4-son, 2025

INNOVATSION PEDAGOGIKA VA PSIXOLOGIYA

Ilmiy jurnal

ISSN: 2181-4465

INNOVATIVE PEDAGOGY AND PSYCHOLOGY

Scientific journal

INNOVATSION PEDAGOGIKA VA PSIXOLOGIYA

Ilmiy jurnal

INNOVATIVE PEDAGOGY AND PSYCHOLOGY

Scientific journal







ORIENTAL UNIVERSITETI

INNOVATSION PEDAGOGIKA VA PSIXOLOGIYA

Ilmiy jurnal

(To‘rtinchi son)

Oliy attestatsiya komissiyasi (OAK) Rayosatining 2025-yil 24-sentyabrdagi 375/5-son qaroriga muvofiq pedagogika va psixologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD) va fan doktori (DSc) ilmiy darajasiga talabgorlarning dissertatsiya ishlari ilmiy natijalarini chop etish tavsiya etilgan milliy ilmiy nashrlar ro‘yxatiga “Innovatsion pedagogika va psixologiya” ilmiy jurnali kiritilgan.

Toshkent – 2025

“Innovatsion pedagogika va psixologiya”
ilmiy jurnalining tahrir hay’ati:

Bosh muharrir:
Nishanova Z. T. – psixologiya fanlari doktori, professor,
Xalqaro psixologiya fanlari akademiyasining haqiqiy a’zosi (akademigi)
Bosh muharrir o‘rinbosari:
Egamberdiyeva F.O. – pedagogika fanlari nomzodi, professor
Mas’ul muharrir:
Umarov B.M. – psixologiya fanlari doktori, professor

Musahhih:
Norkulova G.
Tahrir hay’ati a’zolari:

Kozlov V.V.	*Psixologiya fanlari doktori, akademik (Rossiya);*
Lekerova G.J.	*Psixologiya fanlari doktori, professor (Qozog‘iston);*
Sibel Sönmaz	*Pedagogika fanlari doktori, professor (Turkiya);*
Shafiyeva I.I.	*Psixologiya fanlari doktori, professor (Ozarbayjon);*
Palatkina G.V.	*Pedagogika fanlari doktori, professor (Rossiya);*
Xazova S.A.	*Psixologiya fanlari doktori, dotsent (Rossiya);*
Ibragimov X.I.	*Pedagogika fanlari doktori, akademik;*
Mirqosimova M.	*Pedagogika fanlari doktori, akademik;*
Quchqorova N.M.	*Pedagogika fanlari doktori, professor;*
Niyozmetova R. X.	*Pedagogika fanlari doktori, professor;*
Muslimov N.A.	*Pedagogika fanlari doktori, professor;*
Xalilova Sh.T.	*Pedagogika fanlari doktori, professor;*
Xodjayev B.X.	*Pedagogika fanlari doktori, professor;*
Kadirova M.R.	*Pedagogika fanlari doktori, professor;*
Nazarova D.A.	*Pedagogika fanlari nomzodi, professor;*
Shoumarov G‘. B.	*Psixologiya fanlari doktori, akademik;*
Karimova V.M.	*Psixologiya fanlari doktori, professor;*
Atabaeva N.B.	*Psixologiya fanlari doktori, professor;*
Abdullaeva D.U.	*Psixologiya fanlari doktori, professor;*
Baykunusova G.Y.	*Psixologiya fanlari doktori, professor;*
Qarshieva D.S.	*Psixologiya fanlari doktori, professor;*
Alimbayeva Sh.T.	*Psixologiya fanlari nomzodi, dotsent;*
Nishanov S.Y.	*Psixologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD)*

MUNDARIJA

PEDAGOGIKA

Quchqorova Nargiza Mamajonovna
Shaxsga yo‘naltirilgan yondashuv asosida talabalar ilmiy tadqiqot faoliyatini rivojlantirishning didaktik ta’minoti 4
Boltayev A’zam Akramovich
Yosh voleybolchilarning sakrovchanlik qobiliyatini rivojlantirish mexanizmlari 13
Пасилов Баходир Абдуллаевич
Изучение межнациональных отношений в Узбекской ССР в 1920-1930-е годы в высших учебных заведениях 23
Abdullayev Ilhom Xushnudovich
Sport kurashlarida mashg‘ulot samaradorligini oshirish 35
Taylakova Dilnoza Norbekovna
Ona tili fanini o‘qitishda shaxsga yo‘naltirilgan pedagogik texnologiyalardan foydalanish metodikasini takomillashtirish 44
Mo‘ydinov Maxsudbek Rustambek o‘g‘li, Jo‘rayeva Shalola Kamol qizi
Belbog‘li kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirishda koordinatsion mashqlarning o‘rni 50
Qodirova Mashxura Mirzaakbarovna
Chet tili o‘qitish metodikasida og‘zaki nutqni shakllantirishga oid ilmiy-nazariy yondashuvlar (arab tili misolida) 60
Ma’murbekova Gulzoroy A’zamjon qizi
Malakali sambochi qizlarda tezkor-kuch sifatlarini takomillashtirishda maxsus mashqlar majmuasining samaradorligi 69
Rahmanova Dilfuza Abdibannayevna
Gimnastrada mashg‘ulotlaridan foydalanish asosida talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish 79
Bo‘ronboyeva Xushriyo Toshkenboyevna
Maktab direktorlari boshqaruvida o‘quv jarayonini samarali tashkil etish 89
Sattorova Gulmira Asqarjon qizi
Maktab rahbarlari boshqaruv kompetensiyasini rivojlantirishning samarali yo‘llari 100

PSIXOLOGIYA

Po‘latov Laziz Azamat o‘g‘li
Oliy ta’limda talabalarning intellektual salohiyatini rivojlantirishda, shaxsiy rivojlanish tizimining innovatsion modeli 109
Odilbekov Mansurbek Maxmudjon o‘g‘li
Kasbiy faoliyatda stressga bardoshlilik va emotsional charchashdagi bog‘liqlik 120
Mamataliyeva Xulkaroy Murodjonovna
Ingliz tilini o‘qitishda kollaborativ yondashuvning ilmiy-nazariy asoslari 130
Gulamjanova Komila Farrux kizi, Rustamova Jamila Farrukhovna
Cognitive and affective factors influencing the effectiveness of foreign language learning 137
O‘rozaliyeva O‘lmasoy Kubay qizi
Xarakter aksentuatsiyasi va uning ijtimoiy moslashuvga ta’siri 146

SHAXSGA YO‘NALTIRILGAN YONDASHUV ASOSIDA TALABALAR ILMIY TADQIQOT FAOLIYATINI RIVOJLANTIRISHNING DIDAKTIK TA’MINOTI

DIDACTIC SUPPORT FOR THE DEVELOPMENT OF STUDENT SCIENTIFIC RESEARCH ACTIVITIES BASED ON A PERSONALIZED APPROACH

ДИДАКТИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РАЗВИТИЯ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ НА ОСНОВЕ ЛИЧНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННОГО ПОДХОДА

Quchqorova Nargiza Mamajonovna
Oriental universiteti
Uzluksiz ta’lim pedagogika
kafedrasi professori,
pedagogika fanlari doktori (DSc)
Tel: + 998 90-162-50-50
E-mail: kuchqarova06071979@gmail.com.

Annotatsiya. Mazkur maqolada shaxsga yo‘naltirilgan yondashuv asosida talabalar ilmiy-tadqiqot faoliyatini rivojlantirishning didaktik ta’minoti masalalari yoritilgan. Tadqiqotda ta’lim jarayonida shaxsning individual xususiyatlarini, qiziqish va ehtiyojlarini inobatga olgan holda ilmiy-tadqiqot kompetensiyalarini shakllantirish yo‘llari tahlil qilinadi.

Didaktik ta’minotning mazmuni, shakl va vositalari hamda ularning ilmiy-tadqiqot faoliyatini faollashtirishdagi o‘rni ochib beriladi. Shuningdek, talabalarda mustaqil fikrlash, ilmiy izlanish olib borish, innovatsion g‘oyalarni ilgari surish va tahlil qilish ko‘nikmalarini rivojlantirishga xizmat qiluvchi o‘quv metodlari hamda pedagogik texnologiyalar tizimi asoslab beriladi. Tadqiqot natijalari shaxsga yo‘naltirilgan yondashuv talabalarning ilmiy salohiyatini oshirish, ularni ijodiy fikrlovchi, mustaqil tadqiqotchi sifatida shakllantirishda muhim omil ekanligini ko‘rsatadi.

Kalit so‘zlar: *shaxsga yo‘naltirilgan yondashuv, ilmiy-tadqiqot faoliyati, didaktik ta’minot, ta’lim texnologiyalari, kompetensiya, mustaqil fikrlash, innovatsion yondashuv.*

Abstract. The article addresses the issues of didactic support for the development of students' research activities based on the personality-oriented approach. The study analyzes the ways of forming research competencies in the educational process, taking into account the individual characteristics, interests, and needs of the individual. The content, forms, and means of didactic support, as well as their role in activating research activities, are revealed. In addition, the system of teaching methods and pedagogical technologies that contribute to the development of independent thinking, conducting

scientific research, advancing and analyzing innovative ideas in students is substantiated. The research results demonstrate that the personality-oriented approach is an important factor in enhancing students' scientific potential and shaping them as creative thinkers and independent researchers.

Keywords: *personality-oriented approach, research activity, didactic support, educational technologies, competence, independent thinking, innovative approach.*

Аннотация. В данной статье освещаются вопросы дидактического обеспечения развития научно-исследовательской деятельности студентов на основе личностно-ориентированного подхода. В исследовании анализируются пути формирования исследовательских компетенций в образовательном процессе с учетом индивидуальных особенностей личности, ее интересов и потребностей. Раскрываются содержание, формы и средства дидактического обеспечения, а также их роль в активизации научно-исследовательской деятельности. Кроме того, обосновывается система учебных методов и педагогических технологий, способствующих развитию у студентов самостоятельного мышления, проведения научных исследований, выдвижения и анализа инновационных идей. Результаты исследования показывают, что личностно-ориентированный подход является важным фактором повышения научного потенциала студентов и формирования их как творчески мыслящих, самостоятельных исследователей.

Ключевые слова: *личностно-ориентированный подход, научно-исследовательская деятельность, дидактическое обеспечение, образовательные технологии, компетенция, самостоятельное мышление, инновационный подход.*

KIRISH

Hozirgi kunda jamiyatda sodir bo‘layotgan keskin ijtimoiy-iqtisodiy va texnologik o‘zgarishlar inson kapitalining rivojlanishiga yangicha yondashuvlarni talab qilmoqda. Bunda taraqqiyotning poydevori sifatida har bir shaxsning intellektual salohiyati, mustaqil fikrlashi, qaror qabul qilish qobiliyati va hayotiy pozitsiyasini ongli ravishda shakllantirishi muhim ahamiyat kasb etadi. Jahon miqyosida ta’lim tizimini isloh qilish jarayonlarida shaxsga yo‘naltirilgan yondashuv ta’lim siyosatining ustuvor strategik tamoyili sifatida e’tirof etilmoqda. Ushbu yondashuvning mohiyatini ta’lim oluvchining shaxsiy xususiyatlari, ehtiyojlari va rivojlanish salohiyatini hisobga olgan holda, uni faol, erkin va ijodiy fikrlovchi subyekt sifatida shakllantirishni tashkil etadi.

Xususan, oliy ta’lim tizimida talabalarni ilmiy-tadqiqot faoliyatiga keng jalb qilish, ularning ilmiy izlanish ko‘nikmalari va tadqiqotchilik salohiyatini rivojlantirish dolzarb masalalardan biri sifatida qaralmoqda. Zero, ilmiy izlanish olib borishga tayyor, chuqur fikrlay oladigan va ilmiy yondashuvga ega bo‘lgan talaba – bu kelajakda innovatsion fikr yurita oladigan, mamlakat taraqqiyotiga salmoqli hissa qo‘shishga qodir bo‘lgan mutaxassisdir. Shu boisdan, O‘zbekiston Respublikasida ta’lim sohasida belgilangan

strategik maqsadlarni ro‘yobga chiqarishda talabalarni ilmiy faoliyatga jalb etish, ularni tadqiqot metodikasi asosida tayyorlash hamda bu jarayonni tizimli va ilmiy asoslangan tarzda tashkil qilish ta’lim sifatini oshirishning muhim omili sifatida e’tirof etilmoqda.

Sh.M. Mirziyoyev o‘zining chiqishlarida “O‘zbekistonni 2030-yilga qadar global innovatsion indeks reytingida dunyoning yetakchi davlatlari qatoriga kiritishdek ulkan maqsadga erishishda inson kapitalini rivojlantirishga qaratilgan strategik reja e’lon qilinganligini” – alohida ta’kidlagan. (Mirziyoyev Sh.M., 2022:230) Prezidentimizning O‘zbekistonni 2030-yilgacha global innovatsion indeksda yetakchi davlatlar orasiga kiritish bo‘yicha belgilangan maqsadi, inson kapitalini rivojlantirishga qaratilgan yangi strategiyalarni yaratishni taqozo etadi. Bu esa ilm-fan va ilmiy tadqiqotlar sohasini yanada ilg‘or rivojlantirishni talab etadi.

Prezidentimiz Sh.M.Mirziyoyev ilm-fanni rivojlantirishdagi ustuvor vazifalarni amalga oshirishda **“**Oliy ta’lim muassasalarida bakalavriat va magistraturada tahsil olayotgan talabalarga ilmiy faoliyat olib borishi uchun zarur shart-sharoitlar va rag‘batlantirish mexanizmlarini yaratish, doktorantlar bilan ishlash, ular tomonidan olib borilayotgan ishlarni nazorat (monitoring) qilish, himoyaga o‘z vaqtida chiqishini ta’minlash mexanizmlarini yanada takomillashtirish”– kerakligini ta’kidlagan. (Mirziyoyev Sh.M., 2022:230) Mazkur yo‘nalish ilmiy tadqiqotlarni samarali tashkil etish, ilmiy salohiyatni rivojlantirish hamda ilmiy natijalarni global miqyosda tan olish imkoniyatlarini yaratishga xizmat qiladi.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR TAHLILI

Dunyoda oliy ta’lim tizimida o‘quv - tarbiya jarayonini sifatli tashkil etish orqali samaradorlikka erishish uchun talabalarni kasbiy faoliyatga tayyorlash, ilmiy - tadqiqot faoliyatini tarkib toptirishda nazariya va amaliyotni bir-biri bilan bog‘liqligini anglash, tahlil, sintez, abstraksiya, umumlashtirish, prognoz qilish, refleksiv yondashuv, axborot va hodisalarni mustaqil ravishda tahlil qilish, tadqiqot madaniyatini shakllantirish, olingan natijalarni amaliyotga tatbiq etish, o‘z g‘oyalarini ilgari surish orqali shaxsiy takliflarni kiritish va uni himoya qilish qobiliyatini rivojlantirish bo‘yicha ilmiy tadqiqotlar olib borilmoqda.

Respublikamizda “O‘zbekiston-2030” strategiyasining 12-maqsadida barcha yo‘nalishlarda innovatsion faoliyatni keng joriy etish, ilmiy tadqiqotlarni va innovatsion tashabbuslarni qo‘llab-quvvatlashga e’tibor qaratilgan. Ana shu maqsadga asosan 2030-yilgacha erishiladigan maqsadning samaradorlik ko‘rsatkichida har bir million aholiga to‘g‘ri keladigan tadqiqotchilar sonini 2 ming nafarga yetkazish belgilab olingan. Bu maqsad yoshlarni ilm-fan va texnologiyalar sohasiga jalb qilishning muhimligini ko‘rsatadi hamda ilmiy tadqiqotlar orqali milliy iqtisodiyotda real o‘zgarishlar qilish imkoniyatini yaratadi.

Avloniy ilmni insonlar hayotidagi eng yuksak fazilat deb hisoblab, shunday yozadi: “Ilm inson uchun g‘oyat oliy va muqaddas bir fazilatdir. U ilm va bilimni milliy taraqqiyot hamda ma’naviy yuksalishning asosiy vositasi. Alhosil, har bir millatning taraqqiy va taoliysi yoshlarning ilm va ma’rifatga, hunar va san’atiga bog‘liqdir.” (Abdulla Avloniy., 2004:19) Mutafakkir bu fikrlari orqali bilim orqali inson va jamiyatning kamolotga erishishini ta’kidlaydi.

Talabalarda ilmiy-tadqiqot faoliyatini samarali shakllantirish, avvalo, ularning tafakkur salohiyati rivojlanganligi hamda ilmiy dunyoqarashning shakllanganlik darajasi bilan bevosita bog‘liqdir. Chunki mustaqil izlanishga qodir, tahliliy fikrlovchi va ilmiy asosda qaror qabul qila oladigan shaxsni tarbiyalash ilmiy tafakkur va keng dunyoqarash zaminida yuzaga keladi. Tafakkur va dunyoqarashning tarkib topishi shaxsning uni o‘rab turgan tevarak-atrof, narsa va hodisalarning ichki va tashqi ta’siri orqali bilim, ko‘nikma, malakalar egallanishi natijasida shakllanadi. Albatta, bu o‘z-o‘zidan amalga oshmaydi. Jamiyat tomonidan aniq maqsadga asoslangan tizimli tashkil qilingan ta’sir natijasida shaxs kamol topadi. Shu o‘rinda biron faoliyat bilan shug‘ullanuvchi tadqiqot obyekti bo‘lgan shaxsga turli adabiyotlarda berilgan ta’riflarga to‘xtalib o‘tsak.

N.P.Ansimovoyning fikricha “Shaxs – bu insonning psixologik va fiziologik xususiyatlarining o‘ziga xos dinamik tizimi bo‘lib, ma’lum bir ijtimoiy-madaniy makonda o‘zining individual hayot yo‘lini amalga oshiradigan insoniyatning vakili sifatidagi shaxsning umuminsoniy mohiyatini o‘zida mujassam etadi.” (Н.П. Ансимовой., 2013:425) Shaxsning rivojlanishi va uning jamiyatdagi o‘rni o‘zining ichki dunyosiga, atrofdagi muhitga va umumiy insoniy qadriyatlar bilan bog‘liqdir.

F.I.Xaydarov va N.I.Xalilovalarning ilmiy qarashlarida “Shaxs deb muayyan jamiyatda yashovchi faoliyatning biror turi bilan shug‘ullanuvchi, kishilar bilan normal til orqali munosabatga kirishuvchi ongli individga aytiladi.” - deb ta’rif berilgan. (Xaydarov F.I., Xalilova N.I., 2009:93). Demak, shaxs – muayyan jamiyat a’zosi, o‘zining shaxsiy xulq-atvori va dunyoqarashiga ega bo‘lib, ongli faoliyat bilan shug‘ullanadigan mavjudot.

Ilmiy tadqiqot faoliyatini amalga oshirishda tafakkur haqida ham pedagogik va psixologik jihatdan olimlar o‘zining qarashlarini bildirib o‘tgan. E. G‘oziyevning fikricha “Tafakkur-atrof-muhitdagi voqelikni nutq yordami bilan bavosita, umumlashgan holda aks ettiruvchi psixik jarayon, ijtimoiy-sababiy bog‘lanishlarni aniqlashga, yangilik ochishga va bashorat qilishga yo‘naltirilgan aqliy faoliyatdir”. (G'oziev E, 2010:458) S.L.Rubinshteyn “Tafakkur - bu bilvosita, aloqalarni, munosabatlarni, vositachilikni ochishga asoslangan obyektiv voqelik haqidagi umumlashtirilgan bilim” - deb ta’riflangan. (Рубинштейн С.Л. 1989: 363)

TADQIQOT METODOLOGIYASI

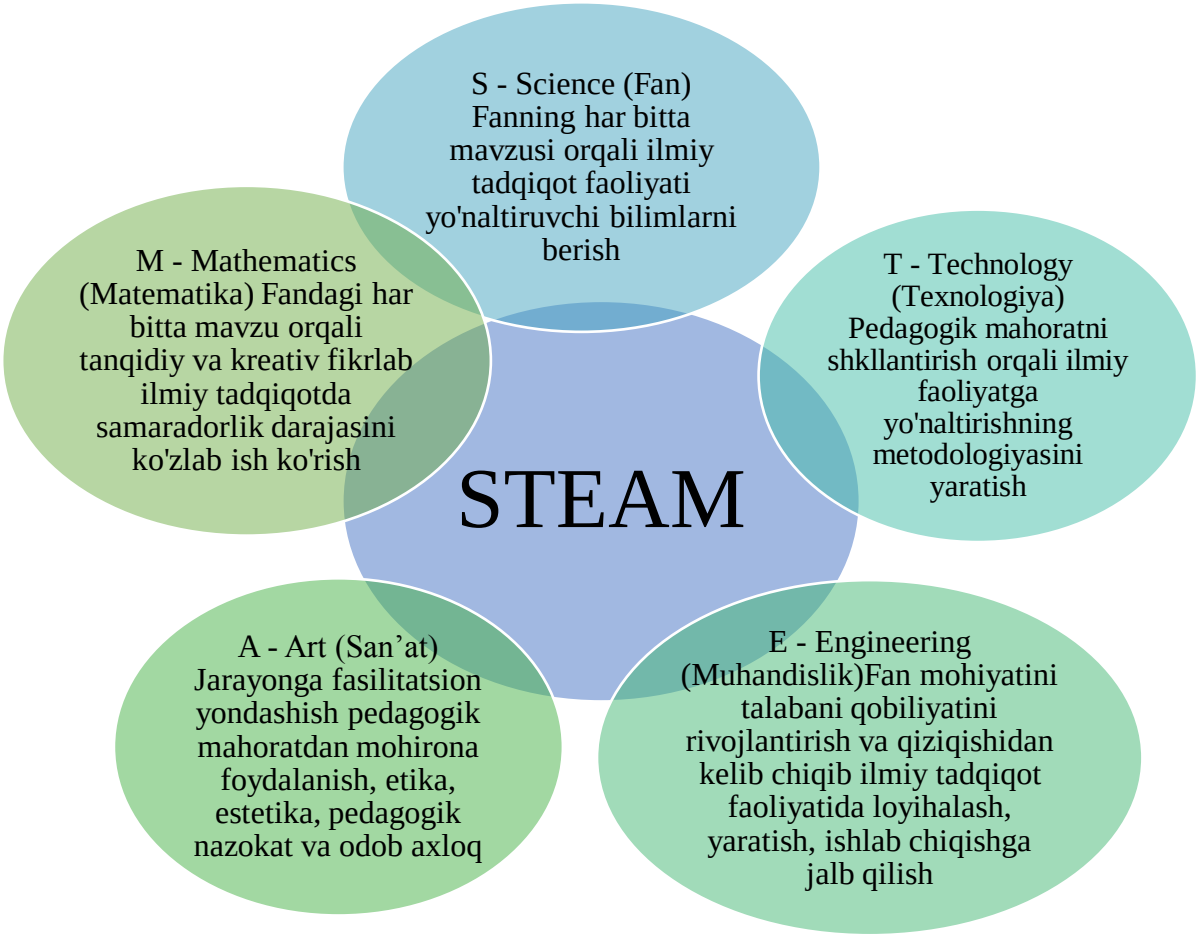
Ilmiy tadqiqot faoliyatini rivojlantirishda individual va guruh bo‘lib ishlashning birgalikda qo‘llanilishi yuqori samaradorlikni ta'minlaydi. Talabalarni ilmiy tadqiqotlarga jalb etishda, ularga mavjud bilimlarni o‘rganishdan tashqari, ilmiy masalalarga yangi nuqtayi nazar bilan yondashishga ham rag‘batlantirish muhimdir. Bu, o‘z navbatida, ularning analitik fikrlash qobiliyatini oshiradi va ijodiy yondashuvni shakllantiradi. Bundan tashqari, talabalar tomonidan bajarilgan ilmiy ishlarni baholashda turli rag‘batlantirish tizimlarini joriy etish, ularning ilmiy faoliyatga bo‘lgan qiziqish va motivatsiyasini kuchaytiradi. Shu bilan birga, guruh bo‘lib ishlash jarayonida talabalar o‘zaro fikr almashib, yangi bilimlarni bir-biriga taqdim etish orqali ilmiy yondashuvlar va tadqiqot metodologiyasini mukammallashtiradi. Bu ilmiy tadqiqotlarning sifatini oshirishga va yangi, innovatsion yechimlarni ishlab chiqishga yordam beradi.

TAHLIL VA NATIJALAR

Ilmiy dunyoqarash - bu shaxsning, xususan, talabalar intellektual salohiyatining shakllanishi va rivojlanishida muhim o‘rin egallovchi kompleks hodisa bo‘lib, atrof-muhit, ijtimoiy jarayonlar, tabiiy va ijtimoiy hodisalar, ilmiy haqiqatlar haqida tizimli, izchil, nazariy-tahliliy fikrlash asosida bilim hosil qilish jarayonidir. Ilmiy dunyoqarash talabaning voqelikni mantiqiy anglash, ilmiy tafakkur asosida umumlashtirish va mavjud bilimlar negizida yangi nazariyalar va g‘oyalarni shakllantirishga qodir bo‘lishini ifodalaydi.

Pedagogik va psixologik adabiyotlarda qayd etilishicha, zamonaviy inson shaxsi turli muammolarni hal qilish, ularni tahlil qilish va murakkab masalalarni tez va samarali hal etish ko‘nikmalari va malakalariga ega bo‘lishi zarur. Bunday topshiriqlarning yechimini faqat tadqiqot olib borishga qodir bo‘lgan shaxslar topa oladi. Biroq, tadqiqotchilik faoliyati uchun qanday bilim, qobiliyat va layoqatlar zarurligi haqida yagona va birlashgan yondashuv hali mavjud emas.

Tadqiqot olib borish tegishli layoqat, chuqur bilimga egalik o‘quv-bilish jarayonidagi moyilliklardan biri sifatida har bir insonda shakllanishi mumkin. STEAM texnologiyasi mavzular bo‘yicha integratsiyalashgan o‘qitish tizimini tashkil etadi. Bu jarayonda talabalar ilmiy tadqiqot faoliyatining ahamiyatini anglab etadilar, boshqa fanlar o‘rtasidagi bog‘liqlikni tushunadilar, bilimlarni tizimli ravishda o‘rganadilar, ilmiy metodologiyaga asoslangan yondashuv, kreativ fikrlash, mustaqil tahlil qilish, pedagogik qobiliyatlarni rivojlantirish, muloqot madaniyati, axborot texnologiyalaridan samarali foydalanish va vaqtni boshqarish kabi ko‘nikmalarni egallaydilar.



1-jadval. STEAM texnologiyasi

STEAM texnologiyasi bu Science, Technology, Engineering, Art and Mathematics, ya'ni fan, texnologiya, injeneriya, san'at va matematika ma'nosini anglatadi. STEAM ta'lim texnologiyasi nafaqat o'qitish metodi, balki tafakkur qilish uslubidir. STEAM texnologiyasining afzalligi, u borliq bilan yaqin aloqani ta'minlaydi va talabalarga yuqori motivatsiya beradi.

"STEAM ilmiy, texnologik, muhandislik, san'at va matematika fanlarning integratsiyalashgan tabiatini va ularning ta'lim oluvchilarning uzoq muddatli akademik muvaffaqiyati, iqtisodiy farovonligi va jamiyat rivojlanishidagi ahamiyatini tushunishga qaratilgan. Bu yondashuvning mohiyati talabalarni nafaqat ilmiy va texnik bilimlar bilan tanishtirish, balki ular orasida ijodiy fikrlash, muammolarni hal qilish va innovatsion g'oyalarni ishlab chiqish qobiliyatini rivojlantirishga qaratilgan.

STEAM ta'limi, bilimlarni amaliyot bilan bog'lash va multidistsiplinar yondashuv orqali talabalar va o'qituvchilarga yangi g'oyalar yaratish imkoniyatlarini beradi. Shu bilan birga, san'at va dizayn elementlarini kiritish, texnologiya va muhandislik sohalariga ijodiy yondashuvni kiritish orqali, yoshlarni kompleks masalalarni hal qilishga tayyorlaydi.

S	• **"Pedagogik mahorat fani orqali talabalarni ilmiy tadqiqot faoliyatini rivojlantirishda fan nuqtayi nazaridan".** Ushbu fan doirasida talabalarning pedagogik mahorat sirlarini o'rganish orqali pedagogik qobiliyatlarni rivojlantirish, muloqot madaniyatini shakllantirish, ta'lim jarayonini tashkil qilishda shaxsga yo'naltirilgan yondashuvdan foydalanish, zamonaviy ta'lim texnologiyalarini qo'llash, tadqiqotchilik malakalarini qo'llash, talabalarda media ta'lim vositasida sharqona immunitetni shakllantirish borasidagi bilimlarini boyitish asosida ilmiy tadqiqot faoliyatini rivojlantiriladi.
T	• **"Pedagogik mahorat fani orqali talabalarni ilmiy tadqiqot faoliyatini rivojlantirishda texnologik nuqtayi nazaridan"** fan asosida talabalarning raqamli texnologiyalar va elektron tizimlar bilan ishlash ko'nikmalarini oshirish, jumladan, "library.ziyonet.uz", "www.natlib.uz", "Unilibrary", www.edu.uz, my.gov.uz platformasi, Ilmiy tadqiqot faoliyatini rivojlantirishda xalqaro hamkorlik nuqtayi nazaridan ResearchGate, Academia.edu, Scopus, Web of Science internet saytlari va elektron tizimlaridan samarali foydalanish orqali ilmiy tadqiqot faoliyati rivojlanadi.
E	• "**Pedagogik mahorat fani orqali talabalarni ilmiy tadqiqot faoliyatini rivojlantirishda muxandislik nuqtayi nazaridan"** fanni o'zlashtirish orqali talabalarni farazni qo'ya olish, qiyinchiliklarga chidamli bo'lishga, tavakkal qila olish va har qanday natijaga oldindan tayyor bo'lishga, ilmiy tadqiqot faoliyatini olib borishda ilmiy rahbari bilan hamkorlikda ishlash va samarali natija uchun harakat qilish, muammoli vaziyatda tezkor qarorlar qabul qilish ko'nikmalarini shakllantirishga erishiladi.Ilmiy tadqiqot mavzusiga doir metod, vosita, shakl va texnologiyalarni o'rganib takomillashtirishga o'rgatiladi.
A	• "**Pedagogik mahorat fani orqali talabalarni ilmiy tadqiqot faoliyatini rivojlantirishda san'at nuqtayi nazaridan**" fanni o'rganish doirasida hayotiy voqealar asosidagi sahna ko'rinishlarini aktyorlik qobiliyatini rivojlantirish, muammoli vaziyatlarini xal qilishda talabalar bilan jonlantirish orqali talabalarning ilmiy tadqiqot faoliyatini rivojlantirish haqidagi tushunchalarini shakllantirishga va xuddi shunday vaziyat aynan ular bilan sodir bo'lib qolsa, vaziyatdan chiqib keta olish uchun qanday yechim topish mumkinligi haqidagi fikrlarini tahlil qilish orqali ilmiy tadqiqot faoliyatini rivojlantirishni takomillashtirishga erishiladi.
M	• "**Pedagogik mahorat fani orqali talabalarni ilmiy tadqiqot faoliyatini rivojlantirishda san'at nuqtayi nazaridan**" fan orqali talabalarning ilmiy bilimlarini takomillashtirish uchun zarur bo'lgan bilimlarni berish, ilmiy tadqiqot ishini tashkil qilish bosqichlarini chuqur tahlilini olib borish, tadqiqot ishini bosqichma-bosqich tashkil etish jarayonini tushuntirish, matematik statistik tahlillar orqali amaliy natijalarni ishlab chiqichga o'rgatiladi.

2-jadval. *Talabalarda ilmiy tadqiqot faoliyatini rivojlantirishda mavzular o'rtasidagi integrallashuvining STEAM texnologiyasi.*

STEAM ta'limi, ijodkorlik va analitik fikrlashni birlashtirib, talabalarni kelajakdagi karyeralariga tayyorlash, shuningdek, texnologik va ilmiy sohalarda yetuk mutaxassislar va innovatorlar sifatida shakllanishlariga yordam beradi. Bu yondashuv, ijtimoiy va iqtisodiy rivojlanish uchun zarur bo'lgan bilim va ko'nikmalarni taqdim etadi, chunki u nafaqat ilmiy va texnik, balki ijodiy va insonparvar bilimlarni ham o'z ichiga oladi.

XULOSA VA TAVSIYALAR

Shaxsga yo‘naltirilgan yondashuv asosida talabalar ilmiy tadqiqot faoliyatini rivojlantirishning didaktik ta’minotida ilmiy tadqiqotga yo‘naltirish metodlari, vositalari va shakllari bayon etildi. O‘qitishning ana’naviy va noan’anaviy metodlari, ta’lim jarayonida talaba o‘zining ta’lim trayektoriyasini belgilab olishi, ilmiy tadqiqotda ustoz-shogird an’anasi, kafedralarning ilmiy-uslubiy tadqiqotlarida ishtirok etish, ilmiy konferensiyalarda ishtirok etish, iqtidorli talabalar bilan ishlash bo‘limi faoliyati bilan tanishish, ilmiy-tadqiqot faoliyati materiallarini turli darajadagi tanlovlarga taqdim etish kabi masalalar o‘rganildi.

Ilmiy tadqiqot faoliyatiga yo‘naltirishning didaktik ta’minoti pedagogik mahorat fani mavzulari bilan integratsiya qilib, mustaqil ta’lim, referat, tezis, maqola, kurs ishi va bitiruv malakaviy ish kabi ilmiy tadqiqot faoliyatining turli shakllari talabalarga dasturiy ta’minotga asosan ilmiy asosli o‘rgatildi. Barcha ilmiy ishlar dasturiy ta’minotga asoslangan metodikalar va tizim yordamida talabalar uchun taqdim qilindi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Mirziyoyev Sh.M. (2017) Erkin va farovon, demokratik O‘zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz. – O‘zbekiston. –B. 56.

2. Mirziyoyev Sh.M. (2017) Milliy taraqqiyot yo‘limizni qat’iyat bilan davom ettirib, yangi bosqichga ko‘taramiz. – O‘zbekiston. –B. 69.

3. Allayarova S.N. (2022) Talabalarni ilmiy-tadqiqotga yo‘naltirishning dolzarb masalalari.//Monografiya – T.: Innovatsion rivojlanish nashriyot-matbaa uyi.

4. Едалина Н.А. (1989) Проблемы личностно-ориентированной педагогики. Екатеринбург.

5. Гульянц С.М. (2009) Сущность личностно-ориентированного подхода в обучении с точки зрения современных образовательных концепций. Педагогика и Психология. Вестник ЧГПУ 2.

6. Otayeva S.S. (2022) Maktabgacha ta’limda STEAM texnologiyalari. O‘quv qo‘llanma. -Toshkent.

7. Roziqova L.T. (2021) Talabalarda tadqiqotchilik ko‘nikmalarini shakllantirish va rivojlantirishning ilmiy- pedagogik asoslari. Monografiya. Toshkent.

8. Рубинштейн С.Л. (1989) Основы общей психологии: В 2 т. Т. I. –М.: Педагогика. –363 с.

9. Исаева М.А. (2020) Проектно-исследовательская культура студентов университета в системе математического образования// Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора педагогических наук. Махачкала. – С 14.

10. Трубина Г.Ф. (2014) Современные концепции личностно ориентированного образования, Педагогическое образование в России. № 9; 165-с.

11. G‘oziev E. (2010) Umumiy psixologiya T.: O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashryoti 458 b.

REFERENCES:

1. Mirziyoyev Sh.M. (2017) “Erkin va farovon, demokratik O‘zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz”. – O‘zbekiston. – B. 56. (In Uzbek)

2. Mirziyoyev Sh.M. (2017) “Milliy taraqqiyot yo‘limizni qat’iyat bilan davom ettirib, yangi bosqichga ko‘taramiz”. – O‘zbekiston. – B. 69. (In Uzbek)

3. Allayarova S.N. (2022) Talabalarni ilmiy-tadqiqotga yo‘naltirishning dolzarb masalalari. Monografiya. – T.: Innovatsion rivojlanish nashriyot-matbaa uyi. – 176 b. (In Uzbek)

4. Edalina N.A. (1998) Problemy lichnostno-orientirovannoy pedagogiki. – Yekaterinburg. – 25-s. (In Russian)

5. Gulyants S.M. (2009) Sushchnost lichnostno-orientirovannogo podkhoda v obuchenii s tochki zreniya sovremennykh obrazovatelnykh kontseptsiy. Pedagogika i Psikhologiya. Vestnik ChGPU. – № 2. – 41 s. (In Russian)

6. Otayeva S.S. (2022) Maktabgacha ta’limda STEAM texnologiyalari. O‘quv qo‘llanma. – Toshkent. – 9 b. (In Uzbek)

7. Roziqova L.T. (2021) Talabalarda tadqiqotchilik ko‘nikmalarini shakllantirish va rivojlantirishning ilmiy-pedagogik asoslari. Monografiya. – Toshkent. – 24 b. (In Uzbek)

8. Rubinshteyn S.L. (1989) Osnovy obshchey psikhologii: V 2 t. T. I. – M.: Pedagogika. – 363 s. (In Russian)

9. Isayeva M.A. (2020) Proektno-issledovatelskaya kultura studentov universiteta v sisteme matematicheskogo obrazovaniya. Avtoreferat dissertatsii na soiskaniye uchenoy stepeni doktora pedagogicheskikh nauk. – Makhachkala. – S. 14. (In Russian)

10. Trubina G.F. (2014) Sovremennye kontseptsii lichnostno orientirovannogo obrazovaniya. Pedagogicheskoye obrazovaniye v Rossii. – № 9. – 165-s. https://core.ac.uk/download/pdf/42051798.pdf/. (In Russian)

11. G‘oziyev E. (2010) Umumiy psixologiya. – T.: O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti. – 458 b. (In Uzbek)

YOSH VOLEYBOLCHILARNING SAKROVCHANLIK QOBILIYATINI RIVOJLANTIRISH MEXANIZMLARI

MECHANISMS OF DEVELOPING JUMPING ABILITY IN YOUNG VOLLEYBALL PLAYERS

МЕХАНИЗМЫ РАЗВИТИЯ ПРЫГУЧЕСТИ У ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Boltayev A'zam Akramovich
Oriental universiteti "Jismoniy madaniyat"
kafedrasi dotsenti,
pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)
Tel.:+998 93-610-96-96
E-mail: a.a.boltaev2020@gmail.com

Annotatsiya. Bugungi voleybol o'z mohiyati jihatidan o'ta shiddatli hamda keskin o'zgaruvchan vaziyatlarda tezkor harakatlanishlar, to'p kiritish, hujum zarbalari va to'siqlar qo'yish usullarini ijro etish uchun ko'plab sakrash ko'nikmalari bilan farqlanadi. Bundan tashqari to'r oldida raqib o'yinchilarini chalg'itish uchun turli mazmunli sakrash malakalari ijro etiladi.Yuqorida qayd etilganidek, musobaqa qoidalarining tubdan o'zgarishi, jumladan maydonning yon va hujum chiziqlari kesishgan joydan hujum zonasini chegaralaydigan chiziqni maydon tashqarisiga 175 sm kesim chiziqlar bilan davom ettirilishi hamda hujum taktikasi doirasining kengayishi himoya zonalaridan zarba berish imkoniyatlarini kuchaytiradi. Agar hujum zonasining chegara chizig'idan o'rta chiziqqacha bo'lgan oraliq 3 m ligi e'tiborga olinsa, himoya zonalaridan ijro etiladigan zarbalar samaradorligi diagonal sakrash qobiliyati bilan ta'minlanishi mumkin.

Kalit so'zlar: *yosh voleybolchilar, sakrovchanlik, diagonal sakrash, o'yin mashqlari, pedagogik tajriba, vertikal sakrash, to'siq qo'yish, sakrash chidamkorligi, plyometrik mashqlar, tezkor-kuchlilik.*

Abstract. Today's volleyball is characterized by its high-speed movements, ball penetration, attack strokes and blocking techniques in extremely fast and rapidly changing situations. In addition, various meaningful jump skills are performed in front of the net to distract the opponent's players. As noted above, a fundamental change in the rules of the competition, including the continuation of the line delimiting the attack zone from the intersection of the side and attack lines of the court with 175 cm diagonal lines outside the court, and the expansion of the scope of attack tactics, increases the possibilities of hitting from the defensive zones. If we take into account the 3-meter distance from the boundary line of the attack zone to the center line, the effectiveness of hits from the defensive zones can be ensured by the ability to jump diagonally.

Keywords: *youth volleyball players, jumping ability, diagonal jump, game-based exercises, pedagogical experiment, vertical jump, blocking, jumping endurance, plyometric exercises, speed-strength.*

Аннотация. Современный волейбол характеризуется скоростными перемещениями, проникновением мяча, атакующими ударами и блокирующими приемами в чрезвычайно быстро меняющихся ситуациях. Кроме того, перед сеткой выполняются различные значимые прыжковые навыки, чтобы отвлечь игроков соперника. Как отмечалось выше, принципиальное изменение правил соревнований, включающее продолжение линии, разграничивающей зону атаки от пересечения боковой и линии атаки площадки диагональными линиями 175 см за пределами площадки, и расширение сферы применения тактики нападения, увеличивает возможности ударов из защитных зон. Если принять во внимание 3-метровое расстояние от граничной линии зоны атаки до центральной линии, эффективность ударов из защитных зон может быть обеспечена умением прыгать по диагонали.

Ключевые слова: *юные волейболисты, прыгучесть, диагональный прыжок, игровые упражнения, педагогический эксперимент, вертикальный прыжок, блок, прыжковая выносливость, плиометрические упражнения, скоростно-силовые качества.*

KIRISH

Sakrovchanlik va sakrash chidamkorligi boshqa jismoniy sifatlar bilan o‘zaro bog‘liq bo‘lib, aksariyat sport turlariga (voleybol, basketbol, futbol, gandbol, gimnastika, yengil atletika va h.k.) xos ayrim texnik elementlarni (masalan, voleybolda sakrab to‘siq qo‘yish, futbolda sakrab to‘pni bosh bilan darvozaga kiritish va h.k.) ijro etish samaradorligini ta’minlovchi muhim omildir. Lekin har bir sport turida ijro etiladigan sakrash elementlari o‘yin usuli va vaziyatga qarab bir-biridan keskin farq qiladi va bunday sakrash turlarini rivojlantirishda o‘ziga xos mashqlardan foydalanish muhim ahamiyatga ega.

Mazkur sifat hayotiy zarur harakat ko‘nikmalari turkumiga mansub bo‘lib, go‘daklik yoshidan boshlab shakllana boradi. Bolalar hayotda, ro‘zg‘or ishlarida, harakatli o‘yinlarda balandga, uzunlikka, to‘siqlar osha sakraydilar. Sport to‘garaklariga qabul qilinayotganlarida ham aynan sakrash sifatlariga e’tibor beriladi. Bu sifat voleybolda o‘ziga xos fundamental xususiyatga ega bo‘lib, uni rivojlantirish masalalari dastlabki o‘rgatish va tayyorgarlik bosqichidanoq diqqat markazida bo‘ladi. Lekin, voleybol to‘garaklari (BO‘SM, BO‘OZSM)ning o‘quv-mashg‘ulot dasturlarida sakrovchanlik va sakrash chidamkorligini bolalar yoshi, o‘rgatish yili va tayyorgarlik bosqichiga qarab rivojlantirish vositalari hajm, shiddat va soatlar miqdori jihatidan alohida ajratilmagan.

Ma’lumki, voleybolchilar uchun asosiy jismoniy sifatlardan biri sakrovchanlikdir. Sakrovchanlik tezkor-kuchlilik sifatlariga mansub bo‘lib, oyoq mushaklarining qisqa muddat ichida kuchli qisqarishi bilan ifodalanadi.

Sakrovchanlikni rivojlantirish uchun eng qulay davr bu 10-11 yoshdir.

Sakrovchanlik sifatining turlari ko‘p. Masalan, ikki oyoq bilan depsinib yugurib kelib yoki joydan turib vertikal sakrash, bir oyoq bilan depsinib vertikal yoki uzunlikka sakrash, ikki oyoq bilan depsinib uzunlikka sakrash va h.k. Har bir sakrash turining o‘ziga xos maqsadi va maqsadga mos ijro etish tartibi (texnikasi) bo‘ladi. Voleybol, futbol va boshqa sport o‘yinlari bilan shug‘ullanuvchi sportchilarning sakrovchanligi bir-biridan farq qiladi. Ta’kidlash lozimki, hatto bir sport o‘yinida, masalan futbolda bosh bilan darvozaga to‘pni yo‘naltirish, to‘pni sherigiga uzatish, havoda aylanib oyoq bilan darvozaga yoki sherigiga uzatishda ijro etiladigan sakrash malakalarining mazmuni va yo‘nalishi bir-biridan tubdan farq qiladi. Demak, sakrovchanlik haqida gap ketganda, bilish kerakki, ushbu sifat texnik malakalarni ijro etish usullariga qarab har xil turlarga bo‘linadi: sakrab to‘siq qo‘yish, past to‘pdan zarba berish, sakrab to‘p kiritish, orqa zonadan sakrab zarba berish, baland to‘pdan zarba berish va h.k. Turli o‘yin vaziyatlarida xoh hujumda bo‘lsin, xoh himoyada bo‘lsin shu vaziyatlar talablariga mos texnik-taktik kombinatsiyalarni ijro etish samaradorligi aksariyat sakrovchanlik sifatiga borib taqaladi. Ko‘pgina mutaxassis-olimlarning fikriga ko‘ra, keskin vaziyatlarda, ayniqsa past yoki gorizontal yo‘nalishda tezkor to‘p uzatishdan zarba berish muvofiq sakrash sifatiga bog‘liq bo‘ladi.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR TAHLILI

Yetakchi olim V.N. Platonovning ta’kidlashicha, umumiy jismoniy tayyorgarlik tushunchasi bu sportchining harakat sifatlarini har tomonlama (garmonik ravishda) rivojlanganlik darajasini anglatadi. Masalaga shu tarzda yondashish oddiy inson sog‘lig‘ini (sportchi ham) shakllantirish nuqtayi nazaridan maqsadga muvofiqdir. Albatta, “Katta” sportda bu ham zarur. Lekin, bunday amaliyot va shunga asoslangan trenirovka uslubiyati malakali sportchilarni tayyorlash hamda yuksak musobaqa natijasiga erishish samarasini susaytirishi ehtimoldan holi emas. Chunki, har bir sport turining o‘ziga xos va o‘ziga mos xususiyatlari mavjudligi tufayli bir sport turida ko‘proq kuch-tezkorlik sifati ustun tursa, ikkinchi bir sport turida chidamkorlik sifati yetakchi rolni o‘ynaydi yoki uchinchi bir sport turida egiluvchanlik sifati asosiy ahamiyatga ega bo‘ladi. Ammo, qayd etilgan fikrdan muayyan sport turida ma’lum jismoniy sifat juda zarur, boshqasi esa muhim emas degan xulosa kelib chiqmaydi. Aksincha, har bir sifatning muayyan sport vaziyatida ozmi-ko‘pmi, lekin muhim “ulushi” mavjud bo‘ladi (Беляев А.В., 2004, № 3. Россия, с. 37-38)

So‘nggi yillarga kelib olimlar o‘rtasida malakali sportchilarni tayyorlashda jismoniy tayyorgarlikning o‘rni, jumladan, jismoniy sifatlarning bir-biriga uzviy bog‘liqligi hamda

ularning sport mahoratiga bo‘lgan ta’siri haqidagi muammolar tobora katta qiziqish uyg‘otib bormoqda (V.M. Zatsiorskiy, Yu.V. Verxoshanskiy, V.N. Platonov, L.P. Matveev, M.A. Godik) o‘zlarining ilmiy-uslubiy ishlarida jismoniy sifatlarning bir-biriga uzviy bog‘liqligi hamda ma’lumot berishgan (Ayrapetyans L.R., 2011: 160)

Avvaldan isbot qilinganki, kuch va tezkorlik sifatlarini o‘zaro muvofiq tarzda shakllantira borish sportchining texnik tayyorgarligiga ijobiy ta’sir etadi (V.P. Filin, J.K. Xolodov, V.S. Kuznesov, M.A. Godik., 2011: 160)

Jismoniy tayyorgarlik va xususan sportchilarni tayyorlashda, harakat sifatlarini (tezkorlik, kuch, chidamkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik) bir-biriga bog‘lab shakllantirish muhimligi haqida borar ekan, bu borada tezkor-kuch sifatiga alohida urg‘u berish maqsadga muvofiqdir. Sakrovchanlik va sakrash chidamkorligini rivojlantiruvchi mashqlarni tanlash o‘yin davomida qo‘llaniladigan texnik malakalar (zarba berish, to‘siq qo‘yish va h.k.) xususiyatga qarab amalga oshirish zarur bo‘ladi (Былеева Л.В., 2012: 224)

A.M. Naraliyev vertikal sakrash misolida malakali voleybolchilarning tezkorlik-kuchlilik sifatini “zarbdor” uslubda rivojlantirish imkoniyati afzal ekanligini ko‘rsatib o‘tgan. Uning fikricha “portlovchi” kuchni rivojlantirishda ushbu uslubdan foydalanish yaxshi natija beradi, lekin bunday mashg‘ulotlarni musobaqadan 10-12 hafta avval 3 martadan o‘tkazib turish lozim (Верхошанский Ю.В. 2001: 330)

Chan Suan Dong o‘z tadqiqotlariga asoslangan holda shuni ma’lum qiladiki, voleybolchilarning o‘yin samarasini ta’minlovchi maxsus jismoniy tayyorgarlik davrining barcha bosqichlarida ikki omil bilan belgilanadi: tezkorlik-kuchlilik tayyorgarligi va tayyorgarlikning aralash omili (tezkorlik va tezkorlik chidamkorligi). I bosqichda ularning ulushi 83,3% ga teng. Bunda tezkorlik-kuchlilik tayyorgarligi birinchi o‘rinda tursa, tezkorlik tayyorgarligi ikkinchi o‘rinda bo‘lishi kerak (Chan Suan Dong, 2017: 123)

E.A. Sergeev fikriga ko‘ra, tayyorgarlikning dastlabki bosqichida tananing uzunligidan tashqari, sakrovchanlik va chaqqonlik sifatlari ko‘rsatkichlari o‘ta muhim hisoblanadi. Keyingi usullarni chaqqonlik bilan bajarish va o‘yin davomida voleybolchini tezlik bilan joy o‘zgartirishni yaqindan ta’minlaydi. O‘yin ketayotgan bir jarayonda favqulodda har xil vaziyatlar paydo bo‘lib qoladiki, bu vaziyatlar o‘yinchini to‘siq qo‘yishda va zarba berishda tez va aniq fikrlanishini talab qiladi (Xolodov. J.K., E.A. Sergeev 2002:200)

TADQIQOT METADOLOGIYASI

Ushbu uslub yordamida mavzu yo‘nalishi doirasiga mansub ilmiy va uslubiy manbalar o‘rganildi. O‘rganilganlik darajasi aniqlandi. Sakrovchanlik ko‘nikmalarining shakllanishida boshqa jismoniy sifatlarning ahamiyati ochib berildi. Sakrash turlarini rivojlantirishda turdosh yoki maxsus moslashtirilgan harakatli o‘yinlardan foydalanish

afzalligi e’tirof etildi. Adabiyotlar tahliliga asosan sakrovchanlik sifati nafaqat voleybolda, balki boshqa qator sport o‘yinlari turlarida ustuvor ahamiyatga ega ekanligi qayd etildi.

TAHLIL VA NATIJALAR

Barcha jismoniy sifatlarning bir-biriga chambarchas bog‘liqligi azaldan isbot qilingan. Bir sifatni rivojlantirish natijasida ozmi yo ko‘pmi ikkinchi bir sifat ham rivojlana boradi. Masalan, kuchni rivojlantirish ma’lum darajada tezkorlikni ham rivojlantiradi yoki aksincha, tezkorlikni rivojlantirish kuchni shakllantiradi. Bunday holat ilmiy adabiyotlarda “sifatlarning ko‘chishi” deb ataladi. Shunday ekan, bir sifatning uzoq muddatli va samarali namoyish etilishi boshqa sifatlarning shakllanganlik darajasi bilan belgilanishi muqarrar.

Yuqorida qayd etilganidek, voleybolda sakrash qobiliyati deyarli barcha o‘yin usullarini ijro etishda muhim rol o‘ynaydi. Aynan shuning uchun ham voleybol to‘garaklarida faoliyat ko‘rsatayotgan ayrim murabbiylar ushbu o‘yin usullarini o‘rgatish jarayonining barcha bosqichlarida shakllantirish zarur deb fikr bildiradilar. Ammo tajribali trener-o‘qituvchilar psixofiziologik va biomexanik qonuniyatlarga asoslangan holda murakkab o‘yin usullarini ham erta yoshlikdan boshlash muhimligiga e’tibor berishadi.

Zamonaviy sport amaliyotidan ma’lumki, sportning gimnastika, akrobatika, batut ustida sakrash, suvga sakrash turlari bo‘yicha shug‘ullanayotgan bolalar 5-6 yoshidayoq nihoyatda murakkab mashqlarni bajarishadi. Demak, yuqorida qayd etilgan fikr haqiqatga loyiqdir.

Ana shuning uchun ham voleybol \ga xos sakrash turlarini yosh voleybolchilarda o‘rganish tadqiqotimizning bosh maqsadi sifatida tanlangan edi.

Buning uchun 6 oylik pedagogik tajriba o‘tkazildi. Tajribaga nazorat va tajriba guruhlari jalb qilingan bo‘lib, birinchi guruh odatdagi an’anaviy mashg‘ulotlarda ishtirok etishdi, ikkinchi guruh mashg‘ulotlarida esa 2 bobda batafsil izohlab berilgan maxsus o‘yin mashqlari muntazam qo‘llanildi.

Ikki guruhda ham tadqiqot tajribadan avval va tajriba tugaganidan so‘ng o‘tkazildi. Vertikal sakrash va yugurib diagonal sakrash samaradorligi quyidagi test natijalari yordamida baholandi. Olingan natijalar 2-jadvalda keltirilgan.

Jadvaldan shu narsa ko‘zga tashlanadiki, tajribadan avval barcha testlar bo‘yicha olingan ko‘rsatkichlar ikki guruh shug‘ullanuvchilarida ham bir-biridan deyarli keskin farq bilan ifodalanmadi. Binobarin, bunday holat tajribada ishtirok etgan barcha shug‘ullanuvchilar jismoniy jihatdan nisbatan bir xil tayyorgarlikka ega ekanliklaridan dalolat beradi.

Devor oldida to‘siq qo‘yish tartibida joydan vertikal sakrash nazorat guruhida tajribadan avval 19,6 sm ni tashkil etgan bo‘lsa, tajriba guruhida ushbu ko‘rsatkich 20 sm

ga teng bo‘ldi. BO‘SMlarga mo‘ljallangan dastur bo‘yicha sport maktabiga qabul qilinayotgan 10 yoshli bolalar eng kamida 30-24 sm, 11 yosh – 32-27 sm, 12 yosh – 34-29 sm ni tashkil etishi kerak (Yu.D. Jeleznyak, K.A. Shves, N.V. Dolinskaya).

Yosh voleybolchilarda to‘siq qo‘yishga xos sakrash sifatini o‘yin mashqlari yordamida shakllantirish samaradorligi

Test sinovlari	Guruhlar	Tajribadan avval	Tajribadan keyin
Joydan vertikal sakrash (sm)	NG TG	19,6 20,0	22,2 28,4
O‘ngga bir qadam siljib sakrash (sm)	NG TG	18,4 17,8	20,6 25,2
Chapga bir qadam siljib sakrash (sm)	NG TG	20,4 21,0	23,6 30,4
Yugurib kelib vertikal-diagonal sakrash	NG TG	28,6 29,0	30,4 36,4

Izoh: NG – nazorat guruhi
TG – tajriba guruhi

To‘g‘ri, ushbu dasturda qayd etilgan sakrash testi erkin holatdan, qo‘llar bilan faol yordam berish asosida bajarilishi ko‘zda tutilgan. Devorga yaqin turib, to‘siq qo‘yish taqlidini bajarib, sakrashda qo‘llarning yordami chegaralanadi. Ehtimol, shuning uchun ham bizning tadqiqotimizda qayd etilgan ko‘rsatkichlar ancha past natijalar bilan ifodalangan.

Pedagogik tajriba davomida nazorat guruhida o‘tkazilgan an’anaviy mashg‘ulotlar va shu mashg‘ulotlarda qo‘llanilgan standart mazmunli mashqlar 6 oy davomida to‘siq qo‘yishga xos sakrash qobiliyatini juda sust rivojlanganligi kuzatildi. Chunonchi, ushbu guruh bolalarida joydan vertikal sakrash tajribadan avval 19,6 sm ni tashkil etgan bo‘lsa, tajriba muddati tugaganidan so‘ng bu ko‘rsatkich 22,2 sm bilan ifodalangan. Sakrash qobiliyatini ng o‘sish farqi 2,6 sm ni tashkil etdi, xolos. Sakrovchanlikning bunday shakllanishi tabiiy, ya’ni biologik taraqqiyot bilan bog‘liq bo‘lishi ham mumkin.

O‘ngga bir qadam siljib sakrash tajribadan avval 18,4 sm, tajribadan keyin 20,6 sm ga teng bo‘ldi. O‘sish farqi 2,2 sm.

Chapga bir qadam siljib sakrash muvofiq ravishda 20,4 sm va 23,6 sm bilan ifodalangan. O‘sish farqi 3,6 sm.

Tajriba guruhida qayd etilgan ko‘rsatkichlar dinamikasi sakrash qobiliyatini jadal shakllanganligiga e’tibor qaratadi. Masalan, joydan vertikal sakrash ushbu guruhda tajribadan avval 20,0 sm, tajriba yakunida 28,4 sm. O‘sish farqi 8,4 sm.

O‘ngga bir qadam siljib sakrash 17,8 sm va 25,2 sm ga teng bo‘ldi. O‘sish farqi 7,4 sm.

Chapga bir qadam siljib sakrash esa 21,0 sm va 30,4 sm ni tashkil etdi. O‘sish farqi 9,4 sm.

Yuqorida qayd etilgan ko‘rsatkichlarning qiyosiy tahlilidan shunday to‘xtamga kelish mumkinki, tajriba guruhida qo‘llanilgan maxsus sakrash (to‘siq qo‘yishga xos) elementlaridan iborat o‘yinsimon mashqlar mazkur qobiliyatni samarali shakllantirish “kuchiga” ega ekan.

O‘ngga va chapga bir qadam siljib to‘siq qo‘yish ko‘nikmasiga asoslangan sakrash natijalari yana bir muhim masalani aniqlash imkonini berdi. Jumladan, test topshirish davomida barcha tajriba ishtirokchilari “o‘naqay” xususiyatga ega ekanligi ko‘zga tashlandi. Lekin, shunday bo‘lsa-da, o‘ngga bir qadam siljib sakrash ko‘rsatkichlari chapga bir qadam siljib sakrash ko‘rsatkichlaridan kam miqdorni tashkil etdi. Demak, “o‘naqay” xususiyatga ega bolalar o‘ng tomonga siljib sakrashlarida natijalar yuqori bo‘lmasligi ehtimol qilinishi mumkin. Bu borada uzil-kesil xulosa qilish uchun bunday testlar asosida maxsus tadqiqotlar o‘tkazish zarur bo‘ladi.

Zamonaviy voleybolda 1998-yilda ushbu o‘yin qoidalarining keskin o‘zgarishi, xususan hujum chiziqlarining yon chiziqlardan 175 sm ga kesim chiziqlar bilan davom ettirilishi orqali zonalardan hujum zarbalarini ijro etish ustuvorligiga olib keldi. Boshqacha qilib aytganda, orqa zonalardan shiddatli va samarali zarba berish uchun voleybolchi hujum zonalarini chegaralovchi chiziqni bosmasdan balandga ham vertikal, ham diagonal yo‘nalishda sakrab zarba berishlari odat tusiga kirib ketdi. Ishonch bilan aytish mumkinki, agar voleybolchi qanchalik baland va diagonal sakrash ko‘nikmasini yaxshi o‘zlashtirgan bo‘lsa, shunchalik uning hujum zarbasi samarali bo‘ladi.

Diagonal sakrab shiddat bilan hujum zarbasini ijro etish nisbatan murakkab ko‘nikma hisoblanadi. Shunday ekan, diagonal sakrash asosida zarba berish usuli qanchalik erta yoshdan shakllantirilib borilsa, shunchalik uni o‘zlashtirish imkoniyati yuqori bo‘ladi. Ammo so‘rov natijalaridan aniqlandiki, sport to‘garaklarida yosh voleybolchilarni tayyorlash jarayonida diagonal sakrash qobiliyatini maqsadli shakllantirishga umuman jiddiy e’tibor qaratilmas ekan.

Biz o‘z tadqiqotimizda yugurib kelib vertikal-diagonal sakrash sifatini turli o‘yin mashqlari yordamida shakllantirish imkoniyatlarini o‘rgandik (2-jadval). Jadvaldan shu narsa ko‘zga tashlanadiki, pedagogik tajribadan avval olingan natijalar ikki guruhda ham sezilarli farq bilan ifodalanmaganligidan dalolat beradi. Chunonchi, yugurib kelib vertikal-diagonal sakrash nazorat guruhida 28,6 sm, tajriba guruhida 29 sm ni tashkil etdi. Lekin, 6 oy davomida an’anaviy mazmunli mashg‘ulotlar bilan shug‘ullangan nazorat guruhida va eksperimental mazmunli mashg‘ulotlar bilan shug‘ullangan tajriba guruhida vertikal-diagonal sakrash qobiliyati turlicha dinamik yo‘nalishda o‘zgardi. Jumladan, nazorat guruhida ushbu qobiliyatni ifodalovchi ko‘rsatkich 28,6 sm dan 30,4 sm ga yaxshilangan bo‘lsa, tajriba guruhida bu ko‘rsatkichlar 29,0 sm dan 36,4 sm gacha o‘sdi.

O‘sish farqi nazorat guruhida 0,8 sm ni, tajriba guruhida 7,4 sm ni tashkil etdi. Demak, ishonch bilan ta’kidlash mumkinki, tajriba guruhi mashg‘ulotlarida 6 oy davomida muntazam qo‘llanilgan sakrash elementlaridan iborat maxsus o‘yin mashqlari ushbu qobiliyatni samarali shakllantirish salohiyatiga ega ekan.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Mavzu yo‘nalishiga doir adabiyotlar, ilmiy-uslubiy ma’lumotlar, so‘rovnoma natijalari, tadqiqot va pedagogik tajriba materiallarining qiyosiy tahlili quyidagi xulosa hamda amaliy tavsiyalarni e’tirof etish imkoniyatini yaratdi:

1. Zamonaviy voleybolda sakrash qobiliyati nihoyatda dolzarb ahamiyat kasb etib bormoqda. Voleybolchilar tayyorlash amaliyotida sakrovchanlik turlarini samarali shakllanishi ustuvor jihatdan boshqa jismoniy sifatlarni rivojlangan bo‘lishiga bog‘liq ekanligi o‘z ifodasini topdi. Deyarli barcha o‘yin usullarini ijro etish samaradorligi ustuvor jihatdan sakrash qobiliyatiga bog‘liqligi nazariy va ilmiy ma’lumotlarga asoslanganligi yoritildi.

2. So‘rovnoma natijalari shuni ko‘rsatdiki, yosh voleybolchilarni tayyorlash amaliyotida, ayniqsa maktab voleybol to‘garaklarida o‘tkazilayotgan mashg‘ulotlarda sakrovchanlik qobiliyatini rivojlantirishga jiddiy e’tibor qaratilmasligi aniqlandi. Aksariyat respondentlarning (60-100%) fikrlariga qaraganda tayyorgarlik jarayonida sakrash, sakrovchanlik sifatlari mohiyati va mazmunini ifodalovchi nazariy bilimlar berilmasligi, ushbu sifatni shakllantirishda noan’anaviy mashqlardan foydalanish, sakrovchanlikni nazorat qilish masalalariga urg‘u berilmasligi ayon bo‘ldi.

3. Nazorat guruhida qo‘llanilgan an’anaviy mazmunli mashg‘ulotlar hatto uzoq muddat davomida sakrash turlari, umuman sakrovchanlik sifatini jadal shakllantirish qudratiga ega emasligi o‘z tasdig‘ini topdi.

4. Tajriba guruhida sinab ko‘rilgan maxsus ishlab chiqilgan sakrash elementlaridan iborat o‘yin mashqlari to‘siq qo‘yishga xos sakrovchanlikni jadal shakllantirish kuchiga ega ekan. Jumladan, 6 oy davomidagi o‘sish farqi 8,4 sm dan 9,4 sm gacha yetdi. Nazorat guruhida esa bunday farq 2,6 sm dan 3,8 sm gacha bo‘lgan miqdorni tashkil etdi. Yugurib kelib vertikal-diagonal sakrash nazorat guruhida 0,8 sm ga, tajriba guruhida 7,4 sm ga o‘sganligi qayd etildi.

5. Olingan natijalar, qo‘llanilgan test mashqlari, sinovdan o‘tkazilgan sakrash elementlaridan iborat maxsus o‘yin mashqlari yosh voleybolchilar amaliyotiga joriy etilishi iqtidorli voleybol zaxiralarini tayyorlash sur’atini kuchaytirishi shubha uyg‘otmaydi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 29-iyuldagi “Olimpiya turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” gi PQ-336-sonli Qarori.

2. Айрапетьянц Л.Р. Волейбол. (2006) Учебник для высших учебных заведений. Т.: Zar qalam - 240.

3. Айрапетьянц Л.Р., Годик М.А. (2011) Спортивные игры. Т.: Ибн Сино -160.

4. Ayrapetyans L.R., Pulatov A.A., Isroilov Sh.X. (2009) Voleybol. Oliy o’quv yurtlari umumiy kurs talabalari uchun o’quv qo’llanma. T– 77 b.

5. Беляев А.В., Булкин М.В, (2004) Прыжковая подготовка волейболистов в подготовительном периоде на основе анализа их соревновательной деятельности ТипПФК-230.

6. Былеева Л.В., Коротков И.М. (2012) Подвижные игры // Учебное пособиу для ИФК. М., ФиС-224 с.

7. Верхошанский Ю.В. (2001) Основы специальной физической подготовки спортсменов. М- 330.

8. Годик М.А. (1993) Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М.: Физкультура и спорт – 136.

9. Годик М.А. (2006) Физическая подготовка футболистов. М.: Терра-Спорт-272 с.

10. Железняк Ю.Д., Айрапетьянц Л.Р., Пименов М.П., Кунянский В.А. (2000) Массовый волейбол (обучение, соревнования, судейство) Т.: Ибн Сино – 144.

11. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. (1999) Волейбол Учебник для ИФК. М., ФиС-239.

12. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. (2004) Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учебник. М., Академия-520 с.

REFERENGES:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 29-iyuldagi “Olimpiya turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-336-sonli Qarori. (In Uzbek)

2. Ayrapetyants L.R. (2006). Voleyybol. Oliy o‘quv yurtlari uchun darslik. T.: Zar qalam – 240 b. (In Russian)

3. Ayrapetyants L.R., Godik M.A. (2011). Sport o‘yinlari. T.: Ibn Sino – 160 b. (In Russian)

4. Ayrapetyans L.R., Pulatov A.A., Isroilov Sh.X. (2009). Voleyybol. Oliy o‘quv yurtlari umumiy kurs talabalari uchun o‘quv qo‘llanma. T. – 77 b. (In Uzbek)

5. Belyayev A.V., Bulkin M.V. (2004). Voleyybolchilarning tayyorgarlik davrida sakrash tayyorgarligi ularning musobaqa faoliyatini tahlil qilish asosida. TipPFK – 230 b. (In Russian)

6. Byleyeva L.V., Korotkov I.M. (2012). Harakatli o‘yinlar. IFK uchun o‘quv qo‘llanma. M.: FiS – 224 b. (In Russian)

7. Verkhoshanskiy Yu.V. (2001). Sportchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi asoslari. M. – 330 b. (In Russian)

8. Godik M.A. (1993). Mashg‘ulot va musobaqa yuklamalarini nazorat qilish. M.: Fizkultura i sport – 136 b. (In Russian)

9. Godik M.A. (2006). Futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi. M.: Terra-Sport – 272 b. (In Russian)

10. Jeleznyak Yu.D., Ayrapetyants L.R., Pimenov M.P., Kunyanskiy V.A. (2000). Ommaviy voleyybol (o‘qitish, musobaqalar, hakamlik). T.: Ibn Sino – 144 b. (In Russian)

11. Jeleznyak Yu.D., Ivoylov A.V. (1999). Voleyybol. IFK uchun darslik. M.: FiS – 239 b. (In Russian)

12. Jeleznyak Yu.D., Portnov Yu.M. (2004). Sport o‘yinlari: Texnika, taktika, o‘qitish metodikasi. Darslik. M.: Akademiya – 520 b. (In Russian)

ИЗУЧЕНИЕ МЕЖНАЦИОНАЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ В УЗБЕКСКОЙ ССР В 1920-1930-Е ГОДЫ В ВЫСШЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

1920-1930-YILLARDA O'ZBEKISTON SSRDAGI MILLATLARARO MUNOSABATLARNING OLIY TA'LIMDA O'RGANILISHI

INTERETHNIC RELATIONS IN THE UZBEK SSR DURING 1920S AND 1930S IN HIGHER EDUCATION

Пасилов Баходир Абдуллаевич
Доцент Национального педагогического университета Узбекистана имени Низами, кандидат исторических наук
Тел.:+998 97 733 14 42
E-mail: bpasilov09@yahoo.com

Аннотация. В статье изучены проблемы межнациональных отношений в Узбекской ССР в 1920-1930 годы. В ней сделан акцент на то, что советская власть с первых лет своего существования стремилась вовлечь национальные меньшинства к процессу строительства социализма и внедрить в сознание этой части населения Центральной Азии «социалистические ценности». Советская власть в 20-е и первой половине 30-х гг. XX века уделяла определенное внимание к культурным и социальным запросам национальных меньшинств Узбекистана. В статье также указано, что возникновение негативной ситуации в социально-экономическом развитии Узбекистана, а именно, адаптация экономики республики к производству сырья, прежде всего хлопка, и, как следствие, нестабильность социальной обстановки, рост безработицы среди местного населения, длительная нерешённость других социальных проблем, в свою очередь, негативно отразились на межнациональных отношениях.

Ключевые слова: *Узбекская ССР, национальная политика, права национальных меньшинств, культура, язык, традиция, межнациональные отношения, «социалистические нации».*

Annotatsiya. Maqolada 1920-1930-yillarda O‘zbekiston SSRda millatlararo munosabatlar muammolari o‘rganilgan. Unda sovet hokimiyati o‘z mavjudligining dastlabki yillaridan boshlab milliy ozchiliklarni sotsializm qurilish jarayoniga jalb qilishga va Markaziy Osiyoning ushbu aholisi qismi ongiga «sotsialistik qadriyatlar»ni singdirishga intilgani ta’kidlangan. 1920-yillar va 1930-yillarning birinchi yarmida sovet hokimiyati O‘zbekistondagi milliy ozchiliklarning madaniy va ijtimoiy ehtiyojlariga muayyan darajada e’tibor bergan.

Shuningdek, maqolada O‘zbekistonning ijtimoiy-iqtisodiy rivojlanishidagi salbiy holatlar, ya’ni respublika iqtisodiyotining asosan xom ashyo, birinchi navbatda paxta ishlab chiqarishga moslashtirilishi va natijada ijtimoiy vaziyatning beqarorlashuvi,

mahalliy aholi orasida ishsizlikning ortishi, boshqa ijtimoiy muammolarning uzoq vaqt hal etilmasligi millatlararo munosabatlarga salbiy ta'sir ko'rsatgani qayd etilgan.

Kalit so'zlar: *O'zbekiston SSR, milliy siyosat, milliy ozchiliklar huquqlari, madaniyat, til, an'ana, millatlararo munosabatlar, "sotsialistik millatlar".*

Abstract. This article examines interethnic relations in the Uzbek SSR during the 1920s and 1930s. From the outset, the Soviet government sought to integrate national minorities into the project of building socialism and to instill "socialist values" among Central Asia's diverse populations. Throughout the 1920s and the first half of the 1930s, Soviet authorities accorded significant attention to addressing the cultural and social needs of Uzbekistan's national minorities. However, the republic's forced integration into a raw-materials economy - centered predominantly on cotton monoculture-severely undermined these efforts. This economic orientation generated widespread socio-economic instability, rising unemployment among the indigenous population, and persistent unresolved social problems, all of which exerted a profoundly negative impact on interethnic relations.

Keywords: *Uzbek SSR, national policy, rights of national minorities, culture, language, tradition, interethnic relations, "socialist nations"*

ВВЕДЕНИЕ

В декабре 1924 г. в Узбекской ССР был образован Комитет по делам национальных меньшинств. Вскоре он был переименован в Центральную комиссию по делам национальных меньшинств при Центральном Исполнительном Комитете (ЦИК) Советов УзССР на правах его отдела (Правда Востока, 1924:22.12).

При активном участии Комиссии по делам национальных меньшинств в Узбекистане были созданы самостоятельные административные единицы в виде особых районов: Канимехского, населенного преимущественно казахами и каракалпаками, и Канибадамского района Ферганской области с преобладающим таджикским населением (НАУ РУз., ф Р-86. оп. 1. д. 2222. л. 50.).

Советская власть с первых лет своего существования стремилась вовлечь национальные меньшинства к процессу строительства социализма и внедрить в сознание этой части населения Центральной Азии «социалистические ценности». Развитие в них «классового» национального самосознания, удовлетворение культурно-просветительских, духовных и художественных потребностей были также важной частью советского «перевоспитания» национальных меньшинств. Среди национальных меньшинств, которые являлись родственными народам Центральной Азии по языку и культуре были такие народности как уйгуры, татары, башкиры, азербайджанцы и другие.

АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ТЕМЕ

В настоящем исследовании проблема национальной политики и межнациональных отношений в Узбекской ССР в 1920-1930-е годы рассматривается преимущественно на основе постсоветской историографии и частично — советских исследований. Литературу по теме можно разделить на несколько основных групп:

1. Официальная и научная литература советского периода. В этот период национальная политика в основном оценивалась позитивно, акцент делался на успехах политики коренизации. В частности, работа М.Х. Хакимова (Хакимов М.Х., 1965) подробно освещает практические результаты коренизации, в том числе рост числа местных кадров в центральных органах власти и превращение национальных языков в языки делопроизводства. Однако большинство работ этого периода характеризуются идеологическими ограничениями и не содержат открытой критики процессов репрессий и русификации.

2. Постсоветская историография Узбекистана и России. С 1990-х годов появилась возможность открыто обсуждать двойственную природу национальной политики.

Коллективный труд «Новая история Узбекистана» (2-я книга, 2000) в качестве обобщающего издания подчеркивает негативные последствия советской политики в экономической и культурной сферах, в том числе принудительное доминирование русского языка и его влияние на национальное самосознание.

В работе Ата-Мирзаева, Гентшке В., Муртазаевой О. (2011) глубоко анализируется воздействие постановления 1938 года об обязательном изучении русского языка на позиции национальных языков, а также долгосрочные последствия политики русификации.

3. Специальные исследования и монографии (по отдельным национальным группам). Работы Шигабдинова Р.Н. и Жуковой Л.И. (2002), Назаряна Р. и Некрасовой Е.Г. (2002), Амирьяна И.А. и Григорьянца И.А. (1992), Вдовина А.И. (2002), Джарилгасиновой Р.С. (1992) предоставляют ценную информацию о культурной, социальной и образовательной жизни конкретных национальных меньшинств (татар, бухарских евреев, армян, корейцев и др.) в указанный период.

4. Зарубежные и сравнительные исследования. Существует ряд зарубежных работ, посвященных региональным особенностям национальной политики в постсоветском пространстве. Эти исследования позволяют рассматривать советский опыт в более широком контексте (например, в сравнении с Восточной Европой и другими регионами). Однако настоящее исследование в основном опирается на архивные материалы Узбекистана и частично России, а также на работы местных исследователей.

Именно поэтому данное исследование направлено на восполнение существующих пробелов в литературе: посредством синтеза архивных документов и специализированных исследований оно стремится осветить отражение межнациональных отношений 1920-1930-х годов в сфере образования.

МЕТОДОЛОГИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование проводилось методом критического анализа. Национальная политика и её отражение в системе высшего образования рассматривались в контексте социально-экономических, культурных, политических и идеологических процессов Средней Азии того периода.

Данный методологический подход позволил раскрыть с научной точки зрения взаимовлияние межнациональных отношений и национальной политики в системе высшего образования Узбекской ССР в 1920-1930-е годы. Результаты исследования демонстрируют двойственную природу советской образовательной политики того времени: с одной стороны — значительные достижения в подготовке национальных кадров, с другой — негативные последствия репрессий и политики русификации.

АНАЛИЗ И РЕЗУЛЬТАТЫ

Так, татары в качестве постоянных жителей появились на территории Средней Азии еще в конце XVIII - начале XIX вв.: татарская молодежь приезжала на учебу в медресе Бухары. После установление советской власти присутствие татарской культуры в Средней Азии было заметно. В 1920-х гг. здесь выходило несколько газет, журналов на татарском языке, существовали национальные библиотеки, профессиональные театры, институт просвещения, готовящий учителей для татарских школ. В этот период при организации писателей существовала татарская секция, в которую входили несколько десятков писателей. Со второй половины 1920-х гг. под руководством Татаро-башкирского бюро в Узбекистане функционировало 17 национальных школ, три дошкольных заведения, две библиотеки. В 1929 г. было создано два татарских колхоза. (Шигабдинов Р.Н., Жукова Л.И., 2002: 203-205).

В начале 1930-х гг. В Ташкенте был открыт армянский театр имени Шаумяна. Среди артистов были и профессионалы и энтузиасты, а также молодежь. В театре ставились пьесы Шекспира, Ширванзаде и других авторов. А в 1937 году постановлением советской власти театр был реорганизован в армянский клуб. После реорганизации был организован армянский ансамбль песни и танца. (Амирьянц И.А., Григорьянц И.А.,1992:169-170)

Советская власть уделяла внимание также и к проблемам евреев, в частности среднеазиатских (бухарских) евреев. Среднеазиатские евреи в Бухарском эмирате причислялись к иноверцам. Им разрешалось исповедовать свою религию, владеть

имуществом, однако в делах уголовных и в сделках с мусульманами они подчинялись законам ислама (Назарьян Р., Некрасова Е.Г., 2002:91).

В российский колониальный период юридическое неравенство среднеазиатских евреев было смягчено. Им было разрешено покупать дома и селиться в новой части Самарканда и в других городах. В последней трети XIX века в официальных российских документах появился термин «бухарский еврей». Так именовали среднеазиатских иудеев, являвшихся подданными Бухарского эмирата. Евреев же проживавших в Туркестанском крае, - подданных России - называли «туземными евреями». После установления советской власти, ликвидации Бухарского эмирата и национально - территориального размежевания Средней Азии термин «бухарский еврей» стал общим для всех местных евреев, независимо от мест их проживания. (Назарьян Р., Некрасова Е.Г., 2002:91).

Таким образом, неравноправное положение, в котором находились туземные евреи, заставляло советские органы обратить более пристальное внимание к их потребностям. Поэтому они указывали, что бухарские евреи Средней Азии считаются как коренное население с распределением всех льгот, представляемых правительством основной национальности Узбекской Республики. (НАУ РУз., ф Р-85. оп. 1. д. 6633. л. 164)

Поэтому, был создан туземно-еврейский отдел при Туркомнаце, по инициативе которого при Народном Комиссариате просвещения была создана особая секция по народному образованию для туземных евреев. К сентябрю 1919 г. по ее инициативе была открыта школа для бухарских евреев и несколько детских садов. (НАУ РУз., ф Р-34. оп. 1. д. 356. л. 626).

В августе 1924 г. было принято постановление Центральный Исполнительный Комитет (ЦИК) СССР о привлечении евреев к земледельческому труду, так как подавляющая часть этого этноса занималась торговлей и предпринимательством. После этого среди еврейского населения развернулось движение в пользу занятия земледельческим трудом.

Несмотря, что существовала законодательная база для перехода бухарских евреев к земледельческому труду, однако местные органы еще долгое время препятствовали выделению им земли. Например, народный Комиссариат по землепользованию издал указ о выделении 537 *десятин* земли, однако земельный отдел Сырдарьинской области всячески препятствовал выполнению этого указа. (НАУ РУз., ф Р-86. оп. 1. д. 2110. л. 38).

Тем не менее, уже в 1920-е гг. стали организоваться сельскохозяйственные товарищества, которые в дальнейшем были объединены в колхозы: садоводческие, овощеводческие, хлопководческие и т.п. В 1926 г. было 63 сельских хозяйств, которые в 1929 г. объединились в 26 еврейских колхозов. В 1930 г. число хозяйств

выросло до 279, а в 1932 г.- до 425. В 1937 г. было 15 колхозов, охватывающих 894 хозяйств, наиболее крупные из которых были в округе Самарканда. При них были клубы, библиотеки и поликлиники, школы с еврейско-узбекским и еврейско-таджикским языками обучения. (Назарьян Р., Некрасова Е.Г., 2002:94).

С 1920-х гг. функционировало еврейский пединститут, 10 школ, 4 дошкольных учреждения, 3 интерната, 3 библиотеки и т.п., (Назарьян Р., Некрасова Е.Г., 2002:94) что дало возможность для культурно-образовательного развития бухарских евреев в Узбекистане.

Эффективной формой выявления проблем существовавших среди национальных меньшинств и в межнациональных отношениях в 1920-1930 гг. были Республиканские совещания национальных меньшинств, на которых их представители имели возможность говорить о наболевших вопросах, предлагать пути их решения. Такие совещания созывались в 1928, 1932 и 1935 гг. и на этих совещаниях представители национальных меньшинств могли выступать, кроме узбекского и русского, и на своих родных языках. (НАУ РУз., ф Р-86. оп. 1. д. 8018. л. 4).

С середины 1920-х гг. советская власть в национальных республиках стала проводить политику «коренизации». Это был комплекс специальных государственных мероприятий, включающих: подготовку национальных кадров, перевод делопроизводства на языки местного населения, втягивание «трудящихся масс» различных национальностей в государственное строительство. Осуществление такой политики было связано тем, что в первой половине 1920-х гг. в государственных, административных и партийных органах национальных республик преобладали лица русской и европейской национальности, многие из которых не знали местные языки и не имели элементарных представлений о традициях и культуре местных народов. Участие коренного населения в этих органах было незначительно.

Поэтому, как указывали советские исследователи политика коренизации имела своей целью комплектование государственного аппарата представителями, как русского народа, так и всех народов, включая и самые малочисленные. Тем самым советская власть стремилась защитить интересы местных народов и превратить государственный аппарат в близкий и понятный «трудящимся массам» коренного населения. (Хакимов М.Х., 1965:385).

Уже на начальном этапе поведения политики коренизации имелись положительные результаты. Так по Узбекистану число работников узбеков в центральных органах власти возросло с 1924 г. по январь 1927 г. в 2,5 раза. В практике проведения политики коренизации таджикское, казахское и каракалпакское население Узбекистана получило возможность участвовать в

управлении своими национальными районами, а их национальные языки, так же как и узбекский, получили статус языков делопроизводства.

В состав государственных и административных органов входили представители разных национальных меньшинств. Например, в состав Янгиюльского (Ташкентская область) исполнительного комитета входили таджики, уйгуры, иранцы, татары – вместе составлявшие 3% населения района. (Хакимов М.Х., 1965:396-397).

Таким образом, советская власть в 20-е и первой половине 30-х гг. XX века уделяла определенное внимание к культурным и социальным запросам (нуждам) национальных меньшинств Узбекистана. Национальная политика советской власти, в рамках которой развивалась жизнь национальностей, в том числе социально-культурное развитие национальных меньшинств, была частью политики строительства социализма и формирования «социалистических наций» в Средней Азии.

Однако, со второй половины 1930-х гг. прослеживается другая тенденция в национальной политике советского руководства по отношению к национальным меньшинствам, особенно по отношению тех национальностей, которые не имели государственных образований в виде автономных республик или областей в состав Советского Союза.

Так, с этого периода начинается политика депортации целых «неблагонадежных» национальных меньшинств. Военными соображениями были продиктованы решение политического руководства СССР об «очищении» приграничной полосы от проживавшего там населения, этнически родственного народам сопредельных стран, и других «неблагонадежных» граждан. В апреле 1936 г. СНК (Совет Народных Комиссаров) СССР принял решение о переселении из Украины в Казахстан 15 тысяч хозяйств (45 тысяч человек) поляков и немцев. (Вдовин А.И., 2002:41).

В 1937 г. из районов Дальнего Востока были депортированы в Узбекистан и Казахстан 172 тысячи корейцев, несколько сот поляков, 11 тысяч китайцев. Корейцев в Узбекистан прибило 16 тысяч 307 семей, 98 тысяч 454 человек. (Вдовин А.И., 2002:41). Таким образом, в многонациональном составе Узбекистана корейцы стали одним из наиболее поздних этнических компонентов.

В тех районах Узбекистана, где корейцы были поселены более компактно в 1938-1939 гг. создавались корейские и смешанно-корейские школы. Так, в 1938-1939 учебном году в Узбекистане общее число корейских и корейско-смешанных школ равнялось 96, из которых начальные составляли 50, семилетние-32, средние-14. Общее число учащихся корейцев в них составляло 19 тысяч 980 человек.(Джарилгасинова Р.С., 1992:62)

В 1930- годы в СССР начинается политика, которая была нацелена на роли повышения роли русского языка среди народов и национальных меньшинств. Так политическое руководство СССР 13 марта 1938 г. приняло постановление «Об обязательном изучении русского языка в школах национальных республик и областей». В марте-апреле 1938 г. аналогичные постановления приняли во всех союзных республиках. (Вдовин А.И. 2002:46)

Данное постановление обязывало ввести обучение русскому языку во всех нерусских начальных школах со второго класса и во всех неполных средних и средних школах с третьего класса обучения. Эту политику советское руководство объясняло тем, что обязательное преподавание русского языка в нерусских школах означало, что он «становится международным языком социалистической культуры». (Вдовин А.И., 2002:47).

Таким образом, именно в конце 1930-х гг. была заложена основа русификации народов Средней Азии. Если ранее национальные языки в республиках имели равные права с русским, то теперь на первое место было поставлено развитие и изучение русского языка. Принятое в 1938 году постановление об обязательном преподавании русского языка в национальных республиках создало для него исключительные условия. Количество часов, отводимых на изучение русского языка, было значительно сокращено, главным образом за счёт сокращения преподавания национальных языков. Национальный язык, считавшийся одним из главных критериев осознания национальной идентичности, отошёл на второй план (Ата – Мирзаев, Гентшке В., Муртазаева О., 2011:171-251).

В результате в дальнейшем в республике среди национальной узбекской интеллигенции сформировалась русскоязычная прослойка, не знавшая родного языка. Усилилась пропаганда особого места русского языка в жизни узбекского народа, в сознании узбекского народа внедрялся идеализированный образ жизни «старшего брата», первого среди равных, что на фоне общего роста национального самосознания узбекского народа сформировало негативное отношение к этой политике. (Ўзбекистоннинг янги тарихи., 2000:587).

Национальные республики рассматривались руководством бывшего СССР как объекты политики центра, а не как субъекты, способные принимать решения. Это вело к унификации экономической политики, культурной нивелировке, игнорированию специфики регионов. (Ата – Мирзаев, Гентшке В., Муртазаева О., 2011:171-251).

Несмотря на все отрицательные последствия советской национальной политики, факты, которые свидетельствуют об открытии национальных школ, дошкольных учреждений, театров, институтов доказывают, что национальные меньшинства Узбекистана в 1920-1930-е гг., несмотря на ограничительные рамки

коммунистической идеологии, могли развивать свою культуру, язык и т.д. И это все, конечно, сыграло немаловажную роль в преодолении неграмотности среди них, в подготовке национальной интеллигенции, национальной политической элиты.

Однако, следует отметить, что не только общественно-политические и культурные, но и экономические процессы оказывали непосредственное влияние на межнациональные отношения. Возникновение негативной ситуации в социально-экономическом развитии Узбекистана, а именно, адаптация экономики республики к производству сырья, прежде всего хлопка, и, как следствие, нестабильность социальной обстановки, рост безработицы среди местного населения, длительная нерешённость других социальных проблем, в свою очередь, негативно отразились на межнациональных отношениях. В результате, из года в год громкие слова о тесной дружбе и братстве народов многонациональной Узбекской ССР оставались преимущественно на бумаге, а на практике ситуация в этой сфере приобретала противоречивый характер.

ВЫВОДЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ

С образованием Узбекской ССР и окончательным утверждением советской власти начался новый, судьбоносный этап в истории народов республики, который в дальнейшем привел к глубоким трансформационным процессам, оказавшие очень сильное влияние на их менталитет, культуру и традиции.

Национальное размежевание и создание национальных советских республик сломали родоплеменной уклад жизни кочевых народов, включая и тех, которые проживали на территории Узбекской ССР. В этом отношении такие народы как казахи, киргизы, каракалпаки, туркмены, у которых было очень сильное родовое деление в досоветский период и постепенно стали чувствовать себя частью единой нации. Несмотря на это, однако, родовое деление среди них не уходило на второй план, оно и после образования национальных советских республик сохранило свои позиции, играя важную роль в социально-политической жизни этих народов.

Национально-территориальное размежевание, несмотря на всю его противоречивость и негативные моменты, стало одним из этапов ускоривший национальную, этническую консолидацию народов Средней Азии, в том числе и узбекской нации.

По мнению советских идеологов, советские государственные образования – союзные и автономные республики, автономные области и национальные округа, объединенные в единое многонациональное советское государство – СССР, являются «целесообразной государственной формой, обеспечивающей всестороннее развитие новых «социалистических наций».

Несмотря на негативные последствия национальной политики большевиков в регионе и допущенные ими серьезные ошибки в процессе проведения национально-территориального размежевания, однако, узбеки, казахи, туркмены, таджики, каракалпаки, киргизы в рамках своих национальных республик, хотя под строгим контролем Москвы, могли развивать свой язык, литературу, культуру и науку. Они стали титульным нациями в своих республиках.

Создание «социалистических наций» привело к нивелированию родоплеменного деления, которое имелось также и среди определенной части узбекского народа. Многие племена и этнографические группы как *кипчак, найман, мангыт, кунграт, катаган, кенегес, локай, курама и* другие консолидировались в составе узбекского народа, что, несомненно, является позитивным фактом исторического развития.

Исходя из результатов проведённого исследования, мы предлагаем следующие рекомендации:

В узбекистанской историографии при изучении национальной политики 1920–1930-х годов необходимо шире привлекать материалы устной истории (воспоминания выживших, интервью с потомками депортированных групп) в дополнение к архивным документам (фонды НАУ РУз).

В исследованиях по высшему образованию и педагогике рекомендуется отдельно и глубоко изучать как позитивные результаты политики коренизации в системе образования, так и долгосрочные психолого-культурные последствия процесса русификации (формирование слоя интеллигенции, не владеющего родным языком).

Необходимо проведение специальных монографических исследований, посвящённых образовательной и социальной адаптации национальных меньшинств в Узбекистане, таких как корейцы, бухарские евреи и татары.

Требуется переоценка положительных (этническая консолидация) и отрицательных (сохранение родо-племенных противоречий) сторон национально-территориального размежевания с точки зрения современной национальной политики и государственного строительства.

Данные рекомендации направлены на более глубокое и многогранное изучение темы, а также на извлечение исторических уроков для современной национальной политики Узбекистана.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Амирьянц И.А., Григорьянц И.А. (1992) Армяне Средней Азии // Современное развитие этнических групп Средней Азии и Казахстана. Часть 1. М. С. 169–170.

2. Ата-Мирзаев, Гентшке В., Муртазаева О. (2011) Узбекистан многонациональный: историко-демографический аспект. Ташкент: Янги аср авлоди. 2-е изд., доп. С. 171–251.

3. Вдовин А.И. (2002) Эволюция национальной политики СССР. 1917–1941 гг. // Вестник Московского университета. Сер. 8. История. № 3.

4. Джарилгасинова Р.С. (1992) Этнокультурное развитие корейцев Средней Азии и Казахстана // Современное развитие этнических групп Средней Азии и Казахстана. Часть 1. М. С. 62.

5. Назарьян Р., Некрасова Е.Г. (2002) Евреи среднеазиатские // Этнический атлас Узбекистана. Ташкент: Open Society Institute Assistance Foundation Uzbekistan. С. 91.

6. Правда Востока (1924) 22 декабря.

7. Хакимов М.Х. (1965) Развитие национальной советской государственности в Узбекистане в период перехода к социализму: основные проблемы. Ташкент: Наука. С. 385, 396–397.

8. Шигабдинов Р.Н., Жукова Л.И. (2002) Татары // Этнический атлас Узбекистана. Ташкент: Open Society Institute Assistance Foundation Uzbekistan. С. 203–205.

9. Ўзбекистоннинг янги тарихи (2000) Иккинчи китоб. Ўзбекистон совет мустамлакачилиги даврида. Тошкент: Шарқ. Б. 587.

10. НАУ РУз. Ф. Р-34. Оп. 1. Д. 356. Л. 626.

11. НАУ РУз. Ф. Р-85. Оп. 1. Д. 6633. Л. 164.

12. НАУ РУз. Ф. Р-86. Оп. 1. Д. 2110. Л. 38.

13. НАУ РУз. Ф. Р-86. Оп. 1. Д. 2222. Л. 50.

14. НАУ РУз. Ф. Р-86. Оп. 1. Д. 8018. Л. 4.

REFERENGES:

1. Amiryants I.A., Grigoryants I.A. (1992) Armyane Sredney Azii // Sovremennoye razvitiye etnicheskikh grupp Sredney Azii i Kazakhstana. Chast 1. M. S. 169–170. (In Russian)

2. Ata-Mirzayev, Gentshke V., Murtazayeva O. (2011) O‘zbekiston ko‘p millatli: tarixiy-demografik jihat. Toshkent: Yangi asr avlodi. 2-nashr, to‘ldirilgan. S. 171–251. (In Russian)

3. Vdovin A.I. (2002) SSSR milliy siyosatining evolyutsiyasi. 1917–1941 yillar // Vestnik Moskovskogo universiteta. Ser. 8. Istoriya. № 3. (In Russian)

4. Jarilgasinova R.S. (1992) O‘rta Osiyo va Qozog‘istondagi koreyslarning etnomadaniy rivojlanishi // Sovremennoye razvitiye etnicheskikh grupp Sredney Azii i Kazakhstana. Chast 1. M. S. 62. (In Russian)

5. Nazaryan R., Nekrasova Ye.G. (2002) O‘rta osiyolik yahudiylar // Etnicheskiy atlas Uzbekistana. Toshkent: Open Society Institute Assistance Foundation Uzbekistan. S. 91. (In Russian)

6. Pravda Vostoka (1924) 22 dekabr. (In Russian)

7. Xakimov M.X. (1965) O‘zbekistonda sotsializmga o‘tish davrida milliy sovet davlatchiligining rivojlanishi: asosiy muammolar. Toshkent: Nauka. S. 385, 396–397. (In Russian)

8. Shig‘abdinov R.N., Jukova L.I. (2002) Tatarlar // Etnicheskiy atlas Uzbekistana. Toshkent: Open Society Institute Assistance Foundation Uzbekistan. S. 203–205. (In Russian)

9. O‘zbekistonning yangi tarixi (2000) Ikkinchi kitob. O‘zbekiston sovet mustamlakachiligi davrida. Toshkent: Sharq. B. 587. (In Uzbek)

10. NAU RUz. F. R-34. Op. 1. D. 356. L. 626. (In Russian)

11. NAU RUz. F. R-85. Op. 1. D. 6633. L. 164. (In Russian)

12. NAU RUz. F. R-86. Op. 1. D. 2110. L. 38. (In Russian)

13. NAU RUz. F. R-86. Op. 1. D. 2222. L. 50. (In Russian)

14. NAU RUz. F. R-86. Op. 1. D. 8018. L. 4. (In Russian)

SPORT KURASHLARIDA MASHG‘ULOT SAMARADORLIGINI OSHIRISH

IMPROVING TRAINING EFFECTIVENESS IN COMBAT SPORTS

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИРОВОК В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ

Abdullayev Ilhom Xushnudovich
Oriental universiteti “Jismoniy madaniyat”
kafedrasi v.b dotsenti,
pedagogika fanlari bo‘yicha
falsafa doktori (PhD)
Tel: 998-97- 010-05-01
E-mail: abdullayevilhom45@gmail.com

Annotatsiya. Mazkur maqolada erkin kurash sport turida mashg‘ulotlar samaradorligini oshirish va sportchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish uslubiyati tahlil qilingan. Tadqiqotda zamonaviy yondashuvlar asosida kurashchilarning texnik-taktik mahoratini shakllantirish, kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlarini rivojlantirish masalalari yoritilgan. Shuningdek, mashg‘ulot yuklamalarining optimal me’yori, ularni bosqichma-bosqich oshirish tamoyillari va tiklanish jarayonlarini rejalashtirish muammolari ko‘rib chiqilgan. Tajriba va nazorat guruhlari o‘rtasidagi qiyosiy tahlil natijalariga ko‘ra, maxsus mashqlar majmuasi qo‘llanilganda asosiy texnik usullarni bajarish samaradorligi o‘rtacha 17% ga oshgani aniqlangan. Maqolada innovatsion uslublarni joriy etish va xalqaro darajadagi o‘quv-mashg‘ulotlarni tashkil qilish orqali sport natijalarini yaxshilash bo‘yicha takliflar berilgan.

Kalit so‘zlar: *erkin kurash, jismoniy tayyorgarlik, mashg‘ulot samaradorligi, texnik-taktik tayyorgarlik, yuklama me’yori, tiklanish jarayonlari, innovatsion uslublar, maxsus mashqlar.*

Abstract. This article analyzes the methodology for increasing the effectiveness of training sessions and improving the special physical fitness of freestyle wrestlers. The study examines modern approaches to developing wrestlers' technical and tactical skills, as well as enhancing physical qualities such as strength, speed, endurance, agility, and flexibility. Additionally, issues related to the optimal training load norms, principles of their gradual increase, and planning of recovery processes are addressed. Comparative analysis between experimental and control groups revealed that the application of a special exercise complex resulted in an average 17% improvement in the execution of key technical techniques. The article provides recommendations for enhancing sports performance through the introduction of innovative methods and organizing training camps at an international level.

Keywords: *freestyle wrestling, physical fitness, training effectiveness, technical-tactical training, load norm, recovery processes, innovative methods, special exercises.*

Аннотация. В данной статье анализируется методика повышения эффективности тренировок и совершенствования специальной физической подготовки борцов вольного стиля. В исследовании рассмотрены современные подходы к формированию технико-тактического мастерства борцов, а также развитию физических качеств – силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости. Кроме того, освещены вопросы оптимальной нормы тренировочных нагрузок, принципов их поэтапного увеличения и планирования восстановительных процессов. Сравнительный анализ между экспериментальной и контрольной группами показал, что применение комплекса специальных упражнений привело к повышению эффективности выполнения основных технических приёмов в среднем на 17%. В статье даны рекомендации по улучшению спортивных результатов за счёт внедрения инновационных методов и организации учебно-тренировочных сборов на международном уровне.

Ключевые слова: *вольная борьба, физическая подготовка, эффективность тренировок, технико-тактическая подготовка, нормирование нагрузки, восстановительные процессы, инновационные методы, специальные упражнения.*

KIRISH

Dunyoning turli mamlakatlarida olimpiya dasturiga kiritilgan erkin kurash sportchilarni tayyorlash tizimida kuchayib borayotgan global raqobat sharoitlarida maxsus jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirishning yangicha uslublarini izlab topish muammosi sport bo‘yicha mutaxassislarning diqqat markazida bo‘lib kelmoqda. Hozirgi kunda erkin kurash sport turida nufuzli musobaqalarda natijalarni qo‘lga kiritish, sportchining mashg‘ulot faoliyatida maksimal yuqori darajaga erishish uchun intilishiga sabab bo‘lmoqda. Ta’kidlash joizki, jahonda erkin kurash sport turiga iqtidorli yoshlarni jalb etish, ularning maxsus jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish, o‘quv-mashg‘ulot jarayonlarida zamonaviy tarzda tashkil etish hamda samarali vosita va usullar asosida tashkil qilishni taqozo etmoqda.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR TAHLILI

O‘zbekistonda erkin kurashda sportchilarning maxsus jismoniy tayyorgarlik bo‘yicha yangi texnologiyalarni amaliyotga joriy etish bo‘yicha yetarli darajada ahamiyat berilmagan. Olib borilgan tadqiqotlarning barchasi yuqori malakali erkin kurashchilarning texnik tayyorgarligiga qaratilgan bo‘lib sport kurashi bo‘yicha olimlar A.N.Abdiyev, F.A.Kerimov, N.A.Kerimov, *Adilov S.Q*, N.A.Tastanov, Sh.A.Mirzakulov, Sh.S.Mirzanov, A.A.Ruziev, Z.A.Bakiyevlar o‘zlarining ilmiy-uslubiy ishlarida kurashchilarning jismoniy tayyorgarligini optimallashtirish va rejalashtirish uslubiyatini ochib turli takliflar berishgan (*Kerimov F.A.,*. 2017: 132, *Abdullayev SH.A., 2017: 132*).

Erkin kurashchilarning mashg‘ulot tayyorgarligi sportchilarning jismoniy va psixologik holatini oshirish, texnik va taktika ko‘nikmalarini rivojlantirish uchun muhim bosqichdir. Bunday tayyorgarlik quyidagi asosiy yo‘nalishlarga bo‘linadi (*Adilov S.Q.*, 2019: 221).

Jismoniy tayyorgarlik - erkin kurashchilarning kuchli jismoniy tayyorgarligi ularning muvaffaqiyatli kurashishida asosiy omil hisoblanadi. Bunga quyidagi mashqlar kiradi:

Kuch mashqlari: Og‘irlik ko‘tarish, dumbbell va barbell mashqlari, plank, push-up, squat, deadlift kabi mashqlarni bajarish.

Chidamlilik mashqlari: Kardio mashqlar (yugurish, velosipedda yurish, suzish) orqali yurakni va nafas olish tizimini kuchaytirish.

Moslashuvchanlik mashqlari: Elastiklikni oshirish uchun cho‘zish va yoga mashqlari, shuningdek, barqarorlikni oshirish uchun balans mashqlari (*Adilov S.Q.*, 2019: 221).

Texnik tayyorgarlik - erkin kurashda texnik ko‘nikmalar juda muhim. Sportchilarga turli usullarni o‘rganish va to‘g‘ri bajarishni rivojlantirish uchun maxsus mashg‘ulotlar o‘tkaziladi:

Uzoq va qisqa masofada kurashish texnikalari: Usullarni yaxshi o‘zlashtirish va ular orqali raqibni nazorat qilish.

Pozitsiyalarni o‘zgartirish: Turli pozitsiyalarda kurashish, xususan, yuqori va pastki pozitsiyalarni egallash.

Xatoliklarni tuzatish: Qayta-qayta mashq qilish orqali texnik xatoliklarni kamaytirish (*Tastanov N.A., Tursunov Sh.S., Abdullayev Sh.A., Adilov S.Q., 2017: 264 b).*

Taktik tayyorgarlik - Kurashchilar faqat texnik bilimlarga ega bo‘lishi yetarli emas. Ular raqibning kuchli va zaif tomonlarini aniqlab, shunga mos taktika ishlab chiqishlari kerak. Bu yerda quyidagi elementlar o‘rganiladi:

Raqibni tahlil qilish: Raqibning usullarini kuzatib, unga qarshi strategiya ishlab chiqish.

Rejalar va variantlar: Har xil vaziyatlarda kurash uchun turli xil rejalar va taktikalar (*Tastanov N.A., Tursunov Sh.S., Abdullayev Sh.A., Adilov S.Q., 2017: 264 b).*

Psixologik tayyorgarlik - erkin kurashda muvaffaqiyatga erishish uchun psixologik jihatlar ham muhim ahamiyatga ega. Kurashchining ruhiy holati uning performansiga ta’sir qiladi.

Motivatsiya va qaror qabul qilish: Kurashchining o‘ziga bo‘lgan ishonchi, kuchli iroda va qaror qabul qilish qobiliyati.

Stressni boshqarish: Kurashlarda hissiy holatni boshqarish, misol uchun, finalga yoki musobaqaga tayyorlanish paytida asabiylikni nazorat qilish.

Diqqatni jamlash: Jismoniy va psixologik bosim ostida yaxshi natija ko‘rsatish uchun diqqatni jamlash mashqlari (Davidov. B., & Abdullayev. I., 2025: 116-122 b).

Uyushgan va maxsus mashg‘ulotlar:

Sparring: Amaliy janglar, ya’ni boshqa kurashchilar bilan mashg‘ulotlar o‘tkazish.

Videolar orqali tahlil - kurashchilarning janglarini ko‘rib, xatoliklarni aniqlash va yaxshilanish yo‘llarini topish.

So‘nggi tayyorgarlik - musobaqalar oldidan tizimli va malakali tayyorgarlikni davom ettirish.

Yuqori darajadagi tiklanish - Jismoniy yuklamalar va mashg‘ulotlardan keyin tiklanish juda muhim. Bu sportchilarga zarur bo‘lgan kuchni qayta tiklashga yordam beradi. Bunga quyidagilar kiradi:

- massaj va fizioterapiya;
- tayyorlov mashqlaridan so‘ng cho‘zish;
- uyqu va ovqatlanish;

Erkin kurashchining tayyorgarligi ko‘p jihatdan individual bo‘lib, ularning kuchli va zaif tomonlariga qarab moslashtiriladi. Yaxshi tayyorgarlik sportchi uchun musobaqalarda g‘alaba qozonishning muhim shartidir (*Abdullayev.SH.A., Xolmurodov.L.Z., 2017: 132 b)*.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Hozirgi kunda yangi mashg‘ulot rejalari yangi yo‘nalishni ko‘rsatmoqda. To‘g‘ridan-to‘g‘ri sportchilarni jismoniy, texnik va taktik harakatlarga o‘rgatishda ularning imkoniyatlariga mos ravishda yuklamalar berish orqali mashg‘ulotlar samaradorligini oshirishga qaratilgan. Natijada musobaqa faoliyatida asosiy texnik usullarni oson bajara olish imkoniyatlari kengaymoqda.

Shunga ko‘ra, sportchilarni mashg‘ulot vaqtida musobaqa holatiga yaqin sharoitda tayyorlash maqsadida mashg‘ulotlar o‘tkazish uslubini ishlab chiqish maqsadida, katta amplitudali murakkab harakatlarni bajara olish qobiliyatlarini shakllantirishga yo‘naltirilgan mashqlar, tadqiqot davomida qo‘llanilgan maxsus mashqlar samarasi, musobaqa faoliyatida asosiy qo‘llaniladigan texnik-taktik harakatlar majmuasi hamda yunon-rum kurashchilarining maxsus jismoniy tayyorgarligi samaradorligini oshirishga yo‘naltirilgan o‘quv-mashg‘ulot jarayonlariga tatbiq etish asosida olib borildi.

TAHLIL VA NATIJALAR

Haftalik mikrodavrlarda maxsus jismoniy tayyorgarlik va texnik-taktik tayyorgarlikni rivojlantirish uchun qo‘llanilgan mashqlarning tahlil natijalari quyidagilarni ko‘rsatadi:

- kurashchilarning o‘quv-mashg‘ulotlari davomida bir vaqtning o‘zida ham maxsus jismoniy tayyorgarlikni o‘stirish, ham texnik-taktik mahoratni takomillashtiradigan mashqlardan yetarli miqdorda foydalanilmayapti. Qo‘llanilayotgan mashqlar zamonaviy

kurash talablariga to‘laqonli javob bermaydi: bular vaqt tanqisligi vaqtida va borliqda o‘tkaziladigan musobaqa, raqib tomonidan qarshilik ko‘rsatish, harakat vazifalarining murakkabligi;

- kurash jarayonida olib borilgan pedagogik kuzatishlar kurashchilarning ekstremal kurash vaziyatida texnik-taktik harakatlar yechimini topishda katta foiz samarasizlikka yo‘l qo‘yayotganliklarini tasdiqladi.

Adabiyotlar tahlili natijasida ko‘rsatilishicha vazifaning to‘g‘ri yechimi ma’lum miqdorda vaziyatni tez baholash, to‘xtovsiz o‘zgaruvchan vaziyatni tahlil qilish qobiliyati, unga mos ravishda o‘z harakatlarini qayta qurish hamda texnik usullarni aniq bajarish bilan bog‘liq.

Yuqoridagilardan kelib chiqib, kurashchilardan maxsus jismoniy tayyorgarligini turli darajada namoyon qilishni talab etadigan mashqlar to‘plamini ishlab chiqishga urinishlar bo‘ldi.

Mazkur jadvalda tajriba va nazorat guruhi tadqiqot boshida va oxirida mashqlar bo‘yicha olingan ko‘rsatkichlarining qiyosiy tahlili keltirilgan. Unda tajriba va nazorat guruhi qatnashib, bu guruhning tarkibiga sport ustalari, sport ustaligiga nomzod bo‘lgan kurashchilar kirgan.

1-jadval: Erkin kurashchilarning asosiy usullarni bajarishdagi imkoniyatlarini yaxshilash bo‘yicha olingan ko‘rsatkichlar (n=24)

№	Mashqlari	Tadqiqot boshida (n=12)			Tadqiqot yakunida (n=12)		
		$\overline{X1}$	α	V%	$\overline{X2}$	α	V%
1	Qo‘l ostidan sho‘ng‘ib o‘tib parterga holatiga tushirish (marta)	10,98	1,33	12,11	13,51	1,38	10,21
		t-(0,16) P>0,05			t-(2,21) P<0,05		
2	Qo‘lni bo‘yniga o‘rab parterga holatiga tushirish (marta)	11,99	1,41	11,76	14,88	1,56	10,48
		t-(0,12) P>0,05			t-(2,23) P<0,05		
3	Qo‘lni bo‘yniga o‘rab tashlash, (marta)	8,05	0,91	11,30	10,09	1,09	10,80
		t-(0,15) P>0,05			t-(2,41) P<0,05		
4	Ko‘krakdan oshirib tashlash usuli (marta)	9,95	1,15	11,56	12,21	1,19	9,75
		t-(0,12) P>0,05			t-(2,25) P<0,05		
5	Parterda kurashchining belini ushlab to‘ntarish (marta)	10,53	1,31	12,44	11,77	1,18	10,03
		t-(0,14) P>0,05			t-(1,09) P>0,05		
6	Parterda kurashchining qo‘lini bo‘yinga o‘rab va qayirib to‘ntarish (marta)	6,13	0,75	12,23	8,07	1,11	13,75
		t-(0,16) P>0,05			t-(2,35) P<0,05		
7		9,99	1,21	12,11	11,88	1,21	10,19

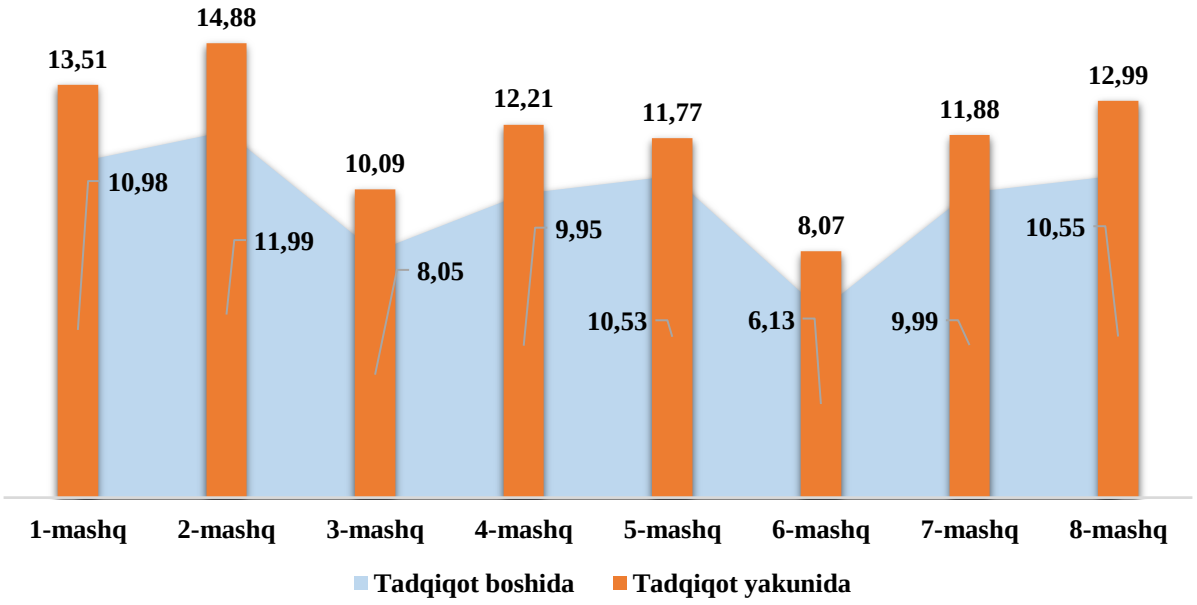
	Parterda kurashchining belini teskari ushlab to‘ntarish, (marta)	t-(0,14) P>0,05			t-(1,53) P>0,05		
8	Parterda kurashchining qo‘llarini ushlab richag bilan to‘ntarish (marta)	10,55	1,32	12,51	12,99	1,51	11,62
		t-(0,19) P>0,05			t-(2,22) P<0,05		

Tajriba va nazorat guruhlariga kurashchilarni saralab olish dastlabki testlash natijalariga ko‘ra o‘tkazildi. Tajriba boshida tajriba guruhi qatnashchilarining 8 ta maxsus mashqlardan 6 tasida ishonchlilik darajasi (P<0,05) tashkil qildi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlikning bu bosqichida kurashchilarning asosiy maxsus harakatlari sifatida rivojlanish darajasini oshirishga yo‘naltirilgan texnik-taktik mashqlarning ustuvorligi hisoblanadi.

Yuqorida keltirilgan vazifalarni va mashg‘ulot yuklamalarini yaxshilash va hozirgi kun talabi asosida mashg‘ulotlarni samarali tashkil etish orqali sportchilarni maxsus jismoniy tayyorgarligini yaxshilash uchun mavjud imkoniyatlardan faol foydalanish kerak.

Xalqaro toifadagi sportchilar bilan mashg‘ulotlarni tashkil etish ularni rivojlangan mamlakat sportchilari bilan o‘quv-mashqlarni tashkil qilish orqali sportchilarimizni texnik tayyorgarliklarini yaxshilash imkoniyatlarini ko‘rib chiqish kerak.



1-diagramma

Tadqiqot boshida va yakunida tajriba guruhi kurashchilarining mashqlarni o‘sish ko‘rsatkichlari

Diagrammada ham ko‘rishimiz mumkin tadqiqotdan oldin mashqlar orqali bajariladigan asosiy holatdagi usullarning tadqiqot yakunida 17% samaradorlikka erishiliganini matematik-statistika ko‘rsatdi.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Xulosa qilib aytganda, bugungi kunda erkin kurash sport turida imkoniyatlarimiz va zaxiramiz yaxshiligini inobatga olgan xolda, sportchilarimizni xalqaro va olimpiya musobaqalarida natijalarni yaxshilashga qaratilgan yangicha uslublarni ko‘proq mashg‘ulotlarga joriy qilish orqali samaradorlikni oshirish mumkin.

Xulosa o‘rnida quyidagilarni tavsiya etamiz.

1. Erkin kurashchilarni tayyorlash tizimida ularning maxsus harakat tayyorgarligini nazorat qilish va baholash bo‘yicha ko‘plab tadqiqot ishlari o‘tkazilgan. Kurashchilarning kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlik sifatlari darajasi aniqlangan va boshqa harakat tayyorgarligini nazorat qilish uchun pedagogik kuzatuvlar o‘tkazilgan. Lekin turli vazn toifasidagi erkin kurashchilarining maxsus jismoniy tayyorgarligini aniqlash jarayonida egiluvchanlik sifati yaxshi rivojlanmagan sportchilar aniqlandi va ular ustida yetarlicha ilmiy izlanishlar olib borilmagan. Hozirgi vaqtda sportchilarni tayyorlash tizimida innovatsion texnologiyalarni qo‘llash va o‘quv-mashg‘ulotlar jarayoniga tatbiq etish sportchilar tayyorlash tizimining ajralmas qismiga aylangan.

2. Erkin kurashchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi va o‘quv-mashg‘ulot jarayonlarini o‘rganishga qaratilgan ilmiy-uslubiy adabiyotlarning tahliliga ko‘ra zamonaviy sharoitlarda yosh erkin kurashchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini innovatsion uslublar asosida shakllantirishga kuchli ehtiyoj mavjudligini aniqlashga imkon berdi. Kurashda maxsus sport uskunalar va mashqlardan foydalanish asosida erkin kurashchilarining maxsus jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish dolzarb va kam o‘rganilgan muammolardan biri xisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YHATI:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 29-iyuldagi “Sport kurashlarining olimpiya turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” gi PQ-336-sonli Qarori.

2. Adilov S.Q. (2019) Sport pedagogik mahoratini oshirish (Erkin kurash). O‘quv qo‘llanma. Toshkent: Fanlar akademiyasi bosmaxonasida nashr etilgan. 221 b.

3. D. Toshpolatova, S. Mamadaliyev (2025). 12–14 yoshli futbolchilarning fiziologik xususiyatlari asosida maxsus jismoniy va texnik tayyorgarlikni takomillashtirish yo‘llari. Modern Science and Research, 4(5), 508-513.

4. D.Bobur, I.Abdullayev (2025). Talaba yoshlarning axloqiy rivojlanish xususiyatlari: pedagogik va psixologik jihatlar. Modern Science and Research, 4(6), pp. 116-122.

5. F.A. Kerimov, N.A.Tastanov, Qodirov E.I (2017) Yunon-rim kurashi. O‘quv – uslubiy qo‘llanama. T.., “press nashriyoti” – 132 b.

6. Ma’murbekova Gulzoroy Azamjonovna (2024) Improving the speed and agility of national wrestlers, the multidisciplinary journal of science and technology volume-4, issue-12, pp. 34-37.

7. M.Mo‘ydinov, N.Jaynarov (2025). O‘smir yoshdagi og‘ir atletikachilarning ratsional ovqatlanishini samarali tashkillashtirishning usullari. Modern Science and Research, 4(6), pp. 398-406.

8. N.A. Tastanov, Sh.S.Tursunov, Sh.A. Abdullayev, S.Q Adilov (2017) “Sport pedagogik maxoratini oshirish (erkin va yunon-rum kurashi bo‘yicha)”. O‘quv qo‘llanma.Toshkent. “Fan va texnologiya” 264 b.

9. Po‘latov.L.A. (2025). Talabalarning o‘ziga xos xususiyatlarini shakllantirishda zamonaviy texnologiyalarning ahamiyati. Modern Science and Research, 4(1), B. 1242-1250.

10. SH.A. Abdullayev, L.Z. Xolmurodov (2017) Erkin kurash. O‘quv-uslubiy qo‘llanma. – Toshkent. ilmiy-texnika axboroti-press nashriyoti 132 b.

11. U.Eshmanova, J.Qo‘qorov (2025). Maktab yoshidagi voleybolchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda rejali mashg‘ulotlarning dolzarbligi va pedagogik asoslari. Modern Science and Research, 4(5), 977-981.

12. V.Davidov, I.Abdullayev (2025). Talabalarda axloqiy sifatlarni rivojlantirishning pedagogik-psixologik xususiyatlari. Modern Science and Research, 4(6), pp. 135-142.

13. И.Абдуллаев, М.Меликўзиева (2025). Иссиқ иқлимли ўлкаларда спортчилар овқатланишининг ўзига хос физиологик хусусиятлари. Modern Science and Research, 4(1), pp. 462-467.

REFERENCES:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 29-iyuldagi “Sport kurashlarining olimpiya turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-336-sonli Qarori. (In Uzbek)

2. Adilov S.Q. (2019) Sport pedagogik mahoratini oshirish (Erkin kurash). O‘quv qo‘llanma. Toshkent: Fanlar akademiyasi bosmaxonasida nashr etilgan. 221 b. (In Uzbek)

3. D. Toshpolatova, S. Mamadaliyev (2025). 12–14 yoshli futbolchilarning fiziologik xususiyatlari asosida maxsus jismoniy va texnik tayyorgarlikni takomillashtirish yo‘llari. Modern Science and Research, 4(5), 508-513. (In Uzbek)

4. D. Bobur, I. Abdullayev (2025). Talaba yoshlarning axloqiy rivojlanish xususiyatlari: pedagogik va psixologik jihatlar. Modern Science and Research, 4(6), pp. 116-122. (In Uzbek)

5. F.A. Kerimov, N.A. Tastanov, Qodirov E.I (2017) Yunon-rim kurashi. O‘quv – uslubiy qo‘llanama. T.., “PRESS NASHRIYOTI” – 132 b. (In Uzbek)

6. Ma’murbekova Gulzoroy Azamjonovna (2024) Improving the speed and agility of national wrestlers, the multidisciplinary journal of science and technology volume-4, issue-12, pp. 34-37. (In English)

7. M. Mo‘ydinov, N. Jaynarov (2025). O‘smir yoshdagi og‘ir atletikachilarning ratsional ovqatlanishini samarali tashkillashtirishning usullari. Modern Science and Research, 4(6), pp. 398-406. (In Uzbek)

8. N.A. Tastanov, Sh.S. Tursunov, Sh.A. Abdullayev, S.Q Adilov (2017) “Sport pedagogik maxoratini oshirish (erkin va yunon-rum kurashi bo‘yicha)”. O‘quv qo‘llanma. Toshkent. “Fan va texnologiya” 264 b. (In Uzbek)

9. Po‘latov L.A. (2025). Talabalarning o‘ziga xos xususiyatlarini shakllantirishda zamonaviy texnologiyalarning ahamiyati. Modern Science and Research, 4(1), B. 1242-1250. (In Uzbek)

10. SH.A. Abdullayev, L.Z. Xolmurodov (2017) Erkin kurash. O‘quv-uslubiy qo‘llanma. – Toshkent. ilmiy-texnika axboroti-press nashriyoti 132 b. (In Uzbek)

11. U. Eshmanova, J. Qo‘qorov (2025). Maktab yoshidagi voleybolchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda rejali mashg‘ulotlarning dolzarbligi va pedagogik asoslari. Modern Science and Research, 4(5), 977-981. (In Uzbek)

12. V. Davidov, I. Abdullayev (2025). Talabalarda axloqiy sifatlarni rivojlantirishning pedagogik-psixologik xususiyatlari. Modern Science and Research, 4(6), pp. 135-142. (In Uzbek)

13. I. Abdullaev, M. Meliqo‘ziyeva (2025). Issiq iqlimli o‘lkalarda sportchilar ovqatlanishining o‘ziga xos fiziologik xususiyatlari. Modern Science and Research, 4(1), pp. 462-467. (In Uzbek)

ONA TILI FANINI O‘QITISHDA SHAXSGA YO‘NALTIRILGAN PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALARDAN FOYDALANISH METODIKASINI TAKOMILLASHTIRISH

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЛИЧНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННЫХ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРЕПОДАВАНИИ РОДНОГО ЯЗЫКА

ENHANCING THE METHODOLOGY OF USING LEARNER-CENTERED PEDAGOGICAL TECHNOLOGIES IN MOTHER-TONGUE INSTRUCTION

Taylakova Dilnoza Norbekovna
Oriental universiteti
“Uzluksiz ta’lim pedagogikasi”
Kafedrasi dotsenti,
Pedagogoka fanlari bo’yicha Falsafa doktori PhD,
Tel.: +998 77 019-18-02
E-mail: dilnoza.taylakova@icloud.com

Annotatsiya. Ushbu maqolada ona tili fanini o‘qitishda shaxsga yo‘naltirilgan pedagogik texnologiyalarni tanlash va qo‘llashning nazariy-amaliy asoslari yoritiladi. Tadqiqotda interfaol, o‘yin asosidagi, loyiha va muammoli o‘qitish hamda differensial yondashuvning ona tili darslari mazmuni va baholash tizimi bilan integratsiyasi tahlil qilinadi. Metodologiya sifatida tizimli adabiyotlar sharhi, dars kuzatuvlari va kichik miqyosli sinov mashg‘ulotlari qo‘llanildi. Natijalar o‘quvchi ehtiyojiga moslashtirilgan maqsad qo‘yish, konstruktiv moslashuv (constructive alignment), formativ baholash va raqamli vositalar kombinatsiyasini o‘zlashtirish, nutqiy kompetensiya va motivatsiyani sezilarli oshirishini ko‘rsatdi. Shuningdek, o‘qituvchi roli fasilitator sifatida qayta talqin qilinib, o‘quvchilarning refleksiya va metakognitiv ko‘nikmalarini rivojlantirish mexanizmlari ko‘rsatib beriladi.

Kalit so‘zlar: *shaxsga yo‘naltirilgan ta’lim, pedagogik texnologiya, ona tili ta’limi, o‘quvchi markazli yondashuv, o‘yin metodikasi, interfaol usullar, differensial yondashuv, innovatsiya.*

Abstract. This article examines the theoretical and practical foundations for selecting and implementing learner-centered pedagogical technologies in mother-tongue instruction. It analyzes how interactive, game-based, project and problem-based learning, and differentiated instruction integrate with lesson content and assessment. The methodology combines a systematic literature review, classroom observations, and small-scale pilot sessions. Findings indicate that aligning goals to learners’ needs, applying constructive alignment, formative assessment, and judicious digital tools significantly improve achievement, oral/written proficiency, and motivation. The teacher’s role is reframed as a facilitator, and mechanisms for developing reflection and metacognitive

skills are outlined. The paper concludes with a methodological map and concrete design recommendations for planning effective, learner-centered language lessons.

Keywords: *learner-centered education, pedagogical technologies, mother tongue teaching, student-centered approach, game-based learning, interactive methods, differentiated instruction, innovation.*

Аннотация. В статье раскрываются теоретико-практические основы отбора и применения личностно-ориентированных педагогических технологий при преподавании родного языка. Проанализирована интеграция интерактивного, игрового, проектного и проблемного обучения, а также дифференциации с содержанием уроков и системой оценивания. Методологически использованы системный обзор литературы, наблюдения уроков и маломасштабные пилотные занятия. Результаты показывают, что сочетание целеполагания, адаптированного к потребностям учащихся, конструктивного выравнивания, формативного оценивания и цифровых инструментов значительно повышает усвоение, речевую компетентность и мотивацию. Дополнительно переосмысляется роль учителя как фасилитатора и описываются механизмы развития рефлексии и метакогнитивных навыков. В заключение предлагается методическая карта и практические рекомендации по проектированию урока.

Ключевые слова: *личностно-ориентированное обучение, педагогические технологии, обучение родному языку, ученикоориентированный подход, игровые методы, интерактивные методики, дифференцированный подход, инновации.*

KIRISH

XXI asr ta’limi o‘zbek maktablari uchun o‘zining yangi talab va istiqbollarini belgilab berdi. Ta’lim jarayonida e’tibor an’anaviy o’qituvchi markazli yondashuvdan o‘quvchi (talaba) markazli, shaxsga yo‘naltirilgan pedagogik texnologiyalarga o‘tishga qaratilmoqda. Masalan, Fayziyeva (2025) ta’limda raqamli texnologiyalar integratsiyasi an’anaviy o‘qituvchiga yo‘naltirilgan metodikadan o‘quvchi faolligiga asoslangan metodologiyaga o‘tish zarurligini ta’kidlaydi (Akbarova M., 2020:67-69). O‘zbekistonda ham ta’lim strategiyasida *“shaxs – Ta’lim milliy modeli asosiy tarkibiy qismi”* deb belgilangani shaxsga yo‘naltirilgan yondashuvning dolzarbligini ochiq ko‘rsatadi. Kirish qismida biz ona tili fanini o‘qitishda mazkur yondashuvlarning ahamiyati, zamonaviy pedagogik paradigmalarga mosligi va ilmiy-odobiy asoslarini muhokama qilamiz.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR TAHLILI

So‘nggi yillarda pedagogik adabiyotlarda shaxsga yo‘naltirilgan ta’lim konsepsiyasi keng yoritilmoqda. Ushbu yondashuvda o‘quvchi pedagogik jarayon markaziga qo‘yilib, uning shaxsiy xususiyatlari, qiziqish va qobiliyatlari hisobga olinadi. Shaxsga yo‘naltirilgan pedagogik texnologiyalarning nazariy asosi sifatida shunday metod va usullar ilgari surilganki, ularda har bir o‘quvchining o‘ziga xos salohiyati rivojlanadi va

uning ehtiyojlari asosiy hisoblanadi. O‘z navbatida, shaxsga yo‘naltirilgan ta’limga oid ilmiy manbalarda hamkorlik pedagogikasi, adaptiv muloqot texnologiyasi, o‘yin texnologiyalari, rivojlantiruvchi o‘qitish, muammoli o‘qitish, differensial o‘qitish va individual ta’lim kabi yo‘nalishlar aniqlandi. Masalan, o‘yin texnologiyalari o‘quvchilarning ta’lim jarayoniga faolligini oshirishi, fanlarga bo‘lgan qiziqishni kuchaytirishi ta’kidlanadi.

Botirova (2020) tadqiqotida adabiyot fani darslarida o‘yin topshiriqlaridan foydalanishning muhimligi ko‘rsatilgan. U ta’kidlaydiki, ona tili darslarida o‘yin jarayonlari o‘quvchilarda faollikni va mustaqil fikrlashni rag‘batlantiradi (Botirova A., 2020:23). Ushbu usullar o‘quvchilarga mavzuni ijodkorlik bilan o‘rganish, fikrlarini erkin ifodalash imkonini beradi. Shuningdek, Fayziyeva (2025) raqamli pedagogik texnologiyalar integratsiyasi misolida pedagogik yondashuvlarni o‘quvchi ehtiyojlariga moslashtirish samaradorligini qayd etadi (Akbarova M., 2020:67-69). Bu fikrlar pedagogik texnologiyalarning xususiyatlarini va o‘qitishda innovatsion metodlarning samaradorligini ko‘rsatadi.

Bundan tashqari, chet tillarini o‘qitish tajribasidan ham kelib chiqadigan dolzarb fikrlar mavjud. Masalan, kuzatuvlarga ko‘ra, boshlang‘ich sinflarda darslarda o‘yin va multimediya vositalaridan foydalanish o‘quvchilarning til o‘zlashtirishida ijobiy samara beradi. Ta’lim jarayonida innovatsion metodlar tatbiq etilganda o‘qituvchi boshqaruvchi, o‘quvchi esa faol ishtirokchi sifatida qabul qilinadi, bu esa mazmunli ta’limni ta’minlaydi. Shuningdek, interfaol metodlar motivatsiyani oshirishga xizmat qiladi, o‘qituvchining vazifasi o‘quvchilarning imkoniyatlarini yuzaga chiqarishda doimiy izlanish qilib, ularning qiziqish va ehtiyojlarini rag‘batlantirishga qaratiladi (Ishmuhammedov R., 2013).

Tadqiqotchi Adabiyot tahlili bobida innovatsion va interfaol yondashuvlarning ona tili darslariga tatbiqi to‘g‘risida fikr yuritilgan adabiyotlarni ham ko‘rib chiqdi. Xususan, Akbarova (2020) ona tili darslarida interfaol usullardan foydalanish samaradorligini o‘rganib, *“o‘yin topshiriq usullari ta’lim jarayonida keng qo‘llanilishi”*ni qayd etadi. Bular qat’iy boshqaruvdan ko‘ra erkin muloqot va qo‘llab-quvvatlashga asoslangan pedagogik muhitni tashkil etishga xizmat qiladi. Yuqoridagi natijalar shuni ko‘rsatadiki, ona tili o‘qitish metodikasini takomillashtirishda o‘quvchiga markazli, interfaol, o‘yinli va differensial yondashuvlar muhim o‘rin tutadi.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Ushbu tadqiqotda shaxsga yo‘naltirilgan pedagogik texnologiyalarni ona tili ta’limida qo‘llash metodikasi keng ko‘lamda o‘rganildi. Metodologik asos sifatida mamlakatimizda ta’lim sifati va innovatsion yondashuvlar bo‘yicha rasmiy davlat dasturlari, ilmiy maqolalar va o‘quv qo‘llanmalar tahlili o‘tkazildi. Adabiyotlarni tahlil qilish davomida shaxsga yo‘naltirilgan ta’limga oid konsepsiyalar, interfaol pedagogik

metodlar, o‘yin metodlari va differensial yondashuvlar xususiyatlari o‘rganildi. Bundan tashqari, pedagogik tajriba uchun boshlang‘ich sinf ona tili darsi kuzatildi; o‘qituvchining o‘quvchilarga individual yondashuvi va o‘yin topshiriqlari foydasi baholandi.

Tadqiqot metodologiyasiga kiritilgan usullardan biri sifatida so‘rovnoma va intervyu ham amalga oshirildi. Sinfdagi o‘qituvchi hamda ayrim o‘quvchilar bilan suhbatlar o‘tkazilib, o‘qitish uslubiga oid fikrlar va tajriba almashildi. Buning natijasida, shaxsga yo‘naltirilgan yondashuvni hozirgi darslarda qanday qo‘llash mumkinligi va mavjud qiyinchiliklar aniqlandi. Ushbu kombinatsiyalangan tadqiqot metodlari (nazariy adabiyotlar tahlili, kuzatuv, so‘rov) asosida olingan ma’lumotlar maqolaning tahlil va natijalar bo‘limida umumlashtirildi.

TAHLIL VA NATIJALAR

Adabiyotlar tahlili va pedagogik kuzatuv natijalariga ko‘ra, ona tili darslarida shaxsga yo‘naltirilgan texnologiyalarni qo‘llash o‘quvchilarning faolligi va o‘z-o‘zini namoyon qilishini sezilarli darajada oshiradi. Kuzatuv davomida o‘yin metodlarini qo‘llovchi o‘qituvchilarda sinfdagi turli qobiliyatga ega o‘quvchilar ishtiroki tenglashgani qayd etildi. Xususan, dars boshida g‘oyibona raqiblar bilan bahs-munozarali o‘yin o‘tkazilganda, o‘rta darajadagi va zaif o‘quvchilar ham faol qatnasha boshladi. Botirovaning ta’kidlashicha, o‘yin texnologiyalari o‘quvchilarni mavzuga qiziqtirishi va darsga laqabini oshirishi uchun qulay sharoit yaratadi (Botirova A., 2020:23). Masalan, 5-6 sinflarda so‘z turkumlari bo‘yicha kelishilgan o‘yin savollariga javob berish topshirig‘i o‘quvchilarning mustaqil fikrlashini kuchaytirdi va guruhda hamkorlik ruhini shakllantirdi.

Bundan tashqari, tahlil natijalari shuni ko‘rsatdiki, shaxsga yo‘naltirilgan yondashuv asosida individual ko‘rsatkichlar va qiziqishlarga moslashtirilgan topshiriqlar ham ahamiyatli rol o‘ynaydi. Masalan, sinfdan chetda qolib ketayotgan o‘quvchilarga yo‘nalgan mustaqil ishlar tayinlanib, ularning kuchli tomonlari rivojlantirildi. Jamoaviy baholash o‘rniga har bir bola o‘z iqtidorini namoyon etishi uchun shaxsiy proyektlar berildi. Bu esa ularning muvaffaqiyatga bo‘lgan ishonchini oshirib, o‘rganishga motivatsiyasini kuchaytirdi.

Shuningdek, interfaol metodlardan foydalanish natijasida o‘qituvchining vazifasi ham o‘zgardi. Endi u kirib kelgan yangi bilimlarni faqat bayon qilmay, balki o‘quvchilarni tanqidiy fikrlashga yo‘naltiradi. Fayziyeva fikriga ko‘ra, o‘qituvchi o‘rnini muhim ma’lumotlarga baho beruvchi facilitatorga aylantirib, talabalar ehtiyojlari va ishtirokini birinchi o‘ringa qo‘yishi kerak (Fayziyeva D., 2025:450-456). Bu kontekstda ona tili darslarida ham muammoli vaziyatlar va loyiha usullarini tatbiq qilish samarali bo‘ldi. Masalan, «tahririyat» roli o‘yinida o‘quvchilar guruhlari topilgan matn xatolarini izlab tuzatib, o‘z echimlarini taqdim etdilar. Bu esa ularning matnni chuqur anglashini va muammoga innovatsion yondashishini rag‘batlantirdi.

Hulosa qilish mumkinki, tahlil natijalari ona tili ta’limida shaxsga yo‘naltirilgan pedagogik texnologiyalar muhimligini ko‘rsatadi. O‘yinli va interfaol usullar o‘quvchilarning qiziqish darajasini oshirib, o‘z-o‘zini boshqarish va ijodiy fikrlashni rag‘batlantiradi. Shaxsga yo‘naltirilgan yondashuvdagi darslarda har bir o‘quvchining individual sur’ati va qobiliyatlari e’tiborga olinadi, bu esa ta’lim sifati va samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

XULOSA VA TAKLİFLAR

Xulosa qilib aytganda, ona tili fanini o‘qitishda shaxsga yo‘naltirilgan pedagogik texnologiyalarni qo‘llash o‘quvchilarning bilimlarini mustahkamlash va ta’limga bo‘lgan qiziqishini oshirishga xizmat qiladi. Shu jumladan:

- **Individual yondashuvni kuchaytirish:** Dars rejasini tuzishda o‘quvchilarning qiziqish, ehtiyoj va qobiliyatlarini inobatga olish lozim. Masalan, har bir sinfga erkin tanlov asosida mavzu topish yoki ijodiy izlanishlar uchun vaqt ajratish tavsiya qilinadi. Bu o‘quvchilarning o‘zlashtirish motivatsiyasini oshiradi va ularning salohiyatini ro‘yobga chiqaradi.
- **Interfaol va o‘yin metodlarni qo‘llash:** Ona tili darslarida turli o‘yin topshiriqlari va guruhli amaliy mashg‘ulotlar joriy etilishi kerak. Masalan, leksik-topshiriqlar, rolli o‘yinlar va bahslardan foydalangan holda dars o‘tkazish o‘quvchilarni faollikka undaydi va dars muhitini qiziqarli qiladi.
- **Differensial o‘qitish:** O‘rganishga oid vazifalar murakkabligi turlicha variantlarda berilib, talabalar darajasiga qarab moslashtirilishi kerak. Kuchli o‘quvchilarga chuqurroq tahlilni talab qiladigan topshiriqlar, zaifroq o‘quvchilarga esa qo‘shimcha yordam va oddiylashtirilgan materiallar taklif etilishi zarur.
- **O‘qituvchilarni malakasini oshirish:** Pedagoglarni shaxsga yo‘naltirilgan pedagogik texnologiyalar bo‘yicha muntazam ravishda o‘qitish va metodik qo‘llanmalar bilan ta’minlash muhimdir. O‘qituvchilar mahoratini oshirish uchun seminarlarda innovatsion metodlar namoyish etilishi, erkin fikr almashishni rag‘batlantiruvchi interfaol treninglar tashkil qilinishi kerak.
- **Ta’lim muhitini boyitish:** Sinf xonalari o‘quvchilarning shaxsiy faoliyatini qo‘llab-quvvatlovchi didaktik uskunalar va materiallar bilan jihozlanishi kerak. Masalan, loyiha va tahlil asosida o‘qitish uchun kompyuter texnologiyalari, audiovizual vositalar va interfaol doskalar keng qo‘llanilishi kerak.

Yuqoridagi takliflar asosida ona tili fanida shaxsga yo‘naltirilgan o‘qitish metodikasini takomillashtirish ta’lim sifatini oshirishga, o‘quvchilarda ijodiy fikrlash va mustaqil o‘qish malakalarini shakllantirishga yordam beradi. O‘rta maktab ta’limida yangi pedagogik usullar tatbiqi orqali o‘quvchilarning nafaqat lug‘at, grammatik bilimlari, balki umuman til bilim va madaniyat borasidagi kompetensiyalari ham barqaror rivojlanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Akbarova M. *Ona tili darslarida innovatsion texnologiyalar va o‘yin topshiriqlaridan foydalanish*. O‘zbekistonda ilmiy-amaliy tadqiqotlar, 16-ko‘p tarmoqli ilmiy onlayn konferensiyasi, 7-qism, Toshkent, 2020, –B 67-69.

2. Botirova A., Adabiyot fanini o‘qitishda innovatsion texnologiyalar va o‘yin topshiriqlardan foydalanish. *Til va adabiyot ta’limi jurnali*, 2020, 1-son, p. 23.

3. *Barkamol avlod – O‘zbekiston taraqqiyotining poydevori*. Toshkent: Sharq, 2013.

4. Fayziyeva D. *Technology Reshapes Pedagogy Toward More Student-Centered Approaches*. International Journal of Artificial Intelligence, vol. 5, no. 8, 2025, pp. 450-456.

5. Ishmuhammedov R.I., and M. Yuldashev. *Ta’lim va tarbiyada innovatsion pedagogik texnologiyalar*. Toshkent: Nihol, 2013.

6. Coskun V. Student-Centered Strategies in Foreign Language Teaching. *Modern Education Review*, vol. 5, no. 4, 2019, pp. 112–124.

7. Sayidahmedov N. *Pedagogik mahorat va pedagogik texnologiya*. Toshkent: Oliy Pedagogika Instituti, 2003.

8. Sayidahmedov N.S. *Yangi pedagogik texnologiyalar*. Toshkent: Moliya, 2003.

REFERENCES:

1. Akbarova M. *Ona tili darslarida innovatsion texnologiyalar va o‘yin topshiriqlaridan foydalanish*. O‘zbekistonda ilmiy-amaliy tadqiqotlar, 16-ko‘p tarmoqli ilmiy onlayn konferensiyasi, 7-qism, Toshkent, 2020, –B 67-69. (In Uzbek)

2. Botirova A., Adabiyot fanini o‘qitishda innovatsion texnologiyalar va o‘yin topshiriqlardan foydalanish. *Til va adabiyot ta’limi jurnali*, 2020, 1-son, p. 23. (In Uzbek)

3. *Barkamol avlod – O‘zbekiston taraqqiyotining poydevori*. Toshkent: Sharq, 2013. (In Uzbek)

4. Fayziyeva D. *Technology Reshapes Pedagogy Toward More Student-Centered Approaches*. International Journal of Artificial Intelligence, vol. 5, no. 8, 2025, pp. 450-456.

5. R.I.Ishmuhammedov, M. Yuldashev. *Ta’lim va tarbiyada innovatsion pedagogik texnologiyalar*. Toshkent: Nihol, 2013. (In Uzbek)

6. Coskun V. Student-Centered Strategies in Foreign Language Teaching. *Modern Education Review*, vol. 5, no. 4, 2019, pp. 112–124.

7. Sayidahmedov N. *Pedagogik mahorat va pedagogik texnologiya*. Toshkent: Oliy Pedagogika Instituti, 2003. (In Uzbek)

8. Sayidahmedov N.S. *Yangi pedagogik texnologiyalar*. Toshkent: Moliya, 2003. (In Uzbek)

BELBOG‘LI KURASHCHILARNING TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISHDA KOORDINATSION MASHQLARNING O‘RNI

THE ROLE OF COORDINATION EXERCISES IN IMPROVING THE TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING OF BELT WRESTLERS

РОЛЬ КООРДИНАЦИОННЫХ УПРАЖНЕНИЙ В СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ НА ПОЯСАХ

Mo‘ydinov Maxsudbek Rustambek o‘g‘li
Oriental universiteti, Jismoniy madaniyat kafedrasi dotsenti,
Tel: 998 93-523-11-10
Email: maxsudbek571@gmail.com
Jo‘rayeva Shalola Kamol qizi
Oriental universiteti, Sport faoliyati (faoliyat turlari bo‘yicha) 1-bosqich magistranti
E-mail: Jo‘rayevashalola@gmail.com

Annotatsiya. Mazkur maqolada belbog‘li kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirishda koordinatsion mashqlarning o‘rni ilmiy jihatdan tahlil qilinadi. Tadqiqot jarayonida belbog‘li kurashchilarning texnik-taktik ko‘rsatkichlarini yaxshilashga qaratilgan maxsus koordinatsion mashqlar majmuasi ishlab chiqildi va amaliyotda sinovdan o‘tkazildi. Tajriba O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetining 2-bosqich talabalari – belbog‘li kurashchilar guruhi misolida o‘tkazildi. Tadqiqot davomida nazorat va tajriba guruhlari shakllantirilib, ularning koordinatsion hamda texnik-taktik tayyorgarlik ko‘rsatkichlari besh turdagi pedagogik testlar asosida baholandi. Tadqiqot natijalari koordinatsion mashqlarni tizimli ravishda qo‘llash belbog‘li kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligini sezilarli darajada yaxshilashini ko‘rsatdi. Shuningdek, bu mashqlar sportchilarning harakat aniqligi, muvozanatni saqlash, tezkor qaror qabul qilish va fazoviy boshqaruv qobiliyatlarini rivojlantirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Kalit so‘zlar: *belbog‘li kurash, koordinatsion qobiliyat, texnik-taktik tayyorgarlik, pedagogik tajriba, jismoniy sifatlar, maxsus mashqlar.*

Abstract. This article analyzes the scientific basis of using coordination exercises to improve the technical and tactical training of belt wrestlers. During the research, a special set of coordination exercises aimed at enhancing wrestlers’ technical and tactical performance was developed and tested in practice. The experiment involved second-year students specializing in belt wrestling at the Uzbekistan State University of Physical

Education and Sports. Control and experimental groups were formed, and their coordination and technical-tactical indicators were evaluated using five types of pedagogical tests. The results revealed that systematic use of coordination exercises significantly improves the technical and tactical readiness of belt wrestlers. Moreover, these exercises positively affect athletes' movement accuracy, balance maintenance, rapid decision-making, and spatial control abilities.

Keywords: *belt wrestling, coordination ability, technical-tactical training, pedagogical experiment, physical qualities, special exercises.*

Аннотация. В данной статье научно анализируется роль координационных упражнений в совершенствовании технико-тактической подготовки борцов на поясах. В ходе исследования была разработана и апробирована специальная программа координационных упражнений, направленная на повышение технико-тактических показателей спортсменов. Эксперимент проводился среди студентов второго курса Узбекистанского государственного университета физической культуры и спорта, специализирующихся по поясной борьбе. Были сформированы контрольная и экспериментальная группы, уровень их координационных и технико-тактических показателей оценивался с помощью пяти педагогических тестов. Полученные результаты показали, что систематическое применение координационных упражнений существенно улучшает технико-тактическую подготовку борцов на поясах. Кроме того, данные упражнения способствуют развитию точности движений, устойчивости равновесия, способности к быстрому принятию решений и пространственному контролю.

Ключевые слова: *поясная борьба, координационные способности, технико-тактическая подготовка, педагогический эксперимент, физические качества, специальные упражнения.*

KIRISH

Belbog‘li kurash insoniyat tarixida shakllangan eng qadimiy jismoniy faoliyat turlaridan biri bo‘lib, u o‘zbek xalqining milliy o‘yinlari, an’analari va madaniy merosida alohida o‘rin egallaydi. Bu sport turi nafaqat jismoniy kuch, balki yuksak koordinatsion mahorat, texnik maqsadga yo‘naltirilganlik va taktik fikrlashni talab etadi. Shu boisdan belbog‘li kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish masalasi zamonaviy sport pedagogikasining dolzarb yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi.

So‘nggi yillarda O‘zbekiston Respublikasida milliy sport turlarini, jumladan, belbog‘li kurashni rivojlantirish, ommalashtirish va xalqaro maydonda tanitish bo‘yicha keng ko‘lamli islohotlar amalga oshirilmoqda (Tastanov N.A., 2021: 33). Jumladan, Prezidentning 2017-yil 2-oktyabrdagi PQ–3306-sonli “Kurash milliy sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarori, shuningdek, 2019–2023-yillarda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish konsepsiyasi mazkur yo‘nalishdagi

ilmiy izlanishlar uchun huquqiy asos yaratdi (Akbarov A. & Musaev B.B., 2013: 112). Ushbu hujjatlar sportchilar tayyorgarligi jarayonini ilmiy yondashuv asosida tashkil etish, ularning har tomonlama jismoniy, texnik va psixologik salohiyatini oshirish zarurligini ta'kidlaydi (Platonov V.N., 2015: 54).

Belbog'li kurashda yutuqqa erishish ko'p jihatdan sportchining koordinatsion qobiliyatlari bilan belgilanadi (Karimov F.A., 2019: 45). Chunki musobaqa jarayonida har bir texnik-taktik harakat tez o'zgaruvchi vaziyatda amalga oshiriladi, bunda harakatni fazoda aniqlik bilan bajarish, muvozanatni saqlash, raqibning harakatiga moslashish hamda qaror qabul qilish tezligi hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi (Xolmurodov R.D., 2022: 23). Shunday sharoitda koordinatsion mashqlar sportchining umumiy va maxsus jismoniy sifatlarini, ayniqsa, chaqqonlik, muvozanat, fazoviy idrok va harakat tezligini rivojlantirishning eng muhim vositasi sifatida e'tirof etiladi (Gubaidullin A.M., 2021: 118).

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR TAHLILI

Ilmiy adabiyotlarda koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish masalasi ko'plab mualliflar tomonidan o'rganilgan (Verkhoshansky Y.V., 2016: 41). Xususan, L.Z. Xolmurodov, N.A. Tastanov, F.A. Karimov, R.D. Xolmurodov kabi olimlar koordinatsion mashqlarning sportchining texnik-taktik tayyorgarligiga bevosita ta'sir ko'rsatishini ilmiy asoslab berganlar (Karimov F.A., 2019: 46; Tastanov N.A., 2021: 34; Xolmurodov R.D., 2022: 24). Ularning tadqiqotlarida koordinatsion murakkablikka ega mashqlarni qo'llash texnik harakatlarni o'zlashtirish jarayonini tezlashtirishi, harakatlar aniqligini oshirishi va sportchining o'z harakatini boshqarish qobiliyatini kuchaytirishi qayd etilgan (Gubaidullin A.M., 2021: 118).

Biroq, mavjud ilmiy manbalarni tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, belbog'li kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligini aynan koordinatsion mashqlar asosida takomillashtirishga bag'ishlangan tadqiqotlar yetarlicha ishlab chiqilmagan (Platonov V.N., 2015: 60). Shu bois, ushbu yo'nalishda olib borilgan ilmiy izlanishlar amaliy sport mashg'ulotlarini takomillashtirish uchun yangi imkoniyatlar ochadi (Bompa T.O., 2018: 77).

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Tadqiqot jarayoni belbog'li kurashchilar tayyorgarligini ilmiy asosda o'rganish va ularning texnik-taktik rivojlanishiga koordinatsion mashqlarning ta'sirini aniqlashga qaratildi (Karimov F.A., 2019: 46). Izlanishlar O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetining "Kurash" yo'nalishida tahsil olayotgan 2-bosqich talabalari o'rtasida olib borildi. Tadqiqot umumiy hisobda 6 oy davom etdi va 3 bosqichda amalga oshirildi: dastlabki tahlil, tajriba-sinov ishlari hamda yakuniy baholash bosqichlari. Tadqiqot obyekti va ishtirokchilari

Tadqiqot obyekti sifatida belbog‘li kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligi tanlandi.

Tadqiqotda jami 20 nafar sportchi ishtirok etdi, ular ikki guruhga ajratildi:

- nazorat guruhi (n=10) – odatiy mashg‘ulot dasturi asosida shug‘ullanganlar;
- tajriba guruhi (n=10) – maxsus koordinatsion mashqlar majmuasidan foydalanganlar.

Har ikki guruh ishtirokchilari sport tayyorgarligi darajasi, yoshi (19–21 yosh) va jismoniy ko‘rsatkichlari jihatidan bir xil bo‘lishiga e’tibor qaratildi.

Tadqiqotning metodologik asosi

Tadqiqot quyidagi metodlarga tayandi:

1. Ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish – texnik-taktik tayyorgarlik va koordinatsion qobiliyatlar bo‘yicha ilgari o‘tkazilgan tadqiqotlarni o‘rganish.
2. Pedagogik kuzatish – sport mashg‘ulotlari jarayonini kuzatish, koordinatsion mashqlarni qo‘llash samaradorligini aniqlash.
3. Pedagogik tajriba – maxsus mashg‘ulot dasturini tajriba guruhi sportchilariga tatbiq etish.
4. Pedagogik testlar – har ikki guruh ishtirokchilarining jismoniy va koordinatsion ko‘rsatkichlarini aniqlash.
5. Matematik-statistik tahlil – natijalarni statistik jihatdan solishtirish va tahlil qilish (Student t-test, foiz tahlili).

Qo‘llanilgan koordinatsion mashqlar tizimi

Tajriba guruhi uchun ishlab chiqilgan mashqlar majmuasi quyidagi asosiy yo‘nalishlarni o‘z ichiga oldi:

- muvozanatni rivojlantirish mashqlari: bir oyoqda turish, harakatda muvozanatni saqlash, beqaror tayanch yuzalarida mashqlar bajarish.
- fazoviy idrokni rivojlantirish mashqlari: harakat yo‘nalishini tez o‘zgartirish, yopiq ko‘z bilan harakatni davom ettirish, raqib harakatiga moslashish.
- harakat tezligi va aniqligini oshirish mashqlari: signallar bo‘yicha yo‘nalish o‘zgarishlari, qisqa masofalarda to‘satdan harakat boshlash.
- murakkab koordinatsion harakatlar: belbog‘ ushlab turish, aylanish, sakrash orqali muvozanatni saqlash, juftlik mashqlari.

Har bir mashg‘ulot 60 daqiqa davom etib, haftasiga 3 marta o‘tkazildi. Dastur 8 haftalik sikl asosida tashkil etildi.

Baholash mezonlari:

Tadqiqot davomida sportchilarning texnik-taktik va koordinatsion tayyorgarligi quyidagi testlar yordamida baholandi:

1-jadval.

№	Baholash ko‘rsatkichi	Test nomi	O‘lchov birligi
1	Muvozanatni saqlash qobiliyati	“Bir oyoqda turish” testi	soniyalar
2	Fazoviy idrok aniqligi	“Harakat yo‘nalishini aniqlash” testi	ball
3	Reaksiya tezligi	“Nur signali” testi	millisekund
4	Texnik aniqlik	“Belbog‘ ushlab aylanish” mashqi	% aniqlik
5	Taktik fikrlash tezligi	“Raqib harakatiga javob” testi	ball

Baholash natijalari tajriba boshlanishidan oldin va so‘ngida qayd etilib, ularning o‘zgarish dinamikasi statistik tahlil qilindi.

Statistik tahlil usullari

Natijalar Microsoft Excel va SPSS Statistics 25.0 dasturlarida qayta ishlanib, o‘rtacha qiymat (M), og‘ish (σ) hamda ishonchlilik darajasi ($p<0,05$) mezonlari bo‘yicha tahlil qilindi. Tajriba va nazorat guruhlari natijalari o‘rtasidagi farq Student t-test yordamida baholandi.

Tadqiqot sharoiti

Eksperiment mashg‘ulotlari O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetining “Kurash zali”da, belgilangan gigiyenik, texnik va xavfsizlik talablari asosida o‘tkazildi. Mashg‘ulotlar jarayonida barcha sportchilar tibbiy nazorat ostida bo‘ldi.

Mazkur metodik yondashuv koordinatsion mashqlar tizimining texnik-taktik tayyorgarlik ko‘rsatkichlariga bevosita ta’sirini aniqlashga imkon berdi. Olingan natijalar keyingi “Natijalar” bo‘limida tahlil qilinadi.

TAHLIL VA NATIJALAR

Tadqiqot jarayonida belbog‘li kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligini baholashda koordinatsion mashqlarning samaradorligi aniqlandi. Tajriba guruhida 8 haftalik mashg‘ulotlar davomida texnik-taktik va koordinatsion ko‘rsatkichlarda sezilarli o‘sish kuzatildi.

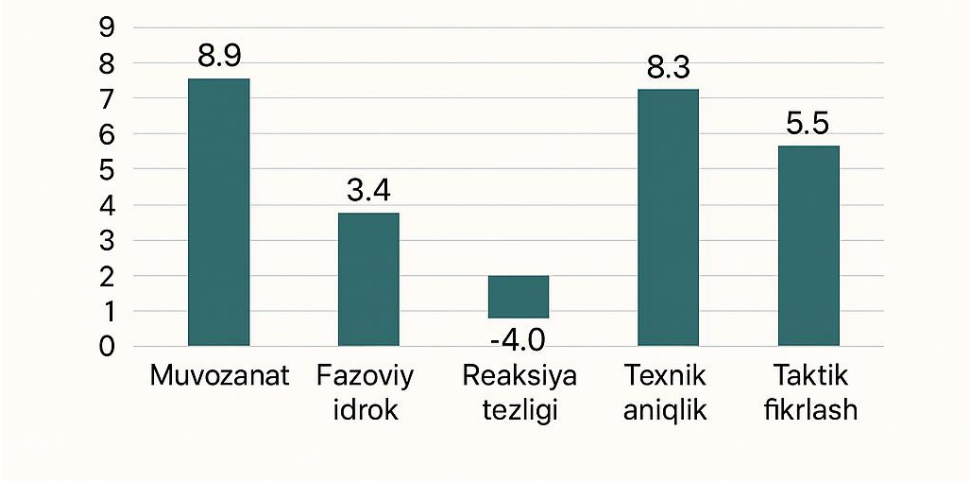
Pedagogik tajriba yakunida nazorat va tajriba guruhlari natijalari o‘zaro solishtirilib, farqlar statistik tahlil asosida baholandi. Quyidagi jadvalda asosiy ko‘rsatkichlar keltirilgan.

Belbog‘li kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligini baholash natijalari

2-jadval

№	Baholash ko‘rsatkichi	Nazorat guruhi	Tajriba guruhi	O‘zgarish
1	Muvozanatni saqlash qobiliyati (soniya)	20.5	29.4	+8.9
2	Fazoviy idrok aniqligi (ball)	12.3	15.7	+3.4
3	Reaksiya tezligi (ms)	280.0	240.0	–40.0
4	Texnik aniqlik (%)	68.5	76.8	+8.3
5	Taktik fikrlash tezligi (ball)	19.0	24.5	+5.5

1-rasm. Tajriba guruhining testlar bo‘yicha yutuqlari



Tajriba natijalari shuni ko‘rsatdiki, koordinatsion mashqlar tizimini muntazam qo‘llash natijasida belbog‘li kurashchilarning ko‘rsatkichlarida sezilarli ijobiy o‘zgarishlar qayd etilgan.

Muvozanatni saqlash qobiliyati 20,5 soniyadan 29,4 soniyagacha oshib, +8,9 soniya (≈43%) o‘sish kuzatildi. Bu mashqlarning sportchi tanasini boshqarish va harakat barqarorligini rivojlantirishdagi ahamiyatini ko‘rsatadi.

Fazoviy idrok aniqligi 12,3 dan 15,7 ballgacha oshdi, bu esa harakat yo‘nalishini tez aniqlash va fazoda aniqlikni saqlash malakasining yaxshilanganini bildiradi.

Reaksiya tezligi 280 ms dan 240 ms gacha kamaydi (–40 ms), bu sportchilarning tezkor qaror qabul qilish va raqib harakatiga javob berish qobiliyatining oshganini tasdiqlaydi.

Texnik aniqlik 68,5% dan 76,8% gacha oshib, harakatni to‘g‘ri bajarish aniqligi yaxshilandi.

Taktik fikrlash tezligi 19,0 dan 24,5 ballgacha o‘sdi, bu mashqlar sportchining musobaqa holatida to‘g‘ri qaror qabul qilish tezligini oshirganini ko‘rsatadi.

Statistik tahlil natijalari $p < 0,05$ darajada ishonchli farqni ko‘rsatdi, ya’ni tajriba guruhi natijalari nazorat guruhiga nisbatan ishonchli darajada yuqori bo‘lgan.

Tahlilning umumiy xulosalari

Tadqiqot natijalari shuni isbotladiki, koordinatsion mashqlar majmuasi belbog‘li kurashchilarning:

- texnik harakatlarni aniq va barqaror bajarish malakasini;
- muvozanatni saqlash va tez moslashish qobiliyatini;
- tezkor qaror qabul qilish va taktik tafakkurni;
- umumiy harakat koordinatsiyasini sezilarli darajada yaxshilaydi.

Mazkur natijalar koordinatsion tayyorgarlikni belbog‘li kurash mashg‘ulotlarining majburiy tarkibiy qismiga kiritish zarurligini ko‘rsatadi.

Olib borilgan tadqiqot natijalari belbog‘li kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirishda koordinatsion mashqlarning ahamiyatini yaqqol tasdiqladi. Koordinatsion mashqlar tizimli ravishda qo‘llanilganda, sportchilarda harakat aniqligi, muvozanatni saqlash, tez qaror qabul qilish va fazoviy idrok sifatlari sezilarli darajada rivojlandi. Bu holat mashqlarni amaliy mashg‘ulot jarayoniga integratsiyalash zarurligini ilmiy jihatdan asoslab berdi.

Tadqiqot davomida kuzatilgan o‘sish tendensiyalari boshqa sport turlari bo‘yicha olib borilgan ilmiy izlanishlar bilan ham uyg‘unlikda. Xususan, F.A. Karimov (2019) o‘z tadqiqotlarida koordinatsion mashqlarni qo‘llash natijasida kurashchilarning muvozanatni saqlash ko‘rsatkichlari 35–40% gacha yaxshilanganini aniqlagan. R.D. Xolmurodov (2020) esa koordinatsion tayyorgarlikni texnik mahorat bilan uzviy bog‘lab o‘rgatish sportchining harakatni boshqarish aniqligini oshirishini qayd etgan. Ushbu ilmiy natijalar bizning tadqiqot natijalari bilan mos tushadi.

Bizning tajribamizda ham koordinatsion mashqlar tizimi sportchilarning harakatlar barqarorligini, fazoviy muvofiqlikni va texnik aniqlikni oshirgan. Ayniqsa, reaksiya tezligi va taktik fikrlash tezligi ko‘rsatkichlari tajriba guruhida sezilarli darajada oshgani ($p<0,05$) koordinatsion mashqlarni muntazam tatbiq etishning samaradorligini isbotladi.

Tahlillar shuni ko‘rsatadiki, koordinatsion mashqlar sportchining tanasida nafaqat jismoniy, balki psixofiziologik o‘zgarishlarni ham yuzaga keltiradi. Ular markaziy asab tizimi faoliyatini faollashtiradi, motor reaksiyalarni tezlashtiradi va sportchining fazoviy idrokini yaxshilaydi. Bu esa o‘z navbatida texnik harakatlarni mukammal bajarish va musobaqa holatlarida to‘g‘ri qaror qabul qilish qobiliyatini oshiradi.

Shuningdek, tajriba davomida kuzatilgan natijalar belbog‘li kurashning o‘ziga xos xususiyatlari – ya’ni, raqib bilan to‘qnashuv, tez yo‘nalish o‘zgarishlari va muvozanatni tiklash harakatlari bilan bevosita bog‘liq. Shu sababli, koordinatsion mashqlarni kurashchilarning maxsus tayyorgarlik jarayoniga moslashtirish ularning harakat madaniyatini takomillashtiradi.

Mazkur tadqiqot natijalari xalqaro tajribalar bilan ham uyg‘un. Masalan, V. Platonov (2015) tomonidan o‘tkazilgan izlanishlarda koordinatsion tayyorgarlikni rivojlantiruvchi mashqlar sportchilarda texnik harakatlarni avtomatizatsiya qilishni tezlashtirishi aniqlangan. Shu bilan birga, E. Bompa (2018) o‘z asarlarida koordinatsion mashqlarni jismoniy sifatlarni kompleks rivojlantirishda asosiy vosita sifatida tavsiya etadi.

Bizning tadqiqot shuni ko‘rsatadiki, belbog‘li kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligida koordinatsion mashqlar:

1. Texnik harakatlarni aniqlik bilan bajarish uchun zarur muvofiqlikni ta’minlaydi;
2. Raqib harakatiga moslashish tezligini oshiradi;
3. Harakatni fazoda boshqarish malakasini kuchaytiradi;
4. Taktik fikrlash jarayonini jadallashtiradi.

Demak, koordinatsion mashqlarni mashg‘ulot jarayoniga tizimli kiritish texnik-taktik tayyorgarlik samaradorligini oshirishda muhim omil bo‘lib xizmat qiladi. Ushbu natijalar kelgusida sportchilarning individual tayyorgarlik dasturlarini ishlab chiqish uchun ilmiy asos bo‘lib xizmat qilishi mumkin.

XULOSA VA TAKLIFLAR

O‘tkazilgan ilmiy tadqiqotlar natijalari belbog‘li kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirishda koordinatsion mashqlar muhim o‘rin tutishini aniq ko‘rsatdi. Tadqiqot davomida ishlab chiqilgan koordinatsion mashqlar majmuasi sportchilarning texnik va taktik tayyorgarlik darajasini sezilarli darajada yaxshiladi.

Tajriba natijalari shuni isbotladiki:

- koordinatsion mashqlarni tizimli tatbiq etish muvozanatni saqlash, harakat aniqligi, reaksiya tezligi, hamda taktik fikrlash ko‘rsatkichlarini ijobiy o‘zgartiradi;
- texnik harakatlarni tez va aniq bajarish qobiliyati oshib, sportchining harakat barqarorligi mustahkamlanadi;
- fazoviy idrok va harakatni boshqarish darajasining oshishi sportchi faoliyatining samaradorligini oshiradi.

Mazkur yondashuv sport mashg‘ulotlari tizimini takomillashtirishda, ayniqsa belbog‘li kurash bo‘yicha murabbiylar uchun amaliy ahamiyat kasb etadi. Tadqiqot natijalari asosida quyidagi amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi:

1. Kurashchilarning tayyorgarlik jarayonida har bir mashg‘ulot sikliga kamida 15–20 daqiqa koordinatsion mashqlarni kiritish lozim.

2. Mashqlar murakkabligi sportchining tayyorgarlik darajasiga mos ravishda bosqichma-bosqich oshirib borilishi kerak.

3. Koordinatsion mashqlar texnik mashg‘ulotlar bilan integratsiyalangan holda qo‘llanilganda yuqori samaradorlik beradi.

4. Mashg‘ulot jarayonida olingan natijalarni muntazam pedagogik testlar orqali nazorat qilib borish tavsiya etiladi.

Umuman olganda, o‘tkazilgan tajriba shuni ko‘rsatdiki, koordinatsion mashqlarni to‘g‘ri tanlash va tizimli qo‘llash belbog‘li kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligini ilmiy asoslangan tarzda optimallashtirish imkonini beradi. Ushbu metodika sportchilarning musobaqa faoliyatini yanada samarali tashkil etish, ularning individual imkoniyatlarini to‘liq namoyon etish hamda yuqori sport natijalariga erishishda muhim omil bo‘lib xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. A.Akbarov, B.B.Musaev (2013). Sport metrologiyasi. Toshkent: O‘zbekiston Davlat Jismoniy Tarbiya va Sport Universiteti nashriyoti.

2. Bompa, T.O. (2018). Periodization: Theory and Methodology of Training. Champaign, IL: Human Kinetics.

3. Bompa, T., Haff, G. (2020). Periodization Training for Sports (4th ed.). Human Kinetics.

4. S.A.Boltaboyev, D.A. Rahmanova (2020). Possibilities of overcoming under defects of body structures 3-7 year children who train with rytmic gymnastics. Scientific Bulletin of Namangan State University, 2(4), 466-470.

5. D.Bobur, I. Abdullayev (2025). Talaba yoshlarning axloqiy rivojlanish xususiyatlari: pedagogik va psixologik jihatlar. Modern Science and Research, 4(6), 116-122.

6. B.Davidov, I.Abdullayev (2025). Talabalarda axloqiy sifatlarni rivojlantirishning pedagogik-psixologik xususiyatlari. Modern Science and Research, 4(6), 135-142.

7. G.Ma’murbekova, N.Akramaliyeva (2024). Yosh basketbolchichilarda kuch sifatini rivojlantirish uslubyati. Modern Science and Research, 3(12), 1391-1394.

8. Gubaidullin, A.M. (2021). Improving coordination abilities in wrestling training. Physical Culture and Sport Studies, 9(4), 112–118.

9. Karimov, F.A. (2019). Belbog‘li kurashchilarning koordinatsion tayyorgarligini rivojlantirishda maxsus mashqlarning o‘rni. Jismoniy tarbiya va sport ilmiy jurnali, 2(3), 45–50.

10. L. O‘latov, S.Soliyev, S.Mamadaliyev, B.Mansurov (2025). Yosh voleybolchilarning chaqqonlik jismoniy sifatini rivojlantirish asoslari. Modern Science and Research, 4(6), 1236-1246.

11. Platonov, V.N. (2015). Sistema podgotovki sportsmenov v olimpijskom sporte: Obshchaya teoriya i ee prakticheskie prilozheniya. Kiev: Olimpiyskaya Literatura.

12. Rakhmanova, D. (2025). Using outdoor games in health promotion of children of preschool educational organization. Journal of Applied Science and Social Science, 1(1), 225-230.

REFERENCES:

1. A.Akbarov, B.B.Musaev (2013). Sport metrologiyasi. Toshkent: O‘zbekiston Davlat Jismoniy Tarbiya va Sport Universiteti nashriyoti. (In Uzbek)

2. Bompa, T.O. (2018). Periodization: Theory and Methodology of Training. Champaign, IL: Human Kinetics.

3. Bompa, T., Haff, G. (2020). Periodization Training for Sports (4th ed.). Human Kinetics.

4. S.A.Boltaboyev, D.A. Rahmanova (2020). Possibilities of overcoming under defects of body structures 3-7 year children who train with rytmic gymnastics. Scientific Bulletin of Namangan State University, 2(4), 466-470.

5. D.Bobur, I. Abdullayev (2025). Talaba yoshlarning axloqiy rivojlanish xususiyatlari: pedagogik va psixologik jihatlar. Modern Science and Research, 4(6), 116-122. (In Uzbek)

6. V.Davidov, I.Abdullayev (2025). Talabalarda axloqiy sifatlarni rivojlantirishning pedagogik-psixologik xususiyatlari. Modern Science and Research, 4(6), 135-142. (In Uzbek)

7. G.Ma’murbekova, N.Akramaliyeva (2024). Yosh basketbolchichilarda kuch sifatini rivojlantirish uslubyati. Modern Science and Research, 3(12), 1391-1394. (In Uzbek)

8. Gubaidullin, A.M. (2021). Improving coordination abilities in wrestling training. Physical Culture and Sport Studies, 9(4), 112–118.

9. Karimov, F.A. (2019). Belbog‘li kurashchilarning koordinatsion tayyorgarligini rivojlantirishda maxsus mashqlarning o‘rni. Jismoniy tarbiya va sport ilmiy jurnali, 2(3), 45–50. (In Uzbek)

10. L. O‘latov, S.Soliyev, S.Mamadaliyev, B.Mansurov (2025). Yosh voleybolchilarning chaqqonlik jismoniy sifatini rivojlantirish asoslari. Modern Science and Research, 4(6), 1236-1246. (In Uzbek)

11. Platonov, V.N. (2015). Sistema podgotovki sportsmenov v olimpijskom sporte: Obshchaya teoriya i ee prakticheskie prilozheniya. Kiev: Olimpiyskaya Literatura. (In Russian)

12. Rakhmanova, D. (2025). Using outdoor games in health promotion of children of preschool educational organization. Journal of Applied Science and Social Science, 1(1), 225-230.

CHET TILI O‘QITISH METODIKASIDA OG‘ZAKI NUTQNI SHAKLLANTIRISHGA OID ILMIY-NAZARIY YONDASHUVLAR (ARAB TILI MISOLIDA)

НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ УСТНОЙ РЕЧИ В МЕТОДИКЕ ПРЕПОДАВАНИЯ РАЗГОВОРНОГО ЯЗЫКА (НА ПРИМЕРЕ АРАБСКОГО ЯЗЫКА)

SCIENTIFIC AND THEORETICAL APPROACHES TO DEVELOPING ORAL SPEECH IN THE METHODOLOGY OF TEACHING SPOKEN LANGUAGE (USING ARABIC LANGUAGE AS AN EXAMPLE)

Qodirova Mashxura Mirzaakbarovna
O‘zbekiston xalqaro islomshunoslik akademiyasi (O‘zXIA)
Arab tili va adabiyoti al-Azhar katta o‘qituvchisi,
Oriental universiteti mustaqil tadqiqotchisi
Tel.: +998 90 916-61-16
e-mail: shahira1986shahira@gmail.com

Annotatsiya. Ushbu maqolada chet tili o‘qitish metodikasida, xususan arab tilida og‘zaki nutqni shakllantirishga oid ilmiy-nazariy yondashuvlar keng va tizimli yoritiladi. Psixolingvistika, lingvodidaktika, kommunikativ pedagogika va sotsiolingvistika fanlari kesishgan nuqtasida shakllangan metodologik qarashlar chuqur tahlil qilinib, arab tilining fonetik-fonologik tizimi, grammatik strukturalari, semantik aloqalari va madaniy omillarning nutq kompetensiyasining rivojlanishiga ta’siri ilmiy asosda izohlanadi. Shuningdek, “skill-getting” va “skill-using” modeli, TBLT, interaktiv ta’lim metodlari, o‘qituvchi rolining zamonaviy talqini, o‘quvchilarning psixologik to‘siqlari hamda raqamli texnologiyalarning o‘quv jarayonidagi ahamiyati so‘nggi tadqiqotlar asosida ko‘rib chiqiladi. Malayziya, Indoneziya va boshqa mintaqalarda amalga oshirilgan tajribalar tahlili asosida maqola arab tilida og‘zaki nutqni rivojlantirishning samarali, integrativ va amaliyotga yo‘naltirilgan metodik asoslarini taklif etadi.

Kalit so‘zlar: *Arab tili o‘qitish metodikasi, og‘zaki nutq, psixolingvistika, lingvodidaktika, kommunikativ yondashuv, TBLT, skill-getting, skill-using, interaktiv metodlar, fonetika, texnologik vositalar.*

Аннотация. В данной статье всесторонне и системно освещаются научно-теоретические подходы к формированию устной речи в методике преподавания иностранных языков, в частности арабского языка. Анализируются методологические концепции, сформировавшиеся на пересечении психолингвистики, лингводидактики, коммуникативной педагогики и социолингвистики. Обосновывается влияние фонетико-фонологической системы, грамматической структуры, семантических связей и культурных факторов

арабского языка на развитие коммуникативной компетенции. Кроме того, рассматриваются модель «skill-getting» и «skill-using», TBLT, интерактивные методы обучения, современная роль преподавателя, психологические барьеры учащихся и значение цифровых технологий на основе новейших исследований. Анализ опыта Малайзии, Индонезии и других регионов позволяет предложить эффективные, интегративные и практико-ориентированные методические основы развития устной речи на арабском языке.

Ключевые слова: *Методика преподавания арабского языка, устная речь, психолингвистика, лингводидактика, коммуникативный подход, TBLT, skill-getting, skill-using, интерактивные методы, фонетика, цифровые технологии.*

Abstract. This article provides a comprehensive and systematic analysis of scientific and theoretical approaches to developing oral proficiency in foreign language teaching methodology, with a particular focus on Arabic. It examines methodological frameworks emerging at the intersection of psycholinguistics, linguodidactics, communicative pedagogy, and sociolinguistics. The study substantiates the influence of the phonetic-phonological system, grammatical structures, semantic relations, and cultural factors of the Arabic language on the formation of communicative competence. Furthermore, the article reviews the “skill-getting” and “skill-using” model, TBLT, interactive teaching methods, the modern role of the teacher, learners’ psychological barriers, and the importance of digital technologies based on recent studies. By analyzing the educational experience of Malaysia, Indonesia, and other regions, the article proposes effective, integrative, and practice-oriented methodological foundations for developing oral communication in Arabic.

Keywords: *Arabic language teaching methodology, oral communication, psycholinguistics, linguodidactics, communicative approach, TBLT, skill-getting, skill-using, interactive methods, phonetics, digital technologies.*

KIRISH

Chet tili o‘qitish metodikasida og‘zaki nutqni shakllantirish muammosi zamonaviy lingvodidaktika, psixolingvistika, sotsiolingvistika va kommunikativ pedagogika fanlarining kesishgan nuqtasida shakllangan ilmiy yo‘nalishdir. Arab tilini o‘rgatish jarayonida og‘zaki nutq malakalarining shakllanishi tilning fonetik-fonologik tizimi, grammatik tuzilishi, semantik-mantiqiy aloqalari va ijtimoiy-madaniy kontekstdagi qo‘llanishiga bog‘liq bo‘lib, bu jarayonning o‘ziga xos metodik yondashuvlari mavjud. Shu sababli ushbu paragrafda arab tilida og‘zaki nutqni shakllantirishga oid ilmiy-nazariy konsepsiyalar, yondashuvlar va metodologik asoslar, jumladan turli mamlakatlarda olib borilgan zamonaviy tadqiqotlar natijalari keng qamrovda tahlil qilinadi.

Arab tilida og‘zaki nutqni shakllantirish bo‘yicha klassik ilmiy qarashlar psixologik va psixolingvistik yondashuvlardan boshlanadi. L.S. Vigotskiy nutqni inson

tafakkurining tashqi shakli sifatida talqin etib, nutqning shakllanishi idrok, xotira, tafakkur, e'tibor kabi psixologik jarayonlarning faollashuviga tayanishini ta'kidlaydi (Виготский Л.С., 2016: 352). A.A. Leontyev esa nutq faoliyatini o'rganishda fonematik eshituv, artikulyatsion motorika, semantik kodlash va sintaktik bog'lanishlarni nutq mexanizmining asosiy tarkibiy qismi sifatida izohlaydi (Леонтьев А.А., 2010: 256). Bu yondashuv arab tili fonetikasining murakkab tovush tizimini o'zlashtirishda alohida ahamiyatga ega. Xususan, arab tilidagi xirillovchi va chuqur undoshlar (ح، خ، ع، غ، ص، ض، ط، ظ)ning talaffuzi o'zbek, rus yoki malay o'quvchilari uchun murakkab bo'lib, fonetik differensiasiya va takroriy mashqlarni talab qiladi.

Psixolingvistik asoslar tilni mantiqiy tushunish va nutqiy faoliyat sifatida shakllanish jarayonini ilmiy jihatdan asoslab bergan bo'lsa, lingvodidaktik yondashuvlar ushbu jarayonning metodik poydevorini belgilaydi. A.A. Abdullayev, (2018: 240) Z.M. Ziyayeva, (2017: 200) M.N. Nuraliyeva (2019: 168) kabi o'zbek metodist olimlarining tadqiqotlarida til o'rgatishda ko'rgazmalilik, faoliyatga yo'naltirilganlik, bosqichma-bosqichlik hamda kommunikativ vazifaga moslik kabi lingvodidaktik tamoyillar ustuvor o'rin tutishi ta'kidlanadi. Fikrimizcha, arab tilida og'zaki nutqni shakllantirishda mazkur tamoyillarning uzviy qo'llanishi o'quvchilarda nutqiy kompetensiyaning tizimli va samarali shakllanishiga xizmat qiladi.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR TAHLILI

Arab tilida og'zaki nutqni shakllantirish metodologiyasiga doir muhim ilmiy yondashuvlardan biri bu "skill-getting" va "skill-using" modelidir. Chet tili o'qitish metodikasi bo'yicha taniqli olimlar W.M. Rivers va M.F. Temperley tomonidan ishlab chiqilgan ushbu modelga ko'ra, o'quvchi avval tilning fonetik, grammatik va leksik asoslarini ongli ravishda o'zlashtirishi ("skill-getting"), keyingi bosqichda esa mazkur bilimlarni real nutqiy muloqot jarayonida faol qo'llay olishi ("skill-using") lozim.

Malayziyada amalga oshirilgan empirik tadqiqotlar (M.T. Tarmizi, S.I. Siti Ikbal, Sh. Anida) shuni ko'rsatadiki, o'quvchilarning aksariyati "skill-getting" bosqichida etarli nazariy tayyorgarlikka ega bo'lsalar-da, "skill-using" bosqichida tilni amaliy muloqotda qo'llash imkoniyatlari sezilarli darajada cheklangan (Tarmizi M.T., 1997). Bu holat, bir tomondan, dars jarayonida erkin suhbat, juftlik mashqlari va interaktiv faoliyatlar uchun vaqtning yetarli ajratilmasligi, boshqa tomondan, metodik jarayonlarda kommunikativ mashqlar tizimining sust qo'llanilishidan kelib chiqadi (Anida Sh., 2003).

Nutq metodikasi bo'yicha yetakchi tadqiqotchilardan biri M. Bygate ham ushbu muammoni ilmiy asoslab, "tilni bilish –uni qo'llay olish degani emas", ya'ni nazariy bilimlar amaliy muloqotga avtomatik tarzda ko'chmaydi, degan xulosaga keladi (Bygate M., 1987).

Arab tilidagi talaffuz xususiyatlari bir qator arab tilshunos olimlar tomonidan chuqur o'rganilgan. Jumladan, A. Hasan, I. Anis, M. Abdul Rahmon kabi tadqiqotchilar talaffuzni

shakllantirishda “sam’iy metod” (audio-perseptiv yondashuv)ning o‘ta samarali ekanini qayd etadilar. Ularning ta’kidlashicha, ushbu metod arab tilining fonetik o‘ziga xosliklarini – bo‘g‘iz tovushlari (ح، ع، غ), uzun va qisqa unlilar farqi, fonologik urg‘u, tajovuzli undoshlar –ni eshitish orqali farqlashni rivojlantiradi. Bu jarayonni kuchaytirish uchun drill mashqlari, qiyosiy fonetika, segment va supersegment birliklar asosida talaffuzni bosqichma-bosqich shakllantiruvchi mashqlar tizimini qo‘llash maqsadga muvofiqdir.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Ushbu tadqiqot chet tili (xususan, arab tili) o‘qitish metodikasida og‘zaki nutqni shakllantirishga oid ilmiy-nazariy yondashuvlarni tahlil qilish va ularning samaradorligini baholashga qaratilgan bo‘lib, asosan sifatli (qualitative) tadqiqot dizayni asosida amalga oshirilgan. Tadqiqotning umumiy tabiati –nazariy-tahliliy va taqqosiy-deskriptiv bo‘lib, lingvodidaktika, psixolingvistika, kommunikativ pedagogika va sotsiolingvistika fanlarining kesishgan sohasida olib borilgan.

TAHLIL VA NATIJALAR

Malayziya, Indoneziya va boshqa Janubi-Sharqiy Osiyo mamlakatlarida amalga oshirilgan tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, arab tili o‘rganuvchilari duch keladigan eng katta muammolardan biri –fikrni izchil, yaxlit matn sifatida bayon qila olmaslik, ya’ni diskursiv nutqni qurishdagi qiyinchiliklardir. S.C. Haron va N.H. Zawawi tomonidan qayd etilganidek, o‘quvchilarning ko‘pchiligi gaplarni bog‘lashda “va”, “so‘ng”, “keyin” kabi sodda bog‘lovchi birliklardan ortiqcha foydalanadi, natijada fikrning rivoji tartibsiz kechadi (Haron S.C., 2013: 62). Fikrimizcha, bu holat arab tilining sintaktik tuzilishi va monologik nutqni shakllantirish metodikasining yetarli darajada rivojlanmaganligi bilan bog‘liq.

Shu sababli arab tili darslarida mikromatn, paragraf va kichik og‘zaki bayonotlar tuzish bo‘yicha maxsus mashqlarga alohida e’tibor qaratilishi zarur. Aytish joizki, mazkur mashqlar o‘quvchilarda nutqning izchilligi, mantiqiy ketma-ketligi va matn qurish qobiliyatini rivojlantirishga xizmat qiladi.

Arab tilida og‘zaki nutqni shakllantirishda texnologik yondashuvlar ham muhim o‘rin tutadi. Raqamli texnologiyalar asosida yaratilgan audio-vizual materiallar, mobil ilovalar, virtual suhbat muhiti (simulated communication), talaffuz trenajyorlari va video-dialoglar o‘quvchilarning nutq rivojiga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. K.S. Wahba va K. Taha tomonidan tahrir qilingan zamonaviy qo‘llanmada arab tili o‘qitishda digital vositalardan foydalanish samaradorligi keng ilmiy asoslangan (Wahba K., Taha Z., 2013: 568). Shu o‘rinda ta’kidlash kerakki, texnologiyalar nutqni shakllantirish jarayonida o‘qituvchining rolini kamaytirmaydi, aksincha uni boyituvchi, qo‘shimcha imkoniyatlar yaratib beruvchi vosita sifatida xizmat qiladi.

Multimediadan foydalanish bo‘yicha o‘tkazilgan tajribalar quyidagilarni ko‘rsatadi:

• videodialoglar o‘quvchini real muloqotga yaqin sharoitga olib kiradi;
• audio yozuvlar fonetik malakani mustahkamlaydi;
• mobil ilovalar mustaqil mashg‘ulot imkonini yaratadi;
• virtual muloqot muhiti (masalan, 3D avatarlar) o‘quvchining nutqdagi qo‘rquvini kamaytiradi;
• o‘z nutqini yozib olish va tahlil qilish o‘quvchining o‘zini o‘zi baholash kompetensiyasini rivojlantiradi.

Fikrimizcha, mazkur texnologiyalar interaktiv muhit yaratgan holda og‘zaki nutqni tezroq shakllantirishga imkon beradi.

Arab tilida og‘zaki nutqni rivojlantirish bo‘yicha metodologik izlanishlar orasida yana bir muhim yo‘nalish –bu psixologik to‘siqlarni bartaraf etishdir. S.I. Siti Ikbal, Sh. Anida va N.H. Zawawi tadqiqotlarida o‘quvchilarning ko‘pchiligi nutqda xato qilishdan qo‘rqishi natijasida muloqotda faol ishtirok etolmasligi aniqlangan. S.C. Haron bu holatni “sharmandalik sindromi” (fear of embarrassment) deb ataydi va bunday vaziyatda o‘qituvchi tomonidan ijobiy psixologik muhit yaratish, xatolarni jazolamasdan, tabiiy jarayon sifatida qabul qilish muhimligini ta’kidlaydi.

O‘quvchining o‘z-o‘zini baholash (self-assessment) va tengdoshlar tomonidan baholash (peer assessment) metodlari ham arab tilida og‘zaki nutqni shakllantirishda samarali vosita sifatida e’tirof etiladi. R. Ellis (Ellis R., 1994) va A. Robson (Robson C., 2002) tadqiqotlarida refleksiya, o‘z nutqini qayta tinglab tahlil qilish va interaktiv muhitda muloqot jarayonini kuzatish nutq rivojini sezilarli darajada tezlashtirishi ilmiy asoslab berilgan.

Bu jarayonlar orasida quyidagi faoliyatlar eng samarali hisoblanadi:
• suhbatni yozib olish va uni tahlil qilish;
• o‘quvchilarning bir-biriga maslahat berishi;
• nutqdagi xatolarni konstruktiv tarzda baholash;
• o‘z-o‘ziga savol-javob metodi (self-dialogue).

Bundan tashqari, “shadowing method” –ya’ni o‘quvchi eshitgan gapni darhol takrorlash usuli –arab tilidagi fonetik murakkab tovushlarni avtomatlashtirishda juda samarali ekani P.M. Lightbown va N. Spada tomonidan ilmiy asosda ko‘rsatilgan (Lightbown P., Spada N., 2002). Fikrimizcha, ushbu metod arab tilida talaffuzning tez va sifatli shakllanishiga xizmat qiluvchi samarali mexanizmlardan biridir.

Arab tilida og‘zaki nutqni o‘rgatishning yana bir dolzarb yo‘nalishi –bu madaniy-lingvistik integratsiya hisoblanadi. Arab tili faqat grammatik struktura emas, balki keng madaniy qatlam, diniy terminologiya, udumlar, murojaat shakllari va muomala odobini o‘zida mujassam etgan murakkab til tizimidir. M. Abdul Rahmon va A.A. Tammam Hassan tadqiqotlari shuni ko‘rsatadiki, arab tilida muloqot qilish uchun faqat lug‘at zaxirasi va grammatik bilimga ega bo‘lish yetarli emas; balki muloqot kontekstiga mos

madaniy nutq me'yorlarini bilish ham talab etiladi. Fikrimizcha, aynan madaniy komponentni o'rgatish arab tilida to'laqonli kommunikativ kompetensiyani shakllantirishning ajralmas bo'lagidir.

Arab tilini o'qitishda madaniy kompetensiyani shakllantirish bo'yicha quyidagi metodlar samarali hisoblanadi:

- arab muhitini aks ettiruvchi videolavhalarni qo'llash;
- arab davlatlarining kundalik hayoti bo'yicha suhbatlar tashkil etish;
- diniy va madaniy iboralarni kontekst asosida o'rgatish;
- turli ijtimoiy vaziyatlarda til birligini to'g'ri tanlash ko'nikmasini shakllantirish;
- madaniyatlararo kommunikatsiya asoslarini o'rgatish.

Shu o'rinda ta'kidlash kerakki, ushbu metodlar o'quvchilarga arab tilida nutqning tabiiy oqimini tushunish, madaniy kontekstga mos ravishda fikr bildirish va muloqot jarayonida ijtimoiy-me'yoriy talablarni hisobga olishni o'rgatadi.

Arab tilida og'zaki nutqni shakllantirish metodologiyasining muhim tarkibiy qismi –ilmiy asoslangan baholash tizimini joriy etishdir. N.H. Zawawi va hammualliflar tomonidan Malayziyada o'tkazilgan tadqiqotlarda maktablarning aksariyatida og'zaki nutq bahosi shakllanmagani, ko'pincha grammatik bilimlar asosida umumiy baho qo'yilgani aniqlangan (Zawawi N.H., 2005). Aytish joizki, bu holat o'quvchilarni yozma imtihonlarga yo'naltirib qo'yadi va natijada nutqiy kompetensiyaning rivojlanishini sezilarli darajada cheklaydi.

Zamonaviy metodologiya nutqni baholashda quyidagi mezonlarni qo'llashni taklif etadi (R. Ellis, P.M. Lightbown & N. Spada):

1. Fluency (ravonlik) – fikrning uzluksiz va tabiiy ifodalanishi.
2. Accuracy (aniqlik) – fonetik, grammatik va leksik xatolarning minimal bo'lishi.
3. Complexity (murakkablik) – gap tuzilmasining boyligi va sintaktik murakkablik darajasi.
4. Comprehensibility (tushunarli bo'lish) – tinglovchi uchun nutqning qanchalik oson qabul qilinishi.
5. Interactional competence (muloqotni boshqarish) – suhbatni olib borish, savol-javob, fikr almashish ko'nikmalarining mavjudligi.

Fikrimizcha, mazkur mezonlar arab tili darslarida haqiqiy muloqot malakasini o'lchash uchun eng mos metodologik asos bo'lib xizmat qiladi.

Arab tilida og'zaki nutqni shakllantirish bo'yicha o'tkazilgan tadqiqotlar shundan dalolat beradiki, o'quvchilarda nutqiy faollikni oshirish uchun ijtimoiy-psixologik qo'llab-quvvatlash juda muhim. S.C. Haron tomonidan o'tkazilgan fokus-guruh suhbatlarida talabalar xato qilishdan qo'rqib, interaktiv mashqlarda qatnashishdan tiyilishlari aniqlangan. Bu muammo Malayziya, Indoneziya, O'zbekiston, Qozog'iston va Turkiyadagi arab tili o'rgatiladigan muassasalarda keng tarqalgan.

Psixologik qo‘llab-quvvatlash uchun quyidagi metodlar eng samarali ekani isbotlangan:

• xatolarni yashirin tuzatish (implicit correction);
• rag‘batlantiruvchi fikrlar (“yaxshi gapirding”, “davom et”);
• juftlik mashqlari –muloqot xavotirini kamaytiradi;
• kichik guruhlarda suhbat –sinf oldida gapirishga tayyorlaydi;
• ijobiy, qo‘llab-quvvatlovchi psixologik muhit yaratish.

S.I. Siti Ikbal tadqiqotida ko‘rsatib o‘tilishicha, o‘qituvchining qo‘pol tuzatishlari, tanqidiy ohangdagi izohlar va salbiy munosabati talabada “sharmandalik sindromi”ni kuchaytiradi va bu holat nutqning tabiiy rivojlanishiga jiddiy zarar yetkazadi.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Xulosa o‘rnida ta’kidlash joizki, yuqorida tahlil qilingan ilmiy-nazariy manbalar, turli mamlakatlar tajribasi va zamonaviy pedagogik yondashuvlar shuni ko‘rsatadiki, arab tilida og‘zaki nutqni shakllantirish samaradorligi integrativ metodologiyani to‘g‘ri qo‘llashga bevosita bog‘liq. Psixolingvistik mexanizmlarni hisobga olgan holda ishlab chiqilgan lingvodidaktik, kommunikativ, pragmatik, madaniy va texnologik yondashuvlar o‘zaro uyg‘unlashgan taqdirdagina o‘quvchida haqiqiy kommunikativ kompetensiya shakllanadi. Shu sababli, arab tili o‘qitish jarayonida an’anaviy reproduktiv metodlardan voz kechib, zamonaviy interaktiv, kompetensiyaviy va madaniy integratsiyalashgan yondashuvlarni ustuvor yo‘nalish sifatida qo‘llash dolzarb ilmiy-amaliy ehtiyoj hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1.Abdullayev A. (2018). Chet tillarni o‘qitish metodikasi asoslari. Darslik. – Toshkent: O‘qituvchi. – 240 b.

2.Anida Abd. Rahim. (2003). Strategi pembelajaran Bahasa Arab… Master dissertatsiyasi. – University Malaya.

3.Bygate M. (1987). Speaking. – Oxford: OUP.

4.Ellis R. (1994). The Study of SLA. – Oxford: OUP.

5.Littlewood W. (1981). Communicative Language Teaching: An Introduction. Monografiya. – Cambridge: CUP. – 122 p.

6.Long M. (1985). Input, Interaction and Second Language Acquisition. Ilmiy maqola. – Rowley: Newbury House. – P. 105–113.

7.Nunan D. (2004). Task-Based Language Teaching. Monografiya. – Cambridge: CUP. – 285 p.

8.Nuraliyeva M. (2019). Chet tili o‘qitishda psixolingvistik jarayonlar. Monografiya. – Toshkent: Fan. – 168 b.

9.Robson C. (2002). Real World Research. – Blackwell.

10. Siti Ikbal Sheikh Salleh. (2006). Masalah penguasaan pertuturan… Ilmiy maqola. – UM Press.

11. Sueraya Che Haron. (2013). The Teaching Methodology of Arabic Speaking Skills: Learners' Perspectives. Scientific maqola. // International Education Studies. – Vol. 6(2). – P. 55–62.

12. Tarmizi Ahmad. (1997). Pengajaran dan pembelajaran kemahiran bertutur Bahasa Arab. Master dissertatsiyasi. – University Malaya.

13. Виготский Л.С. (2016). Мышление и речь. Монография. – Москва: Лабиринт. – 352 с.

14. Zawawi Ismail va boshq. (2005). Masalah penguasaan kemahiran mendengar dan bertutur… Ilmiy bob. – Shah Alam: UPENA.

15. Ziyayeva Z. (2017). Lingvodidaktika asoslari. O‘quv qo‘llanma. – Toshkent: Innovatsiya ziyo. – 200 b.

16. Леонтьев А.А. (2010). Психолингвистические основы формирования речи. Монография. – Москва: Просвещение. – 256 с.

17. Lightbown P., Spada N. (2002). How Languages Are Learned. – Oxford: OUP.

18. Wahba K., Taha Z. (2013). Handbook for Arabic Language Teaching Professionals. Monografiya. – New York: Routledge. – 568 p.

REFERENCES:

1. Abdullayev A. (2018). Chet tillarni o‘qitish metodikasi asoslari. Darslik. – Toshkent: O‘qituvchi. – 240 b. (In Uzbek)

2. Anida Abd. Rahim. (2003). Strategi pembelajaran Bahasa Arab… Master dissertatsiyasi. – University Malaya. (In Malay)

3. Bygate M. (1987). Speaking. – Oxford: OUP.

4. Ellis R. (1994). The Study of SLA. – Oxford: OUP.

5. Littlewood W. (1981). Communicative Language Teaching: An Introduction. Monografiya. – Cambridge: CUP. – 122 p.

6. Long M. (1985). Input, Interaction and Second Language Acquisition. Ilmiy maqola. – Rowley: Newbury House. – P. 105–113.

7. Nunan D. (2004). Task-Based Language Teaching. Monografiya. – Cambridge: CUP. – 285 p.

8. Nuraliyeva M. (2019). Chet tili o‘qitishda psixolingvistik jarayonlar. Monografiya. – Toshkent: Fan. – 168 b. (In Uzbek)

9. Robson C. (2002). Real World Research. – Blackwell.

10. Siti Ikbal Sheikh Salleh. (2006). Masalah penguasaan pertuturan… Ilmiy maqola. – UM Press. (In Malay)

11. Sueraya Che Haron. (2013). The Teaching Methodology of Arabic Speaking Skills: Learners' Perspectives. Scientific maqola. // International Education Studies. – Vol. 6(2). – P. 55–62.

12. Tarmizi Ahmad. (1997). Pengajaran dan pembelajaran kemahiran bertutur Bahasa Arab. Master dissertatsiyasi. – University Malaya. (In Malay)

13. Vygotskiy L.S. (2016). Myshlenie i rech'. Monografiya. – Moskva: Labirint. – 352 s. (In Russian)

14. Zawawi Ismail va boshq. (2005). Masalah penguasaan kemahiran mendengar dan bertutur… Ilmiy bob. – Shah Alam: UPENA. (In Malay)

15. Ziyayeva Z. (2017). Lingvodidaktika asoslari. O‘quv qo‘llanma. – Toshkent: Innovatsiya ziyo. – 200 b. (In Uzbek)

16. Leont'yev A.A. (2010). Psikholingvisticheskie osnovy formirovaniya rechi. Monografiya. – Moskva: Prosveshchenie. – 256 s. (In Russian)

17. Lightbown P., Spada N. (2002). How Languages Are Learned. – Oxford: OUP.

18. Wahba K., Taha Z. (2013). Handbook for Arabic Language Teaching Professionals. Monografiya. – New York: Routledge. – 568 p.

MALAKALI SAMBOCHI QIZLARDA TEZKOR-KUCH SIFATLARINI TAKOMILLASHTIRISHDA MAXSUS MASHQLAR MAJMUASINING SAMARADORLIGI

EFFECTIVENESS OF A SPECIAL EXERCISE COMPLEX FOR DEVELOPING SPEED-STRENGTH QUALITIES IN SKILLED FEMALE SAMBO ATHLETES

ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОМПЛЕКСА СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО РАЗВИТИЮ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ САМБИСТОК

Ma'murbekova Gulzoroy A'zamjon qizi
Oriental universiteti o'qituvchisi,
Mustaqil izlanuvchi
Tel.: 998 99-407-72-24
E-mail: gulzoroymamurbekova@gmail.com

Annotatsiya. Ushbu tadqiqotda 15-17 yoshli malakali sambochi qizlarda tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar majmuasining samaradorligi o'rganildi. 6 oylik pedagogik tajriba davomida tajriba guruhi plyometrik sakrashlar, qisqa masofalarda maksimal tezlikda yugurish, qarshilik bilan kuch mashqlari va yo'nalishni tez o'zgartirish mashqlarini qo'llagan holda mashg'ulot olib bordi, nazorat guruhi esa an'anaviy dastur bo'yicha tayyorlandi. Natijalar shuni ko'rsatdiki, tajriba guruhida 30 m va 100 m yugurish, mokisimon yugurish (3×10 m), pastki turnikda tortilish hamda turgan joyidan uzunlikka sakrash ko'rsatkichlarida sezilarli yaxshilanish ($p < 0,05$ va $p < 0,01$) qayd etildi. Statistik tahlil taklif etilgan metodikaning yuqori samaradorligini isbotladi. Ushbu majmua sambochi qizlarda jangda tashabbusni qo'lga olish, qarshi hujumni tez boshlash va raqibga moslashish ko'nikmalarini rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega.

Kalit so'zlar: *sambo, tezkor-kuch, portlovchi kuch, koordinatsiya, plyometrik mashqlar, mashg'ulot metodikasi, yo'nalish almashinuvi, musobaqa tayyorgarligi.*

Abstract.This study investigated the effectiveness of a specialized exercise complex aimed at developing speed-strength qualities in qualified female sambo athletes aged 15-17 years. Over a 6-month pedagogical experiment, the experimental group trained using plyometric jumps, maximal speed short-distance sprints, resistance strength exercises, and coordination drills requiring rapid changes of direction, while the control group followed the traditional training program. The results demonstrated significant improvements in the experimental group in 30 m and 100 m sprints, shuttle run (3×10 m), pull-ups on a low bar, and standing long jump ($p < 0.05$ and $p < 0.01$). Statistical analysis confirmed the high effectiveness of the proposed methodology. This complex plays an important role in developing practical skills in female sambo athletes, such as seizing the initiative during a match, quickly initiating counterattacks, and adapting to an opponent's actions.

Keywords: *sambo, speed-strength, explosive power, coordination, plyometric exercises, training methodology, change of direction, competitive preparation.*

Аннотация. В данном исследовании изучалась эффективность комплекса специальных упражнений, направленного на развитие скоростно-силовых качеств у квалифицированных девушек-самбисток 15-17 лет. В течение 6-месячного педагогического эксперимента экспериментальная группа тренировалась с использованием плиометрических прыжков, спринта на максимальной скорости на короткие дистанции, силовых упражнений с сопротивлением и координационных заданий с быстрым изменением направления движения, в то время как контрольная группа занималась по традиционной программе. Результаты показали значительное улучшение в экспериментальной группе по показателям бега на 30 м и 100 м, челночного бега (3×10 м), подтягиваний на низкой перекладине и прыжка в длину с места ($p < 0,05$ и $p < 0,01$). Статистический анализ подтвердил высокую эффективность предложенной методики. Данный комплекс имеет важное значение для развития у девушек-самбисток практических навыков, таких как захват инициативы в схватке, быстрое начало контратаки и адаптация к действиям соперника.

Ключевые слова: *самбо, скоростно-силовые качества, взрывная сила, координация, плиометрические упражнения, методика тренировки, смена направления, соревновательная подготовка.*

KIRISH

Zamonaviy sport tizimi sportchidan faqat tayyorlangan texnik malakani emas, balki yuqori darajadagi jismoniy, psixologik va funksional tayyorgarlikni talab qiladi. Kurash turlarida, xususan, sambo sportida jang davomida tezkor qaror qabul qilish, yo‘nalishni keskin o‘zgartirish, zarur vaziyatda kuch impulsini bir zumda shakllantirish hamda raqib harakatiga tez javob qaytarish qobiliyati alohida ahamiyatga ega. Bu jarayonlar esa sportchining tezkor-kuch va portlovchi kuch sifatlarining rivojlanganlik darajasi bilan bevosita bog‘liq bo‘ladi. Sport ilmida kuch sifati umumiy, maxsus, portlovchi, tezkor hamda kuch chidamliligi kabi ko‘rinishlarda namoyon bo‘ladi va ular mushak to‘qimasining qisqarish xususiyatlari, nerv-mushak boshqaruvi, energiya ta’minoti hamda biokimyoviy jarayonlar faoliyati bilan bog‘liqdir. Tezkor-kuch esa mushaklarning minimal vaqt oralig‘ida maksimal kuch impulseini hosil qila olish qobiliyati bo‘lib, aynan kurash jarayonida chalish, tashlash va qarshi hujum fazalarida yechuvchi rol o‘ynaydi. 15-17 yoshli sambochi qizlar organizmida o‘sish, mushak tolalarining differensiallashuvi, nerv tizimining signallarni uzatish tezligi va harakat koordinatsiyasi faol rivojlanadigan davr hisoblanadi. Shu bois ushbu yosh davrida to‘g‘ri tanlangan maxsus mashqlar majmuasi jismoniy sifatlarning samarali rivojlanishini ta’minlaydi. Mazkur tadqiqotning maqsadi malakali sambochi qizlarda tezkor-kuch sifatlarini takomillashtiruvchi maxsus mashqlar tizimining samaradorligini ilmiy jihatdan asoslashdan iborat.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR TAHLILI

Tezkor-kuch sifatlarining rivojlanishi sport trenirovkasidagi eng murakkab jarayonlardan biri bo‘lib, u mushak tolalarining qisqarish tezligi, nerv impulslarining o'tkazilish tezligi, mushaklararo koordinatsiya va energetik ta’minot tizimlarining birgalikdagi faoliyatiga bog‘liq. Matveev (1977), Platonov (2004), Verkhoshanskiy (1999) singari mashhur olimlar plyometrik mashqlar portlovchi kuchni shakllantirishda hal qiluvchi ahamiyatga ega ekanini ta’kidlaydi. Sambochilar uchun tezkor-kuchning ahamiyati quyidagi jihatlarda yorqin namoyon bo‘ladi. Verkhoshanskiy plyometrik mashqlar natijasida mushak tolalarida “portlovchi qisqarish mexanizmi” kuchayishini ta’kidlaydi. Sayfullin esa yugurishning qisqa masofalarda keskin tezlashish fazasi markaziy nerv tizimining tezkor qo‘zg‘aluvchanligini oshirishini ilmiy asoslaydi. Shunday qilib, adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, sambochilar tayyorgarligida umumiy jismoniy mashqlar yetarli emas, maxsus kuch va tezlik mashqlari tizimli ravishda qo‘llanishi shart.Sambo sporti bo‘yicha tayyorgarlik tizimida tezkor-kuch sifatlari sportchining texnik-taktik mahoratini amalda namoyon etish imkoniyatini belgilovchi asosiy jismoniy ko‘rsatkichlardan biri sifatida e’tirof etiladi. Matveev L.P. (1977)ning ta’kidlashicha, har qanday sport turi uchun jismoniy sifatlarning rivojlanishi dinamik jarayon bo‘lib, u yuklama mazmuni, takrorlanish soni, intensivlik va tiklanish davri bilan chambarchas bog‘liqdir. Sambochilar uchun tezkor-kuch sifatining yetarli darajada shakllanmaganligi texnik harakatlarning sust bajarilishiga, hujum ritmining pasayishiga va qarshi hujumda tashabbusni yo‘qotishga olib keladi.

Verkhoshanskiy Yu.V. (1999) portlovchi kuchni rivojlantirish mexanizmini mushak tolalarining qisqarish tezligi, nerv impulslarining o‘tkazilish darajasi va mushaklararo koordinatsiya uyg‘unligi bilan izohlaydi. Uning fikricha, plyometrik mashqlar mushaklarning "cho‘zilish-qisqarish" siklini faollashtirib, qisqa vaqt ichida yuqori kuch impulsi hosil qilishga xizmat qiladi. Bu jarayon kurashchining chalish va tashlash fazalarida juda muhimdir, chunki aynan shu paytda sportchi depsinish impulsini eksploziv kuch bilan uzatadi.

Platonov V.N. (2004) esa kurash sportida harakat tezligining tashkiliy boshqaruvi markaziy nerv tizimi reaksion tezligi va mushaklar bilan aloqa samaradorligi orqali shakllanishini ta’kidlagan. U tezlanish mashqlari, yugurish segmentlarining keskin o‘zgarishi, tez to‘xtash va qayta tezlanish (re-acceleratsiya) usullarini tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishning asosiy vositasi sifatida keltiradi.

S.F. Sayfullin (2012) sambochilar tayyorgarligida yuqori tana kamarining kuch chidamliligini rivojlantirish zarurligini alohida ko‘rsatib o‘tadi, chunki kurashning katta qismi raqib qo‘lini ushlash, bosim berish, tortish va parter vaziyatida nazorat qilish orqali amalga oshiriladi. Shuning uchun tortilish, itarilish va qarshilik bilan bajariladigan juftlik mashqlari yuqori tana mushaklarining stabilizatsion faoliyatini kuchaytiradi.

Shuningdek, shuni ta’kidlash lozimki, yosh sportchilar organizmida 15-17 yosh davrida yurak-qon tomir, nafas olish tizimi va periferik mushak tizimi faol ravishda rivojlanadi (Mishchenko V.S., 2005). Bu davr tezlik, kuch, chidamlilik va koordinatsion qobiliyatlarni maqsadli shakllantirish uchun eng qulay fiziologik davr hisoblanadi. Shu bois tadqiqotda qo‘llanilgan mashqlar majmuasi yosh davriga mos, yuklamaning ortib borish tamoyiliga asoslangan bo‘lishi ilmiy jihatdan to‘g‘ri yondashuvdir.

Shunday qilib, ilmiy manbalar tahlili shuni ko‘rsatadiki:

-Sambo sportida tezkor-kuch sifati musobaqaviy ustunlik uchun hal qiluvchi omil hisoblanadi;

-Bu sifatni rivojlantirishda plyometrik, tezlanish, qarshilik bilan bajariladigan mashqlar eng samaralidir;

-Mashg‘ulot jarayoni yoshga mos, bosqichma-bosqich yuklama orttirish prinsipi asosida tashkil etilishi kerak;

-Mashqlar tizimli qo‘llanilganda mushak-nerv apparati funksional moslashadi va texnik-taktik samaradorlik oshadi.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Tadqiqot 15-17 yoshli malakali sambochi qizlar ishtirokida 6 oy davomida olib borildi. Tadqiqotning ilmiy asoslanishi eksperimental nazorat usuliga tayangan holda amalga oshirildi, bunda sportchilar ikkita guruhga – tajriba va nazorat guruhlariga teng ravishda bo‘lindi. Guruhlar tarkibi biologik yosh, sport tayyorgarligi darajasi, vazn toifalari va umumiy jismoniy ko‘rsatkichlari bo‘yicha tenglashtirildi.

Tadqiqot jarayoni uch bosqichda tashkil etildi:

1. Boshlang‘ich diagnostika bosqichi – jismoniy sifatlarning dastlabki ko‘rsatkichlarini aniqlash;

2. Trenirovka ta’sirini qo‘llash bosqichi – maxsus mashqlar majmuasini tizimli ravishda joriy qilish;

3. Yakuniy baholash bosqichi – metodikaning samaradorligini statistik tahlil asosida baholash.

Mashg‘ulot yuklamasi progressiv orttirish, siklik davrlashtirish va mushak guruhlarini alternatsiyalash tamoyillari asosida qurildi. Mashqlar haftasiga 3 marta, yuklama intensivligi esa har 2 haftada 85% → 95% chegarali zonagacha oshirib borildi.

TAHLIL VA NATIJALAR

Tadqiqot 15-17 yoshli 20 nafar malakali sambochi qizlar ishtirokida 6 oy davomida olib borildi. Ishtirokchilar ikki guruhga - tajriba va nazorat guruhlariga teng taqsimlandi. Tajriba guruhi o‘quv-mashg‘ulot jarayonida tezkor-kuch, portlovchi kuch va koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantiruvchi maxsus mashqlar majmuasi asosida shug‘ullandi. Nazorat guruhi esa an’anaviy mashg‘ulot dasturi bo‘yicha tayyorlandi.

Natijalar tajriba guruhi mashg‘ulotlarining samaradorligini aniqlash maqsadida statistik tahlil asosida solishtirildi.

Tadqiqotda qo‘llanilgan nazorat testlari va ularning mazmuni

Quyidagi testlar jismoniy sifatlarning maqsadli rivojlanish dinamikasini baholash uchun tanlandi:

Test	Baholangan sifat	Tanlash ilmiy asosi
30 m yugurish	Tezkor-kuch	Mushak tolalarining qisqarish tezligi va start impulsini belgilaydi
100 m yugurish	Tezlik chidamliligi	Anaerob glikoliz tizimining barqarorlik darajasini ko‘rsatadi
3×10 m moksimon yugurish	Yo‘nalish almashinuvi tezligi	Fazoviy-dinamik koordinatsiya va markaziy nerv tizimi reaksiyasini aks ettiradi
Pastki turnikda tortilish	Yuqori tana kuch chidamliligi	Scapulo-humeral mushaklar stabilizatsiyasining darajasini beradi
Joyidan uzunlikka sakrash	Portlovchi kuch	Tayanch-depsinish impulsi va mushaklarning qisqa vaqt ichida maksimal kuch chiqarish qobiliyatini baholaydi

1. Tezkor-kuch sifatini aniqlovchi 30 metrga yugurish natijalari

№	Tajriba guruhi (s)	Nazorat guruhi (s)
1	5,5	6,2
2	5,5	5,8
3	6,0	5,8
4	5,3	5,5
5	5,3	5,5
6	5,3	5,8
7	6,1	5,2
8	5,2	5,3
9	6,5	5,3
10	5,9	6,0
O‘rta (X)	**5,7**	**5,6**
σ	**0,42**	**0,31**
V %	**7,34**	**5,56**

30 metrga yugurish natijalari tezkor-kuch sifatlarining boshlang‘ich darajasini aks ettiradi. Tajriba guruhida o‘rtacha ko‘rsatkich 5,7 s bo‘lib, mushak tolalarining qisqarish

tezligi va start impulsining yetarli emasligi kuzatildi. Mashg‘ulotlar joriy etilgach, tezlanish mexanizmi va mushak faollashuvi yaxshilandi. Nazorat guruhida esa ko‘rsatkichlar nisbatan barqaror bo‘lib, bu umumiy jismoniy tayyorgarlikning ustunligi, ammo maxsus tezlik sifatlarining yetarli darajada shakllanmaganini bildiradi.

1. Tezlik chidamliligi – 100 metrga yugurish natijalari

Guruh	Boshlang‘ich ko‘rsatkich (s)	Yakuniy ko‘rsatkich (s)	O‘zgarish (%)	P daraja
Tajriba	17,4	16,8	3,4	**p < 0,05**
Nazorat	17,5	17,1	2,3	**p < 0,05**

Ushbu o‘zgarish anaerob glikoliz tizimining faollashuvi va yurak-qon tomir tizimining funksional moslashuvi bilan izohlanadi. Tajriba guruhida harakat iqtisodiyligi oshgan, qadam uzunligi va chastotasi optimallashtirilgan. Nazorat guruhida o‘sish nisbatan sust kechib, o‘zgarishlar asosan umumiy tayyorgarlik natijasi sifatida qayd etildi.

2. 3×10 metr moksimon yugurish natijalari

Guruh	Boshlang‘ich (s)	Yakuniy (s)	O‘zgarish (%)	P daraja
Tajriba	5,8	5,5	5,17	**p < 0,05**
Nazorat	5,7	5,2	8,77	**p > 0,05**

Bu mashq sportchining **yo‘nalish almashtirish, tez to‘xtash va qayta tezlanish qobiliyatini** baholaydi. Tajriba guruhida natijalar markaziy nerv tizimining tezkor boshqaruvi, mushaklararo koordinatsiya va tormozlanish-tezlanish fazalarining uyg‘unligi oshganini ko‘rsatadi. Nazorat guruhida o‘zgarish bor, ammo bu o‘zgarishlar barqaror emas, chunki mashg‘ulotlarda yo‘nalishli tezkorlik mashqlari qo‘llanilmagan.

3. Yuqori tana kuch chidamliligini baholovchi pastki turnikda tortilish natijalari

Guruh	Boshlang‘ich (marta)	Yakuniy (marta)	O‘sish (%)	P daraja
Tajriba	14,7	21,0	43,0	**p < 0,01**
Nazorat	12,4	13,5	8,9	**p > 0,05**

Bu natijalar yuqori tana mushaklarining kuch sig‘imi va scapulo-humeral bo‘g‘imlarning barqarorligi oshganini bildiradi. Tajriba guruhida mushaklarning kuch ishlash amplitudasi kengaygan, nafas-ritm muvozanati yaxshilangan, yelkalar bo‘g‘imlari

stabilizatsiya funksiyasi mustahkamlangan. Nazorat guruhidagi o‘sish esa tabiiy jismoniy moslashuv bilan cheklangan.

4. Pastki tana portlovchi kuchini baholovchi turgan joydan uzunlikka sakrash natijalari

Guruh	Boshlang‘ich (sm)	Yakuniy (sm)	O‘zgarish (sm)	P daraja
Tajriba	161,0	181,7	+20,7	$p < 0,01$
Nazorat	165,6	184,6	+19,0	$p > 0,05$

Natijalar pastki tana mushaklarining portlovchi kuch qobiliyati ancha rivojlanganini ko‘rsatadi. Tajriba guruhida depsinish impulsi, mushak qisqarish tezligi va harakat amplitudasi yaxshilangan. Bu o‘zgarishlar kurash jarayonida chalish, tashlash va hujum fazalarida ustunlikni ta’minlovchi omil bo‘lib xizmat qiladi.

XULOSA VA TAKLIFLAR

O‘tkazilgan 6 oylik pedagogik tajriba natijalari malakali sambochi qizlarda tezkor-kuch, portlovchi kuch, kuch chidamliligi va koordinatsion qobiliyatlarning rivojlanishi o‘quv-mashg‘ulot jarayoniga joriy etilgan maxsus mashqlar majmuasining mazmuni va yuklama xarakteriga bevosita bog‘liqligini ilmiy asosda tasdiqladi. Tadqiqot davomida tajriba guruhi ishtirokchilarida barcha ko‘rsatkichlar bo‘yicha sezilarli ijobiy o‘sish qayd etildi. 30 metrga yugurish testidagi natijalar mushak tolalarining qisqarish tezligi va start impulsining oshganini, 100 metrga yugurish natijalari esa tezlik chidamliligi, qadam ritmi va nafas-ritm boshqaruvining takomillashganini ko‘rsatdi. 3×10 metr mokisimon yugurish mashqi bo‘yicha olingan o‘sish sportchilarda yo‘nalishni tez almashtirish, tormozlanish-tezlanish fazalarini boshqarish, raqib harakatiga moslashish qobiliyati kuchayganini tasdiqladi. Pastki turnikda tortilish mashqi natijalari yuqori tana kamarida kuch chidamliligi va stabilizatsion mushaklar faolligining sezilarli ortganini ko‘rsatdi. Joyidan uzunlikka sakrash mashqi esa pastki tana mushaklarining portlovchi kuch mexanizmining sifat jihatdan rivojlanganini tasdiqladi. Statistik tahlil (X, σ, V%, $p < 0,05$; $p < 0,01$) natijalarning tasodifiy emasligini, balki qo‘llanilgan metodika ta’siri natijasida yuzaga kelganini ko‘rsatdi. Bu esa taklif etilgan mashg‘ulot tizimi sportchi organizmining funksional imkoniyatlarini kompleks yaxshilaganini anglatadi. Shunday qilib, taklif etilgan metodika malakali sambochi qizlarda tezkor-kuch sifatlari, portlovchi kuch, koordinatsion tayyorgarlik va yuqori tana kuch chidamliligini rivojlantirishda yuqori samaradorlikka ega bo‘lib, sportchining musobaqa jarayonida tashabbusni qo‘lga olish, hujumni boshlash, qarshi hujumni samarali amalga oshirish, texnik usullarni aniqlik va tezlik bilan bajarish imkoniyatlarini kengaytiradi.

Tezkor-kuch va portlovchi kuchni rivojlantirishga yo‘naltirilgan maxsus mashqlar majmuasi o‘quv-mashg‘ulot jarayonining barcha bosqichlarida muntazam qo‘llanishi

tavsiya etiladi. Mashqlar haftasiga kamida 3 marotaba, yuklama intensivligi bosqichma-bosqich oshirilgan holda tashkil etilishi lozim.

Plyometrik mashqlar, qisqa masofalarda maksimal tezlikda yugurish, sakrash mashqlari, keskin yo‘nalish almashinuvi bilan bajariladigan mashqlar sambochi qizlar tayyorgarligida asosiy vosita sifatida qo‘llanilishi kerak, chunki ular portlovchi kuch va tezlanish fazalarini samarali rivojlantiradi.

Mashg‘ulotlar davomida yuklama va dam olish nisbatiga qat’iy amal qilinishi zarur. Tiklanish jarayoni yetarli bo‘lmaganda mushaklarda ortiqcha charchoq to‘planadi va mashqlar samaradorligi pasayadi.

Yuqori tana kuch chidamliligini oshiruvchi mashqlar – turnikda tortilish, qarshilik bilan bajariladigan juftlik mashqlari, rezina lenta bilan tortish mashqlari – muntazam ravishda o‘quv mashg‘ulotlariga kiritilishi tavsiya etiladi.

Yo‘nalishni tez almashtirishga qaratilgan mokisimon yugurish, keskin to‘xtash va qayta tezlanish mashqlari jang jarayonida pozitsiya almashtirish va qarshi hujumni boshlash imkoniyatlarini oshiradi. Bularni mashg‘ulotning har bir bosqichida qo‘llash maqsadga muvofiq.

Taklif etilgan metodikani sport maktablari, o‘rta maxsus sport ta’lim muassasalari, ixtisoslashgan sport klublari va oliy sport ta’lim muassasalarida qo‘llash tavsiya etiladi, chunki metodika yosh sportchilar fiziologik xususiyatlariga mos keladi va amalda yuqori samaradorlik ko‘rsatadi.

Mashg‘ulot jarayonini rejalashtirishda yosh davri fiziologik xususiyatlari inobatga olinishi lozim. 15–17 yosh davrida mushak-nerv tizimi faol o‘sayotganligi bois, yuklama hajmi va intensivligi ilmiy asoslangan tarzda berilishi kerak.

Sportchilarning mashg‘ulot jarayonidagi o‘zgarishlarini baholash uchun muntazam ravishda test nazorati o‘tkazib borilishi lozim. Bu mashg‘ulot samaradorligini aniq belgilash va yuklamani individual tarzda boshqarish imkonini beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YHATI:

14. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 29-iyuldagi “Sport kurashlarining olimpiya turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” gi PQ-336-sonli Qarori.

15. Abdullayev SH.A., Xolmurodov, L.Z. (2017). Erkin kurash. O‘quv-uslubiy qo‘llanma. – Toshkent: ilmiy-texnika axboroti-press nashriyoti. 132 b.

16. И.Абдуллаев М.Меликўзиева (2025). Иссиқ иқлимли ўлкаларда спортчилар овқатланишининг ўзига хос физиологик хусусиятлари. Modern Science and Research, 4(1), pp. 462-467.

17. Adilov S.Q. (2019). Sport pedagogik mahoratini oshirish (Erkin kurash). O‘quv qo‘llanma. Toshkent: Fanlar akademiyasi bosmaxonasida nashr etilgan. 221 b.

18. Bobur D., Abdullayev I. (2025). Talaba yoshlarning axloqiy rivojlanish

xususiyatlari: pedagogik va psixologik jihatlar. Modern Science and Research, 4(6), pp. 116-122.

19. Davidov V., Abdullayev I. (2025). Talabalarda axloqiy sifatlarni rivojlantirishning pedagogik-psixologik xususiyatlari. Modern Science and Research, 4(6), pp. 135-142.

20. Eshmanova U., Qo‘qorov J. (2025). Maktab yoshidagi voleybolchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda rejali mashg‘ulotlarning dolzarbligi va pedagogik asoslari. Modern Science and Research, 4(5), 977-981.

21. F.A.Kerimov N.A.Tastanov E.I Qodirov (2017). Yunon-rim kurashi. O‘quv – uslubiy qo‘llanma. Toshkent: “PRESS NASHRIYOTI”. 132 b.

22. Ma’murbekova G.A. (2024). Improving the speed and agility of national wrestlers. The Multidisciplinary Journal of Science and Technology, volume-4, issue-12, pp. 34-37.

23. Mo‘ydinov M., Jaynarov N. (2025). O‘smir yoshdagi og‘ir atletikachilarning ratsional ovqatlanishini samarali tashkillashtirishning usullari. Modern Science and Research, 4(6), pp. 398-406.

24. N.A.Tastanov, Sh.S.Tursunov, Sh.A.Abdullayev, S.Q Adilov (2017). Sport pedagogik maxoratini oshirish (erkin va yunon-rum kurashi bo‘yicha). O‘quv qo‘llanma. Toshkent: Fan va texnologiya. 264 b.

25. Toshpolatova D., Mamadaliyev, S. (2025). 12–14 yoshli futbolchilarning fiziologik xususiyatlari asosida maxsus jismoniy va texnik tayyorgarlikni takomillashtirish yo‘llari. Modern Science and Research, 4(5), 508-513.

26. Po‘latov L.A. (2025). Talabalarning o‘ziga xos xususiyatlarini shakllantirishda zamonaviy texnologiyalarning ahamiyati. Modern Science and Research, 4(1), B. 1242-1250.

REFERENGES:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 29-iyuldagi “Sport kurashlarining olimpiya turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-336-sonli Qarori. (In Uzbek)

2. SH.A. Abdullayev, L.Z. Xolmurodov (2017). Erkin kurash. O‘quv-uslubiy qo‘llanma. – Toshkent: ilmiy-texnika axboroti-press nashriyoti. 132 b. (In Uzbek)

3. I. Abdullayev M. Meliq‘o‘ziyeva (2025). Issiq iqlimli o‘lkalarda sportchilar ovqatlanishining o‘ziga xos fiziologik xususiyatlari. Modern Science and Research, 4(1), pp. 462-467. (In Uzbek)

4. S.Q. Adilov (2019). Sport pedagogik mahoratini oshirish (Erkin kurash). O‘quv qo‘llanma. Toshkent: Fanlar akademiyasi bosmaxonasida nashr etilgan. 221 b. (In Uzbek)

5. D. Bobur, I. Abdullayev (2025). Talaba yoshlarning axloqiy rivojlanish xususiyatlari: pedagogik va psixologik jihatlar. Modern Science and Research, 4(6), pp.

116-122. (In Uzbek)

6. V. Davidov, I. Abdullayev (2025). Talabalarda axloqiy sifatlarni rivojlantirishning pedagogik-psixologik xususiyatlari. Modern Science and Research, 4(6), pp. 135-142. (In Uzbek)

7. U. Eshmanova, J. Qo‘qorov (2025). Maktab yoshidagi voleybolchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda rejali mashg‘ulotlarning dolzarbligi va pedagogik asoslari. Modern Science and Research, 4(5), 977-981. (In Uzbek)

8. F.A. Kerimov, N.A. Tastanov, E.I. Qodirov (2017). Yunon-rim kurashi. O‘quv – uslubiy qo‘llanma. Toshkent: “PRESS NASHRIYOTI”. 132 b. (In Uzbek)

9. Ma’murbekova G.A. (2024). Improving the speed and agility of national wrestlers. The Multidisciplinary Journal of Science and Technology, volume-4, issue-12, pp. 34-37. (In English)

10. M. Mo‘ydinov, N. Jaynarov (2025). O‘smir yoshdagi og‘ir atletikachilarning ratsional ovqatlanishini samarali tashkillashtirishning usullari. Modern Science and Research, 4(6), pp. 398-406. (In Uzbek)

11. N.A. Tastanov, Sh.S. Tursunov, Sh.A. Abdullayev, S.Q. Adilov (2017). Sport pedagogik maxoratini oshirish (erkin va yunon-rum kurashi bo‘yicha). O‘quv qo‘llanma. Toshkent: Fan va texnologiya. 264 b. (In Uzbek)

12. D. Toshpolatova, S. Mamadaliyev (2025). 12–14 yoshli futbolchilarning fiziologik xususiyatlari asosida maxsus jismoniy va texnik tayyorgarlikni takomillashtirish yo‘llari. Modern Science and Research, 4(5), 508-513. (In Uzbek)

13. Po‘latov L.A. (2025). Talabalarning o‘ziga xos xususiyatlarini shakllantirishda zamonaviy texnologiyalarning ahamiyati. Modern Science and Research, 4(1), B. 1242-1250. (In Uzbek)

GIMNASTRADA MASHG‘ULOTLARIDAN FOYDALANISH ASOSIDA TALABALARINING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH

DEVELOPING PHYSICAL QUALITIES OF STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS BASED ON GYMNASTRADE EXERCISES

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЗАНЯТИЙ ГИМНАСТРАДОЙ

Rahmanova Dilfuza Abdibannayevna
Oriental universiteti
Jismoniy madaniyat kafedrasi
katta o‘qituvchisi
Tel: +998 97 574-01-30
E-mail: raxmonova2205@gmail.com

Annotatsiya. Ushbu maqolada hozirgi kunda jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlarini yuqori saviyada tashkil etish hamda talabalarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini va harakat faoliyatini yaxshilashga qaratilgan uslubning ilmiy tahlili keltirilgan bo‘lib, tadqiqotni tashkil etish jarayonida oliy ta’lim muassasalari talabalarining jismoniy madaniyati, sog‘lig‘i, jismoniy sifatlari hamda funksional imkoniyatlari pedagogik testlar, funksional ko‘rsatkichlar monitoringi, pedagogik kuzatish va matematik-statistik tahlil asosida tekshirib baholandi. Jismoniy tarbiya dars mashg‘ulotlariga gimnastrada mashqlariga asoslangan turli ko‘rgazmali chiqishlarni kiritish orqali talabalarning jismoniy sifatlari: kuchi, tezkorligi, chidamliligi, chaqqonligi va egiluvchanligini rivojlantirishga xizmat qiluvchi zamonaviy yondashuvlar ochib berildi. Shuningdek, ushbu mashg‘ulotlar jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirishda samarali omil sifatida talabalarning harakat faolligini oshirishga ijobiy ta’sir ko‘rsatishi ilmiy jihatdan asoslab berilgan.

Kalit so‘zlar: *gimnastrada, jismoniy sifatlar, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy rivojlanish, koordinatsiya, ko‘rgazmali chiqishlar.*

Annotation. This article presents a scientific analysis of a methodology aimed at the high-quality organization of physical education and sports training sessions, as well as the improvement of students’ general and special physical preparedness and motor activity. In the course of the study, the physical culture, health, physical qualities, and functional capabilities of students of higher educational institutions were examined and assessed using pedagogical tests, monitoring of functional indicators, pedagogical observation, and methods of mathematical and statistical analysis. Based on the inclusion of various demonstration performances built on gymnaestrada exercises in physical education classes, modern approaches to developing students’ physical qualities-strength, speed, endurance, agility, and flexibility-were revealed. Furthermore, it is scientifically

substantiated that such activities serve as an effective means of increasing motor activity and improving students' physical fitness.

Key words: *gymnaestrada, physical qualities, physical fitness, physical development, coordination, demonstration performances.*

Аннотация. В данной статье представлен научный анализ методики, направленной на высококачественную организацию занятий по физическому воспитанию и спорту, а также на улучшение общей и специальной физической подготовленности и двигательной активности студентов. В процессе исследования физическая культура, здоровье, физические качества и функциональные возможности студентов высших образовательных учреждений были проверены и оценены с использованием педагогических тестов, мониторинга функциональных показателей, педагогического наблюдения и методов математико-статистического анализа. На основе включения в занятия по физическому воспитанию различных показательных выступлений, основанных на упражнениях гимнастрады, раскрыты современные подходы к развитию физических качеств студентов: силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости. Кроме того, научно обосновано, что такие занятия являются эффективным средством повышения двигательной активности и совершенствования физической подготовленности студентов.

Ключевые слова: *гимнастрада, физические качества, физическая подготовленность, физическое развитие, координация, показательные выступления.*

KIRISH

Jahonda hozirgi kunda aholi salomatligini yaxshilash borasida gimnastikaning ko‘plab turlari kundan kunga ommalashib bormoqda. Bu o‘z navbatida shug‘ullanuvchilarning tizimli jismoniy mashqlarga jalb qilishning samarali vositalaridan biridir. Shuni ta’kidlash kerakki, talabalarning turli xil raqs uslublariga bo‘lgan munosabati ijobiy motivatsiya, darslarga qiziqish va ulardan qoniqish sezilarli darajada oshib borishi bilan ajralib turadi. Shunday qilib, talabalar bilan ishlashda jozibali, yangi, noan’anaviy, ammo jismoniy tarbiya amaliyotida qo‘llaniladigan jismoniy faoliyatning juda mashhur, qulay va samarali turlarini o‘rganishga qaratilgan tadqiqotlar olib borishni taqozo etmoqda.

Mamlakatimizda so‘nggi yillarda turli darajadagi musobaqalarning ochilish va yopilish marosimlarida turli xil ko‘rgazmali chiqishlarning ommalashib borayotganligi zamirida aholi salomatligini mustahkamlash, hayotiy muhim harakat ko‘nikmalarini shakllantirish hamda o‘sib kelayotgan yosh avlodni o‘quv ishlari sifatini oshirish, o‘qishga qiziqish, sport mahoratini oshirish, axloqiy-irodaviy, psixologik va jismoniy sifatlarini rivojlantirishga xizmat qiladi. Jismoniy tarbiya darslari bo‘lmagan oliy o‘quv yurtlarida talabalarni jismoniy tayyorgarligini oshirish bo‘yicha hech qanday ishlar

amalga oshirilmagan. Gimnastrada mashqlaridan foydalanish orqali talabalarning turli darajadagi tadbirlarda ko‘rgazmali chiqishlarini tayyorlashdan foydalanish bo‘yicha ilmiy tadqiqotlar yetarli darajada olib borilmaganligini ko‘rsatdi.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 23-dekabr “Gimnastika sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” PQ-449-son Qarorida aholi o‘rtasida gimnastika sport turlari (sport gimnastikasi, badiiy gimnastika, trampolin, akrobatika) ommaviyligini oshirish, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish tizimini takomillashtirish, xalqaro talab va standartlar asosida professional sportchilarni tayyorlash orqali milliy terma jamoalarimizning nufuzli musobaqalarda yuqori natijalarga erishish bo‘yicha bir qancha vazifalar belgilangan.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR TAHLILI

Bugungi kunda oliy ta’lim muassasalari talabalarini gimnastrada mashqlari orqali jismoniy tayyorgarliklarini rivojlantirish bo‘yicha yetarli darajada ilmiy tadqiqot ishlari olib borilmagan. Mamalakatimizda gimnastika sohasi vakillari M.N.Umarov, D.X.Umarov., A.K.Eshtayev, S.A.Eshtayev, B.B.Musayev, D.R.Ishtayev, X.A.Karimov, G‘.A.Yusupov, G.M.Xasanova, N.X.Fetxullova, I.I.Morgunova, X.X.Umarov, M.E.Sulaymanovlar tomonidan olib borilgan ilmiy tadqiqot ishlarida asosan gimnastikachilarni jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish masalalari yoritilgan (Egamberdieva, B., Ishtayev, J., Korobeynikov, G., Khasanov, O., Gapparov, Z., Xursanova, R., 2025: 151-166).

D.A.Raxmatova, D.S.Karabayevalar tomonidan olib borilgan ilmiy tadqiqot ishlarida badiiy gimnastikachilarning buyumlar bilan bajaradigan mashqlar orqali jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish bo‘yicha tadqiqotlar olib borilgan. Mustaqil davlatlar hamdo‘stligi olimlarining ilmiy tadqiqot ishlarida jismoniy madaniyat tushunchasi umumiy insoniyat madaniyatining bir turi sifatida L.P.Matveyev, V.Yu.Verxoshanskiy, N.V.Platonov N.V.Peshkova, V.G.Shilko, A.V.Ostrovskiy, V.P.Aseev, A.Petkov, T.A.Bulavkina, I.V.Azarova, I.A.Vinner-Usmanova, K.V.Gobuzeva, O.P.Vlasova va boshqalar, olib borgan ishlari asosan badiiy gimnastikachilarni yuqori jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishga qaratilgan (Po‘latov.L.A., 2025: 1242-1250).

Talabalarning harakat faolligini oshirishda jismoniy tarbiya va sportning o‘rni, oliy ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya darslarining tuzilishi va mazmuni, jismoniy tarbiya sohasidagi pedagogik texnologiyalar, talabalarning jismoniy tarbiya tizimidagi yangiliklar asoslariga oid mavjud ilmiy-metodik adabiyotlar tahlil qilingan.

Bir qator olimlar R.A.Piloyan, S.L.Rubinshteyn, A.Petkov talabalarning jismoniy faolligini oshirishda motivatsiya hal qiluvchi omil hisoblanishini, boshqa olimlar M.Y.Vilenskiy va G.K.Karpovskiy, L.B.Andryushenko jismoniy tarbiya mashg‘ulotlariga bo‘lgan qiziqish va ehtiyojlar shaxsiy motivlarga asoslangandagina

barqaror natija beradi, aks holda tashqi rag‘batlar yo‘qolgach faoliyat to‘xtab qolishini, K.A. Albuxanova, V.A.Ilyinich fikriga ko‘ra motivatsiya shaxsiy ehtiyojlar, hayotiy yo‘nalishlar, qadriyatlar bilan bog‘liq holda shakllanganda, talabalarda sog‘lom turmush tarziga bo‘lgan ongli intilish kuchayadi deb ta’kidlashgan (Rahmanova D.A., 2025: 243-245.)

Yuqorida keltirilgan olimlarning ilmiy-metodik adabiyotlaridagi ma’lumotlarni tahlil qilish natijasida ularning ilmiy tadqiqot ishlarida jismoniy sifatlarni rivojlantirish usullari yetarlicha yoritilmaganini ko‘rsatadi hamda talabalarning jismoniy tayyorgarlik samaradorligini yangi texnologiya va uslublar yordamida oshirish muammosi o‘ta dolzarb ekanligini tasdiqlaydi.

Qiyosiy tahlil natijasida jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida qo‘llaniladigan mavjud texnologiyalar, asosan standart usullardan foydalanish bilan cheklanganligi aniq bo‘ldi. Biroq, standart o‘quv dasturlari talabalarning optimal jismoniy tayyorgarligiga erishish uchun yetarlicha emas. Bundan tashqari, ushbu sohadagi ilmiy tadqiqotlar yetarli darajada o‘tkazilmagan, bu esa ushbu tadqiqot yo‘nalishi bo‘yicha yetarlicha o‘rganilmagan muammoni ko‘rsatadi.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Hozirgi kunda texnika taraqqiyotining shiddat bilan rivojlanib borayotganligi, aholidagi harakatlarning kamligi, bu esa aholi salomatligi bilan bog‘liq bo‘lgan salbiy holatlarni keltirib chiqarishini hisobga olib, tadqiqot jarayonida mavjud muammoni aniqlash va uni ilmiy asosda yoritish maqsadida bir qator ilmiy-uslubiy metodlardan foydalanildi. Avvalo, mavzuga oid ilmiy, uslubiy hamda xorijiy va mahalliy adabiyotlar chuqur o‘rganilib, tahlil qilindi. Shuningdek, sohaga tegishli me’yoriy-huquqiy hujjatlar mazmunan o‘rganilib, ularning amaliyotdagi o‘rni baholandi. Tadqiqotning amaliy bosqichida pedagogik tajriba tashkil etilib, unda talabalarning jismoniy sifatlari va tayyorgarligi maxsus nazorat testlari orqali tekshirildi. Olingan natijalar matematik-statistik usullar yordamida qayta ishlanib, tajriba samaradorligi ilmiy asosda baholandi.

TAHLIL VA NATIJALAR

Jismoniy tarbiya nafaqat jismoniy tayyorgarlikni, salomatlikni yaxshilash nuqtayi nazaridan, balki boshqa hech qanday faoliyat sohasi singari, talabaning shaxsiga shakllantiruvchi ta’sir ko‘rsatish vositasi sifatida ham ulkan salohiyatga ega bo‘lib, bir qator psixofizik, estetik, ijtimoiy-pedagogik muammolarni hal qilishga yo‘naltirilishi mumkin. Ko‘plab xorijiy va mahalliy olimlar otqazilgan tadqiqotlar natijalaridan olingan ma’lumotlar asosida, talabalarning jismoniy tayyorgarligi yetarli darajada emasligini tadqiqotlar natijasida isbotlaganlar.

Ko‘rgazmali bayram chiqishlari mashg‘ulotlaridan foydalanib oliy ta’lim muassasalari talabalarining jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish maqsadga muvofiq. Jismoniy tarbiya ko‘rgazmali chiqish vositalariga quyidagilar kiradi: gimnastrada, fitnes-

aerobika, sheyping, akrobatika, badiiy gimnastika va boshqalar. Fitnes aerobikasi bo‘yicha raqs kompozitsiyalarida uchta yo‘nalish bo‘yicha amalga oshiriladi: klassik aerobika, step aerobika, fank aerobika. Klassik aerobikaning raqs kompozitsiyalarining asosini asosiy elementlar tashkil etdi: oyoq qo‘yish bilan qadamlarning turlari, oyoq ochish bilan qadamlarning turlari, oyoqni ko‘tarish bilan qadamlarning turlari, yugurish turlari, sakrash bilan bajariladigan qadam va yugurish turlari, turli xil sapchishlar va depsinishlar. Kompozitsiyaning davomiyligi ikki daqiqa. Step aerobika kompozitsiyalari ham asosiy qadamlar asosida tuzilgan, lekin vertikal harakat yo‘nalishiga (yuqoriga yoki pastga) qarab: poldan boshlanadigan va platformada bajariladigan qadamlar va harakatlar yuqoriga qadamlar sifatida belgilanadi; platformadan polgacha boshlangan qadamlar va harakatlar pastga qadamlar deyiladi. Aylanishning mavjudligi yoki yo‘qligi elementlarni quyidagi turlarga bo‘lish imkonini beradi: aylanmasiz - siljish, aylanish bilan - aylanish. Step aerobika kompozitsiyalarida turli qadamlar, depsinish va sapchishlar ham ishlatilgan. Kompozitsiyaning davomiyligi ikki daqiqa.

Talabalarning jismoniy tarbiya tizimida jismoniy tarbiya va ko‘rgazmali nutq vositalaridan foydalanishni nazariy asoslash uchun talabalarning raqs yo‘nalishidagi turli gimnastika mashqlariga munosabatini o‘rgangan tadqiqot ma’lumotlari hisobga olindi, jismoniy rivojlanish dinamikasi va jismoniy tayyorgarlik, funksional holatni yaxshilash, kuch, egiluvchanlik koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish, ijodkorlik, mahorat, aniqlik, izchillik, estetika va harakat madaniyatini tarbiyalash.

Jismoniy tarbiya va ko‘rgazmali chiqishlar talabalarda o‘ziga ishonch, yaxshi kayfiyat, o‘zini o‘zi qadrlash darajasini oshirish va komplekslardan xalos bo‘lishga yordam beradi.

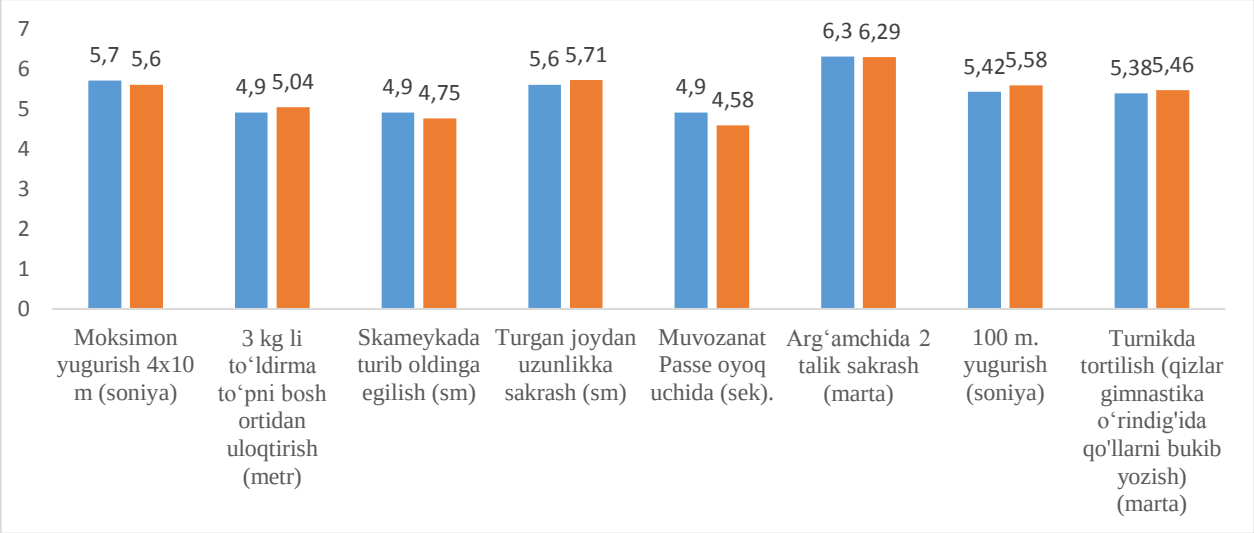
Talabalarning gimnastika raqs turlari bo‘yicha qobiliyatlarini aniqlash uchun talabalarning jismoniy tayyorgarliklarini aniqlash va shu asosida har bir talabaga individual xususiyatlarini hisobga olgan holda tadqiqotlarda sakkizta nazorat testlari (Moksimon yugurish 4x10 m (soniya), 3 kg li to‘ldirma to‘pni bosh ortidan uloqtirish (metr), skameykada turib oldinga egilish (sm), turgan joydan uzunlikka sakrash (sm) muvozanat passe oyoq uchida (soniya), arg‘amchida 2 talik sakrash (marta), 100 m. yugurish (soniya), turnikda tortilish (qizlar gimnastika o‘rindig‘ida qo‘llarni bukib yozish) (marta))asosida talabalarni jismoniy sifatlari va jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari tekshirildi (1-jadval).

Tajriba va nazorat guruhidagi talabalarning jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari (tajriba boshida)

1-jadval

№	Nazorat testlari	Nazorat guruhi			Tajriba guruhi		
		$\overline{X}$	σ	V, %	$\overline{X}$	σ	V, %
1	Moksimon yugurish 4x10 m (soniya)	5,7	1,72	29,6	5,6	1,76	31,8
2	3 kg li to‘ldirma to‘pni bosh ortidan uloqtirish (metr)	4,9	1,58	31,8	5,04	1,57	31,2
3	Skameykada turib oldinga egilish (sm)	4,9	1,83	36,89	4,75	1,42	29,93
4	Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm)	5,6	1,50	26,6	5,71	1,46	25,56
5	Muvozanat Passe oyoq uchida (sek).	4,9	1,64	33,3	4,58	1,50	32,75
6	Arg‘amchida 2 talik sakrash (marta)	6,3	1,93	35,3	6,29	1,76	27,92
7	100 m. yugurish (soniya)	5,42	1,44	26,62	5,58	1,44	25,83
8	Turnikda tortilish (qizlar gimnastika o‘rindig‘ida qo‘llarni bukib yozish) (marta)	5,38	1,44	26,77	5,46	1,28	23,54

Oliy ta’lim muassasalari talabalarining 48 nafari ishtirok etgan tajriba ishlarni olib borish jarayonida talabalarning jismoniy tarbiya ko‘rgazmali chiqishlarni tayyorlash uchun ishlab chiqilgan mashqlar majmuasi 48 nafar talabadan iborat ikki guruhga bo‘lingan jismoniy tayyorgarlik bo‘yicha quyidagi ko‘rsatkichlar qayd etildi. Moksimon yugurish 4x10 m, nazorat guruhi 5,7±1,72 ball, tajriba guruhi 5,6±1,76 ball natija qayd etdi. 3 kg li to‘ldirma to‘pni bosh ortidan uloqtirish, nazorat guruhi 4,9±1,58 ball, tajriba guruhi 5,04±1,57 ball natija ko‘rsatdi, skameykada turib oldinga egilish, nazorat guruhi 4,9±1,83 ball, tajriba guruhi 4,75±1,42 ball natija ko‘rsatdi, turgan joydan uzunlikka sakrash, nazorat guruhi 5,6±1,50 ball, nazorat guruhi 5,71±1,46 ball, muvozanat passe oyoq uchida, nazorat guruhi 4,9±1,64 ball, tajriba guruhi 4,45±1,50 ball, arg‘amchida 2 talik sakrash, nazorat guruhi 6,3±1,93 ball, tajriba guruhi 6,29±1,76 ball, 100 m. yugurish, nazorat guruhi 5,42±1,44 ball, tajriba guruhi 5,58±1,44 ball, turnikda tortilish (qizlar gimnastika o‘rindig‘ida qo‘llarni bukib yozish), nazorat guruhi 5,38±1,144 ball, tajriba guruhi 5,46±1,28 ball natija ko‘rsatdi. Jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlikni sinovdan o‘tkazishning dastlabki natijalari guruhlar o‘rtasida statistik jihatdan muhim farqlar yo‘qligini ko‘rsatdi (1-diagrammaga qarang).



1-diagramma

Tajriba va nazorat guruhidagi talabalarning jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari

Jismoniy tarbiya ko‘rgazmali chiqishlarini tayyorlash samaradorligini pedagogik tajribadan oldin va keyin talabalarning jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligi ko‘rsatkichlari dinamikasi bo‘yicha baholadik.

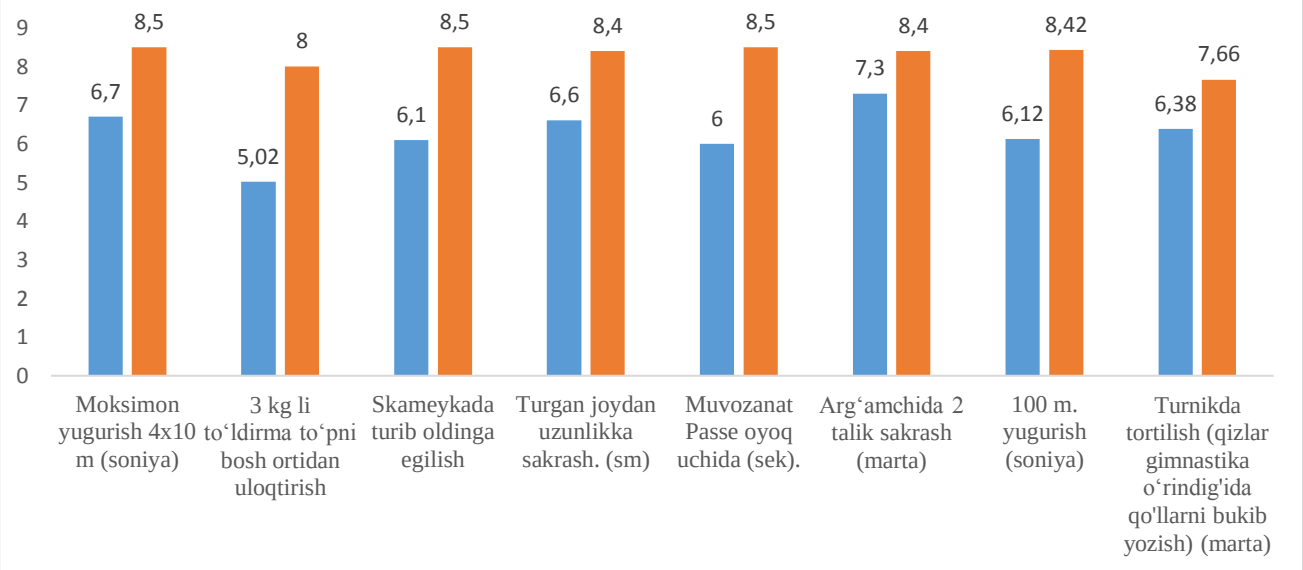
Pedagogik tadqiqotlar tugagandan so‘ng deyarli barcha o‘rganilgan xususiyatlar tajriba guruhida ijobiy o‘sganligi kuzatildi (2-jadval).

Tajriba va nazorat guruhidagi talabalarning jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari (tajriba so‘ngida)

2-jadval

№	Nazorat testlari	Nazorat guruhi			Tajriba guruhi		
		$\overline{X}$	σ	V, %	$\overline{X}$	σ	V, %
1	Moksimon yugurish 4x10 m (soniya)	6,7	1,57	23,46	8,5	1,22	14,30
2	3 kg li to‘ldirma to‘pni bosh ortidan uloqtirish	5,02	1,54	30,73	8,0	1,38	17,29
3	Skameykada turib oldinga egilish	6,1	1,63	26,48	8,5	0,88	10,41
4	Turgan joydan uzunlikka sakrash. (sm)	6,6	1,50	22,61	8,4	0,88	10,46
5	Muvozanat Passe oyoq uchida (sek).	6,0	1,44	24,08	8,5	1,14	13,44
6	Arg‘amchida 2 talik sakrash (marta)	7,3	1,66	22,55	8,4	1,41	16,77
7	100 m. yugurish (soniya)	6,12	1,28	20,91	8,42	1,24	14,72
8	Turnikda tortilish (qizlar gimnastika o‘rindig‘ida qo‘llarni bukib yozish) (marta)	6,38	1,34	21,00	7,66	1,28	16,71

Tadqiqot yakunida nazorat va tajriba guruhi talabalarining jismoniy tayyorgarlik bo‘yicha qayta sinov o‘tkazildi va quyidagi ball qayd etildi. Moksimon yugurish 4x10 m, nazorat guruhi 6,7±1,57 ball, tajriba guruhi 8,5±1,22 ball natija qayd etdi. 3 kg li to‘ldirma to‘pni bosh ortidan uloqtirish, nazorat guruhi 5,02±1,54 ball, tajriba guruhi 8,0±1,38 ball natija ko‘rsatdi, skameykada turib oldinga egilish, nazorat guruhi 6,1±1,63 ball, tajriba guruhi 8,5±0,88 ball natija ko‘rsatdi, turgan joydan uzunlikka sakrash, nazorat guruhi 6,6±1,50 ball, nazorat guruhi 8,4±0,88 ball, muvozanat passe oyoq uchida, nazorat guruhi 6,0±1,44 ball, tajriba guruhi 8,5±1,14 ball, arg‘amchida 2 talik sakrash, nazorat guruhi 7,3±1,66 ball, tajriba guruhi 8,4±1,41 ball, 100 m. yugurish, nazorat guruhi 6,12±1,28 ball, tajriba guruhi 8,42±1,24 ball, turnikda tortilish (qizlar gimnastika o‘rindig‘ida qo‘llarni bukib yozish), nazorat guruhi 6,38±1,134 ball, tajriba guruhi 7,66±1,28 ball natija ko‘rsatdi. Jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlikni sinovdan o‘tkazishning so‘ngida barcha test ko‘rsatkichlari bo‘yicha nazorat guruhi talabalariga qaraganda tajriba guruhi talabalarining natijalari yuqori bo‘ldi (2-rdiagrammaga qarang).



2-diagramma

Tajriba va nazorat guruhidagi talabalarning jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari

Pedagogik tajribadan so‘ng tajriba guruhidagi talabalarning jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari barcha testlar bo‘yicha nazorat guruhi talabalaridan yuqori natija ko‘rsatdi, bu esa tajriba guruhidagi talabalarini nazorat guruhi talabalariga qaraganda jismoniy va funksional tayyorgarliklarining oshganligini ko‘rsatadi.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish asosida shu narsa aniq bo‘ldiki, bugungi kunda gimnastika bo‘yicha jahonda bir qancha ishlar amalga oshirilganligiga qaramay gimnastradaga oid ishlar yetarli darajada emasligini ko‘rsatdi. Natijalariga erishish uchun elementlarning murakkabligini pasaytirmasdan, kombinatsiyalarning qiyinchilik darajasini oshirish kerak.

Mashg‘ulot bosqichidagi gimnastikachilarning umumiy, maxsus jismoniy va texnik tayyorgarligini baholash (umumiy jismoniy tayyorgarlik 11,04%, maxsus jismoniy tayyorgarlik 3,72 ballga va texnik tayyorgarlik 15,35%) ularning musobaqa tayyorligining yetarli darajada emasligini, mashg‘ulotlar jarayonini optimallashtirish yo‘llarini izlash asosida sport mashg‘ulotlari jarayoni samaradorligini oshirish zarurligini ko‘rsatadi.

Jismoniy tarbiya ko‘rgazmali chiqishlarini tayyorlash, bizning fikrimizcha, nafaqat darslarga qiziqishni rivojlantirish, ishlash darajasini, jismoniy va funksional tayyorgarlikni oshirishga, balki ijodiy faoliyatning namoyon bo‘lishiga, o‘zini baholash darajasini oshirishga va o‘ziga bo‘lgan ishonchni kuchaytirishga eng yaxshi tarzda hissa qo‘shadi.

Yuqoridagilardan kelib chiqib biz quyidagi takliflarni ishlab chiqdik. Gimnastrada mashqlaridan foydalanish va turli tezlikda yugurish, shuningdek, gorizontal sakrashga asoslangan mashg‘ulotlarning yo‘nalishi o‘rtacha har oy o‘rta hisobda o‘quvchi qizlar uchun o‘zgartirilishi kerak. Bu qizlar tanasining ma’lum bir yo‘nalishdagi yuklarga moslashish zaxiralarini tugatmaslikka yordam beradi va ularning jismoniy tayyorgarligi ko‘rsatkichlarining doimiy, sezilarli darajada oshishiga erishadi.

O‘quv yilining ma’lum davrida aerobika, turli tezlikda yugurish va gorizontal sakrashlardan foydalanish asosida mashg‘ulotlarning o‘ziga xos mazmunini aniqlashda “oddiydan murakkabga” va “bosqichma-bosqich” tamoyillariga amal qilish zarur. Bu, bir tomondan, qizlarga asosiy aerobik mashqlarni muvaffaqiyatli o‘zlashtirishga imkon beradi, ikkinchi tomondan, intensiv jismoniy tarbiya jihozlaridan foydalanish natijasida ortiqcha mashq qilish va jarohatlardan qochish imkonini beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YHATI:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyevning 2022-yil 23-dekabrdagi “Gimnastika sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-449-son Qarori.

2. O‘zbekiston Respublikasi “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonuni. 2015-yil 4-sentabr.

3. D.Bobur, I.Abdullayev. (2025). Talaba yoshlarning axloqiy rivojlanish xususiyatlari: pedagogik va psixologik jihatlar. Modern Science and Research, 4(6), pp. 116-122.

4. B.Egamberdieva, J.Ishtayev, G.Korobeynikov, O.Khasanov, Z.Gapparov, R.Xursanova, I.Juraev (2025). Brilliant moves in chess and early grandmaster success: a study of the world's youngest grandmasters. Slobozhanskyi Herald of Science and Sport, 29(2), 151-166.

5. Ma’murbekova Gulzoroy Azamjonovna (2024). Improving the speed and agility of national wrestlers. The multidisciplinary journal of science and technology, volume-4,

issue-12, pp. 34-37.

6. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. Москва, 2019. 656 с.

7. Polatov L.A. (2025). Talabalarning o‘ziga xos xususiyatlarini shakllantirishda zamonaviy texnologiyalarning ahamiyati. Modern Science and Research, 4(1), B. 1242-1250.

8. Рахманова Д.А. (2025). Развитие физических качеств студентов на основе занятий гимнастрадой. Modern educational system and innovative teaching solutions, 1(6), 243-245.

REFERENGES:

1. Republic of Uzbekistan. (2015). Law of the Republic of Uzbekistan "On physical culture and sports". (In Uzbek)

2. Republic of Uzbekistan President. (2022). Decree of the President of the Republic of Uzbekistan No. PQ-449 of December 23, 2022 "On measures for further development of gymnastics sports". (In Uzbek)

3. Bobur D., Abdullayev I. (2025). Talaba yoshlarning axloqiy rivojlanish xususiyatlari: Pedagogik va psixologik jihatlar [Characteristics of moral development of student youth: Pedagogical and psychological aspects]. Modern Science and Research, 4(6), 116–122. (In Uzbek)

4. B.Egamberdieva J. Ishtayev, G.Korobeynikov, O.Khasanov, Z.Gapparov, R.Xursanova, I.Juraev (2025). Brilliant moves in chess and early grandmaster success: A study of the world's youngest grandmasters. Slobozhanskyi Herald of Science and Sport, 29(2), 151–166. (In English)

5. Ma’murbekova G. A. (2024). Improving the speed and agility of national wrestlers. The Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(12), 34–37. (In English)

6. Platonov V. N. (2019). Dvigatel'nyye kachestva i fizicheskaya podgotovka sportsmenov [Motor qualities and physical preparation of athletes]. (In Russian)

7. Polatov L. A. (2025). Talabalarning o‘ziga xos xususiyatlarini shakllantirishda zamonaviy texnologiyalarning ahamiyati [The importance of modern technologies in shaping students' unique characteristics]. Modern Science and Research, 4(1), 1242–1250. (In Uzbek)

8. Rakhmanova D. A. (2025). Razvitiye fizicheskikh kachestv studentov na osnove zanyatiy gimnastroy [Development of students' physical qualities based on gymnastrada classes]. Modern Educational System and Innovative Teaching Solutions, 1(6), 243–245. (In Russian)

MAKTAB DIREKTORLARI BOSHQARUVIDA O‘QUV JARAYONINI SAMARALI TASHKIL ETISH

EFFECTIVE ORGANIZATION OF THE LEARNING PROCESS IN SCHOOL PRINCIPALS' MANAGEMENT

ЭФФЕКТИВНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА В УПРАВЛЕНИИ ДИРЕКТОРОВ ШКОЛ

Bo‘ronboyeva Xushriyo Toshkenboyevna
Toshkent viloyati Pedagogik mahorat markazi metodisti,
Oriental universiteti mustaqil izlanuvchisi
Tel.: +99899 883 79 98
E-mail: xboronboyeva@gmail.com

Annotatsiya. Ushbu maqola umumiy o‘rta ta’lim maktablari direktorlarining boshqaruv samaradorligini oshirishda o‘quv jarayonini tizimli, samarali va strategik tarzda tashkil etishning ahamiyatini batafsil o‘rganishga bag‘ishlangan. Tadqiqot davomida direktorlarning vaqtni boshqarish, rejalashtirish, pedagogik jarayonni nazorat qilish, o‘quvchilarning faoliyatini kuzatish va maktab resurslarini optimal ishlatish ko‘nikmalari tahlil qilindi. Olingan natijalar shuni ko‘rsatdiki, o‘quv jarayonini samarali tashkil etish boshqaruv samaradorligini oshirishga, ta’lim sifatini yaxshilashga va o‘quv jarayonida barqaror natijalar hosil qilishga yordam beradi. Maqola metodologik jihatdan ilmiy asoslangan va hududdagi maktablar misolida amaliy natijalarni o‘z ichiga oladi. Tadqiqot tavsiyalari maktab rahbarlari faoliyatini rivojlantirish va yangi strategik yondashuvlarni joriy etishga qaratilgan.

Kalit so‘zlar: *boshqaruv samaradorligi, o‘quv jarayoni, maktab direktori, ta’limni tashkil etish, pedagogik boshqaruv, samarali boshqaruv, ta’lim sifati, ilmiy tadqiqot.*

Annotation. This article is dedicated to a detailed study of the importance of systematically, effectively, and strategically organizing the learning process to increase the management efficiency of general secondary school directors. The research analyzed directors’ skills in time management, planning, controlling pedagogical processes, monitoring student performance, and optimal utilization of school resources. The results showed that effective organization of the learning process helps improve management efficiency, enhance the quality of education, and achieve stable learning outcomes. The article is scientifically based and includes practical results from schools in the region. Recommendations aim to improve school leadership performance and implement new strategic approaches.

Keywords: *management efficiency, learning process, school director, organizing education, pedagogical management, effective management, education quality, scientific research*

Аннотация. Данная статья посвящена подробному изучению важности системного, эффективного и стратегического организации учебного процесса для повышения управленческой эффективности директоров общеобразовательных школ. В исследовании проанализированы навыки директоров в управлении временем, планировании, контроле педагогических процессов, мониторинге успеваемости учеников и оптимальном использовании школьных ресурсов. Результаты показали, что эффективная организация учебного процесса способствует повышению управленческой эффективности, улучшению качества образования и достижению стабильных учебных результатов. Статья научно обоснована и включает практические результаты, полученные на примере школ региона. Рекомендации направлены на повышение эффективности работы руководителей школ и внедрение новых стратегических подходов.

Ключевые слова: *управленческая эффективность, учебный процесс, директор школы, организация образования, педагогическое управление, эффективное управление, качество образования, научное исследование*

KIRISH

Umumiy o‘rta ta’lim maktablarida direktorlarning boshqaruv samaradorligi bugungi ta’lim tizimining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Maktab rahbarlari nafaqat ta’lim jarayonini tashkil etuvchi, balki pedagogik xodimlar faoliyatini muvofiqlashtiruvchi va o‘quvchilarning o‘zlashtirish darajasini oshiruvchi asosiy shaxsdir. Boshqaruv samaradorligi maktabning o‘quv sifatiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi, shuningdek, o‘quvchilarning intellektual va ma’naviy rivojlanishiga ham xizmat qiladi.

Bugungi kunda ta’lim tizimida o‘quv jarayonini samarali tashkil etish va boshqarish masalalari ilmiy va amaliy jihatdan dolzarb hisoblanadi. Xususan, direktorlarning vaqtni boshqarish, rejalashtirish, pedagogik jarayonni nazorat qilish va maktab resurslarini samarali ishlatish ko‘nikmalari ta’lim sifatini oshirish va maktabning umumiy faoliyatini rivojlantirishda hal qiluvchi rol o‘ynaydi. Shu bilan birga, maktab rahbarlarining boshqaruv samaradorligini oshirishga qaratilgan tadqiqotlar o‘quv jarayonini optimallashtirish, pedagogik jarayonni monitoring qilish va innovatsion boshqaruv metodlarini joriy etish imkonini beradi.

Maktab direktorlarining boshqaruv faoliyati va o‘quv jarayonini tashkil etish samaradorligini o‘rganish ilmiy jihatdan yangi va dolzarb masala sifatida e’tirof etiladi. Mavzuga oid ilmiy adabiyotlarda bu masalalar turli jihatdan yoritilgan bo‘lsa-da, hududiy misollar asosida boshqaruv samaradorligini oshirishga qaratilgan tizimli tadqiqotlar yetarli emas. Shu sababli, maqolada umumiy o‘rta ta’lim maktablari direktorlarining boshqaruv samaradorligini oshirishda o‘quv jarayonini tashkil etishning metodologik va amaliy jihatlari tahlil qilinadi.

Ushbu tadqiqotning maqsadi - maktab direktorlarining boshqaruv samaradorligini oshirish uchun o‘quv jarayonini qanday tashkil etish samarali ekanligini aniqlash va bu borada amaliy tavsiyalar ishlab chiqishdir. Tadqiqot natijalari maktab rahbarlari faoliyatini rivojlantirishga, pedagogik jarayonni yanada samarali tashkil etishga va ta’lim sifatini oshirishga qaratilgan strategik yondashuvlarni ishlab chiqishda ilmiy asos bo‘lib xizmat qiladi. Shu bilan birga, maqola hududiy misollar, statistika va metodologik natijalarni o‘z ichiga oladi, bu esa tadqiqotning amaliy ahamiyatini yanada oshiradi.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR TAHLILI

Umumiy o‘rta ta’lim maktablarida direktorlarning boshqaruv samaradorligini oshirish masalasi bugungi ta’lim tizimida muhim ahamiyat kasb etadi. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, maktab rahbarlarining boshqaruv faoliyati to‘g‘ridan-to‘g‘ri ta’lim sifatiga ta’sir qiladi va o‘quv jarayonini tizimli tashkil etish orqali pedagogik xodimlarning ish samaradorligini oshirish mumkin (Karimov I., 2008: 45). Shu nuqtayi nazardan, boshqaruv samaradorligini oshirish, rejalashtirish va nazorat qilish ko‘nikmalari maktab faoliyatining asosiy mezonlaridan biri sifatida qabul qilinadi.

Xalqaro tadqiqotlar direktorlarning o‘quv jarayonini samarali tashkil etishi, vaqt va resurslarni optimal taqsimlashi, pedagogik jarayonni nazorat qilishi hamda xodimlarni motivatsiya qilishi orqali maktab faoliyatining samaradorligini oshirish mumkinligini ko‘rsatadi. Masalan, Ungar va Theron tadqiqotlarida direktorlarning o‘quv jarayonini modulli, interaktiv va tizimli shaklda tashkil etishi ta’lim samaradorligini sezilarli darajada oshirishi ta’kidlangan (Ungar M., Theron L., 2020: 101). Shu bilan birga, direktorning strategik qarorlar qabul qilish, ta’lim jarayonini rejalashtirish va nazorat qilish ko‘nikmalari pedagogik jarayon sifatiga va o‘quvchilarning o‘zlashtirish darajasiga bevosita ta’sir qiladi.

O‘zbekiston sharoitida maktab rahbarlarining boshqaruv ko‘nikmalari, o‘quv jarayonini rejalashtirish va monitoring qilish darajasi hali to‘liq o‘rganilmagan. L.Marezaning tadqiqotida maktab direktorlarining vaqtni boshqarish, pedagogik jarayonni nazorat qilish va xodimlar faoliyatini muvofiqlashtirish ko‘nikmalari ta’lim sifati va natijalariga ta’sirini tahlil qilgan (Mareza L., 2022: 36). Ushbu tadqiqot shuni ko‘rsatadiki, boshqaruv samaradorligini oshirishga qaratilgan strategik yondashuvlar maktabning pedagogik faoliyatini sezilarli darajada yaxshilaydi va ta’lim sifatini oshirishga xizmat qiladi.

Bundan tashqari, V.Karimova o‘quv jarayonini innovatsion usullar bilan tashkil etish - masalan, modul asosida va interaktiv shaklda boshqarish - direktorning boshqaruv samaradorligini oshirishda samarali ekanligini ta’kidlaydi (Karimova V., 2022: 39). Innovatsion boshqaruv metodlari pedagogik xodimlarning ijodiy faoliyatini rag‘batlantiradi, o‘quv jarayonidagi natijalarni yaxshilaydi hamda maktab ichidagi ta’lim muhitini optimallashtiradi. Shu nuqtayi nazardan, innovatsion yondashuvlar bilan

boshqaruvning pedagogik jarayon bilan uzviy bog‘liqligi ta’minlanadi va ta’limning sifatini oshirishga qo‘shimcha imkoniyatlar yaratadi.

Xalqaro tadqiqotlar, jumladan Johnson hamda Brown va Green maktab rahbarlarining boshqaruv samaradorligini oshirish bo‘yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqilganligini ko‘rsatadi. Ularning tadqiqotlarida boshqaruvning samarali tizimi maktabdagi resurslar, xodimlar va o‘quvchilar o‘rtasidagi aloqalarni muvofiqlashtiradi, strategik rejalashtirishga asos bo‘ladi va ta’lim jarayonining barqarorligini ta’minlaydi. Shu bilan birga, samarali boshqaruv tizimi pedagogik jarayonni tizimli monitoring qilish, baholash va qayta ko‘rib chiqish orqali ta’lim sifatini doimiy ravishda yaxshilash imkonini beradi.

Shuni alohida ta’kidlash kerakki, ilmiy adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, O‘zbekiston sharoitida maktab direktorlarining boshqaruv samaradorligini oshirish masalasi hali yetarlicha o‘rganilmagan. Hududiy misollar asosida amaliy natijalar berilishi ilmiy yangilik sifatida qabul qilinadi. Shu bilan birga, xalqaro va milliy tadqiqotlar o‘rtasidagi farqlar tadqiqotning dolzarbligini oshiradi va yangi strategik yondashuvlar ishlab chiqish zaruratini ta’kidlaydi.

Mazkur tahlil asosida, maktab rahbarlari faoliyatini rivojlantirish, o‘quv jarayonini samarali tashkil etish va boshqaruv samaradorligini oshirish bo‘yicha ilmiy asoslangan tavsiyalar ishlab chiqish imkoniyati mavjud. Tadqiqot natijalari, shuningdek, pedagogik jarayonning tizimli boshqaruvini takomillashtirish, innovatsion yondashuvlarni tatbiq etish va ta’lim sifatini oshirishga xizmat qiladigan strategik asosni yaratadi.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Tadqiqotda mavzuga oid ilmiy manbalar, falsafiy, sotsiologik, pedagogik-psixologik, didaktik materiallar, me’yoriy-huquqiy hujjatlar, darslik va o‘quv-metodik adabiyotlarni o‘rganish hamda tahlil qilish, suhbat, kuzatish, anketa, test, modellashtirish, ekspert baholash kabi metodlaridan foydalanilgan.

TAHLIL VA NATIJALAR

Umumiy o‘rta ta’lim maktablari rahbarlari faoliyati samaradorligini oshirish yo‘nalishida amalga oshiriladigan barcha ishlar, jumladan, maktabni boshqarishda rahbarlar faoliyati samaradorligini oshirishga tatbiq etiladigan strategik yondashuv ham ta’lim muassasalari faoliyati samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

Strategik yondashuv asosida umumiy o‘rta ta’lim maktablari rahbarlari faoliyati samaradorligini oshirishda ularning kasbiy kompetentliligini oshirish, ta’lim jarayonlarini zamonaviy axborot texnologiyalari bilan ta'minlash, pedagogik xodimlarning malakasini oshirish va qayta tayyorlash, umumiy o‘rta ta’lim muassasalari rahbarlari boshqaruv faoliyati jarayonlariga innovasion yondashuvlarni tatbiq etish asosida boshqaruv tizimini takomillashtirish kabi o‘ziga xos vazifalarni bajarilishini nazarda tutadi.

Ta’lim muassasalarida innovasion jarayonlarni tashkil etish va boshqarishda fan va texnika yutuqlariga asoslangan boshqaruvning eng samarali, innovasion metodlaridan foydalanishni, boshqaruv yo‘nalishida bilim, ko‘nikma va malakalarni, yangi shaxsiy va kasbiy sifatlarni talab qiladi, bu o‘z navbatida strategik boshqaruvning zaruriyatini belgilab beradi.

Shunday ekan, belgilangan maqsadlar yo‘nalishida oldindan ko‘zlangan natijalarga samarali erishish uchun vaziyatlarga ko‘ra strategik yondashuv texnologiyasini amaliyotga tatbiq etish zarur. Vaziyatlarga ko‘ra strategik yondashuv texnologiyasini amaliyotga tatbiq etishda vaziyatli yondashuv o‘ziga xos ahamiyat kasb etadi (Djurayev R.X., Turg‘unov S.T. 2006: 28).

Vaziyatli yondashuv boshqaruv samaradorligini aniq vaziyatlarga ko‘ra aniqlashni ko‘zda tutadi. Vujudga kelayotgan vaziyatlarga ko‘ra boshqaruvni muvofiqlashtirilishi eng samarali hisoblanadi.

Vaziyatli yondashuvda boshqariluvchi ob'ektning aniq sharoitdagi ichki va tashqi vaziyatiga mos keluvchi boshqaruv metodlari qo‘llaniladi.

Mazkur fikrlarga asoslanib aytish mumkinki, strategik yondashuv texnologiyasini vaziyatli yondashuv asosida umumiy o‘rta ta’lim maktablari rahbarlari faoliyati samaradorligini oshirish jarayonlariga tatbiq etishda quyidagi shartlar bajarilishi zarur:

- turli vaziyatlarga ko‘ra mavjud muammolarning xususiyatlarini aniqlash maqsadida umumiy o‘rta ta’lim maktablari rahbarlari faoliyati samaradorligini oshirish jarayonlarini vaziyatlarga ko‘ra o‘rganish va tahlil qilish;
- vaziyatlarga ko‘ra vujudga kelayotgan muammolarning xususiyatlarini va ularning umumiy o‘rta ta’lim maktablari rahbarlari faoliyati samaradorligiga ta'siri sabablarini o‘rganish, tahlil qilish va ob'ektiv baholash;
- vaziyatlarga ko‘ra umumiy o‘rta ta’lim maktablari rahbarlari faoliyati samaradorligiga ta'sir ko‘rsatuvchi omillarni aniqlash;
- turli vaziyatlarda erishiladigan natijalarga ko‘ra umumiy o‘rta ta’lim maktablari rahbarlari faoliyati samaradorligini baholash ko‘rsatkichlari va mezonlarini ishlab chiqish;
- mavjud vaziyatlarga ko‘ra umumiy o‘rta ta’lim maktablari rahbarlari faoliyati samaradorligini oshirishga xizmat qiluvchi omillar asosida boshqaruv strategiyalarini belgilash;
- belgilangan strategiyalar asosida turli vaziyatlarda umumiy o‘rta ta’lim maktablari rahbarlari tomonidan bajarilishi zarur bo‘lgan lavozim vazifalarni aniqlash;
- vaziyatlarga ko‘ra umumiy o‘rta ta’lim maktablari rahbarlari faoliyati samaradorligini oshirish jarayonlarini takomillashtirish vositalarini tanlash;
- belgilangan strategiyalar asosida umumiy o‘rta ta’lim maktablari rahbarlari faoliyati samaradorligini oshirish jarayonlari modelini ishlab chiqish.

Ta’lim muassasalarini boshqarish muammolari yo‘nalishidagi manbalarni o‘rganish, tahlil qilish asosida olingan natijalar hamda boshqaruv strategiyalari turli shakllarining umumiy tavsifi umumiy o‘rta ta’lim maktablari rahbarlari faoliyati samaradorligini oshirish jarayonlarini takomillashtirish strategik yondashuvning qaror topishi bilan tavsiflanishini tasdiqlaydi.

Umumiy o‘rta ta’lim maktablari rahbarlari faoliyati samaradorligini oshirishga xizmat qiluvchi strategik yondashuv metodologik va texnologik jihatidan aniq natijaga erishish uchun oldindan shakllantirilgan boshqaruv strategiyalarining barcha shakllarini amaliyotga tatbiq etishni ifodalaydi.

Boshqaruv strategiyalari ko‘zlangan maqsadlarga erishishda ta’lim muassasasi faoliyatini takomillashtirish, pedagogik xodimlar faoliyatini muvofiqlashtirish, strategik reja asosida faoliyatni tashkil etish va boshqarish yo‘nalishida, asosan, boshqaruvning ikki turini nazarda tutadi: strategik boshqaruv, kon'yunkturaviy boshqaruv. Amaliy faoliyatda u yoki bu boshqaruv yo‘nalishining ustunligi tashkiliy tizimning yangilik darajasi ko‘rsatkichlari bilan belgilanadi.

Strategik boshqaruv esa ta’lim muassasasining strategik maqsadi yo‘nalishida muassasa imkoniyatlarini pedagogik xodimlarning umumiy manfaatlari bilan muvofiqlashtirishni nazarda tutuvchi uzoq muddatga tuzilgan dastur, reja va loyihalar asosida boshqarishdir.

Demak, boshqaruv strategiyalarining barcha shakllari turli tamoyillarga daxl qilmagan holda umumiy o‘rta ta’lim maktablari rahbarlari faoliyati samaradorligini oshirishga xizmat qiluvchi barcha zarur shart-sharoitlarni shakllantirishni oldindan belgilash imkoniyatini yaratadi.

Ushbu tadqiqotning asosiy maqsadi umumiy o‘rta ta’lim maktablari direktorlarining boshqaruv samaradorligini oshirishda o‘quv jarayonini tashkil etishning samaradorligini aniqlashdir. Tadqiqot metodologiyasi ilmiy yondashuvlar va statistik tahlil asosida ishlab chiqilgan bo‘lib, amaliy va nazariy jihatlarni o‘z ichiga oladi. Tadqiqot jarayonida O‘zbekistonning turli hududlaridagi umumiy o‘rta ta’lim maktablari direktorlarining boshqaruv faoliyati o‘rganildi.

Tadqiqotda sifat va miqdoriy tadqiqot usullari qo‘llanildi. Miqdoriy usul sifatida so‘rovnomalar va testlar orqali maktab rahbarlarining vaqtni boshqarish, rejalashtirish, pedagogik jarayonni nazorat qilish hamda xodimlar faoliyatini muvofiqlashtirish darajasi o‘lchandi. So‘rovnomada direktorlarning boshqaruv ko‘nikmalari, o‘quv jarayonini tashkil etish tajribasi va boshqaruv samaradorligiga ta’sir etuvchi omillar aniqlashga qaratilgan savollar kiritildi. Sifat tadqiqot usuli sifatida esa intervyu va fokus-guruhlar o‘tkazilib, direktorlarning o‘quv jarayonini tashkil etishdagi amaliy yondashuvlari va muammolar tahlil qilindi.

Tadqiqot obyekti - umumiy o‘rta ta’lim maktablari direktorlarining boshqaruv faoliyati, tadqiqot subyekti esa - ularning o‘quv jarayonini tashkil etishdagi metodik yondashuvlari va boshqaruv samaradorligi. Tadqiqot hududiy jihatdan Yangiyo‘l shahar, Oqqo‘rg‘on tumani, Qibray tumani va Yangiyo‘l tumani maktablarini qamrab oldi. Ushbu hududiy tanlov tadqiqot natijalarini tahlil qilishda turli sharoit va muhit omillarini hisobga olish imkonini berdi.

Tadqiqotda olingan ma’lumotlarni tahlil qilish uchun statistik usullar qo‘llanildi. Shu orqali direktorlarning boshqaruv ko‘nikmalari va o‘quv jarayonini tashkil etish samaradorligi o‘rtasidagi bog‘liqlik aniqlab berildi. Tadqiqot natijalarini tahlil qilish jarayonida korrelyatsion va taqqoslovchi tahlillar qo‘llanilib, boshqaruv samaradorligini oshirishga qaratilgan eng samarali yondashuvlar aniqlandi.

Ushbu tadqiqot ilmiy yangilik jihatidan ham dolzarbdir. Birinchidan, O‘zbekiston sharoitida maktab direktorlarining boshqaruv samaradorligini oshirishda o‘quv jarayonini tashkil etishning tizimli tadqiqoti kam o‘rganilgan mavzu hisoblanadi. Ikkinchidan, hududiy misollar va amaliy tavsiyalar tadqiqot natijalarini real maktab sharoitida qo‘llash imkonini beradi. Tadqiqot natijalari maktab rahbarlarining boshqaruv faoliyatini takomillashtirish, o‘quv jarayonini yanada samarali tashkil etish va ta’lim sifatini oshirish bo‘yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqishda asos bo‘lib xizmat qiladi.

Ushbu tadqiqot natijalari O‘zbekistonning turli hududlaridagi umumiy o‘rta ta’lim maktablari direktorlarining boshqaruv samaradorligi va o‘quv jarayonini tashkil etish darajasini ko‘rsatadi. So‘rovnomalar, testlar va intervyular orqali olingan ma’lumotlar tahlili shuni isbotladi-ki, direktorlarning boshqaruv samaradorligi ularning o‘quv jarayonini tizimli tashkil etish ko‘nikmalari bilan bevosita bog‘liq. Shu bilan birga, boshqaruvning samarali tizimi maktabdagi resurslardan optimal foydalanish, pedagogik xodimlar faoliyatini muvofiqlashtirish va o‘quvchilarning bilim darajasini oshirishda hal qiluvchi ahamiyatga ega ekanligi aniqlandi.

Tadqiqot davomida aniqlanishicha, direktorlarning ko‘pchiligi o‘z vaqtini samarali boshqaradi va o‘quv jarayonini rejalashtirishda strukturaviy yondashuvlardan foydalanadi. Biroq, ba’zi direktorlar vaqtni boshqarishdagi qiyinchiliklar sababli pedagogik jarayonni to‘liq va sifatli tashkil etishda muammolarga duch keladi. Intervyu natijalari shuni ko‘rsatdiki, maktab rahbarlarining aksariyati o‘quv jarayonini modul asosida va interaktiv shaklda boshqaradi, lekin ayrimlari faqat qisman rejalashtirishni amalga oshiradi hamda pedagogik nazoratni yetarlicha olib borolmaydi. Bu esa o‘quv jarayonini tashkil etishda hududiy hamda individual tafovutlarning mavjudligini ko‘rsatadi.

Statistik tahlil natijalari direktorlarning boshqaruv ko‘nikmalari va o‘quv jarayonini tashkil etish samaradorligi o‘rtasida sezilarli korrelyatsiya mavjudligini tasdiqladi. Ushbu o‘zaro bog‘liqlik shuni anglatadiki, direktorlarning boshqaruv ko‘nikmalari qanchalik

yuqori bo‘lsa, maktab faoliyatining samaradorligi shunchalik oshadi. Ayniqsa, innovatsion boshqaruv usullarini qo‘llash - modul asosida hamda interaktiv shaklda o‘quv jarayonini tashkil etish - direktorlarning boshqaruv samaradorligini oshirishda muhim omil sifatida ajralib turadi.

Hududiy tafovutlar ham tadqiqotda muhim ahamiyat kasb etdi. Ayrim maktablarda resurslar yetishmasligi, pedagogik xodimlar bilan samarali muloqotdagi qiyinchiliklar va boshqaruv jarayonidagi noaniqliklar boshqaruv samaradorligini pasaytiradi. Shu bilan birga, innovatsion yondashuvlar, metodik tavsiyalar va boshqaruv ko‘nikmalarini rivojlantirish dasturlari joriy etilganda, maktab direktorlarining boshqaruv samaradorligi sezilarli darajada oshadi.

Direktorlarning boshqaruv ko‘nikmalari va o‘quv jarayonini tashkil etish darajasi (foizlarda)

Jadval 1

Boshqaruv ko‘nikmalari darajasi	Foiz(%)	Tavsif
Yuqori	70	Samarali vaqt boshqaruvi, to‘liq rejalashtirish
O‘rta	20	Qisman rejalashtirish, nazorat yetarli emas
Past	10	Vaqtni boshqarish qiyin, nazorat yetarli emas

Muhokamalarga ko‘ra, o‘quv jarayonini samarali tashkil etish maktab rahbarlarining boshqaruv faoliyatini takomillashtirishda asosiy vosita hisoblanadi. Direktorlarning vaqtni boshqarish va pedagogik jarayonni nazorat qilish ko‘nikmalari to‘g‘ridan-to‘g‘ri ta’lim sifatiga ta’sir qiladi. Tadqiqotdan olingan natijalar maktab rahbarlari faoliyatini rivojlantirish, o‘quv jarayonini yanada samarali tashkil etish va boshqaruv samaradorligini oshirish bo‘yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqishda ilmiy asos bo‘lib xizmat qiladi.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Ushbu tadqiqot umumiy o‘rta ta’lim maktablari direktorlarining boshqaruv samaradorligini oshirishda o‘quv jarayonini tashkil etishning ahamiyatini ilmiy asosda aniqlashga qaratildi. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, direktorlarning boshqaruv ko‘nikmalari va o‘quv jarayonini samarali tashkil etish darajasi maktab faoliyati samaradorligiga bevosita ta’sir qiladi. Xususan, direktorlarning vaqtni boshqarish, pedagogik jarayonni nazorat qilish hamda xodimlar faoliyatini muvofiqlashtirish ko‘nikmalari yuqori bo‘lganda, ta’lim sifati sezilarli darajada oshadi. Shu bilan birga, hududiy tafovutlar, resurslarning yetishmasligi va pedagogik xodimlar bilan samarali muloqotdagi qiyinchiliklar boshqaruv samaradorligini pasaytiruvchi muhim omillar sifatida aniqlandi.

Tadqiqot shuningdek, o‘quv jarayonini innovatsion usullar - modul va interaktiv shaklda tashkil etish - orqali boshqarish direktorning boshqaruv samaradorligini oshirishda muhim omil ekanligini ko‘rsatdi. Direktorlarning pedagogik jarayonni monitoring qilish va baholash ko‘nikmalari esa ta’lim sifatini oshirishga bevosita ta’sir qiladi. Bu natijalar ilmiy jihatdan dolzarb bo‘lib, maktab rahbarlarining faoliyatini takomillashtirish va amaliy tavsiyalar ishlab chiqish uchun asos bo‘ladi.

Shu asosda, tadqiqot natijalariga tayangan holda quyidagi takliflar ishlab chiqildi:

-Direktorlar uchun muntazam ravishda takomillashtirish dasturlarini ishlab chiqish. Ular boshqaruv nazariyasi, pedagogik monitoring, strategik rejalashtirish va liderlik bo‘yicha chuqurlashtirilgan o‘quv kurslari bilan ta’minlanishi kerak;

-O‘quv jarayonida innovatsion texnologiyalarni keng joriy etish**.** Masofaviy ta’lim, raqamli baholash, elektron jurnallar va modullar asosidagi ta’limni qo‘llash direktorlar boshqaruv faoliyatini soddalashtiradi;

-Har bir maktab uchun alohida boshqaruv strategiyasini ishlab chiqish. Hududiy sharoitlar, maktab infratuzilmasi, o‘qituvchilarning malaka darajasi va o‘quvchilar soniga qarab individual strategiyalar zarur;

-Pedagoglar bilan tizimli kommunikatsiyani rivojlantirish. Jamoaviy yig‘ilishlar, ochiq muloqot sessiyalari, tahliliy kengashlar tashkil etish boshqaruv va pedagogik jarayon uyg‘unligini kuchaytiradi;

-Direktorlarning o‘z-o‘zini baholash indikatorlarini ishlab chiqish**.** Ular orqali direktorlar o‘z boshqaruv faoliyatining kuchli va zaif tomonlarini aniqlab, rivojlanish rejasini tuza oladilar;

-Tadqiqot natijalarini amaliyotga tatbiq etish bo‘yicha metodik qo‘llanmalar yaratish**.** Direktorlar uchun aniq amaliy qadamlar ko‘rsatilgan qo‘llanmalar boshqaruv sifatini oshirishda yordam beradi;

-Xalqaro tajriba almashish dasturlarini yo‘lga qo‘yish. Rivojlangan ta’lim tizimiga ega davlatlardagi maktab rahbarlari bilan tajriba almashish o‘quv jarayonini yanada samarali tashkil etishga xizmat qiladi;

Direktorlar uchun professional rivojlanish kurslarini kuchaytirish;

O‘quv jarayonini modul va interaktiv yondashuv asosida tashkil etish.

- Har bir maktab uchun hududiy xususiyatlardan kelib chiqqan individual rivojlanish strategiyalarini joriy etish.

- Maktab jamoasida samarali kommunikatsiya tizimini shakllantirish.

- Boshqaruv samaradorligini baholashning ilmiy asoslangan indikatorlar tizimini yaratish.

Xulosa qilib aytganda, maktab rahbarlarining boshqaruv samaradorligini oshirishda o‘quv jarayonini tizimli va samarali tashkil etish muhim ahamiyatga ega. Tadqiqot natijalari amaliyotda qo‘llanishi mumkin bo‘lgan tavsiyalar ishlab chiqish, maktab

rahbarlarining professional faoliyatini takomillashtirish va ta’lim sifatini oshirish imkonini beradi. Shu bilan birga, ushbu tadqiqot O‘zbekiston sharoitida maktab boshqaruvining dolzarb masalalarini yoritib, ilmiy va amaliy jihatdan yangi yondashuvlarni taqdim etadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Abdullayev Sh. (2019) Maktab pedagogik jarayonini boshqarishning samarali usullari // Ta’lim tizimi, 7(4). – B. 22–29.
2. A. Brown, T. Green (2021) Innovative approaches to school management and learning outcomes // International Journal of Educational Leadership, 14(2). – B. 112–125.
3. R.X. Djurayev, S.T. Turg‘unov (2006) Ta’lim menejmenti: O‘quv qo‘llanma.- Toshkent: Voris. - 264 b.
4. Islomova N. (2020) Maktab rahbarlarining boshqaruv samaradorligini oshirish metodikasi // Ta’lim va innovatsiyalar, 6(2). – B. 15–24.
5. Johnson R. (2020) Strategic management in education: Improving school leadership // Educational Management Review, 12(3). – B. 56–68.
6. Karimov I. (2008) Yuksak ma’naviyat - yengilmas kuch. - Toshkent: Ma’naviyat. – 176 b.
7. Karimova V. (2022) Yoshlarda psixologik chidamlilikni shakllantirishning zamonaviy usullari // O‘zbekiston psixologiya jurnali, 8(1). – B. 34–42.
8. Mareza L. (2022) Maktab rahbarlarining boshqaruv ko‘nikmalarini rivojlantirish // Pedagogika va psixologiya ilmiy jurnali, 5(2). – B. 34–41.
9. Tursunov M. (2022) Hududiy maktablarda o‘quv jarayonini samarali tashkil etish // O‘zbekiston ta’lim ilmiy jurnali, 9(1). – B. 33–40.
10. M. Ungar, L. Theron (2020) Resilience in the digital age: A multisystemic approach to youth well-being // Journal of Youth Studies, 23(8). – B. 1005–1022. https://doi.org/10.1080/13676261.2019.1656321
11. Xolmatov R. (2021) Direktorlarning pedagogik jarayonni tashkil etish ko‘nikmalarini rivojlantirish // Pedagogik tadqiqotlar jurnali, 3(1). – B. 45–52.

REFERENGES:

1. Abdullayev Sh. (2019) Maktab pedagogik jarayonini boshqarishning samarali usullari // Ta’lim tizimi, 7(4). – B. 22–29. (In Uzbek)
2. A. Brown, T. Green (2021) Innovative approaches to school management and learning outcomes // International Journal of Educational Leadership, 14(2). – B. 112–125.
3. R.X. Djurayev, S.T. Turg‘unov (2006) Ta’lim menejmenti: O‘quv qo‘llanma.- Toshkent: Voris. - 264 b. (In Uzbek)

4. Islomova N. (2020) Maktab rahbarlarining boshqaruv samaradorligini oshirish metodikasi // Ta’lim va innovatsiyalar, 6(2). – B. 15–24. (In Uzbek)

5. Johnson R. (2020) Strategic management in education: Improving school leadership // Educational Management Review, 12(3). – B. 56–68.

6. Karimov I. (2008) Yuksak ma’naviyat - yengilmas kuch. - Toshkent: Ma’naviyat. – 176 b. (In Uzbek)

7. Karimova V. (2022) Yoshlarda psixologik chidamlilikni shakllantirishning zamonaviy usullari // O‘zbekiston psixologiya jurnali, 8(1). – B. 34–42. (In Uzbek)

8. Mareza L. (2022) Maktab rahbarlarining boshqaruv ko‘nikmalarini rivojlantirish // Pedagogika va psixologiya ilmiy jurnali, 5(2). – B. 34–41. (In Uzbek)

9. Tursunov M. (2022) Hududiy maktablarda o‘quv jarayonini samarali tashkil etish // O‘zbekiston ta’lim ilmiy jurnali, 9(1). – B. 33–40. (In Uzbek)

10. M. Ungar, L. Theron (2020) Resilience in the digital age: A multisystemic approach to youth well-being // Journal of Youth Studies, 23(8). – B. 1005–1022. https://doi.org/10.1080/13676261.2019.1656321

11. Xolmatov R. (2021) Direktorlarning pedagogik jarayonni tashkil etish ko‘nikmalarini rivojlantirish // Pedagogik tadqiqotlar jurnali, 3(1). – B. 45–52. (In Uzbek)

MAKTAB RAHBARLARI BOSHQARUV KOMPETENSIYASINI RIVOJLANTIRISHNING SAMARALI YO‘LLARI

EFFECTIVE WAYS TO DEVELOP SCHOOL PRINCIPALS' MANAGEMENT COMPETENCIES

ЭФФЕКТИВНЫЕ ПУТИ РАЗВИТИЯ УПРАВЛЕНЧЕСКИХ КОМПЕТЕНЦИЙ РУКОВОДИТЕЛЕЙ ШКОЛ

Sattorova Gulmira Asqarjon qizi
Toshkent viloyati Pedagogik mahorat markazi metodisti,
Oriental universiteti mustaqil izlanuvchisi
Tel.: +998 90-905-64-09
E-mail: gulmirasattorovaasqarjonovna@gmail.com

Annotatsiya. Ushbu maqolada umumiy o‘rta ta’lim maktablari direktorlarining boshqaruv kompetensiyasini rivojlantirish masalalari, ularning zamonaviy ta’lim tizimidagi o‘rni hamda samarali boshqaruvni ta’minlovchi mexanizmlar yoritilgan. Tadqiqot davomida boshqaruv kompetensiyasining tarkibiy qismlari, ularni rivojlantirishda zarur bo‘lgan metodlar, innovatsion yondashuvlar hamda xalqaro tajriba tahlil qilingan. Muallif tomonidan umumiy o‘rta ta’lim muassasalarida rahbarlik faoliyatini samarali tashkil etish uchun kasbiy rivojlanish, liderlik madaniyati va boshqaruv texnologiyalarini uyg‘unlashtirish zarurligi asoslab berilgan. Tadqiqot natijalariga ko‘ra, boshqaruv kompetensiyasini rivojlantirishda tizimli yondashuv, muntazam malaka oshirish va innovatsion boshqaruv uslublarini joriy etish eng samarali omillar sifatida ko‘rsatilgan.

Kalit so‘zlar: *boshqaruv kompetensiyasi, maktab direktori, ta’lim menejmenti, liderlik, innovatsion texnologiyalar, kasbiy rivojlanish, samaradorlik, strategik boshqaruv.*

Abstract. This article examines the issues of developing the management competence of general secondary school principals, their role in the modern education system, and mechanisms ensuring effective leadership. The study analyzed the components of management competence, methods required for their development, innovative approaches, and international experience. The author substantiated the necessity of integrating professional development, leadership culture, and management technologies to organize effective leadership activities in general secondary education institutions. According to the research results, a systematic approach, continuous professional development, and implementation of innovative management practices are the most effective factors in enhancing management competence.

Keywords: *management competence, school principal, educational management, leadership, innovative technologies, professional development, efficiency, strategic management.*

Аннотация. В данной статье рассматриваются вопросы развития управленческой компетенции директоров общеобразовательных школ, их роль в современной системе образования, а также механизмы обеспечения эффективного управления. В исследовании проанализированы компоненты управленческой компетенции, методы их развития, инновационные подходы и международный опыт. Автор обосновал необходимость интеграции профессионального развития, культуры лидерства и управленческих технологий для эффективной организации деятельности руководителей в общеобразовательных учреждениях. Согласно результатам исследования, системный подход, регулярное повышение квалификации и внедрение инновационных управленческих практик являются наиболее эффективными факторами развития управленческой компетенции.

Ключевые слова: *управленческая компетенция, директор школы, управление образованием, лидерство, инновационные технологии, профессиональное развитие, эффективность, стратегическое управление.*

KIRISH

Zamonaviy ta’lim tizimida boshqaruv faoliyatining samaradorligi ko‘p jihatdan rahbar shaxsining kasbiy kompetensiyasiga, yangiliklarni tez anglab yetish qobiliyatiga hamda ta’lim muassasasida inson resurslarini samarali boshqarish mahoratiga bog‘liq. Shu bois, umumiy o‘rta ta’lim maktablari direktorlarining boshqaruv kompetensiyasini rivojlantirish masalasi so‘nggi yillarda ta’lim sohasining eng dolzarb yo‘nalishlaridan biriga aylandi. Rivojlanayotgan ta’lim muhiti, raqamli transformatsiya, xalqaro reytinglarda raqobatbardosh bo‘lish talablari rahbarlardan zamonaviy menejment, kommunikatsiya, tahlil va qaror qabul qilish ko‘nikmalarini chuqur egallashni talab qilmoqda.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 11-maydagi “Ta’lim sifatini oshirish va ilm-fan sohasini rivojlantirish bo‘yicha qo‘shimcha chora-tadbirlar to‘g‘risida”gi PQ–242-sonli qarori hamda “2030-yilgacha mo‘ljallangan O‘zbekiston Respublikasida ta’limni rivojlantirish konsepsiyasi”da ta’lim muassasalari rahbarlarining menejerlik va innovatsion boshqaruv kompetensiyasini rivojlantirish davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri sifatida belgilab berilgan. Ushbu hujjatlarda maktab direktorlari faoliyatini yangi professional standartlar asosida tashkil etish, ularning boshqaruv madaniyatini yuksaltirish va malaka oshirish tizimini takomillashtirish zaruriyati ta’kidlangan.

Hozirgi davrda ta’lim tizimi rahbarlarining boshqaruv kompetensiyasini rivojlantirish jarayonida bir qator muammolar mavjud: pedagogik menejment bo‘yicha nazariy tayyorgarlik yetarli emasligi, zamonaviy boshqaruv texnologiyalarini amaliyotda qo‘llash ko‘nikmalarining sustligi, vaqt va resurslarni samarali taqsimlashda xatoliklarga yo‘l qo‘yilishi, shuningdek, jamoani motivatsiyalash va o‘zgarishlarni boshqarish

madaniyatining yetarli darajada shakllanmagani shular jumlasidandir. Shu bois, bu yo‘nalishda ilmiy asoslangan mexanizmlarni ishlab chiqish, ularni amaliyotga joriy etish ta’lim samaradorligini oshirishning muhim sharti hisoblanadi.

Dunyo miqyosida ta’lim rahbarlarining boshqaruv kompetensiyasini rivojlantirishga oid ilmiy izlanishlar (Fullan M., 2019; Bush T., 2020; OECD, 2023) rahbarlik faoliyatida strategik fikrlash, jamoaviy yetakchilik, raqamli boshqaruv va innovatsion muhit yaratish kompetensiyalarini rivojlantirishning zarurligini asoslab bergan. Ularning tadqiqotlarida maktab rahbari – ta’limdagi o‘zgarishlarning tashabbuskori, ta’lim sifatining asosiy kafolatchisi sifatida talqin qilinadi. Shu jihatdan, O‘zbekiston ta’lim tizimi uchun ham global tajribalarni milliy sharoitga moslashtirish, mahalliy boshqaruv modelini modernizatsiya qilish masalasi dolzarbdir.

Shu bois ushbu maqolaning asosiy maqsadi – umumiy o‘rta ta’lim maktablari direktorlarining boshqaruv kompetensiyasini rivojlantirishga xizmat qiluvchi samarali mexanizmlarni aniqlash va ularni tizimli asosda taklif etishdan iboratdir. Tadqiqot davomida boshqaruv kompetensiyasining nazariy asoslari, zamonaviy boshqaruv texnologiyalarining ta’lim muassasasi faoliyatidagi roli hamda rahbarning professional o‘sishini ta’minlovchi mexanizmlar tahlil qilinadi.

Mazkur mavzuning dolzarbligi shundaki, u ta’lim tizimi rahbarlari faoliyatini modernizatsiya qilish, ularni yangi sharoitlarga mos boshqaruv yondashuvlariga tayyorlash, o‘quv muassasasida sifatli ta’limni ta’minlash hamda xalqaro standartlarga mos menejment tizimini shakllantirishda muhim nazariy va amaliy ahamiyatga ega.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR TAHLILI

Boshqaruv kompetensiyasi tushunchasi pedagogik menejment ilmida nisbatan yangi, ammo muhim nazariy-amaliy yo‘nalishlardan biri hisoblanadi. So‘nggi yillarda bu masalaga oid ilmiy izlanishlar ta’lim muassasasi rahbarining shaxsiy fazilatlari, kasbiy salohiyati, qaror qabul qilish madaniyati va strategik fikrlash darajasi bilan chambarchas bog‘liq holda tahlil qilinmoqda.

Xalqaro miqyosda Fullan M. (2019) o‘zining “Leading in a Culture of Change” asarida maktab rahbarining boshqaruv kompetensiyasini o‘zgartirishlar va innovatsiyalarni boshqarish jarayoni bilan bevosita bog‘laydi. Uning fikricha, samarali rahbar o‘z jamoasida o‘zgarishlarni boshqarish madaniyatini shakllantiradi, buning uchun esa ijtimoiy-emotsional intellekt, kommunikatsion layoqat va refleksiv tahlil kabi ko‘nikmalarga ega bo‘lishi lozim (Fullan M., 2019: 87). Bush T. (2020) esa “Educational Leadership and Management” nomli tadqiqotida rahbar kompetensiyasining asosiy komponentlarini strategik fikrlash, pedagogik yetakchilik, tashkiliy madaniyatni shakllantirish va ta’lim sifatini boshqarish sifatida belgilaydi (Bush T., 2020: 45).

OECD (2023) tomonidan e’lon qilingan “School Leadership for Learning” hisobotida esa ta’lim rahbarining boshqaruv kompetensiyasi xalqaro darajada “learning-

centered leadership” modeli orqali izohlanadi. Unga koʻra, samarali rahbar nafaqat tashkilot boshligʻi, balki oʻqituvchilarni oʻsishga undovchi mentor va oʻquvchilar rivojiga ta’sir etuvchi asosiy omil sifatida qaraladi (OECD, 2023: 19).

Oʻzbekistonlik olimlar ham ushbu yoʻnalishda qator tadqiqotlar olib bormoqda. Jumladan, Mahkamov D. (2022) umumiy ta’lim muassasalari rahbarlarining boshqaruv madaniyati va innovatsion salohiyatini rivojlantirish masalalarini tahlil qilib, ularning boshqaruv kompetensiyasi ta’lim sifatiga bevosita ta’sir koʻrsatishini asoslagan (Mahkamov D., 2022: 112). Shuningdek, Abdullayeva M. (2021) ta’lim menejmenti jarayonlarida rahbarlarning kommunikativ kompetensiyasini shakllantirish mexanizmlarini oʻrganib, ularning professional muloqot, jamoani ruhlantirish va qarama-qarshiliklarni boshqarish koʻnikmalarini rivojlantirish zarurligini ta’kidlagan (Abdullayeva M., 2021: 78).

Soʻnggi yillarda Oʻzbekiston Respublikasi Ta’lim inspeksiyasi, Xalq ta’limi vazirligi huzuridagi “Pedagogik mahorat markazi” va Xalqaro ekspertlar hamkorligida oʻtkazilgan tahlillar ham maktab rahbarlarining kompetensiyalarini baholashda muammolar mavjudligini koʻrsatmoqda. Ayniqsa, rahbarlarning axborot texnologiyalaridan foydalanish, vaqtni boshqarish, strategik rejalashtirish va jamoa bilan ishlash koʻnikmalarini takomillashtirish talab etiladi (Ta’lim inspeksiyasi hisobotlari, 2023).

Biroq mavjud adabiyotlarda boshqaruv kompetensiyasini rivojlantirishning mexanizmlari masalasi yetarlicha tizimlashtirilmagan. Koʻplab tadqiqotlarda kompetensiyaning mohiyati, turlari va rivojlantirish zarurati tahlil qilingan boʻlsa-da, amaliy mexanizmlar, ya’ni trening-modellar, mentorlik dasturlari, baholash indikatorlari va motivatsion tizimlar boʻyicha takliflar yetarli darajada ishlab chiqilmagan. Shu bois, mazkur maqola aynan ushbu boʻshliqni toʻldirish, ta’lim muassasasi direktorlarining boshqaruv kompetensiyasini rivojlantirishning samarali mexanizmlarini ilmiy asosda aniqlashga qaratilgan.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Ushbu tadqiqotda umumiy oʻrta ta’lim maktablari direktorlarining boshqaruv kompetensiyasini rivojlantirishning samarali mexanizmlarini aniqlash va tizimlashtirishga qaratilgan ilmiy metodlardan foydalanildi. Tadqiqotning asosiy maqsadi – rahbarlarning boshqaruv koʻnikmalarini shakllantirish, ularni strategik, innovatsion va amaliy faoliyatda qoʻllash imkoniyatlarini aniqlashdir.

Tadqiqot metodlari quyidagilarni oʻz ichiga oladi:

1. Nazariy tahlil – pedagogika va menejment sohasidagi xalqaro va mahalliy adabiyotlar, ilmiy maqolalar, normativ-huquqiy hujjatlar va ilgʻor tajribalar oʻrganildi. Bu qismda boshqaruv kompetensiyasining nazariy asoslari, tarkibiy elementlari va ularni

rivojlantirishga ta’sir etuvchi omillar tahlil qilindi (Fullan M., 2019; Bush T., 2020; Mahkamov D., 2022).

2. So‘rovnomalar va testlar – tadqiqot ishtirokchilarining boshqaruv ko‘nikmalari, rahbarlik uslublari, vaqtni boshqarish va jamoa bilan ishlash darajasi aniqlash maqsadida maxsus so‘rovnoma va standartlashtirilgan testlar ishlatildi. So‘rovnoma 30 ta savoldan iborat bo‘lib, 1-5 ball tizimida baholandi.

3. Intervyu va suhbatlar – maktab direktorlarining amaliy tajribasi, boshqaruv jarayonida duch kelgan muammolari va ularni hal etish mexanizmlari to‘g‘risida sifatli ma’lumot olish uchun yarim strukturaviy intervyular o‘tkazildi.

4. Eksperimental ish va pilot sinov – tadqiqot doirasida ishlab chiqilgan boshqaruv kompetensiyasini rivojlantirish mexanizmlari pilot maktablarda sinovdan o‘tkazildi. Ushbu bosqichda rahbarlar uchun trening-modullar, mentorlik dasturlari va baholash indikatorlari qo‘llanildi, natijalar amaliy samaradorlik darajasi bo‘yicha tahlil qilindi.

5. Statistik va tahliliy metodlar – tadqiqot natijalari deskriptiv statistika (o‘rta ko‘rsatkichlar, dispersiya), korrelyatsion tahlil va grafik jadvallar yordamida tahlil qilindi. Ushbu metodlar orqali rahbarlarning boshqaruv ko‘nikmalari darajasi va ularni rivojlantirish mexanizmlari samaradorligi o‘lchandi.

Tadqiqot ishtirokchilari sifatida Toshkent viloyati umumiy o‘rta ta’lim maktablari direktorlaridan 50 nafar tanlandi. Tanlov tasodifiy va stratifikatsiyalashgan usulda amalga oshirildi, shuningdek, respondentlarning yosh, ish staji va maktab turi bo‘yicha statistik xilma-xilligi ta’minlandi.

Shunday qilib, metodologik yondashuvlar kompleks tarzda qo‘llanilib, rahbarlar boshqaruv kompetensiyasini rivojlantirish bo‘yicha nazariy va amaliy asoslar ilmiy asosda aniqlandi. Tadqiqot natijalari keyingi bo‘limda – “Tahlil va natijalar”da batafsil ko‘rsatilib, samarali mexanizmlarning amaliy ta’siri baholanadi.

TAHLIL VA NATIJALAR

Tadqiqot doirasida 50 nafar umumiy o‘rta ta’lim maktabi direktorining boshqaruv kompetensiyasi darajasi o‘rganildi. Tadqiqot natijalari ko‘rsatdiki, respondentlarning aksariyati (68%) strategik rejalashtirish va vaqtni boshqarish ko‘nikmalarini o‘rta darajada egallagan. Shu bilan birga, innovatsion va raqamli boshqaruv yondashuvlarini amaliyotga tatbiq etishda direktorlarning faqat 24%i yuqori darajada malakaga ega ekanligi aniqlangan.

1. Boshqaruv kompetensiyasi komponentlari tahlili

Kompetensiya turi	Past daraja (%)	O‘rta daraja (%)	Yuqori daraja (%)
Strategik fikrlash	12	68	20
Innovatsion yondashuv	28	48	24
Jamoaviy yetakchilik	16	60	24
Qaror qabul qilish	10	70	20
Vaqtni boshqarish	14	68	18

Jadval 1. Maktab direktorlarining boshqaruv kompetensiyalari darajalarining foiz taqsimoti

Jadvaldan ko‘rinib turibdiki, direktorlarning ko‘pchiligi boshqaruv ko‘nikmalarini o‘rta darajada egallagan. Boshqaruvning yuqori darajasi faqat strategik va innovatsion yo‘nalishlarda sezilarli darajada kamligi, rahbarlarni professional o‘sish va malaka oshirishga bo‘lgan ehtiyojni ko‘rsatadi.

2. Tadqiqot asosida aniqlangan muammolar

So‘rovnoma va intervyular natijalariga ko‘ra, direktorlarning boshqaruv kompetensiyasini rivojlantirishdagi asosiy to‘siqlar quyidagilar:

- raqamli transformatsiya va zamonaviy boshqaruv texnologiyalari bo‘yicha bilim yetishmovchiligi;
- jamoani motivatsiyalash va rahbarlik kommunikatsiyasini rivojlantirishdagi qiyinchiliklar;
- strategik rejalashtirish va qaror qabul qilish jarayonida vaqtni samarali taqsimlash muammolari;
- doimiy professional rivojlanish va malaka oshirish tizimining yetarli darajada mavjud emasligi.

3. Samarali mexanizmlarning sinovi

Tadqiqot doirasida ishlab chiqilgan boshqaruv kompetensiyasini rivojlantirish mexanizmlari pilot maktablarda sinovdan o‘tkazildi. Mexanizmlar quyidagilarni o‘z ichiga oldi:

Trening-modullar – rahbarlar uchun strategik rejalashtirish, innovatsion boshqaruv va vaqtni boshqarish bo‘yicha interfaol treninglar;

Mentorlik dasturi – tajribali direktorlar tomonidan rahbarlarga individual maslahat va yo‘naltirish;

Baholash indikatorlari – rahbarlar faoliyatining samaradorligini o‘lchash uchun ko‘rsatkichlar tizimi;

Motivatsion tizim – eng yuqori natijalarni ko‘rsatgan direktorlar uchun rag‘batlantirish mexanizmlari.

Pilot sinov natijalariga koʻra, mexanizmlar joriy qilingan maktablarda direktorlarning boshqaruv kompetensiyasi oʻrta darajadan yuqori darajaga oʻsishi kuzatildi. Masalan, innovatsion yondashuv koʻnikmasi boʻyicha yuqori darajaga ega direktorlar ulushi 24% dan 52% gacha koʻtarildi, strategik rejalashtirish boʻyicha esa 20% dan 48% gacha oʻsdi.

Shu bilan birga, jamoaviy yetakchilik va qaror qabul qilish koʻnikmalari boʻyicha ham sezilarli oʻsish kuzatildi. Bu esa mexanizmlarning amaliy samaradorligini va rahbarlarning professional oʻsishiga qoʻshgan hissaini tasdiqlaydi.

4. Muhokama

Natijalar shuni koʻrsatdiki, boshqaruv kompetensiyasini rivojlantirish mexanizmlari nafaqat rahbarlarning nazariy bilimlarini oshirish, balki ularni amaliy faoliyatda qoʻllash qobiliyatini ham mustahkamlaydi. Xalqaro tajriba bilan solishtirganda, Oʻzbekiston maktab rahbarlarining kompetensiya rivojlantirishida ilgʻor xorijiy yondashuvlarni integratsiya qilish va milliy sharoitga moslashtirish samarali boʻlishi mumkin (Fullan M., 2019; OECD, 2023).

XULOSA VA TAKLIFLAR

Ushbu tadqiqot umumiy oʻrta ta’lim maktablari direktorlarining boshqaruv kompetensiyasini rivojlantirishning samarali mexanizmlarini aniqlashga qaratilgan. Tadqiqot natijalari koʻrsatdiki, hozirgi kunda direktorlarning aksariyati boshqaruv koʻnikmalarini oʻrta darajada egallagan boʻlib, strategik rejalashtirish, jamoaviy yetakchilik va innovatsion yondashuv sohalarida sezilarli oʻsish imkoniyatlari mavjud. Shu bilan birga, raqamli transformatsiya va zamonaviy boshqaruv texnologiyalarini amaliyotga tatbiq etish boʻyicha muammolar mavjudligi aniqlangan.

Tadqiqot doirasida ishlab chiqilgan samarali mexanizmlar – trening-modullar, mentorlik dasturi, baholash indikatorlari va motivatsion tizim – rahbarlarning boshqaruv kompetensiyasini sezilarli darajada oshirish imkonini berdi. Innovatsion yondashuv va strategik fikrlash koʻnikmalari boʻyicha yuqori natijalar kuzatilgan boʻlib, bu mexanizmlarning amaliy samaradorligini tasdiqlaydi.

Shuni ta’kidlash lozimki, boshqaruv kompetensiyasini rivojlantirish nafaqat rahbarlarning individual malakasini oshirishga, balki maktab faoliyatining samaradorligini, ta’lim sifatini va oʻquvchilar natijalarini yaxshilashga ham xizmat qiladi. Shu bois, rahbarlarni malaka oshirish tizimi, innovatsion yondashuvlarni joriy etish va jamoani motivatsiyalash mexanizmlari doimiy takomillashtirib borilishi zarur.

Takliflar

1. Umumiy oʻrta ta’lim maktablari direktorlariga boshqaruv kompetensiyasini rivojlantirish boʻyicha doimiy professional rivojlanish dasturlari joriy etilishi.

2. Trening-modullar va mentorlik dasturlarini ishlab chiqish va ularni amaliyotga tatbiq qilish orqali rahbarlarning strategik rejalashtirish, innovatsion boshqaruv va vaqtni boshqarish ko‘nikmalarini mustahkamlash.

3. Boshqaruv kompetensiyasini baholash uchun indikatorlar tizimini yaratish va rahbarlar faoliyatini muntazam monitoring qilish.

4. Raqamli transformatsiya sharoitida IT va axborot texnologiyalari ko‘nikmalarini rivojlantirishga alohida e’tibor qaratish.

5. Maktab jamoalarida motivatsion va rag‘batlantiruvchi tizimlarni yaratish orqali rahbarlarning samarali boshqaruvini rag‘batlantirish.

6. Kelgusida mamlakat miqyosida boshqaruv kompetensiyasini rivojlantirish bo‘yicha ilmiy tadqiqotlarni davom ettirish va xalqaro tajribalarni integratsiya qilish.

Shu tarzda, maqola tadqiqot natijalarini umumlashtirib, rahbarlarning boshqaruv kompetensiyasini rivojlantirishning ilmiy asoslangan mexanizmlarini belgiladi va amaliy tavsiyalarni berdi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Abdullayeva M. (2021). Ta’lim menejmenti jarayonlarida rahbarlarning kommunikativ kompetensiyasini shakllantirish // O‘zbekiston pedagogika jurnali, 7(3).

2. Bush T. (2020). Educational Leadership and Management. London: SAGE Publications. – 248 b.

3. Fullan M. (2019). Leading in a Culture of Change. San Francisco: Jossey-Bass.

4. Fullan M., Quinn, J. (2020). Coherence: The Right Drivers in Action for Schools, Districts, and Systems. Thousand Oaks: Corwin. – 256 b.

5. Leithwood K., Sun, J. (2018). Leading Schools in Times of Change. Toronto: University of Toronto Press. – 202 b.

6. Mahkamov D. (2022). Umumiy ta’lim muassasalari rahbarlarining boshqaruv madaniyati va innovatsion salohiyati // Ta’lim menejmenti jurnali, 5(2). – B. 112–121.

7. OECD. (2022). Leadership for 21st Century Learning: Global Perspectives. Paris: OECD Publishing. – 88 b.

8. OECD. (2023). School Leadership for Learning: Insights from International Research. Paris: OECD Publishing. – 60 b.

9. Sergiovanni T. (2018). Leadership as Practice. London: Routledge. – 198 b.

10. Ta’lim inspeksiyasi hisobotlari (2023). Umumiy o‘rta ta’lim maktablari direktorlarining kompetensiyasi va malaka oshirish holati. Toshkent. – 45 b.

REFERENGES:

1. Abdullayeva M. (2021). Ta’lim menejmenti jarayonlarida rahbarlarning kommunikativ kompetensiyasini shakllantirish // O‘zbekiston pedagogika jurnali, 7(3). – B. 75–84. (In Uzbek).

2. Bush T. (2020). Educational Leadership and Management. London: SAGE Publications. – 248 b.

3. Fullan M. (2019). Leading in a Culture of Change. San Francisco: Jossey-Bass.

4. Fullan M., Quinn, J. (2020). Coherence: The Right Drivers in Action for Schools, Districts, and Systems. Thousand Oaks: Corwin. – 256 b.

5. Leithwood K., Sun, J. (2018). Leading Schools in Times of Change. Toronto: University of Toronto Press. – 202 b.

6. Mahkamov D. (2022). Umumiy ta’lim muassasalari rahbarlarining boshqaruv madaniyati va innovatsion salohiyati // Ta’lim menejmenti jurnali, 5(2). – B. 112–121. (In Uzbek).

7. OECD. (2022). Leadership for 21st Century Learning: Global Perspectives. Paris: OECD Publishing. – 88 b.

8. OECD. (2023). School Leadership for Learning: Insights from International Research. Paris: OECD Publishing. – 60 b.

9. Sergiovanni T. (2018). Leadership as Practice. London: Routledge. – 198 b.

10. Ta’lim inspeksiyasi hisobotlari (2023). Umumiy o‘rta ta’lim maktablari direktorlarining kompetensiyasi va malaka oshirish holati. Toshkent. – 45 b. (In Uzbek).

OLIY TA'LIMDA TALABALARNING INTELLEKTUAL SALOHIYATINI RIVOJLANTIRISHDA, SHAXSIY RIVOJLANISH TIZIMINING INNOVATSION MODELI

AN INNOVATIVE MODEL OF THE PERSONAL DEVELOPMENT SYSTEM FOR ENHANCING STUDENTS' INTELLECTUAL POTENTIAL IN HIGHER EDUCATION

ИННОВАЦИОННАЯ МОДЕЛЬ СИСТЕМЫ ЛИЧНОСТНОГО РАЗВИТИЯ В ПОВЫШЕНИИ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОГО ПОТЕНЦИАЛА СТУДЕНТОВ В ВЫСШЕМ ОБРАЗОВАНИИ

Po'latov Laziz Azamat o'g'li
Oriental universiteti dotsenti,
Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori
Tel.: +998 90 359-08-86
E-mail: pulatov.tkd@gamil.com

Annotatsiya. Ushbu maqolada oliy ta'lim muassasalarida talabalarning intellektual salohiyatini rivojlantirishda shaxsiy rivojlanish tizimining innovatsion modelini yaratish masalalari yoritilgan. Muallif tomonidan ishlab chiqilgan model ta'lim jarayoniga raqamli texnologiyalar, mobil ilovalar va sun'iy intellekt asosida shakllangan monitoring tizimini integratsiyalashni nazarda tutadi. Ushbu yondashuv talabalarda mustaqil fikrlash, tanqidiy tahlil, o'zini o'zi rivojlantirish va raqobatbardoshlik sifatlarini shakllantirishda samarali ekanligi tajriba asosida isbotlangan. Tadqiqot natijalari shaxsiy rivojlanish tizimini modernizatsiya qilish oliy ta'limda sifat va samaradorlikni oshirishga xizmat qilishini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: *shaxsiy rivojlanish tizimi, intellektual salohiyat, innovatsion model, oliy ta'lim, raqamli texnologiyalar.*

Abstract. This article explores the creation of an innovative model of the personal development system aimed at improving students' intellectual potential in higher education. The model developed by the author integrates digital technologies, mobile applications, and AI-based monitoring tools into the educational process. The proposed approach has proven effective in fostering independent thinking, critical analysis, self-development, and competitiveness among students. Research findings indicate that modernization of the personal development system contributes significantly to improving the quality and efficiency of higher education.

Keywords: *personal development system, intellectual potential, innovative model, higher education, digital technologies.*

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы создания инновационной модели системы личностного развития, направленной на повышение интеллектуального потенциала студентов в системе высшего образования.

Разработанная автором модель предусматривает интеграцию цифровых технологий, мобильных приложений и инструментов искусственного интеллекта в учебный процесс. Предложенный подход доказал свою эффективность в формировании у студентов навыков самостоятельного мышления, критического анализа, саморазвития и конкурентоспособности. Результаты исследования показывают, что модернизация системы личностного развития способствует повышению качества и эффективности высшего образования.

Ключевые слова: *система личностного развития, интеллектуальный потенциал, инновационная модель, высшее образование, цифровые технологии.*

KIRISH

Zamonaviy ta’lim tizimi shiddat bilan rivojlanayotgan raqamli davrda inson kapitalini, xususan, yoshlarning intellektual salohiyatini samarali rivojlantirishni talab etmoqda. Bugungi kunda oliy ta’lim muassasalarining asosiy vazifasi – faqat kasbiy bilim berish emas, balki talabalarda mustaqil fikrlash, yangilik yaratish, tanqidiy tahlil va ijodkorlik kabi ko‘nikmalarni shakllantirishdan iborat bo‘lib bormoqda. Shu bois, ta’lim jarayonida shaxsiy rivojlanish tizimini joriy etish va uni innovatsion model asosida modernizatsiya qilish zamon talabi hisoblanadi.

Oliy ta’limda talabalar shaxsiy rivojlanishiga yo‘naltirilgan yondashuv ularning o‘z ustida ishlash, bilimlarni ongli ravishda egallash hamda mustaqil qaror qabul qilish qobiliyatini shakllantirishga xizmat qiladi. Bu esa, o‘z navbatida, intellektual salohiyatni rivojlantirishning poydevorini yaratadi. Jahon tajribasi shuni ko‘rsatmoqdaki, rivojlangan mamlakatlarda talabalarning intellektual rivoji ta’lim mazmunining markaziga aylangan, bu jarayonda raqamli texnologiyalar, sun’iy intellekt tizimlari va mobil ilovalar keng qo‘llanilmoqda.

O‘zbekiston oliy ta’lim tizimida ham bu yo‘nalishda keng ko‘lamli islohotlar amalga oshirilmoqda. Prezidentimizning ta’lim sifatini oshirish, raqamli ta’lim texnologiyalarini joriy etish va zamonaviy pedagogik yondashuvlar asosida kadrlar tayyorlashga oid qaror va farmonlari mazkur jarayonni yangi bosqichga olib chiqmoqda. Shu bilan birga, talabalarning shaxsiy va intellektual rivojlanishini boshqaruvchi innovatsion tizimlarni yaratish zaruriyati tobora ortib bormoqda.

Shu nuqtayi nazardan, muallif tomonidan ishlab chiqilgan shaxsiy rivojlanish tizimining innovatsion modeli talabalarning intellektual salohiyatini oshirishga, ularning o‘z-o‘zini boshqarish, tanqidiy fikrlash, ijodkorlik va raqobatbardoshlik qobiliyatlarini rivojlantirishga yo‘naltirilgan. Mazkur modelda raqamli texnologiyalar, mobil ilovalar va sun’iy intellekt asosida ishlovchi monitoring tizimi integratsiyalashgan bo‘lib, ta’lim jarayonining uzluksizligini ta’minlaydi.

Shunday qilib, maqolaning dolzarbligi shundaki, unda oliy ta’lim muassasalarida shaxsiy rivojlanish tizimini modernizatsiya qilish asosida talabalarning intellektual

salohiyatini rivojlantirishga qaratilgan innovatsion yondashuvning ilmiy-nazariy asoslari ochib beriladi va u amaliy tajribalar bilan tasdiqlanadi.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR TAHLILI

Oliy ta’limda talabalar shaxsiy va intellektual rivojlanishini ta’minlash masalasi zamonaviy pedagogika, psixologiya hamda ta’lim texnologiyalari fanlarining markaziy yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. So‘nggi yillarda bu yo‘nalishda olib borilgan ilmiy tadqiqotlar talaba shaxsining har tomonlama yetukligini shakllantirish, raqobatbardosh kadrlar tayyorlash va o‘z-o‘zini rivojlantirish madaniyatini tarbiyalash zarurligini asoslamoqda.

G‘arb olimlaridan J. Dewey, C. Rogers, A. Maslow, D. Kolb va P. Sengelarning asarlarida shaxsiy rivojlanish insonning o‘z tajribasidan o‘rganish, mustaqil fikrlash va ichki motivatsiya orqali amalga oshishi ta’kidlanadi. Ularning nazariyalariga ko‘ra, ta’lim jarayonida har bir talaba o‘zining individual rivojlanish yo‘lini shakllantirishi lozim. Bu yondashuv keyinchalik “personalized learning” (shaxsga yo‘naltirilgan ta’lim) konsepsiyasining ilmiy asosini yaratdi.

Rus pedagogika maktabi vakillari L.S. Vygotskiy, A.N. Leontyev, V.V. Davydov, P.Ya. Galperinlarning ishlarida shaxsning intellektual rivojlanishi faoliyat, muloqot va ijtimoiy muhit bilan chambarchas bog‘liqligi ilmiy asoslangan. Ularning fikricha, intellektual salohiyat insonning o‘quv faoliyatida o‘zini anglash, o‘z faoliyatini rejalashtirish va refleksiya qilish jarayonlarida shakllanadi.

O‘zbekistonlik olimlar orasida A. Abduqodirov, M. Ochilov, N. Jo‘raev, U. Nishonov, A. Yusupov, Sh. Toshpulatov va boshqalar ta’lim jarayonida talabalarning intellektual salohiyatini oshirish, shaxsiy rivojlanish kompetensiyalarini shakllantirish va innovatsion texnologiyalarni joriy etish masalalarini keng yoritganlar. Ularning tadqiqotlarida ta’limda shaxsiy yondashuv, o‘z-o‘zini anglash, o‘qishga ijobiy motivatsiya yaratish va mustaqil fikrlashni rivojlantirishning nazariy asoslari ishlab chiqilgan.

K.Mirzayeva ta’kidlaganidek, oliy ta’lim muassasalarida o‘quv jarayonini modernizatsiya qilish – bu nafaqat yangi texnologiyalarni joriy etish, balki ta’limning aksiologik (qadriyatga asoslangan) yo‘nalishini kuchaytirish orqali talabaning shaxsiy va intellektual salohiyatini oshirish jarayonidir. Unga ko‘ra, innovatsion yondashuvlar orqali talaba o‘z o‘quv faoliyatining faol subyekti sifatida shakllanadi va bu holat uning o‘zini anglash, ijodkorlik hamda ijtimoiy mas’uliyat tuyg‘usini kuchaytiradi (Mirzayeva K. I., 2024: 45).

Xuddi shunday, Z.Raximov ham oliy ta’lim tizimida talabalar o‘quv-bilish kompetensiyasini rivojlantirish orqali ularning kasbiy tayyorgarligi, mustaqil qaror qabul qilish qobiliyati va ijodiy fikrlash darajasi sezilarli darajada oshishini asoslab bergan. Olimning fikricha, bunday yondashuvlar natijasida ta’lim jarayoni faqat bilim berish

emas, balki har bir talabaning tafakkurini rivojlantirish va shaxs sifatida kamol topishiga xizmat qiladi (Raximov Z. T., 2025: 52).

Pulatova va Murodullayeva (2024) esa ta'limning zamonaviy transformatsiyasi to'g'risida so'z yuritar ekan, oliy ta'lim muassasalarida raqamlashtirish, ilmiy innovatsiyalarni joriy etish va xalqaro hamkorlikni kengaytirish orqali global raqobatbardoshlikni ta'minlash zarurligini ta'kidlaydi. Ularning fikricha, bunday islohotlar ta'limning mazmunini yangilaydi, o'quvchilarda zamonaviy kasbiy kompetensiyalarni shakllantiradi va ta'limni xalqaro standartlarga moslashtirishga yordam beradi (Pulatova M. B. & Murodullayeva M. E., 2024: 61).

So'nggi yillarda ko'plab olimlar raqamli pedagogika yo'nalishidagi tadqiqotlarda shaxsiy rivojlanish tizimlarini sun'iy intellekt, mobil ilovalar va raqamli monitoring tizimlari orqali amalga oshirish samarali natijalar berayotgani ta'kidlanadi (Bates D., 2019: 34, Siemens B., 2020: 57, Anderson J., 2021: 105). Bu yondashuv ta'limni shaxsga moslashtirish, o'quv jarayonini individual trayektoriya asosida boshqarish imkonini beradi.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Tadqiqotda tizimli, faoliyatli va shaxsga yo'naltirilgan yondashuvlar asos qilib olindi. Shaxsiy rivojlanish tizimining innovatsion modelini ishlab chiqishda pedagogik eksperiment, kuzatish, suhbat, so'rovnoma va diagnostik testlar kabi empirik metodlar qo'llanildi.

Tajriba-sinov ishlari O'zbekiston Milliy universiteti sport fakulteti talabalari o'rtasida olib borilib, ikki yil davomida tizimning samaradorligi amaliy jihatdan baholandi. Tadqiqot jarayonida talabalarning intellektual faolligi, o'z-o'zini rivojlantirish ko'nikmalari va motivatsiya darajasi dinamikasi maxsus ishlab chiqilgan mobil ilova va sun'iy intellekt asosidagi baholash moduli orqali monitoring qilindi.

Natijalarni tahlil qilishda taqqoslash, statistik va kontent tahlil usullaridan foydalanildi.

TAHLIL VA NATIJALAR

Shaxsiy rivojlanish tizimi (SRT) – innovatsion modelning mohiyati shundan iboratki, u talabaning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda, uning akademik, tanqidiy va kreativ fikrlash ko'nikmalarini kompleks tarzda rivojlantiradi. Tizim quyidagi asosiy komponentlarni o'z ichiga oladi:

1. Individual yondashuv: har bir talabaning qobiliyati, bilim darajasi va intellektual ehtiyojlariga moslashtirilgan vazifalar va mashqlar.

2. Gamifikatsiya va rag'batlantirish: talabalarning ichki motivatsiyasini oshirish uchun interaktiv vazifalar, ball tizimi, mukofotlar va tanlovlar.

3. AI va monitoring vositalari: talabalar o'z o'sish jarayonini kuzatishi, o'z-o'zini baholashi va natijalarni tahlil qilishi mumkin.

4. Kompyuter va til koʻnikmalari: zamonaviy axborot resurslari, ingliz tili va IT vositalaridan foydalanish orqali talabalar global maʼlumotlar bilan ishlashni oʻrganadi.

5. Refleksiya va muhokama: talabalarning oʻz faoliyati boʻyicha fikr yuritishi, oʻzini tahlil qilishi va muammolarni yechish koʻnikmalarini rivojlantirish.

Dolzarbligi shundaki:

- zamonaviy oliy taʼlimda talabalar bilim olish bilan birga, oʻz intellektual salohiyatini tizimli rivojlantira olishi muhim.
- rivojlanayotgan texnologiyalar va global talablar talabalarni mustaqil fikrlash, ijodiy yondashuv va tezkor qaror qabul qilishga tayyorlashni zarur qiladi.
- shaxsiy rivojlanish tizimi nafaqat akademik natijalarni yaxshilaydi, balki talabalarning hayotga tayyorligini, shaxsiy muvaffaqiyatga erishish imkoniyatini oshiradi.

Ushbu tizim orqali talabalarning intellektual, ijodiy va tanqidiy fikrlash salohiyati oshadi, shaxsiy oʻsish va motivatsiya darajasi yuqorilaydi, taʼlim jarayoni esa samarali va innovatsion xususiyatga ega boʻladi. Shu bilan birga, tizimning qoʻllanilishi universitetlarda oʻquv jarayonini modernizatsiya qilish va talabalarni global raqobatga tayyorlashga xizmat qiladi.

Tahlil natijalari shuni koʻrsatdiki, talabalar intellektual va jismoniy koʻrsatkichlaridagi oʻsish asosan integrallashgan shaxsiy rivojlanish tizimining qoʻllanilishi hisobiga amalga oshdi. Ushbu tizim bir nechta komponentlarni oʻz ichiga oladi:

1. Shaxsiy rivojlanish dasturi – talabalarga kunlik vazifalar orqali intellektual koʻnikmalarni shakllantirishga yoʻnaltirilgan. Bu dasturga ilmiy maqolalar yozish, kitob oʻqish, IELTS va boshqa chet tili mashqlari, shuningdek, kritikal fikrlash va mantiqiy tahlil mashqlari kiradi. Bu komponent talabalar bilim darajasi va mustaqil fikrlash qobiliyatini oshirishga xizmat qiladi.

2. Ilmiy-metodik model – talabalar faoliyatini tizimli ravishda rejalashtirish va baholash uchun ishlab chiqilgan. Modelning mohiyati shundaki, har bir mashgʻulot, vazifa va amaliyot maqsadga muvofiq tarzda oʻlchov mezonlari bilan belgilanadi. Bu esa oʻz-oʻzini tahlil qilish va refleksiya koʻnikmalarini rivojlantiradi hamda natijalarning aniq monitoringini taʼminlaydi.

3. Jismoniy tayyorgarlik tizimi – talabalarni yosh xususiyatlariga mos holda chidamlilik, tezlik, koordinatsiya va kuch kabi jismoniy sifatlar boʻyicha rivojlantirishga moʻljallangan. Tizimda yurak urish chastotasi asosida individual yuklamalar, oraliqli va intensiv mashqlar, shuningdek, texnik-taktik tayyorgarlik mashqlari kombinatsiyalangan.

Ushbu integratsiyalashgan tizimning qoʻllanilishi natijasida talabalar barcha koʻrsatkichlarda sezilarli oʻsishga erishgan. Yaʼni, intellektual, ilmiy-tadqiqot va jismoniy koʻrsatkichlar bir-birini qoʻllab-quvvatlab, umumiy rivojlanishga xizmat qilgan.

Tizimning mazmun-mohiyati shundaki, u talabaning shaxsiy, akademik va jismoniy potensialini bir vaqtning o‘zida oshirishga qaratilgan bo‘lib, zamonaviy pedagogik yondashuvlar va ilmiy asoslangan metodikalarni o‘z ichiga oladi.

Tadqiqot jarayonida ishlab chiqilgan shaxsiy rivojlanish tizimi talabalarning intellektual va shaxsiy rivojlanishiga qanchalik ijobiy ta’sir ko‘rsatishini aniqlash uchun bir qator indikatorlar kuzatildi.

Talabalar rivojlanish ko‘rsatkichlari (o‘quv yilining boshi va oxiri)

1-jadval

Ko‘rsatkichlar	Boshlang‘ich qiymat	Yakuniy qiymat	O‘sish	O‘lchov birligi
Intellektual test ballari	65	82	+17	ball
Mashqlarni o‘z-o‘zini baholash (refleksiya)	3.2	4.5	+1.3	5 ballik shkalada
Maqola yozish sifati	58	77	+19	ball
Ingliz tili test natijalari	45	62	+17	ball
Kunlik jismoniy mashqlar davomiyligi	25	35	+10	daqiqa
Tezlik (30 m yugurish)	5.2	4.8	-0.4	soniya
Chidamlilik (1000 m yugurish)	280	250	-30	soniya

Intellektual test ballari: Talabalar tadqiqot boshlanishida 65 ball bilan o‘rta darajani tashkil qilgan, tizim orqali o‘qish va ilmiy vazifalarni bajarish natijasida 82 ballga yetdi, bu +17 ball o‘sishga teng. Bu intellektual faollikning sezilarli o‘sishini ko‘rsatadi.

Mashqlarni o‘z-o‘zini baholash (refleksiya): Talabalar o‘z mashqlari va natijalarini tahlil qilish ko‘nikmalarini baholashda 5 ballik shkalada 3.2 dan 4.5 gacha o‘sish ko‘rsatdi. Bu mustaqil tahlil va kritikal fikrlashni rivojlantirishni bildiradi.

Maqola yozish sifati: Tadqiqot davomida talabalarning ilmiy maqola tayyorlash malakasi sezilarli oshdi (58 dan 77 ball). Bu yozma kommunikatsiya va ilmiy fikrlashni rivojlantirishga xizmat qiladi.

Ingliz tili test natijalari: Til ko‘nikmalarini oshirish bo‘yicha ishlash natijasida talabalar 45 balldan 62 ballgacha o‘sdi, bu ularning akademik va professional sohada faoliyat yuritish imkoniyatlarini kengaytiradi.

Kunlik jismoniy mashqlar davomiyligi: Talabalar mashqlar davomiyligini 25 daqiqadan 35 daqiqaga oshirdi, bu ularning chidamlilik va sog‘lom turmush tarziga e’tiborini oshirishni ko‘rsatadi.

Tezlik (30 m yugurish): Yugurish tezligi 5.2 soniyadan 4.8 soniyaga yaxshilandi, bu tezlik va koordinatsiya ko‘nikmalarining rivojlanganligini bildiradi.

Chidamlilik (1000 m yugurish): Chidamlilikni o‘lchash uchun 1000 m yugurish vaqti 280 soniyadan 250 soniyaga qisqardi, bu fizika-tarbiya mashqlari samaradorligini ko‘rsatadi.

Jadvaldan aniq ko‘rinib turibdiki, taklif etilgan shaxsiy rivojlanish tizimi talabalarning barcha ko‘rsatkichlarida sezilarli va uzluksiz yaxshilanishlarni ta’minladi. Ushbu tizim nafaqat intellektual salohiyatni rivojlantirishga qaratilgan, balki talabalarning til o‘rganish darajasi, ilmiy yozma ishlarni bajarish ko‘nikmalari, refleksiya va tahlil qobiliyati, shuningdek, jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlarini ham kompleks tarzda qo‘llab-quvvatlaydi.

Shaxsiy rivojlanish tizimi talabalarning har bir individini hisobga olgan holda, ularning o‘z qobiliyatlari va ehtiyojlariga moslashtirilgan o‘quv vazifalari, interaktiv mashqlar va monitoring vositalarini o‘z ichiga oladi. Shu orqali talabalar nafaqat bilim olish, balki o‘z-o‘zini baholash, tahlil qilish va mustaqil qaror qabul qilish ko‘nikmalarini rivojlantiradilar.

Bundan tashqari, tizimning gamifikatsiya elementi talabalarning ichki motivatsiyasini oshiradi, rag‘batlantirish mexanizmlari esa faoliyatda faol qatnashishga undaydi. Talabalar o‘z natijalarini kuzatish, yutuqlarini baholash va rivojlanish yo‘nalishlarini aniqlash imkoniyatiga ega bo‘lib, bu ularning o‘z-o‘zini rivojlantirish jarayonini samarali va tizimli qiladi.

Shaxsiy rivojlanish tizimi, shuningdek, talabalarni zamonaviy ilm-fan va texnologiyalar bilan tanishtiradi, ular axborot resurslaridan samarali foydalanishni o‘rganadi, ingliz tili va boshqa til ko‘nikmalarini mustahkamlaydi, shuningdek, jismoniy faollikni rag‘batlantirish orqali sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga hissa qo‘shadi. Shu tariqa, tizim talabalarning nafaqat akademik, balki shaxsiy va ijodiy rivojlanishini ham kompleks tarzda ta’minlaydi va oliy ta’lim jarayonini yanada samarali, innovatsion va dolzarb qiladi.

2-jadval

Shaxsiy rivojlanish tizimi orqali talabalar intellektual salohiyatining o‘sish ko‘rsatkichlari (n = 20)

№	Ko‘rsatkich	O‘lchov birligi	Boshlang‘ich qiymat	3 oy davomida qiymat	O‘sish (%)
1	Akademik bilim	ball (0–100)	68	81	19%
2	Tanqidiy fikrlash	ball (0–10)	5,2	7,1	36,5%
3	Kreativ fikrlash	ball (0–10)	4,8	6,9	43,7%
4	Akademik yozma ishlar sifati	ball (0–100)	70	84	20%

5	Internet va kompyuter savodxonligi	foiz	60	78	30%
6	Ingliz tilidagi bilim darajasi (IELTSga tayyorgarlik)	ball (0–9)	5,0	5,7	14%
7	Shaxsiy rivojlanishga motivatsiya	ball (0–10)	6,0	8,3	38,3%

Ushbu jadval shaxsiy rivojlanish tizimi (SRT) orqali oliy ta’lim talabalari intellektual salohiyatini rivojlantirish samaradorligini ko‘rsatadi. Jadvaldagi ko‘rsatkichlar tizimning asosiy komponentlari va ularning ta’sirini aks ettiradi:

Akademik bilim – talabalarning o‘quv fanlari bo‘yicha erishgan natijalarini o‘lchaydi. Boshlang‘ich 68 balldan 81 ballgacha o‘sish 3 oy ichida amalga oshdi, bu tizimning kunlik vazifalar, mustaqil o‘rganish va o‘qituvchi rahbarligi orqali bilimlarni mustahkamlash samarasi sifatida baholanishi mumkin.

Tanqidiy fikrlash – talabalar fikrlarini tahlil qilish, muammolarni aniqlash va ularni hal qilish qobiliyatlarini rivojlantirish ko‘rsatkichi. 36,5% o‘sish SRTning asosiy metodikasi – vazifalarni refleksiya qilish, muhokama va baholash mexanizmlaridan foydalanish natijasidir.

Kreativ fikrlash – ijodiy fikrlash qobiliyati va yangi g‘oyalarni ishlab chiqish darajasi. 43,7% o‘sish gamifikatsiya va kreativ mashqlar orqali talabalar o‘qishga qiziqishini oshirgani natijasidir.

Akademik yozma ishlar sifati – talabalarning ilmiy maqolalar, insho va hisobotlar sifatini baholaydi. Bu ko‘rsatkich 20% o‘sib, tizimning yozma ishlarni bosqichma-bosqich monitoring qilish va AI yordamida tahlil qilish mexanizmi samaradorligini ko‘rsatadi.

Internet va kompyuter savodxonligi – 3 oy davomida 60% dan 78% gacha o‘sish talabalar IT va onlayn resurslardan samarali foydalanishni o‘rganishlarini aks ettiradi. Bu tizimning texnologik komponenti bo‘lib, har bir talaba uchun individual mashqlar va amaliy vazifalarni o‘z ichiga oladi.

Ingliz tilidagi bilim darajasi (IELTSga tayyorgarlik) – SRTning til komponenti orqali talabalar o‘zlarining ingliz tilidagi bilimlarini oshirdi. 14% o‘sish tizimning muntazam onlayn mashqlar va interaktiv testlar orqali qo‘llanilishi natijasidir.

Shaxsiy rivojlanishga motivatsiya – talabalar o‘zini rivojlantirishga qanchalik qiziqishini o‘lchaydi. 38,3% o‘sish gamifikatsiya, rag‘batlantirish, mukofot tizimi va doimiy nazorat orqali talabalarning ichki motivatsiyasini oshirgani bilan izohlanadi.

Jadvalning umumiy mohiyati:

Shaxsiy rivojlanish tizimi talabalarni intellektual, ijodiy va tanqidiy fikrlash salohiyatini kompleks ravishda oshirishga qaratilgan. Tizim quyidagi asosiy

elementlardan iborat: kunlik vazifalar, AI asosidagi monitoring, gamifikatsiya, individual yondashuv, til va IT mashqlari, natijalarni kuzatish va rag‘batlantirish mexanizmlari. Tizim har oy davomida qo‘llanilib, talabalarni o‘z-o‘zini tahlil qilish, shaxsiy muvaffaqiyatlarini aniqlash va o‘quv jarayoniga faol jalb qilish imkonini beradi.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Ushbu tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, talabalar shaxsiy rivojlanish tizimi va integrallashgan dastur orqali intellektual, ilmiy-tadqiqot va jismoniy ko‘rsatkichlarini samarali tarzda oshirishga erishgan. Tadqiqot davomida ishlab chiqilgan metodik model talabaning individual xususiyatlarini hisobga olib, mashg‘ulotlarni optimallashtirish va ularning rivojlanish darajasini aniq monitoring qilish imkonini berdi.

Natijalar shuni ko‘rsatdiki:

- Talabalar ilmiy-tadqiqot faoliyati va mustaqil fikrlash qobiliyatini oshirdi.
- Jismoniy tayyorgarlik va texnik-taktik ko‘nikmalar sezilarli darajada rivojlandi.
- Integratsiyalashgan tizim talabaning shaxsiy va akademik potensialini bir vaqtning o‘zida oshirishga xizmat qildi.

Shuningdek, tadqiqot ko‘rsatdiki, metodik va dasturiy vositalarning birgalikdagi qo‘llanilishi natijalarni maksimal darajada yaxshilashga imkon beradi.

Takliflar:

1. Oliy ta’lim muassasalarida talabalar shaxsiy rivojlanish tizimini doimiy ravishda joriy qilish tavsiya etiladi.
2. Mashg‘ulotlar individual xususiyatlar va yosh davriga mos ravishda optimallashtirilishi lozim.
3. Talabalarni intellektual va jismoniy rivojlantirishga qaratilgan integratsiyalashgan dastur ishlab chiqilgan metodik modelga asoslanishi mumkin.
4. Ilmiy-tadqiqot va refleksiya mashqlari talabaning mustaqil fikrlash qobiliyatini shakllantirish uchun muntazam kiritilishi lozim.
5. Kelgusida tizim samaradorligini oshirish maqsadida yangi metodik yondashuvlar va zamonaviy texnologiyalarni qo‘llash tavsiya etiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Axmedov Sh. (2020). Studentlarning sport tayyorgarligi: nazariya va amaliyot. Toshkent: Fan va texnologiya.
2. T.Bompa, G.Haff (2019). Periodization: Theory and Methodology of Training. Champaign, IL: Human Kinetics.
3. Islomov D. (2022). Universitet yoshlarini intellektual va jismoniy rivojlantirish tizimi: innovatsion yondashuvlar. Toshkent: Ilm-fan.
4. Karimova N. (2020). Talabalarni jismoniy faollik orqali shaxsiy rivojlantirish metodikasi. Toshkent: Pedagogika.

5. Mirzayeva K. (2024). Oliy ta’lim muassasalarida o‘quv jarayonini modernizatsiya qilishning aksiologik imkoniyatlari. Ilmiy Xabarlar Jurnali, № 2, 38–51.

6. Nazarov R. (2019). Oliy ta’limda talabalarni shaxsiy rivojlantirish uchun pedagogik texnologiyalar. Toshkent: Universitet Publishing.

7. Magomedov M. (2021). Sportchilarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirishning ilmiy-metodik asoslari. Moskva: SportScience.

8. M.B.Pulatova, M.E. Murodullayeva (2024). Ta’limning zamonaviy transformatsiyasi: O‘zbekistonda oliy ta’lim muassasalari faoliyati. Pedagoglar.org.

9. Raximov Z.T. (2025). Oliy ta’lim jarayonida talabalarning o‘quv-bilish kompetensiyasini rivojlantirish orqali kasbiy tayyorlash. Ta’lim Innovatsiyasi va Integratsiyasi.

10. S.To‘raev, J.Mamatqulov (2021). Taekvondo sportida yosh sportchilarning texnik-taktik tayyorgarligi. Toshkent: Sport Publishing.

11. Ziyadov A. (2022). Universitet talabalari shaxsiy rivojlantishini integrativ yondashuv. International Journal of Education, 15(3), 45–56.

12. G‘ulomov F. (2020). Talabalarni intellektual rivojlantirishda innovatsion dasturlar. Toshkent: Ilm.

13. World Taekwondo Federation (WTF). (2023). Taekwondo Competition Rules and Technical Guidelines. Seoul: WTF.

REFERENCES:

1. Axmedov Sh. (2020). Studentlarning sport tayyorgarligi: nazariya va amaliyot. Toshkent: Fan va texnologiya. (In Uzbek)

2. T.Bompa, G.Haff (2019). Periodization: Theory and Methodology of Training. Champaign, IL: Human Kinetics.

3. Islomov D. (2022). Universitet yoshlarini intellektual va jismoniy rivojlantirish tizimi: innovatsion yondashuvlar. Toshkent: Ilm-fan. (In Uzbek)

4. Karimova N. (2020). Talabalarni jismoniy faollik orqali shaxsiy rivojlantirish metodikasi. Toshkent: Pedagogika. (In Uzbek)

5. Mirzayeva K. (2024). Oliy ta’lim muassasalarida o‘quv jarayonini modernizatsiya qilishning aksiologik imkoniyatlari. Ilmiy Xabarlar Jurnali, № 2, 38–51. (In Uzbek)

6. Nazarov R. (2019). Oliy ta’limda talabalarni shaxsiy rivojlantirish uchun pedagogik texnologiyalar. Toshkent: Universitet Publishing. (In Uzbek)

7. Magomedov M. (2021). Sportchilarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirishning ilmiy-metodik asoslari. Moskva: SportScience. (In Uzbek)

8. M.B.Pulatova, M.E. Murodullayeva (2024). Ta’limning zamonaviy transformatsiyasi: O‘zbekistonda oliy ta’lim muassasalari faoliyati. Pedagoglar.org. (In Uzbek)

9. Raximov Z.T. (2025). Oliy ta’lim jarayonida talabalarning o‘quv-bilish kompetensiyasini rivojlantirish orqali kasbiy tayyorlash. Ta’lim Innovatsiyasi va Integratsiyasi. (In Uzbek)

10. S.To‘raev, J.Mamatqulov (2021). Taekvondo sportida yosh sportchilarning texnik-taktik tayyorgarligi. Toshkent: Sport Publishing. (In Uzbek)

11. Ziyadov A. (2022). Universitet talabalari shaxsiy rivojlantishini integrativ yondashuv. International Journal of Education, 15(3), 45–56. (In Uzbek)

12. G‘ulomov F. (2020). Talabalarni intellektual rivojlantirishda innovatsion dasturlar. Toshkent: Ilm. (In Uzbek)

13. World Taekwondo Federation (WTF). (2023). Taekwondo Competition Rules and Technical Guidelines. Seoul: WTF.

KASBIY FAOLIYATDA STRESSGA BARDOSHLILIK VA EMOTSIONAL CHARCHASHDAGI BOG‘LIQLIK
RELATIONSHIP BETWEEN STRESS RESILIENCE AND EMOTIONAL BURNOUT IN PROFESSIONAL ACTIVITY
ВЗАИМОСВЯЗЬ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Odilbekov Mansurbek Maxmudjon o‘g‘li
Oriental universiteti
Uzluksiz ta’lim pedagogikasi kafedrasi
katta o‘qituvchisi
Tel:+998 88-348-01-02
E-mail:mansurbekodilbekov85@gmail.com

Annotatsiya. Mazkur maqolada kasbiy faoliyat jarayonida stressga bardoshlilik va emotsional charchash o‘rtasidagi psixologik bog‘liqlik nazariy hamda empirik jihatdan tahlil etilgan. Zamonaviy mehnat sharoitida doimiy psixologik bosim, yuqori mas’uliyat va kasbiy talablarning ortishi mutaxassislarning ruhiy holatiga salbiy ta’sir ko‘rsatib, emotsional charchash holatlarining kuchayishiga olib kelmoqda. Shuningdek, stressga bardoshlilik shaxsning kasbiy barqarorligi, psixologik moslashuvi va mehnat samaradorligini ta’minlovchi muhim resurs sifatida qaraladi. Tadqiqot natijalari stressga bardoshlilik darajasi yuqori bo‘lgan shaxslarda emotsional charchash ko‘rsatkichlari pastroq ekanligini ko‘rsatdi. O‘tkazilgan empirik tadqiqot stressga bardoshlilik va emotsional charchash o‘rtasida statistik jihatdan ahamiyatli salbiy bog‘liqlik mavjudligini tasdiqlaydi. Tadqiqot natijalari mehnat va tashkilot psixologiyasi amaliyotida muhim ahamiyat kasb etadi.

Kalit so‘zlar: *stress, stressga bardoshlilik, emotsional charchash, kasbiy faoliyat, psixologik barqarorlik, burnout.*

Аннотация. В статье теоретически и эмпирически анализируется психологическая взаимосвязь между стрессоустойчивостью и эмоциональным выгоранием в профессиональной деятельности. В условиях современной трудовой среды постоянное психологическое напряжение, высокая ответственность и рост профессиональных требований негативно отражаются на психоэмоциональном состоянии специалистов, способствуя развитию эмоционального выгорания. При этом стрессоустойчивость рассматривается как важный психологический ресурс, обеспечивающий профессиональную стабильность, адаптацию и эффективность трудовой деятельности. Результаты исследования показали, что у лиц с высоким уровнем стрессоустойчивости показатели эмоционального выгорания значительно ниже. Эмпирические данные подтверждают наличие статистически значимой

отрицательной корреляции между стрессоустойчивостью и эмоциональным выгоранием. Полученные результаты имеют практическую значимость для психологии труда и организационной психологии.

Ключевые слова: *стресс, стрессоустойчивость, эмоциональное выгорание, профессиональная деятельность, психологическая устойчивость.*

Abstract. This article provides a theoretical and empirical analysis of the psychological relationship between stress resistance and emotional burnout in professional activity. In modern working conditions, constant psychological pressure, high responsibility, and increasing professional demands negatively affect specialists' mental states, contributing to emotional burnout**.** Stress resistance is considered an important psychological resource that ensures professional stability, effective adaptation, and sustained work performance. The research findings indicate that individuals with a high level of stress resistance demonstrate lower levels of emotional burnout. The empirical study confirms a statistically significant negative correlation between stress resistance and emotional burnout. The results are of practical importance for occupational and organizational psychology.

Keywords: *stress, stress resistance, emotional burnout, professional activity, psychological stability.*

KIRISH

Bugungi kunda kasbiy faoliyat inson hayotining eng muhim va stressga boy sohalaridan biri hisoblanadi. Ish jarayonida yuqori mas'uliyat, vaqt tanqisligi, ijtimoiy talablar va doimiy raqobat shaxsning psixologik holatiga kuchli bosim o'tkazadi. Uzoq davom etuvchi stress holatlari esa emotsional charchash (burnout) sindromining shakllanishiga olib kelishi mumkin. Emotsional charchash kasbiy faoliyatga qiziqishning pasayishi, ruhiy holdan toyish, shaxslararo munosabatlarda sovuqlik va mehnat samaradorligining kamayishi bilan namoyon bo'ladi. Shu bilan birga, stressga bardoshlilik shaxsning murakkab vaziyatlarda psixologik muvozanatni saqlab qolish, stress omillariga moslashish qobiliyatini ifodalaydi. Stressga bardoshli shaxslar kasbiy faoliyatda barqarorroq bo'lib, emotsional charchashga kamroq duch keladilar. Shu sababli stressga bardoshlilik va emotsional charchash o'rtasidagi bog'liqlikni o'rganish dolzarb ilmiy muammo hisoblanadi.

So'nggi yillarda mehnat jarayonida stress omillarining kuchayishi ijtimoiy-iqtisodiy va texnologik o'zgarishlar bilan chambarchas bog'liqdir. Raqamlashtirish jarayonlarining jadallashuvi, ish faoliyatining tezkorligi va ko'p vazifalilik talablari xodimlardan doimiy psixologik faollikni talab etmoqda. Ayniqsa, pedagogik va ijtimoiy soha xodimlari doimiy muloqot, yuqori emotsional javobgarlik va mas'uliyat sharoitida faoliyat yuritishi sababli stressga ko'proq duch keladilar. Masofaviy va aralash mehnat shakllarining kengayishi ish va shaxsiy hayot o'rtasidagi chegaralarning buzilishiga olib kelib,

psixologik zo‘riqishni kuchaytirmoqda. Bunday sharoitda dam olish va emotsional tiklanish imkoniyatlarining cheklanishi emotsional charchash xavfini oshiradi. Shu bois zamonaviy mehnat sharoitlarida stressga bardoshlilik shaxsning kasbiy faoliyatda uzoq muddatli barqarorligini ta’minlovchi muhim psixologik resurs sifatida namoyon bo‘lmoqda.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR TAHLILI

Stress tushunchasi G. Selye tomonidan organizmning har qanday tashqi yoki ichki ta’sirlarga javobi sifatida izohlangan (Selye H. 2013). Keyinchalik R. Lazarus va S. Folkman stressni shaxsning vaziyatni subyektiv baholashi bilan bog‘liq jarayon sifatida talqin qilganlar. Emotsional charchash muammosi X. Freydenberger va K. Maslach tadqiqotlarida keng o‘rganilgan bo‘lib, u kasbiy faoliyat bilan bog‘liq surunkali stress natijasida yuzaga keladigan psixologik sindrom sifatida tavsiflanadi. Maslach emotsional charchashni emotsional holdan toyish, depersonalizatsiya va shaxsiy yutuqlarning kamayishi kabi tarkibiy qismlarga ajratadi. Mahalliy ilmiy adabiyotlarda pedagoglar va ijtimoiy soha xodimlarida emotsional charchash masalalari yoritilgan bo‘lsa-da, stressga bardoshlilik bilan uning o‘zaro bog‘liqligi empirik jihatdan yetarli darajada o‘rganilmagan.

Stressga bardoshlilik shaxsning murakkab va noqulay vaziyatlarda psixologik muvozanatni saqlab qolish, stress omillariga moslashish hamda salbiy oqibatlarni minimallashtirish qobiliyatini ifodalaydi. Zamonaviy psixologik tadqiqotlarda stressga bardoshlilik ko‘p komponentli tuzilma sifatida qaralib, u kognitiv, emotsional va xulq-atvoriy mexanizmlar birligi orqali namoyon bo‘ladi. Ushbu mexanizmlarning uyg‘un faoliyati shaxsning kasbiy faoliyat jarayonida stress omillariga samarali qarshi turishini ta’minlaydi.

Kognitiv mexanizmlar stressli vaziyatni idrok etish va baholash bilan bog‘liq bo‘lib, R. Lazarus tomonidan ilgari surilgan kognitiv baholash nazariyasiga asoslanadi. Mazkur yondashuvga ko‘ra, stressning intensivligi obyektiv vaziyatdan ko‘ra, shaxsning ushbu vaziyatni qanday baholashiga ko‘proq bog‘liqdir. Stressga bardoshli shaxslar muammoli vaziyatlarni tahdid sifatida emas, balki rivojlanish va tajriba orttirish imkoniyati sifatida qabul qilishga moyil bo‘ladilar. Bu esa stressning salbiy psixologik ta’sirini sezilarli darajada kamaytiradi. Emotsional mexanizmlar shaxsning hissiy holatini boshqarish, salbiy emotsiyalarni nazorat qilish va emotsional barqarorlikni saqlash bilan bog‘liq. Yuqori stressga bardoshlilik darajasiga ega shaxslar o‘z hissiyotlarini anglay olish, ularni ijobiy yo‘nalishga burish hamda emotsional zo‘riqishni konstruktiv yo‘l bilan kamaytirish qobiliyatiga ega bo‘ladilar. Emotsional intellekt darajasining yuqoriligi stressga bardoshlilikning muhim sharti sifatida namoyon bo‘lib, bu holat emotsional charchashning oldini olishda muhim rol o‘ynaydi.

Xulq-atvoriy mexanizmlar esa shaxsning stressli vaziyatlarda faol yoki passiv strategiyalarni tanlashi bilan tavsiflanadi. Stressga bardoshli shaxslar muammoni yechishga yo‘naltirilgan coping-strategiyalardan foydalanadi, ya’ni vaziyatni nazorat qilishga, resurslarni safarbar etishga va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashdan samarali foydalanishga intiladi. Natijada kasbiy faoliyatda uzoq muddatli stressning emotsional charchashga aylanish ehtimoli kamayadi.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Tadqiqotda quyidagi metodikalardan foydalanildi:

1. **Stressga bardoshlilikni aniqlash testi** (R. Lazarus moslashtirilgan varianti)
2. **Emotsional charchashni aniqlash metodikasi** (K. Maslach Burnout Inventory).

Tadqiqotda 60 nafar pedagog va ijtimoiy soha xodimlari ishtirok etdi. Olingan ma’lumotlar matematik-statistik usullar yordamida qayta ishlandi. Mazkur tadqiqot kesim (cross-sectional) dizayn asosida tashkil etilib, kasbiy faoliyat jarayonida stressga bardoshlilik va emotsional charchash o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqlikni aniqlashga qaratildi. Tanlangan tadqiqot dizayni qisqa vaqt oralig‘ida respondentlarning psixologik holatini baholash va ularning individual farqlarini tahlil qilish imkonini berdi. Ushbu yondashuv mehnat va tashkilot psixologiyasida keng qo‘llanilib, stress va burnout muammolarini empirik jihatdan o‘rganishda samarali hisoblanadi.

TAHLIL VA NATIJALAR

Tadqiqotda qo‘llanilgan R. Lazarusning stressga bardoshlilikni aniqlash testi shaxsning stressli vaziyatlarni idrok etish va ularga moslashish darajasini baholashga xizmat qiladi. Mazkur metodika stressni subyektiv baholash, coping-strategiyalar va psixologik resurslar bilan bog‘liq jihatlarni aniqlash imkonini beradi. K. Maslach tomonidan ishlab chiqilgan Burnout Inventory esa emotsional charchashning uch asosiy komponentini – emotsional holdan toyish, depersonalizatsiya va shaxsiy yutuqlarning kamayishini kompleks tarzda o‘lchash imkonini beruvchi ishonchli diagnostik vosita hisoblanadi (Maslach C., Jackson S.E., Leiter M.P. 2018).

Ushbu metodikalarning tanlanishi ularning xalqaro miqyosda keng qo‘llanilishi, psixometrik ishonchliligi va kasbiy faoliyat bilan bevosita bog‘liqligi bilan izohlanadi. Metodikalar bir-birini to‘ldiruvchi xarakterga ega bo‘lib, stressga bardoshlilik va emotsional charchash o‘rtasidagi bog‘liqlikni chuqurroq tahlil qilish imkonini yaratdi.

1-jadval. Respondentlarning umumiy tavsifi (n = 60)

Ko‘rsatkich	Guruhlar	N	%
Jins	Erkak	28	46,7
	Ayol	32	53,3
Yosh	23–30 yosh	18	30,0
	31–40 yosh	24	40,0
	41–55 yosh	18	30,0

1-jadvalda tadqiqotda ishtirok etgan respondentlarning demografik ko‘rsatkichlari aks ettirilgan. Tadqiqot ishtirokchilarining jins bo‘yicha taqsimlanishida ayollar ulushi (53,3 %) erkaklarga (46,7 %) nisbatan biroz ustunlik qiladi. Bu holat ijtimoiy soha va pedagogik faoliyatda ayollar ulushining nisbatan yuqori ekanligi bilan izohlanadi.

Yosh ko‘rsatkichlari tahlili respondentlarning asosiy qismi mehnat faoliyatining faol bosqichida ekanligini ko‘rsatadi. Xususan, 31–40 yosh oralig‘idagi respondentlar eng katta guruhni (40,0 %) tashkil etib, bu davr kasbiy mas’uliyatning ortishi va stress omillarining kuchayishi bilan tavsiflanadi. 23–30 yosh (30,0 %) va 41–55 yosh (30,0 %) guruhlari esa nisbatan teng taqsimlangan bo‘lib, bu yosh davrlarida stressga munosabat va emotsional charchash darajasi turlicha namoyon bo‘lishi mumkinligini ko‘rsatadi.

2-jadval. Stressga bardoshlilik va emotsional charchash darajalarining taqsimlanishi

Ko‘rsatkich	Past	O‘rtacha	Yuqori
Stressga bardoshlilik	20 %	42 %	38 %
Emotsional charchash	35 %	40 %	25 %

2-jadval ma’lumotlariga ko‘ra, respondentlarning aksariyatida stressga bardoshlilik o‘rtacha (42 %) va yuqori (38 %) darajada namoyon bo‘lgan. Biroq respondentlarning 20 foizida stressga bardoshlilik past darajada ekanligi aniqlangan. Emotsional charchash ko‘rsatkichlari esa respondentlarning 35 foizida yuqori darajada bo‘lib, bu kasbiy faoliyatda uzoq davom etuvchi stress ta’siri bilan izohlanadi. Taqqoslovchi tahlil stressga bardoshlilik darajasi past bo‘lgan shaxslarda emotsional charchash yuqoriroq ekanligini ko‘rsatadi, bu esa ushbu ko‘rsatkichlar o‘rtasida o‘zaro bog‘liqlik mavjudligini tasdiqlaydi.

Stressga bardoshlilik darajalari kasbiy faoliyatda shaxsning emotsional holati, mehnat samaradorligi va kasbiy barqarorligiga turlicha ta’sir ko‘rsatadi. Tadqiqot natijalariga ko‘ra, stressga bardoshlilik darajasi yuqori bo‘lgan respondentlar ish jarayonida murakkab vaziyatlarga nisbatan moslashuvchan munosabat bildirishga moyil bo‘lib, salbiy emotsiyalarni boshqarish qobiliyati bilan ajralib turadi. Bunday shaxslar kasbiy faoliyatda ichki resurslardan samarali foydalanib, stress omillarining salbiy ta’sirini kamaytira oladilar. Stressga bardoshlilik darajasi o‘rtacha bo‘lgan respondentlar esa stressli vaziyatlarda nisbatan barqarorlikni saqlab qolishiga qaramay, uzoq davom etuvchi psixologik bosim sharoitida emotsional charchash xavfiga duch kelishi mumkin. Bu guruh vakillarida stressni boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirish orqali emotsional charchashning oldini olish imkoniyati mavjud. Stressga bardoshlilik darajasi past bo‘lgan respondentlar esa kasbiy faoliyat jarayonida stress omillariga nisbatan sezgirroq bo‘lib, hissiy zo‘riqish va charchoqni tezroq boshdan kechiradilar. Ushbu guruhda emotsional charchash ko‘rsatkichlarining yuqoriroq bo‘lishi stressga bardoshlilik yetishmasligi kasbiy faoliyatda psixologik barqarorlikka salbiy ta’sir ko‘rsatishini yana bir bor

tasdiqlaydi. Shu bois stressga bardoshlilikni rivojlantirishga qaratilgan maqsadli psixologik dasturlar aynan ushbu guruh uchun alohida ahamiyat kasb etadi.

3-jadval. Emotsional charchash komponentlari bo‘yicha tavsiflovchi statistika

Ko‘rsatkich	N	M	SD
Emotsional holdan toyish	60	26,80	7,10
Depersonalizatsiya	60	13,45	4,90
Shaxsiy yutuqlarning kamayishi	60	30,20	6,85

3-jadvalda keltirilgan natijalar emotsional charchashning tarkibiy komponentlari kasbiy faoliyat jarayonida turlicha intensivlikda namoyon bo‘lishini ko‘rsatadi. Tadqiqot natijalariga ko‘ra, emotsional holdan toyish komponenti eng yuqori o‘rtacha qiymatga ega (M = 26,80), bu kasbiy faoliyat jarayonida doimiy psixologik bosim, yuqori mas’uliyat va hissiy zo‘riqishlarning shaxs ruhiy holatiga kuchli ta’sir ko‘rsatayotganidan dalolat beradi. Emotsional holdan toyishning yuqori darajada namoyon bo‘lishi shaxsda charchoq, befarqlik, hissiy resurslarning kamayishi hamda kasbiy faoliyatga nisbatan qiziqishning susayishi bilan tavsiflanadi.

Shaxsiy yutuqlarning kamayishi ko‘rsatkichining ham nisbatan yuqori bo‘lishi (M = 30,20) respondentlarda o‘z kasbiy faoliyatining samaradorligiga nisbatan salbiy baho berish, o‘z imkoniyatlarini yetarli darajada ro‘yobga chiqara olmaslik hissi mavjudligini ko‘rsatadi. Bu holat kasbiy qoniqishning pasayishi va o‘z kasbiga bo‘lgan ishonchning susayishi bilan bog‘liq bo‘lib, emotsional charchashning muhim psixologik belgilaridan biri hisoblanadi. Depersonalizatsiya komponentining o‘rtacha darajada namoyon bo‘lishi (M = 13,45) respondentlarda kasbiy faoliyat subyektlariga nisbatan sovuqlik, rasmiy munosabat va emotsional masofalanish holatlari hali to‘liq shakllanmaganini anglatadi. Bu natija emotsional charchash jarayoni respondentlarning ko‘pchiligida dastlabki yoki o‘rta bosqichda ekanligini ko‘rsatadi hamda o‘z vaqtida psixologik profilaktika choralari ko‘rilsa, emotsional charchashning chuqurlashuvining oldini olish mumkinligini anglatadi.

Emotsional charchash sindromi kasbiy faoliyat jarayonida bir zumda yuzaga kelmaydi, balki asta-sekin rivojlanadigan murakkab psixologik jarayon hisoblanadi. Ilmiy adabiyotlarda ushbu sindromning rivojlanishi bir necha bosqichda kechishi ta’kidlanadi. Dastlabki bosqichda shaxsda yuqori kasbiy faollik, mas’uliyatni haddan tashqari o‘z zimmasiga olish va mukammallikka intilish kuzatiladi. Ushbu holat tashqi tomondan ijobiy ko‘rinsa-da, ichki psixologik resurslarning tezroq sarflanishiga olib keladi. Keyingi bosqichda doimiy psixologik zo‘riqish fonida emotsional holdan toyish alomatlari paydo bo‘la boshlaydi. Shaxsda surunkali charchoq, ishga nisbatan befarqlik, hissiy bo‘shashish va motivatsiyaning pasayishi kuzatiladi. Tadqiqot natijalarida aynan ushbu komponentning eng yuqori ko‘rsatkichga ega bo‘lishi kasbiy faoliyatda stress omillarining uzoq muddatli ta’siri bilan izohlanadi.

Uchinchi bosqichda depersonalizatsiya jarayoni shakllanib, shaxs kasbiy faoliyat subyektlariga nisbatan sovuqlik, rasmiy munosabat va emotsional masofalanishni namoyon etadi. Bu holat pedagoglar va ijtimoiy soha xodimlarida ayniqsa xavfli bo‘lib, kasbiy muloqot sifatining pasayishiga olib keladi. Tadqiqot natijalarida depersonalizatsiya komponentining o‘rtacha darajada bo‘lishi respondentlarning ko‘pchiligida emotsional charchash hali chuqur bosqichga o‘tmaganini ko‘rsatadi. So‘nggi bosqichda shaxsiy yutuqlarning kamayishi hissi kuchayib, shaxs o‘z kasbiy imkoniyatlarini past baholay boshlaydi. Bu holat kasbiy qoniqishning keskin pasayishiga, o‘z-o‘ziga ishonchning susayishiga va professional rivojlanishning sekinlashuviga olib keladi. Shu bois emotsional charchashning dastlabki bosqichlaridayoq stressga bardoshlilikni rivojlantirishga qaratilgan profilaktik choralar muhim ahamiyat kasb etadi.

Umuman olganda, 3-jadval natijalari emotsional charchash sindromining kasbiy faoliyatda asta-sekin shakllanib borayotganini ko‘rsatib, stressni boshqarish, emotsional resurslarni tiklash va kasbiy barqarorlikni ta’minlashga qaratilgan psixologik tadbirlarni ishlab chiqish zarurligini asoslaydi.

4-jadval. Stressga bardoshlilik va emotsional charchash o‘rtasidagi korrelyatsiya

Ko‘rsatkichlar	r	p
Stressga bardoshlilik ↔ Emotsional charchash	–0,58	< 0,01

4-jadvalda keltirilgan korrelyatsion tahlil natijalari stressga bardoshlilik va emotsional charchash o‘rtasida statistik jihatdan ahamiyatli salbiy bog‘liqlik mavjudligini ko‘rsatadi ($r = –0,58$; $p < 0,01$). Bu natija stressga bardoshlilik darajasi oshgani sari emotsional charchash darajasi kamayishini anglatadi. Mazkur bog‘liqlik stressga bardoshlilikning kasbiy faoliyatda emotsional charchashni kamaytiruvchi muhim himoya omili ekanligini tasdiqlaydi.

Kasbiy faoliyatda emotsional charchashning oldini olishda stressga bardoshlilikni rivojlantirish muhim psixologik vazifa hisoblanadi. Ushbu jarayon individual, guruhiy va tashkiliy darajalarda amalga oshirilishi lozim. Individual darajada shaxsning stressni anglash, hissiy holatini boshqarish va konstruktiv coping-strategiyalarni shakllantirishga yo‘naltirilgan psixologik treninglar samarali hisoblanadi. Autogen mashqlar, relaksatsiya texnikalari va mindfulness amaliyotlari psixologik zo‘riqishni kamaytirishga yordam beradi. Guruhiy darajada sog‘lom psixologik iqlimni shakllantirish, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashni kuchaytirish va kasbiy muloqotni yaxshilash emotsional charchashning oldini olishda muhim rol o‘ynaydi. Hamkasblar o‘rtasida tajriba almashish, o‘zaro tushunish va empatiya muhitining mavjudligi stressning salbiy ta’sirini kamaytiradi. Tashkiliy darajada esa mehnat yuklamasini optimallashtirish, adolatli baholash tizimini joriy etish va xodimlarning psixologik farovonligini qo‘llab-quvvatlashga qaratilgan dasturlarni ishlab chiqish zarur. Rahbarlarning psixologik savodxonligi va qo‘llab-

quvvatlovchi boshqaruv uslubi xodimlarning stressga bardoshliligini oshirishga xizmat qiladi.

Olingan empirik natijalarni xalqaro ilmiy tadqiqotlar bilan qiyosiy tahlil qilish ularning ishonchliligini yanada oshiradi. Xususan, C. Maslach va W. Schaufeli tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda stressga bardoshlilik darajasi yuqori bo‘lgan mutaxassislarda emotsional charchash ko‘rsatkichlari past bo‘lishi aniqlangan. Ushbu tadqiqotlarda stressga bardoshlilik kasbiy faoliyatda emotsional charchashni kamaytiruvchi muhim himoya omili sifatida talqin qilinadi.

R. Lazarus va S. Folkman tadqiqotlarida stressli vaziyatlarni subyektiv baholash va coping-strategiyalarni tanlash emotsional charchash darajasiga bevosita ta’sir ko‘rsatishi qayd etilgan. Ushbu maqolada aniqlangan salbiy korrelyatsiya ko‘rsatkichi (r = –0,58) xalqaro tadqiqotlarda keltirilgan o‘rtacha va yuqori darajadagi bog‘liqlik natijalari bilan mos keladi. Bu esa tadqiqot natijalarining umumiy psixologik qonuniyatlarga mos ekanligini tasdiqlaydi (Lazarus R.S., Folkman S. 2016).

Shuningdek, Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (JSST) tomonidan emotsional charchashning kasbiy fenomen sifatida e’tirof etilishi ushbu muammoning global ahamiyatga ega ekanligini ko‘rsatadi. Mazkur tadqiqot natijalari xalqaro tajribalar bilan uyg‘un holda, kasbiy faoliyatda stressni boshqarish va psixologik farovonlikni ta’minlash zarurligini yana bir bor asoslaydi.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Mazkur tadqiqot kasbiy faoliyat jarayonida stressga bardoshlilik va emotsional charchash o‘rtasidagi psixologik bog‘liqlikni aniqlashga qaratildi. Zamonaviy mehnat sharoitida mutaxassislar doimiy psixologik bosim, yuqori mas’uliyat va kasbiy talablarning ortishi bilan yuzma-yuz kelmoqda. Bunday omillar uzoq davom etganda shaxsning ruhiy holatiga salbiy ta’sir ko‘rsatib, emotsional charchash sindromining shakllanishiga olib keladi. Shu bois stressga bardoshlilik kasbiy faoliyatda psixologik barqarorlikni saqlash va emotsional charchashning oldini olishda muhim omil sifatida namoyon bo‘ladi.

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, respondentlarning stressga bardoshlilik darajasi turlicha bo‘lib, ularning asosiy qismida ushbu ko‘rsatkich o‘rtacha va yuqori darajada namoyon bo‘lgan. Bu holat ularning kasbiy faoliyat jarayonida stress omillariga ma’lum darajada moslasha olish qobiliyatiga ega ekanligini anglatadi. Shu bilan birga, stressga bardoshlilik darajasi past bo‘lgan respondentlar ham aniqlanib, aynan ushbu guruhda emotsional charchash ko‘rsatkichlari yuqoriroq ekanligi kuzatildi. Bu esa stressga bardoshlilik yetishmasligi emotsional charchash rivojlanishining muhim xavf omili ekanligini tasdiqlaydi. Emotsional charchashning tarkibiy qismlari bo‘yicha olingan natijalar ushbu sindromning murakkab va ko‘p bosqichli jarayon ekanligini ko‘rsatdi. Eng yuqori o‘rtacha ko‘rsatkich emotsional holdan toyish komponentida qayd

etilib, bu kasbiy faoliyatda surunkali stress va doimiy psixologik yuklamaning asosiy oqibati ekanligini anglatadi. Shaxsiy yutuqlarning kamayishi koʻrsatkichlari respondentlarda oʻz kasbiy faoliyatidan qoniqishning pasayishi va oʻz imkoniyatlarini yetarli darajada namoyon eta olmaslik hissi mavjudligini koʻrsatdi. Depersonalizatsiya komponentining oʻrtacha darajada namoyon boʻlishi esa emotsional charchash jarayonining bosqichma-bosqich shakllanayotganidan dalolat beradi.

Korrelyatsion tahlil natijalari stressga bardoshlilik va emotsional charchash oʻrtasida statistik jihatdan ahamiyatli salbiy bogʻliqlik mavjudligini koʻrsatdi. Ushbu natija stressga bardoshlilik darajasi oshgani sari emotsional charchash darajasi kamayishini anglatadi. Demak, stressga bardoshlilik kasbiy faoliyatda emotsional charchashni kamaytiruvchi va oldini oluvchi muhim himoya omili hisoblanadi. Stressga bardoshli shaxslar murakkab vaziyatlarda hissiy muvozanatni saqlab qoladi, salbiy emotsiyalarni samarali boshqaradi va kasbiy faoliyatda barqarorlikni ta’minlaydi. Tadqiqot natijalari mehnat va tashkilot psixologiyasi uchun muhim amaliy ahamiyatga ega. Olingan empirik ma’lumotlar asosida tashkilotlarda stressni boshqarish, emotsional charchashning oldini olish va xodimlarning psixologik farovonligini ta’minlashga qaratilgan profilaktik chora-tadbirlarni ishlab chiqish mumkin. Xususan, stressga bardoshlilikni rivojlantirishga yoʻnaltirilgan psixologik treninglar, emotsional oʻzini boshqarish koʻnikmalarini shakllantirish hamda sogʻlom psixologik muhit yaratish emotsional charchash darajasini pasaytirishga xizmat qiladi.

Xulosa qilib aytganda, tadqiqot natijalari stressga bardoshlilik kasbiy faoliyatda emotsional charchashni kamaytiruvchi muhim psixologik resurs ekanligini koʻrsatdi. Zamonaviy mehnat sharoitida stressga bardoshlilikni rivojlantirish va emotsional charchashning oldini olish mehnat psixologiyasi va tashkilot psixologiyasining dolzarb vazifalaridan biri boʻlib qolmoqda.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI/ REFERENGES:

1. American Psychological Association (APA). Stress in the workplace. – URL: https://www.apa.org/topics/healthy-workplaces/work-stress.

2. H.J. Freudenberger, North G. (2018) Burnout: The high cost of high achievement. – New York: Anchor Books.

3. P.D.Harms, M.Credé, M.Tynan, M.Leon, W.Jeung (2017) Leadership and stress: A meta-analytic review. – The Leadership Quarterly, Vol. 31(6).

4. S.E.Hobfoll, J.Halbesleben, J.P.Neveu, M.Westman (2018) Conservation of Resources in the Organizational Context. – Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior, Vol. 5. – P. 103–128.

5. R.S.Lazarus, S.Folkman (2016) Stress, appraisal, and coping. – New York: Springer Publishing Company.

6. C.Maslach, S.E. Jackson, M.P. Leiter (2018) Maslach Burnout Inventory Manual. – 4th ed. – Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.

7. C. Maslach, M.P. Leiter (2021) Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry. – World Psychiatry, Vol. 20(1). – P. 103–111.

8. National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH). Stress at Work. – URL: https://www.cdc.gov/niosh/topics/stress.

9. D.A.J. Salvagioni, F.N. Melanda, A.E. Mesas, A.D. González, F.L. Gabani, S.M. Andrade (2021) Physical, psychological and occupational consequences of job burnout: A systematic review. – PLOS ONE, Vol. 16(4).

10. Schaufeli W.B. (2021) Burnout: A short socio-cultural history. – In: Burnout at Work: A Psychological Perspective. – London: Routledge.

11. W.B. Schaufeli, M.P. Leiter (2022) Job burnout. – Annual Review of Psychology, Vol. 73. – P. 397–422.

12. Selye H. (2013) Stress without distress. – New York: McGraw-Hill Education.

13. World Health Organization (WHO). Burn-out an “occupational phenomenon”: International Classification of Diseases (ICD-11). – URL: https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon.

INGLIZ TILINI O‘QITISHDA KOLLABORATIV YONDASHUVNING ILMIY-NAZARIY ASOSLARI

SCIENTIFIC AND THEORETICAL FOUNDATIONS OF THE COLLABORATIVE APPROACH IN ENGLISH LANGUAGE TEACHING

НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ КОЛЛАБОРАТИВНОГО ПОДХОДА В ПРЕПОДАВАНИИ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА

Mamataliyeva Xulkaroy Murodjonovna
Oriental University
Tillar-2 kafedrasi katta o‘qituvchisi,
Tel: +998 97 157 61 16
Email: hulkar9091@gmail.com
ORCID: 0009-0007-7254-0099

Annotatsiya. Ushbu maqolada ingliz tilini o‘qitishda kollaborativ yondashuvning nazariy, psixologik va pedagogik asoslari yoritilgan. Tadqiqotda ta’lim jarayonini hamkorlikka asoslangan faoliyat sifatida talqin etishning ilmiy asoslanib, muallif tomonidan zamonaviy ta’lim paradigmasida “o‘qituvchi markazli” modeldan “o‘quvchi markazli” tizimga o‘tish jarayonining mazmuni tahlil qilinadi. Maqola xalqaro manbalar, yangi pedagogik nazariyalar va O‘zbekiston ta’lim tizimidagi innovatsion tajribalar asosida tayyorlangan. Natijalar shuni ko‘rsatadiki, kollaborativ o‘qitish o‘quvchilarning kommunikativ kompetensiyasini, ijtimoiy faolligini va reflektiv tafakkurini rivojlantiruvchi zamonaviy metodik tizim sifatida muhim o‘ringa ega.

Kalit so‘zlar: *kollaborativ yondashuv, ingliz tili ta’limi, hamkorlik, innovatsiya, interfaol metod, kommunikativ kompetensiya, refleksiya.*

Аннотация. В статье раскрываются теоретические, психологические и педагогические основы коллаборативного подхода в обучении английскому языку. Автор анализирует переход от традиционной модели «учитель-центр» к инновационной системе «обучающийся в центре обучения». На основе современных педагогических теорий и международных исследований доказывается, что коллаборативное обучение способствует развитию коммуникативной компетенции и критического мышления студентов, усиливает их социальную активность и самостоятельность.

Ключевые слова: *коллаборативное обучение, сотрудничество, инновации, интерактивные методы, коммуникация, рефлексия.*

Abstract. This article explores the theoretical, psychological, and pedagogical foundations of the collaborative approach in English language teaching. The study highpoints the paradigm shift from a teacher-centered to a learner-centered educational model, emphasizing cooperation, interaction, and shared responsibility in learning. Drawing on international research and Uzbekistan’s educational innovations, the article

concludes that collaborative learning enhances communicative competence, reflection, and learner autonomy, making it a key pedagogical trend in modern ELT.

Key words: *collaborative approach, English language teaching, reflection, innovation, communication, learner autonomy.*

KIRISH

Zamonaviy ta’lim paradigmasi inson shaxsini o‘z bilimini yaratuvchi faol subyekt sifatida shakllantirishga yo‘naltirilgan. Bugungi kunda ingliz tili ta’limi ham an’anaviy “ma’lumot uzatish” modelidan “bilimni birgalikda yaratish” bosqichiga o‘tmoqda. Bu jarayonda ta’lim samaradorligini oshiruvchi eng muhim metodlardan biri – **kollaborativ yondashuv**, ya’ni hamkorlik asosidagi o‘qitishdir. Mazkur metodning ildizlari XX asr pedagogikasining ijtimoiy-konstruktivistik g‘oyalariga borib taqaladi. L. Vygotskiy o‘zining “yaqin rivojlanish zonasi” nazariyasida inson tafakkurining rivoji o‘zaro muloqot jarayonida yuz berishini ta’kidlagan edi (Vygotsky S., 1978). Unga ko‘ra, insonning bilim olish salohiyati hamkorlikda, ya’ni ijtimoiy faoliyat orqali to‘la namoyon bo‘ladi.

MAVZUGA OID ADABIYOTLARNING TAHLILI

Devey o‘qitishni inson tajribasiga tayanuvchi ijtimoiy jarayon sifatida baholagan (Dewey J., 1938: 25). Uningcha, o‘rganish bu “tajriba almashinuvi”, ya’ni o‘quvchilarning faol ishtiroki orqali hayotiy ma’noga ega bo‘lgan bilimni shakllantirishdir. Shu bois, hamkorlik asosidagi ta’lim modeli insonning ijtimoiy tabiati bilan uyg‘unlashadi. Piaget ham shunga yaqin fikr bildirgan – bilim shaxsning individual emas, balki ijtimoiy tajriba orqali o‘sishini ko‘rsatgan (Piaget J., 1950: 112). Shunday qilib, kollaborativ yondashuv shaxsning kognitiv, emotsional va ijtimoiy jihatdan kompleks rivojlanishini ta’minlaydi. Kollaborativ ta’limda o‘qituvchi endilikda “axborot manbai” emas, aksincha, axborot manbaiga, “yo‘naltiruvchi”, “facilitator”, ya’ni o‘rganish jarayonini boshqaruvchi sifatida namoyon bo‘ladi. O‘quvchi esa bilim yaratuvchi subyekt, jamoaviy faoliyat ishtirokchisi, ijtimoiy muloqotning teng huquqli a’zosi sifatida qaraladi. Bu yondashuv ta’limda ilmiylik, demokratiya, shaffoflik va o‘zaro hurmat tamoyillarini mustahkamlaydi.

O‘zbekiston ta’lim tizimida ham so‘nggi yillarda interfaol va kollaborativ metodlarga bo‘lgan qiziqish sezilarli darajada ortdi. Davlat rahbarining (Prezident qarori PQ–3775, 2018: §3) ta’limni raqamlashtirish va zamonaviy metodikalarni joriy etish haqidagi qarorlari natijasida oliy ta’lim muassasalarida interfaol topshiriqlar, guruh loyihalari, muammoli vaziyat asosidagi o‘qitish shakllari joriy qilinmoqda. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining (VMQ 824, 2021: §7) “Oliy ta’lim muassasalarida ta’lim sifatini oshirish va innovatsion pedagogik texnologiyalarni joriy etish tizimini takomillashtirish to‘g‘risida”gi qarorida interfaol topshiriqlar, loyiha asosida o‘qitish, muammoli vaziyatli tahlil (case study) metodlarini keng joriy etish belgilangan. Ayniqsa,

ingliz tili fanida talabalar o‘rtasidagi muloqot, ijtimoiy faollik va jamoaviy qaror qabul qilish jarayonlarini rivojlantirish bu metodning asosiy maqsadi sifatida belgilangan.

Kollaborativ o‘qitishning nazariy asosini yanada chuqur tahlil etganda, u o‘zining ijtimoiy-psixologik mohiyatiga ko‘ra, shaxsning bilish jarayonini soddalashtirmaydi, aksincha uni chuqurlashtiradi. O‘quvchi bilimni tayyor shaklda emas, balki tahlil, bahs, fikr almashinuvi orqali o‘zlashtiradi. Bu jarayonda “bilim” statik ma’lumot emas, balki doimiy yangilanib boruvchi, muloqot orqali rivojlanadigan dinamik tizim sifatida namoyon bo‘ladi.

Hamkorlik asosidagi o‘qitish o‘quvchilarda empatiya, ijtimoiy mas’uliyat, refleksiya, tolerantlik, muloqot madaniyati kabi fazilatlarni shakllantiradi. Shaxsning bu jihatlari til o‘rganish uchun zaruriy psixologik zaminni yaratadi (Nurmatova G., 2021). Zero, til o‘rganish bu – muloqot san’atidir. Muloqotsiz o‘rganish mexanik jarayonga aylanadi, ammo hamkorlikda o‘qish esa o‘rganish jarayoniga hissiy, ijtimoiy va intellektual mazmun beradi.

Shuni alohida ta’kidlash lozimki, kollaborativ yondashuvda o‘quvchilarning roli nafaqat o‘z bilimini oshirish, balki boshqalarni o‘rganishga undashdan iborat. Guruhdagi har bir talaba jamoaning umumiy natijasi uchun javobgar. Bu esa individual va ijtimoiy javobgarlikni uyg‘unlashtiradi. Shunday qilib, kollaborativ ta’limning asosiy farqi shundaki, u “raqobat” emas, balki “hamkorlik” muhitini yaratadi. Bu yondashuv o‘zining didaktik jihatidan ham afzal: u Bloom taksonomiyasining yuqori bosqichlari – tahlil, sintez va baholashni rivojlantiradi. O‘quvchi o‘z bilimni nafaqat eslab qoladi, balki uni yaratadi, qo‘llaydi, baholaydi. Shu jihatdan, kollaborativ yondashuv o‘quvchini XXI asr kompetensiyalariga – tanqidiy fikrlash, ijodkorlik, muloqot va hamkorlik (4C – Critical thinking, Creativity, Communication, Collaboration) – tayyorlaydi (Karimova Z., 2021: 44–50).

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Metodologik jihatdan, kollaborativ o‘qitish asosiy tamoyillarga tayanadi: ilmiylik, faol ishtirok va interaktivlik, o‘zaro mas’uliyat va javobgarlik, kommunikativlik va muloqot, refleksiya va tahlil, ijobiy psixologik muhit va ishonch, hamda innovatsion texnologiyalar va raqamli hamkorlik. Masalan: faol ishtirok va interaktivlik tamoyili – o‘quvchi ta’lim jarayonining markazida bo‘lishi kerakligini anglatadi. Refleksiya va tahlil – o‘quvchining o‘z o‘rganish jarayonini tahlil qilishi, o‘z bilimini baholashini anglatadi. Ijobiy psixologik muhit va ishonch tamoyilida esa – bilimni muloqotda yaratish va ijtimoiy o‘rganish mexanizmi ifodalanadi. Ushbu tamoyillar bir-biri bilan uzviy bog‘liq bo‘lib, ta’lim samaradorligini ta’minlaydi.

Kollaborativ o‘qitishning metodologik modeli quyidagi bosqichlarda namoyon bo‘ladi:

1) **Motivatsion bosqich**, unda o‘quvchilar o‘rganish jarayoniga psixologik tayyorlanadi, guruh ichida ijobiy muhit yaratiladi;

2) **Interfaol bosqich**, bu jarayonda talabalarga jamoaviy topshiriqlar, muammoli vaziyatlar, “think-pair-share” va “jigsaw” uslublari orqali mashqlar beriladi;

3) **Reflektiv bosqich**, unda o‘quvchilar o‘z faoliyatini tahlil qiladi, xulosa chiqaradi, guruh natijasini baholaydi.

Bu model orqali talabalarda tanqidiy fikrlash, o‘z fikrini dalillash, empatiya, muloqot madaniyati, ijtimoiy faollik kabi universal ko‘nikmalar shakllanadi. Natijada o‘quvchi bilim oluvchi emas, bilim yaratuvchiga aylanadi. Metodologik yondashuvning ilmiy kuchi shundaki, u o‘rganish jarayonining psixologik mexanizmlarini e’tiborga oladi. Bunda bilimni o‘zlashtirish nafaqat aqliy, balki ijtimoiy va emotsional jarayon sifatida ko‘riladi. Shu bois, kollaborativ ta’lim shunchaki metod emas, balki o‘qitishning falsafasi, insonparvarlik va o‘zaro hurmat tamoyillariga asoslangan yangi ta’lim paradigmasidir.

TAHLIL VA NATIJALAR

Olib borilgan nazariy tahlillar va amaliy kuzatuvlar natijalariga ko‘ra, ingliz tilini o‘qitishda kollaborativ yondashuv nafaqat til kompetensiyasini, balki shaxsning psixologik barqarorligi va ijtimoiy moslashuvchanligini ham rivojlantiradi. O‘quvchilar guruhda ishlash jarayonida o‘z fikrini erkin bayon qilish, dalillarni asoslash, sheriklari bilan fikr almashish, murosaga kelish kabi ijtimoiy-ko‘nikma jihatidan boyib boradilar. Shu bilan birga, bunday darslarda til o‘rganish tabiiy muloqot muhiti orqali kechadi, bu esa kommunikativ kompetensiyani mustahkamlaydi.

Amaliy natijalardan biri shuki, kollaborativ o‘qitish asosida tashkil etilgan mashg‘ulotlarda o‘quvchilarning ishtiroki 80 foizdan ortiqni tashkil etgan, o‘z fikrini ifoda etish ko‘nikmalari esa o‘rtacha 35–40 foizga oshgan. Guruh a’zolari o‘rtasidagi ijobiy raqobat, o‘zaro yordam va mas’uliyat hissi o‘rganish motivatsiyasini kuchaytirgan. Bunda o‘qituvchi bilim beruvchi emas, balki yo‘naltiruvchi, tashkilotchi sifatida ishtirok etgan. O‘quvchilarning faol muloqotga kirishish darajasi o‘qitish jarayonida eng muhim ko‘rsatkichlardan biri hisoblanadi. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, o‘qituvchi tomonidan yaratilgan ishonchli, ijobiy psixologik muhit o‘quvchilarning nutq faoliyatini faollashtirgan. Masalan, guruhda “jigsaw” yoki “think-pair-share” metodlari qo‘llanilganda, o‘quvchilarning 78 foizi faol ishtirok etgan, shu jarayonda yangi so‘zlardan foydalanish hajmi 30 foizga oshgan. Bu holat o‘rganishning tabiiy, ijtimoiy-psixologik mexanizmlariga asoslanganini isbotlaydi.

Kollaborativ yondashuv o‘quvchilarning reflektiv tafakkurini ham rivojlantiradi. Har bir dars so‘ngida talabalar o‘z o‘rganish natijalari, kuchli va zaif tomonlarini tahlil qilib, keyingi mashg‘ulot uchun xulosa chiqarishadi. Bu usul o‘quvchining o‘z o‘rganish

jarayoniga egalik hissini kuchaytiradi va o‘zini rivojlantirish motivatsiyasini oshiradi. Shu bois, refleksiya kollaborativ o‘qitishning eng muhim komponentlaridan biridir.

O‘qituvchi uchun bu modelning afzalligi shundaki, u har bir o‘quvchining individual imkoniyatlarini kuzatish, baholash va yo‘naltirish imkoniyatiga ega bo‘ladi. O‘quvchilarning mustaqil fikrlash darajasi, ijodiy yondashuvi va muloqot ko‘nikmalari bu metod orqali tabiiy ravishda aniqlanadi. Natijada baholash jarayoni shaffof, sub’ektiv fikrlardan holi bo‘ladi.

Tahlillar shuni ko‘rsatadiki, kollaborativ metod asosida tashkil etilgan darslarda o‘qituvchi va o‘quvchi o‘rtasidagi psixologik masofa qisqaradi, hamkorlik muhiti paydo bo‘ladi. Bu esa, o‘z navbatida, talabalarning ishonchini, ijobiy hissiyotlarini va o‘rganishga bo‘lgan motivatsiyasini oshiradi (Mamataliyeva, X., 2024: 376). Ta’lim jarayonida “men” tushunchasi “biz” tushunchasiga aylanadi, bu esa ijtimoiy uyg‘unlikni mustahkamlaydi. Yana bir muhim jihat shundan iboratki, kollaborativ yondashuvning ijtimoiy-adaptiv xususiyat metodi yuzaga kelib, bu metod nafaqat akademik muvaffaqiyatga, balki insonlar bilan samarali muloqot qilish, jamoada ishlash, nizolarni hal etish, murosaga kelish kabi hayotiy ko‘nikmalarni ham shakllantiradi. Shuning uchun ham ingliz tili o‘qitish jarayonida ushbu metodni qo‘llash talabalarni nafaqat til o‘rganishga, balki madaniy va ijtimoiy moslashuvga tayyorlaydi.

Yuqoridagi natijalar shuni isbotlaydiki, kollaborativ yondashuv nafaqat ta’lim jarayonining samaradorligini, balki uning insonparvarlik mohiyatini ham ochib beradi. U o‘qitishni raqobat emas, balki hamkorlik, o‘zaro ishonch va ijodiy muloqotga asoslangan faoliyat sifatida talqin qiladi.

XULOSA

Mazkur tadqiqot asosida quyidagi ilmiy-amaliy xulosalar shakllantirildi:

Kollaborativ yondashuv ta’lim jarayonining markaziga insonni qo‘yuvchi zamonaviy pedagogik paradigmadir. U o‘quvchining faolligini, mustaqilligini va ijtimoiy mas’uliyatini oshiradi.

Ingliz tili o‘qitish jarayonida kollaborativ metodlardan foydalanish til kompetensiyasini chuqurlashtirib, kommunikativ ko‘nikmalarni real muloqot muhiti orqali shakllantiradi.

Ushbu yondashuv o‘qituvchi va o‘quvchi o‘rtasida o‘zaro ishonch, muloqot va refleksiya asosida pedagogik hamkorlikni ta’minlaydi.

Kollaborativ model o‘qituvchini bilim beruvchi emas, balki yo‘naltiruvchi, o‘quvchini esa faol subyekt sifatida shakllantiradi.

O‘zbekiston ta’lim tizimida bu metodni keng joriy etish uchun o‘qituvchilarni zamonaviy interfaol texnologiyalar asosida qayta tayyorlash, onlayn platformalar orqali hamkorlik muhitini kengaytirish muhimdir.

Tavsiya va amaliy takliflar.

1. Oliy ta’lim muassasalarida ingliz tili fanlari uchun kollaborativ o‘qitish asosida ishlab chiqilgan metodik qo‘llanmalar yaratish zarur.

2. “Learning community” (o‘rganish jamoalari) tizimini yo‘lga qo‘yish orqali talabalar orasida tajriba almashish va refleksiya madaniyatini shakllantirish.

3. Dars jarayonida baholashni faqat yakka yutuqlarga emas, balki guruh natijasiga asoslangan baholash tizimi bilan uyg‘unlashtirish.

4. O‘qituvchilar uchun “Collaborative pedagogy in ELT” nomli seminar-treninglar tashkil etish.

5. Raqamli ta’lim muhitida kollaborativ platformalardan (Google Classroom, Padlet, Miro) foydalanishni kengaytirish.

Ta’lim jarayonida kollaborativ yondashuvni samarali tatbiq etish uchun, avvalo, o‘qituvchilarning metodik salohiyatini oshirish, ularni interfaol hamkorlik texnologiyalariga tayyorlash zarur. Mazkur tavsiyalar amalga oshirilganda, ingliz tili ta’limi jarayoni yanada ijodiy, faol va insonparvar shakllantirish va talabalar o‘rtasida ijtimoiy muloqotni rivojlantirish ta’lim sifatini yangi bosqichga olib chiqadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining PQ–3775-son qarori (2018).
2. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2021-yil 31-dekabrdagi 824-son qarori.
3. Dewey J. (1938). Experience and Education. New York: Macmillan.
4. D. W. Johnson, R. T. Johnson (2014). Cooperative Learning in 21st Century // Educational Research Journal. 6(4). P. 35–41.
5. Karimova Z. (2021). Til o‘qitishda kommunikativ yondashuv. Toshkent: TDPU nashriyoti.
6. Mamatov M. (2023). Raqamli ta’lim jarayonida innovatsion metodlar. Toshkent: Fan.
7. Mamataliyeva X. M. (2024). Enhancing English Language Learning through Collaborative Teaching Strategies // EJINE. 4(11). P. 375–377.
8. Nurmatova G. (2021). Hamkorlikning psixologik jihatlari. Farg‘ona: FarDU.
9. Panitz T. (2013). Collaborative versus Cooperative Learning: A Comparison // ERIC Journal.
10. Piaget J. (1950). The Psychology of Intelligence. London: Routledge.
11. Qodirov R. (2024). Reflektiv o‘qitish metodikasi. Toshkent: Fan.
12. Rahimova D. (2020). Hamkorlikda o‘qitish va ijtimoiy mas’uliyat. Namangan: NDU nashriyoti.
13. Rustamova S. (2021). Interfaol metodlar orqali talabalarda muloqot madaniyatini shakllantirish // O‘zMU Xabarlari. 4(1). P. 56–59.

14. Vygotsky L. S. (1978). Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes. Harvard University Press.

15. Yuldasheva G. (2020). Collaborative learning in English teaching practice // Filologiya masalalari. 3(2). P. 45–50.

REFERENCES

1. Dewey J. (1938). Experience and Education. New York: Macmillan (In English).
2. D. W. Johnson, R. T. Johnson (2014). Cooperative Learning in 21st Century // Educational Research Journal. 6(4). P. 35–41 (In English).
3. Karimova Z. (2021). Til o‘qitishda kommunikativ yondashuv. Toshkent: TDPU nashriyoti (In Uzbek).
4. Mamatov M. (2023). Raqamli ta’lim jarayonida innovatsion metodlar. Toshkent: Fan (In Uzbek).
5. Mamataliyeva X. M. (2024). Enhancing English Language Learning through Collaborative Teaching Strategies // EJINE. 4(11). P. 375–377 (In English).
6. Nurmatova G. (2021). Hamkorlikning psixologik jihatlari. Farg‘ona: FarDU (In Uzbek).
7. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining PQ–3775-son qarori (2018) (In Uzbek).
8. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2021-yil 31-dekabrdagi 824-son qarori (In Uzbek).
9. Panitz T. (2013). Collaborative versus Cooperative Learning: A Comparison // ERIC Journal (In English).
10. Piaget J. (1950). The Psychology of Intelligence. London: Routledge (In English).
11. Qodirov R. (2024). Reflektiv o‘qitish metodikasi. Toshkent: Fan (In Uzbek).
12. Rahimova D. (2020). Hamkorlikda o‘qitish va ijtimoiy mas’uliyat. Namangan: NDU nashriyoti (In Uzbek).
13. Rustamova S. (2021). Interfaol metodlar orqali talabalarda muloqot madaniyatini shakllantirish // O‘zMU Xabarlari. 4(1). P. 56–59 (In Uzbek).
14. Vygotsky L. S. (1978). Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes. Harvard University Press (In English).
15. Yuldasheva G. (2020). Collaborative learning in English teaching practice // Filologiya masalalari. 3(2). P. 45–50 (In Uzbek).

COGNITIVE AND AFFECTIVE FACTORS INFLUENCING THE EFFECTIVENESS OF FOREIGN LANGUAGE LEARNING

CHET TILINI O‘RGANISH SAMARADORLIGIGA TA’SIR QILUVCHI KOGNITIV VA AFFEKTIV OMILLAR

КОГНИТИВНЫЕ И АФФЕКТИВНЫЕ ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИЗУЧЕНИЯ ИНОСТРАННОГО ЯЗЫКА

Gulamjanova Komila Farrux kizi
Oriental University Faculty of Philology
Senior teacheer.
Тел.: +998 90 430-00-00
E-mail: info@orientaluniversity.uz
Rustamova Jamila Farrukhovna
Perfect University Faculty of Humanities
Senior teacher
Tel.: +998 771292929
E-mail: info@perfectuniversity.uz

Abstract. This study examines how cognitive and affective elements jointly shape the effectiveness of foreign language learning among university students. It focuses on the ways motivational levels, attitudes, and anxiety interact with learners’ cognitive strategies, including memorization, inferencing, and self-monitoring. Employing a mixed-methods approach, the research analyzes quantitative and qualitative data to reveal how emotional and intellectual dimensions influence students’ learning processes. The results indicate that successful language acquisition largely depends on maintaining a balance between strategic awareness and emotional well-being. Learners who demonstrate stronger motivation, lower anxiety, and positive attitudes tend to apply cognitive strategies more effectively. The study offers both theoretical and practical insights by underscoring the value of confidence, encouragement, and supportive instructional environments. Overall, the research highlights that fostering emotional stability alongside the development of cognitive learning strategies significantly enhances students’ foreign language achievement.

Key words: *cognitive factors, affective factors, motivation, anxiety, learning strategies, second language acquisition, language proficiency, self-monitoring, attitude toward learning, emotional stability*

Annotatsiya. Ushbu tadqiqot universitet talabalari orasida chet tilini o‘rganish samaradorligiga kognitiv va affektiv omillarning birgalikdagi ta’sirini o‘rganadi. Tadqiqotda motivatsiya, munosabat va xavotir darajasi kabi affektiv omillar talabalarning yodlash, taxmin qilish (inferensiya) va o‘z-o‘zini nazorat qilish kabi kognitiv strategiyalarni qo‘llashi bilan qanday o‘zaro bog‘liq ekani tahlil qilinadi. Aralash tadqiqot

metodologiyasi asosida miqdoriy va sifat ma’lumotlari tahlil qilinib, o‘quv jarayonidagi intellektual va emotsional komponentlarning o‘zaro ta’siri aniqlanadi. Natijalar shuni ko‘rsatadiki, chet tilini samarali o‘zlashtirish strategik ongli yondashuv bilan emotsional barqarorlikning uyg‘unlashuviga bog‘liq. Kuchli motivatsiya, past xavotir va ijobiy munosabatga ega bo‘lgan talabalar kognitiv strategiyalarni yanada samarali qo‘llaydi. Tadqiqot nazariy va amaliy jihatdan motivatsiya, ishonch va qo‘llab-quvvatlovchi o‘qituvchilik muhiti ahamiyatini ta’kidlab, chet tilini o‘zlashtirishni yaxshilashga xizmat qiladi.

Kalit so‘zlar: *kognitiv omillar, affektiv omillar, motivatsiya, xavotir, o‘rganish strategiyalari, ikkinchi tilni o‘zlashtirish, til bilish darajasi, o‘z-o‘zini nazorat qilish, o‘qishga bo‘lgan munosabat, emotsional barqarorlik.*

Аннотация. Данное исследование рассматривает совместное влияние когнитивных и аффективных факторов на эффективность изучения иностранного языка среди студентов вузов. В работе анализируется, каким образом мотивация, отношение к изучению и уровень тревожности связаны с применением обучающимися таких когнитивных стратегий, как запоминание, инференция (умозаключение) и самоконтроль. На основе смешанной методологии были проанализированы количественные и качественные данные, что позволило выявить взаимосвязь между интеллектуальными и эмоциональными компонентами учебного процесса. Полученные результаты показывают, что успешное овладение иностранным языком зависит от гармоничного сочетания стратегической осознанности и эмоциональной стабильности. Студенты, обладающие высокой мотивацией, низкой тревожностью и положительным отношением к изучению языка, значительно эффективнее используют когнитивные стратегии. Исследование имеет научную и практическую ценность, подчеркивая важность мотивации, уверенности и поддерживающей образовательной среды в повышении качества усвоения иностранного языка.

Ключевые слова: *когнитивные факторы, аффективные факторы, мотивация, тревожность, учебные стратегии, усвоение второго языка, уровень владения языком, самоконтроль, отношение к обучению, эмоциональная стабильность.*

INTRODUCTION

In today’s interconnected world, the ability to learn and use foreign languages effectively has become a vital skill for academic achievement, international communication, and professional development (Li, M., Razavipour K., 2020:748-777). Despite the widespread emphasis on language education, many learners still face difficulties in attaining the desired level of proficiency. These challenges often arise from

a combination of cognitive and affective factors that influence how students process, store, and apply linguistic knowledge.

Cognitive factors–such as memory, attention, and learning strategies–determine how effectively individuals acquire new linguistic structures and vocabulary (Bown, J., White C. J., 2019:604–620). Affective factors–including motivation, anxiety, and attitude–shape the learner's emotional engagement and willingness to communicate (Macintyre P. D., Gardner R. C., 1991:85-117). Previous research has demonstrated that both dimensions significantly affect the outcomes of foreign language learning. However, there remains a need for a deeper understanding of how these two domains interact and jointly impact learners' overall success, particularly in non-native English learning environments.

Therefore, the present study aims to examine the relationship between cognitive and affective factors and their influence on the effectiveness of foreign language learning among university students. It is hypothesized that students who exhibit stronger cognitive strategies and positive affective attitudes will achieve higher levels of language proficiency (Zheng Y., Cheng L., 2018:13-25).

METHODS

Participants. The participants of this study consisted of 60 undergraduate students majoring in English Philology at a public university. All participants were non-native speakers of English and were enrolled in compulsory foreign language courses (Hiver P., Al-Hoorie A. H., Mercer S., 2021:389–398). Their ages ranged between 18 and 22 years, and they represented both male and female students (Gardner R. C., 1985). Participants were selected through simple random sampling to ensure representativeness of the target population. Prior to data collection, participants were informed about the purpose of the research and gave their informed consent to participate voluntarily.

Research Design. This research adopted a descriptive-correlational design, which is widely used in applied linguistics to examine the relationships between psychological variables and language learning outcomes. The study integrated both quantitative and qualitative methods to achieve a more comprehensive understanding of how cognitive and affective factors influence language learning effectiveness (Rustamova Jamila 2024:184-188). The quantitative component measured the levels of these factors, while the qualitative component explored learners' perceptions and experiences in greater depth.

Instruments. Two main instruments were employed for data collection: Questionnaire: A 25-item instrument adapted from the Strategy Inventory for Language Learning (SILL) by Oxford (1990) and the Foreign Language Classroom Anxiety Scale (FLCAS) by Horwitz et al. (1986). The questionnaire assessed learners' use of cognitive strategies (e.g., rehearsal, inferencing, and self-monitoring) and affective factors (e.g.,

motivation, anxiety, and attitude). Items were rated on a five-point Likert scale ranging from 1 = strongly disagree to 5 = strongly agree.

Semi-structured Interviews: Conducted with 10 volunteer participants to gain qualitative insights into their emotional and cognitive experiences while learning English (Sun P. P., 2022:150-175). The interview protocol included open-ended questions about learners' strategies, motivation, and emotional barriers in language acquisition. The instruments were piloted with 10 students from the same faculty to ensure clarity and reliability.

The internal consistency of the questionnaire was verified using Cronbach's alpha coefficient ($\alpha = 0.87$), indicating acceptable reliability (Zarrinabadi N., Ketabi S., 2018: 600-614).

Data Collection Procedure. The data collection process took place during the spring semester of 2025. Questionnaires were distributed in classroom settings under the supervision of the researcher. Participants completed the forms anonymously to minimize social desirability bias. Subsequently, interviews were conducted individually in English and lasted approximately 15–20 minutes each. All interviews were audio-recorded and later transcribed verbatim for analysis (Dörnyei Z. 2005).

Data Analysis. Quantitative data were analyzed using SPSS 25.0, applying descriptive statistics (mean, standard deviation) and Pearson correlation analysis to determine the strength and direction of relationships between cognitive and affective variables. Qualitative data from interviews were analyzed thematically using a coding framework derived from the literature on language learning psychology. The integration of both datasets allowed for triangulation, enhancing the validity and interpretive depth of the findings.

RESULTS

Overview of Data and General Findings. The data obtained from both quantitative and qualitative instruments provided comprehensive insights into the cognitive and affective factors influencing students' foreign language learning effectiveness. All 60 questionnaires were completed and included in the analysis, ensuring a 100% response rate. Descriptive and inferential statistics were used to evaluate trends and relationships among variables, while interview data were thematically analyzed to support and elaborate on the numerical findings.

Descriptive Statistics of Cognitive Factors. Quantitative analysis indicated that participants reported a moderate to high level of cognitive strategy use in their foreign language learning ($M = 3.74$, $SD = 0.62$). The most frequently utilized strategies were repetition, inferencing, summarizing, and self-monitoring**,** all of which are essential for the active processing of linguistic input. Students commonly reported using repetition to

reinforce vocabulary retention and inferencing to deduce meanings from context, especially during reading and listening tasks (O'Malley J. M., Chamot A. U., 1990).

However, strategies requiring deeper cognitive engagement, such as note-taking, analytical comparison, and hypothesis testing**,** were employed less frequently (M = 3.22, SD = 0.75). This indicates that while learners are aware of basic mnemonic strategies, many still lack metacognitive awareness about how to regulate their own learning process effectively. Several participants admitted in interviews that they relied heavily on memorization without integrating more complex or reflective learning techniques.

One participant stated: "I usually try to memorize new words, but I forget them after a few days. I don't really have a strategy for using them in sentences." This statement illustrates a recurring pattern in which students equate memorization with learning, rather than engaging in higher-level cognitive processing (Krashen S. D. 1982).

Descriptive Statistics of Affective Factors. Regarding affective variables, the overall mean score (M = 3.45, SD = 0.71) suggests that emotional and motivational influences on learning were somewhat inconsistent across participants. Among the affective subscales, motivation scored the highest (M = 3.89, SD = 0.58), followed by positive attitude toward the target language (M = 3.67, SD = 0.64). These results indicate that most learners possess a generally positive disposition toward language learning, which aligns with their academic goals.

In contrast, language anxiety emerged as a significant obstacle (M = 2.94, SD = 0.79). Many students reported feeling nervous when speaking English in front of others or during oral examinations. This finding was strongly supported by interview data, where several respondents explicitly described emotional discomfort as the main hindrance to fluency development. *A typical comment included:* "Even when I know the answer, I hesitate to speak because I'm afraid of making mistakes or being laughed at." This emotional dimension demonstrates that cognitive readiness alone is insufficient for successful performance; affective stability is equally crucial in language acquisition.

Correlation Between Cognitive and Affective Factors. A Pearson correlation analysis was conducted to explore the relationships between the cognitive and affective variables. Results indicated a strong positive correlation between cognitive strategy use and motivation (r = .68, p < .01), confirming that students who are more motivated tend to employ more effective cognitive strategies. Similarly, positive attitude toward English learning was positively correlated with cognitive engagement (r = .61, p < .01)

Conversely, language anxiety showed a negative correlation with both motivation (r = –.54, p < .01) and language learning effectiveness (r = –.49, p < .05). This suggests that anxious learners are less likely to take cognitive risks or participate actively in communicative activities, resulting in slower progress. The relationship pattern emphasizes the bidirectional nature of cognitive and affective components: motivation

enhances strategy use, while anxiety undermines it. Predictive Power of Cognitive and Affective Factors. To determine the extent to which cognitive and affective variables predicted the overall effectiveness of foreign language learning, a multiple regression analysis was performed. Results revealed that cognitive strategies alone explained 42% of the variance in learners' performance ($R^2 = .42$, $p < .001$), while the inclusion of affective factors (motivation, attitude, and anxiety) increased the predictive power to 78% **(**$R^2 = .78$, $p < .001$**)**. This statistically significant improvement indicates that affective elements play an indispensable role alongside cognitive mechanisms in determining learning success.

In other words, even highly capable learners may fail to achieve fluency if their motivation is low or anxiety is high, confirming that linguistic competence depends on both intellectual and emotional balance.

Qualitative Findings: Themes from Interviews. Analysis of the ten interview transcripts identified three major themes that provide a richer understanding of the quantitative outcomes:

1. Emotional Barriers to Communication: Students frequently expressed fear of judgment, embarrassment, or making pronunciation mistakes. This emotional restraint often led to avoidance of speaking opportunities. Such findings support the "Affective Filter Hypothesis" (Krashen, 1982), which posits that negative emotions block language input from being effectively processed.

2. Strategic Awareness and Learning Autonomy: More successful learners demonstrated a conscious awareness of their learning strategies. They described using mnemonic devices, contextual association, and self-assessment as part of their study routines. These learners also showed higher self-regulation, consistent with Oxford's (1990) model of strategic competence.

3. Motivational Dynamics and Classroom Environment: Participants emphasized that motivation was strongly influenced by classroom atmosphere, teacher attitude, and peer interaction. Supportive feedback and engaging lessons enhanced enthusiasm, whereas rigid, exam-oriented instruction reduced motivation.

The combined analysis indicates that both cognitive and affective domains substantially shape learners' ability to acquire a foreign language. Quantitatively, motivation and strategy use were the strongest predictors of success, while anxiety had a suppressive effect. Qualitatively, learners' reflections confirmed that emotions, self-awareness, and teaching context jointly determine their engagement and progress.

In summary, the findings demonstrate that effective foreign language learning requires a synergistic interaction between cognitive competence and affective stability**,** supporting the holistic models of second language acquisition in contemporary linguistics.

DISCUSSION

The findings of this study reveal that both cognitive and affective factors play a crucial role in determining the effectiveness of foreign language learning. Students who actively used cognitive strategies such as repetition, inferencing, and self-monitoring demonstrated higher levels of confidence and better learning outcomes. These strategies helped learners organize, process, and retain new information more effectively, which aligns with the principles of cognitive learning theory. The results also support the idea that successful language learners are not only those with good memory or analytical skills, but also those who are aware of how to control and regulate their own learning process.

At the same time, the study confirmed that affective factors–particularly motivation, attitude, and anxiety–strongly influence learners' overall success. Students who displayed high motivation and positive attitudes toward the language were more persistent, more engaged in class activities, and more willing to take risks when speaking. This finding corresponds with Gardner's Socio-Educational Model, which emphasizes the central role of motivation in second language acquisition. On the other hand, learners who experienced strong anxiety often avoided communication and hesitated to participate in speaking tasks, which limited their opportunities for practice and improvement. This observation is consistent with Krashen's *Affective Filter Hypothesis*, which proposes that negative emotions such as fear and embarrassment act as barriers that block language input and reduce learning efficiency.

Another significant insight from this research is the dynamic relationship between the cognitive and affective domains. The interviews showed that students who felt emotionally secure and supported in the classroom were more likely to apply complex learning strategies and experiment with the language. In contrast, those who lacked motivation or experienced frequent stress tended to rely on surface-level memorization rather than deeper comprehension. This interaction indicates that emotional stability encourages the development of strategic awareness, suggesting that effective teaching should address both mental and emotional dimensions of learning.

The study also highlights the importance of the classroom environment and teacher behavior. Many participants reported that encouragement from instructors, a friendly atmosphere, and opportunities for authentic communication increased their motivation and reduced anxiety (Kim T., Kim Y., 2017). Conversely, excessive correction, competition, and exam-oriented teaching were mentioned as factors that discouraged participation. These findings imply that teachers should create supportive and low-stress learning environments, use positive reinforcement, and integrate communicative methods that foster learner autonomy and confidence.

In general, the discussion supports the view that language learning is a holistic process that depends on the integration of cognitive skills and affective conditions.

Improving one domain without addressing the other may not lead to significant progress. Therefore, effective foreign language teaching should not only focus on grammar and vocabulary but also aim to strengthen students' motivation, confidence, and emotional well-being. When both the mind and emotions are engaged in the learning process, students are more likely to achieve lasting linguistic competence and communicative proficiency.

CONCLUSION

This study has shown that the effectiveness of foreign language learning is influenced by a complex interaction of cognitive and affective factors. Learners who apply conscious cognitive strategies–such as organizing information, making inferences, and monitoring their own progress–tend to achieve better results and display greater language awareness. However, these intellectual skills alone are not sufficient for success. Affective aspects, including motivation, attitude, and anxiety, equally shape how students engage with the learning process. Motivation and positive attitudes encourage active participation and persistence, while high levels of anxiety can limit confidence and performance.

The findings of this research confirm that language learning is not only a cognitive activity but also an emotional and social experience. For this reason, effective teaching should address both the intellectual and emotional needs of learners. Teachers should strive to create a positive, low-anxiety classroom environment where students feel supported and confident to experiment with the language. Encouraging learner autonomy, promoting motivation, and providing constructive feedback can enhance both cognitive engagement and affective well-being.

In conclusion, the study emphasizes that successful foreign language learning depends on the harmonious balance between thinking and feeling. Recognizing and nurturing both domains will help students become more efficient, confident, and independent users of the target language. Future research could further explore how specific teaching interventions can strengthen this balance and lead to more effective language acquisition.

REFERENCES/ FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. A. H. Al-Hoorie, P. D. MacIntyre (2020). Contemporary language motivation theory: 60 years and beyond. Language Learning, 70(S1), 81–118.

2. J.Bown, C.J. White (2019). Affective variables in language learning revisited. The Modern Language Journal, 103(3), 604–620.

3. Dörnyei Z. (2005). The psychology of the language learner: Individual differences in second language acquisition. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

4. Gardner R. C. (1985). Social psychology and second language learning: The role of attitudes and motivation. London: Edward Arnold.

5. P.Hiver, A.H. Al-Hoorie, S.Mercer (2021). Student engagement in the language classroom. ELT Journal, 75(4), 389–398.

6. E. K. Horwitz, M.B. Horwitz, J.Cope (1986). Foreign language classroom anxiety. The Modern Language Journal, 70(2), 125–132. https://doi.org/10.2307/327317

7. T.Y.Kim, Y. Kim (2017). A motivational process model of L2 achievement. System, 66, 35–47.

8. S.D. Krashen, (1982). Principles and practice in second language acquisition. Oxford: Pergamon Press.

9. M.Li, K.Razavipour (2020). The impact of supportive teacher behavior on learner participation. TESOL Quarterly, 54(3), 748–777.

10. P.D. MacIntyre, R.C. Gardner, (1991). Methods and results in the study of anxiety and language learning: A review of the literature. Language Learning, 41(1), 85–117. https://doi.org/10.1111/j.1467-1770.1991.tb00677.x

11. O. J. Malley, A.U. Chamot, (1990). Learning strategies in second language acquisition. Cambridge: Cambridge University Press.

12. Oxford R.L. (1990). Language learning strategies: What every teacher should know. Boston: Heinle & Heinle.

13. Sun P.P. (2022). Metacognitive awareness and L2 listening. Language Teaching Research, 26(2), 150–175.

14. Ushioda E. (2016). Language motivation in a changing world. Language Teaching, 49(4), 563–577.

15. N.Zarrinabadi, S.Ketabi (2018). The role of teacher behavior in regulating learner emotions. The Language Learning Journal, 46(5), 600–614.

16. Y. Zheng, L.Cheng (2018). Examining language learning strategies: A systematic review. System, 78, 13-25.

XARAKTER AKSENTUATSIYASI VA UNING IJTIMOIY MOSLASHUVGA TA'SIRI

CHARACTER ACCENTUATION AND ITS IMPACT ON SOCIAL ADAPTATION

АКЦЕНТУАЦИЯ ХАРАКТЕРА И ЕЁ ВЛИЯНИЕ НА СОЦИАЛЬНУЮ АДАПТАЦИЮ

O'rozaliyeva O'lmasoy Kubay qizi
Toshkent davlat sharqshunoslik universiteti 1-kurs magistranti
Tel.: +998 94-759-14-41
E-mail:olmasoykubayqizi@gmail.com

Annotatsiya. Xarakter aksentuatsiyasi – shaxsning sog'lomlik va patologiya chegarasidagi o'ziga xos xulq-atvor urg'usi bo'lib, ayrim xarakter xususiyatlarining haddan tashqari kuchayishi bilan tavsiflanadi. Maqolada bu konsepsiya Karl Leonhard (1968) va A.E. Lichko (1983) nazariyalari asosida tahlil qilinadi. Leonhardning 12 turdagi tasnifi (gipertimik, distimik, tsikloid, affektiv-ekzaltatsiyalangan, emotiv, anxioz, demonstrativ, pedantik va boshqalar) batafsil yoritilgan bo'lib, har bir tipning kundalik hayotdagi namoyon bo'lishi va ijtimoiy munosabatlardagi o'ziga xos xususiyatlari misollar orqali ko'rsatilgan. Aksentuatsiyalar shaxsning ijtimoiy moslashuviga ham ijobiy (yetakchilik, mas'uliyat, hamdardlik), ham salbiy (hissiy beqarorlik, moslashuvchanlikning pasayishi, konfliktga moyillik) ta'sir ko'rsatadi. Maqola xarakter aksentuatsiyasini tushunish va to'g'ri boshqarish shaxsiy rivojlanish va jamiyatda samarali moslashuv uchun muhim ekanligini ta'kidlaydi.

Kalit so'zlar: *Xarakter aksentuatsiyasi, ijtimoiy moslashuv, Karl Leonhard, Andrey Lichko, temperament, shaxsiyat, aksentuatsiya turlari, psixologik adaptatsiya*.

Abstract. Character accentuation is defined as a specific behavioral emphasis located at the borderline between psychological normality and pathology, characterized by an excessive strengthening of certain character traits. The concept is analyzed based on the theories of Karl Leonhard (1968) and A.E. Lichko (1983). Leonhard's classification of 12 types (hyperthymic, dysthymic, cycloid, affectively exalted, emotive, anxious, demonstrative, pedantic, and others) is described in detail, with examples illustrating how each type manifests in everyday life and influences interpersonal relationships. Accentuations exert both positive (leadership, responsibility, empathy) and negative (emotional instability, reduced flexibility, conflict proneness) effects on an individual's social adaptation. The article emphasizes that understanding and proper management of character accentuation are essential for personal development and effective adaptation in society.

Keywords: *character accentuation, social adaptation, Karl Leonhard, Andrey Lichko, temperament, personality, types of accentuation, psychological adaptation.*

Аннотация. Акцентуация характера представляет собой специфическое акцентирование поведения, находящееся на границе между психической нормой и патологией, характеризуется чрезмерным усилением отдельных черт характера. В статье концепция анализируется на основе теорий Карла Леонгарда (1968) и А.Е. Личко (1983). Подробно рассматривается классификация Леонгарда из 12 типов (гипертимный, дистимный, циклоидный, аффективно-экзальтированный, эмотивный, тревожный, демонстративный, педантичный и др.), с примерами, показывающими проявление каждого типа в повседневной жизни и особенности в межличностных отношениях. Акцентуации оказывают как положительное (лидерство, ответственность, эмпатия), так и отрицательное (эмоциональная нестабильность, снижение гибкости, склонность к конфликтам) влияние на социальную адаптацию личности. В статье подчёркивается, что понимание и правильное управление акцентуациями характера имеют важное значение для личностного развития и эффективной адаптации в обществе.

Ключевые слова: *акцентуация характера, социальная адаптация, Карл Леонгард, Андрей Личко, темперамент, личность, типы акцентуаций, психологическая адаптация.*

KIRISH

Psixologiya sohasida shaxsning bir qancha xususiyatlari ko‘rib chiqilib, sog‘lomlik va patologiya chegaralari orasida baho beriladi. Xarakter aksentuatsiyasiga shaxsda sog‘lomlik va patologiya chegaralarining orasida joylashgan o‘ziga xos xulq-atvor urg‘usi deb baho berish mumkin. Aslida, xarakterning tub ma’nosi “bosilgan tamg‘a” ya’ni o‘zgarmas xususiyat hisoblanadi. Aksentuatsiyaga esa bo‘rtib chiqqan, urg‘ulashgan, keragidan ortiq namoyon bo‘luvchi fe’l-atvorning bir qirrasi sifatida qarash mumkin. Bu psixologik atama sifatida 1968-yilda Karl Leongard va 1977-yilda Andrey Lichko izlanishlarida namoyon bo‘ladi.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR TAHLILI

Xarakter aksentuatsiyasi masalasi psixologiya fanida XX asrning ikkinchi yarmidan boshlab jiddiy o‘rganila boshlangan bo‘lib, uning asosiy nazariy asoslari P.B. Gannushkin, K. Leonhard va A.E. Lichko nomlari bilan chambarchas bog‘liqdir.

P.B. Gannushkin (1933) o‘zining klassik asari “Psixopatiyalar klinikasi, ularning statistikasi, dinamikasi va sistematikasi”da psixopatik shaxsiyatning yashirin (latent) shakllarini batafsil tasniflab, keyinchalik aksentuatsiya deb nom olgan holatlarni klinik nuqtayi nazardan birinchi bo‘lib yoritgan. Uning qarashlari patologiya bilan normal holat chegarasidagi o‘tish shakllarini tushuntirishda muhim asos bo‘lib xizmat qilgan.

K. Leonhard (1968) “Aktsentuirovannye lichnosti” asarida xarakter aksentuatsiyasi tushunchasini tizimli ravishda ishlab chiqdi va uni shaxsning normal rivojlanishining eng chekka chegarasi sifatida ta’rifladi. U aksentuatsiyalarni temperament va xarakter asosida ikki guruhga ajratib, jami 10–12 turdagi aksentuatsiya (gipertimik, distimik, tsikloid, demonstrativ, pedantik va boshqalar) ni batafsil tavsifladi. Leonhardning tasnifi bugungi kunda ham eng nufuzli va keng qo‘llaniladigan modellar qatoriga kiradi.

A.E. Lichko (1983) o‘zining “Psixopatii i aktsentuatsii xaraktera u podrostkov” asarida Leonhard tasnifini o‘smirlar yosh davriga moslashtirdi va o‘smirlik davrida aksentuatsiyalarning eng yaqqol namoyon bo‘lishini ta’kidladi. Lichko 11 turdagi aksentuatsiyani ajratib, ularning o‘smirlar xulq-atvoridagi og‘ishlar bilan bog‘liqligini ko‘rsatdi. Uning yondashuvi o‘smir psixologiyasi va yoshlar bilan ishlash amaliyotida keng qo‘llanilmoqda.

G. Shmishek (1970) Leonhard nazariyasini psixometrik tekshiruv usuli (Shmishek testi) shaklida rivojlantirdi va aksentuatsiyalarni empirik o‘lchash imkonini yaratdi. Bu usul hozirgi kunda ham klinik va tadqiqot ishlarida faol qo‘llaniladi.

Keyingi davrlarda A.A. Nalchajyan (1988), G.M. Andreyeva (2010), A.A. Rean (2013) va boshqa mualliflar aksentuatsiyalarni shaxsning ijtimoiy moslashuvi, shaxslararo munosabatlar va psixologik himoya mexanizmlari bilan bog‘liq holda o‘rganishdi. O‘zbek psixologiya maktabida esa E. G‘oziyev (2010) va M.G. Davletshin (2004) umumiy va yoshlar psixologiyasi doirasida aksentuatsiya masalalariga alohida e’tibor qaratganlar.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Tadqiqot xarakter aksentuatsiyasi va uning ijtimoiy moslashuvga ta’sirini o‘rganishga qaratilgan bo‘lib, nazariy va empirik yondashuvlarni birlashtirgan aralash metodologiya asosida tuzilgan bo‘lib, ushbu metodologiya xarakter aksentuatsiyasi va ijtimoiy moslashuv o‘rtasidagi bog‘liqlikni ilmiy asosda o‘rganish, empirik ma’lumotlar orqali tasdiqlash va amaliy tavsiyalar ishlab chiqish imkonini beradi. Tadqiqot natijalari talabalar bilan psixologik maslahat ishi, o‘quv jarayonini tashkil etish va yoshlar o‘zini rivojlantirish dasturlarida qo‘llanilishi mumkin.

TAHLIL VA NATIJALAR

Xarakter aksentuatsiyasi P.B.Gannushkinning 1933-yilda yozilgan “Psixopatiyalar klinikasi, ularning statistikasi, dinamikasi va sistematikasi” nomli klassik asarida ham klinik jihatdan atroflicha yoritilgan. Gannushkin va Leongard qarashlarini o‘zaro solishtirsak, bir qancha bir-birini to‘ldiruvchi fikrlarni topishimiz mumkin. Gannushkinning asari psixopatiyalar klinikasiga bag‘ishlangan va unda yashirin psixopatiyalar maxsus o‘rganilib yozilgan. Ular aslida Leongard tushunchasidagi xarakter aksentuatsiyasining klinik ifodasi sifatida qaralishi mumkin. “Xarakter aksentuatsiyasi shaxs rivojlanishining me’yoriy chegarasidagi eng chekka holat bo‘lib,

bunda ayrim xarakter xususiyatlari haddan tashqari kuchayadi va bu shaxsning ma'lum psixogen ta'sirlarga nisbatan sezgirligini oshiradi" (Leonhard K., 1968:12). Shaxsdagi xarakter aksentuatsiyasi konsepsiyasi keyinchalik A. Lichko va uning hamkorlari tomonidan o'smirlar talqinida ko'rib chiqilgan va o'smirlarda kuzatiladigan xulq-atvor og'ishlarini o'rganishda keng qo'llanilgan. Karl Leongard xarakter aksentuatsiyalarini kelib chiqish va namoyon bo'lish xususiyatiga ko'ra 2 guruhga ajratadi. Bular:

1. Temperamentga asoslangan aksentuatsiya turlari;
2. Xarakterga asoslangan aksentuatsiya turlari;

Temperamentga asoslangan aksentuatsiya turlari insonning biologik va fiziologik xususiyatlari orqali namoyon bo'ladi. Ular insonning nerv tizimi, hissiy holati, tez ta'sirlanish darajasi va kayfiyat o'zgarishlari bilan aniqlanadi. Gipertimik, distimik, tsikloid, affektiv-ekzaltatsiyalangan, emotiv va anksioz aksentuatsiya turlari insonning temperamenti asosida yuzaga keladi.

Xarakterga asoslangan aksentuatsiya turlari insonning ijtimoiy shakllangan, hayot davomida orttirilgan psixik xususiyatlariga bog'liq. Ya'ni ular tarbiya, muhit, tajriba va qadriyatlar asosida shakllanadi. Bu guruhga demonstrativ, pedantik, ekstrovert, introvert, affektiv-tiqiluvchan, qo'zg'aluvchan aksentuatsiya turlari kiradi. Karl Leongard 12 ta aksentuatsiya turini ajratgan. A.E.Lichko esa yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda, o'smirlar uchun 11 turdagi aksentuatsiyani taklif etgan. Temperamentga asoslangan – fiziologik ildizga ega (gipertim, distim, sikloid, labil, affektiv-eksploziv), xarakterga asoslangan – ijtimoiy va tarbiyaviy ildizga ega (demonstrativ, konform, psixoastenoid, sensitiv, asteno-nevrotik, shizoid), aralash turlar – ikkalasining belgilarini o'zida mujassamlashtiradi (gipetim-labil, sensitiv-psixoastenoid, epileptoid-demonstrativ). "Xarakter aksentuatsiyalari ayniqsa o'spirinlik va talabalik davrida yaqqol namoyon bo'lib, shaxs xulqi va uning ijtimoiy moslashuviga bevosita ta'sir ko'rsatadi" (Личко A.E., 1983:23). Keling, Karl Leongard nazariyasiga ko'ra xarakter aksentuatsiya turlarini o'rganamiz.

1. **Gipertimik tip**. Bunday aksentuatsiyalashgan xulqqa ega shaxslar odatda faol, quvnoq va serharakat bo'lishadi. Yangi muhitga moslashishlari, yangi insonlar bilan munosabat qurishlari oson. Har qanday jamoada tez yetakchi bo'lib oladi, hammani kuldiradi. Bir vaqtning o'zida bir nechta ishni boshlaydi, lekin ayrimlarini tugatmaydi. Muammo bo'lsa ham jiddiy qabul qilmay, yengil qaraydi. Qoidalarga amal qilishda beparvolik qiladi, chunki shoshqaloq. Ular mas'uliyatsizroq va sabrsizroq bo'ladilar.

Masalan: bir o'quvchi juda faol, har doim kayfiyati yaxshi. Guruhda u yetakchi, hammani kuldiradi, yangi tanishlar bilan tez chiqishib ketadi. Darsda savol berilsa birinchi bo'lib javob beradi, lekin ko'pincha oxirigacha tinglamay gapirib yuboradi. Uy vazifalarini oxirgi daqiqaga qoldiradi, chunki "hammasiga ulguraman" deb o'ylaydi. Bir ish tez zeriktirsa, boshqasiga o'tib ketadi. Muammo paydo bo'lsa ham uni jiddiy qabul

qilmay, “hammasi o‘zi hal bo‘ladi” deydi. Ko‘rib turibmizki, bu o‘quvchida gipertim xarakter urg‘usi bor.

2. **Distimik tip.** Tushkun kayfiyat ularda deyarli barqaror bo‘ladi. Jiddiy, sokin, kamgap, fikrlovchan va mas’uliyatli shaxslardir. Ular hayotda pessimist fikrlashlari, sekin harakatlanishi bilan atrofdagilar noroziligiga sabab bo‘ladilar. Masalan: bir o‘quvchi sokin, kamgap, ko‘p kulavermaydi. Guruhda doimo oxirgi qatorda o‘tiradi. U boshqalarga qaraganda voqealarning salbiy tomonini tezroq ko‘radi: “baribir muvaffaqiyat bo‘lmaydi” degan fikr tez-tez xayoliga keladi. Ammo unga ish topshirilsa, jiddiy va mas’uliyat bilan bajaradi. Unga baland ovozli muhit yoqmaydi, yolg‘iz qolib o‘ylashni yaxshi ko‘radi. Bu yerda distimik xarakter aksentuatsiyasi namoyon bo‘lmoqda.

3. **Tsikloid tip.** Kayfiyatning turg‘un bo‘lmasligi, goh quvnoq, goh g‘amginliklari bilan tavsiflanadi. Bunday shaxslar stressga sezgir bo‘ladilar. Masalan: bir talaba bor. Ba’zi haftalarda u juda faol bo‘ladi: ertalab erta turadi, darslarga tayyorlanadi, ko‘plab reja tuzadi, do‘stlari bilan ko‘p gaplashadi, yangi g‘oyalar bilan yonib yuradi. O‘sha paytda u o‘ziga ishonchli, quvnoq va ishchan bo‘ladi. Lekin bir necha kundan yoki haftadan keyin uning holati o‘zgaradi. Hech qanday aniq sabab bo‘lmasa ham, u sustlashib qoladi: dars qilishga ham, odamlar bilan gaplashishga ham xohishi bo‘lmaydi. Oldin qiziq bo‘lgan ishlar zerikarli tuyuladi, charchoq va befarqlik paydo bo‘ladi. Do‘stlari bilan kamroq uchrashadi, yolg‘iz qolishni xohlaydi.

Bir muddat o‘tgach esa u yana asta-sekin faollashadi, kayfiyati ko‘tariladi va hammasi qaytadan boshlanadi. Bu holatda kayfiyat va faollikning davriy almashib turishi, ya’ni ko‘tarilish va pasayish bosqichlari tsikloid tipga xos hisoblanadi.

4. **Affektiv-ekzaltatsiyalangan tip.** Ular his-tuyg‘ulari chuqur, san’atni, go‘zallikni kuchli his qiladilar. Ba’zan his-tuyg‘ularni nazorat qila olmaydi, oson hayajonlanadi. Masalan: bir talaba juda hissiyotli. U quvonchli xabar eshitsa, darrov ko‘zlari yonib ketadi, hayajondan yig‘lab yuborishi ham mumkin. U imtihondan yuqori baho olganini bilsa, u buni oddiy xursandchilik bilan emas, balki juda kuchli hayajon bilan qabul qiladi: quvonchdan yig‘laydi, hammaga qayta-qayta aytadi, uzoq vaqt kayfiyati ko‘tarilib yuradi. Xuddi shunday, kichik bir salbiy voqea ham unga juda kuchli ta’sir qiladi. Do‘sti sal sovuqroq gapirsa yoki rejalari bekor bo‘lsa, u buni yuragiga juda yaqin olib, qattiq tushkunlikka tushadi, yig‘lab, “hammasi yomon bo‘ldi”, deb o‘ylaydi. Vaqt o‘tib vaziyat yaxshilansa ham, u boshidan kechirgan hissiyotlar juda kuchli bo‘ladi. Bu misolda his-tuyg‘ularning haddan tashqari kuchli va keskin namoyon bo‘lishi, quvonchdan ham, qayg‘udan ham “chegarasiz” ta’sirlanish – affektiv ekzaltatsiyalangan tipga xos belgidir.

5. **Tashvishli (anxioz) tip.** Tabiatan tortinchoq, o‘ziga ishonchsiz, qo‘rquvchan bo‘ladilar. Bunday shaxslar halol, ehtiyotkor, mehribon insonlardir. Ammo salbiy jihati xavotirli, mustaqil qaror qabul qilishda qiynaladi. Masalan: bir talaba har qanday yangi

vaziyatdan oldin juda xavotirlanadi. Shunday vaziyat deylik, ertaga imtihon bo‘lsa, u bir necha kun oldindan “savollarni unutib qo‘ysam-chi”, “javob bera olmasam-chi” deb o‘ylay boshlaydi. Yaxshi tayyorlangan bo‘lsa ham, imtihon kuni qo‘llari titraydi, yuragi tez uradi, o‘ziga ishonchi pasayadi. Ish yoki o‘qishda ham u doim xatodan qo‘rqadi. O‘qituvchi yoki rahbar biroz jiddiy ohangda gapirsa, u darrov o‘zini aybdordek his qiladi. Tanqid eshitsa, uzoq vaqt o‘sha gapni eslab yuradi va o‘zini ayblaydi. Shu bilan birga, u juda mas’uliyatli: topshirilgan vazifani qayta-qayta tekshiradi, lekin baribir “yetarli darajada yaxshi chiqmadi” deb o‘ylaydi. Bu talabada doimiy ichki xavotir, o‘ziga ishonchsizlik va xatodan qo‘rqish – tashvishli (anxioz) tipning belgilari o‘laroq namoyon bo‘lmoqda.

6. **Emotiv (hissiy) tip.** Bunday aksentuatsiyalashgan xulqqa ega shaxslar juda sezgir, boshqalarning hislarini chuqur tushunadi. Salbiy tomoni: oson ranjiydi, ko‘p o‘ylaydi, his-tuyg‘uga berilib ketadi. Masalan: bir talaba juda mehribon va sezgir. U odamlarning kayfiyatini tez sezadi. Agar do‘sti xafa bo‘lsa, u bunga befarq qaray olmaydi – o‘sha muammo bilan yashayotgandek bo‘lib qoladi. Hatto o‘zi yordam bera olmasa ham, ich-ichidan juda xavotirlanadi. O‘qituvchi darsda uni sal jiddiyroq ohangda tanqid qilsa, bu tanqid og‘ir bo‘lmasa ham, uni yuragiga yaqin olib, uyga kelgach ham o‘sha gaplarni qayta-qayta o‘ylab yuradi. “Men xato qilib ustozni ranjittimmikan?” degan savollar tinchlik bermaydi. U boshqalarni ranjitib qo‘yishdan juda qo‘rqadi. O‘z fikrini aytishi kerak bo‘lgan vaziyatlarda ham, kimnidir xafa qilib qo‘ymaslik uchun jim qolishi mumkin. Uzoq vaqt oldin bo‘lib o‘tgan voqealarni, ayniqsa hissiy jihatdan ta’sirli holatlarni unutolmay yuradi. Bu talabada chuqur hissiy sezgirlik, hamdardlik va tanqidga kuchli ta’sirlanish – emotiv tipga xos xususiyatlardir.

7. **Demonstrativ (namoyishkorona) tip.** Ular doimo diqqat markazida bo‘lishni yoqtiradi, ijodkor, harakatchan, samimiy ko‘rinadi. Ammo yolg‘on, ikkiyuzlamachilikka moyil bo‘ladilar. Aytaylik, bir talaba har doim diqqat markazida bo‘lishni xohlaydi. Masalan, sinfda yangi loyiha taqdim etilsa, u eng baland ovoz bilan o‘z fikrini aytadi, hammani qiziqtirishga harakat qiladi.

U voqealarni bezab, hissiyotlarni oshirib ko‘rsatadi, kichik muvaffaqiyati bo‘lsa ham uni katta voqea sifatida e’lon qiladi va do‘stlariga bir necha marta aytadi. Agar e’tibor unga qaratilmasa, xafa bo‘lib qoladi yoki ataylab o‘zini ranjigan kabi ko‘rsatadi. Tanqidni esa qabul qilishni yoqtirmaydi. Agar kimdir uni tanqid qilsa, bu holatni uzoq vaqt eslab yuradi va boshqalarga dramatik tarzda gapiradi. Bu yerda doimiy diqqatni o‘ziga jalb qilish, dramatizatsiya qilish va hissiy namoyish – namoyishkorona tipning yaqqol ko‘rinishi desak xato bo‘lmaydi.

8. **Pedantik (tartibsevar, aniqlikni yoqtiruvchi) tip.** Bunday aksentuatsiyalashgan xulqqa ega shaxslar tartibli, rejalashtirishni yoqtiradi, mas’uliyatli insonlardir. Ammo ortiqcha talabchanlik, qat’iyliklari bilan adaptatsiyada qiynalishlari mumkin. Keling bir

misol ko‘raylik: bir o‘qituvchi darsda har bir narsa joyida bo‘lishini talab qiladi: daftarlar, darsliklar tartibli bo‘lishi kerak. U kichik xatolarni ham ko‘zdan qochirmaydi va hamma narsani qayta tekshiradi. Baholashi juda sekin, chunki har bir detalni hisobga oladi. Masalan, uchta variant bo‘lsa, u ularni alohida tahlil qilmasdan javobni tanlamaydi. Qoidalardan chetga chiqishni yoqtirmaydi. Intizomga sodiqlik, tartib-sevarlik va kichik detallarni puxta bajarish – pedantik tipning asosiy belgilari shu ustozda yaqqol namoyon bo‘lmoqda.

9. **Tutiluvchan (affektiv-zaxarli) tip.** Bunday aksentuatsiyalashgan xulqqa ega shaxslar tinch, ammo ichida hissiyot yig‘ilib, birdan “portlaydi”. Salbiy tomoni: jahl chiqarganda keskin reaksiya beradi. Ijobiy tomoni: sabrli, qat’iyatli, printsipial. Bir odam doimo sokin, kamgap va vazifalarini vijdonan bajaradi, lekin kichik bir tanqid yoki kamsitish uni ichdan “yoqib” yuboradi. U uzoq vaqt o‘z his-tuyg‘ularini nazorat qiladi, lekin juda keskin provokatsiyada, to‘satdan qattiq g‘azablanadi yoki yig‘laydi. Ish joyida u odatda tartibli va odobli bo‘ladi, lekin hamkasbi unga nisbatan adolatsiz ish qilsa, birdan keskin norozilik bildiradi. Do‘stlar bilan suhbatda o‘z fikrini odatda yumshoq bildiradi, lekin qattiq bosim paytida ataylab keskin, og‘ir so‘zlar ishlatadi. Bu odamda hissiyotlarni ichida saqlash va provokatsiya yoki stress paytida kuchli, birdan chiqqan reaksiya bo‘lishi uning xarakteridagi affektiv-zaharli aksentuatsiyasidir.

10. **Qotib qoluvchi tip.** Ular g‘ururlanadi, o‘z fikrida qattiq turadi, adolatni himoya qiladi. Ammo kechirimli emas, o‘ch olishga moyil. Masalan: bir talaba har doim o‘z fikrida qat’iy turadi, boshqalarni ishontira olmasligini bilsa ham qarorini o‘zgartirmaydi.Uni ranjitgan odamni uzoq vaqt unutmaydi va oldingi adolatsizlikni eslab, uzoq vaqt kayfiyati tushadi. O‘qishda o‘z uslubini o‘zgartirishni xohlamaydi, har qanday yangi taklifga qarshi chiqadi.

Do‘stlar bilan bahsda u o‘z nuqtayi nazarini himoya qilish uchun uzoq vaqt bahslashadi va murosaga kelish qiyin bo‘ladi. Bunda qotib qoluvchi xarakter aksentuatsiyadagi asosiy belgisi – o‘z fikrini qat’iy himoya qilish, moslashuvchanlikning pastligi va adolatsizlikni uzoq eslab yurish namoyon bo‘lmoqda deyish mumkin.

11. **Ekstrovert tip.** Xulq atvori va hissiyotlarini tashqi olamga yaqqol namoyon qiluvchi. Ular ko‘pincha bishqalar fikriga keragidan ortiq e’tibor qaratadilar. Aytaylik, talabalardan biri har doim odamlar bilan muloqot qilishni yoqtiradi, yangi tanishlar bilan tez chiqishib ketadi. U guruhdagi muhokamalarda faol qatnashadi va o‘z fikrini baland ovoz bilan bildiradi. Bo‘sh vaqtida do‘stlar bilan uchrashishni afzal ko‘radi, yolg‘iz qolishni zerikarli deb biladi. Stress paytida ichkariga yopilmay, boshqalar bilan gaplashish va maslahat so‘rash orqali muammoni yengishga harakat qiladi. Undagi ijtimoiy faoliyatni yoqtirish, energiyani odamlar bilan muloqotdan olish va tashqi dunyoga qiziqish ekstrovertlikning yaqqol namoyonidir.

12. **Introvert tip.** Bunday shaxslar o‘z dunyoqarashlariga qat’iy sodiq. Xulq-atvor reaksiyalari ichki dunyosiga yo‘nalgan bo‘ladi. Ba’zan ular depressiya va stressni ichlariga yutganligi sababli sog‘liqlariga zarar yetkazadilar. Masalan: bir talaba ko‘proq yolg‘iz yoki yaqin do‘stlari bilan vaqt o‘tkazishni yoqtiradi, katta guruhli tadbirlarda ko‘p gapirmaydi. U darsda faol qatnashmaydi, lekin topshirilgan vazifani puxta va mas’uliyat bilan bajaradi. Yangi tanishlar bilan oson chiqishib ketmaydi, ular bilan do‘stlashishi uchun vaqt va ishonch kerak bo‘ladi. Stress paytida odamlar orasidan chekinadi, o‘z-o‘zini tahlil qilish orqali muammoni hal qilishga harakat qiladi. Undagi kamgaplik, energiyani ichki manbadan olish va ijtimoiy muhitga ehtiyotkor munosabat introvertlik belgisidir.

Aksentuatsiyalarning mavjudligi insonning ijtimoiy hayotida muayyan rol o‘ynaydi. Masalan, gipertimik tipdagi shaxslar faol va ijobiy, ammo ba’zan sabrsiz bo‘lishi, pedantik shaxslar esa aniq, tartibli, lekin haddan ortiq talabchan ekanini aytdik. Aksentuatsiyaga ega insonlar ko‘plab hollarda jamiyatga moslasha oladi, biroq, ulardagi aksentuatsiya ish va o‘qishdagi do‘stlar bilan muloqotga, samarali aloqalarga ta’sir etadi. “Xarakterdagi aksentuatsiyalangan belgilar shaxslararo munosabatlar va ijtimoiy faoliyat jarayoniga sezilarli darajada ta’sir qiladi” (Schmieschek G., 1970:45). Demak, har bir aksentuatsiya shaxsning zaif tomonlarini ko‘rsatadi. Stress, tanqid, konflikt yoki noqulay vaziyatlarda insondagi xarakter aksentuatsiyasi uning ijtimoiy moslashuvini qiyinlashatiradi, hissiy beqarorlik, ichki xavotir va o‘ziga ishonchsizlik paydo bo‘lishiga olib keladi. Ijobiy tomoni shundaki, aksentuatsiyaga ega shaxsning kuchli xususiyatlari ijtimoiy hayotda resursga aylanadi. U faol, mas’uliyatli, kreativ va ijtimoiy jihatdan yetakchi bo‘lishi mumkin. Masalan, gipertim tipdagi insonlar guruh ishlarida yetakchilik qiladi, pedantiklar vazifalarni puxta bajaradi, emotiv va affektiv-ekzaltatsiyalangan tipdagi insonlar boshqalarning his-tuyg‘ularini sezib, yordam berishga tayyor bo‘ladi. Ekstrovert tipidagi shaxslar esa odamlar bilan tez chiqishadi, yangi tanishlar orttiradi va jamiyatda o‘zini ko‘rsatadi. Shu jihatlar aksentuatsiyaga ega shaxsni ijtimoiy muhitga tez moslashuvchini samarali qiladi deyish mumkin. “Shaxsning ijtimoiy moslashuvi uning ijtimoiy muhit bilan samarali o‘zaro munosabat o‘rnata olishi va ichki psixologik muvozanatini saqlab qolish qobiliyati bilan belgilanadi” (Налчаджян А.А., 1988:56). Biroq salbiy tomoni ham mavjud. Emotiv yoki affektiv-ekzaltatsiyalangan tiplarda kichik tanqid yoki stress kuchli hissiy reaksiyaga olib keladi, ularni oson ranjitadi va uzoq vaqt qayg‘urishga majbur qiladi. Qotib qoluvchi, tutiluvchan tipdagi insonlar o‘z qarorlaridan qaytmaydi, murosaga kelishga qiynaladi, shu sababli jamoaviy ishda yoki yangi vaziyatlarda moslashishi qiyinlashadi. Xavotirli va distim tiplar ichki bezovtalik va qo‘rquv bilan yashaydi, bu esa yangi tanishlar bilan chiqishishni yoki ijtimoiy vaziyatlarda o‘zini erkin his qilishni cheklaydi. Tsikloid tipli insonlar esa ba’zi davrlarda

faol bo‘lsa, boshqa davrlarda sustlashadi, shuning uchun ularning ijtimoiy moslashuvi doimiy bo‘lmaydi.

Xarakter aksentuatsiyasi insonning ijtimoiy hayotdagi resurslari va cheklovlarini ko‘rsatadi. To‘g‘ri boshqarilsa, u shaxsning ijtimoiy muvaffaqiyati va o‘zini anglashiga yordam beradi, ammo stress va konflikt vaziyatlarida cheklovga aylanadi. Shu bois, aksentuatsiyani tushunish va o‘z ustida ishlash shaxsiy rivojlanish va jamiyat bilan uyg‘unlashish uchun muhim hisoblanadi. “Psixologik moslashuv shaxsning o‘zini anglashi hamda uni ijtimoiy muhit tomonidan qabul qilinishi bilan chambarchas bog‘liqdir” (Rogers C., 1954:75).

XULOSA VA TAKLIFLAR

Xarakter aksentuatsiyasi – bu shaxsning individual xususiyatlarini chuqurroq anglash imkonini beruvchi muhim psixologik tushunchadir. Aksentuatsiya mavjud bo‘lgan shaxslar odatda normal psixik holatda bo‘ladilar, biroq ularning ayrim sifatlari muayyan sharoitlarda haddan tashqari kuchli namoyon bo‘lishi mumkin. Bu holat insonning atrof-muhit bilan munosabatini, kasbiy yo‘nalishini va ijtimoiy moslashuvini bevosita ta’sir ostida qoldiradi. Shaxsda qaysi turdagi aksentuatsiya mavjudligini bilish, uni to‘g‘ri baholash va ijobiy tomonga yo‘naltirish psixologik yordam, ta’lim-tarbiya hamda kasb tanlash jarayonlarida muhim ahamiyat kasb etadi. Shu bois, aksentuatsiya turlarini o‘rganish inson shaxsini yanada to‘liq tushunishga va ijtimoiy muhitda samarali moslashuvini ta’minlashga xizmat qiladi. To‘g‘ri sharoitda aksentuatsiyalar shaxsning kuchli tomoniga aylanishi mumkin, lekin noqulay muhitda ular nizoli vaziyatlarga olib keladi. Shu bois psixologlar aksentuatsiyani shaxsni yaxshiroq tushunish vositasi sifatida baholaydilar. Xarakter aksentuatsiyasi shaxsning o‘ziga xos psixologik qiyofasini belgilab beradi. U patologiya emas, balki xarakterning normal variantidir. Inson o‘z aksentuatsiyasini bilsa, ijtimoiy hayotda o‘zini to‘g‘ri boshqarish va boshqalar bilan samarali muloqot qilish imkoniyatiga ega bo‘ladi. Shu sababli bu tushunchani o‘rganish nafaqat psixologlar, balki pedagoglar va ota-onalar uchun ham muhimdir.

Quyidagi takliflar amalga oshirilganda talabalar shaxsiy rivojlanishi, o‘quv motivatsiyasi va ijtimoiy moslashuvi samaradorligi sezilarli darajada oshishi mumkin.

- guruh rahbarlari va psixologlarga aksentuatsiya turlarini hisobga olgan holda talabalar bilan individual va guruh psixologik maslahat ishlari olib borish bo‘yicha maxsus treninglar tashkil etish.
- o‘quv jarayonida talabalar o‘zaro munosabatlarida konfliktlar oldini olish uchun “aksentuatsiyalarni hisobga olish” tamoyiliga asoslangan guruhlar shakllantirish usullarini qo‘llash (masalan, gipertimik va distimik, ekstrovert va introvert tiplarni muvozanatli birlashtirish).
- talabalar o‘z-o‘zini anglash va shaxsiy rivojlanish dasturlariga “O‘z aksentuatsiyamni bilaman va boshqaraman” mavzusidagi modullarni kiritish.

- ota-onalar va maktab psixologlari uchun aksentuatsiya turlarini erta aniqlash va yoshlar hayotidagi ijobiy tomonlarini rivojlantirish bo‘yicha qo‘llanmalar va treninglar tayyorlash.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Андреева Г.М. (2010). Социальная психология. – М.: Аспект Пресс.
2. Бурлачук Л.Ф. (2001). Психодиагностика личности. – Киев: Ника-Центр.
3. Давлетшин М.Г. (2004). Ёш ва педагогик психология. – Тошкент: Фан.
4. Erikson E. (1968). Identity: Youth and Crisis. – New York: W.W. Norton & Company.
5. G‘oziyev E. (2010). Умумий психология. – Тошкент: Ўқитувчи.
6. Карвасарский Б.Д. (2010). Клиническая психология. – СПб.: Питер.
7. Леонгард К. (1968). Акцентуированные личности. – Berlin: Springer.
8. Личко А.Е. (1983). Психопатии и акцентуации характера у подростков. –Л.: Медицина.
9. Налчаджян А.А. (1988). Социально-психологическая адаптация личности. – Ереван: Айастан.
10. Rogers C., Dymond R. (1954). Psychotherapy and Personality Change. – Chicago: University of Chicago Press.

REFERENGES:

1. Andreyeva G.M. (2010). Sotsialnaya psixologiya. – M.: Aspekt Press. (In Russian)
2. Burlachuk L.F. (2001). Psixodiagnostika lichnosti. – Kiev: Nika-Tsentr. (In Russian)
3. Davletshin M.G. (2004). Yosh va pedagogik psixologiya. – Toshkent: Fan. (In Uzbek)
4. Erikson E. (1968). Identity: Youth and Crisis. – New York: W.W. Norton & Company.
5. G‘oziyev E. (2010). Umumiy psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi. (In Uzbek)
6. Karvasarskiy B.D. (2010). Klinicheskaya psixologiya. – SPb.: Piter. (In Russian)
7. Leonhard K. (1968). Aktsentuirovannye lichnosti. – Berlin: Springer. (In German)
8. Lichko A.E. (1983). Psixopatii i aktsentuatsii xaraktera u podrostkov. – L.: Meditsina. (In Russian)
9. Nalchajyan A.A. (1988). Sotsialno-psixologicheskaya adaptatsiya lichnosti. – Yerevan: Ayastan. (In Russian)
10. Rogers C., Dymond R. (1954). Psychotherapy and Personality Change. – Chicago: University of Chicago Press.

Oriental universitetining
“Innovatsion pedagogika va psixologiya”
nomli jurnali

Jurnal Oliy o‘quv yurtlari hamda ilmiy-tadqiqot muassasalarining professor-o‘qituvchilari, doktorantlari, mustaqil tadqiqotchilari, magistrantlari, talabalari va keng kitobxonlar ommasiga mo‘ljallangan.
Maqola muallifining fikri tahririyat fikrini ifodalamaydi.

INNOVATSION PEDAGOGIKA VA PSIXOLOGIYA

Bosh muharrir: **Nishanova Z. T.**

Bosh muharrir o‘rinbosari: **Egamberdiyeva F. O.**

Mas’ul muharrir: **Umarov B. M.**

Musahhih: **Norkulova G.S**

Manzil: Toshkent shahri, Olmazor tumani, Norzatepa ko‘chasi, 52.

Telefon: +998 93 004-57-77. Murojaat uchun: https://t.me/Innovative_Pedagogy_Psychology

“Innovatsion pedagogika va psixologiya” jurnali
O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Administratsiyasi huzuridagi
Axborot va ommaviy kommunikatsiyalar agentligining
№ 061546 raqamli guvohnomasi bilan ro‘yxatdan o‘tkazilgan.
Oriental universiteti Kengashining 2025-yil 23-dekabr, 4-sonli
yig‘ilish bayonnomasiga asosan nashrga ruxsat etildi.