



## UY INTERYERIDA ERGONOMIK MEBEL NAMUNALARINING QO'LLANILISHI

**Axmedjanova Umida Baxodirovna**

*O'zbekiston Respublikasi, Toshkent shahri,*

*Islom Karimov nomidagi Toshkent Davlat Texnika Universiteti*

*Sanoat dizayni kafedrası dotsenti,*

**Sayfutdinova Risolat Alisher qizi**

*O'zbekiston Respublikasi, Toshkent shahri,*

*Islom Karimov nomidagi Toshkent Davlat Texnika Universiteti*

*Sanoat dizayni kafedrası talabasi.*

**Annotatsiya:** *Ushbu maqola ergonomika va interyer dizayni mavzusiga bag'ishlangan. Ergonomika insonning kundalik ehtiyojlarini, anatomik xususiyatlarini va hayot tarzini hisobga olgan holda yashash va ish joylarini qulay, xavfsiz va funksional qilishga xizmat qiladi. Materiallarda ergonomik mebelning afzalliklari, masalan, makonni tejash, qulaylik, moslashuvchanlik va funktsionallik ta'kidlangan. Interyerda mebel va jihozlarni to'g'ri joylashtirish, tartibni saqlash va ortiqcha buyumlardan qochish asosiy tamoyillar sifatida belgilangan. Ergonomik dizayn loyihasi foydalanuvchilarning odatlari va ehtiyojlariga mos ravishda tuziladi, bu esa xonalarni qulay, estetik va amaliy qiladi.*

**Annotation:** *These article focus on ergonomics and interior design. Ergonomics serves to make living and working spaces comfortable, safe, and functional by considering human daily needs, anatomical features, and lifestyle. The materials highlight the benefits of ergonomic furniture, such as space efficiency, comfort, adaptability, and functionality. Key principles of interior ergonomics include proper placement of furniture and appliances, maintaining order, and avoiding unnecessary items. An ergonomic design plan is developed based on users' habits and needs, making rooms comfortable, aesthetic, and practical.*

**Kalit so'zlar:** *Ergonomika, Interyer dizayni, Mebel, Funktsionallik, Qulaylik, Moslashuvchanlik, Xavfsizlik, Bo'sh joy, Makon, Tartib, Tozalik, Estetika, Chiroyli ko'rinish, Uy, Salomatlik, Charchoqni kamaytirish, Ish samaradorligi, Materiallar (yog'och, metall, plastmassa, shisha), Rejalashtirish, Ishchi zona, Ovqatlanish zonasi.*

**Key words:** *Ergonomics, Interior design, Furniture, Functionality, Comfort, Adaptability, Safety, Space, Free space, Order, Cleanliness, Aesthetics, Home, Health, Fatigue reduction, Productivity, Materials (wood, metal, plastic, glass), Project, Work zone, Dining area.*

Ergonomika — nisbatan yaqinda paydo bo'lgan tushuncha. Faqat o'tgan asr oxirida quruvchilar va dizaynerlar shunday xulosaga kela boshladiki, har bir inson uchun interyer noyob bo'lishi, standart bo'lmasligi, uning individual ehtiyojlariga mos kelishi kerak. Ushbu fan paydo bo'lishi bilan turar-joylar yashash uchun qulayroq, puxta va estetik jihatdan yoqimli bo'la boshladi.



Ergonomika — bu yashash makonini tashkil etish usulini belgilaydigan yondashuv bo‘lib, unda insonning kundalik odatlari va turmush tarzini o‘rganadi. Ushbu tushuncha universal emas, ya’ni har bir holatda o‘ziga xos ma’no kasb etadi, chunki u individual afzalliklarga asoslanadi: bir kishiga qulay bo‘lgan narsa boshqasiga noqulay bo‘lishi mumkin. Bu fan xavfsiz, qulay va funksional makon yaratishda qo‘llaniladi. Mavjud bo‘sh joylardan ortiqcha narsalarsiz foydalaniladi, ammo estetikaga zarar yetkazilmaydi. Shu mezonlarga javob beradigan uy-joy oilaning barcha a‘zolari uchun haqiqatan ham qulay bo‘ladi.

Uy interyeri nima?

Uy interyeri - bu uy binosining ichki qismi va uning ichki makonini to‘g‘ri tashkil etish, bezash hamda qulay yashash sharoitini yaratish jarayonidir.

Ergonomik mebel nima?

Qisqa qilib aytganda, ergonomik (yoki ergonomikaga oid) mebel — ergonomika tamoyillari asosida yaratilgan interyer buyumlaridir. Shuning uchun bunday mebellar insonning anatomik xususiyatlarini hisobga oladi, uzoq muddat foydalanilganda jismoniy charchoqlarni kamaytiradi va kichik kvartirani ham qulay holga keltiradi.

Mutaxassislarning fikriga ko‘ra, ergonomik mebel quyidagi afzalliklarga ega: arterial bosimning oshish ehtimolini kamaytiradi, nafas olish buzilishlarining oldini oladi, diqqatni jamlash va mahsuldorlikni oshiradi, bel va yelka bo‘limiga tushadigan yuklamani kamaytiradi.

Mebel ergonomikasi nima?

Mebel ergonomikasi — bu qulay va funksional interyer buyumlarini yaratishga yordam beruvchi yo‘nalishdir. Bunday ishlab chiqarishning maqsadi — uy-ro‘zg‘or buyumlarini inson ehtiyojlariga moslashtirishdir. Noto‘g‘ri tanlangan mebel skolioz va tayanch-harakat tizimi bilan bog‘liq boshqa kasalliklarga sabab bo‘lishi mumkin. Ish sharoitiga moslashtirilmagan stol ortida uzoq vaqt ishlash esa charchoqning ortishi va hatto ko‘rishning yomonlashuviga olib keladi.

Mebel ergonomikasida nimalar hisobga olinadi?

Ergonomika nafaqat fizik ko‘rsatkichlarni, balki psixologik omillarni ham o‘z ichiga oladi.

Fizik omillar: stullar va stollar balandligi, orqa tayanchining egilish burchagi, o‘rindiqning chuqurligi.

Psixologik omillar: rang, faktura, shakl.

Mebel nafaqat qulay va funksional, balki estetik ham bo‘lishi kerak — bu umumiy kayfiyat va makon qabul qilinishiga ta’sir qiladi. Ko‘p funksiyali ergonomik mebel - transformatsiya qilinadigan stol, katlanadigan karavot, modulli javonlar — kichik uylar uchun ayni muddao. Ular: joyni tejaydi, xonaning funksiyasini tez o‘zgartirish imkonini beradi, interyerga soddalik va tartib bag‘ishlaydi.

Bu toifadagi eng mashhur namunalar: katlanadigan yotoqlar, divan-karavotlar, ko‘p funksiyali stollar, “stol-kitob” yoki “divan-javon” tizimlari.





Ular kichik xonadonlarda juda qo‘l keladi.

Uy interyerida ergonomik mebellarning qo‘llanilishi turli xonalarda va joylarda, turlicha bo‘ladi. Masalan;

Mehmonxonada ergonomik mebellar dam olish uchun qulay sharoit yaratadi. Divan va kreslolar inson gavdasini to‘g‘ri holatda ushlab turadi.

Yotoqxonada ergonomik karavot va mebellardan foydalanish sog‘lom uyqu va dam olishni ta‘minlaydi.

Oshxona mebellarining balandligi va joylashuvi oshpazlik jarayonida charchoqni kamaytiradi. Ergonomik oshxona mebellari ish samaradorligini oshiradi.

Uyda ishlash uchun mo‘ljallangan ish xonasida ergonomik stol va stullar muhim rol o‘ynaydi.

Ergonomik mebel tanlash bo‘yicha tavsiyalar: Tana o‘lchamlariga mos kelishi – stollar va kursilar balandligi insonning bo‘yiga mos bo‘lishi zarur.

Material sifatiga e‘tibor – tabiiy yog‘och, metall, ekologik toza matolar afzal.

Qurilish mustahkamligi – uzoq muddat va xavfsiz foydalanish uchun mebelning konstruksiyasi barqaror bo‘lishi kerak.

Funksionallik – kam joy egallab, ko‘p vazifa bajaradigan mebellar har doim qulayroq.

Estetik moslik – interyerining umumiy uslubiga mos kelishi uyda psixologik qulaylik yaratadi.

Ergonomik dizaynda qo‘llaniladigan materiallar turlicha:

Daraxt (yog‘och) - tabiiy material bo‘lib, uy va ofis mebelida issiqlik va qulaylik yaratadi.

Metall - mustahkam va uzoq xizmat qiladigan material. Ofis mebelida ko‘p qo‘llaniladi, nafis shakllar yaratish imkonini beradi.

Plastik - arzon, yengil, turli shakl va ranglarda tayyorlanadi. Ko‘pincha bolalar xonalari va jamoat joylarida ishlatiladi.

Shisha - interyerga yengillik beradi. Ko‘pincha yog‘och yoki metall bilan birgalikda qo‘llaniladi.

Ergonomik mebellarning dolzarbligi.

Bugungi kunda ergonomik mebellarning dolzarbligi inson salomatligini saqlash, zamonaviy ish uslublariga moslashish, uyda qulay ish va dam olish sharoitini yaratish, hamda joyni tejash va funksionallikni ta‘minlash kabi muhim omillar bilan izohlanadi, chunki bu mebellar noqulaylikni kamaytirib, samaradorlik va salomatlikni oshiradi. Ular inson tana o‘lchamlariga moslashtirilib, ko‘z, bo‘yin va umurtqa pog‘onasini qo‘llab-quvvatlaydi.

Ergonomik mebellarning asosiy dolzarblik sabablari:

Salomatlikka foydasi; Ular noto‘g‘ri pozitsiyalarni oldini oladi, bu esa bel og‘rig‘i, bo‘yin zo‘riqishi va boshqa mushak-skelet kasalliklari xavfini kamaytiradi.







Zamonaviy hayotga moslashuv ; Uyda ishlaydiganlar (remote work) va onlayn o'qishlar ko'payganligi sababli, ergonomik mebellar uzoq vaqt kompyuter qarshisida o'tirganda ham qulaylikni ta'minlaydi.

Qulay muhit yaratish ; Ish paytida yuqori ishchanlikni saqlab qolish va dam olish paytida ham qulaylik yaratishga yordam beradi.

Funksionallik va makon ;Ko'p funksiyali dizaynlar kichik xonadonlarda ham joyni tejash va tartibni saqlashga xizmat qiladi.

Samaradorlikni oshirish ;Qulaylik va sog'lom ish sharoiti ish samaradorligini oshiradi, chunki odam charchamaydi va diqqatini jamlay oladi.

**Xulosa:** Ergonomika inson hayoti va faoliyatini qulay, xavfsiz va samarali qilishga qaratilgan muhim fan hisoblanadi. Ergonomik mebel va jihozlar foydalanuvchining anatomik xususiyatlarini inobatga olib, charchoqni kamaytiradi, salomatlikni saqlaydi va ish samaradorligini oshiradi. Shuningdek, foydalanuvchining odatlari, hayot tarzi va ehtiyojlarini hisobga olgan holda mebel va interyer elementlarini joylashtirish xonalarni qulay va funksional qiladi. Shu sababli ergonomika zamonaviy interyer dizaynining ajralmas qismi bo'lib, har bir makonning foydalanuvchi uchun mos va qulay bo'lishini ta'minlaydi.

#### FOYDALANGAN ADABIYOTLAR:

1. Основы эргономики в дизайне интерьера // Design school - URL: <https://designschool.ru/blog/osnovy-ergonomiki-v-dizajne-interera/>
2. Эргономика в дизайне интерьера - вид мышления дизайнера при проектировании помещений // Basic Decor - URL: <https://basicdecor.ru/expert/post/pravila-ergonomiki-v-proektirovanii-interera/>
3. Эргономика в дизайне мебели: комфорт и функциональность // Garda Decor - URL: <https://garda-opt.ru/news/ergonomica-v-dizaine-mebeli/>
4. Что такое эргономичная мебель // divan.ru - URL: <https://www.divan.ru/idei-i-trendy/ergonomichnaya-mebel-dlya-malenkoy-kvartiry>
5. Правила эргономики: как обустроить пространство для жизни // DG-Home.ru - URL: [https://dg-home.ru/blog/pravila-ergonomiki-kak-obustroit-prostranstvo-dlya-zhizni\\_b1092095/?srsltid=AfmBOoqf3y5yfCyRoNDGsZfSaDptc2VmyJv5tqYroCCrbHTWJ4A2hWeR](https://dg-home.ru/blog/pravila-ergonomiki-kak-obustroit-prostranstvo-dlya-zhizni_b1092095/?srsltid=AfmBOoqf3y5yfCyRoNDGsZfSaDptc2VmyJv5tqYroCCrbHTWJ4A2hWeR)
6. Abdullayeva, M. Interyer dizayni asoslari. – Toshkent: O'zbekiston Badiiy Akademiyasi nashriyoti, 2019.
7. Miller, S. Human Factors in Furniture Design. – Routledge, 2020.



8. Normurodov, J. Zamonaviy mebel konstruksiyasi. – Toshkent: “Fan va texnologiya”, 2020.

9. Нефедов В.А. Эргономика и дизайн интерьера. – Москва: Архитектура-С, 2018.

10. Панов Н.Н. Основы эргономики в проектировании мебели. – Санкт-Петербург: Питер, 2017.

