

# SCIENCE PROBLEMS.UZ

ISSN 2181-1342

Actual problems of social and humanitarian sciences  
Актуальные проблемы социальных и гуманитарных наук

## Ijtimoiy-gumanitar fanlarning dolzarb muammolari

Son 1/S. Jild 4.

# 2024

# **SCIENCEPROBLEMS.UZ**

## **ИЖТИМОЙ-ГУМАНИТАР ФАНЛАРНИНГ ДОЛЗАРБ МУАММОЛАРИ**

*№ S/1 (4) - 2024*

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СОЦИАЛЬНО-  
ГУМАНИТАРНЫХ НАУК**

**ACTUAL PROBLEMS OF HUMANITIES AND SOCIAL SCIENCES**

**ТОШКЕНТ-2024**

## **БОШ МУҲАРРИР:**

Исанова Феруза Тулқиновна

## **ТАҲРИР ҲАЙЪАТИ:**

### *07.00.00-ТАРИХ ФАНЛАРИ:*

Юлдашев Анвар Эргашевич – тарих фанлари доктори, сиёсий фанлар номзоди, профессор, Ўзбекистон Республикаси Президенти ҳузуридаги Давлат бошқаруви академияси;

Мавланов Уктам Махмасабирович – тарих фанлари доктори, профессор, Ўзбекистон Республикаси Президенти ҳузуридаги Давлат бошқаруви академияси;

Хазраткулов Абдор – тарих фанлари доктори, доцент, Ўзбекистон давлат жаҳон тиллари университети.

Турсунов Равшан Нормуратович – тарих фанлари доктори, Ўзбекистон Миллий Университети;

Холикулов Ахмаджон Боймаҳамматович – тарих фанлари доктори, Ўзбекистон Миллий Университети;

Габриэльян Софья Ивановна – тарих фанлари доктори, доцент, Ўзбекистон Миллий Университети.

### *08.00.00-ИҚТИСОДИЁТ ФАНЛАРИ:*

Карлибаева Рая Хожабаевна – иқтисодиёт фанлари доктори, профессор, Тошкент давлат иқтисодиёт университети;

Насирходжаева Дилафруз Сабитхановна – иқтисодиёт фанлари доктори, профессор, Тошкент давлат иқтисодиёт университети;

Остонокулов Азамат Абдукаримович – иқтисодиёт фанлари доктори, профессор, Тошкент молия институти;

Арабов Нурали Уралович – иқтисодиёт фанлари доктори, профессор, Самарқанд давлат университети;

Худойқулов Садирдин Каримович – иқтисодиёт фанлари доктори, доцент, Тошкент давлат иқтисодиёт университети;

Азизов Шерзод Ўктамович – иқтисодиёт фанлари доктори, доцент, Ўзбекистон Республикаси Божхона институти;

Ҳожаев Азизхон Саидалоҳонович – иқтисодиёт фанлари доктори, доцент, Фарғона политехника институти

Холов Актам Хатамович – иқтисодиёт фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD), доцент, Ўзбекистон Республикаси Президенти ҳузуридаги Давлат бошқаруви академияси;

Шадиева Дилдора Хамидовна – иқтисодиёт фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD), доцент в.б, Тошкент молия институти;

Шакарров Қулмат Аширович – иқтисодиёт фанлари номзоди, доцент, Тошкент ахборот технологиялари университети

### *09.00.00-ФАЛСАФА ФАНЛАРИ:*

Ҳакимов Назар Ҳакимович – фалсафа фанлари доктори, профессор, Тошкент давлат иқтисодиёт университети;

Яхшиликков Жўрабой – фалсафа фанлари доктори, профессор, Самарқанд давлат университети;

Ғайбуллаев Отабек Мухаммадиевич – фалсафа фанлари доктори, профессор, Самарқанд давлат чет тиллар институти;

Саидова Камола Усканбаевна – фалсафа фанлари доктори, “Tashkent International University of Education” халқаро университети;

Ҳошимхонов Мўмин – фалсафа фанлари доктори, доцент, Жиззах педагогика институти;

Ўроқова Ойсулув Жамолiddиновна – фалсафа фанлари доктори, доцент, Андижон давлат тиббиёт институти, Ижтимоий-гуманитар фанлар кафедраси мудир;

Носирходжаева Гулнора Абдукаҳхаровна – фалсафа фанлари номзоди, доцент, Тошкент давлат юридик университети;

Турдиев Бехруз Собирович – фалсафа фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD), доцент, Бухоро давлат университети.

### *10.00.00-ФИЛОЛОГИЯ ФАНЛАРИ:*

Ахмедов Ойбек Сапорбаевич – филология фанлари доктори, профессор, Ўзбекистон давлат жаҳон тиллари университети;

Кўчимов Шухрат Норқизилович – филология фанлари доктори, доцент, Тошкент давлат юридик университети;

Ҳасанов Шавкат Аҳадович – филология фанлари доктори, профессор, Самарқанд давлат университети;

Бахронова Дилрабо Келдиёровна – филология фанлари доктори, профессор, Ўзбекистон давлат жаҳон тиллари университети;

Мирсанов Ғайбулло Қулмуродович – филология фанлари доктори, профессор, Самарқанд давлат чет тиллар институти;

Салахутдинова Мушарраф Исамутдиновна – филология фанлари номзоди, доцент, Самарқанд давлат университети;

Кучкаров Раҳман Урманович – филология фанлари номзоди, доцент в/б, Тошкент давлат юридик университети;

Юнусов Мансур Абдуллаевич – филология фанлари номзоди, Ўзбекистон Республикаси Президенти ҳузуридаги Давлат бошқаруви академияси;

Саидов Улугбек Арипович – филология фанлари номзоди, доцент, Ўзбекистон Республикаси Президенти ҳузуридаги Давлат бошқаруви академияси.

#### 12.00.00-ЮРИДИК ФАНЛАР:

Ахмедшаева Мавлюда Ахатовна – юридик фанлар доктори, профессор, Тошкент давлат юридик университети;

Мухитдинова Фирюза Абдурашидовна – юридик фанлар доктори, профессор, Тошкент давлат юридик университети;

Эсанова Замира Нормуратовна – юридик фанлар доктори, профессор, Ўзбекистон Республикасида хизмат кўрсатган юрист, Тошкент давлат юридик университети;

Ҳамроқулов Баҳодир Мамашарифович – юридик фанлар доктори, профессор в.б., Жаҳон иқтисодиёти ва дипломатия университети;

Зулфиқоров Шерзод Хуррамович – юридик фанлар доктори, профессор, Ўзбекистон Республикаси Жамоат хавфсизлиги университети;

Хайитов Хушвақт Сапарбаевич – юридик фанлар доктори, профессор, Ўзбекистон Республикаси Президенти ҳузуридаги Давлат бошқаруви академияси;

Асадов Шавкат Ғайбуллаевич – юридик фанлар доктори, доцент, Ўзбекистон Республикаси Президенти ҳузуридаги Давлат бошқаруви академияси;

Утемуратов Махмут Ажимуратович – юридик фанлар номзоди, профессор, Тошкент давлат юридик университети;

Сайдуллаев Шахзод Алиханович – юридик фанлар номзоди, профессор, Тошкент давлат юридик университети;

Ҳакимов Комил Бахтиярович – юридик фанлар доктори, доцент, Тошкент давлат юридик университети;

Юсупов Сардорбек Баходирович – юридик фанлар доктори, доцент, Тошкент давлат юридик университети;

Амиров Зафар Актамович – юридик фанлар бўйича фалсафа доктори (PhD), Ўзбекистон Республикаси Судьялар олий кенгаши ҳузуридаги Судьялар олий мактаби;

Жўраев Шерзод Юлдашевич – юридик фанлар номзоди, доцент, Тошкент давлат юридик университети;

Бабаджанов Атабек Давронбекович – юридик фанлар номзоди, доцент, Тошкент давлат юридик университети;

Раҳматов Элёр Жумабоевич – юридик фанлар номзоди, Тошкент давлат юридик университети;

#### 13.00.00-ПЕДАГОГИКА ФАНЛАРИ:

Хашимова Дильдархон Уринбоевна – педагогика фанлари доктори, профессор, Тошкент давлат юридик университети;

Ибрагимова Гулнора Хавазматовна – педагогика фанлари доктори, профессор, Тошкент давлат иқтисодиёт университети;

Закирова Феруза Махмудовна – педагогика фанлари доктори, Тошкент ахборот технологиялари университети ҳузуридаги педагогик кадрларни қайта тайёрлаш ва уларнинг малакасини ошириш тармоқ маркази;

Қаюмова Насиба Ашуровна – педагогика фанлари доктори, профессор, Қарши давлат университети;

Тайланова Шохидат Зайниевна – педагогика фанлари доктори, доцент;

Жуманиёзова Муҳайё Тожиевна – педагогика фанлари доктори, доцент, Ўзбекистон давлат жаҳон тиллари университети;

Ибрахимов Санжар Урунбаевич – педагогика фанлари доктори, Иқтисодиёт ва педагогика университети;

Жавлиева Шахноза Баходировна – педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD), Самарқанд давлат университети;

Бобомуротова Латофат Элмуродовна – педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD), Самарқанд давлат университети.

#### 19.00.00-ПСИХОЛОГИЯ ФАНЛАРИ:

Каримова Василя Маманосировна – психология фанлари доктори, профессор, Низомий номидаги Тошкент давлат педагогика университети;

Ҳайитов Ойбек Эшбоевич – Жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларни қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш институти, психология фанлари доктори, профессор

Умарова Навбахор Шокировна – психология фанлари доктори, доцент, Низомий номидаги Тошкент давлат педагогика университети, Амалий психология кафедраси мудири;

Атабаева Наргис Батировна – психология фанлари доктори, доцент, Низомий номидаги Тошкент давлат педагогика университети;

Шамшетова Анжим Караматдиновна – психология фанлари доктори, доцент, Ўзбекистон давлат жаҳон тиллари университети;

Қодиров Обид Сафарович – психология фанлари доктори (PhD), Самарканд вилоят ИИБ Тиббиёт бўлими психологик хизмат бошлиғи.

Содиқова Шоҳида Мархабоевна – социология фанлари доктори, профессор, Ўзбекистон халқаро ислом академияси.

#### 22.00.00-СОЦИОЛОГИЯ ФАНЛАРИ:

Латипова Нодира Мухтаржановна – социология фанлари доктори, профессор, Ўзбекистон миллий университети кафедра мудири;

Сеитов Азамат Пўлатович – социология фанлари доктори, профессор, Ўзбекистон миллий университети;

#### 23.00.00-СИЁСИЙ ФАНЛАР

Назаров Насриддин Атақулович – сиёсий фанлар доктори, фалсафа фанлари доктори, профессор, Тошкент архитектура қурилиш институти;

Бўтаев Усмонжон Хайруллаевич – сиёсий фанлар доктори, доцент, Ўзбекистон миллий университети кафедра мудири.

### ОАК Рўйхати

Мазкур журнал Вазирлар Маҳкамаси ҳузуридаги Олий аттестация комиссияси Раёсатининг 2022 йил 30 ноябрдаги 327/5-сон қарори билан тарих, иқтисодиёт, фалсафа, филология, юридик ва педагогика фанлари бўйича илмий даражалар бўйича диссертациялар асосий натижаларини чоп этиш тавсия этилган илмий нашрлар рўйхатига киритилган.

**Ижтимоий-гуманитар фанларнинг долзарб муаммолари**” электрон журнали 2020 йил 6 август куни 1368-сонли гувоҳнома билан давлат рўйхатига олинган.

**Муассис:** “SCIENCEPROBLEMS TEAM” масъулияти чекланган жамияти

#### Таҳририят манзили:

100070. Тошкент шаҳри, Яккасарой тумани, Кичик Бешёғоч кўчаси, 70/10-уй. Электрон манзил:

[scienceproblems.uz@gmail.com](mailto:scienceproblems.uz@gmail.com)

#### Боғланиш учун телефонлар:

(99) 602-09-84 (telegram).

**МУНДАРИЖА****07.00.00 – ТАРИХ ФАНЛАРИ**

<i>Fayziyev O'rinboy Toshmuhammad o'g'li</i> O'ZBEKISTONDA ALOHIDA TA'LIM EHTIYOJIGA EGA BO'LGAN INSONLARNI IJTIMOIIY HIMOYALASH SOHASIDAGI ISLOHOTLAR .....	9-16
<i>Эсонов Зиёдбек Юлдашевич</i> ФАРФОНА ВОДИЙСИ МИНГ ЎЗБЕК УРУФИ МАНБАЛАРИ ТАРИХИДАН .....	17-22
<i>Rajarov Mardonbek Qosimboy o'g'li</i> AFRIG'IYALAR SULOLASI TARIXINING TURK TILLI TADQIQOTLARDA YORITILISHI .....	23-26
<i>Исмоилова Нигорахон Усмонжановна</i> НАЛИВКИН И ЕГО СВЕДЕНИЯ О ТУЗЕМНОЙ ЖЕНЩИНЕ .....	27-34
<i>Мирхакимова Феруза Холдоржон кизи</i> ВЗГЛЯД В ИСТОРИЮ МЕМОРИАЛЬНОГО МУЗЕЯ САДРИДДИН АЙНИ .....	35-40

**08.00.00 – ИҚТИСОДИЁТ ФАНЛАРИ**

<i>Zhao Rong</i> RESEARCH ON THE CONSTRUCTION OF CORE CURRICULUM STANDARDS FOR CROSS- BORDER E-COMMERCE MAJORS BASED ON HIGHER VOCATIONAL EDUCATION IN INNER MONGOLIA .....	41-48
<i>Husanboyev Sadafbek Yorqinjon o'g'li</i> FARG'ONA VILOYATIDA AGROTURIZM FAOLIYATINI RIVOJLANTIRISHDA RESURS SALONIYATINI VAHOLASH .....	49-58
<i>Malikova Gulhayo Turdali qizi</i> TIJORAT BANKLARDA INVESTITSION FAOLIYAT TAHLILI .....	59-64
<i>Maxmudov Anvarjon</i> SOLIQ HUQUQBUZARLIKLARINI TARKIBI, SHAKLLANISH MANBALARI VA ULARNI IQTISODIY MOHIYATI .....	65-75
<i>Мухитдинов Ахрор</i> РАҚАМЛИ ИҚТИСОДИЁТДА ЯГОНА МАРКАЗЛАШГАН ДИСПЕТЧЕРЛИК ХИЗМАТИНИНГ САМАРАДОРЛИГИНИ БАҲОЛАШ УСУЛЛАРИ .....	76-82
<i>Jurayev Xusan Atamuratovich</i> KORXONANI MOLIYAVIY SOG'LOMLASHTIRISHNING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI .....	83-89
<i>Butunov Shaymardan Berdiyrovich</i> NOANIQLIK ORQALI HARAKAT QILISH: IQTISODIY BEQARORLIK SHAROITIDA MOLIYAVIY TAHLIL .....	90-96
<i>Islomova Mohlaroyim Inomjon qizi, Ortiqova So'g'diyona Abdusodiq qizi, Abdurahimova Zulhumor Azimjon qizi</i> TURIZM XIZMATLAR SOHASIDA RAQAMLI TEXNANOLOGIYALARNI QO'LLASH .....	97-103
<i>Содиқов Анвар</i> ЎЗБЕКISTОН ЭКСПОРТ САЛОҲИЯТИ ИСТИҚБОЛЛАРИНИ КЎП ОМИЛЛИ ЭКОНОМЕТРИК МОДЕЛЛАР АСОСИДА БАҲОЛАШ ВА МУҚОБИЛ СЦЕНАРИЙЛАРИНИ АНИҚЛАШ...	104-116

Norov Asror Egamberdiyevich, Fazliddinov Shohruh Shamsiddinovich  
O‘ZBEKISTONDA DOKTORANTURA FAOLIYATI YO‘LGA QO‘YILGAN OLIY TA‘LIM VA ILMIY  
TADQIQOT MUASSASALARI ..... 117-122

### **09.00.00 – ФАЛСАФА ФАНЛАРИ**

*Эшонкулова Нуржахон Абдужабборовна*  
ГЛОБАЛЛАШУВ ШАРОИТЛАРИДА ТАЪЛИМ ТИЗИМИ ТРАНСФОРМАЦИЯСИ:  
ИЖТИМОЙ-ФАЛСАФИЙ ТАҲЛИЛ ..... 123-130

*Khalilova Shakhlo Abdurashitovna*  
IBN SINA AND HIS CONTRIBUTION TO SPIRITUAL AND MORAL EDUCATION: RETHINKING  
THE HERITAGE OF EASTERN THINKERS ..... 131-136

### **10.00.00 – ФИЛОЛОГИЯ ФАНЛАРИ**

*Saidov Hakim G‘ofurovich*  
VATANPARVARLIK VA MILLIY G‘URURNING FALSAFIY KATEGORIAL NEGIZLARI ..... 137-141

*Jabborov Jamshid Azimovich*  
MA‘NAVIY EHTIYOJLAR JAMIYAT MA‘NAVIY HAYOTINING TARKIBIY QISMI  
SIFATIDA ..... 142-148

*Coatov Fayram*  
БАЙРАМЛАР – МИЛЛАТНИНГ ОЛИЙ ҚАДРИЯТИ ..... 149-156

*Raxmatova Xolidaxon Xolikovna*  
NAQSHBANDIYLAR EHTIROMIGA SAZOVOR BUYUK ZOT ..... 157-161

*Wang XiaoYu*  
AN ANALYSIS OF THE MYTHICAL PATTERNS IN ULYSSES FROM THE PERSPECTIVE OF  
ARCHETYPE THEORY ..... 162-170

*Mamadkulova Kamila Abdukhalikovna*  
FEATURES OF 19th CENTURY LITERATURE: ROMANTICISM AND REALISM ..... 171-175

*Aripova Saodat Taxirovna*  
INGLIZ VA O‘ZBEK TILLARIDA KONCHILIK LEKSIK BIRLIKLARINING LEKSIK-SEMANTIK  
XUSUSIYATLARI ..... 176-181

*Xudoyqulov Behzod Abbosovich*  
ITALYAN TILIDAGI FRAZEOLGIK IBORALAR TARJIMASI VA ULARNING O‘ZBEK TILIDAGI  
EKVIVALENTLARI ..... 182-187

*Mavlonova Gulnora Abdig‘ani qizi*  
ADABIYOTDA QO‘LLANILGAN EVFEMIZMLAR (ROMAN VA SHE‘RIYAT) MISOLLAR  
BILAN ..... 188-192

*Tuxtayeva Dildora Zokirovna, Izzatilloeva Sevinch Nusratilloevna*  
INGLIZ VA O‘ZBEK TILLARIDA “YAXSHILIK” KONSEPTINI IFODALOVCHI MAQOLLARNING  
MILLIY-MADANIY XUSUSIYATLARI ..... 193-197

*Djurayeva Orzigul Gafurovna*  
QAXXOR BAXSHI RAHIMOV IJODINING O‘RGANILISHI ..... 198-204

*Gafarova Shahnoza Hayrullayevna*  
TIL VA TA‘LIM: MUAMMO VA YECHIMLAR ..... 205-209

**12.00.00 – ЮРИДИК ФАНЛАР***Исломқулова Шоҳсанам Ваҳобжон қизи*ВРАЧНИНГ КАСБИЙ ЖАВОБГАРЛИГИНИ СУҒУРТА ҚИЛИШНИ ФУҚАРОЛИК-ҲУҚУҚИЙ  
ТАРТИБГА СОЛИШНИНГ ОМИЛЛАРИ ВА ЗАРУРИЯТИ ..... 210-215*Sarvinov Sunnatillaeva*PROCEDURAL CHALLENGES IN THE REGULATION OF ABUSE OF DOMINANT POSITION IN  
UZBEKISTAN ..... 216-222**13.00.00 – ПЕДАГОГИКА ФАНЛАРИ***Soliev Ibodulloxon Ismatullayevich*FACTORS AFFECTING THE EFFICIENCY OF REFORMS IN THE MANAGEMENT SYSTEM OF  
HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS ..... 223-233*Shokirov Po'lat*TALABALARGA ATLETIK GIMNASTIKA MASHG'ULOTLARINI JOZIBADORLIGINI OSHIRISHING  
USLUBIY ASOSLARI ..... 234-238*Begmatova Dilnoza Muxtarovna*JAHON MIQYOSDA TA'LIM JARAYONI SUBYEKTLARIDA MADANIY IMMUNITETNI  
SHAKLLANTIRISH TENDENSIYALARI ..... 239-243*To'rayev Panji To'xtayevich*MILLIY KURASH MASHG'ULOTLARIDA UMUMIY JISMONIY TAYYORGARLIKNI TASHKIL  
ETISH VA SHAKLLANTIRISH ..... 244-248*Axmedova Nafisa Isaxodjayevna, Azamatov Abdullo Isaxo'ja o'g'li, Lutfullina Rumiya Anvarovna*  
OLIV TA'LIM MUASSASALARIDA JISMONIY TARBIYA VA SPORT FAKULTETLARI TALABALARI  
UCHUN ANTIDOPING QOIDABUZARLIKLARINING OLDINI OLISH MEXANIZMINI

YARATISH ..... 249-256

*Egamberdiyev Javlonbek*TA'LIM MUASSASALARIDA MA'NAVIY-MA'RIFIY ISHLARNI TASHKIL QILISH VA UNING  
ILMIY-USLUBIY ASOSLARI ..... 257-260*Kenjaboev Abdisalim Erkaboevich*ZAMONAVIY TA'LIM- TARBIYA JARAYONIDA PEDAGOGIK RAHBARNING  
KOMPETENTLIGI ..... 261-265



**Shokirov Po'lat**

Islom Karimov nomli Toshkent davlat texnika universiteti  
«Jismoniy tarbiya va sport» kafedrasini mudiri, dotsent

### **TALABALARGA ATLETIK GIMNASTIKA MASHG'ULOTLARINI JOZIBADORLIGINI OSHIRISHING USLUBIY ASOSLARI**

**Annotasiya.** Ushbu maqolada atletika gimnastikasining o'ziga xos xususiyatlari, talabalar uchun jozibadorligi ko'rib chiqiladi, mashg'ulotlarning dastlabki bosqichida ham, 3-5 yildan keyin ham mashg'ulotlarning maqsadlari o'rganiladi. Mashg'ulotlarning samaradorligi jismoniy va aqliy darajada erishilgan ijobiy natijalar bilan bog'liq. Mashg'ulotlar o'z-o'ziga ishonch, yaxshi jismoniy shaklga erishish, sportga qiziqishni oshirish, sog'lom turmush tarzini saqlashga yordam berdi.

**Kalit so'zlar:** atletik gimnastika, fitness, oliy ta'lim talabalari, jismoniy rivojlanganlik, sportga qiziqish, sog'lom turmush tarzi.

---

**Shokirov Polat**

Tashkent State Technical University named after Islam Karimov  
Head of the "Physical education and sports" department, associate professor

### **ATTRACTIVENESS OF ATHLETIC GYMNASTICS FOR STUDENTS TSTU**

**Abstract.** This article examines the specific features of athletic gymnastics, its appeal to students, and the goals of training both at the initial stage of training and after 3-5 years. The effectiveness of training is related to the positive results achieved at the physical and mental level. The training helped to gain self-confidence, good physical shape, increase interest in sports, and maintain a healthy lifestyle.

**Keywords and phrases:** fitness athletic gymnastics, university students, good physical form, sports interest, maintaining a healthy lifestyle.

---

**Шокиров Полат**

Ташкентский государственный технический  
университет имени Ислама Каримова  
Заведующий кафедрой «Физическое воспитание и спорт», доцент

### **ПРИТЯГАТЕЛЬНОСТЬ ФИТНЕС-ЗАНЯТИЙ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ТГТУ**

**Аннотация.** В данной статье рассматриваются особенности атлетической гимнастики, ее привлекательность для студентов, цели занятий как на начальном этапе обучения, так и через 3-5 лет. Эффективность тренировок связана с положительными результатами, достигнутыми на физическом и психическом уровне. Тренировки помогли обрести уверенность в себе, хорошую физическую форму, повысить интерес к спорту, вести здоровый образ жизни.

**Ключевые слова:** фитнес занятия атлетической гимнастикой, студенты вуза, хорошая физическая форма, спортивный интерес, поддержание здорового образа жизни.

---

**Kirish.** Hozirgi kunda yoshlar orasida eng keng tarqalgan fitnes turi bu atletika gimnastikasi hisoblanadi. Bu gimnastikaning an'anaviy sog'lomlashtiruvchi va rivojlantiruvchi yo'nalish bo'lib, gimnastika mashqlari tizimi kuch-quvvat fazilatlarini va ulardan "foydalanish" qobiliyatini rivojlantirish, kuch mashqlarini ko'p qirrali jismoniy tarbiya, barkamol rivojlanish va umuman salomatlikni mustahkamlash bilan uyg'unlashtiradi.

Jismoniy tarbiya sohasida gimnastika yetakchi o'rinni egallaydi. Uning vosita va usullari keng doirasi deyarli barcha insonlarni: bolalar va o'smirlar, katta yoshlilar va qariyalar, ayollar va erkaklar sog'lom kishilar va bemorlarni qamrab olishga imkon beradi. Gimnastika har taraflama jismoniy rivojlanish va insonning harakat qobiliyatlarini takomillashtirishni ta'minlab, uni mehnatga va Vatan himoyasiga tayyorlaydi. Ayniqsa, o'sib borayotgan avlodning jismoniy takomillashuvida gimnastikaning ahamiyati kattadir. Gimnastika bilan muntazam shug'ullanish boshlang'ich jismoniy tarbiya masalalarini yanada muvaffaqiyatli hal qiladi, jismoniy qobiliyatlar rivojlanishi uchun mustahkam asos soladi, kelishgan gavda va qad-qomatni shakllantiradi, yurak, qon-tomir, nafas olish, ovqat hazm qilish a'zolari va inson organizmining boshqa tizimlari bir maromda va tartibda ishlashiga imkon yaratadi. Gimnastikaning alohida ahamiyati uning ilm olish imkoniyatlarini o'z ichiga olganligidadir. Odam gavgasi harakatlarining tahlili va xulosasini egallab olish, o'rganilayotgan harakat mashqlarini sekin asta murakkablashtirib borish, gimnastika mashqlarining cheksiz ko'rinishlari (ularning shakli tuzilishi bajarish ketma-ketligi)dan foydalanish, gimnastika bilan shug'ullanuvchilarning tasavvurlarini ko'rgazmali kengaytirish, ularning umumiy qonuniyatlarini bilib olish va shunday qilib, aqliy bilim va jismoniy tarbiya o'rtasida amaliy aloqa o'rnatish imkonini beradi.

Gimnastika mashqlarini bajarishdagi aniqlik, ifodalilik va his-hayajon, ularning texnik takomillashuvi estetik tarbiyaga ham yordam beradi. Gimnastika to'g'ri yugurish, sakrash, turli to'siqlarni yengib o'tish, og'ir yuk tashish va boshqa shu kabi mehnat va jangovar faoliyatda qo'llaniladigan ko'pgina amaliy, hayotiy zarur ko'nikma va mahoratni shakllantirishga yordam beradi. Nihoyat, gimnastika vositalaridan yuqori natijalarga erishishda foydalaniladi.

Xalqaro maydonlarda G.Sham ray, S.Diomidov, E.Saadi, G.Yakunin, O.Aybindyer, S.Baxridinova, E.Levochkina, A.Ataxanov, R.Galiyeva, O.Chusovitina, A.Dzyun-dzyak, E.Valiyev, A.Fokin va boshqalar vatanimiz sporti sharafini bir necha bor o'z g'alabalari bilan yuksaklarga ko'tardilar hamda mamlakatimizdagi gimnastika rivojining yuqori darajasini amalda ko'rsatdilar[1]. O'zbekiston xalqining hayotida gimnastikaning ahamiyati nechog'lik ekanligini ortiqcha baholash qiyindir.

**Mavzuga oid adabiyotlar tahlili.** Gimnastikaning o'ziga xos uslubiy xususiyatlaridan biri shug'ullanuvchilarning ayrim muskullari, muskul guruhlarini, gavda qismlarining a'zolari va umuman aytganda, butun tayanch-harakat a'zolariga nisbatan turlicha ta'sir ko'rsatish imkoniyati hisoblanadi. Mashqlarning maxsus tanlanishi, dastlabki oraliq va oxirgi holatlarni o'zgartirish imkoniyati, ularni bajarishdagi usullarning o'zaro bog'liqligining o'zi shug'ullanuvchilar organizmiga maqsadga muvofiq tarzda ta'sir ko'rsatish uchun qulay sharoitlar yaratadi, ularda kerakli harakat mahorati va ko'nikmalarini muvaffaqiyatli shakllantirish, jismoniy rivojlanishdagi kamchiliklarni bartaraf etish, maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish, gimnastik harakatlar tafsilotlari va texnikasini takomillashtirishga imkon beradi.

Barkamol tana tuzilishini shakllantirish, jismoniy qobiliyatlarni har tomonlama rivojlantirishning yuqori darajasi bilan birgalikda go'zallik tushunchalariga mos keladi. Tananing go'zalligi, jismoniy barkamolligi, nafis sport texnikasi shunchaki maqsad emas, balki zamonaviy jamiyatning barkamol va har tomonlama rivojlangan shaxsini shakllantirish vositasidir. Muntazam yengil atletika boshqa sport turlari bilan birgalikda mehnatkashlar va yoshlarning bo'sh vaqtini to'laqonli tashkil etishga, mehnat va ma'naviy-axloqiy tarbiyaga hissa qo'shishga, sog'lig'ini mustahkamlashga yordam beradi [2].

Atletika gimnastikasi bo'yicha ko'p yillik tajribaga asoslanib, mushaklarni rivojlantirish mashqlari kun davomida stressga duchor bo'lgan barcha mushak guruhlariga teng va chuqur ta'sir ko'rsatadigan o'quv komplekslariga birlashtirildi. Charchoqqa qarshi kurash usullaridan biri sport, shu jumladan atletika gimnastikasi. Ammo buni amalga oshirmoqchi bo'lgan odamning sog'lig'i ko'rsatkichlarini ham hisobga olish kerak. Darhaqiqat, sport gimnastikasi muammoni yanada kuchaytirishi mumkin bo'lgan bir qator kasalliklar mavjud. Biroq, qat'iy taqiq bo'lmasa ham, mushak tizimi zaif bo'lsa og'irliklardan foydalanish bilan bog'liq barcha mashg'ulotlarda ehtiyot choralariga rioya qilish kerak, ayniqsa mashg'ulotning birinchi bosqichida. Ushbu turdagi mashg'ulotlar gemorroj, churra, prostatit bilan og'riqanlar uchun ta'qiqlanadi. Atletik gimnastika suyaklarni mustahkamlashga va osteoporozning oldini olishga yordam beradi [3].

Ammo atletika gimnastikasi odamlarga turli kasalliklarga qarshi kurashishda yordam bergan holatlar ham mavjud. Misol uchun, Lou Ferrino tug'ma karlikdan aziyat chekdi, shuning uchun unga oddiy so'zlarni talaffuz qilish juda qiyin edi[2]. Atletika gimnastikasi unga o'zini o'zi anglash imkoniyatini berdi. U nafaqat professional sportchi bo'lish maqsadida, balki o'zi uchun, jismoniy sifatlarini oshirish uchun atletik gimnastika bilan shug'ullanadi. Bu insonda nafaqat jismoniy rivojlanishiga, balki biror narsaga intilish tuyg'usini yaxshilashga, o'ziga ishonchni qozonishga, shuningdek, hozirgi jamiyatimizda juda muhim bo'lgan yetakchilik fazilatlarini ochib berishga yordam beradi[4].

**Tadqiqot metodologiyasi.** Tadqiqotning maqsadi — atletik gimnastikasining yoshlar uchun jozibadorligi nimada ekanligini o'rganish.

Qo'yilgan vazifalar:

atletik gimnastikaning xususiyatlarini ko'rib chiqish;

atletika gimnastikasi bo'yicha mashg'ulotlarning maqsadlarini o'rganish;

atletika gimnastikasi samaradorligini aniqlash.

**Tadqiqot usullari:** maxsus adabiyotlarni o'rganish, so'rovnoma o'tkazish, matematik ma'lumotlarni qayta ishlash.

O'quv obyekti: TDTU energetika, Mexanika va Geologiya qidiruv, kon-metallurgiya fakultetlarining atletika gimnastikasi bilan shug'ullanadigan 1, 2-kurs talabalari.

O'quv predmeti: atletika gimnastikasi mashg'ulotlarining maqsadlari. So'rovda 18-27 yoshli 21 nafar talaba ishtirok etdi. Barcha qatnashuvchilar TDTU qoshidagi sport majmuasining sport zalida shug'ullanadi. Ularning aksariyati 13 yoshida mashg'ulotlarni boshlagan va haftasiga 3-4 marta kuniga 2-3 soatdan sport zaliga tashrif buyurishadi. Shunday qilib, suzish bilan o'rtacha shug'ullanish 5 yil.

**Tahlil va natijalar.** Atletik gimnastika bilan shug'ullanish maqsadlarini o'rganish uchun yoshlar bilan so'rovnoma o'tkazildi. Javoblar natijalari jadvalda keltirilgan.

Atletika gimnastikasi bilan shug'ullanuvchi yoshlarni maqsadlari, %

№	Mashg'ulot maqsadi	Birinchi martta qanday maqsadda sportzalga kelgansiz?	Hozir maqsadingiz nima?	Qanday natijalarga erishdingiz?	Kelajakda maqsadingiz qanday?
1.	Qomatni mukammallashtirish (chiroyli, barkamol rivojlangan tana)	100	85	100	95
2.	Mushaklarni o'stirish	60	70	85	75
3.	Jismoniy baquvvatlik, mushaklarni tonusini oshirish	85	75	85	85
4.	Jismoniy nuqsonlardan. Kasalliklardan forig' bo'lish	90	60	75	65
5.	Raqobatlashish	10	25	35	30
6.	Sportga qiziqish, musobaqalarda qatnashish	40	85	80	75
7.	Sog'lom turmush tarzi	95	100	85	65
8.	Ruhan oziga ishonchni oshirish	70	95	95	70
9.	Atrofdagilarni hurmatini qozonish	20	15	25	35
10.	Do'st orttirish	25	75	85	90
11.	Zavqlanish	80	90	90	90
12.	Muloqot va do'st orttirish	30	75	75	65
13.	Tushkunlikdan xalos bo'lish	100	75	65	75
14.	Stressdan qutilish	75	85	75	80
15.	Vatanni ximoya qilishga tayyorlanish	30	25	45	55

Jadvalda keltirilgan natijalarga ko'ra, fitnesning ushbu turi bilan shug'ullana boshlaganlarning muhim maqsadi o'z qomatini yaxshilash, mukammal jismoniy shaklda bo'lish, jismoniy nuqsonlar va kasalliklardan xalos bo'lish degan xulosaga kelishimiz mumkin. Respondentlarning aksariyati sog'lom turmush tarzini olib borish, stressdan xalos bo'lish va zavqlanish uchun mashg'ulotlarga kelgan.

Ta'lim olish yillari mashg'ulotlarning maqsadlariga tuzatishlar kiritdi. Talabalarning ushbu faoliyat turiga sportga bo'lgan qiziqishi, musobaqalarda qatnashish istagi, raqobat tuyg'usi borligini ko'rishimiz mumkin (boshqalardan nimam kam). Sog'lom turmush tarziga intilish, mashg'ulotlar orqali o'ziga ishonch (psixologik ishonch) ga erishish, depressiyadan xalos bo'lish, stressdan xalos bo'lish istagi mavjud ekanligi ma'lum bo'ldi, shuningdek, muloqotga va yangi tanishlarga qiziqish ortdi. Shu bilan birga, ishtirokchilar uchun qizlar bilan muvaffaqiyatga erishish va jismoniy nuqsonlar, kasalliklar va muammolardan xalos bo'lish maqsadlar kamroq ahamiyatli ekanligi ham aniqlandi.

Mashg'ulotlar samaradorligini yoshlarning "Mashg'ulot jarayonida nimaga erishdingiz?" degan savoliga bergan javoblari orqali baholashimiz mumkin. Atletik gimnastika o'z-o'ziga ishonchga erishishga yordam berdi, tanani yaxshilashga, mushaklarni hajmini oshirishga hissa qo'shdi. Shuningdek, atletik gimnastika sportga bo'lgan qiziqish, muloqot va yangi tanishlar va

zavqlanishning ortishiga yordam beradi. Jismoniy nuqsonlar, kasalliklar, psixologik muammolardan xalos bo'lish, yoshlarni Vatan himoyasiga tayyorlashda katta ahamiyatga ega.

Yoshlarni kelajakda sport gimnastikasiga jalb qiladigan maqsad nima? Bu savolga turli xil javoblar oldik. Bu, birinchi navbatda: go'zal, uyg'un rivojlangan tana, mushaklarni tonusini oshirish, zavqlanish, o'ziga ishonch, musobaqalarda qatnashish. Muhimi, sog'lom turmush tarzi, mushaklarni hajmini va kuchini oshirish, jismoniy nuqsonlardan, kasalliklardan, ruhiy tushkunlikdan xalos bo'lish, stressdan xalos bo'lish, Vatan himoyasiga tayyorgarlik. Raqobat hissi, boshqalarning hurmati, qizlar o'rtasidagi muvaffaqiyat uchinchi planga o'tdi.

Bizni "Yoshlar steroid va boshqa oziq-ovqat qo'shimchalaridan foydalanadimi?" degan savol ham qiziqtirdi. Respondentlarning atigi 10 foizi undan foydalanadi. Binobarin, ularning ko'pchiligi muntazam mashg'ulotlar orqali mushaklarini o'stirishadi. Shuningdek, sport gimnastikasi bilan bir qatorda, ko'pchilik hali ham boshqa sport turlari: voleybol, basketbol, kikkboxing va boks bilan shug'ullanadi va shu bilan bo'sh vaqtlarini mazmunli o'tkazadilar.

**Xulosalar va tavsiyalar.** Yuqorida aytilganlarning barchasidan xulosa qilib shuni aytish mumkin, sport, ya'ni, atletika gimnastikasi ham ijobiy, ham salbiy tomonlarga ega. Turli xil kasalliklari mavjud yoshlarga atletik gimnastika bilan shug'ullanish ta'qiqlansa, lekin ayni paytda ular ko'plab qiyinchiliklarni, shu jumladan nafaqat jismoniy, balki psixologik darajadagi muammolarni ham yengishga yordam beradi. Atletika gimnastikasi bilan har qanday yoshda, ayniqsa yoshlarda shug'ullanishlari mumkin. Atletika gimnastikasi samaradorligi — bu mashg'ulot jarayonida olingan ijobiy natijalar miqdori bo'lib, u bilan shug'ullanadigan odamlarning sog'lig'iga nisbatan kuch va tegishli mashqlardan kutish mumkin.

#### Адабиётлар / Литература / References:

1. Прокопенко Л.А. Привлекательность фитнес-занятий атлетической гимнастикой для студентов // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2016. – № 1-1. – С. 72-74
2. Гавердовский Ю. К. Теория и методика спортивной гимнастики: учебник в 2 т. - Т. 2/Ю. К. Гавердовский, В.М. Смолевский. - М.: Советский спорт, 2014. - 231-б.
3. Eshtayev A.K., Umarov M.N. ва бошк. «Gimnastika nazariyasi va uslubiyoti» Darslik. T.: 2017. - 500-b.
4. Umarov B. Educational Development And "Future Skills". The American Journal of Social Science and Education Innovations, 2021/1, p. 78
5. <https://applied-research.ru/ru/article/view?id=8298> (дата обращения: 02.08.2022).

# SCIENCEPROBLEMS.UZ

## ИЖТИМОЙ-ГУМАНИТАР ФАНЛАРНИНГ ДОЛЗАРБ МУАММОЛАРИ

*№ S/1 (4) – 2024*

## АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СОЦИАЛЬНО- ГУМАНИТАРНЫХ НАУК

## ACTUAL PROBLEMS OF HUMANITIES AND SOCIAL SCIENCES

**Ижтимоий-гуманитар фанларнинг долзарб муаммолари** электрон журнали 2020 йил 6 август куни 1368-сонли гувоҳнома билан давлат рўйхатига олинган.

**Муассис:** "SCIENCEPROBLEMS TEAM"  
масъулияти чекланган жамияти

**Таҳририят манзили:**

100070. Тошкент шаҳри, Яккасарой тумани, Кичик Бешёғоч кўчаси, 70/10-уй. Электрон манзил:

[scienceproblems.uz@gmail.com](mailto:scienceproblems.uz@gmail.com)

**Боғланиш учун телефонлар:**

(99) 602-09-84 (telegram).