



Qo'qon DPI

**ILMIY
XABARLAR**

ISSN: 3030-3958

No 5/2025

Qo‘qon DPI. Ilmiy xabarlar



**Кокандский ГПИ.
Научный вестник**

№5/2025

УЎК 5/9(08) КБК 72я5 Қ 99	Bosh muharrir: Qo'qon davlat pedagogika instituti rektori D.Sh.Xodjayeva Mas'ul muharrirlar: Ilmiy ishlar va innovatsiyalar bo'yicha prorektor N.S.Jurayev Xalqaro hamkorlik bo'yicha prorektor N.A.Kadirova Mas'ul muharrir yordamchisi: Ilmiy-tadqiqotlar, innovatsiyalar va ilmiy pedagogik kadrlar tayyorlash bo'limi boshlig'i D.O'rinboyev Nashr uchun mas'ul: M.Z.Muydinov
MUASSIS: Qo'qon davlat pedagogika instituti Qo'qon DPI. ILMIY XABARLAR- НАУЧНЫЙ ВЕСТНИК. Кокандский ГПИ. Jurnal bir yilda o'n ikki marta chop etiladi. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Administratsiyasi huzuridagi Axborot va ommaviy kommunikatsiya agentligida 2020-yil 9-iyulda 1085 raqam bilan ro'yxatga olingan. Jurnaldan maqola ko'chirib bosilganda, manba ko'rsatilishi shart. "Qo'qon DPI. Ilmiy xabarlar" ilmiy jurnali OAK Rayosatining 2021-yil 31- martdagi qarori bilan OAK ilmiy nashrlar ro'yxatiga kimyo, biologiya, filologiya, tarix, 2023-yil 5-maydagi №337/6 sonli Rayosat qarori bilan Pedagogika hamda 2024-yil 8-maydagi 5/7-sonli OAK tartib qoida komissiyasi qarori bilan Jismoniy madaniyat, psixologiya va san'atshunoslik fan tarmoqlari bo'yicha milliy nashrlar sifatida kiritilgan. Tahririyat manzili: 150700, Qo'qon shahar, Turon ko'chasi, 23-uy. Tel.: (0373) 542-38-38. Сайт: www.kspi.uz journal.kspi.uz ISBN: 978-9943-7182-7-2 "CLASSIC" nashriyoti 2025	TABIIY FANLAR И.И.Гибатуллина, кандидат биологических наук, (РФ) Sh.S.Nomozov, texnika fanlari doktori, professor, akademik (O'ZB) V.U.Xo'jayev, kimyo fanlari doktori, professor (O'ZB) I.R.Asqarov, kimyo fanlari doktori, professor (O'ZB) A.A.Ibragimov, kimyo fanlari doktori, professor (O'ZB) S.F.Aripova, kimyo fanlari doktori, professor (O'ZB) Sh.V.Abdullayev, kimyo fanlari doktori, professor (O'ZB) B.Yo.Abduganiyev, kimyo fanlari doktori, professor (O'ZB) A.E.Kuchboyev, biologiya fanlari doktori, professor (O'ZB) M.T.Isog'aliyev, biologiya fanlari doktori, professor (O'ZB) V.Yu.Isaqov, biologiya fanlari doktori, professor (O'ZB) T.O.Turginov, biologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent (O'ZB) A.M.Gapparov, kimyo fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent (O'ZB) I.I.Oxunov, kimyo fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD) (O'ZB) A.Jh.Xusanov-fizika-matematika fanlari nomzodi, docent (O'ZB) O.A.Turdiboyev, biologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent (O'ZB) G'M.Ochilov, kimyo fanlari doktori, professor (O'ZB) B.No'monov, texnika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent (O'ZB) M.Madumarov, biologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent (O'ZB) FILOLOGIYA FANLAR Huseyin Baydemir filologiya fanlari doktori, professor, (TR) И.А.Киселёва, доктор филологических наук, профессор (РФ) В.В.Борисова, доктор филологических наук, профессор (РФ) К.А.Поташова, кандидат филологических наук, доцент (РФ) Э.Р.Ибрагимова, кандидат филологических наук, доцент (РФ) S.Muhamedova, filologiya fanlari doktori, professor (O'ZB) G.Israilov, filologiya fanlari nomzodi, dotsent (O'ZB) IJTIMOIIY FANLAR Л.Г.Насырова, кандидат исторических наук, доцент (РФ) З.В.Галлямова, кандидат исторических наук, доцент (РФ) D.N.Abdullayev, tarix fanlari doktori (DSc), dotsent (O'ZB) M.Rahimov, tarix fanlari doktori (DSc), dotsent (O'ZB) PEDAGOGIKA FANLAR Р.Ф.Ахтариёва, кандидат педагогических наук, доцент (РФ) Н.Н.Масленникова, кандидат педагогических наук, доцент (РФ) Л.А.Максимова, кандидат педагогических наук, доцент (РФ) X.I.Ibragimov, pedagogika fanlari doktori, professor, akademik (O'ZB) B.X.Xodjayev, pedagogika fanlari doktori, professor (O'ZB) B.S.Abdullayeva, pedagogika fanlari doktori, professor (O'ZB) N.A.Muslimov, pedagogika fanlari doktori, professor (O'ZB) N.M.Egamberdiyeva, pedagogika fanlari doktori, professor (O'ZB)



UDK: 796(071)

0009-0004-8641-9431

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА- ФЕХТОВАЛЬЩИКА

Усманова Шахло Шавкатовна

и. о. доцент УзГУФКС

E-mail: usmanovashahlo1969@gmail.com

Аннотация В статье раскрыты вопросы психологической подготовки как составной части формирования личностных качеств спортсмена. Личностные качества спортсмена находятся в числе наиболее значимых факторов, которые обуславливают уровень спортивных достижений спортсмена. Кроме того, личностные качества во многом зависят от самосознания и самооценки спортсмена.

Ключевые слова: самооценка, спортсмен, самосознание, психологическая подготовка, личностные качества, спортивные достижения, фехтование.

ҚИЛИЧБОЗ СПОРТЧИНИНГ ПСИХОЛОГИК ТАЙЁРГАРЛИГИ

Аннотация Мақолада спортчининг шахсий ғазилатлари шакллантиришнинг ажралмас қисми сифатида психологик тайёргарлик масалалари очиб берилган. Спортчининг шахсий ғазилатлари спортчининг спорт ютуқлари даражасини белгилайдиган энг муҳим омиллар қаторига киради. Бундан ташқари, шахсий ғазилатлар кўп жиҳатдан спортчининг ўз - ўзини англаши ва ўз - ўзини баҳолашига боғлиқ.

Калит сўзлар: ўз - ўзини баҳолаш, спортчи, ўз - ўзини англаш, психологик тайёргарлик, шахсий ғазилатлар, спорт ютуқлари, қличбозлик.

PSYCHOLOGICAL TRAINING OF A FENCING ATHLETE

Annotation The article reveals the issues of psychological training as an integral part of the formation of personal qualities of an athlete. The personal qualities of an athlete are among the most significant factors that determine the level of athletic achievements of an athlete. In addition, personal qualities largely depend on the athlete's self-awareness and self-esteem.

Keywords: self-esteem, athlete, self-awareness, psychological training, personal qualities, athletic achievements, fencing

Введение. Фехтование (от нем. Fechten - "сражаться", "бороться") - спортивное единоборство с использованием холодного оружия.

Появилось спортивное фехтование, и почти сразу появились исследования, связанные с его психологическими проблемами.

В этом виде спорта психологические факторы играют важнейшую роль. И фехтовальные «маэстро» далекого прошлого учили своих учеников настраиваться на поединок, определять слабые стороны соперника, создавать ситуации для того, чтобы можно было его перехитрить.

Общая психологическая подготовка стоит в одном ряду с физической, технической и тактической подготовкой и осуществляется с ними на протяжении всего периода спортивного совершенствования. Она направлена не только на подготовку фехтовальщика к предстоящему соревнованию, но и на решение задач спортивного совершенствования.

Составной частью психологической подготовки является формирование личностных качеств спортсмена. Личностные качества спортсмена, находятся в числе наиболее значимых факторов, которые обуславливают уровень спортивных достижений спортсмена. Кроме того, личностные качества во многом зависят от самосознания и самооценки спортсмена.

Самосознание представляет собой центральную инстанцию психики, которая организует, объединяет и регулирует духовную жизнь индивида. Самооценка является одним из важных аспектов самосознания личности спортсмена, его аффективным компонентом и проявляется в оценивании личностью себя самой, своих психологических и физических качеств. Сущность самооценки определяется через обозначение её видов, характеристик, свойств, функций и механизмов, факторов формирования.

Спортивная деятельность понимается как многосторонний процесс активности человека, в котором, наряду с физическими, развиваются и совершенствуются психические свойства личности. Действительно, факт единства деятельности и сознания (следовательно, и личности) в отечественной психологии является аксиоматичным, ставшим одним из основополагающих методологических принципов (Рубинштейн С.Л.). Самооценка, как свойство личности очень тесно связана с различными характеристиками деятельности спортсмена. Так Н.Б. Стамбулова отмечает, что одним из симптомов кризиса спортивной карьеры является снижение самооценки. Однако как справедливо отмечает Г.В. Лозовая, сложно говорить, что здесь является определяющим, а что зависимым - высокая самооценка личности или высокая квалификация спортсмена. Иными словами, с одной стороны довольно высокий уровень оценивания себя помогает спортсмену добиться высокого мастерства, с другой - высокое спортивное звание способствует повышению уровня самооценки.

Огромное множество научных трудов посвящено проблеме личности в спорте. Разработкой данного вопроса занимались такие видные деятели отечественной и зарубежной психологии, как А.Д. Ганюшкин (1988), О.В. Дашкевич (1981), Р.М. Зайганов (1998), Е.П. Ильин (2000), Б.Д. Кретти (1978), Р. Мартене (1979), В.В. Медведев (1993), Р.М. Найдиффер (1979), В.Г. Норакид-зе (1981), А.Ц. Пуни (1973, 1980), Ф. Хэтфильд (1992), А.С. Fisher (1976) и многие другие.

А.Ц. Пуни отмечал, что личность спортсмена недостаточно изучена, а имеющиеся данные довольно скудны и строятся в основном с опорой на результаты одних и тех же психодиагностических методик, которые используются не всегда правильно и по назначению. В последующие годы психология спорта сделала большой шаг в изучении личности спортсмена, результатом чего стало накопление многочисленных и обширных экспериментальных и теоретических данных. В целом же, больше всего в литературе встречается данных о специфике таких проявлений личности спортсмена, как темперамент, воля, эмоциональная сфера, направленность личности, тревожность, мотивация успеха, уверенность в себе, в меньшей степени кажутся изученными особенности интеллекта спортсмена, его ценностные ориентации, а также самооценка.

Самооценка выделяется как особое свойство личности, благодаря её функциям. Так, Л.Н. Собчик считает, что через самооценку личность приобретает целостность. Множество авторов придерживаются такой же точки зрения, А.А. Реан называл самооценку «ядром» личности, Н.И. Сарджвеладзе утверждает, что особенности связи субъекта с миром, которая осуществляется, в частности через самооценку обуславливают личностные характеристики человека, Г.В. Лозовая называет самооценку одной из интегральных характеристик личности. В связи с вышесказанным становится очевидным, почему так важно знать не просто об особенностях личностных проявлений спортсмена, но и о взаимосвязях психологических свойств его самооценки и других свойств личности. Тем не менее, данные взаимосвязи видятся недостаточно изученными современной психологической наукой, и особенно психологией спорта. В свете рассматриваемой проблемы, следует также отметить, что рядом авторов те или иные особенности проявления личности зачастую рассматриваются как следствие той или иной самооценки (Словарь-справочник под ред. В.У. Агеевца; Сорокун П.А.). Так, например, А.Л. Попов отмечает, что за счёт завышенной самооценки значительно понижается тревожность. По мнению Л.П. Дмитриенковой и А.Д. Ганюшкина адекватная самооценка способствует повышению уверенности в себе.

Адекватная самооценка обеспечивает эмоциональную стабильность личности. От взаимосвязи эмоциональных процессов и самооценки во многом зависит успешность, стабильность и надёжность деятельности, в том числе и спортивной. Так О.В. Дашкевич, основываясь на экспериментальных данных, утверждает, что неадекватная самооценка, сопровождающаяся неадекватными эмоциями, наблюдается чаще у нестабильно-эффективных и стабильно-неэффективных спортсменов. Устойчивая адекватная самооценка наилучшим образом обеспечивает проявление данных характеристик деятельности, поскольку связана с низкой эмоциональной возбудимостью (Мальчиков А.В., Пегов В.А.). Напротив, неадекватная (заниженная или завышенная) самооценка наблюдается у эмоционально неуравновешенных спортсменов. Кроме того, по мнению Е.П. Ильина, Ю.Я. Киселёва, В.К. Сафонова из-за эмоциональной напряжённости может наблюдаться снижение некоторых частных самооценок спортсменов.

Успешность и надёжность спортсмена зависит от взаимосвязи его мыслительных, эмоциональных процессов и самооценки (Мальчиков А.В., Пегов В.А.; Левит Л.З.). Наиболее оптимальным соотношением данных показателей для результативности спортсмена является следующее: высоко развитые интеллектуальные способности, низкая эмоциональная возбудимость и устойчивая адекватная самооценка (Левит Л.З.).

Самооценка при этом выполняет роль личностного регулятора, придающего мыслительным процессам и эмоциям спортсмена большую согласованность. Спортсмены с подобным сочетанием личностных особенностей достигают лучших результатов.

Следующим моментом в ряду взаимосвязей самооценки, является её связь с волевыми свойствами личности. Так, В.В. Медведев отмечает, что такие проявления волевой сферы спортсмена, как решительность и смелость, а также инициативность и самостоятельность наилучшим образом проявляются у спортсмена - фехтовальщика с адекватной самооценкой. Данные свойства личности требуют от спортсмена глубокого знания специфики своих индивидуальных проявлений, что является предпосылкой для формирования адекватной самооценки. Зная свои возможности и особенности, человек способен ставить перед собой реальные цели и настойчиво продвигаться к ним. Таким образом, адекватная самооценка связана с проявлением целеустремлённости - базового для спортсмена качества воли, на основе которого могут развиваться все остальные (Попов А.Л.).

Тревожность спортсмена, имеющего адекватную самооценку, как правило, держится на наиболее оптимальном для спортивной деятельности уровне. Спортсмен, реально оценивающий свои возможности, настроен на определённый результат и проявляет устойчивую уверенность в достижимости этого результата. Следствием становится меньшее волнение и оптимальная тревожность. Неадекватная же оценка собственных действий, по мнению А.Л. Попова, является важной причиной повышения уровня тревожности. Так, скрытая личностная тревожность свойственна спортсменам с завышенной самооценкой. В данной взаимосвязи есть своя особенность. Завышенная самооценка может приводить к снижению тревожности, но при этом снижается и уровень критичности спортсмена, что негативно отражается на результативности его деятельности.

В целом спортсменам свойственна повышенная личностная тревожность, поскольку вся их жизнь подчинена соревновательной деятельности, которая, как известно, отличается своей стрессогенностью и экстремальным характером. Одной из причин повышенной тревожности может выступать неадекватная самооценка и оценка возможностей соперника.

На прямую связаны самооценка и уровень притязаний. Адекватная самооценка является основой для формирования адекватных же притязаний. Когда желания личности достичь чего-либо адекватны её возможностям, а, следовательно, они успешно реализуются, возникают положительные эмоции удовлетворения, самоуважения, желания добиваться большего, уверенности в своих силах. И наоборот, если самооценка неадекватна, уровень притязаний также не соответствует реальным возможностям человека: цели и задачи, которые он перед собой ставит, оказываются либо слишком сложными, либо слишком простыми. В результате возникают неадекватные переживания, поведение, обидчивость, агрессия, недоверчивость. А.Ц. Пуни среди типичных черт, характеризующих систему отношений личности спортсмена, отмечает высокий уровень притязаний. Следует, однако, заметить, что данное утверждение относится в большей мере к успешным спортсменам. Неадекватный (завышенный или заниженный) уровень притязаний наблюдается у менее надёжных, склонных к срывам

спортсменов, имеющих неадекватную самооценку. Это, наряду с другими факторами (личностная направленность на себя, установка на достижение успеха) приводит к возникновению некоего «комплекса превосходства», в результате чего спортсмен теряет бдительность и терпит поражение. При этом самооценка выполняет регулирующую роль, поскольку от её адекватности во многом зависит и адекватность уровня притязаний.

Самооценка может быть связана с мотивационной сферой личности - стремлением к достижению успеха или избежания неудач. В первом случае спортсменам характерны неадекватно завышенные притязания, что косвенно может свидетельствовать о степени адекватности самооценки. Таким образом, самооценка связана с мотивационной сферой личности. Ю.Я. Киселёв, Ю.Д. Куликов называют самооценку ядром мотивационной системы личности спортсмена. При этом эффективные спортсмены, стабильно показывающие высокие результаты и мотивированные на достижение успеха обладают адекватным уровнем притязаний и высокой самокритичностью, являющимися результатом адекватной самооценки. Адекватная самооценка способствует самостоятельности и реализму в постановке целей и выборе мотивов деятельности. Кроме того, структура мотивов даже у спортсменов высокой квалификации динамична, и изменяется под влиянием самооценки своего состояния (а также возраста и уровня спортивных достижений).

Таким образом, спортсмены - фехтовальщики, адекватно оценивающие себя, мотивированы на достижение успеха, обладают высокой эмоциональной устойчивостью, развитыми волевыми качествами, трезвой уверенностью в себе, а также адекватным уровнем притязаний и высокой самокритичностью. Такие спортсмены наиболее эффективны и стабильно показывают высокие результаты.

Фехтовальный бой как вид единоборства предъявляет много специфических требований к психике фехтовальщика, наличию у него определенных волевых качеств. В соревнованиях возрастает ответственность за каждый укол (удар) по мере продвижения участников к финалу и увеличения усталости, имеет место субъективность судейства. Все это ставит спортсменов в условия, в которых достижение побед немыслимо без проявлений определенных волевых качеств.

Большое напряжение внимания, сложность двигательных навыков, острая соревновательная борьба, лимит времени и т. д. требуют от спортсмена большого напряжения воли. Волевые качества фехтовальщика проявляются в их действиях, направленных на преодоление трудностей и препятствий, определяемых спецификой данного вида спорта.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач подготовки высококвалифицированного спортсмена-фехтовальщика. Для того, чтобы развивать те или иные волевые качества фехтовальщику необходимо исходить из конкретных трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе своей спортивной деятельности.

Существует два вида трудностей - объективные и субъективные. Объективные трудности – это трудности, обусловленные особенностями фехтования, а субъективные трудности - особенностями личности спортсмена.

Волевая подготовка - это сложный и длительный процесс. Основным и необходимым условием развития волевых качеств у фехтовальщика является

систематическое выполнение в процессе учебно-тренировочных занятий упражнений, требующих приложения волевых усилий.

Основные волевые качества, которыми должен обладать фехтовальщик, это целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.

- Целеустремленность и настойчивость - эти качества выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед фехтовальщиком, активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии.

У спортсмена, прежде всего, необходимо воспитывать сознательное отношение к овладению техникой, тактикой боя; развивать интерес к данной работе; ставить им конкретные задачи на определенный срок и неукоснительно их выполнять; включать упражнения, различные по сложности и трудности, и обязательно контролировать их выполнение, проводить занятия в любых условиях; не останавливаться на пути к достижению цели, несмотря на временные неудачи.

- Выдержка и самообладание - эти качества выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость, растерянность, подавленность и т. п.), в преодолении нарастающего утомления.

Воспитывать у фехтовальщика способность преодолевать утомление и болевые ощущения; добиваться выполнения любого задания точно и до конца; не теряться в трудных и неожиданных обстоятельствах, управлять своими действиями, проявляя при этом рассудительность и сдерживая отрицательные эмоции; развивать специальную выносливость; тренироваться в усложненных условиях.

- Решительность и смелость - эти качества фехтовальщика выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты боя и без колебания приводить их в исполнение.

Воспитывать у спортсмена - фехтовальщика способность преодоления чувства боязни, колебания, (например, упражнения, связанные с риском и т. д).

- Инициативность и дисциплинированность - эти качества выражаются в способности спортсмена - фехтовальщика вносить в тренировку творчество, не поддаваться влиянию других людей и действий. Фехтовальщик, обладающий инициативностью, является организатором, ведет за собой команду. А дисциплинированность выражается в умении спортсмена подчинять свои действия задачам коллектива, плану действий своей команды.

Воспитывать у фехтовальщика инициативность можно лишь при хорошей технической и тактической подготовленности, то есть только в процессе самостоятельного решения поставленных задач, самостоятельного нахождения путей и средств достижения целей. Излишняя опека подавляет инициативность, приучает полагаться во всем только на тренера.

Эффективным средством воспитания инициативности является условный бой, проводимый со специальными заданиями в условиях, требующих от фехтовальщика максимального проявления.

Что касается развития дисциплинированности, то сознательная дисциплина предполагает не слепое подчинение по принуждению, а добровольное, на основе осознания необходимости, осознания своего долга. Для дисциплинированного

спортсмена характерны исполнительность, организованность, в дисциплинированности находят свое выражение все волевые качества.

Воспитание дисциплинированности достигается всей организацией процесса обучения и тренировки. Выполнение спортсменом установленных правил и требований, которые должны быть целесообразными и обоснованными и носить сознательный и систематический характер. Определенное значение для воспитания дисциплинированности имеет строгое соблюдение режима. В воспитании дисциплинированности особую роль играют коллектив и тренер, где тренер является образцом дисциплинированности и организованности.

Вышеперечисленные волевые качества спортсмена - фехтовальщика неразрывно связаны друг с другом и взаимно обуславливают друг друга. Но далеко не у всех фехтовальщиков все волевые качества развиты равномерно. Формирование волевых качеств не может происходить стихийно; они развиваются тем успешнее, чем правильнее организован тренировочный процесс, чем лучше поставлена воспитательная работа.

Развитие перечисленных нами волевых качеств должно основываться на уверенности фехтовальщика в своих силах, понимании им реальности воплощения поставленных технико-тактических или морально-волевых задач, осознании целей и средств их достижения. Спортсмен должен знать характерные особенности своего стиля боя (его сильные и слабые стороны) соотношение сил с противниками, положительные или отрицательные влияния возможных ситуаций боев на психику противников. Важно также помнить типичные случаи из собственной боевой практики, черпать знания из опыта соревнований известных спортсменов.

Содержание психологической подготовки фехтовальщика составляют средства и методы, направленные на ускорение процесса овладения способами ведения поединков, повышение уровня проявлений психических свойств спортсменов и морально-волевых черт их личности, создание уверенности в своих силах и возможностях. При управлении поведением (действиями) и эмоциональными состояниями фехтовальщиков совершенствуется преодоление различных объективных и субъективных препятствий, создание благоприятного эмоционального фона и настроенности на максимальные усилия в соревнованиях.

Итогом целенаправленной подготовки является состояние готовности, которое выражается в мобилизованности спортсмена на достижение более высоких показателей в соревнованиях, направленности намерений и действий на решение тренировочных и соревновательных задач.

Решающее влияние на психологическую подготовленность оказывают соревнования, так как в ходе характерного для них многокомпонентного воздействия на психическую сферу участников, результат практически каждого выступления оставляет определенный след в оценках собственных возможностей и вызывает их сопоставление с уровнем квалификации противников, и следовательно, отражается на уровне притязаний фехтовальщика. Поэтому, участвуя в серии соревнований, спортсмен преодолевает конкретные ступени на пути формирования наивысшей готовности к важнейшему соревнованию годичного цикла или четырехлетия.

Педагогический эффект имеет и конкретизация целей, тренировочных и соревновательных. В частности, повышению психологической подготовленности служат

задачи на точность уколов или ударов, применение определенных разновидностей действий или использование ситуаций, ведение поединков с конкретными тактическими составляющими. Реальную силу воздействия на спортсмена имеют также установки на достижение минимального допустимого и возможного (желательного) результатов, объективно отражающих уровень квалификации и условия соревнований.

Таким образом, психологическая подготовка спортсмена - фехтовальщика составляет основу общей подготовки и влияет на результативность его соревновательной деятельности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

- 1.Багадирова С.К. «Спортивная психология» учеб. пособие. Майкоп (Адыгея) 2014г. 243с.
- 2.Ловягина А.Е. «Психология физической культуры и спорта». учебник и практикум. Москва: Юрайт. 2016 г. 338с.
- 3.Маклаков А.Г. «Общая психология» учебник для вузов. СПб: Питер. (серия Учебник для вузов) 2016 г. 583с.
4. Немов Р.С. «Общая психология» учебник. М.: Юрайт. 2012г. 2472 с.
5. Огородова Т.В. «Психология спорта» уч. пособие. Ярославль. 2013г. 120с.
7. Тышлер Д.А., Тышлер Г.Д. "Фехтование. Начальное обучение. Техничко-тактические приоритеты. Методики и упражнения" М.: Академический проект. 2010 г. 298 с.
8. Тышлер Д.А., Рыжкова Л.Г. "Фехтование. Техничко-тактическая и функциональная тренировка" М.: Академический проект. 2010 г. 302 с.



REPRODUKTIV DAVRDAGI STRESS, XAVOTIR VA DEPRESSIYA HOLATLARINING AHAMIYATI

Latipova Umida Yusufboyevna -
Ma'mun universiteti. "Psixologiyik xizmat" ilmiy-o'quv
tadqiqot markazi boshlig'i (PhD) dotsent, <https://orcid.org/0009-0005-1699-3531>.
ulatipova933@gmail.com

Annotatsiya Ushbu maqolada reproduktiv davr fazalarida yuzaga keladigan stress, xavotir va depressiya holatlarining fiziologik va psixologik mexanizmlari yoritilgan. Tadqiqotda gormonal o'zgarishlarning emotsional buzilishlarga ta'siri tahlil qilinib, zamonaviy korrektsiya usullari ko'rib chiqilgan.

Kalit so'zlar: Reproductive davr, stress, xavotir, depressiya, gormonal o'zgarishlar, psixoterapiya, sog'lom turmush.

THE SIGNIFICANCE OF STRESS, ANXIETY, AND DEPRESSIVE CONDITIONS DURING THE REPRODUCTIVE PERIOD

Annotation This article highlights the physiological and psychological mechanisms of stress, anxiety, and depression emerging during different phases of the reproductive period. The impact of hormonal changes on emotional disorders is analyzed, and modern correction methods are discussed.

Keywords: Reproductive period, stress, anxiety, depression, hormonal changes, psychotherapy, healthy lifestyle.

ЗНАЧЕНИЕ СТРЕССА, ТРЕВОЖНОСТИ И ДЕПРЕССИВНЫХ СОСТОЯНИЙ В РЕПРОДУКТИВНЫЙ ПЕРИОД

Аннотация В данной статье освещаются физиологические и психологические механизмы возникновения стресса, тревоги и депрессии в разные фазы репродуктивного периода. Проанализировано влияние гормональных изменений на эмоциональные расстройства и рассмотрены современные методы коррекции.

Ключевые слова: Репродуктивный период, стресс, тревога, депрессия, гормональные изменения, психотерапия, здоровый образ жизни.

Reproduktiv davrda ayollar stress, xavotir va depressiyaga nisbatan ko'proq moyil bo'lishadi. Ushbu holatlarning sabablari organizmda yuz beradigan fiziologik va gormonal

o‘zgarishlar, shuningdek ijtimoiy-psixologik omillar bilan chambarchas bog‘liqdir [1; 2]. Reproduktiv davr fazalari davomida yuzaga keladigan emotsional buzilishlarni aniqlash va korreksiya qilish zamonaviy psixologiya va tibbiyot fanining muhim yo‘nalishlaridan biridir.

Reproduktiv davr davomida ayollar organizmida yuzaga keladigan fiziologik va gormonal o‘zgarishlar psixoemotsional holatga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, estrogen, progesteron va kortizol kabi gormonlarning dinamik o‘zgarishi stress, xavotir va depressiv holatlarning shakllanishiga sabab bo‘ladi [2; 5; 6]. Ushbu o‘zgarishlar hayz tsikli, homiladorlik, tug‘ruqdan keyingi davr va perimenopauza bosqichlarida alohida yaqqol namoyon bo‘lib, emotsional barqarorlikni susaytiradi. Quyida reproduktiv davr fazalarining har bir bosqichida emotsional buzilishlar xususiyatlari batafsil yoritiladi.

1. Hayz tsikli fazalarida stress va xavotir Hayz tsiklining lutein fazasida organizmda progesteron darajasining ortishi va estrogen darajasining pasayishi psixoemotsional labillik va stress reaksiyalarining kuchayishiga olib keladi [2; 4]. Yonkers va hammualliflari hayz tsiklining ushbu bosqichida PMS va PMDD simptomlarining ortishini, shuningdek, xavotir va depressiv kayfiyat o‘zgarishlarining sezilarli ko‘payishini aniqlagan [4]. Bizning tahlillarimiz ham lutein fazada ayollarda emotsional o‘zgarishlar darajasining oshishini tasdiqlaydi. Homiladorlik davrida emotsional o‘zgarishlar Homiladorlikning birinchi va uchinchi trimestrlarida progesteron va kortizol gormonlarining sezilarli darajada oshishi natijasida emotsional barqarorlik zaiflashadi [5]. Soares va Zitek tomonidan olib borilgan tadqiqotlar homiladorlik paytida gormonal fondagi o‘zgarishlar xavotir va depressiv simptomlarning shakllanishiga olib kelishini ko‘rsatadi [5]. Ayniqsa, homiladorlikning so‘nggi trimestrida ruhiy holatdagi noaniqlik va stress darajasi oshadi.

3. Tug‘ruqdan keyingi depressiya Tug‘ruqdan so‘ng ayol organizmida estrogen va progesteron darajasining keskin pasayishi postnatal depressiyaning rivojlanishiga turtki beradi [6]. Ayvazyan ta’kidlaganidek, biologik gormonal o‘zgarishlar bilan birga ijtimoiy-psixologik omillar (masalan, chaqaloq parvarishining murakkabligi, uyqu buzilishlari) ham tug‘ruqdan keyingi depressiya shakllanishiga yordam beradi [6]. Bu davrda ayollarning emotsional sezgirliги va stressga chidamliligi sezilarli ravishda pasayadi.

4. Perimenopauzada emotsional buzilishlar Perimenopauza davrida estrogen darajasining pasayishi markaziy nerv tizimida serotonerjik tizim faoliyatining susayishiga olib keladi [7]. Shabanov va Lebedev tadqiqotlari perimenopauza bosqichida stress va depressiv holatlar ortishini ko‘rsatadi [7]. Tahlillarimizga ko‘ra, bu davrda ayollar emotsional barqarorlikni saqlashda ko‘proq qiyinchiliklarga duch keladi.

5. Zamonaviy korrektsiya usullari Stress, xavotir va depressiv holatlarni kamaytirish uchun zamonaviy psixoterapevtik va farmakologik yondashuvlardan foydalanish tavsiya etiladi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, kognitiv-behavioral terapiya (CBT) va mindfulness amaliyotlari stressni kamaytirishda samarali vositalardan biridir [8]. Shuningdek, gormonal terapiya (HRT) va selektiv serotonin qayta qabul inhibitörleri (SSRI) emotsional buzilishlarni davolashda keng qo‘llaniladi [9]. Sog‘lom turmush tarzini shakllantirish ham stress va depressiyani kamaytirishga xizmat qiladi.

Ushbu tadqiqot biopsixosotsial modelga asoslangan bo‘lib, sog‘liq va kasallikning biologik, psixologik va ijtimoiy omillar o‘zaro ta’siri asosida tushuntiriladi [9].

Tadqiqot davomida aniqlanishicha, reproduktiv davr fazalarida yuzaga keladigan stress, xavotir va depressiya holatlari gormonal fondagi o‘zgarishlar bilan bevosita bog‘liqdir. Hayz tsiklining lutein fazasida progesteron darajasining ortishi va estrogen darajasining pasayishi natijasida emotsional o‘zgarishlar, asabiylashish va xavotir kuchayishi kuzatiladi [2; 4]. Ayniqsa PMS va PMDD simptomlari bu davrda keskin namoyon bo‘ladi. Homiladorlik va perimenopauza davrida ham shunga o‘xshash psixoemotsional buzilishlar kuchayishi aniqlangan [5]. Shuningdek, olib borilgan tahlillar natijalariga ko‘ra, homiladorlikning birinchi va uchinchi trimestrlarida progesteron va kortizol gormonlarining keskin ortishi tufayli xavotir va depressiv holatlar ortishi ehtimoli oshadi. Tug‘ruqdan so‘ng esa estrogen va progesteron darajasining keskin pasayishi psixoemotsional beqarorlikka olib keladi, bu esa tug‘ruqdan keyingi depressiya rivojlanishiga sabab bo‘lishi mumkin [6]. Perimenopauza davrida estrogen darajasining pasayishi serotonerjik tizim faolligini kamaytirib, depressiv kayfiyat va motivatsiya pasayishiga olib keladi [7]. Zamonaviy ilmiy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, reproduktiv davrda yuzaga keladigan emotsional buzilishlarning shakllanishi ko‘p omilli mexanizmga ega bo‘lib, unda biologik (gormonal fondagi o‘zgarishlar), psixologik (ichki emotsional reaksiyalar) va ijtimoiy (oilaviy va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash darajasi) omillar o‘zaro ta’sir qiladi. Shu sababli, reproduktiv davr fazalarida stress, xavotir va depressiyani baholash va korreksiya qilishda biopsixosotsial yondashuv qo‘llash eng samarali strategiya sifatida tavsiya qilinadi. Biopsixosotsial model asosida olib borilayotgan tahlillar shuni ko‘rsatadiki, ayol organizmining reproduktiv fazalarida yuzaga keladigan emotsional buzilishlar nafaqat fiziologik jarayonlarga, balki psixik holat va ijtimoiy muhit bilan ham uzviy bog‘liqdir. Masalan, Premenstrual disforik buzilish (PMDD) hayz tsiklining oxirgi kunlarida kuchli depressiya, tajovuzkorlik va yig‘loqilik holatlari bilan kechishi mumkin. Bu holat odatiy PMSga qaraganda ancha og‘ir bo‘lib, ayolning ijtimoiy va kasbiy faoliyatiga jiddiy ta’sir ko‘rsatadi. Ilmiy manbalarda bu holatga chalingan ayollarning miya faoliyatida amigdala va prefrontal korteks o‘rtasidagi neyron aloqalarda izchil o‘zgarishlar qayd etilgan.

Homiladorlik davrida esa gormonlar darajasining o‘zgarishi ayol psixikasida sezilarli farqlarni yuzaga keltiradi. Ayniqsa, progesteron va kortizol darajasining oshishi stressga sezuvchanlikni kuchaytiradi. Ba’zi hollarda bu holat o‘ta xavotirli fikrlar, uyqusizlik, doimiy tashvish va ichki betinchilik bilan namoyon bo‘ladi. Tug‘ruqdan keyingi davrda esa estrogen va progesteron miqdorining keskin kamayishi serotoninning ishlab chiqarilishiga ta’sir ko‘rsatib, postnatal depressiya holatini keltirib chiqaradi. Tadqiqotlarga ko‘ra, har 7 ayoldan biri tug‘ruqdan so‘ng psixologik yordamga muhtoj bo‘ladi.

Perimenopauza va menopauza davrida esa organizmning gormonlarga bo‘lgan moslashuvi ancha murakkab kechadi. Bu bosqichda ayollar ko‘p hollarda o‘zlarini yolg‘iz, tushkun, foydasiz deb his qilishadi. Estrogenning kamayishi serotonerjik va dopaminerjik tizimlarga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Bu esa nafaqat kayfiyatning tushishiga, balki umumiy hayotiy

motivatsiyaning pasayishiga ham olib keladi. Aynan shu davrda ayollar o‘rtasida o‘ziga qasd qilish fikrlari yoki jiddiy depressiv epizodlar tez-tez uchraydi. Shuning uchun, bu bosqichda profilaktik psixologik yondashuvlar, masalan, kognitiv-behavioral terapiya, ijtimoiy yordam tarmoqlari va psixodinamik terapiya metodlarini joriy qilish zaruriy hisoblanadi.

Bunday murakkab davrlar uchun biopsixosotsial modelning afzalligi shundaki, u faqat biologik sabablarni emas, balki shaxsning ichki tajribalari, emotsional tarixini ham hisobga oladi. Masalan, ilgari depressiyaga chalingan ayollarda homiladorlik yoki perimenopauza davrida qayta psixoemotsional buzilishlar xavfi yuqori bo‘ladi. Shuningdek, oiladagi qo‘llab-quvvatlovchi munosabatlar, turmush o‘rtog‘ining roli, ijtimoiy bosim yoki mehnatdagi zo‘riqishlar ham ushbu simptomlarning kuchayishida asosiy omillardan biri sifatida baholanadi.

Psixologik xizmatlar tizimida bunday ayollar bilan ishlashda maxsus psixodiagnostik usullar — masalan, Beck depressiya shkalasi, Hamilton xavotir shkalasi, EPDS (Edinburgh Postnatal Depression Scale) kabi testlar qo‘llanilishi tavsiya qilinadi. Ushbu vositalar orqali ayolning emotsional holatini erta aniqlash va zarur psixokorreksion chora-tadbirlarni qo‘llash imkoniyati oshadi. Ayniqsa, ijtimoiy-pedagogik muassasalarda, ayollar maslahat markazlarida, shifoxonalarda psixologlar faoliyatini kuchaytirish, ayollar salomatligiga kompleks yondashuvni shakllantirish zarur.

Zamonaviy yondashuvlarda sog‘lom turmush tarzi, ijtimoiy faollik, jismoniy mashqlar va san‘at terapiyasining psixologik salomatlikka ijobiy ta’siri alohida ta’kidlanmoqda. Serotonin ishlab chiqarilishini stimulyatsiya qiluvchi omillar — quyosh nuri, jismoniy harakatlar, to‘g‘ri ovqatlanish — depressiv holatlarni yengillashtirishi mumkin. Shuningdek, o‘z-o‘zini qadrlashni oshiruvchi guruh terapiyalari, oilaviy maslahatlar va emotsional razryadga yo‘naltirilgan treninglar ijobiy natija beradi.

Olib borilgan tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, ayollarning reproduktiv davrida yuzaga keladigan fiziologik va gormonal o‘zgarishlar ularning emotsional holatiga bevosita ta’sir qiladi. Hayz tsikli, homiladorlik, tug‘ruqdan keyingi davr va perimenopauza kabi bosqichlarda stress, xavotir va depressiv holatlarning rivojlanishi gormonlar darajasidagi dinamik o‘zgarishlar bilan chambarchas bog‘liqdir. Gormonal siljishlar markaziy nerv tizimi faoliyatiga ta’sir qilib, psixoemotsional barqarorlikni pasaytiradi va ruhiy salomatlikda muammolar yuzaga kelishiga sabab bo‘ladi.

Ayollarning ruhiy salomatligini saqlash va emotsional barqarorlikni ta’minlash uchun psixologik va tibbiy chora-tadbirlarni integratsiyalash muhim ahamiyat kasb etadi. Bu borada kognitiv-behavioral terapiya, ongli diqqat amaliyotlari (mindfulness), gormonal terapiya va zarurat tug‘ilganda farmakologik davo usullaridan foydalanish samarali hisoblanadi. Shu bilan birga, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish (muntazam jismoniy faoliyat, sifatli uyqu, muvozanatli ovqatlanish) stressni kamaytirish va ruhiy salomatlikni qo‘llab-quvvatlashda asosiy rol o‘ynaydi. Kelgusida ushbu sohada ko‘proq longitudinal va eksperimental tadqiqotlar olib borish tavsiya etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Freeman, E. W., Sammel, M. D., Lin, H., & Nelson, D. B. (2006). Associations of hormones and menopausal status with depressed mood in women. *Archives of General Psychiatry*, 63(4), 375-382.
2. Schiller, C. E., Johnson, S. L., Abate, A. C., Schmidt, P. J., & Rubinow, D. R. (2016). Reproductive steroid regulation of mood and behavior. *Comprehensive Physiology*, 6(3), 1135-1160.
3. Steiner, M., Dunn, E., & Born, L. (2003). Hormones and mood: from menarche to menopause and beyond. *Journal of Affective Disorders*, 74(1), 67-83.
4. Yonkers, K. A., O'Brien, P. M., & Eriksson, E. (2008). Premenstrual syndrome. *The Lancet*, 371(9619), 1200-1210.
5. Soares, C. N., & Zitek, B. (2008). Reproductive hormone sensitivity and risk for depression across the female life cycle: a continuum of vulnerability? *Journal of Psychiatry and Neuroscience*, 33(4), 331-343.
6. Ayvazyan, E. B. (2016). Hormonal regulation of emotions in women of reproductive age. *Psychology and Psychophysiology of Stress*, (1), 43-52.
7. Shabanov, P. D., & Lebedev, A. A. (2015). Psychoemotional disorders and hormonal status in women. *Russian Journal of Psychiatry*, (2), 35-40.
8. Beck, A. T. (1979). *Cognitive therapy of depression*. Guilford Press.
9. Engel, G. L. (1977). The need for a new medical model: a challenge for biomedicine. *Science*, 196(4286), 129-136.



NEYRO-PSIXOLINGVISTIKANING MOHIYATI VA ASOSIY NAZARIYALARI.

Aliyeva Nargiza Tulqinovna
Samarqand davlat chet tillar instituti
1-bosqich tayanch doktoranti

Annotatsiya: Mazkur maqola neyro-psixolingvistika fanining mazmun-mohiyatini va uning ilmiy asoslarini o‘rganishga bag‘ishlangan. Neyro-psixolingvistika — bu til va nutq jarayonlarini inson miyasi faoliyati bilan bog‘liq holda o‘rganuvchi tarmoqlararo ilmiy yo‘nalish bo‘lib, u psixologiya, lingvistika va neyrobiologiya fanlarining kesishgan nuqtasida shakllangan. Maqolada neyro-psixolingvistik tadqiqotlarning asosiy nazariyalari, jumladan, Luriyaning nutq ishlab chiqarish modeli hamda Broka va Vernike markazlariga oid klassik neyropsixologik qarashlar tahlil qilinadi.

Kalit so‘zlar: neyrolingvistika, afaziya, neyrolingvistika, neyrobiologiya, neyrofiziologiya, neyropsixologiya, Broka va Vernike zonalar, afaziologiya.

Neyrolingvistika mamlakatimizda va xorijda 50-yillarning oxiri — 60-yillarning boshlarida vujudga kelgan. U fanlararo makonda, kamida uchta fan - nevrologiya, psixologiya va tilshunoslik chorrahasi kesishmasida paydo bo‘lgan. Ushbu bilim sohasining paydo bo‘lishiga afaziologiyani amaliy ehtiyojlari yordam berdi - tibbiyotning mahalliy miya shikastlanishi tufayli nutq buzilishlaridan aziyat chekadigan odamlarni davolash bilan shug‘ullanadigan - afaziya. Rus neyrolingvistikasining "otasi" Aleksandr Romanovich Luriya uni "nutq faoliyatining miya mexanizmlarini va mahalliy miya shikastlanishi bilan yuzaga keladigan nutq jarayonlaridagi o‘zgarishlarni o‘rganadigan" fan sohasi sifatida ta’riflagan.

Neyrolingvistikaning birinchi yutuqlari nutq buzilishlarini diagnostika qilish va tuzatishning amaliy muammolarini hal qilish bilan bog‘liq edi. Biroq, psixologiya va tilshunoslik bilan bog‘liqlik uning o‘zini faqat unga xos bo‘lgan mavzu va usullarga ega bo‘lgan mustaqil nazariy bilim sohasi sifatida tan olish istagi ko‘proq ta’sir qildi. Neyrolingvistikaning nazariy jihatdan o‘zini-o‘zi belgilashiga kuchli turtki bo‘lib, mamlakatimizda yana bir yosh fan — psixolingvistikaning paydo bo‘lishi va jadal rivojlanishi bo‘ldi.

Mahalliy psixolingvistikaning rivojlanish jarayonini intensivlikda portlash bilan solishtirish mumkin. Ushbu bilim sohasining o‘zini o‘zi belgilashi qo‘shni ilmiy sohalarga bostirib kirish usuli orqali sodir bo‘lgan va davom etmoqda. Aynan psixolingvistika o‘zining rivojlanishining dastlabki bosqichlarida neyrolingvistikani o‘zining ilmiy hududida himoya

qildi, uni amaliy pedagogika va tibbiyot sohasidan tantanali ravishda chiqarib tashladi. Hozirgacha neyrolingvistika mustaqil fan maqomiga ega emas. Bu qisman asosiy tamoyillarni tushinishda ushbu sohadagi etakchi mutaxassislar o'rtasida birdamlik yo'qligi bilan bog'liq fan parametrlari: turli tadqiqotchilar neyrolingvistikaning boshqa fanlar orasidagi o'rnini, uning predmeti, vazifalari va hokazolarni turlicha belgilaydilar.

Muayyan fanning maqomini belgilashda odatda paydo bo'ladigan birinchi savol uning tashqi asosi masalasidir. Bu erda psixolingvistikaning chegaralari va maqsadlari haqida tor va keng tushuncha berilgan: uni qisqartirishdan tortib, lingvistik ongni (ba'zan lingvistik qobiliyat) o'rganish vazifalarigacha, kommunikativ kompetentsiyaning barcha ko'rinishlarini ilmiy dunyoqarashiga kiritishgacha. Psixolingvistikaning tashqi chegaralari shu qadar loyqaki, u beixtiyor begona hududga kiradi, xoh kognitiv fan, xoh lingvistik pragmatik, xoh sotsialingvistika, xoh psixologiya va fiziologiya. Ilmiy muammolarning yagona doirasi bilan birlashtirilgan ichki bo'linish va bo'limlarni taqsimlash masalasi ayniqsa dolzarbdir. Tilshunoslik va psixologiya kabi "eski" fanlar fonida psixolingvistika turli tushunchalarning qarama-qarshiliklari va to'qnashuvlaridan o'z rivojlanishi uchun energiya oladigan yosh, o'sib borayotgan ijodga o'xshaydi.

Inson miyasi tilning tuzilishini emas, balki shaxsning muloqot qilish qobiliyatini aks ettirishini tushunish muhimdir. Va bu qobiliyat doirasida kommunikativ kompetentsiya, til va ong, nutq va tafakkur, so'z va tasvir, og'zaki va noverbal belgi komponentlari yonma-yon mavjud bo'lib, bir-biriga kirib boradi. Kommunikativ kompetentsiya miya funksiyasi sifatida odamlar o'rtasidagi ijtimoiy ahamiyatga ega bo'lgan turli xil ijtimoiy ahamiyatga ega vaziyatlarda nutqni shakllantirish va tushunishning murakkab mexanizmlari va jarayonlariga xizmat qiladi. Aynan mana shu jarayon va mexanizmlarni psixolingvistika o'rganadi. Shuning uchun psixolingvistika organik ravishda neyrolingvistika (miya psixolingvistikasi) muammolarini insonning eng muhim gipostazining individual psixologik tadqiqoti jihatlaridan biri sifatida o'z ichiga oladi: gapirish va fikrlash qobiliyati.

Neyropsixolingvistika murakkab so'zining birinchi komponenti "neyro-" biz ko'rib chiqayotgan ilmiy sohani nevrologiya deb ataladigan inson fanlari daraxtining kuchli tarmog'i bilan mustahkam bog'laydi. Uning tarkibiy qismlariga neyrobiologiya, neyrofiziologiya, neyropsixologiya va boshqalar kiradi. Neyrolingvistika va nevrologiya o'rtasidagi bog'liqlik bizni nutq faolligini ta'minlaydigan fiziologik mexanizmlarni ko'rib chiqishga majbur qiladi. Ma'lumki, barcha psixik jarayonlarning borishining fiziologik asosini asab tizimi tashkil qiladi. U ichki organlarga, tashqi muhitga to'g'ridan-to'g'ri kirish va chiqish, ularni ulash, turli motor (harakat) va hissiy jarayonlarni boshqarish uchun mo'ljallangan. Bizning tanamizning asabiy axborot tizimi juda murakkab qurilma bo'lib, u bloklardan iborat. Miyaning strukturaviy va funksional birligi nerv hujayrasi - neyrondir. Qo'zg'atuvchilarning asab tugunlariga (retseptorlariga) ta'siri neyronlar tomonidan elektrokimyoviy jarayonlarga aylanadi. Bu har qanday sezgi a'zolari va tirik mavjudotning asab tizimiga tashqaridan keladigan har qanday signallar uchun umumiy qoidadir: tashqi va ichki dunyoning barcha ta'siri elektrokimyoviy

jarayonlar tilida "yoziladi". Bu jarayonlar turli darajadagi hodisalarni aks ettirishi mumkin: masalan, individual nerv hujayralarining elektr faolligi, ayrim miya tuzilmalari, butun miya yoki hatto alohida ion kanallari (neyronlar membranasidagi mikroskopik teshiklar

Inson miyasi 1012 ta nerv hujayralaridan iborat. Oddiy nerv hujayrasi yuzlab va minglab boshqa hujayralardan ma'lumot oladi va uni yana yuzlab va minglab hujayralarga uzatadi. Miya orqa miya, o'rta miya va oldingi miyadan iborat. Miyaning har bir sohasi o'ziga xos funksiyalarga ega. Masalan, oksipital lob ko'rish uchun javob beradi, chakka bo'lagi eshitish uchun, parietal lob sensorli stimullarga javob berish va harakatni nazorat qilish uchun javobgardir, frontal lob esa korteksning boshqa sohalari funksiyalarini muvofiqlashtiradi.

Bilimning maxsus tarmog'i sifatida 20-asr o'rtalarida neyrolingvistika (neyropsixolingvistika) paydo bo'ldi. Biroq, uning shakllanishi bir asrdan ko'proq vaqt davomida mahalliy miya lezyonlarida - afaziyada nutq buzilishlari haqida ma'lumotlar to'plangan. Neyrolingvistikaning paydo bo'lishiga nevrologiya, psixologiya va tilshunoslikning muvaffaqiyatli rivojlanishi ham sabab bo'lgan. Neyrolingvistikaning boshlanishini neyropsixologiyani ikkita fundamental kashfiyoti bilan bog'lash kerak:

1. Miya yarim korteksida psixik jarayonlarning lokalizatsiyasi
2. Inson miyasining funksional assimetriyasi.

Miyaning funksional jihatdan bir hil organ emasligi haqidagi fikr birinchi marta 18-asr oxirida avstriyalik anatom Frants Jozef Gall tomonidan bildirilgan. U insonning turli aqliy qobiliyatlari miyaning turli sohalarida aniq lokalizatsiya qilinishini taklif qildi. Uning fikricha, nafaqat hissiy va motor funksiyalari, balki zukkolik, taqvodorlik, musiqiy va badiiy iste'dod kabi shaxsiy xususiyatlar ham lokalizatsiyaga bog'liq! turli kasblarga moyillik va hokazo. Gall o'z taxminini ishlab chiqayotib, bosh suyagining shakli, undagi bo'shliqlar va tushkunliklardan shaxsning xarakterining xususiyatlarini, uning qobiliyatini va moyilligini baholash uchun ishlatilishi mumkin degan farazni ilgari surdi. Gallning ta'limoti frenologiya deb ataldi. Bir nuqtada bu tom ma'noda Evropada aqldan ozgan narsaga aylandi. Boshidagi zarbalarni his qilib, frenologlar odamlarning muayyan faoliyat sohasida muvaffaqiyatga erishish ehtimolini bashorat qilishdi. Rossiyada Gallning izdoshlari ham etarli edi. Biroq, tez orada amaliyot frenologiyani mashhurligini yo'q qildi. Miyaning qattiq kraniyadagi o'simtalarni "siqib chiqara" olmasligi ishonchli tarzda aniqlangan. Ko'pincha burmalar va chuqurchalar mexanik shikastlanishning natijasidir (ayniqsa bolalikda). Frenologiya yolg'on nazariya bo'lib chiqdi va insoniyat uni arxivga topshirishga majbur bo'ldi.

Gall ta'limotining yagona foydasi uning nazariyasining asl asosi - aqliy jarayonlarni lokalizatsiya qilish gipotezasi edi. Bir marta ifodalangan g'oya keyinchalik neyropsixologiya va neyrolingvistikaning o'sib chiqqan urug'iga aylandi. Shu o'rinda shuni qo'shimcha qilamizki, nutq funksiyasi miyaning old qismlarida lokalizatsiya qilinganligi haqidagi fikrni birinchi bo'lib Gall aytgan. Neyropsixologiyani yana bir asosiy asosi, miyaning funksional assimetriyasi nazariyasi to'satdan tushunchaning natijasi emas edi. 18-asrda va undan ancha oldinroq ko'plab olimlar va shifokorlar inson tanasining tuzilishini o'rganib, uning tuzilishining

tashqi oynaga o'xshash tabiatiga qaramay, unda deyarli to'liq simmetriya yo'qligiga e'tibor qaratdilar. Odatda, afaziologiyaning paydo bo'lishida poydevor qo'yish 1861 yilga to'g'ri keladi va bu voqea Pol Broka nomi bilan bog'liq. Biroq tarixiy adolat bizni 1836 yilda Monpelye (Fransiya) shahridagi tibbiyot jamiyati yig'ilishida o'z hayoti haqidagi yagona ilmiy hisobotini bergan kamtarona qishloq shifokori Mark Daks nomini birinchi navbatda tilga olishga majbur qiladi. Hisobot miya shikastlanishi natijasida nutqini yo'qotgan 40 bemorni o'rganishga asoslangan. Dax birinchi bo'lib nutqni yo'qotish va miyaning shikastlangan tomoni o'rtasida bog'liqlik bor degan fikrni ilgari surdi. Bu unga birinchi navbatda chap yarim sharda nutq funksiyalarini lokalizatsiya qilish g'oyasini ifodalashga imkon berdi. Hisobot nashr etildi, ammo ilmiy jamoatchilikda katta qiziqish uyg'otmadi va deyarli e'tiborga olinmadi.

Yigirma yildan ko'proq vaqt o'tgach, 1861 yilda Parij yaqinidagi kasalxonada o'zining klinik tajribalarini o'tkazayotgan yosh shifokor va olim Pol Broka Antropologlar jamiyati yig'ilishida ma'ruza qildi. Broka o'ng qo'l va o'ng oyoqning qisman falajligi bilan klinikaga yotqizilgan bemorni kuzatdi. Shu bilan birga, bemor nutq ishlab chiqarish funksiyasining buzilishini boshdan kechirdi. Uning o'zi zo'rg'a hech narsa aytolmadi, lekin unga aytilgan nutqni tushundi. Bemorning o'limidan so'ng, uning kasalligining sababi aniq lokalizatsiya qilingan miya shishi ekanligi aniqlandi. Uning o'limiga aynan u sababchi bo'lgan. Broka miya yarim korteksining shikastlanishi natijasida yuzaga keladigan nutqning buzilishini **a f e m i y a** deb atashni taklif qildi. Broka nutqni yo'qotish va jarohat tomoni o'rtasidagi bog'liqlikni darhol tan olmadi. Faqat 1864 yilda u nutq funksiyasi uchun javobgar bo'lgan chap yarim shar, degan xulosaga keldi. "Men hayratda qoldim, - deb yozadi olim, - mening birinchi afemiya bilan og'rigan bemorlarimda shikastlanish har doim miyaning bir xil qismida emas, balki bir xil - chap tomonda ham joylashgan edi. O'shandan beri men qanchalik ko'p o'limdan keying tekshiruvlar o'tkazgan bo'lsam ham, zarar doimo chap tomonda bo'lgan. Bularning barchasidan shunday taassurot paydo bo'ldiki, bu eng kamida mahalliy nutq qobiliyatiga bog'liq. U kashf etgan nutq buzilishini tasvirlash uchun taklif qilgan Broka atamasi uning hamkasblari tomonidan tanqid qilinadi. Eng muvaffaqiyatli terminologik M. Trusseau tomonidan taklif qilingan belgi - **afazi** deb hisoblangan. O'shandan beri bu miya shikastlanishi natijasida kelib chiqqan nutq patologiyasiga berilgan nom. Olim tomonidan kashf etilgan miya yarim korteksining maydoni **Broka maydoni** deb nomlandi; Ushbu sohadagi buzilish bilan bog'liq bo'lgan vositalar afazi deb atala boshlandi. Afazi atamasi umumiy qabul qilingan; Uning hosilasi tibbiyotning yangi sohasi – afaziologiyani yaralishiga sabab bo'lgan. Afaziologiya tarixi neyrolingvistikaning, keyin esa neyropsixolingvistikaning tarixdan oldingi davriga aylandi.

1874 yilda nemis nevrologi Karl Vernike ahamiyati kam bo'lmagan ikkinchi haqiqatni tasvirlab berdi. U chap yarim sharning birinchi temporal girusining uchdan bir qismiga zarar etkazgan bemorlar gapirish qobiliyatini saqlab qolishini, ammo ularga qaratilgan nutqni tushunish qobiliyatini yo'qotishini ko'rsatdi. Vernik hududining shikastlanishi natijasida yuzaga keladigan afaziya hissiy afaziya deb ataladi. Bu kashfiyotlarning barchasi inson nutqi

faoliyatining miya tashkil etilishini klinik o'rganishning boshlanishi edi. Afaziologiya rivojlanishining dastlabki bosqichlarida allaqachon dastlabki xulosalar qilingan.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati:

1. Ахутина Т. В. Нейролингвистический анализ динамической афазии. М., 1975.
2. 4. Jackson J. H. Selected works on aphasia. St. Petersburg, 1996
3. 5. Лурия А.Р. Основы нейропсихологии. М., 1973.
4. 7. Хомская Е.Д. Нейропсихология. М., 1987.
5. 8. То‘raqulov, N. "Tilshunoslikning zamonaviy metodlari va neyro-texnologiyalari" Toshkent Davlat Sharqshunoslik Universiteti, 2020. 112–165.



OTA-ONA KASBINI TANLASHDA SHAXS IJTIMOIIY MAQOMI VA UNGA TA’SIR KO‘RSATUVCHI PSIXOLOGIK OMILLAR

Kabulova Saboxat Baxadirovna

PhD., Ma'mun Universiteti

“Psixologiya va sport” kafedrasi v.b.dotsenti

Email saboxatbaxodirovna@gmail.com

Annotatsiya Mazkur maqolada shaxsning ijtimoiy maqomi shakllanishi va kasbiy sulolaning yuzaga kelishida psixologik omillarning roli o‘rganilgan. Oila muhitining, motivatsiyaning, shaxsiy xususiyatlarning va ijtimoiy-madaniy omillarning ushbu jarayonlardagi ta’siri tahlil qilingan. Tadqiqot natijalari, kasbiy yo‘nalishning avloddan-avlodga o‘tishi va ijtimoiy maqomning mustahkamlanishida psixologik mexanizmlar muhim ahamiyatga ega ekanligini ko‘rsatadi.

Kalit so‘zlar: kasbiy sulola, ijtimoiy maqom, kasb tanlash, kasbiy motivatsiya, psixologik omillar, shaxsni ijtimoiylashtirish.

KIRISH

Shaxsning jamiyatdagi o‘rni va ijtimoiy mavqei uning ijtimoiy maqomini belgilaydi. Ijtimoiy maqom — bu jamiyat tomonidan tan olinadigan va qadrlanadigan rol yoki pozitsiyadir. O‘z navbatida, kasbiy sulola — bu bir necha avlod davomida o‘xshash kasblarni tanlash orqali vujudga keladigan kasbiy an’anadir. Bu jarayonlar nafaqat ijtimoiy-iqtisodiy omillar, balki chuqur psixologik mexanizmlar orqali shakllanadi. Ushbu maqolada ana shu psixologik omillarni aniqlash va ularning ijtimoiy maqom hamda kasbiy sulolalarning shakllanishidagi rolini yoritish maqsad qilingan. Shaxs kun davomida turli xil odamlar va (yoki) ijtimoiy guruhlar bilan o‘zaro birgalikda harakatda bo‘ladi. Kamdan-kam hollarda u bitta guruh a’zosi, masalan oilasi bilan o‘zaro faoliyat yuritadi. Lekin shunda ham u biror-bir mehnat jamoasi, ijtimoiy tashkilotning faol a’zosi sanaladi. Shaxs bir vaqtning o‘zida bir nechta ijtimoiy guruh a’zosi bo‘lishi bilan birga, ularning har birida shakllangan guruhiiy munosabatlar kontekstida o‘ziga xos o‘rin yoki mavqeni egallaydi. Individning turli xil guruhlardagi egallagan darajasini tahlil qilish uchun fanda «ijtimoiy maqom» va «ijtimoiy rollar» tushunchasi qo‘llaniladi.

Maqom so‘zi lotin tilidan olingan bo‘lib, «status – ahvol, holat» degan ma’noni bildiradi. Fanda birinchi bo‘lib, ingliz huquqshunosi, tarixchisi antropologi va sotsiologi Henry James Sumner Maine [1] tomonidan «ijtimoiy maqom» atamasi qo‘llanilgan [1; 312 b.].

Ijtimoiy maqom odatda ijtimoiy tizimdagi guruhning yoki individning mavjud bo‘lgan bir qator tizmlar doirasidagi o‘rnini aniqlaydi. Har bir ijtimoiy maqom o‘z nufuziga ega. Barcha ijtimoiy maqomni ikkita asosiy tipga ajratsa bo‘ladi: individning qobiliyati va xatti-harakatlarini hisobga olmagan holda, jamiyat yoki guruh tomonidan belgilanishi yoki shaxsning o‘z kuchi orqali erishishi. Kasb tanlash — shaxs hayotidagi muhim qarorlardan biri bo‘lib, bu qaror nafaqat individual imkoniyat va qiziqishlarga, balki ijtimoiy muhit, oilaviy qadriyatlar, kasbiy sulola va psixologik omillarga ham bog‘liqdir. Bugungi kunda ota-onaning kasbiy faoliyati farzandning kasbga bo‘lgan munosabati, intilishi va motivatsiyasiga bevosita ta‘sir ko‘rsatmoqda. Ayniqsa, kasbiy sulola mavjud bo‘lgan oilalarda bu jarayon izchil va izchil rivojlanadi. Inson jamiyatda bir vaqtning o‘zida bir qancha mavqelarni egallashi mumkin. Masalan, ayol ham rafika, ham ona, ham ustoz mavqelarini egallashi mumkin. Har bir mavqe insonga muayyan talablarni qo‘yadi va, shu bilan birga, unga bir qancha huquqlarni beradi. Insonning jamiyatdagi muayyan huquq va majburiyatlari bilan tavsiflanadigan mavqei ijtimoiy maqom deyiladi. Maqom insonning jamiyatdagi xulq-atvorini muayyan vaziyatlarda o‘zini shu maqomdagilar holatiga ko‘ra belgilaydi. Atrofdagilar u shaxsdan nima kutishlari xam muhimdir. Shuning uchun inson maqomi bilan belgilanadigan xulq-atvor ijtimoiy rol deyiladi. Turli ijtimoiy rollarni o‘zlashtirish shaxs ijtimoiylashuvi jarayonining ajralmas qismi hisoblanadi. Uning murakkablik jihati shundaki, jamiyatda faqat jamiyat tomonidan ma‘qullanadigan maqomlar bo‘lmasdan, balki ijtimoiy me‘yor va qadriyatlarga mos kelmaydigan maqomlar ham mavjud. Shuning uchun shaxs shakllanish va rivojlanish jarayonida ham ijobiy, ham salbiy rollarni o‘zlashtirishi mumkin.

Demak, «maqom» juda ham keng doirali tushuncha bo‘lib, psixologik tadqiqotlarda ular «asosiy» va «asosiy bo‘lmagan» maqomlarga ajratilgan. Bundan tashqari juda ham keng tarzdagi epizodik va asoslanmagan maqomlar mavjud. Masalan ularga, piyoda, yo‘lovchi, eshituvchi, tomoshabin va hokazo. Qoidaga ko‘ra bular vaqtinchalik holatlar hisoblanadi. Bunday maqomdagilar ko‘pincha hech qanday o‘ringa yoki qonun va qoidalarga ega emaslar. Shunday bo‘lsa-da, bular asosiy bo‘lmagan, ikkinchi darajadagi fikrlash, odob-axloq va his-tuyg‘ularga ta‘sir ko‘rsatadilar. Masalan, professor maqomi shaxs kelajagiga sezilarli ta‘sir ko‘rsatadi. Ammo uning vaqtinchalik yo‘lovchi yoki mijoz maqomiga esa ta‘sir qilmaydi.

Har bir vaqtinchalik yoki doimiy, asosiy yoki asosiy bo‘lmagan maqom orqasida – alohida biror-bir ijtimoiy guruh yoki ijtimoiy kategoriya turadi. Masalan, injenerlar, o‘qituvchilar, jurnalistlar kabi maqomlar asosiy hisoblanib real guruhni tashkil etishadi. Inson qobiliyatlarini rivojlantirishning muhim omillari – dastlabki ijtimoiylashuv maskanlaridagi barqaror «ota kasb»ga bo‘lgan qiziqishlardan iboratdir. «Ota kasb»ga bo‘lgan qiziqishlar – bu bola faoliyatining oilada ustuvor qadriyatga aylangan qandaydir soha mazmuniga bo‘lgan qiziqishlari bo‘lib, ular ana shu turdagi faoliyatga kasb darajasida shug‘ullanish moyilligiga o‘tib ko‘tariladi. Sohaga doir tadqiqotlarda, biror mehnat («ota kasb») faoliyatiga qiziqishning paydo bo‘lishi bu faoliyatga nisbatan qobiliyatlarning uyg‘onishi bilan chambarchas bog‘liqligi va qobiliyatlarning rivojlanishi uchun dastlabki zamin sifatida xizmat qilishi qayd etilgan

bo‘lsa-da, ammo psixologik muhit roli ochib berilmagan. Bugungi kunda ota-onaning kasbiy faoliyati farzandning kasbga bo‘lgan munosabati, intilishi va motivatsiyasiga bevosita ta’sir ko‘rsatmoqda. Ayniqsa, kasbiy sulola mavjud bo‘lgan oilalarda bu jarayon izchil va izchil rivojlanadi.

METODOLOGIYA

N.N. Oblomuradov, A.X. Xudayorovlarning fikricha, «... tarbiyaning an’anaviy va zamonaviy turlari va usullari ko‘p, shulardan biri shajaraviy tarbiyadir. Bu tarbiya usuli ma’lum bir ajdoddan kelib chiqqan avlodlarning qarindoshlik darajasini izchillik bilan sanab ko‘rsatuvchi hujjatlarga asoslangan bo‘lib, bunda bolalarga ajdodlarining kimligi shajaranomalar orqali eslatib boriladi. Bu tarbiya usuli orqali ajdodlar bilan faxrlanish hissi shakllantiriladi, ularga munosib bo‘lishga da’vat etiladi» [2; 119–121-betlar].

V.M. Karimova ushbu muammo doirasida izlanishlar olib borib: «... har bir jamiyatning betakror qadriyatlari, o‘lmas merosi, avloddan avlodga o‘tib boradigan an’analari bo‘ladi. ... shunday oilalar sulolasi borki, ular asrlar osha u yoki bu muqaddas qadriyatlarni kasb-kori, turmush tarzi orqali saqlab keladi (rassomchilik, san’atshunoslik, hunarmandchilik, gulchilik, kulolchilik, ilmiy meroslar, agrar sohada va h-zo)» [3; 17-bet]. – degan xulosaga keladi.

N.M. Majidov [4] tomonidan kasbiy qiziqishlarning shakllanishida oilaning rolini aniqlashga qaratilgan tadqiqotlardan ma’lum bo‘lishicha, «... bolalarning axloqiy va kasbiy yo‘nalishlarining shakllanishida oila muhim ahamiyat kasb etadi. Bu uzoq davom etadigan, dinamik dialektik qarama-qarshilikdan iborat jarayondir. U o‘z navbatida kuchli yoki kuchsiz, ijobiy yoki salbiy ongli, maqsadga yo‘naltirilgan yoki muammoli vaziyatlardan iborat bo‘ladi. Har bir oilaning o‘ziga xos yashash tarzi va amal qiladigan qonun-qoidalar mavjuddir» [4; 71–72-betlar].

Olim Jizzax va Samarqand viloyatlaridagi 125 ta oilani o‘rgangan bo‘lib, olingan natijalar va ota-onalarning farzandlarni kasb tanlashiga ta’sir etish darajasiga qarab, oilalarni uch guruhga bo‘lgan.

«Birinchi guruhga – farzandlarining kasb tanlashida faol ishtirok etuvchi oilalar (59,5 foiz) kiradi. Bu guruhdagi ota-onalar farzandlarining individual-psixologik xususiyatlari, xarakteri, qobiliyati, qiziqishi va sog‘lig‘iga qarab, bolalariga aniq maslahatlar berishadi, har bir kasbning o‘ziga xos tomonlari, talablari, mamlakat xalq xo‘jaligidagi ahamiyati haqida hikoya qilib berishadi. Ota-onalar o‘z farzandlariga ilk yoshlik davridan boshlaboq mehnat ko‘nikmalarini hosil qiladi, mehnat qilishga o‘rgatadi.

Ikkinchi guruhga mansub oilalar (25 foiz) farzandlarining kasb tanlashiga e’tiborsiz qarashadi; ularga amaliy yordam berishmaydi va quyidagicha hukm chiqarishadi: «Qaysi kasb yaxshi bo‘lsa o‘sha kasbni tanla», «Endi sen yosh bola emassan, o‘rgatgani», «Ishlaydigan sen, biz emas». Ular ko‘proq o‘zlarini sevadilar, o‘zlari to‘g‘risida g‘am chekadilar. Bunday holni ko‘rgan bolalar ham o‘ziga oro bera boshlaydilar, boshqalarning manfaatidan ko‘ra o‘z manfaatini ustun qo‘yadigan shaxsga aylanib boradilar. Va ularning hayot, kasb haqidagi

tasavvurlari ham yetarli bo‘lmaganligi tufayli, o‘z qobiliyatiga mos kasb topgunga qadar ancha yillar o‘tib ketadi.

Uchinchi guruhdagi (15,5 foiz) ota-onalarni avtoritar ota-onalar, deb atash mumkin. Bu guruhdagi ota-onalar farzandlarining hayotiy rejalariga aralashadi. Bunda bolalarning qiziqishi, imkoniyati, istaklari inobatga olinmaydi. Barcha rejalar ota-onalar tomonidan tuziladi va hal etiladi» [4; 71–72-betlar].

Ota-ona tomonidan qo‘llaniladigan ushbu «tarbiyaviy usul» natijada hayotdan, tanlangan kasbni, o‘z faoliyatidan qoniqmaslik hissini keltirib chiqaradi. Boladagi biron bir narsaga bo‘lgan havasni bo‘g‘ib qo‘yish, u qiziqqan narsasi bilan shug‘ullanishni man qilish, ularga nisbatan adolatsizlikning bir ko‘rinishidir. Bu yo‘l bilan bola tarbiyasini yoki ularning o‘qishga, kasbga bo‘lgan qiziqishini tuzatib bo‘lmaydi.

Tadqiqotchi «... o‘sib kelayotgan yosh avlodni kasbga yo‘llash – ko‘pqirrali, ko‘p yo‘nalishli muammo ekanligini ta’kidlab, ota-onalarning shaxsiy ibрати, kasblar haqida yetarli bilim va tajribaga egaligi kasbiy tarbiyaning mohiyatini tushunishi, oila pedagogikasidan xabardorligi, ularning ma’naviy saviyasi, bilimli, madaniyati, ijtimoiy faolligi – kasb tanlashning mavaffaqiyati garovidir», [4; 71–72-betlar] deb xulosalaydi.

Kasbiy kamolotning o‘ziga xos psixologik xususiyatlarini o‘rgangan olim, D.N. Arzikulov [5], bo‘lg‘usi kasb egasining shaxsiy fazilatlariga alohida e’tiborni qaratar ekan, ular ma’lum ma’noda motivatsion omil ekanligini ta’kidlaydi hamda shaxsiy va kasbiy xususiyatlarni bir-biridan o‘zaro farqlaydi. Olim, shaxsiy xususiyatlar va kasbiy faoliyatning motivatsion asoslari tarkibini quyidagi: «muloqodmandlik; emotsional barqarorlik; dominantlikka (etakchilikka) intilish; ijtimoiy yetuklik (onglilik); ijtimoiy dadillik; ishonuvchanlik; mustaqillik; ishonch; o‘zini o‘zi nazorat qilish; qo‘zg‘aluvchanlik; asabiy taranglik; muvaffaqiyatga intilish; mag‘lubiyatdan qochish; yutuqqa ehtiyoj; ekstra-introvertlilik; nevrotizm; o‘zini o‘zi baholash; global o‘zini o‘zi baholash (integral «Men»))» [5; 142 b.] kabi 18 xil shaxs sifatleri tashkil etadi deb hisoblaydi.

Shuningdek, kasbiy sifatler tarkibini: «odamlarning ishonchiga kira bilish; safarbarlik; o‘z mehnatini hisobga olish; iqtisodiy baholash; kuzatuvchanlik; qat’iyatlilik; chidam; uddaburonlik; turli xil va murakkab texnikadan foydalana bilish; uzoqni ko‘ra bilishlik; tartiblilik; jamoada qulay sharoitni yaratish uquvi; tashabbuskorlik; amaliy mehnatga moyillik» [5; 142 b.] kabi 14 xil sifatler tashkil qiladi deb qayd etadi.

NATIJALAR

Tadqiqot natijalari quyidagicha umumlashtirildi: Ushbu tadqiqotda quyidagi metodologik yondashuvlar asos qilib olindi:

- Nazariy tahlil: shaxs va kasbiy rivojlanishga oid ko‘plab psixolog olimlarning ilmiy qarashleri tahlil qilindi;

- Komparativ tahlil: kasbiy sulola mavjud oilalardagi farzandlar va kasbiy mustaqil tanlov qilgan shaxslarning motivatsiya va kasbiy identifikatsiyasi o‘rtasidagi farqlar o‘rganildi;

• Sotsiologik kuzatuv: talabalar va yosh mutaxassislar o‘rtasida so‘rovnoma va suhbatlar orqali kasb tanlashga ta’sir etuvchi omillar aniqlashtirildi.

XULOSA

Tadqiqotlardan kelib chiqib quyidagi xulosalarga kelindi:

- Kasb tanlashga ijtimoiy maqom, oilaviy muhit va kasbiy sulola katta ta’sir ko‘rsatadi;
- Kasbiy motivatsiya ota-onaning namunasiga asoslangan holda shakllanadi;
- Kasbiy sulolalarda farzandlar o‘zini kasbda topishda yuqori faollik, mas’uliyat va barqarorlik ko‘rsatadi.

Professionalizm muayyan shaxsning oilaviy shajarasi doirasida o‘rganilganda, insonning rivojlantirishi zarur bo‘lgan kuchli tomonlarini, sifatlarini yuzaga chiqarishda va ishni eng yaxshi, samarali bajarish mumkin bo‘lgan usullarini aniqlashda yordam beradi.

Kasbiy istiqbolga intilish va kasb tanlashga xayrixohlik motivlariga nisbatan shaxsiy bog‘liqlik, odatda, oilaviy merosga ega bo‘lgan kasbiy sulola vakili o‘ziga ishongan holda hamkasblari bilan bo‘ladigan munosabatdan qoniqish hosil qiladi va tanlagan faoliyatida o‘zini erkin his qiladi. Bu voris avlod ichki intilishining yaqqol namoyon bo‘lish imkoniyatini oshiradi.

Keyingi tadqiqotlarmizda maktab davridan boshlab kasbiy yo‘naltirish dasturlarida oilaviy kasb an‘analariga asoslangan treninglar tashkil etish; kasbiy mukammallikni shakllantirishga qaratilgan psixologik dasturlarni ishlab chiqishni o‘z oldimizga maqsad qilib qo‘ydik.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Мэйн, Г.Д. Древний закон и обычай: исследования по истории древнего права / Г. Мэйн; пер. с англ. А.Г. Аммона, В.Ф. Дерюжинского; под ред. М.М. Ковалевского. – Изд. 3-е. – Москва: Красанд, 2013. – 312 с.

2. Oblomuradov N., Xudayorov A. Ma’naviyat asoslari. Dinshunoslik: Ma’ruza matnlari. – Toshkent: Ma’naviyat, 2008. – 119–121-betlar.

3. Karimova V.M. Oila psixologiyasi: Pedagogika oliy o‘quv yurtlari talabalari uchun darslik. – Toshkent: «Fan va texnologiya», 2008. – 152 b.

4. Majidov N.M. Kasbiy qiziqishlarning shakllanishida oilaning roli // «Psixologiya fani XXI asrda» mavzusidagi Xalqaro ilmiy-amaliy anjuman materiallari. – Toshkent: O‘zMU, 2002. – 71–72-betlar.

5. Arzikulov D.N. Kasbiy kamolotning o‘ziga xos psixologik xususiyatlari: Psixol. fan. nomzodi ... dis. – Toshkent: XTXMOMI, 2002. – 142 b.



TASVIRIY SAN'AT ASARLARINING O'SMIR PSIXOLOGIYASIGA TA'SIRI

Zokirova Sarvinoz O'tkir qizi

*Xalqaro Nordik universiteti
Pedagogika va psixologiya yo'nalishi
magistratura bosqichi 2-kurs talabasi*

Annotatsiya: mazkur maqolada o'smir shaxsining psixologiyasiga tasviriy san'atning o'rni hamda ta'siri, o'smirlar psixologiyasida sodir bo'ladigan salbiy o'zgarishlarni hamda ularning kelib chiqish sabablari, shuningdek milliy va xorijiy huquqshunos olimlarning qarashlari hamda xorijiy davlatlar tajribalari tahlil qilingan. Tadqiqotlar aynan tasviriy san'atning o'smirlarning his-tuyg'ularini rivojlantirishdagi, mavjudlikni asl mohiyatini tushunishdagi va o'zlikni anglash ko'nikmalarini shakllantirishdagi ahamiyatini ochib beradi. Bundan tashqari, bir nechta xorijiy mamlakatlar tajribalari orqali maktab va boshqa ta'lim maskanlaridagi tasviriy san'at hamda psixologiya bilan bog'liq mashg'ulotlarni tahlili amalga oshirilgan hamda ularni qo'llash amaliyotida ayrim muammolar aniqlanib, ularni hal etish va takomillashtirish yuzasidan izlanishlar olib borilgan.

Kalit so'zlar: o'smirlar, tasviriy san'at, psixologiya, immunitet, axloq, individ, illuziya, motivatsiya, optimizm, psixodiagnostika, reproduktiv, refleksiya, temperament.

ВЛИЯНИЕ ПРОИЗВЕДЕНИЙ ИЗОБРАЗИТЕЛЬНОГО ИСКУССТВА НА ПСИХОЛОГИЮ ПОДРОСТКОВ

Аннотация: В данной статье анализируются роль и влияние изобразительного искусства на психологию личности подростка, негативные изменения, происходящие в психологии подростков, и их причины, а также взгляды отечественных и зарубежных ученых-юристов и опыт зарубежных стран. Исследования показывают важность изобразительного искусства в развитии эмоций подростков, понимании истинной природы бытия и формировании навыков самосознания. Кроме того, на основе опыта ряда зарубежных стран был проведен анализ занятий по изобразительному искусству и психологии в школах и других учебных заведениях, выявлены некоторые проблемы в практике их применения, а также проведены исследования по их решению и совершенствованию.

Ключевые слова: подростки, изобразительное искусство, психология, иммунитет, мораль, личность, иллюзия, мотивация, оптимизм, психодиагностика, репродуктивность, рефлексия, темперамент.

THE IMPACT OF VISUAL ART ON ADOLESCENT PSYCHOLOGY

Abstract: This article analyzes the role and influence of fine arts on the psychology of the adolescent personality, the negative changes occurring in the psychology of adolescents and the reasons for their occurrence, as well as the views of national and foreign legal scholars and the experiences of foreign countries. The research reveals the importance of fine arts in developing adolescents' emotions, understanding the true essence of existence, and forming self-awareness skills. In addition, through the experiences of several foreign countries, an analysis of fine arts and psychology-related activities in schools and other educational institutions was carried out, and some problems were identified in the practice of their application, and research was conducted to solve and improve them.

Keywords: adolescents, fine arts, psychology, immunity, morality, individual, illusion, motivation, optimism, psychodiagnostics, reproductive, reflection, temperament.

Kirish

Birinchi navbatda, o‘smir shaxsi o‘zi kimligi, nima uchun ular doim guruh sifatida ajratib ko‘rsatilishi va bu yosh doirasining psixologik jihatlarini o‘rganish muhimligiga to‘xtalib o‘tamiz. Xususan, barcha o‘smir degan so‘zni eshitgan va ular kim ekanligi borasida dastlabki tushunchalarga ega. Lekin ko‘pchilikdan so‘ralganda, aynan ular necha yosh doirasini o‘z ichiga olishi, aynan kimlar ushbu toifaga kirishi borasida ma‘lumotlari yo‘qligini bildirishgan. Asosiy manbalar esa, O‘smirlik so‘zi lotincha “adolescere” so‘zidan kelib chiqqan bo‘lib, “o‘shish” degan ma‘noni anglatadi. Ko‘pgina atamalar bolalik va kattalik o‘rtasidagi, “o‘rta” dan “o‘smirlik” dan “o‘smirlik”gacha bo‘lgan yillar oralig‘ini qamrab olish uchun ishlatiladi. “O‘smirlik” atamasi 10 yoshdan 24 yoshgacha bo‘lgan yillarni qamrab oladi va odatda jismoniy va hissiy rivojlanishdagi sezilarli o‘zgarishlarni anglatadi deb hisoblaydi.

O‘smirlik - bu aqliy farovonlik uchun muhim bo‘lgan ijtimoiy va hissiy odatlarni rivojlantirish uchun hal qiluvchi davr. Ular orasida sog‘lom uyqu rejimini yo‘lga qo‘yish; muntazam ravishda mashq qilish; muammolarni hal qilish va shaxslararo munosabatlarni rivojlantirish; va his-tuyg‘ularni boshqarishni o‘rganishlar mavjud. Oilada, maktabda va keng jamoatchilikda himoya va qo‘llab-quvvatlovchi muhit muhim ahamiyatga ega.

O‘smirlar zamonaviy jamiyatda ruhiy salomatlik bilan bog‘liq bir qancha muammolarni boshdan kechiradilar. Uzoq muddatli jismoniy salomatlik holatini boshdan kechirgan bolalar boshqa tengdoshlariga qaraganda ruhiy salomatlik asoratlari xavfiga nisbatan zaif bo‘lib qolmoqda. Shunday qilib, o‘smirlar ko‘plab ruhiy salomatlik muammolariga duch kelishadi. San‘atga asoslangan ruhiy salomatlik xizmatlari mavjud bo‘lmaganda darhol muqobil va tibbiy tibbiy aralashuv sifatida paydo bo‘ladi. Bir nechta tadqiqotlar san‘atga asoslangan terapiya tushunchasini va ularning o‘smirlik davridagi ruhiy salomatlik aralashuvi bilan bog‘liqligini tushuntiradi.

Bu yosh doirasining psixologik jihatlarini o‘rganish quyidagilarga asosan dolzarb hisoblanadi:

Birinchidan, bugungi kunda o‘smirlar o‘rtasida jinoyatchilik va huquqbuzarliklarning o‘sib borishi jamiyatimizning turli qatlamlarini tashvishga solmoqda. Jumladan, voyaga yetmaganlar tomonidan sodir etilgan jinoyatlarning katta qismi 13-17 yoshda bo‘lgan o‘smir yoshlar tomonidan sodir etilmoqda. Birgina 2023 yilda respublika bo‘yicha o‘smirlar tomonidan 2.855 ta jinoyat sodir etilgan. Achinarli jihati, ular tomonidan sodir etilgan jinoyatlar o‘tgan yilning mos davriga nisbatan 18 foizga oshgan. Bu esa Respublika hududiga sodir etilgan jami jinoyatlarning 3.2 foizini tashkil qilgan¹.

Albatta, bu raqamlar, ko‘rsatkichlar huquqbuzarliklarning barvaqt oldini olish, ularni sodir etish sabablari va shart-sharoitlarini chuqur tahlil qilish, aniqlash va bartaraf etish bo‘yicha samarali chora-tadbirlar ko‘rishni taqozo etadi.

Ikkinchidan, statistik ma‘lumotlarga qaraydigan bo‘lsak, dunyo miqyosida 10-19 yoshli har yetti nafardan biri ruhiy kasallikka duchor bo‘lib, ushbu yosh guruhidagi global kasallik yukining 13 foizini tashkil qiladi. Depressiya, tashvish va xatti-harakatlarning buzilishi o‘smirlar orasida kasallik va nogironlikning asosiy sabablaridan biridir. O‘z joniga qasd qilish 15-29 yoshdagi o‘lim sabablari orasida to‘rtinchi o‘rinda turadi. O‘smirlarning ruhiy salomatligi bilan bog‘liq muammolarga e‘tibor bermaslik oqibatlarini balog‘at yoshiga etib boradi, bu ham jismoniy, ham ruhiy salomatlikni buzadi va kattalardek baxtli hayot kechirish imkoniyatlarini cheklaydi.

Shuningdek, aholisining yarmidan ko‘prog‘i yoshlardan iborat bo‘lgan mamlakatda yoshlarga oid davlat siyosatini izchil amalga oshirish, yosh avlodni har tomonlama yetuk va barkamol, intellektual salohiyatli, o‘z qat‘iy pozitsiyasiga ega, yurtida amalga oshirilayotgan islohotlarga befarq bo‘lmagan, yurtning ertangi munosib kelajagi uchun daxldorlikka tayyor, maqsadga intiluvchan, serg‘ayrat, vatanparvar, sadoqatli, komil shaxslar sifatida tarbiyalash O‘zbekistonni dunyoning eng rivojlangan davlatlari safidan o‘rin olishning muhim omili ekanini mamlakat rahbari va hukumat yaxshi anglaydi².

Shuningdek, o‘smirlar ta’sirchan va janjalga moyil bo‘ladi. Shuningdek, hayotiy tajriba yetishmasligi, ishonuvchanlik, tez his-hayajonga berilish, asabiylik, mustaqillikka bo‘lgan tabiiy intilish, o‘ziga va atrofdagilarga baho berish mezonlarining shakllanib ulgurmaganligi natijasida o‘smirlar aksariyat hollarda bo‘lib o‘tayotgan voqeliklarning asl mohiyatini anglab yeta olmaydi. Shunday ekan, bola dunyoga kelganidan boshlab unga g‘amxo‘rlik qilish, sog‘lom va to‘g‘ri tarbiya hamda zamonaviy ta’lim olishini ta’minlash – ota-onaning farzand oldidagi asosiy vazifalaridan hisoblanadi. Har qaysi ota-ona o‘z farzandlariga nisbatan mutasaddi va mas’ul ekanini unutmasligi lozim. Zero, bu farzand kelajagi, uning komil inson bo‘lib voyaga yetishida eng muhim va zarur omildir.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.Mirziyoyev BMTning 72-sessiyasida so‘zlagan nutqida “Sayyoramizning ertangi kuni, farovonligi farzandlarimiz qanday inson bo‘lib kamolga yetishi bilan bog‘liq. Bizning asosiy vazifamiz – yoshlarning o‘z salohiyatini namoyon qilishi

¹ <https://stat.uz/uz/rasmiy-statistika/crime-and-justice-2>

² Ёшларнинг ижтимоий-психологик муаммолари: сабаб ва ечимлари/ Мақолалар тўплами. – Тош., 18.05.2024 й – 601 бет

uchun zarur sharoitlar yaratishdan iborat”³, deb ta’kidlagan edi. Ta’kidlash joizki, Shavkat Mirziyoyevning O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti sifatida birinchi imzolagan qonun hujjati ham aynan yoshlar masalasi bilan bog‘liq bo‘lgan, 2016 yil 14 sentyabrdagi “Yoshlarga oid davlat siyosati to‘g‘risida” Qonuni⁴ edi.

Shuningdek, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 28.01.2022-yildagi PF-60-son “2022-2026-yillarga mo‘ljallangan yangi “O‘zbekistonning Taraqqiyot strategiyasi” to‘g‘risida”gi Farmoni⁵, O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 15.03.2017-yildagi 140-sonli “Umumiy o‘rta ta’lim to‘g‘risidagi”⁶ Nizomi, Qonunchilik palatasi tomonidan 2013-yil 30-oktabrda qabul qilingan, Senat tomonidan 2014-yil 10-aprelda ma’qullangan “Huquqnuzarlikni profilaktikasi to‘g‘risida”gi⁷ Qonunlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirish mazkur maqolada dolzarb deb hisoblangan vazifalarni amalga oshirishda muayyan darajada xizmat qiladi.

Bundan tashqari, o‘smirlarning psixologiyasiga tasviriy san’at asarlarining ijobiy ta’siri haqida to‘xtalib o‘tamiz. Bilamizki, san’at bilan shug‘ullanish stressni kamaytirish, diqqatni jamlash va o‘z-o‘zini hurmat qilishni yaxshilashning samarali usuli hisoblanadi. Rasm, raqs, yozuv yoki musiqa bo‘ladimi, san’at uning barcha ko‘rinishlarida o‘smirlarning ruhiy salomatligiga foyda keltiradi. Badiiy faoliyat bilan shug‘ullanish orqali yoshlarda o‘zlikni anglash tuyg‘usi shakllanadi, iste’dod va qiziqishlarini o‘rganadi. Badiiy ijod jarayoni o‘smirlarga o‘z his-tuyg‘ularini, fikrlarini va tajribalarini ifoda etish imkonini beradi, o‘z-o‘zini aks ettirish va shaxsiy o‘rishga yordam beradi. Ijodiy san’at, shu jumladan musiqa va tasviriy san’at aralashuvlari o‘smirlar uchun samarali ekanligi isbotlangan.

Tasviriy san’at asarlari o‘smirlarga hissiyotlarni ifodalash va stressni kamaytirish uchun ijodiy imkoniyat beradi. Badiiy faoliyat bilan shug‘ullanish o‘z-o‘zini hurmat qilishni oshirishi, ijtimoiy aloqalarni rivojlantirishi va kognitiv qobiliyatlarni oshirishi mumkin. O‘smirlarning hayotiga badiiy ifodani kiritish ularning ruhiy farovonligini va umumiy baxtini qo‘llab-quvvatlaydi. San’at o‘smirlarning ruhiy farovonligini oshirish, o‘zini namoyon qilish, stressni kamaytirish va ijtimoiy aloqalar uchun ijodiy imkoniyatni taklif qilish uchun qimmatli vosita bo‘lishi mumkin. Badiiy faoliyatni o‘z hayotiga kiritish orqali biz o‘smirlarga o‘zlarini chuqurroq anglash, ruhiy salomatligini mustahkamlash, qoniqish va quvonch hissini tarbiyalashda yordam bera olamiz. San’at o‘smirlarga o‘z ijodini o‘rganish, his-tuyg‘ularini bildirish va boshqalar bilan mazmunli aloqada bo‘lish imkoniyatini beradi, ularga ruhiy farovonlikka yaxlit yondashuvni ta’minlaydi. Ta’lim dasturiga san’at dasturlarini kiritish orqali siyosatchilar, o‘qituvchilar va ota-onalar o‘smirlarning hissiy va psixologik o‘rishini qo‘llab-

³ O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.Mirziyoev BMTning 72-sessiyasida so‘zlagan nutqi <https://uza.uz/uz/posts/zbekiston-prezidenti-shavkat-mirziyoevbmt-bosh-assambleyasi-20-09-2017>

⁴ Qonunchilik palatasi tomonidan 2016-yil 12-avgustda qabul qilingan Senat tomonidan 2016-yil 24-avgustda ma’qullangan “Yoshlarga oida davlat siyosati to‘g‘risida” qonuni. <https://lex.uz/docs/-3026246>

⁵ O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 28.01.2022-yildagi PF-60-son “2022-2026-yillarga mo‘ljallangan yangi “O‘zbekistonning Taraqqiyot strategiyasi” <https://lex.uz/uz/docs/-5841063#-5842914>

⁶ O‘zbekiston respublikasi Prezidentining qarori, 02.02.2024 PQ-53 <https://lex.uz/docs/-3137130>

⁷ O‘zbekiston respublikasining Qonuni, 14.05.2014. O‘RQ 371-son <https://lex.uz/docs/-2387357>

quvvatlovchi muhitni yaratishga, ularni sog‘lom va qoniqarli kelajak sari yo‘lga qo‘yishga va ularning farovonligini qo‘llab-quvvatlashga yordam berishi mumkin.

O‘smirlik davridagi o‘quv yutuqlari shaxslararo (masalan, ota-onalarning o‘smirlar ta‘limiga jalb etilishi), ichki (masalan, ichki motivatsiya) va institutsional (masalan, maktab sifati) omillar bilan bashorat qilinadi. O‘quv yutuqlari o‘smirlik davrida ijobiy moslashuv belgisi sifatida o‘z-o‘zidan muhim, ammo akademik muvaffaqiyat kelajakdagi ta‘lim va kasbiy imkoniyatlar uchun zamin yaratadi. Maktabdagi muvaffaqiyatsizlikning eng jiddiy oqibati, xususan, maktabni tashlab ketish, keyinchalik balog‘at yoshidagi ishsizlik yoki to‘liq ishsizlik xavfining yuqoriligidir. Yuqori muvaffaqiyat kollej yoki kelajakdagi kasbiy ta‘lim va imkoniyatlar uchun zamin yaratishi mumkin.

Ko‘pgina o‘smirlar ijobiy ruhiy salomatlikni boshdan kechirishadi, ammo o‘smirlarning taxminan 49,5 foizi hayotlarining qaysidir qismida ruhiy salomatlik buzilishiga duch kelishgan. Yaxshi tomoni shundaki, ijobiy ruhiy salomatlikni targ‘ib qilish ba‘zi muammolarni oldini oladi. Ruhiy salomatlik buzilishi bo‘lgan yoshlar uchun erta aralashuv va davolash ularning hayotiga ta‘sirini kamaytirishga yordam beradi.

O‘smirlarning turli xil his-tuyg‘ularni boshdan kechirishi rivojlanishning normal qismidir. Masalan, o‘smirlar uchun maktab yoki do‘stlik haqida tashvishlanish yoki yaqin do‘sti yoki oila a‘zosi vafotidan keyin ruhiy tushkunlik davrini boshdan kechirish odatiy holdir. Biroq, ruhiy salomatlik buzilishlari yosh odamning his-tuyg‘ulari, fikrlashlari va harakatlarini ta‘sir qiladigan doimiy alomatlar bilan tavsiflanadi. Ruhiy salomatlik buzilishi, shuningdek, munosabatlar, maktab ishlari, uxlash va ovqatlanish kabi muntazam faoliyat va kundalik faoliyatga xalaqit berishi mumkin.

Maqsad va vazifalar:

Tasviriy san‘at asarlarining o‘smirlar psixologiyasidagi ta‘sirini o‘rgangan holda ularni hayotga to‘g‘ri tarbiyalash, salbiy holatlarini oldini olish, muassasalaridagi bu boradagi ta‘lim tizimini takomillashtirish bo‘yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat. Ushbu maqsadga erishish uchun quyidagi vazifalarni hal etish lozim bo‘ladi: o‘smir, san‘at va psixologiya bilan bog‘liq tushunchalarning mohiyatini nazariy jihatdan tahlil etish; o‘smirlar psixologiyasida sodir bo‘ladigan salbiy o‘zgarishlarni hamda ularning kelib chiqish sabablarini o‘rganish va tahlil qilish; tasviriy san‘at hamda psixologiyaning, jumladan o‘smirlarning psixologiyasiga ta‘sirini va bog‘liqlik jihatlarini o‘rganish; Tasviriy san‘at asarlari orqali o‘smirlar psixologiyasini ijobiy tomonga o‘zgartirish usullarini tadqiq qilish va ma‘lum mexanizmini ishlab chiqish; maktab va boshqa ta‘lim maskanlaridagi san‘at hamda psixologiya bilan bog‘liq mashg‘ulotlarni tahlil qilish va asosli takliflar berish; qilinadigan o‘zgarishlarning natijalarini bashoratlash.

Obyekti va predmeti:

Ushbu izlanish obyekti sifatida Toshkent shahar Uchtepa tumani 251-maktabi o‘quvchilarining 75 nafari tanlab olindi. Predmeti esa o‘quvchilarining psixologiyasiga tasviriy san‘at asarlarining ta‘sirini baholash tashkil etadi.

Ilmiy tadqiqot ishi uchun test-sinovini o‘tkazish uchun Toshkent shahar Uchtepa tumani 251-maktabiga borildi. Respondentlarni turli guruhlariga bo‘lib o‘tkazildi. O‘quv xonasi yorug‘, shinam va tinch, talabalarni bezovta qilmasliklari uchun eshikka “Diqqat tajriba sinovi o‘tkazilmoqda” degan yozuvni osib quyildi. Barcha sinaluvchilar o‘z vaqtida yetib keldilar, so‘rovnoma savollari 9:00 da tarqatildi va 11:00 da yakunlandi. Tajriba sinov mobaynida o‘quv xonasi eshigi oldiga ikki nafar navbatchi tayinlandi, ular testni tinch va o‘z vaqtida yakunlash uchun xalaqit berishlarini oldini olishdi. Tajriba sinovi muvaffaqiyatli o‘tkazildi.

Ushbu metodikalar 75 nafar o‘quvchilardan olindi.

Tadqiqotlar natijasi asosida ayitishimiz mumkinki, maktab yoshdagi bolalar albatta rasm chizadilar. Bu faoliyat turi maktabga chiqib, faoliyat turi o‘zgarishigacha bo‘lgan jarayon ya’ni, o‘qish va yozish faoliyat turini o‘zgartirgunicha davom etadi. O‘qish faoliyat turiga o‘tilganidan so‘ng tasvirlashga bo‘lgan qiziqishlar kamayadi. Rasm chizishga qiziqish o‘qish-yozish faoliyatiga almashadi.

Maktab yoshdagi bolalarning tasviriy faoliyati – fikrlash, taxlil qilish, taqqoslash va umumlashtirish orqali shakllantiriladi. Tasviriy san’at bilan shug‘ullanish bolada nutqni izchil o‘zlashtirishga, so‘z boyligini oshirishga va qobiliyatlarni rivojlantirishga yordam beradi. Tasviriy faoliyat orqali egallangan bilim yordamida kuzatish, taqqoslash taxlilini amalga oshirish orqali bolaning umumiy intellektual rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Ilmiy yangiligi:

O‘smirlik davrida tasviriy san’at asarlarini ijtimoiy idrok etishining psixologik xususiyatlariga oid adabiyotlar tahlil qilindi. O‘smirlik davrida sifatlarni shakllanishiga ta’sir etuvchi psixologik omillar aniqlandi.

San’at asarlarning o‘quv faoliyatiga ta’siri empirik o‘rganildi. Talabalarda san’at asarlari borasidagi bilim olishga bo‘lgan qiziqishga kelajakdagi muvaffaqiyat, shaxsiy intilishlar, ijtimoiy talablar, aqliy rivojlanish va o‘qituvchilarning motivatsiyasi kabi omillar alohida o‘rin egallashi aniqlandi. Har bir talaba o‘z maqsadlari va ehtiyojlariga qarab bilim olishga intiladi, bu esa ularning shaxsiy va professional rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatishi qayd etildi.

O‘smirlik davrida o‘z-o‘ziga baho berishning o‘quv faoliyatga ta’sirini aniqlash va o‘quv faoliyati samaradorligini oshirishga yo‘naltirilgan amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi.

Takliflar:

Yuqoridagi tahlil natijalaridan kelib chiqqan holda, o‘smirlarning tasviriy san’at asarlarini ijtimoiy idrok etishining psixologik xususiyatlarining turli omillar va faktorlar bilan bog‘liq murakkab jarayon ekanligi aniq bo‘ldi. Keljakda shu mavzuda ilmiy tadqiqot ishi qilmoqchi bo‘lganlar uchun quyidagi takliflar mavjud:

1. Etnik jihatdan o‘smirlarning tasviriy san’at asarlarini ijtimoiy idrok etishining psixologik xususiyatlarini o‘rganish insonning o‘z etnik kelib chiqishi, madaniyati va an’analari, yashash sharoitining ta’siri yuzasidan izlanishlar olin borishni taqozo etadi.

2. Yoshlikdagi jismoniy holatning pasayishi psixologik muammolarga olib kelishi va boshqa omillar ta’sir qilish yuzasidan korreksion ishlar olib borish zarur.

3. Yosh davrlar bo'yicha (kichik maktab yoshi, o'smir, o'spirin) davrlarda ham o'quv motivatsiyasi yuzasidan qiyosiy tahlillar amalga oshirish lozim. Kichik maktab yoshidagi bolalarda tasviriy san'at asarlarini ijtimoiy idrok etishining psixologik xususiyatlarining asosiy shakllanish jarayonini boshlash davri.

4. O'smirlarning tasviriy san'at asarlarini ijtimoiy idrok etishining psixologik xususiyatlarini rivojlantirishda mexanizmlar ishlab chiqish lozim.

XULOSA.

O'smirlarning tasviriy san'at asarlarini ijtimoiy idrok etishining psixologik xususiyatlari bolalik davri bilan uzviy bog'liq. Xohlaymizmi, yoqmi, o'smirlarning ruhiy muammolari asosiy bosqichlari oila davrasida shakllanadi. Shuning uchun oila va undagi mavjud munosabatlar hali ham asosiy rol o'ynaydi. Bundan ko'rish mumkinki, oila a'zolari, yaqinlari o'zaro tushunib va qo'llab-quvvatlagan shaxslar odatda muvaffaqiyatli, adekvat, mustaqil, muvaffaqiyatli va maqsadli bo'ladi. O'smirlarning akademik yutuqlariga va shaxsiy rivojlanishiga katta ta'sir ko'rsatadi. Bu usulni o'quv jarayoniga kiritish talabaning o'qishga bo'lgan munosabatini. ijobiy tomonga o'zgartiradi va ularni mustaqil va ongli shaxslar sifatida shakllanishiga hissa qo'shadi.

Yuqorida ta'kidlangan barcha islohotlar ushbu sohada amalga oshirilishi lozim bo'lgan islohotlarning ahamiyatidan dalolatdir. Bu esa o'z navbatida mazkur maqola mavzusi nafaqat O'zbekiston Respublikasida, balki boshqa xorijiy davlatlar uchun ham muhim va dolzarb bo'lib borayotgan masalalardan hisoblanadi.

FOYDALANIGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Jabborov N. O'spirinlik yoshidagi bolalarda o'z-o'ziga baho berish// Development of pedagogical Technologies in Modern Sciences/– Farg'ona/2023/ – 180 b.

2. Ismoilova N., Abdullayeva D. Ijtimoiy psixologiya. O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti. – Toshkent. 2013 – 192 b.

3. Saribeyli F.R. Theoretical and practical aspects of student selfassessment // Institute of Education of the Republic of Azerbaijan. Baku. – Azerbaijan. Obrazovaniye i nauka. Tom20. - № 6. 2018. – 165 b.

4. Panadero E., Brown G. T. L., Strijbos J.W. The future of student selfassessment: A review of known unknowns and potential directions // Reflection on the field /– Amerika/26.12.2016/– 803-830 b.

5. Ross J.A. The Reliability, Validity, and Utility of Self-Assessment // Assessment, Research and Evaluation. 11(1)/–Amerika/ 2006. <https://doi.org/10.7275/9wph-vv65>

6. Dave Cornell ., Chris Drew 15 Self-Assessment Examples For Students / – Amerika 03.01.2024. – 186 b <https://helpfulprofessor.com/selfassessment-examples/>

7. Eshmurodova G.X. Shaxsning o'zini o'zi baholashning salbiy ijobiy jihatlari// Zamonaviy psixologiya. pedagogikada fan. ta'lim va amaliyot integratsiyasi. muammo va yechimlar: konf. – Toshkent. 2023. – 31-34 b.

8. Mamajonova Sh., Hoshimova Z. O'smirning o'z o'ziga baho berishi addiktiv xulq shakllanishiga ta'sir ko'rsatuvchi omil sifatida//– Farg'ona. Masovaviy onlayn Konf. 24.02.2024. –201b.

9. Shoimova Sh. Shaxs psixologiyasi. Lesson press, – Toshkent. 2017.

10. Daminova R.G‘. Maktabgacha ta‘lim yoshidagi bola shaxsining rivojlanishida «MEN» - obrazi va o‘z-o‘ziga baho// Journal of New Century Innovations: 13(1). – Navoi. 15.09.2022. 51–55 b. Retrieved from <https://newjournal.org/new/article/view/227> ,
11. Taylanova Sh.Z., Abdusaidova L.Sh. Talabalarda o‘z-o‘zini rivojlantirish psixologik muammo sifatida// zamonaviy dunyoda pedagogika va psixologiya. 2(7), – Toshkent. 2023. – 5-10 b.
12. VSIOM predstavit Indeks podrozkovoy samoosenki// <https://tass.ru/obschestvo/10891031>
13. Umarov B.M. O‘zbekistonda voyaga yetmaganlar jinoyatchiligining ijtimoiy-psixologik muammolari. Monografiya. – Toshkent, “Fan” nashriyoti – 2008, 314 bet
14. Rahimov S. Abu Ali ibn Sino ta‘lim va tarbiya haqida. – Toshkent: O‘qituvchi, 1967. –B. 88–89
15. 23. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoevning «Kamolot» yoshlar ijtimoiy harakatining IV qurultoyidagi nutqi.1 iyul, 2017 y.
16. Department of Health and Human Services (US), Office of Adolescent Health. *Adolescent health: Think, Act, Grow*. Washington: Government Printing Office (US); 2014. [[Google Scholar](#)]
17. Department of Health and Human Services (US), Health Resources and Services Administration. Rockville (MD): HHS; 2008. The National Survey of Children with Special Health Care Needs chartbook 2005–2006. Also available from: URL: <http://mchb.hrsa.gov/cshcn05/NF/1prevalence/age.htm> [cited 2014 Nov 26] [[Google Scholar](#)]
18. Ventura SJ, Hamilton BE, Mathews TJ. National and state patterns of teen births in the United States, 1940–2013. *Natl Vital Stat Rep*. 2014 Aug 20;63:1–34. [[PubMed](#)] [[Google Scholar](#)]
19. Institute of health Metrics and Evaluation. [Global Health Data Exchange](#) (GHDx)
20. Mark Jarzombek. The Psychologizing of Modernity (Cambridge University Press, 2000)
21. Müller-Freienfels, R (1923). Psychologie der Kunst. Leipzig, Germany: Teubner.



MAKTABGACHA TA'LIM TASHKILOTI PSIXOLOGINING RIVOJLANTIRUVCHI O'YIN MUHITIDA BOLA PSIXIK RIVOJLANISHIGA TA'SIRI XUSUSIYATLARI

Kamoldinova Diyora Jaloliddin qizi

Kokand University Andijon filiali

Pedagogika , psixologiya va filologiya kafedrasi o'qituvchisi

Annotatsiya: maqolada maktabgacha ta'lim tashkiloti psixologining rivojlantiruvchi o'yin muhitini yaratish jarayonidagi faoliyatining psixologik jihatlarining o'ziga xos xususiyatlari o'rganilgan. maktabgacha ta'lim tashkiloti psixologining rivojlantiruvchi o'yin muhitini yaratish jarayonini psixologik qo'llab-quvvatlash jarayonida qo'llanilishi mumkin bo'lgan usul va vositalari tadqiq qilingan va samarali tavsiyalar keltirilgan.

Kalit so'zlar: ijtimoiy vaziyat, o'yin muhiti, bardoshlilik darajasining namoyon bo'lishini aniqlash, yosh davrining o'ziga xos xususiyatlari, ota-ona va maktabgacha ta'lim tashkiloti.

Аннотация: В статье рассмотрены особенности психологических аспектов деятельности психолога ДОО в процессе создания развивающей игровой среды. исследованы методы и средства психолога дошкольной образовательной организации, которые могут быть использованы в процессе психологического сопровождения процесса создания развивающей игровой среды, приведены эффективные рекомендации.

Ключевые слова: социальная ситуация, игровая среда, определение проявления уровня толерантности, особенности возрастного периода, родительская и дошкольная организация.

Annotation: the article explores the peculiarities of the psychological aspects of the activity of a psychologist of a preschool educational organization in the process of creating a developing game environment. methods and tools that can be used in the process of psychological support for the process of creating a developing game environment of a psychologist of a preschool educational organization have been researched and effective recommendations are presented.

Keywords: social situation, game environment, determination of the manifestation of the level of tolerance, specifics of the age period, parent and preschool organization.

Introduction

Respublikamizda so‘nggi yillarda ta‘lim sohasida ham o‘ziga xos islohotlar olib borilmoqda. Yangi O‘zbekistonning 2022 – 2026-yillarga mo‘ljallangan taraqqiyot strategiyasi[1] hamda O‘zbekiston Respublikasi maktabgacha ta‘lim tizimini 2030-yilgacha rivojlantirish Konsepsiyasining 38-maqsadi “Maktabgacha ta‘limdagi qamrov darajasini bosqichma-bosqich oshirish”, 39-maqsadi “Maktabgacha ta‘lim tizimida ta‘lim sifatini yangi bosqichga olib chiqish”ga oid belgilangan vazifalar asosida maktabgacha ta‘lim tashkilotlarida bolalarning har tomonlama intellektual salohiyati, emotsional holatlarining rivojlanishi uchun yaratilgan shart-sharoitlarni tubdan yaxshilashga alohida e‘tibor qaratilganligi, jamiyatimiz a‘zolari bo‘lgan maktabgacha yoshdagi bolalarga oid masalalarni ilmiy o‘rganishga zarur asos bo‘la oladi.

Bola atrofidagi narsalar dunyosini bilish jarayonida ular bilan bevosita amaliy munosabatda bo‘lishga intiladi. Bu o‘rinda shu narsa xarakterliki, bola bu ishga tashnalligidan atrofidagi o‘zining haddi sig‘adign narsalari bilangina emas, balki kattalar uchun mansub bo‘lgan, o‘zining kuchi ham yetmaydigan, haddi sig‘maydigan narsalar bilan ham amaliy munosabatda bo‘lishga intiladi.

O‘yin bolalar hayotida shunday ko‘p qirrali faoliyatki, unda kattalarga mansub bo‘lgan mehnat ham, turli narsalar haqida tafakkur qilish, xom-xayol surish, dam olish va xushchaqchaqlik jarayonlarining barchasi o‘yin faoliyatida aniq bo‘ladi. Shuni ham ta‘kidlab o‘tish kerakki, o‘yin faqat tashqi muhitdagi narsa hodisalarni bilish vositasigina emas, balki qudratli tarbiya vositasi hamdir. Ijodiy va syujetli o‘yinlarda bolaning barcha psixik jarayonlari bilan birgalikda ularning individual xususiyatlari ham shakllanadi. Demak, bog‘chadagi ta‘lim-tarbiya ishlarining muvaffaqiyati ko‘p jihatdan bolalarning o‘yin faoliyatlarini maqsadga muvofiq tashkil qila bilishga bog‘liqdir. Shunday qilib, o‘yin bolalar xayoli tomonidan yaratilgan narsa emas, aksincha, bolalar xayolining o‘zi, o‘yin davomida yuzaga kelib, rivojlanadigan psixik jarayondir. Shuni ham ta‘kidlash joizki, fan-texnika mislsiz rivojlanayotgan hozirgi davrda hayratda qoldiradigan narsalar bolalarga go‘yo, bir mo‘jizadek ko‘rinadi. Natijada ular ham o‘zlarinuig turli o‘yinlari jarayonida o‘xshatma qilib (ya‘ni, analogik tarzda), har xil xayoliy narsalarni o‘ylab topadilar (uchar ot, odam mashina, gapiradigan daraxt kabilar). Bundan tashqari, bolalarning turli xayoliy narsalarni o‘ylab chiqarishlari yana shuni anglatadi-ki, ular o‘zlarining har turli o‘yin faoliyatlarida faqat atroflaridagi bor narsalarni emas, balki ayni chog‘da ehtiyojlarini ham aks ettiradilar[2].

Methods

Bolaning ongida uni qurshab turgan voqelik to‘g‘risidagi xilma-xil o‘yin faoliyatini takomillashtiradigan sharoitlarni tadqiq qilgan N.M.Aksarinaning ta‘kidlashicha, o‘yin o‘z-o‘zidan vujudga kelmaydi, buning uchun kamida uchta sharoit bo‘lishi lozim:

- a) taassurotlar tarkib topishi;
- b) bar xil ko‘rinishdagi o‘yinchoqlar va tarbiyaviy ta‘sir vositalarining muhayyoligi;

v) bolalarning kattalar bilan tez-tez muomala va muloqotga kirishuvi. Bunda kattalarning bolaga bevosita ta'sir ko'satish uslubi hal qiluvchi ro'l o'ynaydi.

D.B. Elkonin o'z tadqiqotida[3] rolli o'yinning syujeti bilan bir qatorda, uning mazmuni ham mavjud ekanini yozadi. Uning fikricha, o'yinda bola kattalar faoliyatining asosiy jihatini aniqroq aks ettirishi o'yinning mazmunini tashkil qiladi.

A.P.Usovaning tadqiqotlarida[4] ta'kidlanishicha, rolli o'yin ishtirokchilarining safi yosh ulg'ashiga qarab, jinsiy tafovutlarga binoan kengayib boradi:

a) uch yoshli bolalar 2-3 tadan guruhga birlashib, 3-5 daqiqa birga o'ynay oladilar;

b) 4-5 yoshlilar guruhi 2-3 tadan ishtirokchidan iborat bo'lib, ularning hamkorlikdagi faoliyati 40-50 daqiqa davom etadi, o'yin davomida qatnashchilar soni ham ortib boradi.

v) 6-7 yoshli bolalarda rolli o'yinni guruh yoki jamoa bo'lib birga o'ynash istagi vujudga keladi, natijada avval rollar taqsimlanadi, o'yinning qoidalari va shartlari tushuntiriladi (o'yin davomida bolalar bir-birlarining harakatini qattiq nazorat qiladilar).

Eng sodda psixik jarayondan eng murakkab psixik jarayongacha hammasining eng muhim jihatlarini shakllantishda o'yinlar katta ro'l o'ynaydi. Bog'cha yosh davrida harakatning o'sishida o'yinning ta'siri haqida gap borganda avvalo shuni aytish kerakki, birinchidan, o'yinni tashkil qilishning o'zidayoq mazkur yoshdagi bolaning harakatini o'stirish va takomillashtirish uchun eng qulay shart-sharoitlar yaratadi. Ikkinchidan, o'yinning bola harakatiga ta'sir etishini sababi va xususiyati shuki, harakatning murakkab ko'rinishlarini sub'ekt aynan o'yin payti emas, balki bevosita mashg'ulot orqali o'zlashtiriladi. Uchinchidan, o'yinning keyinchalik takomillashuvi barcha jarayonlar uchun eng qulay shart-sharoitlarni vujudga keltiradi. Shu boisdan o'yin faoliyati xatti-harakatni amalga oshirish vositasidan bolaning faolligini ta'minlovchi mustaqil maqsadga aylanadi.

"O'yin muhiti" tushunchasi bizning ishimizda asosiy kategoriya bo'lganligi va asosiy mazmun bo'lganligi sababli, ushbu kontseptsiyaga qanday tarkib topganini ko'rib chiqishimiz lozim. Buning uchun biz turli fanlarda qabul qilingan inson muhiti haqidagi g'oyalarni ko'rib chiqamiz, so'ngra o'yinning mohiyati haqida o'qituvchi va psixologlarning ba'zi fikrlarini keltiramiz va nihoyat, qarashlar va g'oyalar sinteziga asoslanib, biz "o'yin muhiti" tushunchasiga bizning ta'rifimizni ishlab chiqamiz.

Inson muhiti odamlarning hayoti va faoliyatiga bevosita yoki bilvosita, bir zumda yoki uzoq muddatli ta'sir ko'rsatishi mumkin bo'lgan tabiiy (fizik, kimyoviy, biologik) va ijtimoiy omillar to'plamini o'z ichiga oladi.

Results

Metodologik nuqtai nazardan J.Gibsonning "Imkoniyatlar nazariyasi" qiziqarli ko'rinadi. Gibson imkoniyat toifasini kiritib, sub'ektning o'z yashash muhitini o'zlashtirishning faol tamoyilini ta'kidlaydi (Gibson bo'yicha ekologik dunyo). Imkoniyat - bu sub'ekt va atrof-muhit o'rtasidagi bog'liqlik. Imkoniyat atrof-muhitning xususiyatlari bilan ham, sub'ektning o'ziga xos xususiyatlari bilan ham belgilanadi[5].

Inson, shuningdek, boshqa shaxs uchun atrof-muhit elementi bo'lib, unga munosabatlari va harakatlari orqali ta'sir qiladi. D.J.Markovich: "Shuning uchun har birimiz ham inson, ham atrof-muhit, bu qarash burchagiga bog'liq. Shu munosabat bilan, ijtimoiy (ommaviy) xulq-atvor bir shaxsning boshqa bir kishi uchun o'z muhitining bir qismi sifatida muhim bo'lishi natijasida yuzaga keladi, deyiladi. Shuning uchun ham ijtimoiy muhitning inson xatti-harakatlariga ta'sirini, shuningdek, inson xatti-harakatlarining ijtimoiy muhitga ta'sirini o'rganish muhim ahamiyatga ega[6].

Ijtimoiy hamjamiyatning shaxs muhiti sifatidagi alohida rolini V.V.Rubtsov: "Biz gaplashamiz va inson muhitidamiz, lekin inson uchun atrof-muhit nafaqat uning atrofidagi dunyodir. Inson uchun bu uning muloqoti, o‘zaro ta’siri, o‘zaro aloqasi, muloqoti va boshqa jarayonlarida mavjud bo‘lgan dunyodir”[7]. Shunday qilib, insonning muhiti - bu uning ta'siri va sharoitlari majmuasiga ega bo'lgan tabiiy va ijtimoiy muhitdir.

Psixologik va pedagogik nuqtai nazardan, bolaning shaxsiyatini rivojlantirish uchun atrof-muhit tomonidan taqdim etilgan imkoniyatlarni ko'rib chiqish istiqbolli ko'rinadi. Bola uchun bunday muhit o'yin faoliyatidir.

O'yin murakkab ijtimoiy-madaniy hodisadir; u doimo inson hayotining ajralmas qismi bo'lib kelgan. Pedagogik adabiyotlarda, xususan, pedagogik ensiklopediyada quyidagi ta'rifni uchratamiz: "O'yin - bu bolalar faoliyatining turlaridan biri bo'lib, u kattalar harakatini va ular o'rtasidagi munosabatlarni takrorlashdan iborat... vositalardan biridir.

Conclusion

Hulosa qilib aytganda tadqiqot davomida amalga oshirilgan ilmiy sharhlar tahlilidan kelib chiqqan holda, maktabgacha ta'lim muassasalarida psixologik xizmatni takomillashtirish, maktabgacha ta'lim muassasalari pedagog-psixolog xodimlari, tarbiyachilar uchun tavsiyalar berilgan.

Ota-onalari uchun bolani maktabga tayyorlashga oid ilmiy-nazariy, ilmiy-amaliy tavsiyalar berilgan.

Olingan natijalar, tahlillar va xulosalarga tayangan holda talabalar uchun stressga bardoshlilikini oshirish yuzasidan quyidagicha **tavsiyalar beriladi:**

1. Maktabgacha yosh davri psixologiyasiga oid yetakchi psixolog olimlar tomonidan yaratilgan ilmiy-nazariy ma'lumotlarni keng targ'ib qilish va bunday manbalarni muntazam o'rganib borish an'alarini shakllantirish.

2. Maktabgacha ta'lim muassasalari amaliyotchi psixologlari faoliyatiga oid muayyan masalalarni keng yoritish, ular faoliyati samaradorligini ta'minlovchi psixodagnostik vositalar arsenalini ko'paytirish.

3. Maktabgacha ta'lim vazirligi va boshqa mutasaddi idoralar vakillarining maktabgacha ta'limda xizmat ko'rsatuvchi amaliyotchi psixologlarni zarur ilmiy-nazariy manbalar, maxsus adabiyotlar, o'quv-uslubiy qo'llanmalar bilan o'z vaqtida va yetarli miqdorda ta'minlanishi uchun sohaning malakali mutaxassislari, psixolog olimlar tomonidan yuqori salohiyatli ilmiy

adabiyotlar, ilg‘or chet el yutuqlari tarjimalari miqdorining ko‘paytirilishini nazorat qilish va ularga barcha maktabgacha ta‘lim muassasalarida qat‘iy amal qilinishini ta‘minlash.

4. Maktabgacha ta‘lim muassasalari xodimlari, amaliyotchi psixologlarni zarur adabiyotlar, ilmiy-nazariy, ilmiy-uslubiy qo‘llanmalar bilan to‘la ta‘minlash. Soha mutaxassislarini psixologik bilimdonligini oshirish, uzluksiz ta‘limini tashkil qilish.

Adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmoni, 28.01.2022 yildagi PF-60-son <https://lex.uz/uz/docs/>
2. Nishanova Z.T., Alimova G.K., Turg‘unboeva A.G‘., Asranboeva M.X. Bolalar psixologiyasi va psixodiagnostikasi. – T: 2017. - 82-b.
3. G‘oziyev E., Ontogenez psixologiyasi/.Toshkent:”NIF”, 2020, 288 bet.
4. Гибсон Дж. Экологический подход к зрительному восприятию. -М.: 1988.
5. Маркович Д.Ж. Социальная экология. - М.: 1991.
6. Рубцов В.В. Развитие образовательной среды региона. - М.: 1977/
7. Коменский Я.А. Избранные педагогические сочинения. – М.: Педагогика, 1982. - 16-с.

QO‘QON DAVLAT
PEDAGOGIKA INSTITUTI
ILMIY XABARLARI
(2025-yil 5-son)



PSIXOLOGIYA
PSYCHOLOGY

IDEAL SHAXSNING PSIXOLOGIK TUZILISHI. ERTA O‘SMIRLIK DAVRIDA SHAXSIYATNING RIVOJLANISHI.

Mamayusupova Iroda Xamidovna

Qo‘qon davlat universiteti

*Pedagogika fakul’teti psixologiya kafedrasi
katta o‘qituvchisi psixologiya fanlari nomzodi*

Tel: (91) 1404247

e-mail: irodamamayusupova7777@gmail.com

Annotasiya: maqolada Ideal shaxsning psixologik tuzilishi. Erta O‘smirlik davrida shaxsiyatning rivojlanishi ochib berilgan. O‘smirlik davrida shaxsining shakllanishini asosiy bosqichlari, yil-yo‘riqlari, qiyinchiliklardan chiqib keta olish, vaziyatlarga tog‘ri baho berish haqida tushuntirilib yoritib o‘tilgan. Erta O‘smirlik davridagi o‘zgarishlar maktab, oila va shaxslararo munosabatlardagi mavqeni yanada mustahkamlashda muhim omil ekanligi korsatib otilgan.

Kalit sozlar: dunyoqarash, e‘tiqod, printsip, shaxs xususiyatlari, tizim, atrof-muhit, ijtimoiy, axloqiy ideallar, qiziqish, ideal shaxsn, psixologik tuzilishi, erta o‘smirlik.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СТРУКТУРА ИДЕАЛЬНОГО ЧЕЛОВЕКА. РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ В РАННЕМ ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ.

Аннотация: в статье исследована психологическая структура идеального человека. Развитие личности определяется в раннем подростковом возрасте. Объяснены и освещены основные этапы формирования личности в подростковом возрасте, ориентиры, умение преодолевать трудности, правильную оценку ситуаций. Было показано, что изменения в раннем подростковом возрасте являются важными факторами повышения статуса в школе, семье и межличностных отношениях.

Ключевые слова: мировоззрение, убеждения, принципы, свойства личности, система, среда, социальные, нравственные идеалы, интерес, идеальная личность, психологическая структура, ранний подростковый возраст.

PSYCHOLOGICAL STRUCTURE OF THE IDEAL PERSON. PERSONALITY DEVELOPMENT IN EARLY ADOLESCENCE.

Annotation: the article examines the psychological structure of an ideal person. Personality development is determined in early adolescence. The main stages of personality

formation in adolescence, guidelines, ability to overcome difficulties, correct assessment of situations are explained and covered. It was shown that changes in early adolescence are important factors in increasing status at school, family and interpersonal relationships.

Key words: worldview, beliefs, principles, personality traits, system, environment, social, moral ideals, interest, ideal personality, psychological structure, early adolescence.

Mavzuning dolzarbligi

O‘zbekiston Respublikasi o‘z mustaqilligini jahon miqyosida yil sayin barqarorlashtirib borar ekan, uning istiqboli bugungi avlodni tarbiyalaydigan o‘qituvchilarga, ertaga o‘rnimizga keladigan kadrlarga bog‘liqdir. Kadrlar tayyorlash masalasiga Respublikamizning Birinchi Prezidenti katta e‘tibor berganliklarini, ularning quyidagi fikrlaridan bilib olishimiz mumkin: «Biz oldimizga qanday vazifa qo‘ymaylik, qanday muammolarni yechish zarurati tug‘ilmasin, gap oxir-oqibat baribir kadrlarga yana kadrlarga borib taqalaveradi. Mubolag‘asiz aytish mumkinki, bizning kelajagimiz mamlakatimiz kelajagi o‘rnimizga kim kelishiga yoki boshqacha qilib aytganda qanday kadrlar tayyorlashimizga bog‘liq». Barcha qonun va qarorlar orasida «Kadrlar tayyorlash Milliy dasturi» alohida o‘rin tutadi va unga milliy g‘oyaning bir qismi sifatida qaraladi. Kelajak bugundan boshlanadi. Hozir tarbiya masalasiga e‘tibor qilinmasa, kelajak boy beriladi. Ma‘naviy va axloqiy poklanish, imon, insof, diyonat, or-nomus, mehr-oqibat va shu kabi chinakam insoniy fazilatlar o‘z-o‘zidan kelmaydi. Hammasining zaminida tarbiya yotadi. Har tomonlama yetuk barkamol avlodni tarbiyalash, ularga ta‘lim berish ishlarini esa o‘qituvchilar amalga oshiradilar.

Empirik tahlil.

Erta O‘smirlik 15-18 yoshdagi odamlarni nazarda tutadi. Bu davrda talaba jismonan baquvvat bo‘ladi, o‘qishni tamomlagandan so‘ng mustaqil ishlay oladi, oliy maktabda o‘zini sinab ko‘rish imkoniyatiga ega bo‘ladi, ma‘naviy kamolotga erishadi. O‘smir 16 yoshida fuqarolikka erishadi, 18 yoshida saylash va saylanish huquqiga ega bo‘ladi. Bularning barchasi birinchi o‘smirning ijtimoiy jihatdan fuqaro sifatida kamol topishi, hayotda o‘z o‘rnini topishi, o‘z taqdirini o‘zi hal qilishi, ma‘nan yetuk shaxs bo‘lib yetishishi uchun sharoit yaratadi. O‘zgaruvchan o‘quv va hayot sharoitlari ta‘sirida mazmunini topa boshlaydi. Bu davrning yana bir xususiyati shundaki, mehnat va ta‘lim birdek muhim ahamiyatga ega. Mavjud shart-sharoitlar ta‘sirida erta o‘smirning aqliy va axloqiy rivojlanishida o‘ziga xos o‘zgarishlar, yangi xususiyatlar va fazilatlar paydo bo‘ladi. Akademik litsey va kasb-hunar kolleji o‘quvchilari jamiyat hayotining dolzarb muammolarini hal etishda faol ishtirok eta boshlaydi. Jamiyat hayotida faol ishtirok etish, ta‘lim-tarbiya xarakterining o‘zgarishi yigit-qizlarda ilmiy dunyoqarash, barqaror e‘tiqodni shakllantirishga, yuksak insoniy tuyg‘uning yuzaga kelishiga, bilim olishga ijodiy yondashishning kuchayishiga olib keladi, buning natijasida mustaqil fikrlash shakllanadi. Hayotda o‘z o‘rnini topish istagi kasb-hunar egallashga, mutaxassislik tanlashga, uzoq muddatli reja tuzishga, kelajakka jiddiy qarashga olib keladi. Biroq, bu davr boshqa davrlardan kuch-g‘ayrati, g‘ayrati, qahramonlik ko‘rsatishga urinishi, ommaga,

jamiyatga, tabiat hodisalariga ishqiy munosabati bilan keskin farq qiladi. Xususan, yangi turmush sharoiti va tarbiyaviy tadbirlar, sinf guruhidagi alohida o‘rin, maxsus ta’lim tizimida birinchi o‘smirlarning egallagan yuksak mavqei, davlat ishlarida tajriba orttirish ular oldiga yuksak talab va mas’uliyatli vazifalarni qo‘ymoqda. Bu davrda erta o‘smirlar yangi ta’lim muhitida tashkiliy, yetakchilik, tarbiyaviy va targ‘ibot vazifalarini bajara boshlaydilar. Birinchi o‘smirning aqliy rivojlanishining kuchi jamoat tashkilotlari, ta’lim jamoasi va ta’lim jarayoni tomonidan qo‘yiladigan talablarning ortib borayotgan darajasi va u erishgan aqliy kamolot o‘rtasidagi ziddiyatdir. Erta o‘smirning axloqiy, aqliy va nafis jihatdan tez o‘sishi tufayli turli qarama-qarshiliklar va ziddiyatlarga barham beriladi. Erta O‘smirlik davridagi o‘zgarishlar maktab, oila va shaxslararo munosabatlardagi mavqeni yanada mustahkamlashda muhim omil hisoblanadi. Lekin yetakchi omil yangi ta’lim muassasasida o‘quvchilar faoliyatining tabiati, xarakteri va mazmunini tubdan o‘zgartirishdir. Erta O‘smirlik davrida o‘z-o‘zini anglashning o‘zgarishi aniq ko‘rinadi. Bu holat nafaqat o‘sisni anglatmaydi, balki shaxsning ma’naviy-psixologik fazilatlarini, faol ijtimoiy hayot tarzining maqsad va vazifalarini tushunishni, oqilona baholashni aks ettiradi. Erta O‘smirlik davrida o‘z ma’naviy dunyosini, shaxsiy fazilatlarini, aql-zakovati, qobiliyat va salohiyatini aniqlashga intilish kuchayadi. O‘z xatti-harakatlarini nazorat qilish, his-tuyg‘ularini va ichki tajribalarini tushunish istagi paydo bo‘la boshlaydi. Erta O‘smirlik davridagi o‘z-o‘zini anglash hayot, maktab, mehnat va sport faoliyati talablari bilan namoyon bo‘ladi. Yangi ta’lim muassasasida g‘ayrioddiy vaziyatda shaxslararo munosabatlar va muloqot doirasini kengaytirish, uning ruhiy, axloqiy, irodaviy his-tuyg‘ularining xususiyatlarini oqilona baholash, qo‘yilgan talablarga javob berish o‘z-o‘zini anglashni tezlashtiradi. Bunday ta’lim tizimidagi o‘quvchilar o‘z-o‘zini anglash bilan bog‘liq xususiyatlarga ega. Birinchidan, ular o‘zlarining kuchli va zaif tomonlarini, yutuq va kamchiliklarini, to‘g‘ri va noto‘g‘ri harakatlarini aniqroq baholay oladilar. Agar o‘smir atrofdagi odamlarga asosli baho berish orqali aniq baho bersa, o‘zining shaxsiy fazilatlarini, xatti-harakatlarini, aqliy va jismoniy mehnat faoliyatini tahlil qilish va solishtirishga moyilligi kuchaygan erta o‘smirda bu holat boshqacha sodir bo‘ladi. Garchi erta o‘smir o‘smirga nisbatan o‘z ma’naviyati va ruhiyatining o‘ziga xos xususiyatlarini yaxshi tasavvur qilsa-da, u ularni oqilona tushuntira oladi. Oqibatda u o‘z xususiyatlarini haddan tashqari oshirib yuboradi, manmanlik, manmanlik, manmanlikdan aziyat chekadi, sinf (kurs) a‘zolariga, pedagogik jamoaga nisbatan g‘ayritabiiy muomala qila boshlaydi. Bundan tashqari, ba’zi erta o‘smirlar o‘zlarining xatti-harakatlarini, aqliy qobiliyatlarini va qiziqishlarini kam baholaydilar va kamtarona harakat qilishadi. O‘smirlik davrining bolalikdan farq qiladigan yana bir xususiyati - murakkab shaxslararo munosabatlarda o‘z ifodasini topgan burch, vijdon, o‘z qadr-qimmatini hurmat qilish, his qilish va tushunishga moyillikdir. Masalan, o‘smir o‘g‘il-qizlar sezgirlikni nozik va nozik vaziyatlarni ajrata olish, ehtiyojni tezda anglay olish, yordamni xolisona tashkil etish va uni shaxs shaxsiyatiga ta’sir qilmasdan amalga oshirish qobiliyati deb tushunadilar. Birinchi o‘smir o‘zining yaxshi niyatlarini jamiyatdagi o‘rnini aniqlash nuqtai nazaridan baholashga harakat qiladi, masalan: "Men tanlagan mutaxassislik bo‘yicha mosmanmi?" Shuni

ta'kidlash kerakki, o'quvchida uning fazilatlari haqida aniq tasavvur hosil qilish uchun o'qituvchi unga mahorat, bilim va aql bilan yordam berishi kerak. U o'zining do'stona va iliq munosabati bilan sinf a'zolarining ishonch va obro'-e'tiborini qozonish maqsadida, har bir mulohazasida pedagogik-psixologik nafosatni saqlagan holda, o'g'il-qizlarda o'z kuchiga, imkoniyatlariga, qobiliyat va tushunchalariga ishonch hissini shakllantiradi. Ularda ustozga nisbatan chuqur hurmat va minnatdorchilik hissi shakllanadi. Birinchi kurs talabasida o'z-o'zini anglash asosida o'z-o'zini tarbiyalash istagi bor; bu ishning vositalarini topish va ularni kundalik hayotda qo'llash zarurati tug'iladi. Ammo o'z-o'zini tarbiyalash psixologiyasidagi mavjud kamchiliklarni bartaraf etish, ijobiy fazilatlarni shakllantirish bilan kifoyalanmasdan, ularning kattalarning ko'p qirrali umumlashtirilgan ideal xususiyatiga muvofiq tarkibiga qaratilgan. Erta O'smirlik davrida o'quvchilar o'zlarining eng qimmatli fazilatlarini, o'rganish va ko'nikmalarini ataylab, rejali, tartibli, izchil va muntazam ravishda rivojlantirish zarurligini his qilishadi. Ma'lumki, ushbu toifadagi ta'lim muassasalari o'quvchilari ma'naviy-psixologik sifatga ega bo'lishlari uchun o'z oldiga qo'ygan vazifalarni bajaruvchi oqilona o'lcham, mezon, ideal obraz, model, yuksak orzu qiyofasini izlaydi. Erta O'smirlik davrida ideallar turli yo'llar bilan ifodalanishi va aks ettirilishi mumkin. Chunonchi, ular badiiy asar qahramoni, mashhur kishilarning chehrasi timsolida yuksak sifatlarni (xislatlarni) mujassamlashtirishni orzu qiladilar. Biroq, ideal qiyofasini tanlashda o'g'il va qizlar o'rtasida katta farq bor. Masalan, qizlar ko'pincha mehnatkash ayolga xos xususiyatlarni, jozibali, nazokatli, nafis, pokiza ijtimoiy shaxsni, badiiy asar xarakterini ideal darajaga olib keladi. Ammo ba'zi talabalar tarixiy shaxslarning salbiy fazilatlariga taqlid qilishga moyildirlar, masalan, kuchli qaroqchi, oq zobit, josus va boshqalar. Kichik yoshdagi maktab o'quvchilarini o'z-o'zini tarbiyalash jamoat tashkilotlari va o'qituvchilar jamoasining tarbiyaviy ta'siri doirasida amalga oshirilishi kerak. Chunki o'z-o'zini takomillashtirish jamoada munosib o'rin egallashga, ijtimoiy burchni anglash va foydali mehnatga qiziqishga xizmat qilishi kerak. Kuzatishlar va hayotiy tajriba shuni ko'rsatadiki, ba'zi hollarda erta o'smirlar o'zini qo'rqmas, jasur qilib ko'rsatish, o'zini noo'rin tutish, o'z irodasini deviant yo'llarga o'rgatish, ba'zan esa o'z hayotini xavf ostiga qo'yishgacha boradi. Shuning uchun ularga qiyinchiliklarni sun'iy usul va vositalar yordamida engib bo'lmasligini tushuntirish kerak. Shuningdek, ularni aqlli va samarali usullardan foydalanish yo'llari bilan tanishtirish, ularni hayotiy ta'lim ko'nikmalari bilan qurollantirish ham foydali bo'ladi. Talabalar ma'naviy fazilatlarga va axloqiy me'yorlarning mohiyatiga jiddiy yondashadi. Ular axloqiy kategoriya va birliklarning mazmunini chuqur anglay boshlaydilar, har qanday axloqiy tushunchaning nozik va noaniqligini tushunishga harakat qiladilar. Masalan, burch, vijdon, g'urur, qadr-qimmat, g'urur, mas'uliyat, or-nomus kabi tushunchalarni chuqur tahlil qila oladilar. Lekin ularning barchasi bu axloqiy tushunchalarni yaxshi tushunadi, deyish mumkin emas. Kontentni topish uchun adolatli turmush tarzi etarli, deyish mumkin emas. O'qituvchi esa o'zboshimchalikni oldini olishi, sog'lom muhit yaratishi, barqaror shaxsga ega bo'lishi kerak. Shuningdek, maktab va kollejlarda tarbiyaviy ishlar izchil olib borilmasa, o'g'il-qizlarda to'g'ri va mustahkam e'tiqod shakllanmaydi. Erta o'smirlarda axloqiy g'oyalarni

oqilona shakllantirish kerak; ularga nomaqbul xatti-harakatlar, xorijiy filmlar mazmuni ma'naviyat va ruhiyatga salbiy ta'sir ko'rsatishini tushuntirish zarur. Jamiyat hayotida uchraydigan yomon xulq-atvor va illatlarga qarshi kurashish, o'g'il-qizlarni ularning ta'siridan asrash pedagogik jamoaning muhim vazifasidir. Ilk O'smirlik davrida ulg'ayish tuyg'usi o'z o'rnini belgilash, ma'naviy dunyosini ifodalash tuyg'usiga aylanadi. Bu holat uning alohida shaxs sifatida tan olinish istagida, o'ziga xos xarakterida namoyon bo'ladi. Bu materiallarga, murakkab tasviriy san'atga, musiqaga, kasblarga, tabiatga qiziqishning namoyon bo'lishidan dalolat beradi. Shuni ta'kidlash kerakki, o'smir qizlar yoshi kattaroq odamlarning ta'siriga osonroq tushadi. O'smirlar kattalarga qaraganda tengdoshlarining ta'siriga ko'proq moyil. Shuning uchun maxsus ta'lim muassasasida o'quvchi shaxsining shakllanishiga maktab muhiti, ayniqsa sinf jamoasi, rasmiy va norasmiy tengdosh guruhlari kuchli ta'sir ko'rsatadi. Sinf va kurs jamoasi umumiy maqsadni aniqlash, jamoa a'zolari o'rtasida munosabatlarni o'rnatish, shaxsiy va ijtimoiy munosabatlarni rivojlantirish uchun imkoniyatlar yaratadi. Sinf va maktab jamoasi ta'sirida matonat, mardlik, sabr-toqat, kamtarlik, tartib-intizom, rostgo'ylik, mehr-oqibat kabi fazilatlar takomillashib, xudbinlik, loqaydlik, ikkiyuzlamachilik, dangasalik, beparvolik, qo'rqqoqlik, noshukurlik kabi illatlar barham topadi. Jamoa a'zolari o'rtasidagi uyg'unlik, birdamlik, umumiy maqsad sari intilish, iliq psixologik muhit mavjud salbiy xulq-atvor namunalarini bartaraf etishga xizmat qiladi. Talaba shaxsini shakllantirish Bu jarayonda jamoat tashkilotlari alohida ahamiyatga ega. Yuqori talablar natijasida erta o'spirinlarda faollik, tashabbuskorlik, mustaqillik, qat'iyatlilik, mas'uliyat, tanqidiylik kabi fazilatlar barqarorlashadi. Bu tashkilot dastlabki o'smirlarning g'oyaviy-siyosiy tuyg'ularini, vatanparvarlik, kollektivizm, insonparvarlik, o'zaro yordam va hamkorlikni mukammal darajaga ko'taradi. Erta O'smirlik davrining yana bir muhim xususiyati - do'stlik, do'stlik, birodarlik va muhabbatning yuksak darajada paydo bo'lishidir. Bu tuyg'ularning o'g'il-qizlarning ma'naviyati va psixologiyasida qanday shakllanayotganiga qarab, tarbiyaviy chora-tadbirlar, tadbirlarning amalga oshirilishi yaxshi samara beradi. Sinfdagi hamkorlikdagi faoliyat o'zaro hamkorlik, majburiyat va umumiy manfaatlarga asoslangan do'stlikni yaratadi. Do'stlikning eng yuksak cho'qqisi do'stlik tuyg'usida namoyon bo'ladi. Do'stlik tuyg'usi do'stga mehribonlik, u bilan uchrashish va suhbatlashish, uning fikr va his-tuyg'ularini baham ko'rishda namoyon bo'ladi. Haqiqiy do'stlik hissi o'zaro talablar bilan bog'liq bo'lib, xatolarni birgalikda tuzatishda ifodalanadi. Yigit va qiz o'rtasida sevgi tuyg'usi paydo bo'la boshlaydi. Sevgining quvonchli lahzalari va og'riqli tajribalar har ikkala turmush o'rtog'ining ruhiyatini egallab, chuqurlashib, birinchi hayot sinoviga aylanadi. Bu tuyg'u o'smirlarning o'zaro yaqinligi, hayotga bo'lgan qarashlari, qiziqishlari, didlari va ezgu niyatlarining mushtarakligi hamda hayot uchun uyg'unlik va birlikka umid baxsh etadigan quvonch bilan tavsiflanadi. O'quvchilarda ilk O'smirlik davrida tabiat, san'at, adabiyot, madaniyat, ijtimoiy hayot go'zalligini payqash, idrok etish, sevishtirish, ta'sir qilish, undan ma'naviy ozuqa olish sifatleri shakllanadi. Ularning psixologiyasida sokin tovushlar, ehtirosli hayqiriqlar, qalbni to'lqinlantiruvchi musiqa, nozik tuyg'ular, ezgulik tuyg'ulari, mayllar kuchayadi. Xususan,

estetik tuyg‘ular inson ma‘naviyatidan qo‘pol, yoqimsiz, xunuk va foydasiz odatlarni yo‘q qilishga yordam beradi. Ammo bundan birinchi o‘smirlar hayajonli, keskin, hayajonli va yoqimli daqiqalarni butunlay rad etadilar, hech qanday ma‘no paydo bo‘lmaydi. Biroq, yigit-qizlar orasida estetik tuyg‘usi to‘liq rivojlanmagan, noto‘g‘ri tasavvurga ega bo‘lganlar ham bor. Ularda o‘ziga xos qarash va qarashlarning shakllanishida estetik tuyg‘u, fan va texnika taraqqiyoti, tafakkurni takomillashtirish, taqlid qilish muhim o‘rin tutadi. Buning uchun muayyan reja asosida turli muzeylar, ko‘rgazma zallari, konsert zallari, kino, teatr, radio va televideniye studiyalariga sayohatlar tashkil etish maqsadga muvofiqdir. Bu talabalarining ta‘lim tarbiyasining tabiati va mazmuni boshqa kurs talabalarining o‘quv jarayonidan tubdan farq qiladi. O‘quv rejasi va dasturining murakkabligi, yangi fanlar va tanlov kurslarining joriy etilishi nazariy fikrlash orqali o‘zlashtirishni talab qiladi. Shu sababli ularning munosabati o‘zgaradi; ularda fanga boshqacha munosabat shakllana boshlaydi. Bu vaqtda qiziquvchanlik amaliy bo‘la boshlaydi. Masalan, bu qiziqish ijtimoiy-siyosiy masalalar, texnika, tabiat, samoviy jismlar, ijtimoiy fanlar, huquqiy masalalar, sport va hokazolarga qaratiladi. Ularning to‘garaklarda faol ishtirok etishi ularning qobiliyati va aqliy imkoniyatlariga bog‘liq. Erta O‘smirlik davrida sezgirlik, kuzatuvchanlik, mantiqiy xotirani rivojlantirish, yodlash usullari va vositalari ta‘lim jarayonida etakchi rol o‘ynay boshlaydi. Ular topshiriqlarni bajarishda uning mazmun-mohiyatini to‘liq anglagan holda ishlaydi, esda saqlash, yodlash jarayonlari, esda saqlashning samarali usullaridan unumli foydalanadi. Ushbu jarayonlarning muvaffaqiyatli amalga oshirilishini ta‘minlaydigan e‘tiborning sifati va miqdori turlicha. Diqqatning uzatilishi va taqsimlanishi sezilarli darajada rivojlanadi, boshqalarning nuqtai nazariga e‘tibor berish, ularning nutqini tinglash, tushunish, fikrlash va aqliy qobiliyatlar yaxshilanadi. Erta o‘smirlarning tafakkuri tobora faol, mustaqil va ijodiy bo‘ladi. Lekin ularning tafakkurida ob‘ektiv va sub‘ektiv kamchiliklar mavjud.

Xulosa.

Shunday ekan, yuqoridagi fikrlardan kelib chiqqan holda, komil inson o‘zi yaratgan ma‘naviy qadriyatlarni, axloqiy nuqtai nazarni anglab, shu qadriyatlarga amal qilib, to‘g‘ri hayot yo‘lini topishi lozim. Bu nafaqat umumiy axloqiy sohaning talablariga, balki har bir insonning o‘ziga xos e‘tiqodi va qadriyatlariga rioya qilishdir. Komil inson

intellektual rivojlanishga ham e‘tibor beradi. Gazievning fikricha, insonning fikrlash qobiliyati, bilim va tajriba orttirish istagi muhim. Bu nafaqat fanlarni o‘rganish, balki ularni hayotda qo‘llashga intilishni ham o‘z ichiga oladi. Komil insonning asosiy vazifalaridan biri o‘zini jamiyatga va boshqalarga ko‘rsatish, xursandchilik va yordam ko‘rsatishdir. Gaziev komil inson o‘zi uchun emas, jamiyat uchun yashaydi, unga xizmat qiladi, deb ta‘riflaydi. U komil insonning erkinlikka munosabatini muhim deb biladi. Erkinlik - bu shaxsning mustaqil qaror qabul qilish qobiliyati, ammo bunday erkinlik jamiyatning umumiy manfaatlari va axloqiy me‘yorlariga zid kelmasligi kerak. Gazievning “Yaratilgan komil inson” tushunchasi insonning o‘zi uchun mas‘uliyati, axloqiy va ma‘naviy kamolotga intilishi, ijtimoiy mas‘uliyat va o‘z jamiyatiga muhabbat ko‘rsatkichidir. Ilk O‘smirlik davrida ulg‘ayish tuyg‘usi o‘z o‘rnini

belgilash, ma'naviy dunyosini ifodalash tuyg'usiga aylanadi. Erta O'smirlik davrida o'quvchilar o'zlarining eng qimmatli fazilatlarini, o'rganish va ko'nikmalarini ataylab, rejali, tartibli, izchil va muntazam ravishda rivojlantirish zarurligini his qilishadi. O'smirlarning yana bir muhim sifati ularning yuqoriligidir. Birinchi bosqichda do'stlik, do'stlik, birodarlik, mehr-muhabbatning vujudga kelishi bilan o'smir o'quvchilarda tabiat, san'at, adabiyot, madaniyat, ijtimoiy hayot go'zalliklarini payqash, idrok etish, sevishtirish, ta'sirlanish, ma'naviy ozuqa olish kabi fazilatlar shakllanadi. Bu vaqtda qiziquvchanlik amaliy bo'la boshlaydi. Erta O'smirlik davrida sezgirlik, kuzatuvchanlik, diqqatli fikrlash yaxshilanadi, mantiqiy xotira, esda saqlash usullari va vositalari ta'lim jarayonida etakchi rol o'ynay boshlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Adler A. Individual psixologiya amaliyoti va nazariyasi. - M.: 1995 yil.
2. Alperovich V. Ijtimoiy gerontologiya. Rostov N/D, Feniks, 1997. - 576 p.
3. Andreeva G.M. Ijtimoiy psixologiya. - M.: Aspect-Press, 2003 yil.
4. Rean A.A. Shaxs psixologiyasi. - M.: AST; Sankt-Peterburg: Prime-Evrosign, 2007 yil.
5. Rogov E.I. Hissiyotlar va iroda. - M.: Vldos, 2001 yil.
6. Rudenskiy E.V. Ijtimoiy psixologiya. – Moskva – Novosibirsk, 1998. – 224 b.
7. Rybalko E.V. Kattalar va differensial psixologiya. - L.: 1990 yil.
8. Slobodchikov V.I., Isaev E.I. Psixologiya insondir. - M.: 1995 yil.
9. Erikson E. O'ziga xoslik: birlik va inqiroz. - M.: 1996 yil.
10. Gaziev E. Psixologiya (O'smirlar psixologiyasi). Toshkent, "O'qituvchi", 1994. – 224 b.
11. Gaziev E. Pedagogik psixologiya asoslari. Toshkent, Universitet, 1997. – 80 b.
12. Gaziev E. Umumiy psixologiya. Toshkent, 2010. – 544



TALABALARNING TA'LIM MUHITIGA IJTIMOIIY MOSLASHUVI VA XAVOTIRLANISHI PSIXOLOGIK MUAMMO SIFATIDA

Shakarova Nafosat Shavkatovna

ISFT (International School of Finance Technology and Science)

instituti psixologiya fani o'qituvchisi

Tel : +998948870611

mail:shakarovanafosat@gmail.com

Annotatsiya: So'nggi yillarda talabalarining universitet sharoitlariga ijtimoiy-psixologik moslashuvi bilan bog'liq muammolarga ilmiy adabiyotlarga qiziqish ortib bormoqda. Shu bilan birga, adaptiv stressing intensivligini, moslashish jarayonining borishi natijalarini belgilovchi omillarni aniqlash bilan bog'liq masalalar hal qilinmagan. Birinchi kurs talabalarining universitet sharoitlariga ijtimoiy-psixologik moslashuvining muvaffaqiyatiga ayrim individual (temperamental, shaxsiy) yoki ijtimoiy-psixologik omillarning (ota-onalarning ta'lim darajasi, universitetda o'qishni boshlashdan oldin shahar yoki qishloqda yashovchi) ta'siri kabilar o'rganilgan. Biroq, talabalarining universitet sharoitlariga ijtimoiy-psixologik moslashuv jarayoni va natijalariga turli omillarning ta'sirini har tomonlama baholash hali amalga oshirilmagan. Maqola talabalarining OTMga ijtimoiy moslashuvi haqida bayon etilgan.

Kalit so'z: Moslashuv, oliy ta'lim, muhit, shart-sharoit, xarakter, temperament, psixologik, ijtimoiy, individual.

Аннотация: В последние годы возрос интерес к научной литературе по проблемам социально-психологической адаптации студентов к условиям вуза. При этом не решены вопросы, связанные с определением интенсивности адаптивного стресса, факторов, определяющих результаты протекания адаптационного процесса. Изучалось влияние отдельных индивидуальных (темпераментных, личностных) или социально-психологических факторов (уровень образования родителей, проживающих в городе или селе до начала обучения в вузе) на успешность социально-психологической адаптации первокурсников к условиям вуза. Однако комплексная оценка влияния различных факторов на процесс и результаты социально-психологической адаптации студентов к условиям вуза еще не проведена. В статье рассказывается о социальной адаптации студентов к вузам.

Ключевое слово: адаптация, высшее образование, среда, условия, характер, темперамент, психологический, социальный, индивидуальный.

Annotation: In recent years, there has been an increasing interest in scientific literature in the problems of socio-psychological adaptation of students to university conditions. At the same time, issues related to the determination of the intensity of adaptive stress, the factors determining the results of the course of the adaptation process have not been resolved. Such as the influence of certain individual (temperamental, personal) or socio-psychological factors (level of education of parents, living in a city or village before starting university studies) on the success of socio-psychological adaptation of first-year students to university conditions have been studied. However, a comprehensive assesment of the influence of various factors on the process and results of socio-psychological adaptation of students to university conditions has not yet been carried out. The article describes the social moshatization of students to the OSM.

Keyword: adaptation, higher education, environment, conditions, character, temperament, psychological

Kirish

Adaptatsiya (moslashuv) tushunchasi – biologiyaning asosiy tushunchalaridan biridir. Bu tirik organizmlar va atrof-muhit o‘zaro ta’sirining natijasi (va jarayoni) bo‘lib, ular hayot va faoliyat uchun optimal moslashuvga olib keladi. Adaptatsiya (**moslashuv**) tushunchasi XIX asrda paydo bo‘lgan va dastlab asosan biologiyada qo‘llanilgan. Keyinchalik bu tushuncha nafaqat organizmlarning turli hayotiy jihatlariga, balki inson shaxsiga va hatto jamoaviy xatti-harakatlarda ham qo‘llanila boshlandi.

“Adaptatsiya” tushunchasi lotincha “adaptatio” – “moslashish” so‘zidan kelib chiqqan. Adaptatsiya jarayonining eng muhim vazifasi – insonning omon qolish masalasi bo‘lib, u organizm imkoniyatlarini tabiiy va ijtimoiy muhit jarayonlariga moslashtirish orqali amalga oshiriladi. Adaptatsiyani o‘rganish zarurati shaxsni ijtimoiylashtirishning murakkab mexanizmi sifatida ahamiyat kasb etadi. Bu jarayon yangi ijtimoiy rollarni o‘zlashtirish, motivatsion sohani shakllantirish, shaxsning o‘zini va atrof-muhitni idrok etishi hamda boshqa ko‘plab psixologik holatlar va xususiyatlarni o‘z ichiga oladi.

Asosiy qism

Adaptatsiya – shaxs (yoki guruh) va ijtimoiy muhit o‘rtasidagi o‘zaro ta’sir turi bo‘lib, bu jarayonda tomonlar talab va kutilmalarini muvofiqlashtiradilar. U inson tomonidan o‘zining dastlabki, ijtimoiy ierarxiyadagi holatini anglab yetishi va o‘zini aniqlashi darajasiga bog‘liq. Shaxsning o‘zini identifikatsiya qilish jarayoni uning o‘zini anglashiga, o‘zini o‘zgargan ijtimoiy muhit bilan taqqoslashiga bog‘liq holda amalga oshiriladi.

Adaptatsiya – bu individual (yoki guruh) keskin o‘zgarayotgan muhit o‘rtasidagi o‘zaro ta’sir jarayoni va natijasi bo‘lib, bu jarayonda asta-sekin tomonlarning talab va kutilmalari moslashadi. Natijada, individ nafaqat omon qolish, balki rivojlanish imkoniyatiga ega bo‘ladi, makromuhit esa o‘zini tiklash va yangi, yuqori bosqichga ko‘tarilish imkoniyatini qo‘lga kiritadi. Adaptatsiya ijtimoiy subyektlar hayotidagi murakkab va ko‘p qirrali hodisa sifatida namoyon bo‘ladi.

Adaptatsiya ijtimoiy hodisa sifatida murakkab tuzilishga ega bo‘lgan, ma’naviy-amaliy shakllanish bo‘lib, u jamiyat hayotining barcha darajalarida namoyon bo‘ladi. Shu sababli adaptatsiya jamiyatda salbiy inqiroz hodisalarini bartaraf etish va insonlarni innovatsion ijtimoiy tizimlarga jalb qilishning eng muhim universal usullaridan biriga aylanadi. Natijada, adaptatsiya jamiyatning evolyutsion o‘zgarishlarining izchilligi va qonuniyatini ta’minlaydi, destruktiv tendensiyalarning oldini olish xavfini kamaytiradi hamda shakllanayotgan ijtimoiy munosabatlarni uyg‘unlashtiradi.

Ijtimoiy-psixologik moslashuv – bu individning yangi muhit sharoitlariga ko‘nikishi bo‘lib, ma’lum darajadagi kuch sarfini talab qiladi, shuningdek, insonning muhitga ta’siri va ular o‘rtasidagi o‘zaro moslashuv jarayonidir⁸. Moslashuv organizm paydo bo‘lgan paytdan boshlab darhol namoyon bo‘ladi va hech qachon to‘xtamaydi. U molekulyar darajada ham, inson xulq-atvori darajasida ham mavjud. Har qanday moslashuv organizmning genetik jihatdan belgilanadigan tarkibiy resurslarini haddan tashqari faol, hatto muvaffaqiyatli moslashuv darajasida insonning hayotiy zaxiralarini "yeb bitirishi" mumkin⁹.

Ijtimoiy moslashuv – boshqariladigan jarayondir. Bu jarayon nafaqat shaxsga ijtimoiy institutlarning ta’siri orqali (ishlab chiqarish, ishlab chiqarishdan tashqari, ishlab chiqarishgacha bo‘lgan va ishlab chiqarishdan keyingi hayot faoliyati davomida), balki o‘zini-o‘zi boshqarish orqali ham amalga oshirilishi mumkin. O‘zini-o‘zi boshqarish insonning o‘ziga, uning fikrlariga va harakatlariga nisbatan talabchan va o‘z-o‘zini tanqid qilish munosabatini anglatadi. Moslashuvning asosiy mezonlari organizmning muhit sharoitlariga moslashish darajasi va o‘zining kerakli darajada ishlashini ta’minlash imkoniyatlari hisoblanadi, ya’ni bu moslashganlik deb nomlanadi¹⁰.

Shaxsning moslashganligini aniqlovchi asosiy ko‘rsatkichlar uning hissiy holatlaridir. Insonning do‘stlari bilan bo‘lgan munosabatlaridan zavqlanishi, kundalik hayotdagi qulaylik hissi, qoniqarli jismoniy holati va ruhiy xotirjamligi – bularning barchasi shaxsning moslashganligi omillaridir.

Ijtimoiy-psixologik moslashuv jarayonida insonning ichki dunyosi o‘zgaradi, yangi tasavvurlar va bilimlar, inson o‘z faoliyati haqida ko‘proq ma’lumotga ega bo‘ladi. Natijada, shaxs o‘zini o‘zi tahlil qiladi, tuzatadi va o‘z yo‘lini belgilaydi.

Oliy o‘quv yurtida o‘qishning dastlabki davri kelajakdagi mutaxassisning shaxsiy va professional shakllanishi uchun juda muhimdir. Ko‘plab olimlar va pedagoglar talabalarni universitet ta’lim muhitiga kirishi va unga moslashish masalalariga alohida e’tibor qaratadilar. Biologiya va fiziologiya sohasida insonning moslashuvi muammosini bir qancha olimlar o‘rgangan va tadqiq etgan. P.K.Anoxin adaptatsiyani organizmning **“funktsional tizimlari”** yordamida tashqi muhit o‘zgarishlariga javob berish qobiliyati sifatida tushuntirgan. U

⁸ Андреева Д.А. Человек и общество/Д.А. Андреева.- М.: Высш.шк., 1973- 553 с.

⁹ Лишук, В.А., Основы здоровья: Обзор. Актуальные задачи, решения, рекомендации//В.А. Лишук, Е.В. Мосткова. - М.: РАМН, 1994. — 134 с.

¹⁰ Юнг, К.Г. Психологические типы/К.Г. Юнг.- М.: Мир, 1993. – 448 с

organizm moslashuv jarayonini tahlil qilib, uning asosi fiziologik va neyrofiziologik mexanizmlar ekanligini ta’kidlagan¹¹. I.P.Pavlov moslashuv (adaptatsiya) haqida shunday fikr bildirgan: “Organizm tashqi muhit sharoitlariga doimiy moslashish xususiyatiga ega. Shartli reflekslarning hosil bo‘lishi va mustahkamlanishi organizmning yangi sharoitlarga moslashishiga xizmat qiladi¹²”. G.Selye **moslashuv** (adaptatsiya) haqida fundamental fikrlarni ilgari surgan olimlardan biridir. U stress va organizmning unga javob reaksiyalarini o‘rganib, “**Umumiy adaptatsion sindrom**” (General Adaptation Syndrome – GAS) nazariyasini yaratgan.¹³, I.M.Sechenov “Bosh miya reflekslari” asarida **moslashuv** (adaptatsiya) jarayonini reflekslar va nerv tizimining faoliyati bilan bog‘lab tushuntirgan. Uning fikricha inson va hayvonlarning tashqi muhitga moslashuvi **markaziy nerv tizimi** orqali boshqariladi. Moslashuv reflekslar orqali shakllanadi va organizmning muhitga moslashishiga yordam beradi. Pedagogikadagi moslashuv masalalari V.M.Duginets, V.V.Lagerev, L.A.Nosova, M.F.Fatxullin va boshqa tadqiqotchilarning ishlarida aks etgan. Insonning turli muhit sharoitlariga psixologik moslashuvi masalalarini B.G.Ananyev, V.V.Antipov, V.V.Gritsenko, E.F.Zeer, V.V.Konstantinov kabi olimlar ishlab chiqqanlar.

Biroq ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish shuni ko‘rsatadiki, talabalarning kasbiy tayyorgarligini tashkil etishda bir qator muammolar mavjud. Ulardan biri shundaki, universitet ta’limining boshlang‘ich bosqichlarida o‘quv jarayoni talabalar uchun moslashuv jarayonining o‘ziga xos xususiyatlarini inobatga olmagan holda olib boriladi. Eng keng tarqalgan holatlardan biri – o‘quv jarayoniga to‘liq kirisha olmaslik qo‘rquvi va xavotir his qilishdir.

Birinchilardan bo‘lib Z.Freyd xavotirlanish tabiatini tushuntirishga harakat qilgan. Freyd ta’limotiga ko‘ra, inson hayotida yuz bergan ayrim tajribalar – harakatlar, impulslar, fikrlar, xotiralar og‘riqli yoki kuchli xavotirlanish uyg‘otadigan bo‘lsa, ongdan siqib chiqariladi. Xotiradan ularni chiqarib tashlagan kuchlar esa ularni ongga qaytarilishiga to‘sqinlik qiladi¹⁴. Bu jarayonda «himoya mexanizmi» fiziologik mexanizm ishga tushadi. Haddan tashqari kuchli qo‘zg‘alish miyani ortiqcha zo‘riqishdan himoya qiladi. Shu sababli keskin affektiv kechinmalar, shaxs uchun og‘riqli va qabul qilib bo‘lmaydigan tajribalar faol ravishda tormozlanadi, ongdan siqib chiqariladi va unutiladi¹⁵. Agar siqib chiqarilgan g‘oyalar ong yuzasiga chiqish bilan tahdid solsa, ular yana xavotirlanish uyg‘otishi mumkin, shuning uchun ham qayta bostiriladi. Natijada inson doimiy ongsiz ichki nizoni boshdan kechiradi. Siqib chiqarish jarayonining asosida kuchli xavotirlanish yotadi¹⁶.

¹¹ Анохин П.К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса / П. К. Анохин. - М.: Медицина, 1968.547с.

¹² Иван Петрович Павлов. Лекции о работе больших полушарий головного мозга. Государственное издательство (Gosudarstvennoe Izdatelstvo). Москва – Ленинград. 1927.372-с

¹³ Hans Selye. The Stress of Life. 1956. McGraw-Hill.516

¹⁴ . Глейтман Г., Фридлунд А., Райсберг Д. Основы психологии / под ред. В.Ю. Большакова, В.Н. Дружинина. СПб.: Речь, 2001. 1247 с

¹⁵ Лурия А.Р. Лекции по общей психологии. СПб.: Питер, 2004. 320 с

¹⁶ Глейтман Г., Фридлунд А., Райсберг Д. Основы психологии / под ред. В.Ю. Большакова, В.Н. Дружинина. СПб.: Речь, 2001. 1247 с

Xavotirlanish – bu inson tashqi tahdidga duch kelganda his qiladigan hissiy holat bo‘lib, u «Ego» funksiyasiga kiradi. Uning vazifasi insonni yaqinlashib kelayotgan tahdid haqida ogohlantirish va unga mos ravishda javob berish yoki undan qochish imkoniyatini yaratishdir. Tashvish shaxsga tahdidli vaziyatlarda moslashuvchan tarzda harakat qilishga yordam beradi¹⁷. Siqib chiqarish birlamchi, asosiy himoya mexanizmi sifatida ko‘riladi, chunki u insonni xavotirlanishdan qutqaradi. Ammo ko‘pincha siqib chiqarilgan fikr va impulslar ongsiz darajada saqlanib qolmaydi, ular bilan bog‘liq tashvish ham yuzaga chiqadi. Shundan so‘ng qo‘shimcha himoya mexanizmlari ishga tushadi, ularning vazifasi «to‘g‘on»ni mustahkamlash va taqiqlangan impulsni tiyib turishdir. Ushbu mexanizmlar qatoriga almashtirish, ratsionalizatsiya, reaktiv shakllanish, proyeksiya, regressiya, sublimatsiya va izolyatsiya (intellektualizatsiya) kiradi¹⁸.

Freydning odamlar tahdidli yoki yoqimsiz tajribalar bilan kurashish uchun siqib chiqarish (vytecnenie) mexanizmini ishlatishlari haqidagi da‘volariga hozirgi kunda mustahkam empirik dalillar yo‘qligi tan olinishi kerak, shu sababli siqib chiqarishning xavotir bilan bog‘liqligini tekshirish, xavotirning murakkab tabiati va uning psixanalitik yondashuv doirasida paydo bo‘lishini aniqlash imkoni yo‘q¹⁹.

Xulosa

A.Adler o‘zining individual psixologiya nazariyasida xavotirni nevroz belgisi sifatida ko‘rib chiqqan. U nevrozni quyidagicha tahlil qildi: nevroz bu - turli xulq-atvor buzilishlarini o‘z ichiga olgan diagnostik jihatdan noaniq atama hisoblangan. “Nevroz – bu ijtimoiy qiziqishning rivojlanishi, faolligi nisbatan past, o‘z manfaatini o‘ylaydigan va shu sababli ustunlikka intiladigan individning tabiiy va mantiqiy rivojlanishidir, biz buni eng passiv, yengil turmush tarzida ko‘p kuzatamiz”. Nevrozga uchragan insonlar – noto‘g‘ri hayot tarzini tanlagan odamlar bo‘lib, ular bolalikda jismoniy azob chekkanlari, ortiqcha erkalangan yoki rad etilganlari sababli shunday bo‘lgan. Bunday sharoitlarda o‘sgan bolalar ortiqcha xavotirli bo‘lib, o‘zlarini xavfsiz his qilmaydilar va kamchilik hissi bilan kurashish uchun psixologik himoya strategiyasini ishlab chiqishni boshlaydilar. Nevrozga uchragan insonning hayoti o‘z-o‘zini baholashga doimiy tahdid, ishonchsizlik hissi va ortiqcha sezgirlik bilan kechadi²⁰.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Андреева Д.А. Человек и общество/Д.А. Андреева.- М.: Высш.шк., 1973- 553 с.
2. Лишук, В.А., Основы здоровья: Обзор. Актуальные задачи, решения, рекомендации//В.А. Лишук, Е.В. Мосткова. - М.: РАМН, 1994. — 134 с.
3. Юнг, К.Г. Психологические типы/К.Г. Юнг.- М.: Мир, 1993. – 448 с

¹⁷ Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. СПб.: Питер Ком, 1998. 608 с

¹⁸ Глейтман Г., Фридлунд А., Райсберг Д. Основы психологии / под ред. В.Ю. Большакова, В.Н. Дружинина. СПб.: Речь, 2001. 1247 с

¹⁹ К.Р. Сидоров. Тревожность как психологический феномен. 42 вестник удмуртского университета 2013. Вып. 2 философия. Социология. Психология. Педагогика

²⁰ . Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. СПб.: Питер Ком, 1998. 608 с.

4. Анохин П.К. *Биология и нейрофизиология условного рефлекса* / П. К. Анохин. - М.: Медицина, 1968.547с.
5. Иван Петрович Павлов. Лекции о работе больших полушарий головного мозга. Государственное издательство (Gosudarstvennoe Izdatelstvo). Москва – Ленинград. 1927.372-с
6. Hans Selye. *The Stress of Life*. 1956. McGraw-Hill.516
7. Глейтман Г., Фридлунд А., Райсберг Д. Основы психологии / под ред. В.Ю. Большакова, В.Н. Дружинина. СПб.: Речь, 2001. 1247 с
8. Лурия А.Р. Лекции по общей психологии. СПб.: Питер, 2004. 320 с
9. Глейтман Г., Фридлунд А., Райсберг Д. Основы психологии / под ред. В.Ю. Большакова, В.Н. Дружинина. СПб.: Речь, 2001. 1247 с
10. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. СПб.: Питер Ком, 1998. 608 с
11. Глейтман Г., Фридлунд А., Райсберг Д. Основы психологии / под ред. В.Ю. Большакова, В.Н. Дружинина. СПб.: Речь, 2001. 1247 с
12. К.Р. Сидоров. Тревожность как психологический феномен. 42 вестник удмуртского университета 2013. Вып. 2 философия. Социология. Психология. Педагогика
13. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. СПб.: Питер Ком, 1998. 608 с.



SHAXS RIVOJLANISHIDA ALTRUIZM VA EGOIZMNING ROLI.

M.Isaxanova

Qo‘qon DU o‘qituvchisi

Annotatsiya Maqola altruizm va egoizmning ijtimoiy kontekstdagi o‘zaro bog‘liqligini tahlil qiladi. Evolyutsion, psixologik va sotsiologik nuqtai nazardan ularning inson xulq-atvoriga ta‘siri o‘rganilib, ijtimoiy muvozanatning shakllanishi tushuntiriladi.

Kalit so‘zlar: Altruizm, egoizm, o‘smir, empatiyasi, hamdardlik, his-tuyg‘u, manfaat, ehtiyoj, istak.

Аннотация Статья анализирует взаимосвязь альтруизма и эгоизма в социальном контексте. С эволюционной, психологической и социологической точек зрения рассматривается их влияние на поведение человека, а также объясняется формирование социального баланса.

Ключевые слова: Альтруизм, эгоизм, подросток, эмпатия, сочувствие, эмоции, интересы, потребности, желание.

Annotation The article analyzes the relationship between altruism and egoism in a social context. From an evolutionary, psychological, and sociological perspective, it examines their influence on human behavior and explains the formation of social balance.

Keywords: Altruism, egoism, teenager, empathy, compassion, emotions, interests, needs, desire.

Kirish. Altruizm va egoizm bir-biriga qarama-qarshi tushunchalar bo‘lib, insonning boshqalarga nisbatan munosabatini ifodalaydi. Bu ikki tushuncha falsafa, psixologiya va sotsiologiyada keng o‘rganilgan. Ba‘zi olimlar altruizm va egoizمنى inson tabiati va jamiyatdagi o‘zaro munosabatlari nuqtai nazaridan tahlil qiladilar.

Altruizm tushunchasi faylasuf O‘gnyust Kont tomonidan ilmiy olamga kiritilgan bo‘lib, u jamiyatdagi insonparvarlikning o‘rishini va "boshqalar uchun yashash" tamoyilini asos sifatida ko‘rsatadi. Altruizm - bu shaxsning o‘z manfaatlaridan voz kechib, boshqalarning farovonligi uchun harakat qilishidir.

Altruizm - bu kontsepsiya bo‘lib, unga ko‘ra inson boshqalar manfaatlarida harakat qiladi, g‘amxo‘rlik va hamdardlikni namoyon etadi. Altruistik harakatlar shaxsiy manfaatni ko‘zlamaydi; ular boshqalarga yordam berish, qo‘llab-quvvatlash yoki boshqa insonlar hayotini yaxshilash istagiga asoslanadi. Altruizm turli shakllarda namoyon bo‘lishi mumkin: oddiy yaxshilik qilishdan tortib, jamiyat yoki atrof-muhitga yordam ko‘rsatish kabi katta sa‘y-

harakatlarga. Altruizmning misollari sifatida volontyorlik, xayriya ishlari va qiyinchilikka tushgan yaqinlarni qo‘llab-quvvatlashni keltirish mumkin.

Altruizmni psixologik jihatdan kengroq yoritish uchun insonning ichki holati, shaxsiy ehtiyojlari va jamoat bilan aloqalariga qanday ta‘sir ko‘rsatishini ko‘rib chiqish muhim.

Altruizmning ichki mexanizmlari. Altruizm psixologik jihatdan insonning empatiyasi, hamdardligi va his-tuyg‘ulari asosida namoyon bo‘ladi.

Empatiya- boshqa shaxslarning holatini tushunish va ularning ehtiyojlariga his-tuyg‘u bilan munosabatda bo‘lish qobiliyati.

Hamdardlik - bunda inson boshqalarning qiyinchiliklariga jon kuydirib, ularga yordam berishni asosiy vazifa sifatida qaraydi.

Egoizm esa aksincha, inson o‘z manfaatlarini, istaklari va ehtiyojlarini boshqalar manfaatidan ustun qo‘yadigan yondashuvni anglatadi. Egoistik harakatlar shaxsiy manfaatlarni qondirishga, o‘z istak va ehtiyojlarini bajarishga qaratilgan, hattoki bu boshqalarga salbiy ta‘sir ko‘rsatishi mumkin. Egoizm turli shakllarda namoyon bo‘lishi mumkin: masalan, hamkasblarni inobatga olmasdan kasbiy o‘rishga intilishdan tortib, yaqinlarning ehtiyojlarini o‘z manfaatlari uchun inkor qilishgacha.

Altruizm va egoizm ijtimoiy kontekstda inson xulq-atvorining ikki muhim jihati sifatida ko‘riladi. Ular bir-biriga qarama-qarshi bo‘lsa-da, aslida inson harakatlarida birgalikda namoyon bo‘lishi mumkin. Ilmiy nuqtai nazardan, bu tushunchalar quyidagi asosiy yo‘nalishlarda tahlil qilinadi:

Biologlar altruizm va egoizmni evolyutsion jihatdan tahlil qilib, ularning inson va jamiyat rivojlanishiga ta‘sirini o‘rganadilar. Evolyutsion psixologiya altruizmni ijtimoiy guruhlarining barqarorligini ta‘minlovchi omil sifatida ko‘radi. Masalan, hamkorlik va o‘zaro yordam jamiyatning mustahkamlanishiga yordam beradi, shu bilan birga, egoistik harakatlar shaxsiy manfaatlarni himoya qilishga xizmat qiladi.

Psixologlar altruizm va egoizmni insonning motivatsiyasi va hissiy holati bilan bog‘liq deb hisoblaydilar. Empatiya nazariyasi altruizmni insonning boshqalarga hamdardlik bildirish qobiliyati bilan izohlaydi. Egoizm esa ba‘zan o‘zini himoya qilish instinkti sifatida ko‘riladi, ya‘ni inson o‘z manfaatlarini ustun qo‘yish orqali hayotda muvaffaqiyatga erishishi mumkin.

Sotsiologiyada altruizm va egoizm jamiyatdagi ijtimoiy munosabatlarning muvozanatini ta‘minlovchi omillar sifatida ko‘riladi. E.Dyurkgeym altruizmni jamiyat tomonidan shaxsning to‘liq singishi sifatida ko‘rib, insonning shaxsiy intilishlarini jamiyat manfaatlari bilan uyg‘unlashtirish zarurligini ta‘kidlagan. Egoizm esa individualizm bilan bog‘liq bo‘lib, ba‘zan ijtimoiy taraqqiyotga turtki berishi mumkin.

Shunday qilib, altruizm va egoizm inson tabiatiga xos muhim jihatlar bo‘lib, ular bizning xulq-atvorimiz va atrof-muhit bilan o‘zaro munosabatlarimizga ta‘sir ko‘rsatadi. Ularning muvozanati jamiyatning barqarorligi va rivojlanishiga yordam beradi.

Natija va tahlillar. Altruizm, ya‘ni boshqalarga yordam berish, o‘z manfaatlarini boshqalarning manfaatlari bilan tenglashtirish va ijtimoiy mas‘uliyat hissini rivojlantirish,

ijtimoiy-emotsional ko‘nikmalarni shakllantirishda muhim o‘rin tutadi. O‘smirlarning altruistik xatti-harakatlari va munosabatlarini diagnostika qilish va tahlil qilish orqali ular bilan ishlashda samarali psixokorreksiya metodlarini ishlab chiqish mumkin.

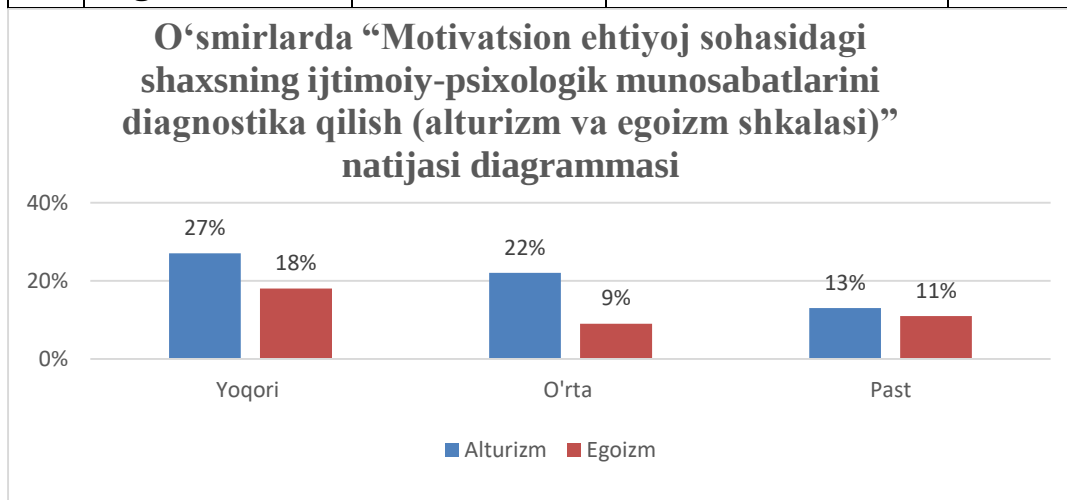
Shuningdek, o‘smirlarda altruizmi diagnostika qilish va tahlil qilish jarayoni murakkab va ko‘p qirralidir. Bu jarayon o‘smirlarning shaxsiy, emotsional va ijtimoiy rivojlanish darajasini to‘g‘ri baholashga imkon beradi. Altruizmi tahlil qilish orqali o‘smirning boshqalarga nisbatan qanday munosabatda ekanligi, uning empatiya darajasi, altruistik qarorlar qabul qilish motivatsiyasi aniqlanadi.

Tadqiqotimizda, “Motivatsion ehtiyoj sohasidagi shaxsning ijtimoiy-psixologik munosabatlarini diagnostika qilish” metodologiyasidan foydalanganmiz (altruizm va egoizm shkalasi)” (Muallif: O.F.Potemkina.)

Metodikaning asosiy maqsadi o‘smir o‘quvchilarda altruizm yoki egoizm sifatlarining darajalarini aniqlashdan iborat. Bu metodga 7-sinf o‘quvchilarining 32 nafari taklif etilgan. Hozirgi vaqtda, ya‘ni ushbu yoshda altruizm yoki egoizm kuchligini aniqlashga qaratilgan. Olingan natijalar quyidagi darajalarga ega bo‘ldi.

O‘smirlarda “Motivatsion ehtiyoj sohasidagi shaxsning ijtimoiy-psixologik munosabatlarini diagnostika qilish (altruizm va egoizm shkalasi)” natijasi

№	Munosabat xususiyatlari	Yuqori	O‘rta	Past
1	Altruizm	27%	22%	13%
2	Egoizm	18%	9%	11%



Mulohaza. O‘smirlarning shaxslararo munosabatlardagi xatti-harakatlari turlicha ko‘rinishlarga ega. Ulardan 27% boshqalar haqida ko‘proq o‘ylashga moyil bo‘lsa, 18% avvalo o‘z manfaatlarini, so‘ngra boshqalarni e‘tiborga olish xususiyatiga ega. 9% esa o‘ziga yoqadigan ishlarni boshqalarga qaraganda ko‘proq zavq bilan bajarishga intiladi. Shuningdek, 11% o‘smirlar boshqalar biror narsa so‘raganda rad etishga moyillik bildirsa, 13% o‘zini boshqalar uchun nimadir qilishga undash istagini namoyon etadi.

Ushbu statistik ma'lumotlar o'smirlarning turli munosabatlarga qanday yondashishini ko'rsatib, ularning individualligi va shaxsiy qarashlarini aks ettiradi. Ularni chuqurroq o'rganish, yoshlarning ijtimoiy rivojlanish jarayonini tushunishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Osmirlarning altruistik xulq-atvori odatda, ularning ota-onalari va yaqinlaridan olingan tarbiya va moral qadriyatlariga asoslanadi. Shu bilan birga, ularning o'zini boshqalarga bag'ishlash istagi va yordam berishga tayyorligi jamiyatdagi ijtimoiy munosabatlar va ijtimoiy o'rganish jarayonlariga bog'liq.

Osmirlar o'rtasida altruizmning yuqori darajasi ko'pincha o'zaro hurmat, do'stlik, va umumiy manfaatlarga asoslanadi. Ammo ba'zi osmirlarda egoistik xulq-atvor ko'proq yuzaga chiqishi mumkin, chunki ular o'z manfaatlarini birinchi o'ringa qo'yishadi.

Osmirlar o'rtasida egoizm ko'pincha ularning o'z-o'zini anglash va shaxsiy o'sish jarayoniga bog'liq. Bu yosh guruhida o'z manfaatlariga diqqat qaratish va

ba'zida o'zini boshqalardan ajratish holatlari uchraydi. Bu yoshda identifikatsiya va shaxsiy qiymatlar shakllanib borayotganligi sababli, egoizmning bir qismida shakllanishi tabiiy hisoblanadi. Ba'zi osmirlarda egoizm va altruizm o'rtasidagi balans hali aniq shakllanmagan bo'lishi mumkin. O'rta yoshdagi osmirlarda egoizmning kuchayishi, shaxsiy manfaatlarning muhimligi va boshqalarning ehtiyojlariga nisbatan befarqlikni anglatadi. Biroq, ularda ijtimoiy munosabatlar va altruistik qarashlarning rivojlanishi davom etadi.

Osmirlarning altruizm yoki egoizm sifatlarining shakllanishida ota-onalar tarbiyasi, ijtimoiy o'rganish va o'rnak olish alohida rol o'ynaydi. Agar ota-onalar

ko'proq altruistik xulq-atvorni ko'rsatsa, osmirlarda ham shunday xulq-atvor rivojlanadi.

Ijtimoiy va madaniy kontekst: Ijtimoiy muhit, madaniyat, va jamiyatdagi qadriyatlar ham altruizm va egoizmning shakllanishida katta ahamiyatga ega. Ba'zi jamiyatlarda ko'proq hamkorlik va boshqalarga yordam berish qadrlanadi, boshqalarida esa shaxsiy muvaffaqiyat va manfaatlar muhimroq bo'lishi mumkin.

Altruistik xulq-atvorning oshish sifati shundaki, o'smirlar orasida ijtimoiy ongning o'sishi, boshqalarga yordam berish va ijtimoiy mas'uliyatni his qilish ko'proq altruizmni rivojlantirishga olib kelishi kuzatiladi.

Biz tadqiqotimiz davomida dastlabki ma'lumotlarni to'pladik va ushbu ma'lumotlarga asoslanib korreksion dastur ishlab chiqdik. Ushbu dastur asosida altruizm va emotsional barqarorlik darajasi past bo'lgan o'smirlarni ajratib, ular bilan maxsus trening mashg'ulotlari o'tkazdik.

Keyinchalik, trening samaradorligini tekshirish maqsadida o'smirlar bilan birgalikda "Motivatsion ehtiyoj sohasidagi shaxsning ijtimoiy-psixologik munosabatlarini diagnostika qilish (altruizm va egoizm shkalasi)" metodikasini qayta o'tkazdik. Ushbu tahlil natijasida treningning samaradorligi haqida muayyan xulosalarga kelish imkoniyati paydo bo'ldi.

Mazkur tadqiqot o‘smirlarning ijtimoiy munosabatlari va shaxsiy rivojlanish jarayonini chuqurroq anglashga yordam beradi hamda ularning altruistik va emotsional barqarorlik darajasini oshirishga qaratilgan amaliy choralarni belgilashda muhim ahamiyat kasb etadi.

“Motivatsion ehtiyoj sohasidagi shaxsning ijtimoiy-psixologik munosabatlarini diagnostika qilish (altruizm va egoizm shkalasi)” boyicha korreksion mashg‘ulotlardan keyingi natijalar

№	Munosabat xususiyatlari	Yuqori	O ‘rta	Past
1	Altruizm	36%	20%	9%
2	Egoizm	13%	9%	13%

Natijalar shuni ko‘rsatadiki biz o‘smirlar bilan olib borgan diagnostik va korreksion trening mashg‘ulotlarimiz ta‘sirida shaxslararo munosabatlarda altruistik xususiyatlar nisbatan bo‘lsada oshib, egoizm xususiyatlari pasayganligini ko‘ramiz.

Xulosa qilib aytganda, osmirlarda altruizm va egoizm sifatlari o‘zaro murakkab jarayon bo‘lib, tarbiya, ijtimoiy muhit va shaxsiy rivojlanishga bog‘liq. Altruistik xulq-atvorni rivojlantirish uchun ijtimoiy mas‘uliyat va hamkorlikni qadrlaydigan muhit yaratish muhimdir.

Adabiyotlar:

1. Atabaeva N.B. Shaxsda altruistik xulqni rivojlantirishning psixologik asoslari 19.00.06 – yosh va pedagogik psixologiya. rivojlanish psixologiyasi psixologiya fanlari doktori (dsc) Avtoreferat. Toshkent -2022.

2. Atabayeva N.B. Образование и инновационные исследования (2022 год №11)ISSN 2181-1717 (E) 303<http://interscience.uz>

3. И.Г. Лаверычева «Альтруизм и эгоизм с естественнонаучной точки зрения» Междисциплинарный научный и прикладной журнал «Биосфера», 2016, т. 8, № 3



HAYDOVCHILAR RUHIY SALOMATLIGINI DBQ SO'ROVNOMASI ORQALI ANIQLASH

Usmonov Rahim Raxmonali o'g'li

Farg'ona davlat universiteti

ijtimoiy-gumanitar fanlar kafedrası o'qituvchisi

Annotatsiya: maqolada haydovchilarining jismoniy va ruhiy salomatligi bilan bog'liq muammolar tufayli sodir bo'lgan baxtsiz hodisalarning oldini olish maqsadida o'tkazilgan tadqiqot xususida so'z boradi. Haydovchilarda asosan muammo uchraydigan uyqu muammosi bo'lib, u halokat xavfi va ruhiy salomatlik muammolari, ayniqsa haydash xulqi bilan bog'liq bo'lgan tashvish va depressiya bilan sezilarli darajada ijobiy bog'liqdir. Ushbu tadqiqotda uyqusizlik va ruhiy salomatlikning avtobus haydovchilari orasida xavfli haydash xulq-atvoriga ta'sirini o'rganib chiqildi va uyqusizlik, tashvish, depressiya va xavfli haydov xulqi o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik o'rganildi.

Kalit so'zlar: ruhiy salomatlik, haydovchilarning ruhiy salomatligi, haydov xulqi, tashvish, depressiya, haydovchilar depressiyasi, uyqu, xavfli haydash, uyqusizlik, qoidabuzarlik, professional ruhiy salomatlik, ruhiy tushkunlik.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ВОДИТЕЛЕЙ С ПОМОЩЬЮ АНКЕТЫ DBQ

Аннотация: В статье обсуждается исследование, проведенное с целью предотвращения несчастных случаев, вызванных проблемами, связанными с физическим и психическим здоровьем водителей. Проблемы со сном являются серьезной проблемой для водителей, и они в значительной степени связаны с риском аварий и проблемами психического здоровья, особенно тревожностью и депрессией, которые связаны с поведением водителя. В этом исследовании изучалось влияние лишения сна и психического здоровья на рискованное поведение водителей автобусов, а также изучалась взаимосвязь между лишением сна, тревожностью, депрессией и рискованным поведением вождения.

Ключевые слова: психическое здоровье, психическое здоровье водителей, поведение во время вождения, тревожность, депрессия, депрессия водителя, сон, опасное вождение, бессонница, нарушение, профессиональное психическое здоровье, депрессия.

DETERMINING THE MENTAL HEALTH OF DRIVERS THROUGH THE DBQ QUESTIONNAIRE

Abstract: The article discusses a study conducted to prevent accidents caused by problems related to physical and mental health of drivers. Sleep problems are a serious problem for drivers, and they are significantly associated with the risk of accidents and mental health problems, especially anxiety and depression, which are related to driver behavior. This study examined the effects of sleep deprivation and mental health on risky driving behavior of bus drivers, and examined the relationship between sleep deprivation, anxiety, depression and risky driving behavior.

Keywords: mental health, mental health of drivers, driving behavior, anxiety, depression, driver depression, sleep, dangerous driving, insomnia, impairment, occupational mental health, depression.

KIRISH

Haydovchilarning xulq-atvori — yo‘l harakati xavfsizligi va yo‘l-transport hodisalaridagi eng muhim omillardan biri hisoblanadi. Inson faktori yo‘l-transport hodisalarining yarmining asosiy sababi sifatida qayd etilgan. Bu masalani va uning ta'sir etuvchi omillarini yaxshilab tushunish inson faktorlarining yo‘l hodisalariga ta'sirini kamaytirishga yordam beradi. Yo‘l-transport hodisalarida inson omillari haqidagi avvalgi tadqiqotlarda, hodisalarni tahlil qilishda tegishli nazariy asoslarni qo‘llash uchun xatolar va qoidabuzarliklar o‘rtasida farq qilish zarurligi ta'kidlangan. Bu ikki turdagi buzilish turli psixologik sabablarga ega va shu bilan birga, ularni bartaraf etish usullari ham farq qiladi.

Manchester haydovchi xulq-atvori tadqiqot guruhi tomonidan ushbu xulq-atvor turlarini tasniflash uchun foydali sa'y-harakatlar olib borilgan. Ular “Haydovchi xulq-atvori so‘rovnomasi” (DBQ) deb nomlangan so‘rovnomani ishlab chiqqan bo‘lib, u noto‘g‘ri haydovchi xulq-atvorini quyidagicha turlarga ajratadi: ehtiyotsizlik yoki esdan chiqarish, xatolar va qoidabuzarliklar.

Xatolar — to‘g‘ri qaror qabul qilish va maqsadga erishish uchun kerakli harakatlarni bajarishdagi qobiliyatsizlik sifatida ta'riflanadi. Qoidabuzarliklar esa haydash xavfsizligiga tahdid soluvchi xulqlar bo‘lib, masalan: ortiqcha tezlikda yurish yoki boshqa transport vositalari bilan etarli masofani saqlamaslik kabilarni o‘z ichiga oladi.

Lawton va boshqalar (1997) qoidabuzar xulqlarning yana bir shaklini — “ehtiyotsizlik” (slips) deb atagan. Bular diqqat etishmasligi va xotiradagi kamchiliklar bilan bog‘liq bo‘lib, masalan, avtomashinangizni qaerga qo‘yganingizni unutish kabi holatlarni o‘z ichiga oladi. Qoidabuzarliklarning o‘zi ham ikkiga bo‘linadi: tajovuzkor qoidabuzarliklar (ochiq tajovuzkor harakatlar) va oddiy qoidabuzarliklar (qoidalarga agressiv niyatsiz rioya qilmaslik)²¹.

²¹ Lawton, R., Parker, D., Manstead, A. S. and Stradling, S. G. (1997) “The role of affect in predicting social behaviors: the case of road traffic violations”, Journal of Applied Social Psychology, Vol. 27, No. 14, pp. 1258-

Yo‘l harakati xavfsizligi, yo‘l hodisalari, ularning qurbonlari va bog‘liq iqtisodiy zararlar shubhasiz jahon miqyosidagi eng muhim muammolardan biridir. Bu muammolar, ayniqsa, kam daromadli va o‘rta daromadli mamlakatlarga ko‘proq ta’sir ko‘rsatmoqda. Eronda esa avtohalokatlar nafaqat iqtisodiy, balki inson yo‘qotishlariga ham sabab bo‘lmoqda. Jahonda har yili taxminan bir million ikki yuz ming kishi yo‘l-transport hodisalari oqibatida hayotdan ko‘z yummoqda.

Erondagi tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, yo‘l-transport hodisalarining 70% qishloq yo‘llarida sodir bo‘ladi. Buning 50–60% qismi ikki qatorli, ikki tomonlama harakatlanuvchi yo‘llarda ro‘y beradi. Erondagi bunday turdagi yo‘llarda uch yillik avariya ma’lumotlari tahlil qilinganda, jami avariyaalarning faqat 20%i obgon manyovri bilan bog‘liq bo‘lgan bo‘lsa-da, qurbonlarning 30%i va halok bo‘lganlarning 50%i aynan obgon manyovri bilan bog‘liq ekanligi aniqlangan. Eron Qonuniy Tibbiyot Tashkilotining hisobotlariga ko‘ra, 2014 yili taxminan 17 000 kishi yo‘l-transport hodisalarida halok bo‘lgan; bu halok bo‘lish holatlarining taxminan 65%i qishloq yo‘llarida ro‘y bergan. Shuningdek, 2014 yildagi yo‘l-transport hodisalarining 25,2%i chapga og‘ish va obgon manyovri sababli sodir bo‘lgan.

Inson omilining yo‘l hodisalaridagi katta hissasi, obgon manyovri bilan bog‘liq avariyaalardagi yuqori o‘lim ko‘rsatkichi va obgon manyovriga bag‘ishlangan tadqiqotlarning deyarli yo‘qligi ushbu maqola mualliflarini DBQ (Haydovchi xulq-atvori so‘rovnomasi) tuzilishini obgon manyovri amalga oshirgan haydovchilar namunasida o‘rganish hamda og‘ish xulq-atvorlari bilan obgon manyovri o‘rtasidagi bog‘liqlikni tahlil qilishga undadi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Reason’ning 1990 yildagi tadqiqot natijalari e’lon qilinganidan buyon, turli mamlakatlarda haydovchilarning xulq-atvori bo‘yicha ko‘plab tadqiqotlar o‘tkazildi: 2010 yilda 174 ta tadqiqotda DBQ (Haydovchi xulq-atvori so‘rovnomasi) qo‘llanilgan. Angliyada DBQ asosida o‘tkazilgan tadqiqotda yosh va erkak haydovchilar katta yoshli va ayol haydovchilarga nisbatan ko‘proq qoidabuzarlik sodir etgani aniqlangan. Shuningdek, qoidabuzarlik bo‘limi boshqa ikki bo‘lim — ya’ni e’tiborsizlik va xatolar — bilan solishtirilganda, yo‘l harakati qoidabuzarliklari va ehtimoliy yo‘l hodisalari bilan ancha kuchli bog‘liqligi borligi ma’lum qilindi. Aytish lozimki, ma’lumotlar pochta orqali to‘plangan.

Sullman va boshqalar (2002) Yangi Zelandiyada yuk mashinasi haydovchilarining xulqini o‘rganishgan va DBQ tuzilishi hamda uning bo‘limlarining avariyaal bilan bog‘liqligi engil avtomobil haydovchilarini o‘rgangan tadqiqotlardan farq qilishini aniqlashgan. Ular so‘rovnomani haydovchilarning ish joylariga yuborishgan²².

2013 yildagi yana bir tadqiqotda De Winter yangi haydovchilarning xulq-atvorini simulyator qurilmasi orqali o‘rganib, ularning simulyasiya muhitidagi xulqini haqiqiy yo‘ldagi

1276.

²² Sullman, M. J., Meadows, M. L. and Pajo, K. B. (2002) “Aberrant driving behaviours amongst New Zealand truck drivers”, Transportation Research Part F: Traffic Psychology and Behaviour, Vol. 5(3), pp. 217-232.

xulqi bilan solishtirdi. Dastlabki natijalar shuni ko‘rsatdiki, simulyatordagi tezlik va qoidabuzarlik holatlari, haydovchilarning o‘zlari haqida bergan ma’lumotlaridagi qoidabuzarliklarga mos kelgan.

Boshqa tadqiqotlarda turli mamlakatlar haydovchilarining xulq-atvori taqqoslangan. Masalan: Şimşekoğlu va boshqalar (2013) Turkiya va Eronda haydovchilarning xulqini taqqoslashgan²³. Lajunen va boshqalar (2004) Finlyandiya va Niderlandiyada haydovchilarning xulqini taqqoslashgan²⁴. Bener va boshqalar (2008) Qatar va BAAda haydovchilar xulq-atvorini o‘rganishgan²⁵. Shuningdek, Ozkan va boshqalar (2006a) 6 mamlakatda haydovchilarning xulqini taqqoslashgan²⁶.

Ayrim tadqiqotlar vaqt davomida haydovchilarning xulq-atvoridagi o‘zgarishlarni o‘rgangan. Masalan, Ozkan va boshqalar (2006b) 3 yillik davr mobaynida DBQ o‘zgarishlarini tahlil qilishgan.²⁷ Iversen va Randemo (2012) esa Norvegiya haydovchilarining munosabati va xulqida 9 yil ichidagi o‘zgarishlarni tahlil qilishgan²⁸.

Eronda Ayati va boshqalar (2011) Meshhad shahridagi haydovchilar xulq-atvoriga ta'sir qiluvchi omillarni — masalan, tezlikni tanlash, jins, hissiy izlanish — orqali agressiv haydashda madaniyat ta'sirini o‘rganishgan²⁹. Ghotbiravandi va boshqalar (2012) esa jins, shaxsiyat va xulq kabi inson omilining turli jihatlari orqali yo‘l hodisalari va qoidabuzarliklarga ta'sirini tahlil qilishgan³⁰. Natijalar shundan dalolat berdiki, o‘rtacha hisobda erkaklar ayollarga nisbatan ko‘proq qoidabuzarlik sodir etadi.

Mamdoohi va boshqalar (2014) Eronda DBQ tuzilishini o‘rganish maqsadida so‘rovnomanini ijtimoiy tarmoqlar va elektron pochta orqali tarqatish orqali namunaviy guruhni geografik jihatdan kengaytirishgan³¹. Bu tadqiqot Erondagi engil avtomobil haydovchilari o‘rtasida o‘tkazilgan bo‘lsa, Malekpur va boshqalar (2012) Tehrondagi motosikl

²³ Şimşekoğlu, Ö., Nordfjærn, T., Zavareh, M. F., He- zaveh, A. M. and Mamdoohi, A. R., and Rundmo, T. (2013) “Risk perceptions, fatalism and driver behaviors in Turkey and Iran”, *Safety Science*, Vol. 59, pp. 187- 192.

²⁴ Lajunen, T., Parker, D. and Summala, H. (2004) “The Manchester Driver Behaviour Questionnaire: a cross- cultural study”, *Accident Analysis and Prevention*, Vol 36, No. 2, pp. 231-238. doi: [http://dx.doi.org/10.1016/S0001-4575\(02\)00152-5](http://dx.doi.org/10.1016/S0001-4575(02)00152-5)

²⁵ Bener, A., Verjee, M., Dafeeah, E. E., Yousafzai, M. T., Mari, S., Hassib, A. and Özkan, T. (2013) “A cross “Ethnical” comparison of the driver behaviour question- naire (dbq) in an economically fast developing country”, *Global Journal Of Health Science*, Vol. 5(4), pp. 165

²⁶ Bener, A., Özkan, T. and Lajunen, T. (2008) “The driver behaviour questionnaire in Arab Gulf countries: Qatar and United Arab Emirates”, *Accident Analysis and Prevention*, Vol. 40, No. 4, pp. 1411-1417. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.aap.2008.03.003>.

²⁷ Özkan, T., Lajunen, T. and Summala, H. (2006) “Driver Behaviour Questionnaire: A follow-up study”, *Accident Analysis and Prevention*, Vol. 38, No. 2, pp. 386-395. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.aap.2005.10.012>

²⁸ Iversen, H. H. and Rundmo, T. (2012) “Changes in Norwegian drivers' attitudes towards traffic safety and driver behaviour from 2000 to 2008”, *Transportation Research Part F: Traffic Psychology and Behaviour*, Vpl. 15(2), pp. 95-100. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.trf.2011.12.006>

²⁹ Ayati, A. and Ghotbiravandi, A. (2011) “Study of driver behavior and traffic safety”, *Second Confer- ence on road accidents, zanzan azad university*, (in Farsi).

³⁰ Ghotbiravandi, A., Ayati, A. and Mohamadzadeh, A. (2012) “Effect of gender on accident and delinquency frequencies by aberrant driving behaviors and personal- ity type of drivers”, *The 12th International Conference on Traffic and Transportation Engineering*, (in Farsi).

³¹ Mamdoohi, A., Hezave, A. M., and Zavareh, M. F. (2014) “Aberrant driving behavior of iranian drivers: an internet-based survey”, *Modares Civil Engineering Journal*, Vol. 14, No. 1, pp. 109-119

haydovchilarini³², Varmazyar va boshqalar (2014) esa avtobus haydovchilari o‘rtasida DBQ tuzilishi va demografik ko‘rsatkichlar hamda DBQ omillari bilan o‘z hisoblarida ko‘rsatgan avariyalarda ishtirok orasidagi bog‘liqlikni o‘rganishgan³³.

Hozirgi kunda ko‘p hollarda simulyasiya kabi usullar tezlik va obgon manyovrini tahlil qilishda qo‘llaniladi. Biroq, simulyasiya haqiqiy muhit emasligi tufayli haydovchilar xulq-atvoriga ta'sir ko‘rsatishi mumkin. Simulyasiya muhitida haydovchilar xavf mavjud emas deb hisoblashadi va shu bois, ularning harakatlari haqiqiy muhitdagidan farq qiladi.

So‘nggi yillarda haydovchilar xulq-atvorini baholash bo‘yicha bir qator tadqiqotlar olib borilgan, ammo turli haydash manyovrlari, jumladan, obgon manyovrida haydovchi xulq-atvorini o‘rganish kam hollarda amalga oshirilgan. Ushbu tadqiqotning maqsadi — ikki qatorli, ikki tomonlama harakatlanuvchi yo‘llarda xavfli deb baholanadigan obgon manyovri paytida haydovchilarning xulqini aniqlash va tahlil qilishdir.

Aslida, ushbu tadqiqot namunasi obgon manyovrini amalga oshirgan maxsus haydovchilar guruhidan iborat bo‘lib, barcha haydovchilarni qamrab olmaydi. Tadqiqot namunasi va unda qo‘llanilgan namunalash usuli ushbu ishning yangiligini tashkil qiladi. Shuni ta'kidlash lozimki, turli haydash manyovrlarida haydovchilar xulq-atvorini o‘rganish xavfli manyovrlarni aniqlash va ularni yaxshiroq nazorat qilishga yordam beradi.

Ushbu so‘rovnoma Reason va boshqalar (1990) tomonidan Manchester universiteti Psixologiya fakultetida ishlab chiqilgan. Bu shkala Buyuk Britaniya, Finlyandiya, Niderlandiya, Yangi Zelandiya, Chexiya, Avstraliya, Xitoy, Eron va Turkiya, hamda Norvegiya kabi turli mamlakatlarda amalga oshirilgan va validatsiya qilingan³⁴.

So‘rovnoma xato va qoidabuzarliklar turli psixologik ildizlarga ega va ularni tuzatish usullari ham turlicha ekani, shuning uchun ularni bir-biridan ajratish lozim, degan g‘oyaga asoslangan.

Ushbu tadqiqotda qo‘llangan so‘rovnoma ikki qismdan iborat bo‘lgan. Birinchi qismda demografik o‘zgaruvchilar, transport vositasi, sayohat va yo‘l bilan bog‘liq ma'lumotlar joy olgan. Ikkinchi qismda esa fors tiliga tarjima qilingan 28 ta savoldan iborat DBQ so‘rovnomasi berilgan bo‘lib, unda:

- 8 ta qoidabuzarlik (violations) bo‘yicha savollar,
- 8 ta e'tiborsizlik (slips) bo‘yicha savollar,
- 6 ta oddiy qoidabuzarliklar (ordinary violations),
- va 6 ta agressiv qoidabuzarliklar (aggressive violations) bo‘yicha savollar mavjud edi.

³²Malekpoor, F., Mohamadian, Y. and Jamshidi, M. (2012) "The relationship between personality, attitude to safety and risk behaviors in employees motorcycles in Tehran", Journal of Health and Safety at Work, Vol.4, (in Farsi)

³³ Varmazyar, S., Mortazavi, S., Arghami, S., and Ha- jizadeh, E. (2014) "Factor analysis of driver behavior questionnaire (DBQ) in public transportation Bus Company: Investigation of the relationship between DBQ factors and crashes", Scientific Journal of Re- view, Vol. 3, No.4, pp. 155-165

³⁴ Reason, J., Manstead, A., Stradling, S., Baxter, J. and Campbell, K. (1990) "Errors and violations on the roads: a real distinction?", Ergonomics, Vol. 33, No.10- 11, pp. 1315-1332. doi: 10.1080/00140139008925335

Haydovchilar ushbu savollarga 6 ballik Likert shkalasi bo‘yicha javob berishlari so‘raldi (0 = hech qachon, 5 = doimo).

Shuni qayd etish kerakki, ingliz va ispan tillaridagi 28 ta savoldan iborat DBQ so‘rovnomasi ko‘plab ilmiy tadqiqotlarda qo‘llanilgan [Chapman, Roberts va Underwood, 2001; Mesken, Lajunen va Summala, 2002; Sullman va boshqalar, 2002].

Sharqiy Ozarbayjon va Zanchan viloyatlaridagi ikki yo‘nalishli qishloq yo‘llarida ruxsat berilgan yoki ruxsat qilinmagan o‘tkazish manevrlarini amalga oshirgan va tadqiqotga qatnashgan haydovchilar soni 514 nafarni tashkil qildi. Bu tadqiqotda ma'lumotlar poleviy usul (yo‘l boyosining ko‘rgazmasi) bilan yig‘ilgan. 11 ta ishtirokchi ma'lumotlari noto‘g‘ri va noqis bo‘lgani uchun tahlilga kiritilmadi. Shuningdek, so‘rovnomalarning 98,01% qismini erkak haydovchilar, 1,99% qismini esa ayol haydovchilar tashkil etdi. Bu tarqatishning sababi Eronda qishloq yo‘llarida ayol haydovchilarining kam bo‘lgan hajmida.

Ushbu tadqiqotda poleviy usul (yo‘l yaqinida so‘rov) qo‘llanilgan. Ma'lumotlar transport muhandisi bo‘lgan mutaxassis va polisiya xodimi tomonidan yig‘ilgan. Ularning harakati davomida haydovchilarning o‘tkazish manevrlarini kuzatishgan va keyinchalik ularni so‘rov olish uchun to‘xtatishgan. Ma'lumotlarni yig‘ish ushbu tadqiqotda juda vaqt va xarajat talab qilganligi sababli, Sharqiy Ozarbayjon va Zanchan viloyatlaridagi beshta asosiy shaharoralar yo‘li 2014 yil sentyabr va oktyabr oylarida tadqiqotning fizik maydoni sifatida qabul qilindi. Polisiya ayniqsa jasoratlangan edi, shuning uchun yo‘l harakati polisiyasining mavjudligi haydovchilarning o‘tkazish manevrlarini amalga oshirishda ularning xulq-atvoriga ta'sir qilmagan. Tadqiqotning maqsadi haydovchilarning o‘tkazish manevridagi xulq-atvorini o‘rganish bo‘lgani sababli, ushbu manevrni amalga oshirgan haydovchilarni tanlash zarur edi. Shuning uchun, so‘rovnoma ham ruxsat berilgan, ham ruxsat qilinmagan o‘tkazish manevrlarini qamrab olishi kerak edi. Shu sababli yo‘l bo‘yidagi so‘rov o‘tkazish usuli tanlangan. Axloqiy prinsiplarga ko‘ra, haydovchilarga tadqiqotning amalga oshirilishi haqida xabar berildi va ularning roziligi bilan Manchester haydovchi xulq-atvori so‘rovnomasi tarqatildi. Agar haydovchi so‘rovnomaga javob berishdan bosh tortsa, javoblarni ishonchli qilish uchun har qanday kuch ishlatilmadi. So‘rovnomaning tuzilishini aniqlash uchun faktor tahlili, guruhlar o‘rtasidagi ahamiyatli farqlarni tushunish uchun ANOVA va faktor ballari va o‘tkazish turini prognoz qilish uchun logistik regressiya qo‘llanildi.

Jami 514 ta o‘tkazish manevri kuzatilgan va 503 ta so‘rovnoma to‘g‘ri to‘ldirilgan. 44,14% holatlarda ruxsat berilgan o‘tkazish manevrlari amalga oshirilgan, 55,86% esa ruxsat qilinmagan. Haydovchilarning o‘rtacha yoshi 36,72, haydovchilik tajribasi esa 11,42 yilni tashkil etdi (1-hissa). DBQ savollarining o‘rtacha va standart xato qiymatlari ma'lumotlar uchun hisoblandi va 2-hissada ko‘rsatildi, o‘rtacha qiymatning kamayishi bo‘yicha tartiblangan.

2-jadvalda ko‘rsatilgani kabi, haydovchilar tomonidan ishlatilgan eng keng tarqalgan qoidabuzarlik - boshqa haydovchilarga rozi bo‘lmaganda klaksonni ishlatish (o‘rtacha 1,24), eng kam qoidabuzarlik esa boshqa haydovchilar bilan po‘lat ishlash (o‘rtacha 0,493) bo‘lgan. Eng ko‘p sodir bo‘lgan xatolar - yo‘lning tomon ko‘chaga burilishda piyodalarga e'tiborsizlik

(o‘rtacha 1,049), eng kam xatolar esa harakat belgilarini noto‘g‘ri o‘qish va chorrahadan noto‘g‘ri yo‘lga chiqish (o‘rtacha 0,178) bo‘lgan.

NATIJALAR

DBQ tuzilishini tushunish uchun savollar asosiy komponentlar tahlili (Principal Component Analysis) usuli bilan tekshirildi, va Varimax aylanishidan foydalanildi [Kontogiannis, Kossiavelou, and Marmaras, 2002; Lajunen et al., 2004]. Kiser-Mayer-Olkin testi ($KMO = 0.912$) qoniqarli bo‘ldi va Kevrit-Bartlett testi ($p < 0.00001$) ahamiyatli natija ko‘rsatdi. Tahlil natijalari shundan iborat bo‘ldiki, albatta, 1dan katta o‘ziga xos qiymatlarga ega bo‘lgan olti faktor mavjud, ammo "scree plot"ni tekshirish orqali to‘rtta to‘g‘ri tushunish mumkin bo‘lgan faktorlar aniqlandi. Shundan so‘ng, faktor tahlili qayta o‘tkazilib, to‘rtta faktor chiqish faktorlari sifatida hisobga olindi.

1-jadval

O‘zgaruvchilar	Guruh	Son	Foiz
Yosh (yil)	18-26	92	18.29
	27-30	93	18.49
	31-36	112	22.27
	37-45	93	28.49
	>45	113	22.47
Haydovchilik tajribasi	1-4	107	21.27
	5-8	111	22.07
	9-12	116	23.06
	13-18	81	16.10
	>18	88	17.50
Haydovchilik chastotasi	Yuqori (har kuni)	278	55.27
	O‘rta (haftada ba’zi kunlari)	167	33.20
	Past (oyda ba’zi kunlari)	58	11.53
Safar maqsadi	Ish	294	58.45
	Dam olish	209	41.55

Faktor yuklamasi 0.4 dan katta bo‘lgan to‘rtta savollar guruhi olindi va natijalar 3-hissada keltirilgan. Bu to‘rtta faktor umumiy dispersiyaning taxminan 46.20%ini tashkil etdi. Birinchi faktor "odatiy qoidabuzarliklar" umumiy dispersiyaning 14.67%ini tashkil qildi, bu 5 ta odatiy qoidabuzarlik va 2 ta agressiv qoidabuzarlik savollarini qamrab oldi. Ikkinchi faktor umumiy dispersiyaning 13.36%ini tashkil qildi va 7 ta xatolar va 1 ta agressiv qoidabuzarlik savollarini qamrab oldi. Bu faktorda xatolarning yuqori foizi bo‘lgani uchun, uni "xatolar" deb nomladik. Uchinchi faktor umumiy dispersiyaning 9.98%ini tashkil etdi va 8 ta e'tiborsizlik (laps) va 1 ta xatolar savollarini qamrab oldi. Bu faktor "e'tiborsizliklar" deb ataldi. To‘rtinchi faktor 3 ta savoldan iborat bo‘lib, "agressiv qoidabuzarliklar" deb nomlandi, chunki barcha 3 savol agressiv qoidabuzarliklarga oid bo‘lgan. Bu faktor umumiy dispersiyaning 8.19%ini tashkil etdi.

2-jadval

No	Item	Avera	SD
Xatoliklar			
1	Quvib o‘tish paytida qarama-qarshi tarafdin kelotgan mobilning tezligini noto‘g‘ri baholash	0.876	0.865
2	Manyovrni bajarishdan oldin orqani ko‘rish oynasini kirishni unutish	0.872	1.011
3	“yo‘l bering” (2.4) belgisini e‘tiborsiz qoldirish va xavfli xatolarni yuzaga keltirish	0.757	0.957
4	O‘ngga burilish chirog‘ini yoqqan avtomobildan o‘zib o‘tishga urinish	0.749	0.830
5	Chapga burilish uchun navbatda tugan vaqtda oldindagi avtomobilga urilib ketish xavfini yuzaga keltirish	0.864	0.902
6	Tomonlarga burilayotganda piyodalar yo‘lagi ustidan o‘tishini e‘tiborsiz qoldirish	1.049	1.023
7	Mashinani burib yuboradigan darajada kutilmagan tezlik bilan harakatlanishni amalga oshirish	0.443	0.736
8	O‘ng tarafga burilayotgan vaqtda kelayotgan avtomobil bilan xavfli vaziyatni yuzaga keltirish	0.705	0.793
Adashish			
1	Uzatmalar qutisining uchunchi tezlik darajasida harakatlanishdan qo‘zg‘alishga urinish	0.568	0.931
2	Aylanma harakatga qo‘shilish vaqtida qarama-qarshi yo‘lga harakatlanish	0.723	0.856

3	Avtoturargohda avtomobilni qoldirilgan joyini unutib sh	0.833	1.027
4	Wake up" to find yourself on a wrong, but more familiar ation”	0.769	0.819
5	Biror chiroqni yoqmoqchi bo‘lib, adashib boshqasini qo‘yish	0.735	0.834
6	Yo‘l belgisining mohiyatini to‘g‘ri anglamasdan, ma harakatdan chiqish vaqtida boshqa tomonga atlanish	0.178	0.527
7	Hozir harakatlanib kelgan yo‘lni xotirada aniq eslab naslik	0.608	0.810
8	Ortga harakatlanish vaqtida to‘rinmayotgan obyekt bilan ashish	0.530	0.710
Oddiy qoidabuzarliklar			
1	Aholi yashash punktida tezlikni belgilangan darajasidan sh	1.172	1.168
2	Chorrahaga svetoforming taqiqllovchi chirog‘i otganini bilib turgan holda kirib kelish	1.079	1.028
3	Sekin harakatlanayotgan haydovchini shu bo‘lakning a quvib o‘tish	1.073	1.384
4	Mast holda avtomobilni boshqarish	1.057	1.142
5	Shosseda tezlikni belgilangan darajasidan oshirish	1.019	1.094
6	Oldinda harakatlanib ketayotgan avtomobilga juda masofada, to‘satdan to‘xtashni qiyinlashtiradigan ada harakatlanish	0.902	0.992
Agressiv qoidabuzarliklar			
1	Qatnovning boshqa ishtirokchilariga o‘zidagi g‘azabni zish maqsadida signalni chalish	1.240	1.072
2	Qatorning so‘nggacha harakatlanib borish va so‘nggi alarda qatorni amlashtirish	0.894	1.057
3	Boshqa haydovchidan g‘azalbanganda, atayin uni kdan siqib chiqarishga urinish	0.884	1.070
4	Ma‘lum bir tipdagi haydovchilarga nisbatan blanib, o‘z nafratini bildirish	0.711	1.032
5	Boshqa haydovchidan g‘azablanib, uni quvib yetishga h	0.568	0.898

6	Biror haydovchini quvib yetish maqsadida svetoforga maslik yoki ertaroq harakatlanish	0.493	0.874
---	---	-------	-------

Haydovchilarning yoshiga qarab tahlil qilish shuni ko'rsatdiki, yosh oshgani sayin, haydovchilar kamroq qoidabuzarliklar qilishgan ($p < 0.03$). 45 yoshdan kattaroq haydovchilar yoshlar (18-26 yosh) bilan solishtirganda, taxminan 24% kamroq qoidabuzarliklar qilishgan. Bundan tashqari, 1-rasmga ko'ra, yosh oshgani sayin, xatoliklar ko'paygan. Boshqa holatlarda, statistik jihatdan sezilarli farqlar kuzatilmagan (1-rasm).

2-rasmga qaraganda, noqonuniy o'tkazishlarni amalga oshirgan haydovchilar, qonuniy o'tkazishlarni amalga oshirgan haydovchilarga nisbatan oddiy buzilishlar, xatoliklar va xatoliklar guruhlarida yuqori ballarga ega bo'lganini anglatish mumkin. Bunday farq, boshqa kichik o'lchovlar bilan solishtirganda, oddiy buzilishlar uchun ko'proq sezilarli edi va statistik jihatdan ahamiyatli bo'ldi ($p < 0.005$).

Haydovchilarning tajribasi bo'yicha xulqini tahlil qilish shuni ko'rsatdiki, haydovchilarning tajribasi ortgani sayin, oddiy va agressiv buzilishlar soni kamaygan, ammo xatoliklar ko'paygan. Bundan tashqari, 18 yildan ortiq haydovchilik tajribasiga ega bo'lgan haydovchilar minimal buzilishlar qilishgan. Boshqacha qilib aytganda, 18 yildan ortiq haydovchilik tajribasiga ega haydovchilar kamroq tajribaga ega bo'lganlarga nisbatan taxminan 33% kamroq buzilishlar qilishgan. Xatoliklar bo'yicha alohida trend kuzatilmagan (3-rasm).

Sayohat maqsadi bo'yicha haydovchilarning xulqini tahlil qilish (4-rasm) shuni ko'rsatdiki, ish maqsadida sayohat qilganlar, dam olish maqsadida sayohat qilganlarga nisbatan barcha xulqning kichik o'lchovlarida yuqori ballarga ega. Shuningdek, oddiy buzilishlar va xatoliklar kichik o'lchovlaridagi farqlar 5% darajasida ishonchli bo'ldi. Boshqacha qilib aytganda, ish maqsadida sayohat qilgan haydovchilar ko'proq buzilishlar va xatoliklar qilishgan.

Sayohat maqsadi va haydovchilik xulqi bo'yicha tahlil qilish (5-rasm) shuni ko'rsatdiki, noqonuniy o'tkazishlarni amalga oshirgan haydovchilar, qonuniy o'tkazishlarni amalga oshirganlarga nisbatan buzilishlar va xatoliklar bo'yicha yuqori ballarga ega. Quyidagi rasmda ikki guruhdagi haydovchilar, ya'ni ish maqsadida va dam olish maqsadida sayohat qilgan haydovchilarning buzilishlar va xatoliklar ballari o'sayotganini ko'rsatadi. Ish maqsadida sayohat qilgan, noqonuniy o'tkazishlarni amalga oshirgan haydovchilar, dam olish maqsadida sayohat qilgan va noqonuniy o'tkazishlarni amalga oshirgan haydovchilarga nisbatan ko'proq buzilishlar va xatoliklar qilishgan. Bu trend, shuningdek, qonuniy o'tkazishlarni amalga oshirgan haydovchilar uchun ham to'g'ri.

MUHOKAMA

Ushbu tadqiqotda, trafik politsiyasi bilan hamkorlikda, ruxsat etilgan va ruxsat etilmagan o'tkazib yuborishni amalga oshirgan 503 haydovchi so'rovnomasi qilingan va yozib olingan. Boshqacha qilib aytganda, ushbu tadqiqotdagi ma'lumotlar maydon usuli orqali yig'ilgan va to'liq real edi (simulyatsiya qilingan muhitga qarshi).

Ushbu tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, DBQ so‘rovnomasi aniq faktor tuzilmasiga ega bo‘lib, nisbatan yuqori faktor yuklanishiga va qabul qilingan ichki moslashuvchanlikka ega. Faktor tahlilida, xatoliklar, oddiy qonunbuzarliklar, xatolar va agressiv qonunbuzarliklar bo‘yicha 4 ta faktor olingan va aniq ajratilgan. Reason va boshqalar (1990), Sullman va boshqalar (2002), Mesken va boshqalar (2002) tomonidan olib borilgan tadqiqotlar natijalari ham xatolar va qonunbuzarliklarning ikki tuzilmasini tasdiqlagan. Biroq, turli tadqiqotlarda turli faktor tuzilmalarini olgan, ammo hozirgi tadqiqotda, xatoliklar va lapslar orasidagi farq ochilgan.

Hozirgi tadqiqot natijalarini oldingi tadqiqotlar bilan taqqoslaganda, ba'zi moslashuvlar kuzatildi. Oddiy qonunbuzarliklar, xatolar va qonunbuzarliklar o‘rtasidagi farqni aniq ko‘rsatuvchi 7 ta elementni o‘z ichiga oldi. Biroq, agressiv qonunbuzarliklar (masalan, “Bir kesikdan o‘ta olish uchun yo‘lni bo‘shatib qo‘yish” va “Yorug‘likdan qochib, boshqa haydovchini mag‘lub etish uchun tez yurish”) ushbu faktorga kiritildi, ammo bu ikki element haydovchining boshqa yo‘l foydalanuvchilariga qarshi bevosita dushmanligini aks ettirmaydi. Xatoliklar mavjud elementlari oldingi tadqiqotlar natijalari bilan yuqori moslashuvchanlikni ko‘rsatdi. Biroq, bu o‘z ichiga bir elementni agressiv qonunbuzarliklar (“So‘nggi daqiqada yo‘lni yopishdan oldin belgilangan yo‘lda qolish”) va bir elementni oddiy qonunbuzarliklar (“Favqulodda to‘xtashni qiyinlashtiradigan holatda oldingi mashinaga juda yaqin yurish”) kiritdi. Buning sababi shundaki, ko‘plab haydovchilar bu ikki elementni qonunbuzarlik sifatida hisoblamaydi va shuning uchun ko‘pgina holatlarda bunga ahamiyat bermaydi. Uchinchisi lapslar faktoridir. Ushbu faktor so‘rovnomadagi barcha lapslar elementlarini va bir xatolik (“Tezroq to‘xtash yoki qiyshiq yo‘lga burilish”)ni o‘z ichiga olgan. Ushbu faktor lapslar va xatolar orasidagi farqni aniq va to‘g‘ri ko‘rsatdi. Agressiv qonunbuzarliklar uchta elementdan iborat bo‘lib, bu boshqa yo‘l foydalanuvchilariga qarshi bevosita dushmanlikni ko‘rsatadi. Gras va boshqalar (2006) tomonidan o‘tkazilgan tadqiqotda, agressiv qonunbuzarliklarning Kronbaxning alfa koeffitsienti ishonchsiz deb topilgan (0.46), ammo ushbu tadqiqotda agressiv qonunbuzarliklar uchun alfa koeffitsienti 0.769 ni tashkil etdi, bu esa ancha ishonchli edi. Ushbu tadqiqotda, eksploratorlik faktor tahlilini ishlatgan holda, Eron haydovchilarining g‘ayrioddiy xatti-harakatlari 4 ta faktor - “slip”, “oddiy qonunbuzarliklar”, “xatolar” va “agressiv qonunbuzarliklar” ga ajratildi. Ushbu to‘rt faktornik tuzilma, Eron haydovchilarining g‘ayrioddiy xatti-harakatlarining 46.2% o‘zgarishini qamrab oldi, bu Eronning ba'zi tadqiqotlarida olingan qiymatdan yuqori bo‘ldi [Mamdoohi va boshqalar, 2014; Varmazyar va boshqalar, 2014]. Xatoliklar, lapslar va qonunbuzarliklar orasidagi farq hozirgi tadqiqotning diqqatga sazovor nuqtasi edi.

Haydovchilarning xatti-harakatlarini yoshi va haydash tajribasiga qarab tahlil qilish, yosh va haydash tajribasining ortishi bilan haydovchilar kamroq qonunbuzarliklar qilishini ko‘rsatdi. Bu, ehtimol, yoshning ortishi va haydash tajribasining ko‘payishi, haydovchilarning yo‘l qoidalariga hurmatini oshiradi va xavfli xatti-harakatlarga bo‘lgan ishtiyoqni kamaytiradi. Ammo Reason va boshqalar (1990) bilan qarama-qarshi ravishda, lapslar yosh bilan oshmoqda.

Shuningdek, natijalar shuni ko‘rsatdiki, ruxsat etilmagan o‘tkazib yuborishlarni amalga oshirgan haydovchilar yuqori qonunbuzarlik ballarini bildirgan. Ushbu natijadan shunday xulosa qilish mumkinki, ruxsat etilmagan o‘tkazib yuborishni amalga oshirgan haydovchilar juda xavfli haydovchilardir. Keyin, ish safari bilan ketayotgan haydovchilar, dam olish maqsadida sayohat qilayotgan haydovchilarga qaraganda barcha xulq-atvor subguruhlarida yuqori ballarni ko‘rsatdi. Shoshilish ish safarida ruxsat etilmagan o‘tkazib yuborishning eng muhim sababidir.

XULOSA

Hozirgi tadqiqotda, ikki yo‘nalishli, ikki qatlamli qishloq yo‘llarida yo‘lovchi mashinalari haydovchilarining xatti-harakatlari eksperimental tadqiqot orqali o‘rganildi va quyidagi natijalar olindi:

Haydovchilar tomonidan amalga oshirilgan qonunbuzarliklarni tekshirish natijasida, ruxsat etilmagan o‘tkazib yuborish va yasal tezlikni e‘tiborsiz qoldirish eng ko‘p uchraydigan qonunbuzarliklar bo‘lib, bu ikki qonunbuzarlik ikki yo‘nalishli yo‘llarda avtohalokatlarning asosiy sabablaridir. Shunday qilib, yo‘llarda yanada ko‘proq nazorat qilish bunday qonunbuzarliklarni kamaytirish uchun samarali yechimlardan biridir.

Xatoliklarni tekshirish natijalariga ko‘ra, mashina burilayotganda piyodalar xavf ostida qoladi, bu esa o‘limga olib keluvchi avtohalokatlarning ko‘payishiga sabab bo‘ladi.

Faktor tahlili natijalari shuni ko‘rsatdiki, haydovchi xatti-harakatlari bo‘yicha so‘rovnoma 4 faktorga asoslangan struktura bilan qabul qilinadigan ichki korrelyatsiya koeffitsientlariga ega.

Rasm 1 da ko‘rsatilganidek, haydovchining yoshi amalga oshirilgan qonunbuzarliklarga salbiy ta‘sir ko‘rsatadi va yoshning ortishi, qonunbuzarliklarni amalga oshirishga bo‘lgan moyillikni kamaytiradi.

Rasm 2 da ko‘rsatilganidek, ruxsat etilmagan o‘tkazib yuborishni amalga oshirgan haydovchilar ruxsat etilgan o‘tkazib yuborishlarni amalga oshirganlarga qaraganda ko‘proq qonunbuzarliklar qilishgan.

Rasm 3 da haydovchining tajribasi qonunbuzarliklarning kamayishiga olib kelganini, shu bilan birga, slips (qattiq e‘tibor bermaslik)ning nisbatan ko‘tarilish trendini ko‘rsatadi.

Rasm 4 va 5 da sayohatning maqsadi haydovchilarning xatti-harakatlari va ularning overtaking (o‘tkazib yuborish) turini aniqlashda muhim omil bo‘lganligi ko‘rsatilgan. Ish bilan ketayotgan haydovchilar, boshqa haydovchilarga qaraganda ko‘proq qonunbuzarliklar va xatolarni amalga oshirgan. Shuningdek, ish maqsadida sayohat qilayotgan, ruxsat etilmagan o‘tkazib yuborishni amalga oshirgan haydovchilarning qonunbuzarliklar va xatolar o‘rtacha ballari boshqa guruhlariga qaraganda yuqori bo‘lgan. Qonunbuzarlik subskalarining overtaking turini bashorat qilishda samarali omil bo‘lgani aniqlandi. Oldingi tadqiqotlarga asoslanib, DBQ inson xatti-harakatlari va avtohalokatlar o‘rtasidagi bog‘lanishni o‘rganish uchun samarali vosita sifatida tan olingan. Shu bilan birga, DBQ, haydovchilarning xatti-harakatlari va

overtaking o‘rtasidagi bog‘lanishni o‘rganish uchun samarali va ishonchli vosita bo‘lishi mumkin.

Umuman olganda, hozirgi tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, real haydovchilar namunasi ustida, yo‘l bo‘yida bevosita kuzatish asosida, DBQ so‘rovnomasining maydon tadqiqotlarida qo‘llanilishi, haydovchilarning xatti-harakatlaridagi naqshlarni aniqlash va overtakingda noto‘g‘ri xatti-harakatlarni aniqlashda samarali bo‘lishi mumkin; bu esa o‘z navbatida kelajakda bunday xatti-harakatlarni kamaytirish uchun rejalashtirishda foydalanilishi mumkin. Shunday qilib, asosiy yechimlar, trafik xavfsizligini oshirish bo‘yicha o‘qitish va haydovchilarning haydash uslubiga va yo‘llarga yanada ko‘proq nazorat qilish bo‘lishi mumkin, shunda ularning xatti-harakatlarida o‘zgarishlar yuzaga kelishi mumkin. Parker va boshqalar (1995) ta’kidlaganidek, xavfsizlik madaniyatini oshirish orqali, qonunbuzarliklarni kamaytirish mumkin.

Aniqki, o‘qitish xavfsizlik qoidalariga rioya qilishda va xavfli o‘tkazib yuborish kabi manevrlarni oldini olishda muhim rol o‘ynaydi, natijada avtohalokatlar kamayadi. O‘qitish faqat xavfli xatti-harakatlar aniqlangach va haydovchilik guvohnomasini olishdan oldin yoki undan keyin muntazam ravishda o‘qitish rejalari taqdim etilishi orqali amalga oshirilishi mumkin.

Hozirgi tadqiqot, yuqorida aytib o‘tilgan metod bilan Eronning birinchi tadqiqoti sifatida olib borilgan va ko‘plab cheklovlarga ega. Kelajakdagi tadqiqotlarda, inson faktorining boshqa jihatlari, masalan, munosabatlar va shaxsiyatning overtaking manevri va tezlikni tanlash bilan bog‘lanishini o‘rganish tavsiya etiladi. Bundan tashqari, yanada ko‘proq tadqiqotlar o‘tkazilishi, qo‘shimcha namunalar olish va namunaviy hududlarni kengaytirish orqali yanada ishonchli natijalar olish kerak.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Andreeva A.D., Voxmyanina T.V., Voronova A.P., Chutkina N.I. «Bolalar va o‘smirlarning ruhiy salomatligi» .- M.: 2005. 571-b .
2. Ayati, A. and Ghotbiravandi, A. (2011) “Study of driver behavior and traffic safety”, Second Confer- ence on road accidents, zanzan azad university, (in Farsi).
3. Babayeva R.X. Amaliy antropologiya va biomexanika // -Toshkent:. 2009-yil 81-b.
4. Bayakina O.A. Insonning aqliy va psixologik salomatligi tushunchalari nisbati // Rossiya Fanlar Akademiyasi Samara Ilmiy Markazi. – 2009-y 11-son. - №4 (5). C .195 – 199.
5. Bener, A., Özkan, T. and Lajunen, T. (2008) “The driver behaviour questionnaire in Arab Gulf countries: Qatar and United Arab Emirates”, Accident Analysis and Prevention, Vol. 40, No. 4, pp. 1411-1417. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.aap.2008.03.003>.
6. Bener, A., Verjee, M., Dafeeah, E. E., Yousafzai, M. T., Mari, S., Hassib, A. and Özkan, T. (2013) “A cross “Ethnical” comparison of the driver behaviour question- naire (dbq)

in an economically fast developing country”, *Global Journal Of Health Science*, Vol. 5(4), pp. 165

7. Boyko O.V. Ruh salomatligi: darslik. - M.: Akademiya, 2004. - 268 b.
8. Ghotbiravandi, A., Ayati, A. and Mohamadzadeh, A. (2012) “Effect of gender on accident and delinquency frequencies by aberrant driving behaviors and personal- ity type of drivers”, *The 12th International Conference on Traffic and Transportation Engineering*, (in Farsi).
9. Iversen, H. H. and Rundmo, T. (2012) “Changes in Norwegian drivers' attitudes towards traffic safety and driver behaviour from 2000 to 2008”, *Transportation Research Part F: Traffic Psychology and Behaviour*, Vpl. 15(2), pp. 95-100. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.trf.2011.12.006>
10. Lajunen, T., Parker, D. and Summala, H. (2004) “The Manchester Driver Behaviour Questionnaire: a cross- cultural study”, *Accident Analysis and Prevention*, Vol 36, No. 2, pp. 231-238. doi: [http://dx.doi.org/10.1016/S0001-4575\(02\)00152-5](http://dx.doi.org/10.1016/S0001-4575(02)00152-5)
11. Lawton, R., Parker, D., Manstead, A. S. and Stradling, S. G. (1997) “The role of affect in predicting social be- haviors: the case of road traffic violations”, *Journal of Applied Social Psychology*, Vol. 27, No. 14, pp. 1258-1276.
12. Malekpoor, F., Mohamadian, Y. and Jamshidi, M. (2012) “The relationship between personality, attitude to safety and risk behaviors in employees motorcycles in Tehran”, *Journal of Health and Safety at Work*, Vol.4, (in Farsi)
13. Mamdoohi, A., Hezave, A. M., and Zavare, M. F. (2014) “Aberrant driving behavior of iranian drivers: an internet-based survey”, *Modares Civil Engineering Journal*, Vol. 14, No. 1, pp. 109-119
14. Özkan, T., Lajunen, T. and Summala, H. (2006) “Driver Behaviour Questionnaire: A follow-up study”, *Accident Analysis and Prevention*, Vol. 38, No. 2, pp. 386-395. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.aap.2005.10.012>
15. Reason, J., Manstead, A., Stradling, S., Baxter, J. and Campbell, K. (1990) “Errors and violations on the roads: a real distinction?”, *Ergonomics*, Vol. 33, No.10- 11, pp. 1315-1332. doi: 10.1080/001401390008925335
16. Şimşekoğlu, Ö., Nordfjærn, T., Zavareh, M. F., He- zaveh, A. M. and Mamdoohi, A. R., and Rundmo, T. (2013) “Risk perceptions, fatalism and driver behaviors in Turkey and Iran”, *Safety Science*, Vol. 59, pp. 187- 192.
17. Sullman, M. J., Meadows, M. L. and Pajo, K. B. (2002) “Aberrant driving behaviours amongst New Zealand truck drivers”, *Transportation Research Part F: Traffic Psychology and Behaviour*, Vol. 5(3), pp. 217-232.
18. Varmazyar, S., Mortazavi, S., Arghami, S., and Ha- jizadeh, E. (2014) “Factor analysis of driver behav- ior questionnaire (DBQ) in public transportation Bus Company: Investigation of the relationship between DBQ factors and crashes”, *Scientific Journal of Re- view*, Vol. 3, No.4, pp. 155-165

19. Бабакова Н.А. Особенности психологического здоровуа в уиношеском возрасте и возможности его коррекции дис. канд. психол.. наук Ростовна- Дону.: -2007. -24 с.
20. Байкова, Л.А. Сосиальное здоровье детей и молодежи: методология, теория и практика : монография // Руазань.: 2011. – 16 с.
21. Бароненко, В.А. Здоровье и физическауа культура студента – М.: Альфа, 2003 -67-b
22. Башкирева, Т.В. Общие критерии психического, психологического, социального здоровья // – М. : Наука , 2007. – № 2. – С. 140–151.
23. Бойко О.В. Охрана психического здоровья : учеб. пос. для студ. высш. уч. завед. – // М. : Академия, 2004, С. 6–7.

QO'QON DAVLAT
PEDAGOGIKA INSTITUTI
ILMIY XABARLARI
(2025-yil 5-son)



PSIXOLOGIYA
PSYCHOLOGY

TAKABBURLIK-KOGNITIV, MOTIVATSION VA IJTIMOIIY PSIXOLOGIK MUAMMO SIFATIDA

Rahmonova Oyshaxon Oribovna

Qo'qon davlat universiteti Psixologiya kafedrası o'qituvchisi
rahmonovaoyshaxon27@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada shaxsning jamiyatdagi moddiy, ijtimoiy mavqei o'zgarishi natijasida uning axloqiy ongida, boshqalarga munosabatida salbiy o'zgarishlar, takabburlik kuzatilish to'g'risida ma'lumotlar berilgan. Takabburlik tarkibiy qismlarini tasniflash shaxslar o'rtasidagi noto'g'ri muloqotni kamaytirishni taqazo etadi, chunki tegishli tushunchalar va mexanizmlar kognitiv, motivatsion, ijtimoiy va klinik sohalarni qamrab oladi.

Kalit so'zlar: Takabburlik, narsisizm, kibr, haddan tashqari o'ziga ishonch, o'zini boshqalardan yuqori tutish, kamtarlik.

ВЫСОКОМЕРИЕ КАК КОГНИТИВНАЯ, МОТИВАЦИОННАЯ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА

Аннотация: В статье представлена информация о негативных изменениях в нравственном сознании человека, отношении к окружающим, высокомерии в результате изменения его материального и социального положения в обществе. Классификация компонентов высокомерия требует уменьшения недопонимания между людьми, поскольку соответствующие концепции и механизмы охватывают когнитивную, мотивационную, социальную и клиническую сферы.

Ключевые слова: Высокомерие, нарциссизм, заносчивость, самоуверенность, превознесение себя над другими, смирение.

DISPUTE AS A COGNITIVE, MOTIVATIONAL AND SOCIAL- PSYCHOLOGICAL PROBLEM

Abstract: The article presents information about negative changes in a person's moral consciousness, attitude towards others, arrogance as a result of changes in his material and social status in society.

Classifying the components of arrogance requires reducing misunderstandings between people, as the relevant concepts and mechanisms span cognitive, motivational, social, and clinical domains.

Key words: *Arrogance, narcissism, arrogance, self-confidence, exalting oneself above others, humility.*

KIRISH

Rasululloh sollallohu alayhi vasallam o‘z hadisi shariflaridan birida bu sifatni: «Kibr haqni inkor qilish va odamlarni haqir sanashdir», deb ta’riflaganlar.

Imom G‘azzoliy «Ih‘you ulumid Din»da kibrni badbaxtlik kaliti ekanini quyidagicha bayon qiladi: «Saodat kaliti hushyorlik va fahmu farosatdadir. Badbaxtlik manbasi kibr va g‘aflatdadir. (Кибр ҳақида 05:00 / 28.02.2017 27462)

Takabburlik, odatda, boshqalarga qaratilgan kamsituvchi va nomaqbul xatti-harakatlar sifatida namoyon bo‘ladi. Takabburlik psixopatologiyada ham, oddiy ijtimoiy o‘zaro munosabatlarda ham nazariy, ham amaliy sabablarga ko‘ra o‘rganishni ta‘minlaydigan muhim tushunchadir.

ADABIYOTLAR TAHLILI

O‘zbekistonda psixolog olimlardan bu borada zamonaviy tadqiqotlar nisbatan kam ekanligini ko‘rish mumkin.

K.A.Abulxanova, K.Muzdibaev, J.Piaje, A.A.Rean, Dj.Rotter, SL.Rubinshteyn, K.Muzdibaev, L.M.Popov, P.N.Ustin, A.L.Juravlev, A.B.Kupreychenko, V.S.Safonov, A.V.Sidorenkov, T.P.Skripkina, E.Erikso, M.I.Volovikova, E.Frommlar tomonidan takabburlik mavzusiga yaqin muammolar tadqiq etilgan.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Takabburlik bo‘yicha nisbatan kam zamonaviy psixologik tadqiqotlar olib borilishining sabablaridan biri bu sohaning kognitiv va ijtimoiy jihatlariga bo‘linganligi bo‘lishi mumkin, holbuki takabburlik odatda o‘z qobiliyatlari yoki fazilatlarini baholashdagi kognitiv kamchiliklarni ijtimoiy ustunlikka intilish bilan birlashtiradi.

TAHLILLAR VA NATIJALAR

Garchi takabburlikning ba’zi tushunchalari qadimgi davrlardan keng tarqalgan (ehtimol hamma joyda mavjud) bo‘lib tuyulsa-da, bu borada zamonaviy tadqiqotlar nisbatan kam ekanligini ko‘rish mumkin. 2018-yil 1-noyabrda PsycINFO ma’lumotlar bazasini o‘rganishganda takabburlik atamasidan atigi 421 ta foydalanganligi aniqlangan. Hubris (хюбрис (от др.-греч. ὑβρις — «дерзость»), haddan tashqari mag‘rurlik yoki o‘ziga ishonch) atamasi esa atigi 285 ta ishlatilganligi natijasini berdi; hubristik g‘urur 109 natijani qayd etgan bo‘lsa; haddan tashqari o‘ziga ishonch 1162 natijada takrorlanganligini ko‘rsatdi. Bu raqamlar eng tez-tez o‘rganiladigan individual xususiyatlar bilan solishtirganda kichik ko‘rinadi (masalan, g‘ayriijtimoiy xatti-harakatlar - 97,830; g‘azab - 33,636; aql - 159,164; va depressiya - 312,854). Narsisizm atamasi biroz ko‘proq 9829 ta o‘rganilganligi

aniqlandi.(narsisistik shaxsiyat buzilishi , 2338). Tadqiqot manzarasining bu qisqacha tavsifi takabburlikni yangi, keng ko‘lamli tekshirish imkoniyatini ko‘rsatadi.³⁵

Takabburlikni bartaraf etish shxs ahloqiy rivojlanishining individual-psixologik va ob`ektiv omillari, ichki mexanizmlari haqidagi ilmiy tasavvurlarni boyitadi, kibr shakllanishining psixologik qonuniyatlari haqidagi bilimlar,yosh avlodni ahloqiy tarbiyasi jarayonini samarali tashkil etish imkoniyatlarini oshirishga xizmat qiladi.Afsuski shaxs shakllanishida ijtimoiy hayotda bu salbiy fazilat to`lib toshb yotganligini ko`rish mumkin. Shaxsda kibr namoyon bo'lishining psixologik xususiyatlari borasidagi tadqiqotlar kam uchraydi.Respublikamizda ham ushbu sohada talygina qilinishi kerak bo`lgan ishlar o`z echimini topganicha yo`q. Bizning jamiyatimizda shaxslar bir-birini to'ldirishi, bir biriga yordam qo`lini cho`zishi orqali harakatga kelishini manbaalardan bilishimiz mumkin. Shaxslar bir-birlarini masxara qilish emas, balki omadsiz odamlarni qanchalik muvaffaqiyatli bo`lishga yordam berishlari kerakligini o'rgatadi.Izzattalablik, manmansirash, kekkayish, birovlarining ishini erga urish, kishilarni mensimaslik, odamlarni tahqirlash, ularni oyoq uchida ko'rsatish kabi illatlar takabbur kimsalarga xos bo'lgan asosiy belgilardandir.

Ibn Qudoma Maqdisiy kibrning uch darajasi borligini aytadi:

1.Kibr insonning qalbida qaror topgan bo‘ladi. U o‘zini boshqalardan afzal deb biladi. Ammo u tirishib tavoze ko‘rsatadi. Bu odam qalbida kibr daraxti ekilgan, lekin uning shoxlari kesilgan shaxsdir

2.Bir kishi o‘z harakatlari bilan majlislarda balandparvozlikni, tengdoshlari o‘rtasida peshqadamlikni va o‘z haqi kamsitilishiga inkorni oshkor qiladi. Olim bo‘lsa,

odamlardan yuz o‘girgandek bo‘lib aftini burishtiradi. Obid bo‘lsa, xuddi odamlardan jirkangandek burnini jiyiradi. Bu ikkisi Alloh taolo O‘z nabiyisiga «O‘zingga ergashgan mo‘minlarga qanotingni yozgin» deb bergan odobni bilmagan johillardir.

3. Bir kishi tili bilan da'vo qiladi, faxrlanish va o‘zini maqtash ila kibr qilishi. Shuningdek nasabi bilan kibr qilishdir.

Psixologiyada takabburlikni uchta turni ajratish mumkin:

- **individual takabburlik**

- **qiyosiy takabburlik**

-**antagonistik takabburlik**

Individual takabburlik – bu shaxsning ob'ektiv haqiqatlar bilan solishtirganda o'z qobiliyatlari, fazilatlarini yoki yutuqlari haqida oshkora fikrning mavjudligi.Ya`ni Individuallik o'zigagina xosligi, betakror, xususiy belgilarga bo`lgan yuqori bahodir.

³⁵ Foundations of Arrogance: A Broad Survey and Framework for Research Cowan N, Adams EJ, Bhargal S, Corcoran M, Decker R, Dockter CE, Eubank AT, Gann CL, Greene NR, Helle AC, Lee N, Nguyen AT, Ripley KR, Scofield JE, Tapia MA, Threlkeld KL, Watts AL. Foundations of Arrogance: A Broad Survey and Framework for Research. Rev Gen Psychol. 2019 Dec 1;23(4):425-443. doi: 10.1177/1089268019877138. Epub 2019 Sep 19. PMID: 33967573; PMCID: PMC8101990.

Qiyosiy takabburlik esa shaxs o‘zini boshqalar bilan solishtirganda o‘z qobiliyatlari, fazilatlarini yoki yutuqlarini ustun qo‘ya olishi (oshirilgan reytingi).

Antagonistik takabburlik, ustunlik faraziga asoslangan boshqalarni qoralash yoki masxara qilish tushuniladi. Masxara qilish aybini pastga urish, xorlash yo‘li bilan bironi kulguga olishdir. Gohida gap va amalga o‘xshatish qilish, imo-ishora bilan yoki laqab qo‘yish bilan ham masxara bo‘lishi mumkin. Masxara va istehzo qilish dinsiz, munofiq va kofirlarga xos sifatdir. Takabburlikka do‘stlikdan ko‘ra ko‘proq g‘alaba qozonish, mansab, moliyaviy barqarorlik haqida qayg‘urgani muhim ekanligini bilamiz.

Takabburlikni tashqi belgilariga quyidagilar kiradi:

Takabburlik kishining verbal va noverbal munosabatlarida bilinib turadi. Uni yuzdagi alomatlardan, nazar solishdan, boshini tutishdan, o‘tirishdan, ovozning

ohangidan, qadam olishdan, o‘tirib turishdan va barcha noverbal haraktlaridan bilib olish mumkin. Masalan, Odamlarning atrofida yoki huzuridan tik turishini yoqtirish ham kibrlarning belgilaridan. Hazrati Ali karramallohu vajhahu: «Kim do‘zax ahlidan bir kishiga nazar solmoqchi bo‘lsa, o‘zi o‘tirib olib oldida odamlarni tik turgazib qo‘ygan odamga nazar solsin», deganlar.

- Doimo ortidan odamlarni ergashtirib yurishni xush ko‘rish ham kibrlarning alomatlaridan Abu Dardo roziyallohu anhu: «Modomiki, ortidan odam ergashtirib yurar ekan, banda Alloh taolodan uzoqlashaveradi», degan.

Abdrohman ibn Avf roziyallohu anhu qullaridan ajratib bo‘lmas edi. U kishining tashqi qiyofasi qularidan farq qilmas edi.

- Bironing ziyoratiga bormaslik ham kibrlanish sifatlaridan biridir.

- O‘z uyida o‘z xizmatini o‘zi qilmaslik ham kibru havodan.

Takabburlikni davolash yo‘llari.

Shaxsdagi salbiy fazilatlardan sanalgan kibrlarni bartaraf etishda psixokorreksiyaning asosiy yo‘nalishlaridan: Psixozanaliz, Bixeviorizm, Gumanistik konsepsiya, Psixodinamik yo‘nalish, Adlarning analitik individual psixokorreksiya, Shaxsga yo‘naltirilgan terayadan foydalanish samarali natija beradi. Shaxsdagi bu salbiy fazilatlarni psixologiyada Kuzatish, Kibrlarni aniqlash metodikasi, Ayzenk metodikasi, Shaxsning o‘zini baholash metodikasi, Sotsiometriya metodikasi, Egoizmni aniqlash metodikasi, matematik statistik metod kabi metodikalar orqali o‘rganish mumkin. Diagnostika natijalariga ko‘ra maslahat berish orqali psixokorreksion ishlar amalga oshiriladi.

XULOSALAR

Qanchalik salbiy sanalmasin ijtimoiy hayotimizda, kundalik turmush tarzimizda takabburlik fazilatlaridan foydalanish ehtimoli yuqori ekanligini ko‘rish mumkin. Psixologiya fani doirasida xilma – xil konsepsiyalar, nazariyalar, yo‘nalishlar va qarashlar mavjud bo‘lishiga qaramasdan, shaxsning jamiyatdagi ijtimoiy munosabatlarini o‘rganish har doim ham olimlarning diqqat markazida bo‘lib kelgan. Shaxsdagi salbiy fazilatlarni aniqlash,

psixokorreksiya qilish oilaviy nizolarni bartaraf etishda, shaxslararo munosabatlarni mo‘tadillashtirishda muhim ekanligi jahon psixologiyasining tajribalarini inobatga olgan holda muommoni tahlil etish ko‘zlangan maqsadni to‘laqonli baholash imkonini beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.

1. Foundations of Arrogance: A Broad Survey and Framework for Research Cowan N, Adams EJ, Bhangal S, Corcoran M, Decker R, Dockter CE, Eubank AT, Gann CL, Greene NR, Helle AC, Lee N, Nguyen AT, Ripley KR, Scofield JE, Tapia MA, Threlkeld KL, Watts AL. Foundations of Arrogance: A Broad Survey and Framework for Research. Rev Gen Psychol. 2019 Dec 1;23(4):425-443. doi: 10.1177/1089268019877138. Epub 2019 Sep 19. PMID: 33967573; PMCID: PMC8101990.

2. What Makes the Arrogant Person So Arrogant? The power motives and narcissism behind the truly arrogant people in your life. Posted May 2, 2017 | [Reviewed by Lybi Ma](#)

3. ‘A. ac-Ca‘du, [Облегчение Великодушного, Милостивого в толковании слов Щедрого](#) : в 3 т. — М. : Умма, 2008. — Т. 1. — С. 49; Т. 3. — С. 207, 217, 584, 776. (рус.)

4. Высокомерие [Электронный ресурс] // QuranAcademy.org: Академия Корана. 2017 г. <http://ru.quranacademy.org/encyclopedia/article/kibr>

5. Бахтиёр Абдугофур. Кибр минораси. Sharq yulduzi - 2016_7

6. Электрон ресурс. <https://ziyouz.uz/ozbek-nasri/baxtiyor-abdugafur/bahtiyor-abdugafur-kibr-minorasi-qissa/>

7. N. Abu Zayd, [Arrogance](#) // [Encyclopaedia of the Qur‘ān](#). — Leiden : E. J. Brill, 2001. — Vol. I (A—D). (англ.)

8. C. Gilliot, [Arrogance](#) // [Encyclopaedia of Islam, THREE](#). — Leiden : E. J. Brill, 2008. — Vol. V. (англ.)

9. Ibn Sino asarlari: «Kitob ash-shifo», «Donishnoma», «Kitob al-qonun fi-t-tib» («Tib qonunlari kitobi», 5 kitob, 14 jilddan iborat bo‘lgan), «Salomop va Ibsol», «Yusuf qissasi», «Risalat at-tayr» («Qush risolasi»), «Uyg‘oq o‘g‘li Tirik», «Tibbiy urjuza», «Faan ash-she‘r» («She‘r san‘ati», she‘r ilmi, yunon she‘riyatining tur va ...

10. Journal of Positive School Psychology 2022, Vol. 6, No. 10, 3283-3288
<http://journalppw.com> Gender Stereotype In Adolescence The Study Of The Formation Of Properties
Saliyeva Dilorom Abdullaevna¹ , Rakhmonova Ayshakhan Oribovna



OLIIY TA‘LIM MUASSASALARIDA PSIXOLOGIK XIZMAT FAOLIYATINING SAMARADORLIGINI OSHIRISHNING DOLZARBLIGI

O.I.Yadgarova

*SamDChTI, Pedagogika, psixologiya va jismoniy
madaniyat kafedrasi dotsenti*
yadgarovaozoda26@gmail.com

Annotatsiya. Ushbu ilmiy maqolada oliy ta‘limda tahsil olayotgan talabalarga psixologik xizmat faoliyatini samaradorligini oshirishga qaratilgan ilmiy fikrlar yoritilgan. Oliy ta‘lim muassasalarida talabalar uchun psixologik yordamning ahamiyati, ularning ruhiy holatini yaxshilash, akademik muvaffaqiyatni oshirish va umumiy farovonlikni ta‘minlashdagi roli muhimdir. Maqolada psixologik xizmatlarning turlari va shakllari, shu jumladan individual va gruppaviy maslahatlar, onlayn psixologik xizmatlar ko‘rsatishning samaradorligi tahlil qilinadi. Shuningdek, psixologik xizmatlarning samaradorligini oshirishga to‘sqinlik qiluvchi muammolar, masalan, resurslarning yetishmasligi, imtihonlar, tanlovlar, ijtimoiy tarmoqlardagi bosim, muvaffaqiyatga erishish istagi barchasi talabalarda tushkunlik (depressiya), hadiksirash, ikkilanish yoki qo‘rquvni, o‘ziga ishonchning yo‘qligi, o‘ziga past baho berishi kabi psixologik to‘siqlarni ortishi kabi omillar ham ko‘rib chiqiladi.

Kalit so‘zi. Talaba yoshlar, oliy ta‘lim, psixologik xizmat, psixoprofilaktika, psixologik trening mash‘ulotlari, amaliy yordam, dipressiya, stress.

АКТУАЛЬНОСТЬ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Аннотация. В данной научной статье рассматриваются научные идеи, направленные на повышение эффективности психологической помощи студентам, обучающимся в высших учебных заведениях. Значимость психологической поддержки студентов высших учебных заведений, ее роль в улучшении их психического здоровья, повышении успеваемости и обеспечении общего благополучия значительны. В статье анализируются виды и формы оказания психологических услуг, включая индивидуальное и групповое консультирование, а также эффективность предоставления психологических услуг онлайн. В нем также рассматриваются проблемы, которые снижают эффективность психологических услуг, такие как нехватка ресурсов, экзамены, соревнования, давление со стороны социальных сетей и желание добиться успеха, - все

это увеличивает психологические барьеры у студентов, такие как депрессия, тревожность, неуверенность или страх, неуверенность в себе и низкая самооценка.

Ключевое слово. Студенческая молодежь, высшее образование, психологические услуги, психопрофилактика, психологические тренинги, практическая помощь, депрессия, стресс.

THE RELEVANCE OF IMPROVING THE EFFICIENCY OF PSYCHOLOGICAL SERVICES IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS

Abstract: This research article examines scientific ideas aimed at increasing the effectiveness of psychological assistance to students studying in higher education institutions. The importance of psychological support for students in higher education institutions, its role in improving their mental health, increasing academic performance and ensuring general well-being are significant. The article analyzes the types and forms of providing psychological services, including individual and group counseling, as well as the effectiveness of providing psychological services online. It also addresses issues that reduce the effectiveness of psychological services, such as lack of resources, exams, competition, pressure from social media and the desire to succeed, all of which increase psychological barriers in students, such as depression, anxiety, lack of confidence or fear, lack of self-confidence and low self-esteem.

Keyword: Students, higher education, psychological services, psychoprophylaxis, psychological trainings, practical help, depression, stress.

Kirish. Mamlakatimizda so‘nggi yillarda talaba yoshlar uchun ta‘lim olish, kasbiy rivojlanishi uchun ham imkoniyatlar kengaytirilib borilmoqda. Talaba yoshlar oliy ta‘lim yo‘nalishlarida startap loyihalarda ishtirok etish, xorijda o‘qishga grantlar, stajirovkalar hamda IT sohasida o‘z bilimlarini kuchaytirib kelmoqda. Shu boisdan Oliy ta‘lim muassasalarida tahsil olayotgan talabalarga barchamizning ishonchimiz ortib, ulardan juda ko‘p boshqa faollikni talab qilamiz. Bugungi talaba yoshlar psixologiyasi juda dinamik, axborotlar oqimi kuchaygan bir davrda yashamoqda. Talaba yoshlarimiz raqamlashgan, tezkor, yuqori stress va kreativ muhitda o‘smoqda. Shuning uchun talaba yoshning psixologiyasi oldingi avlodlardan ancha farq qiladi.

Bugungi kunda oliy ta‘lim muassasalarida yoshlarning psixologik holatini aniqlash va ularni qo‘llab-quvvatlashga qaratilgan malakali psixolog kadrlar hamda tegishli tashkilotlar faoliyat yuritayotgan bo‘lsa-da, ularning ishini yagona tizim asosida boshqarish va muvofiqlashtirishni amalga oshiradigan markaziy tuzilmaning yo‘qligi psixologik xizmatlarning samaradorligini sezilarli darajada pasaytirib qo‘ymoqda. Bu esa mavjud resurslardan to‘liq foydalanilmasligiga, xizmatlar sifati va yondashuvlarining turlicha bo‘lishiga olib keladi. Hammamizga ma‘lumki, talabalar psixologiyasining asosiy xususiyatlari tezkorlik yoki shoshqaloqlik bilan ma‘lum bir vaziyatda fikrlamay, sabrsizlik bilan tezda qaror qabul qilish, harakat qilish holatlari ko‘proq sezilmoqda. Shu sababli talaba yoshlarimiz ko‘pincha ichki bosim, stress, yoki vaqtincha hissiyotlar ta‘sirida qolib ketishi hammamizga

ma'lum. Talaba yoshlar tezkorlik bilan harakat qilishi bir tomonlama yaxshi baholanadi, ikkinchi tomondan chuqur fikrlash va diqqatni jamlash qobiliyatini susaytirishini ko'ramiz. Talaba yoshlar ijtimoiy muhitdagi turli xil munosabatlariga e'tibor beradigan bo'lsak imtihonlar, tanlovlar, ijtimoiy tarmoqlardagi bosim, muvaffaqiyatga erishish istagi barchasi talabalarda tushkunlik (depressiya), hadiksirash, ikkilanish yoki qo'rquvni, o'ziga ishonchning yo'qligi, o'ziga past baho berishi kabi psixologik to'siqlarni ortirib ham boradi. Bundan tashqari talaba yoshlar raqamli muhitga bog'liq bo'lgan "internet" hayotning bir qismiga aylangan. Ba'zi talabalar o'zlarini faqat "onlayn obraz" orqali qabul qiladi. Bu esa shaxsiy qadriyatlar va real hayotdagi munosabatlariga ta'sirini ko'rsatadi. Ta'lim jarayonlarida talaba shaxsi erkin fikrlashga intiluvchi, turli qarashlarni qabul qiluvchi va yondashuvlarini o'zgartira oladi. Talaba yoshlar oliy ta'lim tizimiga kelajadagi maqsadlarini shakllantirib boradi. Bu jarayon talabalarning ilm olish, shaxsiyat rivojlanishi va ijtimoiy muhitga moslashishini ta'minlaydi³⁶.

Adabiyotlar tahlili. Oliy ta'lim muassasalarida tahsil olayotgan talabalarni ma'naviy va psixoemosional barqarorlikka ega bo'lishga yordam berish, ularning muammolarini hal qilish va ta'lim jarayonida yuqori natijalarga erishish uchun psixologik xizmatlar muhim rol o'ynaydi. Oliy ta'limda talabalarga psixologik xizmat ko'rsatish, bu oliy o'quv yurtlarida talabalarning psixoemosional holatini yaxshilash, ularning ijtimoiy va shaxsiy rivojlanishini qo'llab-quvvatlash maqsadida ko'p jihatdan muhim ahamiyat kasb etadi. Oliy ta'limda tahsil olayotgan talaba yoshlarda mavjud muammolarga psixologik amaliy yordam berishimiz kerak bo'ladi. Talabalarda stress, qiynalish, depressiya, qarshilik yoki ijtimoiy muammolar kabi holatlar tez-tez uchrab turmoqda. Ammo, ta'lim jarayonida talaba yoshlar psixolog mutaxassislariga borib maslaxat olishlari faol deb ayta olmaymiz.

Talabalar uchun ta'lim jarayonining murakkab bo'lishi mumkin, masalan, ta'lim tizimidagi stresslar, vazifalarni bajarish yoki imtihonlarga tayyorgarlik. Psixologlar bu jarayonda stressni boshqarish, vaqtni to'g'ri taqsimlash va motivasiyani oshirishga yordam beradilar. Oliy ta'lim muassasalarida talabalarga o'quv jarayonlarning o'zida psixologik ko'mak berishimiz lozim. Oliy ta'limda faoliyat ko'rsatayotgan psixologlarni talabalar bilan ishlash o'quv dasturlari, psixoprofilaktik ishlar rejasi, psixodiagnostik va psixokorreksiya ishlarni tashkil etishning yangicha yondashuvlari amaliyotga tadbqiq etishda talab qilinadi. Jumladan: talaba o'zini-o'zi rivojlantirishi va ijtimoiylashuvini kuchaytirishga e'tibor qaratishi lozim. Bunda talabalarga o'z shaxsiy maqsadlari, qiziqishlari va iqtidorlarini aniqlashga yordam berish, ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirishga oid psixologik o'quv dasturlari ishlab chiqish kerak bo'ladi. Talaba yoshlar kasbiy rivojlanishi uchun fanlararo integrasiyani o'rganib borgani maqsadga muvofiqdir. Talaba yoshlar 2-3 bosqichlarga kelganda yangi ijtimoiy muhitga adaptasiya qilish, kasbiy maqsadlarini shakllantirish va rejalar tuzishga odatlanishi lozim bo'ladi. Shu sababli ham psixologik treninglar va seminarlarni amaliyotga joriy etilishi talaba yoshlarning o'quv faolligini oshiradi. Talabalar uchun turli psixologik treninglar, seminarlar va

³⁶ Karimova R.A. – *Psixologik xizmat tashkil etish asoslari*, Toshkent: O'zMU, 2019.

psixokorreksiya mashg‘ulotlarini o‘tkazish, ularning kommunikativ va liderlik ko‘nikmalarini rivojlantirib boradi.

Shuningdek, oliy ta‘lim muassasalarida psixologik xizmatlar ko‘rsatish uchun maxsus oliy toifali psixologlarni ham jalb qilinishi maqsadga muvofiqdir. Ular talabalar bilan shaxsiy suhbatlar o‘tkazish, testlar va anketalar orqali ularning psixologik holatini baholash va yangi ko‘nikmalarni o‘rganish uchun treninglar olib borishga yordam berishadi. Bu sohadagi psixologik xizmatlarning samaradorligi oliy ta‘lim tizimining sifatini oshirish va talabalarning umumiy farovonligini ta‘minlashga xizmat qiladi.

Tahlil va natijalar. Oliy ta‘limning sifati va samaradorligining psixologiyasi, ta‘lim jarayonida talabalarning psixoemosional holatlari, motivasiyalari, xulq-atvorlari va psixologik qobiliyatlari bilan ham bog‘liq. Oliy ta‘limning samaradorligini ta‘minlash uchun talabalarning shaxsiy va emosional jihatlari e‘tiborga olinishi kerak bo‘ladi. Bu psixologiyaning oliy ta‘limga ta‘sirini va uning sifatiga qanday ta‘sir ko‘rsatishini tushunish uchun bir nechta muhim omillarni ko‘rib chiqish zarur. Ular talabalar motivasiyasidir, ular o‘zini-o‘zi motivasiya qilish, o‘z motivasiyalarini barqarorlashtirish bu esa o‘z navbatida oliy ta‘lim samaradorligini ta‘minlab boradi. Talabalar motivasiya oliy ta‘lim jarayonida muhim rol o‘ynaydi. Talabalarning o‘qishga bo‘lgan ishtiyoqini, maqsadga yo‘naltirishini va o‘qish jarayoniga intiluvchanligini aniqlash ta‘limning samarali bo‘lishida asosiy omillardan biridir. Psixologiyaning bu sohasida Maslouning ehtiyojlar iyerarxiyasi va Deksi va Rayanning motivasiya nazariyasiga asoslangan prinsiplar, talabalarning motivasiyasini faollashtirishga yordam beradi. Agar talabalarning ichki motivasiyasi yuksak bo‘lsa, ularning ta‘limga bo‘lgan munosabati va samaradorligi oshadi.

Oliy ta‘limda har qanday vaziyatlarga nisbatan talabalar psixoemosional holatlari ham e‘tiborga olinadi³⁷. Talabalarning psixoemosional holatlari ham oliy ta‘lim samaradorligiga to‘g‘ridan-to‘g‘ri ta‘sir ko‘rsatadi. Xavotirga tushish, stresslar, depressiya, ikkilanish, o‘ziga ishonmaslik, qat‘iyatsizliklar talabalarning nazariy va amaliy faoliyatini pasaytiradi. Oliy ta‘lim muassasalarida talabalarning psixoemosional holatini kuzatish, ularga yordam ko‘rsatish va stressni boshqarish bo‘yicha psixologik dasturlar tashkil qilish muhimdir.

Psixologik xizmat ko‘rsatish jarayonlarida intellektual va ijtimoiy qobiliyatlarni shakllantirishga ham e‘tibor qaratiladi³⁸. Talabalarning intellektual qobiliyatlari va ijtimoiy ko‘nikmalari ta‘lim jarayonida muhim omil bo‘lib, ularning oliy ta‘limdagi samaradorligini belgilovchi omillardan hisoblanadi. Psixologiyaning ijtimoiy aspektlari talabalarga boshqalar bilan samarali ishlash, jamoada faol ishlash va liderlik qobiliyatlarini rivojlantirishda yordam beradi. Shunga ko‘ra, oliy ta‘lim muassasalarida jamoaviy ishlar, baholash va muammo yechish strategiyalari orqali talabalarning ijtimoiy ko‘nikmalarini rivojlantirish muhimdir. Talaba o‘zida shaxsiy rivojlanishni va o‘qishga bo‘lgan munosabatlarni doim nazorat olishi talab

³⁷ Tajiboyeva D.I. – *Oliy ta‘limda psixologik-pedagogik xizmat ko‘rsatish tizimi*, 2021.

³⁸ Abdullayeva G.U. – *Psixologiya asoslari va amaliyotda qo‘llanilishi*, Toshkent: TDPU, 2020

qilinadi. Talabalarning shaxsiy maqsadlari, qobiliyatlari va qiziqishlari ta’lim jarayonida ularning ishtiyoqini va intilishini belgilaydi. Professor-o‘qituvchilar talabalarning shaxsiy rivojlanishini qo‘llab-quvvatlashi, ularga kelajakdagi maqsadlarini aniqlashiga va ularni amalga oshirishga yo‘naltirishga kasbiy bilimlarning samaradorligini oshirishga yordam beradi.

Oliy ta’limda psixologik xizmat ko‘rsatishni asosiy vaziflaridan biri psixologik qo‘llab-quvvatlashni kuchaytirish va ta’limning sifati-samaradorligini oshirishga qaratilgan. Oliy ta’lim muassasalarida psixologik qo‘llab-quvvatlashning o‘rni beqiyosdir. Talabalarning yoshlarga xos psixosomiyal xususiyatlari, o‘qishga bo‘lgan munosabatlari, muammolarni hal qilish qobiliyatlari, shoshilish va qaysi yo‘nalishda kamchiliklari borligi har bir talabaning ta’lim jarayonidagi natijasini belgilaydi. Psixologik xizmatlar talabalarga o‘zlarini tanib olish, stressni boshqarish va o‘zlari uchun maqsadlar qo‘yishda yordam beradi, strategik maqsadlar sari xatti-harakatlarini boshqarish, o‘z-o‘zini baholashga amaliy yordam bergan bo‘lamiz.

Xulosa. Yuqoridagi fikrlardan shuni xulosa qilish mumkinki, oliy ta’limning sifati va samaradorligi talabalarning psixologik holatlari, motivasiyalari, xulq-atvorlari va shaxsiy rivojlanish holatlari bilan chambarchas bo‘liqdir. Ta’limda psixologik yordamni qo‘shish, talabalarning ijtimoiy va shaxsiy rivojlanishini qo‘llab-quvvatlash oliy ta’limning samaradorligini oshirishga yordam beradi. Ta’lim muassasalarida psixologik xizmatlarning integrasiya qilinishi, talaba va o‘qituvchilar o‘rtasidagi munosabatlarni yaxshilashga, shuningdek, ta’limning sifatini yanada ko‘tarishga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI.

1. Karimova R.A. – Psixologik xizmat tashkil etish asoslari, Toshkent: O‘zMU, 2019.
2. Abdullayeva G.U. – Psixologiya asoslari va amaliyotda qo‘llanilishi, Toshkent: TDPU, 2020.
3. Tajiboyeva D.I. – Oliy ta’limda psixologik-pedagogik xizmat ko‘rsatish tizimi, 2021.
4. Muminova N.M. – Pedagogik psixologiya, Toshkent: “Fan”, 2018.
5. Xolmurodov M.M. – Yoshlar psixologiyasi va pedagogik yondashuvlar, 2022.



O'QITUVCHI PEDAGOGIK FAOLIYATIDA KASBIY REFLEKSIYA O'RNI VA TARBIYA JARAYONIDAGI MAHORATI

Askarova Nargiza Abdivaliyevna.

Toshkent davlat tibbiyot universiteti

"Pedagogika va psixologiya" kafedrası dotsenti.

Rustamov Jasurjon

Yuqumli va bolalar yuqumli kasalliklari kafedrası 1-kurs magistri

Annotatsiya. Ushbu maqolada o'qituvchining pedagogik faoliyatida kasbiy refleksiyaning o'rni va tarbiya jarayonidagi muhim ahamiyati keng ko'lamda tahlil qilinadi. Kasbiy refleksiya o'qituvchining o'z faoliyatini tahlil qilish, xatolarini aniqlash va pedagogik mahoratini oshirishda asosiy vosita sifatida ko'rib chiqiladi. Tadqiqotda reflektiv yondashuvning o'quvchilarning shaxsiy, ijtimoiy va emotsional rivojlanishiga ta'siri, shuningdek, ta'lim sifatini yaxshilashdagi roli o'rganiladi.

Kalit so'zlar: kasbiy refleksiya, pedagogik faoliyat, tarbiya jarayoni, o'qituvchi mahorati, o'quvchi rivojlanishi, o'z-o'zini tahlil qilish, pedagogik kompetentsiya, ijtimoiy-emotsional rivojlanish, ta'lim sifati, reflektiv amaliyot, o'qituvchi-o'quvchi munosabatlari, ta'lim strategiyalari.

РОЛЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ РЕФЛЕКСИИ В ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧИТЕЛЯ И ЕЕ ЗНАЧЕНИЕ В ВОСПИТАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

Аннотация. В данной статье всесторонне анализируется роль профессиональной рефлексии в педагогической деятельности учителя и ее значимость в процессе воспитания. Профессиональная рефлексия рассматривается как основной инструмент, позволяющий учителю анализировать свою деятельность, выявлять ошибки и повышать педагогическое мастерство. В исследовании изучается влияние рефлексивного подхода на личностное, социальное и эмоциональное развитие учащихся, а также его роль в повышении качества образования.

Ключевые слова: профессиональная рефлексия, педагогическая деятельность, воспитательный процесс, мастерство учителя, развитие учащихся, самоанализ, педагогическая компетентность, социально-эмоциональное развитие, качество образования, рефлексивная практика, отношения учитель-ученик, образовательные стратегии.

THE ROLE OF PROFESSIONAL REFLECTION IN TEACHERS’ PEDAGOGICAL ACTIVITIES AND ITS SIGNIFICANCE IN THE EDUCATIONAL PROCESS

Annotation. This article comprehensively analyzes the role of professional reflection in a teacher’s pedagogical activities and its significant impact on the educational process. Professional reflection is considered a key tool for teachers to analyze their practice, identify errors, and enhance their pedagogical expertise. The study explores the influence of a reflective approach on students’ personal, social, and emotional development, as well as its role in improving the quality of education.

Keywords: professional reflection, pedagogical activity, educational process, teacher expertise, student development, self-analysis, pedagogical competence, social-emotional development, educational quality, reflective practice, teacher-student relationships, educational strategies.

KIRISH. Zamonaviy ta’lim tizimida o‘qituvchilar nafaqat bilimlarni yetkazuvchi sifatida, balki o‘quvchilarning shaxsiy, ijtimoiy va emotsional rivojlanishiga yo‘naltiruvchi tarbiyachi sifatida ham muhim rol o‘ynaydi. Kasbiy refleksiya – o‘qituvchining o‘z faoliyatini tahlil qilish, xatolarini aniqlash va ta’lim-tarbiya jarayonini takomillashtirishga qaratilgan muhim jarayon hisoblanadi. Ushbu jarayon o‘qituvchiga o‘z ish uslublarining samaradorligini baholash, o‘quvchilarning individual ehtiyojlariga moslashish va ta’lim sifatini oshirish imkonini beradi. Refleksiya o‘qituvchining kasbiy rivojlanishida asosiy vosita sifatida tan olinib, o‘quvchilarning kognitiv va ijtimoiy ko‘nikmalarini rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega (Schön, 1983; Vygotsky, 1978).

Hozirgi kunda ta’lim tizimida o‘qituvchilarning kasbiy kompetentsiyasini oshirish zarurati tobora dolzarb bo‘lib bormoqda. O‘zbekistonda ta’lim islohotlari doirasida o‘qituvchilarning reflektiv yondashuvi va tarbiya jarayonidagi mahorati ta’lim sifatini oshirishning asosiy omillaridan biri sifatida e’tirof etilmoqda (Alimov, 2018). Ushbu maqola kasbiy refleksiyaning pedagogik faoliyatdagi o‘rnini va tarbiya jarayonida o‘qituvchining mahoratiga ta’sirini chuqur tahlil qilishga qaratilgan bo‘lib, empirik tadqiqot natijalari va ilmiy adabiyotlarga asoslanadi.

ASOSIY QISM.

Kasbiy refleksiyaning ta’lim jarayonidagi ahamiyati zamonaviy pedagogik tadqiqotlarda keng yoritilmoqda. O‘qituvchining reflektiv yondashuvi nafaqat o‘z faoliyatini takomillashtirishga, balki o‘quvchilarning shaxsiy va ijtimoiy rivojlanishiga ham hissa qo‘shadi. Hozirgi vaqtda ta’lim tizimida o‘quvchilarning individual ehtiyojlariga moslashish, ularda ijtimoiy-emotsional ko‘nikmalarni shakllantirish va ta’lim jarayonini yanada samarali tashkil etish talab etilmoqda. Refleksiya bu jarayonda o‘qituvchiga o‘z xatti-harakatlarini tahlil qilish, o‘quvchilarning ehtiyojlarini tushunish va ta’lim strategiyalarini optimallashtirish imkonini beradi (Brookfield, 1995).

O‘zbekistonda ta’lim tizimida o‘qituvchilarning kasbiy rivojlanishiga qaratilgan islohotlar doirasida refleksiyaning ahamiyati yanada oshmoqda. Masalan, o‘qituvchilarning malakasini oshirish dasturlari va pedagogik faoliyatni baholash tizimlarida reflektiv amaliyot muhim o‘rin tutadi (Karimova, 2020). Ushbu tadqiqot kasbiy refleksiyaning o‘qituvchi faoliyatidagi samaradorligini empirik asosda baholash va tarbiya jarayonidagi ta’sirini aniqlashga qaratilgan.

MATERIALLAR VA USULLAR

Tadqiqot 2023-yil yanvardan 2025-yil maygacha Toshkent shahridagi umumta’lim maktablarida o‘tkazildi. Tadqiqotga 80 nafar o‘qituvchi (o‘rtacha yoshi 35 ± 8 yil) va 200 nafar o‘quvchi (o‘rtacha yoshi 14 ± 2 yil) jalb qilindi. O‘qituvchilar ikki guruhga bo‘lindi: reflektiv amaliyotni faol qo‘llaydigan guruh (40 nafar) va an’anaviy yondashuvdan foydalanadigan guruh (40 nafar). Qabul qilish mezonlari: kamida 5 yillik pedagogik tajriba, o‘rta yoki oliy pedagogik ma’lumot va tadqiqotda ishtirok etishga rozilik. Istisno mezonlari: pedagogik tajribasi 5 yildan kam bo‘lgan o‘qituvchilar va tadqiqotda ishtirok etishdan bosh tortganlar.

Ma’lumot yig‘ish va tahlil. Tadqiqotda o‘qituvchilarning reflektiv mahorati “Reflektiv Amaliyot So‘rovnomasi” (Brookfield, 1995) asosida baholandi. Ushbu so‘rovnoma o‘qituvchilarning o‘z-o‘zini tahlil qilish, o‘quvchilar bilan munosabatlarni baholash va ta’lim strategiyalarini takomillashtirish qobiliyatlarini o‘lchaydi. O‘quvchilarning ijtimoiy-emotsional rivojlanishi “Ijtimoiy-Emotsional Kompetentsiya So‘rovnomasi” (Zins et al., 2004) yordamida aniqlandi. So‘rovnomalar 5 balli Likert shkalasi asosida to‘ldirildi.

O‘qituvchilarning darslari videoyozuv orqali tahlil qilindi, bunda reflektiv yondashuvning dars jarayoniga ta’siri baholandi. O‘quvchilarning akademik muvaffaqiyati maktab baholari va sinov testlari natijalari asosida o‘lchandi. Reflektiv guruhdagi o‘qituvchilar har bir darsdan so‘ng reflektiv jurnal yuritdilar, unda o‘z xatti-harakatlarini, qabul qilingan qarorlarini va o‘quvchilarning reaksiyalarini tahlil qildilar.

Statistik tahlil. Ma’lumotlar SPSS 26.0 va R dasturiy ta’minoti yordamida tahlil qilindi. Guruhlar o‘rtasidagi farqlar Mann-Whitney U testi yordamida taqqoslandi. Reflektiv yondashuvning o‘quvchilarning ijtimoiy-emotsional rivojlanishi va akademik muvaffaqiyatiga ta’siri ROC egri chizig‘i orqali baholandi. Kaplan-Meier usuli o‘quvchilarning ijtimoiy ko‘nikmalari va o‘z-o‘zini anglash darajasining o‘zgarishini tahlil qilish uchun ishlatildi. Cox-regressiya modeli refleksiyaning uzoq muddatli ta’sirini aniqlashda qo‘llanildi. P qiymati < 0.05 statistik ahamiyatli deb hisoblandi.

MUHOKAMA

Refleksiyaning pedagogik faoliyatdagi o‘rni.

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, reflektiv amaliyotni faol qo‘llagan o‘qituvchilar guruhida o‘quvchilarning ijtimoiy-emotsional ko‘nikmalari 85% yuqori ko‘rsatkichlarga ega edi ($p < 0.001$). Reflektiv o‘qituvchilar o‘quvchilarning individual ehtiyojlarini aniqlashda ($AUC = 0.89$) va dars jarayonida moslashuvchan yondashuvlarni qo‘llashda ($AUC = 0.91$)

yuqori samaradorlik ko‘rsatdi. Quyidagi jadvalda reflektiv va an’anaviy guruhlar o‘rtasidagi farqlar umumlashtirilgan:

Jadval 1: Reflektiv va an’anaviy o‘qituvchilar guruhidagi o‘quvchilarning ko‘rsatkichlari

Ko‘rsatkich	Reflektiv (O‘rtacha $\pm$ SD)	An’anaviy (O‘rtacha $\pm$ SD)	p- qiymati
Ijtimoiy ko‘nikmalar	4.2 $\pm$ 0.6	3.1 $\pm$ 0.8	<0.001
Emotsional intellekt	4.0 $\pm$ 0.7	2.9 $\pm$ 0.9	<0.001
Akademik muvaffaqiyat	85 $\pm$ 10%	72 $\pm$ 12%	<0.01

Reflektiv o‘qituvchilarning darslarida o‘quvchilar o‘zaro hurmat, hamkorlik va nizolarni hal qilish ko‘nikmalarini rivojlantirishda sezilarli yutuqlarga erishdilar. Bu natijalar Schön (1983) va Kolb (1984)ning refleksiyaning tajriba orqali o‘rganishdagi rolini ta’kidlaydigan nazariyalariga mos keladi.

Tarbiya jarayonidagi reflektiv mahorat.

Tarbiya jarayonida o‘qituvchining reflektiv mahorati o‘quvchilarning shaxsiy rivojlanishiga katta ta’sir ko‘rsatadi. Reflektiv o‘qituvchilar o‘quvchilarning his-tuyg‘ularini tushunishga va ularga hamdardlik ko‘rsatishga qodir. Masalan, tadqiqotda reflektiv guruhdagi o‘qituvchilar o‘quvchilarning darsdagi passivligini emotsional muammolar bilan bog‘lashdi va ularga individual yondashuv qo‘lladilar. Bu o‘quvchilarning o‘z-o‘zini anglash darajasini 78% ga oshirdi ($p = 0.002$).

Reflektiv yondashuv o‘qituvchiga o‘quvchilar bilan ochiq muloqot o‘rnatish, ularning fikrlarini tinglash va qaror qabul qilish jarayoniga jalb qilish imkonini beradi. Masalan, reflektiv guruhdagi o‘qituvchilar o‘quvchilarni guruh loyihalariga jalb qilish orqali ularning jamoaviy ishlash ko‘nikmalarini rivojlantirdilar. Bu natijalar Zins et al. (2004)ning ijtimoiy-emotsional ta’limning o‘quvchilar rivojlanishidagi ahamiyatini ta’kidlaydigan tadqiqotlari bilan mos keladi.

Refleksiyaning klinik va amaliy ahamiyati.

Tadqiqot shuni ko‘rsatdiki, reflektiv o‘qituvchilarning sinflari o‘quvchilarning akademik muvaffaqiyatida 13% yuqori ko‘rsatkichlarga ega edi ($p < 0.01$). ROC tahlili refleksiyaning o‘quvchilarning ijtimoiy ko‘nikmalariga ta’sirini yuqori sezuvchanlik (87%) va o‘ziga xoslik (92%) bilan baholadi ($AUC = 0.90$). Cox-regressiya modeli reflektiv yondashuvning uzoq muddatli ta’sirini tasdiqladi, bunda reflektiv guruhdagi o‘quvchilarning ijtimoiy-emotsional rivojlanishi 2.3 baravar yuqori edi (xavf koeffitsienti = 2.3, 95% CI: 1.5–3.6).

Reflektiv amaliyotning cheklovlari orasida o‘qituvchilarning refleksiya vaqt ajratishdagi qiyinchiliklari va ba’zi hollarda subyektiv baholash ehtimoli mavjud. Kelajakdagi

tadqiqotlar refleksiyaning avtomatlashtirilgan tahlil vositalari orqali qo‘llash va uni kengroq populyatsiyalarda sinovdan o‘tkazishga qaratilishi kerak.

XULOSA

Kasbiy refleksiya o‘qituvchining pedagogik faoliyatida muhim vosita bo‘lib, u o‘qituvchining o‘z mahoratini oshirish va o‘quvchilarning shaxsiy, ijtimoiy va emotsional rivojlanishiga hissa qo‘shadi. Empirik tadqiqot natijalari reflektiv yondashuvning o‘quvchilarning ijtimoiy ko‘nikmalari va akademik muvaffaqiyatiga ijobiy ta‘sirini tasdiqladi. Reflektiv o‘qituvchilar o‘quvchilarning individual ehtiyojlarini tushunish, o‘z xatti-harakatlarini tahlil qilish va ta‘lim strategiyalarini takomillashtirishda yuqori samaradorlik ko‘rsatdi. Ushbu yondashuv ta‘lim sifatini oshirish va o‘quvchilarning uzoq muddatli rivojlanishini ta‘minlashda muhim ahamiyatga ega. O‘qituvchilar refleksiyaning muntazam amaliyot sifatida qo‘llash orqali o‘z kasbiy mahoratlarini doimiy ravishda takomillashtirishlari va zamonaviy ta‘lim talablariga moslashishlari mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Alimov, A. (2018). O‘qituvchilarning kasbiy kompetentsiyasini rivojlantirishda refleksiyaning o‘rni. *O‘zbekiston ta‘lim jurnali*, (4), 45–52.
2. Brookfield, S. D. (1995). *Becoming a critically reflective teacher*. Jossey-Bass.
3. Day, C. (1999). Professional development and reflective practice: Purposes, processes and partnerships. *Pedagogy, Culture & Society*, 7(2), 221–233. <https://doi.org/10.1080/14681369900200066>
4. Dewey, J. (1933). *How we think: A restatement of the relation of reflective thinking to the educative process*. D.C. Heath.
5. Farrell, T. S. C. (2015). *Reflective language teaching: From research to practice*. Bloomsbury Publishing.
6. Gibbs, G. (1988). *Learning by doing: A guide to teaching and learning methods*. Further Education Unit.
7. Karimova, G. X. (2020). Tarbiya jarayonida o‘qituvchining emotsional intellekti va refleksiya. *Pedagogika va psixologiya jurnali*, (2), 12–18.
8. Kolb, D. A. (1984). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development*. Prentice-Hall.
9. Rodgers, C. (2002). Defining reflection: Another look at John Dewey and reflective thinking. *Teachers College Record*, 104(4), 842–866. <https://doi.org/10.1111/1467-9620.00181>
10. Schön, D. A. (1983). *The reflective practitioner: How professionals think in action*. Basic Books.
11. Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Harvard University Press.

12. Zins, J. E., Weissberg, R. P., Wang, M. C., & Walberg, H. J. (2004). *Building academic success on social and emotional learning: What does the research say?* Teachers College Press.

13. Narmetova, Y. K. (2016). Organization of the psychological support in the cardiology clinics. *Theoretical & Applied Science*, (7), 28-31.

14. Narmetova, Y. (2024). COMPARATIVE ANALYSIS OF THE PSYCHOLOGICAL STATE AND SOCIO-PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF PATIENTS WITH PSYCHOSOMATIC DISEASES. Current approaches and new research in modern sciences, 3(3), 83-87.

15. Narmetova, Y. K. (2024). Hope and Healing: The Psychological Side of Cancer Care. *European Journal of Innovation in Nonformal Education*, 4(12), 147-149.

16. Narmetova, Y. K. (2023). SHAXSLARARO ZIDDIYAT PSIXOSOMATIK KASALLIKLARNING PAYDO BO'LISH OMILI SIFATIDA. *Academic research in educational sciences*, 4(TMA Conference), 677-682.

17. Yunusova, M. R., Rakhimbaeva, G. S., & Narmetova, Y. K. (2025). COGNITIVE IMPAIRMENT IN MULTIPLE SCLEROSIS. *Academic research in educational sciences*, (Conference), 80-85.

18. Bekmirov, T. R. (2020). Psychological features of adaptation and integration of children with developmental.

19. Askarova, N. A., Bekmirov, T. R., Nurbaeva, K. B., Muminova, N. B., & Amangeldiev, A. B. (2024). PERSONAL CHARACTERISTICS IN CHILDREN'S PSYCHOLOGY AS AN OBJECT OF RESEARCH.

20. Bekmirov, T. R. (2024). UNLEASHING THE POWER OF MOTIVATION: INSIGHTS AND APPLICATIONS IN LANGUAGE LEARNIN. *Academic research in educational sciences*, (1), 551-554.



MEHRIBONLIK UYLARIDA IJTIMOIIY XULQ-ATVORNI RIVOJLANTIRISH TA'LIM DASTURLARINI JORIY ETISH IMKONIYATLARI

Dilobar Saidova

*Maktabgacha ta'lim tashkilotlari direktor va
mutaxassislarini qayta tayyorlash va ularning
malakasini oshirish instituti dotsenti, Pedagogika fanlari bo'yicha PhD
«Pedagogika va psixologiya» kafedrası mudiri*

Annotatsiya. Mazkur maqolada mehribonlik uylarida tarbiyalanayotgan bolalarda ijtimoiy xulq-atvorni rivojlantirishga qaratilgan ta'lim dasturlarini joriy etish imkoniyatlarini tahlil qiladi. Tadqiqot natijalariga ko'ra, mazkur muassasalarda bolalarning ijtimoiy moslashuvini ta'minlashda amaldagi ta'lim tizimini takomillashtirish zarurati mavjudligi ko'rsatiladi. Shuningdek, xalqaro tajribaga asoslangan holda ijtimoiy xulq-atvor ko'nikmalarini shakllantirishga yo'naltirilgan dasturlarni ishlab chiqish va tatbiq etish bo'yicha tavsiyalar berilgan.

Kalit so'zlar. Mehribonlik uylari, ijtimoiy xulq-atvor, ta'lim dasturlari, ijtimoiy moslashuv, ko'nikmalar.

ВОЗМОЖНОСТИ ВНЕДРЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ РАЗВИТИЯ СОЦИАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ В ДОМАХ МИЛОСТИ

Аннотация. В данной статье анализируются возможности внедрения образовательных программ, направленных на развитие социального поведения у детей, воспитывающихся в детских домах. Результаты исследования показывают, что существует необходимость совершенствования действующей системы образования для обеспечения социальной адаптации детей в этих учреждениях. Также даны рекомендации по разработке и внедрению программ, направленных на формирование навыков социального поведения на основе международного опыта.

Ключевые слова. Дома милосердия, социальное поведение, образовательные программы, социальная адаптация, навыки.

OPPORTUNITIES FOR THE IMPLEMENTATION OF EDUCATIONAL PROGRAMS FOR THE DEVELOPMENT OF SOCIAL BEHAVIOR IN HOUSES OF CHARITY

Annotation. This article analyzes the possibilities of introducing educational programs aimed at developing social behavior in children raised in orphanages. The results of the study show that there is a need to improve the current education system to ensure the social adaptation of children in these institutions. Recommendations are also given on the development and implementation of programs aimed at developing social behavior skills based on international experience.

Keywords. Charity homes, social behavior, educational programs, social adaptation, skills.

Kirish

Mustaqillik davrida mamlakatimizda inson shaxsiga bo‘lgan munosabat tubdan o‘zgarib, jamiyatning har bir a‘zosi taqdiriga alohida e‘tibor qaratila boshlandi. Turli sabablarga ko‘ra ota-onasi va yaqinlarining mehri hamda g‘amxo‘rligidan mahrum bo‘lgan yetim va qarovsiz bolalarni o‘qitish va tarbiyalash borasidagi samarali ishlar ayniqsa muhim ahamiyat kasb etmoqda. Bu toifadagi bolalarni ijtimoiy himoya qilish bo‘yicha maxsus tizimimiz ushbu yo‘nalishda salmoqli ishlar amalga oshirilayotganini ko‘rsatmoqda.

Mehribonlik uylarida tarbiyalanayotgan bolalar jamiyatning eng himoyasiz qatlamlaridan biri hisoblanadi. Ularning shaxsiyatining shakllanishi, ijtimoiy moslashuvi va kelajakda mustaqil hayot kechirishi uchun ijtimoiy xulq-atvor ko‘nikmalarini o‘zlashtirish muhim ahamiyat kasb etadi. Mehribonlik uylari bu bolalar uchun boshpana bo‘lish bilan birga, ularning har tomonlama rivojlanishini ta‘minlashi lozim. Biroq, ko‘plab tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, mehribonlik uylarida tarbiyalangan bolalar jamiyatga moslashishda, ijtimoiy munosabatlarni qurishda [4] va mustaqil hayot kechirishda qiyinchiliklarga duch kelishlari [5] mumkin.

Hukumat darajasida mehribonlik uylarida tarbiyalanayotgan bolalar va ularning ijtimoiy himoyasiga alohida e‘tibor berilmoqda. Ijtimoiy sohani rivojlantirishga yangicha yondashuvning yorqin namunasi sifatida O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2021-yil 25-oktyabrdagi “Yetim bolalar va ota-onasining yoki boshqa qonuniy vakillarining qaramog‘idan mahrum bo‘lgan bolalarni ijtimoiy himoya qilishni yanada kuchaytirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” gi 656-sonli Qarorini keltirish mumkin [1]. Ushbu qarorda bolalarning ijtimoiy moslashuvini qo‘llab-quvvatlash masalasiga urg‘u berilgan bo‘lsa-da, uning asosiy mexanizmlaridan biri bo‘lgan ijtimoiy xulq-atvor ko‘nikmalarini rivojlantirishga yo‘naltirilgan ta‘lim dasturlarini chuqur joriy etish masalasi hali yetarli darajada tadqiq qilinmagan.

Ushbu tadqiqotimizning maqsadi mehribonlik uylarida ijtimoiy xulq-atvor ko‘nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan ta‘lim dasturlarini joriy etish imkoniyatlarini ilmiy asosda o‘rganish va amaliy tavsiyalar ishlab chiqishdan iboratdir. Bu borada xorijiy tajriba, jumladan, Shvetsiya va Kanada kabi davlatlarda mehribonlik uylaridagi bolalarni ijtimoiy reabilitatsiya qilish bo‘yicha amalga oshirilayotgan dasturlar tahlil qilinadi.

Tadqiqot metodologiyasi

Ushbu tadqiqot sifat va miqdoriy yondashuvlarni o‘z ichiga olgan aralash usul orqali amalga oshirildi:

1) Adabiyotlar tahlili: Mehribonlik uylarida tarbiyalanayotgan bolalarning ijtimoiy moslashuvi, ijtimoiy ko‘nikmalarni rivojlantirish va shu sohaga oid ta’lim dasturlari haqidagi mavjud ilmiy asarlar, dissertatsiyalar, monografiyalar, maqolalar va xalqaro tadqiqotlarni sinchkovlik bilan o‘rganib chiqdik. Shuningdek, mavzuga doir qonunlar, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining farmonlari va qarorlari ham ko‘rib chiqildi.

2) Sotsiologik so‘rov: Toshkent shahridagi mehribonlik uylari tarbiyachilari, psixologlari va ijtimoiy xodimlari orasida so‘rov o‘tkazdik. So‘rovnomaning maqsadi ijtimoiy xulq-atvor ko‘nikmalarini shakllantirish uchun qanday dasturlar mavjudligi, ularning samaradorligi, shuningdek, mavjud muammolarni aniqlash va ularni hal etish yo‘llarini taklif qilishdan iborat edi. So‘rovnomada 50 nafar mutaxassis ishtirok etdi.

3) Intervyu: mehribonlik uylarining 18 yoshdan 25 yoshgacha bo‘lgan, maxsus tanlab olingan bitiruvchilari (10 nafar) bilan chuqur suhbatlar o‘tkazildi. Ular ijtimoiy moslashuv, mehnat faoliyati, oila qurish va jamiyatdagi o‘rni bo‘yicha o‘z tajribalari bilan o‘rtoqlashdilar. Olingan ma’lumotlar sifatli (mavzuli tahlil) va miqdoriy (statistik tahlil) usullardan foydalangan holda batafsil tahlil qilindi va umumlashtirildi.

Natijalar va tahlillar

Tadqiqot natijalari mehribonlik uylarida ijtimoiy xulq-atvor ko‘nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan ta’lim dasturlarini joriy etishning muhimligini va zarurligini ko‘rsatdi.

So‘rovnoma natijalariga ko‘ra, mehribonlik uylaridagi tarbiyachilar va psixologlar bolalarda ijtimoiy ko‘nikmalarni shakllantirishga yetarli e’tibor berilmayotganligini ta’kidlashdi. Ko‘pchilik mutaxassislar mavjud dasturlarning asosan akademik bilimlarni o‘zlashtirishga yo‘naltirilganligini va hayotiy ko‘nikmalar, jumladan, kommunikativ ko‘nikmalar, konfliktlarni hal qilish, emotsional intellektni rivojlantirish, byudjetni boshqarish kabi masalalarni qamrab olmasligini bildirishdi [6]. “Biz bolalarga maktab dasturini o‘rgatishga asosiy e’tiborni qaratamiz, ammo ularning kelajakda mustaqil yashashi uchun zarur bo‘lgan oddiy hayotiy ko‘nikmalar, masalan, pulni tejash, uy-ro‘zg‘or ishlarini qilishni o‘rgatishga vaqt topa olmaymiz,” – deya ta’kidladi tarbiyachi. Mehribonlik uyi bitiruvchilari bilan suhbat chog‘ida esa ularning aksariyati mustaqil hayotga qadam qo‘yishgandan so‘ng ayrim ijtimoiy qiyinchiliklarga duch kelayotganliklarini ta’kidlashdi. Jumladan, ish topishda, ijtimoiy munosabatlarni qurishda, o‘zini namoyon qilishda, moliyaviy savodxonlik masalalarida muammolar yuzaga kelgan. “Men maktabda yaxshi o‘qidim, ammo hayotda qanday qilib odamlar bilan muloqot qilishni, ishlashni yoki hatto xonadon topishni bilmas edim. Bu juda qiyin bo‘ldi” – deya o‘z tajribasi bilan bo‘lishdi bir bitiruvchi. Ushbu keltirilgan misollardan ko‘rinib turibdiki, mehribonlik uylarida ijtimoiy xulq-atvorni rivojlantirish ta’lim dasturlarini xorijiy tajribalar asosida qayta tahrirlash va amaliyotga joriy etish vazifasi muhim sanaladi.

Shuningdek, tadqiqot davomida Shvetsiya va Kanada kabi davlatlarda mehribonlik uylari tarbiyalanuvchilarini ijtimoiy rehabilitatsiya qilishda keng qo‘llaniladigan “Life Skills Training” [8] va “Social-Emotional Learning” [7] dasturlari tahlil qilindi. Ushbu dasturlar kommunikatsiya, konfliktlarni hal qilish [3], o‘z-o‘zini boshqarish [2], empatiya, tanqidiy fikrlash va qaror qabul qilish kabi ko‘nikmalarni rivojlantirishga qaratilgan. Ushbu dasturlarni O‘zbekiston sharoitlariga moslashtirgan holda mehribonlik uylariga tatbiq etish maqsadga muvofiqligi aniqlandi.

Xulosa va tavsiyalar

Shunday qilib, bolalar uylarida tarbiyalanayotgan bolalarda ijtimoiy xulq-atvor ko‘nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan ta’lim dasturlarini joriy etish ularning jamiyatga muvaffaqiyatli qo‘shilishining asosiy omili hisoblanadi.

O‘tkazilgan tadqiqot asosida quyidagi tavsiyalar ishlab chiqildi:

- 1) Xorijiy tajribaga asoslanib, mehribonlik uylari uchun ijtimoiy xulq-atvor ko‘nikmalarini shakllantirishga qaratilgan maxsus o‘quv dasturlarini ishlab chiqish;
- 2) Mehribonlik uylari tarbiyachilari, psixologlari va ijtimoiy xodimlarining ijtimoiy xulq-atvor ko‘nikmalarini rivojlantirishga yordam beruvchi zamonaviy usullar va texnologiyalar bo‘yicha malakasini oshirish;
- 3) Bolalarni mustaqil hayotga tayyorlaydigan rolli o‘yinlar, jamoaviy loyihalar va amaliy mashg‘ulotlar sonini ko‘paytirish;
- 4) Bolalarni, ayniqsa o‘smirlarni, kelajakda oila qurishga tayyorlash va ularda ota-onalik mas‘uliyatini tarbiyalashga qaratilgan maxsus modullarni joriy etish;
- 5) Mehribonlik uylari bitiruvchilari uchun ustoz-shogird tizimi, kasbga yo‘naltirish va ishga joylashishga ko‘maklashish tizimini ishlab chiqish;
- 6) Joriy etilgan ta’lim dasturlari samaradorligini doimiy kuzatish va baholash tizimini yaratish hamda olingan natijalar asosida zarur o‘zgartirishlar kiritish va dasturlarni takomillashtirish.

Ushbu chora-tadbirlar bolalar uylarida tarbiyalanayotgan bolalarning ijtimoiy salohiyatini oshirishga va ularning jamiyatning faol hamda mas‘uliyatli a‘zolari bo‘lishiga yordam beradi.

Foydalanilgan Adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2021-yil 25-oktyabrdagi “Yetim bolalar va ota-onasining yoki boshqa qonuniy vakillarining qaramog‘idan mahrum bo‘lgan bolalarni ijtimoiy himoya qilishni yanada kuchaytirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” gi 656-sonli Qarori (Qonunchilik ma‘lumotlari milliy bazasi, 26.10.2021-y., 09/21/656/0996-son, 21.11.2024-y., 06/24/185/0944-son; 28.12.2024-y., 09/24/893/1088-son)
2. Bartholdsson, Å., Gustafsson-Lundberg, J., & Hultin, E. (2014). Cultivating the socially competent body: Bodies and risk in Swedish programmes for social emotional learning in preschools and schools. *Critical Studies in Education*, 55(2), 201-212.

3. Bates, A. (2021). Moral Emotions and Human Interdependence in Character Education: Beyond the One-Dimensional Self (1st ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003049500>
4. Brown, E. L., Phillippo, K. L., Weston, K., & Rodger, S. (2019). United States and Canada pre-service teacher certification standards for student mental health: A comparative case study. *Teaching and Teacher Education*, 80, 71-82.
5. D’Emidio-Caston, M. (2019). Addressing social, emotional development, and resilience at the heart of teacher education. *Teacher Education Quarterly*, 46(4), 116-149.
6. Domitrovich, C. E., Durlak, J. A., Staley, K. C., & Weissberg, R. P. (2017). Social-emotional competence: An essential factor for promoting positive adjustment and reducing risk in school children. *Child development*, 88(2), 408-416.
7. Rósa, B. (2024). In pursuit of social emotional learning in a Swedish pre-service teacher education programme: A qualitative study of intended curriculum. *Teaching and Teacher Education*, 142, 104527. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2024.104527>
8. <https://www.publicsafety.gc.ca/cnt/cntrng-crm/crm-prvntn/nvntr/dtls-en.aspx?i=10035>



TRANSFORMATSIYA SHAROITIDA IJTIMOIIY PSIXOLOGIK MOSLASHUV- JAMIYAT MUNOSABATLARIDAGI MUHIM MUOMMO SIFATIDA

Irisbayeva Kunduz Mamadinovna

Toshkent Kimyo xalqaro universiteti Namangan filiali katta o‘qituvchisi
kunduz.irisbayeva@bk.ru

Annotatsiya: Mazkur maqolada transformatsiya jarayonida shaxs va guruhlarning ijtimoiy psixologik moslashuv masalasi har tomonlama tahlil qilinadi. Global o‘zgarishlar davrida stress, motivatsiya, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash va qadriyatlar almashinuvi kabi omillar moslashuv strategiyalariga ta’sir etishi ko‘rsatib o‘tiladi. Ijtimoiy aloqalar mustahkamligi, ma’naviy qadriyatlar, tanqidiy fikrlash va psixologik yordam mexanizmlarining jamiyat munosabatlaridagi transformatsiyani yengillashtirishdagi o‘rni yoritiladi.

Kalit so‘zlar: transformatsiya, ijtimoiy psixologik moslashuv, stress, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash, ma’naviy qadriyatlar, tanqidiy fikrlash, jamiyat munosabatlari.

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ В УСЛОВИЯХ ТРАНСФОРМАЦИИ – ВАЖНАЯ ПРОБЛЕМА В ОБЩЕСТВЕННЫХ ОТНОШЕНИЯХ

Аннотация: В статье рассматривается процесс социальной психологической адаптации личности и групп в период глобальных изменений. Анализируются такие факторы, как стресс, мотивация, социальная поддержка и смена ценностей, определяющие стратегии адаптации. Раскрывается роль прочных социальных связей, духовных ценностей, критического мышления и психологической помощи в облегчении трансформаций в обществе.

Ключевые слова: трансформация, социально-психологическая адаптация, стресс, социальная поддержка, духовные ценности, критическое мышление, общественные отношения.

SOCIAL-PSYCHOLOGICAL ADAPTATION IN TIMES OF TRANSFORMATION: A KEY CHALLENGE IN SOCIETAL RELATIONS

Abstract: This article examines the process of social-psychological adaptation among individuals and groups during periods of global change. It analyzes factors such as stress, motivation, social support, and shifting values that shape adaptation strategies. The discussion

highlights the role of strong social networks, moral values, critical thinking, and psychological interventions in facilitating societal transformations.

Keywords: transformation, social-psychological adaptation, stress, social support, moral values, critical thinking, societal relations.

Globalashuv va zamonaviy texnologiyalarning jadal rivojlanishi sharoitida insonlar hayoti barcha jabhalarda keskin o‘zgarishlarga uchramoqda. Bu o‘zgarishlar iqtisodiyotdan tortib ma’naviyatgacha bo‘lgan sohalarga ta’sir ko‘rsatadi. Ayniqsa, transformatsiya jarayonining eng muhim unsurlaridan biri bo‘lgan ijtimoiy-psixologik moslashuv jamiyat munosabatlarining barqarorligi va taraqqiyoti uchun o‘ta dolzarb masala sifatida maydonga chiqadi. Ijtimoiy psixologik moslashuv tushunchasi keng qamrovli bo‘lib, faqat alohida shaxsning yangi sharoitga ko‘nikishi bilangina cheklanmaydi, balki jamiyatdagi turli ijtimoiy guruhlar, tashkilotlar va umuman, butun tizimning o‘zgarishlarga moslashish qobiliyatini ifodalaydi. Transformatsiya davrida ijtimoiy tuzilma, qadriyatlar va me’yorlar o‘zgarar ekan, insonlar orasida yuzaga keladigan muammolar, stress holatlari va moslashuv strategiyalarini o‘rganish psixologiya fanining muhim yo‘nalishiga aylanadi.

Ijtimoiy psixologik moslashuv, avvalo, odamlarning o‘zaro munosabatlari, guruhli xulq-atvori va individual xulqiy reaksiya mexanizmlari bilan bog‘liq murakkab jarayonni anglatadi. Har qanday o‘zgarish, yangilanish, modernizatsiya yoki islohot insonlar ongida ma’lum darajada qarshilikka uchrashi tabiiy holdir. Ushbu qarshilik ko‘pincha moslashuvning dastlabki bosqichlarida namoyon bo‘ladi va inson psixikasi ushbu yangilanishlarni qabul qilish yoki inkor etish o‘rtasida tortishuvga tushadi. Masalan, yangi mehnat sharoitlari, o‘quv dasturi, texnologiyalar yoki jamiyatdagi siyosiy o‘zgarishlar insonlarda xavotir, tashvish va noaniqlik tuyg‘ularini kuchaytirishi mumkin. Bunday holatlarning barchasi ijtimoiy psixologik moslashuvning asosiy mavzulari sifatida tadqiq qilinadi.

Transformatsiya davrida shaxsning ijtimoiy psixologik moslashuviga ta’sir etuvchi bir qancha omillar mavjud. Bulardan biri – individual shaxs xususiyatlari, ya’ni temperament, xarakter, qobiliyat hamda oldin shakllangan qarashlar. O‘zgargan sharoitni to‘g‘ri baholay olish, muammolarga ijodiy yondashuv, tanqidiy fikrlash va yuqori motivatsiya kabilar shaxsning moslashuvchanlik darajasini oshiradi. Aksincha, moslashuvchanlik pastligi, o‘zgarishlardan qo‘rquv, tajriba almashishdan chekinish kabi xususiyatlar shaxsni transformatsiya jarayonida ko‘proq stress holatiga duchor etadi. Bunday holatlarda psixologik yordam, maslahatlar, trening va boshqa ta’lim shakllari insonlarning moslashuv darajasini yaxshilashi mumkin.

Ijtimoiy-psixologik moslashuv omillari orasida ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash tarmog‘ining o‘rni katta. Oila, do‘stlar, hamkasblar yoki jamiyatning boshqa a’zolari tomonidan ko‘rsatiladigan hissiy, ma’naviy va moddiy yordam odamlarning yangi sharoitga tezroq moslashishida muhim ahamiyat kasb etadi. Transformatsiya jarayonida ijtimoiy aloqalar zaiflashishi yoki ajralishlar, migratsiya, iqtisodiy qiyinchiliklar kabi omillar tufayli susayishi

mumkin. Natijada, shaxs kutilmagan ijtimoiy-psixologik yuklamalarga duch keladi. Shu boisdan, moslashuv mexanizmlarini mustahkamlash maqsadida jamoaviy tadbirlar, hamkorlik loyihalari, qo‘llab-quvvatlovchi guruhlar tashkil etish va boshqa interaktiv usullardan foydalanish transformatsiya davri inqirozlarini yengib o‘tishning samarali yo‘li hisoblanadi.

Shu o‘rinda, transformatsiya davridagi ijtimoiy psixologik moslashuv jarayonini tadqiq qilishda stress va stressni boshqarish (stress management) konsepsiyalari muhim rol o‘ynaydi. Hans Selyening stress nazariyasi yoki Richard Lazarusning kognitiv baholash modeli transformatsiya davridagi murakkab vaziyatlarda shaxs qanday reaksiya bildirishi, uning stressga qarshi kurash strategiyalari qanday shakllanishini tushuntirishda katta ahamiyatga ega. Masalan, o‘zgarishga bo‘lgan muomala bevosita kognitiv baholash jarayoniga bog‘liq: agar shaxs o‘zgarishni tahdid sifatida qabul qilsa, stress holati chuqurlashishi mumkin; aksincha, uni yangi imkoniyat, o‘lish nuqtasi sifatida baholasa, moslashuv strategiyalari ijobiy samara beradi. Shaxsning o‘z-o‘zini baholashi, o‘z qobiliyatlarini real ko‘ra bilishi va maqsadlarni aniq belgilashi moslashuv jarayonining muhim qismidir.

Transformatsiya sharoitida ijtimoiy munosabatlar tizimi ham shaklan va mazmunan o‘zgaradi. Ijtimoiy tarmoqlar, elektron kommunikatsiya vositalari, tezkor axborot almashinuvi tufayli avvallari uzoq bo‘lgan fikrlar, odatlar va qadriyatlar o‘rtasidagi chegaralar tobora torayadi. Bu esa yangi ijtimoiy voqelikni qabul qilish, qaysidir ma’noda moslashish mexanizmlarining qayta ko‘rib chiqilishini talab etadi. Raqamli muhitda yuzma-yuz muloqotning kamayishi, ijtimoiy tarmoqlar orqali mavjud bo‘ladigan cheklanmagan informatsiya oqimi shaxsning psixologik dunyosiga jiddiy ta’sir ko‘rsatadi. Bir tomondan, keng imkoniyatlar, tezkor aloqa, cheksiz resurslar transformatsiya jarayonini osonlashtirishi mumkin bo‘lsa, ikkinchi tomondan, ortiqcha ma’lumot va dezinformatsiya ham moslashuv jarayonini qiyinlashtirishi ehtimoldan xoli emas. Bunday vaziyatlarda tanqidiy fikrlash ko‘nikmalarini rivojlantirish, axborotni to‘g‘ri saralash, raqamli savodxonlikni yuksaltirish ijtimoiy-psixologik moslashuv barqarorligiga xizmat qiladi.

Shu bilan birga, transformatsiya jarayonida shaxsning axloqiy qadriyatlari va ma’naviy mezonlari ham sinovdan o‘tadi. Yangi sharoitda eski me’yor va qoidalar o‘z dolzarbligini yo‘qotishi yoki qisman o‘zgarishi mumkin. Bu esa shaxsda psixologik taranglik, o‘z identifikatsiyasini izlash, ma’naviy bo’shliq kabi muammolarni keltirib chiqaradi. Shuning uchun, jamoada qadriyatlar almashinuvi jarayonini boshqarish, ma’naviy tarbiya va shaxsiy o‘lishga e’tibor qaratish zarur. O‘zbekistonda ham so‘nggi yillarda olib borilayotgan islohotlar, yangilanishlar hamda globallashtirish sharoitida yoshlar va turli ijtimoiy guruhlar orasida moslashuv muammolari yuzaga kelayotgani kuzatiladi. Bunday davrlarda jamiyatdagi yetakchi muassasalar – oila, maktab, oliy ta’lim va mehnat jamoalari hamkorligida insonlarda ijtimoiy-psixologik barqarorlikni ta’minlash dolzarb vazifaga aylanadi.

Ijtimoiy psixologik moslashuv faqat individual darajadagi jarayon bilangina cheklanmay, guruhlar, tashkilotlar, etnik va diniy jamoalar, korporatsiyalar hamda davlat idoralarining faoliyatida ham namoyon bo‘ladi. Masalan, mehnat bozoridagi keskin o‘zgarishlar sharoitida

korxona xodimlari yangi texnologiyalar va boshqaruv usullariga tezda ko‘nikishi, ularning kasbiy malakasini oshirishi yoki umuman kasbini o‘zgartirishi kerak bo‘ladi. Aynan shu jarayonlar davomida moslashuv strategiyalari – qayta o‘qitish, malaka oshirish, mehnat bozoridagi raqobatga mos ravishda o‘zgarish kabilar shakllanadi. Agar korxona yoki tashkilotda ijtimoiy-psixologik muhit sog‘lom, hamkorlik ruhida bo‘lsa, xodimlar transformatsiyani ko‘proq ijobiy qabul qiladi. Aks holda, qarshilik, tushkunlik, ziddiyatlar kuchayadi va bu butun tizim faoliyatiga salbiy ta‘sir ko‘rsatadi.

Yana bir muhim masala – transformatsiya jarayonida ijtimoiy tenglik va adolat prinsiplari saqlanishidir. Jamiyatda o‘zgargan siyosiy yoki iqtisodiy sharoitlar, taraqqiyotning turli bosqichlarida hosil bo‘ladigan farqlar ba‘zi ijtimoiy guruhlarni chetda qoldirishi, ularning moslashuv imkoniyatlarini cheklashi mumkin. Demak, moslashuv jarayonida ijtimoiy adolat, resurslarni teng taqsimlash va har bir shaxsning individual xususiyatlarini hisobga olish kabi omillar ham inobatga olinishi lozim. Bu nafaqat psixologik barqarorlik, balki butun jamiyat munosabatlarida muvozanatni saqlash uchun ham muhimdir.

Ijtimoiy-psixologik moslashuvni chuqurroq o‘rganish uchun interdisiplinar yondashuv zarur. Psixologiya, sotsiologiya, pedagogika, menejment, iqtisodiyot kabi fanlar kesishmasida transformatsiya sharoitida insonga ta‘sir etuvchi barcha omillarni o‘rganish mumkin. Shu ma’noda, empirik tadqiqotlar, statistik ma’lumotlar, eksperimental metodlar va so‘rovnomalar orqali olingan dalillar asosida ijtimoiy psixologik moslashuv jarayonining o‘ziga xos qonuniyatlari ochib beriladi. Masalan, turli yosh toifalari, gender guruhlari, etnik guruhlari yoki kasbiy jamoalarning moslashuv mexanizmlari bir-biridan keskin farq qilishi mumkin. Ushbu farqlarni o‘rganish tadqiqotchilarga yanada samarali moslashuv strategiyalarini ishlab chiqish va amaliyotda qo‘llash imkoniyatini yaratadi.

Xulosa sifatida ta’kidlash joizki, transformatsiya sharoitida ijtimoiy psixologik moslashuv jamiyat munosabatlaridagi eng muhim muammolardan biri bo‘lib qoladi. Global miqyosda tezkor o‘zgarishlar davom etishi, innovatsion texnologiyalar rivojlanishi, ijtimoiy va siyosiy vaziyatdagi tez-tez yuz beradigan o‘zgarishlar shaxslar va guruhlar oldiga har safar yangi talablar qo‘yadi. Bunday voqelikda moslashuvchanlikning yuqori darajasi, stressni boshqarish, ijtimoiy aloqalarni mustahkamlash, ma’naviy qadriyatlarni asrab qolish, tanqidiy fikrlashni rivojlantirish kabi sifatlar insonlarning barqaror hayot kechirishiga yordam beradi. Psixologiya va sotsiologiya kabi fanlar kesishmasida olib boriladigan tadqiqotlar, davlat siyosati va fuqarolik jamiyati institutlarining hamkorligi bu muammoni hal etishga xizmat qilishi kerak. Shuningdek, transformatsiya jarayonining kutilmagan ijtimoiy-psixologik oqibatlarini minimallashtirish, aholining turli qatlamlarini qo‘llab-quvvatlash va moslashuv strategiyalarini keng miqyosda tatbiq etish jamiyatda ijtimoiy barqarorlik va taraqqiyotga xizmat qiladi. Bunday sharoitda ijtimoiy psixologik moslashuv, shubhasiz, kelajak avlodlar hayotida ham muhim omil bo‘lib qolaveradi.

Yakunda aytish mumkinki, transformatsiya davridagi ijtimoiy psixologik moslashuv nafaqat jamiyat a‘zolarining shaxsiy farovonligini, balki butun jamiyat munosabatlarining

barqaror va uyg‘un rivojlanishini ta‘minlaydigan poydevor hisoblanadi. Shaxsning o‘zgarishlarga ochiqqligi, guruhii hamkorlik, ijtimoiy aloqalarning mustahkamligi, stresslarni yengib o‘tish bo‘yicha yetarli tajribaga ega bo‘lish ijtimoiy munosabatlar sifatini yanada yuksaltirishga xizmat qiladi. Shuning uchun ham transformatsiya sharoitida ijtimoiy psixologik moslashuvni chuqur o‘rganish, ilmiy-nazariy xulosalardan amaliy rekomendatsiyalar ishlab chiqish va ularni hayotga tatbiq etish bugungi kunda juda muhim hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. **Selye, H.** Stress without Distress / H. Selye. — New York: Signet, 1974. — 128 p.
2. **Lazarus, R.S., Folkman, S.** Stress, Appraisal, and Coping / R.S. Lazarus, S. Folkman. — New York: Springer, 1984. — 456 p.
3. **Jones, F., Bright, J.** Stress: Myth, Theory and Research / F. Jones, J. Bright. — Harlow: Prentice Hall, 2001. — 230 p.
4. **Zimbardo, P.G., Gerrig, R.J.** Psychology and Life / P.G. Zimbardo, R.J. Gerrig. — 20th ed. — Boston: Allyn & Bacon, 2011. — 840 p.
5. **Bauman, Z.** Liquid Modernity / Z. Bauman. — Cambridge: Polity Press, 2000. — 228 p.
6. **Maddi, S.R.** Personality Theories: A Comparative Analysis / S.R. Maddi. — Long Grove: Waveland Press, 2005. — 352 p.
7. **Tajfel, H.** Human Groups and Social Categories: Studies in Social Psychology / H. Tajfel. — Cambridge: Cambridge University Press, 1981. — 348 p. o1-pro



TALABALAR AKADEMIK O‘ZLASHTIRISH DARAJALARINI OPTIMALLASHTIRISH MODELI

Jabborova Malohat Azimovna

*Shahrisabz davlat pedagogika instituti dotsent v.b.,
Psixologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD).*

Annotatsiya. Mazkur maqolada talabalar akademik o‘zlashtirish darajalarini optimallashtirish modeli yoritilgan. Shuningdek, ta’lim jarayonini tashkil etishning eng yaxshi usullarini, ta’lim mazmuni va uning tuzilishining oqilona variantlarini topish, turli xil ta’lim strategiyalarini, metodikalarni ta’lim muassasalarida sinovdan o‘tkazilishi, ta’lim dasturlari va akademik o‘zlashtirish darajalarini optimallashtirish modellarini ishlab chiqish ilmiy jihatdan tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: akademik o‘zlashtirish, ta’lim, ta’lim jarayoni, motiv, o‘quv faoliyati, o‘quv jarayoni, talaba, qobiliyat.

МОДЕЛЬ ОПТИМИЗАЦИИ УРОВНЕЙ АКАДЕМИЧЕСКОЙ УСПЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ

Аннотация. В этой статье рассматривается модель оптимизации уровня академической успеваемости студентов. Также научно проанализированы нахождение наилучших методов организации образовательного процесса, рациональных вариантов содержания образования и его структуры, апробация в учебных заведениях различных образовательных стратегий, методик, разработка моделей оптимизации образовательных программ и уровней академической усвояемости.

Ключевые слова: академическое освоение, образование, учебный процесс, мотив, учебная деятельность, учебный процесс, ученик, способности.

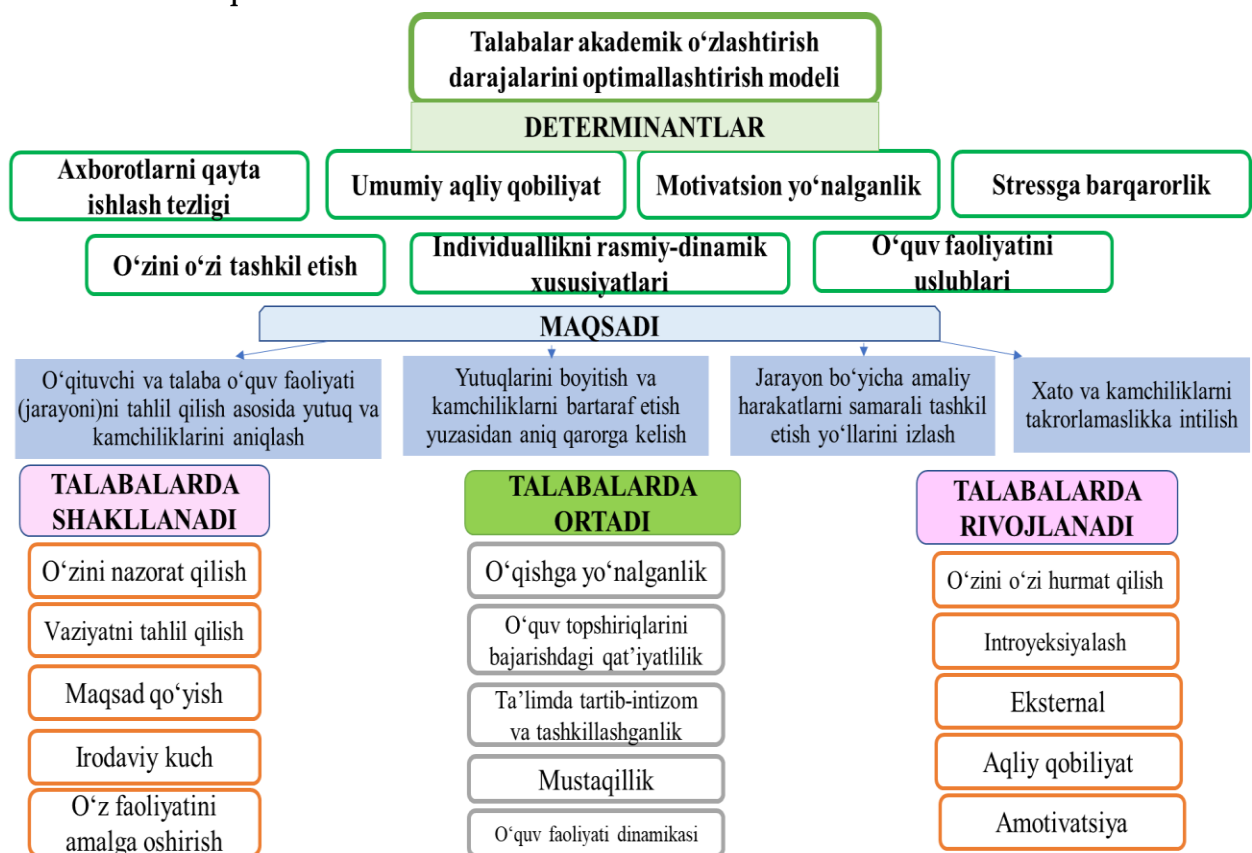
STUDENT ACADEMIC APPROPRIATION DEGREE OPTIMIZATION MODEL

Annotation. This article covers the model for optimizing student academic achievement levels. It has also been scientifically analyzed to find the best ways to organize the educational process, rational options for the content of education and its structure, to test various educational strategies, methodologies in educational institutions, to develop models for optimizing educational programs and levels of academic mastery.

Keywords: academic mastery, education, educational process, motive, educational activity, educational process, student, ability.

Mavzu bayoni. Zamonaviy jamiyatning obyektiv ehtiyoji – ta’lim jarayonini tashkil etishning eng yaxshi usullarini, ta’lim mazmuni va uning tuzilishining oqilona variantlarini topishdir. Turli xil ta’lim strategiyalarini, metodikalarni ta’lim muassasalarida sinovdan o‘tkazilishi, ta’lim dasturlari va akademik o‘zlashtirish darajalarini optimallashtirish modellarini ishlab chiqish muhim jarayon hisoblanadi. Muqobil uslubiy yechimlar qanchalik ko‘p bo‘lsa, umuman fanni o‘qitishning yangi usullarini izlash shunchalik oson bo‘lib, ta’lim tizimida o‘zlashtirish samaradorligi oshishiga xizmat qiladi.

Pedagog va talabalar hamkorligida talabalarning o‘zlashtirish darajalarini rivojlantirish modeli bir necha bosqichda kechadi:



Pedagog va talabalar hamkorligida talabalarning o‘zlashtirish darajalarini rivojlantirish modeli

Talabalarning o‘zlashtirish darajalarini rivojlantirish yo‘lida pedagog va talabalar o‘z ustilarida izchil, samarali ishlashlari, shuningdek o‘quv faoliyatida loyihali yondosha olishlari zarur. Ularning loyihali yondoshuv asosida quyidagi modelni shakllantira olishlari maqsadga muvofiqdir. Modelda o‘z ustida ishlash bosqichlari va har bir bosqichda amalga oshiriladigan vazifalar qayd etiladi. Har bir bosqich uchun belgilangan vazifalarning samarali hal etilishi navbatdagi bosqichga o‘tish imkonini beradi. Ma’lum bosqich vazifalari hal etilgach, talabalar bu holatni alohida bandda qayd etadi.

Bosqichlar	Ularda amalga oshiriladigan vazifalar	Qaydlar
1-bosqich		
2-bosqich		
3-bosqich		
4-bosqich		
5-bosqich		

Talabalarning oliy talim muassasalarida o‘tiladigan ta’lim fanlarini samarali o‘zlashtirishida o‘zini o‘zi tahlil qila olishi ham ahamiyatli sanaladi. O‘zini o‘zi tahlil qilish orqali talaba o‘zini o‘zi obyektiv baholash imkoniyatiga ega bo‘ladi. Zero, talabalarning fanlarni samarali o‘zlashtirishida ularning o‘z-o‘zini baholash malakalariga egaligi ham muhimdir.

Talabalarga korporativ usulda ta’lim berish orqali ulardagi o‘zgarishlar va noto‘g‘ri yo‘nalganlikni bartaraf qilish bilan bog‘liq pedagogik-psixologik tarbiya jarayonining olti fazasi yordamida akademik o‘zlashtirish darajalarini optimallashtirish mumkin.

1-jadval.

Korporativ usulda ta’lim berish orqali talabalardagi o‘zgarishlar va noto‘g‘ri yo‘nalganlikni bartaraf qilish bilan bog‘liq pedagogik-psixologik tarbiya jarayonining olti fazasi

Fazalar	Bajariladigan vazifalar	O‘qituvchining faoliyati
1-faza	Maqsadni qo‘yish va vazifalarni belgilash	Ta’lim beruvchi: o‘qituvchi dars uchun rejalashtirilgan asosiy maqsad va barcha vazifalarni talabalarga birma-bir tushuntirib chiqadi hamda darsni boshlaydi. Ta’lim oluvchilar: axborot – retseptiv (qabul qilish) faoliyatini amalga oshiradi: eshitadi, kuzatadi, o‘quv axborotini eslab qoladi va xatosiz qayta tiklaydi.
2-faza	Zarur ma’lumotlar bilan ta’minlash	O‘qituvchi talabalarga og‘zaki yoki yozma tarzda kerakli ma’lumotlarni aytadi yoki tarqatma materiallar beradi.
3-faza	Talabalarni guruhlariga bo‘lish va faoliyatini nazorat qilish	O‘qituvchi talabalarga qanday qilib ishchi guruhlar tashkil qilishni tushuntiradi va guruhlariga nima ish qilish kerakligini anglatadi.

4-faza	Guruhlardagi ishga va masalani o‘rganish jarayoniga yordam berish	O‘qituvchi guruhlariga muammoni qanday hal qilish bo‘yicha zarur yo‘l-yo‘riqlarni ko‘rsatib, amaliy yordam beradi.
5-faza	Faoliyat jarayonini tekshirib, tuzatib va yo‘naltirib borish	O‘qituvchi guruhlarining o‘zlari erishgan natijalarini taqdimot qilishlariga baho beradi va ular tayyorlagan fikr, yechim va xulosalarni tekshiradi.
6-faza	Natijalarni o‘rganish, tahlil qilish va baho berish	O‘qituvchi guruhlar va alohida talabalarning mehnati va bilimiga munosib baho beradi va ilmiy yechimlarning ahamiyatini asoslaydi.

Talabalar akademik o‘zlashtirish darajalarini optimallashtirishga xizmat qiladigan bir qator model va usullar mavjud. Ular yordamida talabalar bilim, ko‘nikma, malakalarga ega bo‘lishadi, akademik o‘zlashtirish darajalari yangi sifat darajaga ko‘tariladi. Ular to‘g‘risida ham to‘xtalib o‘tishni joiz bildik.

Yo‘naltiruvchi matn usuli. Yo‘naltiruvchi matn usuli o‘tgan asrning 70 yillarida “Daimler Benz” korxonasining Germaniyadagi (Daimler Benz AG (Gaggenau)) o‘quv korxonasi tomonidan yaratilgan. Bu usul tovush va tasvirli prezentatsiyalar bilan jihozlangan mustaqil o‘rganish dasturlari shaklidagi loyihaviy kasb-hunar ta’limiga qo‘shimcha sifatida ishlab chiqarilgan.

Boshlang‘ich shaklida bu usul kasb-hunar ta’limi amaliyotchilari tomonidan ishlab chiqargan keyinchalik esa nazariy jihatdan asoslanib ilmiy asosda takomillashtirilib oliy ta’limda qo‘llanila boshlangan.

Yo‘naltiruvchi matn usulida quyidagi 6 bosqich farqlanadi:

1. Ma’lumot yig‘ish
2. Rejalashtirish
3. Qaror qabul qilish
4. Amalga oshirish
5. Tekshirish va baholash
6. Xulosa chiqarish

Bu bosqichlar hammasi talaba tomonidan amalga oshiriladi. Bu usulni ishlab chiqarilishiga sabab loyihalar ustida ish bilan bog‘liq tashkiliy muammolar edi, chunki talabalar har xil tezlikda ishlashlari tufayli butun guruh uchun qo‘llanma o‘tkazishga qulay vaqtni topish qiyin kechadi. Bir talaba hammadan tez ishlab yangi ko‘nikmani o‘rganishga tayyor bo‘lgan bo‘lsa, sekinroq ishlagan talabalar uchun esa yangi qo‘llanmaning foydasi juda kam bo‘ladi. Qaytaga yangi qo‘llanma ularning ishlariga xalal berganday yoki keragi yo‘q to‘xtalish kabi tuyuladi. Ya’ni talabalar qiziqishi (motivatsiyasi) qisman barbod qilinadi.

Yo‘naltiruvchi matnlar yordami bilan mustaqil qo‘llanma imkoniyati paydo bo‘ldi va har bir talaba aynan unga yangi ko‘nikma uchun bilimlar kerak bo‘lgan paytda shu bilimlarni olishi mumkin bo‘ldi.

Eng birinchi yo‘naltiruvchi matnlar - bu asli og‘zaki ravishda o‘tkaziladigan qo‘llanmalarning yozma shakli bo‘lib, baribir barcha maxsus ma‘lumotlar talabalarga iloji boricha og‘zaki berilar edi.

Bugungi kunda esa yo‘naltiruvchi matnlar shunday tuzilganki talabalar yo‘naltiruvchi savollar yordamida o‘zlari kerakli ma‘lumotlarni (kitob, jadval, qo‘llanma, videodarsliklar, internet tarmoqlaridan yoki kompyuter texnologiyalaridan olib) ishlab chiqarishni o‘rganishadi.

Natijada hozir yangi bir o‘rgatish usuli va yangi bir o‘rganishni tashkillashtirish tarzi vujudga keldi. Uning asosiy belgisi - bu talaba ko‘proq mustaqil ravishda o‘rganishidir, amaliyot o‘qituvchisi esa zaifroq talabalar bilan ko‘proq shug‘ullanishi mumkin bo‘lib qoldi. Talabalarining mustaqil ishlashi esa o‘z navbatida qo‘shimcha foyda keltirmoqda: yuqoriroq ko‘nikma va qobiliyatlar sohasida, ya‘ni birgalikda muloqotda bo‘lish, birgalikda reja tuzish, qaror qabul qilish hamda o‘z ishini tekshirish kabi qobiliyatlar rivojlanadi.

Jamoadi (birgalikda) ishlash orqali muayan ijtimoiy kompetensiyalar rivoj topadi va ularga mo‘ljallangan maqsadlar ham belgilanishi mumkin bo‘ldi. Ko‘rib turibmizki, vaqt o‘tgan sari yo‘naltiruvchi matn usuli qo‘llanishining ma‘nosi o‘zgardi, chunki, bugungi kunga kelib bu usul aynan o‘sha “malaka poydevori” deb atalgan qobiliyatlarni rivojlantirish maqsadida qo‘llanadi. Ushbu tushunchani muomalaga iqtisodiyot sohasida tadqiqotlar olib borgan nemis olimi D.Mertens tominidan kiritilgan. U bu tushuncha bilan asosan uslubiy kompetensiyalarni (ya‘ni fikrlash, tashkillashtirish va rejalashtirish usullarini) atagan.

Mukammal harakat modeli. Mukammal harakat modeli – o‘qituvchi tomonidan qo‘llaniladigan, ko‘proq natija beradigan mustaqil kasbiy harakatlanish modeli bo‘lib, kasbiy-texnikaviy sohada uchraydigan ko‘plab ish faoliyatlariga mos keladi.

Mukammal harakatni amalga oshirilishining o‘zi o‘rganish bilan teng deb hisoblanadi. Pedagogik muammo shundan iboratki, har bir alohida bosqich bo‘yicha bir strategiyaning tanlash kerak – talaba ham hayolida (hayolda sinov sifatida harakatni bajarish) ham amalda mukammal harakatlarni bajarishi taminlanishi kerak.

Yo‘naltiruvchi matn usuli bu muammoni shunday hal qiladi: bu usul hayolda bajariladigan jarayonlarni deyarli tashqariga chiqaradi. Ya‘ni odatda faqat hayolda bo‘lib o‘tadigan narsalar bu usul bo‘yicha yozilishi yoki ovoz chiqarib aytilishi kerak.

Shuning uchun bu yerda bir necha teskari aloqa jarayonlari mavjud.

“Ma‘lumot yig‘ish” (1), “Rejalashtirish” (2), “Amalga oshirish” (4) va “Tekshirish va baholash” (5) bosqichlarini talaba deyyarli butunlay o‘zi yoki kichik guruhlarda bajarishi mumkin. “Qaror qabul qilish” (3) va “Xulosa chiqarish” (6) bosqichlarida erishilgan natijalar esa amaliyot yoki nazariyot o‘qituvchilari bilan batafsil muhokama qilinishi kerak.

O‘quv jarayonini bunday bosqichlarga bo‘linishi talabalarni iloji boricha ko‘proq mustaqil o‘rganishga turtki beradi. Ularga “Ma‘lumot yig‘ish” va “Rejalashtirish” bosqichlarida

yo‘qon hujjatlar, masalan, texnik chizmalar, jadvallar, eslatmalar, yo‘riqnomalar yoki o‘qituvchi o‘zi tuzgan hujjatlar berilsa maqsadga muvofiq bo‘ladi. Bunday hujjatlar mustaqil o‘rganish jarayonini juda yaxshi kuchaytiradi.

Amaliyot o‘qituvchisi o‘quv jarayonida moderator rolini o‘ynaydi, ya‘ni u har bir bosqich uchun kerakli ma‘lumot materialarini tayyorlaydi va talabalarga mustaqil ma‘lumot yig‘ishda yordam berib turadi. U talabalarni aniq maqsadga qaratilgan ish-harakat qilishiga turtki beradi, talabadagi o‘zgarishlarni nazorat qiladi va o‘qituvchilar bilan birgalikda o‘rganishdagi nuqsonlarni bartaraf etish yo‘llari haqida o‘ylaydi.

Talaba esa o‘z ta‘limining faol qatnashchisi bo‘lib qoladi. Endi u faqat tinglovchi emas, balki bajariladigan topshiriq uchun kerakli barcha ma‘lumotlarni yig‘adi, o‘z ish tartibini va kerakli vaqtni o‘zi rejalashtiradi hamda o‘z ish natijasini o‘zi baholaydi. Bularning hammasini talaba bitta o‘zi qilishi mumkin yoki boshqa talabalar bilan birgalikda bajarishi mumkin, bu esa maqsadga nihoyatda muvofiq bo‘ladi.

O‘qituvchilar shunday rol o‘ynashlari va o‘zlarini shunday tutishlari “malaka poydevori” deb atalgan qobiliyatlar rivojlanishiga juda ham katta yordam beradi, ya‘ni mustaqil o‘rganish, muloqot qilish, jamoada ishlash va eng muhimi o‘z natijalarini o‘zi baholash hamda ish-harakatlarini rejalashtirish kabi qobiliyatlarini rivojlantiradi.

Loyiha usuli. Loyiha usuli yo‘naltiruvchi matn usuli bilan chambarchas bog‘liq, chunki, yo‘naltiruvchi matn usuli ishlab chiqarilganligining sababi loyihalar ustidagi ishlarda paydo bo‘lgan muammolarni hal qilishdan iborat.

Hozirgi kunda bu ikkita usulni bir biridan quyidagi nuqtai nazardan farqlash mumkin:

- yo‘naltiruvchi matn usuli e‘tiborni mustaqil o‘rganishga qaratadi;
- loyiha usuli mustaqil o‘rganish maqsadidan tashqari e‘tiborni kerakli shaxsiy qobiliyatlar va ko‘nikmalarni o‘rganishga qaratadi.

Loyiha usulining konsepsiyasi oliy ta‘lim muassasalarida tahsil olayotgan talabalarning o‘zlashtirishini zamonaviy talablarga to‘laroq javob berish maqsadida takomillashtirildi. Chunki bugungi kunda mehnat bozori nafaqat yuqori darajada ta‘lim olgan, yetuk kadrlar, kasb-mutaxassislarini talab qilmoqda. Bu kasb-mutaxassislaridan o‘z kasb-hunari bo‘yicha bilim-ko‘nikmalaridan tashqari ijtimoiy va shaxsiy kompetensiyalar sohasiga tegishli shaxsiy qarashlarga ega bo‘lishlari talab qilinmoqda. Bunday kompetensiyalar esa affektiv kompetensiyalar sohasiga tegishli kompetensiyalardir.

Bu degani talabalar kelajakda egallaydigan o‘z kasb-hunarlariga oid bilim-ko‘nikmalardan tashqari misol uchun quyidagi qobiliyatlarga ega bo‘lishlari lozim:

- tashabbus ko‘rsatish;
- muammolarga tizimli yondashish;
- qarorlarni mustaqil qabul qilish;
- moslashuvchan bo‘lish;
- biror muammoni o‘zi hal qilish;
- doim malakasini oshirishga istagini ko‘rsatish;

- hamkorlikka tayyor va ma’suliyatli bo‘lish.

Loyiha usulining maqsadi shuki, unda talabalar bu kvalifikatsiyalarni keyinchalik amaliyotda ya’ni ishga kirganlaridan keyin emas balki ta’lim muassasida tahsil olayotgan davrlarida o‘rganib olishlaridir. Shuning uchun ham bu kvalifikatsiyalarni kasbiy malaka bilan birgalikda iloji boricha teppa-teng rivojlantirish lozim.

Bu usulning o‘ziga xos xususiyati shundaki, ta’lim jarayonida samaradorlikni ta’minlash uchun har xil loyihalar, fayllar va formulalar ishlatilishi mumkin. Bu loyiha va formulalar amaliyot o‘qituvchisi tomonidan talabalarga to‘ldirish uchun berilishi lozim. Kerakli ma’lumot va formulalar qanday va qancha bo‘lishi har bir loyiha xususiyatlari asosida belgilanishi lozim.

Har holda kerak bo‘ladigan hujjatlar va formulalar bu:

- loyiha (chizmalar, elektrosxemalar);
- loyihaga tegishli topshiriqlar ta’rifi;
- yo‘naltiruvchi savollar “Ma’lumot yig‘ish”dan boshlab - loyiha ishining barcha 6 davri (fazalari) bo‘yicha;
- o‘quv maqsadlar haqida ma’lumotlar (Rejalashtirish varag‘i - shu jumladan tanlangan poydevor kvalifikatsiyalar ta’rifi);
- ishlash tartibi bo‘yicha formula;
- vazifalarni taqsimlash bo‘yicha formula;
- ish rejasi formulasi;
- baholash varag‘i formulasi;
- nazorat bayonnomalari formulasi;
- instrumentlar, o‘lchash vositalari, yordamchi materiallar ro‘yxatlari.

Ma’lumot yig‘ish. Bu davr (faza) uchun amaliyot o‘qituvchisi avval bir necha material va hujjatlarni tayyorlashi lozim:

- loyiha (chizmalar, kerakli ma’lumotlar);
- loyihaga tegishli topshiriqlar ta’rifi;
- ma’lumot yig‘ishga oid yo‘naltiruvchi savollar;
- o‘quv maqsadlar haqida ma’lumotlar (shu jumladan tanlangan poydevor kvalifikatsiyalar);

Loyiha talabalarga chizmalar yoki kerakli ma’lumotlar shaklida berib qo‘yiladi, qo‘shimcha sifatida topshiriq ta’rifi ham beriladi.

So‘ng amaliyot o‘qituvchisi talabalarni yo‘naltiruvchi savollardan foydalanib topshiriq ta’rifini tahlil qilishga jalb etadi. Talabalar mustaqil ravishda darslik, jadvali kitoblar, shaxsiy yozuvlari, tarqatma materiallar asosida ma’lumot yig‘ishadi. Bundan tashqari ular boshqa texnik savollar qo‘llanishi mumkin bo‘lgan ish tartibi, bosqichlari, ish pog‘onalari, jihozlar va kerakli ish materiallariga oid hujjatlardan foydalanishlari mumkin.

So‘ng talabalar ham o‘z navbatida loyiha ishlash tartibining ta’rifini tuzishlari lozim. Shu tartibda ular loyihaning borishi va sifati uchun muhim bo‘lgan asosiy o‘zaro aloqalarni alohida

ish pog‘onalarini qaysi pog‘onada va qaysi vaqtda oraliq nazorat o‘tkazilishini va hokazolarni aniqlashadi.

Rejalashtirish. So‘ng talabalar mustaqil ravishda ish rejasini to‘ldirishadi. Ish rejasi ularga formula sifatida berilishi mumkin. Bu rejada ish bosqichlari ularning texnologik ketma-ketligida material, jihozlar, yordamchi vositalar va hokazo tarzida rejalashtirilishi lozim.

Bu yerda ham talabalar yo‘naltiruvchi savollarni qo‘llab o‘zlarining shaxsiy yozuvlaridan, masalan, nazariy darsda qilingan yozuvlaridan foydalanishadi.

O‘qituvchilar o‘zlari ham shunday reja loyihasini ishlab chiqarishlari mumkin. Bu narsa ta’limning oldingi bosqichida amalga oshirilishi yoki bajarilmasligi mumkin. Negaki, ish rejasi – bu berilgan topshiriqni bajarish uchun kerakli bosqichlar ketma-ketligining ta’rifidir. Lekin ish rejasi biror ish jarayonining bir qismi bo‘lishi ham mumkin. Ish rejasida texnologik bosqichlar va ular uchun ajratilgan vaqt kerakli instrumentlar va uskunalar hamda mehnat xafsizligiga oid chora-tadbirlar haqida ma’lumotlar ham ko‘rsatilishi mumkin.

Ish rejasi bilan bir vaqtning o‘zida bir necha har xil kichik guruhlarda “qisman loyiha”lar ustida ishlaydigan talabalar orasida vazifalar taqsimlanishini va sifat nazoratini rejalashtirish mumkin.

Qaror qabul qilish. Talabalar amaliyot o‘qituvchisi bilan birgalikda rejalashtirish davrida (fazasida) yuzaga kelgan natijalarni muhokama qilishadi. Amaliyot o‘qituvchisi bu diskussiyaning moderatorlik yo‘lida va “pinvand” doskasini ishlatib o‘tkazishi mumkin. Bunda har xil yechimlar bir biri bilan taqqoslanadi va eng yaxshi variant tanlab olinadi.

Bu ish paytida kichik guruhlar a’zolari ham aniq belgilanadi. Ularning vazifasi butun loyihaning qisman topshiriqlarini hal qilish bo‘ladi.

Amalga oshirish. Talabalar ish topshirig‘ini ish rejasi asosida mustaqil ravishda bajarishadi. Ular yakka tartibda yoki kichik guruhlarda ishlashlari mumkin.

Amaliyot o‘qituvchisi jarayonni nazorat qilib turadi, poydevor kvalifikatsiyalar rivojlanishini tahlil qiladi va nazorat natijalarini maxsus “Nazorat bayonnomasi”ga yozib qo‘yadi.

Bu bayonnomada talabalarni baholash mezonlari bo‘lishi lozim. Bu mezonlar tegishli poydevor kvalifikatsiyalarni hisoblab aniqlashni ko‘rsatadi. Poydevor kvalifikatsiyalar deganda bu misol uchun muloqot qobiliyatlari, hamkorlik ma’suliyatga ongli munosabat va mustaqillik kabi qobiliyatlar bo‘lishi mumkin.

Poydevor kvalifikatsiyalar rivojlanishi bir necha pog‘onalarda ko‘rsatilgan bo‘lishi mumkin. Bu pog‘onalar talabalar bu kvalifikatsiyalarga qay darajada erishganliklarini ko‘rsatadi.

Rivojlanish konsepsiyasida poydevor kvalifikatsiyalar rivojlanish darajasining 4 pog‘onasi farqlanadi:

Reproduksiya pog‘onasi – talaba yangi mazmunlarni o‘rganib oladi. Masalan, taqlid qilish orqali va o‘rgangan bilimlarini amaliyot o‘qituvchisi boshchiligida bevosita qo‘llay oladi.

Reorganizatsiya pog‘onasi – talaba endi asosiy ko‘nikma va bilimlarni o‘zlashtirib oldi hamda muayyan topshiriqlarga nisbatan, hattoki, uzoqroq vaqt o‘tganidan keyin ham qo‘llay oladi.

Mavjud bilimlarni boshqa vaziyatda qo‘llash pog‘onasi – talaba o‘rganib olgan bilimlarini kerak bo‘lsa biroz o‘zgartirib ishlatadi va ularni o‘zgargan yoki yangi vaziyatlarda qo‘llay oladi.

Muammoni hal qilish pog‘onasi – talaba shunday topshiriqlarni bajaradiki, bu topshiriqlarda u eski va yangi bilimlarini bir biriga qo‘shib ishlatadi. U sabab va oqibat orasidagi o‘zaro aloqalarini aniqlay oladi, tizimli ravishda rivojlantira oladi, baholashni hamda tanlashni biladi, yangi va ijodiy yechimlarni topa oladi.

Bu to‘rt pog‘ona poydevor kvalifikatsiyalarni rejalashtirish paytidayoq inobatga olinadi. Amaliyot o‘qituvchisi o‘zining “Nazorat varag‘i”ga shunday indikatorlarni ya‘ni nishonalarni kiritishi mumkinki, ular unga biror pog‘ona erishilganligini ko‘rsatib turishadi.

Tekshirish. Talabalar o‘z ish natijalarini o‘zlari tekshirishadi (masalan ish natijalarini sifat mezonlari asosida baholash va baholarni maxsus “Nazorat varag‘i” yoki “Baholash varag‘i”da qayd etishadi). Talabalar bir-birining natijalarini tekshirishga ham jalb etiladi. (Boshqalarni baholash).

Instruktor natijalarni maxsus “Xulosalar varag‘i”da qayd etadi va o‘zining “Nazorat bayonnomasi” asosida hulosalar chiqaradi.

Xulosa chiqarish. Talaba va amaliyot o‘qituvchisi ta‘lim jarayonini va natijalarini birgalikda yakuniy suhbat davomida tahlil qilishadi (asl ko‘rsatgichlarni norma ko‘rsatgichlari bilan taqqoslash; norma ko‘rsatgichlariga erisha olmaganlik sabablarini aniqlash. Keyingi safar nimalar yaxshiroq qilinishi lozimligini belgilab qo‘yish).

Buning uchun amaliyot o‘qituvchisi “Nazorat bayonnomasi” hamda “Xulosalar bayonnomasi”dan foydalanadi.

Akademik muvaffaqiyatni shakllantirish modelining muhim tarkibiy qismi samaradorlikni baholash komponentidir.

U muhim element sifatida o‘quv muvaffaqiyatini baholash va uni oshirish vektorlarini aniqlash, talabalarning noto‘g‘ri moslashuvini kamaytirish va universitetdan haydashga imkon beradigan prognoz qilinadigan o‘quv natijalarini o‘z ichiga olishi kerak. Samaradorlikni baholash komponenti akademik muvaffaqiyat darajalarini, ta‘lim yutuqlarini baholash usullarini (o‘qituvchi tomonidan tashqi baholash, baholash tizimlari, o‘z-o‘zini baholash) hisobga olinishi kerak.

O‘quv muvaffaqiyatini shakllantirish modelini ishlab chiqish jamiyatning ta‘lim uchun ijtimoiy buyurtmasini ifodalovchi maqsadli komponentga asoslanadi. Ushbu muammoni pedagogik o‘lchovlar nazariyasi va ta‘lim sifatini baholash nazariyasi hal qilishi mumkin, bu esa o‘quv muvaffaqiyatini shakllantirish jarayonini o‘rganish imkonini beradi. Shuni e‘tirof etish kerakki, ushbu hodisani o‘rganish nazariy va uslubiy tarkibiy qismga, jumladan kompetensiyaga asoslangan, mavzu-faoliyat, aks ettirish-faol yondashuvlar, oliy ta‘lim

didaktikasi qoidalari, pedagogik-psixologik o‘lchovlar nazariyasi va ta’lim sifatini baholashga asoslangan. O‘quv muvaffaqiyatini shakllantirish modelining majburiy komponenti diagnostik va prognostik komponent bo‘lishi kerak, u o‘quv muvaffaqiyatiga va talabalarning o‘quv sharoitlariga mos kelmasligiga (ayniqsa, bir ta’lim darajasidan ikkinchisiga o‘tishda) ta’sir qiluvchi aniqlangan shartlarni baholashga qaratilgan, talabalarning akademik muvaffaqiyatini oshirish uchun zarur bo‘lgan pedagogik-psixologik shartlarni belgilaydi.

Majburiy komponent sifatida axborot texnologiyalarini o‘z ichiga olgan o‘quv jarayonini tashkil qilishni o‘rganmasdan va tuzatmasdan akademik muvaffaqiyatni shakllantirish mumkin emas.

O‘quv muvaffaqiyatini shakllantirish modeli pedagogik, psixologik, tashkiliy-pedagogik shart-sharoitlarni, o‘qitishning tabaqalanishini va talabalarni psixologik-pedagogik qo‘llab-quvvatlash dasturlarini, amaliyotga yo‘naltirilgan o‘quv jarayonini aks ettiruvchi tashkiliy komponentni o‘z ichiga olishi kerak. Shaxsiy komponentni o‘rganmasdan turib, ta’lim muvaffaqiyatiga hissa qo‘shadigan shaxsiy fazilatlarni rivojlantirishga, o‘rganish motivatsiyasini oshirishga, o‘quv faoliyatiga va aqliy mustaqillikka imkon beradigan eng dolzarb vektorlarni aniqlash mumkin emas. O‘quv muvaffaqiyatini shakllantirish modelining muhim tarkibiy qismi nafaqat ta’lim natijalarini baholashga, balki muvaffaqiyatning o‘rishini, noto‘g‘ri moslashishning pasayishini va o‘qishdan chetlatishni bashorat qilishga qaratilgan samaradorlikni baholash komponentidir.

Ta’lim natijalarini baholashning turli yondashuvlari va qo‘llaniladigan tamoyillar bo‘yicha berilgan ma’lumotlar tadqiqotni pedagogik-psixologik sharoitlarni aniqlash va o‘rganishga yo‘naltirdi, shuningdek, pedagogik vositalarni (o‘quv muvaffaqiyatini oshirish uchun zarur bo‘lgan usullar, pedagogik texnologiyalar) ajratish zarurligiga olib keldi. Shuningdek, zamonaviy ta’limning turli bosqichlarida o‘quv muvaffaqiyatini diagnostika qilish va bashorat qilish vositalarini ishlab chiqish zaruriyatga aylanmoqda.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Jabborova M. THEORETICAL INTERPRETATION OF STUDENTS' ACADEMIC ACHIEVEMENT //Solution of social problems in management and economy. – 2023. – T. 2. – №. 12. – C. 36-40.

2. Жабборова М. А. Исследование детерминант академической успеваемости студентов в мировой психологии. Вестник интегративной психологии. Выпуск 30, 2023. г. Бухара - Ярославль. (19.00.00; №2). – С. 65-69.

3. Jabborova M.A. Psychological Determinants of Students' Academic Performance as a Problem //EUROPEAN JOURNAL OF INNOVATION IN NONFORMAL EDUCATION. – 2022. – T. 2. – №. 1. – C. 316-318.

4. Maqsadova M.S., Jabborov A.M. O‘qituvchi kasbiy tayyorgarligining psixologik asoslari. “Nasaf”, Q.: 2009 y., - 76 b.

5. Чернякевич Е.Ю. Психологические детерминанты учебной деятельности академически неуспевающих студентов вуза. Вестник университета № 9, 2022. – С. 199-206.

6. Дериш Ф.В., Пузырёва Л.О. Вклад черт личности и академической мотивации в успешность обучения. Вестник ПГГПУ. Серия № 1. Психологические и педагогические науки. 2018; (1):39–53.



AGRESSIV XULQ-ATVORLI O'SMIRLARGA IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK TA'SIR ETISH IMKONIYATLARI

Kushanova Mashxura Isakovna

Samarqand davlat universitetining Kattaqo'rg'on filiali assistenti

E-mail: kushanova1984@bk.ru

Annotatsiya. Mazkur maqolada o'smirlar orasida bo'ladigan agressiv xulq-atvorning psixologik xususiyatlari, kelib chiqish omillari hamda ularni korrektsiyalashga qaratilgan psixokorreksion yondashuvlar tadqiq etilgan. Agressiv xulq-atvorning kognitiv, emotsional va ijtimoiy omillari tahlil qilinib, ularni kamaytirishga qaratilgan kompleks trening dasturi ishlab chiqilgan. Dastur uch bosqichli modelga asoslanib, 3 oy davomida 24 mashg'ulot shaklida tashkil etilgan. Trening mazmunida xulq-atvor terapiyasi, kognitiv psixoterapiya, geshtalt, psixodrama, transakt tahlil kabi metodlar uyg'unlashtirilib, o'smirlarda o'zini anglash, emotsional muvozanat, ijtimoiy moslashuv, stressga chidamlilik va konstruktiv muloqot ko'nikmalarini shakllantirishga qaratilgan mashqlar majmuasi taklif qilingan. Eksperimental va nazorat guruhlarida o'rtasida «Agressiya shakllari va ko'rsatkichlari» bo'yicha olingan natijalarning statistik tahlili psixokorreksion dastur samaradorligini isbotlagan. Tadqiqot yakunida mazkur psixologik yondashuvning o'smirlar agressiyasini kamaytirish, ularning ijtimoiy-psixologik moslashuvini yaxshilashdagi ahamiyati asoslab berilgan.

Kalit so'zlar: O'smirlar, agressiv xulq-atvor, psixokorreksiya, xulq terapiyasi, kognitiv psixoterapiya, geshtalt, trening, ijtimoiy ko'nikma, emotsiya nazorati, o'zini baholash.

ВОЗМОЖНОСТИ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ПОДРОСТКОВ С АГРЕССИВНЫМ ПОВЕДЕНИЕМ

Аннотация. В данной статье исследованы психологические особенности агрессивного поведения у подростков, факторы его происхождения, а также психокоррекционные подходы, направленные на их коррекцию. Анализируются когнитивные, эмоциональные и социальные факторы агрессивного поведения и разрабатывается комплексная тренинговая программа, направленная на их снижение. Программа основана на трехэтапной модели и организована в виде 24 занятий в течение 3 месяцев. В содержании тренинга сочетаются такие методы, как поведенческая терапия, когнитивная психотерапия, гештальт, психодрама, трансактный анализ, а также предлагается комплекс упражнений, направленных на формирование у подростков навыков самосознания, эмоционального равновесия, социальной адаптации,

стрессоустойчивости и конструктивного общения. Статистический анализ результатов, полученных по «Формам и показателям агрессии» между экспериментальной и контрольной группами, доказал эффективность психокоррекционной программы. В заключении исследования обосновано значение данного психологического подхода в снижении агрессии подростков, улучшении их социально-психологической адаптации.

Ключевые слова: подростки, агрессивное поведение, психокоррекция, поведенческая терапия, когнитивная психотерапия, гештальт, обучение, социальные навыки, контроль эмоций, самооценка.

THE POSSIBILITIES OF SOCIO-PSYCHOLOGICAL IMPACT ON ADOLESCENTS WITH AGGRESSIVE BEHAVIOR

Annotation. This article examines the psychological features of aggressive behavior in adolescents, the factors of its origin, as well as psychocorrective approaches aimed at correcting them. The cognitive, emotional and social factors of aggressive behavior are analyzed and a comprehensive training program aimed at reducing them is being developed. The program is based on a three-stage model and is organized as 24 classes over 3 months. The training content combines such methods as behavioral therapy, cognitive psychotherapy, gestalt, psychodrama, transactional analysis, and also offers a set of exercises aimed at developing adolescents' skills of self-awareness, emotional balance, social adaptation, stress tolerance, and constructive communication. Statistical analysis of the results obtained on "Forms and indicators of aggression" between the experimental and control groups proved the effectiveness of the psychocorrective program. In conclusion, the study substantiates the importance of this psychological approach in reducing adolescent aggression and improving their socio-psychological adaptation.

Keywords: adolescents, aggressive behavior, psychocorrection, behavioral therapy, cognitive psychotherapy, gestalt, learning, social skills, emotion control, self-esteem.

Kirish. Jahonda inson hayotida yuzaga keladigan muammolarni shakllanish qonuniyatlarini psixologik tahlil qilish, unga nisbatan zarur psixologik chora-tadbirlarni belgilab, ularga oqilona yechim topish va natijalarni to‘g‘ri baholash hamda ilmiy asosda qarorlar qabul qilish muammolarini o‘rganishga yo‘naltirilgan tadqiqotlarga alohida ahamiyat berilmoqda. «Birlashgan Millatlar Tashkilotining Bosh Assambleyasida qabul qilingan Bolalar huquqlari to‘g‘risidagi Deklaratsiya»da bolalarga jismoniy va ma‘naviy rivojlanishi uchun barcha sharoitlar yaratib berilishi», «gunoh qilgan bola to‘g‘ri yo‘lga solinishi», «og‘ir damlarda bola mehr ko‘rib voyaga yetishi va himoya qilinishi» ta’kidlanadi. Bu borada, duny miqyosida bolalar va o‘smirlar agressiv xulq-atvorining ijtimoiy psixologik xususiyatlarini o‘rganishga qaratilgan tadqiqotlar dolzarb muammolardan bo‘lib kelmoqda.

Jahonda ta’lim va ilmiy tadqiqot muassasalarida o‘smirlar agressiv xulq-atvori muammosiga tadqiqot yo‘nalishi sifatida alohida e’tibor qaratilmoqda. Ilmiy tadqiqotlarda

agressiv xulq-atvorning biologik, ijtimoiy, ijtimoiy-psixologik omillari hamda agressiv xulq-atvorga xos xususiyatlari o‘rganilmoqda. Bu borada o‘smirlardagi agressiv xulq-atvorni bartaraf etishning turli uslublari, kelib chiqish omillarini ifodalovchi ijtimoiy-psixologik mexanizmlarini aniqlash hamda joriy etish masalasining muhimligiga, ular xulqidagi buzilishlar, agressivlik, jizzakilik, hissiy beqarorlik kabi holatlarga dolzarb muammolar sifatida qaralmoqda.

Jahon psixologik amaliyotida olimlar tomonidan o‘smirlardagi agressiv xulq-atvorni korrektsiyalashga yo‘naltirilgan bir qancha modellar taklif etilgan. Jumladan, xulq-atvor psixoterapiyasi, ijtimoiy ko‘nikmalarni o‘rgatish, kognitiv xulq-atvor psixoterapiyasi, assertiv xulq-atvor strategiyasini shakllantirish, geshtalt-terapiya, integratsiyalashgan psixoterapiya, xulq-atvorni modifikatsiyalash bo‘yicha trening modellari [1; 366-388-b.].

Mavzuga oid adabiyotlar tahlili. O‘smirlardagi agressiv xulq-atvorni korrektsiyalashning asosiy va eng samarali usuli «xulq-atvor terapiyasi» bo‘lib hisoblanadi. Ushbu usul o‘rganish nazariyasiga asoslanib, ijtimoiy psixologiya va rivojlanish nazariyasining ba’zi qoidalarini o‘z ichiga oladi. Bugungi kunda eng keng tarqalgan treninglar sifatida ijtimoiy ko‘nikmalarni o‘rgatish treninglarini aytib o‘tish lozim. Mazkur treningdan ko‘zlangan maqsad – bu nafaqat individning o‘ziga, balki butun jamiyat uchun muhim bo‘lgan zaruriy xulq-atvorni ro‘yobga chiqarish hisoblanadi. Vazifalari esa asosan ikki xil muammoni bartaraf etishga qaratilgan.

1) Xulq-atvorning buzilishi, agressivlikning destruktiv yoki asotsial yo‘nalishi keltirib chiqaruvchi salbiy emotsiyalar (qo‘rquv, g‘azab)ning ko‘pligi;

2) O‘ziga bo‘lgan ishonchning yetishmasligi, xulq-atvorda atrofdagilar bilan konstruktiv o‘zaro munosabatlar tajribasining yo‘qligi [1; 367-b.].

Xususan, o‘ziga nisbatan ishonch bildirish – bu agressiv bo‘lmagan, ammo shu bilan birga qat’iy tarzda o‘z xohish va ehtiyojlarini ifoda eta olishdir. Ishonchli xatta-harakatlar, masalan, o‘zgalarga tahdid, jismoniy kuch yoki boshqa majburlash shakllarisiz murojaat qilish, shu bilan birga uni xafa qilmaslik va o‘zini kamsitmaslik yoki uning iltimosini xushmuomalalik bilan rad eta olish qobiliyatida namoyon bo‘ladi.

I.A.Furmanovning ta’kidlashicha, «Xulq-atvorni modifikatsiyalash treningi» modeli ham o‘smirlarning agressiv xulq-atvorini psixokorreksiyalashda o‘zining samarasini ko‘rsatadi. Mazkur treningdan ko‘zlangan maqsad bolalar va o‘smirlarga o‘z ehtiyojlarini qondirish va boshqalar bilan muloqot qilishning muqobil (ijtimoiy maqbul) usullarini topishda yordam berishdir. Trening davomida o‘zining ehtiyojlarini anglash, salbiy his-tuyg‘ularga munosabat va hissiy holatni tartibga solish texnikasini o‘rganish, o‘z-o‘ziga adekvat baholashni shakllantirish, maqsadga yo‘naltirilgan xulq-atvor, o‘zini o‘zi boshqarish va negativ impulslarni tuta olish usullarini o‘rgatish, ijobiy axloqiy pozitsiyani, hayot istiqbollarini va kelajakni rejalashtirishni shakllantirish kabi vazifalar hal etiladi [1; 387-b.].

F.F.Rasulova ham o‘zining tadqiqot ishida kognitiv, geshtalt va xulq-atvor psixoterapiyasi texnikalarini o‘zida jamlagan 8 bosqichdan iborat «Xulq-atvorni modifikatsiyalash treningi» dasturini ishlab chiqib, amaliyotga tadbiq etgan. Jumladan:

I bosqich – «Shaxsning o‘zini-o‘zi va o‘z his-tuyg‘ularini anglashi». Bu bosqichdagi mashqlar yormida emotsiyalarni to‘g‘ri baholash va boshqa odamlar his-tuyg‘ularini anglash sifatida shakllantiriladi, empatiya xususiyati rivojlantiriladi.

II bosqich – «O‘z shaxsini qayta baholash». Ushbu bosqichdagi amaliy ish ichki shaxsiy ziddiyatlarni, o‘z-o‘ziga munosabatni o‘rganish, o‘z salbiy sifatlarini anglash, o‘ziga ijobiy baho berishga o‘rgatish maqsadini ko‘zlaydi.

III bosqich – «Hissiyotlar ustida ishlash». Bu bosqich bo‘yicha shaxsni hissiy zo‘riqlashlarni bartaraf etish, hislarni jilovlay olishga o‘rgatish vazifasi qo‘yiladi.

IV bosqich – «Agressiv xulq-atvorni anglash». Bunda trening mashqlari o‘zining va o‘zi kabi boshqalarning agressivligi bilan tanishish, agressiv xulq-atvorni boshqarishning konstruktiv usullarini o‘rgatishga qaratiladi.

V bosqich – «Shaxslararo munosabatdagi qiyinchiliklar». Mazkur bosqichdagi ish shaxslararo munosabatlarni to‘g‘ri tashkil etish, empatiyani rivojlantirish, ota-ona va farzand o‘rtasidagi munosabatlarni to‘g‘ri yo‘lga qo‘yish, shaxsning jamiyatga moslashuvini ta‘minlovchi sifatlarni rivojlantirishga qaratiladi.

VI bosqich – «Kognitiv jarayonlarni rivojlantirish». Bu bosqichdagi amaliy mashg‘ulotlar xatti-harakatlar refleksiyasini rivojlantirish, xulq-atvorni o‘zgartirishga qodirlikka ishonchni shakllantirish, harakatga kirishish qarorini izlash, tanlash va qabul qilishga o‘rgatish maqsadini ko‘zlaydi.

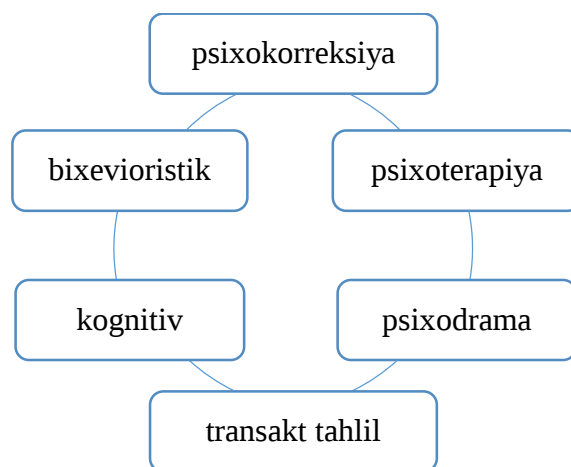
VII bosqich – «Barkamollikka intilish». Bunda shaxsning psixologik jihatdan barkamollikka erishishi, ya‘ni har qanday muammoli vaziyatda ham shaxsni faqat o‘zidan yordam olishga o‘rgatishga odatlantirish vazifasi qo‘yiladi.

VIII bosqich – «Ota-ona va pedagoglar bilan ishlash». Bu bosqich bo‘yicha trening tadbirlari bolada agressiv xulq-atvorni keltirib chiqaruvchi omillarni bartaraf etishga yo‘naltirilgan ota-onalar va pedagoglar bilan maslaxat va korreksion ishlardan iborat bo‘ladi [2; 18-b.].

Yuqorida keltirilgan «Xulq-atvorni modifikatsiyalash treningi» dasturi o‘smirlarning cheklovlari, qiyinchiliklari va muammolari haqida dastlabki tushunchaga ega bo‘lishga qaratilgan muammolarni to‘plash bo‘lib, motivatsion, hissiy, irodaviy, axloqiy va xulq-atvor sohalaridagi o‘zgarishlarga sabab bo‘luvchi psixotexnik mashqlar, ya‘ni guruhviy dinamika, guruh ichidagi va guruhlararo muhokamalar, hayotiy vaziyatlarni rolli o‘yinlar orqali amalga oshirish jarayonlaridan iborat.

Tadqiqot metodologiyasi. Tadqiqot davomida biz tomonimizdan o‘smirlarning agressiv xulq-atvorini korreksiyalashga yo‘naltirilgan «O‘smirlar agressiv xulq-atvori psixokorreksiyasi» deb nomlangan psixologik trening dasturi tayyorlanib, uning tarkibiga bunga mos bo‘lgan o‘yin va mashqlar kiritildi. Bunda psixokorreksiya, psixoterapiya,

psixodrama, transakt tahlil, kognitiv hamda bixevioristik yondashuvlar tahlili ushbu dasturni ishlab chiqishda metodologik asos vazifasini bajardi (1-rasmga qarang).



1-rasm. «O‘smirlar agressiv xulq-atvori psixokorreksiyasi» dasturining metodologiyasi.

O‘smirlarning agressiv xulq-atvoriga qaratilgan psixokorreksion dasturni takomillashtirishda yuqorida keltirilgan yo‘nalishlarning nazariy ishlanma va usullaridan foydalanildi. Jumladan, «Sheyping» usuli – bu operant shartlanganlik yondashuviga asoslangan usul bo‘lib, ilgari shaxsning xulq-atvor ko‘rinishlarida bo‘lmagan xatti-harakatlarning yangi stereotipini shakllantirishdan iborat (masalan, passiv shaxsda o‘zini o‘zi tasdiqlovchi xatti-harakatlar turi, uyatchan shaxsda birgalikdagi o‘yin elementlari va boshqalar) [3; 53-b.]. Mazkur usul yordamida ilgari insonga xos bo‘lmagan murakkab xatti-harakatlarni bosqichma-bosqich modellashtiriladi. Bunda ketma-ket xatti-harakatlar zanjiri tuzilib, uni o‘zlashtirish yakuniy maqsadga olib keladi [3; 57-b.].

«Psixodrama» usuli. Mazkur usul yordamida qatnashuvchilar trener rahbarligida maxsus texnikalardan foydalangan holda sahna ko‘rinishini tayyorlashadi. Bunda ishtirokchilar uchun begona senariy emas, balki o‘zlarining hayotiy tajribasi, shaxsiy muammolari yoki ularning o‘ziga xos ijtimoiy rollari ijro etiladi [4; 16-b.].

«Psixogimnastika» usuli – bu maxsus mashg‘ulotlar majmuasi (mashqlar va o‘yinlar) bo‘lib, shaxs psixikasining turli jihatlarini (kognitiv va emotsional-shaxsiy sohalarini) rivojlantirish va korreksiyalashga qaratilib, ularning umumiy vazifasi shaxsda psixologik salomatlikni saqlash va ruhiy buzilishlarning oldini olish hisoblanadi [3; 115-b.].

«Ajratilgan dialog» usuli – bu o‘z shaxsining qismlari o‘rtasidagi dialog bo‘lib, unda mijoz o‘z shaxsining buzilishini boshdan kechirganda, psixolog mijozga shaxsning muhim qismlari o‘rtasida dialog o‘tkazish eksperimentini taklif qiladi. Masalan, agressivlik va passivlik o‘rtasida, hujumkorlik va himoyalanih o‘rtasida. Bu o‘z hissiy kechinmalari bilan (masalan, qo‘rquv hissi bilan), shuningdek tananing alohida qismlari bilan yoki xayoliy (mijoz uchun muhim bo‘lgan) odam bilan muloqot bo‘lishi mumkin [3; 86-b.].

Psixokorreksion dasturni ishlab chiqishda biz xorijiy va mamlakatimiz olimlari: I.A.Furmanov [1], T.Yu. Artyuxova [3], F.A. Akramova [5], I.A. Bayeva [6], Sh.R.Barotov [7], T.G. Bobchenko [8], O.V. Yevtixov [9], N.Z. Ismoilova [10], V.S. Merlin [11], R.V.Ovcharova [12], V.E. Paxalyan [13], A.M.Prixojan [14], M.A.Rensh [15], M.V.Shamardina [16]larning tadqiqotlarida erishilgan nazariy qoidalar va amaliy natijalarga tayanib ish olib bordik.

Biz o‘smirlarning agressiv xulq-atvorini korreksiyalashga yo‘naltirilgan «O‘smirlar agressiv xulq-atvori psixokorreksiyasi» deb nomlangan psixologik trening dasturini 3 oy davomida, haftasiga ikki marta, 60 daqiqaga mo‘ljallab tashkil qildik. O‘smirlardagi agressiv xulq-atvorni pasaytirish uchun biz tomonimizdan tuzilgan psixokorreksion dastur uzviylik va uzluksizlik tamoyili asosida tuzilgan, u uch bosqichni o‘z ichiga oladi. Birinchi bosqich tashkiliy bosqich bo‘lib, ushbu bosqichda eksperimental guruh a‘zolari o‘rtasida aloqa o‘rnatish hamda ularni jipslashtirishga mo‘ljallangan trening mashg‘ulotlari, o‘yinlar hamda mashqlar o‘z ifodasini topgan. Tashkiliy bosqich jami to‘rt haftaga mo‘ljallangan bo‘lib, haftasiga ikki marta 1 soat davomida mashg‘ulot tashkil qilindi. Har bir mashg‘ulotda jami 4-5 tadan trening, o‘yin hamda mashqlar qo‘llaniladi. Ikkinchi bosqichimiz bu asosiy bosqich bo‘lib, bu bosqichda asosan o‘smirlardagi agressiya shakllari darajasini pasaytirishga mo‘ljallangan trening mashqlari, psixologik o‘yinlar hamda relaksatsion mashqlar joy egallagan. Asosiy bosqichning o‘zi yetti haftaga mo‘ljallangan bo‘lib, jami 14 ta mashg‘ulotni o‘z ichiga oladi hamda har bir mashg‘ulot ichida 4-5 tadan trening, o‘yin hamda relaksatsion mashqlar amalga oshiriladi. Psixokorreksion dasturimizning uchinchi bosqichi yakunlovchi bosqich bo‘lib ushbu bosqichda o‘smirlardagi emotsional boshqaruv ko‘nikmalarini shakllantirish hamda o‘z-o‘zini nazorat qila olishga qaratilgan psixologik trening mashqlari, o‘yinlar, relaksatsion mashqlardan iborat. Yakunlovchi bosqich ikkita mashg‘ulotni o‘z ichiga olib, trening so‘ngida eksperimental guruh a‘zolari bilan bevosita individual suhbatlashish hamda tavsiyalar berish amalga oshiriladi.

Psixologik trening mashg‘ulotlari doirasidagi mashqlarni tanlab olishda:

- ✓ mashqlarning mashg‘ulotlarda qo‘yilgan asosiy maqsadlarga mosligi;
- ✓ oddiy mashqlardan murakkab mashqlarga o‘tishdagi ketma-ketlik;
- ✓ «tadbir»ni yaxlit idrok etish imkonini beruvchi alohida mashqlar orasidagi aloqaning mavjudligi;
- ✓ qatnashchilar faoliyati ritmidagi, so‘zlashuv va harakatlarning navbat almashuvi;
- ✓ qatnashchilarning guruhiiy, juftli va yakkama-yakka faoliyatining navbatma-navbat amalga oshirilishi;
- ✓ har bir ishtirokchiga o‘zini namoyon qilish uchun imkoniyat yaratish hamda eng faol ishtirokchilar tomonidan vaziyatning to‘liq egallab olinishini oldini olish;
- ✓ mashg‘ulotlar jarayonida ishtirokchilarning to‘satdan muloqotga kirishishi imkoniyatini yaratish;
- ✓ ishtirokchilarning mashg‘ulotdan qoniqish hosil qilishlariga erishish;
- ✓ har bir ishtirokchining o‘tkazilgan mashqlar natijalarini baholashda to‘liq ishtirokini ta‘minlash kabi ko‘rsatmalarga tayangan holda amalga oshirildi.

Umuman olganda, biz tomonimizdan taklif etilayotgan o‘smirlik yoshidagi o‘g‘il-qizlarda agressivlik holatlarini hamda uni shakllanishiga ta’sir etuvchi ijtimoiy-psixologik omillarni korreksiyalashga qaratilgan dastur:

- ✓ o‘smirlarda agressiv holatlarga qarshi immunitetni rivojlantirishga;
- ✓ agressiv holatlar muammosi yuzasidan ijtimoiy ahamiyatli loyihalar bankini yaratishga;
- ✓ o‘smir yoshi davriga xos inqirozli vaziyatlar bilan bog‘liq, takror sodir bo‘lishi kutiladigan nizoli holatlarni oldindan bashorat qila olishga;
- ✓ o‘smirlardagi o‘zini o‘zi anglash xususiyatini yuksaltirishga;
- ✓ jamiyatlardagi deviant agressiv o‘smirlar sonini kamaytirishga sabab bo‘lishini alohida e’tirof etib, o‘smir yoshidagi o‘g‘il-qizlar ilgari sodir etishgan xatti-harakatlarini tahlil qilishga yoki qarashlarini muqobil tarzda tuzatishga sharoit yaratadi, deb hisoblaymiz.

Tahlil va natijalar. Tadqiqotimizda belgilangan navbatdagi vazifa o‘smirlarda agressiv xulq-atvorni pasaytiruvchi psixokorreksion dasturning samaradorligini tekshirishdan iborat edi. Biz psixokorreksion dasturning samaradorligini tekshirish maqsadida «O‘smirlar agressiv xulq-atvori psixokorreksiyasi» nomli psixokorreksion dasturni eksperimental guruh sinalluvchilarida o‘tkazdik, ushbu guruh a’zolarini «Agressiya shakllari va ko‘rsatkichlari diagnostikasi», «Agressiv xulq-atvor» so‘rovnomasi hamda «Shaxsga oid agressivlik va ziddiyatlilik» so‘rovnomasi metodikasi bo‘yicha yuqori natija olgan 107 nafar respondentlar tashkil etadi. Nazorat guruhini ushbu metodika bo‘yicha o‘rtacha natija olgan respondentlar tashkil etdi.

Tadqiqotimiz davomida o‘smirlar agressiv xulqini profilaktika va korreksiyasiga doir ishlab chiqilgan psixokorreksion dasturda belgilangan tadbirlar qo‘llanilganidan keyingi yuz bergan holatni o‘rganish, mazkur dasturning samaradorligini aniqlash maqsadida tadqiqotda qo‘llanilgan metodikalar natijalari tanlov guruhining ikki ko‘rsatkichi: tadqiqot boshidagi va tadqiqotdan keyingi ko‘rsatkichlari o‘rtasidagi farqlanishlar Styudentning t-mezoni asosida tahlil qilindi (1-jadvalga qarang).

1-jadval

Tajriba va nazorat guruhlari ko‘rsatkichlarining tadqiqot bosqichlari kesimidagi dinamikasi (farqlanishi) tahlili tavsifi (TG-n-107, NG-n-277)

Metodika va shkalalar	Tanlov guruhi	Tadqiqot bosqichlari				
		Tajriba boshida		Tajriba oxirida		Styudent t-mezoni
		(M)	(σ)	(M)	(σ)	
«Agressiya shakllari va ko‘rsatkichlari diagnostikasi»						
Jismoniy agressiya	Tajriba guruhi (n=107)	60,37	19,95	56,05	16,44	9,502**
	Nazorat guruhi (n=277)	47,65	20,57	48,16	20,66	-1,479
Bilvosita agressiya	Tajriba guruhi (n=107)	54,59	20,04	43,41	17,25	1,709
	Nazorat guruhi (n=277)	39,00	18,64	39,04	19,11	-0,126
Jizzakilik	Tajriba guruhi (n=107)	58,12	15,65	51,66	14,95	12,942****
	Nazorat guruhi (n=277)	43,28	17,43	43,41	18,04	-0,492
Negativizm	Tajriba guruhi (n=107)	61,87	25,85	55,79	23,15	13,388**

	Nazorat guruhi (n=277)	42,60	25,69	43,54	25,49	-2,354*
Xafagarchilik	Tajriba guruhi (n=107)	69,98	17,00	55,74	14,18	1,958
	Nazorat guruhi (n=277)	54,35	22,12	54,06	21,90	1,096
Shubhalanuvchanlik	Tajriba guruhi (n=107)	64,11	16,71	56,42	20,20	12,437***
	Nazorat guruhi (n=277)	53,00	18,55	52,82	18,51	0,699
Verbal agressiya	Tajriba guruhi (n=107)	59,29	15,88	53,45	15,57	11,252*
	Nazorat guruhi (n=277)	45,55	17,86	45,55	18,56	0,000
Aybdorlik hissi	Tajriba guruhi (n=107)	78,44	16,63	59,63	20,39	1,992*
	Nazorat guruhi (n=277)	72,16	17,47	71,76	17,93	1,338
Agressivlik	Tajriba guruhi (n=107)	58,04	13,97	54,65	11,89	16,270**
	Nazorat guruhi (n=277)	44,08	14,44	44,27	14,51	-1,085
Dushmanlik	Tajriba guruhi (n=107)	67,30	14,11	60,76	14,00	15,801***
	Nazorat guruhi (n=277)	53,92	16,50	53,68	16,46	1,334

Izoh: * – $p \leq 0,05$; ** – $p \leq 0,01$; *** – $p \leq 0,001$.

Jadvaldan ko‘rinib turibdiki, «Agressiya shakllari va ko‘rsatkichlari diagnostikasi» metodikasi yordamida tadqiqot o‘tkazganimizda «Jismoniy agressiya» shkalasi eksperimental guruhda (60,37) natijani bergan bo‘lsa nazorat guruhida bu ko‘rsatkich (47,65)ni tashkil qildi. Eksperimental guruhdagi o‘smirlar bilan o‘tkazilgan psixokorreksion treningdan keyin esa natijalarda sezilarli darajadagi o‘zgarishlarni, ya‘ni tajriba guruhida ushbu ko‘rsatkich (56,05) sezilarli darajada pasayganligini ($t=9,502$, $p \leq 0,01$) ko‘rishimiz mumkin. Ushbu metodikaning «Jizzakilik» shkalasi bo‘yicha natijalar eksperimental guruhda (58,12) bir oz yuqoriroq natijani bergan bo‘lsa, nazorat guruhida bu ko‘rsatkich (43,28) nisbatan pastroq ekanligini ko‘rishimiz mumkin. O‘tkazilgan psixokorreksion treninglardan keyin esa bu ko‘rsatkich sezilarli darajada pasayganligi, ya‘ni tajriba guruhida ushbu natija (51,66)ga tushganligi ($t=12,942$, $p \leq 0,001$) diqqatga sazovordir. Metodikamizning «Negativizm» shkalasi bo‘yicha olingan natijalar ham psixokorreksion dasturimizning samaradorligidan dalolat bermoqda, ya‘ni eksperimental guruhda dastlab ushbu ko‘rsatkich (61,87)ni hosil qilgan bo‘lsa, psixokorreksion treningdan keyingi olingan natijalar esa sezilarli darajada pasayganligini, ya‘ni (55,79)ga tushganligini ($t=13,388$, $p \leq 0,01$) ko‘rishimiz mumkin. Metodikamizning navbatdagi shkalasi bo‘lgan «Shubhalanuvchanlik» bo‘yicha olingan dastlabki natijalar eksperimental guruhda (64,11)ni tashkil qilgan bo‘lsa, ushbu kursatkich ham korreksion treninglar natijasida sezilarli darajada pastlab, eksperimental guruhda (56,42)ga tushganligini ($t=12,437$, $p \leq 0,001$) ko‘rishimiz mumkin. Tadqiqot davomida olingan natijalardan ko‘rinib turibdiki metodikamizning navbatdagi «Verbal agressiya» shkalasi bo‘yicha eksperimental guruhda dastlab (59,29) natija aniqlangan bo‘lsa, ushbu ko‘rsatkich psixokorreksion treninglardan so‘ng (53,45)ga o‘zgarganligini ($t=11,252$, $p \leq 0,05$) ko‘zga tashlandi. Metodikamizning navbatdagi shkalasi «Agressivlik» bo‘yicha olingan natijalarda ham psixokorreksion dasturimizning samaradorligini ko‘rsatmoqda, ya‘ni ushbu mezon bo‘yicha eksperimental guruhda dastlab (58,04) natija olingan bo‘lsa, korreksion dasturdan keyin ushbu natija sezilarli darajada

pastlaganligini hamda tajriba guruhidagi ko‘rsatkich (54,65) tushganligini ($t=16,270$, $p\leq 0,01$) ko‘rishimiz mumkin. Metodikamizning so‘nggi «Dushmanlik» shkalasi bo‘yicha olingan natijalarda ham sezilarli o‘zgarishlar mavjud, jumladan tajriba guruhida ushbu ko‘rsatkich dastlabki tadqiqot natijalariga ko‘ra (67,30)ni hosil qilgan bo‘lsa, o‘smirlar bilan davomli o‘tkazilgan psixokorreksion treninglardan so‘ng ushbu natija (60,76)ga pastlaganini ko‘rishimiz mumkin. Agressiv o‘smirlar bilan olib borilgan rivojlantiruvchi korreksion dasturimiz samaradorligini tekshirish maqsadida mazkur usulni ulardan takror o‘tkazdik. Treninglar o‘tkazish jarayonida o‘smirlarning ota-onalari ham bevosita ishtirok etishdi. Ota-onalar rivojlantiruvchi dasturlardan keyin farzandlarida bir muncha ijobiy sifatlarni payqaganliklarini qayd etishdi. Jumladan, ularni yanada yaxshiroq tushuna boshlaganliklari, o‘zlaridagi ichki qarama-qarshilik, o‘zaro muloqot birmuncha yaxshilanganini ta’kidladilar.

Xulosa va takliflar. Yuqoridagi natijalardan shunday xulosaga kelishimiz mumkinki, o‘smirlik yoshidagi bolalarning agressiv xulq-atvorini butunlay yo‘qotish mumkin emas. Bu holat o‘smirning tanasida yuzaga keladigan psixologik, jismoniy va gormonal o‘zgarishlar tufayli yuzaga keladi. Bundan tashqari boladagi agressiya asosan oilada paydo bo‘ladi va u ko‘p holatlarda boshqa odamlarga, sinfdoshlarga, do‘stlarga, o‘qituvchilarga qaratilgan bo‘ladi. Ammo ota-onalar, maktab psixologlari o‘smirdagi agressiyani minimal darajaga tushirishga harakat qilishlari mumkin. Ko‘pincha bunday vaziyatlarda salbiy his-tuyg‘ularga qarshi kurashishning odatiy usullari foyda bermaydi, shuning uchun o‘smirlardagi agressiv xulq-atvorni pasaytirishga mo‘ljallangan psixokorreksion treninglardan foydalanish bunday vaziyatda eng samarali usullardan biri bo‘lib hisoblanadi. Biz ham xuddi shu sababli xulq-atvorida agressiya darajasi yuqori bo‘lgan o‘smirlarda maxsus ishlab chiqilgan psixokorreksion dastur asosida treninglar tashkil qildik va bu trening natijalari yuqoridagi jadval va tahlillarda o‘z ifodasini topganligini ko‘rishimiz mumkin.

Biz agressiv o‘smirlar bilan korreksion ishlarda shaxsning emotsional, kognitiv va xulq-atvor sohalariga ta’sir ko‘rsatish uchun korreksiyaning quyidagi yo‘nalishlar bo‘yicha amalga oshirishga harakat qildik. Birinchi navbatda o‘smirlardagi g‘azab va travmatik holatga umumiy tarzda javob berish ko‘nikmasini shakllantirishga harakat qildik, navbatdagi bosqichda ularga o‘z salbiy hislarini ifodalashning maqbul ko‘rinishlarini o‘rgatdik, bundan tashqari ularda empatiyani o‘z-o‘zini pozitiv baholashni rivojlantirish yuzasidan mashqlar tashkil qildik va nihoyat ularga muammoli vaziyatda xulq-atvor reaksiyalari doirasini kengaytirish hamda destruktiv komponentlarni kamaytirish yuzasidan mashg‘ulotlarda ko‘nikmalar hosil qildik. Aniqlovchi eksperiment va nazorat eksperimenti natijalari o‘rtasida ahamiyatli farqlar mavjudligi, biz tomonimizdan o‘tkazilgan trening mashg‘uloti samarali natija berganidan darak beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Фурманов И.А Социальная психология агрессии и насилия: профилактика и коррекция / Учебное пособие. — Минск : Изд. Центр БГУ., 2016. – 401 с.

2. Rasulova F.F. O‘smirlarda agressiv xulq-atvor namoyon bo‘lishining psixologik xususiyatlari. Psixol.f.PhD... dis. avtoref. – T., 2018. – 48 b.
3. Артюхова Т.Ю. Психокоррекция и психотерапия: учеб. пособие/ Т.Ю. Артюхова, Т.В. Шелкунова. – Красноярск: Сиб. федерал. ун-т, 2019. – 170 с.
4. Реньш М.А. Психологический тренинг: учебно-методическое пособие. – Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2016. – 235 с.
5. Akramova F.A. va b. Ijtimoiy-psixologik trening va mashqlar to‘plami (sinf rahbarlari va amaliyotchi psixologlar uchun) / F.A. Akramova, N.A. Israilova, T.L. Xurvaliyeva. – T.: IQTISODIYOT, 2014. – 80 b.
6. Баева И.А. Тренинги психологической безопасности в школе. – СПб.: Речь, 2002. – 251 с.
7. Баратов Ш.Р. Из опыта внедрения концепции психологической службы в Узбекистане // Psixologiya nauchnyy zhurnal. Выпуск 1 (39). 2020. – С. 9-14.
8. Бобченко Т.Г. Основы тренинговой работы: курс лекций / Т.Г. Бобченко; Владим. гос.ун-т им. А.Г. и Н.Г. Столетовых. – Владимир: Изд-во ВлГУ, 2018. – 128 с.
9. Евтихов О.В. Практика психологического тренинга. – СПб.: Издательство «Речь», 2004. – 256 с.
10. Ismoilova N. Psixologik trening asoslari. O‘quv qo‘llanma. – Toshkent, 2017. – 230 b.
11. Мерлин В.С. Психология индивидуальности: Избранные психологические труды. – Москва: МОДЖК, МПСИ, 2005. – 544 с.
12. Овчарова Р.В. Справочная книга социального педагога: метод. пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2004. – 480 с.
13. Пахальян В.Э. Групповой психологический тренинг: учеб. пособие / В.Э. Пахальян. – СПб.: Питер, 2006. – 224 с.
14. Прихожан А.М. Психология неудачника: тренинг уверенности в себе. – М.: Просвещение, 1994. – 191 с.
15. Реньш М.А. Психологический тренинг: учебно-методическое пособие. – Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2016. – 235 с.
16. Шамардина М.В, Снижение агрессивного поведения подростков посредством тренинга сенситивности // Мир науки, культуры, образования. 2010. № 5. – С. 123-125.



ВЗАИМОСВЯЗЬ СОЦИАЛЬНЫХ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ, ВЫЗЫВАЮЩИХ СОСТОЯНИЕ ФРУСТРАЦИИ У СТУДЕНТОВ

Хайруллаев Кадир Зарфулла угли

*Ташкентский международный университет финансового менеджмента и технологий
Преподаватель кафедры «Педагогика и психология»*

Электронная почта: qodirxayrullayev95@gmail .com

<https://orcid.org/0009-0003-0481-3439>

Аннотация В данной статье на основе теоретических источников рассматривается взаимосвязь социальных и психологических факторов, способствующих возникновению фрустрации у студентов. Фрустрация трактуется как отрицательное эмоциональное состояние, возникающее в результате невозможности достижения определённой цели. В статье подробно анализируется влияние личностных (психологических) и внешних (социальных) факторов на формирование фрустрации, а также механизмы их взаимодействия в рамках различных теоретических подходов (психоаналитический, когнитивный, транзакционный и др.). Обоснована идея о том, что сложная, многогранная природа фрустрации связана с уровнем соответствия между личностью и социальной средой. Кроме того, в статье представлены теоретические рекомендации по обеспечению баланса между психологическими и социальными факторами в целях сохранения психического здоровья студентов, преодоления стресса и снижения уровня фрустрации.

Ключевые слова: фрустрация, психология студентов, психологические факторы, социальное давление, эмоциональный стресс, мотивация, психологическая устойчивость, личность и среда, локус контроля, академический стресс.

TALABALARDA FRUSTRATSIYA HOLATINI YUZAGA KELITIRUVCHI IJTIMOIY VA PSIXOLOGIK OMILLARNING O‘ZARO BOG‘LIQLIGI

Annotatsiya Mazkur maqolada talabalarda frustratsiya holatini yuzaga keltiruvchi ijtimoiy va psixologik omillarning o‘zaro bog‘liqligi nazariy manbalar asosida tahlil qilinadi. Frustratsiya shaxsning muayyan maqsadga erisha olmasligi natijasida yuzaga keladigan salbiy emotsional holat sifatida izohlanadi. Maqolada shaxsiy (psixologik) va tashqi (ijtimoiy) omillarning frustratsiyaga ta’siri, ularning o‘zaro ta’sir mexanizmlari, nazariy yondashuvlar (psixoanalitik, kognitiv, tranzaksion model va boshqalar) doirasida keng yoritilgan. Frustratsiya holatining murakkab, ko‘p omilli tabiati shaxs va ijtimoiy muhit o‘rtasidagi moslik darajasi bilan bog‘liqligi asoslab berilgan. Shuningdek, maqolada talabalarning ruhiy salomatligini

saqlash, stressni yengish va frustratsiyani kamaytirish uchun zarur bo‘lgan psixologik va ijtimoiy omillarning muvozanatini ta’minlash bo‘yicha nazariy tavsiyalar beriladi.

Kalit so‘zlar: frustratsiya, talabalar psixologiyasi, psixologik omillar, ijtimoiy bosim, emotsional stress, motivatsiya, psixologik bardoshlilik, shaxs va muhit, nazorat lokusi, akademik stress.

INTERRELATION OF SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL FACTORS CAUSING FRUSTRATION AMONG UNIVERSITY STUDENTS

Abstract This article analyzes, based on theoretical sources, the interrelation between social and psychological factors contributing to the emergence of frustration among university students. Frustration is defined as a negative emotional state that arises when a person fails to achieve a specific goal. The article explores the impact of both personal (psychological) and external (social) factors on frustration, along with the mechanisms of their interaction, within the framework of various theoretical approaches (psychoanalytic, cognitive, transactional models, etc.). It substantiates the idea that the complex and multifactorial nature of frustration is closely linked to the degree of compatibility between the individual and the social environment. Furthermore, the article provides theoretical recommendations on maintaining a balance between psychological and social factors to promote students’ mental well-being, manage stress, and reduce frustration levels.

Keywords: frustration, student psychology, psychological factors, social pressure, emotional stress, motivation, psychological resilience, person–environment interaction, locus of control, academic stress.

Введение

Фрустрация — это интенсивное негативное эмоциональное состояние, возникающее у личности в случае невозможности удовлетворить важную потребность или достичь поставленной цели, что зачастую связано с прерыванием стремления к её реализации [7]. С психологической точки зрения фрустрация трактуется как эмоциональное напряжение, возникающее в результате неудовлетворённых желаний и стремлений; при этом человек ощущает свою беспомощность перед препятствиями, мешающими достижению цели [5]. Фрустрация часто сопровождается чувствами гнева, разочарования, а также может быть связана с проявлениями тревожности и депрессии [6].

Однако фрустрация — это не только внутреннее переживание индивида, но и результат влияния внешней социальной среды. Исследования показывают, что в возникновении и развитии состояния фрустрации значительную роль играют социальные факторы. Так, например, Дж. Флавелл подчёркивает, что фрустрация нередко возникает тогда, когда человеку препятствуют в реализации своих целей в рамках его социальной

роли. Некоторые учёные также считают, что основные причины фрустрации кроются именно в социальных условиях [3].

Фрустрация является одним из наиболее часто встречающихся состояний в повседневной жизни студентов и возникает в результате различных внешних давлений и неудач. Современный студент — это не просто получатель знаний, но и активный участник сложных психологических и социальных процессов. Различные трудности в процессе обучения, несоответствие ожиданий и реальных результатов, а также неудачи вполне естественным образом могут привести к фрустрации у студентов. Вследствие такого эмоционального состояния у них усиливаются чувства тревоги и недовольства, снижается мотивация к обучению, может наблюдаться социальная изоляция, а в некоторых случаях — даже ухудшение психического здоровья [1]. Студенты, испытывающие фрустрацию, зачастую теряют интерес к учебному процессу, снижают академическую успеваемость и проявляют апатию, что, в свою очередь, негативно сказывается на их личностном развитии и социальной активности.

Следует отметить, что в период обучения в вузе проблема фрустрации становится всё более актуальной. Это связано с ростом конкуренции и увеличением академического давления в современной образовательной среде. Стремление к повышению качества образования и необходимость подготовки высококвалифицированных кадров обуславливают увеличение учебной нагрузки и чувства ответственности среди студентов, что повышает уровень стресса и, как следствие, увеличивает склонность к фрустрации [4]. В частности, давление, связанное с необходимостью добиваться высоких результатов (например, ради оценок, стипендий или карьерных перспектив), провоцирует у студентов постоянное беспокойство и страх неудачи. В результате фрустрация становится фактором, угрожающим не только академической успешности, но и психоэмоциональному благополучию студентов [1].

В данной статье на основе анализа научных источников рассматриваются социальные и психологические факторы, вызывающие состояние фрустрации у студентов, а также их взаимосвязь. Для более полного понимания процессов, приводящих к возникновению фрустрации, необходимо учитывать комплексный характер данного явления, а именно — взаимодействие личностных (психологических) особенностей и факторов социальной среды. Во введении освещены психологическое и социальное содержание понятия фрустрации, её роль в жизни студентов и актуальность исследования. В последующих разделах статьи будет представлен теоретический анализ существующих подходов и объяснены механизмы воздействия указанных факторов на личность студента.

Анализ научных источников показывает, что феномен фрустрации объясняется через различные теоретические подходы. В истории психологии существуют несколько известных теорий, раскрывающих природу фрустрации. Например, основатель психоаналитического направления З. Фрейд рассматривал фрустрацию как результат

внутренних конфликтов в бессознательной сфере личности — между Ид, Эго и Суперэго. Представитель гештальтпсихологии Курт Левин в своей «модели барьера» (barrier model) утверждал, что препятствия на пути к достижению цели вызывают внутренние конфликты и, как следствие, приводят к фрустрации. В социальной психологии Дж. Доллард и Н. Миллер интерпретировали фрустрацию как основную причину агрессии; их теория «фрустрация–агрессия» демонстрирует связь между данным состоянием и агрессивным поведением. В области когнитивной психологии и психического здоровья известный учёный А. Эллис объяснял фрустрацию как результат взаимодействия социальных факторов и иррациональных когнитивных убеждений человека. Подход Эллиса акцентирует внимание на взаимосвязи между ошибочными стилями мышления (например, чрезмерно высокие требования к себе или убеждение в невозможности всё контролировать) и внешними стрессовыми факторами (такими как социальное давление) [1].

Кроме того, в научной литературе принято классифицировать причины фрустрации на внутренние (личностные) и внешние (социальные) факторы. Внутренние психологические факторы касаются индивидуальных особенностей личности, определяющих её склонность к фрустрации. Например, заниженная самооценка или чрезмерный страх неудачи — это внутренние причины, из-за которых студент может воспринимать даже незначительные трудности как личную трагедию и впадать в состояние подавленности. К внутренним факторам также относятся: перфекционизм (стремление к идеальности), недостаток силы воли и терпения, низкая устойчивость к стрессу, неясные жизненные цели и недостаточная мотивация [1].

Внешние или социальные факторы представляют собой обстоятельства, не зависящие от личности, а формируемые внешней средой и общественными отношениями. К ним относятся: академическое давление (например, высокая требовательность системы оценивания, перегрузка учебным материалом), семейная и социальная обстановка (избыточные ожидания со стороны родителей, недостаток поддержки, межличностные конфликты), давление, вызванное конкуренцией в обществе, а также финансовые трудности [1, 9].

Следует также отметить, что в эпоху цифровых технологий социальные сети и давление цифровой среды становятся новыми значимыми социальными факторами, влияющими на развитие фрустрации у студентов [1, 12]. Так, наблюдение за достижениями и жизнью других людей в социальных сетях побуждает студентов к постоянному сравнению себя с другими и может вызывать чувство «упущенных возможностей» или того, что они «остаётся позади» — такое состояние в научной литературе обозначается как синдром FOMO (Fear of Missing Out) и рассматривается как один из значимых социально-психологических факторов, способствующих фрустрации.

Данный теоретико-методологический обзор и анализ литературы подчёркивают необходимость изучения фрустрации как единства индивидуального психологического

процесса и социального контекста. В следующих разделах статьи будет рассмотрено, каким образом именно сочетание личностных и социальных факторов в интеграции приводит к развитию фрустрации у студентов, и как они взаимодействуют между собой на теоретическом уровне.

Результаты

Анализ литературных источников позволил классифицировать основные факторы, вызывающие фрустрацию у студентов, по нескольким категориям и теоретически обосновать взаимосвязь между ними. Факторы, вызывающие состояние фрустрации, можно условно разделить на социальные (внешние) и психологические (внутренние), что позволяет обобщить их следующим образом:

Социальные факторы (относящиеся к внешней среде): Это внешние давления и обстоятельства, не зависящие от самого студента. К ним относятся:

- академическое давление (требовательность системы оценивания, сложность учебной программы, плотность расписания);
- высокая учебная нагрузка (объём заданий и сжатые сроки их выполнения);
- ограниченные ресурсы в образовательной среде.

Также важным фактором является конкуренция и социальное сравнение внутри студенческой среды — ощущение отставания от более успешных сверстников может значительно усиливать фрустрацию. Недостаток социальной поддержки (например, отсутствие эмоциональной поддержки со стороны друзей, однокурсников или семьи) снижает способность студента справляться со стрессом.

Семейные факторы — чрезмерные ожидания со стороны родителей, конфликты в семье или неблагоприятная домашняя обстановка, а также финансовые трудности — также увеличивают психологическое давление на студента и способствуют более быстрому развитию состояния психоэмоционального напряжения.

Давление со стороны социальных сетей и медиасреды (например, наблюдение за «успешной жизнью» других в цифровом пространстве) может вызывать у студентов неудовлетворённость собственной жизнью и стремление к постоянному сравнению, что приводит к усилению чувства фрустрации.

Психологические факторы (относящиеся к личности): Это индивидуальные психические особенности и внутренние состояния студента. Прежде всего, это мотивационно-поведенческие особенности: если у студента наблюдается низкая внутренняя мотивация к обучению или неясность жизненных целей, то даже небольшие трудности могут привести к быстрой эмоциональной подавленности.

Заниженная самооценка (недостаток уверенности в себе) усиливает восприимчивость к фрустрации — такой студент склонен интерпретировать любую неудачу как проявление собственной несостоятельности и впадать в отчаяние.

Перфекционизм — установка на достижение чрезмерно высоких, зачастую нереалистичных целей — также часто встречается как внутренний фактор. Перфекционисты склонны сравнивать свои результаты с идеальными эталонами, и даже незначительные промахи воспринимают как серьёзные неудачи, что провоцирует интенсивное чувство фрустрации.

Страх неудачи и нетерпимость к ошибкам также относятся к личностным особенностям, ограничивающим поведение студента. Эти страхи могут вызывать избегающее поведение и чрезмерную тревожность при столкновении с трудностями.

Понятие локуса контроля тесно связано с развитием фрустрации. Лица с внутренним локусом контроля (то есть верящие, что контролируют происходящее в своей жизни) демонстрируют большую устойчивость в стрессовых ситуациях, в то время как обладатели внешнего локуса (приписывающие успех или неудачу внешним обстоятельствам) чаще чувствуют бессилие и вину за пределами своего влияния.

Например, при академической неудаче студент с внутренним локусом контроля скажет себе: «Мне нужно больше стараться», тогда как студент с внешним локусом может обвинить преподавателя или трудность предмета, что приводит к быстрой демотивации и эмоциональному выгоранию.

Низкая стрессоустойчивость и слабые адаптационные навыки также являются значимыми психологическими причинами — некоторые студенты в стрессовых ситуациях предпочитают уход в апатию или избегающее поведение (например, пропуск занятий, изоляция), вместо поиска решений.

Кроме того, низкий уровень эмоционального интеллекта (то есть неспособность управлять своими эмоциями) усложняет переживание фрустрации: такие студенты склонны погружаться в эмоциональные страдания, вместо того чтобы использовать конструктивные механизмы преодоления.

Перечисленные выше факторы представляют собой взаимодополняющие и зачастую одновременно воздействующие явления. Состояние фрустрации у студентов, как правило, возникает в результате сочетания психологической уязвимости и социального давления. То есть личностные (внутренние) факторы определяют, насколько студент способен противостоять конкретным трудностям, в то время как социальные (внешние) факторы определяют, насколько стрессогенной является сама ситуация. Эти две стороны, взаимодействуя между собой, формируют состояние фрустрации.

Результаты теоретического анализа показывают, что фрустрация у студентов имеет многомерную (мультидименсиональную) природу, возникающую под влиянием одновременно как личностных, так и средовых факторов [2, 11]. Например, если у студента ярко выраженные черты перфекционизма (психологический фактор), и он учится в конкурентной академической среде (социальный фактор), то даже незначительные неудачи могут привести к сильной фрустрации. Напротив, студент с

уравновешенным характером, высокой стрессоустойчивостью (психологическая особенность), находящийся в благоприятной социальной среде (например, поддерживающая семья, дружелюбное окружение), будет менее подвержен эмоциональному истощению, несмотря на внешние трудности.

Этот феномен подтверждается результатами научных исследований. Так, в корреляционном исследовании, проведённом в 2024 году, установлено, что повышенная учебная нагрузка значительно увеличивает уровень фрустрации у студентов. Однако при наличии высокой социальной поддержки (со стороны семьи или окружения) наблюдается смягчение данного негативного влияния [2, 12]. Следовательно, эмоциональная поддержка со стороны коллектива или семьи может выполнять буферную функцию, снижая восприятие стресса и защищая от разрушительных последствий фрустрации. Научно подтверждено, что социальная поддержка играет роль модератора в процессе реагирования на стресс [2, 6].

Другой пример: у студентов, выросших в условиях высоких ожиданий со стороны родителей, фрустрация встречается чаще. Такие студенты склонны стремиться к идеалу и демонстрировать себя с лучшей стороны, что приводит к тому, что даже частичная неудача негативно влияет на их самооценку [1, 8, 10].

В ряде исследований подчёркивается, что, если у студента доминирует внутренний локус контроля — то есть убеждённость в том, что успехи и неудачи зависят, прежде всего, от собственных усилий — он легче переносит академические трудности [4]. Наоборот, студенты с внешним локусом контроля (считающие, что всё зависит от обстоятельств, удачи или других людей) чаще впадают в состояние безнадёжности и фрустрации даже при незначительных неудачах [1, 4].

Таким образом, внутренние психологические особенности определяют то, как студент воспринимает стресс, а внешние социальные условия формируют интенсивность и характер этого стресса — и в совокупности эти элементы приводят к фрустрации.

В целом, основным научным выводом, основанным на анализе теоретических источников, является то, что фрустрация у студентов представляет собой сложный, интерактивный процесс, формирующийся в результате взаимодействия индивидуальных психологических факторов и факторов социальной среды. Ни один из этих факторов в отдельности (будь то психологический или социальный) не способен в полной мере объяснить данный феномен.

Фрустрация — это результат несоответствия или конфликта между личностью и средой: она возникает тогда, когда внутренние ресурсы и потребности студента не находятся в равновесии с внешними требованиями и давлением.

Заключение

В заключение следует отметить, что возникновение фрустрации у студентов является результатом переплетённого взаимодействия различных социальных и психологических факторов. Существующие теоретические подходы показывают, что в

данном процессе ключевую роль играет не только внутренняя психика студента (мотивация, характер, эмоциональный интеллект), но и социальная среда, его окружающая (семья, друзья, требования учебной среды и культурный контекст).

Для объяснения механизма фрустрации необходимо избегать одностороннего подхода и учитывать взаимозависимый и комплексный характер данного явления. Только в этом случае возможно разработать эффективные стратегии управления фрустрацией у студентов и обеспечить их психоэмоциональное благополучие.

В качестве итогового вывода можно подчеркнуть, что комплексный анализ социальных и психологических факторов, вызывающих фрустрацию, представляет собой не только актуальную научно-теоретическую задачу, но и имеет важное прикладное значение для обеспечения академического успеха студентов и сохранения их психического здоровья.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРА

1. Khairullaev K. Z. Psychological Factors Causing Frustration Among Students. *Excellencia: International Multi-Disciplinary Journal of Education*, 2025, 3(4), 260-265.
2. Kumari B., Prasad S. K. A correlational study of frustration among university students. *International Journal of Advance Research in Multidisciplinary*, 2024, 2(4), 25-28.
3. Vovk M. va boshq. Psychological Features Of Experiences Of Frustration Situations In Youth Age. *International Journal of Scientific & Technology Research*, 2020, 8(1), 919-924.
4. Zhang W. va boshq. The effect of anti-frustration ability on academic frustration among Chinese undergraduates: A moderated mediating model. *Frontiers in Psychology*, 2023, 14:1033190.
5. Berkeley Well-Being Institute. Frustration: Definition, Examples, & Principles.
6. Anderson C. A., Bushman B. J. Human Aggression. *Annual Review of Psychology*, 2002, 53:27-51.
7. Tindall I. K., Curtis C. M. Childhood Frustration and Depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 2019, 128(4):327-339.
8. Xayrullayev, Q. (2025). ZAMONAVIY PSIXOLOGIYADA FRUSTRATSIYA MUAMMOSINING O‘RGANILGANLIK DARAJASI. *TAMADDUN NURI JURNALI*, 1(64), 150-152.
9. Xayrullayev, Qodir. "PSYCHOLOGICAL METHODS FOR DIAGNOSING FRUSTRATION IN STUDENTS." *Академические исследования в современной науке* 4.1 (2025): 194-196.
10. Хайруллаев, Кадыр. "СОВРЕМЕННЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ФРУСТРАЦИОННОЙ ТОЛЕРАНТНОСТИ У СТУДЕНТОВ." *Международная конференция академических наук*. Vol. 4. No. 1. 2025.
11. o‘g‘li, X. Q. Z., & qizi, S. S. D. (2025). Psychological Characteristics of the Manifestation of Frustration in Adolescent Students. *American Journal of Open University*

Education, 2(1), 111–115. Retrieved from
<https://scientificbulletin.com/index.php/AJOUP/article/view/610>

12. ugli, K. K. Z. (2025). SOCIAL FACTORS CONTRIBUTING TO FRUSTRATION AMONG UNIVERSITY STUDENTS. International Journal of Cognitive Neuroscience and Psychology, 3(4), 100–103. Retrieved from
<https://medicaljournals.eu/index.php/IJCNP/article/view/1770>



РЕАЛИЗАЦИЯ НАУЧНО-ТВОРЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА СТУДЕНТОВ В ИНТЕГРАТИВНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

Бабажанова Фотима Фармановна,
старший преподаватель кафедры педагогики и психологии
Гулистанского государственного университета
babajanovafotima@gmail.com

Аннотация В статье рассматриваются условия и предпосылки проявления научно-творческих способностей студентов в интегративном процессе, их воздействие на формирование их профессиональной компетентности, интеллектуально развитой личности. Даются научные обоснования предпосылок проявления научно-творческих способностей. Задачи инновационного развития страны задают новый тренд модернизации образовательного процесса внедрения результатов в образовательный процесс. Научная деятельность вуза должна стать неременной составной частью процесса подготовки высококвалифицированных и конкурентно устойчивых специалистов.

Ключевые слова: процесс интеграции, интегратизм, научно-творческие способности, принцип опережающего обучения, практическая подготовка выпускников, тесный симбиоз организмов.

REALIZATION OF STUDENTS' SCIENTIFIC AND CREATIVE POTENTIAL IN THE INTEGRATIVE EDUCATIONAL PROCESS

Annotation The article examines the conditions and prerequisites for the manifestation of scientific and creative abilities of students in the integrative process, their impact on the formation of their professional competence, an intellectually developed personality. The scientific substantiation of the prerequisites for the manifestation of scientific and creative abilities is given. The tasks of the country's innovative development set a new trend for the modernization of the educational process and the introduction of results into the educational process. The scientific activity of the university should become an indispensable part of the process of training highly qualified and competitively stable specialists.

Keywords: integration process, integratism, scientific and creative abilities, the principle of advanced learning, practical training of graduates, close symbiosis of organisms.

TALABALARNING ILMIY VA IJODIY SALOHİYATINI INTEGRATIV TA'LIM JARAYONIDA RO'YOBGA CHIQRISH

Annotatsiya Maqolada integrativ jarayonda talabalar ilmiy va ijodiy qobiliyatlarining yuzaga chiqishi uchun shart-sharoit va omillar, shuningdek, ularning kasbiy kompetensiyani shakllantirish va intellektual rivojlangan shaxs sifatida shakllanishiga ta'siri o'rganiladi. Ilmiy va ijodiy qobiliyatlarning yuzaga chiqishi uchun zarur bo'lgan asoslar ilmiy jihatdan asoslab berilgan. Mamlakatning innovatsion rivojlanish vazifalari ta'lim jarayonini modernizatsiya qilish va uning natijalarini o'quv jarayoniga joriy etishda yangi yo'nalishni belgilab beradi. Universitetdagi ilmiy faoliyat yuqori malakali va raqobatbardosh mutaxassislarni tayyorlash jarayonining ajralmas qismi bo'lishi kerak.

Kalit so'zlar: integratsion jarayon, integratizm, ilmiy va ijodiy qobiliyatlar, ilg'or ta'lim prinsipi, bitiruvchilarning amaliy tayyorgarligi, organizmlarning yaqin simbiozi.

Мы не знаем, каковы пределы человеческих возможностей.

Никакие тесты, секундомеры и финишные ленточки не могут измерить потенциал человека. В погоне за мечтой люди заходят намного дальше того, что казалось их пределом. Потенциал, заключённый в каждом из нас, безграничен и ещё не задействован.

Когда вы думаете о пределе, вы сами его создаёте.

Роберт Кригель

Научное познание содержания профессиональной деятельности имеет социальный, культурный, цивилизационный и активный, практический характер.

Творческий подход к познанию действительности предполагает способность человека к самокритичности, готовым к преобразованиям, которые не следует противопоставлять потребностям человека в освоении и самоутверждении в мире. В противном случае творчество противопоставляется деятельности человека, креативное рассматривается вне деятельности.

Социально-экономические, научные и культурные изменения в стране, которые связаны с усилением креативных и инновационных тенденций, затрагивающих все сферы его жизни. Особенность данного периода развития состоит в том, что фактором экономического роста оказывается интеллектуально-творческое производство - производство идей, проектов, технологий, для появления которых необходимы творчески одаренные специалисты, создающие обеспечение создание инновационных продуктов в самых разных областях. Проявление, формирование одарённых студентов, склонных к научным поискам, исследованиям в вузовском образовании, которые являются основной научной базой молодых специалистов, которые, создав условия для их творческой реализации, является основной задачей общества.

Проявление, развитие научно-творческих способностей не может рассматриваться вне взаимодействия формирующегося специалиста с определённой научной, технической сферой, с социальным окружением. При этом характер воздействия социального окружения на проявление профессиональных качеств личности творческих, креативных, научно-творческих может быть как позитивным, так и негативным, тормозящим (А.И. Симановский). В концепции экологии творчества, теоретическим источником которой стала социальная психология творчества, В.Г. Грязева-Добшинская и В.А. Петровский отмечали, что проблема взаимодействия личности и социума, организации жизненной среды для развития творческой личности является чрезвычайно острой, так как в обществе существует, с одной стороны, остракизм творчески одаренных людей, а с другой — эксплуатация их возможностей. Поэтому поиск и определение параметров микро- и макросреды, значимых для процессов развития творческой одаренности, интеграция, создание условий развертывания персонального пространства личности, в котором она интегрирована как творческая индивидуальность (В.Г. Грязева-Добшинская, В.А. Петровский), являются, на наш взгляд, определяющими в вопросах развития одаренности.

Таким образом, актуальность исследования связана с потребностью сохранить и развить творческую одарённость детей на всех этапах развития, что решает насущную задачу формирования творческого потенциала общества, обеспечивает возможности интенсивного социального и научно-технического прогресса (А.М. Матюшкин). Однако особенности влияния микросреды, социально-психологической интеграции на динамику интеллектуальных и творческих способностей одаренных детей в группе на разных возрастных этапах развития изучены недостаточно, поэтому исследование этого феномена так актуально для сегодняшнего времени.

В статье В. А. Энгельгардта «Интегрatism – путь от простого к сложному в познании явлений жизни» [5] выделены три ступени интеграции частей и целого (возникновение системы связей между частями; утрата частями своих первоначальных идентификационных качеств при вхождении в состав целого; появление у возникающей целостности новых характеристик, обусловленных как свойствами частей, так и возникновением новых межчастных связей), дан анализ понятий «интегрatism», «редукционизм» и «органицизм». Положения работы В. А. Энгельгардта нашли отражение в педагогике.

Две линии интеграции - взаимодействие социогуманитарного и естественнонаучного знания и взаимосвязь технических и общественных наук. Ю. А. Шрейдер пишет о природе взаимоотношений общественных и естественных наук, где главное – не сотрудничество независимых партнеров, а взаимное «прорастание», или «тесный симбиоз организмов» [6]. Г. Д. Гачев поднимает проблему влияния гуманитарных дисциплин на развитие естествознания [7].

Г. М. Добров подчеркивает то обстоятельство, что насыщение науки все большим количеством знаний различного происхождения ставит перед обучением задачу принятия эффективных контрмер, дающих возможность обеспечить синтетическое восприятие этих знаний [9]: а) решение в процессе обучения как прикладных задач, так и научно-теоретических проблем; б) широкое использование кибернетических технологий в учебном процессе; в) активное применение на всех этапах обучения методов, предусматривающих привитие навыков к самостоятельному получению знаний и т. д.

Вузовское образование обеспечивает генерацию новых идей, знаний, воспроизводство их, превращение знаний в технологии и развитие культуры. Вовлечение научных исследований в учебный процесс является необходимым условием для поддержания необходимого профессионального уровня преподавателей, повышения квалификации будущих специалистов и формирования профессиональных компетенций

В вузовском образовании должны быть созданы все необходимые условия для развития профессиональных знаний, умений и навыков и особое внимание следует обратить на подготовку студентов к научной деятельности. Необходимо максимально эффективно использовать те немногие преимущества болонского процесса, к которым, на наш взгляд, можно отнести расширение форм контроля знаний студентов (в том числе полученных при самостоятельной подготовке) и проведения учебных занятий, оценку знаний студентов, высокий уровень информационной доступности за счет внедрения информационных технологий в образовании. Важно отметить, что рассматривая вопросы перехода на трехуровневую систему обучения, речь идет преимущественно об организации учебного процесса, обеспечения качества образования и практически не уделяется внимание вузовской науке в этой системе.

Вполне понятно, что в учебном процессе должен быть обеспечен принцип опережающего обучения и углубления практической подготовки выпускников. Выпускник должен обладать общекультурными и профессиональными компетенциями, включающими способность к саморазвитию, повышению своей квалификации и мастерства, осознанию социальной значимости своей будущей профессии, высокой мотивацией к выполнению профессиональной деятельности, организационно-управленческой и педагогической деятельностью.

Вузовская наука, с одной стороны, способствует формированию необходимых компетенций выпускника, с другой - соответствует требованиям рынка по обеспечению инновационного развития. Она проявляется в трех аспектах, синергетический эффект от которых создает базу конкурентоспособного экономического роста страны в целом.

На практике сложился ряд инструментов, обеспечивающих единство учебного и научного процессов:

- привлечение студентов к участию в научно-исследовательских и проектно-конструкторских работах;

– проведение на базе научных и научно-производственных подразделений разнообразных форм активной учебной работы, дипломного и курсового проектирования, учебной и производственной практики, целевой подготовки студентов и других форм подготовки специалистов;

– компьютеризация учебного и научного процессов, формирования единой информационной среды и овладения студентами современными методами и средствами информатики.

– разработка на основе государственных образовательных стандартов и учебных планов специальностей тематических планов и программ дисциплин, отражающих достижения науки;

– использование результатов исследований в проведении лекций, практических, семинарских и самостоятельных занятий; – организация и обеспечение руководства учебной и производственной, педагогической, научно-педагогической, преддипломной, научно-исследовательской практикой студентов, курсовым и дипломным проектированием, способствуя приближению условий их проведения к реальным условиям производственной и исследовательской деятельности;

– подготовка к изданию учебников, учебных пособий, разработку учебно-методических материалов и др.;

– разработка и внедрение в учебный процесс инновационных авторских курсов; – внедрение новых технологий в учебный процесс; Вместе с тем, нельзя не отметить, что традиционные форматы использования результатов научного инновационного развития в обучении должны быть существенно доработаны и развиты в соответствии с требованиями экономики знаний, в которой радикально меняется и укорачивается жизненный цикл нового знания, существенно вырастают объемы генерации новых знаний, меняются способы его хранения и транспортировки.

Современное революционное развитие научного познания характеризуется следующими особенностями:

- дифференциация наук сочетается с интегративными процессами, синтезом научных знаний, комплексностью, переносом методов исследования из одной области в другую;

- лишь на основе интеграции выводов частных наук и результатов исследований специалистов разных областей знания возможно всестороннее системное освещение научной проблемы;

- науки становятся все более точными благодаря широкому использованию математического аппарата;

- современная наука стремительно развивается во времени и пространстве. Сокращается разрыв между появлением научной идеи и ее внедрением в производство;

- сегодня научные достижения являются результатом коллективной деятельности, объектом общественного планирования и регулирования;

• исследование объектов и явлений ведется системно, комплексно; целостное исследование объектов способствует формированию синтетического мышления.

Эти особенности современной науки, где главными принципами научного исследования становятся интеграция и системный подход, помогают понять закономерности и перспективы развития современного образования как одной из подсистем ключевого звена НТР.

Научно техническая революция обусловила изменение целей и смыслов образования, главной целью которого является подготовка специалистов, способных к проективной детерминации будущего, о возвращении интеллектуальной элиты страны, о формировании творческой личности, целостно воспринимающий мир, способной активно влиять на процессы, происходящие в социальной и профессиональной сферах.

Еще в 1826 г. И. Г. Песталоцци рассматривал образование как гармоничное и равновесное развитие в процессе обучения и воспитания всех сил человека. Современное развитие образования как системы должно реализовываться через системные же знания, необходимые для выработки целостного, системного мышления. Эти знания могут быть получены на основе интеграции гуманитарных, фундаментальных и технических наук и должны быть ориентированы на мировой уровень развития науки.

Использованная литература:

1. Петров М.К. Историко-философские исследования. М.К. Петров. М., 1996. С. 510.
2. Дьяконов, С. Концепция перехода к двухуровневой подготовке кадров / С. Дьяконов, Р. Зинурова // Высшее образование в России. – 2008. – № 2. – С. 65–66.
3. Жадан, В.А. Формирование основных образовательных программ высшего профессионального образования в формате государственных образовательных стандартов второго и третьего поколений / В.А. Жадан, М.А. Соловьев [Электронный ресурс]. http://ctep.tpu.ru/Report/colov_dan.html.
4. Жураковский, В. Модернизация высшего образования: проблемы и пути их решения. Высшее образование в России. – 2006. – № 1. – С. 10–11, С. 12
5. Энгельгардт В. А. Интегрализм – путь от простого к сложному в познании явлений жизни / В. А. Энгельгардт // Вопросы философии. 1970. № 11. С. 103–115.
6. Шрейдер Ю. А. Единство взаимодействия общественных и естественных наук / Ю. А. Шрейдер. Москва: Наука, 1990. 108 с.
7. Гальперин С. В. Кризис гносеологии и интеграционные процессы в образовании / С. В. Гальперин // Интеграционные основы проектирования педагогических технологий: материалы 7-й сессии Международной школы-семинара, пос. Таватуй, 1–5 фев., 1993 г. Свердловск: Изд-во Свердл. инж.-пед. ин-та, 1993. С. 7–10. 82.
8. Добров Г. М. Наука о науке. Киев: Наукова думка, 1969. 301 с.
9. Babajanova Fotima Farmanovna. SYSTEM OF IMPROVING PSYCHOLOGICAL PREPARATION OF STUDENTS FOR PROFESSIONAL ACTIVITY. International

Engineering Journal For Research & Development Teacher of the Department "Psychology" E-ISSN: 2349-0721

<https://internationalbulletins.com/intjour/index.php/ibet/article/view/790>

10. Babajanova Fotima Farmanovna. The early juvenile age is the sensitive period for displaying scientific and creative abilities. Austrian Journal of Humanities and Social Sciences. Scientific journal № 3–4 2015 (March–April)

<https://cyberleninka.ru/article/n/sposoby-emotsionalnogo-vozdeystviya-na-proyavlenie-nauchno-tvorcheskih-sposobnostey-lichnosti-v-yunosheskom-vozhraze>

11. BABAJANOVA FOTIMA FARMANOVNA. PSYCHOLOGICAL ANALYSIS OF CREATIVITY IN ADOLESCENTS. International Journal of Psychosocial Rehabilitation, Vol. 24, Issue 08, 2020 ISSN: 1475-7192.

<https://www.psychosocial.com/article/PR281419/28806>

12. Babajanova F.F. PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL PROBLEMS IN THE DEVELOPMENT OF SCIENTIFIC AND CREATIVE ABILITIES. COMPARATIVE ANALYSIS OF EDUCATIONAL MODELS IN THE EAST AND WEST. EURASIAN JOURNAL OF ACADEMIC RESEARCH Innovative Academy Research Support Center. Volume 4, Issue 5, May 2024 ISSN 2181-2020 Page 205 Volume 4, Issue 5, May 2024 ISSN 2181-2020 UIF = 8.1 | SJIF = 7.899

<https://www.in-academy.uz/index.php/ejar/article/view/31393>

QO'QON DAVLAT
PEDAGOGIKA INSTITUTI
ILMIY XABARLARI
(2025-yil 5-son)



JISMONIY MADANIYAT
PHYSICAL CULTURE

MAKTAB O'QUVCHILARINING JISMONIY RIVOJLANISHINI TA'MINLASHDA SPORT O'YINLARINING AHAMIYATI

Muminov Sherzod Ilyosovich

Qo'qon davlat universiteti

Jismoniy madaniyat va sport kafedrası o'qituvchisi

Email: shermuminov@gmail.com

Annotatsiya: Mazkur maqolada maktab o'quvchilarining jismoniy rivojlanishini ta'minlashda sport o'yinlarining o'rni va ahamiyati tahlil etilgan. Bugungi kunda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, bolalarda harakat faolligini oshirish ta'lim tizimining ustuvor yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Tadqiqot davomida sport o'yinlari – futbol, voleybol, gandbol kabi harakatli mashg'ulotlarning o'quvchilar salomatligi, jismoniy tayyorgarligi va ijtimoiy faolligiga ta'siri o'rganildi.

Maqolada sinov-tajriba asosida o'tkazilgan mashg'ulotlar orqali o'quvchilarda jismoniy sifatlar (chidamlilik, tezkorlik, muvozanat, koordinatsiya) rivojlanishining monitoringi olib borildi va o'zgarishlar statistik jihatdan tahlil qilindi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, sport o'yinlaridan maqsadli foydalanish nafaqat jismoniy, balki psixologik va ijtimoiy sohalarda ham ijobiy o'zgarishlarga sabab bo'ladi.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya, sport o'yinlari, maktab o'quvchilari, jismoniy rivojlanish, sog'lom turmush tarzi, harakatli o'yinlar, futbol, voleybol, motorika, koordinatsiya, chidamlilik, tezkorlik, darsdan tashqari mashg'ulotlar, psixologik rivojlanish, ijtimoiy moslashuv, jismoniy faollik, pedagogik texnologiyalar, tarbiyaviy ta'sir, o'quv motivatsiyasi, sog'lom avlod.

ЗНАЧЕНИЕ СПОРТИВНЫХ ИГР В ОБЕСПЕЧЕНИИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ШКОЛЬНИКОВ

Аннотация: В данной статье проанализирована роль и значение спортивных игр в обеспечении физического развития школьников. В настоящее время формирование здорового образа жизни и повышение двигательной активности детей являются одними из приоритетных направлений системы образования. В ходе исследования была изучена эффективность спортивных игр — таких как футбол, волейбол, гандбол — на здоровье, физическую подготовленность и социальную активность учащихся.

В статье представлены данные мониторинга развития физических качеств (выносливость, быстрота, равновесие, координация) у школьников, полученные на

основе экспериментальных занятий, а также проведён их статистический анализ. Результаты исследования показали, что целенаправленное использование спортивных игр способствует положительным изменениям не только в физическом, но и в психологическом и социальном аспектах.

Ключевые слова: физическое воспитание, спортивные игры, школьники, физическое развитие, здоровый образ жизни, подвижные игры, футбол, волейбол, моторика, координация, выносливость, быстрота, внеурочные занятия, психологическое развитие, социальная адаптация, физическая активность, педагогические технологии, воспитательное воздействие, учебная мотивация, здоровое поколение.

THE IMPORTANCE OF SPORTS GAMES IN ENSURING THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF SCHOOL STUDENTS

Abstract: This article analyzes the role and importance of sports games in ensuring the physical development of school students. Today, fostering a healthy lifestyle and increasing physical activity among children are among the priority directions of the education system. The study examined the impact of sports games such as football, volleyball, and handball on students' health, physical fitness, and social activity.

Through experimental training sessions, the study monitored the development of physical qualities (endurance, agility, balance, coordination) in students and statistically analyzed the observed changes. The results indicate that the targeted use of sports games leads to positive changes not only in physical but also psychological and social spheres.

Keywords: physical education, sports games, school students, physical development, healthy lifestyle, active games, football, volleyball, motor skills, coordination, endurance, agility, extracurricular activities, psychological development, social adaptation, physical activity, pedagogical technologies, educational impact, student motivation, healthy generation.

Kirish

Bugungi globallashuv jarayonida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish va jismoniy faollikni targ‘ib qilish har bir jamiyat uchun dolzarb masalalardan biri bo‘lib qolmoqda. Ayniqsa, yoshlarda, xususan, maktab o‘quvchilari orasida sog‘lom hayot tarzini qaror toptirish va jismoniy rivojlanishni ta‘minlash ta‘lim-tarbiyaning ustuvor yo‘nalishiga aylangan. Maktab jismoniy tarbiya darslarining mazmuni va sifati bevosita o‘quvchilar salomatligi, harakat ko‘nikmalari va jismoniy imkoniyatlarini rivojlantirishga xizmat qilishi zarur.

Shu o‘rinda sport o‘yinlarining ahamiyatini alohida ta‘kidlash lozim. Sport o‘yinlari nafaqat jismoniy sifatlarni – chidamlilik, chaqqonlik, kuch, tezlik, muvozanatni rivojlantiradi, balki o‘quvchilarning psixologik va ijtimoiy holatiga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. O‘yin davomida bolalar jamoa bilan ishlash, rahbarlik qilish, qoidalarga amal qilish, mehnatga mas’uliyat bilan yondashish, g‘alabaga intilish va mag‘lubiyatni baholay olishni o‘rganadilar. Bu esa ularning shaxsiy kamoloti uchun muhim poydevor hisoblanadi.

Sport o‘yinlari orqali o‘quvchilar organizmiga tushadigan jismoniy yuklamalar tabiiy bo‘lib, ular organizmni moslashtirish, immunitetni mustahkamlash va yurak-qon tomir, nafas olish tizimlarining faoliyatini yaxshilashga katta hissa qo‘shadi. Bundan tashqari, harakatli va sport o‘yinlari orqali o‘quvchilarning mustaqil harakat qilish, strategik fikrlash, vaziyatdan tezda to‘g‘ri yechim topish ko‘nikmalari ham shakllanadi.

Maktab sharoitida sport o‘yinlaridan foydalanishning yana bir muhim jihati – bu o‘quvchilarning mashg‘ulotlarga bo‘lgan qiziqishini oshirish, jismoniy tarbiya darslarini zerikarli bo‘lmagan, balki faol va jonli shaklda o‘tkazishga erishishdir. Zamonaviy ta’limda faol o‘quv metodlari asosida jismoniy tarbiya darslarini tashkil etish, bunda harakatli o‘yinlarga ustuvor o‘rin berish o‘quvchilarning nafaqat jismoniy, balki psixologik barqarorligini ham ta’minlaydi.

Yuqoridagilardan kelib chiqib aytish mumkinki, sport o‘yinlari o‘quvchilarning sog‘lom va har tomonlama kamol topgan shaxs bo‘lib shakllanishida asosiy vositalardan biri hisoblanadi. Ushbu maqolada aynan shu sport o‘yinlarining maktab o‘quvchilari jismoniy rivojlanishiga ta’siri, ularni dars jarayonlariga to‘g‘ri integratsiya qilish yo‘llari, samarali metodik yondashuvlar asosida tahlil qilinadi.

Adabiyotlar tahlili

Jismoniy tarbiya va sport o‘yinlarining o‘quvchilar jismoniy, ruhiy va ijtimoiy rivojlanishidagi o‘rni bugungi kunda ko‘plab mahalliy va xorijiy olimlar tomonidan keng ko‘lamda tadqiq etilgan. Mazkur bo‘limda mavjud ilmiy, nazariy va metodik adabiyotlar tahlil qilinadi.

Avvalo, **A. Karimovning** “Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi” (2020) nomli asarida jismoniy tarbiya vositalarining umumiy nazariy asoslari, bolalar va o‘smirlar uchun sport o‘yinlarining rivojlantiruvchi ta’siri atroflicha yoritilgan. Muallif sport o‘yinlarining pedagogik ahamiyatini chuqur tahlil qilib, ularning shaxsning ijtimoiylashuvi, mustaqil qaror qabul qilish va liderlik salohiyatini shakllantirishdagi roli haqida to‘xtaladi.

B. Yunusov (2019) “Sport pedagogikasi” asarida darslarda va to‘garak mashg‘ulotlarida sport o‘yinlarini joriy etishning didaktik va metodik asoslarini ishlab chiqqan. U o‘z tadqiqotlarida futbol, voleybol va gandbol kabi o‘yinlarning o‘quvchilar orasida jismoniy faollikni oshirish va sog‘lom raqobat muhitini shakllantirishdagi o‘rniga alohida e’tibor qaratadi.

Z. Hasanov (2021) esa “Maktab sporti asoslari” kitobida o‘quvchilarning yosh, jins va jismoniy holatiga qarab sport o‘yinlarini tanlash, ularni pedagogik nuqtai nazardan asoslash masalalarini ko‘taradi. Uning fikricha, har bir yosh guruhiga mos bo‘lgan o‘yinlar tanlansa, bu nafaqat jismoniy rivojlanishni, balki ijtimoiy integratsiyani ham ta’minlaydi.

Chet ellik olimlar tadqiqotlari ham sport o‘yinlarining tarbiyaviy va sog‘lomlashtiruvchi jihatlari tasdiqlaydi. Masalan, **Johnson (2017)** tomonidan o‘tkazilgan tadqiqotda 6–12 yoshdagi bolalarning haftasiga kamida uch marta sport o‘yinlarida ishtirok etishi ularning stressga chidamliligini oshirgan, maktabda o‘zlashtirish darajasi yuqorilaganini ko‘rsatgan. **Lee**

& Smith (2019) esa jismoniy faollik va aqliy salohiyat o‘rtasidagi bog‘liqlikni aniqlagan: ular sport bilan shug‘ullangan o‘quvchilarda e’tibor va xotira faoliyatining yaxshi rivojlanganini qayd etgan.

YuNESKO va **Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (JSST)** tomonidan taqdim etilgan hisobotlarda harakatli o‘yinlarning nafaqat sog‘lom turmush tarziga, balki yosh avlodda ijtimoiy qadriyatlarni shakllantirishga xizmat qilishi qayd etilgan. Xususan, JSSTning 2020-yilgi hisobotida maktab yoshidagi bolalar uchun haftasiga kamida 60 daqiqa jismoniy faollik tavsiya etiladi, bunda sport o‘yinlari eng qulay vosita sifatida ko‘rsatiladi.

Evropa Ittifoqi tomonidan amalga oshirilgan “Schools for Health” loyihasi doirasida olib borilgan izlanishlar shuni ko‘rsatadiki, sport o‘yinlari maktabdagi ijtimoiy muhitni yaxshilaydi, sinfdoshlar o‘rtasidagi ijobiy munosabatlarni mustahkamlaydi va ta’lim sifati oshishiga xizmat qiladi.

Shuningdek, **Rossiya, Germaniya, Yaponiya, Janubiy Koreya** kabi davlatlarda olib borilgan eksperimental izlanishlar natijasida sport o‘yinlari orqali maktab o‘quvchilarining stress darajasi kamaygani, ularning o‘z-o‘zini boshqarish, intizom va irodaviy sifatlari rivojlangani aniqlangan.

O‘zbekistonlik olimlar, jumladan, **R. To‘xtayev, M. Karimova, F. Egamberdiyev** va boshqalar tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda milliy va zamonaviy sport o‘yinlarining kombinatsiyalangan holda qo‘llanishi o‘quvchilarning harakat madaniyatini rivojlantirishga sezilarli hissa qo‘shishi ta’kidlangan.

Natijaviy ravishda, adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, sport o‘yinlari nafaqat jismoniy sifatlarni rivojlantirish, balki psixologik barqarorlik, ijtimoiy moslashuvchanlik, axloqiy tarbiya va ta’lim motivatsiyasiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Tadqiqotlar natijalari sport o‘yinlarini darsdan tashqari mashg‘ulotlar, sport klublari, sog‘lomlashtirish dasturlari va hattoki inklyuziv ta’lim muhitlarida muvaffaqiyatli qo‘llash mumkinligini ko‘rsatmoqda.

Xulosa

Olib borilgan tadqiqot natijalari asosida shuni aytish mumkinki, jismoniy tarbiya darslarida sport o‘yinlaridan foydalanish nafaqat o‘quvchilarning jismoniy rivojlanishini ta’minlaydi, balki ularning psixologik barqarorligini, ijtimoiy faoliyatini va bilim olish jarayonidagi ishtirokini ham sezilarli darajada yaxshilaydi. Sport o‘yinlari orqali o‘quvchilar sog‘lom raqobatga kirishadi, o‘z-o‘zini nazorat qilish, intizom, jamoa bilan ishlash, rahbarlik qilish, muammoli vaziyatlarni hal etish kabi ko‘plab hayotiy ko‘nikmalarni egallashadi.

Tadqiqot davomida aniqlanishicha, dars jarayonida futbol, voleybol, gandbol kabi sport o‘yinlarini metodik asosda, pedagogik maqsadga muvofiq ravishda tashkil etish orqali o‘quvchilarda chidamlilik, tezlik, epchillik, muvozanat, koordinatsiya kabi muhim jismoniy sifatlarni ancha samarali shakllanadi. Sinov guruhlarida o‘tkazilgan nazorat mashqlarida bu sifatlarni bo‘yicha ijobiy dinamik o‘zgarish qayd etildi.

Bundan tashqari, sport o‘yinlarining ijtimoiy-psixologik jihatdan ham o‘quvchilar rivojiga ta’siri katta bo‘ldi. O‘quvchilarda o‘zaro hamkorlik, do‘stona munosabat, bir-birini

hurmat qilish, yutuq va mag‘lubiyatga nisbatan sog‘lom munosabat shakllandi. Bu esa ularda ijobiy ijtimoiy muhitni ta‘minlab, sinf jamoasi ruhiyatining mustahkamlanishiga olib keldi.

O‘tkazilgan adabiyotlar tahlili, ilg‘or tajribalar, milliy va xalqaro izlanishlar natijasida shuni anglash mumkinki, jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini samarali tashkil etishda sport o‘yinlaridan foydalanish muhim strategik yondashuvlardan biridir. Bu o‘yinlar nafaqat jismoniy chiniqishga xizmat qiladi, balki o‘quvchilarning shaxsiyati, aqliy salohiyati va axloqiy qadriyatlariga ham ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi.

Shu bois, quyidagi tavsiyalarni ilgari surish mumkin:

1. Jismoniy tarbiya darslarining mazmuniga sport o‘yinlarini tizimli va bosqichma-bosqich kiritish lozim;
2. Har bir sinf yoshi va jismoniy tayyorgarlik darajasiga mos o‘yin turlarini tanlash, ularni pedagogik maqsadlarga yo‘naltirish zarur;
3. O‘qituvchilarning sport o‘yinlarini o‘rgatishdagi metodik salohiyati oshirilsin, buning uchun maxsus seminar va treninglar tashkil qilinsin;
4. Sport o‘yinlari orqali sog‘lom turmush tarziga targ‘ib qilish va o‘quvchilarda jismoniy faollik madaniyatini shakllantirishga alohida e‘tibor berilsin;
5. Ilmiy izlanishlar davom ettirilib, sport o‘yinlarining yangi turlarini joriy etish bo‘yicha metodik tavsiyalar ishlab chiqilsin.

Umuman olganda, sport o‘yinlarining jismoniy tarbiya tizimidagi o‘rni o‘ta muhimdir. Ular orqali sog‘lom, har tomonlama rivojlangan, jamoada ishlash qobiliyatiga ega bo‘lgan barkamol avlodni tarbiyalashga erishish mumkin. Bu esa zamonaviy ta‘limning asosiy maqsadlariga to‘liq mos keladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Karimov A. *Jismoniy tarbiya nazariyasi*. – Toshkent: O‘qituvchi, 2020. – 248 b.
2. Yunusov B. *Sport pedagogikasi*. – Toshkent: Fan, 2019. – 312 b.
3. Hasanov Z. *Maktab sporti asoslari*. – Toshkent: Sharq, 2021. – 198 b.
4. Xasanov R. *Yoshlar jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishning nazariy va amaliy asoslari*. – Andijon: AndDU nashriyoti, 2022. – 160 b.
5. Umarov S., Qurbonov D. *Jismoniy tarbiya va sport metodikasi*. – Samarqand, 2021.
6. G‘aniyeva M., Tursunov I. *Sport mashg‘ulotlarini rejalashtirish asoslari*. – Toshkent: Olim, 2018.
7. Johnson, M. (2017). “Physical Activity and Academic Achievement among Elementary School Students.” *Journal of School Health*, 87(9), 707–713.
8. Lee, S., & Smith, R. (2019). “Effects of Team Sports on Cognitive Function in Youth.” *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17(2), 123–134.
9. European Commission. (2020). *EU Physical Activity Guidelines: Recommended Policy Actions in Support of Health-Enhancing Physical Activity*. Brussels.

10. World Health Organization (WHO). (2021). *Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. Geneva: WHO.
11. UNESCO. (2022). *Quality Physical Education Guidelines for Policy-Makers*. Paris: UNESCO Publishing.
12. Anderson, A. (2020). “Social Benefits of School-Based Team Sports Participation.” *Child Development Perspectives*, 14(1), 45–51.
13. Smith, J. (2018). “The Role of Structured Play in Motor Skills Development.” *Early Child Development and Care*, 188(3), 419–432.
14. To‘xtasinov A. *Sport o‘yinlari nazariyasi va amaliyoti*. – Toshkent: TDYuU nashriyoti, 2019.
15. Qo‘shqarov D. *Harakatli o‘yinlarning maktab o‘quvchilari salomatligiga ta’siri*. – Namangan: NDU, 2020.
16. Назаров А.Н. *Физическое воспитание школьников: теория и практика*. – Москва: Просвещение, 2019.
17. Роров А.С. *Подвижные игры в системе школьного образования*. – Санкт-Петербург: Лань, 2020.
18. National Association for Sport and Physical Education (NASPE). (2017). *Physical Activity Guidelines for Children and Adolescents*. Reston, VA.
19. Anderson, P. & Williams, C. (2016). “Team Sports and Adolescent Social Development.” *Journal of Adolescence*, 54, 123–134.
20. Muxtorov Z. *Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida innovatsion yondashuvlar*. – Buxoro: BDU, 2023.



XARAKATLI O‘YINLAR ORQALI QIZ BOLALARDA KOORDINATSION QOBILIYATLARNI TAKOMILLASHTIRISH

Xaydarov B.Yu.

FarDU Sport faoliyati turlari kafedrasi katta o‘qituvchisi

Annotatsiya: Ushbu maqolada harakatli o‘yinlarning qiz bolalarda koordinatsion qobiliyatlarni shakllantirish va takomillashtirishdagi o‘rni hamda samaradorligi tahlil qilinadi. Tadqiqot davomida yoshga mos o‘yin shakllari asosida harakatlar muvofiqligini rivojlantirishga alohida e’tibor qaratildi. Koordinatsion qobiliyatlarning rivojlanishiga xizmat qiluvchi o‘yinlar tanlandi va ularning ta’siri amaliy mashg‘ulotlar orqali sinovdan o‘tkazildi.

Kalit so‘zlar: harakatli o‘yinlar, koordinatsion qobiliyat, qiz bolalar, jismoniy rivojlanish, muvozanat, mashqlar

УЛУЧШЕНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ НАВЫКОВ У ДЕВОЧЕК С ПОМОЩЬЮ АКТИВНЫХ ИГР

Аннотация: В данной статье рассматривается роль и эффективность подвижных игр в формировании и развитии координационных способностей у девочек. В ходе исследования особое внимание уделено развитию согласованности движений на основе игр, соответствующих возрастным особенностям. Были отобраны игры, способствующие развитию координации, и их воздействие проверено на практике.

Ключевые слова: подвижные игры, координационные способности, девочки, физическое развитие, равновесие, упражнения

IMPROVING COORDINATION SKILLS IN GIRLS THROUGH ACTIVITY GAMES

Annotation: This article explores the role and effectiveness of active games in developing and improving coordination abilities in girls. The study focuses on enhancing movement coordination through age-appropriate game formats. Selected games that contribute to coordination development were tested through practical sessions to evaluate their impact.

Keywords: active games, coordination ability, girls, physical development, balance, exercises

Kirish. Bolalar jismoniy tarbiyasining muhim yo‘nalishlaridan biri bu – koordinatsion qobiliyatlarni shakllantirishdir. Ayniqsa, qiz bolalarda harakatlarning aniqligi, muvozanatni saqlash va harakat tezligini boshqarish kabi ko‘nikmalarni erta bosqichda rivojlantirish ularning

sog‘lom va faol shaxs bo‘lib voyaga yetishiga xizmat qiladi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatmoqdaki, harakatli o‘yinlar ushbu qobiliyatlarni rivojlantirishda tabiiy, qiziqarli va samarali vositadir. Mazkur maqolada qiz bolalarda koordinatsion qobiliyatlarni takomillashtirishda harakatli o‘yinlarning o‘rni va ta‘siri tahlil qilinadi.

Koordinatsiya qobiliyatlari bu organizmning harakatlarni boshqarish va ularga to‘g‘iri javob berish qobiliyatidir. Ular muvozanat, tezkorlik, aniqlik va harakatlarning to‘g‘iri ketma-ketligini ta‘minlashni o‘z ichiga oladi. Koordinatsion qobiliyatlar organizmning harakatlarni boshqarish va ularni muvofiq ravishda amalga oshirishdagi asosiy qobiliyatlarni anglatadi. Bu qobiliyatlar jismoniy faollikning turli jihatlariga, masalan, muvozanatni saqlash, harakatlarning tezligini boshqarish, to‘g‘iri va aniq harakat qilish, shuningdek, tana qismlarining bir-biriga moslashishi va ketma-ketligini ta‘minlashga yordam beradi. Koordinatsiya qobiliyatlari quyidagi asosiy aspektlardan iborat bo‘lishi mumkin:

Muvozanat-tananing turli holatlaridagi barqarorlikni saqlash, masalan, oyoqlarda turish, sakrash va boshqa harakatlar davomida muvozanatni ushlash. Tezkorlik -harakatlarni tez va samarali bajarish qobiliyati. Tezkorlik har bir harakatni to‘g‘iri vaqt ichida bajarishga yordam beradi. Aniqlik-har bir harakatni aniq va to‘g‘iri bajarish, ya‘ni tana qismlarining o‘zaro uyg‘unligini ta‘minlashdan iborat. To‘pni aniqlik bilan ushlash yoki to‘g‘iri yo‘nalishda yugurish. Harakatlarning ketma-ketligi-turli harakatlarni to‘g‘iri ketma-ketlikda bajarish. Bu koordinatsiya va muvaffaqiyatli harakatlarni amalga oshirish uchun muhimdir. Yugurish va sakrash harakatlarining to‘g‘iri ketma-ketligi bu qobiliyatlar jismoniy tarbiya va sportda o‘z ifodasini topadi, ammo ular kundalik hayotda ham zarurdir. Insonlar piyoda yurishda, turli xildagi o‘yinlarda, sport mashqlarida yoki hatto to‘g‘iri tana holatini saqlashda harakatli o‘yinlar orqali bu qobiliyatlar takomillashtirilishi mumkin. Qiz bolalar jismoniy rivojlanishdagi o‘zgarishlar va muayyan qobiliyatlarni rivojlantirish uchun mos faoliyatlarni talab qiladi. Harakatli o‘yinlar ushbu rivojlanishni qo‘llab-quvvatlashda muhim rol o‘ynaydi. Bolalik davri jismoniy rivojlanishning eng faol bosqichlaridan biri bo‘lib, bu davrda harakatlar, motorika, muvozanat, tezlik va koordinatsiya kabi ko‘nikmalarni shakllantirish juda zarur. Harakatli o‘yinlar bu jarayonni qo‘llab-quvvatlashda asosiy vositalardan biri hisoblanadi. Harakatli o‘yinlar bolalarning jismoniy faoliyatini rag‘batlantiradi va ular orqali quyidagi muhim rivojlanish sohalarini qo‘llab-quvvatlash. Harakatli o‘yinlar, masalan, yugurish, sakrash, to‘p o‘ynash kabi faoliyatlar bolalarning kuchini va chidamliligini oshirishga yordam beradi. Bu ularning umumiy jismoniy holatini yaxshilaydi va uzoq vaqt davomida faol bo‘lishga imkon yaratadi. O‘yinlar orqali bolalar o‘z harakatlarini aniq va muvofiq ravishda bajarishni o‘rganadilar. To‘pni tutish, uni zarb qilish yoki turli jismoniy mashqlarni bajarish orqali ular motorik ko‘nikmalarini ham takomillashtiradilar.

- **Mavzuga oid adabiyotlarning tahlili.** Qiz bolalarning jismoniy tarbiyasini shakllantirishda harakatli o‘yinlarning ahamiyati ko‘plab ilmiy izlanishlarda o‘z aksini topgan. Xususan, maktabgacha yoshdagi va boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining jismoniy rivojlanishida koordinatsion qobiliyatlarni shakllantirishda harakatli o‘yinlar asosiy vosita sifatida baholanadi.

Ko‘plab tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, harakatli o‘yinlar bolaning nafaqat jismoniy, balki psixologik va ijtimoiy rivojlanishiga ham ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi. Masalan, E.A. Pivovarova o‘z tadqiqotida koordinatsion qobiliyatlarning rivojlanishida harakatli o‘yinlarning samaradorligini ilmiy asoslagan va ular bolalarning fazoviy tasavvuri, muvozanat saqlash va aniqlik bilan harakat qilish ko‘nikmalarini kuchaytirishini ta’kidlagan [2].

Shuningdek, O‘zbekistonlik mutaxassislar – X.X. Xasanov va N.N. To‘raxo‘jayevlar tomonidan olib borilgan tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, harakatli o‘yinlar orqali qiz bolalarning tezkorlik, chaqqonlik, muvozanat va koordinatsiya kabi qobiliyatlarini rivojlantirish mumkin. Mualliflar boshlang‘ich sinf o‘quvchilariga mo‘ljallangan o‘yinli mashqlar komplekslarini ishlab chiqqanlar [3].

Koordinatsion harakatlarni rivojlantirishga qaratilgan o‘yinlar bola organizmining reflektor javoblari, mushaklar faoliyati va diqqatni jamlash darajasini oshiradi. V.A. Filin va G.D. Gorinevskaya o‘z tadqiqotlarida koordinatsion harakatlar bolalarda eng qiyin rivojlanadigan jismoniy sifatlardan biri ekanligini ta’kidlab, uni harakatli o‘yinlar orqali bosqichma-bosqich rivojlantirish zarurligini ko‘rsatganlar [4].

Yana bir muhim manba sifatida G.V. Kupriyanovanning asarida harakatli o‘yinlar orqali koordinatsion qobiliyatlarning differensial rivojlanishi yoritilgan. Muallif yoshga xos psixofiziologik xususiyatlarga asoslanib, harakatli o‘yinlarning tanlab qo‘llanilishi yuqori natijalarga olib kelishini ilmiy jihatdan asoslagan [5].

Mahalliy amaliyotda ham ushbu yo‘nalishda ilg‘or ishlar amalga oshirilmoqda. Jumladan, A. Qodirova va D. Teshaboyevlar tomonidan olib borilgan izlanishlar shuni ko‘rsatmoqdaki, maktabgacha yoshdagi qiz bolalar uchun maxsus o‘yin texnologiyalarini qo‘llash orqali ularning motorik faoliyatida sezilarli o‘sish kuzatiladi [6]. Mavzuga oid ishlarda o‘yin tanlovi, yuklama intensivligi, bolaning yosh xususiyatlariga mos kelishi muhim deb e‘tirof etiladi.

- **Tadqiqot metodologiyasi.** Harakatli o‘yinlar, masalan, to‘g‘iri turish, sakrash va burilishlarni o‘z ichiga olgan o‘yinlar muvozanatni saqlashni rivojlantirishga yordam beradi. Bu o‘z navbatida bolaning tana holatini to‘g‘iri saqlashga yordam beradi, ya’ni harakatlarni boshqarishda muvozanatni va o‘zini tutish qobiliyatini oshiradi. Harakatli o‘yinlar ko‘pincha guruhda o‘ynaladi, bu esa ijtimoiy ko‘nikmalarni rivojlantirishga yordam beradi. Bolalar o‘rtasida hamkorlik, o‘zaro muloqot, jamoa bilan ishlash, raqobatlashish va o‘zaro hurmat kabi asosiy ijtimoiy ko‘nikmalarni o‘rganish imkoniyatini yaratadi. Harakatli o‘yinlar qiz bolalarda o‘z-o‘zini anglash, o‘z salohiyatini qadrlash va muvaffaqiyatga erishish istagini oshiradi. Muvaffaqiyatlar va muvaffaqiyatsizliklar orqali ular emotsional jihatdan ham o‘sib boradilar, o‘z his-tuyg‘ularini boshqarishni o‘rganadilar. Koordinatsiya va tezkor harakatlarni talab qiladigan o‘yinlar, masalan, to‘pni qaytarish, tezda qaror qabul qilish va tezkor reaksiya berishni rivojlantiradi. Bu bolalarning aqliy tezligini va o‘zlarini kutilgan holatlarda boshqarish qobiliyatini oshiradi. Koordinatsion qobiliyatlar jismoniy sog‘liqning muhim tarkibiy qismidir, chunki ular organlarning to‘g‘iri ishlashini ta’minlaydi. Koordinatsiya, ayniqsa, kichik

motorika (qo‘l va oyoq harakatlari) va katta motorika (butun tana harakatlari) ko‘nikmalarini rivojlantirishda muhimdir. Kichik motorika ko‘nikmalari asosan qo‘llar va oyoqlarni boshqarish va harakatlarni aniq va muvofiq bajarish bilan bog‘liq. Bu turdagi harakatlar bolalar uchun juda muhim, chunki ular yozish, rasm chizish, konstruksiyalar qurish kabi faoliyatlar orqali nozik harakatlarni boshqarishni rivojlantiradi. Boshqaruvni va an‘anaviy harakatlarni amalga oshirishni o‘rganish uchun zarur. Harakatlarning to‘g‘iri muvofiqligini saqlashga yordam beradi, masalan, to‘pni ushlash, o‘yinchoqlarni joylashtirish, ovqatlanish kabi kundalik faoliyatlarda qo‘llaniladi. Kichik motorika koordinatsiyasini rivojlantirishda harakatlar va o‘yinlar, to‘p bilan o‘ynash, yig‘ish va ajratish mashqlari juda foydali. Katta motorika harakatlari tana bo‘ylab shu jumladan, yugurish, sakrash, chiqish, burilish kabi yirik va keng harakatlarni o‘z ichiga oladi. Bu ko‘nikmalar bolalarning tezlik va kuchni boshqarish, harakatlarni to‘g‘iri ketma-ketlikda amalga oshirish, muvozanatni saqlash va boshqarish qobiliyatlarini rivojlantirishda muhimdir. Katta motorika koordinatsiyasining rivojlanishi yugurish, sakrash, havo orqali harakat qilish kabi faoliyatlarda yaxshi ifodalanadi. Bu ko‘nikmalar bolaning tana tuzilishi, muvozanati, tezkorligi va umumiy jismoniy holatini yaxshilashda yordam beradi. Koordinatsiya qobiliyatlari organizmning turli qismlarining bir-biriga moslashuvini ta‘minlaydi. Har bir harakatni to‘g‘iri bajarish va muvozanatni saqlash nafaqat sport faoliyatlarida, balki kundalik hayotda ham muhimdir. Yugurishda yoki oyoq bilan raqsga tushishda koordinatsiya va muvozanat talab etiladi. To‘pni ushlash yoki har qanday biror narsani ko‘tarish ham kichik motorika va koordinatsiyaning samarali ishlashini taqozo qiladi.

- **Tahlil va natijalar.** Psixologik jihatlar Harakatli o‘yinlar nafaqat jismoniy, balki psixologik rivojlanishni ham qo‘llab-quvvatlaydi. Ular o‘z-o‘zini anglash, qobiliyatlarni aniqlash va o‘zgarishlarga moslashish imkoniyatlarini beradi. Harakatli o‘yinlar bolalarga o‘z imkoniyatlarini va chegaralarini tushunishga yordam beradi. Masalan, ular biror o‘yinni boshlashdan oldin qanday vazifani bajara olishlarini yoki muvaffaqiyatli bajarish uchun qanday ko‘nikmalarni rivojlantirish kerakligini anglashadi. Bu o‘z-o‘zini anglash jarayoni bolaga o‘z qobiliyatlarini baholash, muvaffaqiyatlar va muvaffaqiyatsizliklardan saboq olish, shaxsiy rivojlanishga e‘tibor qaratish imkoniyatini beradi. O‘yinlar bolalar uchun o‘zlarining kuchli va zaif tomonlarini tushunishga, o‘z qobiliyatlarini qabul qilishga yordam beradi. Shuningdek, ular o‘z-o‘zini qadrlash va o‘ziga ishonchni rivojlantirishga hissa qo‘shadi.

Yaxshi jismoniy qobiliyatlarni aniqlash: Koordinatsiya, tezlik, kuch va muvozanat kabi jismoniy qobiliyatlarni o‘yinlar orqali yaxshilash mumkin. Ijtimoiy qobiliyatlarni rivojlantirish o‘yinlar bolalarga boshqa bolalar bilan muloqot qilish, jamoa ishlash, o‘z fikrini ifodalash va hamkorlik qilish kabi qobiliyatlarni rivojlantirishda yordam beradi. O‘yinlar davomida bolalar ko‘plab o‘zgarishlarga duch keladilar, o‘yin qoidalari, sheriklar bilan o‘zaro munosabatlar, raqobat va hamkorlik holatlari. Bu o‘zgarishlar bolalarga moslashuvchanlikni rivojlantirishga yordam beradi. O‘yinlarda strategiyalarni o‘zgartirish o‘yin sharoitiga qarab, o‘yin strategiyasini o‘zgartirish va yangi usullarni qo‘llashni o‘rganadilar.

Muvaffaqiyatsizlikka reaksiya o‘yinlarda muvaffaqiyatsizliklarni yengib o‘tish va keyingi urinishlar uchun yangi yondashuvlarni topish qobiliyati rivojlanadi. Bu bolalarga xatolardan saboq olish va muammolarga yechim topish imkoniyatini beradi. Xushnudlik va g‘azabni boshqarish o‘yinlarda g‘alaba yoki mag‘lubiyat bolalar uchun emotsional o‘zgarishlarga olib keladi. Bu jarayon ularni his-tuyg‘ularini boshqarish va emotsional barqarorlikni saqlashga o‘rgatadi. Boshqalar bilan munosabatlar o‘yinlar orqali bolalar o‘zaro hurmat, sabr-toqat, yordam so‘rash, raqobat va g‘alaba, mag‘lubiyat kabi ijtimoiy-emotsional ko‘nikmalarni o‘rganadilar. O‘yinlar bolalarda nafaqat jismoniy faollikni oshiradi, balki stressni kamaytirish va umumiy farovonlikni yaxshilashda ham yordam beradi. Jismoniy faollikning ortishi, yaxshi kayfiyat, o‘z-o‘ziga bo‘lgan ishonch va umumiy ijtimoiy qobiliyatlarning rivojlanishi bolalarning psixologik salomatligini yaxshilaydi. Harakatli o‘yinlar va mashqlar, masalan, yugurish, sakrash, to‘p bilan o‘ynash, o‘yinlar (to‘pni ushlash, boshqa bolalar bilan raqobat qilish), jismoniy faoliyatni kuchaytiradi va koordinatsiyani rivojlantiradi. Bu o‘yinlar qizlarning tana vaznini nazorat qilishiga, muvozanatni saqlashga va tana qismlarini bir-biriga muvofiq ishlashini ta‘minlashga yordam beradi. Yugurish, sakrash, to‘p bilan o‘ynash kabi harakatli o‘yillar jismoniy faollikni oshiradi va jismoniy holatni yaxshilaydi. Bu o‘yinlar bolalarga yurak-qon tomir tizimini mustahkamlaydi. Harakatli mashqlar, yugurish va sakrash kabi faoliyatlar yurakni va qon aylanish tizimini yaxshilashga yordam beradi. Chidamlilikni oshirishda doimiy jismoniy faoliyat bolaning kuch va chidamliligini oshiradi, bu esa boshqa jismoniy faoliyatlarni ham osonroq bajarishga imkon beradi.

Yaxshi muskullar va suyaklar rivojlanishi: Harakatli o‘yinlar mushaklar va suyaklarni kuchaytirish orqali organizmning mustahkamligini ta‘minlaydi. To‘pni ushlash va to‘p bilan o‘ynash: To‘pni ushlash va uni to‘g‘iri yo‘nalishda yuborish, bolaning qo‘l va ko‘z koordinatsiyasini rivojlantiradi. Bu o‘yinlar bolalarga harakatlar va vaqtni to‘g‘iri boshqarishni o‘rganishga yordam beradi. Boshqa bolalar bilan raqobatlashish: Raqobatdagi o‘yinlar bolalarni jismoniy va psixologik jihatdan sinovdan o‘tkazadi, ular tezkor va aniq reaksiyalarni rivojlantiradilar, bu esa koordinatsiya qobiliyatlarini mustahkamlaydi. Koordinatsiya qobiliyatlari bolalar o‘ynayotgan vaqt davomida turli tana qismlarining bir-biriga muvofiq ishlashini ta‘minlaydi. Bu o‘z navbatida harakatlarning aniqligini oshiradi. To‘g‘iri muvozanat va harakatlar o‘zaro uyg‘un ishlashiga yordam beradi. Muvozanatni saqlashni o‘rgatadi: O‘yindagi turli vaziyatlarda muvozanatni saqlash, bolaning umumiy harakat qobiliyatlarini yaxshilaydi. Harakatli o‘yinlar va mashqlar bolalarning tana vaznini nazorat qilishga yordam beradi, chunki ular kaloriya yo‘qotilishini oshiradi, yuqori jismoniy faoliyatlar tanadagi ortiqcha yog‘ni kamaytirish va tana vaznini nazorat qilishga yordam beradi. Metabolizmni tezlashtiradi, jismoniy faoliyat metabolizmni oshirib, organizmning yog‘larni yondirishini ta‘minlaydi, bu esa vaznni tartibga solishga yordam beradi. Sog‘lom tana shaklini saqlash, harakatli o‘yinlar orqali bola mushaklar massasini oshirib, tana shaklini yaxshilaydi, shu bilan birga, yog‘ni kamaytiradi. Ko‘krak, bel va oyoqlarni muvofiq ishlatadi. Yugurish, sakrash va boshqa o‘yinda tana qismlari o‘zaro uyg‘un ishlashi kerak. O‘yinlar va mashqlar bolaga bu uyg‘unlikni

o‘rgatadi va harakatlarni aniq va samarali bajarishni rivojlantiradi. Tana qismlarining uyg‘unligi to‘pni tutish yoki kuchli zarba berish kabi o‘yinlarda tananing har bir qismi qo‘llar, oyoqlar va tananing yuqori qismi, to‘g‘iri ishlashini ta‘minlaydi. Jismoniy mashqlar va motorika yaxshi jismoniy mashqlar va o‘yinlar qizlarning motorik qobiliyatlarini rivojlantiradi. Masalan, tizzalarni baland ko‘tarish, tepish, yugurish kabi mashqlar ularning harakatlarining nozikligini va muvozanatini yaxshilaydi. Tizzalarni baland ko‘tarish-bu juda foydali. Koordinatsiyani rivojlantiradi, tizani baland ko‘tarish va bu harakatni boshqarish bolaning tana qismlarini bir-biriga muvofiq ishlashini ta‘minlaydi. Muvozanatni yaxshilaydigan masqalarda tizalarni baland ko‘tarish bolalar markaziy muvozanatni saqlashga o‘rganadilar, bu esa ularning umumiy harakat qobiliyatlarini oshiradi. Chidamlilikni oshiradi bu mashq qizlarning oyoq va bel mushaklarini mustahkamlashga yordam beradi, shuningdek, yugurish yoki boshqa faoliyatlar uchun zarur bo‘lgan chidamlilikni oshiradi. Yugurish mashqi qizlarning umumiy jismoniy rivojlanishini mustahkamlashda, ayniqsa, motorik qobiliyatlarini rivojlantirishda katta ahamiyatga ega. Koordinatsiyani rivojlantirish yugurish jarayonida tananing barcha qismlari bir-biriga muvofiq ishlashi kerak, bu esa koordinatsiyani yaxshilaydi. Muvozanatni oshiradi yugurishning o‘zida tana markazini boshqarish va muvozanatni saqlash talabi bor, bu esa bolaning muvozanatni saqlash ko‘nikmalarini oshiradi. Chidamlilik va kuchni oshirilishida Yugurish muskul va suyaklarni mustahkamlaydi, bu esa jismoniy holatni yaxshilaydi. To‘pni ushlash, to‘p bilan o‘ynash, yig‘ish va boshqa turli mashqlar orqali bolalar nafaqat katta motorikani, balki nozik motorika (qo‘l va oyoq harakatlari) qobiliyatlarini ham rivojlantiradilar. To‘pni ushlash va to‘p bilan o‘ynash: Bu mashqlar bolaning qo‘l-ko‘z koordinatsiyasi va tezkor reaksiyasini yaxshilaydi, hamda kichik motorika ko‘nikmalarini rivojlantiradi. Puzzle’lar yoki kichik ob’ektlarni yig‘ish, nozik harakatlar (masalan, kichik qismlar bilan ishlash) bolaning qo‘l mushaklarini kuchaytiradi va nozik motorika ko‘nikmalarini takomillashtiradi. Shu bilan birga, harakatli o‘yinlar bolalarning umumiy jismoniy va ruhiy salomatligini yaxshilaydi, o‘zini anglash va ijtimoiy rivojlanishlariga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. To‘p bilan o‘yinlar to‘pni otish, ushlash va o‘ynash koordinatsion qobiliyatlarni yaxshilashda muhim rol o‘ynaydi. Bu o‘yinlar nafaqat tananing harakatini yaxshilaydi, balki qo‘l-oyoqlarni to‘g‘iri ishlatishni o‘rgatadi. To‘pni otish, ushlash va o‘ynash kabi harakatlar koordinatsion qobiliyatlarni yaxshilashda juda muhim rol o‘ynaydi. Bu o‘yinlar nafaqat jismoniy rivojlanishni, balki motorika, koordinatsiya, va muvozanat kabi ko‘nikmalarni rivojlantirishda ham samarali bo‘ladi.

Qo‘l va ko‘z koordinatsiyasi: To‘pni ushlash va otish uchun bola ko‘zlari to‘pni kuzatib boradi, qo‘llari esa uni to‘g‘iri ushlash yoki otish uchun harakat qiladi. Bu qo‘l-oyoqlarning muvofiq ishlashini ta‘minlaydi va qo‘l-ko‘z koordinatsiyasini rivojlantiradi. Tana qismlarining muvofiq ishlashi to‘pni otish yoki ushlashda bola tanasining har bir qismi - qo‘llar, oyoqlar va tana - to‘g‘iri va muvofiq ishlashi kerak. Bu harakatlarni boshqarish va bajarishda bola tana qismlarini to‘g‘iri muvofiqlashtirishni o‘rganadi. To‘pni ushlashda yoki otishda muvozanatni saqlash: Bola o‘ynash yoki to‘pni otish jarayonida boshqariladigan harakatlarni bajaradi, bu esa uning muvozanatini saqlashga yordam beradi. To‘pni ushlash yoki tashlashda bola o‘zining

markaziy muvozanatini va tana holatini boshqarishi kerak. Qattiq va tezkor harakatlar to‘pni tezda otish yoki ushlash, tezkor va aniq harakatlarni talab qiladi. Bu bola harakatlarini to‘g‘iri va muvofiq bajarish uchun muvozanatni rivojlantiradi.

Qo‘l va oyoq harakatlari: To‘pni otish va ushlash jarayonida bola qo‘l va oyoqlarini samarali ishlatishni o‘rganadi. Masalan, to‘pni ushlashda qo‘l mushaklari, otishda esa oyoq va tana kuchi ishlatiladi. Bu, o‘z navbatida, bola motorik ko‘nikmalarini rivojlantiradi. **Reaksiya va tezlikni rivojlantirish:** To‘pni otish yoki ushlash bolalarni tezda reaksiya qilishga o‘rgatadi. Bu qobiliyat tezkorlik va aniqlikni oshiradi, shuningdek, bola muayyan vaziyatlarda tez va to‘g‘iri qarorlar qabul qilishni o‘rganadi. Mushaklarni mustahkamlash to‘pni otish va ushlash bolalarning qo‘l, oyoq va tana mushaklarini kuchaytiradi. Bu, ayniqsa, yuqori va pastki tana qismlarining uyg‘un ishlashini ta‘minlaydi. Yurak-qon tomir tizimining faoliyatini yaxshilash to‘p bilan faol o‘ynash yurak va qon aylanish tizimini mustahkamlaydi, bu esa umumiy sog‘likni yaxshilaydi.

- **Xulosa va takliflar.** Harakatli o‘yinlar qiz bolalar uchun nafaqat jismoniy koordinatsiyani yaxshilash, balki ijtimoiy va psixologik rivojlanishni qo‘llab-quvvatlash uchun ajoyib vositadir. Ular bolaning o‘z-o‘zini anglashini, salbiy oqibatlarini kamaytirishni, hamkorlikni va ijtimoiy ko‘nikmalarni rivojlantirishga yordam beradi. Kelajakda, muntazam ravishda yangi o‘yinlar va mashqlarni qo‘llash orqali qiz bolalar doimo rivojlanish imkoniyatiga ega bo‘ladilar.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Abdullaev A., Xonkeldiev Sh.X. "Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati" T. O‘zDJTI nashriyot. 2005 y.
2. Pivovarova E.A. *Psixologo-pedagogik aspektlar razvitiya koordinatsion sposobnostey u detey.* – Moskva: Pedagogika, 2017. – 122–130 b.
3. Xasanov X.X., To‘raxo‘jayev N.N. *Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining jismoniy sifatlarini rivojlantirish.* – Toshkent: O‘qituvchi, 2021. – 95 b.
4. Filin V.A., Gorinevskaya G.D. *Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya.* – Moskva: Akademiya, 2020. – 148–155 b.
5. Kupriyanova G.V. *Razvitie koordinatsionnyx sposobnostey u detey mladshego shkolnogo vozrasta.* – Kazan: Universitet, 2019. – 80–92 b.
6. Qodirova A., Teshaboyev D. *Harakatli o‘yinlar vositasida bolalarning koordinatsion harakatlarini rivojlantirish.* // O‘zDJTI Ilmiy jurnali. – 2023. – №1. – B. 45–50.



O‘ZBEK MILLIY KURASHNING TARIXIY ILDIZLARI

Maxmudov Umrbek Baxtiyorovich

Urganch innovatsion universiteti, kafedra mudiri

e-mail: umrbekmaxmudov0088@gmail.com

ORCID: 0009-0007-6782-4521

Ro‘zimova Mahliyo Sayilxon qizi

Urganch innovatsion universiteti magistranti

e-mail: mahliyoruzimova-2025@gmail.com

ORCID: 0009-0006-3932-8152

Annotatsiya. Kurash — jahon sport turlari orasida eng qadimiylaridan biri sanaladi. Ushbu maqolada aynan o‘zbek milliy kurashining tarixiy ildizlari, uning shakllanishi va rivojlanish bosqichlari haqida so‘z yuritiladi. Bayon etilgan ma’lumotlar tarixiy, ilmiy hamda arxeologik manbalarga asoslangan holda tahlil etiladi.

Kalit so‘zlar: Qadimgi Misr, Mesopotamiya, Qadimgi Baqtriya, “Shohnoma”, M.V.Gryoznov, A.Asqarov, B.I.Marshak, “Librgiel”, “Kushti” va “Mukha”, “Karnamak”.

Аннотация: Борьба считается одним из самых древних видов спорта в мире. В данной статье рассматриваются исторические корни узбекской национальной борьбы, этапы её формирования и развития. Представленные сведения анализируются на основе исторических, научных и археологических источников.

Ключевые слова: Древний Египет, Месопотамия, Древняя Бактрия, «Шахнаме», M.B. Грязнов, A. Аскаров, Б.И. Маршак, «Либргизель», «Кушти» и «Муха», «Карнамаг».

Abstract: Wrestling is considered one of the oldest sports in the world. This article focuses specifically on the historical roots of Uzbek national wrestling, its formation, and stages of development. The information presented is analyzed based on historical, scientific, and archaeological sources.

Key words: Ancient Egypt, Mesopotamia, Ancient Bactria, “Shahnameh”, M.V. Gryaznov, A. Asqarov, B.I. Marshak, *Librgiel*, *Kushti* and *Mukha*, *Karnamak*.

KIRISH. Insoniyat tarixining ilk davrlaridayoq jismoniy tarbiya harbiy mashg‘ulotlar bilan chambarchas bog‘langan. Qadimgi Misr ehromlarida uchraydigan freskalar kurashning qadimiy sport turi sifatida shakllanganini ko‘rsatadi. Ushbu tasvirlarda kurashchilar turli holatlarda – tik turgan yoki yotgan holda – raqibini mag‘lub etish maqsadida qo‘l-oyoq harakatlaridan unumli foydalanganlari aks etgan.

Jahon tarixiga nazar tashlansa, xalqlar o‘troq turmush tarziga o‘tgan davrlardan boshlab, ularning jismoniy tayyorgarligi ko‘proq harbiy mashg‘ulotlar bilan bog‘liq bo‘lgan. Dastlabki bosqichlarda ayniqsa yakka kurash turlari shakllanib, asta-sekin rivoj topgan. Turli tarixiy manbalarda keltirilishicha, qadim zamonlarda odamlar yashagan hududlarda ov sahnalari bilan birga kurashayotgan insonlar tasvirlari ham uchray boshlagan.

ADABIYOTLAR TAHLILI. Qadimgi Misr ehromlari devorlariga chizilgan, yuqori texnikaga ega kurashchilarning tasvirlari (miloddan avvalgi III ming yillikning o‘rtalari) ushbu sport turining qadimiyligini tasdiqlaydi. Ushbu sahnalar ayniqsa shunisi bilan e‘tiborni tortadiki, unda aks etgan harakatlar — qo‘l va oyoq vositasida olib borilgan kurash usullari — bugungi erkin hamda yunon-rim kurashiga yaqin jihatlarni eslatadi. Suratlarida kurashning ikki asosiy holati – tik turgan va yotgan holatdagi olishuv ko‘rsatilgan bo‘lib, har ikkala holatda ham raqibni ko‘tarib yerga urish yoki uni yerga bosib yengish harakatlari tasvirlangan [9, C. 42].

Insoniyat jamiyati minglab yillar davomida tashqi tahdidlarga qarshi kurashish va o‘zini himoya qilish zaruratidan boshlab, bugungi kunda dunyo xalqlari tomonidan yaratilgan turli zamonaviy kurash turlarining shakllanishi va rivojlanishigacha bo‘lgan murakkab va uzoq jarayonni bosib o‘tgan.

Kurash — jahon sport turlari orasida eng qadimiylaridan biri hisoblanadi. Buni tasdiqlovchi dalillardan biri sifatida Mesopotamiya hududidan topilgan va belbog‘dan ushlash holatini aks ettiruvchi bronza haykalcha keltiriladi. Mazkur artefakt eramizdan avvalgi 2800-yilga taalluqli bo‘lib, hozirda Bag‘dod muzeyida saqlanmoqda [9, C. 42].

Arxeolog olimlar tomonidan Qadimgi Baqtriya (Janubiy O‘zbekiston, Janubiy Tojikiston va Shimoliy Afg‘oniston) davlati hududidan bronza davriga oid silindr shaklda ishlangan noyob sopol idish qoldiqlari topilgan. Odatda, bunday idishlar faqat majusiy otashparastlarning ibodatxonalarida uchraydi. Chunki ular tadqiqot natijalariga ko‘ra, muqaddas olovdan hisoblanib, e‘tiqod marosimi vaqtida ularda miltillab olov yonib turgan. Ana shu muqaddas olovdonlarning gardishiga bamisoli saf tortib borayotgan turli xil hayvon, qush va odam haykalchalari yopishtirilib qo‘yilgan. Otashparastlik, ya‘ni olovga sig‘inish zardushtiylik rasmiy tus olguniga qadar O‘rta Osiyoning So‘g‘d, Qadimgi Baqtriya va Murg‘ob o‘lkalarida keng tarqalgan diniy e‘tiqod bo‘lib, bu mintaqa aholisi bronza davrida (bundan rosa 3,5-4 ming yil avval) o‘troq dehqonchilik xo‘jaligi bilan shug‘ullanganlar. Ularning qishloq va shaharlarida muqaddas olovga atab ibodatxonalar qurilgan. Ana shunday ibodatxonalardan birini Surxondaryo viloyatining Sherobod tumanida joylashgan bronza davriga oid Jarqo‘rg‘on yodgorligidan topib o‘rganilgan [4, B.3-21]. Ushbu ibodatxonani qazish vaqtida ko‘plab ko‘chma o‘tdonlar (переносной алтарь) topilgan. Ko‘chma o‘tdonlar esa ana shu ibodatxonalarning muqaddas idishlari hisoblangan. Qadimgi ibodatxonadan topilgan bir idish parchasida ikki pahlavonning kurashi va bu kurashuvchilardan biri esa o‘z raqibining oyog‘idan chalayotgani, boshqa bir shunday idish gardishiga ishlangan haykalchalar orasida pahlavonning qo‘llarini baland ko‘tarib olishishga kirishayotgan holati tasvirlangan [15, C.92].

Bu ikkala muqaddas idishlarga ishlangan kurash manzarasi bronza davriga oid bo‘lib, o‘zbek milliy kurashining ildizlari kamida 3,5 ming yillik tarixga ega ekanligidan guvohlik beradi.

Rossiyalik va o‘zbekistonlik olimlarning ta’kidlashicha, qadimdan turkiy millatlar orasida sport turi kurash uzoq yillardan buyon mavjud bo‘lgan.

METOD. Tadqiqot davomida bir nechta uslublar, jumladan ma’lumotlarning qiyosiy tahlili, sintez, shuningdek, davriy ketma-ketlik, xolislik, reallik kabi tamoyillaridan foydalanildi.

MUHOKAMA. Olimlarning arxeologik tadqiqotlariga ko‘ra, Ordosdan topilgan kurash usulini aks ettiruvchi bronzadan yasalgan otning ikki to‘qasi eramizdan oldingi V-III asrlarga taalluqlidir. M.P.Gryoznovning yozishicha, bu topilma ko‘chmanchilik davrining dastlabki bosqichlariga tegishlidir [8, C. 10-12].

Akademik A.Asqarovning ta’kidlashicha, Ordosdan topilgan bu har ikkala to‘qada ham farg‘onacha kurashning amali tasvirlangan, ushbu to‘qa kamida bundan 2,5 ming yil avval tayyorlangan [3].

Qadimda kurash maydoniga olishishga chiqadigan taniqli polvonlar bilagida tatuirovkasi bo‘lgan. Kurashuvchi, agar ayol bo‘lsa, bunday tatuirovka ayolning bo‘yida bo‘lgan. Bu odatni juda qadim-qadimlardan Yenisey qirg‘izlari va Oltoy turklarida bo‘lganligi haqida Xitoy manbalarida ma’lumotlar uchraydi [5, C. 444]. Tatuirovkali yigit va qizlar turkiy xalqlarda polvonlarning polvoni, taniqli kurashchilar hisoblangan. Oddiy kundalik hayotda ular o‘z tatuirovkalarini kiyim ostida saqlab, ularni boshqalar payqamas, kurash maydoniga chiqqanda esa ularning tatuirovkasiga ko‘zi tushgan raqib hayajonga tushgan. Tomoshabinlarning olqishlari ham ko‘proq ularga qaratilgan.

Miloddan avvalgi IV asrga oid Oltoy mozor-qo‘rg‘onlarida birida topilgan pahlavon bo‘yi-bastining balandligi, jismonan baquvvatligi bilan boshqalardan ajralib turgan. Ushbu erkak kishining qo‘llarida, yelkasida, ko‘kragida, belida va nihoyat, qornida tatuirovka borligi aniqlangan [13, C. 136-140].

Ordosdan milodiy birinchi ming yillikning o‘rtalariga oid kumush cho‘mich topilgan bo‘lib, uning gardishi orti sirtiga ikki olishayotgan kurashchi tasvirlangan. M.V.Gryoznov ushbu cho‘michni kelib chiqishi jihatidan sosoniylar Eroni yoki Vizantiyaga tegishli bo‘lishi ehtimoldan uzoq emas, deb faraz qiladi. A.Asqarov fikricha, ushbu cho‘mich biron-bir badavlat turkiy xonadon buyurtmasi asosida Eron yoki Vizantiya ustasi tomonidan tayyorlangan bo‘lishi mumkin degan farazni ilgari suradi. Olim o‘z fikrini shu davrda Turk xoqonligining xalqaro savdodagi o‘rni beqiyos katta bo‘lganligi bilan isbotlashga harakat qilgan. Ushbu cho‘mich gardishining aylanasi bo‘ylab o‘yib ishlangan suratlarga qaraganda tasvirlar manzarasi oltita tasviriy mazmunga bo‘linadi. Tasvirlarning cho‘mich dastasi silindrsimon gardishga yopishtirilgan qismidagi rasmlar asosiy mazmuni tashkil etadi. Unda ikki pahlavonning o‘zbek milliy kurashining buxorochoa uslubidagi olishuvi tasvirlangan. Pahlavonlar otlaridan tushib, shaxsiy qurol-aslahalarini otlari oldiga taxlab qo‘yishib, o‘zlari olishyapdilar. Ularning olishish

holati naqshchi-rassom tomonidan quyidagicha tasvirlangan: Har ikkala pahlavon bir qo‘llari bilan bir-birlarini belbog‘laridan tutishgan, ikkinchisi qo‘llari bilan esa otlari oldiga taxlab qo‘yilgan qurol-aslahalaridan sanchiqni olishga intilishmoqdalar, oyoqlari chalishgan holatda, pahlavonlarning egnida burga gulli chopon, oyoqlarida esa poshnasiz choriq, birini boshi qandaydir ro‘molcha bilan o‘rab olingan, ikkinchisi esa boshini peshonabog‘ bilan bog‘lab olgan.

Ma‘lumki, qadimgi Panjikent So‘g‘diyonaning yirik shaharlaridan biri bo‘lgan, V-VIII asrlarda ravnaq topgan. A.M.Belinitский va B.I.Marshak rahbarligida arxeologlar qadimgi shahar xarobalarida olib borgan navbatdagi arxeologik tadqiqotlar natijasida So‘g‘d madaniyatiga oid ko‘plagan topilmalar topishgan. Masalan, B.I.Marshak Panjikent shaharchasida o‘ziga to‘q turk zodagonning uy-joy kompleksi ustida izlanishlar olib borayotgan kezlarida olishayotgan ikki polvonning devordagi tasvirini uchratadi, uni oddiygina qilib “sport musobaqasi sahnasi” deb ta’kidlaydi [6, C. 88].

Bu lavha akademik A.Asqarov tadqiqoti bo‘yicha, bir-birining belidan ushlab turgan ikki polvon tasviri bo‘lib, bu kurashning O‘rta Osiyoda va ayniqsa, qadimgi So‘g‘dda ommaviy tus olganidan dalolat beradi.

B.I.Marshak qalamiga mansub uning boshqa bir monografiyasida [12] Samarqand yaqinidagi Chelak qishlog‘i haqida hamda Bekobod yaqinidagi Munchoqtepadan topilgan arxeologik xazinalar haqida hamda Don daryosining quyi oqimi tumanlariga qadimgi So‘g‘dda ishlanib, qandaydir yo‘l bilan borib qolgan qadahcha haqida gap boradi. Ana shu dastali kumush qadahcha sirtiga ham boshqa topilmalar singari jimjimador qilib chekma uslub naqsh berilgan. Kumush qadah dastasi sirtida ikki polvon milliy kurashning buxorocha uslubida olishayotgani tasvirlangan. Mazkur tasvirga ko‘ra, polvonlarning birini boshini ikkinchisi ostiga egib, o‘ng qo‘li bilan raqibini chap oyog‘i boldiridan, chap qo‘li bilan esa uni gardanidan tutgan holda olishmoqda. Bunday kurash usuli milliy kurashning buxorocha uslubini eslatadi. Ushbu topilma kompleksi ilk o‘rta asrlar davriga oiddir.

Qadimdan Gruziyada kurashning “Librgiel” nomlanuvchi turi mavjud bo‘lib, hozirgacha yetib kelgan. Bu kurashda ham chopon kiyish, belga belbog‘ bog‘lash kabi O‘rta Osiyo kurash qoidasiga amal qilingan. Bu kurash turi bilan Gruziyaning Svaneti, Rachi, Gurri va Saingillo o‘lkalari polvonlari shug‘ullanib keladi [16, C.41].

Filologiya fanlari doktori Komil Ismoilovning tadqiqotlariga ko‘ra, eng qadimgi doston, ertak va rivoyatlarda ham kurash haqida lavhalar uchraydi. Ularning mazmuniga diqqat qilib qarasangiz ularning davri matriarxat davriga tegishli ekanligiga guvoh bo‘lasiz. Bundan kelib chiqadiki, o‘zbeklarning milliy kurashi 5 ming yillik tarixga borib taqaladi [7, B. 42].

Qadimgi tarixchi olimlarning asarlarida kurash amaliyotlari aniq va ravshan tariflangan. Masalan, qadimgi yunon shoiri Gomerning “Iliada” dostonida (eramizdan oldingi IX-VIII asrlar) Ayaks va Odissey o‘rtasidagi bellashuv shunday bayon etiladi: “Kurashchilar belbog‘larini beliga bog‘lab, maydon o‘rtasiga chiqdilar hamda qo‘llari bilan mahkam chirmashib, bir-birlarini quchib oldilar. Kuchli quchoqlashish ta’sirida qahramonlarning

gavdalari qirsilladi, zo‘riqdi va ulardan ter quyila boshladi. Kurashchilar gavdasidan qon sizib chiqqa boshladi, lekin olishishni davom ettiraverishdi” [11, B. 12]. Gomerning bu asarida, bir tomondan, kurash amaliyotining inson organizmiga qanchalik ta’sir ko‘rsatishi bayon qilingan bo‘lsa, ikkinchi tomondan, insonlar shu sport turi bilan shug‘ullanish natijasida chidamlilikni tarbiyalashini isbotlab bergan. Buyuk yunon shoiri Gomer asarida tasvirlangan bu holat bugungi kungacha yetib kelganligi hayratomuz holatdir, albatta. Ana shu asarga taalluqli bir qancha voqealar boshqa bir qancha davlatlar o‘tmishida ham bo‘lib o‘tganligi haqida ham ma’lumotlar mavjuddir.

Hindistonda qadimiy dostonlar hisoblangan “Ramayana” va “Mahobharat” dostonlarida ham kurashning hamda uning turlari to‘g‘risida to‘xtalib o‘tilgan.

Xususan, “Mahobharata” nomli dostonda Hindistonning Manipura degan joyida kurashning “Kushti” va “Mukha” turlari bo‘lib, ushbu sport turi xalq orasida ommalashgani to‘g‘risida ma’lumotlar uchraydi. Bunda kurashchilar bir-birini belbog‘ini ushlab, shu holatni o‘zgartirmay amallar bajaradilar. Ko‘proq oyoqlar harakat qiladi, raqibni yiqitgan g‘olib bo‘ladi [10, C. 85-86].

Hindiston va Afg‘onistonda bir necha asrdan beri kurash sport turi mavjudligi to‘g‘risida afg‘on shoiri Daqiqiy Balxiy ham yozib qoldirgan: “kurashchining belidagi belbog‘ muqaddas sanalgan, har bir polvon belbog‘ bilan maydon tushgan” [14, B.275].

So‘g‘diyona va Baqtriya davlatlari mavjud bo‘lgan davrlarda miloddan oldingi IV asr O‘rta Osiyoda yashagan xalqlar orasida epchil akrobat-dorbozlar juda mashhur bo‘lgan, epchil, jismoniy jihatdan juda chiniquqan dorbozlar, chig‘iriqchi, simbozlar Yunoniston, Vizantiya va Eron kabi mamlakatlarga borib, o‘zlarini ajoyib va xatarli o‘yinlarini, qiziqchi va masxarabozlarning o‘tkir satira va kulgi bilan sug‘orilgan turli sirk sahnalarini, kishi aqlibovar qilmaydigan pahlavonlarning o‘yinlarini ko‘z-ko‘z qilganlar. Qadim zamonlarda jamoa jismoniy tarbiya sohasida o‘z davrlari zimmasiga ma’lum majburiyatlar yuklagan. Yosh qiz va yigitlar hayotda kerak bo‘ladigan epchillik, chidamlilik, chaqqonlik, jasurlik va qat’iylilik kabi qobiliyatlarga ega bo‘lishlari lozim edi.

Ma’lumki, mashhur fors shoiri Abulqosim Firdavsiyning “Shohnoma” asarida hikoya qilinishicha, bel olish kurash juda qadimdan arablar, forslar, turkiy millatlar o‘rtasida keng tarqalgan, ushbu millatlar vakillari ana shu amalda kurash tushganlar.

Abulqosim Firdavsiy “Shohnoma” asarini yozish uchun o‘ttiz besh yil mehnat qiladi, juda ko‘p hujjatlar to‘playdi. Buni shoirning o‘zi qayd etib o‘tadi: “arab va pahlaviy tillarida juda ko‘p asarlar o‘qidim, juda ko‘p zahmat chekdim”. Firdavsiy “Shohnoma” asarida Eron va O‘rta Osiyoning afsonaviy va haqiqiy tarixini yoritib beradi. Dostonda qadimiy qahramonlar, bahodirlar va polvonlar to‘g‘risida qissalar bayon etiladi. Mazkur dostonda kurash to‘g‘risida voqealar bayoni keltirilgan. Dostonda Rustam mashhur polvon sifatida ulug‘langan, u kurash amalida o‘z o‘g‘li Suhrobgga yengilgani bayon etilgan [1, B. 491-499].

Qadimgi tarixiy asar «Karnamak»da jismoniy tarbiyaning hamma sohalarida mohir bo‘lgan bir bahodir haqida shunday ma’lumot bor «xudoning marhamati bilan u to‘p o‘ynashda,

chavandozlikda, kurash tushishda, ot minishda, shatranj o‘yinida, ov qilishda va boshqa san’atlarda hammadan kuchli va hammadan mohir bo‘lgan edi». O‘yinlarga voqiflar (hakamlar) rahbarlik qilar edilar; ular qadimda bahodirlar orasida o‘yinlar boshlanishidan ancha ilgari sport salaflari tomonidan saylanar edi. Voqiflarning vazifalari musobaqalar joyini tanlashdan, musobaqalarning borishini kuzatib turishdan va nihoyat, musobaqalarda g‘olib chiqqanlarga mukofotlar berishdan iborat bo‘lgan. Asosiy mukofot tulpor ot, qimmatbaho sarpolar, pul musobaqada g‘olib chiqqan kishiga berilar edi. Ko‘pincha, navbatdagi o‘yinlarga bo‘lgan davr ana shu g‘olibning nomi bilan atalar edi [2, B. 15].

XULOSA. Shunday qilib, yuqoridagi ma’lumotlarga asoslanib, bugungi kunda kurash nafaqat dunyo miqyosida tanilgan va shuhrat qozongan sport turi, balki uning chuqur tarixiy ildizlari mavjudligi, uni zamonaviy sportlarning ajralmas qismiga aylantiradi. Kurashning jahon miqyosida yuksak ma’naviy qadriyatlar sifatida qabul qilinishi, uning ko‘plab xalqlar va madaniyatlar tomonidan e’tirof etilishi, uning insoniyat tarixidagi o‘rni va ahamiyati beqiyosdir. Kurash, shu bilan birga, xalqni, millatni birlashtiruvchi, uning tarixiy va madaniy o‘ziga xosligini aks ettiruvchi muhim omil sifatida ajralib turadi. Shu sababli, kurash boshqa milliy sport turlaridan farq qiladi, chunki u faqatgina jismoniy kuchni sinovdan o‘tkazishdan iborat emas, balki insoniyatning yuksak ma’naviy qadriyatlari va an’analarini saqlash va rivojlantirishda ham muhim rol o‘ynaydi. Uning tarixiy o‘tmishi, davrlar o‘tishi bilan o‘zgarib borishi, shuningdek, o‘zgarimas qadriyatlar va an’analarni saqlab qolishi — bularning barchasi kurashni butun dunyodagi sport turlari orasida alohida o‘ringa egaligidan dalolat beradi.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI/(ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА / REFERENCES):

1. Abulqosim Firdavsiy Shohnoma. 1 jild. Toshkent. G‘.G‘ulom nashriyoti 1975. – B. 491-499.
2. Atoev A. Kurash. Toshkent, 1987. – B. 15.
3. Asqarov A. O‘zbek milliy kurashining arxeologik manbalarda aks etishi. Turon jurnali. I bob. Toshkent. – 2000.
4. Asqarov A. Eng qadimgi shahar. Toshkent, 2001. – B. 3-21.
5. Бичурин И. Собрание сведений о народах, обитавших в Средней Азии в древние времена. СПб., 1851. – С. 444.
6. Белинский А.М., Маршак Б.И. Черты мировоззрения согдийцев VII-VIII вв. в искусстве Пенджикента. Сборник “История и культура народов Средней Азии (древность и средние века)”, Москва, 1976. – С. 88.
7. Bobobekov X. O‘zbek kurashi dovrug‘i. Toshkent, Ibn Sino nashriyoti, 2002. – B. 42.
8. Грязнов М.П. Древнейшие памятники героического эпоса народов Южной Сибири. Археологический сборник Эрмитажа, вып. 3. Ленинград, 1961. – С. 10-12.

9. Кун Л. Всеобщая история физическое культуры и спорта. М., 1982. – С.42.
10. Корны борбы. Традиционные борющиеся стили. Лозанна, 2000.– С. 85-86.
11. Kerimov F.A. Sport nazariyasi va usuliyoti. Toshkent, 2001. – В. 12.
12. Маршак Б.И. Согдийское серебро. Москва, 1971.
13. Руденко С.И. Культура населения Горного Алтая в скифское время. М., Л., 1953. – С. 136-140.
14. Ro‘ziyev A., Azizov N. O‘zbek milliy bel olish kurash tarixidan. Toshkent, Fan va texnologiya, 2010. – В. 275.
15. Сарианиди М.П. И здесь говорил Заратуштра. Москва, 1992. – С. 92.
16. Элошвили В. Грузинская борьба. Тбилиси, 1975. – С. 41.

QO‘QON DAVLAT
PEDAGOGIKA INSTITUTI
ILMIY XABARLARI
(2025-yil 5-son)



JISMONIY MADANIYAT
PHYSICAL CULTURE

HAVASKORLAR UCHUN STOL TENNISI MASHG‘ULOTLARINING ILMIY-METODIK ASOSLARI VA AMALIY TAVSIYALAR

Xolmatov Bekzod O'ralovich

O'zDJTSU Tennis, badminton, stol tennisi nazariyasi va uslubiyati kafedrasi katta o'qituvchisi

Annotatsiya Maqolada stol tennisi bilan havaskor shug‘ullanuvchilar uchun mashg‘ulotlarning samaradorligini oshirishga qaratilgan ilmiy-metodik yondashuvlar bayon etilgan. Jismoniy tayyorgarlik, texnika va psixologik holatni rivojlantirish usullari tavsiflanadi. Ilg‘or tajribalar asosida tavsiyalar beriladi.

Kalit so‘zlar: stol tennisi, havaskor sportchilar, mashg‘ulot metodikasi, jismoniy tayyorgarlik, psixologik holat.

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ И ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТРЕНИРОВКАМ ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ ДЛЯ ЛЮБИТЕ

Аннотация В статье изложены научно-методические подходы к повышению эффективности тренировок для любителей настольного тенниса. Описаны методы развития физической подготовки, техники и психологического состояния. На основе передового опыта даны практические рекомендации.

Ключевые слова: настольный теннис, любительские спортсмены, методика тренировок, физическая подготовка, психологическое состояние.

SCIENTIFIC AND METHODOLOGICAL FOUNDATIONS AND PRACTICAL RECOMMENDATIONS FOR TABLE TENNIS TRAINING FOR AMATEURS

Abstract The article presents scientific and methodological approaches aimed at improving the effectiveness of table tennis training for amateur players. It describes methods for developing physical fitness, technical skills, and psychological condition. Practical recommendations are provided based on advanced experience.
Keywords: table tennis, amateur athletes, training methodology, physical fitness, psychological condition.

Kirish Stol tennisi – bu texnika va tezkorlikni uyg‘unlashtirgan, barcha yoshdagilar uchun jismoniy va psixologik rivojlanishni ta'minlaydigan ommabop sport turidir. So‘nggi

yillarda havaskorlar orasida ushbu sport turiga bo‘lgan qiziqish ortib bormoqda. Ayniqsa, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, stressni kamaytirish, e‘tibor va tezkor fikrlashni rivojlantirishda stol tennisi mashg‘ulotlarining ahamiyati beqiyosdir.

Shu bilan birga, havaskor darajadagi sportchilar uchun to‘g‘ri metodik asosda tashkil etilgan mashg‘ulotlar ularning jismoniy va ruhiy salohiyatini samarali rivojlantirishga xizmat qiladi. Aks holda, noto‘g‘ri yondashuv sportchining motivatsiyasining pasayishiga, mashg‘ulotlardan ijobiy natija olinmasligiga olib keladi.

Mazkur maqolada havaskorlar uchun mo‘ljallangan stol tennisi mashg‘ulotlarining ilmiy-metodik asoslari, ularning tuzilishi, samaradorligini oshirish usullari, shuningdek, jismoniy va psixologik tayyorgarlikni shakllantirishga doir amaliy tavsiyalar bayon etiladi. Shuningdek, ilg‘or xorijiy va mahalliy tajribalar tahlil qilinib, natijaviy yondashuvlar asosida metodik takliflar beriladi.

Adabiyotlar tahlili Stol tennisi bilan shug‘ullanishning sog‘lomlashtiruvchi, psixologik va ijtimoiy ahamiyati ko‘plab ilmiy tadqiqotlarda o‘z aksini topgan. Xususan, Berkovich M.A. stol tennisi mashg‘ulotlarining neyromotor koordinatsiyani rivojlantirishdagi o‘rni, ayniqsa, yosh va o‘rta yoshdagi havaskorlar uchun mosligini asoslab bergan [1, 22-bet].

Kim V.P. havaskor sportchilar uchun mo‘ljallangan mashg‘ulot dasturini ishlab chiqqan holda, ularning jismoniy faolligi, yurak-qon tomir tizimi va umumiy salomatlik ko‘rsatkichlariga ijobiy ta‘sirini ilmiy jihatdan izohlab bergan [2, 34-bet]. Unga ko‘ra, mashg‘ulotlarda asta-sekinlik va individual yondashuv asosiy metodik tamoyil bo‘lishi lozim.

Sabitova G.R. o‘z tadqiqotlarida stol tennisi bilan shug‘ullanishning psixologik salbiy holatlarni yumshatishdagi rolini ko‘rsatib, ushbu sport turining stressni kamaytiruvchi omil sifatidagi xususiyatlariga alohida e‘tibor qaratgan [3, 41-bet]. Shu bilan birga, stol tennisi ijtimoiy faollikni oshirish va o‘zaro muloqot madaniyatini shakllantirishga xizmat qiluvchi omil sifatida baholanadi.

Xolmatov A.S. tomonidan ishlab chiqilgan yosh sportchilar bilan ishlash metodikasi havaskorlar uchun ham moslashtirilgan holda foydalanishga yaroqli bo‘lib, bu usulda bosqichma-bosqich texnik va psixomotor tayyorgarlikni yo‘lga qo‘yish mumkinligi qayd etilgan [4, 18-bet].

Xitoylik olim Chen X. esa texnikani mukammallashtirish, ayniqsa servis va reaksiya tezligining rivojlanishi bo‘yicha havaskorlar uchun mo‘ljallangan metodik yondashuvlarni tahlil qilgan. U ushbu mashqlarni o‘zlashtirish orqali hatto sog‘liq imkoniyati cheklangan shaxslar ham faol harakatli hayot tarziga o‘tishlari mumkinligini ta‘kidlaydi [5, 77-bet].

Shuningdek, O‘zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi tomonidan tasdiqlangan **"Stol tennisi mashg‘ulot dasturi"** havaskorlar uchun tavsiya etilayotgan asosiy normativ-metodik hujjat hisoblanadi. Unda mashg‘ulotlar davomiyligi, davriyligi, yuklama hajmi va dam olish intervallari bo‘yicha aniq ko‘rsatmalar mavjud [6, 12-bet].

Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (WHO, 2019) va Xalqaro Olimpiya Qo‘mitasi (IOC, 2021) ma‘lumotlariga ko‘ra, stol tennisi yurak faoliyatini yaxshilash, mushaklar kuchini saqlash

va asab tizimini muvozanatda ushlab turish bo‘yicha samarali sport turi sifatida tavsiya etiladi [7, 53-bet].

Yuqoridagi adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, stol tennisi bilan havaskor tarzda shug‘ullanuvchilar uchun amaliy mashg‘ulotlar tizimini ishlab chiqishda nazariy asos va tajriba o‘rganishlar muhim ahamiyatga ega. Shuning uchun maqola doirasida ishlab chiqilgan amaliy tavsiyalar mavjud ilmiy yondashuvlarga tayanadi va o‘zbek sharoitida moslashtirilgan holda taklif etiladi.

Ilmiy manbalar tahliliga ko‘ra, stol tennisi bilan shug‘ullanish markaziy asab tizimining faollashuvi, diqqat va tezkorlik rivojlanishiga ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi [Nazarov, 2020: 112]. Jahon amaliyotida havaskor sportchilar uchun individual yondashuv asosida tuzilgan mashg‘ulot dasturlari yuqori natijalar bergan [Wang & Zhang, 2019: 57]. O‘zbekiston olimlari ham ushbu sport turining o‘quvchilarda harakat koordinatsiyasi va chaqqonlikni rivojlantirishdagi o‘rni haqida fikr bildirganlar [Xolboyev, 2022: 78].

Tadqiqotlar metodikasi Stol tennisi va uning sog‘lom turmush tarzidagi o‘rni

Stol tennisi boshqa sport turlari singari nafaqat jismoniy, balki psixologik salomatlikni ham mustahkamlovchi vosita sifatida qaraladi. U kishi organizmida tezkorlik, koordinatsiya, reflekslar va konsentratsiyani rivojlantiradi. Shu bois ham, bu sport turi o‘quvchi-yoshlar, kattalar va hatto yoshi ulg‘ayganlar orasida keng tarqalmoqda.

Havaskorlar uchun mashg‘ulot metodikasi

Havaskor darajadagi shug‘ullanuvchilar bilan olib boriladigan mashg‘ulotlar quyidagi tarkibiy qismlarni o‘z ichiga olishi lozim:

Isituvchi mashqlar (5–10 daqiqa): tanani mashg‘ulotga tayyorlash;

Asosiy texnik harakatlar (20–30 daqiqa): to‘pni ushlab qolish, zarba usullari, xizmat ko‘rsatish texnikasi;

O‘yin amaliyoti (10–15 daqiqa): ikki tomonlama o‘yinlar, raqibga qarshi mashg‘ulotlar;

Yakuniy bosqich (5–10 daqiqa): mashg‘ulotni yakunlovchi mashqlar va relaksatsiya.

Jismoniy tayyorgarlik yo‘nalishlari

Stol tennisi uchun zarur bo‘lgan jismoniy sifatlar – chaqqonlik, harakat koordinatsiyasi, kuch va chidamlilik – alohida mashqlar orqali rivojlantiriladi. Quyidagi jismoniy tayyorlov mashqlari tavsiya etiladi:

Reaksiyani rivojlantiruvchi mashqlar (masalan, chiroq yonganda to‘pni tutish);

Yugurish va sakrash mashqlari;

Bilak, yelka va tizza bo‘g‘imlarini chiniqtiruvchi mashqlar.

Texnik tayyorgarlik va o‘rgatish bosqichlari

Mashg‘ulotlar davomida havaskor sportchilar uchun quyidagi texnik ko‘nikmalar ketma-ketlikda o‘rgatiladi:

Raketkani to‘g‘ri ushlash;

Oddiy to‘p uzatish va qabul qilish;

Yon zarbalar va aylantirish usullari;

Xizmat ko‘rsatish (serve) uslublari.

Psixologik diagnostika

Mashg‘ulotlar jarayonida havaskorlarning psixologik holatini baholash muhimdir. Tadqiqot davomida ishtirokchilarning mashg‘ulotlardan oldin va keyingi psixologik holati quyidagilar orqali aniqlanadi:

Stress darajasi: maxsus so‘rovnomalar va suhbat asosida;

Motivatsiya: sportga qiziqish darajasi, qatnashish sabablari;

O‘ziga ishonch: o‘z kuchiga bo‘lgan ishonch va natijaga erishish istagi.

Natijalar va tahlil Tadqiqot davomida havaskor sportchilar ishtirokida olib borilgan mashg‘ulotlar samaradorligini baholash maqsadida turli indikatorlar asosida kuzatuvlar va psixologik testlar o‘tkazildi. Natijalar shuni ko‘rsatdiki, muntazam mashg‘ulotlar havaskorlar sog‘lig‘iga va psixologik holatiga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi.

Jismoniy rivojlanish natijalari

Mashg‘ulotlar boshlanishidan oldin va keyingi testlar natijasida reaksiya tezligi o‘rtacha **0,2 soniyaga tezlashdi**, bu esa reflekslar va harakat muvofiqligining yaxshilanishini ko‘rsatadi.

Yugurish, sakrash va koordinatsion harakatlarda **15–25% gacha rivojlanish** kuzatildi.

Stol tennisi o‘yinlarida qatnashgan shaxslarning yurak urish chastotasi va nafas olish tezligidagi muvozanat yaxshilandi, bu esa ularning yurak-qon tomir tizimi faoliyati barqarorligiga dalil bo‘la oladi.

Texnik-psixologik holat bo‘yicha kuzatishlar

Dastlabki bosqichda ishtirokchilarning texnik harakatlar bajarishdagi aniqligi 55–60% bo‘lgan bo‘lsa, 2 oylik mashg‘ulotlar yakuniga kelib bu ko‘rsatkich **85% ga yetdi**. Psixologik holatni baholash maqsadida o‘tkazilgan so‘rovnomalarda qatnashchilarning 70% dan ortig‘i o‘zlarida **stress darajasi kamayganini**, 60% ishtirokchi esa **diqqat va kontsentratsiya qobiliyatining oshganini** bildirdi.

O‘ziga bo‘lgan ishonch darajasi mashg‘ulotlar oldi 48% bo‘lgan bo‘lsa, yakunda bu ko‘rsatkich **74% ga oshdi**, bu esa ishtirokchilarning ijtimoiy faolligi va sportga nisbatan motivatsiyasi kuchayganini ko‘rsatadi.

Ijtimoiy-psixologik integratsiya Guruhda olib borilgan mashg‘ulotlar ishtirokchilar o‘rtasida ijtimoiy aloqalarni mustahkamladi. Jamoaviy harakat va o‘zaro muloqot orqali sportchilar bir-birini qo‘llab-quvvatlash, rag‘batlantirish, yutuq va muvaffaqiyatsizlikka birgalikda munosabat bildirish kabi ko‘nikmalarni egallashdi. Stol tennisi orqali havaskorlarning emotsional muvozanati, o‘zini tutish madaniyati va raqibga nisbatan hurmat ko‘rsatish qobiliyatlari ham shakllandi.

Xulosa va tavsiyalar

Tadqiqot asosida shunday xulosa qilish mumkinki, stol tennisi havaskorlar uchun sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, jismoniy faollikni oshirish, stressni kamaytirish va ijtimoiy faoliyatni kuchaytirish vositasi sifatida katta salohiyatga ega. Qisqa vaqt ichida o‘tkazilgan mashg‘ulotlar ham ishtirokchilarning umumiy salomatligiga ijobiy ta’sir ko‘rsatdi.

Stol tennisi havaskorlar uchun **ko‘p funksiyali sog‘lomlashtiruvchi sport turi** bo‘lib xizmat qiladi. Texnik harakatlarning soddaligi va tezkor o‘rganilishi bu sportni har qanday yoshdagi insonlar uchun qulay qiladi. Sportchilarning o‘ziga ishonchi, emotsional barqarorligi, diqqat va tezkorlik ko‘rsatkichlari mashg‘ulotlar natijasida oshadi. Jamoaviy mashg‘ulotlar ishtirokchilar orasida ijtimoiy integratsiya va kommunikatsiyani rivojlantiradi.

Tavsiyalar:

1. **Stol tennisi mashg‘ulotlari umumta’lim muassasalari, OTMlar va sog‘lomlashtirish markazlarida** muntazam asosda yo‘lga qo‘yilishi lozim.

2. Havaskorlar uchun maxsus **bosqichma-bosqich mashg‘ulot dasturlari** ishlab chiqilishi va psixologik monitoring tizimi joriy etilishi zarur.

3. Mashg‘ulotlar davomida **jismoniy va psixologik rivojlanish indikatorlari** muntazam nazorat qilib borilishi tavsiya etiladi.

4. Stol tennisi orqali sog‘lom turmush tarzi targ‘iboti OAV va sport tashkilotlari orqali kengaytirilishi kerak.

5. Har bir mashg‘ulotdan so‘ng **reflektiv tahlil (o‘z-o‘zini baholash, kayfiyatni o‘lchash, fikr almashish)** kabi psixologik uslublardan foydalanish tavsiya qilinadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Беркович М.А. Основы настольного тенниса. Москва: Спорт, 2019. – 22 б.
2. Ким В.П. Физическая подготовка для любителей. Ташкент: Университет, 2020. – 34 б.
3. Сабитова Г.Р. Психологическая польза настольного тенниса. Казань, 2018. – 41 б.
4. Холматов А.С. Методика подготовки молодых спортсменов. Самарканд, 2021. – 18 б.
5. Chen X. Table Tennis for Beginners. Beijing: Sports Press, 2020. – 77 p.
6. O‘zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi. Stol tennisi mashg‘ulot dasturi. Toshkent, 2022. – 12 b.
7. WHO. Physical Activity Guidelines. Geneva, 2019. – 53 p.
8. IOC. Sports and Health. Lausanne, 2021. – 49 p.
9. Назаров Н. Физическая активность и нервная система. Ташкент, 2020. – 112 б.

QO‘QON DAVLAT
PEDAGOGIKA INSTITUTI
ILMIY XABARLARI
(2025-yil 5-son)



JISMONIY MADANIYAT
PHYSICAL CULTURE

BOSHLANG‘ICH SINF O‘QUVCHILARNING JISMONIY FAOLLIGINI TARBIYAVIY AXLOQIY FAZILATLARNI SHAKLLANTIRISH ORQALI SPORT TO‘GARAKLARIGA QIZIQISHINI OSHIRISH

Xalmatova Nasiba Bozorboyevna

*O‘zbekiston-Finlandiya Pedagogika instituti Pedagogika va Jismoniy madaniyat
fakulteti “Jismoniy madaniyat va sport” kafedrası v.b dotsenti*

Annotatsiya. Yoshlarda milliy iftixor, milliy g‘ururni shakllantirish va mustahkamlash, aqliy zakovat, ruhiy, ma’naviy kamalat insofu-diyonat, muruvvat, mehr-oqibat, ma’rifatli, ma’naviyatli fazilatlar, barkamol, aqliy, milliy qadriyatlarimiz orqali sport to‘garaklariga qiziqishini oshirish.

Kalit so‘zlar: Qadriyat, milliy, sport, to‘garak, mehr-oqibat, g‘urur, ma’naviyat.

ПОВЫШЕНИЕ ИНТЕРЕСА УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ ШКОЛ К СПОРТИВНЫМ КЛУБАМ ПУТЕМ ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ НРАВСТВЕННЫХ КАЧЕСТВ

Аннотация. Формирование и укрепление у молодежи национальной гордости, национальной гордости, умственного интеллекта, умственного и духовного совершенства у молодежи, честности, доброты, доброты, просвещенных, духовных качеств, повышение интереса к спортивным клубам через наши интеллектуальные, национальные ценности.

Ключевые слова: Ценность, национальная, спорт, клуб, доброта, гордость, духовность.

INCREASING THE INTEREST OF ELEMENTARY STUDENTS IN SPORTS CLUBS THROUGH FORMING PHYSICAL ACTIVITY AND EDUCATIONAL MORAL VIRTUES

Abstract. To form and strengthen national pride, national pride in young people, intellectual intelligence, spiritual and moral perfection, morality, kindness, compassion, enlightened and spiritual qualities, and to increase interest in sports clubs through our harmonious, intellectual and national values.

Keywords: Value, national, sports, club, compassion, pride, spirituality.

Kirish. Dunyoda ommaviylashuv va integratsiya jarayonlari yanada tezlashgan bir davrda bolalar va o‘smirlar axloqiy tarbiyasiga zarar etuvchi omillarning ta’siri to‘xtagani yo‘q. Zamonaviy jamiyatda bolalarning tarbiyasiga salbiy ta’sir o‘tkazuvchi sabablar turlari ortib bormoqda. Endilikda bunday omillar o‘quvchilarning axloqiy tarbiyasiga, milliy kompetensiyasiga rahna solish orqali salbiy ijtimoiy holatlarni yuzaga kelmoqda. Bu esa xalqimizning tarbiyaviy qadriyatlarini yanada rivojlantirish zaruriyatini yuzaga chiqardi.

Jahonda o‘quvchilarning axloqiy, aqliy bilimlarini va amaliy ko‘nikmalarini shakllantirishning ilmiy-uslubiy asoslarini takomillashtirish, ularning jismoniy rivojlantirishi, shaxsiy qobiliyatlarini aniqlash bo‘yicha tadqiqotlar olib borilmoqda. Bolalar organizmining harakatga bo‘lgan tabiiy ehtiyojini qondiradigan va o‘quvchilarning faol dam olishini ta’minlaydigan hududiy tashkil etilgan harakat tartibi salomatlikni mustahkamlashning eng muhim omili va boshlang‘ich sinf o‘quvchilarning aqliy va jismoniy faolligini oshirishning samarali vositasidir.

Respublikamizda ta’lim va tarbiya jarayonining yaxlitligini o‘rganish, yosh avlodni tarbiyalashda tarbiyaviy qadriyatlardan foydalanish, ularni jismoniy rivojlantirishda umumiy o‘rta ta’lim maktablari o‘quvchilari bilimining nazariy va amaliy mazmunini takomillashtirish, ta’lim tarbiya jarayonida zarur bo‘ladigan bilim, ko‘nikma va malakalarni shakllantirish masalalari tadqiq etilgan. Umumiy o‘rta ta’lim maktablarda boshlang‘ich sinf o‘quvchilar jismoniy tarbiyasining eng muhim vazifalaridan biri ularning salomatligini mustahkamlash va kasallanishni kamaytirishdir. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 5-martdagi PF-5368-sonli “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi farmoni, 2020-yil 30-oktabrdagi PF-6099-sonli “Sog‘lom turmush tarzini hayotga keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi farmoni, 2021- yil 10-iyundagi PQ-5148-sonli “Aholining jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash tizimini joriy etishning tashkiliy chora-tadbirlari”to‘grisidagi qarori, 2021-yil 5-noyabrdagi RQ-5280-son “Sport-ta’lim muassasalari faoliyatini 2025-yilgacha rivojlantirish dasturi to‘g‘risida”gi qarori va sohaga tegishli boshqa me‘yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishga mazkur dissertatsiya ishi muayyan darajada xizmat qiladi.

Adabiyotlar tahlili. O‘rganilgan adabiyotlar tahlili hamda kichik yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasidan ma’lumki, bolalar salomatligining yaxshi darajada ekanligi jismoniy qobiliyatlarning yaxshi rivojlanganligidan darak beradi. Faol harakatlanuvchi bolalarning jismoniy tayyorgarligi, harakat, ko‘nikma, malakalarining shakllanganlik darajasi bilan bevosita bog‘liqdir. Bu borada jismoniy tarbiya vositalari orqali dastlabki asosiy harakat, ko‘nikma, malakalarini shakllantirish, jismoniy tayyorgarlik kompetensiyalarini rivojlantirish, yosh sportchilarni jismoniy tarbiyalash muammosining turli masalalari bo‘yicha respublikada R.S.Salomov, M.Yunusova, J.Eshnazarov, K.Maxkamjonov, T.S.Usmonxodjayev, F.A.Kerimov, O.Musurmonova, N.Shodiyev, O.A.Sobirova, S.S.Tajiboyevva boshqalar o‘z ilmiy izlanishlarida o‘rganilgan. D.X.Umarov, M.N.Umarov, M.X.Mirjamolov, E.V.Babina,

G.M.Hasanova va boshqa mutaxassislar tomonidan 7-11 yoshgacha bo‘lgan bolalarni jismonan sog‘lomlashtirish, rehabilitatsiya qilish va jismoniy mashqlarni bajarishga o‘rgatish metodikasi bo‘yicha sohaga oid ilmiy izlanishlar olib borilgan. L.B.Sobirova, M.M.Nuriddinova, L.Z.Xolmurodov, G.Zoitova, G.X.Xolboyevalarning tadqiqotlarida kichik yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalash muammosining turli jihatlariga e‘tibor qaratilgan.

Mustaqil davlatlar hamdo‘stligi mamlakatlari olimlari L.P.Matveev, .D.Novikov, B.A.Ashmarin, N.A.Kuzmina, M.Y.Snigur, M.Yu.Zolotova, F.G.Yalalov, Ye.N.Vavilova, T.Yu.Logvina, G.F.Ageeva, A.M.Kabayevava boshqa olimlar tomonidan bolalarni jismoniy rivojlantirish, jismoniy sifatlarini yosh chegaralarida o‘rganish, rivojlanishda ortda qolgan kichik yoshdagi bolalarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish muammolari atroflicha o‘rganilgan.

Tadqiqotning usullari. Tadqiqotda ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili, nazariy qiyosiy tahlil, anketa so‘rovnomasi, pedagogik kuzatish, suhbat, taqqoslash, pedagogik tajriba, matematik statistika usullaridan va First Beat uskunasiidan foydalanilgan.

Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarning sog‘lig‘ini saqlash va mustahkamlash, tarbiyaviy axloqiy fazilatlarni shakllantirish, jismoniy-irodaviy fazilatlarni tarbiyalashda optimal tashkil etilgan harakat tartibining ahamiyati sezilarli darajada oshadi.

Ma‘naviy-axloqiy tarbiya bugungi kunda bolalar bilan bog‘liq bo‘lgan har bir kishi tomonidan hal qilinishi kerak bo‘lgan dolzarb va murakkab muammolardan biridir, chunki biz hozir bolaning ruhiyatiga bergan e‘tiborimiz keyinchalik namoyon bo‘ladi, bu uning va bizning hayotimizga aylanadi.

Bolalarni ma‘naviy-axloqiy tarbiyalash muammolarini hal qilishning samarali vositalaridan biri bu jismoniy tarbiya, chunki jismoniy tarbiya axloqiy, ma‘naviy, estetik rivojlanishga hissa qo‘shadigan boshqa har qanday tarbiyadan ajralmasligi mumkin. Jismoniy tarbiya bo‘yicha muntazam mashg‘ulotlar bolalarimizga nafaqat harakat ko‘nikmalarini egallash va jismoniy fazilatlarni rivojlantirish, balki xarakterni mustahkamlash, axloqiy fazilatlarni shakllantirish va sog‘lom turmush tarzi asoslarini yaratishga imkon beradi. Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari axloqiy tajribani boyitishga yordam beradi, bolaning axloqiy xulq – atvorini shakllantiradi, bolaning ichki dunyosiuning fikrlari, his-tuyg‘ulari, axloqiy fazilatlari, xulq-atvori shakllanadi va rivojlanadi.

Xususan, 1-4 sinf o‘quvchilari sport va harakatli o‘yinlariga, keyin suzishga, keyin esa zamonaviy sport mashqlariga katta qiziqish bildirishlari aniqlandi. Qizlar gimnastikani, keyin o‘yinlarni ko‘proq yaxshi ko‘radilar. O‘g‘il bolalarda – harakatli va milliy o‘yinlarga, suzishni rivojlantiruvchi o‘yinlarga alohida qiziqishni ko‘rdik.

Ushbu inkor etilmaydigan faktlarni hisobga olgan holda, bir qator mualliflar jismoniy tarbiya mashg‘ulotlariga doimiy qiziqish faqat jismoniy mashqlarning ma‘lum bir turiga bo‘lgan qiziqish asosida rivojlanadi.

Bu nuqtayi nazar, bizning fikrimizcha, haqiqatga yaqinroq, chunki qiziqishning psixofiziologik asosini temperament xususiyatlari tashkil etadi, bu bir tomondan bolaning

ma’lum bir tarkibga ega bo‘lgan faoliyatga moyilligini, boshqa tomondan, ushbu faoliyatga nisbatan qobiliyatlarning moyilligini belgilaydi.

Bir qator ishlarda qiziqish paydo bo‘lishining subyektiv omillaridan biri sifatida tegishli faoliyatga moyillik ajralib turadi.

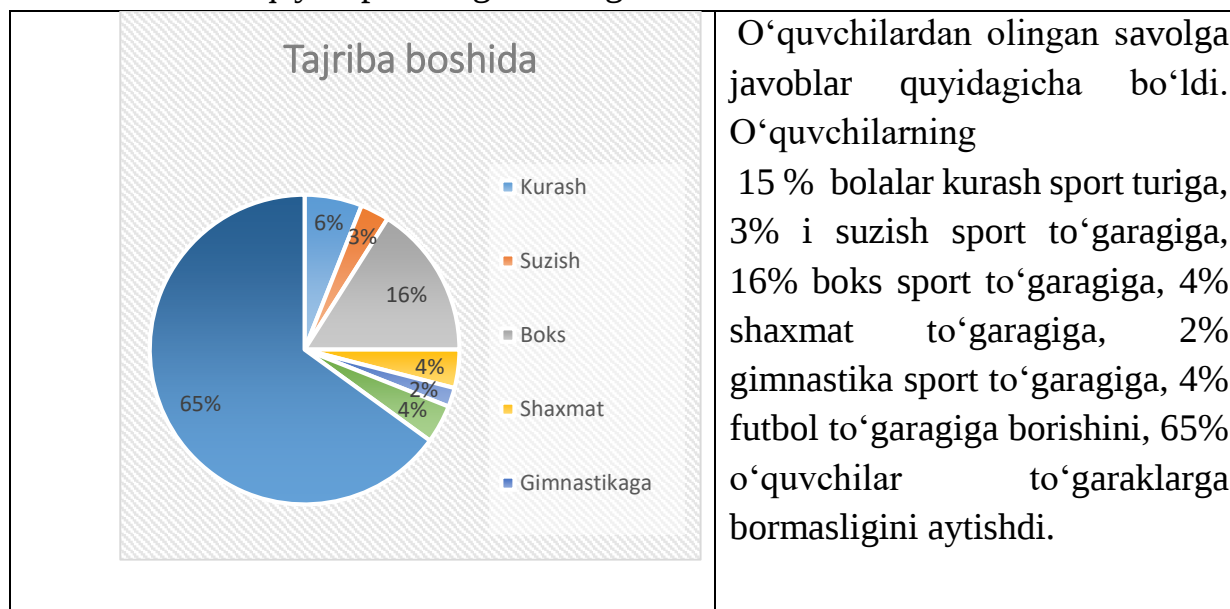
Qiziqishu ma’lum bir faoliyatga bo‘lgan ehtiyoj, tendensiya, intilish, uni amalga oshirishga moyillik shaklida namoyon bo‘ladigan shaxs yo‘nalishining elementi sifatida tushuniladi.

Axloqiy qadriyatlar: Insonparvarlik, jamoatchilik, adolat, qonuniylik, vatanparvarlik, xushmuomalalik va adablilik, oddiylik va kamtarlik, halollik va rostgo‘ylik, ochiq ko‘ngillik va mardlik, saxiylik va muruvatlilik. O‘zaro hurmat, do‘stona munosabat, samimiylik, sabr-qanoat, hayolilik va pokizalar, homiylik va saxovat. Fidoyilik, sadoqat, mehr-muhabbat, mehnatsevarlik, sihat-salomatlik, jasurlik va boshqalar keradi.

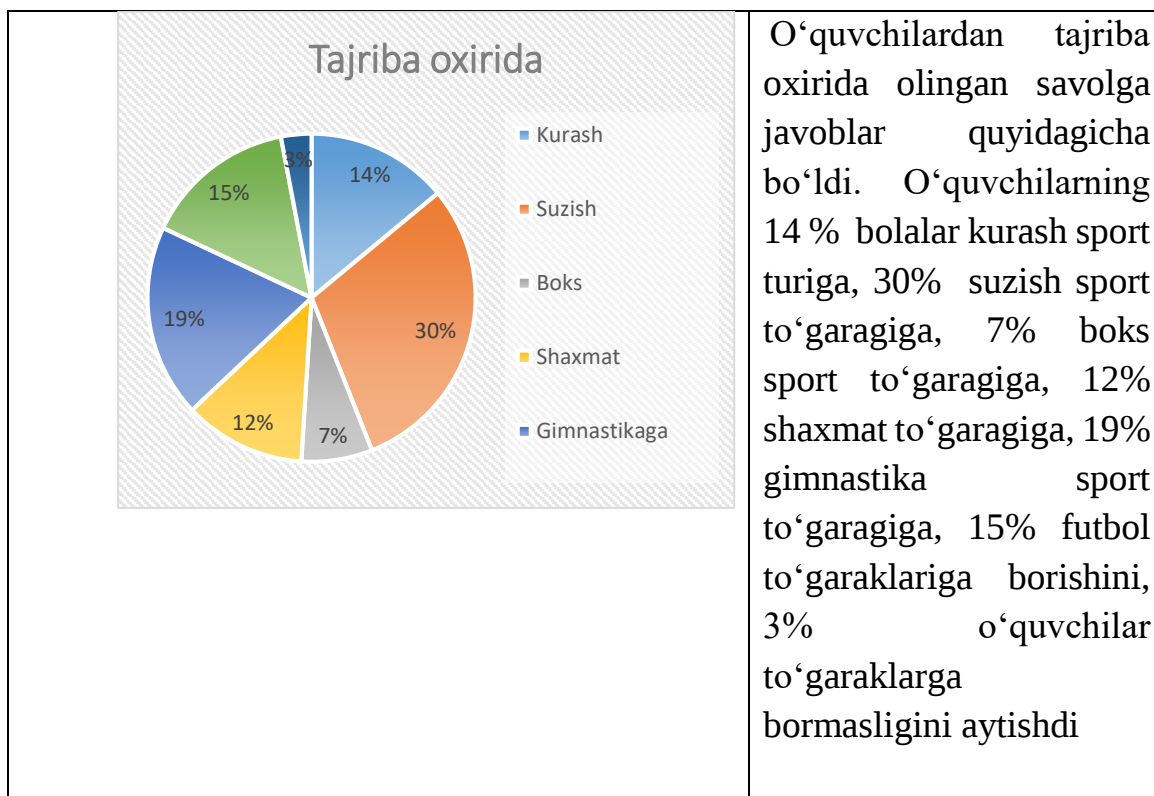
Turli maxsus jismoniy mashqlar vositalari va modelini uyg‘unlashtirgan holda Boshlang‘ich sinf bolalar, mutaxassislar, ota-onalar bilan o‘tkaziladigan so‘rov va intervyu, ish qobiliyati sifatini oshirish uslubiyatini ishlab chiqish va foydalanadigan manbaalarni yanada optimal tanlash maqsadida respondentlar bilan anketa so‘rovnomasi o‘tkazilgan. [1]

Anketa so‘rovnomasida ishlab chiqilgan tadqiqot mashg‘ulotlari vositalarini takomillashtirish masalalari yuzasidan so‘rovnomada 220 nafar sinaluvchilar, 100 nafar ota-onalar ishtirok etgan va olingan natijalar umumlashtirilgan.

1-savol: Siz qaysi sport to‘garaklariga borasiz?



2.1- rasm. Tajriba boshida sport to‘garaklariga borashi ko‘rsatkichlari degan savolga foiz hisobida ko‘rinishi % da



Tajriba oxirida sport to‘garaklariga borishi ko‘rsatkichlari % da

Suzishni o‘rganishda o‘yinlar har bir mashg‘ulotning aniq vazifalarini, uning mohiyatini hisobga olgan va mashg‘ulotlar o‘rganilgan o‘quv materialiga bog‘langan holda qat’iy maqsadga yo‘naltirilgan bo‘ladi.

Suzishga o‘yin orqali o‘rgatish masalasini to‘g‘ri hal qilishda quyidagi amaliy ko‘rsatmalar yordam beradi:

1. O‘yin ishtirokchilari o‘yinining mazmuni va vazifalarini tushunishlari kerak.

2. Jismoniy tarbiya instruktorining vazifalari:

-boshqa mashqlar orasida o‘yinining joyini to‘g‘ri tanlash;

-o‘yinining davomiyligini hisobga olish;

-bolalarning yoshi, jinsi va o‘ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda o‘yinlarni qiyinlik darajalari bo‘yicha taqsimlash;

-o‘yinchilarni teng kuchli guruhlariga bo‘lish;

-hakamlikni obyektiv va xolisona olib borish;

-optimal yuklamalarni ta’minlab, yuklamaning intensivligini dam olish bilan almashtirib borish;

-o‘yin qoidalarini aniq va qisqa tushuntirish;

-o‘yin qatnashchilarining muvaffaqiyatlarini ta’kidlash va baholash;

-o‘yin faoliyatini tahlil qilish;

-o‘yinchilarni o‘z harakatlarining analizini olib borishlariga undash;

-bolalarni o‘zlariga tanish bo‘lgan o‘yinlarni o‘zlari tashkillashtirishlariga undash;

-o‘yin natijalarini aniqlashda nafaqat oxirgi natijani, balki harakatlantiruvchi faoliyatning bajarilish sifatini ham hisobga olish.

3. Mashg‘ulot tarkibidagi o‘yinlar va boshqa mashqlar orasida uzviy tashkiliy-Amaliy o‘zaro bog‘lanish bo‘lishi kerak.

4. Bolalar tomonidan yetarli darajada yaxshi o‘zlashtirilgan suzish texnikalari yoki mashqlarnigina o‘yinlarga jalb qilish lozim.

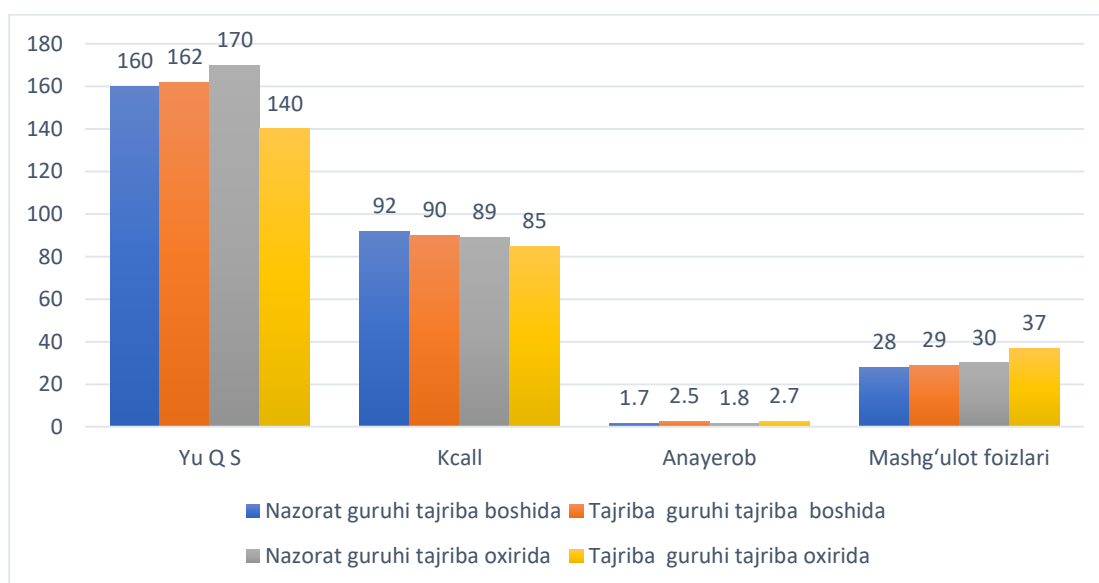
5. Bir mashg‘ulotning o‘zida yangi mashqlar o‘rganishni yangi o‘yin o‘rganish bilan birgalikda olib borish kerak. Suzishga o‘rgatishda o‘yinlar qo‘llashni harakatga undovchi sifatlarning vazifalari bilan yaqindan bog‘lab olib borish zarur. Masalan, epchillikni rivojlantirish uchun tanish bo‘lgan o‘yinlarni yangilab, ularni har xil variantlarda qo‘llash mumkin. O‘yinchilar oldiga harakatlar koordinatsiyasini rivojlantirishga qaratilgan yangi vazifalar qo‘yilishi, jamoa va individual harakatlarning murakkabroq qoidalarga bo‘ysunadigan o‘yinlar o‘tkazilishi lozim.

Maxsus mashqlar 7-10 yoshli bolalarning jismoniy tayyorgarliklarini rivojlantirishda qo‘llaniladigan maxsus mashqlar

№	Mazmuni	Hafta kunlari	Mashqlar uchun ajratilgan vaqt	Davomiyligi	Dam olishlar daqiqasi	YUQS	Tashkiliy-uslubiy ko‘rsatma
1	Yengil yurish va yugurish	Dushanba	5-6 daqiqa	3 marta	3-4 daqiqa	80-110 zarb/daq	Yuklamalarni berganda bolalarning yoshi va jinsini inobatga olish
2	URM		10-15 daqiqa	3-4 marta	2-3 daqiqa	110-130 zarb/daq	Qo‘l va oyoq harakatlariga e‘tibor berish
3	Tik turgan holda qo‘llarni chapga, galma-gal, harakat qilish		10-15 daqiqa	6-7 marta	2-3 daqiqa	120-150 zarb/daq	Qo‘l panjariga e‘tibor berish
4	O‘ngga, oldinga va orqaga uzatib, ikkala qo‘lni baravar harakat qilish		10-15 daqiqa	6-7 marta	1-2 daqiqa	130-150 zarb/daq	Qo‘llarni to‘g‘ri aylantirish
5	“Baqachalar” harakatli o‘yin		10-12 daqiqa	2 marta	1-2 daqiqa	130-150 zarb/daq	Tezroq harakat qilish

Bolalarning funksional holatining tahlili

	Nazorat guruhi tajriba boshida	Tajriba guruhi tajriba boshida	Nazorat guruhi tajriba oxirida	Tajriba guruhi tajriba oxirida
Yu Q S	160	162	170	140
Kkall	92	90	89	85
Anayerob	1,7	2,5	1,8	2,7
Mashg‘ulot foizlari	28	29	30	37



Bolalarning funksional holatining tahlili

Nazorat guruhida tajriba boshida Yu Q S 160 bo‘lib, tajriba guruhida esa Yu Q S 162 bo‘lgan. Nazorat guruhida tajriba oxirida Yu Q S 170 ga o‘zgargan. tajriba guruhida tajriba oxirida Yu Q S 140 ga o‘zgargan. Nazorat guruhida tajriba boshida 92 Kkall bo‘lib, tajriba guruhida 90 Kkall bo‘lgan. Nazorat guruhida tajriba oxirida 89 Kkall sarflangan, tajriba guruhida tajriba oxirida 85 Kkall sarflangan.

Nazorat guruhida tajriba boshida anayerob 1minuti 7 sekunt, tajriba guruhida 2 minuti 5 sekuntni tankil qilgan. Nazorat guruhida tajriba oxirida anayerob 1minuti 8 sekunt, tajriba guruhida tajriba oxirida anayerob 2minuti 7 sekuntni tashkil etgan.

Nazorat guruhida tajriba boshida mashg‘ulotga ketgan vaqt 28% ni, tajriba guruhida mashg‘ulotga ketgan vaqt 29% ni tankil qilgan. Nazorat guruhida tajriba oxirida mashg‘ulotga ketgan vaqt 30%ni, tajriba guruhida tajriba oxirida mashg‘ulotga ketgan vaqt 37% ni tashkil etgan.

Tadqiqot shuni ko‘rsatdiki, yosh maktab o‘quvchilarining qiziqish darajasi, qiziqishining mazmuni, xarakteri, o‘qituvchining harakat tartibini oqilona tashkil etish va turli xil jismoniy

tarbiya va sport harakatlaridan va jismoniy mashqlar shakllaridan foydalangan holda o‘quv va o‘quv mashg‘ulotlarida bolalarning turli faoliyatlarini to‘g‘ri boshqarish qobiliyatiga bog‘liq.

O‘qituvchining jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini to‘g‘ri tashkil etish va amalga oshirish qobiliyati, bolalarning turli xil qiziqishini oqilona boshqarish jismoniy faolligini, aqliy va jismoniy faoliyatni yaxshilash uchun eng muhim shartlardan biridir. Mehnat qobiliyati, ortiqcha yuklamani bartaraf etish, charchoqning oldini olish va faol dam olishni ta‘minlash.

Xulosa. Boshlang‘ich sinf va oila sharoitida harakat tartibining oqilona tashkil etilishi jismoniy mashqlar bilan mashg‘ulotning yomon va darsdan tashqari shakllaridan kompleks foydalanishni va kun tartibida bolalarning turli xil qiziqishini almashtirishni nazarda tutadi. Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining harakat tartibini tashkil etish va jismoniy faolligini oshirish masalalarini hisobga olgan holda, o‘qituvchi maktabda o‘qitish bilan bog‘liq kundalik faoliyatining mohiyatini hisobga olish kerak. Shu bilan birga, harakat yetishmovchiligini boshdan kechirayotgan o‘quvchilarga alohida e‘tibor berilishi kerak. Kuzatuv shuni ko‘rsatdiki, o‘quv va darsdan tashqari jismoniy mashqlar (Jismoniy tarbiya to‘garaklari, to‘garak va qo‘shimcha mashg‘ulotlar, jismoniy mashqlar shakllari, kichik jismoniy tarbiya shakllari) ning turli shakllari va turlarining oqilona kombinatsiyasi bolalarning yoshi va tayyorgarlik darajasiga mos keladigan kundalik jismoniy faolligini ta‘minlaydi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Yarashev K.D. Ommaviy sog‘lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya va xalq milliy o‘yinlari bo‘yicha mutaxassislar tayyorlash masalalari. Monog., -T.: O‘zDJTI nashr.1997

2. Imomnazarov M. Milliy ma‘naviyatimiz nazariyaciga chizgilar, Ma’sul muharrirlar: N.Komilov, M.Quronov. –T.: Sharq, 1998. – 240 b.

3. Asamaddinov E. Axloqiy madaniyat va uning rivojlanish xususiyatlari: Falsafa. fan. nomzodi. ...diss.avtoREF.-Toshkent: ToshDU, 1999.22-b

4. Sho‘po‘latov A. Jismoniy tarbiya mutaxassislarida ma‘naviy qadriyatlarni shakllantirish mexanizmlarini takomillashtirish. Ped. fanl.fals.dokt. diss. – Chirchiq, 2019. – 147 b.



**OLIY TALIM TALABALARINI YENGIL ATLETIKA SPORT TURIDA
QISQA MASOFAGA YUGURISH JARAYONIDA TEZKORLIK VA CHAQQONLIK
JISMONIY SIFATLARINI OPTIMALASHTIRISH**

Ahmedov G'ayratjon Qosimovich

*Zaxiriddin Muhammad Bobur nomidagi Andijon davlat universiteti Sport va san'at
fakulteti, Fakultetlararo jismoniy tarbiya va sport kafedrası katta o'qituvchisi.*

Tel: +93 771 92 50

Annotatsiya: Ushbu tadqiqot jismoniy madaniyat yo'nalishi yengil atletika mutaxassisligi talabalari qisqa masofaga yugurishda ularning tezkorlik va chaqqonlik jismoniy sifatlarini nazorat qilish va optimallashtirishdan iboratdir. Ishlab chiqilgan so'rovnoma ularning fiziologik hamda psixologik xolatini analiz qiladi. Dastlabki o'tkazilgan tadqiqotlarga ko'ra shakllantiruvchi va nazorat guruhlari tashkil qilingan. Bunda shakllantiruvchi guruhdagi talabalarga tajriba sinov jarayonidan bir oz oldin tezkorlik va chaqqonlik jismoniy sifatlarini aniqlab olish uchun qisqa masofaga 60 m yugurish va soat strelkasi bo'ylab to'rtburchak kataklarda sakrash orqali darajalari aniqlab olindi. Yakuniy natijalardan so'ng tadqiqot davomidagi psixologik yondashuv, zamonaviy maxsus yondashuvlar berildi. Bunday yondashuvlar asosli bo'ldi, jami 20 nafar sport va san'at fakulteti talabalari tadqiqotimizda faol ishtirok etdi va ularning tezkorlik va chaqqonlik sifatleri rivojlantirish muhimligini ushbu maqola ko'rsatib bera oladi.

Kalit so'zlar: *stres, xayajon, maxsus, muntazam, psixologik.*

Аннотация: Данное исследование направлено на контроль и оптимизацию физических качеств быстроты и ловкости у студентов специальности лёгкая атлетика направления «Физическая культура» при беге на короткие дистанции. Разработанные анкеты позволяют анализировать их физиологическое и психологическое состояние. По результатам предварительно проведённых исследований были сформированы экспериментальная и контрольная группы. У студентов экспериментальной группы уровень быстроты и ловкости определялся незадолго до начала испытаний с помощью бега на 60 метров и прыжков по квадратным клеткам по часовой стрелке. По итоговым результатам в процессе исследования были применены психологический подход и современные специальные методики. Эти подходы оказались обоснованными. Всего в исследовании активно приняли участие 20 студентов факультета спорта и искусства. Данная статья демонстрирует важность развития качеств быстроты и ловкости у студентов.

Ключевые слова: стресс, волнение, специальный, регулярный, психологический

Абстракт: This research is aimed at monitoring and optimizing the physical qualities of speed and agility in short-distance running among students majoring in athletics within the field of Physical Education. The developed questionnaires analyze their physiological and psychological conditions. Based on the initial studies, experimental and control groups were formed. In the experimental group, students' levels of speed and agility were assessed shortly before the testing process through a 60-meter sprint and jumping in square boxes in a clockwise direction. Following the final results, psychological approaches and modern specialized methods were applied throughout the research process. These approaches proved to be well-founded. A total of 20 students from the Faculty of Sports and Arts actively participated in the study. This article demonstrates the importance of developing speed and agility qualities among students.

Keywords: stress, excitement, special, regular, psychological

Kirish. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning tashabbusi hamda davlatimiz rahnamoligida jismoniy tarbiya va sportga katta e‘tibor qaratilib kelinmoqda. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 7 fevraldagi “O‘zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo‘yicha Harakatlar strategiyasi to‘g‘risida”gi PF-4947-sonli Farmoni, 2017 yil 20 apreldagi “Oliy ta‘lim tizimini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-2909-son, PQ-5099-sonli Qarorida belgilangan maqsad va vazifalar ta‘lim sifatini yuksaltirishga qaratilgan³⁹. 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‘lamiz⁴⁰.

Yosh avlodni jismonan sog‘lom, aqlan yetuk bo‘lib o‘shida jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati kattadir. Respublikamizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga bo‘lgan e‘tibor davlat siyosati darajasiga ko‘tarilgan. Bu borada qabul qilingan qonunlar jismoniy tarbiya va sport ishlarini rivojlantirishga keng yo‘l ochib bermoqda⁴¹. Yengil atletika o‘zining tarixiy, ijtimoiy va tarbiyaviy ahamiyatiga ko‘ra insonni har tomonlama kamol toptirish, tarbiyalash va ijtimoiy faol etib voyaga yetkazishda muhim ahamiyatga ega. Shu sababdan aksariyat rivojlangan mamlakatlar ta‘lim tizimida yengil atletika fan sifatida o‘qitiladi va yoshlarga keng miqiyosida o‘rgatiladi. So‘nggi yillarda O‘zbekistonda ta‘lim-tarbiya sohasida olib borilayotgan islohotlar negizida yoshlarni har tomonlama barkamol shaxs, vatan

³⁹ M.N. Norqobilov . Jismoniy tarbiya va sport. Toshkent vneshinvestprom nashriyoti 2021-y. 4-b

⁴⁰ F. Xo‘jayev, r. Abdurasulov, m. Xo‘jayeva milliy harakatli o‘yinlar va estafetalar. “umid design” nashriyoti toshkent – 2021y. 3-b

⁴¹ M.J.Abdullayev, M.S.Olimov, N.T.To‘xtaboyev. Yengil atletika va uni o‘qitish metodikasi. (Darslik). - T.: "Barkamol fayz media", 2017, 3 bet

va el manfaatlari uchun xizmat qiladigan insonlar etib voyaga yetkazish islohotlarning asosiy maqsadi bo‘lmoqda. Shu bilan birga, halqaro maydonda raqobatbardosh kadrlar tayyorlash asnosida O‘zbekistonning jahon miqiyosidagi nufuzi va salohiyatini yanada oshiradigan, har tomonlama yetuk va yangicha fikrlaydigan yoshlarni tarbiyalash ham muhim vazifalardan biri sifatida kun tartibiga qo‘yilmoqda⁴².

Jismoniy tarbiya va sport sohasi bugungi kunda nafaqat sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, balki shaxsning har tomonlama rivojlanishini ta‘minlashda ham muhim ahamiyat kasb etmoqda. Ayniqsa, yengil atletika sport turi – insonning tabiiy harakatlariga asoslangan mashqlar majmuasi sifatida – oliy ta‘lim muassasalarida tahsil olayotgan talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda asosiy vosita bo‘lib xizmat qiladi. Qisqa masofaga yugurish mashqlari esa talabalarda tezkorlik va chaqqonlik kabi muhim jismoniy sifatlarni shakllantirish va takomillashtirishda alohida o‘rin tutadi. Ushbu sifatlar nafaqat sportdagi muvaffaqiyat uchun, balki kundalik hayotdagi harakat tezligi va muvozanatini saqlashda ham muhim hisoblanadi. Mazkur maqolada oliy ta‘lim muassasalarining yengil atletika yo‘nalishida tahsil olayotgan talabalari o‘rtasida qisqa masofaga yugurish bo‘yicha maxsus tezkorlik va chaqqonlik jismoniy sifatlarini baholash, nazorat qilish va optimallashtirishga qaratilgan ilmiy-amaliy yondashuvlar yoritiladi. Tadqiqotda zamonaviy diagnostik usullar, psixologik yondashuvlar hamda maxsus mashg‘ulotlar orqali talabalar harakat faoliyatining samaradorligini oshirish imkoniyatlari ko‘rib chiqiladi.

Tadqiqotning maqsadi: Oliy talim talabalarini yengil atletika sport turida qisqa masofaga yugurishda tezkorlik va chaqqonlik jismoniy sifatlarini optimalashtirish iborat.

Tadqiqot vazifasi: Talabalarni tezkorlik va chaqqonlik qobiliyatini takomillashtirish.

Tezkorlik - bu insonning qisqa vaqt ichida harakatga kelish, harakatni boshlash, uni o‘zgartirish yoki tugatish qobiliyatidir. U asosan muskul reaksiyasi, markaziy asab tizimi faoliyati va sezgi (ko‘rish, eshitish) tezligiga bog‘liq. Tezkorlik, ayniqsa, yengil atletikaning qisqa masofali yugurish, startga chiqish, to‘siqlardan o‘tish, sakrash kabi turlarida asosiy jismoniy sifat hisoblanadi. Tezkorlik sportchining start signali berilganidan so‘ng chaqqonlik tezligida harakatni boshlashiga imkon beradi. Bu ayniqsa 60 m, 100 m yugurish kabi qisqa masofalarda muhim — chunki har bir soniyaning 0,1 qismi natijani hal qilishi mumkin. Yugurish davomida sportchi imkon qadar tez oraliqda maksimal tezlikka erishishi kerak.. Tezkor sportchi yugurish, sakrash yoki to‘siqdan o‘tish paytida harakatni muvofiqlashtira oladi, bu esa harakatda samaradorlik va energiyani tejash imkonini beradi. Harakat – jismoniy qobiliyatlar rivojlanishining etakchi omili. Qobiliyatlarning shakllanishida ham tug‘ma, ham atrof muhit omillari katta ahamiyatga ega. Biroq teng sharoitlarda jismoniy qobiliyatlarning rivojlanishida insonning ruhiy-fiziologik tabiatini takomillashtirishga qaratilgan harakat faolligi hal qiluvchi rol o‘ynaydi⁴³.

⁴² Z. M.Utayev. Yengil atletika va uni o‘qitish metodikasi. O‘quv qo‘llanma. – Samarqand: SamDU nashriyoti, 2022 yil. –3 bet.

⁴³ Sultanova, Nargizaxon Yakubjonovna. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi o‘quv

Chaqqonlik - bu insonning harakat yo‘nalishini, tezligini yoki holatini tez va aniq o‘zgartirish qobiliyatidir. Bunda nafaqat mushak kuchi, balki tananing muvozanatini saqlash, koordinatsiya, reaksiya tezligi va aqliy e‘tibor ham katta rol o‘ynaydi. Chaqqonlik bu — "tez va to‘g‘ri harakat qilish" qobiliyati, ya‘ni faqat tezlik emas, balki harakatni to‘g‘ri boshqarish ham zarur. Chaqqon sportchi start holatidan chaqqonlik bilan chiqib, tana holatini muvofiqlashtirib, muvozanatini yo‘qotmasdan yugurishga o‘tadi. Bu esa maksimal tezlikka tezroq chiqishga yordam beradi. Qisqa masofaga yugurishda har bir harakat muvofiqlashtirilgan bo‘lishi kerak. Chaqqonlik sportchiga tana holatini to‘g‘ri saqlash, qadamlarni aniq qo‘yish va yugurish yo‘lida har qanday muvozanat buzilishining oldini olish imkonini beradi. Chaqqonlik yuqori bo‘lgan sportchilar ogohlantirish signallariga tez javob qaytaradi. Bu esa, ayniqsa startda, sportchining raqiblaridan oldin harakat boshlashiga imkon beradi. Yosh sportchilarni jismoniy tayyorlash sport mashg‘ulotlarining eng muhim tarkibiy qismlaridan hisoblanib, organizmni har tomonlama rivojlantirish, sog‘likni mustahkamlash, jismoniy qobiliyatlarni takomillashtirish va tayyorgarlikning barcha boshqa turlari uchun mustahkam funktsional baza yaratishga yo‘naltirilgan jarayon sifatida tushuniladi⁴⁴.

Tadqiqot uslublari:

Tadqiqot uchun maxsus so‘rovnoma tuzilgan:

Ismingiz: _____ Sana: _____

Iltilmos, quyidagi savollarga 1 dan 5 gacha baho bering, bu yerda: 1 – butunlay rozi emasman, 5 – to‘liq rozi.

Javoblar kuyidagi holatda keltirilgan:

№	Savollar	Javob turi.1	Javob turi.2	Javob turi.3	Javob turi.4
1	Siz o‘zingizni qisqa masofaga yugurishda qanchalik tezkor deb hisoblaysiz?	Juda tezkor	O‘rtacha	Sekin	Aniqlash qiyin
2	Mashg‘ulot oldi o‘zingizni qanday psixologik holatda his qilaysiz?	Ishonchli tayyor	Biroz xavotirli	Ruhiy tayyor	Tayyor emas
3	Siz uchun tezkorlik va chaqqonlikni rivojlantirishda	Mashqlar orqali	Raqobat orqali	Murabbiy ko‘rsatkichi orqali	Mustaqil tayyorgarlik orqali

qo‘llanma /Buxoro: "Sadridin Salim Buxoriy" Durdona , 2023.-43 b.

⁴⁴ ACHILOV A.M., AKRAMOV J.A., GONCHAROVA O.V. Bolalarning jismoniy sifatlarini tarbiyalash. O‘quv qo‘llanma.2009y.Toshkent.23-b

eng samarali usul nima deb hisoblaysiz?				
---	--	--	--	--

1-jadval

Ushbu so‘rovnomalar talabani o‘z-o‘zini baholash darajasini o‘lchashga qaratilgan bo‘lib, subyektiv fikr orqali o‘z tezkorlik darajasini qanday qabul qilishini aniqlashga yordam beradi. O‘z-o‘zini baholash ko‘pincha sportchining o‘ziga bo‘lgan ishonchi, psixologik tayyorgarligi va ichki motivatsiyasini ochib beradi. Bu savol natijalari obyektiv sinov natijalari bilan solishtirilsa, talabalar o‘z imkoniyatlarini to‘g‘ri baholayaptimi yoki yo‘qmi — shuni aniqlash mumkin bo‘ladi. Sport mashg‘ulotlari, ayniqsa musobaqaga yaqin davrlarda, sportchilarda ruhiy bosim va xavotirni keltirib chiqarishi mumkin. Ushbu savol talabalarning mashg‘ulotlar oldidan psixologik holatini aniqlash orqali, ularning ruhiy tayyorgarlik darajasini baholashga xizmat qiladi. Olingan ma‘lumotlar asosida individual yondashuvlar, psixologik tayyorgarlik mashg‘ulotlari yoki motivatsion strategiyalar ishlab chiqilishi mumkin. Shuningdek, bu savol mashg‘ulotlarning sifati va samaradorligini oshirishda ham yordam beradi. Mazkur savol orqali talabalar qanday mashg‘ulot yoki metodlarni samaraliroq deb hisoblashlarini aniqlash mumkin. Ularning javoblari trenerlar tomonidan qo‘llanilayotgan usullar talabalar ehtiyojiga mos keladimi yo‘qmi, degan savolga javob beradi. Bundan tashqari, talabalar mashg‘ulotlarni qanday qabul qilayotganini bilish, ularning motivatsiyasi va ishtirok darajasini oshirish uchun muhim bo‘lishi mumkin. Agar aksariyat talabalar mustaqil tayyorgarlikni samarali deb bilsa, ularga individual mashq rejalari ishlab chiqilishi mumkin.

Natijalar va muhokama. Andijon davlat universitetining talabalari dastlabki o‘tkazilgan natija quyidagilardan iborat bo‘lib, O‘tkazilgan so‘rovnomada jami 20 nafar talaba ishtirok etdi. So‘rovnoma ularning musobaqa oldi psixologik holatini ya‘ni hayajon, stress, hissiy barqarorlik va o‘zini tutish darajasini baholashga qaratildi. So‘ngra tik startdan qisqa masofaga (60 m) ga yugurish va to‘rtburchak katakda (30 sek) sakrash mashg‘ulotlari muntazam 2 oy mobaynida olib borildi 2-jadval. O‘tkazilgan ikki oylik muntazam mashg‘ulotlar jarayonida Andijon davlat universiteti sport yo‘nalishidagi 20 nafar talabani qisqa masofaga yugurish (60 m) va chaqqonlikni baholashga xizmat qiluvchi to‘rtburchak katakda 30 soniya davomida sakrash mashqlarida sezilarli ijobiy o‘zgarishlar kuzatildi. Dastlabki natijalarda talabalar orasida yugurish vaqtining nisbatan sustligi, startda harakat koordinatsiyasining zaifligi va tezlikni ushlab turishdagi qiyinchiliklar aniqlandi. Shuningdek, chaqqonlikni baholash mashqlarida ko‘pchilik talabalarda harakat tezligi va aniqligi past bo‘lgani kuzatildi. Mashg‘ulotlar davomida qo‘llanilgan dinamik harakat mashqlari, reaksiya tezligini oshirishga qaratilgan topshiriqlar, startga tayyorgarlik texnikasi va tana muvozanatini rivojlantiruvchi elementlar orqali talabalar nafaqat texnik, balki fiziologik jihatdan ham o‘sishga erishdi. Mashg‘ulotlar yakunida: **60 metr yugurish natijalarida** aksariyat talabalar vaqt ko‘rsatkichlarini 0,3–0,7 soniyaga yaxshilashga muvaffaq bo‘ldi. **To‘rtburchak katakda sakrash mashqida** esa

sakrashlar soni va aniqligi sezilarli darajada oshdi, ya'ni koordinatsiya va harakat muvofiqligi kuchaydi. Bu o'zgarishlar talabalarda tezkorlik (reaksiya tezligi, startga chiqish va maksimal tezlikka erishish vaqti) hamda chaqqonlik (harakatni tez va aniq bajarish, holatlarni tez o'zgartirish) jismoniy sifatlarining samarali rivojlanayotganini isbotlaydi. Shuningdek, mashg'ulotlar jarayonida kuzatilgan psixologik barqarorlikning ortishi ham tezkorlik va chaqqonlikka bevosita ta'sir qilgan, chunki sportchilarning o'ziga ishonchi va e'tibor markazini ushlab turish qobiliyati ularning harakat sifati bilan chambarchas bog'liqdir. Dastlabki qisqa masofaga yugurishda ularda tezkorlik va chaqqonlik oz edi, start oldi tezkorlik sust edi. Mashg'ulotlar so'ngida natija biz kutgandan yaxshi bo'ldi. Dastlabki qisqa masofaga yugurish mashg'ulotlari boshlangan paytda sportchilarda tezkorlik va chaqqonlik yetarli darajada emas edi. Start olganda ularning reaksiyasi sekin, harakatlari esa sust bo'lganligi sababli kerakli natijalarga erishish mushkul edi. Harakatlar orasidagi muvofiqlik va yugurish texnikasi ham to'liq shakllanmagan edi. Bu esa mashg'ulotlar jarayonida ustida ko'proq ishlash lozim bo'lgan jihatlar ekanligini ko'rsatdi. Biroq, muntazam va rejalashtirilgan mashg'ulotlar tufayli sportchilarning jismoniy holati sezilarli darajada yaxshilandi. Ular nafaqat tezroq harakatlana boshlashdi, balki chaqqonliklari ham oshib bordi. Startdagi reaksiyalar kuchaydi, harakatlar aniq va ishonchli bo'la boshladi. Murabbiylar tomonidan qo'yilgan mashqlar va individual yondashuvlar o'z samarasini berdi. Mashg'ulotlar yakuniga kelib, olingan natijalar biz kutganimizdan ham yuqori bo'ldi. Sportchilarning rivojlanish sur'ati, o'z ustida ishlashdagi irodasi va intilishi tahsinga loyiq bo'ldi. Bu esa kelgusidagi musobaqalarda yaxshi natijalarga erishish uchun mustahkam poydevor yaratdi.

Tajriba va nazorat guruhlarining dastlabki va kegingi natijalari

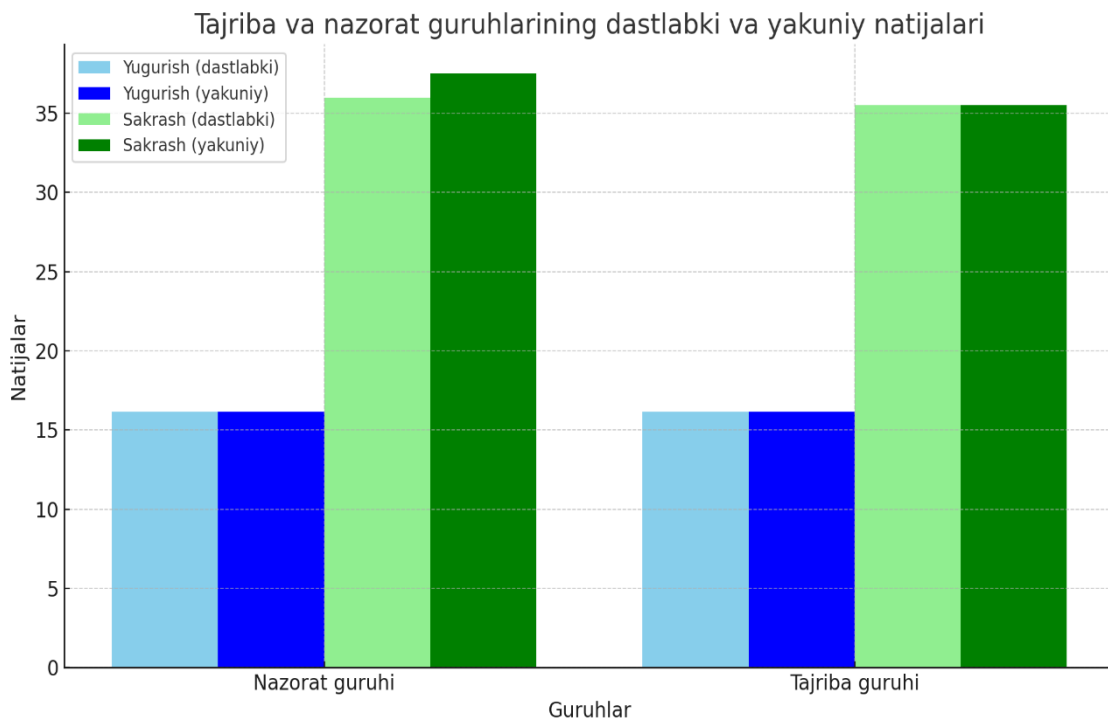
№	60m yugurish dastlabki (sek)	60m yugurish yakuniy natija	Sakrash dastlabki (martta)	Sakrash yakuniy
Nazorat guruh	16.15%	16,13	36 %	37,5 %
Tajriba guruh	16,14	16,14	35.5%	35,5%

2-jadval

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, tajriba va nazorat guruhlarida 60 metrga yugurish hamda sakrash ko'rsatkichlarida ba'zi farqlar kuzatildi. Nazorat guruhida 60 metrga yugurishning dastlabki natijasi 16,15 soniyani tashkil qilgan bo'lsa, yakuniy bosqichda bu ko'rsatkich 16,13 soniyaga yaxshilangan. Shuningdek, sakrash natijasi ham dastlabki 36 foizdan 37,5 foizga oshgani kuzatildi. Bu o'zgarishlar nazorat guruhidagi ishtirokchilarda tezkorlik va chaqqonlik jihatlarining biroz rivojlanganini ko'rsatadi.(1-diagramma).

1-diagramma.

Izoh: Diagrammada tajriba va nazorat guruhlarining 60 metrga yugurish hamda sakrash mashqlari bo‘yicha dastlabki va yakuniy natijalari taqqoslangan. Yugurish ko‘rsatkichlari sekundlarda, sakrash natijalari esa urinishlar sonida (martalarda) ifodalangan. Yugurish



bo‘yicha pastroq qiymat yaxshi natijani bildiradi, sakrash bo‘yicha esa yuqoriroq qiymat yuksak jismoniy tayyorgarlikni anglatadi. Nazorat guruhi sakrashda sezilarli ijobiy o‘zgarishga erishgan bo‘lsa-da, tajriba guruhi natijalari barqaror qolgan. Mazkur natijalar mashg‘ulotlar samaradorligini tahlil qilishda muhim mezon bo‘lib xizmat qiladi.

Tajriba guruhida esa 60 metrga yugurish va sakrash natijalarida sonli o‘zgarish kuzatilmagan bo‘lsa-da, har ikkala ko‘rsatkichda ham barqarorlik saqlangani va boshlang‘ich yuqori natijalar (16,14 soniya va 35,5%) qayd etilgani shuni ko‘rsatadiki, guruh a‘zolari mashg‘ulotlarda muntazam qatnashib, jismoniy tayyorgarlikning optimal darajasini saqlab qolishga erishgan. Umuman olganda, olib borilgan mashg‘ulotlar tezkor yugurish va sakrash mashqlarining chaqqonlik hamda tezkorlikni rivojlantirishda samarali ekanligini ko‘rsatmoqda. Ayniqsa, mashqlarni muntazam ravishda bajargan tajriba guruhida ko‘rsatkichlarning yuqori darajada saqlanib qolishi bu yo‘nalishdagi mashg‘ulotlarning foydali ekanini tasdiqlaydi. Shu sababli, chaqqonlik va tezkorlikni rivojlantirishda mazkur mashq turlari tavsiya etiladi.

Xulosa

Ushbu tadqiqot oliy ta‘lim muassasalari talabalari orasida yengil atletikaning qisqa masofaga yugurish yo‘nalishida tezkorlik va chaqqonlik kabi muhim jismoniy sifatlarni baholash, ularni nazorat qilish va optimallashtirishga qaratilgan bo‘lib, talabalarning jismoniy va psixologik tayyorgarlik darajalariga tahliliy yondashuv asosida yondashildi. Tadqiqot davomida Andijon davlat universitetining 20 nafar talabasi ishtirokida nazorat va tajriba guruhlarini shakllantirilib, ularning dastlabki va yakuniy ko‘rsatkichlari (60 metrga yugurish va

30 soniyalik to‘rtburchak katakda sakrash) orqali tezkorlik va chaqqonlik darajasi baholandi. Dastlabki bosqichda sportchilarda harakat koordinatsiyasi, tezlikni ushlab turish, startdagi reaksiya tezligi va chaqqonlik darajasi past bo‘lib, bu jismoniy sifatlarning rivojlanishga muhtojligini ko‘rsatdi.

Tadqiqot jarayonida zamonaviy mashg‘ulot metodlari, psixologik yondashuvlar, maxsus reaksiya tezligini oshiruvchi topshiriqlar va harakat koordinatsiyasini yaxshilovchi elementlar qo‘llanilishi natijasida talabalarning harakat samaradorligida sezilarli ijobiy o‘zgarishlar kuzatildi. Ayniqsa, 60 metrga yugurishda ba’zi talabalar 0,3–0,7 soniya vaqt ko‘rsatkichlarini yaxshilashga erishgan bo‘lsa, to‘rtburchak katakda sakrash natijalari chaqqonlik va koordinatsiyaning sezilarli darajada rivojlanganini isbotladi. Tajriba guruhida ko‘rsatkichlarning barqaror saqlanishi va dastlabdan yuqori natijalarning qayd etilishi, ularning mashg‘ulotlarda qat’iy va muntazam ishtirok etganini ko‘rsatadi. Nazorat guruhida esa natijalar biroz o‘zgarish bilan yaxshilangan, bu esa mashg‘ulotlarning umumiy samarasini tasdiqlaydi.

Shuningdek, sportchilar bilan o‘tkazilgan so‘rovnomalar ularning psixologik holatini aniqlash, ichki motivatsiyasini o‘rganish va o‘z-o‘zini baholash darajalarini aniqlashga yordam berdi. Ushbu psixologik tahlillar orqali aniqlanganki, sportchining o‘ziga bo‘lgan ishonchi, stressni yengish darajasi va mashg‘ulotga bo‘lgan munosabati — uning jismoniy ko‘rsatkichlariga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Umuman olganda, o‘tkazilgan tadqiqot yengil atletika bo‘yicha qisqa masofaga yugurish mashqlarining talabalar jismoniy sifatlarini – ayniqsa tezkorlik va chaqqonlikni – rivojlantirishda yuqori samaradorlikka ega ekanini tasdiqladi.

Adabiyotlar:

1.M.N. Norqobilov . Jismoniy tarbiya va sport. Toshkent vneshinvestprom nashriyoti 2021-y. 4-b

2.F. Xo‘jayev, r. Abdurasulov, m. Xo‘jayeva milliy harakatli o‘yinlar va estafetalar. “umid design” nashriyoti toshkent – 2021y. 3-b

3.M.J.Abdullayev, M.S.Olimov, N.T.To‘xtaboyev. Yengil atletika va uni o‘qitish metodikasi. (Darslik). - T.: "Barkamol fayz media", 2017, 3 bet

4.Z. M.Utayev. Yengil atletika va uni o‘qitish metodikasi. O‘quv qo‘llanma. – Samarqand: SamDU nashriyoti, 2022 yil. –3 bet.

5. Sultanova, Nargizaxon Yakubjonovna. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi o‘quv qo‘llanma /Buxoro: "Sadriddin Salim Buxoriy" Durdona , 2023.-43 b.

6. ACHILOV A.M., AKRAMOV J.A., GONCHAROVA O.V. Bolalarning jismoniy sifatlarini tarbiyalash. O‘quv qo‘llanma.2009y.Toshkent.23-b



SPORT TURIZMI VOSITASIDA BO‘LAJAK JISMONIY MADANIYAT O‘QITUVCHILARIDA KASBIY SIFATLARNI SHAKLLANTIRISHNING IJTIMOIIY ZARURATI

Dustov Jonibek Amiriddinovich

*Sharof Rashidov nomidagi Samarqand Davlat Universiteti
mustaqil tadqiqotchisi*

Annotatsiya. Mazkur maqolada sport turizmi vositasida bo‘lajak jismoniy madaniyat o‘qituvchilarida kasbiy sifatlarni shakllantirishning ijtimoiy zarurati masalasi mihokama etilgan. Shuningdek, turizm ilmiy va o‘quv predmeti ekanligi, uning asosiy xususiyatlari va turlari yuzasidan ma’lumotlar bayon etilgan.

Kalit so‘zlar. Sport, sport turizmi, sport vositasi, bo‘lajak jismoniy madaniyat o‘qituvchilari, kasbiy sifatlari, ijtimoiy zarurat.

СОЦИАЛЬНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ В ФОРМИРОВАНИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КАЧЕСТВ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СРЕДСТВАМИ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА

Аннотация. В данной статье рассматривается вопрос социальной необходимости формирования профессиональных качеств будущих учителей физической культуры посредством спортивного туризма. Также описывается, что туризм является научно-образовательным предметом, его основные характеристики и виды.

Ключевые слова. Спорт, спортивный туризм, спортивные средства, будущие учителя физической культуры, профессиональные качества, социальная необходимость.

SOCIAL NEED FOR FORMATION OF PROFESSIONAL QUALITIES IN FUTURE PHYSICAL EDUCATION TEACHERS THROUGH SPORTS TOURISM

Abstract. This article discusses the issue of the social necessity of forming professional qualities in future physical education teachers through sports tourism. It also describes the fact that tourism is a scientific and educational subject, its main characteristics and types.

Keywords. Sports, sports tourism, sports means, future physical education teachers, professional qualities, social necessity.

Butun dunyo jadal sur’atlar bilan taraqqiy etib borayotgan bir paytda insoniyatning ijtimoiy-iqtisodiy va madaniy hayotida ham tub o‘zgarishlar sodir bo‘lmoqda. Aholi sonining ortishi yangi aholi manzilgohlarini ko‘payishiga, shaharlar aglomeratsiyasi kengayishiga hamda

urbanizatsiya jarayonlari ortishiga sabab bo‘lmoqda. Insonlar turmush madaniyati rivojlanib ta’tillarni maroqli o‘tkazish, oilaviy dam olishlarni tashkil etish, o‘z tarixini bilishga qiziqish, boshqa mintaqa hayotini o‘rganish, etnografik ma’lumotlar to‘plash, bu yo‘nalishda ilmiy-tadqiqot ishlarini amalga oshirish hayotiy ehtiyojga aylanmoqda. Ushbu ehtiyojlarni amalga oshirishda turizm imkoniyatlaridan samarali foydalanish kafolatlangan natijalar keltirishi shubhasiz.

Jahon turizm bozori bugungi kunda 10 trillion dollorga yaqin daromad olmoqda. Ko‘pgina mamlakatlarda bo‘lgani singari O‘zbekistonda ham turizmga asosan davlat iqtisodiyotining drayveri sifatida e’tibor berilmoqda. Bu borada O‘zbekiston Respublikasi hukumati tomonidan me’yoriy-huquqiy hujjatlar ishlab chiqilib, turizm faoliyati bilan shug‘ullanuvchi tashkilotlar va ularning faoliyat yo‘nalishlari belgilab berildi.

Dastlab O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 1992-yil 27-iyuldagi Farmoniga muvofiq turizm sohasida yagona siyosatni ishlab chiqish va uni amalga oshirishni ta’minlaydigan, chet ellarda va MDH davlatlarida respublika manfaatlarini ifodalaydigan “O‘zbekturizm” milliy kompaniyasi tashkil etildi.

[1] O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2016-yil 2-dekabrda “O‘zbekturizm” milliy kompaniyasi o‘rnida Turizmni rivojlantirish davlat qo‘mitasi tashkil etildi. Keying yillarda yurtimizda turizmning huquqiy asoslari takomillashtirilib, jahon talablari darajasiga javob beruvchi holatga keltirilmoqda. Bu yo‘nalishda turizmni rivojlantirishning yaxlit konsepsiyasi shakllantirilib 2019-yil 18-iyulda O‘zbekiston Respublikasining 549-sonli “Turizm to‘g‘risida”gi Qonuni qabul qilindi. [2] Qonundan kelib chiqib turizmga iqtisodiyotning strategik sektori maqomi berildi. Mamlakatda turizmni jadal rivojlantirish, turizm imkoniyatlaridan yanada to‘liq va samarali foydalanish, an’anaviy madaniy-tarixiy turizm bilan birgalikda turizmning boshqa turlari-ziyosat, ta’lim, etnografik, ekologik, sanoat, davolash-sog‘lomlashtirish, musiqa turizmini jadal rivojlantirish, bolalar, o‘smirlar va yoshlar turizmi, oilaviy turizmni, keksalar uchun ijtimoiy turizmni rivojlantirish hisobiga turizmning ijtimoiy ahamiyatini kuchaytirish, hududlarda yangi turizm yo‘nalishlarini tashkil etish, ularni pasportlashtirish, turizm yo‘nalishlari va turizm obektlari bo‘yicha yagona milliy reyestrlarni shakllantirishga yo‘naltirilgan ichki, kirish va chiqish turizmini kompleks rivojlantirishning milliy va hududiy dasturlarini ishlab chiqish va amalga oshirish davlat siyosatining maqsadli vazifalari va ustuvor yo‘nalishlari etib belgilandi. [3] Chunki, yoshlarda tolerantlik, mehnatsevarlik, irodalilik, tadbirkorlik, innovatsion fikrlash, mehr-oqibatlik, mas’uliyatlik fazilatlarini rivojlantirish, faol fuqarolik pozitsiyalarini shakllantirishda, yurtga dahldorlik hissini uyg‘otishda, jismonan baquvvat, sog‘lom bo‘lishlarida turizmning o‘rni muhimdir.

Hududlarni barqaror ijtimoiy-iqtisodiy rivojlantirishning eng muhim omillaridan biri sifatida ichki turizmni jadal rivojlantirish, fuqarolarni mamlakatimizning madaniy-tarixiy merosi hamda tabiiy boyliklari bilab tanishtirish maqsadida 2018-yil 7-fevralda O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining PQ-3514-sonli “Ichki turizmni jadal rivojlantirishni ta’minlash chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Qarori qabul qilindi. [4] “O‘zbekiston bo‘ylab sayohat qil” ichki

turizmni rivojlantirish Dasturini amalga oshirishda turistik-ekskursiya turlari uchun to‘lovlar bilan bog‘liq xarajatlarni shaxsiy mablag‘lardan tashqari turli jamg‘armalar, tashkilotlar tomonidan qoplab berilishi davlat ijtimoiy buyurtmasining bajarilishida sezilarli yordam bo‘lmoqda.

Turizmni rivojlantirish borasida qabul qilingan me‘yoriy-huquqiy hujjatlarda turizm sohasidagi davlat siyosatining asosiy yo‘nalishlari ishlab chiqilgan bo‘lib, sayohatlarni amalga oshirish chog‘ida fuqarolarni dam olish, erkin harakatlanishga bo‘lgan huquqlarini va boshqa huquqlarini ta‘minlash bilan birgalikda ijtimoiy turizmni rivojlantirish doirasida bolalar, yoshlar, keksalar, shuningdek nogironligi bo‘lgan shaxslar va aholining kam ta‘minlangan qatlamlari uchun turizm hamda ekskursiyalarni tashkil etish uchun zarur shart-sharoitlar yaratish muhim vazifa ekanligi belgilab qo‘yilgan.[5].

Turizm ilmiy va o‘quv predmeti hisoblanib, uning asosiy xususiyatlari va turlari quyidagilardan iborat:

1. Turlariga ko‘ra: dam olish turizmi, madaniy-tarixiy turizm, musiqa turizmi, ziyorat turizmi, ta‘lim turizmi, sport turizmi, ekoturizm, biznes turizmi, sog‘lomlashtirish turizmi va hk.

2. Jismoniy va ijtimoiy faoliyatlar: turizm nafaqat yangi joylarni ko‘rish va tajribalar orttirish, balki sport, rekreatsiya va madaniy tadbirlarda ishtirok etish imkonini beradi. Sayyohlar turli jismoniy va ijtimoiy faoliyatlar bilan shug‘ullanish orqali yangi do‘stlar orttiradi va jamiyat hayotida faollik ko‘rsatdi.

3. Iqtisodiy ahamiyati: ko‘plab mamlakatlar va hududlar uchun muhim iqtisodiy tarmoq hisoblanadi. Turizm orqali ish o‘rinlari yaratiladi, savdo va xizmatlar rivojlanadi. Mahalliy iqtisodiyotga katta moliyaviy foyda keltiradi.

4. Madaniy va manaviy boylik: insonlarning madaniy va tarixiy me‘ros bilan tanishishiga yordam berish orqali madaniy almashinuvni kuchaytiradi va xalqaro do‘stlikni mustahkamlaydi. Sayyohlar yangi madaniyatlar, an‘analar va urf-odatlar bilan tanishadi, dunyoqarashini kengaytiradi.

5. Ekologik ong va barqaror turizm: tabiiy joylarga bo‘lgan qiziqishni orttirish orqali ekologik ongni rivojlantiradi. Barqaror turizm atrof-mihitni asrash, tabiiy resruslardan oqilona foydalanish va mahalliy jamiyatlarni qo‘llab quvvatlashni maqsad qiladi.

6. Texnologiya va innovatsiyalar: raqamli texnologiyalar va innovatsiyalar turizm sohasida muhim rol o‘ynaydi. Onlayn rezervatsiya tizimlari, mobil ilovalar va raqamli yo‘riqnomalar sayohatlarni osonlashtiradi. Virtual sayohatlar va AR/VR texnologiyalari orqali odamlar dunyoning turli burchaklariga safar qilish imkoniyatiga ega bo‘ladilar.

Turizm shaxsiy va ijtimoiy hayotning ko‘p qirrali sohasi hisoblanib, u insonlarning dam olish, jismoniy va ma‘naviy rivojlanishiga yordam beradi. Bu soha insonlarning o‘zaro aloqalarini mustahkamlaydi va global miqyosda madaniy almashinuvni kuchaytiradi.

Turizmning muhim turlaridan biri sport turizmi bo‘lib, unda sayohatlar va yurish(poxod)lar sport va jismoniy faoliyat bilan uyg‘unlashtiriladi. Sport turizmi asosiy

maqsadi faqatgina dam olish va yangi joylarni ko‘rish emas, balki sport bilan shug‘ullanish, jismoniy mashqlar qilish, tananing chidamliligini oshirish va sog‘lomlashtirish hisoblanadi. Bu turizm turi ko‘pincha ekstrimal sport turlari bilan bog‘liq bo‘lib, sayohat qiluvchilardan jismoniy tayyorgarlikni talab qiladi.

Sport turizmini aholi o‘rtasida keng yoyish uchun avvalambor boshlang‘ich tushuncha bo‘lgan turistik poxod (yurish), sayohat, turistik texnika va taktika, turizmni o‘rgatish, turistik tayyorgarlik, turistik yig‘ilish(slyot)lar, sportcha chamalab ko‘rish kabi tushunchalarning mazmun-mohiyati, sabab va oqibatlarini anglatmog‘imiz lozim. Shu o‘rinda turizm bilan bog‘liq ayrim tushunchalar mohiyatiga to‘xtalib o‘tamiz.

Turizm-bu odamlarning o‘z yashash joylaridan uzoqlashib, boshqa joylarda qisqa yoki uzoq muddatga sayohat qilish va bu joylarda vaqtincha yashash faoliyatidir. Turizmning asosiy maqsadi dam olish, yangi joylarni o‘rganish, madaniyat va tarix bilan tanishish, sog‘lomlashtirish va qiziqarli tadbirlarni amalga oshirishdir. Turizm iqtisodiyot, madaniyat va ijtimoiy hayotga katta ta’sir ko‘rsatadi.

Sport turizmi-bu turizmning bir turi bo‘lib, unda sayohatlar va yurishlar sport va jismoniy faoliyat bilan uyg‘unlashtiriladi. Sport turizmi asosiy maqsadi faqatgina dam olish va yangi joylarni ko‘rish emas, balki sport bilan shug‘ullanish, jismoniy mashqlar qilish, tananing chidamliligini oshirish va sog‘lomlashtirish hisoblanadi. Bu turizm turi ko‘pincha ekstremal sport turlari bilan bog‘liq bo‘lib, sayohat qiluvchilardan jismoniy tayyorgarlikni talab qiladi. Uning o‘ziga xos xususiyatlari va mahiyati quyidagilardan iborat:

- a) Jismoniy faollik va sport turlari: sport turizmiga turli sport turlari kiradi, masalan, piyoda yurish (treking), tog‘larga chiqish (alpinizm), chang‘i sporti, velosipedda yurish, suzish, qayiqda eshkak eshish va hk.
- b) Sog‘lomlashtirish va jismoniy rivojlanish: sport turizmi jismoniy salomatlikni mustahkamlash va sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilishga qaratilgan bo‘lib, insonlarda jismoniy kuch va chidamlilikni oshiradi, stressni kamaytiradi va sog‘liqni yaxshilaydi.
- c) Qiyinchilik darajalari: sport turizmi turli qiyinchilik darajalariga ega bo‘lgan sayohatlarni o‘z ichiga olib, bu darajalar ishtirokchilarning jismoniy tayyorgarligi, tajribasi va mahoratiga qarab belgilanadi.
- d) Eskremal sport turlari: adrenalin oshiradi, qiyinchiliklarni yengishda irodalilik sifatini rivojlantirib, o‘zini-o‘zi sinovdan o‘tkazish imkonini beradi.
- e) Sayohat va ma’naviy boylik: sayohatning ma’naviy va madaniy jihatlarini o‘z ichiga olib, yangi joylarni ko‘rish, tabiiy go‘zalliklarni kashf qilish, turli madaniyatlar va urf-odatlar bilan tanishishga imkon yaratadi.
- f) O‘quv va malaka oshirish: sayohatlar davomida yangi ko‘nikmalarni o‘rganish va mavjud bilimlarni chuqurlashtirishga imkon beradi.

Turistik poxod (turistik yurish) – bu tabiiy sharoitlarda piyoda, velosipedda, otda, qayiqda yoki boshqa usullarda amalga oshiriladigan sayohat bo‘lib, ularning asosiy maqsadi dam olish, sog‘lomlashtirish, ma’naviy rivojlanish va yangi joylarni kashf qilishdir. Turistik

poxodlar odatda qiyinchilik darajasi, davomiyligi va marshrutning murakkabligi bo‘yicha farqlanadi. Ular oilaviy sayohatlardan tortib, professional darajadagi ekstremal yurishlargacha bo‘lishi mumkin.

Turistik slyot (yoki turistik yig‘ilish)-bu turli yoshdagi va qiziqishlardagi odamlar uchun tashkil etiladigan ommaviy tadbir bo‘lib, u tabiat qo‘ynida, odatda o‘rmonlar, tog‘lar yoki daryolar atrofida o‘tkaziladi. Bu tadbirda ishtirokchilar turli faoliyat turlarida qatnashadi, sport musobaqalari, o‘yinlar, sayohatlar, konsertlar va boshqa madaniy tadbirlarda ishtirok etadilar. Turistik slyotlar ko‘pincha dam olish va jismoniy faollikni targ‘ib qilish, shuningdek, ishtirokchilar o‘rtasida do‘stlik va hamkorlikni rivojlantirish maqsadida tashkil etiladi.

Turistik texnika-bu turizm faoliyatini amalga oshirishda zarur bo‘lgan bilim, ko‘nikma va amaliyotlar majmui bo‘lib, u sayohat va yurishlarni xavfsiz va samarali o‘tkazish uchun mo‘ljallangan. Turistik texnika turli usullar, vositalar va uskunalarni o‘z ichiga oladi va tabiiy sharoitlarda harakat qilish, yo‘nalishni aniqlash, lager qurish, ovqat tayyorlash va xavfsizlikni ta‘minlash kabi ko‘plab jihatlarni qamrab oladi.

Turistik taktika – bu turizm faoliyatini rejalashtirish va amalga oshirishda qo‘llaniladigan strategik yondashuvlar va amaliy usullar majmui bo‘lib, sayohat davomida xavfsizlik, samaradorlik va maqsadga erishishni ta‘minlashga qaratilgan. Turistik taktika turli sharoitlarda va turli maqsadlar uchun qo‘llanilishi mumkin bo‘lgan usullarni o‘z ichiga oladi.

Turistik tayyorgarlik – bu turizm faoliyatini muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun zarur bo‘lgan barcha tayyorgarlik, rejalashtirish va oldindan ko‘rilgan choralarning majmui. Bu jarayon sayohatchilarning sayohatga tayyor bo‘lishini, xavfsizlikni, samaradorlikni va sayohat davomida qoniqarli tajriba olishlarini taminlashga qaratilgan. Turistik tayyorgarlik turli aspektlarni o‘z ichiga oladi, shu jumladan, rejalashtirish, jihozlar, xavfsizlik choralari ko‘rish va jismoniy tayyorgarlik.

Sportcha chamalab ko‘rish – bu sport faoliyatini rejalashtirish va amalga oshirishda, turli sport turlari, musobaqalar va jismoniy faoliyatlar bilan bog‘liq vaziyatlarni oldindan baholash, taxmin qilish va strategik yondashuvlarni ishlab chiqish jarayonidir. Sportcha chamalab ko‘rish sportchilarga va jamoalarga o‘z maqsadlariga erishish uchun zarur bo‘lgan strategiyalar va rejalashtirishni ta‘minlaydi. Bu jarayon sport musobaqalari va faoliyatlarni muvaffaqiyatli o‘tkazish uchun muhim ahamiyatga ega.

Bu tushunchalar mazmun-mohiyatini yoshlarga o‘rgatishda jamoatchilik vakillarining, ota-onalar, umumta‘lim fanlari o‘qituvchilari, jumladan, jismoniy madaniyat fani o‘qituvchilarining ham roli kata. Bu esa jismoniy madaniyat fani o‘qituvchilaridan chuqur bilim, ko‘nikma, malaka va kompetensiya kabi kasbiy sifatlarni talab qiladi. Turizmga o‘rgatishda har bir jismoniy tarbiya o‘qituvchilari, turizm bo‘yicha jamoatchi instruktorlar, volontyorlar muhim rol o‘ynaydi.

Jismoniy madaniyat o‘qituvchilarining kasbiy sifatlari ularning o‘z kasbiy vazifalarini samarali bajara olishlari uchun bo‘lgan bilim, ko‘nikma va qobiliyatlar yig‘indisini ifodalaydi. Jismoniy madaniyat o‘qituvchilarining kasbiy sifatlari jamiyat taraqqiyoti va yosh avlod

tarbiyasida muhim ro‘l o‘ynaydi. Ularning yuqori kasbiy malakasi va yetakchilik qobiliyatlari sog‘lom va jismoniy faol avlodni tarbiyalash, shuningdek, yoshlarni sportga jalb qilishda kata ahamiyatga ega. Bo‘lajak jismoniy madaniyat o‘qituvchilarida kasbiy sifatlar ularning fofessionalligi, samaradorligi va o‘quvchilarga to‘g‘ri ta‘lim berish qobiliyatini belgilovchi muhim omillardir. Ushbu sifatlar o‘qituvchining nafaqat jismoniy madaniyatni o‘rgatishda, balki o‘quvchilarni tarbiyalashda va motivatsiya berishda qanday yondashuvlardan foydalanishni aniqlaydi. Sport turizmi esa bu sifatlarni rivojlantirishning samarali vositasi sifatida xizmat qiladi. Jismoniy tarbiya o‘qituvchisi o‘quvchilari uchun turistik poxodlar, sayohatlarni turli ko‘rinishlarda tashkil etishni, turistik xavfsizlik choralari ishlab chiqishni, dislokatsiyalarni belgilay olishni, turistik asboblar va jihozlardan foydalanishni bilishi bilan bir qatorda turistik texnika va taktikadan xabardorligi yuqori bo‘lishi shart.

Jismoniy tarbiya o‘qituvchilarini tayyorlashda pedagogik oliy ta‘lim muassasalarida talabalarga turizm bo‘yicha malaka talablari asosida bilim berish bilan birgalikda mehnat jamoalarida, mahallalarda uyushmagan yoshlar va o‘quvchi-yoshlar o‘rtasida besh tashabbus doirasida jismoniy madaniyatni targ‘ib qilish, turizmni insonlar hayotiga kengroq tadbiq etish usullarini o‘rgatish, mehr-oqibatlilik, tolerantlik, mehnatsevarlik, mafkuraviy immunitet g‘oyalarini singdirish kabi muhim jihatlarga e‘tibor qaratish lozim.

Buning uchun bo‘lajak jismoniy tarbiya fani o‘qituvchisi o‘z jismoniy holatini doimiy ravishda saqlash va rivojlantirishi, sportning turlari, texnikasi va metodikalari haqida chuqur bilimga ega bo‘lishlari lozim. Har xil yoshdagi va jismoniy holatdagi o‘quvchilarga mos ta‘lim berish, samarali ta‘lim metodikalarini qo‘llash, mashg‘ulotlarni qiziqarli o‘tkazish jismoniy tarbiya o‘qituvchisidan yuksak pedagogik bilim, ko‘nikma va malakalarni talab qiladi. O‘quvchilarning psixologik ehtiyojlarini tushunish va ularga mos ravishda yondashish, mashg‘ulotlarni rejalashtirish, tashkil etish va boshqara olishi jismoniy tarbiya o‘qituvchisining kompetentligi va malakali ekanligidan dalolat beradi. O‘quvchilarni jismoniy faoliyatga, sportga, sport turizmiga qiziqtirish va rag‘batlantirish, ularning o‘z maqsadlariga erishishida ilhom berish hamda qo‘llab quvvatlash o‘qituvchidan motivatsion ko‘nikmalarni yaxshi egallashni talab qiladi. Mashg‘ulotlar davomida xavfsizligini ta‘minlash va jarohatlarni oidini ola bilish, sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish, o‘quvchilarni sog‘lom turmush tarziga rioya qilishga o‘rgatish, ularga na‘muna bo‘lish, professional axloq qoidalariga rioya qilish, o‘quvchilar va ularning rivojlanishi uchun mas‘uliyatni o‘z zimmasiga olish jismoniy tarbiya o‘qituvchisidan yuksak kasbiy axloq va mas‘uliyatni talab qiladi. Jismoniy tarbiya o‘qituvchisining muhim kasbiy sifatlaridan yana biri yangi sport texnologiyalari va metodikalarini izchillikda o‘rganish va qo‘llay olishida namoyon bo‘ladi. O‘quvchilarning histuyg‘ulari va ehtiyojlarini tushunish va ularga yordam berish, qo‘llab quvvatlash va muammolariga e‘tibor qaratish o‘qituvchidan empatiya va hamdardlik ko‘nikmalarini rivojlantirishga ehtiyojni yuzaga keltiradi. Bo‘lajak jismoniy madaniyat o‘qituvchilari ushbu sifatlarni rivojlantirish orqali o‘quvchilarga yuqori sifatli ta‘lim berish, ularni rag‘batlantirish

va sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilishi mumkin. Bu sifatlar o‘qituvchining kasbiy malakasini oshiradi va ta‘lim jarayonining samaradorligini ta‘minlaydi.

Yuqorida bildirilgan bo‘lajak kasbiy sifatlar, ularning professionalligi, samaradorligi va o‘quvchilarga to‘g‘ri ta‘lim berish qobiliyatini o‘zida mujassam qila olgan jismoniy madaniyat o‘qituvchilari yoshlar orasida sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilishda muhim rol o‘ynaydi. Sport turizmi jismoniy faoliyatning qiziqarli va interaktiv shakli bo‘lib, o‘quvchilarni jismoniy faollikka undaydi va ularning umumiy salomatligini yaxshilashga xizmat qiladi. Jismoniy madaniyat o‘qituvchilari sport turizmi orqali sog‘liq uchun foydali ko‘nikmalarni yoshlar orasida keng targ‘ib qila oladilar, bu esa kasalliklar profilaktikasi va salomatlikni mustahkamlashga yordam beradi.

Shuningdek, sport turizmi tadbirlari jamoaviylik va hamkorlikni rivojlantirish uchun qulay muhitni yaratadi. Jamoa bo‘lib harakat qilish, bir-birini qo‘llab quvvatlash va hamkorlikda maqsadlarga erishish ko‘nikmalari o‘quvchilar orasida ijtimoiy ko‘nikmalarni rivojlantiradi. Sport turizmi faoliyatlari o‘quvchilarda liderlik qobiliyatlarini rivojlantirishga yordam beradi. Bo‘lajak o‘qituvchilar ushbu ko‘nikmalarni o‘zlashtirib, keyinchalik ularni amaliyotda qo‘llash imkoniyatiga ega bo‘ladilar.

Sport turizmi orqali o‘quvchilar tabiat bilan bevosita aloqada bo‘ladilar, bu esa ularda ekologik madaniyatni oshiradi. Tabiatni asrab-avaylash va ekologik muhofaza qilish masalalariga e‘tibor qaratiladi. Tabiat qo‘ynida o‘tkaziladigan sport turizmi tadbirlari o‘quvchilarda tabiatni sevisish va qadrlash ko‘nikmalarini shakllantiradi, bu esa ularni ekologik jihatdan mas‘uliyatli fuqaro bo‘lishga undaydi.

Tabiat bag‘rida faol dam olish va sport bilan shug‘ullanish stress va tashvishlarni kamaytiradi. Bu o‘quvchilar va o‘qituvchilar uchun ruhiy salomatlikni mustahkamlashda muhim omil hisoblanadi. Sport turizmi orqali yoshlar orasida ma‘naviy qadriyatlar, o‘zaro hurmat, hamkorlik va birdamlik kabi sifatlarni rivojlantirishi mumkin.

Xulosa. Sport turizmi bo‘lajak jismoniy madaniyat o‘qituvchilarining kasbiy kompetentsiyalarini oshirish uchun muhim vositadir. Bu faoliyat orqali ular nafaqat jismoniy, balki pedagogik va tashkiliy ko‘nikmalarni ham rivojlantiradilar. Yaxshi tayyorlangan jismoniy madaniyat o‘qituvchilari ta‘lim sifatini oshirishga hissa qo‘shadilar. Bu esa jamiyatning umumiy rivojlanishiga, sog‘lom va jismoniy faol avlodni tarbiyalashga xizmat qiladi.

Sport turizmi vositasida bo‘lajak jismoniy madaniyat o‘qituvchilarida kasbiy sifatlarni shakllantirishning ijtimoiy zarurati aniq va muhimdir. Bu jarayon nafaqat o‘qituvchilarning kasbiy rivojlanishiga, balki jamiyatning sog‘lom va ijtimoiy jihatdan mas‘uliyatli avlodni tarbiyalashga ham kata hissa qo‘shadi. Shu bilan birga, sport turizmi orqali yoshlarning jismoniy, ijtimoiy, ekologik va ruhiy rivojlanishi taminlanadi. Bu esa, o‘z navbatida, ularning kelajakda muvaffaqiyatli va baxtli hayot kechirishiga zamin yaratadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 1992-yil 27-iyuldagi PF-433 son Farmoni.

2. O‘zbekiston Respublikasining 2019-yil 18-iyuldagi “Turizm to‘g‘risida”gi qonuni.
3. 2016-yil 2-dekabrdagi O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “O‘zbekiston Respublikasining turizm sohasini jadal rivojlantirishni ta’minlash chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Farmoni.
4. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 7-fevraldagi “Ichki turizmni jadal rivojlantirishni ta’minlash chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-3517-sonli Qarori.
5. Turizm. R.Abdumalikov, T.Xoldorov. Toshkent “O‘qituvchi” 1988.
6. [<https://lex.uz/uz/doc/-5665>]

QO‘QON DAVLAT
PEDAGOGIKA INSTITUTI
ILMIY XABARLARI
(2025-yil 5-son)



JISMONIY MADANIYAT
PHYSICAL CULTURE

OLIY TA‘LIM TALABALARIDA SPORTNING KURASH TURI BO‘YICHA MUSOBAQA OLDI PSIXOLOGIK TAYYORGARLIKINI NAZORAT QILISH VA RIVOJLANTIRISH. (“TALABALAR LIGA”SI SPORT MUSOBAQASI MISOLIDA).

Ergashov Kahromonjon Askarovich

Zaxiriddin Muhammad Bobur nomidagi Andijon davlat universiteti Sport va san‘at fakulteti, Fakultetlararo jismoniy tarbiya va sport kafedrasi o‘qituvchisi.

Tel: +998 97 995 07 66

Annotatsiya: Ushbu tadqiqot jismoniy madaniyat yo‘nalishi talabalarining kurash mutaxassisligi talabalari uchun “Talabalar liga” si sport musobaqasiga qatnashish jarayonida ularning psixologik xolatini nazorat qilish va optimallashtirishdan iboratdir. Ishlab chiqilgan so‘rovnoma ularning psixologik xolatini analiz qiladi. Dastlabki o‘tkazilgan so‘rovnoma ko‘ra shakllantiruvchi va nazorat gruxlari tashkil qilingan. Bunda shakllantiruvchi gruhdagi talabalarga musobaqa jarayonidan bir oz oldin o‘zlarini qanday tuta olishi, his-xayajon, stres, qizishqonlik darajalari aniqlab olindi. So‘rovnoma yakunidan so‘ngi musobaqa davomidagi psixologik yondashuv, psixologik turlari asosida zamonaviy maxsus yondashuvlar berildi. Bunday yondashuvlar asosli bo‘ldi, jami 20 nafar sport va san‘at fakulteti talabalari tadqiqotimizda faol ishtirok etdi va kurashilarni musobaqa jarayonida ularga qanday psixologik yondashuv muhimligini ushbu maqola ko‘rsatib bera oladi.

Kalit so‘zlar: *stres, xayajon, qizishqonlik, maxsus, muntazam, psixologik.*

Аннотация: Данное исследование направлено на контроль и оптимизацию психологического состояния студентов направления "Физическая культура", специализирующихся в борьбе, в процессе их участия в спортивных соревнованиях «Олимпиада 5 инициатив». Разработанные анкеты использовались для анализа их психологического состояния. На основе результатов предварительного анкетирования были сформированы формирующая и контрольная группы. У студентов формирующей группы были выявлены уровень волнения, стресса, тревожности и эмоциональной возбужденности за короткое время до начала соревнований. По итогам заключительного анкетирования во время соревнований были предложены современные специальные психологические подходы, основанные на различных психологических теориях. Эти подходы оказались обоснованными; всего 20 студентов факультета спорта и искусства активно приняли участие в нашем исследовании, и данная статья показывает, какие психологические подходы важны для борцов в процессе соревнований.

Ключевые слова: стресс, волнение, раздражительность, специальный, регулярный, психологический

Абстракт: This study focuses on monitoring and optimizing the psychological condition of students majoring in physical education, specifically those specializing in wrestling, during their participation in the "5 Initiatives Olympiad" sports competition. Developed questionnaires were used to analyze their psychological state. Based on the results of the initial survey, formative and control groups were established. In the formative group, students' emotional responses, stress, anxiety, and excitement levels were identified shortly before the competition. Based on the final survey results, modern special psychological approaches were provided during the competition, grounded in psychological theories and methods. These approaches proved to be effective; a total of 20 students from the Faculty of Sports and Arts actively participated in our study, and this article demonstrates which psychological strategies are important for wrestlers during the competition process.

Keywords: stress, excitement, irritability, special, regular, psychological

Kirish. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning tashabbusi hamda davlatimiz rahnamoligida jismoniy tarbiya va sportga katta e‘tibor qaratilib kelinmoqda. Jumladan, 2017 yil 3 iyun, Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-3031-son, 2018 yil 5 martdagi “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-5368-sonli farmon va qarorlarida yurtimiz aholisini sog‘ligini mustahkamlash jismoniy tayyorgarligini oshirish, sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga oid masalalarga e‘tibor qaratilgan⁴⁵. O‘zbekiston mustaqillikka erishgan kundan boshlab jismoniy tarbiya va sportga bo‘lgan e‘tibor kuchaydi. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining qator farmonlari, hukumat qarorlari hamda “Sportdagi har bir natija-millatning sog‘lomligini, qudratini, buyukligini namoyon⁴⁶. O‘zbekiston o‘z mustaqilligiga erishgach barcha sohalar kabi jismoniy tarbiya va sport ham tamomila yangicha maqom yo‘nalishida shakllanib, yuksak cho‘qqi sari qanot yozmoqda. Hamdo‘stlik davlatlari ichida mamlakatimizda birinchi bo‘lib, “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida” Qonun (1992, 2000, 2015) qabul qilindi. Shu bilan bir qatorda ayni kunda basketbol bo‘yicha iste’dodli sport zahiralar va yuqori malakali, raqobatbardosh sportchilarni tayyorlash hamda ommaviy basketbol geografiyasini yanada kengaytirish, mashg‘ulot va musobaqalarni ilmiy asosda tashkil qilish zaruriyati yuksak kasbiy pedagogik salohiyatga ega mutaxassis kadrlar yetishtirish muhimligiga e‘tibor qaratilmoqda⁴⁷.

⁴⁵ M.J.Abdullayev. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. darslik. TOSHKENT «TURON-IQBOL» 2020-3b

⁴⁶ O‘.A.Farmanov. Sport va harakatli o‘yinlar o‘qitish metodikasi. O‘quv qo‘llanma. “Buxoro” nashriyoti, 2019 y-3b.

⁴⁷ O.S.Jumanov, A.R.Beknazarov. Sport o‘yinlari nazariyasi va uslubi. o‘quv qo‘llanma “umid design” Toshkent - 2021-3-4b

Kurashning kelib chiqish tarixi juda qadimiy bo‘lib, uning ildizlari ming yilliklar oldin boshlangan. Bugungi kunda jismoniy tarbiya va sport sohasida kurash turlarining o‘rni beqiyos bo‘lib, u nafaqat jismoniy salohiyatni rivojlantirish, balki yosh avlodni iroda, sabr-toqat, matonat va maqsadga intilish ruhida tarbiyalashda ham muhim vosita bo‘lib xizmat qilmoqda. Biz avvalo yosh sportchilarni jismoniy tayyorlash sport mashg‘ulotlarining eng muhim tarkibiy qismlaridan hisoblanib, organizimni har tomonlama rivojlantirish, sog‘liqni mustahkamlash, jismoniy qobiliyatlarni takomillashtirish va tayyorgarlikning barcha boshqa turlari uchun mustahkam funktsional baza yaratishga yo‘naltirilgan jarayon sifatida tushuniladi⁴⁸. Ayniqsa, kurash sporti o‘zbek xalqining qadimiy merosi sifatida milliy g‘urur va an‘analarni aks ettiradi. Shu boisdan ham oliy ta‘lim muassasalarida, jumladan, Andijon davlat universitetining sport va san‘at yo‘nalishida tahsil olayotgan talabalar orasida kurashga bo‘lgan qiziqish yildan-yilga ortib bormoqda. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 7 fevraldagi “O‘zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo‘yicha Harakatlar strategiyasi to‘g‘risida”gi PF-4947-sonli Farmoni, 2017 yil 20 apreldagi “Oliy ta‘lim tizimini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-2909-son, PQ-5099-sonli Qarorida belgilangan maqsad va vazifalar ta‘lim sifatini yuksaltirishga qaratilgan⁴⁹. 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‘lamiz⁵⁰. Harakatlarning takomillashishi bilan birga, jismoniy qobiliyat ham taraqqiy etadi, yurak va nafas olish sistemasining faoliyati yaxshilanadi⁵¹.

Sportning har qanday turi, ayniqsa kurash, nafaqat jismoniy tayyorgarlikni, balki yuqori darajadagi psixologik tayyorgarlikni ham talab qiladi. Kurash musobaqalari jarayonida sportchining stressga qarshi turishi, hayajonni boshqarishi, o‘ziga bo‘lgan ishonchini saqlab qolishi va raqib bilan taktika asosida kurasha olishi — g‘alabaning asosiy omillaridan biri hisoblanadi. Shunday sharoitda talabalar orasida kurash musobaqalarini o‘tkazish, ularning psixologik holatini chuqur tahlil qilish va zaruriy psixologik yondashuvlarni ishlab chiqish dolzarb masala sifatida maydonga chiqmoqda.

Andijon davlat universitetining jismoniy madaniyat yo‘nalishida tahsil olayotgan talabalar o‘rtasida o‘tkazilayotgan kurash musobaqalari nafaqat sport ko‘nikmalarini rivojlantiradi, balki ularni stressga chidamli, iroda va maqsadga intiluvchan, psixologik jihatdan barqaror shaxs sifatida shakllantirishga xizmat qiladi. Musobaqa oldidan talabalar turlicha

⁴⁸ O.V.Goncharova, Yosh sportchilarni jismoniy tayyorlash, o‘quv-uslubiy qo‘llanma, “Ita-Press”, Toshkent, 2015, 3-bet.

⁴⁹ M.N. Norqobilov . Jismoniy tarbiya va sport. Toshkent vneshinvestprom nashriyoti 2021-y. 4-b

⁵⁰ F. Xo‘jayev, r. Abdurasulov, m. Xo‘jayeva milliy harakatli o‘yinlar va estafetalar. “umid design” nashriyoti toshkent – 2021y. 3-b

⁵¹ M.A.qurbonova va M.U.Qosimova Milliy va harakatli o‘yinlar (jti umumiy kurs talabalariga mo‘ljallangan o‘quv-uslubiy qo‘llanma) toshkent – 2009-y 4-b

psixologik holatlarda bo‘lishi mumkin — ayrimlari kuchli hayajon yoki stress holatida bo‘lsa, boshqalari o‘ziga to‘liq ishonch bilan musobaqaga kirishadi. Ana shu holatlarni aniqlash, tahlil qilish va zaruriy psixologik tayyorgarlik usullarini qo‘llash orqali musobaqa natijalarini sezilarli darajada yaxshilash mumkin. Mazkur ishda talabalar o‘rtasida kurash musobaqalari oldidan o‘tkazilgan psixologik so‘rovnoma asosida ularning psixologik tayyorgarlik darajalari aniqlanadi, mavjud muammolar va ularga samarali yondashuvlar tahlil qilinadi. Bundan ko‘zlangan maqsad — sportchilarning musobaqa jarayonida ruhiy bosim ostida to‘g‘ri qaror qabul qilish qobiliyatini shakllantirish hamda umumiy sport salohiyatini oshirishdir.

Tadqiqotning maqsadi: oliy ta’lim talabalarida kurash sport turida, musobaqa oldi psixologik tayyorgarlikni nazorat qilish va rivojlantirishdan iborat.

Tadqiqot vazifasi: Talabalarni kurash turida musobaqa oldi, maxsus so‘rovnoma va texnikalar orqali psixologik o‘zini iroda qilish qobiliyatini takomillashtirish.

Tadqiqot uslublari: Tadqiqot uchun maxsus so‘rovnoma tuzilgan:

Musobaqa oldi psixologik so‘rovnoma (kurashchilar uchun)

Ismingiz: _____ Sana: _____

Iltimos, quyidagi savollarga 1 dan 5 gacha baho bering, bu yerda:
1 – butunlay rozi emasman, 5 – to‘liq rozi.

1. Musobaqa oldidan o‘zimni ishonchli his qilaman.
2. Musobaqa haqida o‘ylaganimda ichki hayajon sezaman.
3. Muvaffaqiyatli chiqishimga tayyorman, hech qanday ichki to‘siq yo‘q.
4. Raqiblarimni ko‘rganimda asabiylashaman.
5. Stressli vaziyatda o‘zini boshqara olishimga ishonaman.
6. Diqqatimni faqat musobaqaga qaratishga qiynalaman.
7. Mening kayfiyatim musobaqadan oldin o‘zgaruvchan bo‘ladi.
8. Murabbiyim bergan ko‘rsatmalarni to‘g‘ri bajara olishimga ishonchim komil.
9. Musobaqa jarayonida haddan tashqari qizishib ketishim mumkin.
10. Ruhiy jihatdan bu musobaqaga muntazam tayyorlanganman.

Javoblar kuyidagi holatda keltirilgan:

№	Javoblar tartibi
1	Kuchli hayajon
2	Stress holati
3	Barqaror psixologik holat

1-jadval

Kurash musobaqadan oldingi xolatini nazorat qilish uni to‘g‘ri amalga oshirish muhimdir. Musobaqa oldi psixologik so‘rovnomaning o‘tkazishning ahamiyati: Sportchilarning musobaqadan oldin o‘zini qanday his qilayotganini o‘lchash orqali ularning tayyorgarlik darajasi haqida tasavvur hosil qilinadi. So‘rovnoma natijalari asosida har bir kurashchi uchun alohida psixologik maslahatlar, dam olish texnikalari yoki motivatsion mashg‘ulotlar

belgilanishi mumkin. Psixologik jihatdan tayyor bo‘lgan sportchi musobaqada o‘z salohiyatini to‘liq ko‘rsata oladi. So‘rovnoma bu tayyorgarlikni kuchaytirishga xizmat qiladi.

Asabiylik, o‘ziga ishonchsizlik, diqqatni jamlay olmaslik kabi holatlar erta aniqlansa, musobaqadan oldin tuzatish choralari ko‘riladi.

Musobaqa oldi psixologik so‘rovnomaning ahamiyati. Musobaqa oldidan sportchilarning psixologik holatini baholash uchun o‘tkaziladigan so‘rovnomalar ularning ruhiy tayyorgarlik darajasini aniqlashda muhim ahamiyat kasb etadi. Ayniqsa, kurash kabi kuch, chidamlilik va tezkor qaror qabul qilishni talab qiladigan sport turlarida sportchining psixologik barqarorligi natijaga bevosita ta‘sir ko‘rsatadi. So‘rovnoma yordamida stress, hayajon, qizishqonlik, o‘ziga ishonch, diqqatni jamlash va hissiy boshqaruv kabi holatlar aniqlanadi. Ushbu ma‘lumotlar asosida sportchilarga individual psixologik yondashuvlar ishlab chiqilib, ular musobaqaga yanada puxta va maqsadli tayyorlanadi. Shuningdek, bunday so‘rovnomalar sportchilarni tanqidiy vaziyatlarga psixologik jihatdan tayyorlashda, ruhiy salomatlikni saqlashda va musobaqadagi samaradorlikni oshirishda muhim vosita hisoblanadi.

Natijalar va muhokama. Andijon davlat universitetining talabalari “5 tashabbus olimpiadasi” sport musobaqasida dastlabki o‘tkazilgan natija quyidagilardan iborat bo‘lib, (1-diagramma). O‘tkazilgan psixologik so‘rovnomada jami 20 nafar kurashchi talaba ishtirok etdi. So‘rovnoma ularning musobaqa oldi psixologik holatini ya‘ni hayajon, stress, hissiy barqarorlik va o‘zini tutish darajasini baholashga qaratildi. Olingan natijalar quyidagicha bo‘ldi: **60% (12 nafar talaba)** — musobaqa oldidan kuchli hayajon holatida bo‘lishlarini bildirgan. Ular musobaqa yaqinlashgani sari yurak urishining tezlashishi, kaftlarning terlashishi, xavotirli fikrlar va uyqu buzilishi kabi alomatlarni boshdan kechirgan. Bu holat ko‘p hollarda tayyorgarlikning yetarli bo‘lmasligi, o‘ziga ishonchsizlik yoki raqibni kuchli deb baholash bilan bog‘liq bo‘lgan. **30% (6 nafar talaba)** musobaqa oldidan stress holatiga tushishini bildirgan. Ular o‘zlarini emotsional jihatdan bosimli, charchagan va psixologik jihatdan charchoqni his qilgan. Ushbu holat, asosan, ichki bosim, kutilgan natijani ko‘zlash, murabbiy yoki atrofdagilarning umidlari sabab yuzaga kelgan. **10% (2 nafar talaba)** musobaqa psixologik holatiga hech qanday salbiy ta‘sir ko‘rsatmasligini bildirgan. Ular o‘zlarini xotirjam, ishonchli va ruhiy tayyor deb his qilgan. Bu guruhdagi talabalar muntazam musobaqa tajribasiga ega, o‘z kuchiga ishongan va stressni boshqarish bo‘yicha ko‘nikmalarga ega ekanliklarini ta’kidlashgan. Ushbu natijalar shuni ko‘rsatadiki, talabalar orasida musobaqa oldi psixologik holatning noturg‘unligi keng tarqalgan. Ayniqsa, kuchli hayajon va stress holati ko‘pchilikda uchraydi, bu esa musobaqa natijalariga bevosita salbiy ta‘sir ko‘rsatishi mumkin. Shu bois, musobaqa oldidan sportchilar bilan maxsus psixologik mashg‘ulotlar, nafas olish texnikalari, vizualizatsiya va motivatsion treninglarni o‘tkazish zarur. 10% talabaning xotirjamligi esa musobaqa tajribasi va psixologik xolati yaxshi ekanligini ko‘rsatib bera oladi. 2-jadval.

Psixologik so‘rovnomaning natijalari:

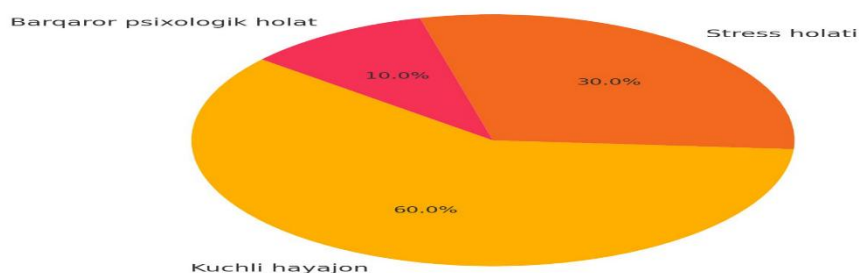
Jami:	—	20	100%	—
-------	---	----	------	---

1	Kuchli hayajon	12	60%
2	Stress holati	6	30%
3	Barqaror psixologik holat	2	10%
	Jami:	20	100%

2-jadval

Talabalarning 60% zi musobaqaga tayyorgarlik jarayonida kuchli hayajon holatini boshdan kechiradi. Ularning yurak urishining tezlashishi, xavotir va uyqusizlik kabi alomatlar mavjud. Bu holat, odatda, o‘ziga ishonchsizlik, musobaqaga tayyor emaslik yoki raqibni kuchli deb hisoblash bilan bog‘liq. Motivatsion yondashuv: Talabalarga o‘z kuchlariga ishonchni oshiruvchi motivatsion nutqlar va vizualizatsiya mashg‘ulotlari yordamida ruhiy tayyorgarlikni mustahkamlash zarur. Ularni musobaqa oldidan o‘z maqsadlarini aniq belgilashga undash, ichki xotirjamlik va tasavvur yordamida muvaffaqiyatga erishish yo‘lini ko‘rsatish muhim. Stressni boshqarish texnikalari: Naqshli nafas olish, meditatsiya, vizualizatsiya, ijobiy fikr yuritish va muntazam jismoniy mashqlar orqali stressni kamaytirish zarur. Bu metodlar talabalarning psixologik holatini mustahkamlashga yordam beradi. Psixologik tayyorgarlik: Talabalar bilan individual psixologik mashg‘ulotlar o‘tkazib, ularning ichki xavotirlarini engishga yordam berish kerak. Raqiblar haqida ijobiy fikrlar bildirish va o‘z salohiyatini to‘g‘ri baholashga o‘rgatish zarur. Holat tahlili: 30% talaba musobaqa oldidan stressni his qilishadi. Bu holat, odatda, ichki bosim, ortiqcha mas’uliyat his qilish va emotsional charchoq bilan bog‘liq. Bunday talabalar o‘zlarini ortiqcha bosim ostida his qilishadi, bu esa ularning natijalariga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Stressni boshqarish: Stressni kamaytirish uchun o‘z vaqtida dam olish, psixologik yordam va nafas olish texnikalaridan foydalanish kerak. Musobaqa oldidan vaqtinchalik dam olish va emotsional boshqaruv bo‘yicha mashg‘ulotlar o‘tkazish talabalar uchun foydali bo‘ladi. Ruhiy tayyorgarlik: Stress holatida bo‘lgan talabalar uchun psixologik qo‘llab-quvvatlash muhimdir. Ularni ko‘proq rag‘batlantirish, o‘zlariga bo‘lgan ishonchni kuchaytirish va muammolarni hal qilishga undash lozim. Samarali vaqtni boshqarish: Vaqtni to‘g‘ri boshqarish orqali, talabalar musobaqa oldidan haddan tashqari charchashdan saqlanishlari mumkin. Maqsadli mashg‘ulotlar va tayyorgarlik rejaları orqali stressni kamaytirish mumkin. Barqaror psixologik holat (10% talaba) 10% talaba musobaqa oldidan o‘zlarini xotirjam va ishonchli his qiladilar. Ular musobaqa jarayonida psixologik jihatdan barqaror bo‘lib, o‘z salohiyatini to‘liq ishga solishga tayyor ekanliklarini bildirganlar.

Psixologik holatlar taqsimoti (n=20)



Kuchaytirilgan motivatsiya va yuksak maqsadlar: Bu talabalar yaxshi tayyorlangan bo‘lsa-da, ularni yanada yuqori natijalarga erishish uchun rag‘batlantirish kerak. Yangi maqsadlar qo‘yish, raqobatga tayyor bo‘lish va o‘zgarishlarni kutish motivatsiyani oshiradi. Musobaqa jarayonida raqiblar bilan to‘g‘ridan-to‘g‘ri bahslar olib borilishini ko‘zda tutib, bu talabalar uchun maxsus taktik va strategiya tayyorlash mumkin. Ularni musobaqa jarayonida muammolarga qarshi yanada moslashuvchan qilish muhim.

Har bir talabaga individual yondashuvlarni amalga oshirish, uning psixologik holatiga mos mashg‘ulotlar o‘tkazish zarur. Bu yordamida talabalar o‘z kuchlarini to‘g‘ri baholay olishadi va musobaqada muvaffaqiyatga erishish ehtimoli oshadi. Kurash musobaqalariga jismoniy tayyorgarlik bilan birga, ruhiy tayyorgarlikni ham qo‘shish kerak. Muntazam guruh treninglari, umumiy motivatsion nutqlar va o‘zaro yordam ko‘rsatish talabalarni ruhiy jihatdan tayyorlaydi. Kurashchilar uchun psixologik yordam, stressni boshqarish va motivatsiyani oshirishni o‘z ichiga olgan maxsus treninglarni tashkil qilish zarur. Bunday yondashuvlar sportchining musobaqa jarayonida yanada samarali ishlashiga yordam beradi. Musobaqa oldidan talabalar orasida psixologik holatning tahlili, ularning kuchli va zaif tomonlarini aniqlashga yordam beradi. Har bir talabaga mos yondashuvlarni amalga oshirish, stressni boshqarish, ishonchni oshirish va motivatsiyani kuchaytirish musobaqada muvaffaqiyatni oshiradi. Andijon davlat universiteti kurash fakulteti talabalarining musobaqa oldi psixologik tayyorgarligi orqali ularning natijalarini yanada yuqori qilish mumkin.

Xulosa

Olib borilgan tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, kurash sport turi bilan shug‘ullanayotgan talabalar musobaqa oldidan turlicha psixologik holatlarda bo‘lishadi. Xususan, Andijon davlat universiteti jismoniy madaniyat yo‘nalishi talabalari orasida o‘tkazilgan psixologik so‘rovnoma asosida 60% talabalar kuchli hayajon, 30% talabalar stress holatida, 10% talabalar esa barqaror psixologik holatda bo‘lishlari aniqlandi. Bu holatlar sportchilarning musobaqa jarayonidagi natijalariga bevosita ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

Ushbu vaziyatda psixologik tayyorgarlikni nazorat qilish va uni muntazam optimallashtirish dolzarb masalaga aylanadi. So‘rovnoma asosida aniqlangan individual psixologik muammolar — ya’ni hayajon, stress, ichki bosim, o‘ziga ishonchsizlik kabi omillarni bartaraf etish uchun zamonaviy psixologik texnikalardan foydalanish zarur. Vizualizatsiya, meditatsiya, nafas olish texnikalari, motivatsion mashg‘ulotlar, ijobiy fikrlash va stressni boshqarish metodlari yordamida sportchilarning ruhiy tayyorgarligi sezilarli darajada yaxshilanishi mumkin. Shuningdek, talabalarining musobaqa tajribasi, o‘zini tuta bilish darajasi va raqibga bo‘lgan psixologik yondashuvi har doim alohida e’tibor talab qiladi. Shuning uchun har bir sportchiga individual yondashuv asosida mashg‘ulotlarni rejalashtirish, psixologik holatni muntazam monitoring qilish, ularni psixologik iqlimga moslashtirish zarurdir.

Andijon davlat universiteti sport va san’at fakultetining talabalari kurash musobaqalarida jismoniy tayyorgarlik qatori psixologik holati ham sportchining g‘alabasi biz murabbiy ustozlarning muhim omilimiz hisoblanadi. Tadqiqot natijalari shuni isbotladiki, musobaqa

oldidan o‘tkazilgan psixologik so‘rovnoma va unga asoslangan psixologik yondashuvlar sportchilarning o‘ziga ishonchini oshirib, ularni musobaqaga ruhiy jihatdan puxta tayyorlash imkonini beradi. Ushbu yondashuvlar amaliyotda qo‘llanilganda, sportchilarning umumiy samaradorligi va musobaqa natijalari yaxshilanishi kutiladi.

Adabiyotlar:

1. M.J.Abdullayev. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. darslik. TOSHKENT «TURON-IQBOL» 2020-3b
2. O‘.A.Farmanov. Sport va harakatli o‘yinlar o‘qitish metodikasi. O‘quv qo‘llanma. “Buxoro” nashriyoti, 2019 y-3b.
3. O.S.Jumanov, A.R.Beknazarov. Sport o‘yinlari nazariyasi va uslubiyati. o‘quv qo‘llanma “umid design” Toshkent – 2021-3-4b
4. O.V.Goncharova, Yosh sportchilarni jismoniy tayyorlash, o‘quv-uslubiy qo‘llanma, “Ita-Press”, Toshkent, 2015, 3-bet.
5. M.N. Norqobilov . Jismoniy tarbiya va sport. Toshkent vneshinvestprom nashriyoti 2021-y. 4-b
6. F. Xo‘jayev, r. Abdurasulov, m. Xo‘jayeva milliy harakatli o‘yinlar va estafetalar. “umid design” nashriyoti toshkent – 2021y. 3-b
7. M.A.qurbonova va M.U.Qosimova Milliy va harakatli o‘yinlar (jti umumiy kurs talabalariga mo‘ljallangan o‘quv-uslubiy qo‘llanma) toshkent – 2009-y 4-b



YOSH BASKETBOLCHILARNING MASHG‘ULOT JARAYONI DAVOMIDA FIRST BEAT QURULMASIDAN OLINGAN TAHLIL NATIJALARI

K. Norboyev

*Samarqand davlat universiteti Urgut filiali
Samarqand shahri, O‘zbekiston*

Annotatsiya. Ushbu maqolada 14-15 yoshdagi basketbolchilarni jismoniy holatini aniqlash maqsadida First Beat qurulmasidan olingan natijalar tahlil qilinga va tadqiqotda ilmiy asoslagan. Sportchining tana resurslari qanday tiklanayotganinibaholash, shaxsiy yuklama darajasinianiqlash va unga mos mashg‘ulot rejasini tuzish, stress darajasi va organizmning umumiy tayyorgarligini o‘lchash va har bir mashg‘ulotdan keyingi tiklanish jarayonini kuzatish kabi ishlar olib borilgan.

Kalit so‘zi. Firstbeat, sportchilar, tiklanish jarayonini, yosh basketbolchilar, sport maktab, mashg‘ulot, amaliy, yurak urish chastotasi.

РЕЗУЛЬТАТЫ АНАЛИЗА, ПОЛУЧЕННЫЕ С ПОМОЩЬЮ ПЕРВОГО УСТРОЙСТВА FIRST BEAT В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВКИ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ

Аннотация. В данной статье проанализированы результаты, полученные с помощью устройства Firstbeat, с целью определения физического состояния баскетболистов в возрасте 14–15 лет. В исследовании научно обоснована оценка восстановления ресурсов организма спортсмена, определение индивидуального уровня нагрузки и составление соответствующего плана тренировок, измерение уровня стресса и общей готовности организма, а также наблюдение за процессом восстановления после каждой тренировки.

Ключевые слова: Firstbeat, спортсмены, процесс восстановления, юные баскетболисты, спортивная школа, тренировка, практическое применение, частота сердечных сокращений.

ANALYSIS RESULTS OBTAINED FROM THE FIRST BEAT DEVICE DURING THE TRAINING PROCESS OF YOUNG BASKETBALL PLAYERS

Abstract. In this article, the results obtained from the First Beat device in order to determine the physical condition of basketball players aged 14-15 years are analyzed and scientifically substantiated in the study. The work includes assessing how the athlete's body

resources are being restored, determining the level of personal load and creating an appropriate training plan, measuring the stress level and general fitness of the body, and monitoring the recovery process after each training session.

Keywords. Firstbeat, athletes, recovery process, young basketball players, sports school, training, practical, heart rate.

Dolzarbligi: Yosh basketbolchilarning mashg‘ulot jarayonida Firstbeat tahlilining ahamiyati Zamonaviy sport mashg‘ulotlarida sportchining holatini to‘g‘ri baholash, ularning jismoniy holati va tiklanish darajasini ilmiy asosda nazorat qilish orqali maksimal natijalarga erishish mumkin. Ayniqsa, o‘shish va biologik yetilishga oid jarayonlar faol kechayotgan 14–15 yosh davrida sportchilarning salomatligi va yuklama darajasini doimiy nazorat qilish katta ahamiyat kasb etadi. Shu jihatdan Firstbeat texnologiyasi orqali yurak urish tezligi o‘zgaruvchanligini (HRV) aniqlash va tahlil qilish sportchilarni tayyorlashda ilg‘or yondashuv hisoblanadi.

Firstbeat - yurak urish tezligi (HR) va HRV (Heart Rate Variability - yurak urishlar orasidagi vaqt farqi) asosida sportchilarning fiziologik holatini real vaqt rejimida tahlil qiluvchi tizimdir. U maxsus sensorlar yordamida yurak urishlaridagi nozik o‘zgarishlarni qayd etadi va ularni murabbiylar, sport shifokorlari yoki tahlilchilar uchun tushunarli ko‘rinishda taqdim etadi.

Tadqiqot muhokamasi: 14–15 yoshli sportchilar uchun HRV tahlilining roli yosh sportchilarda yurak-qon tomir tizimi va asab tizimi hali to‘liq shakllanmagan bo‘lishi sababli, ortiqcha yoki noto‘g‘ri rejalashtirilgan yuklama ularning sog‘lig‘i va rivojlanishiga salbiy ta‘sir ko‘rsatishi mumkin. HRV tahlili esa quyidagilarga imkon beradi:

- Sportchining tana resurslari qanday tiklanayotganini baholash;
- Ortga qaytish (overtraining) xavfini erta aniqlash;
- Shaxsiy yuklama darajasini aniqlab, unga mos mashg‘ulot rejasini tuzish;
- Stress darajasini va organizmning umumiy tayyorgarligini o‘lchash;
- Har bir mashg‘ulotdan keyingi tiklanish jarayonini kuzatish;
- Yakuniy musobaqalarga tayyorgarlik bosqichlarida yuklamani optimallashtirish.

Ko‘plab ilmiy tadqiqotlar HRV ko‘rsatkichlari bilan sportchilar samaradorligi, tiklanish darajasi va jarohat xavfi o‘rtasida mustahkam bog‘liqlik borligini isbotlagan. Ayniqsa, yosh sportchilarda yurak urishlaridagi o‘zgaruvchanliklar ularning psixofiziologik holati haqida muhim axborot beradi (Buchheit, 2014; Plews et al., 2013).

14–15 yoshli basketbolchilarni tayyorlashda Firstbeat tahlili orqali yurak urish tezligi o‘zgaruvchanligini baholash – bu sportchilar salomatligi, samaradorligi va tiklanish jarayonlarini ilmiy asosda nazorat qilishga imkon beradigan zamonaviy texnologik yondashuvdir. Bu tizim murabbiylarga sportchilar yuklamasini individual tarzda sozlash, ortiqcha mashg‘ulotlar va charchoqlarning oldini olish hamda sportchilarni yuqori sport natijalariga olib borish uchun samarali strategiyalarni ishlab chiqishda yordam beradi.

Tadqiqot natijalari: Sportmaktablaridagi 14-15 yoshli basketbolchilarni firstbeat orqali tahlil qilinganda quyidagicha natijalar kuzatildi 1-jadvalda bu natijalari bilan tanishish mumkin. 1-jadval

14-15 yoshli basketbolchilarning mashg‘ulot jarayoni davomida Firstbeat qurilmasi orqali olingan natijalarini o‘rtacha arifmetik qiymatini tahlili

Mashgʻul ot vaqti	Yu.Q.S			Kcall274			Mashgʻul ot natijaviyli gi		Mashgʻulot zonalari			Mashgʻulot foizlari %				
	Past	Oʻrta	Yuqor i	cal	cal	cal	Ayro bek	Anay robe k	Ayr ob 1	Ayr ob 2	Ayrob aralas h 3	1	2	3	4	5
Payariq tumani sport maktabi																
1,20	87,7 8	140,2 8	187,3 5	573,07	467,51	236,92	3,4	2,9	22,0 8	8,8 4	14,1 0	5	15	31	35	14
					280											
Xatirchi tumani sport maktabi																
1,19	88,2 5	142,0 7	188,2 4	575,02	471,42	240,02	3,5	3,01	22,3 8	8,9 4	15,0 4	7	15	31	35	12
					295											
Chiroqchi tumani sport maktabi																
1,17	88,6 4	141,1 2	187,1 4	571,09	469,78	238,93	3,3	2,8	22,0 7	8,8 7	14,3 7	6	16	30	36	12
					307											

Samarqand viloyati Payariq tumanidagi sport maktabida 14-15 yoshli basketbolchilarda mashg‘ulot vaqtida yurak urish chastotasi (YuQS) mashg‘ulot oldi past-87,78 mashg‘ulot boshlanganda o‘rta-140,28 mashg‘ulot o‘rtasida yuqori-187,35 Mashg‘ulotda umumiy -573,07 Kcall, oqsil -280 Kcall, uglevod 236,92 Kcall sarflangan. Mashg‘ulot natijaligi ayerobek -3.4 ball, anayerobek- 2.9 ball. Mashg‘ulot zonalari Ayerob 1 -22:08, ayerob 2- 8:84, ayerob aralash-14:10 sekunt ni tashkil etadi. Mashg‘ulotlar foizi 1 mashg‘ulotni 00:00 da 5 % bajargan, 2 mashg‘ulotni 11:11 s da 15 % bajargan 3 mashg‘ulotni 44.16s da 31% bajargan, 4-mashg‘ulotni 30:03 s da 35 % bajargan, 5 mashg‘ulotni 00:41 s da 14% bajargan.

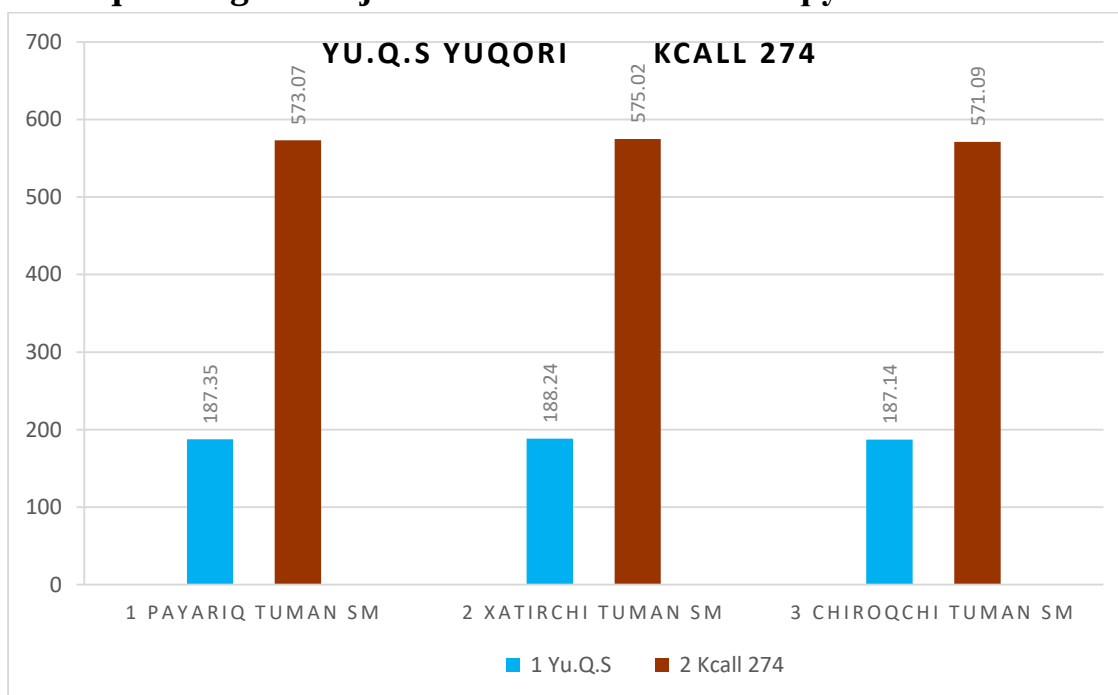
Navoiy viloyati Xatirchi tumanidagi sport maktabida 14-15 yoshli basketbolchilarda mashg‘ulot vaqtida yurak urish chastotasi (YuQS) mashg‘ulot oldi past-88,25 mashg‘ulot boshlanganda o‘rta-142,07 mashg‘ulot o‘rtasida yuqori-188,24 Mashg‘ulotda umumiy -575,02 Kcall, oqsil -295 Kcall, uglevod 240,02 Kcall sarflangan. Mashg‘ulot natijaligi ayerobek -3.5 ball, anayerobek- 3.1 ball. Mashg‘ulot zonalari Ayerob 1 -22:38, ayerob 2- 8:94, ayerob aralash-15:04 sekunt ni tashkil etadi. Mashg‘ulotlar foizi 1 mashg‘ulotni 00:00 da 7 % bajargan,

2 mashg‘ulotni 11:11 s da 15 % bajargan 3 mashg‘ulotni 44.16s da 31% bajargan, 4-mashg‘ulotni 30:03 s da 35 % bajargan, 5 mashg‘ulotni 00:41 s da 12% bajargan.

Qashqadaryo viloyati Chiroqchi tumanidagi sport maktabida 14-15 yoshli basketbolchilarda mashg‘ulot vaqtida yurak urish chastotasi (YuQS) mashg‘ulot oldi past-88,64 mashg‘ulot boshlanganda o‘rta-141,12 mashg‘ulot o‘rtasida yuqori-187,14 Mashg‘ulotda umumiy -571,09 Kcall, oqsil -307 Kcall, uglevod 238,93 Kcall sarflangan. Mashg‘ulot natijaligi ayerobek -3.3 ball, anayerobek- 2.8 ball. Mashg‘ulot zonalari Ayerob 1 -22:07, ayerob 2- 8:87, ayerob aralash-14:37 sekunt ni tashkil etadi. Mashg‘ulotlar foizi 1 mashg‘ulotni 00:00 da 6 % bajargan, 2 mashg‘ulotni 11:11 s da 16 % bajargan 3 mashg‘ulotni 44.16s da 30% bajargan, 4-mashg‘ulotni 30:03 s da 356% bajargan, 5 mashg‘ulotni 00:41 s da 12% bajarganligini ko‘rishimiz mumkin.

1-rasm

14-15 yoshli basketbolchilarning mashg‘ulot jarayoni davomida Firstbeat qurilmasi orqali olingan natijalarini o‘rtacha arifmetik qiymatini tahlili



1-rasm. Tadqiqot boshida tajriba guruh bolalarining mashg‘ulot davrining yuqori bosqichida YU.Q.S Yuqori va Kcall 274 sarflangan.

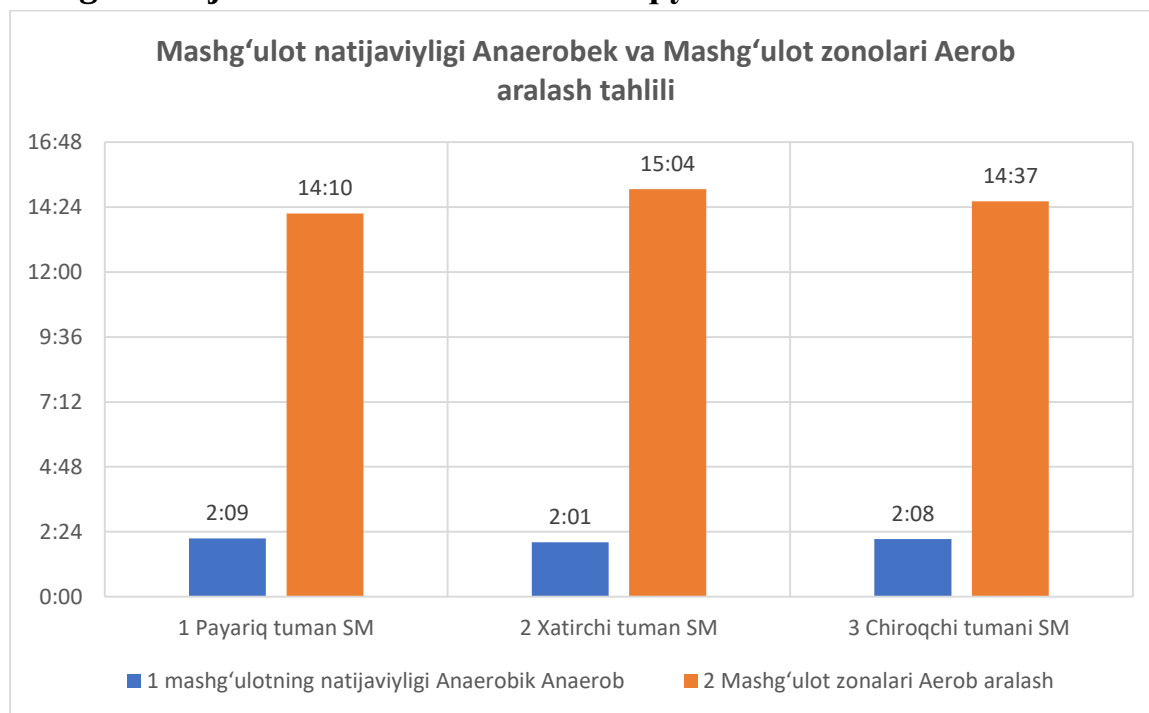
Samarqand viloyati Payariq tumanidagi sport maktabida 14-15 yoshli basketbolchilarda mashg‘ulot vaqtida yurak urish chastotasi (YuQS) mashg‘ulot o‘rtasida yuqori-187,35 natija ko‘rsatdi Mashg‘ulotda umumiy -573,07 Kcallsarflangan.

Shu ko‘rsatgich bo‘yicha Navoiy viloyati Xatirchi tumani sport maktabida shug‘ullanuvchi 14-15 yoshli basketbolchilarda esa mashg‘ulot vaqtida yurak urish chastotasi (YuQS) mashg‘ulot o‘rtasida yuqori-188,24 Mashg‘ulotda umumiy -575,02 Kcall, sarflangan.

Qashqadaryo viloyati Chiroqchi tumani sport maktabida shug‘ullanuvchi 14-15 yoshli basketbolchilarda esa mashg‘ulot vaqtida yurak urish chastotasi (YuQS) mashg‘ulot o‘rtasida yuqori-187,14 Mashg‘ulotda umumiy -571,09 Kcall, sarflanganligi aniqlandi.

2-rasm

14-15 yoshli basketbolchilarning mashg‘ulot jarayoni davomida Firstbeat qurilmasi orqali olingan natijalarini o‘rtacha arifmetik qiymatini tahlili



2-rasm Tadqiqot boshida tajriba guruhi bolalarining

Mashg‘ulotning natijaviyligini Anaerobek, mashg‘ulot zonolari, Aerob va aralash natijalarining tahlili

Samarqand viloyati Payariq tumani sport maktabida 14-15 yoshli basketbolchilarni mashg‘ulot davrining yuqori bosqichida anaerob mashqlarni 2 minuti 9 soniya vaqt oralig‘ida bajarilgan bo‘lib, aerob aralash zonasi 14 minut 10 soniyani tashkil etadi. Aynan ushbu ko‘rsatgichlar sport maktabida bolalarning jismoniy mashqlar bilan muntazam shug‘ullanganligini ko‘rsatadi.

Navoiy viloyati Xatirchi tumani sport maktabida 14-15 yoshli basketbolchilarni mashg‘ulot davrining yuqori bosqichida anaerob mashqlarni 2 minuti 1 soniya vaqt oralig‘ida bajarilgan bo‘lib, aerob aralash zonasi 15 minut 04 soniyani tashkil etadi. Aynan ushbu ko‘rsatgichlar sport maktabida bolalarning jismoniy mashqlar bilan muntazam shug‘ullanganligini ko‘rsatadi.

Qashqadaryo viloyati Chiroqchi tumani sport maktabida 14-15 yoshli basketbolchilarni mashg‘ulot davrining yuqori bosqichida anaerob mashqlarni 2 minuti 8 soniya vaqt oralig‘ida bajarilgan bo‘lib, aerob aralash zonasi 14 minut 37 soniyani tashkil etadi. Aynan ushbu

ko‘rsatgichlar sport maktabida bolalarning jismoniy mashqlar bilan muntazam shug‘ullanganligini ko‘rsatadi.

Biz tahlil natijalaridan shunday xulosaga keldikki Samarqand viloyati Payariq tumani sport maktabi, Navoiy viloyati Xatirchi tumani sport maktabi, Qashqadaryo viloyati Chiroqchi tumani sport maktabida Firstbeat qurilmasi orqali olingan natijalarini o‘rtacha arifmetik qiymatini tahlili qilib chiqdik. Bunda olingan natijalarni bir-biri bilan solishtirib chiqadigan bo‘lsak uchala sport maktab yosh ganbolchilarni holati bir-birlariga juda yaqin ekanligini ko‘rishimiz mumkin.

Xulosa

Xulosa qilib shuni aytishimiz mumkinki yosh basketbolchilarni jismoniy holatini aniqlash maqsadida uch viloyatning uchta sport maktabida Firstbeat qurilmasi orqali olingan natijalarini bir biri bilan solishtirib chiqildi.

Samarqand viloyati Payariq tumanidagi sport maktabida 14-15 yoshli basketbolchilarda mashg‘ulot vaqtida yurak urish chastotasi (YuQS) mashg‘ulot o‘rtasida yuqori-187,35 natija ko‘rsatdi Mashg‘ulotda umumiy -573,07 Kcallsarflangan.

Shu ko‘rsatgich bo‘yicha Navoiy viloyati Xatirchi tumani sport maktabida shug‘ullanuvchi 14-15 yoshli basketbolchilarda esa mashg‘ulot vaqtida yurak urish chastotasi (YuQS) mashg‘ulot o‘rtasida yuqori-188,24 Mashg‘ulotda umumiy -575,02 Kcall, sarflangan.

Qashqadaryo viloyati Chiroqchi tumani sport maktabida shug‘ullanuvchi 14-15 yoshli basketbolchilarda esa mashg‘ulot vaqtida yurak urish chastotasi (YuQS) mashg‘ulot o‘rtasida yuqori-187,14 Mashg‘ulotda umumiy -571,09 Kcall, sarflanganligi aniqlangan.

Bunda barcha sport maktabida shug‘ullanuvchi yosh basketbolchilarning natijalarini bir birlariga juda yaqin ko‘rsatgichlar ishonchli emasligi aniqlandi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Miradilov B.M basketbol nazariyasi va uslubiyati darslik Chirchiq -2020 yil 45-49
1. Pulatov A.A. Yosh voleybolshilar tezkorlik-kush sifatlarini shakllantirish uslubiyati. // Uslubiy qo‘llanma. –T. 2008. – 38 b.
2. Boltaev Z.B., Umarov K.M. Sport o‘yinlari va uni o‘qitish metodikasi. (Voleybol). O‘quv qo‘llanma. – Samarqand, 2020. – 225 b.
3. Boltaev Z.B., Umarov K.M. Sport o‘yinlari va uni o‘qitish metodikasi. (Voleybol). Darslik. – Samarqand, 2022. – 358 b.
4. Miradilov Batir Maxkamovich Basketbol nazariyasi va uslubiyati (darslik) Chirchiq 2020, 130-163 b.
5. Ganieva Fatima Vaxobovna Sport pedagogik mahoratini oshirish (basketbol) (o‘quv qo‘llanma) Chirchiq, 2020 150-159 b.
6. Эшбердиев Олим Рузимуратович Баскетболчиларни тезкор ва куч қобилиятларини ривожлантириш усуллари. Фан-спортчилмий назарий журнал. // 022/5

QO‘QON DAVLAT
PEDAGOGIKA INSTITUTI
ILMIY XABARLARI
(2025-yil 5-son)



JISMONIY MADANIYAT
PHYSICAL CULTURE

MAKTABGACHA TA‘LIM TASHKILOTLARI TARBIYALANUVCHILARIGA FUTBOL SPORT TURINING DASTLABKI TEXNIK ELEMENTLARINI O‘RGATISH

Farhod Turdaliyevich Abdullayev

JTSBMQTMOI p.f.n., dotsent

fabdullayev977@gmail.com

Barno Pulatovna Abdullayeva

Angren universiteti Pedagogika va tillar fakulteti p.f.b.f.d. (PhD)

babdullayeva44@gmail.com

ANNOTATSIYA Maqolada mamlakatimizda futbolni rivojlantirish chora-tadbirlari ijrosini ta‘minlash maqsadida maktabgacha ta‘lim tarbiyalanuvchilariga jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida ularning harakat faolligini oshirish uchun moslashtirilgan futbolning dastlabki texnik elementlarini o‘zlashtirish va futbol elementlaridan foydalangan holda jismoniy tayyorgarligini oshirish uslubi borasida so‘z yuritilgan.

Kalit so‘zlar: futbol, to‘pni olib yurish, texnik harakat, to‘pga egalik qilish, oyoq kafti, oyoq uchi.

АННОТАЦИЯ В статье рассматривается методика совершенствования физической подготовленности с использованием элементов футбола и освоения начальных технических элементов футбола, адаптированная для дошкольников для повышения их двигательной активности на занятиях по физической культуре, в целях обеспечения реализации мероприятий по развитию футбола в нашей стране.

Ключевые слова: футбол, ведение мяча, техническое движение, владение мячом, стопа, носок.

ANNOTATION The article discusses the methodology for improving physical fitness using football elements and mastering the initial technical elements of football, adapted for preschoolers to increase their motor activity during physical education classes, in order to ensure the implementation of measures to develop football in our country.

Keywords: football, ball carrying, technical movement, ball possession, foot, toe.

Kirish. Dunyoda zamonaviy jamiyat hayotining barcha sohalarida ta‘lim-tarbiya tizimida bola shaxsini tarbiyalash, ijtimoiy hayotga tayyorlash, dastlabki harakat ko‘nikma va malakalarini shakllantirish, harakat faolligini oshirish, kam harakatchanlikni oldini olish va faol turmush tarziga samarali tayyorlashda individual yondashuvlar amaliyotini keng tatbiq qilish

muhim ahamiyat kasb etmoqda. Maktabgacha ta'lim tashkilotlaridagi tayyorlov guruhi bolalarining maktab ta'limiga sifatli tayyorlash, harakat motorikalarini yoshga nisbatan to'laqonli rivojlantirish, tayanch-harakat apparat tizimining shakllanish va sport elementlari orqali dastlabki texnik harakatlarni o'rgatish kabi masalalar soha olimlari e'tiborini o'ziga tortmoqda. Bugungi innovatsion texnologiyalar davrida bolaning salomatligini mustahkamlash, sport turlariga qiziqtirish, jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga sport elementlarini kiritish orqali harakat faolligini oshirish, zamonaviy ta'lim-tarbiya dasturlarini ishlab chiqish hamda bolalarni dastlabki texnik harakatlarga o'rgatish dolzarb masalalardan biri sifatida qolmoqda.

Adabiyotlar tahlili. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 4-dekabrda PF-5887-son "O'zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida", 2023-yil 7-aprelda PQ-115-son "Ommaviy va professional futbolni har tomonlama rivojlantirishning qo'shimcha chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarorlari hamda mazkur sohaga tegishli boshqa me'yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishda mazkur ilmiy ish muayyan darajada xizmat qiladi.

Mavjud ilmiy-uslubiy adabiyotlarning tahlili shuni ko'rsatdiki, maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlari samaradorligini oshirish, yangi pedagogik usullar va zamonaviy o'quv-uslubiy qo'llanmalar ishlab chiqish, ta'lim-tarbiya mazmunini tuzish va tadqiqotlar o'tkazish muammolari bo'yicha A.N.Liviskiy, M.I.Masharipova, R.S.Salomov, J.Q.Xurramovlar; kichik maktab yoshidagi bolalarning sensitiv davrida jismoniy tarbiya darslarida harakatlar tezkorligini rivojlantirish, maxsus mashqlar majmuasi yordamida bolalarning muvozanat saqlash qobiliyatini shakllantirish maktabgacha yoshdagi bolalarning harakat faolligini oshirishda aylanma mashg'ulot usulidan foydalanish masalari bo'yicha G.X.Xolboyeva, L.Z.Xolmurodov, M.M.Nuriddinova, N.Q.Ro'zmetov, Sh.Sh.Erkinov va V.B.Aripova kabi olimlar izlanishlar olib borgan bo'lsalar, aynan futbol sport turidan foydalanish asosida maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish ishlarini takomillashtirish uchun maxsus mashqlar majmuasini ishlab chiqish, hamda maktabgacha ta'lim tashkiloti katta va tayyorlov guruh tarbiyalanuvchilarini futbol sport turining dastlabki texnik elementlarini oson o'zlashtirishga qaratilgan modulni ishlab kabi shu kunning dolzarb vazivalariga kam e'tibor qaratilgan.

Ilmiy yangiligi. Maktabgacha ta'lim tashkilotlaridagi katta va tayyorlov guruhlar bolalarning harakat faolligini oshirish uchun moslashtirilgan futbolni dastlabki texnik elementlarini o'zlashtirishda "to'pni his qilish" va "to'pga zarba berish" qobiliyatlarini rivojlantirishga qaratilgan (to'pni uzatish va to'xtatish, to'pni olib yurish kabi) blokli mashqlar majmuasini mashg'ulotlarga kiritish hisobiga jismoniy va kognitiv faoliyatni muvofiqlashtirishga shart-sharoit yaratildi.

Amaliy natijalari: maktabgacha ta'lim tashkilotlarining katta va tayyorlov guruhlar jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida futbol elementlaridan foydalangan holda jismoniy tayyorgarligini oshirish uslubiyati takomillashtirildi.

Bolalarning yosh xususiyatlariga ko‘ra to‘pni tepish va zarbalarni bajarish uchun mavjud bo‘lgan usul va uslublarni tanlash: to‘pni olib yurish, to‘pni uzatish, to‘xtatish va boshqa harakatlarni bajarish uchun koordinatsion mashqlarni tanlash: mashqlarni bajarilishning murakkabligiga qarab taqsimlash, bolalarning harakat va kognitiv faolligini uyg‘unlashtirish orqali harakat faoliyatini oshirish va o‘yinni o‘zlashtirish imkoniyatini yaratish maqsadida maxsus mashqlar bloklari ishlab chiqildi.

Natijalarining joriy qilinishi. Maktabgacha ta’lim tashkilotlari tarbiyalanuvchilariga futbol sport turining dastlabki texnik elementlarini o‘rgatish samaradorligi bo‘yicha olingan ilmiy tadqiqotlar natijalari asosida maktabgacha ta’lim tashkilotlaridagi katta va tayyorlov guruhlar bolalarning harakat faolligini oshirish uchun moslashtirilgan futbolni dastlabki texnik elementlarini o‘zlashtirishda “to‘pni his qilish” va “to‘pga zarba berish” qobiliyatlarini rivojlantirishga qaratilgan (to‘pni uzatish va to‘xtatish, to‘pni olib yurish kabi) besh blokli mashqlar majmuasini mashg‘ulotlarga kiritish hisobiga jismoniy va kognitiv faoliyatni muvofiqlashtirishga shart-sharoit yaratish bo‘yicha taklif va tavsiyalar Toshkent viloyatining maktabgacha ta’lim tashkiloti katta va tayyorlov guruhi tarbiyalanuvchilarida qo‘llanilgan (O‘zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta’limi vazirligining 2023-yil 03-avgustdagi 06-04/3-1803-son ma’lumotnomasi).

Hozirgi vaqtda mamalkatimiz MTT (maktabgacha ta’lim tashkilot) larida bolalar jismoniy tarbiyasini tashkil etish jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining mazmunini va ularning hajmini tartibga soluvchi “Ilk qadam” ta’lim dasturi asosida amalga oshiriladi. Dastur bolada har tomonlama qobiliyatlarni rivojlantirishga, asosan jismoniy tarbiya va sog‘lomlashtirish, psixologik va valeologik rivojlanishiga qaratilgan.

Dastur maktabgacha ta’lim tashkiloti amaliyotiga jismoniy tarbiya yo‘riqchisi (tarbiyachi) va bolalar o‘rtasidagi o‘zaro munosabatlarning tarbiyalanuvchiga yo‘naltirilgan modelini joriy etishni nazarda tutadi. Dastur tarbiyalanuvchilarning sog‘lig‘ini saqlash va mustahkamlash, tana a’zolarining faoliyatini yaxshilash, turli xil harakat faoliyatiga qiziqishni oshirish, ijobiy shaxsiy xususiyatlarni shakllantirishni nazarda tutadi. Dasturda mashg‘ulotlarning tuzilishi va guruhlarda olib boriladigan ta’lim - tarbiya jarayonlari to‘liq yoritilgan bo‘lsada, unda bolalarning jismoniy rivojlanishiga va ularning salomatlik holatini aniqlashga kam e’tibor qaratilgan.

Futbol – eng yaxshi jamoaviy sport turi bo‘lib, u kuch, chaqqonlik, diqqat, jamoada ishlash ko‘nikmalari, chidamlilik sifatlarini rivojlantiradi. O‘yin har qanday yoshdagi bolalar uchun mos keladi. 3 yoshdan katta bo‘lgan bolalar ushbu sport turi elementlaridan foydalana oladilar. Biroq 5-6 yosh davri futboldan foydalanish uchun optimal yosh davri hisoblanadi.

Erta yoshdagi jismoniy faollik yanada faol va sog‘lom hayot uchun poydevor hisoblanadi. Ma’lumki, bolalar ayniqsa ochiq havoda bo‘lgan paytlarida yanada faolroq bo‘ladilar. Futbol o‘yini texnik elementlaridan jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida foydalanishda amalga oshiriladigan harakatlar mushaklar asosiy guruhlarini, yurak - qon tomir, nafas olish

tizimlarini mustahkamlashga, modda almashinuvini kuchaytirishga, chiniqtirish va to‘g‘ri qomatni shakllantirishga yordam beradi.

Mutaxassislarning fikriga ko‘ra maktabgacha ta‘lim muassasalarida bolalarning jismoniy tarbiya tizimida sport o‘yinlaridan futbol elementlaridan foydalanish yuzasidan yetarlicha ishlab chiqilgan daturlarning yo‘qligi mashg‘ulotlarning hozirgacha an‘anaviy vositalar asosida olib borilayotganligiga sabab bo‘lmoqda. Shu nuqtai nazardan jismoniy mashqlarning yangi shakllari va usullarini joriy etish ta‘lim-tarbiya jarayonini takomillashtirish imkonini beradi.

Yuqoridagilardan kelib chiqib, maktabgacha ta‘lim tashkilotlari katta va tayyorlov guruhlari bolalari bilan o‘tkaziladigan jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida sport o‘yinlari, jumladan futbol o‘yin usullari va mashqlaridan foydalanish alohida qiziqish uyg‘otadi. Sport o‘yinlari elementlari va mashqlaridan foydalangan holda amalga oshiriladigan jismoniy tarbiya darslari jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik va aqliy hamda psixik jarayonlarni yaxshilashga yordam beradi, katta va tayyorlov guruhi bolalarining harakat faoliyatiga bo‘lgan qiziqishlari va ehtiyojlarini oshiradi.

Shu sababli jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida asosiy harakat turlarini rivojlantirishga yordam beruvchi jismoniy tarbiya mashqlari bilan bir qatorda sport o‘yinlari elementlarini o‘z ichiga olgan qo‘shimcha vositalardan foydalanish kerak.

O‘yin bolalar hayotining asosiy faoliyati va shakli bo‘lganligi sababli, ularning yosh xususiyatlariga moslashtirilgan sport o‘yinlari elementlaridan foydalanish juda muhim.

Qoidalar bilan qat‘iy belgilangan o‘yinlar bolani o‘zgaruvchan sharoitlarda to‘g‘ri yo‘nalish olish va o‘z harakatlarini boshqarish va boshqa o‘yin ishtirokchilari harakatlari bilan muvofiqlashtirish qobiliyatini rivojlantiradi, ularni maktabda o‘qishga tayyorlashda muloqot qilish malakasini shakllantiradi.

Adabiyotlar ma‘lumotlariga ko‘ra, turli mamlakatlardagi maktabgacha ta‘lim tashkilotlarining jismoniy tarbiya tizimida ham asosiy va hayotiy zarur harakat faoliyati turlari – yurish, yugurish, sakrash va uloqtirishlar, muvozanat saqlashga o‘rgatishga alohida e‘tibor qaratiladi.

Katta va tayyorlov guruhi bolalarining futbol elementlarini bajarishda to‘pga egalik qilish xususiyatlari. Katta va tayyorlov guruhlari tarbiyalanuvchilari bilan futbol sport turining dastlabki texnik elementlarini o‘rganishga qaratilgan mashg‘ulotlar olib borildi. Bu asosan zarbalar va to‘pni olib yurishlarni o‘rgatishga qaratildi. Kuzatishlar bayonnomalarida to‘pga zarba berish usullari (oyoq uchi, oyoq tagi, oyoq kaftining ichki tomoni, oyoq kaftining tashqi tomoni bilan) va to‘pni olib yurish usullari (oyoq uchi, oyoq kafti ichki qismi, oyoq kafti tashqi qismi, tovon, oyoq osti kaft qismi) qayd etilgan, shuningdek, to‘pni olib yurish variantlari keltirilgan (faqat bir oyoqda, o‘ng va chap oyoqlarni navbat bilan ketma-ket ishlatish). Bu to‘p bilan muomala qilishni o‘rgatish mashqlari va usullarini, katta va tayyorlov guruhlari tarbiyalanuvchilarida futbol sport turi elementlaridan foydalanishga asoslangan mashg‘ulotlarni o‘tkazish uslubiyatini aniqlashga imkon berdi. Bolalarga ma‘lum bir yo‘nalishsiz, to‘g‘ri chiziq va aylana bo‘ylab to‘pni olib yurish, to‘pga zarba berish taklif qilindi. Bu bolaning to‘pni olib

yurish va qabul qilish harakatlarini samarali bajarishda "qulay" oyoqni aniqlash maqsadida qo‘llanildi.

Bolalarning to‘p bilan harakatlarini kuzatishlar tahlili natijasida ma’lum bo‘ldiki, katta va tayyorlov guruhlar o‘g‘il bolalari (57,1%) va qiz bolalarining (46,2%) ko‘pchiligi to‘pni faqat o‘ngda to‘g‘ri chiziq bo‘ylab olib yurishadi. To‘pni faqat chap oyoqda olib yura oladigan bolalar o‘rtacha 14-23,1% ni tashkil etadi. Katta guruh o‘g‘il bolalarining 28,6% va qiz bolalarining 30,7% to‘pni olib yurish (o‘ng va chap oyoqda) usullari o‘zgarib turadi (1-jadval).

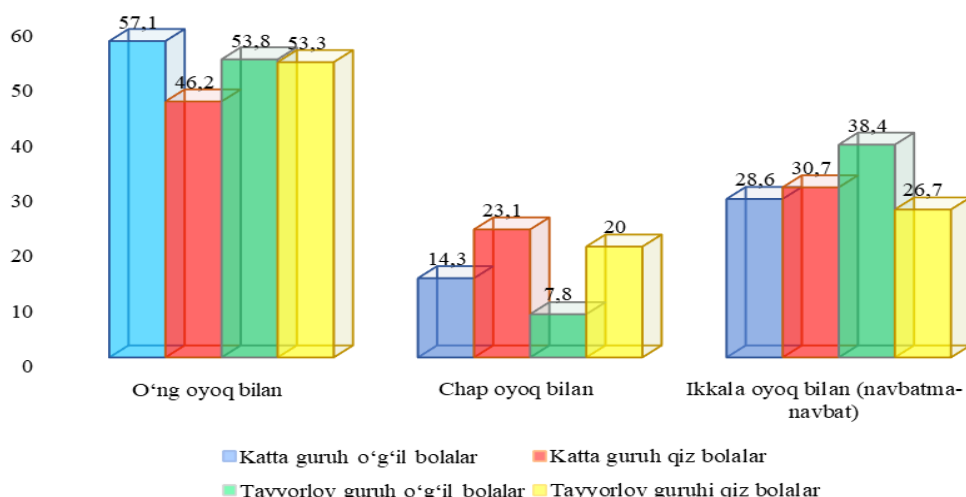
1-jadval

Katta va tayyorlov guruhlar bolalarining to‘g‘ri chiziq bo‘ylab to‘pni olib yurish usullari (%)

To‘pni olib yurish usullari	Katta guruh		Tayyorlov guruhi	
	O‘ (n=44)	Q (n=43)	O‘ (n=43)	Q (n=45)
O‘ng oyoqda	57,19	46,2	53,8	53.3
Chap oyoqda	14,3	23,1	7,8	20
Ikkala oyoqda navbatma-navbat	28,6	30,7	38,4	26,7

Izoh: O‘ – o‘g‘illar; Q – qizlar

1-rasmda tayyorlov guruhida o‘g‘il bolalarning 38,4% to‘pni o‘ng va chap oyoqlarida navbatma-navbat olib yurishadi. Tayyorlov guruhi qiz bolalarida bu ko‘rsatkich 26,7% ni tashkil qiladi. Ko‘pchilik tayyorlov guruhi bolalari to‘pni olib yurishda asosan o‘ng oyoqni ko‘proq ishlatishlari ma’lumoti keltirilgan (76,4% hollarda).



1-rasm. Katta va tayyorlov guruh bolalarining to‘g‘ri chiziq bo‘ylab to‘pni olib yurish usullari.

Bolalarning aylana bo‘ylab chap tomonlama to‘pni olib yurish texnikasini bajarish natijalari 2-jadvalda keltirilgan.

2-jadval**Aylana bo‘ylab to‘pni olib yurish texnik harakati natijalari
(soat millariga qarama-qarshi yo‘nalishda) (%)**

To‘pni olib yurish usuli	Katta guruh		Tayyorlov guruh	
	O‘(44nafar)	Q (43nafar)	O‘ (43nafar)	Q (45nafar)
O‘ng oyoqda	57,1	46,2	46,2	53,3
Chap oyoqda	7,2	15,4	0	13,3
Ikkala oyoqda navbatma-navbat	35,7	38,4	53,8	33,4

To‘pni olib yurishda harakat yo‘nalishini o‘zgartirish harakat faoliyatiga sezilarli ta’sir ko‘rsatmadi. To‘pni olib yurish texnikasi katta va tayyorlov guruhlar bolalarining to‘g‘ri chiziqda to‘pni olib yurishdagi kabi saqlanib qoldi. Tayyorlov guruhi o‘g‘il bolalarining harakatlarida to‘pni o‘ng oyoqda olib yurishi (to‘g‘ri chiziqda to‘pni olib yurish bilan solishtirganda) birmuncha kamaydi (46,2%). To‘pni to‘g‘ri chiziq bo‘ylab olib yurishda faqat chap oyoqdan foydalangan bolalar, harakat yo‘nalishi o‘zgargan vaziyatda bajarishda ikkala oyog‘ini ham navbatma-navbat ishlata boshlagan.

Kuzatuvlar natijalari shuni ko‘rsatadiki bolalar to‘pni turli xilda (o‘ng oyoqda, chap oyoqda, ikkala oyoqda galma-galdan) olib yurishni bajardilar. (3-jadval). Katta va tayyorlov guruhda 23,1% dan 30,7% gacha bolalar to‘pni oyoq kaftining ichki tomoni bilan 20,1% dan 28,6% gacha tarbiyalanuvchilar esa oyoqning ichki qismi va oyoq uchi bilan olib yurishlari bilan aniqlandi. Faqat katta guruh qiz bolalarida 7,7% hollarda, va tayyorlov guruhi o‘g‘il bolalarida 6,7% hollarda to‘pni oyoq kaftining tashqi tomoni bilan olib yurishi kuzatildi. Katta (14,3%) va tayyorlov gurulari (15,4%) o‘g‘il bolalari qiz bola tengdoshlariga qaraganda oyoq uchi bilan to‘pni olib yurish usulini kamroq ishlatadilar. (mos ravishda 23,1% va 20% hollarda).

To‘pni olib yurishda oyoq kaftining ichki va tashqi qismida, tomoni oyoq uchi bilan foydalanish katta guruh o‘g‘il bolalarining 14,3% va tayyorlov guruhi o‘g‘il bolalarning 15,4% da aniqlandi. Bu usulda to‘p olib yurish katta guruh qiz bolalari tomonidan kamroq qo‘llaniladi (7,7%). Shu bilan birga, tayyorlov guruhi qiz bolalari 13,3% hollarda bu kombinatsiyadan foydalanadi.

3-jadval**Katta va tayyorlov guruhlar bolalarida to‘pni olib yurish usullari (%)**

To‘pni olib yurish usullari	Katta guruh		Tayyorlov guruh	
	O‘ (n=44)	Q (n=43)	O‘ (n=43)	Q (n=45)
Oyoq kaftining ichki tomoni bilan	28,6	23,1	30,7	26,6
Oyoq uchi bilan	14,3	23,1	15,4	20
Oyoq kaftining tashqi tomoni bilan	1,2	7,7	1,4	6,7

Oyoq kaftining ichki va tashqi tomoni bilan	7,1	7,7	15,4	6,7
Oyoq kaftining ichki tomoni va oyoq uchi bilan	28,6	23,1	23,3	20
Oyoq kaftining ichki va tashqi tomoni va oyoq uchi bilan	14,3	7,7	15,4	13,3
Oyoq kaftining tashqi tomoni va oyoq uchi bilan	7,1	7,6	1,3	6,7

Ayrim bolalar to‘pni oyoq kaftining ichki va tashqi tomoni bilan olib yurishi odatiy holdir (mos ravishda 6,7% dan 15% gacha). Katta guruh qiz va o‘g‘il bolalari to‘pni olib yurishda zarbalar kombinatsiyasidan foydalanadilar (mos ravishda 7,7% va 7,1%). Tayyorlov guruhi o‘g‘il bolalari xam ko‘p hollarda ushbu usuldan foydalanadi (15,4%).

Oyoq kaftining tashqi tomoni va oyoq uchida to‘pni olib yurish katta guruh o‘g‘il bolalari (7,1%) hamda katta va tayyorlov guruhlari qiz bolalariga xos bo‘ldi (mos ravishda 7,6% va 6,7%). Shu bilan birga, bunday to‘p boshqarish usuli tayyorlov guruhi o‘g‘il bolalarga xos emasligi aniqlandi.

Oyoq kaftining ichki tomoni va oyoq uchi bilan to‘pni olib yurish katta guruh o‘g‘il va qiz bolalarida mos ravishda 28,6% va 23,1% ni tashkil etdi. Ushbu to‘p boshqarish usuli tayyorlov guruhi o‘g‘il bolalarining 23,3% va qiz bolalarining 20% da qayd etildi.

Kuzatuvlar natijasida aniqlanishicha, katta va tayyorlov guruhlari bolalari to‘pni ko‘proq oyoq kaftining ichki tomoni yoki oyoq uchi bilan olib yurishadi va tezlik bilan harakatlangan hollarda to‘pni oyoq kaftining oldingi ichki tomoni bilan boshqaradilar. To‘p oyoqlar orasida bo‘lgan vaziyatlarda bolalar to‘pga yaxshiroq egalik qiladilar Ko‘rinib turibdiki, bolalarga to‘pni oyoq kaftining ichki tomoni va oyoq uchi bilan olib yurish va zarbalar berish qulayroq. Ayniqsa to‘pga zarba berishni bolalar ko‘proq oyoq uchida bajaradilar.

Xulosa. Pedagogik kuzatishlardan aniqlanishicha, katta va tayyorlov guruhlari bolalari to‘p bilan muomala qilish salohiyatiga ega, futbol texnik elementlari- to‘pni olib yurish, to‘pga zarba berish (oyoq uchida, oyoq kaftining ustki qismi o‘rtasida, oyoq kaftining tashqi tomoni, oyoq kaftining ichki tomoni, oyoq tagi bilan), to‘pni to‘xtatish harakatlarini o‘zlashtirishga qodirlar. Kuzatuvlarning ko‘rsatishicha, katta va tayyorlov guruhidagi o‘g‘il bolalarning 57,19% va qiz bolalarning 46,2% to‘pni olib yurish elementini aksariyat hollarda o‘ng oyoqda to‘g‘ri chiziq bo‘ylab olib yurishni uddalaydi. Chap oyoqda to‘p olib yurish holati faqat 14,3-23,1% vaziyatlarda aniqlandi.

To‘p bilan harakat yo‘nalishini o‘zgartirish, burilishlarni bajarish futbol texnik elementlarini yaxshiroq o‘zlashtirishni taqozo etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

- O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 4-dekabrdaqi “O‘zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora - tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-5887-sonli Farmoni.
- O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023-yil 7-apreldaqi PQ-115-son “Ommaviy va professional futbolni har tomonlama rivojlantirishning qo‘shimcha chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Qarori
- Абдуллаева Б.П. Мактабгача таълим ташкилотларида жисмоний тарбия машғулотларини ташкил этиш: услубий қўлланма. Чирчиқ: ТВЧДПИ.-2021. 66 -б.
- Абдуллаева Б.П. “Maktabgacha ta’lim tashkilotlari tarbiyalanuvchilariga futbol sport turining dastlabki texnik elementlarini o‘rgatish samaradorligi” pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD) dissertasiya, Chirchiq-2025.152 b.
- A.F Turdalievich, PB Turdalievich The Role of Public Sports and Health Measures in Strengthening Children's Bodies Academic Research in Educational Sciences, 9-14, 5.2020

QO‘QON DAVLAT
PEDAGOGIKA INSTITUTI
ILMIY XABARLARI
(2025-yil 5-son)



JISMONIY MADANIYAT
PHYSICAL CULTURE

JISMONIY TARBIYA DARSLARINI PEDAGOGIK TA’LIM INNOVATSION KLASTERI ASOSIDA O‘QITISH TEXNOLOGIYASI

Xudaynazarova Gullola Mirxojidinovna
Qo‘qon davlat universiteti o‘qituvchisi

Annotatsiya. Mazmukur maqolada Jismoniy tarbiya darslarini pedagogik ta’lim innovatsion klasteri asosida o‘qitish texnologiyasi hususida ayrim fikr-mulohazlar bayon etilgan. Jismoniy tarbiya o‘qituvchisi pedagogik mahoratining muhim jihatlaridan biri o‘quvchilarda vazifalarni bajarishga qiziqish uyg‘otishdir. Jismoniy tarbiya jarayonining samaradorligi ko‘p jihatdan uning qanday amalga oshirilishiga bog‘liq. Shu asosda o‘quvchilar o‘z harakatlarini tahlil qilish, ularni takomillashtirish yo‘llarini ijodiy izlashga o‘rgatiladi. Bunga bajarilgan harakatlarni og‘zaki holda yoki o‘z-o‘zini tahlil qilish orqali kirishiladi. Ishtirokchilarning o‘rganilayotgan harakat texnikasini o‘zlashtirishlarida ularning fikrlash tarzi muhim hisoblanadi.

Kalit so‘zlar. Pedagogik ta’lim, innovatsion klaster, onglilik va faoliyat tamoyili, Rag‘batlantiruvchi harakatlar, jismoniy mashqlar, vizual ko‘rsatmalilik.

ТЕХНОЛОГИЯ ОБУЧЕНИЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ОСНОВЕ ИННОВАЦИОННОГО КЛАСТЕРА ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Аннотация. В статье представлены некоторые идеи по технологии преподавания уроков физической культуры на основе инновационного кластера педагогического образования. Одним из важных аспектов педагогического мастерства учителя физической культуры является пробуждение интереса у учащихся к выполнению заданий. Эффективность процесса физического воспитания во многом зависит от того, как он осуществляется. На этой основе учащихся учат анализировать свои действия и творчески искать пути их совершенствования. Это осуществляется либо в устной форме, либо путем самоанализа выполненных действий. Важным в освоении техники изучаемого движения является образ мышления участников.

Ключевые слова: Педагогическое образование, инновационный кластер, принцип осознанности и активности, мотивационные действия, физические упражнения, наглядное руководство.

TEACHING TECHNOLOGY OF PHYSICAL EDUCATION LESSONS ON THE BASIS OF THE PEDAGOGICAL EDUCATION INNOVATION CLUSTER

Abstract. The article presents some ideas on the technology of teaching physical education lessons based on the innovative cluster of pedagogical education. One of the important aspects of the pedagogical skills of a physical education teacher is to arouse interest in students in completing tasks. The effectiveness of the physical education process largely depends on how it is carried out. On this basis, students are taught to analyze their actions and creatively search for ways to improve them. This is done either verbally or through self-analysis of the performed actions. The participants' way of thinking is important in mastering the movement technique being studied.

Keywords: Pedagogical education, innovative cluster, awareness and activity principle, Motivational actions, physical exercises, visual guidance.

Kirish. Ta'lim-tarbiya jarayonida qo'llaniladigan asosiy umumiy metodik printsiplar ta'lim metodologiyasining bir qator umumiy qoidalarini o'z ichiga oladi. Jismoniy tarbiya ta'limi tizimida ham ta'limning mazmuniga muvofiq tizimli tuzilmani belgilaydigan printsiplar mavjud bo'lib, ular umumiy ijtimoiy, umumiy pedagogik, umumiy metodik hamda maxsus printsiplarga bo'linadi.

Keltirilgan tamoyillarga amal qilish jismoniy tarbiya jarayonining umumiy metodologiyasini belgilashda boshlang'ich nuqtadir. Quyida ularning ayrimlariga to'xtalamiz.

Onglilik va faoliyat tamoyili. Mazkur tamoyil o'quvchilarda o'zaro mustahkam munosabat, barqaror qiziqish, jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlariga bo'lgan ehtiyojlarni qondirish hamda optimal ishlashga undashi bilan ahamiyatlidir. Agar jismoniy mashqlardan foydalanish izchil bo'lsa, ularning tizimli ta'siri inson tanasi va ruhiyati muvaffaqiyatli rivojlanishiga yordam beradi. Ko'rib chiqilayotgan tamoyilni amalga oshirishga turli mashqlar texnikasi, onglilik va jismoniy tarbiya jarayoniga faol munosabat orqali erishiladi.

Onglilik bu shaxsning ob'ektiv qonunlarni to'g'ri tushunish, o'z faoliyatini ularga muvofiq holda amalga oshirish qobiliyatidir. Ongning asosi – o'z faoliyati natijalarini oldindan taxmin qilish va real vazifalarni aniq belgilashdan iborat. Aql o'rganish jarayoni haqida ma'lumot beradi, xarakterni shakllantirishda yordam beradi, shuningdek, shaxsning individuallik, axloqiy, psixologik va kasbiy sifatlarini rivojlantirishda muhim rol o'ynaydi. Jismoniy tarbiya jarayonida esa, avvalo, umumiy mashqlar jismoniy faoliyatga ongli munosabatni shakllantirishga yordam berishi kerak. Shunda o'quvchilarda mashg'ulotlarga vaqt ajratishga etarlicha kuch va barqaror rag'bat hosil bo'lib, yillar davomida barcha kuchini safarbar qilishga intiladi.

Adabiyotlar tahlili va metodologiya. Jismoniy tarbiya o'qituvchisi (murabbiyi) o'quvchilarning tanlagan yo'nalishi yoki jismoniy faoliyat turiga barqaror va sog'lom qiziqishni uyg'otadigan kuchli motivlar va yuksak maqsadlar ustida ishlashi zarur. Jismoniy tarbiyaning muvaffaqiyati uchun onglilik muhim ahamiyatga ega. Mavzuga tegishli muammoni hal qilish

jarayonida ishtirok etadigan faoliyat turi o‘qituvchi tomonidan belgilanadi. Har bir talabni aniq qo‘yishda uning ma‘nosini ishtirokchilarga to‘g‘ri etkazish kerak.

Jismoniy tarbiya o‘qituvchisi pedagogik mahoratining muhim jihatlaridan biri o‘quvchilarda vazifalarni bajarishga qiziqish uyg‘otishdir. Jismoniy tarbiya jarayonining samaradorligi ko‘p jihatdan uning qanday amalga oshirilishiga bog‘liq. Shu asosda o‘quvchilar o‘z harakatlarini tahlil qilish, ularni takomillashtirish yo‘llarini ijodiy izlashga o‘rgatiladi. Bunga bajarilgan harakatlarni og‘zaki holda yoki o‘z-o‘zini tahlil qilish orqali kirishiladi. Ishtirokchilarning o‘rganilayotgan harakat texnikasini o‘zlashtirishlarida ularning fikrlash tarzi muhim hisoblanadi.

Rag‘batlantiruvchi harakatlarni o‘zlashtirish va boshqarish jarayonida fikrlash vosita funktsiyalarini yaxshilashi zarur shart-sharoit yaratadi. Bu tananing xayoliy ishga bo‘lgan reaksiyalarining ko‘plab tadqiqotlari bilan tasdiqlangan. Treninglarda vazifalarni bajarish orqali dastlabki fikrlash jarayoniga nisbatan sezilarli o‘zgarish kuzatiladi. Psixologiyada bu idiomotor trening deb ataladi.

Faoliyat bu shaxs tomonidan ko‘rsatiladigan harakat, uni ishga kiritish darajasi o‘lchovi. Faoliyat didaktik nuqtai nazardan bilim, ko‘nikma va malakalarni ongli ravishda o‘zlashtirishning zaruriy sharti va natijasi bo‘lib xizmat qiladi. S.L.Rubinshteyn, L.S.Vigotskiy, A.N.Leonovlar kabi taniqli psixologlarning faoliyat nazariyasiga oid qarashlarida inson faoliyati ongga bog‘liq bo‘lgan omil ekanligi qayd etiladi. Shuning barobarida onglilik bilim, motivatsiya, ehtiyoj, qiziqish va maqsadlar orqali faoliyatni boshqarish va tartibga solishda eng muhim bilish jarayonidir. Bundan quyidagi talablar kelib chiqadi:

1. Darsning maqsad va vazifalarini qo‘yish, ular bilan ishtirokchilarni tanishtirish.
2. Pedagogik jarayonda harakat elementlarini ongli o‘rganish va o‘zlashtirish.
3. Egallangan bilim, ko‘nikma va qobiliyatlarni amaliyotda qo‘llash yo‘llarini o‘zlashtirish.
4. Tashabbus, mustaqillik va jismoniy rivojlanish jarayoniga ijodiy, faol munosabatni shakllantirish.

Muhokama va natijalar. Hushyorlik va faollikni oshirishda maxsus metodik usullardan foydalanish o‘ziga xos o‘rin tutadi. O‘quvchilar harakatlarini kuzatish va baholashda, o‘zini o‘zi boshqarishga o‘rgatishda ko‘rsatmalilik qurollar yordamida vazifalarni tasvirlash, vizual va eshitish belgilari, o‘rganilayotgan harakatlarning takrorlanishi (ideomotor trening), texnikani tahlil qilish bo‘yicha suhbatlar o‘ziga xos ahamiyat kasb etadi.

Aniqlik tamoyili. Aniqlik tamoyili jismoniy tarbiya jarayonida ko‘rsatmalilikdan keng foydalanishga xizmat qiladi. Ko‘rsatmalilik deganda inson sezgi organlarining bilish jarayonida ishtirok etishi tushuniladi. Jismoniy tarbiya jarayonida amaliy ko‘rinish vizual, ovozli va motorli kabi shakllarda amalga oshiriladi. Vizual ko‘rsatmalilik (umumiy va ichki harakatlarni namoyish qilish, diqqatga sazovor joylar, ko‘rsatmalilik qurollar, o‘quv videolari) asosan, harakatlarning fazoviy va fazoviy-vaqt xususiyatlarini oydinlashtirishga yordam beradi.

Vizual ko‘rsatmalilik harakatlarni farqlash, sport va texnik ko‘nikmalarni rivojlantirishda ham muhimdir.

Ovoz ko‘rsatmaliligi (turli xil tovush signallari shaklida) harakat elementlarining vaqtinchalik va ritmik xususiyatlarini oydinlashtirishda birinchi darajali ahamiyatga ega. U vizual ravshanlikni sezilarli darajada to‘ldiradi. Shuni ta’kidlash kerakki, idrok vizual tizim orqali uch darajada sodir bo‘ladi: sezish, ifodalash va eshitish tizimi orqali. Inson olgan ma’lumotlarining 15%ini nutq shaklida, 25%ini esa vizual shaklda eslab qoladi. Agar ma’lumot uzatishning ushbu ikkala usuli bir vaqtning o‘zida ishlatilsa, ma’lumotlar mazmunini 65%gacha idrok qilinadi.

Vizual motor jismoniy ta’lim-tarbiyaga xosdir. Uning ahamiyati, ayniqsa, eng murakkab harakatlarni o‘zlashtirishda, harakatga rahbarlik qilishda juda kattadir. Vizual motorning o‘ziga xos xususiyati shundaki, u makon va zamondagi harakatlarni aniqlashtirish bilan birga mavjud dinamikani boshqarish imkonin beradi.

Individuallashtirish tamoyili. jismoniy tarbiyada ishtirok etuvchi har bir shaxsning imkoniyatlari va xususiyatlarini hisobga olishni talab qiladi. Bu tamoyil jismoniy tarbiya vositalari va usullarini har bir insonning individual ehtiyojlari va qobiliyatlariga mos ravishda tanlash va qo‘llashni nazarda tutadi. Mazkur talabni amalga oshirishda u yoki bu o‘quv yuklamasini bajarish, topshiriqlarning mavjudligi aniqlanadi. Vazifalarni bajarishga tayyorlik ishtirokchilarning jismoniy va intellektual rivojlanish darajasiga, ularning maqsadli xatti-harakatlarida ifodalangan sub’ektiv munosabatiga bog‘liq.

Individuallashtirish tamoyilining maqsadi quyidagilardan iborat:

a) har bir o‘quvchining qobiliyatini rivojlantirish uchun maqbul vositalar, maxsus sharoitlarni tanlash;

b) ortiqcha yuklama, salbiy va zararli oqibatlarni bartaraf etish.

Mavjud vazifalarni aniqlash mezonlari quyidagilar:

1) ob’ektiv ko‘rsatkichlar – qon bosimi, turli xil funktsional testlar, kardiogrammlar kabi salomatlikka oid; sport natijalari dinamikasi kabi fitnesga xos; jismoniy sifatning o‘rta dinamikasi va texnik tayyorgarlik (mahsuldorlik, maksimal kislorod iste’moli, hayotiy quvvat – o‘pkaning hayotiy qobiliyati va boshqa.);

2) sub’ektiv ko‘rsatkichlar – uyqu, ishtaha, to‘kis hayot, mashq qilish va musobaqalarda qatnashish istagi kabilar.

Jismoniy tarbiya vositalari va metodlarini shartli ravishda guruhlash mumkin bo‘lgan ko‘plab omillar mavjud. Masalan, birinchi guruhga o‘quvchilar kontingentining (guruhlar, jamoalar) umumiy xususiyatlarini tavsiflovchi omillar kiradi. Ikkinchisida har bir o‘quvchiga xos individual xususiyatlarni birlashtirish ko‘zda tutiladi. Uchinchi guruh omillari jismoniy tarbiya jarayonida umumiy va individual o‘zgarishlar dinamikasi bilan bog‘liq holda yuzaga keladi. To‘rtinchi guruhga jismoniy tarbiya vazifalari, metodlari va vositalari kiradi.

Ishtirokchilarning individual va umumiy xususiyatlari doimo o‘zgarib turadi. Fiziologik va ruhiy o‘zgarishlar bir dars davomida muayyan vazifa va talabning mavjudlik darajasini aks ettiradi.

Jismoniy ta’lim jarayonining uzluksizligi tamoyili. Jismoniy tarbiyada uzviylik tamoyilining mohiyati quyidagi qoidalar orqali asoslanadi:

1. Jismoniy tarbiya jarayoni jismoniy mashqlarni bajarishda izchillikni ta’minlovchi yaxlit tizim hisoblanadi. Harakatlarni o‘rganish va jismoniy sifatlarni rivojlantirish jarayonining eng muhim sharti izchillikdir. Jismoniy tarbiya jarayonida ushbu qoidani amalga oshirish “osondan qiyinga”, “oddiydan murakkabga”, “o‘zlashtirilgandan o‘zlashtirilmaganga”, “bilimdan ko‘nikmaga” kabi didaktik qoidalar bilan belgilanadi. Ularning samarali amalga oshirilishi jismoniy tarbiyaning o‘quv muammolarini hal qilishdagi muvaffaqiyatini ta’minlaydi.

Jismoniy mashqlar kuchi va tezligi jismoniy fazilatlar rivojiga ta’sir qilishning qat’iy ketma-ketligini talab qiladi. Har bir jismoniy sifatning rivojlanishi organizmdagi funktsional va morfologik o‘zgarishlar hamda adaptivlik natijasida yuzaga keladi. Bu uning funktsiyalariga yuqori talablarni qo‘yishda izchillikni ta’minlaydi. O‘quv jarayonini tashkil etishda harakat vositalari va jismoniy fazilatlarini rivojlantirish ketma-ketligini aniqlash bilimga asoslanishni, ko‘nikmalar ijobiy va salbiyga “o‘tkazilishi”ni hisobga olish kerak. O‘quv jarayonini tashkil etishda harakat vositalarini o‘rgatish va jismoniy xususiyatlarni rivojlantirish ketma-ketligini ko‘rsatish moddiy-texnik ta’minotni talab etadi. Mashg‘ulotlar davomida jismoniy tarbiya masalalarini hal qilish ketma-ketligi jismoniy mashq turlarini bajargandan so‘ng qolgan “iz” belgilari bilan tavsiflanadi. Jumladan, bunda tezlik mashqlarini darsning boshlanish qismiga qo‘yish tavsiya etiladi, keyingi mashqlar chidamlilikni oshirishi nuqtai nazaridan tanlanadi.

2. Uzluksizlik tamoyili jismoniy tarbiya va sport mutaxassislari tomonidan mashg‘ulotlarni tashkil etishda sinflar, darslarning o‘zaro ta’siri, uzoq tanaffuslarning oldini olishda amal qilinadi. Jismoniy harakatlarini o‘rgatish va jismoniy fazilatlarini rivojlantirishda darslar bir-biri bilan bog‘lanishi zarur. Shundagina bu ta’sirlar yig‘ilib natijasi samarali bo‘ladi. Mashg‘ulotlarning ta’siri har bir seansni ajratib turadigan vaqt oralig‘ining davomiyligiga bog‘liq. Shuning uchun sinflar orasidagi tanaffuslar optimal bo‘lishi kerak. Amalda mashg‘ulotlar orasidagi uzoq vaqt oralig‘ida harakatlarni o‘rgatish va jismoniy fazilatlarini rivojlantirishning samarasi pastligi yaxshi ma’lum. Shakllangan vosita-koordinatsion aloqalar juda beqaror va mustahkamlanmagan bo‘lsa tezda yo‘qoladi.

3. Yuklamalarni va dam olishni tizimli holda almashtirish tamoyili. Jismoniy tarbiya jarayonida yuklamalar va dam olishni muntazam ravishda almashtirib borish muhim sanaladi. Bu sinflarning umumiy ta’siri bilan bog‘liq. Sinflar orasidagi dam olishning turli variantlari, yuklamalar xususiyati (kuchliligi yoki yo‘nalishi) maksimal natijaga olib kelishi mumkin. Tananing turli darajada ishlashini ta’minlash uchun qat’iy belgilangan dam olish oraliqlarida takroriy yuklamalar kerak. Tananing oldingi darajasiga qaytishi uchun uzoq interval bilan yuklamalar orasida dam olish, o‘qishga moslashishi sodir bo‘ladi. Qisqa dam olish oraliqlari

bilan tananing ishlashini tiklashga vaqt etarli bo‘lmaydi. Tiklanishning kamayishi fonida yuklamalarni muntazam holda takrorlash, resurslarning kamayishi natijasida organizmning ish faoliyati pasayishiga sabab bo‘ladi. Dastlab bu fiziologik chegaralar, keyinchalik esa ortiqcha mashq qilish va chuqurroq patologik hodisalar ichida sodir bo‘ladi. Eng yaxshi optimal dam olish oralig‘i super tiklanish bosqichi (superkompentsatsiya) paydo bo‘lishi uchun zarur bo‘lgan yuklamalar orasidagi vaqt hisoblanadi.

Jismoniy tarbiyada yuklama va dam olishni muntazam ravishda almashish tamoyilining asosiy xususiyati — bu muayyan tizim va tartibda yuklamalarni va dam olishni o‘zgartiradigan jarayonni tashkil etishdir. Bu printsiplarni amalga oshirishda qo‘llanadigan metodologik usullar quyidagicha bo‘ladi:

- a) vazifalarni aql bilan va maqsadga muvofiq ravishda takrorlash;
- b) yuklamalar va dam olishni o‘zgartirib, ularni almashtirib turish.
- v) opshirliq va yuklamalarning takrorlanishi hamda o‘zgaruvchanligi.

Xulosa. Izchillik tamoyili jismoniy rivojlanish va jismoniy ta’limga ta’sir qiladi. Bunda harakatga jalb qilingan o‘quvchilarning sifatlari namoyon bo‘lishiga qo‘yiladigan talablarni muntazam ravishda oshirish zarurligi ko‘rinadi. To‘liq bo‘lmagan dam olish – sezilarli darajada kam tiklanish fonida yuklama jalb qilingan o‘quvchilarning ishlashida keyingisini bajarishni o‘z ichiga oladi. Haddan tashqari kuchlanish, fiziologik yuklamalarning oshib ketishi tananing normal ish faoliyati buzilishiga olib keladi. Jismoniy faollikni oshirish dinamikasi individual tana tizimining adaptiv qayta tashkil etilishi ko‘rsatilgan heteroxronikligining tabiati bilan mos kelishi kerak.

Erishilgan natijalarni yaxshilash, saqlash va barqarorligini ta’minlash maqsadida o‘zgaruvchanlik kabi qarama-qarshi tendentsiyalar ham mavjud. O‘qituvchining mahorati bu qarama-qarshilikni to‘g‘ri hal qilish qobiliyatidir. Demak, rivojlanish va tarbiya vazifalarini ularning murakkabligi yo‘nalishi bo‘yicha oshirish va yangilash, tananing funktsional imkoniyatlari o‘sishi bilan yuklamaning hajmi va intensivligi ta’sirini bosqichma-bosqich oshirish tamoyili tizimlilikka xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Abdurimova I.K. Umumta’lim maktablarida o‘quvchilar loyihalash faoliyatining tashkiliy-pedagogik asoslari. Ped. fan. fals. dok. (PhD) ... diss. – Chirchiq, 2023. – B.58.
2. Мадаминов Б.Ш. 5–6-синф ўқувчиларига жисмоний тарбия дарсларида табақали-индивидуал ёндашиш. Пед. фан. номз. ... дисс. – Тошкент, 2005. – Б.137
3. Танибердиев А.А. Олий таълим муассасаларида жисмоний тарбия дарслари учун кластер модулини ишлаб чиқиш. Пед. фан. фалс. док. (PhD) ... дисс. Автореф. – Чирчиқ, 2019. – Б.47.
4. Schaben J.A. A comparative evaluation of physical activity in home school and public school children. Doktor of philosophy. Graduate College -2004 year. – P.146.

5. Shukurullayev J.M. Maktab o‘quvchilarida jismoniy sifatlarni rivojlantirishda akmeologik yondashuvning didaktik asoslari (voleybol sport turi misolida). Ped. fan. fals. dok. (PhD) ... diss. avtoref. – Chirchiq, 2023. – B.56



O‘RTA MASOFAGA YUGURUVCHI SPORTCHILARNI SPORT MUSOBAQALARIGA KOMPLEKS TAYYORLASH TEXNOLOGIYASI

Bibixol Oralova Husniddin qizi

Shahrisabz davlat pedagogika instituti jismoniy madaniyat kafedrası o‘qituvchisi

Toshtemirova Setora

Shahrisabz davlat pedagogika instituti talabasi

Annotatsiya. Mazkur maqolada o‘rta masofaga yuguruvchi sportchilarni musobaqalarga kompleks tayyorlash texnologiyasi har tomonlama tahlil qilinadi. Jismoniy, texnik, taktik va psixologik tayyorgarlik komponentlarining o‘zaro bog‘liqligi asosida sportchilar uchun samarali mashg‘ulot tizimini yaratish usullari yoritiladi. Har bir tayyorgarlik bosqichining maqsad va vazifalari, yuklama monitoringi, biomekanik tahlil, vizualizatsiya va individual yondashuvning ahamiyati ilmiy asosda bayon etilgan. Maqolada model musobaqalar, trening strukturasi va sportchining tiklanish jarayoni haqida ham tafsilotli ma’lumotlar berilgan bo‘lib, ushbu yondashuv zamonaviy sport tibbiyoti va pedagogikasi mezonlariga tayangan holda ishlab chiqilgan.

Kalit so‘zlar: O‘rta masofa yugurish, sport tayyorgarligi, yuklama monitoringi, texnik tahlil, psixologik trening, vizualizatsiya.

KIRISH

O‘rta masofa yugurish (800–1500 metr) sportning yuqori darajadagi jismoniy va psixologik tayyorgarlikni talab qiladigan turlaridan biri hisoblanadi. Ushbu yo‘nalishda musobaqalarda muvaffaqiyatga erishish uchun sportchilarda nafaqat tezlik, balki chidamlilik, taktik fikrlash, mushaklar muvozanati, hamda psixologik barqarorlik kabi omillar uyg‘unlashgan bo‘lishi lozim. Shundan kelib chiqib, ushbu maqolada o‘rta masofaga yuguruvchi sportchilarni kompleks tayyorlash texnologiyasi – ya’ni jismoniy, texnik, taktik va psixologik jihatdan har tomonlama shakllantirish masalalari chuqur tahlil qilinadi.

TADQIQOT METODOLOGIYASI VA EMPIRIK TAHLIL

Sportchilarni musobaqalarga tayyorlash quyidagi asosiy bosqichlarga bo‘linadi:

1-jadval

Bosqich nomi	Maqsadi	Davomiyligi
Boshlang‘ich bosqich	Umumiy jismoniy bazani shakllantirish	1–3 oy

Maxsus tayyorgarlik	Musobaqaga yaqin sharoitda texnik va taktik tayyorgarlik	3–4 oy
Musobaqaga tayyorgarlik	Yuklamani kamaytirib, musobaqa formasini shakllantirish	2–3 hafta
Musobaqa bosqichi	Musobaqalarda ishtirok etish	1–2 hafta
Qayta tiklanish bosqichi	Fiziologik va ruhiy tiklanish	1–2 hafta

Har bir bosqich o‘ziga xos vazifalarga ega bo‘lib, sportchining yillik tayyorgarlik rejasida markaziy rol o‘ynaydi.

Chidamlilikni rivojlantirish uchun 8–12 daqiqa davom etuvchi takroriy intervalli yugurish mashqlari samarali hisoblanadi. Masalan, 3×800 metr to‘liq tiklanish bilan, yoki 6×400 metr qisman tiklanish bilan bajarilishi mumkin.

Yuklamani nazorat qilishda quyidagilar inobatga olinadi [1]:

2-jadval

Ko‘rsatkich	Mezoni	Normativ ko‘rsatkich
Yurak urish soni (yus)	Maximal yuklamadan so‘ng	180–195 urish/min
Tiklanish davri	1 daqiqadagi pasayish	>25 urishga kamayish
Laktat kontsentratsiyasi (qon)	Anaerob yuklama so‘ngida	8–12 mmol/l

Individual yondashuvda sportchining biologik yoshiga, psixotipiga, fiziologik reaksiyalariga qarab yuklama hajmi, takroriylik va intensivligi belgilanadi.

NATIJALAR

O‘rta masofaga yuguruvchi sportchilarni sport musobaqalariga tayyorlash jarayoni yuqori murakkablikka ega bo‘lgan, chuqur ilmiy asoslangan va qat’iy nazoratni talab qiluvchi tizimdir. Bu tayyorlov texnologiyasi sportchining yillik funksional rivojlanishini ta’minlabgina qolmay, musobaqa davridagi sport formasining optimal darajada shakllanishiga imkon yaratadi. Ayniqsa, o‘rta masofa yugurishida sportchining maksimal imkoniyatlari faqat jismoniy yuklamalar orqali emas, balki ular bilan integratsiyalashgan rejeneratsiya, ovqatlanish, psixologik muvozanat va sog‘liq monitoringi vositalari bilan uyg‘unlashtirilgan hollarda namoyon bo‘ladi. Shuning uchun ham ushbu tayyorlov modeli faqat mashg‘ulotlar yig‘indisidan iborat bo‘lmasdan, murakkab biologik, ijtimoiy va psixologik tizim sifatida qaraladi.

Tayyorlov jarayonining asosi bo‘lgan mashg‘ulot yuklamalari qat’iy periodizatsiya asosida tashkil etiladi. Mashg‘ulotlar haftalik, oylik va yillik bloklar tarzida, ya’ni mikrosikl, mezosikl va makrosikl ko‘rinishida tashkil qilinadi. Bu tizim orqali sportchining organizmi ortiqcha yuklama stressidan saqlanadi va har bir fazada maqsadli jismoniy sifatlar (masalan, kuchli chidamlilik, anaerob quvvat, mushak elastikligi) shakllantiriladi. Dalgali (to‘lqinli) yuklama modeli ayniqsa ijobiy natijalar beradi: bunda mashg‘ulotlar intensivligi navbatma-navbat oshirib-bosiltirib boriladi, bu esa mushak hujayralarining regeneratsiya tezligini oshiradi

va doimiy charchoq sindromining oldini oladi. Bu uslubda haftaning ma’lum kunlari maksimal yuklama, boshqalari esa yarim kuch bilan olib boriladigan tiklanish mashg‘ulotlariga ajratiladi. Shu bilan birga, yillik rejaning o‘zida ham "bazaviy tayyorgarlik", "maxsus musobaqaviy" va "startga yaqinlashuv" bloklari o‘zaro aniq farqlanadi.

Shu bilan birga, sportchining sog‘lig‘ini doimiy monitoring qilish tayyorlovning ajralmas komponenti hisoblanadi. Bunda yurak urish chastotasi, qon bosimi, laktat darajasi, suyuqlik balansi, qonning biokimyoviy tarkibi va mushaklarning tiklanish darajasi muntazam nazorat ostida bo‘ladi. Bunday monitoringlar faqat klinik laboratoriyalarda emas, balki zamonaviy portativ qurilmalar yordamida bevosita mashg‘ulot maydonida ham amalga oshirilmoqda. Ayniqsa, yurak urishining tiklanish tezligi, ya’ni yuklamadan so‘ng 1 daqiqa ichida yurak zarblarining necha birlikka kamayishi sportchi holatining to‘g‘ridan to‘g‘ri mezoni sifatida qabul qilinadi. Bu ko‘rsatkich 25–30 zarbdan yuqori bo‘lsa, sportchining holati optimal deb hisoblanadi. Agar bu ko‘rsatkich 15 zarbdan kam bo‘lsa, bu ortiqcha charchoq yoki tiklanish yetishmovchiligi belgisi sifatida baholanadi va murabbiy tomonidan mashg‘ulot strukturasi qayta ko‘rib chiqiladi.

Tayyorlovda regeneratsiya, ya’ni tiklanish texnologiyalarining roli ham tobora kuchayib bormoqda. Bu jarayon sportchining mashg‘ulotlar oralig‘ida organizmni qayta tiklash, charchoq sindromini yo‘qotish, jarohat xavfini kamaytirish va musobaqaga tayyor holatda kirishini ta’minlashga xizmat qiladi. Regeneratsiya vositalari ichida massaj, kontrastli vannalar, passiv dam olish, 8–9 soatlik chuqur uyqu, individual ravishda ishlab chiqilgan ovqatlanish rejimlari va maxsus qo‘shimchalar (aminokislotalar, protein, elektrolitlar) asosiy o‘rinda turadi. Sportchining jismoniy formasini tiklashga doir bu kompleks texnologiyalar ayniqsa haftaning yuqori yuklamali kunlaridan so‘ng, mezosikl oxirida yoki musobaqadan oldin ishlatiladi. Qolaversa, bu vositalar sportchining nafaqat mushak tizimini, balki asab, yurak-qon tomir va gormonal tizimlarini ham normallashtirishga xizmat qiladi [2].

Tayyorlovning psixologik va motivatsion tarkibi ko‘pincha e’tibordan chetda qoladi, biroq o‘rta masofa yugurishda bu jihatlar g‘oyatda muhim. Sportchi musobaqa vaqtida maksimal kuch bilan yugurish paytida og‘riqqa chidash, vaziyatni kuzatish, taktik qarorlar qabul qilish va ichki kurashga tayyor bo‘lishi zarur. Shu sababli murabbiylar tomonidan vizualizatsiya mashqlari, musobaqa modelatsiyasi, autogen mashqlar, stressga chidamlilikni oshiruvchi psixotreninglar joriy etiladi. Ayniqsa yuqori sport natijalari kutilayotgan davrda sportchining motivatsion darajasini mustahkamlashga qaratilgan individual psixologik suhbatlar samarali natijalar beradi.

Olib borilgan kompleks tayyorlov modeli — jismoniy yuklama, tiklanish, psixologik tayyorgarlik, sog‘liq monitoringi va regeneratsiyani bir butun sifatida qamrab olgan tizim — o‘rta masofa yuguruvchi sportchini sport musobaqalarida yuqori natijaga olib chiqish uchun zarur va yetarli asos yaratadi. Yondashuv har doim individual bo‘lishi, sportchining shaxsiy fiziologik imkoniyatlariga, mental xususiyatlariga va yillik reja bosqichiga moslashtirilgan

bo‘lishi lozim. Ana shundagina sportchining tanasi stressga bardoshli, musobaqaga psixologik tayyor va funksional salohiyat jihatdan maksimal darajada shakllantirilgan bo‘ladi.

O‘rta masofaga yuguruvchi sportchilarni musobaqalarga tayyorlashda yuqori natijani ta‘minlovchi omillar orasida ovqatlanish va energiya balansining to‘g‘ri tashkil etilishi muhim rol o‘ynaydi. Sportchining energetik ehtiyojlari, ayniqsa anaerob va aralash energiya ta‘minotiga tayanadigan o‘rta masofali yugurish sharoitida, oddiy shaxsnikidan sezilarli darajada ortiq bo‘ladi. Mashg‘ulot va musobaqa kunlaridagi energetik sarf yondashuvi uglevod, oqsil va yog‘ balansining har kuni qayta hisoblanishini talab qiladi [3]. Mashg‘ulotdan oldingi va keyingi taomlar alohida nazoratga olinadi, ayniqsa glikogen zaxiralarining tiklanishi va mushaklarning oqsil sintezi uchun mashg‘ulotdan keyin 30–45 daqiqa oralig‘ida ozuqa qabul qilish oynasi (anabolik deraza) sport biokimyosida asosiy faza hisoblanadi. Bu davrda yuqori glikemik indeksga ega bo‘lgan murakkab uglevodlar, aminokislotalar, elektrolitlar va antioksidantlar iste‘moli mushaklarning tiklanish va o‘rish jarayonini sezilarli tezlashtiradi. Shu bilan birga, uzoq muddatli tayyorgarlik bosqichlarida vitamin-mineral balansni saqlash, immunitetni qo‘llab-quvvatlash uchun omega-3 yog‘ kislotasi, D vitamini, temir, magniy, va B guruhi vitaminlarini ratsionga kiritish sportchi salomatligi uchun ajralmas zaruratga aylanadi. Suvsizlanish va suyuqlik balansining buzilishi esa o‘rta masofali yuguruvchilar orasida tez-tez uchraydigan, biroq e‘tibordan chetda qoladigan omillardandir. Suyuqlik yo‘qotilishi sportchining yurak urish sonining ortishi, qon plazmasining zichlashuvi, termoregulyatsiya buzilishi va hatto muskul spazmlariga olib kelishi mumkin. Shu sababli har bir mashg‘ulotdan so‘ng suyuqlik yo‘qotilishini o‘lchab, uning o‘rnini qaytarish bo‘yicha shaxsiy rehydratsiya protokollari tuziladi. Bunga qarab sportchining har 1 kg vazn yo‘qotishiga 1–1,2 litr suyuqlik qabul qilish tavsiya etiladi.

O‘rta masofaga yuguruvchi sportchilarni musobaqalarga tayyorlashda yuqori natijani ta‘minlovchi omillar orasida ovqatlanish va energiya balansining to‘g‘ri tashkil etilishi muhim rol o‘ynaydi. Sportchining energetik ehtiyojlari, ayniqsa anaerob va aralash energiya ta‘minotiga tayanadigan o‘rta masofali yugurish sharoitida, oddiy shaxsnikidan sezilarli darajada ortiq bo‘ladi. Mashg‘ulot va musobaqa kunlaridagi energetik sarf yondashuvi uglevod, oqsil va yog‘ balansining har kuni qayta hisoblanishini talab qiladi [4]. Mashg‘ulotdan oldingi va keyingi taomlar alohida nazoratga olinadi, ayniqsa glikogen zaxiralarining tiklanishi va mushaklarning oqsil sintezi uchun mashg‘ulotdan keyin 30–45 daqiqa oralig‘ida ozuqa qabul qilish oynasi (anabolik deraza) sport biokimyosida asosiy faza hisoblanadi. Bu davrda yuqori glikemik indeksga ega bo‘lgan murakkab uglevodlar, aminokislotalar, elektrolitlar va antioksidantlar iste‘moli mushaklarning tiklanish va o‘rish jarayonini sezilarli tezlashtiradi. Shu bilan birga, uzoq muddatli tayyorgarlik bosqichlarida vitamin-mineral balansni saqlash, immunitetni qo‘llab-quvvatlash uchun omega-3 yog‘ kislotasi, D vitamini, temir, magniy, va B guruhi vitaminlarini ratsionga kiritish sportchi salomatligi uchun ajralmas zaruratga aylanadi. Suvsizlanish va suyuqlik balansining buzilishi esa o‘rta masofali yuguruvchilar orasida tez-tez uchraydigan, biroq e‘tibordan chetda qoladigan omillardandir. Suyuqlik yo‘qotilishi

sportchining yurak urish sonining ortishi, qon plazmasining zichlashuvi, termoregulyatsiya buzilishi va hatto muskul spazmlariga olib kelishi mumkin. Shu sababli har bir mashg‘ulotdan so‘ng suyuqlik yo‘qotilishini o‘lchab, uning o‘rnini qaytarish bo‘yicha shaxsiy rehydratsiya protokollari tuziladi. Bunga qarab sportchining har 1 kg vazn yo‘qotishiga 1–1,2 litr suyuqlik qabul qilish tavsiya etiladi. Organizmning holatini sport fiziologiyasi laboratoriyalarida aniqlashning imkoniyati bo‘lmagan sharoitlarda esa biologik orqa aloqali oddiy indikatorlardan foydalaniladi: masalan, siydik rangining nazorati yoki tana haroratining mashg‘ulotga nisbatan dinamikasi. Bularning barchasi o‘rta masofa yuguruvchining organizmini faqat yuklash emas, balki maksimal darajada muvozanatda saqlash va sport formasini haddan ziyod toliqishdan asrash mexanizmiga xizmat qiladi [5]. Eng ilg‘or sport markazlarida individual ovqatlanish rejasi faqat dietolog emas, balki mashg‘ulot rejasini tuzuvchi murabbiy, sport shifokori va psixolog hamkorligida ishlab chiqiladi. Chunki sportchining ovqatga bo‘lgan motivatsiyasi, qabul qilish odatlari va psixologik holati bu jarayonning eng barqaror qismi emas. Bu kabi yondashuvlar, ayniqsa musobaqa haftasida, stress darajasi ortgan holatlarda ovqatlanish intizomining saqlanishini nazorat qilishda alohida ahamiyat kasb etadi.

XULOSA VA MUNOZARA

O‘rta masofaga yuguruvchi sportchilarni musobaqalarga tayyorlash — ko‘p bosqichli, kompleks va fanlararo yondashuvni talab qiluvchi jarayondir. Bunda sportchining jismoniy holati, texnik imkoniyatlari, psixologik barqarorligi va taktik tayyorgarligi bir butun mexanizm sifatida qaraladi. Mazkur maqolada keltirilgan usullar va texnologiyalar, ayniqsa, ilg‘or monitoring, model musobaqalar, vizualizatsiya va biomekanik tahlil vositalari orqali zamonaviy tayyorlov samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Исраэлян, А. Ю. Теория и методика подготовки бегунов на средние дистанции. — М.: Физкультура и спорт, 2012. — 240 с.
2. Баевский, Р. М., Бережной, В. Н. Адаптация и перетренированность у спортсменов: методы контроля. — М.: Советский спорт, 2001. — 368 с.
3. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — Киев: Олимпийская литература, 2004. — 808 с.
4. Ноздрин, А. В. Спортивная физиология. — М.: Академия, 2008. — 320 с.
5. Тюрин, А. В., Журкина, Е. П. Психологическая подготовка спортсменов. — СПб.: Питер, 2011. — 192 с.



JISMONIY TARBIYA DARSLARINI MILLIY O‘YINLAR VOSITASIDA TASHKIL ETISH USULLARI

Xudaynazarova Gullola Mirxojidinovna
Qo‘qon davlat universiteti o‘qituvchisi

Annotatsiya. Mazkur maqolada Jismoniy tarbiya darslarini milliy o‘yinlar vositasida tashkil etish usullari hususida ayrim fikr-mulohazalar bayon etilgan. Milliy o‘yinlar xalqning tabiiy va tarixiy ehtiyojlari asosida shakllangan, ular xalqning turmushi, mehnati, tajribasi, kurashlari va yutuqlarini boshqa shaklda ifoda etadigan, inson madaniyatining eng qadimiy va boy ko‘rinishlari, ma’naviy sohalarning muhim manbalari, sog‘lom avlodni tarbiyalashda asosiy vosita va har tomonlama rivojlanishga xizmat qiluvchi muhim omildir.

Kalit so‘zlar. Milliy harakatli o‘yinlar, madaniyat, mehnat qilish va dam olish, xalq o‘yinlari, yosh avlod, turmush tarzi, hayot omili.

МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПОСРЕДСТВОМ НАЦИОНАЛЬНЫХ ИГР

Аннотация. В статье излагаются некоторые соображения о методике организации занятий по физическому воспитанию посредством народных игр. Народные игры формируются на основе естественных и исторических потребностей народа, в иной форме выражают жизнь, труд, опыт, борьбу и достижения народа, являются древнейшими и богатейшими проявлениями человеческой культуры, важными источниками духовных сфер, главным средством воспитания здорового поколения и важным фактором всестороннего развития.

Ключевые слова: Национальные подвижные игры, культура, труд и отдых, народные игры, молодое поколение, образ жизни, жизненный фактор.

METHODS OF ORGANIZING PHYSICAL EDUCATION LESSONS THROUGH NATIONAL GAMES

Abstract. This article presents some ideas on the methods of organizing physical education classes through national games. National games are formed on the basis of the natural and historical needs of the people, they express the life, labor, experience, struggles and achievements of the people in a different form, they are the most ancient and richest manifestations of human culture, important sources of spiritual spheres, the main tool for raising a healthy generation and an important factor serving comprehensive development.

Keywords: National active games, culture, work and leisure, folk games, young generation, lifestyle, life factor.

Kirish. Ma'lumki, inson hayoti davomida o'qish, mehnat qilish va dam olish kabi turli faoliyatlar bilan shug'ullanadi. Shuningdek, insonning ilk yoshlarida o'yin asosiy va eng muhim faoliyat hisoblanadi, shundan so'ng esa kamayib, uning o'rnini o'qish va mehnat egallaydi. Milliy harakatli o'yinlar inson hayotning turli davrlarida muhim o'rin tutgan. Ular yordamida chiniqqan, jismonan baquvvat bo'lgan, aqlan, ruhan rivojlangan, ma'naviy kamol topgan. Inson hayotida o'yinlarning ahamiyati to'g'risida fikr yuritir ekan S.Mahmudov quyidagilarni to'g'ri ta'kidlaydi: "...o'yin bu hamma zamonlarda turmush tarzi, hayot omili, uning o'lchovi bo'lib qolaveradi. O'yinning mazmuni boyib, shakllari ko'payib boraveradi. Taraqqiyot shuni taqozo qiladi. Chunki bugungi bola – ertangi kunning ijodkor yaratuvchisidir. O'yin – bu ijod, o'yin – bu hayotdir”.

O'yinlarni tashkil etishda ularning xususiyatlariga ahamiyat qaratish o'quvchilarni tarbiyaviy va estetik jihatdan tarbiyalashda muhim o'rin tutadi. B.B.Sadullayev bu borada to'g'ri ta'kidlaganidek, "O'yin yordamida o'quvchilar oldiga yangi olam ochiladi. O'yin jarayonida o'quvchilar o'zaro munosabatlar tizimini o'zlashtirib, hamkorlikka kirishadi, rivojlanadi, shaxs sifatida shakllanadi. O'yin murakkab ijtimoiy-madaniy didaktik hodisa sifatida alohida qimmatga ega bo'lib, ko'plab falsafiy-madaniy, pedagogik-psixologik tadqiqotlar ob'ekti bo'lgan". Ularning o'ziga xosligi amaliy yo'naltirilganligi, muayyan samaraga egaligi bilan belgilanadi.

Adabiyotlar tahlili va metodologiya. Milliy harakatli o'yinlar barcha davrlarda jamiyat rivoji va taraqqiyotida muhim rol o'ynagan. Bunning sabablari quyidagicha izohlanadi:

Birinchidan, insonda o'yinga bo'lgan tabiiy ehtiyoj mavjud bo'lib, u hayotdagi bo'sh vaqtni to'ldirish, ortiqcha energiyani sarflash va etishmagan kuchlarni to'plashda muhim ahamiyat kasb etadi.

Ikkinchidan, o'yinlar xalq tarixining ajralmas qismi va ifodasidir. Ular orqali xalqning turmush tarzi, mehnati, tajribasi, tashvishi, kurashlari va yutuqlari aks etgan. Shu tariqa, o'yinlar orqali insoniyatning tarixi, muammolari va niyatlari o'rganiladi.

Uchinchidan, o'yinlar inson madaniyatining eng qadimiy shakllaridan biri bo'lib, ular ko'pgina ma'naviy sohalarni (raqs, teatr, musiqa, sport, marosimlar va boshqalar) ifoda etadi.

To'rtinchidan, o'yinlar sog'lomlashtiruvchi vosita sifatida ham xizmat qiladi. Otabobolarimiz xalq o'yinlari va musobaqalari orqali aqlni sog'lom, ruhni tetik va jismoniy holatni mustahkam saqlagan. Sog'lom avlodlarni tarbiyalashda o'yinlar asosiy omil bo'lib xizmat qilgan.

Beshinchidan, o'yinlar eng samarali tarbiya vositasidir. Bolalar o'yinlar orqali hayotga tayyorgarlik ko'rgan, qiyinchiliklarni engishni o'rgangan va ishda g'alaba qozonish uchun mashq qilgan.

Olinchidan, o‘yinlar ajdodlarimiz tajribasini o‘zida mujassamlashtirgan madaniy meros va zamondoshlarimiz, ayniqsa, yosh avlodni aqliy, ruhiy va jismoniy barkamollikka erishishga yordam beruvchi bebaho manba hisoblanadi.

Demak, milliy o‘yinlar xalqning tabiiy va tarixiy ehtiyojlari asosida shakllangan, ular xalqning turmushi, mehnati, tajribasi, kurashlari va yutuqlarini boshqa shaklda ifoda etadigan, inson madaniyatining eng qadimiy va boy ko‘rinishlari, ma’naviy sohalarning muhim manbalari, sog‘lom avlodni tarbiyalashda asosiy vosita va har tomonlama rivojlanishga xizmat qiluvchi muhim omildir.

Muhokama va natijalar. U.Radjabovning fikricha, “Harakatli o‘yinlarning eng muhim va ustuvor tomoni shundaki, o‘yin joylari ma’lum chegara bilan belgilanadi hamda o‘yin qoidalariga to‘liq rioya qilishni talab etadi. O‘yin qoidalarini bilib-bilmay buzganlarga jarima yoki shartli jazolar beriladi”. Bizningcha, ko‘p hollarda o‘yin shartlariga amal qilmaslik uni o‘ynatishdan maqsad nimaligi yoki mazmun-mohiyatini chuqur bilmaslik oqibatida turli munosabatlarni keltirib chiqaradi. Jumladan, shunchaki vaqt o‘tkazish, zerikishning oldini olish va h.k. Holbuki, harakatli o‘yinlar nafaqat jism, balki iroda sifatleri tarbiyasiga qaratilgani bilan ham ahamiyatlidir.

Bu borada taniqli olim T.S.Usmonxo‘jaevning quyidagi fikri e’tiborga loyiq: “Ovchilar, “G‘ozlar, “Kartoshka ekish”, turli estafetali o‘yinlarda, hatto harakatlar yugurish, yiqilishlar, to‘p tushirib qo‘yish va uni ushlab qolish kabi holatlar raqiblarining zavqini oshirsa, jamoa a’zolarining jahlini qo‘zg‘aydi. Tomoshabinlarda esa ko‘tarinki kayfiyatni yuzaga keltiradi. “Oq terakmi, ko‘k terak”, “G‘ozlar” kabi o‘yinlardagi qo‘shiq, she’rlarning kuylanishi va aytilishi o‘quvchilarda nutqni o‘stirish, tomoq yo‘llarini chiniqtirishda o‘ziga xos tarbiyaviy jihatlar kasb etadi”.

Mashg‘ulotlarni tashkil etish va o‘tkazishda, avvallo, harakatli o‘yinlar mazmunidagi milliy an‘analarga xos bo‘lgan milliy harakatli o‘yinlarni tanlab olish zarurati yuzaga keladi. Bu borada G‘.Salimovning boshlang‘ich sinf jismoniy tarbiya darslarini milliy harakatli o‘yinlar vositasida tashkil qilishga oid tadqiqot ishida harakatli o‘yinlar klassifikatsiyaga ajratiladi. Bu xalq harakatli o‘yinlar, milliy (qadriyatlarga tayangan) harakatli o‘yinlar va harakatli o‘yinlar.

Xalq harakatli o‘yinlar – bu butun dunyo xalqlari tomonidan o‘ylab topilgan, lekin o‘sha millat o‘yinini o‘z mentalitetiga moslab amaliyotga tatbiq etilgan o‘yinlar hisoblanadi.

Milliy harakatli o‘yinlar – bu millatning ajdodlari tomonidan yaratilgan va milliy an‘analarni o‘zida jo etgan o‘yinlar hisoblanadi.

Harakatli o‘yin – bu u yoki bu sport turigan ixtisoslashgan hamda sportchini yuqori natijaga etaklaydigan hamda sport turining ayrim elementlarini o‘zida jo etgan harakatli o‘yinlardir.

“Harakatli o‘yinlarning asosiy mazmunini harakatlarning va o‘yinchilar faoliyatining xilma-xilligi tashkil etadi. O‘yinlarga to‘g‘ri rahbarlik qilinganda ular organizmning yurak-qon tomir, muskul va nafas olish tizimlariga ijobiy ta’sir etadi. Harakatli o‘yinlar funktsional

imkoniyatlarni oshiradi, harakatlarni bajarishda tananing katta va kichik muskullarini ishga soladi, bo‘g‘inlar harakatanchanligini oshiradi”.

Yuqoridagi fikrlarga qo‘shimcha sifatida aytish mumkinki, madaniy merosimizning uzviy va ajralmas qismi bo‘lgan, xalqimizga asrlar mobaynida ruh, ko‘tarinkilik, shijoat va sog‘liq ato etib kelgan milliy xalq o‘yinlarini tiklash, ulardan samarali foydalanish – milliy qiyofamiz, ma‘naviyatimiz va qadriyatimizni yuksaltirish demak. Milliy xalq o‘yinlari sog‘lom avlodni shakllantirishda muhim o‘rin tutgani bois ularni zamon talablari asosida takomillashtirish va oqilona foydalanish zarurligini ko‘rsatadi. Kuzatishlarimizdan o‘yinlarsiz o‘quvchilarning ijodiy faoliyati va ish qobiliyati pasayish hollari ma‘lum bo‘ldi. Harakatlarni cheklash, ba‘zan buzish kabilar o‘quvchi faoliyatiga salbiy ta‘sir qilishi mumkin.

O‘zbek xalq o‘yinlarining paydo bo‘lishi va taraqqiyotini o‘rganishda buyuk mutafakkirlar Abu Ali ibn Sino, Mahmud Koshg‘ariy, Kaykovus, Umar Xayyom, Amir Temur, Alisher Navoiy, Husayn Voiz Koshifiy, Zayniddin Mahmud Vosifiy va kabi ajdodlar tomonidan qoldirilgan ma‘naviy merosni tadqiq qilish, ularni amaliyotga tatbiq etish o‘z echimini kutayotgan dolzarb muammodir. Milliy o‘yinlar qadim zamonlardan boshlab, xalq marosimlari, rasm-rusumlari va urf-odatlarida mustaqil bir soha sifatida keng qo‘llanilgan. Asrlar davomida xalqimizga xos bo‘lgan milliy o‘yinlar — “Otda chopish”, “Qiz quvlash”, “Uloq”, “Kamonda o‘q otish”, “Chillak”, “Oq suyak”, “Soqqa”, “Besh tosh” va boshqalar orqali mujassamlashgan. Bu o‘yinlar orqali batirlik, tezkorlik, muvozanatni saqlash qobiliyatini rivojlantirish, qadriyat, odob-axloq, ong, xotira va diqqat kabi xususiyatlarni shakllantirish hamda sog‘lomlashishga eng samarali vosita bo‘lib kelgan.

Jismoniy tarbiya darslarida turli o‘yinlardan foydalanish bir qator jismoniy kompetentsiyalarni shakllantirishga yordam beradi. Bu borada tadqiqotchi D.N.Rahmatova o‘rinli yozganidek, “O‘yinlar hayotdagi to‘siqlarni engish hamda har xil qobiliyatlarni ro‘yobga chiqarish bilan bog‘liq bo‘lgan jismoniy maqsadni o‘z ichiga oladi. Turli obrazlarga taqlidiy o‘yinlarni o‘ynab borish jarayonida bolalarda o‘z-o‘zini boshqarish qobiliyati, faol harakat malaka va ko‘nikmalari shakllana boradi”.

Milliy o‘yinlar va ularning o‘ziga xos xususiyatlari. Xalq o‘yinlari, jumladan, o‘zbek milliy o‘yinlari barcha xalq-elatlar kashfiyotlari kabi (musiqa, kulolchilik, gilam to‘qish asboblari, ashula va raqs, ertak va h.k.) insoniyat tarixining turli ijtimoiy-iqtisodiy bosqichlarida taraqqiy etgan o‘ziga xos etno, filo va ontogenetik xususiyatlar asosida “ixtiro” qilingan va shakllanib kelgan. Hozirgi kunda bu o‘yinlar nafaqat xalqimiz orasida eng mashhur va qadrli faoliyatlardan biriga aylandi, balki barcha ta‘lim muassasalarida o‘quv dasturlariga to‘liq fan sifatida kiritilgan. Ammo, shuni ham ta‘kidlash zarurki, xalq milliy harakatli o‘yinlarining ilmiy-metodik asoslari, ularning psixofunksional mohiyati, jismoniy sifatlar va sport mahoratini shakllantirishdagi ahamiyati deyarli o‘rganilmagan.

“Xalq o‘yinlari o‘z tarkibidagi harakatli o‘yinlarning qamrovi, jo‘shqinligi, yoshlarning qiziqishini oshirishi kabi xususiyatlari bilan ajralib turadi, – deydi G.Yo‘ldosheva, – “Harakatli o‘yin” tushunchasi o‘ziga ko‘pgina har xil o‘yin shakllarini qamrab olib, shulardan har qaysisi

bolalarning har tomonlama rivojlanishiga, jismoniy, psixologik va aqliy o‘shishiga yordam beradi. Harakatli xalq o‘yini folklor o‘yinlarining bir turi bo‘lib, asosiy mazmuni ko‘proq harakat faoliyatining samaradorligini oshirishga xizmat qiladi”.

Harakatli o‘yinlar xususida so‘z yuritar ekan A.Abdullaev ularni tashkil etishda o‘qituvchining roliga alohida to‘xtaladi. Jumladan, “Harakatli o‘yinlarni o‘rganish va o‘quvchilarning o‘yin davomida qanday harakat qilishlari asosan jismoniy tarbiya o‘qituvchisining nazoratiga bog‘liqdir. O‘yin qoidalari ishoralar orqali (masalan, buyruq berish, hushtak yoki qarsak chalish, qo‘lni yoki bayroqchani silkitish) boshlanadi. O‘qituvchi barcha ishtirokchilar o‘yin mazmunini to‘liq tushunib, qulay joyga joylashganiga ishonch hosil qilgach, ishorani beradi”.

Ayni kunda yuqorida muhokama etilgan milliy harakatli o‘yinlarning ochilmagan qirralari, ushbu yo‘nalishga oid muammolarni o‘rganish va hayotga tadbiq etish mamlakatimiz jismoniy tarbiya tizimidagi dolzarb masalalardan biridir.

O‘zbek xalqining harakatli o‘yinlari ularning an‘analari, turmush tarzi, iqlim va sharoitlaridan kelib chiqqan bo‘lib, jinsi, yoshi va salomatligiga qarab tanlanadi. Lekin shu vaqtgacha aksariyat mutaxassislar tomonidan o‘zbek xalq o‘yinlariga alohida tasnif (klassifikatsiya) va tavsiflash (xarakteristika)ga etarli darajada ahamiyat berilmagan. Ta’kidlash joizki, agar shunday tasnif va tavsif berilsa, o‘zbek xalq o‘yinlarini o‘tkazishda ancha yutuq ta’minlanishi mumkin. Zero, har bir o‘yinining tasnifi va tavsifini bilgan holdagina undan foydalanish zaruriyati ham, joyi ham to‘g‘ri belgilanadi. O‘zbek xalq milliy o‘yinlari o‘z ichiga harakat jihatdan har xil jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo‘naltirilgan elementlarni qamrab olgan. Shu bois ularni yo‘nalishlar bo‘yicha ajrata bilish zarur sanaladi. Demak, ularni tasniflash (klassifikatsiyalash) zarur o‘rinni egallaydi.

Tadqiqot mavzusi yuzasidan olib borilgan ilmiy izlanishlar davomida muammoning pedagogik va psixologik paradiglari shuni ko‘rsatdiki, jismoniy tarbiya ta’limida alohida tizim yaratilmas ekan, o‘zbek xalq o‘yinlarining tarbiyaviy samaradorligi, ma’naviy-axloqiy va estetik qiymati to‘g‘risida gap bo‘lishi mumkin emas. Shuning uchun, umumta’lim maktablarida pedagogik innovatsiyalar asosida jismoniy tarbiya darslarini tashkil etish va ularning samaraliligini oshirish muammosi kun tartibining eng muhim va dolzarb vazifasiga aylanishi zarur. Shu nuqtai nazardan olganda o‘yinlarni ma’lum guruhlariga ajratish maqsadga muvofiq bo‘lib, ta’lim jarayonini samarali tashkil etishga asos bo‘lib xizmat qiladi.

O‘zbek xalq o‘yinlarini quyidagicha tasniflash maqsadga muvofiq:

Hayotiy zarur harakat malakalarini shakllantiruvchi o‘yinlar: *osilish va osilib chiqish*: “Maymunchalar”, “Oq ayiqlar”; *yurish, yugurish*: “Quvlashmachoq”, “Mokki”; *o‘tirish, turish*: “Baqa”, “Tovuq va tulkilar”; *to‘xtash, sakrash*: “Qarmoqcha”.

Jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi o‘yinlar: *kuch*: “Tortishmachoq”; *tezkorlik*: “Kun va tun”; *epchillik*: “To‘p uchun kurash”, “Lapta”, “Qirq tosh”; *chidam*: “Quvib et”; *egiluvchanlik*: “Ko‘prik va mushuk”.

Aqliy-ruhiy qobiliyatlarni rivojlantiruvchi o‘yinlar: *diqqat*: “Taqiqlangan harakat”; *xotira*: “Daqiqa”; *hissiyot*: “To‘xta”; *tafakkur*: “Shaxmat”; *ayyorlik*: “Vandan-zo‘ri”; *jasurlik*: “Cho‘nqa shuvoq”.

Uy-ro‘zg‘or ishlariga xos harakat malakalarini shakllantiruvchi o‘yinlar: “Supur-supur”, “Qovun uzatish”.

Kasbiy ko‘nikma va malakalarni shakllantiruvchi o‘yinlar: “Burgut va burgutchalar”, “Otishma”.

Nutq va talaffuzni shakllantiruvchi o‘yinlar: “Kim oladi?”, “Oq terakmi, ko‘k terak?”, “Pahmoq kuchuk”.

Hisob-kitob va tadbirkorlik qobiliyatlarini shakllantiruvchi o‘yinlar: “Besh tosh”, “Lanka”, “Qirq tosh”.

Yilning turli fasllarida qo‘llaniladigan o‘yinlar: “Barrak”, “Yomg‘ir yog‘aloq”, “Chillak”, “Topishmachoq top”, “Lanka”, “Tez ayt”, “Yong‘oq”.

Kunduz va tunda o‘tkaziladigan o‘yinlar: “Oq suyak”, “Cho‘loq qarg‘a”.

Suvda o‘tkaziladigan o‘yinlar: “Suvda quvlashmachoq”, “Tez suzish”, “Suv ostida suzish”.

Turli yoshli bolalar va kattalar o‘rtasida o‘tkaziladigan o‘yinlar: “Quvlashmachoq”, “Bekinmachoq”, “Bayroqcha uchun kurash”, “Yong‘oq o‘yini”.

O‘g‘il bolalar va qiz bolalar o‘rtasida o‘tkaziladigan o‘yinlar: “Eshak mindi”, “Besh tosh”, “Sopalak”, “Xo‘rozlar jangi”, “Arqon sakrash”, “Mindi”, “Xola-xola”, “Ovqat pishirish”, “Ovga chiqish”, “Soqqa”, “Quloq cho‘zma”, “Durra”, “Chori-chambar”.

Darsning tayyorgarlik qismida qo‘llaniladigan o‘yinlar: “Kosmonavtlar”, “Tez o‘z o‘rniga”, “Kun va tun”.

Darsning asosiy qismida qo‘llaniladigan o‘yinlar: “Jami”, “Otib qochar”, “Qirq tosh”.

Darsning yakuniy qismida qo‘llaniladigan o‘yinlar: “Kim keldi?”, “Kimning ovozi?”, “Durra soldi”, “Daqiqa”, “Oyijon, yordam bering”.

Sport turiga xos harakat malakalarini shakllantirishda qo‘llaniladigan o‘yinlar: “Qal‘a himoyasi”, “To‘pni qaytar”, “Uzatdingmi, o‘tir”, “Quvib et”, “O‘ylab top”, “G‘ovvoslar”.

Sog‘lomlashtirish maskanlarida o‘tkaziladigan o‘yinlar: “Semir pufagim”, “Beshtosh”, “Keglini urib yiqit”, “Insiz quyon”.

Qo‘shiqalar bilan ijro etiladigan o‘yinlar: “Lapkar”, “Tez aytish”, “Guldurgup”, “Oq terakmi, ko‘k terak?”.

To‘ylarda ijro etiladigan o‘yinlar: “Quloq cho‘zma”, “Oq suyak”, “Xo‘roz, it, qo‘chqor urushtirish”.

Harbiy ko‘nikma va malakalarni shakllantiruvchi o‘yinlar: “Qorako‘z bo‘y-bo‘y”, “Urush-urush”, “Asir olish”.

Xalq sayillari va marosimlarda o‘tkaziladigan o‘yinlar: “Olamon poyga”, “Uloq”, “Qiz quvlash”.

O‘zbek xalq harakatli o‘yinlarining toifalari. O‘zbek xalq o‘yinlaridan kasalliklarni davolash uchun va o‘rgatish jarayonida keng ko‘lamda foydalanish mumkin. Kasallikning oldini olish uchun qo‘llaniladigan o‘yinlar bilan kasaldan chiqqan odamda qo‘llaniladigan o‘yinlarning farqini bilish juda zarur. Chunki ularning jismoniy yuklamasi bir-biridan ajralib turadi. O‘rgatish jarayonida esa ko‘nikma va malakalarni shakllantirishga muvofiq o‘yinlar tanlanadi. Yuqoridagilar nazarda tutilsa, o‘zbek xalq o‘yinlarini quyidagi toifalarga ajratish mumkin:

1. Harakat sifatlarini rivojlantiruvchi o‘yinlar.
2. Darsning ayrim qismlarida qo‘llaniladigan o‘yinlar.
3. Turli yoshdagi bolalar faoliyatida qo‘llaniladigan o‘yinlar.
4. Bolalar jinsiga qarab qo‘llaniladigan o‘yinlar.
5. Ruhiiy hissiyotlarni rivojlantiruvchi o‘yinlar.
6. Yorug‘ va qorong‘i sharoitlarda qo‘llaniladigan o‘yinlar.
7. Hayotiy zarur malakalarni egallashga doir o‘yinlar.
8. Sport faoliyatida qo‘llaniladigan o‘yinlar.

Xulosa. O‘zbek xalq o‘yinlari jismoniy xususiyatlarni har tomonlama rivojlantirish, sog‘lom hayot kechirish shart-sharoitlarini yaratish, harakat faoliyatiga bo‘lgan tabiiy intilishlarini shakllantirish vositasi bo‘lib xizmat qiladi. Milliy o‘yinlar tushunchasi bolalarning qarapayim harakatlaridan, masalan, chaqaloqlikda bajarilgan oddiy qadamlardan tortib, kattalarning o‘zbek kurashlari, jang san’ati, ko‘pkari va boshqa ko‘plab sport turlarida amalga oshiradigan jismoniy mashqlarini ham o‘z ichiga oladi.

Milliy harakatli o‘yinlar muayyan maqsadga erishishga qaratilgan ma’lum qoidalarga amal qilinadigan ongli faoliyatdir. O‘yinda qandaydir moddiy boyliklar ishlab chiqarilmaydi. O‘yinlar shaxs ruhiyatiga ta’sir etuvchi va muhim ahamiyatga ega bo‘lgan ta’lim-tarbiya jarayonidir. Bu jarayon asosan o‘quvchilarning fiziologik o‘sishiga, harakat ko‘nikmalari hamda jismoniy xususiyatlarining rivojlanishiga, organizmning funktsional qobiliyatlarini yaxshilashga va hissiy quvonchni oshirish orqali salomatlikni mustahkamlashga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Xujomov B. Jismoniy madaniyatni rivojlantirishda uzluksizlik tamoyiliga tayanish // Uzluksiz ta’lim. – Toshkent, 2015. – № 5. – B. 48–52.
2. Usmanova Sh., Xaitov A. Sportchilarning jismoniy tayyorgarligi bilan ularning irodasini mustahkamlash omillari // Xalq ta’limi. – Toshkent, 2014. – № 6. – B. 59–62.
3. Radjabov U., Miraxmedov F. Umumta’lim maktablarida milliy harakatli o‘yinlarning ijtimoiy-pedagogik asoslari // Xalq ta’limi. – Toshkent, 2018. – № 1. – B. 70–73.
4. Arjen Vos. East European Qualifications Frameworks Lead Reforms in Education // Education and science. 2014. – № 6. – P. 149–157.
5. Ураков Ш.Р. Олий таълим муассасаларида бўлажак ўқитувчиларни тайёрлашнинг компетент ёндашувга асосланган педагогик тизимини такомиллаштириш. Пед. фан. фалс. док. (PhD) ... дисс. автореф. – Самарқанд, 2018. – Б.46.



JISMONIY MADANIYAT FAKULTETIDA RAQAMLI TEHNOLOGIYALAR

Irmatov Shovkat

Qo‘qon davlat universiteti, Jismoniy madaniyat kafedrası o‘qituvchisi

Annotatsiya Mazkur maqolada jismoniy madaniyat fakultetida raqamli texnologiyalarning qo‘llanilish holati, ularning o‘quv jarayoniga integratsiyasi va talabalarning o‘zlashtirish samaradorligiga ta’siri o‘rganiladi. Tadqiqot doirasida amaliy eksperimentlar o‘tkazilib, raqamli vositalarning darslarda motivatsiyani oshirishi, mashg‘ulotlar monitoringini yengillashtirishi va sog‘liqni kuzatish imkoniyatlarini kengaytirishi ilmiy jihatdan asoslanadi.

Kalit so‘zlar: raqamli ta’lim, sport texnologiyalari, jismoniy madaniyat, innovatsion yondashuv, motivatsiya.

Kirish

Bugungi kunda barcha hududlar, universitetlar va kompyuter sinflari, interaktiv doskalar hamda boshqa multimedia jihozlari bilan ta’minlangan maktablarda raqamli texnologiyalar va vositalardan ta’limiy maqsadlarda foydalanish imkoniyati mavjud. Ta’lim tizimida ko‘plab elektron ta’lim resurslari, interaktiv muhitlar, video va audio materiallar to‘plamlari, agregator platformalari, avtomatlashtirilgan axborot tizimlari va boshqa vositalar ishlab chiqilgan va muvaffaqiyatli qo‘llanilmoqda.

Axborot jamiyatining shakllanishi barcha ijtimoiy sohalarni, jumladan, «jismoniy madaniyat va sport» sohasini ham isloh qilish zaruratini yuzaga keltirmoqda. Ayniqsa, bu yo‘nalishda soha ta’lim dasturlariga zamonaviy texnologiyalarni joriy etish bo‘yicha yangi yondashuvlarni talab etadi [1].

2014–2019 yillar davomida olib borilgan jismoniy tarbiya va sport ta’limida raqamli texnologiyalarning holatini monitoring qilish shuni ko‘rsatdiki, mavjud bo‘lgan ko‘plab dasturiy mahsulotlarga qaramay, ularning ko‘pchiligi yetarli uslubiy va pedagogik ehtiyojlarni qondirmaydi. Ilmiy ishlarning tahlili esa raqamli texnologiyalar asosida jismoniy madaniyat va sport bo‘yicha ommaviy ta’lim dasturlarini rivojlantirish zarurati mavjud bo‘lsa-da, ushbu yo‘nalishda faqat ayrim ilmiy-tadqiqot ishlari va pedagogik mahsulotlarga mavjudligini ko‘rsatadi. Olib borilgan tadqiqotlarimiz shuni tasdiqlaydiki, jismoniy tarbiya va sport ta’limida raqamli texnologiyalar faqat qisman qo‘llanilmoqda, biroq bu jarayon tizimli emas, tartibsiz yo‘sinda amalga oshirilmoqda va uni tartibga soluvchi normativ-huquqiy hujjatlar yetarli emas.

Umumta’lim muassasalarida axborot texnologiyalari vositalarini joriy etish holatini ikki qismga bo‘lish mumkin. Birinchi holatda axborot texnologiyalari vositalari bevosita o‘quv

jarayonini tashkil etishda emas, balki uning tashkiliy-texnik va ma'muriy ta'minotida qo'llaniladi.

O'tkazilgan tahlillar shuni ko'rsatdiki, deyarli barcha muassasalarda ta'lim boshqaruvini avtomatlashtirish tizimi mavjud. Quyidagi xizmatlardan foydalanilmoqda: axborot resurslari, yangiliklar lentasi, foydali havolalar kataloglarini birlashtiruvchi agregatorlar; umumiy, professional va qo'shimcha ta'lim uchun masofaviy o'qitish xizmatlari; elektron darsliklar va o'quv qo'llanmalar kutubxonalari.

So'nggi yillarda raqamli texnologiyalar ta'limning barcha yo'nalishlarida faol joriy qilinmoqda. Ayniqsa, jismoniy madaniyat fakultetlari uchun bu texnologiyalar nafaqat nazariy bilimlarni uzatishda, balki amaliy mashg'ulotlarni sifatli tashkil etishda ham muhim vosita bo'lib xizmat qilmoqda. Raqamli texnologiyalar yordamida harakatlarni vizual tahlil qilish, yurak urish tezligi, kaloriya sarfi, mashg'ulot intensivligini aniqlash kabi ko'plab funksiyalarni amalga oshirish mumkin bo'lmoqda. Masalan, mobil qurilmalarda o'rnatiladigan "Fitbit", "Strava", "Google Fit" kabi ilovalar orqali talaba o'zining jismoniy holatini kuzatib borishi, o'zini baholashi, shuningdek o'qituvchilar tomonidan individual mashg'ulot rejalarini shakllantirish imkoniyatiga ega bo'lmoqda [1]. Shu bilan birga, raqamli texnologiyalar sport tibbiyoti, fiziologik monitoring, o'quv jarayonining statistik tahlili, o'zaro raqobatbardoshlikni oshirish kabi jihatlarida ham keng imkoniyatlar yaratmoqda [2].

Materiallar va metodlar

Tadqiqot 2024-yilning sentabr oyidan 2025-yilning martigacha Toshkent davlat jismoniy tarbiya va sport universitetida olib borildi. Tadqiqotda 100 nafar talaba va 6 nafar o'qituvchi ishtirok etdi. Eksperimental usulda ikki guruh shakllantirildi: birinchi guruhda raqamli texnologiyalar qo'llanilgan holda mashg'ulotlar o'tkazildi, ikkinchi guruhda esa an'anaviy uslublar asosida darslar tashkil qilindi. Eksperiment 12 hafta davomida olib borildi. Har ikki guruhda mashg'ulotlarga qatnashuv, jismoniy ko'rsatkichlar (BMI – tana massasi indeksi, BPM – yurak urish tezligi) va talabalarning motivatsion darajalari o'lchab borildi. Kuzatuv, so'rovnoma va fiziologik monitoring usullaridan foydalanildi. Shu bilan birga, "Coach's Eye" dasturi orqali harakat tahlili, "Polar H10" yurak urish monitori orqali sog'liq holatini kuzatish va "Moodle" platformasi orqali nazariy bilimlarni baholash amalga oshirildi [3].

Izlanish va muhokamalar

Eksperiment yakunida raqamli texnologiyalar qo'llanilgan guruhda mashg'ulotlarga qatnashish 19 foizga oshgani kuzatildi. Talabalar darslarga ko'proq qiziqish bildirgan, shaxsiy mashg'ulot rejalarini tuzishda faol qatnashgan va o'z harakatlarini tahlil qilib borishga intilgan. Jismoniy ko'rsatkichlar ham ijobiy tomonga o'zgargan: BMI o'rtacha 2.1 birlikka kamaygan bo'lsa, yurak urish tezligi (BPM) 84 dan 72 ga tushgan. Talabalar so'rovnomasida 76 foiz respondent raqamli texnologiyalar motivatsiyani oshirganini bildirgan bo'lsa, 81 foiz talabalar o'z jismoniy natijalarini ko'rib borish ularni yanada faol bo'lishga undaganini qayd etgan [4]. O'qituvchilar esa bu texnologiyalar yordamida talabalarni aniq tahlil qilish, mashg'ulot

natijalarini real vaqt rejimida kuzatish va individual yondashuvni shakllantirish imkoniyati yaratganini bildirganlar [5].

Olingan natijalar shuni ko‘rsatadiki, raqamli texnologiyalar jismoniy madaniyat fakultetlarida o‘quv jarayonining sifatini oshiradi, talabalar o‘rtasida sog‘lom raqobat muhitini yaratadi va mashg‘ulotlarni interaktiv, shaxsga yo‘naltirilgan shaklda tashkil qilishga zamin yaratadi. Shu bilan birga, har bir talabaning individual holati inobatga olinib, uning kuchli va zaif jihatlarini aniqlash mumkin bo‘ladi. Bu esa umumiy o‘quv samaradorligini sezilarli darajada oshiradi [6].

Biroq ayrim cheklovlar ham mavjud: texnologik vositalarning narxi, internet infratuzilmasining yetarli emasligi, ayrim talabalar va o‘qituvchilarning texnik savodxonlik darajasining pastligi kabi omillar raqamli texnologiyalarning to‘laqonli joriy etilishiga to‘sqinlik qilmoqda. Shu sababli, fakultetlar tomonidan bu yo‘nalishda qo‘shimcha resurslar ajratish, texnik bazani mustahkamlash va pedagoglarning raqamli kompetensiyalarini oshirish bo‘yicha malaka oshirish kurslarini tashkil qilish zarur [7].

Bugungi kunga kelib, jismoniy madaniyat va sport sohasidagi umumta‘lim dasturlarini keyinchalik amalga oshirishda raqamli ta‘limiy profilni shakllantirish va kuzatib borish imkoniyati hech bir platforma tomonidan taqdim etilmagan.

Umumiy va davomiy jismoniy tarbiya-ta‘lim tizimida raqamli texnologiyalardan quyidagi maqsadlarda foydalanish mumkin:

- funksional tizimlarning yuklamaga javoban ko‘rsatadigan dinamik reaksiyalarini kuzatish (buning uchun ko‘chma gadjetlar va maxsus dasturiy ta‘minotlardan foydalaniladi);
- o‘quvchilarning psixoemotsional holatini yaxshilash (bunda “aqlli pol” va “aqlli devor” texnologiyalaridan foydalanish mumkin);
- harakat faolligi bo‘yicha musobaqalarni sensorli boshqaruv texnologiyalari orqali tashkil qilish (masalan, Just Dance kompyuter o‘yini turidagi usullar yordamida [2]);
- didaktik materiallar yaratish va ularni ochiq ta‘lim resurslarida joylashtirish.

Sensorli boshqaruv texnologiyasi asosida tashkil etilgan harakatli faoliyat musobaqalari (Just Dance o‘yiniga o‘xshash) tajribasi shuni ko‘rsatadiki, jismoniy tarbiya darslarida interaktiv raqamli texnologiyalarni qo‘llash o‘quvchilarning fanga bo‘lgan qiziqishini oshiradi, shuningdek, ularning noproduktiv asab-ruhiy zo‘riqishini kamaytirishga xizmat qiladi.

Hozirgi kunda 6–14 yoshdagi bolalarning sportga moyilligini, tabiiy qobiliyatlarini va yo‘nalishlarini aniqlashga qaratilgan dasturlar ishlab chiqilgan. Bu dasturlar morfologik holat, psixofiziologik va funksional imkoniyatlar asosida bolalarning aniq sport turi bilan shug‘ullanishga yaroqliligini test asosida aniqlaydi [3]. Ushbu dastur ota-onalarga farzandining psixofizik rivojlanish darajasini aniqlash, uning kelajakdagi rivojlanish yo‘nalishlarini prognoz qilish va qaysi sport turi unga eng mos kelishini belgilash imkonini beradi. Shu orqali bolalar o‘z qobiliyatlarini eng yaxshi rivojlantiradigan sport turini tanlash imkoniyatiga ega bo‘ladilar.

Xulosa

Yuqoridagi tadqiqot natijalari asosida aytish mumkinki, jismoniy madaniyat fakultetida raqamli texnologiyalarni joriy etish ta’lim sifatini oshiradi, mashg‘ulotlarning samaradorligini ta’minlaydi, talabalarning o‘z-o‘zini nazorat qilishga bo‘lgan qiziqishini kuchaytiradi. Bu texnologiyalar yordamida sog‘lom turmush tarziga yo‘naltirilgan individual rejalashtirish, sport ko‘rsatkichlarini real vaqt rejimida tahlil qilish va o‘qituvchi-talaba munosabatlarida yangi interaktiv yondashuv shakllanadi. Kelgusida bu tizimni takomillashtirish uchun fakultetlar texnik vositalar bilan to‘liq ta’minlanishi, barcha pedagoglar uchun raqamli savodxonlik dasturlari ishlab chiqilishi zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Mamatqulov B. (2023). Raqamli texnologiyalar va jismoniy tarbiya. Ilmiy-amaliy jurnali, 2-son.
2. Anderson T. (2022). Learning in a Digital Age. Routledge.
3. Jalilov A., Xolboyeva D. (2024). Zamonaviy sport texnologiyalari. Sport va innovatsiya, 1-son.
4. Fitbit Health Solutions. (2024). Academic Research Report.
5. Kamilova S. (2023). O‘qituvchilar tajribasida raqamli texnologiyalar. Pedagogika jurnali, 4-son.
6. Frolova O. (2021). Gamification in Physical Education. Education and Technology Journal, 5-son.
7. Sobirov A. (2023). Raqamli vositalarning o‘quv jarayoniga integratsiyasi. Ta’lim va taraqqiyot, 3-son.



YOSH FUTBOLCHILARNING PSIXO-FIZIOLOGIK XUSUSIYATLARINI RIVOJLANTIRISH METODIKASI

Kadirov Abdurashid Abduganievich.

O‘zbekiston Milliy universiteti katta o‘qituvchisi

Annotatsiya Ushbu maqolada 10–14 yoshdagi futbolchilar uchun psixo-fiziologik xususiyatlarni rivojlantirishga qaratilgan metodika o‘rganiladi. Eksperimental va nazorat guruhlarida misolida reaksiya tezligi, stressga chidamlilik, motivatsiya va futbol texnik ko‘rsatkichlarining rivojlanishi tahlil qilinadi. Natijalar shuni ko‘rsatadiki, jismoniy tayyorgarlik bilan birga psixologik treninglar ham o‘tkazish yosh futbolchilarning o‘yin samaradorligini va ruhiy barqarorligini sezilarli darajada yaxshilaydi.

Kalit so‘zlar: Futbol, yosh futbolchilar, psixo-fiziologik rivojlanish, reaksiya tezligi, stressga chidamlilik, motivatsiya, jismoniy tayyorgarlik, psixologik tayyorgarlik.

Аннотация. В данной статье изучается методика развития психофизиологических качеств у футболистов в возрасте 10–14 лет. На примере экспериментальной и контрольной групп анализируются скорость реакции, устойчивость к стрессу, мотивация и технические показатели в футболе. Результаты показывают, что наряду с физической подготовкой, психологические тренировки значительно повышают игровую эффективность и психическую стабильность юных футболистов.

Ключевые слова: Футбол, молодые футболисты, психофизиологическое развитие, скорость реакции, стрессоустойчивость, мотивация, физическая подготовка, психологическая подготовка.

Abstract. This article investigates a methodology aimed at developing the psycho-physiological attributes of young soccer players aged 10–14. Using experimental and control groups, the study analyzes reaction time, stress resilience, motivation, and technical performance in soccer. The findings reveal that supplementing physical conditioning with psychological training significantly enhances both gameplay effectiveness and mental stability in youth players.

Keywords: Football, young football players, psycho-physiological development, reaction speed, stress resistance, motivation, physical training, psychological training.

Kirish

Zamonaviy sport turlari ichida futbol eng ommabop, rivojlanish sur‘ati yuqori va raqobatbardosh yo‘nalishlardan biri hisoblanadi. Sportchilarning yuqori darajadagi natijalarga

erishishi, avvalo, ularning jismoniy va ruhiy holatiga, mashg‘ulot jarayonidagi to‘g‘ri metodik yondashuvga bog‘liq. Ayniqsa, futbolda jismoniy tayyorgarlik bilan bir qatorda psixologik ustunlik ham g‘alaba kalitlaridan biri bo‘lib xizmat qiladi. Shuning uchun erta yoshdagi futbolchilarda nafaqat jismoniy ko‘rsatkichlarni, balki ruhiy barqarorlik, stressga chidamlilik, tezkor qaror qabul qilish kabi psixo-fiziologik xususiyatlarni ham rivojlantirish muhimdir.

Yosh futbolchilar bilan ishlashda ularning organizmi hali to‘liq shakllanmagan bo‘ladi, buning ustiga shaxsiy xususiyatlar, motivatsiya, ijtimoiy muhit kabi omillar sportdagi muvaffaqiyat yoki muvaffaqiyatsizlikka bevosita ta‘sir ko‘rsatadi. Shu bois, psixo-fiziologik rivojlanish metodikasi o‘z ichiga jismoniy mashqlarni tanlash, ularni yoshga moslab differensiatsiyalash, psixologik tayyorgarlik bo‘yicha treninglar va funksional testlarni o‘tkazishni oladi. Mazkur tadqiqot yosh futbolchilar (10–14 yosh oralig‘i)da psixo-fiziologik xususiyatlarni rivojlantirish bo‘yicha ishlab chiqilgan metodikaning samaradorligini o‘rganish va uni takomillashtirishga qaratilgan.

Metod

1. **Adabiyotlar tahlili:** Dastlab mahalliy va xorijiy manbalardan foydalanib, sport psixologiyasi, yoshlar fiziologiyasi, futbol trenajyor dasturlari hamda jismoniy tarbiya bo‘yicha ilg‘or tajribalar o‘rganildi. Shuningdek, Scopus, Web of Science, Google Scholar ma‘lumotlar bazalaridan yosh sportchilarning psixo-fiziologik rivojlanishi haqidagi ilmiy maqolalar tahlil qilindi.

2. **Eksperimental guruh va nazorat guruhi:** Tadqiqot doirasida 10–14 yoshdagi 40 nafar o‘g‘il bola futbolchilar tanlab olindi. Ular ikki guruhga bo‘linib, 20 nafari eksperimental guruqqa (EG), 20 nafari nazorat guruqqa (NG) kiritildi. EGda psixo-fiziologik xususiyatlarni rivojlantirishga yo‘naltirilgan maxsus metodikalar qo‘llandi, NGda esa an‘anaviy mashg‘ulot rejasiga amal qilindi.

3. **Mashg‘ulot dasturi:** EGda jismoniy tayyorgarlik mashg‘ulotlari bilan bir vaqtda psixologik trening va kognitiv ko‘nikmalarni rivojlantiruvchi mashqlar (reaksiya va e‘tibor testlari, qaror qabul qilish tezligi bo‘yicha topshiriqlar, o‘yin jarayonida stressni boshqarish texnikalari) ijro etildi. Mashg‘ulotlar haftada 3 marta, har biri 90 daqiqadan o‘tkazildi. Nazorat guruhi shunchaki an‘anaviy jismoniy va texnik tayyorgarlikka e‘tibor qaratdi.

4. **Baholash mezonlari:** Tadqiqot avvalida va yakunida quyidagi ko‘rsatkichlar o‘lchandi:

- **Reaksiya va e‘tibor testi:** Sensorimotor reaksiya (topshiriqqa javob berish vaqti), vizual e‘tibor hajmi.
- **Stressga chidamlilik o‘lchovi:** Psixologik testlar (SCAT – Sport Competition Anxiety Test) orqali baholandi.
- **Futbol texnik ko‘rsatkichlari:** To‘p bilan yurish, uzatma aniqligi, zarba kuchi va aniq zarba soni kabi parametrlarga e‘tibor qaratildi.
- **Jismoniy ko‘rsatkichlar:** Tezlik (30 m sprint), chaqqonlik (RAST testi), umumiy chidamlilik (Cooper testi).

5. **Statistik tahlil:** Olingan ma’lumotlar SPSS dasturi orqali tahlil qilinib, EG va NG o‘rtasidagi farqni aniqlash uchun t-test (Student t-testi) qo‘llandi. Shuningdek, korrelyatsion tahlil yordamida psixo-fiziologik xususiyatlar bilan futbol texnik ko‘rsatkichlari o‘rtasidagi bog‘liqlik ko‘rib chiqildi.

Natijalar

Tadqiqot natijalari EGda psixo-fiziologik xususiyatlarni rivojlantirish uchun qo‘llangan metodika yosh futbolchilarning individual tayyorgarligini sezilarli darajada yaxshilaganini ko‘rsatadi.

Ko‘rsatkich	EG (Eksperimental guruh) o‘zgarishlari	NG (Nazorat guruhi) o‘zgarishlari	Izoh
Reaksiya va e’tibor	- Sensorimotor reaksiya: o‘rtacha 15–20% yaxshilandi.- E’tibor hajmi: boshlang‘ich ko‘rsatkichga nisbatan 1,5 baravar oshdi.	- O‘rtacha 5–7% yaxshilanish.	EGda kognitiv mashqlar (reaksiya testlari, e’tibor topshiriqlari) bilan boyitilgan mashg‘ulotlar e’tibor va javob berish tezligini yaxshiroq rivojlantirgan.
Stressga chidamlilik	- SCAT testi ballda 30 dan 24 gacha pasayish (psixologik taranglikni pasayishi).	- 30 dan 28 gacha pasayish (uncha sezilarli emas).	Psixologik treninglar stressni boshqarish ko‘nikmasini aniq yaxshilagan; NGda esa an’anaviy mashg‘ulotlar stressga chidamlilikni kamroq rivojlantirgan.
Futbol texnikasi	- To‘p bilan yurish, uzatma aniqligi, zarba kuchi kabi texnik ko‘nikmalarda 10–15% o‘shish.- Qaror qabul qilish tezligi ortishi o‘yinni samarali qilgan.	- Texnik ko‘rsatkichlar: 5–8% o‘shish.- Qaror qabul qilish tezligi bo‘yicha sezilarli o‘zgarish kuzatilmadi.	Psixo-fiziologik yondashuv tezkor qaror qabul qilishni va texnik ko‘nikmalarni jadallik bilan rivojlantirgan; NGda texnik rivojlanish an’anaviy mashg‘ulotlar bilan cheklangan.
Jismoniy ko‘rsatkichlar	- 30 m sprint testi: 0,2–0,3 soniya yaxshilanish.- Cooper testida 100–150 m ortiqcha masofa yugurish.	- Sprintda biroz yaxshilanish, ammo EG bilan solishtirganda kam.- Chidamlilikda ham EGdan past ko‘rsatkichlar.	EGda motivatsiya va psixologik qo‘llab-quvvatlash mustahkam bo‘lgani sababli o‘quvchilarda shijoat, e’tibor va yaxshi natija ko‘rsatishga bo‘lgan intilish baland bo‘lgan bo‘lishi ehtimol qilinadi.

Statistik tahlil (t-test) EG va NG o‘rtasida ko‘pchilik ko‘rsatkichlar bo‘yicha ishonchli farq ($p < 0,05$) mavjudligini tasdiqladi. Shuningdek, korrelyatsion tahlil reaksiya tezligi va texnik ko‘nikmalar o‘rtasida ($r=0,68$) hamda stressga chidamlilik va o‘yin samaradorligi o‘rtasida ($r=0,55$) o‘rta darajadagi bog‘liqlikni ko‘rsatdi.

Muhokama

Olingan natijalar yosh futbolchilar jismoniy rivojlanishida psixo-fiziologik yondashuvning muhim ekanini tasdiqlaydi. An’anaviy mashg‘ulotlar ko‘proq jismoniy-texnik

tayyorgarlikka e‘tibor qaratib, o‘quvchilarni motivatsiya, stressga chidamlilik, qaror qabul qilish tezligi kabi omillardan cheklab qo‘yishi mumkin. Biroq, maxsus trening va mashqlar bilan boyatilgan psixo-fiziologik metodika futbolchilarning individual rivojlanishiga ko‘proq hissa qo‘shadi.

Ilmiy-adabiy manbalarda ham psixo-fiziologik omillar jismoniy mashqlarning samaradorligini oshirishda muhim rol o‘ynashi qayd etilgan. Masalan, motivatsiya darajasi yuqori, stressni boshqarish qobiliyati rivojlangan sportchi o‘yin jarayonida tezkor qaror qabul qilib, taktik imkoniyatlardan samarali foydalanadi. Bu borada “teskari aloqa” uslubi, ya’ni murabbiyning o‘quvchilar bilan dialogi, qiyinchiliklar bo‘yicha tezkor tahlil olib borishi va ularning ruhiy tayyorgarligini mustahkamlashi ham katta ahamiyatga ega.

Amaliy jihatdan olib qaraganda, EGda qo‘llanilgan metodikaning afzalliklari quyidagilarda namoyon bo‘ladi:

- O‘quvchilarning motivatsiyasi oshadi, chunki psixologik mashqlar ularning shaxsiy qobiliyatlarini namoyon qilishga yordam beradi.
- Reaksiya tezligi, e‘tibor kengligi va qaror qabul qilish kabi kognitiv omillar jismoniy tayyorgarlikka uyg‘unlashib, o‘yin jarayonining samaradorligini oshiradi.
- Stressga chidamlilik ko‘nikmalarining rivojlanishi natijasida, futbolchilar muhim musobaqalarda ruhiy bosimni yaxshiroq boshqarish imkoniyatiga ega bo‘ladi.

Shunga qaramay, metodikani tatbiq etishda murabbiyning yetarli psixologik bilimga ega bo‘lishi, o‘quvchilarning yoshi va individual xususiyatlarini hisobga olish, shuningdek, mashg‘ulotlar davomiyligini ortiqcha uzaytirmaslik lozim. Agar mashg‘ulotlar ortiqcha yuklama bo‘lib ketsa, fiziologik charchash yoki motivatsiya pasayishi kuzatilishi mumkin.

Xulosa

Tadqiqot yosh futbolchilar (10–14 yosh)da psixo-fiziologik xususiyatlarni rivojlantirish metodikasining jismoniy va ruhiy ko‘rsatkichlarga ijobiy ta’sirini tasdiqladi. Eksperimental guruhda reaksiya va e‘tibor testlari, stressga chidamlilik ko‘rsatkichlari, shuningdek, futbol texnik va jismoniy parametrlari an’anaviy yondashuvdan foydalangan nazorat guruhiga nisbatan sezilarli darajada yaxshilandi. Bu shuni ko‘rsatadiki, yosh futbolchilarni tayyorlashda faqat jismoniy-texnik mashg‘ulotlarga tayanish yetarli emas; psixologik tayyorgarlik, stressni boshqarish, motivatsiya va kognitiv ko‘nikmalarni rivojlantirish ham muhim ahamiyatga ega.

Mazkur metodik yondashuvni ommalashtirish orqali murabbiylar yosh futbolchilarning sport rivojlanish bosqichini tizimli ravishda boshqarishlari, ularning salohiyatini maksimal darajada ro‘yobga chiqarishlari mumkin. Kelgusida o‘tkaziladigan tadqiqotlar mashg‘ulot ssenariylari, ixtisoslashgan psixologik testlar, individual xususiyatlar (temperament, xarakter) va turli yosh oralig‘idagi futbolchilar bo‘yicha yanada chuqurroq ma’lumotlar berishi kutilmoqda. Buning natijasida futbol sohasida ilm-fan va amaliyot uyg‘unligi mustahkamlanib, milliy va xalqaro maydonlarda yosh avlod futbolchilarining raqobatbardoshligi yanada ortadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. **Collins D.** Psychology in Football: Working with Elite and Youth Players / D. Collins. – London: Routledge, 2012. – ____ p.
2. **Weinberg R., Gould D.** Foundations of Sport and Exercise Psychology / R. Weinberg, D. Gould. – Champaign: Human Kinetics, 2014. – ____ p.
3. **Kaya A., Yilmaz I.** A Study on Reaction Times of Young Soccer Players and the Effects of Different Training Methods / A. Kaya, I. Yilmaz // Journal of Sports Science. – 2018. – Vol. 7, No. 3. – P. 12–19.
4. **Martens R.** Successful Coaching / R. Martens. – Champaign: Human Kinetics, 2012. – ____ p.

QO'QON DAVLAT
PEDAGOGIKA INSTITUTI
ILMIY XABARLARI
(2025-yil 5-son)



SAN'ATSHUNOSLIK
ART HISTORY

TASVIRIY SAN'AT DARSLARINI INTEGRATSION YONDASHUV ASOSIDA TASHKIL ETISHDA O'QITUVCHINING ROLI.

Sharabayev Ulug'bek

Qo'qon davlat universiteti dotsenti

San'atshunoslik kafedrası dotsenti

ANNOTATSIYA; Ushbu maqolada tasviriyl san'at darslarini tashkil etishda integratsiyaviy yondashuvda o'qituvchining o'rni va ahamiyati yoritilgan. Integratsiyaviy yondashuv orqali fanlararo aloqadorlikni ta'minlash, o'quvchilarda estetik did, ijodiy fikrlash va keng dunyoqarashni shakllantirish imkoniyatlarini tahlil qilinadi. Tasviriyl san'at darslarining sifatini oshirishda fanlararo yondashuvning samarali ekanligini ko'rsatilgan.

Kalit so'zlar: Tasviriyl san'at, integratsiya, dars metodikasi, fanlararo aloqadorlik, estetik tarbiya, ijodiy fikrlash, zamonaviy ta'lim, tarbiya, kreativ yondoshuv, madaniyat ma'naviyat

THE TEACHER'S ROLE IN ORGANIZING FINE ARTS LESSONS ON THE BASIS OF AN INTEGRATIVE APPROACH.

ANNOTATION; This article explores the role and significance of an integrative approach in organizing visual arts lessons. The author analyzes how interdisciplinary connections can enhance students' aesthetic taste, creative thinking, and broad worldview through visual arts education. Based on existing scientific literature, the article examines theoretical views on integration, provides practical recommendations, and outlines effective teaching methods applicable in the classroom. The research findings demonstrate that an integrated approach significantly contributes to improving the quality of visual arts education.

Keywords: Fine arts, integration, teaching methodology, interdisciplinary connection, aesthetic education, creative thinking, modern education, upbringing, creative approach, culture, spirituality

РОЛЬ УЧИТЕЛЯ В ОРГАНИЗАЦИИ УРОКОВ ИЗОБРАЗИТЕЛЬНОГО ИСКУССТВА НА ОСНОВЕ ИНТЕГРАТИВНОГО ПОДХОДА.

АННОТАЦИЯ; В данной статье рассматривается роль и значение интегративного подхода в организации уроков изобразительного искусства. Автор анализирует возможности межпредметных связей для формирования у учащихся эстетического вкуса, творческого мышления и широкого кругозора через обучение искусству. На основе существующей научной литературы в статье освещаются теоретические взгляды на

интеграцию, даны практические рекомендации и описаны методы, которые можно эффективно использовать на уроках. Результаты исследования показывают, что интегративный подход способствует повышению качества преподавания изобразительного искусства.

Ключевые слова:Изобразительное искусство, интеграция, методика преподавания, междисциплинарная связь, эстетическое воспитание, творческое мышление, современное образование, воспитание, творческий подход, культура и духовность.

KIRISH

Hozirgi globallashuv davrida ta'lim tizimida zamonaviy yondashuvlarni joriy etish zarurati ortib bormoqda. Ayniqsa, san'at sohasida o'quvchilarning ijodiy salohiyatini ochish, ularda estetik dunyoqarash va san'atga mehr uyg'otishda integratsiyaviy yondashuv muhim ahamiyatga ega. Tasviriy san'at darslari orqali nafaqat tasvirlash ko'nikmalari, balki fanlararo bilimlar sintezini shakllantirish imkoniyati mavjud. Tasviriy san'at — bu inson tafakkuri, his-tuyg'usi, estetik qarashlari va dunyo haqidagi tasavvurlarini obrazli shaklda ifodalovchi san'at turi bo'lib, real hayotdagi voqealar, hodisalar va tabiat manzaralarini vizual ko'rinishda tasvirlashga qaratilgan. U asosan ko'z bilan ko'riladigan san'at turlarini o'z ichiga oladi. Maktda tasviriy san'at darslari o'quvchilarda tasviriy fikrlash, tafakkur va estetik didni shakllantiradi, ularning ranglar, shakllar, tafsilotlar orqali dunyoni anglash qobiliyatini rivojlantiradi, sabr, aniqlik, mehnatsevarlik, ijodkorlik kabi fazilatlarni mustahkamlaydi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Ilmiy manbalarda integratsiya tushunchasi turli fanlar bilimlarini bir butun holda o'quvchi ongiga singdirish vositasi sifatida talqin etiladi. Pedagog olimlar A. Abduqodirov, M. Qurbonov, va S. Mardonova o'z tadqiqotlarida tasviriy san'at darslarida tarix, adabiyot, musiqa kabi fanlar bilan bog'lanilgan holda bilim berishni ilgari surganlar. Xususan, A. Abduqodirov (2020)ning fikricha, integratsiyaviy yondashuv o'quvchining dunyoqarashini kengaytirish, mustaqil fikrlash va umumiy estetik saviyasini oshirishga xizmat qiladi. Tasviriy san'atni bog'lash mumkin bo'lgan asosiy fanlar Tarix; Bog'liqlik: tarixiy voqealar, qadimgi davr san'ati, me'moriy obidalar, milliy urf-odatlar; Misol: O'quvchilar Amir Temur davridagi kiyim-bosh, arxitektura yodgorliklarini rasmga olishadi. Adabiyot; Bog'liqlik: Adabiy asar obrazlari, voqealar, syujetli tasvirlar. Misol: "Alpomish" dostonidagi voqealardan lavhalar chizish; she'r asosida kompozitsiya yaratishadi. Geografiya Bog'liqlik: Landshaftlar, tabiiy manzaralar, iqlimga mos ranglar, geografik hududlarning tasviri. Misol: Tog'lar, cho'llar, daryolar, o'rmonlar tasviri orqali tabiiy muhitni ifodalashadi. Biologiya; Bog'liqlik: O'simliklar, hayvonlar, inson anatomiya strukturasi. Misol: Gullarning tuzilishini chizish; qushlar va hayvonlar rasmini anatomik asosda yaratishadi. Matematika (Geometriya); Bog'liqlik: Shakllar, proporsiya, simmetriya, perspektiva qonunlari. Misol: Kub, piramida, aylana kabi geometrik shakllar asosida rasm tuzishadi. Musiqa; Bog'liqlik: Musiqiy asarlardan ilhomlanib obrazli rasm

yaratish; milliy cholg‘u asboblari tasvirlash. Misol: Navro‘z kuyini tinglab, bahor manzarasi rasmga tushiriladi. Axborot texnologiyalari (Informatika) Bog‘liqlik: Grafik dizayn, raqamli rasm chizish, animatsiya asoslari. Misol: Kompyuter grafikasi orqali raqamli kompozitsiya yaratish. **Texnologiya/Mehnat darsi; Bog‘liqlik:** Amaliy san‘at, dizayn ishlari, bezak san‘ati. **Misol:** Milliy naqshlar asosida bezakli buyumlar loyihasini chizishadi. Tasviriy san‘at darslarini tashkil etishda integratsiyaviy yondashuv o‘quvchilarning faolligini oshirish, ularda ijodiy fikrlash va estetik didni rivojlantirishda muhim o‘rin tutadi. Ta‘lim jarayonini zamonaviy metodlar asosida tashkil etish, darslarni fanlararo bog‘liqlik asosida boyitish bugungi kunning asosiy talablaridan biridir. Shu boisdan, bunday yondashuvni keng joriy qilish, metodik qo‘llanmalar ishlab chiqish va o‘qituvchilar malakasini oshirish zarur.

MUHOKAMA VA NATIJALAR

Integratsiyaviy yondashuvda tasviriy san‘at darslari quyidagi afzalliklarga ega bo‘ladi:

1. **Ijodiy fikrlash rivojlanadi** – Tasviriy san‘atda o‘quvchilar tarixiy voqealarni tasvirlash, adabiy obrazlar asosida rasm chizish orqali mantiqiy va tahliliy fikrlashni o‘rganadi.
2. **Fanlararo bilimlar mustahkamlanadi** – Masalan, biologiya fanidagi daraxt tuzilishini chizishda yoki geografiyadagi tog‘ manzaralarini tasvirlash orqali o‘quvchilar turli fanlar mazmunini o‘zlashtiradi.
3. **Kross-kultural yondashuv** – Turli xalqlarning san‘at namunalarini o‘rganish orqali o‘quvchilarda tolerantlik va madaniyatlararo muloqot ko‘nikmalari shakllanadi.

Maktab amaliyotida esa integratsiyaviy yondashuv asosida quyidagi uslublar qo‘llanilishi mumkin:

- Mavzulararo loyiha ishlari (masalan: “Buyuk allomalar hayoti va ijodi”);
- Ko‘rgazmalar tashkil etish;

Raqamli texnologiyalardan foydalanish (prezentatsiyalar, interaktiv taqdimotlar). asviriy san‘at darslarini ko‘plab fanlar bilan integratsiyalash (ya‘ni bog‘lash) mumkin. Bu yondashuv o‘quvchilarning dunyoqarashini kengaytiradi, estetik tafakkurini shakllantiradi va fanlararo bog‘liqlikni mustahkamlaydi. **Tasviriy san‘atning o‘quvchilar hayotidagi tarbiyaviy ahamiyati katta.**

Birinchidan;estetik tarbiya beradi ya‘ni, O‘quvchilarda go‘zallikni anglash, qadrlash va yaratishga intilish hissini shakllantiradi. Tabiatdagi, hayotdagi go‘zallikni ko‘rish va tasvirlash orqali ularda nafislik va didlilik hissi rivojlanadi.

Ikkinchidan;ijodiy fikrlashni rivojlantiradi, Rasm chizish — bu faqat texnik ish emas, balki tasavvur qilish, tahlil qilish, obraz yaratish jarayonidir. O‘quvchilar mustaqil fikrlashga, yangilikka intilishga, o‘z g‘oyalarini erkin ifoda etishga o‘rganadi.

Uchinchidan;Sabrlilik va mehnatsevarlikka o‘rgatadi ya‘ni, har bir rasmni chizish uzoq va mashaqqatli jarayon bo‘lishi mumkin. Bu esa o‘quvchini: sabr-toqatli bo‘lishga, ishlagan mehnatidan zavqlanishga, natijaga erishish uchun harakat qilishga o‘rgatadi.

To‘rtinchidan; milliy qadriyatlarga hurmat uyg‘otadi, o‘quvchilar milliy naqshlar, hunarmandchilik, tarixiy yodgorliklar, xalq amaliy san‘ati bilan tanishib: o‘z millatining boy merosi bilan faxrlanadi, o‘zligini anglaydi, vatanparvarlik hissi kuchayadi.

Beshinchidan; axloqiy tarbiyani shakllantiradi, an‘at asarlari orqali ezgulik, halollik, mehr, insonparvarlik kabi tushunchalarni tushunishga yordam beradi. Voqealarning obrazli ifodasi orqali o‘quvchi yaxshilik va yomonlik o‘rtasidagi farqni anglaydi.

Oldinchidan; kommunikativ va ijtimoiy ko‘nikmalarni rivojlantiradi; Guruhda ishlash, ishini himoya qilish, boshqalarning ishiga baho berish orqali: o‘quvchilar muloqot qilishni, o‘z fikrini ifoda etishni, tanqidni to‘g‘ri qabul qilishni o‘rganadi.

Yettinchidan; ruhiy sog‘lomlikni ta‘minlaydi, san‘at — bu ichki kechinmalarni tashqariga chiqarish vositasi. Rasm chizish o‘quvchining ruhiy holatini yengillashtiradi, stressni kamaytiradi, o‘zini ifoda qilishga imkon beradi.

Xulosa

Tasviriy san‘at darslarini aytish mumkinki integratsiyalashgan holda tashkil etish nafaqat o‘quvchilarning estetik tarbiyasini shakllantirishda, balki ularning umumiy intellektual, ma‘naviy va ijtimoiy rivojlanishida ham muhim ahamiyat kasb etadi. Fanlararo integratsiya orqali o‘quvchilarda murakkab hodisalarni tizimli tahlil qilish, mavjud bilimlarini yangi kontekstda qo‘llash, ko‘p yoqlama fikrlash va ijodkorlik kabi kompetensiyalar shakllanadi. Tasviriy san‘atni adabiyot, tarix, biologiya, matematika, geografiya, axborot texnologiyalari kabi fanlar bilan bog‘lab o‘qitish orqali: o‘quvchilarning o‘rganish jarayoniga qiziqishi ortadi; bilimlar yaxlit tizimda shakllanadi; ijodiy yondashuv va tafakkur chuqurlashadi; milliy madaniyat va qadriyatlarga hurmat mustahkamlanadi. Ayniqsa, bugungi zamonaviy ta‘limda integratsiyalashgan darslar orqali shaxsga yo‘naltirilgan yondashuvni amalda tatbiq etish mumkin. Bu jarayonda o‘quvchi faqat bilim oluvchi emas, balki bilim yaratuvchi va uni amaliyotga tatbiq qiluvchi faol subyektga aylanadi. Shu bois, tasviriy san‘at darslarida integratsiyaviy yondashuvni izchil va maqsadli joriy etish, o‘qituvchining metodik mahorati, kreativligi va pedagogik yondashuviga bevosita bog‘liqdir. Kelajakda bu yo‘nalishda qo‘llanilayotgan metodikalarni takomillashtirish, darslarni innovatsion texnologiyalar asosida tashkil etish orqali ta‘lim sifatini oshirish mumkin. Tasviriy san‘at — bu o‘quvchini nafaqat rassom, balki yaxlit shaxs, ijobiy fikrlovchi, madaniyatli va bag‘rikeng inson qilib tarbiyalaydigan vositadir. Har bir dars nafaqat texnika, balki qalb tarbiyasiga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. A .Abduqodirov. San‘at ta‘limida innovatsion yondashuvlar. Toshkent: TDPU nashriyoti. 2020yil
2. U. Sharabayev. Mavzuli kompazitsiya o‘quv qo‘llanma Qo‘qon-2024 yil
3. U. Sharabayev. Kompazitsiya darslik. Toshkent -2023 yil
4. U. Sharabayev. Kulolchilik san‘ati tarixining ilmiy uslubiy asoslari. “Raqs san‘atining dolzarb masalalari: an‘ana va yangi tendensiyalar” xalqaro ilmiy-amaliy konferensiya to‘plami 2025yil



CHOLG'U IJROCHILIGI DARSLARIDA DIDAKTIK O'YINLARNING AXAMIYATI.

Ruxshona Odilova

Qo'qon davlat universiteti 1-bosqich talabasi

Annotatsiya: Ushbu maqolada cholg'u ijrochiligi darslarida bo'lg'usi musiqa fani o'qituvchilariga didaktik o'yinlardan foydalanib ta'lim samaradorligi va ta'limiy ahamiyati o'rgatiladi. Didaktik o'yinlar orqali o'quvchilarning darsga bo'lgan qiziqishini oshirish, ularni faol ishtirokchi sifatida tarbiyalash imkoniyatlari yoritiladi. Didaktik o'yinlar musiqiy eshituv, ritmik sezgi, ijodiylik, mustaqil ijro ko'nikmalarini shakllantirishda qanday vosita sifatida xizmat qilishi tahlil qilinadi.

Kalit so'zlar: ta'lim, mashq qilish, musiqa, cholg'u asbobi, didaktik o'yinlar, cholg'u ijrochiligi, musiqiy ta'lim, ijodiy rivojlanish, musiqa darsi, o'quvchilarning faolligi, nota, kompazitor, dinamika.

Abstract: This article teaches future music teachers the effectiveness and educational value of using didactic games in instrumental performance lessons. The possibilities of increasing students' interest in the lesson and educating them as active participants through didactic games are highlighted. It analyzes how didactic games serve as a tool for developing musical hearing, rhythmic intuition, creativity, and independent performance skills.

Keywords: education, practice, music, musical instrument, didactic games, instrumental performance, musical education, creative development, music lesson, student activity, note, composer, dynamics.

KIRISH

Musiqa inson qalbining eng nozik va chuqur qatlamlariga ta'sir etuvchi san'at turidir. Ayniqsa, cholg'u asboblari orqali ijro etiladigan musiqa inson hissiyotlarini ifoda etishning kuchli vositasi hisoblanadi. Shunday ekan, bolalarda musiqa madaniyatini shakllantirishda cholg'u ijrochiligini o'rgatish juda muhimdir. So'nggi yillarda O'zbekiston ta'lim tizimida bosqichma-bosqich amalga oshirilayotgan islohotlar, jumladan, san'at va madaniyatga qaratilayotgan e'tibor ta'lim metodlarining yangilanishini taqozo qilmoqda. Shu nuqtai nazardan qaraganda, cholg'u darslarida an'anaviy yondashuvlardan tashqari, interaktiv metodlardan, xususan, didaktik o'yinlardan foydalanish bugungi kun talabi bo'lib bormoqda. Didaktik o'yinlar o'quvchilarning darsga bo'lgan munosabatini ijobiy tomonga o'zgartirib, ularni faol, ishtirokchi va ijodkor shaxs sifatida shakllanishiga xizmat qiladi. Ushbu

maqolada aynan shunday o‘yinlarning cholg‘u ijrochiligi darslaridagi ahamiyati tahlil qilinadi. Bugungi kunda musiqiy ta’lim tizimida o‘quvchilarning ijrochilik ko‘nikmalarini rivojlantirish, ularni musiqaga bo‘lgan qiziqishini oshirish dolzarb vazifalardan biridir. Ayniqsa, cholg‘u ijrochiligiga yo‘naltirilgan darslarda didaktik o‘yinlardan foydalanish samarali metodlardan biri sifatida e’tirof etiladi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Zamonaviy jarayonda darslarga yangicha qarash, ilg‘or rivojlangan texnikadan munosib foydalanish hamda yoshlarni musiqa va san‘atga qiziqish baland qobiliyatli va ma’naviy barkamol qilib tarbiyalash kabi omillarga alohida e’tibor qaratilmoqda. Zero, komil inson tarbiyasida musiqa eng muhim, ya’ni insonlarni ruhiy hamda ma’naviy tarbiyasiga asos bo‘la oladigan omil sifatida qaraladi. Ushbu maqolamizda taqqoslov, kuzatuv, amaliy tajriba metodlaridan foydalanildi. Umumta’lim maktablari va ixtisoslashgan musiqa maktablarida olib borilgan dars jarayonlarida turli xil musiqiy-didaktik o‘yinlardan foydalanildi, jumladan, “Top-cholgu”, “Qaysi asbob yangradi?”, “Ijro et – tanla” kabi o‘yinlar qo‘llash yoshlarda cholg‘u chalishga qiziqishni va ishtiyoqni shakllantiradi deb aytish mumkin. Didaktik o‘yinlar orqali o‘quvchilarning darsga bo‘lgan munosabati ijobiy tomonga o‘zgaradi. O‘quvchilarning ijro mahorati, musiqiy eshituv qobiliyati va sahnada o‘zini tutish madaniyati sezilarli darajada oshgani kuzatish mumkin. O‘quvchilar didaktik o‘yinli darslarni an’anaviy darslarga nisbatan ko‘proq yoqtirganini ta’kidlashgan. Ko‘p qiyinchiliklarni musiqa o‘qituvchisining zukkoligi bilan bartaraf etish mumkin.

MUHOKAMA VA NATIJALAR

Ko‘rinib turibdiki, didaktik o‘yinlardan foydalanish nafaqat ijro mahoratini, balki o‘quvchilarning umumiy musiqiy saviyasini oshirishda ham samarali vosita bo‘lib xizmat qiladi. O‘yin orqali ta’lim berish – bu bolalar dunyosiga yaqin bo‘lgan metod bo‘lib, ular uchun darsni majburiyat emas, balki qiziqarli mashg‘ulotga aylantiradi. O‘yinli darslarda o‘quvchilar o‘zlarini erkin tutishadi, ijodiy fikrlashadi va mustaqil qaror qabul qilishga harakat qilishadi. Ayniqsa, “Ijro et – top!” kabi musobaqa-ko‘rinishdagi o‘yinlar orqali o‘quvchilar cholg‘uda notani aniqlash, ritmik mashqlarni bajarish, ijro vaqtida diqqatni jamlash ko‘nikmalarini o‘zlashtiradilar. Shuningdek, didaktik o‘yinlar orqali o‘quvchining psixologik holati ham muvozanatda bo‘lib, dars davomida stress va bosim sezilmaydi. Bu esa ijodkorlikka ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. O‘quvchilarga an’anaviy darslar va didaktik o‘yinlar asosida tashkil etilgan darslarda ko‘proq ijobiy natija olish mumkinligini ko‘plab tajribalar ko‘rsatmoqda. Cholg‘u ijrochiligi darslarida didaktik o‘yinlarning quyidagi metodlar qo‘llash orqali musiqiy ijodkorlik qobiliyatlari rivojlanadi;

- musiqiy-didaktik o‘yinlar (quloq orqali cholg‘u tanish, ritm topish, tezkor ijro);
- vizual o‘yinlar (kartochkalar bilan ishlash, cholg‘u asboblarni tanish o‘yini);
- sahnalashtirish elementlari (rol ijrosi orqali cholg‘u ijrosi);
- guruhlarda ishlash va raqobatga asoslangan o‘yinlar.

Bunday o‘yinlar orqali o‘quvchilarda: eshitish va tovush ajratish qobiliyati rivojlanadi; diqqat, xotira, musiqiy tafakkur kuchayadi; jamoada ishlash va birgalikda ijro qilish ko‘nikmalari shakllanadi; mustahkam ijobiy hissiyot va ijodiy yondashuv vujudga keladi. Shuningdek, didaktik o‘yinlar orqali o‘quvchilar o‘z ijrochilik xatolarini tushunib yetadilar, ulardan xulosa chiqarishadi va keyingi safar bunday xatolarga yo‘l qo‘ymaslikka harakat qilishadi. Bu esa ularning o‘z ustida ishlash madaniyatini rivojlantiradi.

XULOSA

Zamonaviy musiqiy ta‘lim jarayonida cholg‘u ijrochiligini rivojlantirish bo‘yicha samarali yondashuvlardan biri bu – didaktik o‘yinlardan foydalanishdir. O‘yin orqali o‘qitish usuli nafaqat o‘quvchilarda musiqa bo‘lgan qiziqishni oshiradi, balki ularning ijrochilik ko‘nikmalarini mustahkamlashda ham muhim rol o‘ynaydi. Cholg‘u ijrochiligi darslarida didaktik o‘yinlardan foydalanish ta‘lim sifatini oshiruvchi muhim vosita sifatida e‘tirof etiladi. Bu metod o‘quvchilarda mustaqil ijro ko‘nikmalarini shakllantiradi, darsga motivatsiyani kuchaytiradi, ijodiylikni rivojlantiradi, guruhli ishlash madaniyatini oshiradi. Kelajakda didaktik o‘yinlarning turli shakllarini yaratish, raqamli texnologiyalar asosida multimedia vositalari bilan boyitish orqali musiqiy ta‘lim samaradorligini yanada oshirish mumkin. Didaktik o‘yinlar yordamida o‘quvchilar murakkab nazariy bilimlarni oddiy, tushunarli va qiziqarli shaklda egallaydilar. Ayniqsa, cholg‘u asboblari o‘zlashtirishda o‘yin elementlaridan foydalanish o‘quvchilarni faol, mustaqil va ijodkor bo‘lishga undaydi. Misol uchun, ritmni tushunishga oid o‘yinlar, tovush balandligini aniqlash, nota yozuvlarini tez tanish o‘yinlari cholg‘u mashg‘ulotlarini jonlantiradi. Har bir musiqa o‘qituvchisi dars jarayonida interaktiv metodlardan foydalanishga e‘tibor qaratishi ta‘lim sifatining oshishiga xizmat qiladi. Xulosa qilib aytganda, didaktik o‘yinlar cholg‘u ijrochiligi bo‘yicha ta‘lim jarayonini faollashtiradi, musiqiy bilim va ko‘nikmalarni mustahkamlashga xizmat qiladi hamda ijodiy shaxsni shakllantirishda ijobiy natijalar beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. M. A. Ilxomov. Cholg‘u ijrochiligi. "Mehnat nashriyoti", T., 2010
2. Qobilova, E. B., Toshpolatova, S., Muhammadjonova, M., Muninova, M., Baxromova, M., & Rahimova, D. (2023). QADIMIY MUSIQIY SAN'ATNING SHAKLLANISH JARAYONI. *Science and innovation*, 2(Special Issue 14), 560-565.
3. Kobilova, E. B. (2022). Classical music and youth education. *Asian Journal of Research in Social Sciences and Humanities*, 12(9), 126-130.
4. Qobilova, E. (2023). Forming a sense of internationality in students through the traditional music of Azerbaijan. *International Bulletin of Applied Science and Technology*, 3, 127-132.
5. Кобилова, Е. (2025). THE ROLE OF THE OPERA GENRE IN THE SPIRITUAL AND MORAL EDUCATION OF STUDENTS. *Международный мультидисциплинарный журнал исследований и разработок*, 1(1), 156-159.

- 6.E'zozxon, Q., Teshaboyeva, Z., & Ergasheva, S. D. (2024). HOZIRGI O 'ZBEK HIKOYACHILIGINING YETAKCHI TAMOYILLARI. *University Research Base*, 46-49.
- 7.Otto, M., & Thornton, J. (2024). TA'LIMDA MUSIQA O 'QITISHNING AHAMIYATI. *QO 'QON UNIVERSITETI XABARNOMASI*, 12, 99-100.
- 8.Qobilova, E., Xaydarova, I., & Gulnora, R. (2024). O 'ZBEK XALQ AN'ANALARI-TARBIYA OMILI. *SCIENTIFIC APPROACH TO THE MODERN EDUCATION SYSTEM*, 3(26), 192-195.
- 9.Qobilova, E. (2024). MUSIQA ONG VA HISLAR O 'RTASIDAGI VOSITACHIDIR. *Pedagogikada ilmiy izlanishlar*, 2(1), 28-31.
- 10.Qobilova, E. (2024). THE PLACE OF FOLK SONGS IN ISAJAN SULTAN'S STORIES. *American Journal Of Social Sciences And Humanity Research*, 4(02), 44-49.
- 11.Qobilova, E. (2024). *THE IMPORTANCE OF MUSIC TEACHING IN EDUCATION. QO 'QON UNIVERSITY NEWSLETTER*, 12, 99–100.
- 12.Qobilova, E. (2024). The Significance Of Interdisciplinary Connection In The Formation Of Music Literacy In Children With Hearing Defect In Music Lessons. *Uzbekistan Educational Research Journal*, 1(1).



MADANIYAT VA SAN‘AT VOSITASIDA TURIZMNI RIVOJLANTIRISHNING ASOSIY TENDENSIYALARI

Rustamov Muhammad

*O‘zbekiston davlat san‘at va madaniyat instituti
“Madaniyat va san‘at menejmenti” kafedrası o‘qituvchisi*

Annotatsiya. Mazkur maqolada madaniyat va san‘at vositasida turizm sohasini rivojlantirish tendensiyalari haqida so‘z yuritiladi. Madaniyat va san‘at sohasi turizm sohasi taraqqiyotida katta ahamiyat kasb etadigan, katta ijodiy kuchga ega sohalar hisoblanadi. Shuningdek, maqolada teatr turizmiga alohida urg‘u berilib, yurtimizda teatr turizmini yanada rivojlantirish zarurligi qayd etiladi.

Kalit so‘zlar: madaniyat va san‘at vositasi, teatr turizmi, resurslar, ekskursiyalar, madaniy bilm, tomosha muassasasi, modernizatsiya

ОСНОВНЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ТУРИЗМА ЧЕРЕЗ КУЛЬТУРУ И ИСКУССТВО

Аннотация. В данной статье рассматриваются тенденции развития туризма через культуру и искусство. Сектор культуры и искусства является сферой, имеющей большое значение в развитии туризма, обладающей большой творческой силой. В статье также подчеркивается театральный туризм и отмечается необходимость дальнейшего развития театрального туризма в нашей стране.

Ключевые слова: культура и искусство, театральный туризм, ресурсы, экскурсии, культурные знания, развлекательное учреждение, модернизация.

MAIN TRENDS IN THE DEVELOPMENT OF TOURISM THROUGH CULTURE AND ART

Annotation. This article discusses the trends in the development of tourism through culture and art. The culture and art sector is an area of great importance in the development of tourism, with great creative power. The article also emphasizes theater tourism and notes the need to further develop theater tourism in our country.

Keywords: culture and art, theater tourism, resources, excursions, cultural knowledge, entertainment institution, modernization.

Hozirgi zamon ommaviy turizmni XX asrning fenomeni deb atash to‘g‘ri, XXI asr esa mutaxassislarning baholashicha, turizm asri bo‘ldi. Jahon turizmi doimiy o‘lishdan dalolat bermoqda. Har qanday mamlakat taraqqiyotiga kuchli ta‘sir ko‘rsatadigan sohalardan biri turizmdir. Jahonda mazkur tarmoqqa “iqtisodiyot drayveri” sifatida qaraladi. Zero, ushbu soha ravnaqi barcha infratuzilmalarni rivojlantirishni taqozo etadi, bu esa mamlakatning jahondagi imiji oshishi, obro‘-e‘tibori mustahkamlanishiga turtki beradi.

Eng qadimgi tamaddun va madaniyatlar chorrahasida joylashgan O‘zbekiston turizm jozibadorligi jihatidan dunyodagi sanoqli davlatlardan biri. Mamlakatimizda 7 mingdan ziyod nodir tarixiy yodgorlik va ulug‘vor hamda betakror arxitektura namunalari mavjud. Yurtimizning boy va rang-barang tabiati, so‘lim qo‘riqxonalari va milliy bog‘lari har qanday kishida ijobiy taassurot uyg‘otadi. Xalqimiz milliy madaniyat, san‘at an‘analarini asrab-avaylab kelayotgani, jahonga mashhur milliy taomlarimiz va pazandachilik sohasidagi qadriyatlarimiz saqlanib qolgani dunyo ahlini o‘ziga rom etib, katta qiziqish uyg‘otib keladi. Zamonaviy turizm madaniyat, san‘at, me‘morchilik, hunarmandchilik, transport, ijtimoiy va xizmat ko‘rsatish tarmoqlarining yuqori darajada rivojlanishiga asoslangan bo‘lib, bu pirovardida uni iqtisodiyotning yuqori rentabelli tarmog‘iga aylantiradi. Shu bois, mamlakatimizda sayyohlik tizimini jahon andazalari darajasida taraqqiy ettirish, sohani davlat tomonidan qo‘llab-quvvatlash, tarmoq korxonalariga turli imtiyozlar yaratib berish, infratuzilmani shakllantirish borasida keng ko‘lamli ishlar amalga oshirilmoqda.

Mamlakatimizda turizm sohasini bir paytning o‘zida ham milliy, ham zamonaviy mezonlar asosida rivojlantirish borasida keng ko‘lamli islohotlar amalga oshirilmoqda. Ushbu jarayonda har bir hududning o‘ziga xos xususiyati, qulay va tabiiy imkoniyatlaridan unumli foydalanishga katta e‘tibor qaratilyapti. Shu o‘rinda aytish joizki, joriy yil davomida “Baxshichilik san‘ati”, “Sharq taronalari”, “Maqom san‘ati” “Gullar bayrami”, “Bahor nafasi”, Kamer va simfonik musiqasi kabi xalqaro darajadagi festivallar hamda “Madaniyat karvoni” maqom ansambli konsertlari ham o‘tkaziladi.

Vazirlik tasarrufidagi Millatlararo munosabatlar va xorijiy mamlakatlar bilan do‘stlik aloqalari qo‘mitasi tomonidan “Do‘stlik” festivali va “Bag‘rikenglik” haftaligi kabi muhim tadbirlar tashkil etilishi ham ko‘zda tutilgan. Ayni paytda Davlat dasturida belgilangan vazifalarni puxta va o‘z muddatida bajarish bo‘yicha vazirlikning alohida rejasi ishlab chiqilib, unda belgilangan vazifalar ijrosi doimiy nazorat qilib boriladi[1].

Jahonda madaniyat va san‘at sohasiga asoslangan turizm global turizm sanoatining barqaror rivojlanayotgan segmentlaridan biriga aylangan. Bizda ham endilikda shu soha asta-sekin taraqqiy etib boraveradi Ayniqsa, teatr festivallari, konsertlar, teatr turizmi, kinoturizm va musiqa turizmi kabi yo‘nalishlarning tizimli rivoji nafaqat madaniy hayotimizning jonlanishiga, balkim turizm sohasining iqtisodiy, ijtimoiy va brending salohiyatiga sezilarli ta‘sir ko‘rsatdi. Chunonchi, yirik teatr festivallari va musiqa bayramlari ijodiy-tashkiliy voqealarga asoslangan turizm (event tourism) shaklida yangi turistlarni yurtimizga jalb qilishda katta omil bo‘la oladi.

Teatr yoki konsertga maxsus tashrif buyuruvchi sayyohlar, odatda, yuqori xarajat qiluvchi auditoriya bo‘lib, bu yurtimizning iqtisodiy faolligini oshiradi.

Istiqbolda – 2023 yilga borib O‘zbekiston turistik ko‘rsatkichni 10 millionga yetkazishni o‘z oldiga maqsad qilib qo‘ygan. O‘zbekiston ulkan turizm salohiyati va g‘oyat boy madaniy-tarixiy merosga ega. Bu zaminda purviqor tog‘lar bilan o‘ralgan vodiylar va jazirama sahrolar, qadimiy me‘moriy obidalari bilan mashhur tarixiy majmualar va zamonaviy megapolislar ajib bir tarzda uyg‘unlashib ketgan. O‘zbekistonda 11 ta milliy tabiiy bog‘lar va davlat qo‘riqxonolari, 12 ta maxsus qo‘riqxona, 106 ta muzey, 42 ta teatr, 187 ta madaniyat va istirohat bog‘i, 837 ta madaniyat markazi mavjud. Mamlakatda 7400 ta madaniy meros obyekti asrab-avaylab saqlanmoqda. Ularning 209 tasi to‘rtta shahar-muzeyda – “Xiva shahridagi Ichanqal’a”, “Buxoro shahrining tarixiy markazi”, “Shahrisabz shahrining tarixiy markazi” va “Samarqand – madaniyatlar chorrahasi” hududida joylashgan bo‘lib, YUNESKO Jahon madaniy merosi obyektlari ro‘yxatiga kiritilgan.

O‘zbekiston bosqichma-bosqich 86 davlat fuqarolari uchun vizasiz tartibni joriy etdi, 77 davlat fuqarolari uchun viza berishning soddalashtirilgan tartibini qo‘llamoqda, 54 mamlakat fuqarolari uchun esa, agar ular O‘zbekiston hududi orqali tranzit tarzida o‘tayotgan bo‘lsa, soddalashtirilgan tartibda viza olish huquqi berilgan. 2018-yilda o‘zbek milliy taomlari “National Geographic” jurnalining “Gastronomik turizm” nominatsiyasida birinchi o‘rinni egalladi, O‘zbekiston ko‘plab xorijiy nashrlar, jumladan, “The New York Times”, “The Guardian”, “Lovely Planet” tomonidan sayohat uchun eng jozibador va qiziqarli yo‘nalish sifatida e‘tirof etilmoqda[2].

Madaniyat va san‘at vositasida turizmni rivojlantirish orqali biz barqaror turizmni ham rivojlantira olamiz. Barqaror turizm orqali uchta muhim prinsipga erishiladi. Birinchidan, sifat, chunki barqaror turizm tashrif buyuruvchilarga sifatli tajriba taqdim etadi, shu bilan birga qabul qiluvchi davlatning yashash sifatini yaxshilaydi va atrof-muhitning sifatini himoya qiladi. Ikkinchidan, uzluksizlik, chunki barqaror turizm o‘zining asosiy resurslari – tabiiy resurslar va qabul qiluvchi davlatning madaniyati uzluksizligini ta‘minlaydi, bu esa tashrif buyuruvchilarga kerakli madaniy tajriba taqdim etadi. Uchinchidan, muvozanat, chunki barqaror turizm turizm industriyasining, atrof-muhitni himoya qiluvchilarning va mahalliy jamiyatning ehtiyojlarini muvozanatlashtiradi, bu esa tashrif buyuruvchilar, qabul qiluvchi jamiyat va turistik manzillar o‘rtasidagi hamkorlik asosida rivojlanadi. Albatta, turizm sohasida ekskursiyaning vazifasi juda muhim bo‘lib, u sayohatning mazmunini boyitish, sayyohning tajribasini chuqurlashtirish va turistik yo‘nalishning jozibasini yanada oshirishga xizmat qiladi. Ekskursiyaning obyektlariga qarab uning mavzulari ham turli tuman yo‘nalishlarga bo‘linib ketadi. Ekskursiyalarni tartibga solish uchun guruhlash usullari ko‘plab ishlatiladi: San‘atshunoslikka bag‘ishlangan ekskursiyalar:

1. *Tasviriy san‘at mavzusidagi ekskursiyalar;*
2. *Musiqqa-teatr mavzularidagi ekskursiyalar*[3].

Madaniyat va san‘at vositasida turizmni rivojlantirishning asosiy yo‘nalishlaridan biri bu – teatr turizmi hisoblanadi. Endi teatr turizmiga alohida to‘xtalib o‘tamiz.

Teatr ekskursiyalari shaxsning axloqiy tarbiyasiga hissa qo‘shadigan, sayohatchining ruhiy olamini boyitadigan, madaniyat va san‘atni yanada ommalashtiradigan ijodiy jarayondir. Bu esa, rivojlangan davlatlarning turli shaharlarida va viloyatlarida teatrlar bo‘yicha umumiy va mavzuli, piyoda va avtobus ekskursiyalarini tashkil etish zaruratini keltirib chiqargan. Chunki teatr – bu yosh avlodni axloqiy va estetik tarbiyalash maktabidir. Ya‘ni to‘laqonli, barkamol shaxsni tarbiyalashga yordam berib, san‘atni sevishni va uning bilan hamnafas bo‘lishni o‘rgatadi.

Teatr ekskursiyalari – bu faqat teatr tarixiga va uning faoliyat ko‘rsatuvchilariga bag‘ishlangan bilim beruvchi ekskursiyalar emas. Bu madaniy-bilim olish turizmining bir turi bo‘lib, teatr odamlar bilan axborot uzatishning asosiy vositasi hisoblanadi. Bunday ekskursiyalarning asosiy maqsadi shundaki, axborot nafaqat hikoya qilish orqali, balkim spektakl orqali, teatrni ichkaridan ko‘rsatish orqali ham taqdim etiladi. Teatr ekskursiyalari umumiy va mavzuga yo‘naltirilgan, shahar, shahar atrofida, muzey ekskursiyalari ham bo‘lishi mumkin. Ular teatr va dramaturgiyaning qonunlariga muvofiq, maxsus badiiy materialni tashkil etishni nazarda tutadi. Boris Emelyanovning teatr ekskursiyalarini tasniflashiga ko‘ra, ular quyidagi tarzda taqdim etiladi:

1. **Umumiy ekskursiyalar:** shahar, viloyat, mintaq, respublika yoki davlat haqida umumiy ma‘lumot beradi.

2. **Mavzuli ekskursiyalar:** bitta mavzuni ochishga bag‘ishlangan, ekskursantlarning obyektlarni qabul qilish jarayoni uning mazmunini ochishga qaratilgan.

Boshqa tasniflash bo‘yicha, mavzuli ekskursiyalar tarixiy, ishlab chiqarish, tabiiy yoki ekologik, arxitektura va shaharsozlik va boshqa turlarga bo‘linadi[4].

Kasbiy va havaskor teatrlarning rivojlanish dinamikasining miqdoriy va sifatli ko‘rsatkichlari ularning bo‘sh vaqtlar sanoatini rivojlantirishdagi potensialini namoyish etadi va teatr san‘ati sohasidagi tadbirkorlik faoliyatining istiqbolli shakllarini ko‘rsatadi. Teatr san‘ati sohasidagi bunday dolzarb tadbirkorlik faoliyatining biri, kasbiy teatrlarning samarali ishlashini ta‘minlash va madaniyat sohasi oldida davlat tomonidan qo‘yilgan vazifalarni hal qilishda yordam berishi mumkin bo‘lgan shakl – teatr turizmi hisoblanadi.

Teatr turizmi, bo‘sh vaqtlar sanoatining bir segmenti sifatida, madaniyatshunoslar va sotsiologlar tomonidan eng kam o‘rganilgan soha hisoblanadi. Chunki an‘anaviy ravishda mamlakatdagi teatr faoliyati san‘atshunoslar va teatr tanqidchilari uchun qiziqarli yo‘nalishlar safiga kiradi. Biroq, san‘atshunoslar odatda teatrdagi sahnalashtirish jarayonining faqat san‘at va ijodiy jihatlarini ko‘rib chiqadilar. Teatr-tomosha muassasalarini modernizatsiya qilish, ularning faoliyatini informatizatsiya qilish ham madaniyat sohasini va kasbiy teatr san‘atini rivojlantirishda davlat madaniyat siyosatining muhim ustuvor yo‘nalishi hisoblanadi. Shu orqali teatr turizmini rivojlantirishga hissa qo‘shadi. Bunday marshrutlar loyihalari teatr ixlosmandlari, tomoshabinlar uchun qulay sharoitlar yaratishni, taklif etilayotgan xizmatlarning

sifatini oshirishni, teatr va tomoshabinlarni xizmat bilan ta‘minlovchi qo‘shimcha infratuzilmaning o‘rishini ta‘minlashni maqsad qilgan. Xalqaro tajriba shuni ko‘rsatadiki, teatr san‘ati festivallari turistik marshrutlarga kiritilib, shahar infratuzilmasining rivojlanishiga ta‘sir ko‘rsatadi, shahar aholisi bo‘sh vaqtida tashkil etilgan va voqealar bilan boyitilgan holda o‘tkazishga imkon yaratadi. Festival orqali shahar o‘zi asta-sekin an‘anaga va mifologemaga ega bo‘lib, mehmonlar va sayohatchilar uchun yanada jozibador bo‘ladi[5].

Aslini olganda teatr turizmi xavfsiz va oson, ko‘p mablag‘ talab qilmaydigan qulaylik prinsipi asosida tashkil etiladigan ijodiy jarayondir. Qulaylik prinsipi quyidagi turizmning komponentlari va jihatlariga tatbiq etiladi:

Bino va inshootlar, ayniqsa transport vositalari va transport infratuzilmasi (aeroportlar, vokzallar), joylashish (mehmonxonalar) va diqqatga sazovor joylar (muzeylar, galereyalar, teatrlar), ular universal dizayn prinsipiga mos bo‘lishi kerak, ya‘ni yoshdan, jismoniy holatdan va imkoniyatlardan qat‘iy nazar barcha odamlar uchun qulay bo‘lishi zarur (rampalar, keng eshiklar, liftlar va ko‘taruvchilar, bosishli (ayniqsa, burama) eshik tutqichlari, tushunarli va aniq ko‘rinadigan ko‘rsatkichlar va piktogrammalar mavjud bo‘lishi lozim);

Manzillar, ular hududiy, vaqtinchalik va moliyaviy jihatdan mavjud bo‘lishi kerak, shu bilan birga, mutaxassislarning ta‘kidlashicha, infratuzilmani yaxshilash (masalan, yo‘llar qurish) har doim ham foydali bo‘lmasligi mumkin, chunki bu manzilni tunash joyi (kechki joylashish) bilan ekskursiya manziliga (tunash zarurati bo‘lmagan) aylantirishi mumkin, bu esa mahalliy joylashish vositalari tomonidan biznesning yo‘qolishiga va umuman manzildagi obrazning o‘zgarishiga olib keladi[6].

Bugungi kunda xalqaro maydonda teatr turizmga alohida e‘tibor, madaniy merosning yo‘qolish xavfi, sayyoradagi madaniy xilma-xillikni asrab qolishga bo‘lgan tashvish, o‘z va boshqalar identifikatsiyasiga bo‘lgan qiziqishning o‘rishi, o‘z madaniy ildizlarini izlash, boshqa tillar va madaniyat vakillari bilan tanishish va muloqot qilish istagidan taraqqiy etib bormoqda. So‘nggi yillarda madaniy turizmning bir qancha yangi turlari shakllandi. Ya‘ni diversifikatsiyasiga yuz tutti. Bunday yangi madaniy turizm turlaridan identifikatsion, merosga oid, yarashuv, madaniyatlararo, kommunikativ va hayotiy tanishuv turlarini ajratib ko‘rsatish ham mumkin[7].

Teatr turizmi nafaqat xalqaro balki ichki turizmning rivojida ham asosiy omillardan biriga aylanishi mumkin. Masalan, qo‘shni shaharga spektakl tomosha qilish uchun borish turizm hisoblanadimi? Bu savolga darrov javob berishga shoshilmaslik kerak bo‘lgan murakkabroq savol. Ko‘pchilik odamlar tushunchasida turizm – bu uzoq masofalarga sayohat qilib, dam olish, dunyoni ko‘rish va yangi ma‘lumotlarga ega bo‘lishdir. Biroq, turizm faqat yuzlab yoki minglab kilometrga safar qilish bilangina cheklanmaydi. Turizm – bu o‘z yashash joyidan (shahardan) bir sutkaga yoki undan ko‘proq muddatga chiqish hisoblanadi.

Turizmning maqsadi esa – ko‘ngilochar, sog‘lomlashtiruvchi, sport, mehmonlik, ma‘rifiy, diniy va boshqa faoliyat turlaridir. Bir shahardan boshqa shaharga borib spektakl tomosha qilish ham turizmga tenglashtiriladi. Axir tomoshabin spektakldan ijodiy zavq va

samimiy hissiyotlar oladi. Bundan tashqari, teatr namoyishi – bu ko‘ngilochar tadbir hisoblanadi. Ko‘p yillik bahs-munozaralarda san‘at va madaniyatning tijoratlashtirilishi borasida qadimiy savollarga yangi javoblar paydo bo‘lmoqda. Ilgari madaniyat va iqtisodiyot sohalari bir-biriga mos emas, deb hisoblangan bo‘lsa, hozirgi kunda Richard Floridaning fikricha, ular bir-biriga yaqinlashib, o‘zaro hamkorlik qilmoqda. Shakllangan ijodiy industriya obyektlari bo‘lgan madaniyat va san‘at muassasalari jamiyat ma‘naviy hayotida alohida ahamiyat kasb etadi. Ular nafaqat jamiyatning madaniy-tarixiy merosi hisoblanadi, balki uning turistik-rekreatsion va madaniy resurslari tizimiga haqli ravishda kiradi[8]. Teatr turizmi orqali milliy urf-odatlar, xalq ijodiyoti yo‘nalishlari ommalashadi. Bunday tajribaga asoslangan turizm turi sayyohlarga nafaqat spektakl ko‘rish, spektakldan keyin barcha jarayonlar bilan yaqindan tanishish imkonini beradi. Sayyohlar teatrlarga qanday borib tomosha qilishi mumkinligini tushunish uchun, avvalo teatrni madaniy mahsulot sifatida anglashi muhimdir. Endi savol tug‘iladi: uni qanday qilib sayyohlar uchun yanada qulayroq qilish mumkin?

Susan Bennett tomonidan 2005 yilda yozilgan “Theatre and Tourism” (Teatr va Turizm) maqolasi ushbu munosabat haqida eng aniq va qisqa izoh beruvchi maqola hisoblanadi. Mazkur maqolaning teatr nuqtayi nazaridagi konteksti – bu tijorat teatrlariga teatrshunoslar tomonidan “ilmiy ko‘rlik” bilan yondashilganligidir. Bennetning ta’kidlashicha, New York, London (va Las-Vegas) kabi ingliz tilida so‘zlashuvchi teatr hududlarini asosiy taqqoslash mezonini sifatida olib, tijorat teatrlarining turizm bilan chambarchas bog‘liqligi bor va bu aloqani o‘rganish zarurligini ta’kidlaydi[9].

Madaniyat va san‘at vositasida turizm sohasini rivojlantirish tendensiyalari xilma-xillikka egadir. Madaniy turizmining kelajagi teatr turizmining rivojlanishi bilan bog‘liq. Xorijda bu yo‘nalish allaqachon ommalashgan. Ayniqsa teatrlarga borib, fotografiya qilish, mashhur teatrlarga borish (mashhur spektakllar sahnalashtirilgan joylariga sayohatlar) shular jumlasidandir. O‘zbekistonda ham teatr turizmini rivojlantirish davr talabidir. Shunday ekan, teatr turizmini davlatimiz turizm salohiyatini oshirishga xizmat qiladigan sohalardan biri sifatida taraqqiy ettirishimiz zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Nazarbekov O. Turizm yaqin kelajakda mamlakatimizning “tashrif qog‘ozi”ga aylanadi// gaz. Yangi O‘zbekiston 62-son. – Toshkent.: Sharq. 2023.
2. Tojiyev A.S. O‘zbekistonda turizm sohasini rivojlantirishning tarixiy, milliy va mintaqaviy jihatlari// Xorazm Ma‘mun akademiyasi axborotnomasi: ilmiy jurnal.-№2 (86), Xorazm Ma‘mun akademiyasi, 2022 y. – 574 b. – Bosma nashrning elektron varianti - <http://mamun.uz/uz/page/56>
3. I.S. Tuxliyev., R. Hayitboyev., B.Sh. Safarov., G.R. Tursunova. Turizm asoslari. – Toshkent.: Fan va texnologiya, 2014, 332 bet.

4. Львова К. В., Лось М. А., Иссах С. Ресурсы для развития театрального туризма тюмени // Журнал «Научный лидер». 2023. №49 (147). URL: <https://scilead.ru/article/5460-resursi-dlya-razvitiya-teatralnogo-turizma-ty>
5. Калашникова А. В. Театральный туризм как современная социокультурная технология. – 2017.
6. Мошняга Е. В. Основные тенденции развития туризма в современном мире //Вестник РМАТ. – 2013. – №. 3 (9). – С. 20-34.
7. Мошняга Е. В. Основные тенденции развития туризма в современном мире //Вестник РМАТ. – 2013. – №. 3 (9). – С. 20-34.
8. Бондарь, М. В., А. Ю. Гужва, and С. И. Синенко. "Имидж учреждений культуры и искусства в условиях развития дальневосточного туризма на примере Приморского края." *Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований* 10-1 (2016): 135-139.
9. Bennett, S. (2005). Theatre/Tourism. *Theatre Journal*, 57(3), 407-428.



UD CHOLG‘USINING TARIXIY EVOLYUTSIYASI

*Hasanov Azamat O‘ktamovich,
Yunus Rajabiy nomidagi O‘zbek milliy musiqa san‘ati instituti
“Maqom xonandaligi” kafedrasi katta o‘qituvchisi.*

Anotatsiya: Ushbu maqolada ud cholg‘usining tarixiy evolyutsiyasi yoritiladi. Qadimgi Sharq sivilizatsiyalaridagi ilk torli cholg‘ulardan boshlab, islom madaniyati davridagi kamolot bosqichlari, Andalusiya orqali Yevropaga kirib borishi hamda bugungi zamonaviy ijrochilikdagi o‘rni tahlil qilinadi. Turli tarixiy, madaniy va mintaqaviy manbalar asosida udning shakl va ijrochilik uslubidagi o‘zgarishlari yoritilib, uning musiqiy meros sifatidagi ahamiyati ochib beriladi. Maqola ud cholg‘usining madaniyatlararo musiqiy aloqalardagi o‘rnini ko‘rsatish bilan birga, musiqiy tafakkurning tarixiy rivojlanishini ham kuzatishga imkon beradi.

Kalit so‘zlar: Ud, tarixiy evolyutsiya, musiqiy meros, Sharq musiqasi, Ziriyab, Andalusiya, torli cholg‘ular.

Аннотация: В данной статье рассматривается историческая эволюция инструмента уд. Начиная с первых струнных инструментов в древних восточных цивилизациях, будут проанализированы этапы развития в исламской культуре, их проникновение в Европу через Андалусию и их место в современном исполнительстве сегодня. На основе различных исторических, культурных и региональных источников освещаются изменения в форме и стиле исполнения уда, раскрывающие его значение как музыкального наследия. Статья не только показывает место уда в межкультурной музыкальной коммуникации, но и позволяет проследить историческое развитие музыкальной мысли.

Ключевые слова: Уд, историческая эволюция, музыкальное наследие, восточная музыка, Зирьяб, Андалусия, струнные инструменты.

Abstract: This article examines the historical evolution of the oud. From the earliest stringed instruments in ancient Eastern civilizations, to its development during the Islamic period, its introduction to Europe through Andalusia, and its place in modern performance today, it is analyzed. Based on various historical, cultural, and regional sources, the changes in the form and style of the oud are highlighted, revealing its importance as a musical heritage. The article not only shows the place of the oud in intercultural musical relations, but also allows us to trace the historical development of musical thought.

Keywords: oud, historical evolution, musical heritage, Eastern music, Ziryab, Andalusia, stringed instruments.

Kirish. Musiqa insoniyat madaniyatining ajralmas qismi bo‘lib, har bir xalqning ma’naviy dunyosi va estetik qarashlarini aks ettiradi. Sharq xalqlari musiqiy madaniyatida torli cholg‘ular, xususan, ud asbobi alohida o‘rin egallaydi. Ud — o‘ziga xos tovush temбри, chuqur ifoda imkoniyati va boy tarixiy merosi bilan ajralib turadigan cholg‘u bo‘lib, u nafaqat musiqiy vosita, balki butun boshli madaniyat va tafakkur tarzining timsolidir. Ud cholg‘usining tarixiy ildizlari qadimgi Sharq sivilizatsiyalariga borib taqaladi. Miloddan avvalgi davrlardagi tasviriy manbalarda udga o‘xshash cholg‘u vositalari ko‘plab uchraydi. Islom sivilizatsiyasining rivojlanishi bilan ud yanada takomillashib, o‘zining mukammal shakliga ega bo‘ldi. Xususan, IX asrda Ziryab tomonidan kiritilgan islohotlar uning evolyutsiyasida muhim bosqich bo‘ldi. Andalusiyadan Yevropaga kirib borgan ud “lute” shaklida G‘arb musiqasiga ham kuchli ta’sir ko‘rsatdi.

Bugungi kunda ud cholg‘usi nafaqat an’anaviy musiqada, balki zamonaviy sahnalarda, eksperimental janrlarda, akademik kompozitsiyalarda ham faol qo‘llanilmoqda. Shunga qaramay, udning tarixiy shakllanish jarayoni, mintaqaviy xususiyatlari va madaniy kontekstdagi o‘rni hali-hanuz chuqur ilmiy o‘rganishni talab qiladi.

Mavzuga oid adabiyotlar sharhi. Mazkur maqolada ud cholg‘usining qadimgi davrlardan boshlab bugungi kungacha bo‘lgan tarixiy rivojlanish jarayoni, uning shakl-shamoyili, madaniy kontekstdagi o‘rni va musiqiy ifoda vositasi sifatidagi evolyutsiyasi tahlil qilinadi.

Ud cholg‘usining tarixiy evolyutsiyasi: Ud — qadimiy torli cholg‘u asbobi bo‘lib, Sharq musiqasining eng muhim va o‘ziga xos vakillaridan biri hisoblanadi. Uning shakllanishi, rivojlanishi va turli xalqlar madaniyatiga kirib borishi musiqiy merosimizda chuqur iz qoldirgan. Ushbu maqolada ud cholg‘usining tarixiy ildizlari, evolyutsiyasi va madaniy mintaqalararo tarqalishi yoritiladi.

Tadqiqot metodologiyasi. Qadimgi ildizlar: Ud cholg‘usining eng qadimgi shakllari miloddan avvalgi davrlarga borib taqaladi. Arxeologik topilmalarda Mesopotamiya, Bobilda, Misr va Ossuriya madaniyatlariga oid devoriy tasvirlarda udga o‘xshash cholg‘ular aks ettirilgan. Bu cholg‘ular dastlab uzun bo‘yli, tor tanali bo‘lib, asosan diniy marosimlarda ishlatilgan.

Islom sivilizatsiyasi va udning kamoloti: VIII–X asrlarda islom sivilizatsiyasi gullab-yashnagan davrda, ayniqsa, Bag‘dod, Damashq va Kufa kabi shaharlarda ud cholg‘usi madaniy hayotda muhim o‘rin egallaydi. Musiqashunos va cholg‘u sozandasi Ziryab (IX asr) udni to‘rt torli shakldan besh torli shaklga o‘tkazganligi bilan mashhur. Ziryab tomonidan kiritilgan islohotlar udning tovush imkoniyatlarini kengaytirgan va uni bugungi zamonaviy shakliga yaqinlashtirgan.

Andalusiya orqali Yevropaga kirib borishi: Islom Andalusiya orqali ud Yevropaga, xususan Ispaniyaga tarqaldi. U yerda u “laúd” yoki “lute” nomi bilan tanildi. O‘rta asrlarda va Uyg‘onish davrida bu cholg‘u Yevropa musiqasida muhim o‘rin tutdi, ammo keyinchalik pianino va skripka kabi cholg‘ular paydo bo‘lishi bilan biroz soyada qoldi.

Tahlil va natijalar. Sharqiy va Markaziy Osiyo ud an‘analari: Ud Sharqiy dunyo xalqlari orasida ham keng tarqalgan. Eron, Turkiya, Iroq, Ozarbayjon va Arab mamlakatlarida udning o‘ziga xos maktablari shakllandi. Har bir mintaqada uning shakli, tovushi va ijrochilik uslublari biroz farq qiladi. Masalan, turk udlari yengilroq va o‘tkirroq tovushga ega bo‘lsa, arab udlari chuqur va rezonansli tovushi bilan ajralib turadi.

Hozirgi zamonda ud: XX–XXI asrlarda ud cholg‘usi nafaqat an‘anaviy musiqada, balki zamonaviy janrlarda ham qo‘llanilmoqda. Mashhur udchi san‘atkorlar, masalan, Munir Bashir, Naseer Shamma, Simon Shaheen, va boshqa ko‘plab ustalar udning ijro texnikasini yuksak san‘at darajasiga olib chiqdilar. Bugungi kunda ud nafaqat Sharq, balki G‘arbda ham musiqashunoslar va bastakorlar tomonidan qadrlanmoqda.

Xulosa va takliflar. Xulosa o‘rnida shuni aytish mumkinki Ud cholg‘usi Sharq musiqiy madaniyatining eng qadimiy va boy an‘analarga ega bo‘lgan torli asboblaridan biri sifatida ming yillik tarixni bosib o‘tgan. Uning shakllanishi va rivojlanish jarayoni nafaqat musiqa san‘atining o‘zgarishlari, balki madaniyatlararo almashinuv, estetik qarashlar va texnologik taraqqiyot bilan ham bevosita bog‘liq bo‘lgan. Qadimgi Mesopotamiya va Misr madaniyatlaridan boshlab, islom sivilizatsiyasining oltin davrlarigacha, Andalusiya dan Yevropaga kirib borishi va bugungi zamonaviy ijrochilikka qadar ud turli bosqichlardan o‘tgan.

Tadqiqot davomida aniqlanishicha, ud cholg‘usining shakli, torlar soni, sozlash usuli va ijro texnikasi davrlar va mintaqalarga qarab sezilarli darajada o‘zgarib borgan. Ziryab tomonidan joriy etilgan islohotlar, Andalusiya dagi rivojlanish, shuningdek, turk, arab va eron maktablarining shakllanishi ushbu asbobning tarixiy ahamiyatini yanada oshirgan.

Bugungi kunda ud nafaqat an‘anaviy musiqaning ramzi, balki zamonaviy musiqiy tajribalarning ham muhim vositasi bo‘lib qolmoqda. Uni o‘rganish orqali Sharq musiqiy tafakkuri, ijrochilik madaniyati va estetik qarashlarining evolyutsiyasini chuqurroq tushunish mumkin.

Shu bois, ud cholg‘usining tarixiy evolyutsiyasini tadqiq etish nafaqat musiqashunoslik uchun, balki madaniyatshunoslik, antropologiya va san‘atshunoslik kabi fanlar uchun ham dolzarb ilmiy yo‘nalish hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Farmer, H. G. Arab musiqasining Yevropaga ta’siri haqidagi tarixiy ma’lumotlar // The Musical Quarterly. – 1929. – T. 15, №2. – B. 217–227.
2. Lawergren, B. Dovud payg‘ambar davridagi musiqa asboblari // The Biblical Archaeologist. – 1991. – T. 54, №4. – B. 218–226.

3. Marcus, S. Misrda musiqa: Musiqa tajribasi va madaniy ifoda. – Oksford: Oxford University Press, 2007. – 210 b.
4. Poulton, D. Jon Douland. – Los-Anjeles: University of California Press, 1982. – 345 b.
5. Racy, A. J. Arab dunyosida musiqa ijrosi: Tarab san’ati va madaniyati. – Kembrij: Cambridge University Press, 2003. – 290 b.
6. Sachs, C. Musiqa asboblari tarixi. – Nyu-York: W.W. Norton & Company, 1940. – 464 b.
7. Shannon, J. H. Yasmin daraxtlari orasida: Zamonaviy Suriyada musiqa va modernizm. – Middletown: Wesleyan University Press, 2006. – 235 b.
8. Shiloah, A. Islom olamida musiqa: Ijtimoiy-madaniy tadqiqot. – Detroyt: Wayne State University Press, 1995. – 198 b.
9. Signell, K. Turk san’at musiqasida maqomlar. – Boston: Asian Music Publications, 1977. – 153 b.
10. Spring, M. Britaniyada lutna: Asbob va uning musiqasi tarixi. – Oksford: Oxford University Press, 2001. – 480 b.



SHASHMAQOM ASHULALARINI O'RGANISH: ILMIY VA AMALIY TAHLIL ASOSIDA

Komilaxon Bo'riyeva,
Yunus Rajabiy nomidagi O'zbek milliy musiqa san'ati instituti
"Maqom xonandaligi" kafedrasi dotsenti
[komilabo`riyeva@mail.ru](mailto:komilabo`riyeva@mail.ru)

Annotatsiya: Maqolada o'zbek maqom xonandaligi san'atining tarixi, rivojlanishi va pedagogik jihatlari, maqom san'ati, o'zining an'analari, ijro texnikasi va ovoz ishlatish uslublari bilan o'ziga xos san'at turi sifatida taqdim etiladi. Ushbu maqolada maqom xonandaligini o'rgatish jarayonida zarur bo'lgan pedagogik yondoshuvlar va texnikalar, shuningdek, maqom ijrochiligidan yoshlar orasida rivojlanishi, zamonaviy ta'sirlar va uning o'quvchilarga ta'siri tahlil qilinadi. Shuningdek, maqom san'atining pedagogik metodlari, yuksak mahoratga ega ustozlar, ularning ijodiy merosi va yosh avlodga ta'siri tahlil qilingan materiallar orqali maqom san'ati va uning pedagogik yondoshuvlari haqida muhim bilimlarni o'rganish imkoniyatini yaratadi.

Kalit so'zlar: Maqom xonandaligi, o'qituvchi, pedagogika, ijro texnikasi, ovoz ishlatish, an'anaviy musiqa, yosh ijrochilar, musiqiy ta'lim, maqom san'ati, pedagogik metodlar, xalq musiqasi, mustahkam poydevor, san'at maktabi, o'quvchi rivoji.

Abstract: The article analyzes the history, development, and pedagogical aspects of Uzbek maqom vocal performance. Maqom art is presented as a distinctive art form, characterized by its traditions, performance techniques, and unique voice utilization. This paper discusses the necessary pedagogical approaches and techniques for teaching maqom, the development of maqom performance among young people, contemporary influences, and its impact on students. The article also highlights the contributions of highly skilled teachers, their creative legacy, and their influence on future generations. Through the analysis, the article provides valuable insights into maqom art and its pedagogical methodologies.

Keywords: Maqom vocal performance, teacher, pedagogy, performance techniques, voice utilization, traditional music, young performers, music education, maqom art, pedagogical methods, folk music, solid foundation, art school, student development.

Kirish. Maqom xonandaligi san'ati, o'zining chuqur tarixiy ildizlari va boy an'analari bilan nafaqat O'zbekistonda, balki butun O'rta Osiyo mintaqasida muhim o'rin tutadi. Bu san'at turi o'zining shakllanishi, rivojlanishi va jamiyatdagi ahamiyati bilan ajralib turadi. Maqom

xonandaligi O‘zbek xalq musiqa merosining eng qadimiy va nufuzli yo‘nalishlaridan biri bo‘lib, o‘ziga xos pedagogik yondashuvlar, metodlar va ijodiy nuqtai nazarlarni talab etadi. Bu san'at turini o‘rganish va rivojlantirish jarayonida, nafaqat nazariy bilimlar, balki ijodiy fikrlash va ovozni to‘g‘ri ishlata olish ko‘nikmalarini ham o‘rgatish zarurati mavjud.

Maqom xonandaligi o‘rgatishda o‘quvchilarning ruhiy va psixologik holati ham katta ahamiyat kasb etadi. Xonanda bo‘lish nafaqat ovozni to‘g‘ri chiqarish, balki musiqa va uning ifodalovchi kuchini to‘g‘ri tushunish, uning tarixini va badiiy mazmunini anglashni ham talab etadi. Bu, albatta, pedagogik jarayonda an'anaviy usullarni yangi zamon talablariga moslashtirishni, o‘quvchilarga individual yondashuvni ko‘rib chiqishni anglatadi.

Mavzuga oid adabiyotlar sharhi. O‘rta Osiyoda, ayniqsa, “Shashmaqom” tizimi keng tarqalgan bo‘lib, bu musiqa an‘anasi Buxoro, Xorazm, Farg‘ona va Toshkent kabi hududlar orqali rivojlangan. “Shashmaqom” asosan oltita maqomdan iborat bo‘lib, har bir hududning o‘ziga xos ifoda shakli, uslubi va xususiyatlari mavjud. Boshqa tomondan, maqom san'atining dastlabki shakllaridan biri bo‘lgan “O‘n ikki maqom” an‘analari ham musiqiy taraqqiyotda o‘ziga xos ahamiyatga ega bo‘lgan. XVI-XVII asrlarda, o‘sha davrning mashhur musiqa olimlari Najmiddin Kavkabi va Darvishali Changiy maqom san'atining yangi shakllari va metodologiyasini ishlab chiqib, bu san'atni yanada boyitdilar.

Maqom xonandaligi o‘zining strukturasiga, ovoz texnikasiga va ifodalovchi imkoniyatlariga ko‘ra boshqa musiqiy janrlardan farq qiladi. An'anaviy maqom xonandaligi yakka holda yoki ansambllar tarkibida ijro etilishi mumkin bo‘lib, har bir ijro o‘ziga xos musiqiy elementlarni o‘z ichiga oladi.

Tadqiqot metodologiyasi. Har bir ashula, qo‘shiq yoki usul nafaqat texnik jihatdan, balki uning estetik va badiiy mazmuni ham yuksak talablarni qo‘yadi. Bunday ijro san'ati nafaqat o‘quvchilarni musiqiy malakalarini rivojlantirishga, balki ularning hissiy va aqliy jihatlarini ham o‘stirishga qaratilgan. Maqom xonandaligini o‘rganish va rivojlantirish jarayonida pedagogikaning o‘zi juda muhim ahamiyatga ega. Xonandalik san'ati shakllanishining ikki asosiy turi mavjud: havaskor va professional xonandalik. Havaskor xonandalikda xonanda dastlabki qo‘shiq kuylash asoslarini o‘rganadi, shuningdek, an'anaviy ashulalarni ijro etish usullarini o‘zlashtiradi. Professional xonanda esa, musiqa ta'limini to‘liq olgan va yuqori malakali ijrochi bo‘lib, an'anaviy ashulalarni mukammal tarzda ijro etadi, shuningdek, o‘z ijodiy ishlari bilan san'atni yangi bosqichga olib chiqadi. Professionalizm maqom xonandaligining rivojlanishida eng muhim omil hisoblanadi, ayniqsa, bugungi kunda, O‘zbekiston va boshqa rivojlanayotgan mamlakatlarda musiqa san'ati sohasida professionalizmni oshirishga katta e'tibor qaratilmoqda.

Shunday qilib, maqom xonandaligi nafaqat musiqa san'ati, balki o‘zining pedagogik, psixologik va estetik jihatlarini bilan ham juda muhim san'at turi hisoblanadi. U, o‘z navbatida, xalqning madaniy merosi va uning rivojlanishiga, yangi avlodlarni ilmiy, estetik va ijodiy jihatdan tarbiyalashga katta hissa qo‘shmoqda.

Tahlil va natijalar. Maqom san’ati — bu insonning his-tuyg‘ularini, fikrlarini va idrokini tovushlar yordamida ifodalash imkoniyatini beruvchi o‘ziga xos san’at shaklidir. Maqom san’ati tovushlar to‘plamidan tashkil topgan bo‘lib, ular balandlik va vaqtdagi o‘zgarishlarga asoslanadi, har bir maqom o‘zining tartibli va dinamik xususiyatlari bilan ajralib turadi. Bu san’atning o‘ziga xosligi, tovushlarning faqat musiqiy tovushlar yoki nafaqat shakl va struktura, balki ularda insonning ruhiy va fikriy holatini aks ettirishga imkon berishidadir. Maqom xonandaligi, ya’ni qo‘shiq aytish san’ati, bu yo‘nalishdagi eng asosiy unsur bo‘lib, unda ovozning o‘zi ajralmas va markaziy rolni o‘ynaydi. Maqom san’ati o‘zining asosi sifatida ovozni cholg‘u asboblari bilan ham, ba’zan esa cholg‘usiz, faqatgina vokal shaklda (katta ashula) ijro etilishi mumkin.

O‘zbekistonda maqom san’ati uch asosiy yo‘nalish bo‘yicha shakllangan:

1. **Olti maqom (Shashmaqom yoki Buxoro maqomlari)**
2. **Xorazm maqollari**
3. **Farg‘ona-Toshkent maqom yo‘llari**

Shashmaqom XVIII asr o‘rtalarida Buxoroda saroy musiqachilari va musiqa olimlari tomonidan shakllantirilgan va oltita maqomdan iborat tizim sifatida tanilgan. Shashmaqomning oltita maqomi mukammal pardalar uyushmasini tashkil etib, maqom xonandaligi va cholg‘u ijrosi o‘rtasidagi uyg‘unlikni ta’minlaydi. Bu tizimning har bir maqomi ikki yirik bo‘limdan iborat bo‘lib, ular cholg‘u va ashula yo‘llarini o‘z ichiga oladi. Ularni esa faqatgina, uzoq yillar davomida “ustoz-shogird” maktablarida tahsil ko‘rgan va maxsus malakaga ega kasbiy musiqachilar, ya’ni cholg‘uchilar va ashulachilar ijro etadilar.

Shashmaqomning musiqiy an’anasi og‘zaki usulda avloddan-avlodga o‘tgani bois, bu san’atning yozma shaklga keltirilishi uzoq vaqt davomida amalga oshirilmagan. Garchi sharq olimlari tomonidan musiqiy nota yozuvi ishlab chiqilgan bo‘lsa-da, amaliyotda keng qo‘llanilmagan. Shashmaqomning besh chiziqli nota tizimi bo‘yicha yozib olish ishlari XX asrda, ayniqsa, Abdurauf Fitratning tashabbusi bilan boshlanib, Buxoroda taniqli kompozitor va etnograf V.A.Uspenskiy tomonidan 20-yillarda amalga oshirilgan. Maqomchi ustozlar, hofiz Ota Jalol Nosir va tanburchi Ota G‘iyos Abdug‘aniylarning ijrosida bu tizimning notaga tushirilishi o‘zining salobatli ilk bosqichini boshlab berdi.

Shundan keyin, akademik Yunus Rajabiy ham 50-60-70-yillarda Olti maqom tizimini yana ikki bor nota yozuvlari orqali ilmiy nuqtai nazardan tadqiq etib, nashr etdi. Bu ishlar maqom san’ati rivojida yangi sahifalarni ochdi va uning saqlanishi va kelajak avlodlarga yetkazilishida katta ahamiyat kasb etdi.

Maqom xonandaligi san’ati, o‘zining tarixiy ildizlariga ega bo‘lgan qadimiy san’atlardan biri hisoblanadi. Bu san’at turi neolit davridan boshlab insoniyatning his-tuyg‘ularini ovoz yordamida ifodalashga intilishidan paydo bo‘lgan. Insonning kulgusi va yig‘isi birlashib, ovozi bir butun garmoniyaga aylanib, insonning ichki dunyosini aks ettirishga yordam bergan. Maqom xonandaligi, shubhasiz, insoniyat tarixida eng qadimiy va oliyjanob san’atlardan biri

bo‘lib, uni o‘rganish va rivojlantirish nafaqat musiqaning o‘zi, balki inson ruhining chuqur anglanishi va ifodalanishi sifatida katta ahamiyatga ega.

Bu san‘at nafaqat xalq madaniyatining yuksak namunasi, balki o‘rta asrlarda shakllangan va bugungi kunda ham rivojlanayotgan ma‘naviyat va estetik madaniyatning ajralmas qismidir. Maqom san'ati nafaqat o‘zining tarixiy va musiqiy boyliklari, balki uning ijodiy kuchi va inson ruhini oshirishdagi o‘rni bilan ham ahamiyatlidir.

Yaxshi xonandalik o‘qituvchisini tanlash, nafaqat uning mashhurligi yoki o‘quvchilari soniga, balki pedagogik yondashuvi va tajribasiga qarab amalga oshirilishi kerak. Xonandalik texnikasini o‘rgatish jarayonida, o‘qituvchi faqat ovozning tashqi tomonlari, ya'ni uning balandligi, kuchi yoki to‘g‘riligi bilan cheklanmasligi kerak. Eng muhim jihat, o‘qituvchining ovozning ichki, ruhiy va hissiy jihatlarini ham mukammal tarzda o‘rgatish qobiliyatidir.

Xonandalik o‘qituvchisi, o‘quvchining tabiiy ovozini boyitish, uni to‘g‘ri ishlatish va ovozdan maksimal darajada foydalanish imkoniyatlarini yaratish uchun turli texnikalar va mashqlarni taklif etishi zarur. O‘quvchining ovoziga mos keladigan maxsus mashqlarni tanlash, shuningdek, uning fiziologik xususiyatlari, ovoz turi va ehtiyojlarini hisobga olish muhimdir. Shuning uchun har bir xonandalik muammosi individual ravishda ko‘rib chiqiladi va bu o‘qituvchidan maxsus pedagogik yondashuvni talab etadi.

Pedagog, shuningdek, o‘quvchining ijro etish san‘atini o‘rgatishda o‘zining nazariy bilimlarini va amaliy tajribasini birlashtirishi zarur. Bunda o‘qituvchining tajribasi va nazariy bilimlari o‘quvchining texnikasini mukammallashtirishda va uning san‘atini rivojlantirishda muhim rol o‘ynaydi. Xonandalik san'ati inson ruhiyatini, tuyg‘ularini va fikrlarini eng yuqori darajada ifodalash imkonini beradigan kuchli vosita hisoblanadi, shuning uchun o‘qituvchi o‘quvchiga nafaqat texnikani, balki ovozning ichki tomonlarini ifodalashni ham o‘rgatishi kerak.

Ustoz va shogird o‘rtasidagi munosabatlar, xonandalik san'ati o‘qitish jarayonida juda muhim ahamiyatga ega. Bu aloqalar o‘rtasida o‘zaro ishonch va ochiqlik bo‘lishi lozim. O‘quvchi o‘zining eng nozik hissiyotlarini, ichki dunyosini o‘qituvchiga ochadi, bu esa ular o‘rtasida juda kuchli aloqaning shakllanishiga olib keladi. Ustoz va shogird o‘rtasidagi munosabatlar ba'zan ota-ona va bola o‘rtasidagi aloqaga o‘xshaydi, chunki ularning o‘rtasida chuqur his-tuyg‘ular va o‘zaro ishonch mavjud bo‘ladi.

Vokal o‘qitish jarayoni odatda uzoq davom etadi, bu esa ustoz va shogird o‘rtasidagi munosabatlarni yanada chuqurlashtiradi. Ideal holda, darslar haftada bir necha marotaba o‘tilishi kerak, chunki bu sharoitda o‘quvchi va o‘qituvchi bir-birini yaxshiroq tushunadi, o‘quvchi o‘zini himoyasiz va nozik his qiladi. Bu esa ustoz va shogird o‘rtasida kuchli va samimiy aloqalarning o‘rnatilishiga yordam beradi.

Xulosa qilib aytganda, yaxshi xonandalik o‘qituvchisini tanlashda, uning pedagogik qobiliyatlari, ovozning texnik jihatlarini o‘rgatish uslubi va o‘quvchiga bo‘lgan individual yondashuvi asosiy omil hisoblanadi. Ustoz va shogird o‘rtasidagi munosabatlarning ishonchli

va ochiq bo‘lishi, ijro etish san'ati va hissiy ifodaning eng yuqori darajada bo‘lishini ta'minlaydi.

Bugungi kunda, kafedramizda faoliyat yuritayotgan yuksak pedagogik mahoratga ega ustozlarning ijodiy sa'y-harakatlari, talabalarning maqom ijrochiligiga bo‘lgan qiziqishi va ijro dasturlarining boyligini ta'kidlash juda muhimdir. Ana shu ustozlarning qoldirgan merosi, nafaqat o‘zbek maqom san’atini rivojlantirishda, balki yosh avlodni ilmiy va amaliy jihatdan shakllantirishda ham muhim rol o‘ynamoqda. Xususan, Hoji Abdulaziz Rasulov, Mulla To‘ychi Toshmuhamedov, Abdusoat Vahobov, Domla Halim Ibodov va ularning shogirdi Yunus Rajabiy singari san’atkorlar tomonidan yaratilgan maktab, o‘zbek milliy musiqa san’ati rivojida mustahkam poydevor bo‘lib xizmat qilmoqda. Ushbu ustozlarning ilmiy merosi va pedagogik faoliyati orqali talabalarning maqom ijrochiligi va musiqiy madaniyatga bo‘lgan qiziqishi yangi darajaga ko‘tarildi.

Bugungi kunda yosh avlodning maqom ijrochiligiga bo‘lgan qiziqishi ortib bormoqda. “Ommaviy madaniyat”ning yoshlar orasida tobora kuchayib borayotgan ta’siriga qaramay, maqom ijrochiligi o‘zining klassik shaklida va zamonaviy talablarga mos ravishda rivojlanib, yangi ijrochilarni yetishtirmoqda. Yosh ijrochilar orasida musiqaning an’anaviy shakllarini to‘liq, maromiga yetkazib ijro etadigan vakillar paydo bo‘ldi. Bu ijrochilar nafaqat milliy musiqaning boy an’analari va madaniyatini saqlab qolishda muhim rol o‘ynashmoqda, balki xalqimizga xizmat qilishda davom etmoqdalar. Ularning faoliyati maqom san’atining yangilanishiga va uni avloddan-avlodga yetkazilishiga katta hissa qo‘shmoqda. Bularning barchasi, pedagoglarning uzoq yillik mehnati va ehtirosi, shuningdek, yoshlarning an’anaviy san’atga bo‘lgan qiziqishi bilan chambarchas bog‘liqdir.

Xulosa va takliflar. Xulosa qilib aytganda, musiqa madaniyati sohasidagi o‘qituvchining zimmasiga yuklatilgan eng katta vazifalardan biri – har bir talabaga individual yondoshib, uning musiqaga bo‘lgan qiziqishini so‘ndirmaslik, iste’dodini rivojlantira olishdir. Har bir o‘quvchi o‘ziga xos va takrorlanmas bo‘lgani uchun, unga to‘g‘ri repertuar tanlab berish, uning ovozig, yoshiga, psixologiyasiga, ijro imkoniyatlariga mos metodik yondoshuvni qo‘llash zarur. Yakkaxon yoki ansambl ijrochiligi bo‘lsin, o‘qituvchi darslarni qiziqarli, mazmunli va samarali o‘tishiga ahamiyat berishi kerak. Bu jarayon, o‘quvchini nafaqat musiqiy texnikada, balki ichki dunyosini ifodalashda ham rivojlantirishga yordam beradi.

Musiqa pedagogikasi uchun tashabbus ko‘rsatish, mehnat qilish va yuqori professionalizmni namoyon etish juda muhimdir. Musiqa madaniyatining rivojlanishi, insonning musiqa olamiga qo‘ygan ilk qadamlari, barkamol shaxs bo‘lishida uning musiqiy iqtidorini takomillashtirish aynan o‘zining maktabini, ijrochilik uslubini, rang-jilosini yarata olgan sodiq musiqiy pedagoglar yordamida amalga oshadi. O‘z ishiga sodiq bo‘lgan pedagoglar, nafaqat talabalarga o‘rnak bo‘lib, balki o‘z ijodiy faoliyatlari bilan musiqiy madaniyatni yangi darajaga ko‘tarish imkoniyatiga ega bo‘ladilar. Shunday qilib, musiqa pedagogikasining mustahkam rivojlanishi va uning kelajakdagi avlodlarga etkazilishi uchun, o‘qituvchilarning yuqori malakasi va shaxsiy mehnati hal qiluvchi ahamiyatga ega bo‘ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Prezident Sh.Mirziyoyev “Qarorlar Konsepsiyasi” inernet sahifasi.
2. O‘zbekiston milliy entiklopediyasi I-jild. Toshkent-2000.
3. G‘ulom Qo‘chqorov. “Yoshlik qo‘shig‘i”. Toshkent- 1986.
4. A.A.Yuldashev. “Maktab repertuari” Farg‘ona-2020.
5. “Maktab repertuari” O.K.Mamirova Farg‘ona- 2020.
6. “Musiqqa pedagogikasi” Rauf Qodirov Toshkent-2018.



MUSIQA TA'LIMI ORQALI MTTDA TARBIYA OLAYOTGAN BOLALARNING ESTETIK KOMPETENTLIGINI RIVOJLANTIRISHDA MUSIQA CHOLG'ULARI BILAN TANISHTIRISH VA O'RGATISHNING TUTGAN O'RNI

N.X. Madaminov

*Qo'qon DU, Cholg'u ijrochiligi va
musiqiy fanlar kafedrasi dotsenti*

Annotatsiya. Ushbu maqolada musiqa ta'limi orqali maktabgacha ta'lim tashkilotlarida tarbiya olayotgan bolalarning estetik kompetentligini rivojlantirishda musiqa cholg'ulari bilan tanishtirish va o'rgatish haqida ma'lumotlar berilgan bo'lib, bunda bolalarning musiqa cholg'u asboblari bilan tanishtirish va o'rgatish haqida fikrlar yoritilgan.

Kalit so'zlar. Barqarorlik, ta'lim, tarbiya, texnologiya, avlod, malaka, pedagog, xalqaro, meyorlik, dastur, ovoz, cholg'u, sado, qobiliyat, musiqa, asar, shakl, kuchi, tembr.

Kirish

Bugungi kunda yurtimizda istiqomat qilayotgan barcha fuqarolar davlatimiz tomonidan amalga oshirilayotgan keng ko'lamli buniyodkorlik hamda farovon hayot kechirishi uchun yaratilayotgan shart-sharoitlarni guvohi bo'lmoqdalar. Bu yaratilayotgan shart-sharoitlar qatorida ta'lim tizimining bosh bo'g'ini bo'lgan maktabgacha ta'lim tashkilotlariga yangidan-angi zamonovaiy, bir-biriga o'xshamagan ta'lim muassasalarini buniyod etilishi maktabgacha ta'lim tashkilotlarida faoliyat olib borayotgan tarbiyachi va pedagoglarni oldiga ma'suliyatli vazifalarni qo'yimoqda. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida kelajagimiz yaratuvchilari bo'lgan bolajonlarga ta'lim-tarbiya berish sohasida olib borilayotgan ishlarni jahon andozalari asosida tashkil etish zarurligi bugungi kunning muhim vazifasi bo'lmoqda. O'sib kelayotgan yosh avlodni har tomonlama kamol topishi, yurtimizga xorij davlatlarda olib borilayotgan ilg'or ta'lim texnologiyalarini olib kirish, ta'limning boshlang'ich bo'g'ini bo'lgan maktabgacha ta'lim tizimini yanada takomillashtirish, uning moddiy-texnika bazasini mustahkamlash va tarmog'ini kengaytirish, malakali pedagogik kadrlar bilan ta'minlash, bolalarni umumta'lim maktablariga tayyorlash darajasini tubdan yaxshilash va tarbiya berishni Xalqaro talablarga mos ravishda tashkil etish asosiy maqsad sifatida qaralmoqda.

Adabiyotlar tahlili va metodologiya

Musiqa ta'limi orqali maktabgacha ta'lim tashkilotida tarbiya olayotgan bolalarning estetik kompetentligini rivojlantirishda asosiy qo'llanma sifatida Maktabgacha ta'lim vazirligi tomonidan 2018-yil 7-iyuldagi 4-sonli hay'at yig'ilishi qarori bilan tasdiqlangan "Ilk qadam"

Davlat o‘quv dasturi ilk va maktabgacha ta’lim yoshdagi bolalarning rivojlanishiga qo‘yilgan “Davlat talablari”ga muvofiq ishlab chiqilgan meyoriy-huquqiy xujjat ekanligi, unda maktabgacha ta’lim tashkilotining maqsad va vazifalari, ta’lim-tarbiyaviy faoliyatining asosiy mazmuni ifodalanganligi, hamda bolaning asosiy kompetensiyasi haqida ko‘nikma va malakaga ega bo‘lishi to‘liq o‘z aksini topgan asosiy manba vazifasini o‘taydi.

Musika ta’limi orqali maktabgacha ta’lim tashkilotida tarbiya olayotgan bolalarning estetik kompetentligini rivojlantirishda hamda ma’naviy-ma’rifiy va mafkuraviy tarbiyasini shakllantirishda, aqliy va jismoniy tomonlardan uyg‘un rivojlantirishda musika mashg‘ulotining ta’siri kattadir. Musika ta’limi bolaning axborot qabul qilish va aqliy faoliyatini rivojlantiradi. Bola musiqani diqqat bilan tinglar ekan, unda voqelikni farqlashga, uning tempi, musika janr turi, undagi ifoda vositalarini qiyoslashga o‘rganadi. Bolalarning musika cholg‘u asboblari bilan tanishtirish va chalishga o‘rgatish ijrochilik faoliyatining shakllantirish turiga kiradi. Bu faoliyatining shakllantirish jarayonida ulardagi musiqaga bo‘lgan iste’dod va qobiliyatini boyitish, rivojlantirish, ansambl bo‘lib bir musika asarini mukammal chalishga o‘rgatish, ularning badiiy tasavvurlarini kengaytirish, ijro etish mahorati va qiziqishlarini rivojlantirishda iborat. Bu ta’lim yo‘nalishi eng muhim faoliyat turlarida bir hisoblanib, bolalarning musiqani idrok etishlari va uni farqlashlari bir maqsadga qaratilganligi tufayli, musika cholg‘u asboblari bilan tanishtirish va chalishga o‘rgatish orqali o‘zlashtirishda asosiy omil bo‘lib hisoblanadi. Musika ta’limotidan hammamizga ma’lumki, inson musika asarlaridagi tovushlarni eshita bilishi, ularning izchillik mazmunini tushunib ovozi yoki biron musika cholg‘u asbobida ijro eta olish qobiliyatini ajratib ko‘rsatish mumkin. Musiqani idrok etish orqali inson musiqiy tovushlarning balandligi, kuchi, tembrini va doimiyligini ajrata oladi. Bunda absolyut, ya’ni mutloq tovushlar balandligini boshqa tovushlar balandligiga taqqoslamasdan idrok etishi va nisbiyligini ajratish mumkin.

Musiqiy psixologik nuqtayi nazardan musiqani idrok etish musiqiy tovushlarning funksional nisbatlari, badiiy xususiyatlarini idrok etish qobiliyatlari, lad hissi, ya’ni, kuy tovushlaridagi lad funksiyalarini ajratish qobiliyati, ko‘p ovozli musiqani idrok etish, interval va akkordlarning xususiyatlarini his etish undagi tovushlarning baland-pastligini hamda og‘ishmalarini eshitish va takrorlash qobiliyati, ovoz yoki cholg‘u sadolarining bir-biridan farqini ajratish qobiliyati, musika asaridagi shakliy tuzilmalarning o‘zaro nisbatlarini idrok etish, shu bilan birga musika asarini eshitmay, ijro etmay turib, uni nota yozuvidan o‘qib tasavvur eta olish hamda ijro jarayonida kuy va asarni xotirada yaratish ichki musiqiy qobiliyati shakllangan insonlarda namoyon bo‘ladi. Bolalarning idrokini, iste’dodini va tafakkurini rivojlantirishda musika cholg‘u asboblari bilan tanishtirish va chalishga o‘rgatishning ahamiyati juda murakkab jarayon bo‘lib, ijroni qunt bilan tinglash, ijro jrayonidagi kuy mazmuni va mohiyatini idrok qilishni bilish kerak.

Natijalar

Inson psixologiyasidan bizga ma’lumki, musika tinglash, eshitish va ijro etish yurakdan chiqishi zarur bo‘lgan mashaqqatli mehnatdir. Uni egallash uchun aql va ong birligi kerak. XX

asrda rus musiqa jamiyatining namoyondasi A.T.Rubinshteyn “Bequnt iste’dod halok bo‘ladi, lekin, qunt iste’dodsiz bo‘lsada - shuhrat qozonadi”- deb ta’rif bergan edi. Musiqani idrok qilish faoliyati musiqa amaliyotida mustaqil turlaridan biri hisoblanadi. Bu murakkab pسخologik jarayon bo‘lib, musiqa eshitish va uni eshitib idrok qilish yo‘li bilan aniqlanadi. Bunda talabalarda malaka va ko‘nikma, musiqa asarini to‘la idrok qila olish qobiliyatini rivojlantirish, ijrochilik qobiliyatini o‘stirish, musiqiy did va qarashlarini shakllantirish muhimdir. Har bir bolada o‘zining maxsus ichki dunyosi va o‘z qiziqishi mavjud. Bu qiziqish ularni mehr qo‘ygan musiqa cholg‘u asboblari bilan tanishtirish va chalishga o‘rgatish jarayoniga birlashtiradi va band etadi. Musiqa ta’limida bolalarni musiqa cholg‘u asboblari bilan tanishtirish va chalishga o‘rgatish faoliyat turi qiziqarli jarayonlaridan bir hisoblanadi. Bu faoliyat turi bolalarni ijodkorlikka undaydi. Bolalar musiqa cholg‘u asboblariga jonli tovushli o‘yinchoqlar sifatida qarashlari orqali har bir talabada qiziqish uyg‘otadi. Bolalar cholg‘u asboblarida kuyga ritmik jo‘r bo‘lishlari, musiqaning mazmuni va uning qiyofasini his etishlarida, ularga mos tuyg‘ular hosil qilishlarida, ayniqsa, bolalarning ijodiy qobiliyatlarini rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega. Bu jarayon talabalarni mashg‘ulotga bo‘lgan intiluvchanligi, qiziqish va musiqaviy uquvini, xotirasini, ritmni his qilish tuyg‘usini, nutqini o‘stiradi.

Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida “Ilk qadam” Davlat o‘quv dasturi joriy etilganda keyin musiqa mashg‘ulotlarining bir turiga kirgan bolalar cholg‘u asboblari bilan tanishtirish va chalishga o‘rgatish ijrochiligiga katta e’tibor qaratildi. Shular qatorida bolalar yoshiga mos keladigan turli xildagi cholg‘u musiqa asboblari bilan ta’minlash yo‘lga qo‘yilganligi ta’limning sifatini oshishiga katta yordam beradi. Kishilik jamiyatidan hammamizga ma’lumki, bu musiqa cholg‘u asboblari kattalar ijro etadigan musiqa asboblariga o‘xshash bo‘lib, u shakl jihatidan kichikroq, ijro paytida bolalarning qo‘llariga texnik jihatdan to‘g‘ri keladigan musiqa asboblaridan iboratligi bilan ajralib turadi. Hozirgi ayni davrida yurtimizda o‘zbek kompozitor va bastakorlari bolalar hayotiga mos bo‘lgan, o‘ziga xos shaklda kuy va qo‘shiqlar yaratishib kelishmoqda. Bu yaratilgan kuy va qo‘shiqlar bolalarda mehr-muhabbat hissini ijro paytida ularda hurmat nazarini uyg‘otadi. Bolalar musiqa cholg‘u asboblarida ijro etadigan kuy va qo‘shiqlar ular hayotida o‘chmas iz qoldiradi, ijrochilik malaka va ko‘nikmalarini shakllantirishda asosiy vosita bo‘ladi. Bolalar musiqa cholg‘u asboblari bilan tanishtirish va chalishga o‘rgatish murakkab jarayon hisoblanadi. Hamma bolalar ham musiqa asboblarini chalish ko‘nikma va malakalarini bir xilda egallay olmaydilar. Bu borada musiqa rahbarida ular bilan ishlash tajribasi bo‘lishi kerak. Musiqa rahbari musiqa asboblarining turlarini, ularni sozlash nazariyasi va ijro etish texnikasini puxta bilishi kerak. Bolalar musiqa cholg‘u asboblari bilan tanishtirish va chalishga o‘rgatish malakalarini shakllantirishdagi eng muhim shartlardan biri, ularning musiqaviy qobiliyatlarini shakllantirishdir. Chunki, musiqiy qobiliyat bu musiqani ritmik va ladni his qilish, eshitish, esda saqlash, xotirasi va xayolida musiqaga bo‘lgan ta’sirchanlik bolalarda ijrochilik malakalarini rivojlantirishda asosiy omili bo‘lib hisoblanadi. Bolalarda musiqaga layoqat bo‘lishi mumkin, lekin shu layoqatni rivojlantirilmasa, layoqat qobiliyatga aylanmay, shakllanmay qoladi. Musiqa yosh avlodni ma’naviy-axloqiy

madaniyatini shakllantirishda, milliy g‘urur va vatanparvarlik tarbiyasini amalga oshirishda, fikr doirasini kengaytirishda, ijodiy mahoratini va badiiy didini o‘shirishda, mustaqil va tashabbuskorlik ruhida tarbiyalashga xizmat qiladi. Qobiliyat bu ko‘nikma, malaka va bilim emas, balki ularni o‘zlashtirish dinamikasidir. Qobiliyat faoliyat davomida namoyon bo‘ladigan imkoniyatdir. Musiqiy qobiliyat faqat musiqa amaliyotiga va musiqa san‘atiga xos bo‘lgan musiqiy faoliyat turi. U faqat musiqaga-gina insonni musiqiy hislarini uyg‘otadi. Shuni aytib o‘tish joizki, maktabgacha ta‘lim tashkilotlarida musiqa mashg‘ulotlarida bolalar cholg‘u asboblari bilan tanishtirish va chalishga o‘rgatish bo‘yicha bolalarni musiqa asboblari turlari juda ko‘p. Bularni musiqa rahbari bilishi va mashg‘ulotlar davomida bolalarini yoshiga qarab foydalanish uslublarini bilish shart. Yurtimizda o‘tib kelayotgan yosh avlodga yaratilayotgan shart sharoitlar so‘ngi yillarda rivojlanib bormoqda. Maktabgacha ta‘lim tashkilotlarda oliy ma‘lumotli, tajribali tarbiyachilarning sohaga jalb etilishi, yoki ta‘lim sifatini oshirish maqsadida qilinayotgan sa‘yi-harakatlardan juda ko‘plab misollar keltirsak bo‘ladi. Maktabgacha ta‘lim tashkilotlarida bolalarga foydali bo‘lgan ko‘plab mashg‘ulotlar qatorida musiqiy tarbiya ham juda katta ahamiyatga ega. Chunki, musiqa orqali avvalo Vatanga, ota-onaga bo‘lgan mehr - muhabbat shakllanishi bilan bir qatorda jismoniy va ruhiy baquvvat bo‘lgan barkamol insonni shakllantiradi va bola shu ruhda tarbiya topadi. Bu borada albatta milliy cholg‘ularimizning o‘rni beqiyos. Bolalarga milliy cholg‘ularni tanishtirish asosini maktabgacha ta‘lim yoshidanoq boshlash maqsadida ko‘plab ishlar amalga oshirilmoqda.

Muhokama

Hozirgi kunda juda dolzarb bo‘lgan bu masala kelajak avlodning ma‘nan va jismonan shakllanishida juda katta o‘rni o‘ynaydi. Teran ma‘no, chuqur idrok, yetuk bir mazmunga ega bo‘lgan milliy san‘atimiz bo‘la turib, boshqa xalq ohanglari, kuy qo‘shiqlari ta’siri ostida, tarbiya topayotgan bolalarning saviyasi ham madaniyati ham o‘sha ohanglarga hamohang tarzda shakllanadi. Misol uchun bolaga milliy asarlarimizdan ayrimlari doimiy eshittirib turilsa, bu narsa bolaning o‘zi bilmagan holda ongiga ta’sir o‘tkazadi. Bu esa bolaning tabiatini shakllanishida, kelgusida milliy ohanglar unga begona bo‘lmasdan o‘zinikini begonadan ajratib olishiga xizmat qiladi. Masalaning ikkinchi tomoni, tibbiyot olimlarining takidlashicha agar biz maktabgacha yoshdagi bolalarimizga milliy damli cholg‘ularni o‘rgatishni yo‘lga qo‘ysak keyinchalik bola nafas olish yo‘llari bilan bog‘liq kasalliklarga uchramaydi, uchrasa ham yengil shaklda o‘tkazib yuborilar ekan. Sababi bola damli cholg‘uga puflash orqali to‘g‘ri nafas olishni o‘zlashtiradi. Bu esa hozirgi kunda juda zarur bo‘lgan asoslardan biridir. To‘g‘ri aynan damli cholg‘ulardan bolalarning foydalanishida gigiyena qoidalariga amal qilgan holda har bir bolaga alohida cholg‘u asbobi bo‘lishi shart. Qolaversa, bolaning tabiiy holatiga ham ahamiyat berish lozim. Aynan maktabgacha yoshdagi bolalarda tishlar tushishi va yangilari o‘tib chiqishi jarayonlari kuzatiladi. Aynan old qatordagi tishlari tushgan bolalarga damli cholg‘ularda ijro qilish biroz mushkulliklarga olib keladi. Bunda to tishlari chiqib olguncha vaqtincha boshqa bir cholg‘uda shug‘ullanib turishi ham mumkin. Uchinchidan, bolalarimizning musiqiy qobiliyatlarini rivojlantirish bilan bir qatorda, musiqa cholg‘ularga bo‘lgan qiziqishini oshiradi

va milliy cholg‘ular bilan oshno bo‘lishiga olib keladi. Shuni aytish joizki, bolalarga o‘yinchoq shaklida yasalgan musiqiy cholg‘ular qadimdan mavjud. Bunga misol qilib O‘zbekiston Davlat amaliy san‘at muzeyida qadimda otalar o‘z farzandlari uchun bayram vaqtlarida loydan yasab bergan bulbul-nay, sopol-nay, loy-hushtak kabi bolalar o‘yinchoq musiqiy cholg‘ularning ko‘rinishlari saqlanib kelinmoqda. Bunday cholg‘ulani bolalar o‘rganishi uchun har doim ham, har joyda ham topib bo‘lmaydi. Bundan tashqari bolalarga qimmat cholg‘u asboblari berib bo‘lmasligi aniq. Bu masalani ham o‘ylagan holda sibizg‘a, qo‘shnay, kabi cholg‘ularni aslidek qamishdan emas balki oddiy plastik buyumlardan yasashni yo‘lga qo‘yish mumkin.

Xulosa

Maktabgacha ta‘lim tashkilotlarida ta‘lim-tarbiya olayotgan bolajonlar yurtimizning ertangi kuni vorislaridir. Bu tarbiya maskanida bolajonlar ta‘lim-tarbiya orqali o‘zaro muomila madaniyatini, shirinso‘z va dilkashlik fazilatlarini, jismoniy va ma‘naviy, aqliy va axloqiy, bir-birlariga mehr-muhabbat, o‘zaro hurmat va bag‘rikenglik, millialararo totuvlik, milliy va umumbashariy qadriyatlarni ma‘naviy ruhda kamol topishiga katta ta‘sir etadi. Musiqa mashg‘ulotining bir qismi bo‘lgan bolalarni musiqa cholg‘u asboblari bilan tanishtirish va chalishga o‘rgatishi orqali ularni idroki, iste‘-dodi, iqtidori, qobiliyati va tafakkurini shakllantirishda asosiy zamin bo‘lib xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar.

U.K.Rahmonov, Yoshlarni ma‘naviy ruhda tarbiyalashda baxshichilik san‘atining o‘rni. ORIENTAL ART AND CULTURE SCIENTIFIC-METHODICAL JOURNAL. ISSN:2181-063X. VOLUME 3 ISSUE 1. MARCH 2022.

2. U.K.Rahmonov, Sozandalar san‘atida milliy cholg‘ularning o‘rni. ORIENTAL ART AND CULTURE SCIENTIFIC-METHODICAL JOURNAL. ISSN:2181-063X. VOLUME 3 ISSUE 2. JUNE 2022

3. U.K.Rahmonov, O‘zbek xalq musiqa san‘atining XVI-XIX asrlar rivojida ilhom baxsh ohanglari. SCIENCE AND INNOVATION international scientific journal. ISSN:2181-3337. VOLUME 1, ISSUE 7. 11.11.2022

4. U.K.Rahmonov. Yoshlarni ma‘naviy ruhda tarbiyalashda baxshichilik san‘atining o‘rni. Humanity and Science an International Multidisciplinary Virtual Conference. Conhgres-2022 Malaysian. 02.05.2022.

5. Аскарова, Сохибахон Мухаммаджоновна. "Особенности певческого мастерства школьников в подростковом возрасте." *Oriental Art and Culture* 4.1 (2023): 874-878.

6. Xoljo'rayevich, Madaminov Nasimxon. "THE IMPORTANCE OF USING MODERN INFORMATION TECHNOLOGIES IN IMPROVING THE EFFECTIVENESS OF THE MUSIC CULTURE LESSON." *ASIA PACIFIC JOURNAL OF MARKETING & MANAGEMENT REVIEW* ISSN: 2319-2836 Impact Factor: 7.603 11.11 (2022): 142-144.

7. Xoljo'rayevich, Madaminov Nasimxon. "THE PECULIARITIES OF MUSIC THEORY AND ITS IMPACT ON HUMAN ZINC." *ASIA PACIFIC JOURNAL OF*

MARKETING & MANAGEMENT REVIEW ISSN: 2319-2836 *Impact Factor: 7.603 11.11*
(2022): 131-133.

8. Muhammadjonovna, Asqarova Sohibaxon, and Madaminov Nasimjon Xoljo'rayevich. "MASTERPIECE OF THE HISTORY OF UZBEK OPERA: ANALYZES AND INTERPRETATIONS." *International Journal of Early Childhood Special Education* 14.7 (2022).

9. Мадаминов, Н. "БОЛАЛАРНИ ЎЗБЕК ХАЛҚ ЧОЛҒУ АСБОБЛАРИ ВОСИТАСИДА ИЖОДҚОРЛИГИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ." *Oriental Art and Culture* 3.4 (2022): 782-787

QO‘QON DAVLAT
PEDAGOGIKA INSTITUTI
ILMIY XABARLARI
(2025-yil 5-son)



SAN‘ATSHUNOSLIK
ART HISTORY

BO‘LAJAK TARBIYACHILARGA MUSIQA TA‘LIMI BERISH ORQALI ULARDA PEDAGOGIK-PISXOLOGIK XUSUSIYATLARNI RIVOJ TOPTIRISH.

Asqarova Soxibaxon Muxammadjonona
QDU, Cholg‘u ijrochiligi va musiqiy fanlar
kafedrasi dotsenti.

Telefon + 998 91 324 33 12

Rahmonov Ulug‘bek Karimovich

Farg‘ona davlat universiteti Sirtqi bo‘lim ijtimoiy-gumanitar fanlar kafedrasi dotsenti,
O‘rta maxsus kasb-hunar ta‘limi a‘lochisi. Telefon + 998 90 160 79 00.

Annotatsiya: Ushbu maqolada bo‘lajak tarbiyachilarda musiqa ta‘limi berish orqali ularda pedagogik-pisxologik xususiyatlarni rivoj toptirishni o‘rni, musiqa ta‘limi orqali ularning aqliy hamda axloqiy fazilatlarini shakllantirish hamda rivojlanishida katta ijobiy ta‘sir etish imkoniyatlari to‘g‘risida fikr yuritilgan.

Kalit so‘zlar. Milliy, xalqparvar, folklor, ijodiyot, o‘yinlar, raqs, qo‘shiqchilik, sahna, madaniyat, janr, ta‘lim, maqsad, jarayon, asarlar, xususiyat, farq.

Kirish

Jonajon Vatanimiz ravnaqi yo‘lida olib borilayotgan ijtimoiy-ma‘naviy jarayonlar xalqimizning umuminsoniy, milliy-madaniy qadriyatlarini o‘rganishga keng yo‘l ochilishi ta‘lim tizimini rivojlanishiga asos bo‘lmoqda. Har bir ta‘lim yo‘nalishini davr talabi darajasida aniq, ravon, tushunarli tarzda o‘qitishi, ta‘lim-tarbiya turlarini ta‘lim oluvchilarga berib borilishi barkamol inson tarbiyasi uchun nihoyatda zarurdir. O‘z milliy an‘analarining mazmun-mohiyatini teran anglagan, unda faxrlana oladigan kishi chinakam xalqparvar, millatparvar sanaladi.

Aziz va mo‘‘tabar Vatanimizda so‘ng yillarda amalga oshirilayotgan tub islohotlar qatorida ta‘lim tizimiga ham alohida e‘tibor qaratmoqda. Bo‘lajak tarbiyachilarga ta‘lim-tarbiya berishni xalqaro talablarga mos ravishda tashkil etish va sifatli olib borish asosiy maqsadi bo‘lmog‘i kerak. Ayni paytda O‘zbekistonda uzluksiz ta‘lim tizimi asosida shaxsni rivojlantirishda juda katta e‘tibor berilishi ta‘lim oluvchi avloldi har tomonlama rivojlanishida, ularning madaniy-axloqiy tafakkurlarini o‘stirishda o‘rni beqiyosdir. Barcha ta‘lim yo‘nalishlar qatori musiqa ta‘limi endilikda faqatgina jahon xalqlarni o‘ziga kelayotgan avlod musiqasigagina emas, balki o‘zimizni yashab turgan hududimizdagi, xususan, o‘zbek milliy musiqasini kengroq tadbiq etishga, uning o‘tmish tarixi, milliy folklor musiqa ijodiyoti, bolalar o‘yinlarini, raqslarini hamda bolalar qo‘shiqchiligi, sahna madaniyati kabi musiqiy janrlar tarixini to‘la va

kengroq ochib berishga ahamiyat berilmoqda. Bo‘lajak tarbiyachilarga musiqa ta‘limini maqsadi ta‘lim jarayonlarida bolalar musiqa asarlari bilan yaqindan tanishtirish, musiqa asarlarni tahlil qilishga o‘rgatish, bolalar musiqasining o‘ziga xos xususiyatlarini, boshqa musiqa asarlariga o‘xshashlik va farq qiluvchi ko‘rinishlarini tushuntirish, musiqa asarlarini yozgan kompozitorlari hayot va ijodiy faoliyatlari bilan yaqindan tanishtirish, hamda ularning musiqa cholg‘u asboblari chala olish va kuylash olishiga o‘rgatish zarurdir.

Adabiyotlar tahlili va metodologiya

Bo‘lajak tarbiyachilarga musiqa ta‘limi berish hozirgi kunda o‘quv yurtlarida katta e‘tibor berilmoqda. Bu ta‘lim yo‘nalishining kiritilishini boisi bo‘lajak tarbiyachilar musiqa ta‘limida tahsil olayotgan pedagog-tarbiyachilarini bolalar olamiga olib kirish, ularni sevishtirish, e‘zozlash, ularga mehr ko‘zi bilan qarash, bolalarning kelajagimiz vorislari ekanligi, ular bilan to‘g‘ri va do‘stona munosabat o‘rnatish olishga o‘rgatish. Shuningdek, bo‘lajak mutaxassis kadrlarning bolalar musiqasi to‘g‘risidagi bilim, ko‘nikma va malakalarining boyitish, eng asosiysi ularni bolalar musiqa asarlarini tahlil qilishga, bolalarning yosh xususiyatlariga ko‘ra repertuar tanlay olishga hamda tanlanadigan musiqiy repertuarni shaxsan o‘zlari ijro eta olishlariga, bundan tashqari bolalar musiqiy asarlarini ijod qiluvchi bastakorlar, kompozitorlar hayoti va faoliyati, ular yaratgan musiqiy va sahna asarlari to‘g‘risida bilimga ega bo‘lishlari, bolalar cholg‘u sozlari to‘g‘risida, turli mamlakat, turli xalqlardagi bolalar musiqalari rivojlanishi to‘g‘risida bilim berishdir.

Bugungi islohotlar davrida musiqa ta‘lim-tarbiya jarayonini sifati va samaradorligini oshirish maqsadida mavjud muammolarni aniqlash, mashg‘ulotlarini zamonaviy pedagogik texnologiyalardan yetarli darajada foydalanishga e‘tibor qaratish, mazkur amaliy-ijodiy jabha bilan birga, uning nazariy-ilmiy asoslarini ishlab chiqish bugungi kunimizning dolzarb ehtiyojlaridan biridir. Bo‘lajak tarbiyachilarga musiqa ta‘limi berish orqali ularni shakllantirishda musiqa ta‘limining o‘rni beqiyosdir. Chunki, musiqa bo‘lajak tarbiyachilarni san‘at va madaniyat ruhida ta‘lim olishlarida muhim omil bo‘lib xizmat qiladi. Musiqa ta‘limi asosida ularning aqliy hamda axloqiy rivojlanishida katta ijobiy ta‘sir etish imkoniyatlari ko‘proq. Bo‘lajak tarbiyachilarni ongiga, ularning ruhiyatiga, axloq-odobiga, dunyoqarashiga ta‘sir etuvchi asosiy vositalardan biri - bu musiqa ta‘limidir. U ta‘lim oluvchilarning badiiy-ijodiy qobiliyatlari o‘rnatishida, har tomonlama kamol topishida katta ahamiyat kasb etib, ularni o‘zlari tanlagan kasbilariga yetaklovchi vosita bo‘lib xizmat qiladi.

Natijalar

Pedagogik amaliyotda bizlarga ma‘lumki, musiqa ta‘limi va tarbiyasi bir-biriga bog‘liq bo‘lgan yo‘nalishda. Bo‘lajak tarbiyachilar quyidagi manbalardan tashkil topgan:

- u o‘zining dastlabki zahira manbasini umumbashar musiqa madaniyatidan oladi va davrlar taraqqiyot meyorlariga ko‘ra takomillashib boradi;

- qadim davrlardan buyon musiqa ta‘limi tarbiya vositasi bo‘lib kelgan va u tarbiyaviy ehtiyojlar natijasida boyib boradi. Bunga bolalar musiqiy folklori, allalar yoki allasimon yupatuvchi qo‘shiqlar va boshqalar misol bo‘la oladi.

Chunki, bunday qo‘shiqlar qadimdan jamiyat va oila axloqiy manfaatlarini ko‘zlab yaratib kelgan. Hind, Qadimgi Sharq, Xitoy va Qadimgi Greksiya tarixi manbalarida va folklor namunalarida bu o‘z aksini yaqqol topgan. XIX asrga kelib esa bolalar musiqasining o‘rni faqatgina tarbiyaviy masala bilan cheklanmasdan, balki u bevosita ta‘limning ham asosini tashkil eta boshladi. Hozirgi davrda Yevropa mamlakatlari va boshqa jahonning ilg‘or taraqqiy etgan mamlakatlarida musiqiy ta‘lim va tarbiyaga nihoyatda e‘tibor kuchlidir. Maxsus pedagogik repertuar yaratish va bolalar hamda o‘smirlar tinglashi lozim bo‘lgan musiqiy asarlar yaratish zaruriyati bolalar professional musiqa ijodiyotining paydo bo‘lishiga olib keladi. Ular esa bolalarning ijro madaniyatini, ijodiy yaratuvchanligini hamda musiqiy asarlarni tinglash, ulardan estetik va ma‘naviy zavq olish, shuningdek, ta‘sir lanish, mazmunini tushunib etish va xulosa chiqarish qobiliyatlarini shakllantiradi. Musiqa ta‘limini hozirgi kunda rivojlanishda yashab o‘tgan ajdodlarining to‘plagan tajribalari, ularni yosh avlodga singdirish usul va metodlari muhim vosita sifatida xizmat qilmoqda. Bo‘lajak tarbiyachilarga oid musiqa asarlari esa quyidagilardan iborat bo‘lib, jumladan bular qo‘shiq, cholg‘u pyesalari, polifonik musiqa, sonata va kichik sonatalar yoki sonatino, cholg‘u konsert, xor, suita, kantata, musiqali dramatik asarlar, shuningdek opera, balet, musiqali spektakl va musiqali filmlar, multfilmlarni o‘z ichiga oladi iborat.

Muhokama

Shuni aytish kerakki, bo‘lajak tarbiyachilarga musiqa ta‘limi orqali musiqasi tushunchasi asosan, maktabgacha ta‘lim tashkilotlari musiqa mashg‘ulotlarida ijro etiladigan musiqiy repertuar bilan ko‘proq o‘z ifodasini topadi, ya‘ni bu o‘quv dargohlarida turli avlod kompozitorlari va bastakorlari bolalar uchun yaratilgan musiqiy asarlar bilan bir vaqtda ta‘lim oluvchilarning musiqiy dunyoqarashlarini kengaytirish maqsadida, musiqa savodi, musiqiy asarlar tahlili, qo‘shiq kuylash, cholg‘u chalish, musiqa tinglash, musiqali ritmik harakatlar bajarish kabi ko‘plab musiqiy bilimlar bilan bo‘lajak tarbiyachilar tanishtiriladi. Shuningdek, ular bu mashg‘ulotlarda bolalar musiqasi hamda o‘zbek mumtoz musiqasi, maqomlar, mahalliy ijro uslublarida yaratilgan kuy va qo‘shiqlar, cholg‘u musiqalarini tinglashdilar va ular to‘g‘risidagi tushunchalarga ega bo‘la boradilar.

Maktabgacha ta‘lim tashkilotlarida olib boriladigan musiqa mashg‘ulotlarida bolalar musiqa ta‘limi to‘g‘risidagi bilimlarga ega bo‘lish bilan bir qatorda chet el musiqa madaniyati, jumladan Yevropa kompozitorlari, rus kompozitorlarining yozgan musiqiy asarlari bilan tanishadilar. Asosiy pedagogik repertuarning dasturlashtirilganligi va bolalarning yosh xususiyatiga ko‘ra oddiydan murakkabga qarab rivojlantirilgan holda rejalashtirilganligidir.

Bo‘lajak tarbiyachilarga musiqa ta‘limi orqali ularda pedagogik-pisxologik xususiyatlarni rivoj toptirishda boshqa fanlari bilan uzviy bog‘liqdir. Bu esa hozirgi kunda jamiyat oldida turgan vazifalar, bo‘lajak tarbiyachilar oldiga qo‘yiladigan talablar, maktabgacha yoshdagi bolalarning yosh xususiyatlari, maktabgacha ta‘lim tashkilotida musiqa mashg‘ulotining maqsad va vazifalarini aniqlash, ularning rivojlanish istiqbolini belgilash imkoniyatini beradi. Musiqa ta‘limi o‘z oldida turgan muammolarni hal etishda ham

psixologiyaga tayanadi. Masalan, musiqa idroki, ijodiy va musiqiy qobiliyatlarini rivojlantirish uchun bola ruhiyati, ongi, tafakkuri, xotirasi, tasavvuri qonuniyatlari, uning ko‘rinishlari, rivojlanish bosqichlari haqidagi bilimlarga, musiqiy qobiliyat, inson faoliyati nima ekanligi xususidagi tushunchalarga ega bo‘lish shart. Musiqa ta’limi umumiy ta’limning murakkab va ko‘p qirrali maqsadlarini hamda musiqa ta’lim-tarbiyasi vazifalarini samarali hal etish uchun pedagogika va psixologiya fanlari bilan bir qatorda musiqashunoslik ilmi va musiqa ijrochiligi sohalariga ham tayanadi. Musiqashunoslik ilmining musiqiy tarixiy-nazariy fanlar mazmuni bolalarga musiqa san’at xususiyatlarini yetkazish yo‘llarini topishga, tasavvurlarda aks etirishda, ifoda vositalarining ahamiyatini tushuntirishda, asarlarni badiiy tahlil qilish metodlari va texnologiyalarini aniqlashda yordam beradi. Musiqa tinglash va eshitishda maktabgacha yoshdagi bolalar asosiy musiqani mazmuni, uni yo‘nalishlar, uslub va janrlarning rivojlanishi, kompozitorlarning o‘ziga xos ijod yo‘li haqidagi bilimlar maktabgacha ta’lim tashkiloti tarbiyalanuvchilarining musiqiy didini tarbiyalashda, ularning dunyoqarashini kengaytirishga asos bo‘ladi.

Pedagogik ilmiy manbalarda tarbiya - deganda bolalar, o‘smirlar hamda yoshlarning jismoniy, ma’naviy kuchlarini rivojlantirish, ularning dunyoqarashini shakllantirish tushuniladi. Bo‘lajak tarbiyachilarga musiqa ta’limi orqali musiqa tarbiyasini berishda esa ularda ijtimoiy hayotdan olingan musiqa asarlarini yaratilishi hamda aks etishi, shu bilan bir qatorda hayot bilan bog‘liqligi, uning ijodkori, ijrochisi va tinglovchisining hayotiy qarashlariga bog‘liqligi musiqani tarbiya vositasiga aylantiradi. Musiqa tarbiya jarayonida bolada axloqiy, aqliy, estetik va ma’naviy sifatlar tarkib topadi. Ta’lim – bilimlar majmuasini o‘zlashtirish jarayonidir. Xususan, musiqiy ta’lim bolalarni turli musiqa faoliyatga o‘rgatishda, musiqiy tasavvur, bilim, malaka va ko‘nikmalar berishda katta vazifani o‘taydi. Bolalarga musiqa ta’lim-tarbiya berish va rivojlantirish ishlari yaxlitlikda olib borilishi musiqa pedagogikasining eng muhim qonuniyatlari.

Xulosa

Musiqa ta’limi inson shaxsini ijtimoiy va madaniy jihatdan yuksalgan muhitlarda rivoj topadi. Iqtisodiy va ma’naviy farovonlikka erishgan jamiyatlarga musiqa kuchli ehtiyoj sezadi. Musiqani inson shaxsiga kuchli ifodaviy ta’sir kuchi imkoniyatlarini yunon olimlari - Pifagor, Platon, Aristotel va Sharq mutafakkirlari – Abu Nasr Forobiy, Ibn Sino, A.Jomiy, A.Navoiy, Z.Bobur, Imom G‘azoliy, Kalobodiy Buxoriylar tomonidan yuqori baholangan, sharh va ilmiy tadqiq qilingan. Hozirgi davrda musiqaning odam ongi va hissiyotiga ta’sir etishning ajoyib kuchi uning ruhiy jarayonlarga hamohangligi va inson shaxsini rivojlantirishda musiqa ta’limining o‘rni va pedagogik ahamiyati xususida B.V.Asafyev, Yu.B.Aliyev, O.A.Apraksina, T.I.Baklanova, L.A.Barenboym, O.A.Blox, N.A.Brusova, N.A.Vetlugina, K.V.Golovskaya, N.L.Grodzenskaya, D.B.Kabalevskiy, 3.Koday, E.B.Abdullin, L.A.Mazel, V.V.Medushevskiy, N.M.Mixaylovskaya, Ye.N.Nazaykinskiy, Ye.V.Nikolayeva, G.P.Novikova, K.Orf, V.I.Petrushin, O.P.Radyshevalarning ilmiy ishlarida keng yoritilgan.

O‘zbekistonda musiqa ta’limi rivojlanishi bo‘yicha XX asrning 60-90 yillarda boshlab yetuk musiqashunoslar va pedagoglar ilmiy izlanishlar olib borishmoqda.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. S. Asqarova “Musiqa o‘qitish texnologiyalari va loyihalash”. O‘quv qo‘llanma. Qo‘qon. “ART PRESS” 2024, 174 bet
2. Аскарова, Сохибахон Мухаммаджоновна. "Особенности певческого мастерства школьников в подростковом возрасте." *Oriental Art and Culture* 4.1 (2023): 874-878.
3. Askarova, S. "DEFECTS IN THE VOICE OF PUPILS AND WAYS TO ELIMINATE IT." *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal* 10.11 (2022): 418-420.
4. Askarova, S. M. "EDUCATION OF SINGING SKILLS IN PRESCHOOL CHILDREN." (2023).
5. Asqarova, S. "XOR VA XORSHUNOSLIK FANI DARSLARIDA KOMPETENSIYALARNI RIVOJLANTIRISH." *Eurasian Journal of Academic Research* 2.7 (2022): 62-65.
6. Sohiboxon, Askarova. "PECULIARITIES OF ORGANIZATION OF MUSICAL-RHYTHMIC ACTIVITY IN MUSIC CULTURE CLASSES." *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal* 11.3 (2023): 536-539.
7. Mukhammadzhonovna, Askarova Sohibakhon, and Kuserbayev Zhanbolat Asetovich. "MORAL EDUCATION OF STUDENTS THROUGH THE ART OF MUSIC AND SINGING." *INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH* ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 12.02 (2023): 12-16.
8. Asqarova, S. "MUSIQIY TA’LIMIDA ABU ALI IBN SINO MEROSIDAN FOYDALANISH." *Interpretation and researches* 1.1 (2023).
9. Asqarova, S., and M. Xayitboyeva. "UMUMTA’LIM MAKTABIDA XOR TO’GARAGI MASHG’ULOTLARINI TASHKIL ETISHNING O’ZIGA XOS XUSUSIYATLARI." *Interpretation and researches* 1.1 (2023).
10. Fozilov, Kakhramon. "MUSICAL THEORETICAL LEGACY." *Academic International Conference on Multi-Disciplinary Studies and Education*. Vol. 1. No. 10. 2023.
11. Madaminovich, Fozilov Qaxramon. "History Of The Science Of Music Theory And Modern Innovative Technologies In The Teaching Of Science." *Journal of Positive School Psychology* (2023): 1042-1050.
12. Shodiyeva, Gavhar Emindjanova. "MUSIQA QOBILIYARINI RIVOJLANTIRISHNING SHARTSHAROITLARI." *Oriental Art and Culture* 4.2 (2023): 296-302.



MAQOM SAN‘ATINING RAVNAQI: ZAMONAVIY BOSQICHDA

Akmalov Dilshod Raxmatxonovich

*Yunus Rajabiy nomidagi O‘zbek milliy musiqa san‘ati institutining
“Vokal va cholg‘u pedagoglari tayyorlash” kafedrasi katta o‘qituvchisi*

Annotatsiya: Mazkur maqolada o‘zbek milliy maqom san‘atining zamonaviy bosqichdagi rivojlanish tendensiyalari, an‘anaviy ijrochilik maktablarining ahamiyati va ularni bugungi yoshlar orasida targ‘ib etish masalalari yoritilgan. Maqolada maqomlarning hududiy xususiyatlari, ansamblli ijro shakllari va zamonaviy musiqa ta‘limi bilan uzviy aloqasi tahlil qilinadi. So‘zandachilik maktabining ustoz-shogirdlik asosidagi an‘analari asosida shakllangan ijrochilik uslublari, ularning bugungi musiqa amaliyotidagi o‘rni va ahamiyati haqida muhim fikrlar bildirilgan.

Kalit so‘zlar: maqom san‘ati, ijrochilik, ustoz-shogird an‘anasi, xalq musiqasi, Shashmaqom, ansamblli ijro, musiqa ta‘limi

Аннотация: В данной статье рассматриваются современные этапы развития узбекского национального искусства макома, значение традиционных школ исполнения и их популяризация среди молодежи. Анализируются региональные особенности макомов, формы ансамблевого исполнения и их связь с современной музыкальной педагогикой. Особое внимание уделено системе «учитель-ученик» как основе передачи исполнительского мастерства и её роли в современной музыкальной практике.

Ключевые слова: искусство макома, исполнительство, традиция учитель-ученик, народная музыка, Шашмаком, ансамблевое исполнение, музыкальное образование

Annotation: This article explores the contemporary development of Uzbek national maqom art, emphasizing the importance of traditional performance schools and their promotion among the younger generation. It analyzes the regional distinctions of maqoms, ensemble performance styles, and their integration into modern music education. Special focus is given to the "ustoz–shogird" (master–apprentice) tradition as a foundational method for transmitting performance skills and its relevance in today’s musical practice.

Keywords: maqom art, performance, ustoz-shogird tradition, folk music, Shashmaqom, ensemble playing, music education

KIRISH

Maqom san‘ati asrlar davomida o‘zbek xalqining ma‘naviy-madaniy hayotida muhim o‘rin egallab kelgan noyob san‘at turlaridan biri bo‘lib, uning bugungi kunda yangi bosqichda

rivojlanayotgani e‘tiborga loyiq jarayondir. Ayniqsa, Prezidentimizning 2017 yil 17 noyabrda qabul qilgan “O‘zbek milliy maqom san‘atini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarori ushbu sohaning taraqqiyotida burilish nuqtasi bo‘ldi. Bu tarixiy hujjat asosida 2018 yildan boshlab har ikki yilda Shahrisabz shahrida Xalqaro maqom san‘ati anjumani o‘tkazilishi belgilangan bo‘lib, bu esa maqomning nafaqat milliy, balki xalqaro miqyosdagi nufuzini oshirishga xizmat qilmoqda. Shu bilan birga, 2018 yil 6 aprelda imzolangan “Xalqaro maqom san‘ati anjumanini o‘tkazish to‘g‘risida”gi qaror esa bu yo‘nalishdagi amaliy ishlarning izchil davom ettirilishini ta‘minladi.

Maqom san‘atining ildizlari chuqur tarixiy qatlamlarga borib taqaladi. Ayniqsa, XVII asr oxiri va XIX asr boshlarida ushbu san‘at turi xalq musiqasi bilan o‘zaro ta‘sirga kirishib, o‘zbek musiqa madaniyatining serqirra va betakror ko‘rinishlarini yuzaga keltirdi. Turli xonliklarda shakllangan mahalliy musiqiy maktablari, cholg‘ular va uslublari maqomning rang-barangligini ta‘minlagan bo‘lsa, og‘zaki ijrochilik an‘anasi uning asliyatini saqlab qolishda hal qiluvchi rol o‘ynadi.

Bugungi kunda ana shu tarixiy merosni chuqur o‘rganish va zamonaviy talablarga mos ravishda rivojlantirish dolzarb masalalardan biri bo‘lib qolmoqda. Shu sababli, maqom san‘atining zamonaviy bosqichdagi ravnaqi nafaqat madaniy, balki ilmiy va amaliy jihatdan ham keng yondashuvni talab qiladi.

ADABIYOTLAR TAHLILI O‘zbek musiqa san‘ati taraqqiyoti va ayniqsa maqom ijrochiligi an‘analari haqida yozilgan ilmiy-adabiy manbalar ushbu sohaning ildizlari, shakllanish bosqichlari hamda ijro maktablari haqida boy ma‘lumotlar beradi. Maqom san‘atining taraqqiyotida “ustoz-shogird” an‘anasining hal qiluvchi o‘rin egallaganligi adabiyotlarda alohida ta‘kidlanadi. Bu an‘ana og‘zaki tarzda, ya‘ni avlodlardan avlodga o‘tib kelgan sozandalik tajribasining davomiyligini ta‘minlagan. Shu sababli maqom cholg‘u ijrochiligi bizgacha yozma emas, balki og‘zaki, amaliy yo‘l bilan – ya‘ni mahoratni to‘g‘ridan-to‘g‘ri ustozdan o‘rganish orqali yetib kelgan.

Akademik va amaliy manbalar, jumladan, o‘zbek musiqa folkloriga oid tadqiqotlar, maqom san‘ati bo‘yicha yozilgan fundamental asarlar, bu jarayonni chuqur tahlil qilgan. Ularning aksariyatida cholg‘u ijrochiligining an‘anaviy yo‘llari, ularning ustozlik maktablari orqali rivojlanib borganligi haqida so‘z yuritiladi. Har bir musiqachining o‘z ustozidan ta‘lim olishi, sozandachilik sirlarini unga ergashib, tinglab, amalda bajara turib o‘rganishi – bu san‘atda mukammallik sari eng asosiy yo‘l sifatida e‘tirof etiladi. Shu jihatdan, ijro mahorati, ijodiy tafakkur va musiqiy estetikani uyg‘unlashtirgan bu tajriba har qanday musiqa maktabining tamal toshi hisoblanadi.

Adabiy manbalarda, shuningdek, musiqiy salohiyati bo‘lmagan kishilarning bunday og‘ir, mas‘uliyatli san‘atga qadam qo‘ymagani, aksincha, iste‘dod egalari qat’iy mehnat, intilish va ustozga bo‘lgan sadoqat orqali shu maqomga erishganligi haqida fikrlar uchraydi. Bu jihatlar qadimiy xalqimiz musiqiy madaniyatining chuqur ma‘naviy asoslarga tayanganligini anglatadi.

Zero, sozandachilik – bu faqat texnik bilim emas, balki butun borliqni, tuyg‘u va ruhiyatni musiqa vositasida ifodalash san‘atidir⁵².

Ko‘plab adabiyotlarda o‘zbek xalqining o‘ziga xos milliy musiqiy merosi – maqomlar, xalq kuylari, bayramona kuylar, dorbozlik, raqs va ko‘g‘irchoqbozlik kuylarining shakllanishida ana shu og‘zaki an‘analarning beqiyos o‘rni e’tirof etiladi. Bu kuylar ham ijrochilik amaliyotida avloddan-avlodga uzatilgan, jamiyat hayoti, urf-odatlar, ijtimoiy munosabatlar bilan bevosita bog‘liq holda boyigan.

Adabiyotlarda ta’kidlanishicha, milliy musiqa an‘analari xalqimizning tarixiy, ma’naviy va estetik qarashlarini mujassam etgan. Shu sababli bu an‘analarni chuqur o‘rganish, ularni ilmiy asosda tahlil qilish, yosh avlodga o‘rgatish bugungi globallashuv sharoitida ayni dolzarb masala hisoblanadi. Jahon xalqlari madaniyatlari bir-biriga tobora yaqinlashib borayotgan bir davrda, o‘z milliy musiqiy merosini asrab-avaylash, uni yangicha ma’no va shakllar bilan boyitib rivojlantirish masalasi ilmiy va amaliy adabiyotlarda keng ko‘lamda tahlil qilinmoqda. Shunday qilib, mavjud adabiyotlar maqom ijrochiligini nafaqat san‘at sohasi, balki o‘ziga xos ijtimoiy-madaniy hodisa sifatida yoritadi. Ushbu manbalar orqali biz milliy musiqa san‘atining avlodlar davomida qanday saqlanib qolganini, qanday shakllar va uslublar orqali rivoj topganini anglaymiz. Ana shu adabiy asoslar bugungi kunda maqom san‘atini chuqur o‘rganish va zamonaviy bosqichda uni rivojlantirishda mustahkam ilmiy poydevor bo‘lib xizmat qilmoqda.

TADQIQOT METODOLOGIYASI Ushbu tadqiqotda o‘zbek xalq musiqasining tarixiy shakllanish jarayoni, ayniqsa maqom san‘atining hududiy xususiyatlari, ijrochilik an‘analari va ansamblli ijro uslublarini tizimli ravishda o‘rganishga alohida e’tibor qaratiladi. Tadqiqot metodologiyasi musiqiy-folklor tahlil, tarixiy-tipologik yondashuv hamda amaliy ijrochilik asosida shakllangan metodlar uyg‘unligiga asoslanadi.

Birinchidan, xalq musiqasining yirik yo‘nalishlari – xalq musiqasi, mumtoz musiqa, bastakorlik va kompozitorlik ijodiyotini tasniflash orqali maqom san‘atining shu tizim ichidagi o‘rnini aniqlash maqsad qilingan. Mumtoz musiqa namunalarining an‘anaviylik xususiyatlari musiqiy shakl va mazmun orqali tahlil qilinadi. Shu nuqtai nazardan maqomlar – xalqimizning hayotiy falsafasi, ruhiy kechinmalari va estetik qarashlarini mujassamlashtirgan murakkab musiqiy tizim sifatida o‘rganiladi.

Ikkinchidan, maqomat tizimining vohaviy yo‘nalishlari – Shashmaqom (Buxoro), Xorazm maqomlari va Farg‘ona-Toshkent maqom yo‘llari bo‘yicha hududiy farqlar, ularning ijrochilik mezonlari, ohang tuzilmalari va musiqiy uslublari solishtirma-tahliliy metod asosida o‘rganiladi. Har bir maktabning o‘ziga xos ijrochilik tamoyillari, kuy tuzilmasidagi o‘ziga xosliklar va cholg‘ular bilan ishlash texnikasi taqqoslab tahlil qilinadi.

Uchinchidan, og‘zaki an‘analar asosida shakllangan “ustoz-shogird” tizimi, ijrochilik mahoratini tarbiyalashdagi amaliyotga asoslangan yondashuvlar, ansamblli va yakkaxon ijro shakllari, ularning zamonaviy talqini va taraqqiyoti amaliy kuzatuv va suhbatlar asosida

⁵² Rajabov Y. Shashmaqom, (I-VI); O‘bek xalq muzikasi. (I-V) Toshkent. 1965

o‘rganiladi. Shu maqsadda, zamonaviy maqom ijrochilari bilan suhbatlar, ijro jarayonining kuzatuvlari, musiqiy namunalarning tahlili hamda arxiv materiallaridan foydalaniladi⁵³.

To‘rtinchidan, milliy ijrochilik an‘analari va zamonaviy musiqiy ta‘lim tizimidagi uzviylik, ya‘ni avlodlar merosini saqlab qolish va rivojlantirish masalalari kontent-tahlil metodi asosida musiqiy asarlar, darsliklar, ilmiy maqolalar hamda audiovizual materiallar orqali tadqiq qilinadi.

Natijada, tadqiqot maqom ijrochiligida shakllangan milliy ijrochilik uslublarini, hududiy maktablarning musiqiy-estetik xususiyatlarini hamda ularning bugungi zamonaviy bosqichda tutgan o‘rnini aniqlashga yo‘naltirilgan. Bu yondashuv milliy musiqa merosining ilmiy asosda tahlil qilinishini ta‘minlash barobarida, uni saqlash va yangi avlodlarga yetkazish uchun amaliy va nazariy asos yaratadi.

MUHOKAMA VA NATIJALAR Bugungi davr – an‘anaviy san‘atning, xususan, maqom ijrochiligining zamonaviy qiyofasini shakllantirish, uni yosh avlod ongiga chuqur singdirish orqali ma‘naviy merosni asrash va rivojlantirish davridir. Maqom san‘ati, asrlar davomida xalqimiz tafakkuri, estetik didi va hayot falsafasini ifoda etgan holda, endilikda yangi shakl va uslublar bilan boyitilmoqda. Ayniqsa, ansamblli ijro an‘analarining zamonaviy yo‘nalishda shakllanishi musiqiy ijrochilikda yangi bosqichni boshlab berdi.

Mazkur maqolada aynan ana shu jarayonlar, ya‘ni so‘zandachilik yo‘lini tanlagan yoshlar uchun amaliy va nazariy asoslar yoritildi. Bugungi kunda ijro an‘analarini zamon bilan uyg‘unlashtirish, eski va yangi maktablar o‘rtasida musiqiy ko‘priklar qurish – eng muhim vazifalardan biri sifatida e‘tirof etilmoqda. Ushbu yondashuv orqali yoshlar milliy san‘atimizga yangicha nigoh bilan qarashga, uni nafaqat o‘rganishga, balki zamonaviy talablarga mos ravishda takomillashtirishga intilmoqda.

Shu o‘rinda, maqom san‘ati bo‘yicha ta‘lim olayotgan talabalar va yosh ijrochilarga chuqur bilim berish, ularni boy madaniy meros bilan tanishtirish va amaliy ko‘nikmalar orqali musiqiy tafakkurini rivojlantirish zarurati mavjud. Maqola davomida ta‘kidlanganidek, ijrochilik an‘analari va maqomlarning mazmuniy-estetik tomonlari bilan yaqindan tanish bo‘lgan yoshlar, kelgusida san‘atimizni munosib davom ettiruvchi avlod bo‘lib yetishadi.

Yurtimizda amalga oshirilayotgan islohotlar, xususan, O‘zbekiston Milliy maqom san‘ati markazining tashkil etilishi, shuningdek, 2021 yildan boshlab faoliyat yuritayotgan Yunus Rajabiy nomidagi O‘zbek milliy musiqa san‘ati institutining ochilishi, maqomlarni chuqur o‘rganish, ilmiy tadqiq qilish va ularni ta‘lim jarayonlariga integratsiya qilish borasida katta yutuqlarga yo‘l ochdi.

Bu jarayonlarning barchasi xalqaro miqyosda ham e‘tirof etilayotgan o‘zbek maqom san‘atining global musiqiy makonda o‘z o‘rnini yanada mustahkamlashiga xizmat qilmoqda. Maqomlar endilikda nafaqat milliy iftixor, balki jahon madaniyatining ajralmas bo‘lagi sifatida

⁵³ Yunusov R. O‘zbek xalq musiqa ijodi II-qism. T., 2000

baholanmoqda. Bu esa, o‘z navbatida, ilmiy-tadqiqotlar, ta’lim va amaliy ijrochilik orqali yanada chuqur o‘rganish va kengroq targ‘ibot talab etilishini ko‘rsatadi.

XULOSA VA TAKLIFLAR Yuqorida ta’kidlab o‘tilganlardan kelib chiqib, quyidagi xulosalar va takliflarni ilgari surish mumkin:

1. **Ijro an‘analarini chuqur o‘rganish** – Har bir musiqiy yo‘nalishda, xususan maqom san‘atida mavjud bo‘lgan ijro uslublarini chuqur o‘rganish va amaliyotga joriy etish yosh ijrochilarning san‘atga bo‘lgan munosabatini mustahkamlaydi.
2. **Ustoz-shogirdlik tizimini mustahkamlash** – An‘anaviy ustoz-shogird maktabining zamonaviy ta’lim tizimi bilan uyg‘unlashtirilgan shakllarini yaratish, iqtidorli yoshlarni aniqlab, ularga mahoratli ustozlar rahbarligida ta’lim berishni yo‘lga qo‘yish lozim.
3. **Ashula va cholg‘u namunalarning targ‘iboti** – Mumtoz ashulalar va xalq og‘zaki ijodi namunalarini darsliklar, ovozli yozuvlar, sahna ko‘rinishlari va boshqa zamonaviy usullar orqali yoshlar orasida keng targ‘ib qilish tavsiya etiladi.
4. **Madaniyat markazlari faoliyatini kuchaytirish** – Maqom san‘atiga ixtisoslashgan ta’lim va madaniyat muassasalarining faoliyatini yanada rivojlantirish, ularni ilmiy-metodik bazalar bilan ta’minlash muhim ahamiyat kasb etadi.
5. **Xalqaro hamkorlikni kuchaytirish** – O‘zbek maqom san‘atini jahon sahnasiga olib chiqish uchun xalqaro festival, tanlov va simpoziumlarda faol ishtirok etish, tarjima va nashrlar orqali madaniy almashinuvni rivojlantirish zarur.

Umuman olganda, maqom san‘atining zamonaviy bosqichdagi ravnaqi nafaqat musiqa sohasi mutaxassislarining, balki butun jamiyatning e’tiborida bo‘lishi kerak bo‘lgan ma’naviy-ma’rifiy masaladir. Shu yo‘nalishda olib borilayotgan ilmiy izlanishlar va amaliy ishlar esa milliy merosimizning bardavomligini ta’minlovchi muhim omillardandir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Fitrat A. O‘zbek klassik musiqasi va uning ta’rixi. - Toshkent: Fan, 1993
2. Matyoqubov O. Maqomot T., 2004
3. Matyoqubov O., Boltayev R., Aminov H. O‘zbek notasi (Xorazm tanbur chizig‘i asosida Dutor maqomi namunalari) T., 2009
4. R.Qosimov - An‘anaviy rubob ijrochiligi O‘zbekiston 2000.
5. Rajabov I. Maqomlar masalasiga doir. Toshkent, 1963
6. Rajabov Y. Shashmaqom, (I-VI); O‘bek xalq muzikasi. (I-V) Toshkent. 1965
7. Yunusov R. O‘zbek xalq musiqa ijodi II-qism. T., 2000
8. Yunusov R. S‘harq xalqlari maqomlari T., 2022



ПРЕТВОРЕНИЕ МАКОМА В ФОРТЕПИАННУЮ МУЗЫКУ УЗБЕКИСТАНА

Абдуллаева Альфия Маратовна

Государственная консерватория Узбекистана

старший преподаватель кафедры

«Межфакультетное фортепианное исполнительство»

Аннотация: В статье исследуются процессы адаптации и художественного переосмысления традиционного узбекского макома в фортепианной музыке Узбекистана. Рассматриваются историко-культурные предпосылки синтеза, особенности ладово-интонационного строя макома, его влияние на развитие национального фортепианного стиля. Анализируется творчество выдающихся узбекских композиторов XX–XXI вв., в произведениях которых находит отражение эстетика макома. Также затрагиваются вопросы исполнительской интерпретации, специфики педагогического подхода и методики преподавания макомного материала в классе фортепиано.

Ключевые слова: маком, фортепиано, узбекская музыка, модальность, композиторская школа, исполнение, педагогика.

Annotatsiya: Mazkur maqolada an'anaviy o'zbek makomini fortepiano musiqasida qayta talqin etish va moslashtirish jarayonlari tahlil qilinadi. Makomning lad-intonatsion xususiyatlari, uning o'zbek fortepiano uslubining shakllanishiga ta'siri, bastakorlik ijodida ifodalanishi masalalari ko'rib chiqiladi. Xususan, XX–XXI asr o'zbek bastakorlari ijodi misolida makom estetikasi qanday namoyon bo'layotgani yoritiladi. Forteplano asarlarida makomni ijro etishdagi uslubiy yondashuvlar, pedagogik metodikalar ham muhokama qilinadi.

Kalit so'zlar: makom, fortepiano, o'zbek musiqasi, modal tuzilma, bastakorlik ijodi, ijrochilik, pedagogika.

Abstract: This article investigates the processes of adaptation and artistic transformation of traditional Uzbek maqom into the realm of piano music in Uzbekistan. It examines the historical and cultural background of this synthesis, the modal and intonational features of maqom, and their impact on the development of a national piano style. The study analyzes the works of prominent Uzbek composers of the 20th–21st centuries, highlighting the influence of maqom aesthetics. It also discusses performance practices, interpretive approaches, and pedagogical methods of teaching maqom-based materials in piano classes.

Keywords: maqom, piano, Uzbek music, modality, composer's work, performance, pedagogy.

Узбекский маком — это многослойная музыкально-поэтическая система, имеющая древние корни и огромное значение для культурной идентичности народа. Он охватывает не только музыкальные, но и философские, эстетические категории. Маком - уникальное явление музыкальной культуры Востока, и особенно Узбекистана. Будучи системой, сочетающий лад, ритм, и форму, маком на протяжении веков сохранил свою художественную и духовную значимость.

В XX веке, с появлением профессиональной композиторской школы, возникла необходимость адаптации традиционных форм в рамках европейской музыкальной системы, в том числе фортепианной.

Формирование национальной композиторской школы Узбекистана в 1939-1950-х годах происходило в контексте взаимодействия традиционной музыки с западной музыкальной системой. Уже в ранних произведениях М.Ашрафи, С.Юдакова и Р.Абдуллаева прослеживаются элементы макомного мышления.

Фортепиано - инструмент с фиксированной высотой звука и равномерно темперированным строем - кардинально отличается от традиционных узбекских инструментов (танбур, дутор, рубаб), где важную роль играют микроинтервалы, гибкость интонации и ритма. Тем не менее, композиторы и исполнители нашли способы передать ладовые, ритмические и интонационные особенности макома:

- использование специфических ладов (бузрук, рост, наво) в европейской нотации;
- орнаментика и мелизматика, имитирующая вокальные традиции;
- метроритмическая свобода в интерпретации.

Большую роль в развитии фортепианной макомной музыки сыграли композиторы:

Мансур Тошматов - автор пьес, основанных на ладовых модных шур и мукам;

Сулейман Юдаков - гармонизовал макомные темы для фортепиано;

Мухаммаджан Мирзаев - разработал жанр макомной прелюдии и фортепианных вариаций.

Современные авторы (Ш.Ахмедова, А.Садыков, Д.Абдурасулов, Д.Камилова, Ш.Собиров) продолжают традицию, применяя как прямое цитирование макомных тем, так и их стилистическое переосмысление. А. Садыков, Ш. Ахмедова, Д. Абдурасулов — представители новой волны, в творчестве которых маком проявляется как художественно осмысленный материал, а не просто фольклорная цитата.

Фортепианное исполнение макомной музыки требует специальных навыков: гибкого ритма, свободной агогики, особого подхода к артикуляции и педализации.

«Прелюдия в ладу рост» А.Садыкова демонстрирует синтез западной формы с восточной ладовой системой.

«Маломукам» Ш.Ахмедовой - пример адаптации традиционного макомного материала в камерной форме.

Анализ показал, что наиболее успешны те произведения, где макомные элементы интерпретируются стилистически, а не буквально.

Претворение макома в фортепианную музыку стало важной частью формирования современной музыкальной культуры Узбекистана. Этот процесс представляет собой не просто адаптацию, но глубокое взаимодействие музыкальных традиций Востока и Запада. В будущем исследование этой темы может продолжаться как в композиторском, так и в исполнительском и теоретическом аспектах. Маком не теряет своей идентичности, а наоборот — обретает новые формы выражения в академической среде. Композиторы, исполнители и педагоги вносят вклад в сохранение и развитие этого уникального феномена, создавая основу для его дальнейшего изучения и популяризации.

Список литературы

1. Зокиров, М. Узбекский маком и его современное значение. — Ташкент: Фан, 1990.
2. Юдаков, С. Избранные фортепианные произведения. — Ташкент: Музгиз, 1975.
3. Саидов, А. Маком в узбекской академической музыке. — Ташкент: Наво, 2002.
4. Абдурасулов, Д. Интерпретация макома в современной фортепианной музыке. // Музыкальное искусство Узбекистана, №4, 2020.
5. Ахмедова, Ш. Фантазии на темы Шашмакама: методические рекомендации. — Ташкент: Консерватория, 2018.
6. Мирзаев, М. Макомная прелюдия как жанр: теоретико-практический анализ. — Ташкент: САНЪАТ, 2021.



НОРМАТИВНЫЙ ФЕНОМЕН В МУЗЫКАЛЬНОМ ТВОРЧЕСТВЕ ФРАНЦУЗСКИХ ОРГАНИСТОВ КЛАССИЧЕСКОГО ПЕРИОДА

Сарымсакова Тамилла Алимовна

Государственная консерватория узбекистана педагог кафедры специального фортепиано по классу орган

АННОТАЦИЯ Органная музыка во Франции времен правления Людовика XIV является прекрасной иллюстрацией производства норм, которые характеризовали культурный горизонт классической эпохи. Этот музыкальный репертуар свидетельствует о тройном нормативном влиянии.

В данной статье анализируется фундаментальная роль, которую сыграли эти нормативные аксиомы в развитии органной музыки. Эти нормы обеспечивали определенную разборчивость, отражая эстетические проблемы того времени и одновременно служа коммуникативным интересам католической церкви.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: орган, Франция, классицизм, музыка, XVII век.

В конце XIX века интерес к органному репертуару эпохи Людовика XIV возродился благодаря движению по возрождению старинной музыки, инициированному парижской Schola Cantorum. В XX веке этот интерес усилился благодаря публикации специализированных исследований.

Однако, несмотря на стремление пролить свет на музыкальную традицию одного из самых престижных периодов в истории Франции, эти исследования часто проявляли пренебрежительное отношение к её художественной ценности. Музыка критикуется за чрезмерную строгость и формализм, обусловленный стереотипным характером произведений (формально и выразительно кодифицированных и воспроизводимых всеми органистами). Также ставился под сомнение её религиозный аспект, который рассматривался как симптом духовного упадка из-за тесной связи с светскими стилями того времени, такими как лирическая песня и танец.

Несмотря на существующую критику, сильная формальная и выразительная связность органного репертуара, а также продолжительность существования этой школы, охватывавшей несколько поколений органистов с 1660 года до начала Французской революции, свидетельствуют о необходимости её переосмысления.

В данной работе мы проанализируем место органной музыки в контексте установления стандартов, характерных для французского культурного ландшафта XVII

века. Такой подход позволит подчеркнуть её ценность как художественного явления своего времени и её целостность как эстетического объекта с определённой религиозной функцией.

Исследование структурных и стилистических особенностей французского классического органа.

Уже в 1665 году, с выходом в свет первой «Органной книги» Гийома-Габриэля Ниверса, занимавшего должность органиста церкви Сен-Сюльпис в Париже и королевской капеллы в Версале, можно говорить о формировании современной музыки. Произведения, включённые в эту книгу, являлись образцами строгой кодификации, которые стали эталоном для подражания. Такая кодификация была обусловлена, с одной стороны, нормативными предписаниями церкви, а с другой – эстетическими поисками самих органистов, отражающими вкусы эпохи.

Таким образом, формирование органного репертуара XVII века находилось под влиянием трех основных нормативных факторов: Во-первых, предписания парижского церемониала 1662 года, направленные на ограничение участия органистов в литургии в соответствии с принципами Тридентской реформы. Во-вторых, предисловия к издаваемым органным произведениям, содержащие теоретические и эстетические каноны, определяющие приемлемые формы и стили. В-третьих, принцип приличия, вытекающий из первых двух факторов, который диктовал формальные и выразительные характеристики репертуара.

Эти нормативные аксиомы направляли практику органистов, делая ее понятной и эффективной как средство художественного воздействия, призванное в первую очередь пробуждать религиозные чувства у слушателей.

Проблема определения границ между сферами священного и светского в контексте французской органной музыки.

В предисловиях к своим произведениям органисты выражают не только стремление к моделированию музыки, но и обеспокоенность вопросом о её религиозной функции в Церкви. Это ставит нас перед одной из ключевых проблем французского классического органа. Несмотря на декларации о приверженности религиозным традициям, слияние стилей, таких как fuga и *cantus firmus* (традиционно относящихся к церковной музыке), с элементами явно светскими, вызывает противоречие с положениями парижского церемониала. Этот церемониал требует избегать «профанных знаков» в церковной музыке. Возникает вопрос: как объяснить присутствие хореографических моделей, оперного лиризма и военных фанфар, если как церковные власти, так и сами органисты заявляют о своей заботе о музыкальном приличии? Как отмечалось ранее, неоднозначность данного аспекта привела некоторых исследователей музыки к сомнениям относительно подлинности репертуара. Они интерпретируют его исключительно как элемент литургического оформления, лишённый сакрального содержания.

Указанные замечания носят субъективный характер, поскольку понятие «священной музыки» претерпело значительные изменения на протяжении истории. То, что воспринималось как священная музыка в XVII веке, может существенно отличаться от представлений XVIII или XIX веков, а также от современного понимания этого термина. Важно учитывать, что категоризация музыки как «священной» зависит от культурных атрибутов и конвенций, свойственных каждой эпохе.

Несмотря на это, музыка, о которой идет речь, очевидно соответствовала общественным представлениям о религиозной музыке в контексте XVII века. Следует отметить, что проникновение светских стилей в церковную музыку могло вызвать резкое неприятие в XIX и XX веках, но в XVII веке такая практика не была столь экстраординарной. Если бы эта музыка действительно считалась неуместной или противоречащей церковным нормам, то ее исполнение было бы пресечено. Однако тот факт, что несколько поколений органистов в Церкви, всегда стремящейся к благопристойности, продолжали исполнять эту музыку без каких-либо нареканий, свидетельствует о том, что она была приемлема для того времени.

Для понимания актуальности французского органа в его историческом контексте и его роли как инструмента религиозного искусства, призванного передавать священное, необходимо обратиться к принципу уместности, который в французской классической доктрине регулируется двумя основными правилами: пристойностью и правдоподобием.

Как было отмечено ранее, нормы приличия диктуют использование языка, адекватного обстановке и контексту, исключая любые проявления и мысли, противоречащие общепринятым моральным принципам. Для обеспечения этой уместности, наряду с соблюдением этикетных норм, необходима реалистичность повествования – логическая последовательность, согласующаяся с убеждениями и представлениями аудитории того времени.

Иными словами, концепция двойной оси пристойности и правдоподобия даёт ключ к пониманию актуальности данной музыки как формы религиозного искусства. Она достигает этого путём передачи эмоций и символов, присущих литургической практике, посредством ясных и естественных кодов, доступных широкому кругу слушателей.

Заключение

В XX веке музыкальная продукция французских органистов классического периода не получила должного признания в среде музыковедов. Это объяснялось, во-первых, ограниченностью и схематичностью их творчества, а во-вторых, близостью к светским музыкальным стилям, что, по всей видимости, отдаляло её от первоначальной религиозной функции.

Однако, практика французских органистов свидетельствует о существовании явных и неявных правил (обусловленных как церковными предписаниями, так и эстетическими принципами эпохи), которые диктовали использование выразительных музыкальных форм в соответствии с важностью различных литургических моментов.

Таким образом, наблюдается тесная связь между художественной продукцией и её моральным смыслом, что, кроме того, укрепляет связь органной музыки с французским классицизмом.

Изучение музыкального мышления данного периода, тесно связанного с принципами естественности и подражания образцам для достижения выразительности и эффективности, открывает перед нами перспективу восстановления ценности репертуара, чёткого и структурированного в стремлении к коммуникации (аналогично любому проявлению религиозного искусства).

Нормативные принципы, обсуждаемые в статье, способствуют не только укреплению специфически французского музыкального языка, но и интересам Церкви. Данный репертуар был призван прежде всего поддерживать христианское учение на сенсорном и когнитивном уровнях посредством установления "идеальных" музыкальных моделей. Эти модели характеризуются порядком, ясностью и правдоподобием – единственными элементами, способными гарантировать взаимопонимание между "отправителем" (органистами) и "получателем" (верующими).

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Энтони, Дж., 1981, Музыка во Франции в эпоху барокко, Париж, Фламарион.
2. Бенуа, М. (пр.), 1992, Словарь французской музыки XVII го и XVIII го века, Париж, Файяр.
3. Бартес, Р., 1985, Семиологические приключения, Париж.
4. Боккадоро, Б., 2004, "Элементы меланхолической грамматики "(Acta Musicologica).
5. Брюлин, М., 1998, Глагол и голос: голосовое проявление в культе Франции в XVII веке, Париж, Бошесне.
6. Демейе М., 2014, "Органная музыка для мессы: правила пользования и выбор редакции ", в Davy-Rigaux С.(ред.), «Церковная музыка и ее рамки создания во Франции Старого режима», Флоренция.
7. Дюфурк, Н., 1972, Органная книга французской музыки т. IV, Париж, Пикар «Музыкальная жизнь во Франции во время Королей Бурбонов».
8. Дюрон, Дж., 2008, «Рождение французского стиля»1650-1673, Wavre, Editions Mardaga.
9. Понсфорд, Д., 2011, «Французская органная музыка во время правления Людовика XIV», Кембридж (издательство Кембриджского университета).
10. Саттлер, Х., 1994, "Орган и литургия во Франции в конце XVII века: церемония 1662 года и практика чередования ", франкоязычный орган, №17, стр. 5-13

MUNDARIJA

PSIXOLOGIYA

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА-ФЕХТОВАЛЬЩИКА <i>Усманова Шахло Шавкатовна</i>	4
REPRODUKTIV DAVRDAGI STRESS, XAVOTIR VA DEPRESSIYA HOLATLARINING AHAMIYATI <i>Latipova Umida Yusufboyevna</i>	12
NEYRO-PSIXOLINGVISTIKANING MOHIYATI VA ASOSIY NAZARIYALARI <i>Aliyeva Nargiza Tulqinovna</i>	17
OTA-ONA KASBINI TANLASHDA SHAXS IJTIMOIIY MAQOMI VA UNGA TA’SIR KO’RSATUVCHI PSIXOLOGIK OMILLAR <i>Kabulova Saboxat Baxadirovna</i>	22
TASVIRIY SAN’AT ASARLARINING O’S MIR PSIXOLOGIYASIGA TA’SIRI <i>Zokirova Sarvinov O’tkir qizi</i>	27
MAKTABGACHA TA’LIM TASHKILOTI PSIXOLOGINING RIVOJLANTIRUVCHI O’YIN MUHITIDA BOLA PSOXIK EIVOJLANISHIGA TA’SIRI XUSUSIYATLARI <i>Kamoldinova Diyora Jalolddin qizi</i>	35
IDEAL SHAXSNING PSIXOLOGIK TUZILISHI. ERTA O’S MIRLIK DAVRIDA SHAXSIYATNING RIVOJLANISHI <i>Mamayusupova Iroda Xamidovna</i>	40
TALABALARNING TA’LIM MUHITIGA IJTIMOIIY MOSLASHUVI VA XAVOTIRLANISHI PSIXOLOGIK MUAMMO SIFATIDA <i>Shakarova Nafosat Shavkatovna,</i>	47
SHAXS RIVOJLANISHIDA ALTRUIZM VA EGOIZMNING ROLI. <i>M.Isaxanova</i>	53
HAYDOVCHILAR RUHIY SALOMATLIGINI DBQ SO’ROVNOMASI ORQALI ANIQLASH <i>Usmonov Rahim Raxmonali o’g’li</i>	58
TAKABBURLIK-KOGNITIV, MOTIVATSION VA IJTIMOIIY PSIXOLOGIK MUAMMO SIFATIDA <i>Rahmonova Oyshaxon Oribovna</i>	73
OLIY TA’LIM MUASSASALARIDA PSIXOLOGIK XIZMAT FAOLIYATINING SAMARADORLIGINI OSHIRISHNING DOLZARBLIGI <i>O.I.Yadgarova</i>	78
O’QITUVCHI PEDAGOGIK FAOLIYATIDA KASBIY REFLEKSIYA O’RNI VA TARBIYA JARAYONIDAGI MAHORATI <i>Askarova Nargiza Abdivaliyevna, Rustamov Jasurjon</i>	83
MEHRIBONLIK UYLARIDA IJTIMOIIY XULQ-ATVORNI RIVOJLANTIRISH TA’LIM DASTURLARINI JORIY ETISH IMKONIYATLARI <i>Dilobar Saidova</i>	89
TRANSFORMATSIYA SHAROITIDA IJTIMOIIY PSIXOLOGIK MOSLASHUV- JAMIYAT MUNOSABATLARIDAGI MUHIM MUOMMO SIFATIDA <i>Irisbayeva Kunduz Mamadinovna</i>	94
TALABALAR AKADEMIK O’ZLASHTIRISH DARAJALARINI OPTIMALLASHTIRISH MODEL <i>Jabborova Malohat Azimovna</i>	99
AGRESSIV XULQ-ATVORLI O’S MIRLARGA IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK TA’SIR ETISH IMKONIYATLARI	110

<i>Kushanova Mashxura Isakovna</i>	
ВЗАИМОСВЯЗЬ СОЦИАЛЬНЫХ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ, ВЫЗЫВАЮЩИХ СОСТОЯНИЕ ФРУСТРАЦИИ У СТУДЕНТОВ <i>Хайруллаев Кадир Зарфулла угли</i>	120
РЕАЛИЗАЦИЯ НАУЧНО-ТВОРЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА СТУДЕНТОВ В ИНТЕГРАТИВНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ <i>Бабажанова Фотима Фармановна</i>	129
JISMONIY MADANIYAT	
МАКТАБ О‘QUVCHILARINING JISMONIY RIVOJLANISHINI TA’MINLASHDA SPORT O‘YINLARINING AHAMIYATI <i>Muminov Sherzod Ilyosovich</i>	136
XARAKATLI O‘YINLAR ORQALI QIZ BOLALARDA KOORDINATSION QOBILIYATLARNI TAKOMILLASHTIRISH <i>Xaydarov B.Yu</i>	142
O‘ZBEK MILLIY KURASHINING TARIXIY ILDIZLARI <i>Maxmudov Umrbek Baxtiyorovich, Ro‘zimova Mahliyo Sayilxon qizi</i>	149
HAVASKORLAR UCHUN STOL TENNISI MASHG‘ULOTLARINING ILMIY-METODIK ASOSLARI VA AMALIY TAVSIYALAR <i>Xolmatov Bekzod O‘ralovich</i>	156
BOSHLANG‘ICH SINF O‘QUVCHILARNING JISMONIY FAOLLIGINI TARBIYAVIY AXLOQIY FAZILATLARNI SHAKLLANTIRISH ORQALI SPORT TO‘GARAKLARIGA QIZIQISHINI OSHIRISH <i>Xalmatova Nasiba Bozorboyevna</i>	161
OLIIY TALIM TALABALARINI YENGIL ATLETIKA SPORT TURIDA QISQA MASOFAGA YUGURISH JARAYONIDA TEZKORLIK VA CHAQQONLIK JISMONIY SIFATLARINI OPTIMALASHTIRISH <i>Ahmedov G‘ayratjon Qosimovich</i>	169
SPORT TURIZMI VOSITASIDA BO‘LAJAK JISMONIY MADANIYAT O‘QITUVCHILARIDA KASBIY SIFATLARNI SHAKLLANTIRISHNING IJTIMOIIY ZARURATI <i>Dustov Jonibek Amiriddinovich</i>	177
OLIIY TA'LIM TALABALARIDA SPORTNING KURASH TURI BO‘YICHA MUSOBAQA OLDI PSIXOLOGIK TAYYORGARLIKGINI NAZORAT QILISH VA RIVOJLANTIRISH. ("TALABALAR LIGA"SI SPORT MUSOBAQASI MISOLIDA). <i>Ergashov Kahromonjon Askarovich</i>	185
YOSH BASKETBOLCHILARNING MASHG‘ULOT JARAYONI DAVOMIDA FIRST BEAT QURULMASIDAN OLINGAN TAHLIL NATIJALARI <i>K. Norboyev</i>	193
MAKTABGACHA TA'LIM TASHKILOTLARI TARBIYALANUVCHILARIGA FUTBOL SPORT TURINING DASTLABKI TEXNIK ELEMENTLARINI O‘RGATISH <i>Farhod Turdaliyevich Abdullayev, Barno Pulatovna Abdullayeva</i>	199
JISMONIY TARBIYA DARSLARINI PEDAGOGIK TA'LIM INNOVATSION KLASITERI ASOSIDA O‘QITISH TEXNOLOGIYASI <i>Xudaynazarova Gullola Mirxojidinovna</i>	207
O'RTA MASOFAGA YUGURUVCHI SPORTCHILARNI SPORT MUSOBAQALARIGA KOMPLEKS TAYYORLASH TEXNOLOGIYASI <i>Bibixol Oralova Husniddin qizi, Toshtemirova Setora</i>	214

JISMONIY TARBIYA DARSLARINI MILLIY O‘YINLAR VOSITASIDA TASHKIL ETISH USULLARI <i>Xudaynazarova Gullola Mirxojidinovna</i>	219
JISMONIY MADANIYAT FAKULTETIDA RAQAMLI TEHNOLOGIYALAR <i>Irmatov Shovkat</i>	226
YOSH FUTBOLCHILARNING PSIXO-FIZIOLOGIK XUSUSIYATLARINI RIVOJLANTIRISH METODIKASI <i>Kadirov Abdurashid Abduganievich</i>	230
SAN‘ATSHUNOSLIK	
TASVIRIY SAN‘AT DARSLARINI INTEGRATSION YONDASHUV ASOSIDA TASHKIL ETISHDA O‘QITUVCHINING ROLI <i>Sharabayev Ulug‘bek</i>	235
CHOLG‘U IJROCHILIGI DARSLARIDA DIDAKTIK O‘YINLARNING AXAMIYATI <i>Ruxshona Odilova</i>	239
MADANIYAT VA SAN‘AT VOSITASIDA TURIZMNI RIVOJLANTIRISHNING ASOSIY TENDENSIYALARI <i>Rustamov Muhammad</i>	243
UD CHOLG‘USINING TARIXIY EVOLYUTSIYASI <i>Hasanov Azamat O‘ktamovich</i>	250
SHASHMAQOM ASHULALARINI O‘RGANISH: ILMIY VA AMALIY TAHLIL ASOSIDA <i>Komilaxon Bo‘riyeva</i>	254
MUSIQA TA‘LIMI ORQALI MTTDA TARBIYA OLAYOTGAN BOLALARNING ESTETIK KOMPETENTLIGINI RIVOJLANTIRISHDA MUSIQA CHOLG‘ULARI BILAN TANISHTIRISH VA O‘RGATISHNING TUTGAN O‘RNI <i>N.X. Madaminov</i>	260
BO‘LAJAK TARBIYACHILARGA MUSIQA TA‘LIMI BERISH ORQALI ULARDA PEDAGOGIK-PISXOLOGIK XUSUSIYATLARNI RIVOJ TOPTIRISH. <i>Asqarova Soxibaxon Muxammadjonona, Rahmonov Ulug‘bek Karimovich</i>	266
MAQOM SAN‘ATINING RAVNAQI: ZAMONAVIY BOSQICHDA <i>Akmalov Dilshod Raxmatxonovich</i>	271
ПРЕТВОРЕНИЕ МАКОМА В ФОРТЕПИАННУЮ МУЗЫКУ УЗБЕКИСТАНА <i>Абдуллаева Альфия Маратовна</i>	276
НОРМАТИВНЫЙ ФЕНОМЕН В МУЗЫКАЛЬНОМ ТВОРЧЕСТВЕ ФРАНЦУЗСКИХ ОРГАНИСТОВ КЛАССИЧЕСКОГО ПЕРИОДА <i>Сарымсакова Тамилла Алимовна</i>	279

**«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.

Требования, предлагаемые к статьям для издания в журнале:

1. Для статьи, предъявляемой на издание, представленной в редакцию журнала требуется:
 - 1) акт экспертной комиссии - в 2-х экземплярах;
 - 2) рецензия-рекомендация, подписанная доктором наук и специалистом-филологом (подпись должна быть заверена надлежащим образом), входящими в редколлегию научного направления, в котором написана статья.
2. Статьи могут быть написаны на узбекском, русском или английском языках.
3. Независимо от языка, на котором написана статья, она сопровождается заголовком, короткой аннотацией, ключевыми словами и фразами (ключевыми словами) на трех языках - узбекском, русском и английском.
4. Статья, предоставляемая в редакцию журнала, должна быть в редакции «Microsoft Word» (шрифт Times New Roman 14-мерный, межстрочный интервал 1,5) в двух экземплярах, в бумажной и электронной версии.
5. Общий объем статьи (включая рисунки, таблицы и схемы) не должен превышать 8-10 страниц, размер коротких сообщений не должен превышать 4-5 страниц. Копия статьи подписывается автором (авторами).
6. Указываются фамилия, имя, место работы, должность, адрес автора (домашний и служебный телефоны, электронная почта).
7. Если в статью включены рисунки, таблицы, схемы, диаграммы, различные графические обозначения, они должны быть четко и ясно описаны, полное объяснение сокращений. Формулы необходимо вводить в текст в специальных компьютерных программах.
8. Упомянутая или использованная литература указывается в общем списке в конце статьи в соответствии с последовательностью в основном тексте, а не в виде подзаголовков. После копии в тексте в квадратных скобках указывается порядковый номер и страница в списке цитируемых работ. Здесь указываются имена авторов книг, сборников, монографий, полное название источника, индекс издания (город, издатель и год издания). Для журнальных статей и других периодических изданий указываются имена авторов, название статьи, название журнала, год и номер, номер страницы.
9. Статьи, поступившие в редакцию, рецензируются редакционной коллегией. По возвращении из рецензирования статья будет передана автору на доработку по всем вопросам и возражениям, если это необходимо. Копии статей не возвращаются.
10. Положительно рецензированная статья считается принятой редакцией. Редакция журнала имеет право сокращать текст статьи и вносить в него редакционные изменения.
11. Статьи, представленные профессорами и преподавателями Института, принимаются на основании рецензий (рекомендованных в соответствующем порядке) членами редакционной коллегии или докторами наук по отдельным направлениям.
12. Статьи, не соответствующие вышеуказанным требованиям, не принимаются и не рассматриваются редакционной коллегией.

REQUIREMENTS FOR PUBLISHED ARTICLES IN THE JOURNAL “SCIENTIFIC NEWS” UNDER THE KOKAND STATE PEDAGOGICAL INSTITUTE

1. To the article submitted to the editorial board of the magazine
 - 1) act of the expert board - in 2 copies;
 - 2) a review-recommendation signed by a doctor of sciences and a philologist (the signature must be duly certified) included in the editorial board of the scientific direction in which the article was written.
2. Articles can be written in Uzbek, Russian or English.
3. Irrespective of the language in which the article is written, it is accompanied by three languages - Uzbek, Russian and English, subject, short annotation, key words and phrases (keywords).
4. The article is submitted to the editors of the magazine in Microsoft Word (Times New Roman 14-dimensional font, one-and-a-half line spacing) in duplicate, paper and electronic version.
5. The total size of the article (including pictures, tables and diagrams) should not exceed 8-10 pages, the size of short messages should not exceed 4-5 pages. A copy of the article is signed by the author (s).
6. The author's surname, name, place of work, position, address (home and service telephone numbers, e-mail) are indicated.
7. If the article includes pictures, tables, diagrams, schemes, diagrams, various graphic symbols, they should be clearly and clearly described, a full explanation of the abbreviations. Formulas must be entered into the text in special computer programs.
8. The referenced or used literature is listed in the general list at the end of the article based on the sequence in the main text, not in the form of subheadings. After the copy in the text, the serial number and page in the list of the cited work are given in square brackets. The names of authors for books, collections, monographs, the full name of the source, the index of publication (city, publisher and year of publication) are indicated here. For journal articles and other periodicals, the names of the authors, article title, journal title, year and number, page number are indicated.
9. Articles submitted to the editorial board will be reviewed by the editorial board. Upon return from review, the article will be submitted to the author for revision on all questions and objections, if necessary. Copies of articles will not be returned.
10. A positively reviewed article is considered accepted by the editors. The editors of the magazine have the right to shorten the text of the article and make editorial changes to it.
11. Articles submitted by professors and teachers of the Institute are accepted on the basis of reviews (recommended in the appropriate order) by members of the editorial board or doctors of science in certain areas.
12. Articles that do not meet the above requirements will not be accepted or considered by the editorial board.

Qo‘qon DPI. Ilmiy xabarlar

Кокандский ГПИ. Научный вестник

“Qo‘qon DPI. Ilmiy xabarlar” ilmiy jurnali OAK Rayosatining 2021-yil 31-martdagi qarori bilan OAK ilmiy nashrlar ro‘yxatiga kimyo, biologiya, filologiya, tarix hamda 2023-yil 5-maydagi №337/6 sonli Rayosat qarori bilan Pedagogika fan tarmoqlari bo‘yicha milliy nashrlar sifatida kiritilgan.

Maqolalarning ilmiy saviyasi va keltirilgan ma’lumotlar uchun mualliflar javobgar hisoblanadi.

Bosishga ruxsat etildi: 2025-y. Nashriyot bosma tabog‘i –16,375.

«Poligraf Super Servis» МЧЖ

150114, Farg‘ona viloyati, Farg‘ona shahar, Aviasozlar ko‘chasi 2 –uy

Elektron manzil: kspi_info@edu.uz

№5/2025