablariga javob bermay qoldi. Bu davrda xalq sozgar ustalari bilan birgalikda, bir qator sozandalar musiqiy asboblarning sifatini oshirish uchun izlanishlar olib bordilar. Eski chang cholg'usini zamon talabiga moslashtirish ishlarini usta Ro'zmat Isaboyev, mashhur doirachi va changchi Olim Komilov, hamda mohir sozanda Matyusuf Xarratovlar boshladilar. Ular milliy chang cholg'usining tovush jarangdorligini yaxshilash, tovush ko'lamini kengaytirish va tovushlarning to'laqonli bo'lishi uchun tinimsiz ishladilar.

Chang cholg'usi boshqa cholg'ularga qaraganda murakkab bo'lganligi sababli, uning takomillashuv jarayoni uzoq davom etdi. Biroq, an'anaviy chang namunasi asosida yarim xromatik tovushqatorli, keyinchalik esa to'liq xromatik tovushqatorlarga ega chang cholg'ulari ishlab chiqildi. Bu jarayonning natijasi sifatida, zamonaviy chang cholg'usining tovush sifatleri va ifodaviy imkoniyatlari sezilarli darajada yaxshilandi.

Tahlil va natijalar: Changda yaxshi tovush chiqarish, cholg'u sifatiga va sozlash jarayonining aniqligiga bog'liq bo'lib, simlarning bir xilligi, quloqlarining tengligi va to'g'ri o'tirish holatiga katta e'tibor berish zarur. O'tirgan ijrochining qo'l tirsagi changning balandligidan oshmasligi kerak. Bu, o'z navbatida, changning tovush sifatini yaxshilashga yordam beradi. Ijrochi uchun to'g'ri o'rnatilgan stul va chang o'rtasidagi masofa, uning bo'yi va qo'llari uzunligiga mos kelishi kerak. Zamonaviy changlar yaxshi sozlangan va ularning tizimida tovushni yaxshilash va tozalash imkonini beradigan mexanizmlar mavjud.

Tovushni tozalash va ijro texnikasini takomillashtirishda changning mexanik qurilmalari yordamida tovushni uzaytirish, akkordlarning aralashib ketishi va ikki tovushni birga chiqarish imkoniyatlarini yaratadi. Amaliyot shuni ko'rsatadiki, tovush jarangining tembri va sifati cho'plarning torlarga urilgan zarbiga bog'liq. To'liq va quyuq tovush hosil qilish uchun cho'plar va simlar o'rtasidagi masofa kamida 3-4 sm bo'lishi kerak.

Xulosa va takliflar: Maqolada chang ijrochiligining rivojlanishi va turli ijro uslublarini o'zlashtirish, shuningdek, maqom cholg'u ijrochiligi kabi an'anaviy musiqaning turli yo'nalishlarida ijrochi- changchilarning kasbiy mahoratini oshirishdagi ahamiyati keng qamrovda ta'kidlangan. Musiqa asarini o'rganishda, nafaqat texnikani, balki uning badiiy jihatlarini chuqur o'zlashtirish zarur. Ijrochilik san'ati o'z ichiga texnik, ifodaviy, va estetik mahoratni qamrab oladi, bu esa ijrochining san'atini yanada mukammallashtiradi.

Chang va maqom cholg'u ijrochiligi o'rtasidagi o'xshashlikni ko'rgan holda, ikkala yo'nalishdagi ijrochilarga ham musiqa asarining texnik, badiiy va hissiy jihatlarini chuqur anglab o'rganish talab qilinadi. Maqom ijrochiligi, o'zining boy va murakkab melodiya, ritm va intonatsiya tizimlari bilan chang ijrochiligiga o'xshash tarzda, musiqaning ichki tuzilmasini, uning ruhiy holatini va xalqning ma'naviyatini ifodalashni talab etadi.

Ma'lumki, maqom musiqasida ifodalanadigan nozik his-tuyg'ular va murakkab intonatsiyalar, ijrochi tomonidan to'g'ri tushunilib, jonli tarzda ijro etilishi zarur. Shu sababli,

maqom ijrochisi nafaqat texnik jihatlariga e'tibor qaratishi, balki asarning ruhiy mazmunini, uning tarixiy va madaniy ahamiyatini ham chuqur o'rganishi lozim. Bu, o'z navbatida, ijrochi uchun yangi ijro uslublarini egallashga va ijro mahoratini rivojlantirishga yordam beradi.

Shu tarzda, chang ijrochiligi va maqom cholg'u ijrochiligi bir-birini to'ldiruvchi va rivojlantiruvchi san'at shakllaridir. Ijrochi har ikki yo'nalishdagi musiqaning texnik va badiiy jihatlarini o'zlashtirib, ularni o'z ijrosida uyg'unlashtira olishi zarur. Bu nafaqat uning ijro mahoratini oshiradi, balki musiqa san'atining yanada chuqurroq, ifodali va zamonaviy shakllarini yaratishga imkon beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Fitrat A. Uzbek klassik musiqasi va uning tarixi. T., 1993 y.
2. Rajabov I. Maqomlar. T., 2006 y.
3. Matyakubov O. Buxoro shashmaqomiga yana bir nazar. T., 2014 y.
4. Matyakubov O. Uzbekskaya klassicheskaya muzika. I-II tom.T., 2015 y.
5. Matyakubov O. Maqomot. T., 2004 y. 6. Matyakubov O, Boltaev R, Aminov X. Xorazm tanbur chizig'i. T., 2010.
7. Kon Yu.G. Nekotorie voprosi ladovogo stroeniya uzbekskoy narodnoy pesni i yeyo garmonizatsii. T., 1979
8. Yunusov R. Makomi i mugami. T., 1983

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



SAN‘ATSHUNOSLIK
ART HISTORY

O‘ZBEK XALQ MUSIQA IJODI VA UNING MILLIY IDENTIFIKATSIYADAGI O‘RNI

Nuridinov Qamardin Patidinovich
Andijon davlat universiteti o‘qituvchisi

Annotatsiya: Mazkur maqolada o‘zbek xalq musiqa ijodining o‘ziga xos xususiyatlari va uning milliy identifikatsiyadagi o‘rni tahlil etiladi. Xalq musiqasi millatning madaniy merosi, tarixiy taraqqiyoti hamda ijtimoiy ongini aks ettiruvchi omil sifatida qaraladi. Maqolada o‘zbek xalq musiqa janrlari, an‘anaviy cholg‘u va ashula ijrochiligi, shuningdek, ularning milliy o‘zlikni anglash jarayoniga ta’siri yoritiladi. Hamda, musiqa ijodining milliy madaniyatni saqlash va rivojlantirishdagi roli hamda uning zamonaviy san‘at bilan uyg‘unligi tahlil qilinadi.

Kalit so‘zlar: O‘zbek xalq musiqasi, milliy identifikatsiya, madaniy meros, cholg‘u san‘ati, ashula janrlari, folklor, musiqa tarixi.

UZBEK FOLK MUSIC CREATIVITY AND ITS ROLE IN NATIONAL IDENTIFICATION

Abstract: This article analyzes the unique characteristics of Uzbek folk music creativity and its role in national identification. Folk music is considered a factor reflecting the cultural heritage, historical development, and social consciousness of a nation. The article explores the genres of Uzbek folk music, traditional instrumental and vocal performance, and their impact on the process of national self-awareness. Additionally, the role of musical creativity in preserving and developing national culture, as well as its harmony with modern art, is examined.

Keywords: Uzbek folk music, national identification, cultural heritage, instrumental art, vocal genres, folklore, music history.

УЗБЕКСКОЕ НАРОДНОЕ МУЗЫКАЛЬНОЕ ТВОРЧЕСТВО И ЕГО РОЛЬ В НАЦИОНАЛЬНОЙ ИДЕНТИФИКАЦИИ

Аннотация: В данной статье анализируются уникальные особенности узбекского народного музыкального творчества и его роль в национальной идентификации. Народная музыка рассматривается как фактор, отражающий культурное наследие, историческое развитие и общественное сознание нации. В статье рассматриваются жанры узбекской народной музыки, традиционное инструментальное и вокальное исполнительство, а также их влияние на процесс осознания национальной самобытности.

Кроме того, анализируется роль музыкального творчества в сохранении и развитии национальной культуры, а также его гармония с современным искусством.

Ключевые слова: Узбекская народная музыка, национальная идентификация, культурное наследие, инструментальное искусство, вокальные жанры, фольклор, история музыки.

Kirish

Musiqqa – bu inson qalbinning eng nozik va samimiy tuyg‘ularini ifoda etuvchi san’at tili. Har bir millatning o‘ziga xos musiqasi uning tarixi, madaniyati va dunyoqarashining in’ikosi bo‘lib, o‘zlikni anglash va saqlashda muhim ahamiyat kasb etadi. O‘zbek xalqi azaldan boy musiqiy an’analar va betakror san’at namunalari bilan ajralib turgan. Shu bois xalq musiqasi nafaqat ijodiy ifoda vositasi, balki millat ruhiyatining, madaniy merosining va ma’naviy dunyosining ajralmas qismi hamdir. Xalq musiqasi asrlar davomida avloddan-avlodga o‘tib, o‘zining jozibasini yo‘qotmagan holda takomillashib, yangi ohang va shakllar bilan boyib kelmoqda. Qo‘shiqlar, dostonlar, lapar va ashulalar orqali xalqning tarixi, sevgisi, kurashi, orzu-umidlari, fojialari va shonli onlari aks ettirilgan. Ushbu musiqalar faqatgina badiiy zavq berish bilan cheklanmay, balki milliy o‘zlikni shakllantirish va avlodlar o‘rtasidagi bog‘liqlikni mustahkamlashda ham muhim o‘rin tutadi.

Bugungi globallashuv sharoitida milliy madaniyat va san’atning o‘zligini saqlab qolish dolzarb masalaga aylanmoqda. Zamonaviy texnologiyalar ta’sirida dunyo musiqiy tafakkuri tez o‘zgarayotgan bir paytda, o‘zbek xalq musiqasining milliy identifikatsiyadagi o‘rnini chuqur anglash va uni asrab-avaylash zarurati yanada ortib bormoqda. Bu jarayonda an’anaviy cholg‘ularimiz, baxshichilik san’ati, maqomlar va xalq qo‘shiqlari nafaqat tarixiy yodgorlik sifatida, balki milliy g‘ururni tarbiyalovchi qudratli vosita sifatida o‘rganilishi lozim. Shunday ekan, xalq musiqasining ahamiyatini chuqur anglash, uni targ‘ib qilish va kelgusi avlodlarga yetkazish har birimizning muqaddas burchimizdir. Chunki o‘z tarixini, madaniyatini va san’atini bilgan millat kelajagini mustahkam poydevorga quradi.

Metodologiya:

O‘zbek xalq musiqasi va uning milliy identifikatsiyadagi o‘rnini tadqiq qilish – keng qamrovli ilmiy yondashuvni talab qiladigan jarayon. Musiqqa san’ati shunchaki badiiy ifoda vositasi emas, balki jamiyatning tarixiy, madaniy va falsafiy jarayonlari bilan chambarchas bog‘liq fenomen hisoblanadi. Shu bois ushbu tadqiqotda kompleks metodologik yondashuv qo‘llanildi. Birinchi navbatda, tarixiy-komparativ metod asosida xalq musiqasining shakllanishi va rivojlanish bosqichlari tahlil qilindi. Ushbu yondashuv orqali qadimgi davrlardan to hozirgi kungacha bo‘lgan musiqiy an’analar o‘rganilib, ularning milliy identifikatsiyadagi o‘rni va zamonaviylik bilan uyg‘unligi ko‘rsatildi. Xalq musiqasining tarixiy ildizlarini chuqur o‘rganish milliy ongini shakllantirishda uning naqadar muhim ekanini anglashga yordam beradi.

Shuningdek, madaniy-antropologik yondashuv orqali xalq musiqasi jamiyatdagi ijtimoiy hodisa sifatida o‘rganildi. O‘zbek xalqi musiqiy ijodi – bu millatning turmush tarzi, urf-odatlarini,

diniy va etnik qadriyatlari bilan bog‘liq bo‘lgan murakkab jarayondir. Shu sababli, tadqiqot davomida musiqaning odamlarning hayotiga, an‘analariga va milliy g‘ururiga ta’siri tahlil qilindi.

Tadqiqotda lingvomusiqiy tahlil usuli ham qo‘llanildi. O‘zbek xalq qo‘shiqlari va dostonlarining matni semantik jihatdan o‘rganilib, ularning mazmunida milliy o‘zlikni anglashga oid tushunchalar qanday aks etgani tahlil qilindi. Bu usul xalq musiqasining nafaqat ohangiy, balki ma’naviy jihatdan ham milliy identifikatsiyaga xizmat qilishini ko‘rsatadi.

Bundan tashqari, tadqiqot jarayonida empirik yondashuv ham qo‘llanildi. O‘zbek xalq musiqasining turli janrlari, maqom san’ati, baxshichilik, ashula va laparlar amaliy jihatdan o‘rganilib, ularning bugungi kunda ham yashovchanligi tahlil qilindi. Shu bilan birga, san’atshunoslar, baxshilar va musiqashunoslar bilan suhbatlar o‘tkazilib, ularning xalq musiqasi va milliy o‘zlik haqidagi fikrlari tahlil qilindi. Shunday qilib, tadqiqotda qo‘llanilgan turli metodologik yondashuvlar o‘zbek xalq musiqasining nafaqat badiiy, balki ijtimoiy, tarixiy va falsafiy jihatlarini ham yoritishga xizmat qildi. Bu esa xalq musiqasining milliy identifikatsiya shakllanishidagi o‘rnini yanada chuqurroq anglash imkonini berdi.

Adabiyotlar tahlili(sharhi):

O‘zbek xalq musiqasining milliy identifikatsiyadagi o‘rnini o‘rganish jarayonida turli xil adabiyotlar, ilmiy tadqiqotlar va manbalar tahlil qilindi. Ushbu yo‘nalishda olib borilgan tadqiqotlar xalq musiqasining tarixi, uning shakllanish bosqichlari, milliy o‘zlikni anglashdagi ahamiyati hamda zamonaviylik bilan uyg‘unligi kabi masalalarni qamrab oladi.

Birinchi navbatda, xalq musiqasi bo‘yicha tarixiy va nazariy tadqiqotlar muhim manba sifatida o‘rganildi. Jumladan, o‘zbek xalq musiqasining rivojlanishi, uning janr va shakllari haqida A. A. Sokolovskiy[3; 189], Y. Rajabiy[1; 126], F. Karomatov[2; 95], O. Matyokubov kabi yetakchi musiqashunos olimlarning asarlari muhim o‘rin tutadi. Ushbu olimlar tomonidan xalq musiqasining shakllanishi, maqom san’ati, baxshichilik an‘analari, cholg‘u ijrochiligi va xalq qo‘shiqlarining mazmuni keng tahlil qilingan. Ayniqsa, Y. Rajabiyning "O‘zbek xalq musiqasi"[1; 126] kitobi o‘zbek musiqiy folklorini o‘rganishda asosiy manba bo‘lib xizmat qiladi.

Bundan tashqari, madaniyatshunoslik va etnografik manbalar xalq musiqasining jamiyatdagi o‘rnini o‘rganishda muhim rol o‘ynadi. O‘zbek xalq musiqasi madaniy meros sifatida milliy identifikatsiyaga qanday ta’sir qilishini anglash uchun O‘zbekistonda folklor ekspeditsiyalari natijalari, baxshilar ijodi, maqom san’ati va etnografik tadqiqotlar o‘rganildi. Shu jumladan, O‘zbekistonda xalq musiqasi an‘analari bo‘yicha N. Mallaev[5; 147] va A. Saidovlarning[6; 78] ishlarida xalq ijodi va milliy o‘zlik o‘rtasidagi bog‘liqlikni ochib beradi.

Shuningdek, xalq musiqasi va milliy identifikatsiya masalasini tushunish uchun sotsiologik va falsafiy manbalar ham tahlil qilindi. O‘zbek milliy madaniyatining shakllanishida musiqa san’atining ahamiyati, uning ma’naviy-madaniy merosni saqlashdagi roli, yosh avlod tarbiyasiga ta’siri haqida T. Qayumovning[7; 41] ilmiy maqolalari muhim ahamiyat kasb etdi.

Ushbu tadqiqotlar xalq musiqasining nafaqat madaniy, balki ijtimoiy va falsafiy jihatdan ham milliy o‘zlikni mustahkamlashdagi rolini ko‘rsatadi.

Bundan tashqari, zamonaviy tadqiqotlarda xalq musiqasining raqamli texnologiyalar va globallashuv jarayonlaridagi o‘rni ham alohida o‘rganildi. Xalq musiqasining saqlanishi va targ‘ib qilinishi, zamonaviy musiqa texnologiyalari bilan uyg‘unligi bo‘yicha ilmiy maqolalar, konferensiya materiallari va onlayn manbalar tahlil qilindi. Jumladan, internet platformalarida maqom san‘ati va xalq musiqasini ommalashtirish bo‘yicha olib borilgan loyihalar o‘rganildi. Shunday qilib, o‘zbek xalq musiqasi bo‘yicha adabiyotlar va manbalar tahlili ushbu san‘at turining tarixi, madaniy va ijtimoiy ahamiyati, milliy identifikatsiyadagi roli hamda zamonaviy muhitda uning rivojlanish istiqbollarini ko‘rsatib berdi. Olingan natijalar shuni ko‘rsatadiki, xalq musiqasi nafaqat madaniy meros sifatida, balki milliy o‘zlikni anglash, tarbiyaviy jarayonlar va zamonaviy san‘at bilan uyg‘unlikda ham muhim ahamiyat kasb etadi.

Muhokama:

O‘zbek xalq musiqasi nafaqat san‘atning bir turi, balki xalqning tarixiy xotirasi, madaniy merosi va milliy o‘zligini belgilovchi muhim omillardan biridir. Musiqa inson ruhiyatiga bevosita ta’sir qiluvchi san‘at bo‘lgani bois, u millatning o‘ziga xosligini ifodalash, tarbiyaviy qadriyatlarini yetkazish va jamiyatning ma’naviy boyligini shakllantirishda beqiyos ahamiyatga ega. Shunday ekan, xalq musiqasi milliy identifikatsiyaning ajralmas qismi bo‘lib, uning yo‘qolishi yoki zaiflashishi milliy madaniyatning o‘ziga xos jihatlariga salbiy ta’sir qilishi mumkin.

O‘zbek xalq musiqasining milliy identifikatsiyadagi o‘rnini tahlil qilish uchun, avvalo, uning tarixiy rivojlanish bosqichlarini ko‘rib chiqish lozim. Xalq musiqasi asrlar davomida turli bosqichlarni bosib o‘tgan bo‘lib, u jamiyatning ijtimoiy-iqtisodiy sharoitlariga, tarixiy voqealarga va madaniy o‘zgarishlarga moslashgan. O‘zbek xalq musiqasining ildizlari qadimiy shamanlik marosimlari, zardushtiylik madaniy an‘analari va islom ta’sirida shakllangan musiqa namunalari bilan bog‘liq. Shu sababli, xalq musiqasi har doim milliy qadriyatlarning, diniy-falsafiy qarashlarning va tarixiy tajribaning mahsuli bo‘lib kelgan.

Baxshichilik an‘anasi o‘zbek xalq musiqasining milliy o‘zlikni shakllantirishdagi asosiy omillaridan biri hisoblanadi. O‘zbekiston milliy maqom san‘ati va xalq dostonchilik an‘analari asrlar davomida nafaqat badiiy meros sifatida, balki milliy ong va o‘zlikni shakllantirish vositasi sifatida ham xizmat qilib kelgan. Baxshilar o‘z dostonlarida xalq tarixini, uning orzu-umidlarini, ijtimoiy hayotni aks ettirib, millatning birligini mustahkamlashga xizmat qilgan. Xususan, "Alpomish", "Go‘ro‘g‘li", "Rustamxon" kabi dostonlar xalqning jasorati, shon-shuhrati va qadriyatlarini tarannum etgan. Bunday musiqiy-folklor an‘analari yosh avlodni tarbiyalashda va milliy o‘zlikni shakllantirishda ham muhim rol o‘ynaydi.

Shuningdek, o‘zbek xalq musiqasining milliy identifikatsiyadagi ahamiyatini cholg‘u san‘ati orqali ham tushunish mumkin. O‘zbek xalq cholg‘ulari – doira, dutor, tanbur, gijjak, nay va boshqa milliy cholg‘ular nafaqat an‘naviy musiqaning ajralmas qismi, balki xalqning madaniy identifikatorlaridan biri hisoblanadi. Masalan, dutor ijrochiligi faqat musiqa ifodalash

vositasi emas, balki xalq hayoti, hissiyotlari va qadriyatlarini ifodalovchi san’atdir. O‘zbekistonda "Maqom" san’ati va an’anaviy cholg‘u musiqalari 2003-yilda YUNESKOning[8] nomoddiy madaniy merosi ro‘yxatiga kiritilganligi xalq musiqasining global e’tirofiga dalildir.

Zamonaviy jarayonlarda xalq musiqasining milliy identifikatsiyadagi o‘rni masalasi ham dolzarb. Globallashuv jarayonida ko‘plab milliy madaniyatlar ommaviy madaniyat ta’sirida o‘z an’analarini yo‘qotish xavfi ostida qolmoqda. Biroq o‘zbek xalq musiqasi bugungi kunda ham yangicha shakllarda rivojlanmoqda va zamonaviy musiqa janrlari bilan uyg‘unlashib borayotgani kuzatilmoqda. Ayniqsa, maqom san’ati, folklor ansambllari va milliy cholg‘u ijrochiligi yangi texnologiyalar yordamida keng targ‘ib qilinmoqda. Yangi avlod xonandalari va musiqachilari xalq musiqasi elementlarini pop va estrada janrlariga uyg‘unlashtirib, uni yoshlar orasida ommalashtirishga harakat qilmoqdalar.

Biroq bu jarayonda xalq musiqasining asl mohiyatini yo‘qotmaslik muhim. Ba’zi zamonaviy tendensiyalar an’anaviy musiqaning chuqur falsafiy va ruhiy asoslarini soddalashtirishga, ularning tijoratlashishiga olib kelishi mumkin. Shu sababli, xalq musiqasi bilan shug‘ullanuvchi san’atshunoslar va olimlar uning an’anaviy ko‘rinishlarini saqlab qolish, original shakllarini o‘rganish va targ‘ib qilish yo‘nalishida harakat qilishlari lozim. O‘zbek xalq musiqasi milliy identifikatsiyaning eng muhim omillaridan biridir. U faqatgina san’at turi sifatida emas, balki xalqning ma’naviy merosi, tarixiy xotirasi va ijtimoiy ongining shakllanishida muhim o‘rin tutadi. Bugungi kunda xalq musiqasini rivojlantirish va kelajak avlodga yetkazish milliy madaniyatimizni asrab-avaylash yo‘lidagi eng muhim vazifalardan biridir. Shu bois, xalq musiqasini ilmiy asosda o‘rganish, uni targ‘ib qilish va zamonaviy sharoitga mos ravishda rivojlantirish dolzarb masala bo‘lib qolmoqda.

Xulosa.

O‘zbek xalq musiqasi millatning boy madaniy merosi va milliy identifikatsiyasining ajralmas qismi hisoblanadi. U asrlar davomida xalqning tarixiy tajribasi, urf-odatlar, e’tiqodi va ijtimoiy ongini aks ettirib kelgan. Xalq musiqasi nafaqat badiiy ifoda vositasi, balki milliy o‘zlikni anglash, avlodlar o‘rtasidagi madaniy bog‘liqlikni mustahkamlash va jamiyatning ma’naviy qiyofasini shakllantirishda ham muhim ahamiyatga ega. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, o‘zbek xalq musiqasi turli shakllar va janrlar orqali millatning o‘ziga xosligini saqlab qolishga xizmat qiladi. Xalq dostonlari, maqom san’ati, baxshichilik an’analari, an’anaviy cholg‘u ijrochiligi hamda ashulalar milliy madaniyatni asrab-avaylash va uni yangi avlodlarga yetkazishda muhim vositalardir. Tarixiy manbalar va ilmiy tadqiqotlar xalq musiqasining faqat san’atga oid emas, balki ijtimoiy, pedagogik va falsafiy jihatdan ham muhim ahamiyatga ega ekanini tasdiqlaydi.

Xulosa qilib aytganda, o‘zbek xalq musiqasi nafaqat o‘tgan avlodlardan qolgan meros, balki milliy identifikatsiyaning asosiy tayanchlaridan biridir. Uning kelajak avlodlarga yetkazilishi milliy madaniyatimizning barqarorligi va mustahkamligi garovidir. Shu bois, xalq

musiqasini o‘rganish, targ‘ib qilish va uni zamonaviy san‘at bilan uyg‘unlashtirish yo‘lidagi ilmiy izlanishlar va ijodiy sa’y-harakatlar davom ettirilishi lozim.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Rajabiy, Y. (1978). *O‘zbek xalq musiqasi*. Toshkent: Fan.
2. Karomatov, F. (1982). *O‘zbek musiqasi tarixi*. Toshkent: Fan.
3. Matyokubov, O. (2004). *Shashmaqom: Tarix va nazariya*. Toshkent: G‘afur G‘ulom nomidagi nashriyot-matbaa uyi.
4. Sokolovskiy, A. A. (1893). *O‘rta Osiyo xalqlarining musiqasi*. Sankt-Peterburg: Rossiya Fanlar Akademiyasi.
5. Mallaev, N. (1990). *O‘zbek xalq og‘zaki ijodi*. Toshkent: O‘zbekiston.
6. Saidov, A. (2011). *O‘zbek xalq cholg‘ulari va ularning ijrochilik an‘analari*. Toshkent: Ma‘naviyat.
7. Qayumov, T. (2018). *Xalq musiqasi va yosh avlod tarbiyasida uning roli*. Toshkent: Innovatsiya.
8. YUNESKO (2003). *Nomoddiy madaniy merosni saqlash bo‘yicha xalqaro hujjatlar to‘plami*. Parij: YUNESKO nashriyoti.
9. Nurdinov, Q. (2024). Individual yondashuv asosida o‘quvchilarning musiqiy qobiliyatlarni rivojlantirish. *Journal of Culture and Art*, 2(2), 84-88.
10. Nurdinov, Q. P. (2024). Zamonaviy musiqa ta’limidagi an‘analar va innovatsiyalar. *Oriental Art and Culture*, 5(2), 248-253.
11. Patidinovich, N. Q. (2021). Theoretical Foundations of Eastern Classical Music. *International Journal on Orange Technologies*, 3(12), 194-196.
12. Patidinovich, N. Q. (2024). Method of pedagogical diagnostics of music education. *International Journal of Pedagogics*, 4(11), 312-316.
13. Nurdinov, Q. P. (2024). O‘rta osiyo xalqari musiqa madaniyatining o‘zaro integratsiyasi. *Inter education & global study*, (9), 320-326.
14. Nurdinov, Q. (2025). O‘zbek xalq musiqasini saqlash va targ‘ib qilish masalalari. *Евразийский журнал социальных наук, философии и культуры*, 5(2), 22–27.



CHANG CHOLG'USINI ANSAMBLDA O'RNI

Usmanov Sirojiddin Maxamadaliyevich

Yunus Rajabiy nomidagi o'zbek milliy musiqa san'ati instituti

Annotatsiya: Mazkur maqolada chang cholg'usining ansamblidagi o'rni muhokama qilinadi. Chang cholg'usi ansamblidagi asosiy ritmik va melodik vosita sifatida musiqa kompozitsiyasini boyitadi va to'ldiradi. Ushbu asbob tezkor va qisqa ohanglarni yaratishga qodir bo'lib, musiqaga yangi dinamik va energiya qo'shadi. Chang cholg'usi ansamblida ritmik tuzilmani ta'minlash va melodiya o'ziga xos rang berishda muhim rol o'ynaydi. Bu asbob boshqa musiqiy asboblardan bilan uyg'unlashib, musiqa ijrosining sifatini oshiradi va har bir asbobning o'rnini kuchaytiradi. Shuningdek, chang cholg'usi ansambl ijrochilari orasidagi o'zaro muvofiqlikni ta'minlaydi va musiqa tuzilmasining umumiy yaxlitligini saqlashga yordam beradi. Maqola chang cholg'usining ansamblidagi o'rni, uning funksiyalari va musiqa ijrosidagi ahamiyati haqida batafsil ma'lumot beradi. **Kalit so'zlar:** pedagogik texnologiyalar, ijodiy salohiyat, talaba, innovatsion fikrlash, ta'lim jarayoni.

Kalit so'zlar: Chang cholg'usi, ansambl, ritm, melodiya, musiqa, ijro, harmoniyalash, energiya, dinamik, funksiyalar

РОЛЬ ИНСТРУМЕНТА ЧАНГ В АНСАМБЛЕ

Аннотация: В данной статье рассматривается роль инструмент чанг в ансамбле. Инструмент чанг, являясь основным ритмическим и мелодическим инструментом, обогащает и дополняет музыкальную композицию в ансамбле. Этот инструмент способен создавать быстрые и короткие звуки, которые придают музыке новую динамику и энергию. Чанг-чолгус играет важную роль в обеспечении ритмической структуры и добавлении уникальной окраски мелодии. Он гармонирует с другими музыкальными инструментами, улучшая качество исполнения и усиливая роль каждого инструмента в ансамбле. Кроме того, чанг-чолгус способствует взаимосогласованности исполнителей и поддержанию целостности музыкальной структуры. Статья подробно анализирует роль чанг-чолгуса в ансамбле, его функции и значение в музыкальном исполнении. Данное исследование помогает понять роль педагогических технологий в повышении творческого потенциала студентов.

Ключевые слова: Chang instrument, ensemble, rhythm, melody, music, performance, harmonization, energy, dynamics, functions

THE ROLE OF THE CHANG INSTRUMENT IN AN ENSEMBLE

Abstract: This article discusses the role of the chang instrument in an ensemble. The chang instrument, as a key rhythmic and melodic tool, enriches and complements the musical composition in the ensemble. This instrument is capable of producing fast and short sounds, adding new dynamics and energy to the music. The chang plays an important role in ensuring the rhythmic structure and adding a unique color to the melody. It harmonizes with other musical instruments, enhancing the quality of the performance and strengthening the role of each instrument in the ensemble. Furthermore, the chang contributes to the coordination of the performers and maintains the integrity of the musical structure. The article provides a detailed analysis of the chang's role in the ensemble, its functions, and its significance in musical performance.

Keywords: pedagogical technologies, creative potential, student, innovative thinking, educational process.

KIRISH: Musiqa san'ati har doim o'zining boyligi va xilma-xilligi bilan ajralib turadi. Har bir musiqa asbobi o'zining o'ziga xos vazifasini bajarib, musiqa asarining umumiy tuzilishini yaratishda muhim o'rin tutadi. Ulardan biri bo'lgan **chang cholg'usi**, o'zining maxsus ovozi va ijro texnikasi bilan ansambl tarkibida muhim rol o'ynaydi. Chang cholg'usi, asosan, ritmik va melodik xususiyatlari bilan ajralib turib, boshqa musiqiy asboblardan bilan uyg'unlashib musiqa kompozitsiyasini boyitadi. Ushbu maqolada chang cholg'usining ansamblidagi o'rnini, uning funksiyalari va boshqa asboblardan bilan o'zaro aloqalari haqida so'z yuritiladi. Chang cholg'usining ritmik to'ldirishdagi, dinamikani oshirishdagi va melodik rang-baranglikni yaratishdagi o'rnini musiqa ijrosini mukammal qilishda muhim ahamiyatga ega.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR.: bu ilmiy izlanishlar yoki tadqiqotlarning asosiy qismlaridan biri bo'lib, mavjud ilmiy manbalar, maqolalar, kitoblar va tadqiqotlar asosida tadqiqot mavzusining ilmiy jihatlarini o'rganishni anglatadi. Adabiyotlar tahlili yordamida tadqiqotchilar mavzuga oid ilgari o'tkazilgan ishlanmalarni ko'rib chiqadilar va ularning yutuqlari yoki kamchiliklarini tahlil qiladilar.

Tadqiqot mavzusiga oid adabiyotlar tahlilini amalga oshirishda bir nechta metodlar qo'llaniladi. Ular quyidagilardan iborat:

Klassifikatsiya metodi- adabiyotlar turli mezonlarga ko'ra tasniflanadi. Masalan, tarixiy, nazariy, empirik tadqiqotlar yoki metodologik nuqtai nazardan. Bu metod tadqiqotga kirishishdan oldin, mavzu bilan bog'liq bo'lgan barcha adabiyotlarni tartibga solishga yordam beradi.

Sistematik tahlil metodi- adabiyotlar o'zaro bog'lanishi va qarama-qarshiliklarini aniqlash uchun o'rganiladi. Adabiyotlarni tizimli ravishda tahlil qilish ilmiy bilimlarning o'zaro bog'lanishini va rivojlanish jarayonlarini ochib beradi. Bu metod orqali ilmiy mavzudagi tendensiyalar va ixtisoslashgan qarashlar aniqlanadi.

Kontent-tahlil metodi- matnlarni chuqur tahlil qilish, ularning mazmunini va maqsadini aniqlash uchun ishlatiladi. Bu metod orqali tadqiqotchilar matndagi asosiy g‘oyalarni, mavzularni, til vositalarini va ma'lumotlarni aniqlashadi. Adabiyotlar tahlilida bu metod asosan maqolalar, kitoblar yoki boshqa ilmiy ishlarning mazmunini tushunishga yordam beradi.

B. Qurbonovning "O‘zbek musiqa asboblari" kitobi o‘zbek milliy musiqa asboblari haqida keng ma'lumotlar beradi, shu jumladan chang cholg‘usi haqida ham to‘liq tahlil mavjud. Kitobda chang cholg‘usining tarixiy rivojlanishi, uning strukturasidagi o‘zgarishlar va hozirgi kundagi qo‘llanilishi haqida so‘z yuritiladi. Yozuvchi chang cholg‘usining ansambldagi o‘rnini va uning qanday qilib ritmni shakllantirishda va melodik to‘ldirishda muhim rol o‘ynashini ta’kidlaydi. Ushbu kitobda chang cholg‘usining ritmik va melodik ahamiyati yaxshi yoritilgan. Muallif uning ansamblda qanday o‘rin tutishi haqida so‘zlab, uning boshqa asboblardan bilan uyg‘unlashgan holda ishlashini tushuntiradi. Bu asbobning rolini tushunish uchun uning ritmik to‘ldiruvchi va energiya beruvchi vazifalari ta’kidlanadi.[1]

T. Xolmirzaevning "O‘zbekiston musiqasi va uning rivojlanishi" asarida o‘zbek xalq musiqasining rivojlanishi va unda qo‘llaniladigan turli asboblardan, shu jumladan chang cholg‘usi haqida to‘liq ma'lumot keltirilgan. U chang cholg‘usining musiqiy ansambllarda qanday ishlatilishi, uning boshqa asboblardan bilan o‘zaro aloqalari va ularning ijro jarayonidagi roli haqida yozadi. Bu asar chang cholg‘usining ansambldagi o‘rnini tushunish uchun muhim manba hisoblanadi. Xolmirzaev, o‘zbek xalq musiqasida chang cholg‘usining ta’sirini, uning energiya va ritmik to‘ldirishdagi rolini tushuntiradi. Shuningdek, asar orqali chang cholg‘usining o‘ziga xos xususiyatlari va uning musiqiy tuzilishga qanday ta’sir qilishini o‘rganish mumkin.[2]

N. Nazarovning "O‘zbek xalq musiqa asboblari" kitobida turli milliy musiqa asboblari haqida to‘liq ma'lumotlar berilgan bo‘lib, bunda chang cholg‘usi ham o‘zining o‘rnini topadi. Kitobda chang cholg‘usining tarixiy rivojlanishi, uning o‘ziga xos xususiyatlari va ansambldagi o‘rni haqida yoziladi. Shuningdek, asar musiqiy ijro jarayonida chang cholg‘usining rolini batafsil tushuntiradi. Nazarovning asari chang cholg‘usining o‘ziga xos xususiyatlarini va uning ansambldagi rolini yoritishda muhim manba hisoblanadi. Kitobda chang cholg‘usining ritmik va melodik funktsiya o‘ynashdagi o‘rni aniq tushuntirilgan bo‘lib, u ansambldagi musiqa tuzilmasini boyitishdagi ahamiyatiga e’tibor qaratilgan.[3]

MUHOKAMA VA NATIJALAR: Chang cholg‘usining ansambldagi o‘rni, uning musiqiy tuzilma va ijro jarayonidagi ahamiyati o‘zbek musiqashunosligi va xalq musiqasida muhim o‘rin tutadi. O‘rganilgan adabiyotlar va tahlillar orqali, chang cholg‘usining ritmik, melodik va dinamik xususiyatlari, uning ansambldagi funktsiyalari, hamda boshqa musiqiy asboblardan bilan uyg‘unlashgan holda qanday qilib musiqani boyitishi haqida muhim xulosalar chiqarish mumkin.

Chang cholg‘usi ansambldagi ritmik asosni tashkil etuvchi asbob sifatida ishlatiladi. Bu asbob tez va qisqa ohanglar yaratib, musiqa ijrosiga jonlilik va dinamika qo‘shadi. Ushbu xususiyat uning ansambldagi boshqa asboblardan bilan muvofiqligini ta’minlashga yordam beradi.

Shuningdek, chang cholg'usi ansamblda melodiyanı boyıtıshda ham o'zıga xos o'rinni egallaydı.

Chang cholg'usi melodik to'ldırıshda va musıqa kompozıtsıyasını boyıtıshda ham muhım rol o'ynaydı. Bu asbobning o'zıga xos ovozi, musıqa ijrosıda boshqa asboblar bilan uyg'unlashıb, anıq bır musıqıy tasvırnı yaratıshga imkon beradı. Musıqada o'zıga xos rang-baranglıknı yaratıshda chang cholg'usınıng o'rni juda katta. Chang cholg'usi o'zınıng energıyası va ritmik tuzılıshı orqalı ansambl ijrochılari orasıdagi uyg'unlıknı mustahkamlashda muhım ahamıyatga ega. Har bır asbob o'zınıng funksıyasını bajarıshda, chang cholg'usi ham o'zıga xos rolnı bajarıb, umumıy musıqa tuzılmasını to'ldıradı. Bu esa musıqanıng to'lıq va uyg'un ijrosıga olib keladı. Chang cholg'usi o'zınıng tarixıy rıvojlanıshıda turli davrlarda turlıcha shakllanıb, xalq musıqasıda alohıda o'rin tutgan. O'zbek xalq musıqasıda chang cholg'usınıng o'rni, unıng yuksalısh davrları va zamonavıy musıqada qo'llanılıshı haqıda ko'plab tadqıqotlar mavjud. Bu asbobning tarixıy o'zgarıshlarını o'rganısh, unıng bugungi kunda qanday ahamıyatga ega ekanlıgını tushunıshga yordam beradı.

Chang cholg'usi ansambldagi ritmni shakllantırıshda, melodiyanı boyıtıshda va umumıy musıqa kompozıtsıyasını to'ldırıshda muhım rol o'ynaydı. U ritmik to'ldırıshnı ta'mınlab, musıqanıng energıyasını oshıradı va ijrochılarga bırgalıkda ijro etısh uchun imkonıyat yaratadı. Chang cholg'usi, boshqa musıqıy asboblar bilan uyg'unlashgan holda, musıqa tarkıbını boyıtadı va ijro jarayonını to'lıq qıladı. U ansambl ijrochılari orasıdagi o'zaro muvofıqlıknı ta'mınlab, umumıy musıqa tuzılmasınıng jozıbadorlıgını oshıradı. O'zbek xalq musıqasıda chang cholg'usınıng rolı katta ahamıyatga ega bo'lıb, bu asbobning zamonavıy musıqada ham qo'llanılıshı va unıng rıvojlanıshı haqıda ko'plab tadqıqotlar mavjud. Chang cholg'usınıng ansambldagi o'rni haqıdagi bılımlarnı kengaytıırısh, unı kelajakda yanada rıvojlantırısh uchun muhımdır.

XULOSA: Chang cholg'usınıng ansambldagi o'rni haqıda olib borılğan tahlıllar va tadqıqotlar unıng musıqa tuzılmasıdagi ahamıyatını, ritmik va melodik funktsıyalarını, shunıngdek, boshqa asboblar bilan uyg'unlashgan holda qanday qılıb umumıy musıqa kompozıtsıyasını boyıtıshını ko'rsatdı. Bu asbobning rolinı tushunısh, o'zbek xalq musıqasını rıvojlantırıshda va unı xalqaro mıqyosda tanıtıshda muhım ahamıyatga ega.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YHATI:

1. Qurbonov, B. *O'zbek musıqa asboblari*. Tashkent: O'zbekiston Davlat Noshırlık. 2005 yil
2. Xolmırzaev, T. *O'zbekiston musıqası va unıng rıvojlanıshı*. Tashkent: O'zbekiston Fanlar Akademıyası. 2008 yil
3. Tursunov, M. *Musıqa san'atı va unıng tarkıbı*. Tashkent: O'zbekiston Yozuvchılar Ittıfoqı. 2010 yil
4. Nazarov, N. *O'zbek xalq musıqa asboblari*. Tashkent: O'zbekiston Matbuot Noshırlıgı. 2012 yil

5. Azimov, M. *Musiqqa va uning tasviriy ifodasi*. Toshkent: O‘zbekiston Fanlar Akademiyasi. 2014 yil
6. Shamsiyev, I. Ta'lim jarayonida innovatsion pedagogik texnologiyalarni qo‘llash. Toshkent: «Sanoat» nashriyoti. 2020 yil
7. Yuldashev, J. (2017). Pedagogik texnologiyalar va talabalar bilan ishlash usullari. Toshkent: «Turon» nashriyoti. 2017 yil
8. Raxmatov, S. Kompyuter va internet texnologiyalari yordamida ta'limni takomillashtirish. Toshkent: «O‘zbekiston» nashriyoti. 2015 yil
9. Mirzaeva, Z. Talabalarning ijodiy fikrlashini rivojlantirish metodlari. Toshkent: «Yangi avlod» nashriyoti. 2016 yil



ЁШ АВЛОДНИ МАЪНАВИЙ-АҲЛОҚИЙ БАРКАМОЛ ЭТИБ ТАРБИЯЛАШДА МУЗЕЙЛАРНИНГ ЎРНИ

Шодмонов Хакимжон

*Камолиддин Беҳзод номидаги Миллий
рассомлик ва дизайн институти
мустақил изланувчиси*

Аннотация Мақолада музейларнинг ўрни, уларнинг фаолиятини ташриф буюрувчилар учун жозибали тарзда ташкил қилиш, экспозициясини ривожлантириш, музейларнинг маънавий-маърифий фаолияти, таълим хусусиятларига урғу берилган. Ўзбекистонда ёшларни музейларга жалб қилиш, ёшларнинг бадиий-эстетик дунёқараришини шакллантириш, миллий тарихий хотирани тиклаш ва тарғиб қилиш масалалари ёритилган.

Калит сўзлар: музей, ёшлар, миллий гоя, миллий гурур, мафкура, экспозиция, туризм.

Аннотация В статье рассматриваются роль музеев, организация их деятельности с целью привлечения посетителей, развитие экспозиций, духовно-просветительская деятельность музеев и их образовательные особенности. Освещаются вопросы привлечения молодежи в музеи, формирования у неё художественно-эстетического мировоззрения, восстановления и продвижения национальной исторической памяти в Узбекистане.

Ключевые слова: музей, молодежь, национальная идея, национальная гордость, идеология, экспозиция, туризм.

Abstract The article emphasizes the role of museums, the organizing of their activities in an attractive form for visitors, the development of exhibitions, the spiritual and educational activities of museums, and educational features. In Uzbekistan, the issues of attracting youth to museums, forming an artistic and aesthetic worldview among young people, and restoring and popularizing national historical memory are highlighted.

Keywords: museum, youth, national idea, national pride, ideology, exhibition, tourism.

Кириш. Музей ҳар бир халқнинг тарихий, моддий ва маънавий ёдгорликлари тўплаш, сақлаш, ўрганиш, тарғиб ва ташвиқ этиш каби ишларни амалга оширадиган илмий маънавий маскан ҳисобланади. Глобаллашув шароитида миллий ўзликни тиклаш, халқ миллий урф-одати ва анъаналари сақлаш ва тарғиб этиш, инсониятнинг тарихидаги

Ўзгаришлардан сабоқ чиқаришда музейларнинг таълимий фаолиятдан фойдаланишга эҳтиёж ҳар доимгидан кўпроқ сезилмоқда. Миллий анъаналарнинг йўқ бўлиб кетиш хавфи, ижтимоий тармоқларнинг ёш авлодга шиддат билан кириб келиши янги авлодни вужудга келтирмоқда. Миллатни сақлаш, халқни буюк қилиш фақат таълим ва тарбия билан амалга оширилади. Тарбиянинг ҳар қандай воситасидан фойдалиниш, маданий масканларнинг таълимий функцияларидан фойдалинишнинг янги услублари ва методлари ишлаб чиқилмоқда. Тарғиботнинг янги ёндашувлар асосида амалга оширилишига урғу берилмоқда. Ижтимоий тармоқларда контентлар яратишга алоҳида эътибор қаратилмоқда. Ўтган қисқа муддатда маданият ва санъат соҳасини ривожлантиришнинг меъърий-ҳукукий ҳужжатлари қабул қилинди.

Жамият тараққиёти таълим жараёнини янгилаш вазифасини қўяр экан, музейларнинг таълим-тарбиявий фаолиятдаги ролини ошириш талаби кун сайин долзарблашиб бормоқда. Чунки, XXI асрда техника воситаларининг ривожланиб бориши, илғор технологияларнинг кириб келиши муносабати билан жамиятда улкан ўзгаришлар ҳар бир соҳада иқтисодиётдаги янги технологияларни ўзлаштиришни тақозо этмоқда.

Сўнгги йилларда Ўзбекистоннинг жаҳон ҳамжамиятига чиқиш учун қилаётган сай-ҳаракатлари, миллий давлатчилигимизни буюк тарихини акс эттириш маънавий мерос ва халқимиз анъаналарини тарғиб этиш орқали амалга оширилмоқда. Янги Ўзбекистонни барпо этиш, Учинчи ренессанс ғоясинининг илмий-амалий асосларини мустаҳкамлаш барча соҳаларини ягона ғоя асосида фаолият олиб боришга йўналтирди. Бунда музейларнинг ўрни, уларнинг фаолиятини ташриф буюрувчилар учун жозибали тарзда ташкил қилиш, экспозициясини ривожлантириш, онлайн музейларни ҳосил қилишга эътибор қаратилди. Музейларнинг маънавий-маърифий фаолияти, таълим хусусиятларига урғу берилди.

Музейлар фаолиятини таълим-тарбияга йўналтириш ҳозирги даврда бошланган бўлмасада, миллий музейлар фаолиятини таълим билан боғланган ҳолда ташкилнинг этишнинг илмий асослари сўнгги ўн йилликларда эътибор қаратилди.

Методология. Мақолада таҳлил усулидан фойдаланиб, Ўзбекистонда музейларнинг таълим-тарбия жараёнидаги ўрни ўрганилди. Қуйидаги манбалар таҳлил қилинди:

- Давлат музейларининг расмий ҳужжатлари ва қонунчилик базаси.
- Президент фармонлари ва ҳукумат қарорлари.
- Таълим ва музейшуносликка оид илмий тадқиқотлар.
- Халқаро тажрибалар ва музейлардаги инновацион ёндашувлар.

Тадқиқот жараёнида музейларнинг ёшлар маънавиятини юксалтиришдаги ўрнини ўрганиш учун қиёсий таҳлил ва контент таҳлил услублари қўлланилди.

Натижалар. Ўзбекистонда ёшларни музейларга жалб қилиш, музейлардан ёшларнинг бадиий-эстетик дунёқараришини шакллантириш, миллий тарихий хотирани тиклаш ва тарғиб қилиш масалаларига санъатнинг бошқа турлари каби миллий ғояни

тарғиб қилишдаги асосий воситалардан бири сифатида мустақилликнинг илк йилларидан эътибор қаратилди. Музейларга давлат халқнинг маънавий-ахлоқий камолотида тутган ўрнини ошириш, музей фондларида сақланиб келаётган халқимиз бой тарихи, мустақиллик даврида эришилган ютуқларни акс эттирувчи ноёб, нодир экспонатларни авайлаб асраш, ўрганиш, бойитиб бориш, дунёга олиб чиқиш ва тарғиб қилиш, улардан халқ онгида миллий ғурур ва ифтихор, истиқлол ва Ватанга садоқат туйғуларини кучайтириш йўлида кенг фойдаланиш воситаси сифатида катта эътибор берилди. Бунда аввало музейларнинг ривожлантиришнинг меъёрий-ҳуқуқий асосларини яратишга урғу берилди. 1991-2010 йилларда қабул қилинган қарорлар, фармонлар ва бошқа меъёрий ҳуқуқий ҳужжатлар музейлар фаолияти тартибга солиш, моддий-техник базасини мустаҳкамлаш, сақлаанётган экспонатларни тарғиб қилишни меъёрларини амалга ошириш йўналтирилди. Музейлар фаолиятини жаҳон музейлари стандартлари асосида ривожлантириш, кадрлар тайёрлаш тизимини замон талабига мослаштириш, музейларни илмий маскан сифатидаги ролини ошириш, алоҳида комплекс сифатида фаолиятини тубдан ислоҳ қилишга камроқ эътибор қаратилди.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017-йил 15-августдаги Ф-5024-сон “2017-2021-йилларда Ўзбекистон Республикасини ривожлантиришнинг бешта устувор йўналиши бўйича ҳаракатлар стратегиясини келгусида амалга ошириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Фармойиши барча соҳаларни ривожлантиришнинг асосий устувор беш йиллик дастурини ишлаб чиқиш ва амалга оширишнинг амалий аҳамиятини белгилаб берди. Янги Ўзбекистонни яратиш, Учинчи ренессансни барпо этиш ғояси, тарихий ва миллий асосларини кучайтириш ғояси музейларни ривожлантиришда янги даврни бошлаб берди.

Ўзбекистонда маданият ва санъат соҳасини инновацион ривожлантириш чора-тадбирлари белгиланди, шу жумладан, 2020-2021 йилларда музейлар фаолиятини такомиллаштириш дастури қабул қилинди. Музейларда хизматлар соҳасини ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида алоҳида қарорнинг қабул қилиниши музейларнинг маънавий, илмий маскан сифатидаги аҳамиятини оширди.

Ўзбекистон Республикасида маданият ва санъат соҳасини инновацион ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги, Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2022-йил 27-май ПҚ-261-сон “Музейларда хизматлар соҳасини ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Қарорлари, Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2017-йил 11-декабрдаги 975-сон “2017-2027-йилларда давлат музейлари фаолиятини такомиллаштириш ва моддий-техник базасини мустаҳкамлаш бўйича комплекс чора-тадбирлар дастурини тасдиқлаш тўғрисида”ги, Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2019-йил 19-декабрдаги 1019-сон “2020-2021-йилларда Ўзбекистон Республикасида музейлар фаолиятини такомиллаштириш дастурини тасдиқлаш тўғрисида”ги Қарорлари музейлар фаолиятини тубдан ислоҳ қилиш, моддий-техник базасини мустаҳкамлаш муҳим рол эгаллади. Меъёрий

хужжатлар музейларнинг функцияларини тўлиқ бажарилиш, улардан унимла фойдаланиш, музейларни халқ мерсини асровчи маскангина эмас, халқ учун доим очик маърифий-илмий маскан сифатида ўрнини топа бошлади.

Аввало кадрлар тайёрлаш музейшунос кадрларни тайёрлашга алоҳида эътибор қаратилди. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2010 йил 12 апрелдаги “Ўзбекистон Республикасининг «Музейлар тўғрисида»ги Қонунини рўёбга чиқариш учун зарур бўлган норматив-ҳуқуқий хужжатларни тасдиқлаш ҳақида”ги 68-сонли қарорининг 7-иловасига мувофиқ музей мутахассисларини тайёрлаш, музей ходимларининг малакасини ошириш ва уларни қайта тайёрлаш тартиби **белгиланган**.

Камолиддин Беҳзод номидаги Миллий рассомлик ва дизайн институти Музейшунослик таълим йўналишида мутахассис чиқарувчи етакчи орлий таълим муассаси сифатида ўз фаолиятини 1997 йилдан бошлаган, ушбу йўналишни битирган мутахассислар республикадаги турли ихтисосликдаги музейларда фаолият юритиб келишмоқда. Глобаллашув шароитида ёшларнинг музейларга ташрифини ташкил этиш, унинг ёшлар учун жозибадорлиги ва музейларнинг маърифий-маданий маскан сифатида аҳамиятини ошириш соҳага кадрлар тайёрлаш тизимини такомиллаштиришни тақозо этди.

Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М.Мирзиёев ҳузурида 2017 йил 25 декабрь куни Маданият вазирлиги ва Бадий академия раҳбарларининг ҳисоботларини муҳокама қилиш юзасидан ўтказилган мажлис баёни (2017 йил 31 декабрдаги 19580-хх-сон) қарорининг 7-бандида белгиланган топшириқлар ижросини таъминлаш мақсадида 2018-2019 ўқув йилидан санъат асарларини тиклаш ва таъмирлаш, бадий ва тарихий аҳамиятини баҳолаш, кўргазмалардан сўнг фонд захираҳоналарида сақлашга тайёрлаш, музейлардан ташқарида, шунингдек хорижий давлатларда ташкил этиладиган кўргазмаларда уларни қалбаки нусхаларига алмаштириш хавфини олдини олиш учун ҳар бир асарни замонавий техник ускуналар ёрдамида тадқиқ қилиш, экспертизадан ўтказиш ва баҳолаш ишларини амалга ошириб бориш, музейларнинг таълимий ва тарбиявий аҳамиятини назарда тутган ҳолда уларни таълим муассасаларига яқинлаштиришгина эмас, балки таълим муассасаларини ҳам музейга яқинлаштириш, яъни ҳамкорлик педагогикасини амалга ошириш, Ўзбекистонда туризмни ривожлантириш, туман ва шаҳарларнинг туристик салоҳияти, жойлардаги тарихий обидалар, зиёратгоҳлар, муҳофаза этиладиган табиий ҳудудларни тарғиб қилиш, чет эллик ҳамда маҳаллий саёҳатчиларни уларга жалб этиш, туристларга таржимонлар ва экскурсоводлар хизматлари кўрсатишни яхшилаш, маданий-тарихий туризм каби саёҳат дастурларини ярата оладиган, санъат ва музей туризми соҳасида бошқарувчилик қобилиятига эга бўлган малакали кадрлар тайёрлаш мақсадида 5151900 – Музейшунослик (музей предметлари экспертизаси, консервация ва таъмирлаш); 5151900 – Музейшунослик (музей менежменти ва маданий туризм); 5112500 – Музей педагогикаси таълим

йўналишлари очилди. Ўтган йиллар давомида ушбу йўналишлар бўйича 120 нафар талабалар тамомлаган.

Мутахассисларни тайёрлаш жараёнига кадрлар буюртмачиларини фаол жалб этиш борасида кўрсатилган вазифалар институт Музейшунослик кафедрасининг Ўзбекистон давлат санъат музей, Ўзбекистон тарихи давлат музейи, Шон-шараф музейида филиаллари очилди, Қатагон қурбонлари хотираси давлат музейи, Олимпия ва папаолимпия шон-шухрати музейи билан ҳамкорликда имзоланган меморандумлар асосида талабаларнинг амалий машғулоти ва амалиётлари ташкил этиб келинмоқда.

Муҳокама. Сўнгги йилларда музейшуносликка оид тадқиқотларнинг кўламини кенгайганлиги, соҳада илмий педагог кадрлар тайёрлаш бўйича ихтисослашган кенгашлар фаолият йўлга қўйилди. 17.00.06 –Музейшунослик. Тарихий маданий объектларини консервация қилиш, таъмирлаш ва сақлаш мутахассислиги бўйича Ўзбекистон давлат санъат музейида санъатшунослик фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD), Ўзбекистон тарихи давлат музейида тарих фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD) илмий даражасини берувчи ихтисослаган кенгашлар фаолият йўлга қўйилди. Ушбу кенгашларда музейшунослик бўйича 1 нафар фан доктори, 5 нафар фалсафа доктори диссертациялари муваффақиятли ҳимоя қилинди.

Музейшунос мутахассисларни тайёрлашда амалиётнинг муҳим эканлигидан келиб чиқиб, дуал таълим шаклида таълим беришга ўтилганлиги “Экскурсияшунослик”, “Музей интерьерини лойиҳалаш”, “Музей иши асослари”, “Фотография” каби фанлар музей экспозицияси ва фонд заҳирахоналарида амалий машғулотларнинг ўтилиши бўлажак мутахассисларни назарий билимларини амалий жиҳатдан мустаҳкамлаш билан бир қаторда амалий кўникмаларини шакллантиришда ҳам муҳим рол ўйнайди.

Меҳнат бозори талабларига мос юқори малакали кадрларни тайёрлаш, таълим сифатини баҳолашнинг халқаро стандартларини жорий этиш, инновацион илм-фан ютуқларини амалиётга татбиқ этишнинг самарали механизмларини яратиш орқали мамлакатда таълим тизимини ислоҳ қилиш бўйича изчил ишлар амалга оширилиши магистратура ва бакалаврият талабалари орасидан иқтидорли ёшларни илмий-тадқиқот ишларига фаол жалб қилиш олий таълим муассасаси олдида турган энг долзарб масалалардан бирига айланди.

Музейларнинг илмий ташкилот сифатидаги ўрини ошириш мақсадида олий таълимдан кейинги таълим институтида илмий кадрлар тайёрлаш йўлга қўйилди. Қисқа муддатда докторантура, таянч докторантура ва мустақил изланувчилар институтда 15 дан ортиқ тадқиқотчилар маданий мерос объектларини музейлаштириш, туризмни ривожлантиришда музейларнинг ўрни, музейларда инновацион технологияларнинг жорий этилиши, музей дизайни, музей педагогикасидаги муаммолар ечимига қаратилган тадқиқотлар олиб борилди ва тадқиқот ишлари ҳимоя қилинди.

Илмий тадқиқот ишларидан музей педагогикасининг ривожланиш босқичлари, музейлар турларидан келиб чиқиб, ёшлар тарбиясидаги ўрни масалалари ўрганила

бошлади. Тўғри, музей экспозицияларидан таълим-тарбия мақсадида унинг тарихий тараққиётида ҳамма вақт ҳам фойдаланилган. Лекин жамият маънавиятини юксалтириш устувор йўналиш сифатида жиддий эътибор қаратилмаганлигини қайд этиш керак. Мустақилликнинг дастлабки йилларида ёш авлодни тарихий меросга ҳурмат руҳида тарбиялашда масласига алоҳида эътибор қаратилди. Экспозиция миллий ғояни тарғиб қилиш, миллий давлатчиликнинг ривожланиш босқичларини кўрсатиш, аجدодлардан фахрланиш ҳиссини уйғотишга қаратилган ҳолда шакллантирилди.

XXI асрнинг иккинчи ўн йиллигида музейларни инновацион ривожлантириш, моддий техник базасини мустаҳкамлаш, музейларга ташриф буюрувчиларни жалб этиш бўйича кенг кўламли ишлар амалга оширилди. Музейларда жуда катта тарихий, маданий мерос жамланган ва уни кўриш, билиш, англаш, ҳис этиш эса фақат музейларнинг фаолияти билан амалга ошмайди, таълим муассасаларининг музейлар билан ҳамкорлиги таъминлаш, алоқаларни янгича ёндашув асосида амалга оширишга эътибор қаратилди.

Музейшуносликка оид тадқиқотларда музей педагогикасига алоҳида эътибор қаратилди. Жаҳонда музей педагогикаси педагогика фанининг муҳим бўлаги сифатида ўрганилсада, Ўзбекистонда ушбу соҳа музейшунослар томонидан тадқиқот соҳаси сифатида ўрганила бошланди.

Мустақиллик йилларида музей педагогикаси бўйича Г.Дресвянскаянинг музейшуносликка доир ишларида музейларда таълим-тарбия ишларини амалга ошириш билан боғлаб ёритилади. Олима музей педагогикаси одамларни музейга жалб қилишни мактаб ёшидан илгарийроқ бошланмоғи лозим деб ҳисоблайди[10, 30-33]. Ёш авлод ўз мамлакати, шаҳри, қишлоғи тарихига дахлдорлик туйғусини тарбиялаш музейларнинг асосий йўналишларидан иборат бўлмоғи керак деб тушунади. Музейларнинг мавзу-экспозиция режалари мамлакатдаги таълим тизими ислохотлари билан уйғунлаштирилиши асосида ватанпарварлик, тарихий воқеаларга дахлдорликни тарбиялаш учун мактаб ва бошқа муассасалар билан алоқани мустаҳкамлашни тавсия этади. Кейинчалик мактаб музейлари бўйича Ж.Ёқубов мактаб ва жамоатчилик музейларини яратишнинг ҳуқуқий-меъёрий ва илмий-педагогик асосларини ишлаб чиқиш устида тадқиқот олиб борди.

К.С.Нишанова, М.С.Мухамедова, Ж.Х.Исмаиловалар ҳаммуаллифлигида яратилган “Музей ва жамият” дарслилиги музей педагогикасини ўзбек музейшунослигида алоҳида аҳамиятга эга йўналиш эканлиги, музей ҳамда жамият фаолиятидаги замонавий йўналишлар классификацияси, музей ва турли ёшдаги томошабинлар билан ишлаш омиллари, оммавий-ахборот воситалари билан ҳамкорлик, менежмент ва маркетингни жорий этиш жараёнлари ёритиб берилган[11, 174]. Тадқиқотда музейларнинг илмий тадқиқот институти, музей - маданий маскан сифатида қарашлар билан чекланмасдан, музейлар тўғрисидаги умумий тушунчани тўла англаш учун уларнинг ижтимоий-маданий вазифасини очиб беришга кўмаклашиши мумкин бўлган “маданият – жамият - шахс” деган ёндашиш тизими тўғри келади[11, 18].

Музейларнинг маданий ва таълимий фаолиятларини амалга оширишнинг анъанавий усули экскурсия бўлиб, бугунги кунда музейлар ташриф буюрувчиларининг ўзаро муносабатларидаги муаммолар ечимини топиш мақсадида музей материалларини етказиб беришда инновацион ёндашув, маданий-маърифий фаолиятининг ноанъанавий дастурларини ишлаб чиқишга эътибор қаратилмоқда. Мактаб ўқувчилари ва талабаларнинг реал ташриф буюрувчи эканлиги инобатга олинса, музейларнинг маданий фаолияти, музей педагогикаси таълим масканлари билан алоқаларни мустаҳкамлаш, жалб этиш учун янги лойиҳаларни амалга ошириш табиий.

Ташриф буюрувчиларга етарли шароитлар яратиш мақсадида Ўзбекистон Республикасининг “Миллий музей фонди таркибига киритилган музей ашёлари ва музей коллекцияларини кириб кўриш тартиби ҳамда шартлари тўғрисида низом”нинг 6-бандига асосан болалар ва ўсмирларнинг маданий-тарихий меросдан фойдаланиш ва улар билан танишиш имкониятини кенгайтириш мақсадида ҳафтанинг ҳар сешанба ва жума кунлари 18 ёшгача бўлган болалар ва уларга ҳамроҳлик қилувчи ота-оналар (ёки уларнинг ўрнини босувчи шахслар) Миллий музей фонди таркибига киритилган музей ашёлари ва музей коллекцияларини кириб кўриш учун давлат музейларига бепул киритилиши, шунингдек, Миллий музей фонди таркибига киритилган музей ашёлари ва музей коллекцияларини кўриш учун ҳар йилнинг 2-8 сентябрь кунлари ташкиллаштирилган “Музейлар ҳафталиги” доирасида аҳоли давлат музейларига бепул киритилиши ҳам белгилаб қўйилган.

Хулоса. Музейлар миллий маданият ва таълим тизимининг муҳим қисми ҳисобланади. Улар ёш авлодни миллий тарих ва маданиятга ошно этиш, уларда ватанпарварлик ҳиссини шакллантиришда муҳим рол ўйнайди. Тадқиқот натижаларига кўра, Ўзбекистонда музейларнинг таълим-тарбиявий фаолияти ривожланиб бораётган бўлса-да, ҳали ҳам айрим камчиликлар мавжуд.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti. (2017). 2017-2021-yillarda O‘zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yo‘nalishi bo‘yicha harakatlar strategiyasini kelgusida amalga oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida (F-5024-son farmoyish). O‘zbekiston Respublikasi Qonun hujjatlari ma’lumotlari bazasi.
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti. (2022). Muzeylarda xizmatlar sohasini rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida (PQ-261-son qaror). O‘zbekiston Respublikasi Qonun hujjatlari ma’lumotlari bazasi.
3. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi. (2017). 2017-2027-yillarda davlat muzeylari faoliyatini takomillashtirish va moddiy-texnik bazasini mustahkamlash bo‘yicha kompleks chora-tadbirlar dasturini tasdiqlash to‘g‘risida (975-son qaror).

4. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi. (2019). 2020-2021-yillarda O‘zbekiston Respublikasida muzeylar faoliyatini takomillashtirish dasturini tasdiqlash to‘g‘risida (1019-son qaror).
5. Nishanova, K. S., Mukhamedova, M. S., & Ismailova, J. X. (2018). Muzey va jamiyat: muzey pedagogikasi asoslari. Toshkent: Fan.
6. Yakubov, J. (2016). Maktab va jamoatchilik muzeylari: huquqiy-me‘yoriy va ilmiy-pedagogik asoslar. Toshkent: Sharq.
7. Mirziyoyev, S. M. (2017). Yangi O‘zbekiston – Uchinchi Renessans sari. Toshkent: O‘zbekiston.
8. O‘zbekiston Respublikasi Madaniyat vazirligi. (2020). O‘zbekiston muzeylarining rivojlanish strategiyasi: tahlil va istiqbollar. Toshkent: Madaniyat.
9. UNESCO. (2015). The role of museums in education and cultural heritage preservation. Paris: UNESCO Publishing.
10. Дресвянская Г.Я. Музей и общество // Мозийдан садо. – Ташкент, 2000. – № 1-2 (5-6). – С. 30-33.
11. Исмаилова Ж.Х., Нишанова К.С., Мухамедова М.С. Музей ва жамият. Олий таълим муассасалари учун дарслик. – Тошкент: Чинор ЭНК, 2015. – 174 б.



QORAQALPOQ VOKAL SAN'ATINING SHAKLLANISH BOSQICHLARI

Jaksi'muratova Bag'dagul Koshi'baevna
O'zbekiston davlat konservatoriyasi Nukus filiali

Annotatsiya: Ushbu maqolada Qoraqalpog'iston Respublikasida Vokal san'ati negizida opera san'atining shakllanganini ko'rishimiz mumkin. Ustoz-shogird an'anasi ushbu yo'nalish uchun yangilik hisoblanib, bugungi kunda ham an'ananing davom etayotgani to'g'risida ma'lumot berishga harakat qildik. Qoraqalpog'istonda opera janrining rivojlanishida davlatimiz hamda Prezidentimiz Sh.M.Mirziyoyev tomonidan amalga oshirilayotgan islohatlarning yetuk opera kadrlarini yetishtirib chiqarishdagi Oliy toifali maktabni tashkil etilganligini tahlil qilishimiz mumkin. qilinayotgan s'ay-harakatlar zahirida kelajagimizda dunyo arenalarini titratgudek bo'lg'usi Bazarbaylar, Abatbaylar va Jenisbeklar hali ko'p yetishib chiqishiga ishonchimiz komil bo'ladi.

Kalt so'zlar: Vokal, Opera, Vokalist, artist, san'at, opera san'ati, janr, ustoz-shogird.

ЭТАПЫ СТАНОВЛЕНИЯ КАРАКАЛПАКСКОГО ВОКАЛЬНОГО ИСКУССТВА

Аннотация: В данной статье мы можем увидеть становление оперного искусства на основе вокального искусства в Республике Каракалпакстан. Традиция мастер-ученик считается новинкой для этого направления, и мы постарались предоставить информацию о продолжении традиции даже сегодня. В развитии оперного жанра в Каракалпакстане можно проанализировать реформы, проводимые нашим государством и Президентом Ш.М.Мирзиёевым, создание высококлассной школы по подготовке зрелых оперных кадров. мы уверены, что в будущем будет еще много Базарбаев, Абатбаев и Женисбеков, которые потрясут арены мира.

Ключевые слова: вокал, опера, вокалист, артист, искусство, оперное искусство, жанр, педагог-ученик.

STAGES OF FORMATION OF KARAKALPAK VOCAL ART

Annotation: In this article, we can see the formation of opera art on the basis of vocal art in the Republic of Karakalpakstan. The master-disciple tradition is considered a novelty for this direction, and we tried to provide information about the continuation of the tradition even today. In the development of the opera genre in Karakalpakstan, we can analyze the reforms implemented by our state and President Sh.M. Mirziyoyev, and the establishment of a high-class

school for training mature opera personnel. we are sure that in the future there will be many more Bazarbays, Abatbays and Jenisbeks who will shake the arenas of the world.

Keywords: Vocal, Opera, Vocalist, artist, art, operatic art, genre, teacher-student.

KIRISH.

Dunyoda har qaysi millat borkiy, uning madaniyati va san’ati orqali taniymiz. Masalan, Ispaniyada pomidor jangi “La Tomatina” festivali, Yaponiya shaharlarida har yil fevral oyida o‘tkaziladigan “Qor” festivali, Buyuk Britaniyada o‘tkaziladigan “Kushlar” festivali v.h. lar orqali taniydi.

San’at ham huddi shunga o‘xshaydi, masalan balet san’ati – Fransiyada, teatr san’ati – Gretsiyada, maqom san’ati - O‘zbekiston, jirovchilik san’ati – Qoraqalpog‘iston, opera san’ati deganimizda – Italiya davlatlari qo‘z o‘ngimizda gavdalanadi.

ADABIYOTLAR TAHLIL VA METODOLOGIYA.

Mavzu yuzasidan asosan, davlatimiz rahbarining nutqlari, farmon va qarorlaridan havolalar olingan bo‘lib, tegishliligicha havolalar berildi, xususan, Mirziyoyev Sh.M. Oliy majlisdagi nutqi., Ansatbayev N. «Teatr hám aktyor», T – Navro‘z. 2020 y. 36-bet., Doshanova M. Bazarboy Nadirov ijodiy merosiga bir nazar / Muxabbat Doshanova. — Tekst: neposredstvenniy // Molodoy ucheniy. — 2019. — № 44. 87-bet., <https://www.lex.uz> manbalari bo‘ldi.

O‘zbekiston davlat konservatoriyasi Nukus filiali talabalari ustoz B.Nadirov maktabi, M.Xojanov maktabi farqlarini bilishi, ular yaratgan maktab faoliyati bugungi kundagi davomchilari haqida tushuncha xosil qilish – suhbu mavzu metodologiyasini tashkil etadi.

MUHOKAMA

Yuqorida keltirilgan san’atlarning ichida bir san’at borkiy, butun dunyoda avj olgan opera san’ati bo‘lib, bizning davlatimizda ham bu san’at o‘ziga xos qiziqishlar markazida turadi.

Ayniqsa, davlatimiz mustaqil deb e‘lon qilingach birinchi va amaldagi Prezidentlarimiz tomonidan san’at va madaniyat sohasiga katta e‘tibor qaratib kelmoqda. Prezidentimiz Sh.M.Mirziyoyev tomonidan madaniyat va san’at sohasi rivoji uchun ellikka yaqin qaror va farmonlar joriy etildi.

Yurtboshimizning «Madaniyat – Mo‘ynoqdan boshlanadi» - degan gaplari biz yoshlarga katta kuch va g‘ayrat bag‘ishlaydi.

Qoraqalpog‘istonda teatr san’ati 1926 yil 8 noyabr kuni Q.Auyezovning «Tilek jolinda» dramasi bilan ochilgan bo‘lsa, kadrlar yetishmovchiligida muammolar bor edi. Shu sababli 1934-1939 yillar moboynida bir guruh qoraqalpoq yoshlari hukmatimiz tomonidan Moskvaga o‘qishga yuboriladi.

1939 yil GITIS studiyasini bitirib kelgan yoshlar teatrda professional aktyorlar bo‘lib ishga kirishdi. Shu yilning o‘zida teatrga K.S.Stanislavskiy nomi berilib, «Qoraqalpoq davlat musiqali drama va komediya teatri» statusi berildi.

Bitiruvchilar ichida Qoraqalpog‘istondan chiqqan birinchi SSSR xalq artisti A.Shamuratova bo‘lib, teatrimiz sahnalarida, agitbrigadalarda qo‘shiq kuylab yurgan. Ayniqsa, 1957 yil Toshkent shahridagi dekada A.Shamuratovaning benefisiga aylangan edi.

Qoraqalpoq vokal san‘atini birinchilardan bo‘lib boshlab bergan SSSR xalq artisti Ayimxan Shamuratova bo‘ldi. Undan keyin esa, O‘zbekiston va Qoraqalpog‘iston xalq artisti Bazarbay Nadirov bo‘ldi. A.Shamuratova Vokal san‘atini Qoraqalpog‘istonga olib kirgan bo‘lsa, uni har taraflama yetuk tarzda rivojlantirgan, Qoraqalpoq san‘atida o‘zining vokal san‘ati bo‘yicha maktabini shakllantira olgan buyuk bariton ovozi sohibi B.Nadirov bo‘ldi.

1937 yil Qoraqalpog‘iston Respublikasining Nukus tumani «Oqterak» ovulida dehqon oilasida tavallud topgan.

Qoraqalpoq milliy xalq va zamonaviy akademik qo‘shiqchilik san‘atining mohir ijrochisi va targ‘ibotchisi, kuchli va boy kaloritga ega bo‘lgan baritonal ovoz sohibi, hurmatli ustoz, O‘zbekiston va Qoraqalpog‘iston Respublikasi xalq artisti, Berdaq nomidagi davlat mukofoti sovrindori, Respublika xalq ta’limi a’lochisi, yosh san‘at g‘unchalarining sevimli murabbiysi Bazarboy Nadirov qoraqalpoq elining ardog‘idagi san‘atkorlardan edi. Necha yillar davomida o‘zining beqiyos san‘ati bilan elga tanilib qo‘shiqlarni kuylash barobarida san‘atsevar xalqimizni rus va yevropa kompozitorlarining mumtoz romans va operalarini sahnalashtirish va targ‘ibot qilishda ulkan xizmat ko‘rsatdi.

Bazarbay Nadirovning Japaq Shamuratov nomidagi Nukus davlat san‘at maktabida ishlab yurgan paytlarida uning qo‘lida tahsil olgan, bugungi kunda Qoraqalpog‘iston Respublikasiga mehnati singan san‘at arbobi, shuhrat medali va do‘stlik ordenlari sohibi A.Kalliyev, Qoraqalpog‘istonga xizmat ko‘rsatgan artist D.Xojabergenov, B.Jaqsimuraovalar bo‘ldi.

Ustoz-shogird an‘anasi deganimizda albatta baxshi-jirovchilik san‘ati birinchi bo‘lib hayolimizda gavdalanadi. Lekin, vokal san‘atida bu an‘ana birinchilardan bo‘lib boshlanishi yedi, u ham a’lo darajada amalga oshirildi va oshirilib kelinmoqda.

Bazarbay Nadirovning shogirdi Abatbay Kalliyev 1964 yil Qoraqalpog‘istonning Mo‘ynoqtumani “Qozoq-daryo” oiulida tavallud topgan, bugungni kundagi shogirdlari dunyo arenalarida ko‘zga tashlanib, oliy toifali nominatsiya va gran-pri sohiblari hisoblanadi:

O‘zbekiston (2021), Qoraqalpog‘iston (2018), Tatariston (2023), Bashqurdiston (2022) Respublikalari xalq artisti Jenisbek Piyazov;

Qoraqalpoq estradasining bulbuli, «Nihol» davlat mukofoti sovrindori, Qoraqalpog‘istonga xizmat ko‘rsatgan artist, rahmatli Rashid Xojasov;

«Nihol» davlat mukofoti sovrindorlari va xalqaro va respublika miqyosidagi ko‘rik-tanlovlar g‘olib va sovrindorlari: Nao‘rizbek Maxammadiyarov, Sh.Tursinbayev, A.Piyazovlar hisoblanadi.

Abatbay Kalliyevning shogirdi J.Piyazov 1988 yil 9 mayda Nukus shahrida tug‘ilgan — o‘zbek va qoraqalpoq opera xonandasi (bas), vokalchilar respublika tanlovi, XII “Qozoq romansiyadasi” xalqaro tanlovi, XIII Moskva yosh rus romansi ijrochilari xalqaro tanlovi 1-

o‘rin laureati. Muslim Magomayev nomidagi xalqaro vokal tanlovining Gran-pri sovrindori (2012) v.h.

A.Piyazov bo‘lsa Italiyanig Ocimo (Osimo) shahridagi akademiya darte lirika akademiyasida tahsil olmoqda.

Abatbay Kalliyevning bugungni kundagi shogirdlari dunyo arenalarida nomoyon bo‘lib, oliy toifali nominatsiya va gran-pri sohiblari hisoblanadi:

Bazarbay Nadirovning yana bir shogirdi ajoyib bariton ovozi sohibi, Qoraqalpog‘istonda xizmat ko‘rsatgan artist D.Xojabergenov bo‘lsa, Vazirlar Mahkamasining 2021 yil 8 maydagi 291-son qarori asosida Nukus shahrida tashkil etilgan Opera san’atining ko‘p asrlik ijro yo‘llarini puxta o‘zlashtirish va opera san’ati bo‘yicha malakali mutaxassislar tayyorlash maqsadida 2021/2022 o‘quv yilidan boshlab Qoraqalpog‘iston Respublikasi Nukus shahridagi 24-son bolalar musiqa va san’at maktabi negizida opera san’atiga ixtisoslashtirilgan maktab-internat tashkil etilgan bo‘lib, shu maktabning direktori lavozimida faoliyat yuritib kelmoqda.

B.Nadirovning yana bir iste’dodli shogirdi Bag‘dagul Jaqsimuratova bo‘lib, O‘zbekiston davlat konservatoriyasi Nukus filialida “Vokal ijrolchiligi” fanidan dars o‘tib, ustozining yo‘lini davom ettirmoqda.

Yuqorida keltirib o‘tilgan ustoz-shogird an‘analari asosida Qoraqalpog‘istonda opera san’ati vujudga keldi. Opera san’ati mustaqillikdan oldingi yillarda shakllana boshladi, buning oyqin misoli Berdaq nomidagi qoraqalpoq davlat akademik musiqali teatrida (hozirgi nomi) 1987 yil Ibrayim Yusupovning “Ajiniyaz” librettosiga kompozitor N.Muhammeddinovning tung‘ich “Ajiniyaz” operasi rejissor O.Uzakov va N.Ansatbayevlar tomonidan sahnalashtiriladi.

2013 yilda bo‘lsa Ibrayim Yusupovning “Tumaris” librettosiga kompozitor Q.Zaretdinovning ikkinchi opera rejissor Q.Abdreymov va J.Sultabayevlar tomonidan sahnalashtirildi.

XULOSA

Qoraqalpog‘istonda opera san’atini rivojlantirish yo‘lida bir qancha amaliy-tashkiliy ishlar amalga oshirilmoqda, boshqa hech qaysi davlatda uchramaydigan dunyoda birdan-bir opera va baxshichilik san’atiga ixtisoslashtirilgan maktab-internatining tashkil etilishi, O‘zbekiston davlat konservatoriyasi Nukus filialining tashkil etilishi va yaqin yillarda Qoraqalpog‘istonda tashkil etilishi kutilayotgan Opera va balet teatri ustoz-shogird an‘analarining bugungi avlod uchun yaratayotgan buyuk ne‘mati ekanligini unutishga haqqimiz yo‘q.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI (REFERENCES)

1. Mirziyoyev Sh.M. Oliy majlisdagi nutqi.
2. Ansatbayev N. «Teatr hám aktyor»., T – Navro‘z. 2020 y. 36-bet.
3. Doshanova M. Bazarboy Nadirov ijodiy merosiga bir nazar / Muxabbat Doshanova. — Tekst: neposredstvenniy // Molodoy ucheniy. — 2019. — № 44. 87-bet.
4. <https://www.lex.uz>

Qo‘shimcha adabiyotlar

1. Mamutov P. A. Obespecheniye professionalnimi kadrami karakalpaskogo gosudarstvennogo teatra //Problemi sovremennoy nauki i obrazovaniya. – 2023. – №. 3 (181). – S. 104-111.
2. Pirnazarov S. M., Mamutov P. A. History And Development Of Karakalpak National Ethnogenesis //Eurasian Scientific Herald. – 2022. – T. 7. – C. 193-195.
3. Pirnazarov S. M. Qaraqalpaq teatrini' professionalliqqa o'tiwinde da'slepki adimlar (1930-1939). Ilim hám jámiyet. 62-64-bet.
4. Pirnazarov S. M. A PERIOD OF FORMATION OF THE KARAKALPAK THEATRE (1922-1930). Science and Education in Karakalpakstan. 93-94-bet.

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



SAN‘ATSHUNOSLIK
ART HISTORY

O‘ZBEK MILLIY MUSIQASIDA QASHQAR RUBOBINING O‘RNI

Raximov Ravshan Naimovich

*Buxoro davlat pedagogika instituti “Musiq va tasviriy san’at”
kafedrasi dotsenti.*

Annotatsiya: Maqolada milliy cholg‘u asboblardan biri qashqar rubobining kelib chiqishi rivojlanishi va hozirgi kundagi ahamiyati o‘rganilgan. Milliy musiqa va milliy cholg‘u larni rivojlantirish haqidagi prezident qarorlari kiritilgan.

Kalit so‘zlar: Qashqar rubob, prezident qarorlari, 5 tashabbus, milliy cholg‘u lar, “Musiq haqida risola”

РОЛЬ КАШГАРСКОГО РУБАБА В УЗБЕКСКОЙ НАЦИОНАЛЬНОЙ МУЗЫКЕ

Аннотация: В статье исследуется происхождение и значение кашкарского ревеня, одного из национальных инструментов. Включены президентские указы о развитии национальной музыки и национальных инструментов.

Ключевые слова: Кашкар рубоб, президентские резолюции, 5 инициатив, национальные инструменты, “Трактат о музыке”

THE ROLE OF THE KASHGAR RUBAB IN UZBEK NATIONAL MUSIC

Abstract: The article examines the origin and significance of Kashkar rhubarb, one of the national instruments. Presidential decrees on the development of national music and national instruments are included.

Keywords: Kashkar rubob, presidential resolutions, 5 initiatives, national instruments, “Treatise on Music”

An’anaviy cholg‘u ijrochiligi musiqa san’ati o‘zbek xalqining boy musiqa madaniyatida salmoqli o‘rin tutadi. Milliy cholg‘u asboblari ham milliy musiqa kabi o‘zligimizni anglashga yordam beradi. Milliy asboblarning tembri ovozi tuzilishi jihatdan juda qulay hisoblanadi. Har bir milliy cholg‘uning alohida o‘rni bor. Bular o‘z o‘rnini to‘ldirib turadi.

Buyuk olim al-Farobiy musiqa haqidagi risolasida shunday deb yozgan edi: “Kishi ovozigacha yaqin tovush chiqaradigan cholg‘u asboblari – rubob, nay va surnaydir, ular ovozga juda taqlid qiladi. Cholg‘u asboblari ashulaga jo‘r bo‘ladi, ashulaning boshlang‘ich musiqasini va uning orasidagi cholg‘u qismini hosil qiladi” deydi. Cholg‘u sozlarining Al-Farobiy ta’riflagan

vazifasi hozirgi davrgacha saqlanib kelinmoqda. Bu cholg‘u sozining bizning hududlarimizga qachon kelganligi va ommalashganligi haqida ba’zi ma’lumotlar mavjud. Chunonchi Darvish Ali Changiyning “Musiqiy risola”sida yozilishicha rebob(yani rubob) Sulton Muhammad Xorazmshoh davrida ham mavjud bo‘lgan.O’sha paytda ham rubobning tori beshta bo‘lgan,ammo uning to‘rtta tori ipakli,beshinchisi esa kumush simli bo‘lgan. 1936 yilda Toshkentda o‘zbek xalq cholg‘u sozlaridan iborat ansambl tuziladi. Ansamblga To‘xtasin Jalilov rahbarlik qiladi. Ansamlnda nay, ijjak, chang, dutor, tanbur, doira sozlari bo‘lib, rubob unga keyinroq kiritilgan. Chunki u davrda rubobning sozi ansamblga mos emasdi. Uning pardalar soni kam edi.

1936 yilda ansamblga kelgan Muhammadjon Mirzayev keyinchalik rubobdagi kamchiliklarni to‘ldirdi.Rubob pardasi (tovush orali) sonini oshirishga, rubob torlarini ichak va po‘lat simli torlarga almashtirishga va parda tovushlarini ansamlga moslashtirishga ancha hissa qo‘shdi. M.Mirzayev qashqar rubobi sozini xalqimiz orasida ommalashib ketishiga sababchi bo‘ldi.Ustoz san’atkor o‘zining jozibali ijrosi bilan tinglovchilar diqqatini jalb etdi.Turli vohalarda bu cholg‘u havaskor ijrochilar va mutaxassislar uchun qulay va sevimli sozga aylandi.⁶

Qashqar rubobi ovoz jihatidan, tuzilishi jihatidan qulay asboblardan biridir. Hattoki bu chog‘lu asbobi o‘zbek xalq chog‘lu orkestrida ham o‘zining o‘rniga ega.

Rubob cholg‘u asbobi Markaziy Osiyo xalqlari o‘zbeklar tojiklar, uyurlar orasida qadimiy va ommalashgan cholg‘ulardan biri hisoblanadi. Qashqar rubobining asosan qachon va qayerda paydo bo‘lganligi haqida aniq ma’lumotlar yo‘q. Shunga qaramay tarixiy manbalarda “rabob”, “rebab”, “rubob” deb ko‘plab ma’lumotlarda uchraydi.Xususan XVII asrda Buxoroda yashab ijod qilgan Darvish Ali Changiyning “Musiq haqida risola” asarida XVI-XVII asrlardagi cholg‘u lar va sozandalar haqida ma’lumotlar keltirilgan.Tanbur, ud, chang, qonun, rubob, qo‘biz, ijjak kabi asboblari o’sha davrning keng qo‘llanilgan cholg‘ularidan hisoblangan. O‘zbek kompozitorlaridan M.Mirzayev va havaskor musiqachilar orqali 1940-yillarda O‘zbekiston va Afonistonda keng tarqaldi. Qashqar rubobi orkestrlarda yakka soz sifatida qo‘llaniladi⁷. XX asrning 40-50 yillaridan boshlab Toshkent Davlat Konservatoriyasi qoshida cholg‘u larni o‘rganish va takomillashtirish maqsadida professor A.I Petrosyans boshchiligida eksperemental laboratoriya tashkil qilinib unda o‘zbek xalq cholg‘u lar qayta ishlana boshlandi. Jumladan qashqar rubobi qayta ishlanib prima ,alt, messo-soprano kabi turlari yaratildi. Natijada qashqar rubobida o‘zbek xalq musiqasi bilan birga ko‘plab boshqa xalqlar kuylari va kompozitorlar asarlarini ijro etish imkoniyati paydo bo‘ldi va asta sekinlik bilan qashqar rubobi keng qo‘llanila boshlandi.⁸

Qashqar rubobining ovozi jarangdorligi, qulayligi sababli maktabgacha ta’lim dargohlarida, maktablarda va hattoki oliy ta’limda ham ijro etiladi. Qashqar rubobining

⁶ R. Abdurahimov Cholg‘u ijrochiligi (rubob) O‘quv qo‘llanma. Toshkent 2016

⁷ O.F.Nazarov “Qashqar rubobida o‘qitish uslubiyoti 7-bet

⁸ O.F.Nazarov “Qashqar rubobida o‘qitish uslubiyoti 9-bet

diapazoni 3 oktavaga yaqin. Dastasidagi pardalar 24 ta bo‘lib bu pardalar metallardan qilinadi. Har bir parda orasi yarim tondan tashkil topgan. Qashqar rubobi: quloqlar, qashqar rubobining bosh qismi, shayton xarrak, pardalar, dastasi, teri, xarrak, ilmoqlar va kosadan iborat. Qashqar rubobining 5 ta simi bo‘lib, birinchisi kichik oktava si ga sozlanadi, o‘rtadagi ikkita simi birinchi oktava mi notasiga sozlanadi, uchunchi ikkita simi birinchi oktava lya notasiga sozlanadi. Qashqar rubobini mediator bilan ijro etiladi. Qashqar rubobini cholg‘ush qulayligi sababli ko‘plab musiqa o‘qituvchilar dars jarayonida undan foydalanadi. Bu esa yosh o‘quvchi yoshlarni milliylikka undaydi.

Qashqar rubobiga xos bo‘lgan ijro imkoniyatlari maqom va maqom yo‘llaridagi musiqiy namunalar talqinida namoyon bo‘lishini alohida ta’kidlab o‘tish lozim. Chunki hozirgi paytda nisbatan sodda xalq kuylarini ijro etishda yoki ashulachilar tomonidan jo‘rnavor cholg‘u sifatida ishlatilganida qashqar rubobining barcha imkoniyatlaridan yetarli darajada foydalanilmaydi. Shuning uchun bo‘lsa kerak havaskor rubobchilar ham mutaxassis sozandalar repertuaridagi murakkab kuylarni ijro etishga intiladilar.

Qashqar rubobi hozirda yakka soz sifatida o‘zbek xalq ansamllarida yetakchi o‘rinni egallaydi. Qashqar rubobining diapazoni kichik oktava lya tovushidan uchunchi oktava lya tovushigacha. Qashqar rubobining beshta simi bo‘lib to‘rttasi metall aralashmasidan bittasi ichak yoki ipakdan qilinadi. Sozlanishi kvarta va kvinta oraliida bo‘ladi. Ya’ni birinchi sim-lya tovushiga, ikkinchi sim-re yoki mi tovushiga, uchunchi sim esa lya yoki si tovushlariga sozlanadi.

Rubob chalish san’atida ustozlik darajasiga yetgan sozandalar Muhammadjon

Mirzayev, Shavkat Mirzayev, Ari Boboxonov, Orif Atoyev, Sulaymon Taxarov, Adham Xudoyqulov, Tohir Rajabiy, Rifatilla Qosimov, Abdurahim Muhammedov, Shomahmud Shoraxmetovlar nomlarini keltirib o‘tish mumkin.

Xulosa qilib aytganda Qashqar rubobu o‘tmishda ham, hozirda va kelajakda ham o‘zining jarangdor ovozi hamda qulay ijrosi uchun mavqeini yo‘qotmaydi.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori, 02.02.2022 yildagi PQ-112-son
2. Ravshan Abduazimov Cholg‘u Ijrochiligi (Rubob) o‘quv qo‘llanma “Musiqqa” nashriyoti Toshkent-2016
3. O.F. Nazarov “Qashqar rubobida o‘qitish uslubi”. Toshkent-2008
4. Равшан Наимович Рахимов. "Учебная мотивация у школьника, через пения в хоре" Science and Education, vol. 3, no. 4, 2022, pp. 1570-1575
5. Равшан Наимович Рахимов. "Музыка как наука для формирования личности и основа организации музыкального образования и воспитания" Science and Education, vol. 3, no. 4, 2022, pp. 1588-1593.
6. Naimovich, Rakhimov Ravshan, and Abdullayeva Shahnozabonu Adizovna. "Culture the Role and Importance of the Kashgar Rhubarb Instrument in Music Lessons." *Czech Journal of Multidisciplinary Innovations* 16 (2023): 1-3.

7. Naimovich, Raximov Ravshan, and Akramova Maftunabonu Kurbonovna. "SHAXS TARBIYASIDA MUSIQANING AHAMIYATI." *Ustozlar uchun* 58.3 (2024): 61-65.
8. Naimovich, Raximov Ravshan. "MUSIQA MADANIYATI DARSLARIDA MILLIY CHOLG ‘ULARDAN FOYDALANISH." *Ta'limning zamonaviy transformatsiyasi* 4.3 (2024): 7-11.
9. Naimovich, R. R. "Methods of using interactive methods in preschool educational organizations, conducting music classes." *Eurasian Journal of Learning and Academic Teaching* 10 (2022): 29-32.
10. Rakhimov, Ravshan Naimovich. "Ways to Develop Music Perception Skills." *Innovative Science in Modern Research* (2023): 125-128.
11. Rakhimov, R. N. "THE IMPORTANCE OF FOLK SONGS IN YOUTH EDUCATION." *Web of Teachers: Inderscience Research* 2.2 (2024): 45-48.
12. Рахимов, Равшан Наимович. "РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ МУЗЫКИ В СОЗРЕВАНИИ ЛИЧНОСТИ." *Proceedings of Scientific Conference on Multidisciplinary Studies*. Vol. 3. No. 2. 2024.
13. Rakhimov, R. N., and O. Sh Sharipov. "THE ROLE OF MUSIC ART IN THE FORMATION OF A HIGHLY SPIRITUAL PERSONALITY IN YOUTH." *International Conference on Multidisciplinary Sciences and Educational Practices*. 2024.



QORAQALPOQ OPERA SAN'ATINING RIVOJLANISH TENDENCIYALARI

Kutekeev Roza Artikovna

*O'zbekiston davlat konservatoriyasi Nukus filialining
"Umumkasbiy va ijtimoiy fanlar" kafedrasida dotsenti*

Annotatsiya: Ushbu maqolada dunyo, o'zbek va qoraqalpog opera namoyondalari, ularning yaratuvchilari haqida so'z bo'lib, bu san'at turining XXI asrda yurtimizda yana ham taraqqiy etishi sabablari to'la-to'kis bayon etilgan. Qoraqalpog'istonda opera san'atining dastlabki vakillari, operani sahnalashtirishda uchralgan qiyinchiliklar va yechimlar haqida ma'lumotlar berilgan. Jahon musiqa tarixida, operaning janr sifatida shakllanishi va rivojlanishi, O'zbekistonga qay tarixga kirib kelganligi, Qoraqalpog'istondagi dastlabki opera san'ati namoyondalari haqida yozilgan.

Kalt so'zlar: Opera, san'at, teatr, musiqali drama, solist, rejissor, kompozitor, janr v.h.

ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ КАРАКАЛПАКСКОГО ОПЕРНОГО ИСКУССТВА

Аннотация: В данной статье рассказывается о мировых, узбекских и каракалпакских операх, их создателях, а также подробно объясняются причины дальнейшего развития этого вида искусства в нашей стране в XXI веке. Приводятся сведения о первых представителях оперного искусства в Каракалпакстане, трудностях и решениях, возникших при постановке оперы. В истории мировой музыки написано о становлении и развитии оперы как жанра, истории ее внедрения в Узбекистане, ранних этапах оперного искусства в Каракалпакстане.

Ключевые слова: Опера, искусство, театр, музыкальная драма, солист, режиссер, композитор, жанр и т.д.

DEVELOPMENT TRENDS OF KARAKALPAK OPERA ART

Annotation: This article talks about the world, Uzbek and Karakalpak operas, their creators, and the reasons for the further development of this art form in our country in the 21st century are fully explained. Information about the first representatives of the opera art in Karakalpakstan, the difficulties and solutions encountered in staging the opera is given. In the history of world music, it is written about the formation and development of opera as a genre, the history of its introduction to Uzbekistan, and the early stages of opera art in Karakalpakstan.

Keywords: Opera, art, theater, musical drama, soloist, director, composer, genre v.h.

KIRISH

San‘at olamida o‘zining be‘qiyosligi bilan ajralib turuvchi bir san‘at turi borki, u ham bo‘lsa opera san‘atidir. Jahon teatrlarida opera san‘atiga bo‘lgan qiziqishning ortib borishi oqibatida, ushbu janr ishtirokchilari sanalgan opera xonandalari ham kundan-kunga ortib bormoqda. Jahonda opera san‘atining tamal tojini qo‘ygan shaxslar Italiyada Dante Aligeri, Mikelandjelo Buonarroti va Benvenuto Kellinilar, Fransiyada Jan-Batist Lyulli, Angliyada Ditrix Bukstexude bo‘lsa Germaniyada bu ishlarni Reynxard Kayzerlar davom ettirib, ushbu san‘atning taraqqiy etishida jahon musiqasi tarixida katta iz qoldirdi.

ADABIYOTLAR TAHLIL VA METODOLOGIYA.

Mavzu doirasida R.Tursunova, G.Tursunovalarning “Jahon musiqa tarixi” o‘quv qo‘llanmasi, N.Muhammeddinovning T.Xojanazarovga bag‘ishlangan 60 yillik yubileyiga bergan intervyusidagi nutqi va Lex.uz saytidan foydalanildi, shuningdek, tadqiqot jarayonida asosan Berdaq nomidagi qoraqalpoq davlat akademik musiqali teatrining rivojlanishida opera san‘atining tutgan o‘rnini aniqlash yuzasidan tahliliy-amaliy ishlar amalga oshirildi, xususan, teatr repertuari ko‘zdan kechirildi, spektakllar ushbu maqola yuzasidan tahlil qilindi, milliy opera san‘atiga oid materiallar muhokama qilindi va opera san‘atining rivojlanishida qaysi turdagi spektakllar turtki bo‘lganligi tadqiqotning ilmiy yangiligi bo‘ldi.

MUHOKAMA

Opera san‘ati yurtimizda mustaqillikgacha qanday rivojlangan, bugungi kunda qanday rivojlangan, ayniqsa, Berdaq nomidagi qoraqalpoq davlat akademik musiqali teatri rivojlanishida opera san‘atining tutgan o‘rni qay tarzda bo‘ldi, operaning Qoraqalpog‘iston Respublikasida rivojlanishida, qanday omillarni sanab o‘tish maqsadga muvofiq bo‘ladi, aynan shlarni tahlil qilib chiqamiz, XIX asrning ikkinchi yarmidan bugingacha teatr repertuariga nazar solinsa, asosan, musiqali drama spektakllarining ko‘p sahnalashtirilishi, teatrd sahnalashtirilgan spektakllarni janr hisobidan olib qaralganida, bu yo‘sinda faqatgina dramatik spektakllargina musiqali drama asarlari bilan bahslasha olgan, buni quyidagicha ko‘rishimiz mumkin:

Spektakllar klassifikatori

Musiqali drama spektakllari
Dramatik spektakllar
Insseniroykaviy spektakllar
Opera spektakllari
Balet spektakllari

Foizlar hisobida

Jami ulushning 38,4 %
Ja‘mi ulushning 37 %
16,3 %
4,6 %
3,7 %

Bundan ko‘rinib turibdiki, opera janrining rivojlanishida asosan, musiqali drama spektakllarining ulushi katta bo‘lganligiga amin bo‘lamiz.

Inson borkiy uning tashvish va qayg‘ulariga, dardiga malham bo‘la olgan tur, san‘at olamining ajralmas qismiga aylangan opera san‘ati hisoblanadi. Yuqorida ta‘kidlab o‘tilganidek bu san‘at Italiya sahnalarida paydo bo‘lib, bugungi kunda ko‘plab rivojlangan davlatlarda opera teatrlari mavjud.

Opera Italiyada dunyoga keldi. XVII asrga kelib, Italiya Ispaniya va Avstriyaning siyosiy qaramligidan iztirob chekib, parchalangan davlatga aylangan. Shunga qaramay, opera san’ati o‘zida jo‘shqin hayotbaxsh kuchni mujassam etgan Appenin orolida boshqalarga nisbatan erta gullagan Renessans davri Florensiya shahrida dunyoga keldi [1; 25].

Mazkur san’at turi davlatimizda mustaqillikgacha anchayin rivojlangan san’at turlaridan biri hisoblanadi. O‘zbek operasi deganimizda albatta Muxtar Ashrafiyni yod olmasdan ilojimiz yo‘q, sababi 1939-yil 11 iyunda tashkil etilgan O‘zbek musiqali teatri (hozirgi Alisher Navoiy nomidagi akademik katta teatri) da S.Vasilenko va M.Ashrafiy musiqasi, K.Yashin librettosi «Bo‘ron» operasining birinchi premyerasi bo‘lib o‘tadi. Opera teatrshunos olimlar va tomoshabinlar tomonidan muvaffaqiyat qozona oldi. Ungacha ham teatrdagi chet el operalari va musiqali spektakllari sahnalashtirilgan, lekin Muxtar Ashrafiyning «Bo‘ron» operasi, teatrning faoliyatida rivojlanish va taraqqiy etishga turtki bo‘ldi.

Teatrlarning repertuaridan kelib chiqib shunga amin bo‘lamiz, har qaysi davlatning opera teatrlarining shakllanishi va rivojlanishida dastavval sahnalashtirilgan musiqali drama spektakllari asos bo‘lgan.

Birinchi operalar “drama per musica” deb nomlanib, “musiqali drama” degan tushunchani anglatgan. XVI asrda Djovanni Bardi (o‘z davrining taniqli san’at homiylaridan biri) o‘z atrofida “Florentina kamerata” nomi bilan tarixda nomi muhrlangan jamoani tashkil etadi [2; 26-bet].

Berdaq nomidagi qoraqalpoq davlat akademi musiqali teatri ham o‘zining ko‘p janrlik xususiyati bilan boshqa teatlardan ajralib turadi. Bu teatr 1926-yil 8-noyabr sanasida «Tong nuri» truppasi nomi bilan o‘zining dastlabki pardalarini Q.Auyezovning «Tilek jolinda» dramasi bilan ochib, faoliyatini boshlagan bo‘lsa, 1930-yilda truppga «Davlat teatri» maqomi berilib, endilikda Qoraqalpoq davlat teatri deb yuritila boshlandi. A.Utepov birinchi rejissor bo‘lgan bo‘lsa, T.Allanazarov, Y.Sharipovlar uning davomchilari bo‘ldi. 1936-yilga kelib, teatrdagi qoraqalpoq musiqali spektakli S.Majitovning qalamiga mansub bo‘lgan, Y.Sharipov tomonidan sahnalashtirilgan «Bag‘dagul» musiqali dramasi bo‘ldi.

1939-yilda ko‘plab qoraqalpoq yoshlarining GITISni bitirib kelishi natijasida teatrdagi professional kadrlarga bo‘lgan ehtiyoj ortdi. Professional kadrlar bilan sug‘orilgan teatrga davlat maxsus qarori asosida «Musiqali komediya teatri» maqomi berilib, teatr endilikda K.S.Stanislavskiy nomidagi qoraqalpoq davlat musiqali komediya teatri deb yuritila boshlandi. Albatta, bunday qarorga kelishi to‘g‘ri bo‘lgan, sababi teatrning imkoniyatlari davlat tomonida qolaversa teatrshunos olimlar tomonidan ham yuqori baholangan.

Teatr mustaqillik yillarigacha o‘zining birinchi operasini sahnalashtirishga erishdi, birinchi opera bo‘lganligi bois, juda ko‘p savollar ochiq qolgan edi, Ajiniyazni kim o‘ynaydi-yu, Xonzodani kim o‘ynaydi?. Operaga tayyorgarlik ishlari avj olgan paytlari operaning bir kartinasini sahnalashtirish fikri paydo bo‘ldi. Qoraqalpog‘istonning ellik yillik yubileyiga bag‘ishlab 1974-yilda N.Muhammeddinov musiqasi, I.Yusupov librettosi «Ajiniyaz» operasining faqatgina Xonzoda obrazi paydo bo‘lguncha oraliqdagi kartina sahnalashtirilgan.

Operaning to‘liq variantini sahnalashtirishga Xonzoda rolini ijro etuvchi solist bo‘lmaganligi sababli, operaning to‘liq varianti 1987-yilda Rejissorlar O.Uzakov tomonidan to‘liq nusxasi sahnalashtirildi. Dirijyorlar G‘.Tolegenov va Q.Zaretdinovlar bo‘ldi.

Operada bosh rolni Qoraqalpog‘istonga xizmat ko‘rsatgan artist T.Xojanazarov ijro etgan bo‘lsa, Xonzoda obrazini O‘zbekiston, Qoraqalpog‘iston va Qozig‘istonda xizmat ko‘rsatgan artistka R.Qutekeevalar ijro etib, qoraqalpoq san‘atida birinchi Ajiniyaz, birinchi Xanzodalar bo‘lish baxtiga muyassar bo‘lishdi. Bu obrazlar, albatta, ularning ovoz diapazonidan, o‘z imkoniyatlaridan kelib chiqib berilgan. Bu haqida operaning avtori N.Muhammeddinov bunday deydi: «Operani sahnalashtirishda xonzoda obrazining yo‘qligi bizni qiynagan edi, 1986-yilda o‘qishini tugatib teatrga kelgan yangi xodimlar R.Qutekeeva va M.Sapayevalar operaning to‘liq nusxasini sahnalashtirish imkoniyatini yaratdi»

2013-yil teatr ikkinchi operaga yuzlana boshladi, bu safar Q.Zaretdinov musiqasi, I.Yusupovning «Tumaris» librettosiga murojat qilishdi. Operani rejissorlar Q.Abdreymov va J.Sultabayevlar sahnalashtirdi. Tumaris obrazini uch kishi ijro qilib chiqdi, ular, O‘zbekiston, Qoraqalpog‘iston va Qozig‘istonda xizmat ko‘rsatgan artistka R.Qutekeeva, O‘zbekiston va Qoraqalpog‘istonda xizmat ko‘rsatgan artist M.Sapayeva va O‘zbekiston va Qoraqalpog‘istonda xizmat ko‘rsatgan artist E.Aytiniyazovalar bo‘lishdi. Operaning repititsiya jarayonini kuzatar ekanmiz, bosh qahramon obrazini ijro etishda bir muncha qiyinchiliklarga duch kelindi. Bejizga Tumaris obraziga bugingi kundagi qoraqalpoq operasida iz qoldirishga erishgan san‘atkorlar tanlanmadi. Operada bosh qahramon obrazini yoritishda aktyorlik mahorati ham katta rol o‘ynashini bilamiz. Ham obraz yaratish, ham opera kuylash teatr aktyoridan anchagina kuch va energiyani talab qiladi, shunday bo‘lsada bu ishni aktrissalar mahorat bilan ijro etib chiqtilar.

Teatrning ichki imkoniyatlari, qariyb bir asrga yaqin mehnat faoliyatlarini, yanada teatrining ko‘p janrlilik xususiyatlari hisobga olinib, 2017-yilda teatrda «Akademik» maqomi berildi. Endilikda teatr Berdaq nomidagi qoraqalpoq davlat akademik musiqali teatri deb faoliyat ko‘rsatib kelmoqda.

2019-yil teatrimiz opera janriga uchinchi bor murojat qilishga ahd qilishdi, endi N.Muhammeddinov musiqasi, G.Matyakubovanning «Gulayim» librettosi, rejissorlar B.Baymurzayev va M.Usenovlar tomonidan sahnalashtirildi.

XULOSA

Yurtimizda opera san‘atkorlari rivojida O‘zbekiston davlat Konservatoriyasi va uning Nukus filiali ham katta ahamiyat kasb qilmoqda, xususan O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning Qoraqalpog‘iston Respublikasiga amaliy tashrifi chog‘ida O‘zbekiston davlat konservatoriyasi Nukus filialini tashkil etish to‘g‘risidagi topshirig‘iga binoan, Vazirlar Mahkamasining 2021-yil 5-apreldagi 186-sonli qaroriga muvofiq O‘zbekiston davlat konservatoriyasining Nukus filiali tashkil etildi.

Ushbu dargohning tashkil etilishi, qoraqalpoq san’at ahlida quvonch paydo etdi. Endilikda san’atimizda opera sahnalashtiriladigan bo‘lsa tayyor, yetuk kadrlar bilan teatrimiz imkoniyatlari kengayishi turgan gap.

O‘zbekiston davlat Konservatoriyasi Nukus filialida bugingi kunda akademik vokal yo‘nalishida Qoraqalpog‘istonga xizmat ko‘rsatgan artist, dotsent T.Xojanazarov, O‘zbekiston, Qoraqalpog‘iston va Qozig‘istonda xizmat ko‘rsatgan artistka, dotsent R.Qutekeeva, Qoraqalpog‘iston Respublikasiga mehnati singan san’at arbobi, professor A.Kalliev va yosh mutaxassis B.Jaqsimuratovalar faoliyat ko‘rsatib kelishmoqda.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI (REFERENCES)

1. Tursunova R., Tursunova G.: “Jahon musiqa tarixi” o‘quv qo‘llanma. T-2017., 25-26-bet;
2. N.Muhammeddinovning T.Xojanazarovga bag‘ishlangan 60 yillik yubileyiga bergan intervyusidagi nutqi;
3. Lex.uz
4. Мамутов П. А. Обеспечение профессиональными кадрами каракалпакского государственного театра //Проблемы современной науки и образования. – 2023. – №. 3 (181). – С. 104-111.
5. Pirnazarov S. M., Mamutov P. A. History And Development Of Karakalpak National Ethnogenesis //Eurasian Scientific Herald. – 2022. – T. 7. – С. 193-195.
6. Pirnazarov S. M. Qaraqalpaq teatrini' professionalliqqa o'tiwinde da'slepki adimlar (1930-1939). Ilim hám jámiyet. 62-64-bet.
7. Pirnazarov S. M. A PERIOD OF FORMATION OF THE KARAKALPAK THEATRE (1922-1930). Science and Education in Karakalpakstan. 93-94-bet.

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



SAN‘ATSHUNOSLIK
ART HISTORY

BO‘LAJAK REJISSYORLARNING KASBIY KOMPETENTLIGINI ADABIY ASARLAR ASOSIDA RIVOJLANTIRISHNING KONSEPTUAL-PRAKSIOLOGIK MAZMUNI

Mamatqosimov Jahongir Abirqulovich

*O‘zbekiston davlat san‘at va madaniyat instituti dotsenti,
pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD)*

Annotatsiya. Mazkur maqolada bo‘lajak rejissyorlarning kasbiy kompetentligini adabiy asarlar asosida rivojlantirishning konseptual-praksiologik mazmuni yoritilgan bo‘lib, maqola mavzu yuzasidan olib borilgan tadqiqot ishlarining amaliyotga tatbiqi o‘rganilgan.

Kalit so‘zlar: san‘at, rejissyor, rejissura, praksiologiya, amaliyot, pedagogika, metodika, mutolaa, adabiy ta‘lim, adabiy asar.

КОНЦЕПТУАЛЬНО-ПРАКСИОЛОГИЧЕСКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ БУДУЩИХ РЕЖИССЕРОВ НА ОСНОВЕ ЛИТЕРАТУРНОГО ПРОИЗВЕДЕНИЯ

Аннотация. В статье рассматривается концептуальное и прaksiologическое содержание формирования профессиональной компетентности будущих режиссеров на основе литературных произведений, а также рассматривается практическое применение результатов исследований, проведенных по данной теме.

Ключевые слова: искусство, режиссер, режиссура, прaksiология, практика, педагогика, методика, чтение, литературное образование, литературное произведение.

CONCEPTUAL-PRAKSIOLOGICAL CONTENT OF DEVELOPING THE PROFESSIONAL COMPETENCE OF FUTURE DIRECTORS ON THE BASIS OF LITERARY WORKS

Annotation. This article discusses the conceptual-praksiological content of developing the professional competence of future directors on the basis of literary works, and the practical application of research conducted on the topic of the article is studied.

Keywords: art, director, directing, praxeology, practice, pedagogy, methodology, reading, literary education, literary work.

Kirish. Bo‘lajak rejissyorlarning kasbiy kompetentligini adabiy asarlar asosida rivojlantirishning konseptual-praksiologik mazmuni va mavjud holatni o‘rganish jarayoni – bu

rejissura va ijro mahoratidagi individuallik, ijodiy uslublar spetsifikasi, sahnalashtirish va ssenografiya masalalariga oid nazariy qarashlarning amaliyotga tatbiq etilganlik holatini tizimli tatqiq etishdan iboratdir.

Praksiologiya – insonning predmetli-o‘zgartiruvchan, amaliy faoliyati to‘g‘risidagi falsafiy ta’limot. Praksiologiya falsafiy tushuncha bo‘lib, uning yagona talqini yo‘q. Praksiologiya – bu inson amaliy faoliyatining samaradorligi haqidagi ta’limotlarning umumiy majmui bo‘lib, bizning talqinimizda bo‘lajak rejissyorlarning kasbiy kompetentligini adabiy asarlar asosida rivojlantirishga qaratilgan nazariyaning amaliyotga tatbiq etilishidir.

Faylasuf tadqiqotchilarning “Falsafaning praksiologik vazifasi falsafiy g‘oya va nazariyaning ijtimoiy hayotga amaliy tatbiq etilishi bilan izohlanadi. Har qanday amaliy faoliyat mustahkam ilmiy nazariyaga asoslanmasa, salbiy oqibatlariga olib kelishi mumkin” [4, 34] – degan fikrlariga tayangan holda bo‘lajak rejissyorlarning kasbiy kompetentligini adabiy asarlar asosida rivojlantirishga qaratilgan nazariy tadqiqotlarning amaliyotga tatbiq etilishini konseptual xarakterda o‘rganish tadqiqot maqsadiga xizmat qiladi.

Adabiyotlar tahlili va metodologiya. Bo‘lajak rejissyorlarning kasbiy kompetentligini rivojlantirish yuzasidan yaxlit tadqiqot ishi olib borilmagan bo‘lsada mavzuga dahldorlik xarakteridagi tadqiqot ishlari o‘rganildi.

Bo‘lajak rejissyorlarni tayyorlashda adabiy asarlardan foydalanishning pedagogik shart-sharoitlari yuzasidan V.A.Lakeyev o‘z tadqiqotida teatr reformatori K.S.Stanislavskiyning adabiy asarlar ustida ishlash tajribasidan adabiyot fanini o‘qitishda foydalanish usullarini [19], S.D.Cherkasskiy rejissura va pedagogika uzviyliyligida M.V.Sulimov rejissyorlik maktabining shakllanishi va undagi pedagogik jarayonlarni [24], bo‘lajak aktyor va rejissyorlarni tayyorlash jarayonida xorijlik talabalarni kasbiy muloqatga o‘rgatishda matnga yo‘naltirilgan yondoshuv asosida ishlash usullarini I.N.Radushinskaya [22] tadqiq etgan.

Bo‘lajak rejissyorlarni tayyorlashning pedagogik shart-sharoitlarini ijtimoiy-madaniy faoliyat kesimida O.A.Kiryanova tadqiq etib, ijtimoiy-madaniy faoliyatda teatrlashtirilgan tomoshalarni sahnalashtirishda bo‘lajak rejissyorlarni tayyorlash komponentlari, mezonlari, ko‘rsatkichlari va kasbiy tayyorlik darajalari o‘rganilgan. Bo‘lajak rejissyorlarni tayyorlashda ta’lim modeli ishlab chiqilgan [18].

Tadqiqotchi O.A.Antonova tomonidan teatr maktabi pedagogikasi ijtimoiy-madaniy fenomen sifatida o‘rganilib, teatr maktabi pedagogikasining madaniy-tarixiy tipologiyasi aniqlanadi va asoslanadi hamda teatr ta’limining paradigmatic xususiyatlarini aniqlab, mustaqil ta’lim turi sifatida tadqiq etadi. Teatr maktabi pedagogikasining uslubiy jihatlari va tamoyillari taklif etiladi [17]. Shuningdek, teatr maktabi nazariyasi va amaliyotida teatr pedagogikasi alohida yo‘nalish ekanligi A.B.Nikitina tomonidan o‘rganilib, ta’limda teatr, dramapedagogika, ijtimoiy spektakl, ijodiy loyiha, maktabda teatr festivali kabi tushunchalarga izoh berilib, ularning funksiyalari yoritilgan, jarayonlar Rossiya va boshqa xorijiy davlatlar tajribasiga tayangan [21].

Tadqiqotchi Z.H.Qosimova tomonidan ijodkor talaba shaxsiga yo‘naltirilgan innovatsion texnologiyalar asosida aktyorlik mahorati fanini o‘qitishning samaradorligiga erishish masalalariga e‘tibor qaratilgan. Mazkur jarayonda sahna asarlarini mazmun jihatdan o‘rganishni eng maqbul usullar orqali amalga oshirish maqsadida innovatsion texnologiyalardan bumerang, keys-stadi texnologiyalari, SWOT-tahlil metodi, Venn diagrammasidan foydalanish yo‘llari namunalar asosida ko‘rsatib berilgan [9].

Tadqiqotchi M.R.Rahmonovning tadqiqot ishi rejissura tarixi va uning shakllanish bosqichlarini o‘rganishda metodologik ahamiyat kasb etib, tadqiqotda qadimiy zamonlardan XVIII-asrga qadar bo‘lgan davrda teatr san’atining holati davrlashtirilib tadqiq etilgan [10].

Ye.I.Levina O‘zbekistonda teatr ta’limining paydo bo‘lishi, teatr pedagogikasi, aktyorlarni o‘qitishning milliy maktabi, teatr pedagogikasi: aktyor-pedagog, rejissyor-pedagoglarning faoliyati, ularning uslubiy-ijodiy yondoshuvi haqida tadqiqot ishi olib borgan [20].

Tadqiqotchi M.T.Tulyaxodjayeva tomonidan o‘rganilgan o‘zbek drama teatri rejissurasi tadqiqoti bo‘lajak rejissyorlarni tayyorlashda fundamental ahamiyatga ega bo‘lib, XX-asr o‘zbek drama teatri rejissurasidagi tajribalar umumlashtiriladi, zamonaviy muammolari tadqiq etilgan [23]. Dramatik teatr rejissurasining shakllanish yo‘llari, taraqqiyoti, holati, muammolari, milliy sahna an‘analari va rejissura novatorlik izlanishlarining o‘zaro ta’siri tahlil qilinib, 20-40 – yillar rejissurasi, 50-60 – yil rejissurasi, 70-80 – yillar rejissurasi, hozirgi zamon (90-yillar) rejissurasi kabi davrlarda o‘rganilgan.

Muhokama va natija. Rejissurada janrlar masalasi bo‘lajak sahnaviy asarning yo‘nalishini, stilini belgilashda asos bo‘lib, janrlar (epos, lirika, drama) o‘z o‘rnida ichki shakliy xilma-xillikka ega bo‘lib, rejissuraning muhim komponenti hisoblanadi. Shu bois bo‘lajak rejissyorlar ta’lim jarayonida janrlar spetsifikasi va uning nazariyasi haqida to‘laqonli ma’lumotga ega bo‘lmog‘i lozim.

Komediya san’atining XX-asrdagi shakllanish va rivojlanish bosqichlarini S.M.Qodirova tadqiq etgan bo‘lib, bir asr davomida yaratilgan va sahnalashtirilgan komedik asarlar va ularning sahnaviy talqini tahlil etiladi. O‘zbek komediya san’ati janr xususiyatlari, ifoda vositalari, xalq ijodi va qadimiy teatr an‘analari, jahon komediografiyasida kuzatilgan va kuzatilayotgan janr turlari va uslubiy yo‘nalishlar bilan bog‘liqlik tadqiq etilgan [8]. Yevropa shaklidagi yangi o‘zbek teatrining XX-asr boshidan to oxirigacha bo‘lgan tarixiy taraqqiyot bosqichlari aniqlangan hamda davrlashtirilgan, shu bosqichlarda komediya san’atining shakllanishi va taraqqiyotining o‘ziga xos xususiyatlari, janr turlari, ijrochilik va sahnalashtirish uslublari o‘rganilgan.

O.Q.Tojiboyeva Markaziy Osiyo teatrlari tarixida xalq eposiga bag‘ishlangan tadqiqot ishi olib borgan. Bunda xalq eposi va Markaziy Osiyo sahna san’ati, milliy professional teatr san’ati shakllanishi va rivojlanishida epik asarlarning ahamiyati, xalq dostonlarini adabiy lashtirish va sahnalashtirish tamoyillari, an’anaviy epos va uning yangi davr sahnasidagi badiiy talqini tadqiq etilgan bo‘lib, xalq epik dostonlarining professional teatrdagi talqin qilinishi an’anasining ilk davridan boshlab, kechinma san’ati tabiatining epik obrazga munosabati, qolaversa, istiqbol

davri dramaturgiyasi va teatr san'atining ijodiy izlanishlari, yangicha uslub va vositalar topish masalasi ilmiy muammo sifatida o'rganilgan [14]. Tadqiqot ishida o'zbek, qoraqalpoq, qirg'iz, qozoq, turkman, tojik teatrlarida sahnalashtirilgan xalq dostonlari o'ziga xos dramaturgik uslublar paydo qilib, turli rejissyorlik maktablarini yaratishga xizmat qilganligi isbotlangan.

Tadqiqotchi B.A.Shodiyev mustaqillik davri (1991-2005-yillar) teatrlashgan maydon tomoshalari dramaturgiyasi va rejissurasi muammolarini o'rganib, mazkur davrda maydon tomoshalari dramaturgiyasi va rejissurasi bo'yicha to'plangan tajribalar va professionalizm masalalari o'rganilgan [12]. Asosiy e'tibor Toshkent shahrida o'tkazilgan Mustaqillik bayrami teatrlashgan tomoshalarda badiiy yaxlitlik muammosi, Navro'z tomoshalari dramaturgiyasi va rejissurasining o'ziga xos xususiyatlari, qadimiy shaharlar va buyuk siymolarga bag'ishlangan bayram tomoshalarida mavzu va badiiy yechim masalasiga qaratilgan bo'lib, tomoshada ishtirok etayotgan badiiy jamoalarning repertuarida va rejissurada badiiylik va badiiy yaxlitlik masalalari qayd etilgan yillar kesimida tadqiq etilgan hamda rejissyorlar B.Yo'ldoshev, R.Hamidov ijodiy uslublari qiyosiy tahlil qilingan.

Bo'lajak rejissyorlarni tayyorlashda dramaturgiya, rejissura, aktyorlik mahorati kabi komponentlar qatorida ssenografiyaning ham o'rni ahamiyatli bo'lib, talabani tasviriy va sahna san'ati sintezi asosidagi fantaziyasini rivojlantirib, badiiy obrazlar orqali spektakl g'oyasi va maqsadini tomoshabinga yetkazishdagi badiiy omildir.

XX-asr o'zbek teatri ssenografiyasi tarixiy-nazariy aspektlari D.M.Qodirova tomonidan tadqiq etilgan bo'lib, o'zbek an'anaviy teatrining o'ziga xos sahna makoni va sahna vositalarini o'rganilgan, o'zbek tilida ssenografiya san'atiga aloqador ilmiy atamalar ishlab chiqilgan va tadqiqotga joriy etilgan [7]. Spektakllarning sahna makoni, sahna muhiti, teatr dekorasiyalari uslub va usullari, ifodaviy vositalari, aks ettirilayotgan davr va voqealar kechayotgan muhitning shakllanishida, xilma-xil obrazlarning gavdalanishida, rejissyorlik yechimi spektaklning badiiy yechimiga aylanishida ssenografiyaning o'rnini aniqlagan holda, mavzuning XX-asr mobaynidagi rivojlanishini tadqiq etib, har bir bosqichning o'ziga xos xususiyatlari va tendensiyalarini belgilab bergan.

Tadqiqotchi A.H.Schott teatrda o'qitish texnikasi, teatrdagi faoliyat, teatrning tarkibiy tuzilmasi, teatrda badiiy timsol masalalarini, shuningdek aktyor tanasining plastik harakati, umuman olganda aktyor tanasining jismoniy va ruhiy holati, bu borada madaniyatshunoslik, tilshunoslik, falsafa, psixologiya, nevrologiya, ta'lim va san'at sohasidagi so'nggi tadqiqotlar natijasida aktyor tanasining hissiy jihatlarini [11], H.R.Bean XX asrda amerika teatrlaridagi she'riy va dramatik asarlar o'rtasidagi o'zaro ziddiyatlarni ijtimoiy-madaniy muammo sifatida tadqiq etib, teatr repertuarini amerikalik shoirlar she'riy asarlari bilan boyitish masalalarini o'rganishgan [1].

Bo'lajak rejissyorlarning kasbiy kompetentligini badiiy asarlar asosida rivojlantirish yuzasidan olib borilgan tadqiqot ishlari tahlili tadqiqotimiz uchun metodologik manba bo'lib, ta'limning turli bosqichlarida kitobxonlik, kitob mutolaasi, kitobxonlik madaniyati, badiiy

asarlar orqali yoshlarni turli yod unsurlardan saqlash, ularning tafakkurini o‘stirish hamda kitobxonlikni rivojlantirish yuzasidan interaktiv yondoshuvlar o‘rganildi.

Kitob mutolaasi asosida ijtimoiy madaniy taraqqiyotni ta‘minlash, barkamol inson va yuksak ma‘naviyatli shaxslarni shakllantirish yuzasidan A.O.Umarov [15], kutubxonada bolalar o‘qishiga rahbarlik qilish masalalari E.Yo‘ldoshev [16], o‘quv jarayonining metodik ta‘minotida kutubxonachi bilan o‘quv fanlari o‘qituvchilari hamkorligining pedagogik va tashkiliy shart-sharoitlari D.G‘aniyeva [5], o‘zbek oilalarida kitobxonlik vositasida o‘smirlar ma‘naviyatini shakllantirish, kutubxonalarning kitob mutolaasini rivojlantirishdagi huquqiy va funksional asoslari, jumladan oila kitobxonligini belgilab beruvchi meyoriy hujjatlarni yaratish muammolari S.Chiniyeva [3] tomonidan tahlil va tadqiq etilgan.

Britaniya o‘rta maktab o‘quvchilarining kitob mutolaasi va qarashlari, o‘smirlarning kitob mutolaasi va televizor, kompyuter o‘yinlarini hamda virtual mahsulotlarga sarflanayotgan vaqti P.Benton tomonidan tahlil qilingan bo‘lsa [2], C.Clark va A.Foster tomonidan bolalar va yoshlarning o‘qish odatlari va afzalliklari, uni qanday va qaysi sharoitda tashkil etish yuzasidan tadqiqot olib borilgan va tavsiyalar berilgan [13]. Amerikalik tadqiqotchilar M.Y.Lipson va K.K.Wixson tomonidan imkoniyati cheklangan bolalarga o‘qish va yozish, kitob mutolaasi madaniyatini shakllantirishda interaktiv yondoshuv usullaridan foydalanish yuzasidan tadqiqot olib borishgan [6].

Qayd etish lozimki mavzu yuzasidan olib borilgan tahliliy tadqiqotlar natijasida bo‘lajak rejissyorlarning kasbiy kompetentligini adabiy asarlar asosida rivojlantirish yuzasidan yaxlit tadqiqot ishi olib borilmaganligi, bu esa tadqiqotimizning asosli ekanligini tasdiqlaydi.

Xulosa. Bo‘lajak rejissyorlarning kasbiy kompetentligini adabiy asarlar asosida rivojlantirishning konseptual-praksiologik mazmuni va mavjud holatni o‘rganish tahlili natijasida quyidagi xulosalarga kelindi:

Shu kunga qadar tadqiqot ishi obekti sifatida rejissura san‘ati, kitobxonlik madaniyati, kasbiy kompetentlikni rivojlantirish masalalari bir-biri bilan bog‘langan holda o‘rganilmagan;

bo‘lajak rejissyorlarning kasbiy kompetentligini adabiy asarlar asosida rivojlantirish metodikasi yaxlit holda tadqiqot etilmagan;

bo‘lajak rejissyorlarning kasbiy kompetentligini rivojlantirish an‘anaviy va ustoz-shogird an‘analariga asoslanib, innovatsion ta‘lim texnologiyalari, interfaol pedagogik usullardan foydalanish metodikasi ishlab chiqilmagan.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Bean, H. R. (2010). Poetry “n acts: the cultural politics of twentieth-century American poets” theater [University of Iowa]. <https://doi.org/10.17077/etd.ytzz0d4g>.
2. Benton, P. Conflicting cultures: reflections on the reading and viewing of secondary school pupils. Oxford Review of Education, 1995. – 256 p.
3. Chiniyeva S.A. O‘zbek oilalarida kitobxonlik vositasida o‘smirlar ma‘naviyatini shakllantirish: Ped. fan. nom. ...diss. – Toshkent, 2006. – 148 b.

4. Falsafa asoslari. (Tuzuvchi va mas’ul muharrir: Q.Nazarov). Darslik. – Toshkent: O‘zbekiston, 2005. – B. 34.
5. G‘aniyeva D.A. O‘quv jarayonining metodik ta’minotida kutubxonachi bilan o‘quv fanlari o‘qituvchilari hamkorligi (axborot-resurs markazlari misolida). Ped. fan. nom. ... diss. – Toshkent, 2008. – 176 b.
6. Lipson, M.Y., Wixson, K.K. (1997). Assessment and instruction of reading and writing disability: an interactive approach. Second Edition. – New York: Longman, – 792 p.
7. Qodirova D.M. XX asr o‘zbek teatri ssenografiyasi: tarkib topishi va rivojlanish jarayonlari: Dis. ... san. fan. dok. – Toshkent: O‘zbekiston Respublikasi Fanlar akademiyasi San’atshunoslik instituti, 2010. – 258 b.
8. Qodirova S.M. XX asr o‘zbek teatrida komediya san’ati (shakllanish va taraqqiyot muammolari): Dis. ... san. fan. dokt. – Toshkent: O‘zbekiston Badiiy akademiyasi San’atshunoslik ilmiy-tadqiqot instituti, 2003. – 325 b.
9. Qosimova Z.H. Oliy ta’limda bo‘lajak aktyorlarni tayyorlashda innovatsion pedagogik texnologiyalarni qo‘llash // Zamonaviy ta’lim. – Toshkent: 2017, 5-son. – B. 33-37.
10. Rahmonov M.R. O‘zbek teatri qadimiy zamonlardan XVIII asrga qadar. – Toshkent: Fan, 1975. – 286 b.
11. Schott, A.H. (2013). Teaching and learning in technical theater: activity, composition and embodiment [University of Iowa]. <https://doi.org/10.17077/etd.hr69vux3>.
12. Shodiyev B.A. Teatrlashgan maydon tomoshalari dramaturgiyasi va rejissurasi muammolari (1991-2005 yillar): Dis. ... san. fan. dok. – Toshkent: San’atshunoslik ilmiy-tadqiqot instituti, 2007. – 321 b.
13. Clark, C. and Foster, A. (2005). Children’s and Young People’s Reading Habits and Preferences The who, what, why, where and when. London. National Literacy Trust. (<https://www.researchgate.net/publication/252735773>). – 95 p.
14. Tojiboyeva O.Q. Markaziy Osiyo teatrlari tarixida xalq eposining o‘rni: Dis. ... san. fan. dokt. – Toshkent: O‘zbekiston Respublikasi Fanlar akademiyasi San’atshunoslik instituti, 2011. – 261 b.
15. Umarov A.A. Ijtimoiy-madaniy taraqqiyotni ta’minlash va komil inson shaxsini shakllantirishda mutolaaning roli: Sotsiologiya fan. dok. ... diss. – Toshkent, 2005. – 274 b.
16. Yo‘ldoshev E. Kutubxonada bolalar o‘qishiga rahbarlik qilish. O‘quv qo‘llanma. – Toshkent: O‘zbekiston, 2002. – 128 b;
17. Антонова О.А. Школьная театральная педагогика как социально-культурный феномен: Автореф. дис. ... док. пед. наук. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургского Государственного университета сервиса и экономики, 2006. – 33 с.
18. Кирьянова О.А. Педагогические условия подготовки будущих режиссеров к деятельности в социально-культурной сфере: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Иркутск: Иркутский государственный педагогический университет, 2008. – 20 с.

19. Лакеев В.А. Методические аспекты использования наследия К.С.Станиславского в преподавании литературы: Дис. ... канд. пед. наук. – Ленинград: Ленинградский государственный педагогический институт, 1981. – 201 с.

20. Левина Е.И. Театральное образование Узбекистана (к вопросу воспитания национального актера): Дис. ... канд. иск. наук. – Ташкент: Научно-исследовательский институт Искусствознания имени Хамзы, 1985. – 162 с.

21. Никитина А.Б. Театральная педагогика в образовании в России и за рубежом // Школьные технологии. – Москва: 2019. - № 5. – Стр. 47-51.

22. Радущинская И.Н. Тексториентированный подход к обучению профессиональному общению иностранных учащихся творческих вузов: на примере обучения будущих актеров и режиссёров: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Москва: Российского университета дружбы народов, 2007. – 19 с.

23. Туляходжаева М.Т. Режиссура узбекского драматического театра (тенденции развития и современные проблемы): Дис. ... докт. искус. наук. – Ташкент: Научно-исследовательский институт Искусствознания имени Хамзы Хакимзаде Ниязи, 1996. – 256 с.

24. Черкасский С.Д. Проблема режиссерско-педагогической преемственности: формирование режиссерской школы М.В.Сулимова: Автореф. дис. ... канд. иск. наук. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургской государственной академии театрального искусства, 2003. – 28 с.



SHAHAR MADANIYATINI SHAKLLANTIRISHDA AXBOROT-KOMMUNIKATSIYA TEXNOLOGIYALARINING ROLI

Xafiza Abdullayeva Olimho'jaevna

*O'zbekiston davlat san'at va madaniyat instituti,
Madaniyat va san'at menejmenti kafedrası dotsenti v.b.*

hafiza05550@mail.ru

Annotatsiya: Mazkur maqola shahar madaniyatini rivojlantirishda axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining (AKT) o'rnini tahlil qilishga bag'ishlangan. Shahar aholisi turmush darajasini oshirishda raqamli xizmatlar, elektron boshqaruv tizimlari, shuningdek, axborot texnologiyalarining madaniy va ijtimoiy aloqalarni rivojlantirishdagi roli yoritiladi. Shuningdek, O'zbekistonda AKT yordamida amalga oshirilayotgan loyihalar misolida shahar madaniyati va hayot tarzi o'zgarishlari ko'rib chiqiladi.

Kalit so'zlar: shahar madaniyati, axborot-kommunikatsiya texnologiyalari, raqamli transformatsiya, elektron xizmatlar, O'zbekiston, innovatsiyalar.

РОЛЬ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФОРМИРОВАНИИ ГОРОДСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация: Статья посвящена анализу роли информационно-коммуникационных технологий (ИКТ) в развитии городской культуры. В ней освещается влияние цифровых услуг, электронных систем управления и информационных технологий на повышение уровня жизни городских жителей, а также их роль в развитии культурного и социального взаимодействия. Кроме того, изменения в городской культуре и образе жизни рассматриваются на примере проектов, реализуемых в Узбекистане с помощью ИКТ.

Ключевые слова: городская культура, информационно-коммуникационные технологии, цифровая трансформация, электронные услуги, Узбекистан, инновации.

THE ROLE OF INFORMATION AND COMMUNICATION TECHNOLOGIES IN SHAPING URBAN CULTURE

Annotation: This article is dedicated to analyzing the role of information and communication technologies (ICT) in the development of urban culture. It highlights the impact of digital services, electronic governance systems, and information technologies on improving the living standards of urban residents, as well as their role in fostering cultural and social

interactions. Furthermore, changes in urban culture and lifestyle are examined through the example of projects being implemented in Uzbekistan with the help of ICT.

Keywords: urban culture, information and communication technologies, digital transformation, electronic services, Uzbekistan, innovations.

KIRISH

Bugungi globallashuv va raqamli inqilob davrida shahar madaniyati shakllanishida axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining ahamiyati tobora ortib bormoqda. AKT nafaqat iqtisodiyot va boshqaruv sohalarini, balki ijtimoiy va madaniy hayotni ham tubdan o‘zgartiradi. Ayniqsa, shaharlarda zamonaviy texnologiyalar orqali fuqarolarga taqdim etilayotgan qulayliklar ularning hayot sifatini oshirishga xizmat qiladi. Ushbu maqolada shahar madaniyati tushunchasi va uning AKT bilan o‘zaro bog‘liqligi, O‘zbekistondagi tajribalar va istiqbolli yo‘nalishlar muhokama qilinadi.

ASOSIY QISM

Bugungi globallashuv va raqamli inqilob davrida shahar madaniyatini shakllantirishda axborot-kommunikatsiya texnologiyalari (AKT) muhim o‘rin tutmoqda. AKT nafaqat iqtisodiyot va boshqaruv tizimlarini, balki ijtimoiy va madaniy hayotni ham tubdan o‘zgartiradi. Ayniqsa, shaharlarda zamonaviy texnologiyalar orqali fuqarolarga taqdim etilayotgan qulayliklar ularning turmush sifatini yaxshilashga xizmat qiladi. Shahar madaniyati shaharda yashovchi aholining turmush tarzi, ijtimoiy aloqalari, qadriyatlari va jamoaviy hayotini aks ettiradi. Bu madaniyatni rivojlantirish uchun zamonaviy texnologiyalarni jalb qilish zarur. AKT axborotni yig‘ish, qayta ishlash va yetkazishda texnologik yechimlarni qamrab oladi[1]. Raqamli xizmatlar, masofaviy ta’lim tizimlari, raqamli kutubxonalar va madaniy platformalar shahar aholisi intellektual va ijtimoiy hayotini boyitishda muhim ahamiyatga ega.

Shahar madaniyatida AKTning bir nechta muhim jihatlari bor. Eng avvalo, elektron boshqaruv tizimlari fuqarolar hayotini soddalashtiradi. Masalan, O‘zbekistonda “Yagona interaktiv davlat xizmatlari portali” orqali kommunal xizmatlar uchun to‘lovlar, shaxsiy ma’lumotlarni ro‘yxatdan o‘tkazish yoki ruxsatnomalarni olish kabi jarayonlar osonlashgan[2]. Bundan tashqari, AKT madaniy va ijtimoiy aloqalarni rivojlantirishda muhim o‘rin tutadi. Ijtimoiy tarmoqlar, onlayn forumlar va mobil ilovalar orqali fuqarolar bir-biri bilan fikr almashish, yangi tashabbuslarni qo‘llab-quvvatlash imkoniyatiga ega bo‘lishmoqda. Raqamli ta’lim va ma’rifat esa shahar madaniyatini rivojlantirishning yana bir muhim jihatini hisoblanadi. O‘zbekistonda Ziyonet platformasi yoshlar uchun keng imkoniyatlar yaratmoqda.

Bundan tashqari, shahar infratuzilmasini boshqarishda ham AKTning o‘rni katta. Smart-city (aqlli shahar) texnologiyalari yordamida transport, yo‘llar va kommunal xizmatlarni boshqarish sezilarli darajada takomillashmoqda. Toshkent shahrida amalga oshirilayotgan “Tashkent City” loyihasi buning yaqqol misoli bo‘la oladi.

O‘zbekistonda AKTdan foydalanish orqali shahar madaniyatini rivojlantirishga qaratilgan loyihalar jadal rivojlanmoqda. Elektron hukumat tizimlari, smart-city texnologiyalari va

madaniy tadbirlar uchun yaratilgan raqamli platformalar bu sohadagi muvaffaqiyatlarni yanada mustahkamlamoqda. Shuningdek, Toshkent[3], Samarqand[4] va boshqa yirik shaharlarda aqlli yoritish tizimlari, xavfsizlik kameralarini o‘rnatish va raqamli to‘lov tizimlari keng joriy etilmoqda.

Shu bilan birga, AKTdan foydalanishda ayrim muammolar ham mavjud. Raqamli tengsizlik masalasi haligacha dolzarb bo‘lib qolmoqda, chunki chekka hududlardagi aholi raqamli infratuzilma bilan yetarlicha ta‘minlanmagan. Texnologiyalarga haddan tashqari qaramlik insonlarning ijtimoiy muloqotini cheklashi va jismoniy faoliyatini kamaytirishi mumkin. Shuningdek, shaxsiy ma‘lumotlarning xavfsizligini ta‘minlash masalasi ham jiddiy e‘tiborni talab qiladi.

Xulosa qilib aytganda, AKT shahar madaniyatini rivojlantirishda o‘ziga xos katalizator vazifasini o‘tamoqda. O‘zbekistonda davlat xizmatlari, ta‘lim, madaniyat va infratuzilma sohalarida bu texnologiyalardan foydalanish yuqori natijalar bermoqda. Kelgusida AKT imkoniyatlarini yanada kengaytirish va ularni aholining barcha qatlamlariga teng taqsimlash zarur. Chekka hududlarda AKT infratuzilmasini rivojlantirish, raqamli savodxonlikni oshirish va shaxsiy ma‘lumotlar xavfsizligini ta‘minlash uchun maxsus qonunchilik bazasini takomillashtirish zarur. AKTning to‘g‘ri va oqilona qo‘llanilishi shahar madaniyatini yuksaltirish va aholi turmush sifatini oshirishda muhim rol o‘ynashi shubhasiz.

MANBALAR SHARXI VA MUNOZARA

Elektron boshqaruv tizimlari va fuqarolar uchun qulayliklar

Shahar madaniyatini rivojlantirishda elektron boshqaruv tizimlari va axborot-kommunikatsiya texnologiyalari (AKT) fuqarolar hayotini soddalashtirish va turmush sifatini oshirishda muhim rol o‘ynaydi. Elektron boshqaruv tizimlari davlat xizmatlarini raqamlashtirish orqali nafaqat aholiga xizmat ko‘rsatish jarayonini tezlashtiradi, balki bu xizmatlarni shaffof va oson foydalanish imkonini ham beradi.

Masalan, O‘zbekistonda faoliyat yuritayotgan “Yagona interaktiv davlat xizmatlari portali” fuqarolar uchun keng imkoniyatlarni taqdim etmoqda[2]. Ushbu platforma orqali kommunal to‘lovlarni amalga oshirish, shaxsiy hujjatlarni ro‘yxatdan o‘tkazish, turli ruxsatnomalarni olish kabi jarayonlar ancha qulay va tez bajarilmoqda. Fuqarolar ortiqcha navbatlarda vaqt sarflashdan ozod bo‘lib, xizmatlardan masofadan turib foydalanish imkoniyatiga ega bo‘lmoqdalar. Shuningdek, elektron hujjatlar almashinuvi jarayonlari davlat idoralarining samaradorligini oshirishga yordam bermoqda.

Elektron boshqaruv tizimlari fuqarolar bilan davlat idoralari o‘rtasidagi aloqani kuchaytirib, ularni interaktiv xizmatlardan foydalanishga undaydi. Natijada, aholining davlat xizmatlariga bo‘lgan ishonchi ortib, shahar madaniyatining yangi bosqichga ko‘tarilishiga zamin yaratiladi. Bu jarayon, ayniqsa, katta shaharlarda vaqtni tejash va jarayonlarni avtomatlashtirish orqali fuqarolar hayotiga sezilarli qulaylik kiritmoqda.

Shu bilan birga, elektron boshqaruv tizimlari davlat boshqaruvidagi korrupsiya va byurokraziyani kamaytirish imkonini ham beradi. Fuqarolar turli jarayonlarda ochiq-

oshkoralikka ishonch hosil qilgan holda, o‘z huquqlarini amalga oshirishlari osonlashmoqda. Elektron tizimlarning rivoji nafaqat shahar infratuzilmasining modernizatsiyasi uchun, balki fuqarolarning raqamli madaniyatini shakllantirish uchun ham mustahkam asos bo‘lib xizmat qiladi.

Madaniy va ijtimoiy aloqalarni rivojlantirish

Shahar madaniyatini shakllantirishda axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining (AKT) asosiy vazifalaridan biri madaniy va ijtimoiy aloqalarni rivojlantirishdir. Zamonaviy texnologiyalar insonlar o‘rtasidagi muloqot va hamkorlikni kuchaytirishga xizmat qilmoqda. Ijtimoiy tarmoqlar, onlayn forumlar va turli xil raqamli platformalar shaharliklar uchun yangi imkoniyatlar yaratib, ular o‘rtasidagi aloqalarni mustahkamlaydi. Ushbu vositalar shahar aholisini yagona maqsad va tashabbuslar atrofida birlashtirishda muhim ahamiyat kasb etadi[5,14].

Ijtimoiy tarmoqlar va onlayn guruhlar shaharliklarning turli masalalar bo‘yicha o‘zaro fikr almashishi va muammolarni birgalikda hal qilishi uchun qulay sharoit yaratadi. Masalan, mahallalar darajasida tashkil etilgan ijtimoiy guruhlar fuqarolarni bir-biriga yaqinlashtirib, ular o‘rtasida ijtimoiy birdamlikni kuchaytiradi. Toshkent shahri va boshqa yirik shaharlardagi turar-joy massivlarida AKT vositalari yordamida tashkil etilgan mahalla guruhlari bunga yorqin misol bo‘la oladi. Bu guruhlar orqali fuqarolar mahalliy masalalar, madaniy tadbirlar va ijtimoiy loyihalar haqida o‘z vaqtida xabardor bo‘lishadi.

Madaniy aloqalarni rivojlantirishda esa AKTning imkoniyatlari yanada kengroqdir. Raqamli texnologiyalar yordamida san‘at va madaniyat namunalari global miqyosda keng targ‘ib qilinmoqda. Virtual muzeylar, onlayn ko‘rgazmalar, elektron kutubxonalar va raqamli konsert platformalari shaharliklarning madaniy ehtiyojlarini qondirishda katta rol o‘ynaydi. Shahar aholisi endilikda o‘z uyidan chiqmagan holda milliy va xalqaro madaniy tadbirlarda ishtirok etishi, turli xalqlar madaniyati bilan tanishishi mumkin. O‘zbekistonda tashkil etilgan turli madaniy onlayn platformalar, masalan, san‘at va ijod ahlining raqamli namoyishlarini taqdim etuvchi saytlar va ilovalar bunga misol bo‘lib xizmat qiladi.

Bundan tashqari, AKT madaniy hamkorlik va muloqotni osonlashtirish orqali turli madaniy guruhlar o‘rtasida o‘zaro anglashuvni kuchaytiradi. Bu esa jamiyatdagi madaniy xilma-xillikni saqlash va mustahkamlash uchun imkon beradi. Madaniy tadbirlarning onlayn shaklda o‘tkazilishi va ommalashishi fuqarolarning ularga erkin va teng qatnashish imkoniyatini oshiradi.

Raqamli ta’lim va ma’rifat: yangi imkoniyatlar va istiqbollar

Raqamli texnologiyalar bugungi kunda ta’lim va ma’rifat sohasida inqilobiy o‘zgarishlarni amalga oshirmoqda. Ta’lim jarayonlariga axborot-kommunikatsiya texnologiyalarini keng joriy etish nafaqat o‘quvchilar va talabalarning bilim olish imkoniyatlarini oshiradi, balki ma’rifiy resurslardan foydalanishni ham sezilarli darajada kengaytiradi. Raqamli ta’lim va ma’rifat, avvalo, bilim olish jarayonini interaktiv, moslashuvchan va ommabop qiladigan vositalar orqali rivojlanmoqda.

Raqamli ta’limning asosiy afzalliklaridan biri – ma’lumotga kirish imkoniyatining kengayishi. Elektron darsliklar, onlayn o‘quv platformalari va raqamli kutubxonalar ta’lim oluvchilarga cheklovlarisiz bilim olish imkonini beradi. Masalan, O‘zbekistonda tashkil etilgan “Ziyonet” portali va boshqa raqamli resurslar o‘quvchilar hamda talabalar uchun keng qamrovli elektron materiallarni taqdim etmoqda. Ushbu resurslar o‘quv jarayonlarini innovatsion vositalar bilan boyitib, o‘quvchilarning intellektual rivojlanishiga xizmat qilmoqda.

Raqamli ma’rifat esa zamonaviy jamiyatning asosiy talablariga mos keluvchi madaniy va ma’naviy bilimlarni targ‘ib qilishda muhim ahamiyat kasb etadi. Ma’rifatga oid turli mavzularni yorituvchi onlayn platformalar, vebinarlar, podkastlar va elektron nashrlar aholini zarur bilim va ma’lumotlar bilan ta’minlaydi. Raqamli formatda taqdim etilgan ma’rifiy kontent milliy madaniyatni global miqyosda targ‘ib qilish imkoniyatini ham kengaytirmoqda[5];[6].

Shuningdek, raqamli texnologiyalar masofaviy ta’limni joriy etish orqali ta’lim olishda teng imkoniyatlarni yaratmoqda. Onlayn kurslar va veb-darslar chekka hududlarda yashovchi o‘quvchilar va talabalarga sifatli ta’lim olish imkoniyatini taqdim etadi. Masalan, xalqaro tan olingan onlayn platformalar, jumladan *Coursera*, *edX* va *Khan Academy*, dunyoning istalgan nuqtasidan kirish mumkin bo‘lgan darslar va sertifikatlar taqdim etmoqda. Bu esa raqamli ta’limning global ko‘lamdagi ahamiyatini yana bir bor tasdiqlaydi[5,11].

Raqamli ta’lim va ma’rifatni rivojlantirishda mobil ilovalar ham katta rol o‘ynamoqda. O‘quvchilarning yoshiga moslashtirilgan ta’lim ilovalari bilim olish jarayonini yanada qiziqarli va samarali qiladi. Bolalar uchun interaktiv o‘yinlar, o‘quv dasturlari va virtual laboratoriyalar innovatsion usullar orqali ularda yangi bilimlarni o‘zlashtirishga yordam bermoqda.

Raqamli ta’lim va ma’rifat bugungi global jamiyatda muhim o‘rin tutadi. Bu jarayon, bir tomondan, ta’lim sifatini oshirish va uni ko‘pchilik uchun ommabop qilishga xizmat qilsa, boshqa tomondan, milliy va xalqaro ma’rifiy merosni saqlash va targ‘ib qilish uchun qulay imkoniyatlarni yaratadi. Shu sababli, AKT sohasidagi rivojlanishlarni ta’lim va ma’rifat sohalarida keng tatbiq etish nafaqat kelajak avlodning intellektual salohiyatini oshirish, balki jamiyatni umumiy ravishda yuksaltirish uchun asosiy omillardan biri bo‘lib qoladi.

Shahar infratuzilmasini boshqarishdagi zamonaviy yondashuvlar va axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining ahamiyati

Bugungi kunda shaharlarda aholining tez sur’atlarda ko‘payishi, urbanizatsiya jarayonining jadallashuvi va turmush tarzi o‘zgarishlari shahar infratuzilmasini samarali boshqarishni zamon talabi sifatida kun tartibiga qo‘ymoqda. Shahar infratuzilmasi nafaqat transport tizimlari, kommunal xizmatlar va jamoat joylarini o‘z ichiga oladi, balki u aholining yashash sifati va qulayligini ta’minlovchi muhim omil sifatida qaraladi. Zamonaviy texnologiyalar, xususan, axborot-kommunikatsiya texnologiyalari (AKT), ushbu jarayonda asosiy vosita sifatida o‘z ahamiyatini namoyon etmoqda[6].

Shahar infratuzilmasini boshqarishda “aqlli shahar” konsepsiyasi yetakchi o‘rinni egallamoqda. Ushbu konsepsiya infratuzilmaning barcha bo‘g‘inlarini raqamli boshqaruv tizimlari bilan integratsiya qilishni nazarda tutadi. Masalan, transport tizimida raqamli

boshqaruv orqali yo‘llardagi tirbandliklarni kamaytirish, jamoat transporti harakatini optimallashtirish va aholiga real vaqt rejimida ma’lumot yetkazib berish imkoniyati yaratilmoqda. Bunday tizimlar, masalan, yo‘lovchi oqimini kuzatish va rejalashtirish uchun *IoT (Internet of Things)* texnologiyalaridan foydalanadi[6,3].

Shahar infratuzilmasida kommunal xizmatlarni boshqarish raqamli tizimlar yordamida yanada samarali amalga oshirilmoqda. Elektr, suv va gaz ta’minoti tizimlarida “aqli hisoblagichlar”ni joriy qilish orqali energiya va resurslarni tejash imkoniyati yaratiladi. Shuningdek, axborot tizimlari yordamida aholining shikoyatlari va takliflarini onlayn tartibda qabul qilish, ularga tezkorlik bilan javob berish imkoni yuzaga kelmoqda. Bu esa nafaqat xizmat ko‘rsatish sifatini oshiradi, balki aholining davlat idoralari bilan muloqotini ham osonlashtiradi.

Jamoat xavfsizligini ta’minlashda raqamli texnologiyalarning o‘rni ham alohida ahamiyatga ega. Kuzatuv kameralari, xavfsizlik tizimlari va favqulodda vaziyatlarda tezkor aloqa vositalarining joriy etilishi shahar infratuzilmasini xavfsiz va barqaror boshqarishga xizmat qiladi. Shu bilan birga, tabiiy ofatlar yoki texnogen hodisalar yuz bergan taqdirda, AKT yordamida evakuatsiya jarayonini samarali rejalashtirish va aholini ogohlantirish tizimlarini yo‘lga qo‘yish imkoniyati mavjud.

Raqamli platformalar va dasturiy ilovalar orqali aholining ehtiyojlari va fikrlarini tahlil qilish, shahar rivojlanishi uchun zarur bo‘lgan strategik qarorlarni qabul qilishda muhim rol o‘ynaydi. Masalan, aholining ma’lumotlarini raqamli formatda saqlash va ulardan statistik tahlillar o‘tkazish, infratuzilmani yaxshilash uchun zarur bo‘lgan ustuvor yo‘nalishlarni belgilashga yordam beradi. Shu ma’noda, raqamli texnologiyalar shahar boshqaruvining asosiy vositasi sifatida faol qo‘llanilmoqda.

Shahar infratuzilmasini boshqarishda zamonaviy yondashuvlar va AKTning joriy qilinishi nafaqat infratuzilmaning samaradorligini oshiradi, balki aholining turmush sifati va qulayligini ham sezilarli darajada yaxshilaydi. Bu jarayon, bir tomondan, resurslardan oqilona foydalanish imkoniyatini yaratgan bo‘lsa, boshqa tomondan, shaharni yanada barqaror va yashash uchun qulay hududga aylantirishga xizmat qilmoqda. Shu sababli, shahar infratuzilmasini raqamlashtirish bugungi va kelajakdagi shahar rivojlanishining ajralmas qismidir.

O‘zbekistonda AKT va shahar madaniyatini rivojlantirish: yutuqlar va muammolar

Bugungi kunda O‘zbekistonda axborot-kommunikatsiya texnologiyalari (AKT) yordamida shahar madaniyatini rivojlantirish yo‘lida bir qator loyihalar amalga oshirilmoqda[7,2]. AKTning joriy etilishi aholining hayot sifatini yaxshilash, madaniy aloqalarni kengaytirish va davlat xizmatlarini soddalashtirishda muhim ahamiyat kasb etmoqda.

Birinchidan, elektron hukumat va raqamli xizmatlar tizimi tobora kengaymoqda. Xususan, my.gov.uz platformasi orqali aholiga davlat xizmatlarini onlayn olish imkoniyati yaratilgan. Ushbu platforma fuqarolarning vaqtini tejash bilan birga davlat idoralari bilan bo‘lgan muloqotni sezilarli darajada soddalashtirdi.

Ikkinchidan, aqli shahar (smart city) loyihalari doirasida Toshkent, Samarqand va boshqa yirik shaharlarda innovatsion texnologiyalar joriy qilinmoqda. Jumladan, aqli yoritish tizimlari,

xavfsizlik kameralarini o‘rnatish va raqamli to‘lov tizimlari kabi yechimlar shahar infratuzilmasining samaradorligini oshirishga xizmat qilmoqda. Ushbu texnologiyalar transport, energiya iste‘moli va jamoat xavfsizligini boshqarishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Uchinchidan, madaniy tadbirlar uchun raqamli platformalar faol rivojlanmoqda. O‘zbekistonda madaniyat va san‘at sohalarini raqamlashtirish borasida maxsus onlayn platformalar ishga tushirilgan bo‘lib, ular orqali konsertlar, ko‘rgazmalar va boshqa madaniy tadbirlar keng targ‘ib qilinmoqda. Ushbu platformalar madaniy merosni saqlash va uni yangi avlodlarga yetkazishda muhim rol o‘ynamoqda.

Biroq, AKTning shahar madaniyatiga joriy etilishi bir qator muammolarni ham yuzaga keltirmoqda[7,4]:

1. *Raqamli tengsizlik* – AKTdan foydalanish imkoniyatlari barcha hududlarda teng emas. Xususan, chekka hududlardagi shaharlar aholisi raqamli infratuzilma va internet bilan yetarli darajada ta‘minlanmagan. Bu esa ushbu hududlarda yashovchilarning texnologik yutuqlardan foydalanishini cheklaydi.

2. *Texnologiyalarga qaramlik* – AKTning noto‘g‘ri qo‘llanilishi insonlarning ijtimoiy muloqotini cheklashi, jismoniy faoliyatning pasayishiga olib kelishi va shaxslar orasidagi bevosita aloqalarni zaiflashtirishi mumkin. Bu holat ijtimoiy muhitda salbiy oqibatlarni yuzaga keltirishi ehtimoldan xoli emas.

3. *Shaxsiy ma‘lumotlarning xavfsizligi* – AKTning keng qo‘llanilishi bilan birga, shaxsiy ma‘lumotlar xavfsizligini ta‘minlash masalasi dolzarb bo‘lib qolmoqda. Ma‘lumotlar oqimi ortib borishi bilan ularni himoya qilish muammosi yanada murakkablashmoqda, bu esa aholining texnologiyalarga bo‘lgan ishonchini pasaytirishi mumkin[8,14].

XULOSA VA TAVSIYALAR

Axborot-kommunikatsiya texnologiyalari (AKT) zamonaviy shahar madaniyatini rivojlantirishda o‘ziga xos asosiy omil sifatida namoyon bo‘lmoqda. O‘zbekistonda AKTni joriy etish orqali davlat xizmatlari, ta‘lim, madaniyat va shahar infratuzilmasi sohalarida sezilarli yutuqlarga erishilmoqda. Bu texnologiyalar aholining turmush sifatini yaxshilashda va shaharlarni innovatsion rivojlanish sari yo‘naltirishda katta imkoniyatlar yaratmoqda.

Shu bilan birga, AKTning keng ko‘lamda qo‘llanilishi bir qator muammolarni ham keltirib chiqarmoqda. Xususan, raqamli tengsizlik, texnologiyalarga qaramlik va ma‘lumotlar xavfsizligi masalalari dolzarb muammo sifatida qolmoqda. Ushbu muammolarni hal qilish orqali AKTning barcha ijtimoiy qatlamlarga foydali va samarali bo‘lishini ta‘minlash lozim.

Tavsiyalar

AKTni shahar madaniyatini rivojlantirishda samarali qo‘llash uchun quyidagi choralarni amalga oshirish zarur:

AKT infratuzilmasini chekka hududlarda rivojlantirish: Raqamli tengsizlikni kamaytirish maqsadida chekka hududlarni yuqori tezlikdagi internet va boshqa raqamli xizmatlar bilan ta‘minlash lozim.

Raqamli savodxonlikni oshirish: Aholining texnologiyalardan foydalanish ko‘nikmalarini rivojlantirish uchun maxsus dasturlar va treninglar tashkil etish kerak. Bu, ayniqsa, yoshlardan tashqari yoshi ulug‘ fuqarolar uchun ham muhimdir.

Shaxsiy ma‘lumotlar xavfsizligini ta‘minlash: Raqamli sohada xavfsizlikni mustahkamlash uchun maxsus qonunchilik bazasini takomillashtirish va yangi texnologik himoya tizimlarini joriy etish muhimdir.

Smart-city texnologiyalarini joriy etishda aholining ehtiyojlarini inobatga olish: Shahar infratuzilmasini boshqarishda aholining fikri va talablari asosida ishlovchi texnologik yechimlarni qo‘llash lozim.

Xulosa qilib aytganda, AKTning to‘g‘ri va oqilona qo‘llanilishi shahar madaniyatini yangi bosqichga olib chiqadi. Bu nafaqat aholining turmush sifatini oshirish, balki shaharlarni ekologik, iqtisodiy va ijtimoiy jihatdan barqaror rivojlantirishga xizmat qiladi. Kelgusida AKT imkoniyatlarini yanada kengaytirish va ularni jamiyatning barcha qatlamlariga teng taqsimlashga alohida e‘tibor qaratilishi lozim. Shu tarzda, AKT o‘z imkoniyatlari orqali O‘zbekiston shaharlarini yanada qulay, xavfsiz va madaniy jihatdan boy hududlarga aylantirishga ko‘maklashadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh. Mirziyoyevning 2020-yilgi parlamentga Murojaatnomasi. URL: <https://president.uz>
2. My.gov.uz – O‘zbekiston Respublikasi davlat xizmatlari yagona portali. URL: <https://my.gov.uz>
3. Toshkent shahridagi raqamli texnologiyalar bo‘yicha amaliyotlar. URL: <https://tashkentcity.uz>
4. Samarqand shahridagi Smart-city loyihalari to‘g‘risidagi ma‘lumot. URL: <https://samcity.uz>
5. O‘zbekiston Respublikasi axborot texnologiyalari va kommunikatsiyalarini rivojlantirish vazirligining rasmiy veb-sayti. URL: <https://mitc.uz>
6. O‘zbekiston Respublikasi Davlat statistika qo‘mitasi. AKT rivojlanish ko‘rsatkichlari haqida hisobot. URL: <https://stat.uz>
7. World Economic Forum. *The Future of Smart Cities: Embracing Digital Transformation*. Geneva: WEF, 2021.
8. UNESCO. *ICT in Education: A Global Perspective*. Parij: UNESCO Press, 2019.

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



SAN'ATSHUNOSLIK
ART HISTORY

TALABALARNING SSENARIYNAVISLIK KO'NIKMASINI RIVOJLANTIRISH IJTIMOIY ZARURAT SIFATIDA

Mamatqosimova Nodira Eshquvatovna

O'zbekiston davlat san'at va madaniyat instituti

"Madaniyat va san'at menejmenti" kafedrasi katta o'qituvchisi

Annotatsiya. Mazkur maqolada talabalarning ssenariynavislik ko'nikmasini rivojlantirish ijtimoiy zarurat sifatida o'rganilgan bo'lib, maqolada madaniy tadbirlarning ijtimoiy ahamiyati, madaniy tadbirlar ssenariysi yaratishning ijodiy jarayoni va ssenariy muallifiga qo'yiladigan talablar, shuningdek Respublikamizda o'tkazilayotgan madaniy tadbirlarning ma'naviy-estetik ahamiti tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: madaniyat, san'at, madaniy tadbir, ssenariy, ko'nikma, estetik tarbiya, kasbiy komponent, rejissyor.

РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ СЦЕНАРИСТА У СТУДЕНТОВ КАК СОЦИАЛЬНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ

Аннотация. В статье рассматривается развитие навыков сценаристов у студентов как социальная потребность. В статье анализируется социальная значимость культурных мероприятий, творческий процесс создания сценария культурных мероприятий и требования, предъявляемые к сценаристу, а также духовно-эстетическая значимость культурных мероприятий, проводимых в нашей Республике.

Ключевые слова: культура, искусство, культурное мероприятие, сценарий, мастерство, эстетическое воспитание, профессиональная компетенция, режиссер.

DEVELOPMENT OF STUDENTS' SCRIPTWRITING SKILLS AS A SOCIAL NEED

Annotation. This article studies the development of students' scriptwriting skills as a social need, and the article analyzes the social significance of cultural events, the creative process of creating a script for cultural events and the requirements for the scriptwriter, as well as the spiritual and aesthetic significance of cultural events held in our Republic.

Keywords: culture, art, cultural event, script, skill, aesthetic education, professional component, director.

Kirish. Yangi O‘zbekistonda sog‘lom, bilimli va ma‘naviy barkamol avlodni tarbiyalash [2] maqsadida ta‘limiy va madaniy jabhalarni tizimli isloh qilish, ilmiy-tadqiqot va ijrochilik mahoratining yangi tizimini joriy qilish, davlat musiqali, drama hamda qo‘g‘irchoq teatrlarida yagona repertuar strategiyasi asosida g‘oyaviy, ma‘naviy va badiiy jihatdan puxta yaratilgan sahna asarlarini namoyish etish, teatr va sirk san‘ati ustalari tomonidan “ustoz-shogird” an‘analari va mahorat maktablari asosida ta‘lim berish tizimining yo‘lga qo‘yilishi [1] muhim vazifa sifatida belgilandi.

Bugungi davrda Yangi O‘zbekiston “Inson qadri ustuvor bo‘lgan jamiyat va xalqparvar davlat” degan muhim g‘oya negizida barpo etilmoqda. Muhtaram Prezidentimiz Shavkat Mirziyoyev belgilab bergan bu ulug‘vor maqsad asosida xalqimiz yangidan-yangi islohotlarning haqiqiy muallifiga aylanib bormoqda.

Bu borada ma‘naviy-madaniy islohotlar birlamchi bo‘lib, davlatimiz rahbari va hukumatimiz tomonidan amalga oshirilayotgan ishlarni aholining keng qatlamiga san‘at vositalari orqali yetkazish samaraliroqdir. “Albatta, biz xalqimizning ma‘naviy kamol topishida madaniyat namoyandalarining ulkan xizmatlari borligini doimo minnatdorlik bilan e‘tirof etamiz. Yuksak ideallar yo‘lida fidoyilik ko‘rsatib yashash, o‘zligimizni anglash, g‘urur va iftixor, milliy manfaatlarimizni himoya qilish uchun bel bog‘lab maydonga chiqish – siz, ijod ahliga xos ezgu fazilat ekanini hammamiz yaxshi bilamiz va buni yuksak qadrlaymiz” [4].

Mamlakat taraqqiyoti va ravnaqi yo‘lida olib borilayotgan islohotlar samarasini yanada oshirish maqsadida “O‘zbekiston – 2030” strategiyasida “zamonaviy teatr va sirk san‘atini har tomonlama rivojlantirish, yuksak badiiy-g‘oyaviy saviyaga ega sahna asarlarini yaratish”, “O‘zbek milliy san‘atini jahon sahnalarida keng targ‘ib qilish bo‘yicha chora-tadbirlar rejasini ishlab chiqish” [2] maqsadida ta‘limiy va madaniy jabhalarni tizimli isloh qilish, zamonaviy teatr va sirk san‘ati yo‘nalishida xalqaro hamkorlikni rivojlantirish va yuksak badiiy-g‘oyaviy saviyaga ega sahna asarlarini yaratish, o‘zbek milliy san‘atini jahon sahnalarida keng targ‘ib qilish orqali mamlakatimizning turistik salohiyatini oshirish, madaniyat va san‘at sohasida faoliyat yuritayotgan ijodkor yoshlarni saralash, ular uchun ijodiy maydon yaratish hamda yangi iste‘dodlarni kashf etish [3] ustuvor vazifalar sifatida belgilandi.

Adabiyotlar tahlili va metodologiya. Madaniy tadbirlar jamiyat ma‘naviy ko‘zgusi bo‘lib, unda millat va davlatning qudrati, ma‘naviy boyligi, madaniy qadriyatlari mujassam bo‘ladi, badiiy vositalar orqali dunyoga tarannum etiladi.

Madaniy tadbirlarni tashkil etishdan asosiy maqsad – milliy va dunyo madaniyatlarining eng yaxshi namunalarini keng targ‘ib qilish va ommalashtirish, o‘sib kelayotgan avlodni, zamonaviy yoshlarni ma‘naviy tarbiyalash, millatiga, tarixiga, insoniyatga bo‘lgan hurmatni uyg‘otish va saqlash, ma‘naviy-ma‘rifiy islohotlarda faol ishtirok etishdir. Zotan, xalqlarning o‘ziga xosligi va betakrorligini saqlash, tarixan shakllangan qadimiy milliy madaniyatlar, san‘at va xalq ijodiyoti, yuz yillar davomida tarkib topgan milliy an‘ana va urf-odatlarining o‘zaro yaqinlashuvi va bir-birini boyitishi uchun, dunyoda yashayotgan turli millat va elat vakillari o‘rtasida o‘zaro hurmat muhitini qaror toptirish [6:4].

U.H.Qoraboyev madaniy tadbirlar yuzasidan quyidagicha fikr bildiradi: “Tadbirlarda keng qamrovli ishlar olib boriladi va ular kishilarning ishdan bo‘sh vaqtida kerakli axborotlar berish, badiiy-estetik zavqlantirish, madaniy-ijodiy ishga jalb qilish hamda ularning mazmunli hordiq chiqarishlari uchun xizmat qiladi. Shuning uchun ham unga kengroq tushuncha va atama zarur bo‘lmoqda. Ularni keng qamrovli “madaniy tadbirlar” deb atasa yaxshi bo‘ladi. Kezi kelganda shuni aytish lozimki, “ommaviy tadbirlar”, “badiiy tadbirlar” atamalariga ham murojaat kilish mumkin” [9:123].

R.Sh.Rustamova esa “Madaniy-ma’rifiy tadbirlar deganda aholini ma’naviy-axloqiy jihatdan tarbiyalash, ularning madaniy saviyasini oshirish, bilimni o‘stirish, ijodiy qobiliyatlarini rivojlantirish, bo‘sh vaqtini, dam olishini ko‘ngilli o‘tkazish, ijtimoiy, madaniy va ma’naviy ehtiyojlarini qondirishga xizmat kiluvchi tadbirlar tushuniladi” [5:12] – deb qayd etadi. O‘zbek tilining izohli lug‘atida “tadbir” – biron ishni, maqsadni amalga oshirish, ro‘yobga chiqarish vositasi – shuning uchun puxta o‘ylab tuzilgan, ishlab chiqilgan amaliy choralar majmuidir, deyilgan. Madaniy tadbirlar to‘g‘risida shu soha olimlari turli fikr mulohazalarni aytib o‘tganlar.

Ular bu tushunchani badiiy ommaviy tadbirlar deb, yana boshqalar madaniy-ma’rifiy ishlar deb yuritganlar. Madaniy tadbirlar esa bu jarayonlarning barchasini o‘zida qamrab oladigan ijodiy va tashkiliy jarayondir [6:724].

Madaniy tadbirlarni kengroq ma’noda qo‘llash maqsadga muvofiqdir. Ommaviy bayramlar, konsert dasturlari, tematik kechalar, turli mavzudagi musiqiy, badiiy, publitsistik, xoreografik kompozitsiya va h.k.lar, bog‘lar, maydonlarda o‘tkaziladigan turli janrlardagi tadbirlar umumiy nom bilan madaniy tadbir tushunchasiga teng boladi [5:12]. Bir so‘z bilan aytganda ijodiy, uslubiy jihatdan mukammal, puxta tayyorlangan, to‘g‘ri tashkil etilgan dasturlar madaniy tadbir desak to‘g‘ri bo‘ladi. U.H.Qoraboyev tasnifiga ko‘ra madaniy bayramlarning (tadbirlarning) qamroviga qarab ularni shartli ravishda uch guruhga bo‘ladi.

Birinchi guruh – tabiat va mehnat faoliyati bilan bog‘liq bo‘lgan mavsumiy bayramlar;

Ikkinchi guruh – inson kamoloti, oila hayoti bilan bog‘liq bo‘lgan oilaviy marosim va tantanalar;

Uchinchi guruh – jamiyat ma’naviyati, e’tiqodlar bilan bog‘liq diniy bayramlar shular jumlasidandir [10:72].

Madaniy tadbirlar yuzasidan tadqiqot olib borgan B.S.Sayfullayev va V.Q.Rustamov madaniy tadbirlarni quyidagi turlarga ajratadi va ularning spetsifik jihatlarini ta’riflaydi [5:52]:

1. Turli janrlarda tashkil etilgan konsertlar va bayramlar,
2. Davra suhbatlari
3. Mavzuli kechalar
4. Viktorina
5. Ko‘rik-tanlovlar
6. Debat
7. Badiiy-sport tomoshalari

Muhokama va natija. Madaniy tadbirlar dasturining badiiy saviyasini yuksak darajada ta'minlanishida ssenariy va uni tashkil etish alohida ahamiyat kasb etib, ssenariy tayyorlash va madaniy tadbirni tashkil etish o'ziga xos mahorat, bilim, malaka va ko'nikma talab etadi. Madaniy-ommaviy tadbirlarni tashkil etish va o'tkazishda dramaturg va rejissyorning o'zni katta bo'lib, bu jarayon ham ijodiy, ham tashkiliy jarayonlardan iboratdir.

Yangi O'zbekistonning ma'naviy taraqqiyotida madaniy tadbirlar muhim ahamiyatga ega bo'lib, davlatning taraqqiyot omillari bevosita badiiy vositalar orqali madaniy tadbirlarda namoyish etiladi, targ'ib qilinadi. Shu sababli keyingi yillarda yurtimizda madaniy tadbirlar, bayram va tomoshalarga, festivallar va tanlovlarga katta ahamiyat berilib, yuqori badiiy saviyada tashkil etilib, o'tkazilib kelinmoqda. Madaniy tadbirlar ijtimoiy hayotimizning muhim jabhasiga aylanganki, o'z o'rnida madaniy dam olish vositasi bo'lsa, ikkinchi tomondan ma'naviy kamol topish, estetik zavq olish kabi funksiyalarni bajarib kelmoqda.

Madaniy tadbirlarni – eng avvalo, insonlar uchun tashkil etiladigan, ularning bo'sh vaqtlarini to'ldiradigan, ijodiy, estetik qarashlarini shakllantiradigan, madaniy bilimlarini boyitadigan jarayon deb tushunish mumkin. Insonlar ishdan bo'sh paytlarida madaniy ehtiyojlarini qondirishlari maqsadida turli ijodiy, ko'ngilochar, san'at vositalari ishtirok etgan jarayonlarda qatnashishni xohlaydilar.

Shahar sharoitida teatrlar, turli konsert dasturlari, bog'lar, madaniyat va aholi dam olish markazlari va boshqa dam olish maskanlariga borib, o'zlarining madaniy ehtiyojlarini qondirishga harakat qiladilar. Qishloq sharoitlarida esa bunday imkoniyatlarni madaniyat markazlarida, madaniyat va istirohat bog'larida amalga oshirish mumkin bo'ladi. Har qanday madaniy tadbir ijodiy va tashkiliy jarayonlarni o'z ichiga oladi. Ijodiy ishlarga tadbirning ssenariy rejasini tuzish, ssenariysini yozish, sahnalashtirish, badiiy jamoalar bilan ishlash, tadbir o'tadigan joyni bezash kabi ishlar kirsa, tashkiliy ishlarga esa ana shu ijodiy ishlarni amalga oshirish uchun qilinadigan barcha ishlar kiradi. Masalan, badiiy jamoalar bilan ishlash uchun mikrofonlar, texnik jihozlarni tayyorlash kabi vazifalar shular jumlasidandir. Yoki, sahnani bezash uchun rassom ijodiy nuqtayi nazardan yondashganda ham unga aynan duradgor kerak bo'ladiki, u sahnani bezagi uchun kerakli jihoz yoki materiallardan foydalanadi, ya'ni sahna uchun kerakli figura, shakl va boshqalarni tayyorlab beradi.

Har bir tadbir o'zining xususiyati jihatidan pedagogik asosga ega. Chunki pedagogika ham asosan tarbiyaviy jarayonlarni boshqaradi. Insonlarga ta'sir qilish, bola tarbiyasi, ibrat, ma'naviy ozuqa, bilimli-ilmli bo'lish, ustozlarga, kattalarga xurmat, kichiklarga izzat, mehr-oqibat va boshqa barcha shu kabi tushunchalarni pedagogika sohasida yanada chuqur o'rganiladi. Madaniy tadbirlarda esa pedagogik mahoratni qo'llash katta samaralarga erishishga yo'l ochadi. Aynan pedagogik fazilatlarni madaniy tadbirlarni tashkil etish jarayonlarida qo'llash ham tadbirning salmog'ini oshirishga xizmat qiladi. Tadbir tashkilotchisining ta'lim bilan tarbiya uyg'unligiga erishishda uning pedagogik mahorati ham katta rol o'ynaydi. Madaniy tadbirlar – zamonaviy bayramlarning o'ziga xos janri bo'lib, o'z o'rnida ijodiy jarayondir. Madaniy tadbirlar asosan, ikki qismdan iborat bo'ladi:

1. Dramaturgiya (ssenariy) asarini yaratish.
2. Yaratilgan asarni sahnalashtirish (asar rejissurani amalga oshirish) [8:35].

Madaniy tadbirlar dramaturgiyasi va rejissurasi bir butun jarayondir. Ma'lumki, har bir ishni boshlashdan oldin, ishni bajarilishi yuzasidan maxsus reja tuziladi. Madaniy tadbirlarni tayyorlashda ham eng avvalo uni rejalashtiradi. Tadbirni o'tkazishda tashkiliy guruh tuzilib, unga rahbar tayinlanadi. Rahbar tadbirning yuqori saviyada o'tishi uchun shu soha mutaxassislari: mahalliy dramaturglarni, rejissyorlarni, baletmeyster hamda madaniyat va san'at muassasasi ijodiy xodimlarini jalb etadi. Maxsus bir tadbir uchun eng avvalo mas'ul shaxslar-ssenariy muallifi va rejissyor kelishgan holda, umumiy reja asosida har bir kishiga taalluqli ishlarning rejalarini, kundalik ish faoliyatini aniqlaydi.

Bayramshunos olim, professor U.X.Qoraboyev bu xususida "Badiiy madaniy tadbirlar" kitobida shunday yozadi: "Ssenariy yozish bilan kim shug'ullanmasin, u quyidagi talablarga javob bermog'i lozim:

- a) ijtimoiy-siyosiy, madaniy hayotni, mahalliy aholi mehnati va turmushini chuqur tushuna oladigan hamda uni to'g'ri tahlil qila oladigan shaxs bo'lmog'i;
- b) adabiyot va dramaturgiya sohasida bilimga ega bo'lgan, ulardan samarali foydalana oladigan kishi bo'lishi;
- d) hayotiy materiallarni, hujjatli dalillarni yig'a oladigan, ularni adabiy-badiiy shaklda bayon qila biladigan ijodkor bo'lmog'i lozim" [8:37].

Shu nuqtai nazardan talabalarning ssenariynavislik ko'nikmasini rivojlantirishning quyidagi ijtimoiy zarurati mavjud:

- madaniy tadbirlar ijtimoiy voqea bo'lib shaxs ma'naviy va estetik tarbiyasiga madaniy ta'sir ko'rsatuvchi badiiy omil ekanligi;
- madaniy tadbirlar ssenariysida ijtimoiy hayotdagi voqelik, odamlar orzu-umidlari va xohishlari, jamiyatda erishilayotgan yutuqlar badiiy vositalar asosida yoritilishi bois ssenariy tayyorlanishida bu jihatlar birlamchi omil ekanligi;
- madaniy tadbirlar ssenariysini tayyorlovchi ijodkorlarning ijtimoiy-siyosiy, ma'naviy-madaniy va kasbiy kompetentligi muhim omil ekanligi;
- madaniy tadbirlar ssenariysi bilan shug'ullanuvchi ijodkorlarni tayyorlashda ta'lim jarayoniga ustoz-shogird an'alarini tatbiq etish bilan birgalikda zamonaviy pedagogik texnologiyalarni joriy etish pedagogik omil ekanligi ijtimoiy zaruratdir.

Xulosa. Hozirgi kunda respublika miqyosida o'tkazilayotgan barcha madaniy tadbirlar va ommaviy bayramlarda yurtimizning ko'zga ko'ringan ijodkorlari ssenariy hammualliflari bo'lib ishtirok etib kelmoqdalar. Ular yurtimizda bo'layotgan chuqur o'zgarishlarni, Yangi O'zbekiston g'oyalari ostida Uchinchi renessansga erishish, Vatanni sevish, o'z ishiga, Vataniga, oilasiga mehr-oqibatli bo'lish, mamlakatning rivojlanishida yoshlarning o'rnini belgilash, qariyalarga hurmat-e'tiborda bo'lish kabi ezgu maqsad va g'oyalarni turli badiiy vositalar orqali o'z ssenariylari orqali tomoshabinlar e'tiboriga havola etishga intilmoqdalar va

buning uddasidan ham chiqmoqdalar. Ular sahnalashtirgan bayram va tomoshalari orqali Yangi O‘zbekiston timsolini ko‘klarga ko‘tarib, uning ravnaqiga katta hissa qo‘shmoqdalar.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023-yil 27-iyuldagi “Ma’muriy islohotlar doirasida madaniyat va turzim sohasida davlat boshqaruvini samarali tashkil qilish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-114-son farmoni. Qonunchilik ma’lumotlari milliy bazasi, 27.07.2023-y., 06/23/114/0527-son.
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023-yil 11-sentabrdagi “O‘zbekiston – 2030” strategiyasida”gi PF-158-son farmoni. Qonunchilik ma’lumotlari milliy bazasi, 06/23/158/0694-son. 12.09.2023-y.
3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2024-yil 21-fevraldagi “O‘zbekiston – 2030” strategiyasini “Yoshlar va biznesni qo‘llab-quvvatlash yili”da amalga oshirishga oid davlat dasturi to‘g‘risida”gi PF-37-son Farmoni. Qonunchilik ma’lumotlari milliy bazasi, 23.02.2024-y., 06/24/37/0146-son.
4. Mirziyoyev Sh.M. Adabiyot va san’at, madaniyatni rivojlantirish – xalqimiz ma’naviy olamini yuksaltirishning mustahkam poydevoridir // O‘zbekiston ijodkor ziyolilari vakillari bilan uchrashuvdagi ma’ruzasi. Xalq so‘zi. 2017-yil 4-avgust.
5. Bekmatov A. Rustamova R. Milliy g‘oya targ‘iboti va madaniy-ma’rifiy tadbirlar. – Toshkent.: Ma’naviyat, 2008.
6. Sayfullayev B.S., Rustamov V.K. Madaniy tadbirlarni tashkil etish mahorati. – Toshkent.: Fan va texnologiya, 2016.
7. O‘zbek tilining izohli lug‘ati. – Toshkent.: O‘zbekiston milliy ensiklopediyasi davlat milliy nashriyoti, 2006.
8. Qoraboyev U.X. Badiiy-ommaviy tadbirlar. – Toshkent.: O‘qituvchi, 1986.
9. Qoraboyev U.X. Madaniy tadbirlar. – Toshkent.: Toshkent kartografiya fabrikasi, 2003.
10. Qoraboyev U.X. O‘zbek xalqi bayramlari. – Toshkent.: Sharq, 2002.

MUNDARIJA	
PSIXOLOGIYA	
TALABALIK DAVRIDA REFLEKSIVLIKNI RIVOJLANTIRISHNING PSIXOLOGIK IMKONIYATLARI <i>Jo‘rayev Nurbek Sa‘dullayevich</i>	4
O‘SMIRLIK DAVRIDA SHAXSLARARO MUNOSABATLAR TIZIMIDA MULOQOTNING O‘RNI <i>Raximova E‘tibor Rustamovna</i>	10
TALABALARNING SHAXSIY VA KOGNITIV SOHASINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI <i>Togonova Shoxida Alisher qizi</i>	17
TALABALARNI KASBIY FAOLIYATGA TAYYORLASH JARAYONIDA KOMMUNIKATIV USTANOVKALARNI RIVOJLANTIRISH <i>Raximova E‘tibor Rustamovna</i>	29
MAMLAKATIMIZDA ONALAR VA BOLA HUQUQLARINI HIMOYA QILISH HAMDA ULARGA PSIXOLOGIK YORDAM TURLARI <i>Kushakova Barno Komilovna</i>	37
MENTAL HEALTH AWARENESS IN EDUCATION: A CRUCIAL PRIORITY FOR STUDENT WELL-BEING <i>Tursunkhujayeva Mokhigul Makhmud kizi</i>	44
AQLIY RIVOJLANISH ME‘YORLARINI ANIQLASHNING NAZARIY ASOSLARI: MAVJUD MODELLAR VA METODIKALAR TAHLILI <i>Korshubaeva Ra‘no Xazratkulovna</i>	48
YO‘L HARAKATIDA BAXTSIZ HODISALARNI OLDINI OLISHDA PSIXOLOGIK TA‘SIR REKLAMA SAMARADORLIGI <i>Abduraxmanova Kamola Abdunabiyevna</i>	53
ВЛИЯНИЕ СЛОВ И МЫСЛЕЙ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА <i>Ганиев Маруфжон Мухаммаджонович</i>	58
O‘SMIRLARDA XAVOTIRLANISH XOLATLARINING PSIXOLOGIK DIAGNOSTIKASI XUSUSIYATLARI <i>Suleymanova Toxtaxon Gaynazarovna</i>	62
OVQATLANISH XULQ - ATVORI BUZILISHLARI TIBBIY VA IJTIMOY MUAMMO SIFATIDA <i>Abdumutalibova Mag‘firat Mirodil qizi</i>	66
SHAXSIY SALOHİYAT – YETUKLIKNING ASOSI YA’NI SHAXSNING ZARUR VA MUHIM PSIXOLOGIK XUSUSIYATI <i>G‘aniyeva Nargiza Odiljonovna</i>	72
SHAXSIY VA KASBIY EHTIYOJ TUSHUNCHALARINING IJTIMOY-PSIXOLOGIK TAHLILI <i>K.A.Mamatqulova</i>	78

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВОЛЕЙБОЛИСТОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ: ПЕРЕДОВОЙ ОПЫТ НАИБОЛЕЕ РАЗВИТЫХ В ВОЛЕЙБОЛЕ СТРАН <i>Акобр АБДУЛЛАЕВ</i>	87
ФОРМИРОВАНИЕ ПОЛОВЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПОДРОСТКОВ В СЕМЬЕ <i>Махлиё Мирвалиева</i>	99
ОЙЛАДА ЗЎРАВОНЛИКДАН ЖАБРЛАНГАН ШАХСЛАРГА ПСИХОЛОГИК ГУРУХЛАР УСУЛИДА ЁРДАМ КЎРСАТИШ <i>Раъно Исмаилова</i>	107
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ И РАЗВИТИЯ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСКОГО ПОТЕНЦИАЛА ЛИЧНОСТИ <i>Эргашева Дилорам Данияровна</i>	117
YIGITLARNI MUSTAQIL OILAVIY HAYOTGA TAYYORLASHNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI VA DOLZARBLIGI <i>Norbekova Barno Shavkatovna, Burxonova Umida Inomovna</i>	127
SEREBRAL FALAJLIGI MAVJUD BOLALARNING HARAKAT VA PSIXIK RIVOJLANISHIDAGI BUZILISHLARNI O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI <i>Abdulhafizova Dilshoda Akmaljon qizi</i>	133
TIBBIYOT XODIMLARI KASBIY FAOLIYATINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI <i>Xayitova Sh.D., Allazov I.S</i>	138
ПСИХОЛОГИЯ МОТИВАЦИИ: КАК ВНУТРЕННИЕ И ВНЕШНИЕ ФАКТОРЫ ВЛИЯЮТ НА НАШЕ ПОВЕДЕНИЕ <i>Уринова Нодира Шавкатовна</i>	145
BEGONALASHUV FENOMENINING DIALEKTIK DINAMIKASI: KONSEPTUAL, PSIXOLOGIK VA IJTIMOIIY TAHLIL <i>Sapayev Valisher Odilbek o'g'li</i>	149
VOYAGA YETMAGANLAR HUQUQBUZARLIGI PROFILAKTIKASINING HUQUQIIY VA PSIXOLOGIK ASOSLARI <i>O'ktamova Shoxida Odilbek qizi</i>	155
JISMONIY MADANIYAT	
1991-2003-YILLARDA O'ZBEKISTONDA SPORT TURLARINI OMMALASHTIRISHGA DOIR ISLOHOTLAR <i>Tishabaev Alisher Maxamadjonovich</i>	161
HARBIY XIZMATCHILARNI JISMONIY TAYYORGARLIK VA SPORT SOHASIGA QIZIQTIRISHNING UMUMIY ASOSLARI <i>Atashayx Abduvahid Abdushukurovich</i>	168
SPORT INSHOOTLARIGA QO'YILADIGAN GIGIENIK TALABLAR <i>Axmedov Akrom Abrolovich</i>	174
JISMONIY IMKONIYATI CHEKLANGAN TALABALARGA KURASH ELEMENTLARINI O'RGATISH METODIKASI <i>Ashirov Anvar Azamat o'g'li</i>	181

10-12 YOSHLI YOSH FUTBOLCHILARNING TEXNIK TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH UCHUN MAXSUS MASHQLAR <i>Axmedov Dostonbek Bekpo‘lat o‘g‘li</i>	188
SPORT FAOLIYATINING SPORTCHILAR PSIXOLOGIIYASIGA TA‘SIRINI O‘RGANISH ZARURIYATI <i>Eshnazarova Farida Jo‘raqulovna</i>	192
KONCHILARNING ISH IMKONIYATLARINI OSHIRISHDA JISMONIY MASHQLARDAN FOYDALANISHNING SAMARADORLIGI <i>Ortugmat JUMANOV</i>	196
SLALOMDA ESHKAK ESHUVCHILARNING O‘QUV-MASHG‘ULOTLARI VA MUSOBAQA JARAYONIDA HARAKATLANISH USULLARI <i>Abdakimov Utkirbek Abduraupovich</i>	200
MILLIY XALQ O‘YINLARIDA VATANPARVARLIK RUHI <i>Raxmonova Maxfuza Xolmuradovna</i>	207
IQTIDORLI YOSH FUTBOLCHILARNI SARALASHDA MUSOBAQA FAOLIYATINI SAMARALI BOSHQARISH VA SHAXSNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI <i>Ermatov Sherzod Saidovich</i>	213
VOLEYBOLCHILARINING PSIXOLOGIK TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH METODLARI <i>Matniyazov Xasan Kamolovich</i>	219
МИЛЛИЙ СПОРТ ТУРЛАРИНИНГ МАЪНАВИЙ ВА ТАРБИЯВИЙ АҲАМИЯТИ <i>Жохон Ахмедов</i>	224
KATTA YOSHDAGI BOLALAR UCHUN SPORT O‘YINLARI VA ESTAFETA ROYGALARINI TASHKIL ETISH METODIKASI <i>Z.X.Tangirov</i>	228
ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ. ПУТИ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗН <i>Ирбутаева Нигора Дилшодовна, Шамсиев Расул Мардикулович</i>	236
СРАВНЕНИЕ ВЛИЯНИЯ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ ЕДИНОБОРСТВ НА ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СПОРТСМЕНОВ <i>Саруханов Арсен Альбертович</i>	241
SAN‘ATSHUNOSLIK	
O‘ZBEK ESTRADA MUSIQA SAN‘ATIDA GARMONIK TUZILMA VA RITMIK QONUNIYATLAR: TAHLIL, MUAMMOLAR <i>Saydaxmedova Umida Muxammadamin qizi, Muxammadjon Otajonov</i>	248
MILLIY MUSIQIY CHOLG‘ULARINING TARIXI, TASHKIL TOPISHI VA TARAQQIYOTI: CHANG CHOLG‘USI MISOLIDA <i>Haydarova Rozaxan Ashuraliyevna</i>	253
O‘ZBEK XALQ MUSIQA IJODI VA UNING MILLIY IDENTIFIKATSIYADAGI O‘RNI <i>Nurdinov Qamardin Patidinovich</i>	258
CHANG CHOLG‘USINI ANSAMBLDA O‘RNI	264

<i>Usmanov Sirojiddin Maxamadaliyevich</i>	
ЁШ АВЛЮДНИ МАЪНАВИЙ-АҲЛОҚИЙ БАРКАМОЛ ЭТИБ ТАРБИЯЛАШДА МУЗЕЙЛАРНИНГ ЎРНИ <i>Шодмонов Хакимжон</i>	269
QORAQALPOQ VOKAL SAN’ATINING SHAKLLANISH BOSQICHLARI <i>Jaksi‘muratova Bag‘dagul Koshi‘baevna</i>	277
O‘ZBEK MILLIY MUSIQASIDA QASHQAR RUBOBINING O‘RNI <i>Raximov Ravshan Naimovich</i>	282
QORAQALPOQ OPERA SAN’ATINING RIVOJLANISH TENDENCIYALARI <i>Kutekeev Roza Artikovna</i>	286
BO‘LAJAK REJISSYORLARNING KASBIY KOMPETENTLIGINI ADABIY ASARLAR ASOSIDA RIVOJLANTIRISHNING KONSEPTUAL-PRAKSIOLOGIK MAZMUNI <i>Mamatqosimov Jahongir Abirqulovich</i>	291
SHAHAR MADANIYATINI SHAKLLANTIRISHDA AXBOROT-KOMMUNIKATSIYA TEXNOLOGIYALARINING ROLI <i>Xafiza Abdullayeva Olimho‘jaevna</i>	298
TALABALARNING SSENARIYNAVISLIK KO‘NIKMASINI RIVOJLANTIRISH IJTIMOIIY ZARURAT SIFATIDA <i>Mamatqosimova Nodira Eshquvatovna</i>	306

**«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, 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.

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

№3/2025