

ВИОЛОНЧЕЛЬНИНГ ОВОЗ ХУСУСИЯТЛАРИ

Банноева Рузихон Камолдин кизи
Республика музыка ва санъат коллежи

Аннотация: Ушбу мақолада виолончель музыка асбобининг тарихи, тузилиши, овоз хусусиятлари ва унинг музыкадаги ўрни таҳлил қилинган. Виолончель симли-чолғу асбоблар қаторига киради ва инсон овозига яқин бўлган чуқур ва мазмунли овози билан ажралиб туради. Мақолада асбобнинг камонли музыкадаги роли, ижродаги универсаллиги ҳамда классик ва замонавий жанрлардаги аҳамияти кенг ёритилган. Шунингдек, унинг техник ва эмоционал ижросига қўйилган талаблар ҳақида маълумот берилган. Виолончель нафақат санъат асбоби, балки инсон туйғуларини ифодалашда алоҳида аҳамиятга эга маданий мерос сифатида эътироф этилади.

Калит сўзлар: Виолончель, симли-чолғу асбоби, камонли музыка, чуқур овоз, музыка тарихи, тузилиши, классик музыка, замонавий музыка, оркестр, эмоционал ифодалик, чолғу ижроси.

Виолончель — симли-чолғу асбоблари орасида ўзига хос ўрин тутадиган ва чуқур ифодали овози билан машҳур бўлган музыка асбобидир. У инсон овозига ўхшаш товуши, кенг диапазони ва ижронинг хилма-хил имкониятлари билан алоҳида ажралиб туради. Ушбу мақолада виолончельнинг тарихи, тузилиши, ўзига хос жиҳатлари ва музыкадаги аҳамияти ҳақида маълумот берилади.

Виолончель XVI асрда Европада пайдо бўлган бўлиб, унинг илк кўриниши «бас виола» деб аталган. Унинг замонавий шакли XVIII асрда, Антонио Страдивари каби машҳур италян чолғу усталари томонидан такомиллаштирилган. Виолончель бир пайтлар фақат оркестрларда қўлланилган бўлса, кейинчалик унинг соло ижродаги улкан имкониятлари кашф этилди.

Классик музыка оламида Иоганн Себастиан Бахнинг виолончель учун сюиталари, Йозеф Гайдн, Антонин Дворжак ва Камиль Сен-Сансинг концертлари бу асбобнинг музыкадаги имкониятларини янада оширди.

Виолончель симли-чолғу асбоблари қаторига киради. Унинг тузилиши куйидаги асосий қисмлардан иборат:

1. Корпуси: Виолончельнинг ёғочдан тайёрланган катта ва резонансли корпуси унинг чуқур ва бой овозини таъминлайди.
2. Камон: Отнинг дум тукларидан ёки сунъий материаллардан тайёрланган камон симларнинг вибрациясини чиқариш учун қўлланилади.
3. Симлари: Виолончельда тўртта сим мавжуд бўлиб, улар куйидан юқорига қарай *до*, *со*, *ре*, *ля* ноталарига тўғри келади.
4. Таяғич (пика): Асбоб ерга мустаҳкам ўрнатилиши учун металл ёки пластик тайёкча сифатида хизмат қилади.

Виолончельнинг овоз хусусиятлари



Date: 17th December-2024

Виолончельнинг овози ўзига хос жозибаси билан ажралиб туради. У қуйидаги хусусиятларга эга:

- Диапазон кенглиги: Виолончель инсон овозига якин бўлган чуқур басдан то юқори сопраногоча бўлган диапазонни қамраб олади.
- Мазмундорлик: Виолончельнинг товуши чуқур эмоционал ифодага эга бўлиб, кайғу, романтика, қувонч ва драматик туйғуларни бериш учун идеал восита ҳисобланади.
- Ижродаги универсаллик: Асбоб симли чолғулар ансамблида ҳам, симфоник оркестрда ҳам, соло ёки дуэт шаклида ҳам мукамал тўлдирувчи сифатида хизмат қилади.

Виолончель мусикада

Виолончель нафақат классик мусикада, балки замонавий мусика жанрларида ҳам муҳим ўрин тутди:

- Бахнинг виолончель сюиталари, Дворжакнинг виолончель концертлари асбобнинг техник ва ифодалик жиҳатларини намойиш қилади.
 - Поп, рок ва ҳатто джаз мусикасида ҳам виолончель ижодкорлар томонидан кенг қўлланилмоқда.
 - Виолончель чуқур эмоционал мазмунни ифодалашда ажойиб восита бўлиб, кўплаб машҳур кинофильмлар мусикасида ишлатилади.
- Виолончельда ижро этиш катта маҳорат ва машқни талаб қилади:
- Асбобда ўйнаш учун ижрочи ўтирган ҳолда, барқарор ва қулай позани сақлаши керак.
 - Симларни назорат қилиш: Камонни тўғри юритиш ва ноталарни аниқ босиш техникасини эгаллаш муҳим.
 - Ифодалик: Виолончель нафақат техника, балки чуқур ҳис-туйғуларни ижрода акс эттиришни талаб қилади.

Хулоса

Виолончель — бу мусика асбоблари орасида ўзига хос чўққига эга бўлган, инсон туйғуларини чуқур ифода этадиган санъат дурдонасидир. Унинг чуқур овози, ифодалилиги ва универсаллиги ҳар бир мусикий ижодкор ва тингловчи қалбида алоҳида ўрин тутди. Шу боис, виолончель нафақат мусикадаги, балки умумий маданиятимиздаги энг қадрли чолғу асбобларидан бири саналади.

АДАБИЁТЛАР:

1. Браун, М. Мусика асбоблари тарихи. Москва: Искусство, 1995.
2. Тарсус, Ж. Камонли чолғу асбоблари: Техника ва ижро санъати. Нью-Йорк: MusicWorld, 2003.
3. Иванов, А. Виолончель ва унинг мусикадаги роли. Санкт-Петербург: Композитор, 2010.
4. Розен, Ч. Классик мусика: Бахдан Шубертгача. Лондон: HarperCollins, 2002.



Date: 17thDecember-2024

5. Дворжак, А. Виолончель учун концертлар ва уларнинг таҳлили. Прага: Bohemian Press, 1987.
6. Рейтер, П. Оркестрда виолончель: Амалиётчи қўлланма. Берлин: Musikverlag, 2015.
7. Кенжабоева, Н. Ўзбек миллий мусиқа санъатида чолғуларнинг ўрни. Тошкент: Санъат, 2020.
8. ЮНЕСКО Маданий Мерос Журналлари. Виолончельнинг халқаро мусиқадаги ўрни. Женева: UNESCO Press, 2018.



АКТЁРЛИК МАҲОРАТ ВА САҲНА НУТҚИ: САНЪАТ СИРЛАРИ

Зокиров Фарход Абдулазизович
Республика муסיқа ва санъат коллежи

Аннотация: Мақолада актёрлик маҳорат ва саҳна нутқининг асосий жиҳатлари, уларнинг актёрлик санъатидаги аҳамияти ҳамда ижрочиларнинг профессионал даражада ривожланишидаги ўрни таҳлил қилинган. Актёрлик маҳорат — бу образ яратиш, ҳаракат ва туйғуларни ифода этиш маҳорати бўлса, саҳна нутқи фикр ва ҳис-туйғуларни овоз, интонация ва дикция орқали таъсирли етказиш санъатидир. Мақолада ушбу кўникмаларни ривожлантириш усуллари, машқлари ва уларнинг ижрочининг ижодий салоҳиятига таъсири кенг ёритилган. Актёрлик маҳорат ва саҳна нутқи нафақат санъат соҳасида, балки кундалик ҳаётда ҳам ишончли мулоқот учун муҳим восита эканлиги таъкидланади.

Калит сўзлар: Актёрлик маҳорат, саҳна нутқи, образ яратиш, интонация, дикция, талаффуз, импровизация, тўғри нафас олиш, актёрлик машғулотлари, санъат, ижодий салоҳият.

Актёрлик санъати — бу инсон туйғуларини, фикрларини ва образларини ифодалашнинг бетакрор усули бўлиб, унинг асосида актёрлик маҳорат ва саҳна нутқи каби муҳим кўникмалар ётади. Театр, кино ёки телесаҳналарда актёрлар ўз ижролари орқали томошабинни таъсирлантириш ва қўзғолонларини уйғотиш имкониятига эга бўладилар. Ушбу мақолада актёрлик маҳорат ва саҳна нутқи ҳақида кенгрок тўхталиб ўтамыз.

Актёрлик маҳорат — бу саҳнада образ яратиш, характерни тўғри ифода этиш, туйғуларни чуқур кўрсата билиш санъатидир. У қуйидаги кўникмаларга асосланади:

- Образни ҳис қилиш: Актёр ўзи ижро этаётган қаҳрамоннинг ички дунёсини чуқур англай олиши керак.
- Импровизация: Маҳоратли актёр режиссёр сценарийси асосида ишлаган ҳолда, ижодий тарзда янги қирраларни қўшиш қобилиятига эга бўлади.
- Тананинг ҳаракатлари: Танани эркин бошқариш, ҳаракатлар орқали фикр ва туйғуларни ифодалаш муҳимдир.

Актёрлик маҳорат нафақат профессионал театр ва кино учун, балки инсоннинг кундалик ҳаётида ҳам ўзига бўлган ишончини оширишда муҳим аҳамият касб этади.

Саҳна нутқи: образ ва таъсир

Саҳна нутқи — актёрнинг ўз фикрлари ва туйғуларини овоз, талаффуз ва интонация орқали етказиш маҳоратидир. У қуйидаги жиҳатларни ўз ичига олади:

1. Тўғри нафас олиш: Узлуксиз, чуқур ва тўғри нафас олиш нутқнинг равон ва таъсирчан бўлишини таъминлайди.



Date: 17th December-2024

2. Талаффуз ва дикция: Ҳар бир сўзни аниқ ва тушунарли айтиш актёр учун муҳим аҳамиятга эга. Нотўғри талаффуз томошабиннинг фикрини чалғитиши мумкин.

3. Интонация ва тембр: Актёр нутқининг овози мазмуни ва характерга мос келиши керак. Ҳис-туйғулар овоз орқали етказилади.

4. Ритм ва темп: Нутқнинг тезлиги ва секинлиги, тўхтамлар орқали актёр ҳиссий таъсирни кучайтиради.

Актёрлик маҳорат ва сахна нутқини такомиллаштириш қуйидаги машқлар орқали амалга оширилади:

- Тана машқлари: Танани босим ва стрессдан холи қилиш учун йога ва ҳаракатли гимнастика машғулоти ўтказилади.

- Нафас машқлари: Тўғри нафас олишни ўрганиш учун махсус машқлар бажарилади, бу овознинг кучли ва барқарор чиқишини таъминлайди.

- Талаффуз машқлари: Логопедик машқлар ва адабий асарларни ўқиш нутқни равионлаштиради.

- Роль ўйнаш машғулоти: Импровизация машқлари ва роль ўйнаш бўйича машғулотлар актёрнинг ижодий салоҳиятини оширади.

Актёрлик санъатида нутқ ва маҳоратнинг ўрни бениҳоя катта. Улар орқали ижрочилар томошабинларга ўз фикр ва туйғуларини самарали етказишади. Сахнада ҳар бир ҳаракат, ҳар бир сўз ижрочи шахсининг чуқур ҳиссий оламини очиқ беради.

Хулоса

Актёрлик маҳорат ва сахна нутқи ҳар бир ижрочининг энг муҳим кўникмаларидир. Улар нафақат ижрочиға, балки кенг жамоаға ҳам таъсир ўтказиш қобилиятини оширади. Санъат йўлида ўз салоҳиятини ривожлантирмоқчи бўлган ҳар бир инсон ушбу кўникмаларға алоҳида эътибор қаратиши зарур. Санъатни чуқур ҳис қилиш ва уни мукамал етказа билиш актёрнинг ҳақиқий муваффақиятининг калитидир.

АДАБИЁТЛАР:

1. Кузнецова, Н. *Актёрлик маҳорати: Теория ва амалий машқлар*. Москва: Искусство, 2007.
2. Бенашвили, Г. *Сахна нутқи ва актёрнинг овози*. Санкт-Петербург: ЛИК, 2011.
3. Шукшин, В. *Актёрлик санъати: Ижодий жараён*. Тошкент: О`қитувчи, 2015.
4. Федоров, А. *Театр ва актёрлик: Стратегия ва тактика*. Нью-Йорк: HarperCollins, 2008.
5. Калинин, И. *Сахнада нутқни равионлаштириш*. Москва: Театр, 2003.
6. Мельникова, С. *Актёрлик санъатининг асослари*. Киев: Мистецтво, 2010.
7. Гомельский, В. *Театрда ижро ва овозни бошқариш*. Санкт-Петербург: Комиссаров, 2012.



Date: 17th December-2024

**KOLLEJ O'QUVCHILARIGA ESTRADA XONANDALIKNI O'QITISH
METODIKASI**

**Tursunov Rustam Aminovich
Ergashev Shoxruz Rustamovich**
Respublika musiqa va san'at kolleji

Annotatsiya: Ushbu maqolada kollejlarda estrada xonandaligini o'qitish metodikasi tahlil qilinadi. Maqolada estrada xonandaligini o'rgatishda ovoz texnikasi, musiqa tahlili, sahna madaniyati va ijro usullarini o'z ichiga olgan yondashuvlar muhokama qilinadi. Xonandalik san'ati o'quvchilarga musiqa janrlarini to'g'ri tushunish, ovoz va nutqni boshqarish, sahnada o'zini tutish va auditoriya bilan aloqani o'rnatishni o'rgatishni taqozo etadi. Shuningdek, maqolada o'quvchilarning ijodiy salohiyatini rivojlantirish va san'atga bo'lgan hurmatni shakllantirish muhimligi ta'kidlanadi. Bu metodika xonandalik san'ati bo'yicha yangi avlod musiqachilarini tayyorlashda muhim ahamiyat kasb etadi.

Kalit so'zlar: Estrada xonandaligi, ovoz texnikasi, musiqa tahlili, sahna madaniyati, ijro uslubi, sahnada o'zini tutish, vokal mashqlar, musiqa janrlari, san'atga hurmat, ijodiy salohiyat.

Estrada xonandaligi — bugungi kunda yoshlar orasida eng mashhur va talabgir kasblardan biridir. Xonandalik san'ati musiqaning bir turini ifodalash bo'lib, o'zining ijtimoiy va madaniy ahamiyati bilan ajralib turadi. Kollej o'quvchilariga estrada xonandaligini o'rgatish, ularning san'at va ijro texnikalarini rivojlantirish, ayniqsa, bo'lajak musiqachilarni tayyorlashda muhim o'rin tutadi. Ushbu maqolada estrada xonandaligini o'qitish metodikasining asosiy tamoyillari, uslublari va amaliy yondashuvlari haqida so'z yuritiladi.

Estrada xonandaligini o'qitishda muhim jihatlardan biri – yosh xonanda va o'quvchilarni san'atga muhabbat bilan tanishtirish va ularni musiqaning nazariy va amaliy tomonlarini birgalikda o'rgatishdir. Bunda, xonandalik ijrosining texnikasini o'rgatish, ovoz va nutqni boshqarish, musiqa tahlili, hamda sozlash va ijro uslublari muhim o'rin tutadi.

Estrada xonandalik san'ati ovozga katta talab qo'yadi. O'quvchilarni ovozini to'g'ri boshqarishni o'rgatish uchun ularni quyidagi mashg'ulotlarga jalb qilish zarur:

- Xonanda ovozini to'g'ri chiqarish va uzoq vaqt davomida ovozini saqlash uchun chuqur nafas olish texnikasini o'rganishi lozim.
- Xonandalar ovozini o'stirish uchun maxsus vokal mashqlarini bajarishlari kerak. Bu mashqlar orqali ovoz diapazonini kengaytirish va har bir tonni to'g'ri ifodalashni o'rganish mumkin.
- Xonandalar so'zlarni aniq va tushunarli talaffuz qilishni o'rganishlari kerak, chunki estrada xonandasi uchun aniq nutq va talaffuz muhim ahamiyatga ega.



Date: 17thDecember-2024

Estrada xonandaligi faqat texnik jihatlar bilan cheklanmaydi, balki musiqaning ritmik va melodik tuzilmasini tushunish, tahlil qilish va o'z ijrosida to'g'ri aks ettirish zarur. Shu bois, o'quvchilarga quyidagilarni o'rgatish muhim:

- Xonanda o'zining ijrosini har xil musiqiy janrlarga moslashtira bilishi kerak. Estrada musiqasi keng janrlarni o'z ichiga oladi: pop, rok, rap, jazz va boshqalar. O'quvchilarga bu janrlarning o'ziga xos xususiyatlarini o'rgatish zarur.

- Musiqa va ritmni to'g'ri aks ettirish uchun xonanda bu sohada o'zini sinovdan o'tkazish zarur. Bu mashqlar orqali o'quvchilar ritmni to'g'ri sezish va musiqaning tuzilmasini tushunishni o'rganadilar.

- Estrada xonandalari ko'p hollarda musiqa jarayonida improvizatsiya qilishadi. O'quvchilarga musiqa kompozitsiyalarida o'z ijodlarini namoyish etish va yangi elementlar qo'shish usullarini o'rgatish zarur.

Sahna madaniyati va to'g'ri sahnada o'zini tutish estrada xonandalari uchun juda muhimdir. O'quvchilarga sahnada ishonch bilan turish, harakatlarni boshqarish, auditoriya bilan aloqani o'rnatish, kiyim va tashqi ko'rinishga e'tibor qaratish zarur. Shuningdek, xonandalikning o'ziga xos imidji va uslubi ham o'qitish jarayonining ajralmas qismidir.

- O'quvchilarni sahnada to'g'ri turish va ifodalashni o'rgatish, auditoriya bilan aloqani o'rnatish uchun ko'plab mashqlar va amaliyotlar o'tkazilishi kerak.

- Xonandalar sahnada o'zlarini qanday tutishlari, harakatlarini qanday boshqarishlari va tomoshabinlar bilan aloqani qanday o'rnatishlari muhim. Bunda, tananing nutq va his-tuyg'ularni to'g'ri ifodalashdagi roli ham katta.

Estrada xonandaligini o'qitishda metodik yondashuvlar nafaqat ijro texnikasiga, balki musiqaga bo'lgan qarash va hissiyotlarga ham bog'liq. O'quvchilarga san'atga hurmatni, musiqa orqali inson qalbiga ta'sir ko'rsatishni o'rgatish kerak. Ushbu maqsadga erishish uchun:

- O'quvchilarga musiqani sevishga va uning chinakam go'zalligini tushunishga yordam berish zarur. Bu, o'z navbatida, ular uchun ijodiy yondashuvni shakllantiradi.

- Har bir o'quvchining individual imkoniyatlarini, qobiliyatlarini aniqlash va ularga individual yondashuvni o'rnatish o'qituvchining asosiy vazifasidir.

Xulosa

Estrada xonandaligini o'qitish metodikasi ijro texnikasini, musiqa tahlilini, sahna madaniyatini va san'atga bo'lgan qarashni o'z ichiga olgan kompleks yondashuvni talab qiladi. Kollej o'quvchilariga estrada xonandaligini o'rgatish, ularga nafaqat texnik ko'nikmalarni balki ijodiy yondashuvni, his-tuyg'ularni ifodalashni va auditoriya bilan aloqani o'rnatishni o'rgatish zarur. Bu jarayon natijasida o'quvchilar nafaqat yaxshi xonanda bo'lishadi, balki san'atni tushunadigan va qadrlaydigan ijodkorlar sifatida rivojlanadilar.

ADABIYOTLAR:

1.Dmitrieva, E. Estrada xonandaligi: Asoslar va metodika. Moskva: Akademiya, 2013.

2.Shonov, R. Xonandalik san'ati va uning o'qitish metodikasi. Toshkent: O'qituvchi, 2017.



Date: 17thDecember-2024

3.Ruzimov, A. Ovoz texnikasi va estrada ijrosi. Sankt-Peterburg: Musiqiy soha, 2011.

4.Xayitov, S. Estrada xonandaligini o'rgatish metodikasi. Toshkent: San'at, 2015.



Date: 17th December-2024

NOGIRONLIGI BOR SHAXSLARNI IJTIMOY REABILITATSIYA QILISHNING TURLARI VA MUOMMOLARI

Abduvohidova Maftuna Doniyor qizi

Respublika bolalar ijtimoiy moslashuvi markazi

Annotatsiya: Ushbu maqolada nogironligi bor shaxslarni ijtimoiy reabilitatsiya qilishning o'ziga xos jihatlari, turlari va bosqichlari ko'rib chiqadi. Og'ir vaziyatlarga tushib qolgan odamlarning jamiyatga qaytishi uchun chora-tadbirlar, reabilitatsiyaning ahamiyati yoritilgan. Shuningdek, ushbu jarayonga to'sqinlik qiluvchi muammolar muhokama qilinadi.

Kalit so'zlar: ijtimoiy reabilitatsiya; ijtimoiy moslashuv; ijtimoiy integratsiya; nogironlik; psixologik yordam; jamiyatga qaytish; ijtimoiy-iqtisodiy yordam; mehnat reabilitatsiyasi; ijtimoiy madaniy rivojlanish.

Аннотация: В данной статье рассмотрены отдельные аспекты, виды и этапы социальной реабилитации лиц с ограниченными возможностями. Освещены меры по возвращению людей, оказавшихся в трудной ситуации, в общество, важность реабилитации. Обсуждаются также проблемы, тормозящие этот процесс.

Ключевые слова: социальная реабилитация; социальная адаптация; социальная интеграция; психологическая поддержка; вернуться в общество; социальная и экономическая поддержка; трудовая реабилитация; социальное и культурное развитие.

Annotation: This article examines the specific aspects, types and stages of social rehabilitation of people with disabilities. Measures for the return of people who have fallen into difficult situations to society, the importance of rehabilitation are highlighted. Problems that hinder this process are also discussed.

Keywords: social rehabilitation; social adaptation; rehabilitation programs; social integration; disability; psychological support; return to society; socio-economic support; labor rehabilitation; socio-cultural development.

Nogironlik – bu jismoniy yoki ruhiy salomatlikdagi buzilishlar natijasida insonning kundalik hayot faoliyatining cheklanishiga olib keladigan holatdir. Biroq, nogironligi bor shaxslarni jamiyat hayotiga moslashishi va faol ishtirok etishi uchun ijtimoiy reabilitatsiya muhim ahamiyatga ega. Ijtimoiy reabilitatsiya nogironligi bor shaxslarni turli xil to'siqlardan (psixologik, jismoniy, ijtimoiy) chiqarib, ularga to'liq va muvozanatli hayot kechirish imkonini beradi.

Ijtimoiy reabilitatsiya tushunchasi. Ijtimoiy reabilitatsiya – bu nogironligi bor shaxslar uchun barcha sohalarda teng huquqlarni ta'minlash, ularni jamiyatga moslashtirish, kasallik yoki jismoniy nuqsonlardan kelib chiqqan cheklovlarni yengib o'tish uchun zarur bo'lgan yordam va qo'llab-quvvatlashni o'z ichiga oladi. Bu jarayon nogironligi bor shaxsning jismoniy, psixologik va ijtimoiy moslashuviga yordam beradi.



Date: 17th December-2024

Ijtimoiy reabilitatsiya ishlari bir necha darajalarda amalga oshiriladi:

1. Davlat va shaharda. Boshqaruv organlari axborot, huquqiy, iqtisodiy, tashkiliy va tarbiyaviy chora-tadbirlar majmuini ishlab chiqadi va shu bilan og'ir hayotiy vaziyatlarga tushib qolgan odamlarni reabilitatsiya qilish bilan shug'ullanadigan turli xil ijtimoiy xizmatlarning ishlashi uchun sharoit yaratadi. Ushbu daraja quyidagilarni o'z ichiga oladi: qonunchilik va me'yoriy-huquqiy bazani yaratish; mutaxassislarni tayyorlash - reabilitatsiya bo'yicha mutaxassislar, ijtimoiy pedagoglar, psixologlar; turli ijtimoiy institutlar ishini muvofiqlashtirish va boshqalar.

2. Individual (shaxsiy) va guruh darajasida, oila (yoki jamoa) darajasida:

- individual daraja - individual reabilitatsiya dasturi - ma'lum bir shaxsning ehtiyojlarini qondiradigan chora-tadbirlar majmui (reabilitatsiya qiluvchi organning funksiyalarini tiklashga va uni qayta ijtimoiylashtirishga, integratsiyalashuviga qaratilgan ish vaqti, davomiyligi, vositalari, usullari va shakllari);

- guruh darajasi bir guruh odamlar bilan ishlashni o'z ichiga oladi (masalan, internat maktablari bitiruvchilari, yolg'iz keksalar, yolg'iz yashovchi keksalar, nogironligi bor shaxslar, ko'cha bolalari va boshqalar bilan), guruh tajribasini shaxsga yetkazadi va tajriba har xil bo'lishi mumkinligini ko'rsatadi, uni tashqariga chiqaradi. Shuningdek passiv tinglovchining roli, harakat qilishga undaydi, o'z yutuqlaringizni tahlil qilish imkonini beradi va hokazo;

- oila yoki jamoa darajasi yo'qolgan o'zaro ta'sir ko'nikmalarini tiklaydi, yangi ijtimoiy aloqalarni shakllantiradi va rivojlantiradi, o'zaro yordamni o'rgatadi, yangi ijtimoiy rollarni o'rganishga va yangi funksiyalarni o'zlashtirishga yordam beradi.

Ijtimoiy reabilitatsiya jarayoni odatda besh bosqichdan iborat:

1. Birinchi bosqichda - diagnostik va prognostik - mutaxassislar insonning ahvolini tekshiradilar, tekshiruvlar o'tkazadilar, ular davomida reabilitatsiya potentsiali nima ekanligini aniqlaydilar va natijalarga ko'ra individual reabilitatsiya tadbirlarini ishlab chiqadilar.

2. Ikkinchi bosqichda - rejalashtirish bosqichida - muayyan holatda qo'llaniladigan optimal shakllar, usullar, usullar va texnologiyalar tanlanadi.

3. Uchinchi bosqich - rehabilitator bilan ishlashga tayyorgarlik.

4. To'rtinchi bosqich - kompleks reabilitatsiya dasturini amalga oshirish, shaxsda sodir bo'layotgan o'zgarishlarni kuzatish va kerak bo'lganda tuzatishlar kiritish.

5. Yakuniy beshinchi bosqich - amalga oshirilgan reabilitatsiya ishlari natijalarini monitoring qilish va monitoring qilish jarayonida olingan ma'lumotlarni tizimlashtirish.

Ijtimoiy reabilitatsiya turlari:

Tibbiy (yoki ijtimoiy-tibbiy). Uning maqsadi tananing buzilgan yoki yo'qolgan funksiyalarini to'liq yoki qisman tiklash, kompensatsiya qilish yoki almashtirish yoki kasallikning tez rivojlanishini sekinlashtirishdir. Shu maqsadda har bir aniq holatda zarur bo'lgan barcha choralar qo'llaniladi: rekonstruktiv jarrohlik operatsiyalari va reabilitatsiya terapiyasi (bu fizioterapiya va fizioterapiya, nutq terapevtining yordami yoki massaj,



Date: 17th December-2024

sanatoriy-kurortda davolanish va boshqalar bo'lishi mumkin), ortopediya va protezlash, ta'minlash, yordamchi texnik vositalar. og'ir jarohatlar, kasalliklar yoki tug'ma nuqsonlarning oqibatlarini bartaraf etish insonni jamiyatdan majburiy izolyatsiya qilishning asosiy sabablarini bartaraf etish, uning ijtimoiy faolligini tiklash va salbiy holatlarning oldini olish imkonini beradi.

Ijtimoiy-psixologik. Odatiy yashash sharoitini yo'qotgan (masalan, ishini yo'qotgan, tabiiy ofat tufayli tomsiz qolgan) yoki nogiron bo'lib qolgan (ochiq, tashqi sharoitlarga va boshqa odamlarga qaram bo'lgan) odamga qiyinchilik tug'diradi. uning uchun yangi haqiqat bilan kelishib oling. Ijtimoiy-psixologik rehabilitatsiya o'zgartgan, har doim ham qulay bo'lmagan sharoitlarga moslashish, xulq-atvorni to'g'rilash, yangi rolingizga qulay bo'lish, o'z qobiliyatingizga ishonchni tiklash, yashirin imkoniyatlaringizni ro'yobga chiqarish, yaqinlaringiz bilan munosabatlarni tiklash va yaxshilash, shaxsiy fazilatlarni rivojlantirish va rivojlantirish imkonini beradi. jamiyatga faol reintegratsiya uchun zarur bo'lgan qobiliyatlar. Ushbu turdagi rehabilitatsiya insonni jamiyatda to'liq faol hayotga qaytarishga qaratilgan barcha tadbirlarga kiritilgan yoki boshqa usuldir.

Ijtimoiy va pedagogik. Bu, birinchi navbatda, maktab hayotiga va o'qishga moslashmagan, sinfdoshlari, o'qituvchilari bilan umumiy til topishda qiynaladigan va o'z xatti-harakatlarini nazorat qilishda qiynaladigan bolalar va o'smirlar uchun zarurdir. Ijtimoiy-pedagogik rehabilitatsiyaning turli usullari pedagogik e'tiborsizlik deb ataladigan holatni bartaraf etishga, o'z-o'ziga xizmat ko'rsatish ko'nikmalarini shakllantirishga yoki tiklashga, muhim shaxsiy fazilatlarni rivojlantirishga, odamlarni jamiyatda amal qiladigan xulq-atvor normalari va qoidalari bilan tanishtirishga yordam beradi. Tuzatish ta'limi va tarbiyasi bolaga moslashishga yordam beradi, uning o'zining foydaliligiga ishonchini mustahkamlaydi, u boshqalardan kam emas va uni qulay faoliyatga tayyorlaydi. Beparvolik va sargardonlikning oldini olishda ijtimoiy-pedagogik rehabilitatsiyaning ahamiyati kam emas.

Professional va mehnat. Uning asosiy vazifasi yo'qolgan mehnat ko'nikmalarini tiklash yoki yangi ish ko'nikmalarini rivojlantirish, kasb tanlashda yordam berish, kasbiy ta'lim olish, insonning imkoniyatlariga mos keladigan ish topish va yangi joyga moslashishdir. Bu sizga mustaqillikka erishish, o'z qadr-qimmatingiz va mustaqilligingizga ishonch hosil qilish va vaqt o'tishi bilan o'z salohiyatingizni ochish imkonini beradi.

Ijtimoiy-madaniy. Bu insonning ma'naviy o'zini o'zi anglash, ijodiy faolligini oshirish, uning intellektual salohiyatini ochib berish, uning hayotidagi ijobiy o'zgarishlarga hissa qo'shish, uning mustaqilligi va mustaqilligi ko'lamini kengaytirishga yordam beradigan muhitni tiklash yoki yaratishga qaratilgan. Muvaffaqiyatli ijtimoiy-madaniy rehabilitatsiyaning muhim shartlaridan biri ta'lim muassasalari, kutubxonalar, teatr va kinoteatrlar, kontsert zallari va muzeylar va boshqalarning umumiy foydalanish imkoniyatidir.

Nogironligi bor shaxslarni ijtimoiy rehabilitatsiya qilishda asosiy to'siqlar:



Date: 17thDecember-2024

- Jamiyatda nogironligi bor shaxslarga bo'lgan salbiy qarashlar: Ba'zan jamiyatda nogironligi bor shaxslarga nisbatan noxush munosabatlar bo'lib, bu ularga to'liq integratsiyaga to'sqinlik qiladi.

- Infratuzilma to'siqlari: transport, turar joy va boshqa ijtimoiy infratuzilmalarning nogironlar uchun moslashtirilmaganligi ularga kundalik hayotda qiyinchiliklar tug'diradi.

- Ish o'rinlari cheklovlari: nogironligi bor shaxslar uchun ish joylarining yetishmasligi yoki moslashtirilmaganligi ularning iqtisodiy mustaqilligini kamaytiradi.

Nogironligi bor shaxslar uchun davlat tomonidan yaratilgan ijtimoiy, huquqiy va tibbiy rehabilitatsiya dasturlari, sog'liqni saqlash tizimi va ijtimoiy himoya mexanizmlarining samarali ishlashi nogironlarni jamiyatga integratsiyalashishga katta yordam beradi. Jamiyatda nogironligi bor shaxslarga bo'lgan munosabatni yaxshilash, ularni ijtimoiy faoliyatlarga jalb qilish, masalan, sport, madaniyat, ish faoliyatiga ko'maklashish ijtimoiy rehabilitatsiya jarayonining ajralmas qismidir.

Nogironligi bor shaxslarni ijtimoiy rehabilitatsiya qilish, nafaqat tibbiy yordamni, balki psixologik, ijtimoiy va huquqiy qo'llab-quvvatlashni ham o'z ichiga olgan keng ko'lamli jarayon hisoblanadi. Jamiyatning barcha a'zolarining o'zaro hamkorligi, davlat siyosati va infratuzilma islohotlari nogironligi bor shaxslarni to'liq va muvaffaqiyatli rehabilitatsiya qilishda muhim omil hisoblanadi. Bu jarayonning samarali bo'lishi uchun jamiyatda nogironligi bor shaxslarga bo'lgan salbiy munosabatni o'zgartirish, ularni teng huquqlilikka asoslangan siyosatlar orqali qo'llab-quvvatlash kerak.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Abdullayev Sh. "Nogironlar rehabilitatsiyasi bo'yicha zamonaviy yondashuvlar". Toshkent, 2021.
2. Abdullaeva N., G'afurov T. "Ijtimoiy pedagogika va rehabilitatsiya asoslari". Toshkent, 2020.
3. Bruner J. "O'rganish jarayoni va ijtimoiy integratsiya". Nyu-York, 1990.
4. Erikson E. "Shaxsiyat rivojlanishi va rehabilitatsiya jarayonlari". London, 1985.
5. Hasanov B. "Nogiron bolalar bilan ishlashda innovatsion pedagogik yondashuvlar". Toshkent, 2022.
6. Ismoilov R. "Ijtimoiy xizmat ko'rsatishning asosiy nazariyalari va amaliyoti". Toshkent, 2020.
7. Karimova Z. "Psixologik va pedagogik rehabilitatsiya usullari". Toshkent, 2019.
8. Nazarov S. "Nogironlar bilan ijtimoiy ishlashning zamonaviy usullari". Toshkent, 2018.
9. To'raqulova L. "Rehabilitatsiya xizmatlari va ijtimoiy integratsiya". Toshkent, 2019.
10. Vygotskiy L.S. "Psixologik rivojlanish va ijtimoiy ta'sir". Moskva, 1986.



USING LAMMPS AND PYMOL TO MODEL BIMETALLIC CLUSTERS

Ibrokhimov Nodirbek Ikromjonovich

Fergana Branch of Tashkent University of Information Technologies,

Minamatov Yusupali Esonali ugli

Fergana Polytechnic Institute,

scientific researchers

minamatovyu@gmail.com

Abstract: In recent years, bimetallic clusters have gained prominence in materials science due to their unique catalytic, electronic, and optical properties. To accurately model these systems, computational tools like LAMMPS and PyMOL are invaluable. LAMMPS (Large-scale Atomic/Molecular Massively Parallel Simulator) excels in molecular dynamics simulations, providing insights into the dynamics and interactions of atoms within bimetallic clusters. PyMOL, a powerful molecular visualization tool, aids in the analysis and interpretation of these simulations by creating detailed 3D models. This article explores the capabilities of LAMMPS and PyMOL, detailing their use in modeling bimetallic clusters, and provides a step-by-step guide on integrating these tools to achieve comprehensive simulations and visualizations.

Keywords: LAMMPS, PyMOL, bimetallic clusters, molecular dynamics, computational modeling, visualization

Bimetallic clusters, composed of two distinct metal types, offer a broad range of properties that single-metal clusters do not exhibit. These properties are crucial for applications in catalysis, electronics, and material science. Modeling these clusters requires a combination of accurate simulations and effective visualization. LAMMPS and PyMOL are two essential tools for this purpose. LAMMPS provides robust simulation capabilities to study the physical properties and interactions within clusters, while PyMOL enables detailed visualization of these clusters, making it easier to interpret and analyze simulation results.

LAMMPS Overview

LAMMPS is a molecular dynamics simulator that handles a wide range of particle interactions, from simple Lennard-Jones potentials to complex reactive force fields. Its primary strength lies in its scalability and flexibility, allowing it to simulate systems from small clusters to large-scale materials.

Applications in Modeling Bimetallic Clusters

LAMMPS can model bimetallic clusters by defining complex interactions between different types of atoms. It supports various potential models that can be used to describe the interactions in bimetallic systems, such as:

Embedded Atom Method (EAM): Useful for metallic systems, EAM can model both pure and alloyed metals.



Date: 17th December-2024

ReaxFF: For systems where chemical reactions are significant, ReaxFF provides a reactive force field that can capture bond formation and breaking.

Quantum-Mechanical Potentials: For more accuracy, LAMMPS can integrate with quantum mechanics codes to use potentials derived from ab initio calculations.

Simulation Setup

To model bimetallic clusters in LAMMPS, users typically set up initial configurations of the cluster, choose appropriate potential models, and define simulation parameters like temperature, pressure, and time steps. LAMMPS also offers tools for analyzing simulation output, such as cluster size, binding energies, and diffusion rates.

PyMOL Overview

PyMOL is a molecular visualization system that excels in creating high-quality 3D images and animations of molecular structures. It is widely used for visualizing protein structures, but it is equally effective for visualizing metal clusters and other complex materials.

Applications in Visualization of Bimetallic Clusters

In the context of bimetallic clusters, PyMOL helps in:

3D Visualization: PyMOL can render the spatial arrangement of atoms in clusters, providing a clear picture of their geometry and interactions.

Analysis of Structural Properties: Users can analyze bond lengths, angles, and coordination numbers, which are crucial for understanding the stability and reactivity of clusters.

Customization and Annotation: PyMOL allows for customization of visual representations, including coloring atoms by type, adjusting atom sizes, and annotating important features.

Integration with LAMMPS

To integrate LAMMPS with PyMOL, users typically export simulation data from LAMMPS in formats compatible with PyMOL, such as XYZ or PDB files. PyMOL can then be used to generate visual representations and perform further analysis.

Workflow for Modeling Bimetallic Clusters

Step 1: Setting Up the Simulation in LAMMPS

Begin by defining the atomic configurations and potential models. Ensure that the simulation box is appropriately sized and periodic boundary conditions are set if necessary.

Step 2: Running the Simulation

Execute the simulation in LAMMPS, monitoring key parameters and adjusting as needed. This phase involves running multiple simulations to gather comprehensive data on the behavior of the clusters under different conditions.

Step 3: Analyzing Simulation Results

Use LAMMPS tools to analyze the simulation data, extracting information about cluster stability, bonding characteristics, and other properties.

Step 4: Visualization with PyMOL



Date: 17th December-2024

Import the simulation data into PyMOL for visualization. Generate 3D models and analyze the structural details to interpret the results of the simulation.

Step 5: Interpretation and Reporting

Combine insights from both LAMMPS simulations and PyMOL visualizations to draw conclusions about the properties and behavior of the bimetallic clusters.

1. Modeling Gold (Au) and Silver (Ag) Clusters with LAMMPS

Simulation of Cluster Formation and Stability

LAMMPS is adept at simulating the formation and stability of low-atom clusters, such as those made of gold (Au) and silver (Ag). For instance, researchers often investigate the structural properties of small Au and Ag clusters, which can range from a few to several dozen atoms. These simulations involve:

Setting Up Initial Configurations: Using LAMMPS, researchers can initialize configurations for Au and Ag clusters, defining their atomic arrangements and the simulation environment.

Choosing Potentials: The Embedded Atom Method (EAM) is commonly used to model interactions in metallic clusters. Specific EAM potentials for Au and Ag can be applied to accurately capture the metallic bonding and interaction dynamics.

Running Dynamics Simulations: LAMMPS can perform molecular dynamics simulations to explore cluster behavior at various temperatures and pressures. This helps in understanding phenomena such as cluster growth, coalescence, and phase transitions.

Example Process: A typical LAMMPS workflow for Au clusters might involve creating an initial configuration of a gold cluster with a specific number of atoms, applying the appropriate EAM potential for gold, and running simulations to observe the cluster's behavior under thermal excitation. This process can reveal insights into the cluster's stability, size-dependent properties, and possible reactivity.

Analysis of Results:

Post-simulation, LAMMPS outputs can be analyzed to determine the cluster's geometric and electronic properties. Key metrics might include the cluster's average bond length, energy distribution, and structural symmetry.

2. Visualizing Gold (Au) and Silver (Ag) Clusters with PyMOL

Detailed 3D Visualization

Once the simulations are complete, PyMOL can be used to visualize the results of the LAMMPS simulations. For Au and Ag clusters, this includes:

Loading Simulation Data: Import the simulation output files (e.g., XYZ or PDB formats) into PyMOL to create 3D models of the clusters.

Creating High-Resolution Models: PyMOL allows for the generation of detailed, high-resolution visualizations of the clusters. Users can customize the display to highlight various features, such as atomic interactions and cluster boundaries.

Example Process: In PyMOL, a gold cluster model might be colored according to atom type, with gold atoms shown in one color and any other elements (if present) in



Date: 17th December-2024

different colors. The visualization can be adjusted to show bond lengths and angles, providing a clear picture of the cluster's geometric arrangement.

Structural Analysis and Interpretation:

PyMOL's analysis tools enable researchers to measure bond lengths, angles, and other structural parameters. For instance, analyzing how the cluster structure changes with size or temperature can provide insights into the cluster's stability and reactivity.

Publishing and Presenting Findings

With PyMOL, researchers can create publication-quality images and animations of the clusters. These visual aids are crucial for effectively communicating findings in research papers and presentations.

Integration of LAMMPS and PyMOL

Combining the simulation power of LAMMPS with the visualization capabilities of PyMOL offers a comprehensive approach to studying Au and Ag clusters. By analyzing LAMMPS simulation data in PyMOL, researchers gain a deeper understanding of the clusters' structural properties and behaviors, facilitating more accurate interpretations and effective presentations.

To conclude, Modeling bimetallic clusters requires a blend of robust simulation and effective visualization. LAMMPS provides the necessary tools for simulating the dynamics and interactions within these clusters, while PyMOL offers powerful visualization capabilities to interpret and analyze the simulation results. By integrating these tools, researchers can gain a comprehensive understanding of bimetallic clusters, aiding in the development of new materials and technologies.

REFERENCES:

1. Plimpton, S. (1995). "Fast Parallel Algorithms for Short-Range Molecular Dynamics." *Journal of Computational Physics*, 117(1), 1-19.
2. Schrodinger, L. (2020). *PyMOL User Manual*. Schrödinger, LLC.
3. Rappe, A. M., Casewit, C. J., Colwell, K. S., Goddard, W. A., & Skiff, W. M. (1992). "UFF, A Full Periodic Table Force Field for Molecular Mechanics and Molecular Dynamics Simulations." *Journal of the American Chemical Society*, 114(25), 10024-10035.
4. Van Duin, A. C. T., Dasgupta, S., Lorant, F., & Goddard, W. A. (2001). "ReaxFF: A Reactive Force Field for Hydrocarbons." *Journal of Physical Chemistry A*, 105(41), 9396-9409.
5. Gofurovich, T. A. (2024). HARNESING PROGRAMMING LANGUAGES FOR CONTROLLING MODERN DEVICES. *Synergy: Cross-Disciplinary Journal of Digital Investigation* (2995-4827), 2(6), 109-112.
6. Ikromjonovich, I. N. (2024). APPLICATION OF TECHNICAL SOFTWARE IN THE PROCESS OF MODELING THE INTERACTION PROCESSES OF LOW-ENERGY CLUSTERS. *Journal of Adaptive Learning Technologies*, 1(2), 1-3.



Date: 17th December-2024

7. Makhamatovich, R. A., Ikromjonovich, I. N., Ugli, M. Y. E., & Muhammadovich, M. F. (2024). BIMETALLIC CLUSTERS AND AREAS OF THEIR APPLICATION. *Al-Farg'onyi avlodlari*, 1(1), 147-150.
8. G'ofurovich, T. X. A. Esonali o'g'li, MY (2022). Computer Using Dynamic System Modelling Environments. *Journal of Ethics and Diversity in International Communication*, 2(2), 9-13.
9. Okhunov, M., & Minamatov, Y. (2021). Application of Innovative Projects in Information Systems. *European Journal of Life Safety and Stability (2660-9630)*, 11, 167-168.
10. Minamatov, Y. E. U. (2021). APPLICATION OF MODULAR TEACHING TECHNOLOGY IN TECHNOLOGY. *Scientific progress*, 2(8), 911-913.
11. МИНАМАТОВ, Ю. (2021). УМНЫЕ УСТРОЙСТВА И ПРОЦЕССЫ В ИХ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЭКСПЛУАТАЦИИ. *Eurasian Journal of Academic Research*, 1(9), 875-879.
12. Mamadalieva, L. K., & Minamatov, Y. E. (2021). High Efficiency of a Photoelectric Converter in a Combined Design with a Thermoelectric Converter. *Middle European Scientific Bulletin*, 19, 178-186.
13. Kamiljanovna, M. L. (2021). Analysis of the Results of the Study of the Thermoelectric Part of the Source Sensor. *Middle European Scientific Bulletin*, 19, 191-196.
14. G'ofurovich, T. X. A., & Esonali o'g'li, M. Y. (2022). Computer Using Dynamic System Modelling Environments. *Journal of Ethics and Diversity in International Communication*, 2(2), 9-13.
15. Minamatov, Y. E. O. G. L., & Nasirdinova, M. H. Q. (2022). APPLICATION OF ICT IN EDUCATION AND TEACHING TECHNOLOGIES. *Scientific progress*, 3(4), 738-740.
16. Avazjon o'g'li, V. D., & Esonali o'g'li, M. Y. (2022). Prospects for the Development of the 3D Modeling Process. *Texas Journal of Engineering and Technology*, 7, 78-79.
17. Komiljonovna, M. L., & Esonali o'g'li, M. Y. (2022). Adjuster Synthesizing for the Heat Process with Matlab. *Texas Journal of Engineering and Technology*, 7, 63-66.
18. Avazjon o'g'li, V. D., & Esonali o'g'li, M. Y. (2022). Use and Importance of Three-Dimensional Images in Fields. *Journal of Ethics and Diversity in International Communication*, 2(2), 1-4.



Date: 17th December-2024

**BUYUK IPAK YO'LINING MARKAZIY OSIYO SHAHARLARIDAGI
TARAQQIYOT YO'LI VA BARCHA XALQLAR BIRLIGI**

**Mirkomilov Baxtiyor Mirkomilovich professor
Abdullayev G'iyosbek G'ayrat og'li JDPU magistranti**

Annotatsiya: Ushbu maqolada tarixan asrlar davomida shakllanib borgan Buyuk ipak yo'li, uning kelib chiqish tarixi, joylashuv o'rni hamda bu yo'lining savdodagi ahamiyat haqida so'z boradi. Buyuk ipak yo'li atrofidagi shaharlar va davlatlarning rivoji uchun qanchalik ahamiyatli bo'lgani haqida fikr yuritiladi. Hamda Bu yo'l haqidagi turli olimlarning turlicha fikrlari olib borgan izlanishlari haqida ham ma'lumotlar bor.

Kalit so'zlar: sariq dengiz, Sian, Shimoliy va Janubiy tarmoq, Samarqand, ipak, shoyi, Dovon, Chjan Syan, O'rtayer. Buyuk ipak yo'li, O'rta Yer dengizi A. R. Muhammadjonov, N. To'xliyev, Chanan, Venetsiya, sug'd savdogarlari, Chjan Syan, "Ipak yo'li - muloqot yo'li".

KIRISH. Ilk bor Xitoy hududidan boshlanib g'arbga tomon minglarcha kilometr masofaga cho'zilgan (12 ming km.), Sharq bilan g'arbni tutashtirgan. Bu noyob savdo yo'li ulug' ajdodlarimiz sa'y-harakatlari samarasi o'laroq umumbashariyat tarixiy taraqqiyotida yorqin iz qoldirgan. Ayniqsa, bu yo'ning Vatanimiz sarhadlaridan o'tganligi uning tarixiy taqdirida, iqtisodiy-madaniy yuksalishida hamda boshqa xorijiy ellar bilan izchil hamkorlik va xamjihatlikda katta ijobiy rol o'ynagan. Fanda ipakning vatani Xitoy deb tan olinganli sir emas. Ammo hind olimi Mukerji Hindistinda ipakning qachon paydo bo'lganligi haqida aniq va ishonarli ma'lumot bera olmasada, u ipakning Xitoyda paydo bo'lib u yerdan boshqa yerlarga tarqalganligi haqidagi fikrga qo'shilmaydi. U Hindistonda ham tog'li tumanlarda yovvoyi ipak qurti tut daraxtlari ustuda pilla o'rashlarini ta'kidlaydi. Xitoyda ipakning paydo bo'lishi haqida juda ko'p rivoyatlar bor. Xitoy hukmdori Chin Chong ipak va ipak qurti, tut daraxti maydonlarining kengaytirish haqida katta g'amxo'rlik qilgan. Rivoyatlarning birida miloddan avvalgi 2698 yilda, yana bir rivoyatda esa miloddan avvalgi 2600 yilda Xitoy malikasi Si Ling Chi bog'da, tut daraxtlari soyasida choy ichib o'tirgan paytida, uning piyoyalasiga yuqoridan pilla tushib, issiq choyda yumshab, uning tolalari yoyilib ketadi. Malika Si pilla iplarini piyoladan olib tashlashga qancha urinmasin, uning uzundan-uzun tolalari chuvalib bo'lmaguncha choyni ipak ipdan tozalay olmaydi. Rivoyatda aytiliyshcha, pilla tolasini olish usuli ana shu voqeadan so'ng ma'lum bo'lgan. Xitoy xalqi pilla kalavasini topib olishni Osmon xudosi - Si Ling Chiga bog'laydi. Si - bu Osmon xudosisining nazari tushgan malika, deb u ilohiylashtirilgan va unga atab ibodatxonayalar qurilgan. Hozirgacha Xitoyda malika Siga atab har yili ipak bayrami, o'tkazilar ekan. Xitoy yilnomalari Fu Gi ismli hunarmandning miloddan avvalgi 3400 yilda musiqa asbobi yasab, uning torlarini ipakdan qilganligini xabar beradi. Xullas, ipakning vatami Xitoy bo'lganligiga shubha yo'q. "Ipak yo'li" Xitoydagi ana shu ipak savdosi bilan bog'langan yo'ldir. Xitoyda ipakchilikning dastlab keng tarqalgan joyi



Date: 17th December-2024

Xuanxe daryosinint quyi havzasida joylashgan Shandun viloyatidir. Xitoyning Sian shahrida boshlangan Ipak yo`li Lanjou orqali Dunxuanga (Sharqiy Turkiston) kelib, bu yerdan u ikkiga ajraladi.

TADQIQOT MATERIALLARI VA METODOLOGIYASI. Ipak yo`lining janubiy tarmog`i Taklamakon sahrosi (Mo`g`iliston) orqali Xo`tanga, undan Yerkentga kelib, undan Balxga tomon o`tadi. Balxda yo`l yana uch tarmoqqa ajraladi. G`arbiy tarmog`i Marvga, janubiy tarmog`i Hindistonga, shimoli tarmog`i Termiz orqali Darbent, Nautak va Samarqandga tomon yo`naladi. Ipak yo`lining shimoliy-g`arbiy tarmog`i esa Dunxuandan Bami, Turfon orqali Tarim vohasi-Qashg`arga boradi. U yerdan Toshqo`rgon orqali O`zgan, O`sh, Quva, Axsikent, Pop, Asht orqali Xo`jand, Zomin, Jizzaxga, so`ngra Samarqandga borib tutashadi. Samarqanddan esa bu yo`l yana davom etib Dabusiya, Malik cho`li orqali Buxoro, Romitonga, undan Varaxsha orqali Farobga borib, Amul shahriga o`tadi. Shimolda esa bu yo`l Marvdan Urganch sari yo`nalgan yo`lga qo`shiladi. Marv shahri O`rta asrlar davomida Buyuk ipak yo`li chorrahalari kesishgan eng muhim hayotiy nuqta bo`lgan. Eng muhimi shundaki, Buyuk ipak yo`lining G`arbdan keladigan savdo karvonlari aytaylik, Italiya, Ispaniya va boshqa O`rta yer dengizi mamlakatlarning savdogarlari ham o`z mollarini Tir, Damashq, Anatoliya, Bog`dod orqali Parfiya davlati hududlari bo`ylab yana O`rta Osiyoning yirik savdo markazi Marvga olib kelar, shu yerdan sharq tomon yo`llarini davom ettirardilar. Shu ma`noda Marvning turli dinlar ildiz otgan, turli madaniyatlar tutashgan joy bo`lganligi alohida ahamiyatga molikdir. Miloddan avvalgi II asrgacha ham Sharq bilan G`arb o`rtasida O`rta Osiyo karvon yo`llari orqali amalga oshirilgan aloqalar mavjud bo`lgan. Bunga Tog`li Oltoydagi Poziriy qo`rg`onidan topilgan Kichik Osiyoda tayyorlangan buyumlar, Afg`oniston va O`rta Osiyodan topilgan yunon buyumlari misol bo`lishi mumkin. Iskandar Zulqarnayn (Maqduniy) (qarang Buyuk Aleksandr) saltanati tuzilishi bilan bu aloqalar to`g`ri yo`lga solingan. Buyuk ipak yo`lining sharqiy qismini barpo etishda sug`diylar katta rol o`ynaganlar. Iskandar Zulqarnayn tomonidan Sug`diyona mamlakati istilo etilishi bilan ko`plab sug`diylar sharqqa tomon ko`chganlar va Buyuk ipak yo`lining markaziy qismini - O`rta Osiyodan tortib Xitoyning Chanan shahrigacha bo`lgan oraliq masofada savdo faktoriyalari (manzilgohlari) bunyod etganlar. O`z navbatida Xan imperiyasi miloddan avvalgi 1-ming yillik oxirida o`z hududini sharqqa kengaytirish siyosati yurgizib bu yo`nalishga alohida e`tiborini qaratadi va bu yo`l haqida ma`lumot to`plash, ayg`oqchilik va diplomatik maqsadlarida elchi Chjan Szyanni yuboradi. Ammo Suriyadagi O`rta dengizning sharqida joylashgan Giyerapol shahridan Serika (Xitoy)gacha bo`lgan masofa bo`ylab tuzilgan dastlabki batafsil yo`llik makedoniyalik savdogar May Titsian (milodiy 100 yil) tomonidan tuzilgan. Bu ma`lumotlar Klavdiy Ptolemeyning „Geografik qo`llanma“sida saqlangan. Ptolemey esa o`z navbatida bu ma`lumotlarni tarixchi Marinning taxminan 107-114 yillar oralig`ida yozilgan va bizgacha yetib kelmagan asarlaridan olgan. Ushbu ma`lumotlarga ko`ra, Buyuk ipak yo`li 2 katta qismga bo`lingan: Giyerapoldan Toshminor (Toshqo`rg`on)gacha va Toshminordan Serikagacha. Yo`lning O`rta Osiyo qismi Ariya (hozirgi Turkmanistonning janubi va Afg`onistonning shimoli-g`arbida joylashgan



Date: 17th December-2024

qadimiy viloyat)dan boshlangan. Ariyadan yo‘l shimolga Marg‘iyonadagi Antioxiyaga (Bayramali shahri yaqinidagi ko‘hna Marv shahri harobasi) ketgan, so‘ngra sharqqa burilib Baktra (Shimoliy Afg‘onistondagi Balx shahri)ga borgan. Bu yerdan yo‘l shimol tomon yo‘nalib Termiz atrofida Amudaryodan o‘tilgan va so‘ngra 2 tomonga ketilgan. Birinchisi, shimoliysi, bo‘ylab Temir darvoza orqali Marokanda (Samarqand)ga, u yerdan Farg‘onaga ketilgan. Ikkinchisi, janubiysi esa Surxondaryo vodiysi bo‘ylab komedlarning tog‘li o‘lkasiga (hozirgi Qorategin) olib borgan. Har ikki yo‘nalish ham Toshminorga olib borgan. Uni ayrim olimlar Toshkent hududida, boshqalari Olay vodiysida joylashgan deb hisoblaydilar.

TADQIQOT NATIJALARI

Toshminordan so‘ng yo‘l O‘rta Osiyo hududidan tashqariga chiqqan, Ergashtom atrofida „savdogarlar qo‘ningohi“ joylashgan, so‘ngra yo‘l Takla-Makon cho‘lidan o‘tib Dunxuanga, so‘ngra Xitoyning qadimiy poytaxti — Chananga olib borgan. Bu yerdan yo‘l ehtimol shimolig‘arbgga Koreya va Yaponiyaga ketgan bo‘lsa kerak. 1987-yil YUNESKO madaniy taraqqiyot bo‘yicha BMTning umumjahon dekadasi doirasida „Ipak yo‘li - muloqot yo‘li“ xalqaro dasturini qabul qildi. Bu dastur O‘rta Osiyo xalqlari boy madaniy tarixlarini keng qamrovda tadqiq etishni nazarda tutadi. Biroq uning asosiy maqsadi - Sharq bilan G‘arb o‘rtasida yanada mustahkamroq madaniy va iqtisodiy aloqalar o‘rnatish, ushbu buyuk qit‘alarda yashovchi ko‘p sonli xalqlar o‘rtasidagi o‘zaro munosabatlarni yaxshilashdan iborat. Ko‘plab (30 dan ziyod) xalqaro ilmiy konferensiya (jumladan, Samarqand, 1990-yil okt.; Buxoro, 1996-yil fevral) va seminarlar o‘tkazildi. Buyuk ipak yo‘li y. bo‘ylab birgalikda xalqaro ekspeditsiyalar uyushtirildi, kinofilmlar yaratildi, kitoblar, broshyuralar va maqolalar chop etildi, ba‘zi arxeologik va me‘moriy yodgorliklar ta‘mirlandi. Ba‘zi bir Sharq mamlakatlarida (Hindiston, Xitoy, O‘zbekiston, Shri Lanka, Yaponiya) Buyuk ipak yo‘li y.ni o‘rganish bo‘yicha maxsus ilmiy intlar barpo etilgan. Maye, BMT va YUNESKO qaroriga ko‘ra, Samarqand shahrida Markaziy Osiyo tadqiqotlari xalqaro instituti ochilgan. 1997-yil mayda O‘rta Osiyoni Eron bilan bog‘lagan Saraxs - Mashhad temir yo‘l uchastkasi qurilishi tugallandi, bu bilan O‘rta Osiyo mamlakatlari Fors qo‘ltig‘iga, Yevropa mamlakatlari esa O‘rta Osiyoga chiqish imkoniga ega bo‘ldilar. Ilmiy va madaniy dasturlardan tashqari Buyuk ipak yo‘li y.ni tiklash bo‘yicha jahonshumul ahamiyatga ega bo‘lgan loyiha amalga oshirilmogda qarang Yevropa-Kavkaz—Osiyo transport yo‘lagi (TRACECA). Navbatdagi vazifa - O‘zbekiston va Xitoy o‘rtasidagi temir yo‘l uchastkasini qurishdir. Mana shu reja amalga oshgudek bo‘lsa, Atlantika okeanidan tortib Tinch okeanigacha bo‘lgan masofada Buyuk ipak yo‘lining „temir yo‘l“ varianti to‘la tiklangan bo‘ladi. Xulosa qilib, shuni aytishimiz mumkinki, Mil. avv.1 ming yillikning oxiri-milodiy I ming yillikning boshlariga kelib Tinch okeanidan Atlantika okeaniga qadar cho‘zilgan ulkan geografik hudud madaniyati yuksak rivojlangan sivilizatsiyalarning yagona tizimiga birlashadi. Bu hududda joylashgan davlatlarXitoydagi Xan saltanati, Kushon podsholigi, Qang‘ davlati, Parfiya davlati, Rim saltanatining chegaralari bir-biriga tutash edi. Ushbu zabardast saltanatlar va sivilizatsiyalar markazlari insoniyat tarixidan birinchi bo‘lib -Buyuk ipak yo‘li deb



Date: 17thDecember-2024

nomlanuvchi bir yo'l bilan bog'landilar. Umumiy uzunligi 12 ming km bolib, Xitoydan O'rta Yer dengizining shimoliy qirg'oqlariga qadar chozilgan bu yo'l orqali ko'pgina xalqlar va elatlar turli tomonlarga munosabatlar o'rnatdilar. Podsholarning o'zaro elchilar yuborishlari, bir-birlariga har xil sovg'alar in'om etishlari an'anaga aylandi. Sharq bilan G'arb madaniyatining bir-biriga ta'siri kuchaydi. O'sha davrdagi ko'plab madaniy o'xshashliklar ham shu tufayli yuzaga keldi. Buyuk ipak yo'li orqali nafaqat savdo karvonlari, balki xalqlarning erishgan madaniy yutuqlari, ma'naviy qadriyatlari, diniy g'oyalari ham jahonga tarqalib borar edi. Buddizm Kushan davlatidagi boshqa dinlar bilan birga hukm surgan bo'lib, bu yerdan to Xitoygacha tarqalgan. Eramizning birinchi asrlarida Kichik Osiyodan bu yerga xristianlik dini kelib yetgan. Arab xalifaligining qattiqqo'l harbiy navkarlari VII asrda islom ta'limotini olib kelganlar. Savdogarlar va targ'ibotchilarning o'tkazgan yo'llari bo'ylab mo'g'ullar sahrolaridan Yevropa tekisliklarigacha Chingizxon sahroyi bosqinchilari quyundek o'tgan. Buyuk Ipak yo'lining qoq yuragi bo'lgan Samarqand shahridan o'rta asrlardagi Sharqning buyuk sarkardasi Amir Temur o'z yurishlarini boshlab, zafar quchar edi. Bundan tashqari, karvon yo'llaridan asrlar bo'yi allomalar, tadqiqotchilar ham sayohat qilar edi.

Xulosa:

O'zbekistonda «Buyuk ipak yo'li»ni tiklashga katta e'tibor berilmoqda. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining «Buyuk ipak yo'li»ni qayta tiklashda O'zbekistonning ishtirokini avj oldirish va respublikada xalqaro sayyohlikni rivojlantirish borasidagi chora-tadbirlar to'g'risidagi farmoni e'lon qilindi. Shu asosda «O'zbekturizm» milliy kompaniyasi «Ipak yo'li» o'tgan tarixiy manzillar bo'ylab 200 dan ortiq yo'nalishlar ishlab chiqdi. Ular asosiy sayyohlik zonalarini qamrab oladi va Toshkent, Samarqand, Buxoro, Xiva hamda Farg'ona vodiysi shaharlari bo'ylab o'tadi. «Ipak yo'li»ning tarmoqlari hisoblangan Andijon, Namangan, Farg'ona, Termiz, Nukus shaharlari orqali o'tuvchi yo'nalishlar ishlab chiqilmoqda. Farg'ona vodiysi bo'ylab o'tuvchi yo'nalish — «Farg'ona oltin halqasi» Qo'qon, Andijon, Namangan shaharlarini o'z ichiga oladi. «Buyuk ipak yo'li» sayyohlik yo'nalishlari bo'ylab safar qiluvchilar soni yil sayin ortib bormoqda. Xitoy ruhoniysi Syuan Tszyan va venetsiyalik savdogar Marko Polo, arab sayohatchisi - savdogar Ahmad ibn Fadlan va bavariyalik sarkor Shiltberger, vengriyalik tadqiqotchi Arminiy Vamberi hamda shvetsiyalik geograf Sven Xedin, rus olimi Aleksey Fedchenko va frantsiyalik jurnalist ayoli Ella Mayyar, amerikalik geolog olim Rafael Pampelli va frantsiyalik sayohatchi Jozef Martenlarning yo'lda qayd etgan yozuvlari va ilmiy asarlaridan biz Buyuk Ipak yo'li bo'ylab yotgan mamlakatlarda yashagan xalqlarning tarixini, ularning urf-odatlarini va an'analarni bilib oldik. Sharq va G'arbn o'zaro bog'lagan bu beqiyos buyuk yo'lni bunyod etgan xalqlarning tirik bir xotirasi qadimiy O'zbekiston shaharlari Samarqand, Buxoro, Xiva, Shahrisabz, Termiz, Toshkent shaharlari bo'lib, ularning me'morchilik yodgorliklari Buyuk Ipak yo'lining ko'p asrluk tarixini o'zida mujassam etadi.



Date: 17thDecember-2024

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Bahodir Eshov "O‘zbekiston davlatchiligi tarixi".
2. Bahodir Eshov "Qadimgi O‘rta Osiyo shaharlari tarixi". Toshkent -2006.
3. R. SHamsutdinov, Sh. Karimov Vatan tarixi. "SHARQ" Nashriyot-matbaa aksiyadorlik kompaniyasi tahririyati Toshkent – 2010.
4. O‘zbekiston milliy ensiklopediyasi. 2- jild «O‘zbekiston milliy ensiklopediyasi » Davlat milliy nashriyoti. Toshkent, 2001. 320-321- betlar.
5. 5.Алламуратова Ш.С. Султанова Д.А. “Узбекистан- сердце великово шелково пути” Termiz 2021y. 163-166 betlar
6. www.ziyouz.com kutubxonasi.
7. O‘zME. Birinchi jild. Edvard Rtveldze. Toshkent, 2000-yil
8. Ртвеладзе, Э., Великий шёлковый путь, Т., 1998.
9. O'zbekiston tarixi-R.H.Murtozoyev. Toshkent. 2005.
10. Markaziy Osiyoning qadimgi yo'llari:shakllanishi va rivojlanishi bosqichlari O'.Mavlonov. Toshkent. / Akademiya.2008.
11. Tangday sichou chjilu yuy Chjungya lishi dili yanjyu(Qadimgi ipak yo'li va Markaziy Osiyo Tarixiy geografiyasiga doir tadqiqotlar)-Shyuy Shyuan .Sian:2000
12. Buyuk ipak yo'li-A.Xo'jayev.Toshkent.2007



Date: 17th December-2024

TIME MANAGEMENT FOR SUCCESS: ENHANCING PRODUCTIVITY IN ALL ASPECTS OF LIFE

Умарова Юлдуз Бахтияровна

Старший преподаватель института ISFT

E-mail: yulduzshahlo@gmail.com

Raximova E'zoza

ISFT Institute Philology faculty 2 course

ezoza.raximova.5@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada rejalarni kechiktirish, noto'g'ri rejalashtirish, ortiqcha majburiyatlar va raqamli chalg'ituvchi omillar kabi keng tarqalgan muammolar o'rganiladi. Shuningdek, "Samaradorlikning To'rt D" tamoyillari, ustuvorliklarni belgilash va kundalik vazifalar ro'yxati kabi amaliy strategiyalar taklif etiladi. Holly Reitem Hanna tomonidan yozilgan "Kuniga 20 daqiqada vaqtni boshqarish" va Julie Morgensternning "Ichki vaqtni boshqarish" kitoblaridagi fikrlar tahlil qilinib, to'siqlarni yengib o'tish usullari taqdim etiladi.

Kalit so'zlar: vaqtni boshqarish, samaradorlik, kechiktirish, rejalashtirish, o'z-o'zini boshqarish, ustuvorlikni belgilash, maqsad qo'yish, samaradorlik, chalg'ituvchi omillar, vaqtni boshqarish kitoblari

Аннотация: В статье рассматриваются такие распространенные проблемы, как прокрастинация, плохое планирование, чрезмерные обязательства и цифровые отвлечения. Также предлагаются практические стратегии, такие как «Четыре D эффективности», расстановка приоритетов и составление ежедневных списков задач. Анализируются идеи из книг «Управление временем за 20 минут в день» Холли Райзм Ханна и «Управление временем изнутри» Джули Моргенштерн, которые предлагают методы преодоления этих препятствий.

Ключевые слова: управление временем, продуктивность, прокрастинация, планирование, самодисциплина, расстановка приоритетов, постановка целей, эффективность, отвлечения, книги по тайм-менеджменту

Abstract: This article examines common challenges such as procrastination, poor planning, overcommitment, and digital distractions, while providing practical strategies like the "Four Ds of Effectiveness," prioritization, and daily to-do lists. Insights from books such as «Time Management in 20 Minutes a Day» by Holly Reitem Hanna and «Time Management from the Inside Out» by Julie Morgenstern are analyzed, offering techniques to overcome barriers.

Key words: time management, productivity, procrastination, planning, self-discipline, prioritization, goal-setting, efficiency, distractions, time management books

What is Time Management?



Date: 17thDecember-2024

Time management is the practice of organizing, planning, and prioritizing tasks and activities to make the most efficient use of time. It is the process of planning and controlling how much time we spend on specific activities to achieve our goals effectively. Good time management does not mean do more work, it means focus on the tasks that matter and will make a difference. These tasks could be studying, working, or socializing. Learning how to manage the time effectively will help feel more relaxed, focused and in control.

The Importance of Mastering Time Management Skills

Time management is one of the most crucial skills that individuals must develop to lead a successful and productive life. In today's fast-paced world, time is our most valuable asset. By learning how to effectively manage our time, we can also make better choices about how we use our time, leading to increased efficiency in all aspects of our lives. Successfully managing time can help become more productive, achieve more significant goals, reduce stress levels, and have a better work-life balance.

Common Time Management Challenges

There are several common challenges that individuals face when attempting to manage their time effectively. Some of these challenges include procrastination, poor planning, over-commitment and distractions.

Procrastination

Procrastination is the act of delaying or postponing tasks, often due to a lack of motivation, fear of failure, or simply feeling overwhelmed. It is a significant problem, especially among students, and it often leads to poor time management. According to a study by the **University of Calgary**, 80–95% of college students report procrastinating, with 50% doing so consistently. This results in a lack of time to complete assignments, which eventually leads to stress and poor grades.

Poor Planning Skills

Poor planning skills are another cause of poor time management. Many students may not have a clear understanding of how long tasks will take, or they may not know how to prioritize their responsibilities effectively. Without clear priorities, it is easy to become overwhelmed and lose focus on what truly matters. According to a survey conducted by **Inside Higher Ed**, only 30% of college students feel that they are very good at managing their time effectively.

Over-commitment

Over-commitment is also a significant challenge when it comes to time management. Many students feel pressure to participate in extracurricular activities, or hold part-time jobs. While these activities can be valuable, they may take up time that could be used for studying or doing work. This will make students feel like they have too much to do and can't keep up. According to a report by **the National Survey of Student Engagement**, over 60% of college students report that they work while attending school.



Date: 17th December-2024

Distractions

Finally, digital distractions are becoming an increasingly widespread cause of poor time management. Social media, and other digital distractions can easily pull students away from their work, leading to wasted time and missed opportunities. According to a survey by **Common Sense Media**, 72% of teens report that they feel the need to immediately respond to texts, notifications, and messages from social media, even when they are doing other things.

Proven Strategies for Effective Time Management

Effective time management is essential for achieving goals and maintaining balance in daily life. By implementing proven techniques, individuals can optimize their productivity, stay organized, and focus on what truly matters. The following strategies provide practical ways to improve time management:

The four Ds of Effectiveness

The first D is *desire*. You must have an intense, burning desire to get your time under control and to achieve maximum effectiveness.

The second D is *decisiveness*. You must make a clear decision that you are going to practice good time management techniques until they become a habit.

The third D stands for *determination*. You must be willing to persist in the face of all temptations to the contrary until you have become an effective time manager.

And finally, the most important key to success in life, the fourth D, is *discipline*. You must discipline yourself to make time management a lifelong practice. Effective discipline is the willingness to force yourself to pay the price and to do what you know you should do, when you should do it, whether you feel like it or not. This is critical for success.

Make written plans

All successful time managers are good planners, they make lists and sublists to accomplish each major and minor objective. Whenever a new project crosses their desk, they take the time to think through exactly what they want to accomplish and then write out an orderly list of every step necessary for the completion of the project. And there are two ways to organize the list: by sequence and by priority.

First, in organizing by sequence, you create a list of activities in order, from the first step to the final step before completion of the goal or project. As Henry Ford said, "*The biggest goal can be achieved if you simply break it down into enough small parts*".

Second, you set priorities on these items. This allows you to stay focused on your key tasks and activities without getting distracted. As Goethe said, "*The things that matter most must never be at the mercy of the things that matter least*".

Create daily "To-Do" List

Perhaps one of the another similar powerful time management tool is a daily list of activities. All successful time managers think on paper and work from a daily list of activities. Just as a pilot uses a checklist before every takeoff. The best time to make a list



Date: 17thDecember-2024

is the night before, so your subconscious mind can work on your list while you sleep. When you wake up in the morning, you will often have ideas and insights to help you achieve some of the most important goals on your list.

According to time management specialists, it takes about 20 minutes each day to write out a list of your tasks for that day. But this list will save you 10 times that amount of time in improved productivity. That is an incredible payoff for such a simple task.

Time Management for Students

Both full-time and part-time students face time management issues, as well as experiencing concerns common to most people with busy schedules. There are some tips that students can use to better manage their time.

Principles of time management for students:

1. Every individual performs better at certain times of the day. You should use these periods when you are able to concentrate more fully as study times for your hardest classes. It may require experimentation to determine when your best time occurs unless you already know that you are a “morning person” or “night person”.

2. Tackle difficult subjects before the easier or more enjoyable ones. Work on one subject at a time for maximum focus.

3. Try studying in short time blocks divided by short breaks. You will tire less and your brain will continue to process information during the breaks.

4. Pick a study area and always use it perfectly for studying. The area should be comfortable, quiet, have good lighting, and low traffic or other distractions. Your bed, by the way, is for sleeping!

5. Plan your day. Know each morning where you need to go and what you need to accomplish that day. Bring with you what you'll use that day, including lunch, so you don't waste time later.

6. Don't forget to sleep and eat properly. It's easy to sacrifice your sleep, and you may not miss it until you crash. There will be times you need to pull an all-nighter, but making the effort to get a regular night's sleep on a regular basis will make you much more effective during waking hours. Your health is important; eat in balance to maintain it properly.

7. If your mind tends to wander while you're trying to study, keep a notepad with you to record your thoughts. This will clear your mind so you can refocus on your studies. If a particular problem won't go away, develop a quick, mini-plan for dealing with it complete with steps and schedule. Write it down, then go back to the books.

8. Reward yourself when you meet your goals. The rewards can be no more than an extra five minutes of break time, but they support behaviors you're trying to adopt, and even minor bonuses will be positive and worthwhile reinforcements.

Overall, these strategies can not only help use the time more effectively, but also will improve educational experiences.

Key Lessons from Time Management Books



Date: 17thDecember-2024

Time management books provide valuable tools and strategies for organizing your life effectively, making them essential resources for personal and professional growth. Here are analyses of some of the most insightful works, offering practical techniques to boost productivity and balance.

“Time Management in 20 Minutes a Day” by Holly Reitem Hanna provides simple strategies to help people focus on what truly matters. This aligns with the timeless lesson from a well-known story about a professor and a jar, which beautifully illustrates how to manage priorities effectively.

A philosophy professor picked up a vast and empty mayonnaise jar and filled it with rocks about 2 inches in diameter. He then asked the students whether the jar was full. The answer was yes. So the professor again picked up a box of pebbles and put them in the pot. He shook the jar lightly. The pebbles rolled into the open area between the rocks. He again asked if the jar was full. And the answer was yes. The professor picked up a box of sand and put it in the jar. Sand-filled everything else. He again asked if the jar was full. Everyone said “yes” together. “Now,” said the professor, considering this jar to represent his life. Rocks – Your family, partner, health, and children are essential to your life forever. Pebbles, like your job, house, and car, are other things that matter. Sand is all small things. “If you put the sand first,” then “there’s no room for pebbles or rocks. The same thing happens in your life.

Through this story you will know how to stop all those small things you did not realize you were wasting so much time on.

One of the things that I appreciated most about this book was its emphasis on setting achievable goals and breaking down tasks into smaller, manageable steps. The author provides numerous practical tips for managing time, such as prioritizing tasks, using a calendar or planner, and establishing routines to build good habits. At its core, the book highlights an important principle: **“The best time management system is the one that works for you”**. Regarding productivity, there is no **“one shape fits all”**, making it essential to find strategies that suit your unique needs and lifestyle. The book also introduces the concept of **SMART** goals—Specific, Measurable, Achievable, Relevant, and Timely—providing a framework for effective goal-setting. By following this approach, readers can ensure that their time is spent on meaningful activities rather than being wasted on distractions like excessive socializing, scrolling, or unnecessary travel. Instead, the author encourages joining communities or groups that support personal and professional growth, offering a constructive alternative to unproductive habits.

“Time Management from the Inside Out” by Julie Morgenstern takes a more general and whole approach towards better time management. The book chapters guide readers on identifying where they are spending their time both consciously and unconsciously,



Date: 17th December-2024

realizing when to do what tasks, and finding the type of planner that would best suit each individual reader.

According to the book, there are three main factors that cause ends up taking up time in people's daily life: **Technical errors, external realities, and psychological obstacles.** Whenever you go off the track of what you have planned for yourself, you should be mindful of what has deterred you from accomplishing your goals. When technical errors and external realities are dealt with, psychological obstacles will naturally go away on their own.

Conclusion

To conclude, time management is a critical skill that helps individuals stay organized, focused, and productive. Overcoming common obstacles and applying effective strategies can lead to better decision-making, improved efficiency, and a healthier work-life balance. Ultimately, managing time well enables individuals to achieve their goals with less stress and greater satisfaction.

REFERENCES:

1. Gaurav, D. (2020, March 4). *Why time management is a challenge for students: Understanding the causes, consequences, and solutions.* Medium.
2. Tracy, B. (2014). *Time management: The Brian Tracy success library.* Pages 25, 34
3. Walsh, R. (2008). *Time management: Proven techniques for making every minute count* (2nd ed.). Adams Media. Page 161
4. Hanna, H. R. (July 2, 2019). *Time management in 20 minutes a day.* The jar analogy and SMART goals technique
5. Morgenstern, J. (2004). Book review featuring *Time management from the inside out.* LinkedIn. (2019, October 22).



Date: 17th December-2024

**HUDUDLARDA RAQAMLI IQTISODIYOTNI RIVOJLANTIRISH ORQALI
BARQAROR RIVOJLANISHGA ERISHISH**

Hojiyev Tal'at Toshpo'latovich

Buxoro muhandislik texnologiya instituti tayanch doktoranti

t.t.xojiyev@buxdu.uz

telefon raqam: (+998)973074757

Annotatsiya. Mazkur maqolada hududlarda raqamli iqtisodiyotni rivojlantirish orqali barqaror rivojlanishga erishish masalalari yoritilgan. Raqamli texnologiyalarni joriy etishning iqtisodiy va ijtimoiy jihatlari tahlil qilinib, samaradorlikni oshirish, xizmat sifatini yaxshilash va hududiy raqobatbardoshlikni kuchaytirish, raqamli infratuzilmani rivojlantirish orqali barqaror iqtisodiy o'sish, yangi ish o'rinlari yaratish va ijtimoiy farovonlikka erishish imkonini berishini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: raqamli iqtisodiyot, barqaror rivojlanish, raqamli texnologiyalar, hududiy rivojlanish, iqtisodiy samaradorlik, raqamli infratuzilma, ijtimoiy farovonlik, innovatsion rivojlanish.

Kirish

XXI asrda raqamli texnologiyalar jamiyat va iqtisodiyotning barcha sohalariga chuqur kirib bormoqda. Hududlarda raqamli iqtisodiyotni rivojlantirish barqaror rivojlanishni ta'minlashning muhim shartiga aylandi. Raqamli texnologiyalar orqali iqtisodiy jarayonlarning samaradorligini oshirish, resurslardan oqilona foydalanish, ekologik xavfsizlikni ta'minlash va ijtimoiy adolatni kuchaytirish imkoniyati yuzaga kelmoqda. Ushbu maqolada hududlarda raqamli iqtisodiyotni rivojlantirishning ahamiyati, usullari va istiqbollari ilmiy yondashuv asosida ko'rib chiqiladi.

Raqamli iqtisodiyot — bu raqamli texnologiyalar, axborot-kommunikatsiya texnologiyalari (AKT) va raqamli infratuzilma asosida faoliyat yurituvchi iqtisodiy tizimdir. Raqamli iqtisodiyotda ishlab chiqarish, taqsimlash, ayirboshlash va iste'mol qilish jarayonlari raqamli texnologiyalar vositasida amalga oshiriladi.

Raqamli iqtisodiyot iqtisodiy o'sishni jadallashtirishda muhim rol o'ynaydi. Masalan, elektron tijorat platformalari mahalliy tadbirkorlarga global bozorga chiqish imkonini beradi, bu esa ularning daromadini oshiradi va yangi ish o'rinlari yaratadi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.Mirziyoyevning 2018-yil 28-dekabrda 2019 yil uchun mo'ljallangan eng muhim ustuvor vazifalar haqidagi Oliy Majlisga Murojaatnomasida "Iqtisodiyotning barcha sohalarini raqamli texnologiyalar asosida yangilashni nazarda tutadigan Raqamli iqtisodiyot milliy konsepsiyasini ishlab chiqishimiz kerak. Shu asosda "Raqamli O'zbekiston-2030" dasturini hayotga tatbiq etishimiz zarur. Raqamli iqtisodiyot yalpi ichki mahsulotni kamida 30 foizga o'stirish, korrupsiyani keskin kamaytirish imkonini beradi. Nufuzli xalqaro tashkilotlar o'tkazgan tahlillar ham buni tasdiqlamoqda" deya ta'kidlagan edi. Mamlakatimizda "Raqamli O'zbekiston - 2030"



Date: 17thDecember-2024

strategiyasi doirasida barcha tarmoqlar va sohalarda, jumladan, davlat boshqaruvi, ta'lim, sog'liqni saqlash va qishloq xo'jaligida zamonaviy axborot-kommunikatsiya texnologiyalarini keng joriy etish bo'yicha kompleks chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda.[1]

Raqamli iqtisodiyot bu – yangi texnologiyalar, platformalar va biznes modellarni yaratish va ularni kundalik hayotga taqdim etish orqali iqtisodiyotni faollik bilan oshirishdir. Raqamli iqtisodiyot tushunchasi unchalik uzoq bo'lmagan vaqtda, 1995-yili Massachusets universitetida amerikalik dasturchi Nikolas Negroponte tomonidan aniqlangan bo'lib, axborot-kommunikatsiya texnologiyalarini intensiv rivojlanishining eski iqtisodiyotdan yangi iqtisodiyotga o'tish haqida gapirib o'tgan. [2]

Raqamli iqtisodiyot– bu jamiyat ne'matlarini ishlab chiqarish, taqsimlash va iste'mol qilish jarayonlarida elektron hamda axborotkommunikatsion texnologiyalarini keng joriy etishni ko'zda tutadigan insonning xo'jalik faoliyatini tadqiq etuvchi fandır.[3]

Raqamli iqtisodiyot ikki xil turli tushunchalarni ifodalash uchun ishlatiladi. Birinchidan, raqamli iqtisodiyot – bu rivojlanishning zamonaviy bosqichi hisoblanib, u ijodiy mehnat va axborot ne'matlarining ustuvor o'rni bilan tavsiflanadi. Ikkinchidan, raqamli iqtisodiyot – bu o'ziga xos tushuncha bo'lib, uning o'rganish obyekti axborotlashgan jamiyat hisoblanadi.[4]

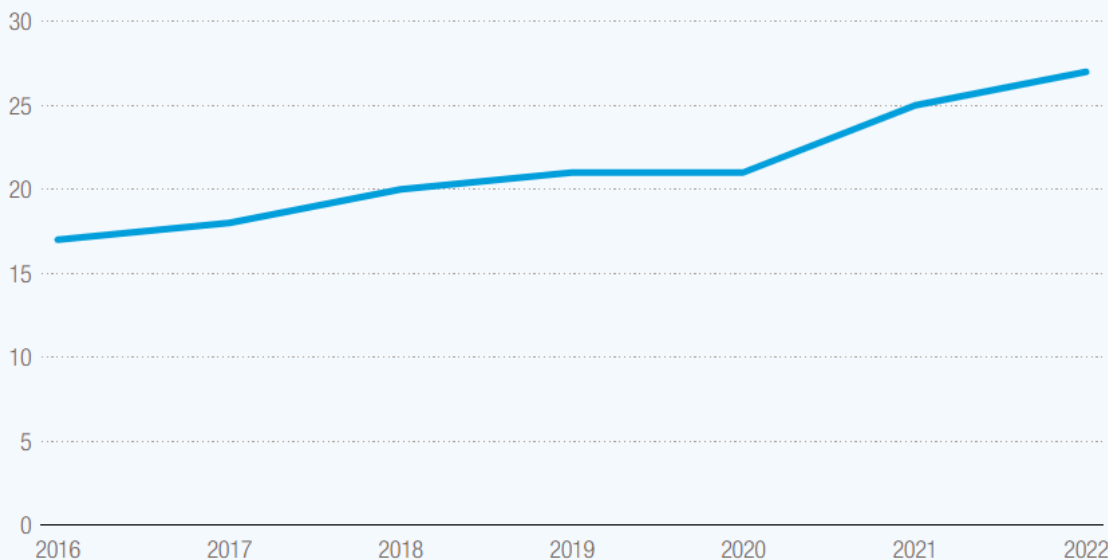
Birlashgan Millatlar Tashkiloti 2015-yilda “Barqaror rivojlanish bo'yicha 2030 kun tartibi”ni qabul qilganidan beri jahon davlatlari iqtisodiy omillar, resurslardan foydalanish va ijtimoiy tenglik o'rtasida uyg'un muvozanatga erishish uchun kontekstga xos muammolarni hal qilishga intilmoqda. Hozirgi vaqtda raqamli iqtisodiyotning tez kengayishi, xususan, sun'iy intellekt va blokcheyn kabi sohalarda milliy iqtisodiy o'sishning yangi drayveri sifatida paydo bo'ldi. Raqamli iqtisodiyot innovatsion tarmoqlar ichida bilimlarning tarqalishini va axborot almashinuvini tezlashtiradi. Eng ilg'or texnologiyalardan foydalanadigan korporatsiyalar iqtisodiy samaradorlikka erishadi, bu esa texnologik yangilanishni boshqaradi va ekologik barqaror va yashil ishlab chiqarishga o'tishni osonlashtiradi.

Raqamlashtirish bizning yashash, ishlash, o'rganish, iste'mol qilish, qayta ishlash va biznes yuritish tarzimizni o'zgartiradi. Texnologik taraqqiyot, internetga keng kirish va smartfonlarning ko'payishi – 2010-yildan buyon yillik yetkazib berish ikki baravarga oshib, 2023-yilda 1,2 milliardga yetdi – onlayn tranzaksiyalarning eksponensial o'sishiga turtki berdi. 2021-yilda 2,3 milliard kishi onlayn xarid qildi, bu 2017-yilga nisbatan 68 foizga o'sdi. Jahon yalpi ichki mahsulotining qariyb to'rtdan uch qismini tashkil etuvchi 43 ta rivojlangan va rivojlanayotgan iqtisodidagi elektron tijorat savdosi 2022-yilda qariyb 27 trillion dollarga yetdi, bu 2021-yilga nisbatan 10 foizga ko'p.[5]



Elektron tijorat savdolari o'sishda davom etmoqda

43 rivojlangan va rivojlanayotgan iqtisodagi korxonalaridan elektron tijorat savdosi, joriy narxlarda trillionlab dollar, 2016–2022



1-rasm. Yevrostatning raqamli iqtisodiyot va jamiyat ma'lumotlar bazasi, Yevrostat tuzilmaviy biznes statistikasi ma'lumotlar bazasi va milliy statistika agentliklariga asoslangan. [6]

O'zbekiston Respublikasi Iqtisodiyot vazirligi va Birlashgan Millatlar Tashkilotining (BMT) Taraqqiyot Dasturining (UNDP) "Yoshlar imkoniyatlarini kengaytirish orqali raqamli iqtisodiyot va raqamli tadbirkorlikni rivojlantirish" qo'shma loyihasi — bu yoshlarning raqamli iqtisodiyot sohasida o'z imkoniyatlarini rivojlantirish, raqamli tadbirkorlikni qo'llab-quvvatlash va kengaytirishga qaratilgan tashabbusdir. Loyihaning asosiy maqsadi yoshlarning raqamli ko'nikmalarini oshirish, raqamli tadbirkorlikni rivojlantirish, innovatsion g'oyalarni amalga oshirish, tadbirkorlikni rag'batlantirish, shu bilan birga, mamlakatimiz yoshlari uchun zamonaviy raqamli platformalarda ish o'rinlarini yaratish, IT sohasi va startap ekotizimini mustahkamlashni ko'zda tutadi. Bu yoshlarning iqtisodiy erkinliklarini oshirish, ish bilan ta'minlash va raqamli iqtisodiyotning o'sishiga yordam beradi.

2023-yildagi loyiha asosiy natijalariga ko'ra, 13 ta hududdan 304 nafar yosh xotin-qiz biznes-jarayonlarni raqamlashtirish bo'yicha o'qitildi, bu esa o'z tadbirkorlik tashabbuslarini yanada samarali boshqarish imkonini berdi. 160 nafar yosh startapi, jumladan, 35 nafar xotin-qiz biznes ta'limi va rivojlanishi sohasida qo'llab-quvvatlandi va bu ularning bozordagi mavqeini mustahkamlashga xizmat qildi. 8 ta hududda 24 ta xususiy o'quv markazlarida biznes jarayonlarini avtomatlashtirish bo'yicha raqamli yechimlar joriy etildi va bu ularning samaradorligini sezilarli darajada oshirdi. 853 nafar qishloq yoshlari o'z raqamli ko'nikmalarini oshirdi, bu esa ularning ish bilan ta'minlanish imkoniyatlari va iqtisodiy faolligini yuksaltiradi. Bundan tashqari, loyiha doirasida startaplar uchun biznes-



Date: 17thDecember-2024

inkubatsiya va akseleratsiya dasturlarini ishga tushirish va yuritish bo'yicha 3 ta metodik qo'llanma ishlab chiqildi hamda venchur moliyalashtirish va startap ekotizimini rivojlantirish masalalari bo'yicha davlat-xususiy muloqotining 4 ta sessiyasi tashkil etildi.[7]

Xulosa

Hududlarda raqamli iqtisodiyotni rivojlantirish barqaror rivojlanishga erishishning asosiy omillaridan biri hisoblanadi. Raqamli texnologiyalarni joriy etish mahalliy iqtisodiyotni diversifikatsiya qilish, atrof-muhitni muhofaza qilish va ijtimoiy adolatni ta'minlash imkonini beradi. Shu sababli, hududlarda raqamli infratuzilmani rivojlantirishni tezlashtirish, yuqori tezlikdagi internet tarmoqlari va ma'lumotlar markazlarini yaratish, AKT ko'nikmalarini rivojlantirish dasturlarini amalga oshirish, raqamli savodxonlikni oshirish orqali mehnat bozorini rivojlantirish, innovatsion texnologiyalarni keng joriy etish, sun'iy intellekt, IoT va Big Data texnologiyalaridan foydalanish, raqamli xizmatlar va elektron hukumatni rivojlantirish, davlat xizmatlarini onlayn taqdim etish orqali fuqarolarning davlat xizmatlaridan foydalanishini yengillashtirish maqsadga muvofiq.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. <https://president.uz/>
2. <https://uz.wikipedia.org/>
3. R.H. Ayupov, G.R. Boltaboeva. Raqamli iqtisodiyot asoslari. Darslik. T.: TMI, 2020, 575 bet
4. S.S.Gulyamov va boshqalar. Raqamli iqtisodiyotda blokcheyn texnologiyalari. Toshkent. Iqtisod-Moliya, 2019 y. 379 bet
5. <https://unctad.org/news/making-e-commerce-and-digital-economy-work-all>
6. https://unctad.org/system/files/official-document/dtlecde2024d3_en.pdf
7. <https://gov.uz/oz/imv/news/view/21114>

