

”**Фуқароларнинг ҳар қандай муаммоларини ҳал этиш давлатнинг халққа нисбатан асосий мажбуриятларидан бири эканини унутишга ҳеч кимнинг ҳаққи йўқ.**

УСТОЗ МАҚОМИНИ ШАРАФЛАГАН ЭЛНИНГ ФАРЗАНДЛАРИ БУЮК БЎЛАДИ

(Давоми. Бошланиши
1-бетда.)

Таълим ва тарбия қўшнинг икки қанотига ўхшайди. Янги Ўзбекистонни бунёд этадиган авлод камолоти йўлида биз учун ҳар иккиси жуда муҳим. Қолаверса, илм-фан, техника шиддат билан ривожланмоқда. Жаҳон майдонида ўз ўрни-мизни топишимиз бугун тайёрлаётган мутахассисларимизнинг илму салоҳияти ва тажрибасига кўп жиҳатдан боғлиқ. Биз улуг алломаларимиз, ҳозирги тараққиёт-



нинг тамал тошини қўйган бобо-ларимизнинг илмий мероси билан фахрланибгина қолмасдан, улар-нинг муносиб давомчиси бўлган авлодни камолга етказиш масала-сига жиддий эътибор қаратишимиз лозим. Шунинг учун ҳам зимма-миздаги масъулият юки залворли, оғир.

Ана шу масъулиятнинг юкини ҳис этган Президентимиз педагоглар-ни моддий ва маънавий жиҳатдан қўллаб-қувватлаб келмоқда. Ўқитувчининг обрў-эътиборини ошириш кун тартибидаги масалага айланди. Бу мавзунинг нечоғли долзарблигини янгиланган Конституциямизда ҳам белгилаб қўйилган-нидан ҳам билиш мумкин. Ҳамма-мизга маълум, Асосий қонунимиз-нинг 52-моддасида Ўзбекистон Республикасида ўқитувчининг меҳ-нати жамият ва давлатни ривож-лантириш, соғлом, баркамол ав-лодни шакллантириш, тарбиялаш, халқнинг маънавий ва маданий са-лоҳиятини сақлаш ҳамда бойитиш-нинг асоси сифатида эътироф эти-лиши белгиланган. Шунингдек, дав-лат ўқитувчиларнинг шаъни ва қадр-қимматини ҳимоя қилиш, уларнинг ижтимоий ва моддий фа-ровонлиги, касбий жиҳатдан ўсиши тўғрисида ғамхўрлик қилиши қайд этилган.

Бундан ташқари, 2024 йил 1 фев-ралда Ўзбекистон Республикаси-нинг “Педагогнинг мақоми тўғри-сида”ги Қонуни қабул қилинди.

Тўғри-да, ўқитувчи қачонки ўз касбидан рози бўлса, қачат ўз иши билан шуғулланса, бор куч-ғайра-тини дарсига бағишлайди, шогирд-ларига пухта билим беради. Ахир Беҳбудий ҳазратлари: “Сизларга васият қиламан. Маориф йўлида ишлайдургон муаллимларнинг бо-шини силангизлар! Ўртадан нифоқ-ни кўтарингиз! Туркистон болала-рини илмсиз қўймангизлар!” дея бежиз бонг урмаган.

Ҳам мақом, ҳам масъулият

Ўқитувчининг қадр-қиммати ҳақида гапириш учун узоқ ўтмишга мурожаат қилиш шарт эмас. Пахта иши бўладими ёки кўча тозалаш-ми, балоғардон ўқитувчию дўхтир-лар эди. Уларнинг “айб”и бюджет-дан ойлик олгани эди. Натижада таълим сифати ҳам, таълим сама-радорлиги ҳам ўнглаб бўлмас ахволга келди.

Бир пайтлар Осиё ва Европада ўқитувчига бўлган эътибор, рағбат

ҳақида ҳавас билан гапирар эдик. Бугун иқтидорли муаллимларимиз анча-мунча давлатлардаги ҳамкасб-ларидан ошириб маош олаяпти, ҳурмат қозонаяпти, ўз қобилияти-ни намоён этаяпти.

Университетимиз мисолида ай-тадиган бўлсам, сўнгги тўрт йилда икки нафар ўқитувчимиз Зулфия номидаги, шунингдек бир талаба-миз “Мард ўғлон” давлат мукофот-ларига сазовор бўлишди. Ўтган йили университет қошидаги “Нуристон” академик лицейи ўқитувчиси Манзура Очилова

қаерлардадир эскича қарашда фикр юритаётган раҳбарлар, ма-ҳалла фуқаролар йиғини раислари борлигидан кўз юмиб бўлмайди.

Ўқитувчининг мақоми юксалгани сари унинг масъулияти ҳам ошиб боради. Чунки техника, илм-фан шиддат билан ривожланиб бора-ётган ҳозирги даврда устозлар ҳам ундан ортда қолмаслиги, доимо из-ланишда бўлиши лозим.

Ўзгаришлар эпкини

Бугунги кунда ер юзида кечаёт-ган глобаллашув жараёнлари, тех-ника тараққиётининг тобора илг-арилаб кетаётгани ҳар биримиздан кечагидан кўра тезроқ, илдамлаб ҳаракат қилишимизни ва маълумот-ли бўлишимизни талаб этади. Бун-да, биринчи навбатда, муҳандис кадрларга бўлган талаб янада ор-тади. Масъулият кучаяди. Янгилик-ка интилиш юксалади.

Президент Шавкат Мирзиёев ра-ислигида 2024 йил 20 июнь куни муҳандислик соҳаларида кадрлар тайёрлаш ва олий таълим муасса-салари фаолиятини янада тақомил-лаштириш масалалари юзасидан ўтказилган видеоселектор йиғили-шида бу борада муҳим вазифалар белгилаб берилди. Ўртимиздаги муҳандислар тайёрлайдиган олий таълим муассасалари оптималлаш-тирилди. Уларнинг нуфузли саноат корхоналари билан ҳамкорлиги яна-да мустаҳкамланди. Истиқболли дастурлар тузилди. Мақсадлар қатъийлашди.

Қарши давлт техника универси-тетининг ташкил этилиши ҳам ян-гиланишлар меваси, деб айтиш мумкин. Президентимизнинг 2024 йил 10 декабрдаги “Қарши давлат техника университетини ташкил этиш тўғрисида”ги қарори асосида Қарши муҳандислик-иктисодиёт ин-ститут, Қарши ирригация ва агро-технологиялар институт, Муҳаммад ал-Хоразмий номидаги Тошкент ах-борот технологиялари университе-тининг Қарши филиали ҳамда Тош-кент кимё-технология институтининг Шахрисабз филиали неғизда Қарши давлат техника университе-ти ташкил этилди. Мазкур қарорда университетнинг вазифалари ва ҳуқуқлари, унинг фаолият йўналиш-лари аниқ белгилаб берилди.

Қашқадарё Ўзбекистоннинг жа-нубидаги саноати ривожланган ҳудуд ҳисобланади. Шундан келиб чиқиб, университетимизда асосий эътибор муҳандислик, геология, ишлаб чиқариш, қурилиш, транс-порт, энергетика, ахборот техноло-гиялари ва дастурлаш, хизмат кўрсатиш ҳамда ирригация тизим-лари ва агротехнологиялар соҳа-лари бўйича кадрлар тайёрлашга қаратилади. Шу сабаб йирик кор-хоналар билан ҳамкорлигимиз ҳам айнан кадрлар тайёрлаш жараён-лари билан бевосита боғлиқ. Ма-салан, корхоналар мутахассислари таълим жараёнига жалб этилиб, стипендия ва амалиёт дастурлари изчил амалга ошириб келинмоқда. Корхоналар билан дуал таълимни ташкил этиш бўйича шартномалар имзоланган.

Биз бугун дунё билан бўйлаша-ётган эканмиз, мақсадни баланд олишимиз керак. Бу таълим жара-ёнига илм-фан ва техниканинг сўнгги ютуқларини қўллаш, халқа-ро эътироф этилган ташкилотлар рейтингида биринчи 300 талик рўйхатига кирган хорижий олий таълим ташкилотлари тажрибаси асосида таълим дастурларини қайта ишлаб чиқиш ва жорий этиш-ни тақозо этади. Сабаби талаба-ларимиз эртага замонавий қурил-маларни бошқара оладиган бўли-ш учун ҳам замонавий малакага эга бўлиши лозим.

Хўш, бунинг учун нима қилиш ке-рак? Аввало, етакчи хорижий олий таълим ташкилотлари билан ҳам-корликда талабаларнинг академик алмашинувини таъминлаш йўлга

қўйилади. Айни пайтда Қарши дав-лат техника университети ва Бела-русь миллий техника университети ҳамкорлигида “2+2” таълим дасту-ри асосида талабалар таҳсил олиш-моқда. Шу кунга қадар, бу йилги битирувчиларни ҳам ҳисобга олган-да, 100 нафарга яқин ёшлар ўқишни тамомлаб, ҳар икки университет дипломларига эга бўлдилар.

Иккинчидан, талаба ва профес-сор-ўқитувчиларнинг саноат корхо-наларида малакавий амалиёт ва ста-жировка ўташини йўлга қўйиш ҳам яхши самара беради. Натижада янги ўқув қўлланмалар, янги авлод дарс-ликлари яратилади. Илмий-тадқиқот ишлари синовлари замонавий лабо-раторияларда ўтказилади. Амалий ва фундаментал илмий-тадқиқот ишла-ри ва инновацион лойиҳаларнинг са-марадорлиги ошади.

Шу ўринда, бир жиҳатни асло унутмаслик керак. Шарқ маънави-яти таълим ва тарбиянинг узвий-лигига асосланган. Бугунги кун ёшлари дунёга нафақат билими, тажрибаси, балки юксак маънавий ва ахлоқий фазилатлари билан ҳам ўрнат қўрсатиши керак. Китобхон-лиқ танловлари, турли маънавий-маърифий тадбирлар, тарихий ша-ҳарларга саёҳатлар ана шу мақсад-га хизмат қилади.

Илгор муҳандис — етук мутахассис

Университет ва “Шўртан газ-кимё мажмуаси” МЧЖ ҳамкорлиги-да “Газ-кимё ва энергетика” илгор муҳандислик мактаби ташкил этил-ган бўлиб, “тармоқ — корхона — олийгоҳ” тамойили йўлга қўйилди. Бу мактаб соҳада кадрлар тайёр-лаш борасидаги ишларнинг муҳим тизимига айланди.

Илгор муҳандислик мактабининг асосий мақсади саноат ҳамкорла-ри эҳтиёжлари ва атроф-муҳитни муҳофаза қилиш талабларини ҳисобга олган ҳолда, нафақат юқори технологияли ва кўп тармоқ-ли технологияларни ўзлаштиришга қодир бўлган, балки креатив фикр-



лайдигани, рационализаторлик тақ-лифларини ишлаб чиқардиган “му-ҳандис-тадқиқотчи” малакасига эга янги авлод кадрларини тайёрлаш-га қаратилган.

Ана шу мақсаддан келиб чиқиб, мактабнинг ўқув-услубий таъмино-ти жаҳондаги етакчи 300 универси-тет, жумладан Малайзиянинг Пет-ронас технологиялар университети, Дрезден техника университети (Гер-мания), Томск политехника универ-ситети (Россия)нинг чуқурлаштирил-ган модулли ўқув дастурлари, ўқув режалари, хорижда чоп этилган дарслик ва ўқув қўлланмалар, ил-гор педагогик технологиялар асо-сида шакллантирилди.

Ҳозирда 1-босқич магистрлари-дан 23 нафари илгор муҳандислик мактабига танлов асосида олинган бўлиб, нефть ва газни қайта иш-лаш технологияси, электр таъми-ноти ва кимёвий технология буйи-ча мутахассислар тайёрланади.

Магистрлар дастлабки йилда кор-



хоналар буюртмаси асосида янги маҳсулотларни лойиҳалаштиради-лар, илмий изланишлар ўтказадилар. Ўқув дастурига “Таннарх муҳандис-лиги”, “Киёслаш муҳандислиги” мах-сус модуллари киритилди.

Иккинчи йилда эса янги маҳсу-лотлар бўйича тажриба-конструк-торлик намуналарини яратиш би-лан боғлиқ технологик жараёнлар корхоналарда синовдан ўтказила-ди. Янги технологиялар ва илмий-техник ечимлар яратилади ҳамда жорий этилади.

Мактаб фаолиятида хориж таж-рибаларини ўзлаштириш муҳим аҳамият касб этади. Шу мақсадда университетнинг икки нафар проф-фессор-ўқитувчиси Томск политех-ника университетининг илгор му-ҳандислик мактаби фаолиятини яқиндан ўрганиб қайтдилар.

Таълимнинг ҳам университетда, ҳам корхонада олиб борилаётгани магистрлар учун амалиёт имкони-ятларини оширмоқда ва таълим си-фатининг ошишига ҳамда малакали мутахассис бўлиб етишишга им-кон яратмоқда. Қолаверса, улар ил-мий тадқиқот ишларини бевосита заводнинг ўзидаги лабораториялар-да олиб бормоқда. 2025-2026 йил-ларда 20 дан ортиқ магистрлик ва 3 та докторлик диссертациялари ҳимоя қилинади, 2 та инновацион ишланма ишлаб чиқаришга жорий этилмоқда. Шўртан газ-кимё маж-муаси ва университет олимлари ҳаммуаллифлигида 2 та илмий их-тирога талабнома топширилади. 10 дан ортиқ мавзуларда илмий тех-нологик муаммоларнинг муҳандис-лик ечимлари ишлаб чиқилмоқда.

ёрлаш, коворкинг, стартап лойиҳа-ларнинг акселерация дастурлари-ни ишлаб чиқиш, 3D-лойиҳалаш ва моделлаштириш, муҳандислик со-ҳасида илмий ва инновацион хиз-мат кўрсатиш ишлари амалга оши-рилади. Натижада ёш олимлар ва талабалар учун 200 та иш ўрини яратилади.

Яқинда АҚШнинг Массачусетс университетида таҳсил олган хори-жий экспертлар иштирокида “Fablab” бўйича концепция ишлаб чиқилиб, иш бевуричлар талабла-ри асосида 4 та йўналиш белгилаб олинди. Бунда ҳам бош ғоя тала-баларнинг интилишларини юзага чиқариш ва уларнинг бандлигини таъминлаш.

Бундан ташқари, университет қошида энергетика соҳаси учун сунъий интеллект ва рақамлашти-риш, инжиниринг, ишлаб чиқариш муаммолари ечимига қаратилган илмий-инновацион ишланмаларни яратиш ва тижоратлаштириш йўна-лишида илмий-амалий фаолият олиб борадиган “Яшил энергетика ва интеллектуал энергетик тизим-лар” илмий-тадқиқот марказини ташкил этиш мўлжалланган.

Университетда республикамызда драйвер соҳага айланган энергетика тизимида яшил энергетикани рив-ожлантиришга қаратилган интел-лектуал энергетик тизимлар, қайта тикланувчи энергия турлари асоси-даги энергия тежамкор технология-лар ва қурилмалар, саноат иссиқ-лик энергетикаси, сунъий интеллект ва рақамли энергетика йўналишла-рида илмий изланишлар олиб бо-рилади. Илмий-тадқиқот ишлари ну-фузли хорижий илмий марказлар, Ўзбекистон Фанлар академияси ил-мий-текшириш институтлари ва соҳа корхоналари билан ҳамкорлик-да ҳудуддаги ижтимоий-иктисодий муаммолар ечимларини ишлаб чи-қаришга қаратилмоқда.

Бунда ёқилги-энергетика комп-лекси тармоқлари ва энергия иш-лаб чиқариш, узатиш, тақсимлаш ва ишлатиш тизимларидаги илмий-технологик муаммолар бўйича ил-мий-тадқиқот ишларини ташкил этиш, рақамли илмий-инновацион ечимлар ва махсулотлар ишлаб чи-қиш, “тармоқ — корхона — олийгоҳ илмий-тадқиқот институт” занжи-ри асосида илмий ишланмаларни тижоратлаштириш амалга ошири-лади. Университет бз борада Ни-шон Кўёш фотоэлектр станцияси, Талимаржон ИЭС, Муборак ИЭМ МЧЖ, Қашқадарь электр тармоқ-лари корхоналари билан ҳамкор-ликда фаолият олиб бормоқда.

Давр шиддати кутиб турмайди. Бугун ким бир қадам олдинда бўлса, ютук уники, муваффақият ўшаники. Бугунги муҳандис креатив фикрлай-диган, илм ва ишлаб чиқариш йўли-да фикран ижод қила оладиган, янги маҳсулотлар ярата оладиган бўли-ши лозим. Шунинг учун ҳам дарс-ликларимиз, ўқув-услубий қўллан-маларимиз, дарс ўтиш кўникмала-римиз, дунёқарашимиз мутлақо ян-гича бўлиши шарт. Буларнинг бар-часига масъулият, азму шижоат ва аниқ мақсад билан эришамиз.

Ўзбекистоннинг тараққиёти ўқитувчининг мақомини юксалти-риш, шаънини улуғлаш, унинг учун кенг имконият яратиш билан боғ-лиқ. Билимли, тажрибали мураб-бий тарбиясини олган талаба эр-тага етук мутахассис бўлади. Мам-лакат учун хизмат қилади. Ҳа, шун-дай. Устознинг мақомини шараф-лаган элнинг фарзандлари буюк бўлади.

Маърифатпарвар жадид боболаримизнинг бу сўзлари депутат ва сенаторларимиз, сиёсий партиялар, маҳаллий кенгашлар, бутун давлат аппарати, кенг жамоатчиликнинг амалий ҳаракатига айланиши керак.

МДҲ ДОИРАСИДАГИ АМАЛИЙ ҲАМКОРЛИКНИ ЯНАДА КЕНГАЙТИРИШ МУҲИМЛИГИ ТАЪКИДЛАНДИ

(Давоми. Бошланиши 1-бетда.)

Ўзбекистон раҳбари таъкидлаганидек, бугунги кунда МДҲдаги шериклар билан аънаввий ва муқобил энергия манбаларидан фойдаланиш, жумладан, атом электр станциялари қурилиши соҳасида қатор йирик стратегик лойиҳалар амалга оширилмоқда.

Давлатимиз раҳбари МДҲ мамлакатларида энергетика секторини инновацион ривожлантириш бўйича узоқ муддатли дастур ишлаб чиқиш ва амалга оширишни тақлиф этди.

Бешинчидан, рақамлаштириш соҳасидаги ҳамкорлик.

Давлатимиз раҳбари жорий

йил август ойида Самарқандда ўтган “МДҲда сунъий интеллект технологияларини ривожлантириш” мавзусидаги халқаро форум бу соҳадаги кооперация борасида ўзаро қизиқиш ва имкониятлар ортиб бораётганини кўрсатганини таъкидлади. Шу муносабат билан ушбу соҳада Амалий ҳамкорлиқни чуқурлаштириш бўйича кўп томонлама ҳаракатлар режасини ишлаб чиқишни тақлиф этди.

Давлатимиз раҳбари фан, таълим, маданият ва санъат соҳаларида қўшма лойиҳа ва дастурларни кенгайтириш муҳимлигига алоҳида эътибор қаратди.

— Мамлакатларимизда таълим сектори ва меҳнат бозори жадал ривожланаётганини

ҳисобга олиб, Дипломлар, малака ва академик дастурларни ўзаро тан олиш тўғрисида янги давлатлараро келишувни тайёрлаш, Профessional стандартлар ва малака талабларини уйғунлаштириш механизмини жорий этиш лозим, деб ҳисоблаймиз, — деди Президент.

Келгуси йилда кун тартибига инновацион экотизимларни шакллантириш, ёш авлоднинг ижодий ва интеллектуал салоҳиятини қўллаб-қувватлаш учун Ёшлар лабораториясини яратиш масаласини киритган ҳолда, МДҲ Ёшлар форумини Хивада ўтказишга тайёрлик билдирилди.

Минтақавий хавфсизлик масалаларига тўхталар экан, Президентимиз ташқи сиёсий

идоралар ва махсус хизматлар ўртасидаги тизимли ва яқин алоқаларни давом эттириш муҳимлигига эътибор қаратди. Афғонистондаги вазият алоҳида эътиборни талаб қилади.

— Ўзбекистон Афғонистонда узоқ муддатли тинчлик, осойишталик ва барқарор тараққиётни таъминлашнинг катъий тарафдори эканини таъкидлайман. Шу муносабат билан ушбу мамлакатда йирик инвестиция ва инфратузилма лойиҳаларини амалга оширишда биргаликда иштирок этиш имкониятларини кўриб чиқишни тақлиф этамиз, — деди мамлакатимиз етакчиси.

Сўзининг якунида Шавкат Мирзиёев Сергей Лебедев-

ЎЗА

ЁШЛАРГА БЎЛГАН ЭЪТИБОР

Бугунги кунда мамлакатимиз тараққиётининг бош омили сифатида ёшларга бўлган эътибор давлат сиёсатининг устувор йўналишига айланган. Президентимиз таъкидлаганидек: “Биз ушун энг катта бойлик — бу халқимизнинг, айниқса ёш авлоднинг юксак маънавияти ва мустақкам иродасидир. Агар ёшларимиз қалбида миллий гурур ва Ватанпарварлик туйғуси мустақкам бўлса, бундай халқни ҳеч қандай куч йўлдан қайтара олмайди”. Ушбу сўзлар олий таълим тизими зиммасига ниҳоятда масъулиятли ва шарафли вазифани юклайди.

Дарҳақиқат, глобаллашув жараёнида ёшлар онига бегона гоълар, турли мафкуравий таҳдидлар таъсир қилаётган бир пайтда миллий гурур, Ватанпарварлик ва маънавий баркамоллиқни шакллантириш давлатимиз келажаги учун ҳал қилувчи аҳамият касб этади. Олий таълим муассасалари эса нафакат замонавий билим берувчи, балки юксак маънавий тарбия масканлари сифатида ҳам жамиятда бекиёс ўрин тутadi. Шу боисдан ҳам, бугунги кун шароитида таълим тизими ёшларни баркамол шахс сифатида тарбиялаш, уларнинг қалбида миллий гурур, Ватанпарварлик ва фидойилик туйғуларини мустақкамлашда етакчи куч бўлиши долзарб ва муҳим вазифа бўлиб қолмоқда.

Аввало, олий таълим тизими ёшлар маънавиятини шакллантиришда ўқув дастурлари билан бир қаторда умумий муҳит орқали ҳам етакчи роль ўйнайди. Университетлар деорларни ичида фақат илм эмас, балки ҳаётий қарашлар, дунёқараш ва эътиқод шаклланади. Шундай экан, замонавий олий таълим

масканлари ўзини оддий билим берувчи даргоҳ эмас, балки “миллий гоъ ва маънавият лабораторияси” сифатида кўра олиши лозим.

Иккинчидан, ёшлар қалбида миллий гурурни шакллантириш оддий шиорлар орқали эмас, балки таълим жараёнига чуқур интеграциялашган ёндашув билан амалга оширилади. Масалан, табиий фанлар, техника ёки иқтисод йўналишидаги дарсларда ҳам миллий қадриятлар ва Ватан манфаатларини уйғунлаштириш мумкин. Бу усул талабанинг касбий малакаси билан бирга, унинг фаол фуқаролик масъулияти ва позициясини ҳам кучайтиради.

Учинчидан, олий таълим тизимининг масъулияти фақат дарс билан чекланмайди. Глобаллашув шароитида ёшларнинг дунёқараши тез ўзгараётган, виртуал маконда турли мафкуравий хуружлар кучаяётган бир даврда университетлар мафкуравий иммунитетни шакллантирувчи асосий майдонга айланмоқда. Шу боис, таълим муассасалари ёшлар қалбида “Мен ким-

ман? Қайси халқнинг фарзандиман? Қандай қадриятлар мени асраб келмоқда?” деган саволларга ифтихор билан жавоб бера олиш туйғусини тарбиялаши лозим.

Тўртинчидан, маънавий баркамоллиқни таъминлашда ўқув жараёнидан ташқари фаолият ҳам катта аҳамиятга эга. Маданий-маърифий тадбирлар, талаба-ёшлар клублари, ижтимоий лойиҳалар — буларнинг барчаси ёшларни миллий қадриятларга янада яқинлаштиради. Демак, олий таълим муассасалари ёшлар учун билим манбаи бўлиш билан бирга, уларнинг ҳаётий тажриба орттириш мактабига ҳам айланади.

Бешинчидан, бугунги таълим тизими ички имкониятлари билангина чекланиб қолмаслиги керак. Дунё университетлари билан ҳамкорлик, талабалар алмашинуви, замонавий технологиялардан фойдаланиш — булар ёшларнинг дунёқарашини кенгайтиради. Шу билан бирга, миллий қадриятларни сақлаш ва асраб-авайлаш энг муҳим тамойил бўлиб қолади, десак янглишмаган бўлаемиз.

Чирчиқ давлат педагогика университетида тўтюрлар талабалар ҳаётининг ажралмас қисмига айланган: улар кундулик муаммоларни ҳал этишда кўмаклашadi, шунингдек, ёшларнинг бўш вақтини маъмулни ўтказишга йўналтиради. Натижада талабалар орасида жамоавийлик, масъулият ва фаоллик сезиларли даражада кучаймоқда.

Университетда ёшларнинг маънавий баркамоллигини ошириш учун турли иж-



тимоий-маънавий тадбирлар мунтазам ўтказилади. Ёшлар академияси, турли клублар ва театр жамоалари, спорт муСОБАқалари ҳамда илмий-амалий конференциялар талабаларга ўз қобилиятини намoён этиш имконини бермоқда. Шундай фаолиятлар орқали ёшларнинг ташаббускорлиги ва ижтимоий фаоллиги тобора ортиб бормоқда.

Бундан ташқари, Чирчиқ давлат педагогика университети халқаро ҳамкорликка ҳам кенг йўл очмоқда. Талабалар алмашинуви, қўшма таълим дастурлари ва хорижий мутахассислар иштирокидаги дарслар ёшларнинг дунёқарашини кенгайтириб, уларни замонавий билим ва кўникмаларга эга бўлишига хизмат қилмоқда. Энг муҳими, бу жараёнларда миллий қадриятларни сақлаш ва авайлаш тамойили доимо устувор ўринда туради.

ЛОЧИН МУХАММАДИЕВ,
Чирчиқ давлат педагогика университети, Гуманитар фанлар факультети
Ёшлар билан ишлаш бўйича декани ўринбосари



OLIV TA'LIM YANGILIKLARI

“InnoWeek-2025” xalqaro innovatsion g'oyalar haftaligi doirasida Yoshlar akademiyasining navbatdagi Assambleyasi bo'lib o'tdi

Tadbirda Prezident Administratsiyasi rahbarining ta'limni isloh qilish bo'yicha o'rinbosari Hilola Umarova, Oliy ta'lim, fan va innovatsiyalar vaziri Qo'ng'iro'tboy Sharipov, Fanlar akademiyasi prezidenti Shavkat Ayupov, shuningdek, Nobel mukofoti laureati Rik Leymans ishtirok etdi.



Assambleyada Yoshlar akademiyasining 130 nafardan ortiq liderlari, “Eng yaxshi muhandis” respublika tanlovi g'oliblari hamda akademiyaning faol a'zolari qatnashdi.

Kun tartibida Yoshlar akademiyasi faoliyatini yanada takomillashtirish, ilg'or tajribalarni almashish, hududlardagi yoshlar bilan ishlash mexanizmlarini kuchaytirish masalalari hamda tashkilotning kelgusi yillarga mo'ljallangan ustuvor yo'nalishlari muhokama qilindi.

Ma'lumot uchun, Yoshlar akademiyasi davlatimiz rahbari tashabbusi bilan 2019-yilda tashkil etilgan bo'lib, bugungi kunda Oliy ta'lim, fan va innovatsiyalar vazirligi tizimida faoliyat yuritadi. Tashkilot iqtidorli yoshlarni qo'llab-quvvatlash, ularning innovatsion g'oyalarini ro'yobga chiqarish va ilm-fan sohasidagi faolligini oshirishga xizmat qilmoqda.

BADANTARBIYA QILING VA SIZ SOG‘LOM BO‘LASIZ

Zamonaviy tibbiyot insonning jismoniy mehnatga bo'lgan kam harakati tufayli uning salomatlik darajasining pasayishi, ichki a'zolar faoliyatining buzilishi, ishlash qobiliyatining past ko'rsatkichi va talab darajasi bo'lmagan jismoniy mehnatga kabi holatlarning mavjudligini ko'rsatmoqda. Zero, qadimgi faylasuflarning, kishini hushsizlantiruvchi va sog'ligiga shikast yetkazuvchi narsa uzoq vaqt jismoniy harakat qilmaslikdir, degan fikrlari boisi ham shunda.

Buyuk bobokalonimiz Abu Ali ibn Sinoning “Badantarbiya — sog'liqni saqlashda ulug'vor usuldir”, degan o'giti har bir insonning hayotiy shioriga aylansa, kishi hech qachon kasallikka chalilmaydi. Demak, o'z organizmini chiniqtirish, mehnat unumdorligini oshirish, sog'liqni mustahkamlash asosida uzoq umr ko'rishni istagan har bir kishi doimo jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishi, shuningdek, kundalik faoliyatini muayyan tartib asosida olib borishi zarur.

Barchaning ham yuqori malakali sportchi bo'lishi, musobaqalarda qatnashib, mukofotlar olishi shart emas. Lekin inson muntazam ravishda o'z imkoniyatidan kelib

chiqib, sport bilan shug'ullanishi, jismoniy chiniqishi yoki har kuni 15-20 daqiqalik ertalabki badantarbiya mashg'ulotlarini ochiq havoda bajarishi, tungi uyqu oldidan 20-30 daqiqalik piyoda sayr qilishi insonning uzoq umr ko'rishini taminlovchi asosiy omillardan biri hisoblanadi.

Gigiyenik gimnastikaning vazifasi, vositalari, ahamiyati: Gigiyenik gimnastika, yuqorida aytilganidek, insonlarni sog'lomlashtirish va jismoniy tarbiyalashning vositasi, shuningdek, insonlarning kuchi, tekligi va harakat faoliyatining bitmas-tuganmas manbayidir. Hozirgi davrda gimnastika sog'ayishni tezlashtirishi,

kasallanishning oldini olishi, tetiklik va kuch-g'ayrat keltirishi, kishi sog'ligini saqlab, uning umrini uzaytirishi isbot talab qilmaydigan haqiqat bo'lib qoldi.

Vraqat nazorati ma'lumotlari orqali aniqlanganki, inson organizmi uchun gigiyenik gimnastika muhim ahamiyatga ega. Gigiyenik gimnastika bilan muntazam shug'ullanish ta'sirida to'qimalarda qon aylanishi yaxshilanadi, arterial bosim pasayadi, yurak-qon tomir tizimining faoliyati me'yorlashadi, o'pkalarning nafas olish sigimi oshadi, modda almashinuvi bir maromda bo'ladi, markaziy nerv tizimi va nerv-muskul apparatining ruhiy holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, uning tetikligini, o'z kuchiga bo'lgan ishonchini oshiradi va ruhlantiradi.

Professor A.Krestovnikov, V.Mashkov, I.M va boshqalarning ma'lumotlariga qaraganda, gigiyenik gimnastika mashg'ulotlari natijasida puls 50-60 foiz tezlashadi, qonning maksimal bosimi 5-200 mm ko'tariladi, uytilayotgan kislorod miqdori 10-30 foiz oshadi. Hozirgi zamon fiziologik nuqtayi nazaridan

olganda, gigiyenik gimnastika butun organizmni tetiklashtiradi va charchoqni yo'qotadi.

Gigiyenik gimnastika yakka holda va shuningdek, guruh bo'lib o'tkaziladi. Bu gimnastika bilan faqat ertalab emas, balki kunduzi ham (ovqatlangandan 1,5-2 soatdan keyin) yoki kechqurun (uyqu oldidan 1,5-2 soat ilgari) shug'ullanish mumkin.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar majmuasini tuzishda quyidagi qoidalariga rioya qilish lozim.

Mashqlar shug'ullanuvchilarning yoshi va jismoniy tayyorgarligiga mos bo'lishi va bajaradigan insonlar uchun mansub bo'lishi kerak. Qiyn mashq ko'ngildagidek bajarilmaydi va uning samarasi yuqori bo'lmaydi.

Gigiyenik gimnastika hayot uchun foydali odatlarni tatbiq qilishga yordamlashadi; xonani shamollatish, gigiyenik qoidalariga va kun tartibiga rioya qilish, suv muolajalari. Odamning ish faoliyati uchun zarar bo'lgan, organizmning passiv holatidan (uyqudan) faol holatga o'tishga yordamlashadigan ertalabki gigiyenik gimnastika juda katta

ahamiyatga egadir. Ertalabki gimnastika odamning butun organ va sistemalarining ishg'a faol kirishishiga yordamlashadi.

Faqat to'g'ri bajariladigan mashqlar (belgilangan me'yorda amplitudaga va muskullarning zo'r berish xarakteriga rioya qilish) shug'ullanuvchilarning organizmiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Katta yoshdagi kishilar nafas to'xtab turadigan, zo'r keladigan, cho'ziladigan, sakrash va tez egilib turadigan holatlarni talab qiladigan mashqlarni bajarmasliklari lozim. Ular mashqlarning ta'sir qilish darajasi va har bir mashg'ulotda mashqlar yuklamasi me'yori to'g'risida vrachdan muntazam maslahat olib turishlari kerak, jismoniy tarbiya mutaxassislaridan esa mashqlarning xarakteri, ularning xususiyat va qo'llanish uslubiyati to'g'risida maslahat olishlari dardkor.

Tanlab olingan mashqlar shug'ullanuvchilarga har tomonlama ta'sir ko'rsatishi kerak. Ular tananing turli qismlari bilan har xil yo'nalishda, tezligi va muskul zo'rqligini o'zgartirib bajarilishi lozim.

Majmuaga to'g'ri qomat holatini his qilish uchun, shuningdek, har xil nafas olish turiari (ko'krak, diafragma, aralash nafas olish) uchun maxsus mashqlar kiritish zarur.

Majmuaga shug'ullanuvchilarning tayyorgarligi va uni bajarish vaqtiga qarab 8 tadan 15 tagacha mashq kiritiladi. Ertalabki gigiyenik gimnastika 8-10 mashqdan iborat bo'ladi. Kunduz kuni bajariladigan gigiyenik gimnastika esa 10-15 ta mashqni o'z ichiga qamrab oladi. Gigiyenik gimnastika bilan shug'ullanishni endigina boshlaganlar uchun mashqlar miqdori oz bo'lgani ma'qul.

Hozirgi vaqtda millionlab insonlar o'z kunini badantarbiyadan boshlaydilar. Muntazam badantarbiya bilan shug'ullangan insonlarning turli kasalliklarga nisbatan immunitet paydo bo'lishi, kun davomida tetiklik va kuch-g'ayratga boy bo'lishi, inson sog'ligini mustahkamlab, uning umrini uzaytirishi isbot talab qilmaydigan haqiqatlardan biridir. Shunday qilib, badantarbiya bilan shug'ullanish insonlarga tetiklik va yaxshi kayfiyat baxsh etadi.

S.XABIBULLAYEV,
Chirchiq davlat pedagogika universiteti, dotsent v.b.