

“Ta’lim tizimini takomillashtirishda ilg‘or xalqaro tajribalar” mavzusida Xalqaro miqyosidagi ilmiy-texnik anjuman materiallari to‘plami. - Toshkent, 22-23-noyabr, 2024.

**“TA’LIM TIZIMINI TAKOMILLASHTIRISHDA ILG‘OR XALQARO  
TAJRIBALAR”**

**MAVZUSIDAGI XALQARO ILMIIY-TEXNIK ANJUMAN MATERIALLARI  
TO‘PLAMI**

**МЕЖДУНАРОДНАЯ НАУЧНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ  
«ПЕРЕДОВОЙ МЕЖДУНАРОДНЫЙ ОПЫТ  
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СИСТЕМЫ ОБРАЗОВАНИЯ»**

**INTERNATIONAL SCIENTIFIC AND TECHNICAL CONFERENCE ON  
“ADVANCED INTERNATIONAL EXPERIENCE IN IMPROVING THE  
EDUCATION SYSTEM”**



**22-23-noyabr**

**Toshkent - 2024**

“Ta’lim tizimini takomillashtirishda ilg’or xalqaro tajribalar” mavzusida Xalqaro miqyosidagi ilmiy-texnik anjuman materiallari to‘plami. - Toshkent, 22-23-noyabr, 2024.

“Ta’lim tizimini takomillashtirishda ilg’or xalqaro tajribalar” mavzusida Xalqaro miqyosidagi ilmiy-texnik anjuman materiallari to‘plami. - Toshkent, 22-23-noyabr, 2024.- 1064 b.

O‘zbekiston Respublikasi Oliy ta’lim, fan va innovatsiyalar vazirining 2024-yil 24-martdagi “2024-yilda qo‘shimcha o‘tkaziladigan xalqaro va Respublika miqyosidagi ilmiy va ilmiy-texnik tadbirlar to‘g‘risida”gi 76-sonli buyrug‘i ijrosini ta’minlash maqsadida 2024-yilning 22-23-noyabr kunlari “Ta’lim tizimini takomillashtirishda ilg’or xalqaro tajribalar” mavzusida Xalqaro miqyosidagi ilmiy-texnik anjuman materiallari to‘plamida - Ta’lim jarayoniga innovatsion texnologiyalar integratsiyasi: ta’lim va bilimlarni o‘zlashtirishni yaxshilash uchun zamonaviy texnologiyalardan foydalanish bo‘yicha jahonning yetakchi davlatlarining tajribasi; O‘quvchilarning asosiy kompetensiyalarini rivojlantirish: tanqidiy fikrlash, ijtimoiy hamkorlik, muammolarni hal qilish va muloqot ko‘nikmalarini rivojlantirish metodikasi va usullari; Pedagogik kadrlarni tayyorlash va qo‘llab-quvvatlash: o‘qituvchilarning malakasini oshirish va ularning ta’lim jarayonidagi rolini oshirishda ilg’or tajribalar; Ta’lim samarasini baholashda innovatsiyalar: o‘quvchilar bilim va ko‘nikmalarini har tomonlama baholashga qaratilgan ta’limni baholashning yangi usullari va vositalari; Ta’lim tizimini boshqarish: ta’lim sifati va qulayligini oshirish uchun ta’lim siyosati va amaliyotini boshqarishning samarali modellari; Ta’lim oila institutini mustahkamlashning yetakchi omili sifatida hayotga tayyorlash holati va uni takomillashtirishga oid tashkiliy, ilmiy-nazariy va metodologik tadqiqot ishlari natijalari yoritilgan.

Anjuman materiallari to‘plami yuzasidan fikr-mulohazalaringizni [www.profiuniversity.uz](http://www.profiuniversity.uz) sayti va <https://t.me/profiUniversity> telegram manzillariga yuborishingiz mumkin.

**To‘plamga kiritilgan maqolalar mazmuni, ilmiy salohiyati va dalillarning haqqoniyligi uchun mualliflar mas’uldirlar.**

**Mas’ul muharrir:**

**G‘.B. Shoumarov**

- “Profi University” rektori, psixologiya fanlari doktori, akademik

**Taqrizchilar:**

**U.D. Qodirov**

- psixologiya fanlari doktori, professor

**H.U. Abdusamatov**

- psixologiya fanlari doktori, professor

**N.M. Dalimova**

- psixologiya fanlari doktori

Ushbu to‘plam “Profi University” Kengashining 2024-yil 15-noyabrdagi 3-sonli qaroriga asosan nashrga tavsiya etilgan.

## GURUHIY TRENINGLARDA PSIXOGIMNASTIKANING O‘RNI

**N.Dalimova**

“Profi University”, Pedagogika va psixologiya kafedrası professori (DsC)

**N.Karimova**

Puchon universiteti magistri

**Annotatsiya.** Mazkur maqolada psixologik trening jarayonida qo‘llaniladigan psixogimnastika usuli yoritilgan. Psixogimnastika - bu psixikaning turli tomonlarini rivojlantirish va korreksiyalashga qaratilgan maxsus mashqlar kursi. Ta’kidlanishicha, ushbu psixologik korreksiya usuli tufayli inson muloqotidagi to‘siqlar bartaraf etiladi; ruhiy zo‘riqish yengillashadi; o‘zini va boshqalarni yaxshiroq tushunish ko‘nikmasi rivojlanadi; o‘zini namoyon qilish imkoniyatlari yaratiladi.

**Kalit so‘zlar:** trening, psixogimnastika, mashqlar, trening guruhları.

**Аннотация.** Данная статья посвящена психогимнастике, как методу психологической помощи. Психогимнастика - это курс специальных занятий, направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики. Отмечается, что благодаря этому методу психологической коррекции преодолеваются барьеры в общении; снимается психическое напряжение; развивается лучшее понимание себя и других; создаются возможности для самовыражения.

**Ключевые слова:** тренинг, психогимнастика, упражнения, тренинговые группы.

**Abstract.** This article is devoted to psychohymnastics as a method of psychological assistance. Psychohymnastics is a course of special classes aimed at the development and correction of various aspects of the psyche. It is noted that thanks to this method of psychological correction, barriers in communication are overcome; mental stress is relieved; a better understanding of oneself and others develops; opportunities for self-expression are created.

**Keywords:** training, psychohymnastics, exercises, training groups.

Trening guruhlarining har doim ikki tomoni, ikki rejasi mavjud, bular mazmunli va shaxsiy. Mazmunli rejasi treningning asosiy mazmun maqsadiga mos keladi. Treningning mazmunli tomoni ta'sir ob'ekti nima ekanligiga qarab o'zgaradi: munosabat, ko'nikma, kognitiv tuzilmalar, shuningdek o'quv dasturiga qarab, masalan, ijodkorlik bo'yicha trening, sheriklar bilan muloqot qilish bo'yicha trening yoki ishbilarmonlik muzokaralarida tarkib har xil bo'ladi, garchi ta'sir ob'ektlari - munosabat va ko'nikmalar darajasi bir xil bo'lsa ham.

Shaxsiy reja - bu guruhdagi muhit, uning atrofida mazmunli rejadagi voqealar rivojlanadi, shuningdek har bir ishtirokchining individual holati (mashg'ulotlarning ayrim turlarida ushbu holatlar va ishtirokchilarning munosabatlari guruh ishining mazmuniga aylanadi).

Psixogimnastik mashqlar natijasida umum guruhning holatida, shuningdek, uning alohida ishtirokchilarida o’zgarishlar yuz beradi hamda materialni o’zlashtirishiga, ularning xabardorligi va muhokamasi mazmunli tarzda oldinga siljishiga imkon beradi.

Psixogimnastik mashqlar mashqlarning juda keng doirasini anglatadi, bular yozma yoki og’zaki, verbal yoki noverbal bo’lishi mumkin. Ular 2-3 kishidan iborat kichik guruhlarda yoki guruhning barcha a’zolari tomonidan birgalikda bajarilishi ham mumkin, ular umumlashgan bo’lishi yoki asosan, u yoki bu psixik xususiyatlarga ta’sir qilishi mumkin, masalan, xotira yoki diqqatga. Ular bir xil tajribani, bir xil muammoni turli darajadagi psixik aks ettirishga imkon beradi. Masalan, siz guruh a’zolaridan ma’lum bir holatni avval verbal tasvirlashni so’rashingiz mumkin, so’ngra shu holatni chizish, harakatda ifodalashni so’rash mumkin. Natijada, xabardorlik imkoniyatlari kengayadi, muammoni idrok etishning yangi qirralari paydo bo’ladi. Xuddi shu narsa bir xil mazmundagi treninglarda turli xil psixogimnastik mashqlar qo’llanilganda ham sodir bo’ladi: rasm chizish bilan bog’liq motorli mashqlar va boshqalar.

Ba’zida psixogimnastik mashqlar yaxlit guruhning kayfiyatini yoki har bir alohida ishtirokchini kayfiyatini o’zgartirishga qaratilgan bo’ladi. Bunday mashqlarning o’tkazishni samarasini tan olgan holda aytish joizki, har qanday psixogimnatika treningning mazmunli maqsadiga mos kelishi hamda ishtirokchilarning trening muammosiga doir tajriba to’plashga qaratilgan bo’lishligi lozim. Trening mashg’ulotini mazmunli maqsadiga mos kelmaydigan psixogimnastik mashqlardan trening jarayonida foydalanish maqsadga muvofiq emas. Misol uchun, guruh a’zolari charchaganida va ularga emotsional bo’shshish zarur bo’lganida, turli jismoniy mashqlarni bajarish mumkin, shu bilan birga guruh a’zolaridan o’rinlaridan turgan holda turli mashqlarni bajarishni so’rash ham mumkin. Bu holat barcha guruh a’zolari bir xil harakatni qilishni boshlagunlaricha davom etishi muhim. Bunday mashqlar natijasida, bir tomondan, guruhni faollashtirish, charchoqni kamaytirish va kayfiyatni yaxshilash vazifasi hal qilinadi, boshqa tomondan, ishtirokchilar umumiy qaror qanday qabul qilinganligi, har biri ishtirokchi qanday taktikaga rioya qilganligi va boshqalar haqida gapirishga imkon beradigan tajribaga ega bo’ladilar. Bunday muhokamalar paytida paydo bo’ladigan g’oyalar sheriklik aloqalarini, biznes muzokaralarini va boshqalarni o’qitishda foydali bo’ladi.

Treningni rejalashtirishda, shuningdek, psixogimnastik mashqlarni o’tkazish jarayonida bir qator holatlarni hisobga olish zarur, bular:

1. Trening maqsad va vazifasiga mos mashqni tanlash;
2. Mashqlarni bajarishdan oldin guruhga ko’rsatma berish;
3. Psixogimnastik mashqlarni yakunida ularni muhokamasini amalga oshirish.

Yuqorida keltirilgan holatlarning har biriga batafsilroq to’xtalib o’tamiz.

Trening maqsad va vazifasiga mos mashqni tanlash. U yoki bu psixogimnastik mashqni tanlab, murabbiy quyidagilarga e’tibor qaratishi lozim bo’ladi:

1. Ushbu mashqni bajarish natijasida ishtirokchilarda nimalar o’zgarishi lozim:

- umum guruhning holati o’zgaradi;
- guruh a’zolarining har birining holati individul ravishda o’zgaradi;
- bir, ikki yoki uchta ishtirokchining holati ko’proq o’zgaradi;
- treningni mazmunli qismini amalga oshirish uchun kerakli material olinadi.

2. Guruh rivojlanishning qaysi bosqichida: guruh qanchalik jips bo’lsa, uning ishtirokchilari o’zlarini qanchalik erkin va yaqin his qilsalar, ba’zi mashqlarni bajarish shunchalik “xavfli” bo’lishi mumkin. Bularga, birinchi navbatda, mashqlar paytida guruh a’zolarining bir-birlari bilan jismoniy aloqasi talab qilinadigan hamda yopiq ko’zlar bilan bajariladigan mashqlar kiradi. Bunday mashqlarni o’z o’rnida ishlatmaslik guruhdagi keskinlik va noqulaylikning kuchayishiga olib keladi.

3. Guruh tarkibi: ijtimoiy-demografik xususiyatlar (jinsi, yoshi va boshqalar.), shuningdek jismoniy holati.

4. Kunning vaqti: kunning birinchi yarmida trening mazmuni bilan bog’liq bo’lmagan tashvish va muammolardan uzoqlashishga, “shu yerda va hozir” qoidasiga amal qilishga, diqqatni, intellektual faoliyatni safarbar qilishga, guruhni his qilish va boshqalarga imkon beradigan mashqlarni o’tkazish tavsiya etiladi.

Kunning ikkinchi yarmida esa charchoqni ketkazishga yordam beradigan, emotsional dam olish uchun sharoit yaratadigan mashqlarni bajarish muhim. Shuningdek, qizg’in munozaralardan, guruhning barcha yoki ba’zi a’zolari uchun qiyin bo’lgan vaziyatlardan so’ng ham emotsional yengillik beradigan mashqlarni amalga oshirish zarur bo’ladi.

5. Keyingi ishlarning mazmuni.

2. Mashqlarni bajarishdan oldin guruhga ko’rsatma berish. Mashqlarning samaradorligi ko’p jihatdan yetarli va kerakli ma’lumotlarni o’z ichiga olganligi, ko’rsatmalarning ravshanligi, aniqligi va ixchamligiga bog’liq. Ko’rsatmalarni tafsilotlar yoki keraksiz tushuntirishlar bilan ortiqcha yuklash kerakmas. Trenerning ko’rsatmasi mashqni bajarishga ketadigan vaqtdan ham uzoq bo’lsa, bunday ko’rsatmalarni muvaffaqiyatsiz ko’rsatma deyish mumkin.

Ba’zan ko’rsatmalarni tushuntirish jarayonida mashqni bajarish jarayonini ko’rsatadigan misol keltirish yoki uni qanday bajarish kerakligini ko’rsatib, namoyish qilib berish tavsiya etiladi.

Psixogimnastik mashqlar trener hamma ishtirokchilar ko’rsatmalarni to’liq tushunganiga hamda qanday bajarish kerakligini bilishiga ishonch hosil qilgandagina boshlaydi. Biroq, har bir ishtirokchi ko’rsatmalarni tushunganidan keyin mashqlar boshlangan bo’lsa ham, ba’zi vaqtlarda guruhning turli a’zolari tomonidan tushunmovchiliklar yoki tushunishning noaniqliklari aniqlanishi mumkin. Bunday holda, mashqni to’xtatish va tuzatishlar kiritish lozim.

Xulosa sifatida aytish mumkinki, psixogimnastika - bu maxsus mashg'ulotlar kursi bo'lib, uning yo'nalishi bilishga oid va shaxsiy emotsional tomondan rivojlantirishga va korreksiya qilishga qaratilgandir. Guruh bilan ishlashning nutqsiz usuli sifatida psixogimnastika hissiy kechinmalarning paydo bo'lishi, emotsional holatlarning kechishi, harakatlarni bajarishdagi muammolar, yuz mushaklarining ma'noli harakatlari, imo-ishoralar bilan qilinadigan harakatlarni nazarda tutadi, mijozga o'zini namoyon qilishga va so'z yordamisiz muloqot o'rnata olishga imkon yaratadi. Bu qayta tiklovchi psixokorreksiya metodi bo'lib, maqsadi - mijoz shaxsini o'rganish, tushunish va o'zgartirishdir demakdir.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Большаков В.Ю. Психотренинг: Социодинамика. Упражнения. Игры. - СПб.: «Социально-психологический центр», 1996. - 176 с.
2. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: Учебное пособие. - М.: Издательство «Ось-89», 2001. - 224 с.
3. Ismoilova N., Abdullaeva D. Trening o'tkazish metodikasi. Toshkent, 2009.

### **СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ГРАЖДАНСКОЙ КОМПЕТЕНЦИИ КУРСАНТОВ С УЧЁТОМ ПЕРЕДОВОГО МЕЖДУНАРОДНОГО ОПЫТА**

**Медетова Раушан Мамадияровна**

заведующий отделом Национального института педагогики  
воспитания,

доктор педагогических наук, старший научный сотрудник

**Хайдаров Козимбек Абдихакимович**

начальник Учебного центра военной подготовки

Национального университета Узбекистана, PhD, доцент, полковник

**Аннотация.** В данной статье раскрыты вопросы, способствующие совершенствованию гражданской компетенции у курсантов высших военных образовательных учреждений с учётом международного опыта. Обоснованы задачи совершенствования гражданской компетенции у курсантов. Приведены некоторые данные о материалах проведения научного исследования.

**Ключевые слова:** международный опыт, совершенствование, гражданская компетентность, высшее военное образовательное учреждение, курсант, аксиологический подход.

**Annotatsiya.** Ushbu maqolada xalqaro tajribani hisobga olgan holda oliy harbiy ta'lim muassasalari kursantlarida fuqarolik kompetentsiyasini takomillashtirishga xizmat qiladigan masalalar ochib berilgan. Kursantlarda

2.	<p><b>IMPROVING THE EFFICIENCY OF PROFESSIONAL TRAINING OF ENGINEERS: METHODOLOGICAL APPROACHES</b>  <b>Kurpayanidi Konstantin Ivanovich</b> Candidate of Economic Sciences, Professor, Fergana Polytechnic Institute, International Institute of Food Technologies and Engineering</p>	400
3.	<p><b>МЕТОДЫ И ПРИЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ СОЦИАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ У УЧАЩИХСЯ С ТЯЖЕЛЫМИ НАРУШЕНИЯМИ РЕЧИ В КОНТЕКСТЕ РЕАЛИЗАЦИИ ИНКЛЮЗИВНОГО ПОДХОДА В ОБРАЗОВАНИИ</b>  <b>Т.В. Сидорко</b>  старший преподаватель кафедры теории и методики специального образования Учреждение образования «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы», Гродно</p>	404
4.	<p><b>GURUHNY TRENINGLARDA PSIXOGIMNASTIKANING O‘RNI</b>  <b>N.Dalimova</b>, “Profi University”, Pedagogika va psixologiya kafedrası v.b. professori (DsC)  <b>N.Karimova</b>, Puchon universiteti magistri</p>	412
5.	<p><b>СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ГРАЖДАНСКОЙ КОМПЕТЕНЦИИ КУРСАНТОВ С УЧЁТОМ ПЕРЕДОВОГО МЕЖДУНАРОДНОГО ОПЫТА</b>  <b>Медетова Раушан Мамадияровна</b>  заведующий отделом Национального института педагогики воспитания, доктор педагогических наук, старший научный сотрудник  <b>Хайдаров Козимбек Абдихакимович</b>  начальник Учебного центра военной подготовки Национального университета Узбекистана, PhD, доцент, полковник</p>	415
6.	<p><b>EXPERIENCE OF IMPLEMENTING THE PROFESSIONAL DEMO-EXAM INTO THE EDUCATIONAL PROCESS AS AN INNOVATIVE METHOD OF COMPREHENSIVE ASSESSMENT OF STUDENTS' COMPETENCES</b>  <b>Т.Yu. Marinova</b>  PhD in Biology, professor  Moscow State University of Psychology &amp; Education, Moscow (Russian Federation)  <b>M.N. Raskhodchikova</b>  PhD in Psychology  Moscow State University of Psychology &amp; Education, Moscow (Russian Federation)</p>	419