

ЎЗБЕКИСТОН ХАЛҚИГА ҚУРБОН ҲАЙИТИ ТАБРИГИ

Муҳтарам ватандошлар!

Сиз, азизларни, барча мўмин-мусулмон юртдошларимизни, бутун халқимизни улуғ ва мўътабар айём — Қурбон ҳайити билан чин қалбимдан самимий муборакбод этиб, ўзимнинг юксак ҳурматим ва эзгу тилакларимни билдиришдан гоят мамнунман.

Жамики ислом уммати учун қадрли бўлган ушбу шукуҳли байрам — Ийд ал-Адҳони эл-юртимиз билан биргаликда тинч ва осойишта муҳитда кутиб олаётганимиз учун, аввало, меҳрибон ва қудратли Аллоҳ таолога бехисоб шукроналар айтамыз.

Ҳеч шубҳасиз, кейинги йилларда Янги Ўзбекистонда ижтимоий, халқчил давлат барпо этиш, унинг маънавий асосларини мустаҳкамлаш ва таъсирчанлигини оширишда муқаддас ислом дини, унинг асосий байрамларидан бири бўлган Қурбон ҳайити ҳам муҳим роль ўйнамоқда.

Айниқса, бу байрамнинг инсонпарварлик, аҳиллик, саховат ва олижаноблик каби фазилатлари юртимизда **“Инсон қадри учун, инсон бахти учун”** деган эзгу ғоя асосида амалга оширилаётган кенг қўламли ислохотларга уйғун ва ҳамоҳанг бўлиб, аҳолининг эҳтиёжманд қатламларини қўллаб-қувватлаш, кексалар, ёшлар ва хотин-қизлар ҳақида алоҳида ҳамхўрлик қўрсатиш, камбағалликни қисқартиришга қаратилган дастурларимиз самарасини оширишга хизмат қилаётганини алоҳида таъкидлаш ўринлидир.

Азиз дўстлар! Бугунги кунда мамлакатимизда турли миллатлар ва диний конфессиялар ўртасидаги ҳамжиҳатликни мустаҳкамлаш, виждон эркинлигини таъминлаш, диний-маърифий меросимизни асраб-авайлаш, ёш авлодни миллий ва умумбашарий қадриятлар руҳида тарбиялаш бўйича улкан ишлар амалга оширилмоқда.

Бу ҳақда сўз юритганда, ислом динининг эзгу тамойилларини чуқур ўрганиш, буюк тарихимиз ва маданиятимиз дурдоналарини, машҳур алломаларимизнинг бой меросини тўплаш ва кенг тарғиб этишга алоҳида эътибор қаратилаётганини таъкидлаш лозим. Жумладан, кўҳна Шарқ мўъжизаси — Самарқанд шаҳри 2025 йилда ислом маданияти пойтахти, деб эълон қилинди, улуғ ватандошимиз Имом Мотуридийнинг 1155 йиллик таваллуд санаси юртимиз бўйлаб кенг нишонланмоқда, Имом Бухорий, Имом Мотуридий ва Имом Термизий халқаро илмий-тадқиқот марказлари қаторига шу йил Бухоро шаҳрида ўз фаолиятини бошлайдиган Баҳоуддин Нақшбанд илмий-тадқиқот маркази ҳам қўшилди.

Пойтахтимиз Тошкент шаҳрида бунёд этилаётган Ислом цивилизацияси маркази илмий-маънавий йўналишдаги улкан ва нобел лойиҳа сифатида эл-юртимиз ва халқаро

ИККИ ТОМОНЛАМА ҲАМКОРЛИК МАСАЛАЛАРИ КЎРИБ ЧИҚИЛДИ

Ўзбекистон Республикаси Президенти Шавкат Мирзиёев ва Эрон Ислом Республикаси Президенти Масъуд Пезешкиён 5 июнь куни бўлиб ўтган телефон орқали мулоқотда бир-бирини ва дўст халқларимизни муқаддас Қурбон ҳайити — Ийд ал-Адҳо билан самимий қўтлаб, тинчлик-осойишталик, фаровонлик ва равақ тиладилар.

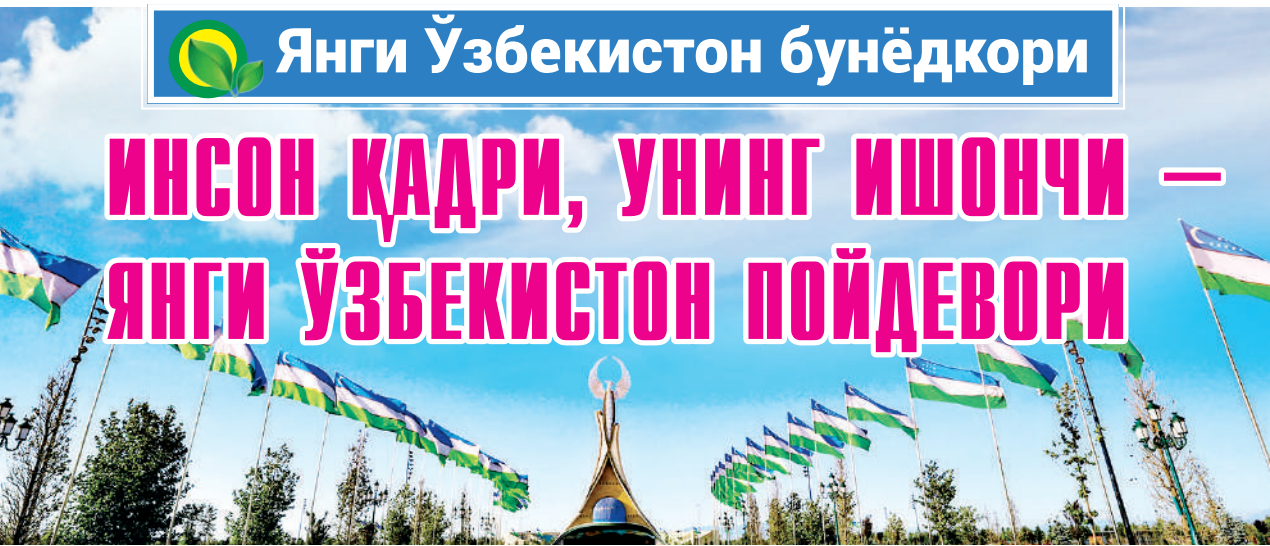
Ўзбекистон билан Эрон ўртасидаги кўп қиррали муносабатларни янада ривожлантиришнинг долзарб масалалари кўриб чиқилди.

Хукуматлар, вазирлик ва идоралар даражасидаги фаол мулоқот ва алмашинувлар мамнуният билан қайд этилди. Ўзаро савдо ва юк ташиниш кўрсаткичлари, қўшма корхоналар сони ортиб бормоқда.

Жорий йил май ойида Техрон шаҳрида Хукуматлараро комиссиянинг навбатдаги йиғилиши, бизнес форуми ва саноат

Янги Ўзбекистон бунёдкори

ИНСОН ҚАДРИ, УНИНГ ИШОНЧИ — ЯНГИ ЎЗБЕКИСТОН ПОЙДЕВОРИ



Биз янги Ўзбекистонда ҳар бир инсоннинг қадри, ор-номуси, шаъни ва ҳуқуқлари энг олий қадрият бўлади, деб бундан олдин ҳам айтганмиз. Бундан кейин ҳам бу шиор ҳаётимиз мезони бўлади.

Ш.МИРЗИЁЕВ

Ишонч — янги давлат ва жамият муносабатининг асоси

Ишонч инсон қалбида, аввало, юрак ва тафаккур уйғониши орқали шаклландиган муқаддас туйғудир. Бу туйғу ҳис-ҳаяжонлар билан эмас, ижтимоий адолат билан тўлдирилади. У дунёқарашнинг энг олий кўриниши, халқ ва давлат ўртасида қадр, ихлос, вожиб деб билган юкни елкада бирга кўтариш руҳида барпо этиладиган юрак кўприғидир. Ушбу кўприк қачонки ҳолис ният, сидқидилдан хизмат ва эл билан бағрикенглик

ФУТБОЛ БЎЙИЧА ЎЗБЕКИСТОН МИЛЛИЙ ТЕРМА ЖАМОАСИ АЪЗОЛАРИГА

Қадрли фарзандларим!

Аввало, сиз, азизларни Осиёнинг энг кучли жамоалари иштирок этган саралаш ўйинларида чинакам жасорат ва матонат намунасини кўрсатиб, том маънода улкан ғалабага эришганингиз — Ватанимиз тарихида биринчи марта жаҳон чемпионати йўлнамасини қўлга киритганингиз билан чин қалбимдан самимий муборакбод этаман.

Ҳеч шубҳасиз, миллий спортимиз соғломасига олтин ҳарфлар билан битиладиган бундай ёрқин натижа юртимиздаги миллионлаб футбол мухлислари, бутун халқимизнинг неча йиллик орзуси эди, десак, тўғри бўлади. Сизлар профессионал билим ва малакангиз, тажриба ва маҳоратингиз, энг муҳими, юксак иродангиз ва ғалабага бўлган ишончингиз билан ана шундай орзунини реал ҳақиқатга айлантирганингиз ҳар қандай таҳсин ва тасаннога муносибдир.

Мана шу мунаввар оқшомда — қўтлуғ зафар айёмида кўпмиллатли бутун Ўзбекистон халқи сизлар билан ҳақли равишда фахрланмоқда, десак, айни ҳақиқатни айтган бўламыз.

Саралаш ўйинлари нақадар кучли рақобат остида, кескин ва шиддатли курашларда ўтгани, терма жамоамизга нисбатан турли босимлар бўлганига қарамасдан, сизлар зарур очколарни жамғариб, азму шижоатли Янги Ўзбекистон ёшлари қандай юксак марраларни эгаллашга қодир эканини яна бир бор амалда исботладингиз.

Сизларнинг ана шундай гоят масъулиятли турнирдаги муносиб иштирокингиз кейинги йилларда мамлакатимизда спортга, жумладан, унинг энг оммавий тури бўлган футболга берилётган улкан эътиборнинг яна бир буюк амалий натижаси сифатида ҳам биз учун гоят қадридир.

Аминман, бу тарихий ютуқ халқимизни эзгу мақсадлар йўлида янада бирлаштиради, минг-минглаб ёшларимиз учун илҳом манбаига, ибрат тимсолига айланади, Янги Ўзбекистоннинг халқаро обрў-эътиборини янада оширишга хизмат қилади.

Сизлар футбол майдонларидаги мана шундай шонли ютуқдан янги куч ва руҳ олиб, келгуси йили АҚШ, Мексика ва Канада давлатларида бўлиб ўтадиган жаҳон чемпионатида

ЎЗБЕК ЎҒЛОНЛАРИН КУТИБ ОЛ, ЖАҲОН!

Буюк ғалаба



Футбол бўйича Ўзбекистон миллий терма жамоаси БАА билан кечган муросасиз баҳсдан сўнг ўттиз йилдан ортиқ орзиқиб кутилган натижа — футбол бўйича жаҳон чемпионати йўлнамасини муддатидан олдин қўлга киритди!



2

ЭЗГУЛИК, БАҒРИКЕНГЛИК ВА МЕҲР-ОҚИБАТ БАЙРАМИ





Сардор ДОНАЕВ, физика-математика фанлари доктори, профессор

Бу ислохот давр руҳини акс эттириш билан бирга таълим сифатини ошириш, талабалар учун тенг имконият яратиш, энг асосийси, илм-фан билан ишлаб чиқариш ўртасида реал интеграцияни таъминлашга хизмат қилади. Янги модель, биринчи навбатда, иш билан банд, аммо илм олишга интилаётган ёшлар учун қатта қулайлик беради. Энди талабалар дарсларда қатнашиш билан бирга ишини давом эттириши, илмий изланишларини амалий муҳитда олиб бориши мумкин.

Мақбуллаштирилган таълим шакли ҳафтанинг фақат муайян кунларида дарс ўтиладиган, қолган вақт мустақил ва масофавий ишланадиган аралаш форматдир. Унда ўқув юкламаси интенсивлаштирилади. Зарур билим қисқа муддатда чуқурлаштирилган тарзда бериледи. Ишлаётган мутахассислар таълим олишда давом этади. Реал ҳаётдаги муаммо ва амалиёт билан бевосита алоқадор тадқиқотлар қилинади. Таълимнинг ушбу янги модели “иш ва илмни уйғунлаштириш” концепциясини шакллантиради.

Мақбуллаштирилган ва масофавий таълим шаклларида халқаро микёсда кенг фойдаланилади. Айрим давлатларнинг бу борадаги тажрибаси Ўзбекистонга иқтисодий ва ижтимоий шароитларга мослашган илгор ёндашувларни қабул қилиш имконини

бермоқда. Масалан, Германияда “duale Masterprogramme” деб номланувчи икки томонлама магистратура дастурлари кенг оммалашган. Бу моделда талаба ҳафтанинг муайян кунлари дарсларда қатнашади, қолган кунлари эса шартнома асосида ишлаб чиқариш ёки хизмат кўрсатиш корхоналарида ишлайди. Талабанинг ўқув харажати кўпинча иш берувчи томонидан қопланади. Бу уч томонлама — университет, иш берувчи ва талаба ўртасидаги шартнома асосида шаклланади. Ушбу модель назарий билим ва амалий тажрибани уйғунлаштиради. Диссертация эса айнан иш жойидаги реал муаммоларга асосланади.

Жанубий Кореяда кечки магистратура дастурлари кенг тарқалган. “Evening Graduate School” номи билан танилган бу тизимда дарслар одатда соат 18:30 дан кейин бошланади. Талабалар кундузи ишлайди, кечки пайт университетга боради ёки баъзида онлайн дарсларда қатнашади. Айрим университетлар аралаш таълим (hybrid learning) шаклини ҳам тақлиф этади. Бунда назарий дарслар масофавий, амалий машғулотлар эса тўғридан тўғри ўтилади. Бу ерда ҳам диссертация мавзулари иш жойидаги тажрибага асосланади. Баҳолаш мезонлари эса ўқишга қатнашиш, мустақил топшириқлар, лойиҳа ишлари ва якуний имтиҳонларни ўз ичига олади.

АҚШнинг кўплаб университетларида магистратура босқичи “Part-Time Graduate Programs” сифатида ташкил этилади. Яъни талабалар ҳафтасига бир-икки кун кечки ёки дам олиш кунларидаги дарсларда қатнашади. Таълим жараёни одатда интерактив



форматда — кейс-стадилар, гуруҳли лойиҳалар, тақдимотлар асосида олиб борилади. Онлайн таълимни кўллаб-қувватлаш учун университетларда Learning Management System (LMS) платформалари, масалан, Canvas yoki Blackboard фаол ишлатилади. Кўллаб иш берувчилар магистратурада ўқиш харажатини тўлаб бериш орқали ходимларини рағбатлантиради. Баҳолаш тизими ўқув юкламаси, иштирок, назорат ишлари ва якуний лойиҳа асосида амалга оширилади.

Буюк Британияда эса таълимнинг “Flexible Learning” модели мавжуд. У одатда

аралаш, яъни “blended learning” шаклида ташкил этилади. Бунда дарсларнинг 60 фоизи масофавий, 40 фоизи юзма-юз шаклида ташкил этилади. Талаба дарслар платформасига исталган вақтда кириб, лекцияларини кўриб чиқиши ва топшириқларини топшириши мумкин. Юзма-юз машғулотлар эса семестр давомида бир неча марта интенсив йиғилиш шаклида ўтказилади. Баҳолаш лойиҳа ишлари, портфолиолар ва онлайн тестлар орқали амалга оширилади. Бу модель чекка ҳудудлардаги ёки хорижда ишлаётган инглиз фўқаролари учун, айниқса, қулайлик яратмоқда.

масофавий ёки аралаш шаклдаги машғулотлар ёрдамида дарсларни онлайн платформалар орқали исталган жой ва вақтда ўрганиш мумкин. Айниқса, чекка ҳудудларда яшовчи ёки ногиронлигит бор ёшлар учун бу қатта қулайлик.

Учинчидан, мақбуллаштирилган таълимда ўқув юкламаси самарали режалаштирилиб, ўқув дастурлари амалиётга йўналтирилади. Бу эса талабаларга чуқур назарий билим олиш билан бирга ўз соҳасида амалий кўникмаларни ривожлантиришга имкон беради. Магистрлик диссертациялари

МАСЪУЛИЯТ ВА ЮКСАК МАҚСАД

ДАВР ШИДДАТИДАН ИЛДАМ БЎЛИШНИ ТАЛАБ ЭТАДИ

Нуктаи назар

Бугун жаҳонда кечаётган глобаллашув жараёни, техника тараққиёти тобора илгорлаб кетаётгани ҳар биримиздан кечагидан кўра тезроқ, илдамроқ ҳаракатланишни талаб этади. Бу, айниқса, муҳандислик соҳасига кўпроқ тегишли.

Президентимиз 2024 йил 20 июнь кунини муҳандислик соҳаларида кадрлар тайёрлаш ва олий таълим муассасалари фаолиятини янада такомиллаштириш масалалари юзасидан ўтказилган видеоселектор йиғилишида бу борада муҳим вазифаларни белгилаб берган эди. Натияжада муҳандислар тайёрлайдиган олий таълим муассасалари оптималлаштирилди. Уларнинг нуфузли саноат корхоналари билан ҳамкорлиги янада мустаҳкамланди. Истиқболли дастурлар тузилди. Мақсадлар қатъийлашди.

Қарши давлат техника университети ташкил этилишини ҳам ушбу янгиланишлар меваси дейиш мумкин. Президентимизнинг 2024 йил 10 декабрдаги “Қарши давлат техника университети ташкил этиш тўғрисида” ги қарори асосида Қарши муҳандислик-иқтисодий институт, Қарши ирригация ва агротехнологиялар институти, Мухаммад ал-Хоразмий номидаги Тошкент ахборот технологиялари университетининг Қарши филиали ҳамда Тошкент кимё-технология институтининг Шаҳрисабз филиали негизда Қарши давлат техника университети ташкил этилди. Шунингдек, университетнинг вазифалари, ҳуқуқлари, фаолият йўналишлари ҳам қарор асосида аниқ-таниқ белгилаб берилди. Университет фаолиятини ташкил этиш ҳамда моддий-техник базасини мустаҳкамлаш бўйича “йўл харитаси” тасдиқланди.

Қашқадарё Ўзбекистоннинг жанубидаги саноати ривожланган ҳудуд. Шундан келиб чиқиб, университетимизда асосий эътибор муҳандислик, геология, ишлаб чиқариш, қурилиш, транспорт, энергетика, ахборот технологиялари ва дастурлаш, хизмат кўрсатиш ҳамда ирригация тизимлари, агротехнологиялар соҳалари бўйича кадрлар тайёрлашга қаратилган. Шу боис, йирик корхоналар билан ҳамкорлигимиз ҳам айнан кадрлар тайёрлаш жараёнига боғлиқ. Масалан, корхоналар



Шерзод НЕЪМАТОВ, физика-математика фанлари доктори, профессор

мутахассислари таълим жараёнига жалб этилиб, стипендия ва амалиёт дастурлари изчил амалга ошириб келинмоқда. Корхоналар билан дуал таълимни ташкил этиш бўйича шартномалар имзоланган.

Дунё билан бўйлашаётган эканмиз, маррани баянда олишимиз керак. Бу таълим жараёнига илм-фан ва техниканинг сўнгги ютуқларини қўллаш, халқаро эътироф этилган ташкилотлар рейтингиде биринчи 300 тақил рўйхатга кирган хорижий ОТМлар тажрибаси асосида таълим дастурларини қайта ишлаб чиқиш ва жорий этишни талаб қилади. Сабоби талабаларимиз эртага замонавий қурилмаларни бошқариш учун ҳам етарли малакага эга бўлиши лозим.

Хўш, бунинг учун нима қилиш керак? Аввало, етакчи хорижий ОТМлар билан ҳамкорликда талабаларининг академик ал-машинуви йўлга қўйилади. Айни пайтда

талабаларимиз Беларусь миллий техника университети ҳамкорлигида “2+2” таълим дастури асосида тахсил олмақда. Шу кунга қадар бу йилги битирувчиларни ҳам ҳисобга олганда, 100 га яқин йигит-қиз ўқишни тамомлаб, ҳар икки университет дипломига эга бўлмоқда.

Иккинчидан, талаба ва профессор-ўқитувчиларнинг саноат корхоналарида малакавий амалиёт ҳамда стажировка ўташини йўлга қўйиш ҳам самара беради. Натияжада янги ўқув қўлланмалар, янги авлод дарсқиклари яратилади. Илмий тадқиқот ишлари синови замонавий лабораторияларда ўтказилади. Амалий ва фундаментал илмий тадқиқот ишлари ҳамда инновацион лойиҳаларнинг самардорлиги ошади.

Шу ўринда бир жиҳатни асло унутмаслик керак. Шарқ маънавияти таълим-тарбиянинг узвийлигига асосланган. Бугунги ёшлар дунёга нафақат билим, тажрибаси, балки юксак маънавий-ахлоқий фазилатлари билан ҳам ўрناк кўрсатиши керак. Китоҳонлик танловлари, турли маънавий-маърифий тадбирлар, тарихий шахарларга саёҳатлар ана шу мақсадга хизмат қилади.

Илгор муҳандис — етук мутахассис

Университет ва “Шўртан газ-кимё мажмуаси” МЧЖ ҳамкорлигида “Газ-кимё ва энергетика” илгор муҳандислик мактаби ташкил этилган. Унда “тармоқ — корхона — олийгоҳ” тамойили йўлга қўйилди. Бу мактаб соҳада кадрлар тайёрлаш борасидаги ишларнинг муҳим драйверига айланди.

Илгор муҳандислик мактабининг асосий мақсади ҳамкорлар эҳтиёжи ва атроф-муҳитни муҳофаза қилиш талабларини ҳисобга олган ҳолда юқори ва кўп тармоқли технологияларни ўзлаштиришга қодир, креатив фикрлайдиган, рационализаторлик тақлифларини ишлаб чиқадиган муҳандис-тадқиқотчи малакасига эга янги авлод кадрларини тайёрлашга қаратилган. Шундан келиб чиқиб, мактабининг ўқув-услубий таъминоти жаҳондаги етакчи 300 университет, жумладан, Малайзиянинг Петронас технологиялар



университети, Германиянинг Дрезден техника университети, Россиянинг Томск политехника университети чуқурлаштирилган модулли ўқув дастурлари, ўқув режалари, хорижда қош этилган дарслик ва ўқув қўлланмалар, илгор педагогик технологиялар асосида шакллантирилади.

Танлов асосида 23 нафар 1-босқич магистранти ушбу мактабга олинган. Улар нефть ва газни қайта ишлаш технологиясини, электр таъминоти ва кимёвий технология буйича мутахассислар этиб тайёрланади. Магистрлар дастлабки йилда корхоналар буюртмаси асосида янги маҳсулотларни лойиҳалаштириб, илмий изланишлар ўтказида. Ўқув дастурига “Таннарх муҳандислиги”, “Қиёслаш муҳандислиги” махсус модуллари киритилди.

Иккинчи йилда эса янги маҳсулотлар бўйича тажриба-конструкторлик намуналарини яратиш билан боғлиқ технологик жараёнлар корхоналарда синовдан ўтказилади. Янги технологиялар ва илмий-техник ечимлар яратилиб, жорий этилади.

Мактаб фаолиятида хориж тажрибасини қўллаш муҳим аҳамият касб этади. Шу мақсадда институтнинг икки нафар

профессор-ўқитувчиси Томск политехника университети ва илгор муҳандислик мактаби фаолиятини яқиндан ўрганиб қайтди.

Таълимнинг ҳам институтда, ҳам корхонада олиб борилаётгани магистрларнинг амалиёт имкониятини оширмоқда. Қолаверса, улар илмий тадқиқот ишларини бевосита заводдаги лабораторияларда бажармоқда. Шундай қилиб, 2025-2026 йилларда 20 дан ортқ магистрлик ва 3 та докторлик диссертацияси ёқланади, 2 та инновацион ишланма ишлаб чиқаришга жорий этилади. Шўртан газ-кимё мажмуаси ва университет олимлари ҳаммуаллифлигида 2 та илмий ихтирога талабнома топширилади. 10 дан ортқ мавзуда илмий технологик муаммоларнинг муҳандислик ечими ишлаб чиқилмоқда.

Лабораториялар фабрикаси

Олий таълим муассасасининг асосий вазифаси талабага мутахассислиги бўйича йўналиш бериш, малакасини ошириш ҳамда илмий фаолият билан шуғуллинишидир.

бевосита талабанинг иш жойи ёки фаолият соҳаси билан боғланган ҳолатда ёзилади. Бу эса уларнинг илмий ва касбий салоҳиятини оширади.

Тўртинчидан, мақбуллаштирилган шаклда ўқиш харажатни қамайтиради. Доимий даромад манбаига эга талаба молиявий мустақиллигини сақлаб қолган ҳолда сифатли таълим олишда давом этади.

Бешинчидан, ушбу модель орқали талабалар орасида ижтимоий тенглик ва имкониятлар мувозанати таъминланади. Яъни турли ижтимоий қатламдаги ёшлар, хусусан, оила бошлиқлари, ногиронлар ёки хориждан қайтиб келган юртдошларимиз ҳам ўқишни давом эттириши мумкин.

Шу билан бирга, мазкур моделнинг самардорлигини ошириш, талаба эҳтиёжлари ва меҳнат бозори талабларига ўзлақонли мослигини таъминлаш учун айрим жиҳатларга эътибор қаратиш зарур деб ўйлаймиз. Жумладан, Германия тажрибаси асосида университет, иш берувчи ва талаба ўртасида уч томонлама шартнома моделини йўлга қўйиш зарур. Бу орқали талабалар ўқиш билан бирга ишлаб, амалиётда реал билим ва кўникма ҳосил қилади. Айниқса, педагогика, муҳандислик, IT ва иқтисодий каби йўналишларда бу самарали бўлади.

Масофавий таълим сифати платформанинг функционаллитги ва интерактивлигига боғлиқ. Шу боис, миллий рақамли таълим платформаси (масалан, LMS — Learning Management System) ни ишлаб чиқиш ёки мавжуд тизимларни замонавийлаштириш муҳим. Платформаларда лекция видеолари, тестлар, топшириқлар ва илмий тадқиқотлар бўйича форумлар бўлиши керак.

Иш берувчилар ходимларининг ўқишини қўллаб-қувватлаш учун солиқ имтиёзлари ёки субсидия механизмлари жорий этилиши мумкин. Бу ходимлар малакасини оширишни рағбатлантириб, корхоналар билан олий таълим ўртасидаги алоқани мустаҳкамлайди.

Магистратура дастурлари ишлаб чиқаришдаги реал муаммоларни ҳал қилишга йўналтирилган бўлиши керак. Шунинг учун ҳар бир факультетда саноат, бизнес, давлат сектори билан ҳамкорлик асосида амалий курслар ва лойиҳа топшириқлари ишлаб чиқилиши лозим.

Таълимда тенгликни таъминлаш мақсадида масофавий магистратура доирасида имконияти чекланган гуруҳлар (ёёллар, ногиронлар, мигрантлар) учун давлат томонидан махсус квота, стипендия ёки имтиёзли кириш тартиби белгиланиши мумкин.

Мақбуллаштирилган таълимда ҳар бир талабанинг магистрлик диссертацияси иш жойидаги ёки жамиятдаги муаммоларни ечишга қаратилган бўлиши мақсадга мувофиқ. Бунинг учун менторлик тизими жорий этилиши керак.

Булар Ўзбекистоннинг глобал таълим майдонида кучли ўринга эга бўлишга хизмат қилади. Инобарин, бугунги ислохотлар марказида инсон капитали туриди. Магистратура босқичининг мослаштирилган шакли замонавий иқтисодиётга тайёрланган, мустақил фикрловчи, фаол ва инновацион ёшлар авлодини тарбиялаш воситасидир. Бу тажриба Ўзбекистонда таълимга нечоғлиқ устувор эътибор қаратилаётганини яна бир бор тасдиқлайди.

Тараққий этган университетлар фақат билим бериш билан чекланмайди. Айниқса, техникага ихтисослашган олийгоҳлар бүгун эътиборини рақамлаштириш, сунъий интеллектдан кенг фойдаланиш, масофавий таълимни жорий этиш кабиларга қаратмоқда.

Муҳандислик соҳасида ёш олим ва талабаларнинг бизнесга йўналтирилган инновацион гоғяларини бозорга тайёр маҳсулот сифатида етказиш қатта аҳамиятга эга. Шу боис, ишланма ва лойиҳаларнинг тажриба нусхалари ҳамда прототипларини яратиш ҳамда синовдан ўтказиш учун “Устахона-Fablab”, 3D лойиҳалаш ва моделлаштириш ҳамда кичик ишлаб чиқариш чехлари ташкил этилмоқда. Натияжада ёш олим ва талабалар ишли бўлади. Вилоятдаги илмий-техник лойиҳаларни бошқариш, тадбиркорлик фаолиятини қўллаб-қувватловчи корхоналар билан самарали ҳамкорлик ўрнатилиб, илмий-инновацион ишланмалар фаол тижорийлаштирилади.

Бундан ташқари, университет ҳузурида энергетика соҳаси учун сунъий интеллект ва рақамлаштириш, инжиниринг, ишлаб чиқариш муаммоларини ечимига қаратилган илмий-инновацион ишланмаларни яратиш ва тижорийлаштириш йўналишида “Ишл энергетика ва интеллектуал энергетик тизимлар” илмий-тадқиқот маркази ташкил этилиши режалаштирилмоқда. Бу ерда энергетикани ривожлантиришга қаратилган интеллектуал энергетик тизимлар, қайта тикланувчи энергия турлари асосидаги энергетикамкор технологиялар, қурилмалар, саноат иссиқлик энергетикаси, сунъий интеллект ва рақамли энергетика йўналишларида илмий изланишлар олиб борилади. Илмий тадқиқот ишлари нуфузли хорижий илмий марказлар, Ўзбекистон Фанлар академияси илмий-текшириш институтлари ва соҳа корхоналари билан ҳамкорликда ҳудуддаги ижтимоий-иқтисодий муаммолар ечимини ишлаб чиқаришга қаратилмоқда. Бунда илмий ишланмалар “тармоқ — корхона — олийгоҳ” — илмий-тадқиқот институти” занжир асосида тижорийлаштирилади. Бу борада Нишон Қўёш фотоэлектр станцияси, Талимзоран ИЭС, Муборак ИЭМ МЧЖ, Қашқадарь электр тармоқлари корхоналари билан ҳамкорликда фаолият юритилмоқда.

Ўзаришлар, аввало, ўзинимиздан бошланиши керак. Давр шиддати кутиб турмайди. Бугун ким бир қадам олдинда бўлса, ютуқ уники, муваффақият уники. Бугунги муҳандис креатив фикрлайдиган, илм ва ишлаб чиқариш йўлида ижод қила оладиган, янги маҳсулотлар ишлаб чиқадиган бўлиши лозим. Шунинг учун ҳам дарсқикларимиз, ўқув-услубий қўлланмаларимиз, дарс ўтиш кўникмаларимиз, дунёқарашимиз мутлақо янгича бўлиши шарт. Буларнинг барчасига масъулият, азму шижоат ва аниқ мақсад билан эришамиз.

Соғлом турмуш сахифаси



ҲАЁТ СИФАТИ ВА ДАВОМЙИЙЛИГИ

УНДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ АЛОҲИДА ЎРНИ

Вақт жуда тез ўтади. Иш, уй, болалар тарбияси... Гўё ташвишларнинг нихояси йўқдек. Жисмоний тарбия билан шуғулланишга вақт қайда дейсиз? Аммо баъзан соғлом турмуш тарзини ихтиёр этган, эрта тонгдан юриш, югуриш билан шуғулланаётганлар, боғларда, майдончаларда машқ қилаётганларни кўрганда кўнгилда бир зум бадантарбия билан шуғулланиш ҳаваси уйғонади. Ҳаракатнинг инсон саломатлиги, ҳаёт сифати, руҳий ва жисмоний ҳолатига ижобий таъсири ҳақида ортиқча таъриф шарт эмас. Бугун камҳаракатлилик натижасида юзага келаётган турли касалликлар ва оғир асоратларни кўз олдингизга келтирсангиз, саломатлик аталмиш бебаҳо неъматни асраб-авайлаш. мустаҳкамлаш зарурати қанчалар муҳимлиги ўз-ўзидан аён бўлади.

Соғлом турмуш тарзини шакллантириш, касалликларнинг олдини олиш, камҳаракатликка қарши оммавий курашнинг жамият саломатлигини таъминлашда муҳим омиллардан. Юртимизда бу борада эътиборга молик ишлар қилинган. Маҳаллалар, боғлардаги йўлақлар, спорт майдончалари соғлом турмуш тарафдорлари билан тобора тўлиб бораётгани кўнгилга таскин берад-да, бу ҳали етарли эмас. Аҳолининг барча қатлами ҳам жисмоний тарбиянинг инсон саломатлигидаги аҳамиятини чуқур англаб етаётгани йўқ. Ваҳоланки, ҳаёт сифати ва давомийлиги инсоннинг турмуш тарзи, жисмоний фаоллиги, овқатланиш маданияти ва руҳий-эмоционал ҳолатига боғлиқ экани бугун барчага маълум. Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети ўқитувчиси, психология фанлари бўйича фалсафа доктори Даврон НАЗАРОВ билан суҳбатимиз шу ҳақда бўлди.

— “Спорт халал бермайди, аксинча, иш унумдорлигини оширади”. Кейинги пайларда шу гапни кўп эшитамиз. Айтингчи, иш унумдорлиги учун қайси омиллар муҳим?

— Сўнгги йиллардаги психологик тадқиқотларга кўра, жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам шуғулланиш нафақат танани, балки онгни ҳам тарбиялайди. Айниқса, иш самарадорлигининг ошиши, диққат, руҳий барқарорлик ва креатив фикрлаш каби кўникмалар шаклланишига ижобий таъсир қилади. Ҳар кунни жисмоний машқлар бажариш ёки спорт билан шуғулланиш организмни бақувват қилади. Инсон ўзини сергайрат, тетик ва фаол ҳис этади. Натижада кўпроқ вазифани қисқа вақтда бажариш мумкин. Масалан, югуриш, сузиш ёки бошқа спорт турлари билан шуғулланган одамлар эътиборини муайян вазифага қаратиш, ташқи омиллардан чалғимаслиқни ўзлаштиради. Бу кўникма эса иш муҳтида жуда зарур.

Бугун кўп ташкилотларда спорт билан шуғулланишга шaroит яратилмоқда. Автомобилсиз кун омалашмоқда. Пиеда юриш рағбатлантирилади. Бу бежиз эмас. Мунтазам жисмоний фаоллик чидамлиликни, қувватни оширади, юрак-қон томир тизимини мустаҳкамлайди. Метаболизмни меъёrlаштиради ва гормонал мувозанатни тартибга солади. Натижада одамнинг ташқи кўриниши кўркам бўлиб, ўзини яхши ҳис қилади.

Спорт қувонч гормонлари синтезини рағбатлантиради. Машқ қилиш энг яхши анти-депрессант вазифасини бажаради. Мунтазам жисмоний машқлар кайфиятни яхшилайдди, депрессия ва ташвишларни енгилаштиради. Миянинг қон таъминотини меъёrlаштиради орқали когнитив жараён яхшиланади. Инсон янада бақувват бўлади. Бу ўз-ўзидан иш унумдорлигини оширади.

— Спорт машгулотларига вақт ва куч топа олмаган одам нима қилиш керак?

— Истагимиз бўлиши мумкин, аммо биз уни амалга ошира олмаيمиз. Машгулотлардаги қийинчиликлар кўз ўнгимизга келади. Шунда биз онгли равишда шуғулланишдан чекинамиз. Яъни баҳона қидира бошлаймиз.



ҳолатга мослашиши учун 2-3 кундан 21 кунгача вақт керак. 21 кун давомида 10-15 дақиқадан секин-аста шу одатни шакллантириб бориш инсоннинг яхши ухлаши, метаболизм жараёни, руҳий ҳолати барқарорлиги, энг муҳими, жисмоний тарбия билан шуғулланиш кўникмаси пайдо бўлишида катта аҳамиятга эга. Ана шунда мақсадга эришамиз.

Биринчи кунги машгулотлардан кейин инсоннинг атъзои бадани оғриши мумкин. Бу зўриқилиш кейинги кунлардаги машгулотларга тўсқинлик қилади ва дангасалик деган тушунча пайдо бўлади. Жисмоний машқлар истиқболи жозибадор, аммо шуғулланишни одатга айлантириш мушкул. Нима қилиш керак?

Олдингизга мақсад қўйинг. Масалан, вазн ташлашингиз керак. Бунга эришиш учун чидамлиликни оширинг. Мақсадга эришиш жуда қийин бўлиб туюлса ҳам чекинманг. Асосийси, самимий истак керак.

Ўзингиз ёқтирган спорт турини танланг. Югуришни ёқтирмасангиз, ҳеч ким сизни югуриш йўлакчасига бошламайди. Спорт залида куч сарфланадиган машқ талаб қи-

линмайди. Жисмоний фаолликнинг бошқа турлари ҳам бор. Масалан, рақс, фитнес, йога. Ўзингизга ёқадиغان машгулотни топиш учун шу дарсларда бир-икки бор қатнашиб кўринг.

Уйда машқ қилиш юқори даражадаги интизомни талаб қилади. Жамоага қўшилиш ёки клубда гуруҳ машгулотларига ёзилиш орқали машгулотларни тўхтатиш истагини енгишингиз мумкин. Бу ерда сиз ҳамфикрлар билан учрашасиз.



Кундалик режангизга спорт билан шуғулланиш учун алоҳида вақт кiritинг. Эъри сабабларсиз машгулотларни бекор қилмаслик ёки вақтни ўтказиб юбормасликка ҳаракат қилинг. Янги одатни ривожлантиришга жиддий ёндашинг.

Ўхшаш фикрли одам билан ишлаш рақобат руҳини ривожлантиради. Натижага эришиш учун бир-бирини рағбатлантириш фойдали. Машгулотлардаги шерингнинг ҳам ғайратли бўлиши керак. Акс ҳолда, натижа кутилганидек бўлмайди.

Мунтазам жисмоний машқлар интизом ва ақлий куч талаб қилади. Шунинг учун кўпчилик машгулотлардан чекинади. Агар руҳингиз чўкмас ва спортни тарк этмасангиз, муваффақиятларингиз учун ўзингизни мактасангиз бўлади. Машгулотларга одатланиш оson бўлмаслиги мумкин. Биринчи кунни мушаклардаги оғриқ дилингизни хира қилади. Иккинчи кунни машгулот оsonроқ кечади. Бир ой ўтгач, тана босимга тўлиқ мослашади. Агар биринчи машгулотдан кейин ўзингизни ёмон ҳис қилсангиз, машқ қилишни тўхтатманг. Бу сизнинг соғлигингиз ва ташқи кўри-нишингиз учун муҳим эканини унутманг.

— Нима учун барча бирдек спорт билан шуғулланишни истамайди?

— Мутахассисларнинг фикрича, инсон бир кунда ўртacha саккиз соат иш билан машғул бўлса, шунинг бор-йўғи икки-уч соатидагина юқори самарадорликда ишлаш имкони бўлади. Айнан шу икки-уч соатнинг самарадорлигини ошириш учун жисмоний машгулотлар билан мунтазам шуғулланишга вақт ажратиш лозим.

Барча спорт турида натижага эришишда ҳаракатга ундовчи куч, ирода, сабр-тоқатнинг аҳамияти катта. Бу қатъий тартиб билан юзага келади. Ҳозир айрим ёшлар муайян муддат машгулотга қатнагандан сўнг юқори натижаларга эришишга келади, чемпион бўлишни истайдди. Лекин бунга йиллар давомида эришилади. Кўпчиликда дангасалик ва иродасизлик қисқа муддатда спорт натижалари яхшиланб кетишини хоҳлашдан бошланади. Муайян тартибга мослаша олмайдиганлар спортни тарк этиб кетади. Яъни бу инсондаги ироданинг сустлигидан келиб чиқади. Баъзилар саломатлиги ёмонлаша ва тиббиёт ходимлари нажот жисмоний машгулотларда эканини тавсия этсатгина, мажбур бўлиб, ўз-ўзидан спорт билан шуғуллана бошлайди.

Катта спортни-ку қўверинг, кундалик енгли жисмоний машқлар билан шуғулланишни истамаётган юртдошларимиз ҳам талайгина. Улар эртами-кечми соғлом ота ёки онадан соғлом фарзанд дунёга келишини тушуниб етишига умид қиламиз. Пандемия пайтида ўтроқ ҳаёт кечирган, метаболизм яхши бўлмаган инсонларда касаллик оғирроқ кечгани ва асоратлар қолдираганини кўрдик. Жисмоний машқлар билан шуғулланган, организмни, метаболизмни яхшилашга қаратилган чора-тадбирлар кўрганларда касалликка қарши кураш оson кечди. Иммуниетети кучли инсоннинг иродаси ҳам мустаҳкам бўлади. Иродаси мустаҳкам инсоннинг дунёқарashi эса шунга монанддир. У қийинчиликлардан чўчимаиди, олдинга ҳаракат қилади.

— Ҳозирги тезкор даврда спорт машгулотлари учун вақт ажратиш муаммо. Ишларни тақсимлаш ва машгулотларга қандай вақт ажратиш мумкин?

— Биз ўзимиз қизиққан ҳамма нарсага вақт топишимиз мумкин. Жумладан, спорт машгулотлари учун ҳам. Бу мақсаднинг аниқлиги ва мотивацияни кучайтириш билан боғлиқ.



“ Спорт ва жисмоний фаолликнинг инсон руҳияти ҳамда иш унумдорлигига ижобий таъсирини нафақат далиллаш, балки одамлар онгига синдириш зарур. Бу борада таълим ва тарбиянинг ўрни алоҳида. Шунингдек, спорт билан мунтазам шуғулланадиган ва шу орқали муваффақият қозонган шахслар билан учрашувлар, суҳбатлар ташкил қилиш лозим. Улар машхур тадбиркор, санъаткор, олим ёки орамиздаги оддий одамлар бўлиши мумкин.

Машгулотларга вақт ажратишга қарор қилганингиздан сўнг бўш вақтни белгилаб олиш зарур. Бунинг учун энг қимматли вақтингиз нимага сарфланаётганини яна бир бор кўриб чиқиш керак. Вақтни уч кун кузатиб бординг.

Ҳар кунни уйғонганингиздан кейин телефонингиз уйғоткичига ҳар икки соатда кўнғироқ чалиш тартибини ўрнатинг. Кўнғироқ чалинганда ўтган икки соатда нима иш қилганингизни ёзиб бординг. Вақтингизни оқилана бошқаринг. Ушбу босқичда сиз кунлик вазифалар рўйхатини ёзиш ва энергия сарфлайдиган вазифаларни тақсимлашни одат қилишингиз керак.

Масалан, мураккаб муаммони ҳал қилиш учун эрталаб бир соат ва кечкурун икки соат вақт сарфлайсиз. Яъни ярим тундан кейин уч соат ичида қиладиган ишни эрталаб соат 7 дан 12 гача бир ёки икки соатда бажариш мумкин.

Одатда кун давомида вақтимиз нотекис тақсимланади. Соат 9:00 дан 12:00 гача ақлий қувват етарли, аммо тахминан 14:00 дан 17:00 гача ишга киришамиз. Бунда иш унумдорлиги сезиларли бўлмайди. Бу вақтда қисқа танаффус қилиш фойдадан холи эмас.

Ишлаш истаги кўпинча кечкурун пайдо бўлади, аммо бу вақтда ироданинг кучи аллақачон тугайди. Сиз ниманидир ўрганишингиз мумкин, аммо самарали қарорлар қабул қилишингиз дарғумон.

Танангизга қулоқ тутинг ҳамда ушбу ҳис асосида машгулот ва тикланиш учун вақтингизни режалаштиринг.

Кунларни ўтказиб юбормаслик учун аввалига минимал ҳаракатлар керак. Одатларни шакллантириш жараёнида бир кунни ўтказиб юбориш сизни бир ҳафта орқага қайтаради ва кетма-кет икки кунни ўтказиб юбориш циклни қайтадан бошлаш кераклигини англайди.

Қийинчиликлардан қўрқманг. Мутахассисларнинг фикрича, айнан қийинчиликлар инсонни катта мақсад сари бошлайди. Ҳар кунни тақвимингизда машгулотни ўтказиб юбормай, машқ қилишингиз кераклигини белгилаб бординг. Бу тартиб ироданингизни мустаҳкамлайди.

Шахсий мотивация ва интизом йўқми? Унда жамоа тузинг. Дўстингиз билан суҳбатлашинг, унга ҳар кунни ҳисобот беришга одатланинг. Ўтказиб юборилган минимал спорт фаолиятининг ҳар бир кунни учун жараима белгиланг. Ушбу одатлар вақтингизни тўғри тақсимлашга ёрдам беради. Ва бугун бошлангизнинг мумкин, душанбагача кутиш, байрамни ўтказиб олишнинг зарурати йўқ.

— Спортнинг жисмоний машгулотларнинг инсон руҳиятига, иш унумдорлигига ижобий таъсирини одамлар онгига синдиришнинг қандай йўллари бор?

— Спорт ва жисмоний фаолликнинг инсон руҳияти ҳамда иш унумдорлигига ижобий таъсирини нафақат далиллаш, балки одамлар онгига синдириш зарур. Бу борада таълим ва тарбиянинг ўрни алоҳида. Шунингдек, спорт билан мунтазам шуғулланадиган ва шу орқали муваффақият қозонган шахслар билан учрашувлар, суҳбатлар ташкил қилиш лозим. Улар машхур тадбиркор, санъаткор, олим ёки орамиздаги оддий одамлар бўлиши мумкин.

Иш жойларида соғлом турмуш тарзини тартиб қилиш, мавжуд ташаббусларни янада омалаштириш айна муддао. Мактаб ва боғчаларда эрталабки гимнастика, бадантарбия машқлари мунтазамлиги болаларнинг спортни ҳаёт тарзи сифатида қабул қилишига ёрдам беради.

Тизимли машгулотлардан кейин кўриш ва эшитиш яхшиланади, ижобий ҳиссий ҳолат ҳукмронлик қилади, ақлий қобилият сезиларли даражада ошади ва олинган маълумотлар яхшироқ эсда қолади. Бош оғриғи деярли йўқолади, уйку яхшиланади, саломатлик кўрсаткичлари ошади. Буларнинг барчаси ақлий фаолиятнинг биокимёвий асосини ташкил этувчи мия тўқималарида махсус моддалар — нейрoпептидларнинг кўпайиши билан боғлиқ.

Шифокорлар ҳар бир беморга ана шу жиҳатларни тушултиришни шарт. Бу ҳам жисмоний машгулотларнинг инсон руҳияти, иш унумдорлигига ижобий таъсирини одамлар онгига синдиришнинг самарали усулларидан.

“Янги Ўзбекистон” муҳбири
Рисолат МАДИЕВА
суҳбатлашди.

“Янги Ўзбекистон” ва “Правда Востока”
газеталари таҳририяти ДМ

МУАССИС:
Ўзбекистон Республикаси
Вазирлар Маҳкамаси

Бош муҳаррир:
Салим ДОНИЁРОВ

Таҳририятга келган қўлёзмалар тақриз қилинмайди ва муаллифга қайтарилмайди.
Газетанинг етказиб берилиши учун обунани расмийлаштирган ташкилот жавобгар.
Газета таҳририят компьютер марказида саҳифаланади.
Газетанинг полиграфик жиҳатдан сифатли чоп этилишига “ШАРҚ” НМАК масъул.
Босмахона телефони: (71) 233-11-07.

Ўзбекистон Республикаси Президенти Администрацияси ҳузуридаги Аxbорот ва оммавий коммуникациялар агентлиги томонидан 2020 йил 13 январда 1047-рақам билан рўйхатга олинган.
Нашр индекси — 236. Буюртма Г-646.
36191 нусхада босилди.
Ҳажми — 3 табоқ. Офсет усулида босилган. Қoғoз бичими А2.
Баҳоси келишилган нархда.

“ШАРҚ” нашриёт-матбаа акциядорлик компанияси
босмахонасида чоп этилди.
Босмахона манзили: Тошкент шаҳри, Буюк Тyрон кўчаси, 41-уй.

Навбатчи муҳаррир: Баҳор Хидирова
Мусаҳҳиҳ: Аслиддин Абдуразақов
Дизайнер: Хуришд Абдуллаев

Манзилимиз:
100060, Тошкент шаҳри,
Шахрисабз кўчаси, 85-уй

ЎЗА яқуни — 01:35 Тошхирлид — 02:05