MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNI JISMONIY RIVOJLANISHINING IJTIMOIY-RUHIY ASOSLARI VA XUSUSIYATLARI

Dexqonov Ravshanbek Karim o‘g‘li - Guliston davlat universiteti
“Sport o‘yinlari, kurash nazariyasi va uslubiyati” o‘qituvchisi
dexqonovravranbek343@gmail.com

Annotatsiya:O‘zbek xalq milliy o‘yinlari o‘zining uzoq o‘tmishi, boy tarixiga ega bo‘lganligi, ajdodlardan avlodlarga meros sifatida o‘tib kelayotganligi, ma'naviy boyligimiz, qadriyatlarimizdan sanaladi. Mamlakatimiz mustaqillikka erishgan dastlabki kunlardan boshlab, milliy qadriyatlarimiz, an'ana-yu udumlarimiz, shu jumladan, xalq o‘yinlarini qayta tiklashi maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanishidagi o`rni to`g`risida ma`lumot berilgan.

Kalit so‘zlari: Kichik maktab, didaktik ta’lim, o‘yin , stol o‘yini, doira bo‘lib o‘ynaladigan o‘yin, harakatli o‘yinlar, sport o‘yinlari,

Yurtimizda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, aholi, ayniqsa, yoshlar o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish uchun zarur shart-sharoitlar va infratuzilmani yaratish, mamlakatning xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishini ta’minlash borasida izchil chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda. O'zbekiston Respublikasida sport sohasini rivojlantirish borasida islohotlarda o'z aksini topmoqda.

Sportning an'anaviy turlari bilan birgalikda milliy sport turlari hamda xalq o‘yinlari ham tobora rivojlanib borayotir. Bugungi kunda dunyoning ko‘plab mamlakatlarida o‘zbek kurashi bo‘yicha musobaqalar tashkil etilib, sportning shu turi ustalari o‘rtasida jahon chempionati muntazam o‘tkazib kelinayotgani O‘zbekistonda yashayotgan har bir fuqaro qalbini g‘ururga to‘ldiradi. Yosh avlodning jismoniy qobiliyatini har tomonlama rivojlantirish tarbiyaning ajralmas qismi bo'lgan jismoniy tarbiya jarayonida amalga oshiriladi. Bolalarning

jamoatchilik, mehnatsevarlik va jamoat oldida o‘z burchini his qilish ruhida tarbiyalash hozirgi kunning eng muhim masalalari hisoblanadi. Bola maktabga qadam qo‘ygan birinchi kunidan boshlaboq, unda mehnatga nisbatan muhabbat uyg‘otish, uyushqoqlik, ishchanlik va boshlagan ishini oxiriga yetkaza bilish xususiyatini tarbiyalash kerak. Buning uchun tarbiyaning barcha vositalaridan, jumladan bolalarni sevimli o‘yinlaridan foydalanish ayni muddaodir

O‘yinlar hayotdagi to‘siqlarni yengish xamda har xil xislat va qobiliyatlarni ro‘yobga chiqarish bilan bog‘liq bo‘lgan jismoniy mashqlarning turli majmuasini o‘z ichiga oladi. Bundan tashqari, odatda, bolalar sevib o‘ynaydigan ularga baxt, quvonch baxsh etadigan musobaqa elementlari ham harakatli o‘yinlarga kiradi.

Hammamizga ma’lumki, kichik maktab yoshidagi bolalarning o‘yinlari taqlid qilish tabiatida bo‘ladi. Bola tevarak atrofidagi borliqni kuzatadi, undagi ba’zi narsalarni o‘yinga kiritadi va shu o‘yin vositasida o‘zini qurshab turgan olamni bilib oladi, shunday ekan, unda turmush hodisalariga nisbatan muayyan munosabat paydo bo‘ladi. Bunda bayon etiladigan o‘yinlar, chunonchi yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, tirmashib chiqish kabi mashqlar bola harakatlarini rivojlantirish va takomillashtirishda katta ahamiyatga ega bo‘ladi. O‘quvchilarda harakatlarni takomillashishi bilan birga, jismoniy qobiliyat ham taraqqiy eta boradi, hamda jismoniy tayorgarligini rivojlantiriladi.

Xalq milliy o'yinlari inson kamoloti va yoshlar tarbiyasida muhim omil bo'lib xizmat qiladi. Shu sababdan, o'quvchi yoshlarga xalq milliy o'yinlarining ijtimoiy-tarbiyaviy jihatlarini chuqurroq singdirish zarurdir.

O‘sib borayotgan avlodni jismoniy jihatdan tarbiyalash masalalariga bag‘ishlangan juda ko‘p tadqiqotlar, nomzodlik dissertatsiyalari yaratilgan. Biroq bu ishlarda biz tanlagan mavzuning yaxlit holda tadqiq etilmaganligining turli ijtimoiy sabablari mavjud, albatta. O‘zbekiston mustaqillikka erishgandan so‘ng o‘zbek xalq milliy o‘yinlarini to‘plash, o‘rganish ishlarga katta e’tibor berila boshlandi, muammoni tadqiq etish imkoniyatlari ochildi. O‘quvchilarning jismoniy tayyorgarlik va jismoniy rivojlanish masalalari ko‘pgina olimlar tomonidan o‘rganilgan. Olimlarning tadqiqotlarida bolalarning jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligi, harakat faolligi sustligi aniqlangan.

Jismoniy madaniyat muammolari bilan shug‘ullanayotgan, respublikamizda ko‘zga ko‘ringan olimlar o‘zbek xalq milliy o‘yinlarini o‘rganish sohasida muayyan yutuqlarni qo‘lga kiritdilar. Bunday ishlardan biri sifatida professor T.Usmonxo‘jaevning ishlarini alohida ta’kidlash mumkin. Olim asosan, diqqatini bolalarning harakati o‘yinlariga qaratdi, ularni tasnif qiladi, tavsiflaydi. Uning «Bolalarni harakat faolliklari bilan bog‘liq tarzda jismoniy kamolatga yetkazishning ilmiy-pedagogik asoslari» deb nomlangan doktorlik dessertatsiyasida o‘sib kelayotgan yosh avlodning «Jismoniy kamoloti» tushunchasiga oid

Tarbiyaluvchlarning harakat faolligini oshirishga yordam beradigan omillar harakatli o‘yinlar mashqlar elementlari, bellashuvlar va sport turlari, jismoniy tarbiyaning an’anaviy vositalaridan foydalanish yo‘llari ko‘rsatilgan.

Bulardan tashqari har yili o‘tkazilayotgan ilmiy-amaliy anjumanlar va shu munosabat bilan nashr etilayotgan to‘plamlarda ham xalq milliy o‘yinlariga e’tibor kuchaygani, ularni o‘rganish, to‘plash borasida tadqiqotlar yaratilmoqda.

Psixolog olim D.B.Elkonin o’z taqdqiqotlarida , harakatli o’yinning qoidalari mazmuni o’zaro bog’liqligdan kelib chiqib ularni guruhga ajratadi: 1-Harakatga taqlid qilish; 2-Syujeti oddiy o’yin; 3-Syujetsiz qoidali o’yinlar;4-Aniq maqsadga yo’naltirilgan mashqlardan iborat sport o’yinlari.

Rus olimi P.F.Lesgaf o’zining tadqiqotlarida ,jismoniy mashqlar sistemasida o’yinlarni jismoniy tarbiya vositasi sifatida ifodalaydi.U o’yin yordamida hayotga tayyorlanishni aytadi,har bir o’yin oldiga aniq maqsadlar qo’yishi,o’tkazilayotgan o’yinlar qatnashuvchilarning kuch va qobiliyatlariga mos kelishi ,muntazam ravishda o’tkazish qatnashuvchilarning aktivligi va mustaqilligini oshirishini ta’kidlagan.

G.V.Plexanov jamiyatning tarixiy rivojlanish jarayonida mehnat o’yindan yuqori tursa ham,lekin bola hayotida o’yin faoliyati mehnatdan oldin ekanligini birinchi bo’lib isbotlab bergan.

Shu bilan birga pedagogika fani ham yoshlarning jismoniy tarbiyasi, ularda harakatli sifatlarni rivojlantirish, muntazam olib boriladigan mashg‘ulotlar orqali jismoniy madaniyatga extiyoj va qiziqishni uyg‘otish muammolariga xamisha diqqat qilib keldi va kelmoqda.

Ko‘rinadiki, bir qator ishlarda u yoki bu tarzda mazkur muammo haqida fikrlar yuritilgan bo‘lsa-da, o‘zbek halq milliy o‘yinlari vositasida 5-6 yoshli tarbiyalanuvchilarni jismoniy sifatlarini tarbiyalash muammosi jismoniy madaniyat tizimida hamda, xalq pedagogikasida to‘liq holda maxsus tadqiqot predmeti bo‘lgan emas. Shu nuqtai nazardan qaraganda, mazkur ish bu muammoni ilmiy yo‘nalishda yechishga qaratilganligi bilan muhimdir. Bu esa eng avvalo Respublikamizning mustaqilligi, qolaversa, hayot talablari asosida o‘zbek xalq milliy o‘yinlarini tashkil etish bilan bog‘liq masalalarni to‘liq yaxlit holda ilmiy-pedagogik asoslash va ishlab chiqish zaruriyatini keltirib chiqardi.

O‘zbek xalq o‘yinlarini ta’lim-tarbiyaviy ahamiyati ulkan ekanligini ko‘rsatib turibdi. Shunisi achinarliki, bu tajribalar hozirga qadar amaliyotda keng qo‘llanilmagan. Buning ustiga ko‘pchilik o‘qituvchilar o‘zbek xalq milliy o‘yinlarini yaxshi bilishmaydi, o‘quv-tarbiyaviy jarayonda xalq o‘yinlaridan foydalanish haqidagi maxsus ilmiy kitoblar, darsliklar, usuliy qo‘llanmlardan foydalanishmaydi. Maktabgacha ta`lim muossasasida xalq milliy o‘yinlarini o‘tkazish usullarini to‘liq egallamagan o‘qituvchilar hozircha ko‘pchilikni tashkil

etadi. Buning ustiga ijtimoiy voqe'lik, pedagogik amaliyot va nazariyot keng omma o'rtasida tug'ilib, rivojlangan xalq pedagogikasining eng yaxshi yutuqlaridan samarali qo'llash, g'oyalari asosida fikr yuritish o'quv tarbiyaviy ishning muvaffaqiyatini ta'minlovchi hal qiluvchi omillardan ekanligiga guvoh beradi. Shu bois tadqiqot natijalaridan amaliyotda keng foydalanish mumkin.

Tarbiya doimo jamiyat uchun muhim vazifani bajargan va kishilarning turli avlodlari o'rtasidagi aloqa va vorislikni amalga oshirgan tarbiyaning o'z maqsadi va vazifalari, mazmuni, shakli va usullari bo'yicha davrlarosha o'zgarib borgan. Bu o'zgarishlar kishilar o'rtasidagi munosabatlar bilan chambarchas bog'liq. Shundan kelib chiqib, tarbiyada Vatan himoyasiga tayyor, mehnatga ijtimoiy faoliyatga, hayotga har tomonlama rivojlangan komil insonni tarkib toptirishga e'tibor berish kerak. Jismoniy ma'daniyat tarbiya jarayonida bu vazifalarni muvaffaqiyatli hal etish uchun tarbiyaning bir-biri bilan o'zaro bog'langan har birining mazmuni, vositalari, shakl va usullarining o'ziga xos xususiyatlarini tushunish kerak bo'ladi. Bizning ilmiy tadqiqot ob'ektimiz bo'lgan o'zbek xalq milliy o'yinlarida maktabgacha yoshdagi tarbiyalanuvchilarning jismoniy sifatlarini tarbiyalashda ham ana shu o'ziga xosliklarni hisobga olish zarurligi kelib chiqadi. Pedagogikada qabul qilingan yosh davrlaridan biz uchun eng muhimi maktabgacha yoshdagiladir. Har bir yosh guruhiga jismoniy va ruhiy rivojlanishining muayyan darajasi mos keladi.

Kichik maktab yoshining xususiyatlari. Kichik maktab yoshida o'qish bolaning butun hayot tarzini o'zgartiradi va unga yangi talablar qo'yadi. Chunki bog'cha yoshida bolalarda, asosan nutqining rivojlanishiga, ahloq me'yorlarining shakllanishiga asosiy e'tibor beriladi. Ularni tarbiyalashda maxsus tashkil etiladigan o'yin faoliyati katta o'rin tutadi. Bolaning rivojlanishi uchun didaktik ta'lim beruvchi va jamoa bo'lib birgalikda harakat qilishga o'rgatuvchi o'yinlardan foydalaniladi.

Kichik maktab yoshida organizmning umumiy yetilishi fonida bolalarning harakat sohasi jadal rivojlanadi. Bu davr sport bilan, jismoniy madaniyat bilan faol shug'ullanish uchun juda qulaydir.

Mana shu jihatdan bolaning aynan shu xususiyatlarni rivojlantiruvchi milliy xalq o'yinlaridan foydalanish tarbiyada ko'zlangan maqsadga yetish imkonini tezlashtiradi.

Jismoniy rivojlanishning jadalligi skletning tez o'sishi, umurtqa pog'onasini bukikligining shakllanishi, yurak, tomir tizimining rivojlanish xususiyatlari va boshqalar bolaning oqilona tashkil etilgan va butun hayot rejimini talab etadi.

Turli yoshdagi har xil jinsdagi bolalar ruhiyatining rivojlanishi, o'zgarishlari, ularning ahloqiy va jismoniy kamol topishiga ijobiy ta'sir qiladigan omillar, shart-

sharoitlarni bilish, ulardan unumli foydalanish hozirgi kunlarda o‘qituvchilar, jismoniy madaniyat mutaxassislari uchun nihoyatda zarur bo‘lib qoldi.

Har bir tarbiyalanuvchi yosh davrining ruhiy xususiyatlarini hisobga olgan holda jismoniy madaniyat darslarini olib borish orqali o‘quvchilar ongiga, ruhiga ta’sir o‘tkazish o‘z vaqtida o‘z-o‘zini anglashni vujudga keltiradi. Bolada o‘zini anglash tuyg‘usi qancha erta uyg‘onsa, shaxsiy nuqtai nazar, o‘z huquqini his etish, o‘zining aqliy va jismoniy imkoniyatlarini baholash shunchalik tez paydo bo‘ladi.

Boladagi e’tiqod, muomala, muloqot, mustaqil xulq -atvorni shakllantirish, ulardagi tashabbuskorlik hamda to‘siqlarni yengishga intilishni jismoniy madaniyatda milliy xalq o‘yinlari orqali xam tarbiyalash mumkin, bunda ularga yosh psixologiyasi xussiyatlaridan kelib chiqqan holda ruhiy turtki berish maqsadga muvofiqdir.

O‘zbek milliy xalq o‘yinlarining bolalarning ruhiy jihatdan kamol toptirishda ahamiyati ulkan. Umuman, o‘yinlarning ahamiyati haqida ko‘pchilik ruhshunoslar va pedagoklar qimmatli fikrlarni aytib ta’kidlab o‘tishgani ma’lum. Eng sodda ruhiy jarayonda eng murakkab ruhiy jarayongacha hammasining eng muhim jihatlarini shakllantirishda o‘yinlar katta rol o‘ynashini jahon psixologlari ham turli davrlarda turlicha yo‘llar bilan isbotlab berishgan.

O‘yinlar bolalar uchun voqe’likni aks ettirish vositasidir. Bu voqe’lik bolani qurshab turgan voqe’likdan ancha qiziqarlidir. O‘yinning qiziqarliligi, uni anglab yetishning osonligidadir. Kattalar hayotida faoliyat, xizmat, yumush qanday ahamiyatga ega bo‘lsa, bolalar hayotida ham o‘yin xuddi shunday ulkan ahamiyat kasb etishi mumkin.

O‘yin mazmunining rivojlanishi bolaning kattalar hayoti va faoliyatining mohiyatiga chuqurroq kirib borishida, atrofdagi voqea-hodisalarga munosabatining o‘zgarishida, shuningdek, o‘yin mazmuni ham syujeti shart-sharoit va jamiyat a’zolari turmushining tobora to‘g‘ri aks ettirishida ko‘rinadi. Shuning uchun bolalarda o‘yin qobiliyatining o‘sishi o‘z-o‘zicha yuzaga kelmaydi, balki kattalarning, tarbiyachilarning ta’siri natijasi atrof muhit bilan tanishish, sayrlar uyushtirish, shaxslar aro munosabatlarning mohiyatini tushuntirish va hokazolar natijasida amalga oshadi.

Katta kishilar hayoti va faoliyatining o‘rnini bosuvchi narsalar ularni harakatini umulashgan holda ifodalashning moddiy tayanchi hisoblanadi. Shunday ekan, o‘yin faoliyatida bola harakatini rivojlanishi o‘yin mazmuniga ko‘proq bog‘liqdir. Chunki bolaning hatti-harakati qanchalik ixcham va umulashgan bo‘lsa, ular kattalarning faoliyati mazmunini aks ettirishda shunchalik yiroqlashadi. Binobarin, u odamlarning narsalarga va bir-birlariga munosabatini amalda bajarishaga o‘tadi va shuning uchun narsalar bilan harakat qilishda kattalarning munosabatlarini to‘g‘ri ifodalashga intiladi.

Har qanday o‘yinning va o‘yin faoliyatining diqqat markazida bola kattalarning faoliyati va o‘zaro munosabatini, muomalasini o‘ziga xos tarzda aks ettirishi, takrorlashi imkoniyati turadi. Shunga ko‘ra o‘yin ijtimoiy ahamiyat kasb etib, bolada insoniyat tomonidan asrlar davomida yaratilagan qimmatli bilimlar, amaliy ko‘nikmalar, malakalar va odatlarni, xalqning ijodiy boyliklarini o‘rganishga imkoniyat yaratiladi, oqibatda uni shaxslar aro muloqotlarning mohiyatiga olib kiradi.

Bolaning ruhiy o‘sishida o‘yinning ahamiyati juda kattadir. Bolalarda harakatning o‘sishida o‘yinning ta’siri haqida gap borganida avvalo shuni aytish kerakki, birinchidan, o‘yin tashkil qilishning o‘ziyoq bolaning harakterini o‘stirish va takomillashtirish uchun eng qulay shart-sharoitlarni yaratadi. ikkinchidan, o‘yinning bola harakatiga ta’sir etishining sababi va xusisiyati shuki, harakatning murakkab ko‘nikmalarini sub’ekt aynan o‘yin paytida emas, balki bevosita mashg‘ulotlar orqali o‘zlashtirishadi. O‘yinning keyinchalik takommillashuvi barcha jarayonlar uchun eng qulay shart-sharoitlarni vujudga keltiradi. Shu boisdan o‘yin faoliyati hatti-harakatini amalga oshirish vositasidan bolaning faolligini ta’minlovchi mustaqqil maqsadga aylanadi. Negaki, o‘yin sub’ekt (bola) ongining dastlabki ob’ekti darajasiga o‘sib o‘tadi. Bola muayyan xususiyatga ega bo‘lgan o‘yinni tanlaydi, shu bilan birga u yoki bu o‘yin orqali kattalarga xos qat’iy yurish-turishni ongli ravishda ijro etishga intiladi, shunday ekan, o‘yin mazkur bola uchun eng zarur faoliyatga aylanib boradi va yangi shakldagi harakatlarni takomillashtirish, ularni anglagan esda tutish ehtimoli yaqqol voqe’likka aylana boshlydi. Mazkur harakatlarni egallash bolada jismoniy mashqlarni, xalq o‘yinlarini ongli ravishda bajarish imkoniyatini vujudga keltiradi.

Bolaning o‘yinlar shart-sharoitidan kelib chiquvchi ongli maqsadi harakatlarini bajarish kezida o‘z ifodasini topadi va uning o‘z oldiga qo‘ygan maqsadi esda olib qolish va esda tutish jarayonlariga aylanadi.

Bolalar mashg’ulotining boshqa shakllariga nisbatan o‘yinlarda ko‘proq so‘zlashni eslab qolish va esda tutish imkoniyatiga ega bo‘ladilar, bu esa ixtiyoriy xotira xususiyatini chuqurroq ochishga yordam beradi. Bundan esa shunday xulosa kelib chiqadi.

1. O‘yin bola tomonidan ma’lum rol tanlash va uni ijro etish jarayoni bo‘lib, birtalay axborotlarni eslab qolishni talab qiladi.

2. Shu boisdan personajning nutq boyligini egallash, hatti-harakatini takrorlashdan iborat ongli maqsad bolada oldinroq paydo bo‘ladi va oson amalga oshadi.

O‘yin faqat bilish jarayonlarini takomillashtirib qolmay, bolaning hulq-atvoriga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Maktabgacha yoshdagi bolalarda ham, boshlang‘ich sinf o‘quvchilarda ham, yuqori sinf o‘quvchilarida ham o‘z xulqini

boshqarish ko‘nikmalarini o‘yinlar orqali ham tarkib toptirish munkin. Chunki biror maqsadga yo‘naltirilgan mashg‘ulotga nisbatan milliy xalq o‘yinlarida xulq ko‘nikmalarni oldinroq va osonroq egallash mumkin. Ayniqsa, bu omil maktabgacha yoshdagi bolalarda yosh davrining xususiyati sifatida o‘zining yorqin ifodasini topadi. Katta maktabgacha yoshdagi bolalarda o‘z xulqini o‘zi boshqarish ko‘nikmasi o‘yin faoliyatida ham boshqa sharoitlarda ham qariyb baravarlashadi. Ba’zan ular ayrim vaziyatlarda, masalan; musobaqa paytida o‘yindagiga qaraganda yuqoriroq ko‘rsatkichga erishishlari ham mumkin.

O‘yin va o‘yin faoliyati bolada o‘z hulqini boshqarish ko‘nikmalarini shakllantirish uchun muhim ahamiyat kasb etadi.

Bolaning aqliy o‘sishi bilan bog‘liq holda narsalarni yangi nom bilan atashda yoki yangicha nomlash holatidan kelib chiqib, sub’ekt o‘yin paytida faol harakat qilishga urinadi. Chunki u moddiy narsalarga asoslangan harakat rejasidan tasavvur qilinayotgan, fikr yuritilayotgan jismlar mohiyatini aks ettiruvchi harakat rejasiga o‘tadi. Bola jismlarning moddiy shaklidan birdaniga xayoliy ko‘rinishiga o‘tishida unga tayanch nuqtasi bo‘lishi kerak, vaholanki, shunday tayanch nuqtasi vazifasini o‘tovchi narsalarning aksariyatidan o‘yinlarda bevosita ob’ekt sifatida foydalanish mumkin.

Xalq o‘yinlari faoliyatida mazkur jismlar qandaydir alomatlarni aks ettiruvi sifatida emas, balki ana shu tayanch narsalar to‘g‘risida fikrlash uchun xizmat qiladi, shuningdek, tayanch nuqtasi harakatining yaqqol narsalar bilan bog‘liq jihatini aks ettiradi. Narsa bilan o‘yin harakatlarining takomillashuvi harakat shakli, xususiyati, bosqichi, u kabilarni qisqartirish va umumlashtirish hisobiga amalga oshiriladi. O‘yin harakatlarining qisqarishi va umumlashuvi ularning aqliy ko‘rinishidagi mantiqan izchil, shaklga o‘tishning asosini tashkil qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. A.M.Achilov ,J.A.Akramov,O.V.Goncharova «Bolalarning jismoniy sifatlarini tarbiyalash» Toshkent-2009 O’quv qo’llanma.146-155 b
2. Usmonxo‘jaev T., Xujayev A. Harakatli o‘yinlar, 1992. 3-4 b.
3. O‘zbekiston Respublikasi «Bolalar va o‘quvchi yoshlarni jismoniy tarbiyalash konsepsiya» si: «Uchitel Uzbekistana» gazetasi. 1992. N 43,44,48.
4. Qoraboev U. O‘zbek xalq o‘yinlari Toshkent 2001. b 3-5.
5. T.S.Usmonxo'jayev, Maktabgacha ta’lim muassalarida jismoniy tarbiya. Toshkent Ilm Ziyo-2006y. 23-25 b.
6. Usmanxo’jayev.T.S,Xo’jayev.F «1001o’yin»
7. Usmonxo‘jaev T., Xo`jayev A. Harakatli o‘yinlar, 1992. 3-4 b.

3-SHO‘BA. AHOLINING TURLI YOSH QATLAMLARI ORASIDA SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISH YO‘LLARI: MUAMMO VA YECHIMLAR