

ИНСОН САЛОҲИЯТИНИ ЮКСАЛТИРИШДА БЎШ ВАҚТНИ ЎТКАЗИШНИНГ ЗАМОНАВИЙ ТЕНДЕНЦИЯЛАРИ

Абдукадирова Н.С.

ЎзДЖТСУ., Доцент в.б.

Жахонгиров Б.Б.

ЎзДЖТСУ., Профессор в.б.

Нуруллаева Ж.С.

ЎзДЖТСУ., Доцент в.б.

Миррджамолова Н.С.

ЎзДЖТСУ., Катта ўқитувчи.

Аъзамова М.Г.

ЎзДЖТСУ., Ўқитувчи.

Хушвақтов З.Р.

ЎзДЖТСУ., Ўқитувчи.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15677264>

Аннотация. Ушбу мақолада инсон салоҳиятини юксалтиришда бўш вақтдан самарали фойдаланишнинг замонавий тенденциялари таҳлил қилинади. Жаҳондаги ўзгарувчан ҳаёт тарзи, рақамлаштириш жараёнлари ва ижтимоий тармоқлар таъсирида инсонлар бўш вақтни қандай ўтказаяётгани, ундан шахсий ривожланиш ва ижтимоий фаоллик учун фойдаланиш усуллари кўриб чиқилади. Шахсий ривожланиш, таълим, ижодий фаолият ва фитнес каби соҳалардаги замонавий ёндашувлар таҳлил қилинган.

Калит сўзлар: бўш вақт, инсон салоҳияти, рақамлаштириш, шахсий ривожланиш, таълим, ижод.

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ ПРОВЕДЕНИЯ ДОСУГА В ПОВЫШЕНИИ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА

Аннотация. В данной статье анализируются современные тенденции проведения свободного времени в контексте повышения человеческого потенциала.

Рассматривается влияние цифровизации, социальных сетей и изменяющегося образа жизни на способы проведения досуга. Особое внимание уделяется подходам к использованию свободного времени для саморазвития, образования, творчества и физической активности.

Ключевые слова: свободное время, человеческий потенциал, цифровизация, саморазвитие, образование, творчество.

КИРИШ

Бугунги кунда жамият тараққиёти ва инсон салоҳиятини ривожлантиришда бўш вақтдан самарали фойдаланиш муҳим аҳамият касб этмоқда. Инсон салоҳияти – унинг ақлий, жисмоний, ижтимоий ва маънавий имкониятлари мажмуасидир. Бу салоҳиятни тўлиқ рўёбга чиқариш учун эса инсоннинг ҳаётидаги ҳар бир сония, жумладан, бўш вақтини тўғри йўналтириш ҳам катта аҳамиятга эга.

Замонавий тенденциялар инсонларнинг бўш вақтини қандай ўтказаяётгани ва бу орқали ўз салоҳиятини қай даражада ривожлантираётганини таҳлил қилиш имконини беради.

Сўнгги йилларда дунёда бир қанча янги тенденциялар шаклланимоқда: Цифрлашган дам олиш (Digital leisure): YouTube, онлайн курслар, подкастлар орқали билим олиш ва дам олишни уйғунлаштириш трендга айланган. Мобил дастурлар орқали ўзинининг салоҳиятини ривожлантириш: Calm, Duolingo, Headspace каби иловалар орқали одамлар бўш вақтларини шахсий салоҳияти ўсишга йўналтирмоқда. Жаҳоннинг ривожланган мамлакатларида зен-медитация, ментал саломатлик машқлари ва йога орқали инсон қобилиятини ошириш тенденцияси кенгаймоқда. Рақамли санъат, дизайн, фотография, қолипчи қоғоз ишлари (origami), ва бошқа креатив машғулотлар инсоннинг эътиборини бир жойга тўплашни, стрессни камайтиришни ва интуитив фикрлашни ривожлантиришни намоён этмоқда. Бўш вақтни жамият фойдасига бағишлаш, бошқаларга ёрдам бериш орқали ҳам шахсий салоҳият ва ижтимоий масъулиятни ривожлантириш мумкин.

НАТИЖА ВА МУҲОКАМАЛАР

Бугунги кунда жаҳон миқёсида инсон салоҳиятини ошириш масаласи барча давлатларнинг стратегик устувор йўналишларидан бирига айланган. Шуниндек, Ўзбекистонда ҳам “Янги Ўзбекистон – Янги ҳаёт” тамойили асосида инсон капиталини ривожлантириш, унинг ижтимоий, маънавий ва иқтисодий фаоллигини ошириш бўйича кенг кўламли ислохотлар амалга оширилмоқда.

Президентимиз Ш.М. Мирзиёев томонидан илгари сурилаётган “Инсон – жамият– давлат” тамойили, инсоннинг марказда бўлиши, унинг қобилиятини ривожлантириш, янги билим ва кўникмаларга эга бўлиши учун барча шарт-шароитларни яратишни талаб этмоқда. Бу жараёнда бўш вақтдан самарали фойдаланиш нафақат шахсий ўсиш, балки жамият тараққиётининг ҳам асосий омили сифатида намоён бўлмоқда. Айниқса, ёшлар ўртасида китобхонлик, спорт, санъат, маданият, фриланс ва тадбиркорлик сингари фаолият турларига қизиқишни ошириш орқали уларнинг интеллектуал ва ижтимоий салоҳиятини юксалтириш – бугунги куннинг долзарб масаласига айланган. [1].

Мамлакатимизда амалга оширилаётган ислохотлар – жумладан, “Ёшлар дафтари”, “Темир дафтар”, “Аёллар дафтари” асосида шахсий салоҳиятни рўёбга чиқаришга қаратилган дастурлар, ёшлар марказлари, IT-парклар ва ижодий майдонларнинг кўпайтирилиши – бўш вақтни мазмунли ташкил этишни миллий устуворлик даражасига олиб чиқмоқда. Шу сабабли, инсон салоҳиятини оширишда бўш вақтни ўтказишнинг замонавий тенденцияларини ўрганиш ва жорий этиш нафақат фаний жиҳатдан, балки амалиёт нуқтаи назаридан ҳам жуда зарурдир. Бу тенденциялар – рақамли технологиялар, онлайн таълим, ривож, маданиятлараро мулоқот каби соҳаларни қамраб олган ҳолда, инсонни глобал рақобатга тайёрлашга хизмат қилмоқда. [3].

Бўш вақт – бу инсоннинг меҳнат, ўқиш ва кундалик мажбуриятлардан ташқари қолган вақти бўлиб, уни эркин танланган фаолиятга сарфлаш мумкин.

Тўғри ташкил этилган бўш вақт шахснинг ички салоҳиятини очиш, ижодий қобилиятларини ривожлантириш, руҳий барқарорликка эришиш, соғлом турмуш тарзини шакллантиришда муҳим роль ўйнайди.

XXI асрда рақамли технологиялар инсон ҳаётининг ажралмас қисмидир. Бўш вақтни ўтказишда смартфонлар, планшетлар, интернет платформалар орқали маълумот олиш, онлайн курсларда қатнашиш, виртуал экскурсиялар ва интеллектуал ўйинлар инсон салоҳиятини кенгайтиришга хизмат қилмоқда. Инсонлар энди фақат ёшликда эмас, балки бутун ҳаёти давомида ўқиш ва ўрганишга интилишмоқда. Бўш вақтда онлайн таълим, вебинарлар, тил ўрганиш, китобхонлик фаолияти орқали интеллектуал ўсиш таъминланмоқда. [2].

Соғлом турмуш тарзига бўлган талаб ортиб бораётган шароитда фитнес, йога, спорт машғулоти кенг тарқалмоқда. Бу фаолиятлар инсоннинг жисмоний салоҳиятини ошириш, стрессни камайтириш, фаолликни сақлашда катта аҳамиятга эга. Бўш вақтини бошқаларга ёрдам беришга, ижтимоий фойдали ишларга бағишлайётган инсонлар сони ортиб бормоқда. Бу эса эмпатия, раҳмдиллик, етакчилик каби кўникмаларни ривожлантиради. Расм чизиш, мусиқа чалиш, шеър ёзиш, фотосуратга олиш, блог юритиш каби ижодий фаолият турлари ҳам кўпчилиكنинг бўш вақтини мазмунли ўтказиш воситасига айланмоқда. Бундай фаолият шахснинг ички дунёсини бойитиш, эстетик қобилиятларини ривожлантиришда муҳим аҳамиятга эга. [4].

Ўзбекистон Республикаси Президентининг “2019—2021 йилларда Ўзбекистон Республикасини инновацион ривожлантириш стратегиясини тасдиқлаш тўғрисида”ги 2018 йил 21 сентябрдаги ПФ-5544-сонли Фармонида-“Мамлакатнинг халқаро майдондаги рақобатбардошлиги даражасини ва инновацион жиҳатдан тараққий этганини белгиловчи асосий омил сифатида инсон капиталини ривожлантириш — стратегиянинг бош мақсадидир” деб белгиланди. [2].

Ўзбекистон Республикаси Президентининг Фармони, 28.01.2022 йилдаги ПФ-60-сон 2022–2026 йилларга мўлжалланган Янги Ўзбекистоннинг тараққиёт стратегияси тўғрисида – Инсон капиталига инвестиция киритиш, жумладан, таълимдан ташқари фаолият ва бўш вақтни ривожлантириш йўналиши устувор вазифалардан бири сифатида белгиланган. [3].

ХУЛОСА

Умуман олганда бўш вақтни мазмунли ўтказиш инсон салоҳиятини ривожлантиришда ҳал қилувчи ўрин тутди. Бу фаолиятлар шахснинг билим, кўникма, ижтимоий алоқа, жисмоний ва руҳий саломатлик каби кўплаб салоҳият компонентларини мустаҳкамлайди. Шу боис, бу соҳадаги социологик ва ижтимоий тадқиқотлар инсон ривожини учун муҳим платформа ҳисобланади. Шу сабабли инсон салоҳиятини ривожлантиришда бўш вақтни мазмунли ва мақсадли ўтказиш тенденциялари кенгайиб бормоқда. Замонавий жамиятда бўш вақт фақат дам олиш эмас, балки ўз-ўзини англаш, салоҳиятни юзага чиқариш, янги кўникмаларни ўзлаштириш, ижтимоий ва шахсий ўсиш имконини берадиган муҳим ресурс сифатида қаралмоқда. Демак, ҳар бир инсон бўш вақтини қандай ўтказиши ўз салоҳиятини ривожлантириш даражасини белгилаб беради.

REFERENCES

1. Жаҳонгиров Б. Б. Научно-технические связи Узбекистана с зарубежными странами //Бюллетень науки и практики. – 2020. – Т. 6. – №. 8. – С. 284-288.
2. Жаҳонгиров Б. Б. ЎЗБЕКИСТОННИНГ ЯПОНИЯ БИЛАН ИЛМИЙ ТЕХНИКАВИЙ АЛОҚАЛАРИ //Academic research in educational sciences. – 2021. – Т. 2. – №. Special Issue 1. – С. 312-318.
3. Жаҳонгиров Б. Б. Ўзбекистоннинг хорижий мамлакатлар билан илм-фан соҳасидаги ҳамкорлик алоқалари //Academic research in educational sciences. – 2021. – Т. 2. – №. 2. – С. 986-994.
4. Жаҳонгиров Б. Б. Ўзбекистоннинг хорижий давлатлар билан илмий–техникавий ҳамкорлиги (илмий-тадқиқот институтлари мисолида) //Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences. – 2022. – Т. 2. – №. 5-2. – С. 823-829.
5. Жаҳонгиров Б. Б., Турғунов Т. А. ЎЗБЕКИСТОННИНГ ОСИЁ МАМЛАКАТЛАРИ БИЛАН ИЛМИЙТЕХНИКАВИЙ АЛОҚАЛАРИ //Academic research in educational sciences. – 2021. – Т. 2. – №. 5. – С. 1010-1021.
6. Жаҳонгиров Б. Б. Ўзбекистон фанлар академиясининг хорижий мамлакатлар билан илмий-техникавий алоқалари. ҚарДУ хабарлари Илмий-назарий, услубий журнал. Махсус сон (Ижтимоий фанлар) //ҚдрДУ хабарлари Илмий-назарий, услубий журнал. Махсус сон (Ижтимоий фанлар).-К, арши. – 2020. – С. 254-258.
7. Джахангиров Б. Б. Международные связи Узбекистана в области науки //INTERNATIONAL SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE" THE TIME OF SCIENTIFIC PROGRESS. – 2022. – Т. 1. – №. 3. – С. 15-19.
8. Жаҳонгиров Б. Б. ЎЗБЕКИСТОННИНГ ҲИНДИСТОН БИЛАН ИЛМИЙ ТЕХНИКАВИЙ АЛОҚАЛАРИ //Academic research in educational sciences. – 2022. – Т. 3. – №. 5. – С. 1058-1065.
9. Жаҳонгиров Б. Б., Бўронов А. Б. Ў. ЎЗБЕКИСТОННИНГ ХИТОЙ БИЛАН ИЛМИЙ ТЕХНИКАВИЙ АЛОҚАЛАРИ //Academic research in educational sciences. – 2021. – Т. 2. – №. 4. – С. 372-379.
10. Жаҳонгиров Б. Б. Узбекистонда илм-фан ҳолати, тараққиёт йўналишлари (1980-2010 йиллар) Монография." //Монография." Qaqpus media" нашриёти, Тошкент. – 2020.
11. Жаҳонгиров Б. Б. НАУЧНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО УЗБЕКИСТАНА С ЗАРУБЕЖНЫМИ СТРАНАМИ //Наука и образование: проблемы и тенденции развития. – 2016. – №. 1. – С. 18-20.
12. Jahongirov B. Ўзбекистон ва Туркия муносабатлари //Science and innovation. – 2022. – Т. 1. – №. C8. – С. 211-215.
13. Nurullayeva D. S. et al. ETHICAL PROBLEMS AND THEM IN THE FIELD OF NATURE SOLUTIONS //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 1. – С. 480-486.
14. Abdikadirova N. S. et al. Football in Uzbekistan: Law, Leisure and Sociology //Psychology and education. – 2021. – Т. 58. – №. 1. – С. 1995-2002.

15. Sabirdjanovna A. N. Mechanisms of forming a system for organization of leisure of youth of modern Uzbekistan //International Journal of Psychosocial Rehabilitation. – 2020. – Т. 24. – №. 6. – С. 469-476.
16. Abdikadirova N. S. Mechanisms of forming youth leisure organization. modern education systems in the usa, the eu and the post-soviet countries. – 2020.
17. Abdikadirova N. S. Existing Systems for Organizing Youth Leisure in The World //International Journal of Multicultural and Multireligious Understanding. – 2023. – Т. 10. – №. 2. – С. 568-572.
18. Абдикадилова Н. С. ЗАМОНАВИЙ ЖАМИЯТДА ЁШЛАРНИНГ БЎШ ВАҚТИНИ САМАРАЛИ ТАШКИЛ ЭТИШДА СПОРТНИНГ РОЛИ //Fan-Sportga. – 2020. – №. 5. – С. 54-56.
19. Abdikadirova N. THE UNIQUENESS OF THE INTELLECTUAL FREE TIME OF UZBEKISTAN'S STUDENTS //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 2. – С. 220-228.
20. Abdikadirova N. S. ROLE OF CHESS IN ORGANIZATION OF YOUTH LEISURE //EURASIAN EDUCATION, SCIENCE AND INNOVATION. – 2020. – С. 30.
21. Kazakov R. T. et al. MULTIMEDIA SYSTEMS AND DISTANCE LEARNING TECHNIQUES IN SPORTS SOX //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 9. – С. 99-105.
22. Казоков Р. Т. и др. МАМЛАКАТИМИЗ ЯНАДА ЮКСАЛИШИДА БОЛАЛАР СПОРТИНИНГ ЎРНИ //Академические исследования в современной науке. – 2023. – Т. 2. – №. 9. – С. 5-11.
23. Казоков Р. Т. и др. ПЕДАГОГИКА ОЛИЙ ТАЪЛИМДА КЕЙС-СТАДИ ТАЪЛИМ ТЕХНОЛОГИЯСИ АСОСИДА ПЕДАГОГИК МАҲОРАТИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ ЮЗАСИДАН ТАЖРИБА-СИНОВ ИШЛАРИНИНГ НАТИЖАЛАРИ //Академические исследования в современной науке. – 2023. – Т. 2. – №. 6. – С. 111-115.
24. Казоков Р. Т. Кейс стади технологияларидан фойдаланиб талабаларнинг масофавий таълим технологиялари асосида педагогик маҳоратини шакллантириш //Замонавий футболни ривожлантириш тенденциялари: муаммо ва ечимлари. – Т. 11. – №. 1.
25. Казоков Р. Т., Мирзабдиллаева А. И., Мирзабдиллаева Х. И. МАКТАБГАЧА ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИДА ТАРБИЯВИЙ ТАДБИРЛАРДА МИЛЛИЙ-МАЪНАВИЙ ҚАДРИЯТЛАРДАН ФОЙДАЛАНИШ //Академические исследования в современной науке. – 2023. – Т. 2. – №. 8. – С. 29-34.
26. Казоков Р. Т. и др. ПЕДАГОГИКА ОЛИЙ ТАЪЛИМДА КЕЙС-СТАДИ ТАЪЛИМ ТЕХНОЛОГИЯСИ АСОСИДА ПЕДАГОГИК МАҲОРАТИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ ЮЗАСИДАН ТАЖРИБА-СИНОВ ИШЛАРИНИНГ НАТИЖАЛАРИ //Академические исследования в современной науке. – 2023. – Т. 2. – №. 6. – С. 111-115.
27. Kazonov R. T., Djurabaev A. M. Kredit modul tizimi nima //Ta'limni raqamlashtirish sharoitida pedagog kadrlarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish. – 2021. – Т. 4. – №. 4. – С. 198-206.

28. Казоқов Р. Т. и др. КАСБИЙ ФАНЛАРНИ ЎҚИТИШДА ИЛҒОР ПЕДАГОГИК ТЕХНОЛОГИЯЛАРНИ ҚЎЛЛАШНИНГ АҲАМИЯТИ ВА ЗАРУРАТИ //GOLDEN BRAIN. – 2024. – Т. 2. – №. 8. – С. 69-77.
29. Казоқов Р. Т., Жўрақўзиев О. О., Эшпўлатов С. С. СПОРТ МУАССАСАЛАРИДА ТАРБИЯВИЙ ТАДБИРЛАРДА МИЛЛИЙ-МАЎНАВИЙ ҚАДРИЯТЛАРДАН ФОЙДАЛАНИШ //Академические исследования в современной науке. – 2023. – Т. 2. – №. 13. – С. 238-248.
30. Казоқов Р.Т., Бўриев Б.Ў., Абдиев Б.Ш., Джўрабаев А.М., Туропов А.Р.КУРАШ МИЛЛИЙ СПОРТ ТУРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ АСОСИЙ ЎЎНАЛИШЛАРИ // МИЛЛИЙ КУРАШ ТУРЛАРИ ВА УЛАРНИНГ НАЗАРИЙ-АМАЛИЙ МУАММОЛАРИ. - 2023. – Т. 1. – №. 2. – С. 161-163.
31. Kazonov R. T. QISQA MASOFAGA YUGURUVCHI SPORTCHI TALABALARNI HARAKATLANISH TEXNIKASINI BIOMEXANIK KO 'RSATKICHLARDAGI KAMCHILIKLARNI ZAMONAVIY TEXNOLOGIYALAR YORDAMIDA BARTARAF ETISH HISOBIGA YUGURISH TEXNIKASI TAKOMILLASHTIRISH //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 11. – С. 271-279.
32. Нуруллаева Д.С. Legal status of football agents and their requirements - Web of scientist: international scientific, Research journal, volume 5, issue 10, oktober 2024 – p.11-18
33. Нуруллаева Д.С. Футбол мусобақаларида допингга қарши кураш чоралари - Fan-sportqa Ilmiy-nazariy jurnal 2025/2 –Б.70-73
34. Нуруллаева Д.С. Gender Roles and Changes in Society- International Journal of Scientific Trends- (IJST) Volume 4, Issue 2, February – 2025.-p.49-53
35. Нуруллаева Д.С. Подготовка футболистов в Узбекистане к тест системе «YO-YO». Фалсафа ва ҳуқуқ-журнал 1-. – 2025. –С.96-99.
36. Мирджамалова Н.З. “Хотин-қизлар орасида соғлом турмуш тарзини олиб боришда -жисмоний тарбия ва спортнинг рўли”. “Спортда илмий тадқиқотлар” журнал.2023.-Б.84-87.
37. Мирджамалова Н.З “Хотин-қизлар ҳаётида соғломлаштирувчи жисмоний машқларнинг аҳамияти” “Спорт ва Медицина” журнали. 06.2023.-Б.86-89
38. Мирджамалова Н.З Оздоровительная аэробика: содержание и методика.FAN-SPORTGA ILMIY-NAZARIY JURNAL 2023/3.-Б.43-46
39. Mirdjamalova N.Z.Milliy g'oya va fuqarolik jamiyatini shakllantirish jarayonida maktab ta'limining o'rni. International scientific journal «MODERN SCIENCE AND RESEARCH»VOLUME.3/ISSUE.12./UIF:8.2/ MODERN SCIENCE.UZ-2024.
40. Xushvaqtov Zohidjon Roziqovich. Sport nizolarini ko'rib chiqish va hal qilishning huquqiy asoslari. Universal journal of social sciences, philosophy and culture volume 3 ISSUE 23 ISSN 2992-8834.-B. 235
41. Xushvaqtov Zohidjon Roziqovich. Yulduzlar ortida qoldirilgan meros. Zamonaviy ta'limda fan va innovatsion tadqiqotlar jurnali <http://zamtadqiqot.uz/index.php/ZTFITJ/>.- B.42
42. Azamova. M.G'.Jamiyat tarixiy taraqqiyotida ayollarning orni Toshkent 2025.

43. Azamova. M.G'. Tabiat sohasida etika muammolari va ularni yechish yo'llari. "Modern science and Research" jurnali. 2025.