

# 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;

Яхшиликов 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 Жамолиддиновна – 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 Шохида 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 Васида 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 психологияси кафедраси мудири;

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

Шамшетова Анжим Карамаддиновна – 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;

Сейтов 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 MONIYATI .....	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 TEXNALOGIYALARNI QO'LLASH .....	97-103
<i>Содиқов Анвар</i> ЎЗБЕКИСТОН 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



**To'rayev Panji To'xtayevich**

Termiz davlat universiteti,  
Sport boshqaruvi kafedrası katta o'qituvchisi  
E-mail:panjitorayev76@gmail.com

### **MILLIY KURASH MASHG'ULOTLARIDA UMUMIY JISMONIY TAYYORGARLIKNI TASHKIL ETISH VA SHAKLLANTIRISH**

**Annotatsiya.** Ushbu maqolada muallif tomonidan milliy kurash turi bo'yicha umumiy jismoniy tayyorgarlik davomida turli metodlar va vositalardan foydalanishning afzalliklari hamda turli ko'rsatmalar orqali, shug'ullanuvchilarga ta'lim-tarbiya berish, ularni kamol toptirish shiningdek musobaqalarda yo'qori natijalarga erishish haqida faktlar keltirilgan.

**Kalit so'zlar.** Kurash, tayyorgarlik, trenirovka, taktika, texnika, usul, hujum, ximoya, faoliyat, samaradorlik, yondashuv, sifat, fazilat, iqtidor, natija, harakat, ruhiy tayyorgarlik.

---

**Turayev Panji Tuxtayevich**

Termiz State University  
Teacher of the department of sports management

### **ORGANIZATION AND FORMATION OF GENERAL PHYSICAL TRAINING IN NATIONAL WRESTLING EXERCISES – KURASH**

**Abstract.** In this article, the author discusses the advantages of using various methods and tools during general physical training for national wrestling, as well as through various instructions, educating and training the participants, improving them, and achieving high results in competitions. facts are given.

**Key words:** Struggle, preparation, training, tactics, technique, method, attack, defense, activity, efficiency, approach, quality, virtue, talent, result, action, mental preparation.

---

**Тураев Панджи Тухтаевич**

Термезский государственный университет  
Преподаватель кафедры спортивного менеджмента

### **ОРГАНИЗАЦИЯ И ФОРМИРОВАНИЕ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В УПРАЖНЕНИЯХ ПО НАЦИОНАЛЬНОЙ БОРЬБЫ –КУРАШ**

**Аннотация.** В данной статье автор рассматривает преимущества использования различных методов и средств в ходе общей физической подготовки по национальной борьбе, а также посредством различных инструктажей, воспитания и тренировки участников, их совершенствования, достижения высоких результатов на соревнованиях. данный.

**Ключевые слова:** Борьба, подготовка, тренировка, тактика, техника, метод, атака, защита, активность, эффективность, подход, качество, добродетель, талант, результат, действие, психическая подготовка.

---

DOI: <https://doi.org/10.47390/SPR1342V4SI1Y2024N35>

**Kirish.** Kurashchilarning tayyorgarlik tizimi — yaxlit birlikni tashkil qiluvchi va maqsadga erishishga yo'naltirilgan o'zaro bog'liq bo'lgan elementlar yig'indisidir, ya'ni bu jahonning kuchli kurashchilarining model tavsiflariga javob bera oladigan va eng yuqori natijalarni ko'rsatishga qodir sportchilarni tayyorlashga qaratilgan tadbirlar kompleksidir.

Mehnatda va Vatan himoyasida zarur bo'ladigan hayotiy muhim bilim, ko'nikma va malakalarni egallashga mo'ljallangan mashqlar va harakat amallari esa kurashchi uchun zarur bo'lgan spetsifik sifatlarni rivojlantiruvchi, shuningdek, maxsus kurash texnikasi malakalari, usullari va harakatlarini tarkib toptiruvchi maxsus mashqlar yordamida rivojlantiriladi. [1]

Asosiy mashqlar asosiy ssenariylar va manevrlardan iborat dastlabki harakatlar va amallarni o'z ichiga oladi. Bular turli xil holatda turish, narsalarni ushlab, otish uchun harakatlarni boshlash, yakuniy pozitsiyaga erishish va boshqalar kabi turli xil tana pozitsiyalarini o'z ichiga oladi. Harakatlar kurashchini turli texnikalar va ularning ketma-ketligini bajarishga undaydigan dinamik harakatlarni bildiradi.

Asosiy usullar kurashchining xatti-harakatini o'z ichiga olib, ular orqali jangdagi taktik muammolarni hal qilinadi. Ixtisoslashgan bilimlar kurashchilarni nazariy tarbiyalash bilan bog'liq barcha jabhalarni, jumladan, kurash tarixi, gigiyena, harakat texnikasi va taktikasi, sportning fundamental tayyorgarligi, musobaqa nizomi, sport mahorati va boshqalarni o'z ichiga oladi. Yakkama yakkama sport turlari bo'yicha mashg'ulotlar sportchilarni tayyorlashning asosiy shakllari kabi jismoniy tayyorgarlikning bir xil qonuniyatlari, xususiyatlari va tamoyillariga amal qiladi. Ularga har tomonlamalik, ya'ni aqliy, axloqiy, g'oyaviy, siyosiy, jismoniy va estetik tarbiya hamda mehnat tarbiyasining qo'shib olib borilishi; ilmiylik, sog'lomlashtirish va amaliy yo'nalishda, bo'lishlik, xalqchilik va internatsionalizmlar kiradi.

Sistema kishilarning jismoniy tomondan takomillashuviga yordam berishga, ularda keng dunyoqarash, yuksak axloqiy sifatlar va to'g'ri estetik idrokni tarkib toptirishga da'vat etishga qaratilgan. Jismoniy tarbiya sistemasi-xalqimizning jismoniy kamol topishiga qaratilgan tashkiliy, metodologik, ilmiy-pedagogik prinsiplar va talablar yig'indilari bo'lib hisoblanadi. Shu boisdan ham u o'zining oila tarbiyasidan tortib to qurolli kuchlardagi jismoniy tayyorgarlik va professional amaliy-jismoniy tayyorgarlikkacha bo'lgan bosqichlariga ega.

Kurashchilar uchun sport mashg'ulotlari uni boshqa sport turlaridan ajratib turadigan o'ziga xos xususiyatlarga ega bo'lib, murabbiylarni kurash mashg'ulotlariga xos bo'lgan salohiyati tufayli ushbu jihatlarga alohida e'tibor berishga undaydi. Bu qonuniyatlarga quyidagilar kiradi:

- aniq ixtisoslashuv va moslashtirilgan tayyorgarlik jarayonlari orqali yuqori sport ko'rsatkichlariga erishish va unga intilish mamlakatimizdagi sport tadbirlarining tuzilishi, raqobatbardosh tizim va sportni barcha yo'nalishlarda har tomonlama targ'ib etish bilan bog'liq.

- tanlangan sport turida har tomonlama rivojlanish bilan ixtisoslashishning birligi hamda shaxsni garmonik rivojlantirishga intilish.

- tanlangan sport turida yil davomida va ko'p yillar mobaynida trenirovka jaryonining muntazamligi. Mashg'ulotlar sportchi tanasining funksional imkoniyatlarini maksimal darajada oshirishga qaratilgan bo'lib, har bir mashg'ulot oldingi mashg'ulot natijalariga asosan, eng yuqori natijaga erishishga qaratilgan. Agar sportchining tanasi to'liq tiklanmaganligi qayd etilsa, mashg'ulotlar jadvali va dam olish vaqtlariga tuzatishlar kiritiladi, bu esa mashg'ulotlarning davriyligini ta'minlaydi.

- nagruzkalar dinamikasida maksimumga yo'l tutib asta-sekin va sakrab sakrab mashq qilishni qo'shib olib borish. Maksimum yuklama deganda organizmning funksional imkoniyatlari doirasidagi yuklamani tushunmoq kerak va hech qachon uni holdan toyguncha yuklama berish bilan tenglashtirish mumkin emas .

- trenirovka jarayonining siklligi deganda, trenirovka ishi davrlari va fazalarining ayrim mashqlar, mashg'ulotlar, trenirovka bosqichlari va davrlari qisman takrorlanadi. Ana shu siklli davrda mikrotsikllar 3-5 kun, mezotsikllar va makrotsikllar farqlanadi. Bundan tashqari trener va sportchi sport trenirovkasi jarayoniga ijodiy yondashishlari kerak. Negaki, ijodiylik har bir ishda zarurdir va unga har bir yosh sportchini birinchi kundanoq o'rgatish lozim. Ishga faqat professional mahoratni emas balki qalb to'rini ham sarflab kirishish kerak. Bularning barchasi milliy kurash trenerlariga ham taalluqlidir.

Kurashchining jismoniy tayyorgarligi sport mashg'ulotining muhim tarkibiy qismlaridan biri hisoblanadi va jismoniy sifatlar – kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, chaqqonlik va tezkorlikni rivojlantirishga qaratilgan jarayondir.

**Adabiyotlar tahlili va metodologiya.** Qadimgi Baqtriya (O'zbekiston janubi) hududidan topilgan jez davriga oid silindrsimon sopol idishda ikki polvon va ulardan biri ikkinchisini chalayotgani tasvirlangan. Shu davrga mansub boshqa arxeologik topilmada esa polvonlarning kurash usullarini namoyish qilayotgani aks ettirilgan. Bu noyob topilmalar miloddan 1,5 ming yil ilgari ham kurash ajdodlarimiz turmush tarzining bir qismi bo'lganidan dalolat beradi. Yunon yozuvchisi Klavdiy Elian (II-III asr) va boshqa tarixiy shaxslarning yozishicha, shu hududda umr kechirgan sak qabilasi qizlari o'zlariga kuyovni yigitlar bilan kurashib tanlaganlar. Keyinchalik qizlar kuyovni shart qo'yish yo'li bilan aniqlashgan va bu shartda kurash musobaqasi bo'lgan. Bunga o'zbek xalq qahramonlik dostoni „Alpomish va Barchinoy“ shartlarini misol qilib ko'rsatish mumkin. Ulardan biri ikki kurashuvchining biri o'z raqibining belbog'idan ushlab o'ziga tortadi, shu bilan birga o'z raqibidan qutulishning chorasini qidiradi. Bu ta'rif zamonaviy Kurash qoidalariga yaqindir. Shuningdek, Mahmud Qoshg'ariyning „Devonu lug'otit turk“, Alisher Navoiyning „Hamsa“, „Holoti Pahlavon Muhammad“, Zayniddin Vosifiyning „Badoye' ul-vaqoye“, Husayn Voiz Koshifiyning „Futuvvatnomai sultoniy“, Zahiriddin Muhammad Boburning „Boburnoma“ asarida kurash haqida qimmatli ma'lumotlar bor. IX-XVI asrlarda kurash xalq o'rtasida keng ommalashgan. Shu davrda Pahlavon Mahmud, Sodiq polvon kabilar kurash dovrug'ini oshirishgan. [2]

**Muhokama.** Jismoniy tayyorgarlikning asosiy vazifalariga quyidagilar kiradi:

- sportchilarning sog'lik darajasi va ularning organizmi turli tizimlarining funksional imkoniyatlarini oshirish;

- jismoniy sifatlarni milliy kurashning o'ziga xos xususiyatiga javob beradigan holatda rivojlantirish.

Jismoniy tayyorgarlik umumiy, yordamchi va maxsus tayyorgarlikka bo'linadi.

Kurashchining umumiy jismoniy tayyorgarligi yuqori natijalarga erishish uchun poydevor, zarur asos hisoblanadi. U asosan quyidagi vazifalarning hal etilishini ta'minlaydi:

-kurashchi organizmini har tomonlama garmonik rivojlantirish, uning funksional imkoniyatlarini oshirish, jismoniy sifatlarini rivojlantirish;

-salomatlik darajasini oshirish;

-shiddatli mashg'ulot va musobaqa yuklamalari davrida faol dam olishdan to'g'ri foydalanish.

Umumiy fitnes jihozlardan foydalangan holda bajariladigan mashqlar, ixtisoslashgan trenerlar yordamida hamkorlar asosidagi mashqlar va akrobatika, yengil atletika, sport o'yinlari, suzish va boshqalar kabi turli sport turlaridan olingan umumiy rivojlanish mashqlari kabi bir qator jihozlar va mashg'ulotlarni o'z ichiga oladi.

Yordamchi jismoniy tayyorgarlik maxsus harakat malakalarini rivojlantirishga qaratilgan katta hajmdagi ishni samarali bajarish uchun zarur bo'lgan maxsus asosni yaratishga mo'ljallangan. U ancha tor va o'ziga xos yo'nalishga ega hamda quyidagi vazifalarni hal etadi:

-asosan kurash uchun ko'proq xos bo'lgan sifatlarni rivojlantirish;

-kurashchi harakatlarida katta darajada ishtirok etuvchi mushak guruhlarini tanlab rivojlantirish.

Yordamchi jismoniy tayyorgarlikning ilg'or vositalari sifatida shunday mashqlar qo'llaniladiki, ular o'zining kinematik va dinamik tarkibi hamda asab-mushak kuchlanishi xususiyatiga ko'ra kurashchining musobaqa faoliyatida bajaradigan asosiy harakatlariga mosdir. Shunday mashqlar orasida quyidagilarni ajratish mumkin:

-kurashning turli usullarini ishora orqali bajarish;

-maxsus trenajer moslamalarida bajariladigan mashqlar;

-kurashchilar manekeni bilan mashqlar.

Kurashchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi asosan kurash gilamida o'tkaziladi va harakat malakalari tarkibidagi eng muhim harakat sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan. Shuning uchun maxsus jismoniy tayyorgarlikning asosiy vositalari sifatida mumkin bo'lgan turli murakkabliklarni jalb qilgan holda musobaqa mashqlari qo'llaniladi. Bunday murakkablashtirilgan mashqlar kurashchi organizmiga bo'lgan ta'sirni kuchaytiradi.

Kurashchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi kurash talablariga mos keladigan harakat sifatlarini oshirishga qaratilgan. Ushbu mashg'ulot asosan kurash gilamida o'tkaziladi va asosiy harakat qobiliyatlarini rivojlantirishga qaratilgan. Shuning uchun ixtisoslashtirilgan jismoniy tayyorgarlikdagi asosiy yondashuv kurashchining jismoniy tayyorgarligini oshirish uchun turli darajadagi murakkablikdagi musobaqa mashqlaridan foydalanishni o'z ichiga oladi. Bu murakkab mashqlar kurashchining tanasiga ta'sirni kuchaytiradi va shu bilan ularning ish faoliyatini oshiradi.

Masalan, og'irroq vazn toifasidagi sherigini tashlash, sheriklarni almashtirgan holda o'quv-mashg'ulot bellashuvlari bajariladi va h.k.

**Natija.** Mana shu hamma mashqlar energiya ta'minotining u yoki bu mexanizmlarini rivojlantirish imkonini ta'minlaydi, kurashchining mashqlanganligiga kompleks holda ta'sir ko'rsatadi hamda bir vaqtning o'zida uning jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligini oshiradi. Jismoniy tayyorgarlikning hamma ko'rsatilgan turlari bir-biri bilan uzviy bog'liq. [3]

Mashg'ulot jarayonida jismoniy tayyorgarlikning ayrim turlarini yetarli darajada baholamaslik sportchilarning mahoratini oshirishga to'sqinlik qilishi mumkin. Shuning uchun mashg'ulotlar davomida turli xil jismoniy tarbiya mashqlarining optimal muvozanatini saqlash juda muhimdir. Bu muvozanat qat'iy miqdor emas, balki kurashchilarning qobiliyati, individual xususiyatlari, mashg'ulot bosqichi va hozirgi jismoniy holatiga qarab o'zgaradi. Kurashchilar malakasi oshirilishi uchun turli xil o'qitish usullari qo'llaniladi, shu jumladan bir snaryadda yoki bir snaryad bilan, bir sherigi yoki raqibi bilan jiddiy o'zgarishsiz takroriy standart yuklama berish metodi, muayyan dam olish pauzalari bo'lgan uzluksiz ishlash dozalari bilan bajariladigan intervalli, takroriy standartli va variantli yuklamalar metodi keskinlikni

emotsionallikni va natijalarni baholash uchun musobaqa yuklamasi metodlari, harakat faoliyatni xilma-xil qilish va yuklamalarni to'g'ri navbatlashtirish uchun aralash metodlari qo'llaniladi.

**Xulosa.** Milliy kurash mashg'ulotining maqsadi bu – mazkur sportchi uchun mumkin qadar maksimal darajada texnik-taktik, jismoniy va ruhiy tayyorgarlikka erishish hamda musobaqa faoliyatida yuqori natijalarni ko'rsatishdir. Mashg'ulot jarayonida hal qilinadigan asosiy vazifalar quyidagilardan iborat:

- kurash texnikasi va taktikasini puxta egallash;
- zarur darajada harakat sifatlarining rivojlanishini ta'minlash, shug'ullanuvchilar funksional imkoniyatlarini oshirish va ularning sog'ligini mustahkamlash;
- axloqiy va iroda sifatlarini tarbiyalash;
- sportchi tayyorgarligining turli tomonlarini rivojlantirish va uni musobaqa faoliyatida namoyon qilish; -muvaffaqiyatli mashg'ulot va musobaqa faoliyati uchun zarur bo'lgan nazariy bilimlar hamda amaliy tajribani egallash.

Mashg'ulot vazifalari birgalikda amalga oshiriladi. Biroq tayyorgarlik davri va bosqichlari, kurashchining mashqlanganligi, uning mahorat darajasi hamda boshqa omillarga qarab, bitta vazifaga ko'proq, boshqasiga kamroq e'tibor beriladi. Mashg'ulotning har bir vazifalari ketma-ket, ya'ni shug'ullanuvchilarga bo'lgan talablarning asta-sekin oshib borishi sharoitlarida hal qilinadi

#### **Адабиётлар / Литература / References:**

1. Tastanov A.N. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. Darslik. – Toshkent: 2015. – 228 b.
2. Kerimov F.A. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar. Darslik. – Toshkent: 2004. – 126 b.
3. Achilov T.S. Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi. – Toshkent: 2020. – 209 b.
4. Ataev A.K. Kurash. O'smirlar va yoshlarni kurashga o'rgatishning metodikasi va vositalari. – Toshkent:1987. – 98 b.
5. Yusupov K. Kurash. Darslik. – Toshkent: 1999. – 178 b.

# 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).