

**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 4. Jild 4.

**2024**

# **SCIENCEPROBLEMS.UZ**

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

*№ 4 (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:

Ҳашимова 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 Шоҳида Зайниевна – педагогика фанлари доктори, доцент;

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

Ибраҳимов 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 психологияси 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>Qurbonov Murodjon Dehqonboy o'g'li</i> "KASHKULI SALIMIY" ASARIDA USMONIY HUKMDORLAR TARIXINING YORITILISHI.....	12-17
<i>Ismoilova Diyoraoy Xursandjon qizi</i> AMIR NASRULLOH DIPLOMATIYASI .....	18-23
<i>Tursunov Farrux Fulomovich</i> ЎЗБЕКИСТОН ҲУДУДИДАГИ ТОЖИКЛАРГА ХОС УРФ-ОДАТ ВА МАРОСИМЛАР .....	24-28
<i>Usmonaliyev Isroiljon Ibrohimjon o'g'li</i> FARG'ONA VODIYSIDA "O'ZBEK" ETNONIMINING TARQALISHI .....	29-34
<i>Djurayev Ikrom Nematovich</i> YEVIROOSIYO CHORVADOR QABILALARINING FARG'ONA VODIYSIGA KIRIB KELISHI.....	35-40
<i>Esanova Nilufar Pulatovna</i> MUSTAQILLIK YILLARIDA O'ZBEKISTONDA YENGIL SANOAT SOHASIDAGI O'ZGARISHLAR .....	41-46
<i>Abduraхимова Сабоҳат Эргаш қизи</i> БУХОРО АМРЛИГИ ДАВРИДА ЧИРОҚЧИ ТУМАНИНИНГ ИЖТИМОЙ-СИЁСИЙ ТАРИХИ .....	47-53
<i>Toshturov Shuxrat</i> MUSTAQILLIKKACHA BO'LGAN DAVRDA NAVOIY VILOYATI SANOAT KORXONALARINING EKOLOGIK MUHITGA TA'SIRI .....	54-60
<i>Kanimkulov Olimjon Sheraliyevich</i> AKADEMIK YAHYO G'ULOMOV FAOLIYATI HAQIDA QAYDLAR ("XORAZMNING SUG'ORILISH TARIXI" ASARI MISOLIDA).....	61-65
<i>Begniyazova Gozzal Allambergenovna</i> QORAQALPOQ XALQ ERTAKLARINING YIG'ILISHI VA NASHR QILINISHI.....	66-70

### 08.00.00 – ИҚТИСОДИЁТ ФАНЛАРИ

<i>Султонов Баходир Файзуллаевич, Тураева Гулизахро Каххоровна, Норбўтаев Бахтиёр Абдурахимович</i> СИРДАРЁ ВИЛОЯТИ ҚИШЛОҚ ХЎЖАЛИГИДА ДОНЛИ ЭКИНЛАР ХОСИЛДОРЛИГИНИНГ 2024-2027 ЙИЛГАЧА БЎЛГАН ПРОГНОЗ ПАРАМЕТРЛАРИ.....	71-78
<i>Abdiganieva Zarapshan Salievna</i> YANGI O'ZBEKISTONDA AHOLI TURMUSH DARAJASINI OSHIRISHDA TADBIRKORLIKNI RIVOJLANTIRISH ISTIQBOLLARI .....	79-85
<i>Otaxonova Odinaxon Inomovna</i> QORAMOLCHILIK MAHSULOTLARI IQTISODIY SAMARADORLIGINI OSHIRISHDA OZUQA BAZASINI YAXSHILASHNING ILMIY-NAZARIY ASOSLARI .....	86-94
<i>Рахимов Ойбек Бахтиёрович</i> СУҒУРТА ХИЗМАТЛАРИ БОЗОРИДА МАРКЕТИНГ ФАОЛИЯТИНИ РЕЖАЛАШТИРИШ АСОСЛАРИ .....	95-99
<i>Хушмурадов Оман Намозович</i> СУВ ХЎЖАЛИГИНИ БОШҚАРИШНИНГ АСОСИЙ ЙЎНАЛИШЛАРИ .....	100-110

<i>Saitkamolov Muxammadxo'ja Sobirxo'ja o'g'li, Karabayev Rustam Zafarovich</i> BULUTLI TEXNOLOGIYALAR ASOSIDA BIZNES JARAYONLARNI TASHKIL ETISH YO'LLARI .....	111-125
<i>Фаттахова Муниса Абдухамитовна</i> ПОНЯТИЕ И ПУТИ ЭФФЕКТИВНОГО УПРАВЛЕНИЯ КРЕДИТНЫМ ПОРТФЕЛЕМ КОММЕРЧЕСКИХ БАНКОВ .....	126-133
<i>Isayev Jahongir Muzaffarovich</i> SANOAT KORXONALARINI RIVOJLANTIRISHDA AXBOROT TIZIMINI TA'MINLASH IQTISODIY МЕХАНИЗМНИНГ АСОСИЙ YO'NALISHI SIFATIDA .....	134-140
<b>09.00.00 – ФАЛСАФА ФАНЛАРИ</b>	
<i>Tilavova Umida Qahramonovna</i> RAQAMLI JAMIYATLAR TIZIMIDA INFORMATSION ETIKA KATEGORIYA VA ТАМОЙИЛЛАРИНИНГ АНАМИЯТИ .....	141-147
<i>Yulchiyev Avazbek Maxamadjonovich</i> IJTIMOIY TEXNOLOGIYALAR HAQIDAGI G'OYALARNING SHAKLLANISH EVOLYUTSIYASI .....	148-154
<i>Каримова Гулчеҳра Абдукаримовна</i> ДУНЁ ДИНЛАРИ ВА ТАЪЛИМОТЛАРДА ОТАЛИКНИ ТУШУНИШ ВА УНИНГ ЎЗИГА ХОС ЖИХАТЛАРИ .....	155-163
<i>Turabova Sevara Kattaqulovna</i> ISLOM FALSAFASIDA DALILLASH VA VAHS YURITISH USULI ZAMONAVIY ARGUMENTLASH NAZARIYASI TALQINIDA .....	164-168
<i>Muminov Nozim Naimovich</i> THE PHENOMENOLOGICAL APPROACH IS THE KEY TO UNDERSTANDING THE SPREAD AND TRANSFORMATION OF SUFISM IN THE WEST .....	169-175
<i>Турсунов Мухиддин Болтаевич</i> СОЦИАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЁЖИ .....	176-180
<i>Mamarasulov Ulug'bek Umirzoqovich</i> SPORT TURLARINING FALSAFIY-ESTETIK TANLILI .....	181-184
<b>10.00.00 – ФИЛОЛОГИЯ ФАНЛАРИ</b>	
<i>Исанова Феруза Тулқиновна</i> ЎЗБЕК ТИЛИДА ХАЛҚАРО ҲУҚУҚ СОҲАСИГА ОИД ЛЕКСИК БИРЛИКЛАР ВА УЛАРНИНГ ЎЗИГА ХОС ЖИХАТЛАРИ .....	185-191
<i>Петрухина Наталья Михайловна</i> КОРАНИЧЕСКИЕ МОТИВЫ В ТВОРЧЕСТВЕ А.С.ПУШКИНА И ЕГО СОВРЕМЕННИКОВ .....	192-197
<i>Исаров Оман Рисалиевич</i> ЎЗБЕК ВА ИНГЛИЗ ТИЛЛАРИДА ТАКСИС КОНВЕРБИАЛ ВЕРБАЛИЗАЦИЯСИ .....	198-205
<i>Родина Ирина Витальевна</i> АНТИНОМИЧЕСКАЯ ПАРА «МЕСТЬ» И «ПРОЩЕНИЕ» В ПОВЕСТИ-СКАЗКЕ Л. БОРОДИНА «ГОД ЧУДА И ПЕЧАЛИ» .....	206-211
<i>Ataeva Gulchekhra Bakhtiyorovna</i> THE ROLE OF IDIOMS IN ENHANCING BUSINESS COMMUNICATION: A STUDY ON THE USAGE OF IDIOMS IN BUSINESS LETTERS .....	212-220

<i>Erkinova Marxobo</i> ASSOTSIATIV MAYDON HOSIL QILISHDA LINGVISTIK OMILLARNING O'RNI .....	221-229
<i>Gulyamova Shahzoda Baxtiyor qizi</i> O'ZBEK VA INGLIZ TILLARIDAGI MATNLARNING SINTAKTIK STRUKTURASI VA PRAGMATIK XOSLANISHI .....	230-234
<i>Batyrkhanova Madina Oybekovna</i> THE SOMATIC CULTURAL CODES IN THE STUDY OF ENGLISH, RUSSIAN AND UZBEK PHRASEOLOGISMS .....	235-244
<i>Aslonov Shahram Sherzod ugli, Saidova Marjona Abdimutal qizi</i> PECULIARITIES OF TRANSLATION OF POLITICAL TEXTS IN SIMULTANEOUS INTERPRETATION .....	245-250
<i>Olimova Dilafruzxon Baxtiyorjon qizi</i> INGLIZ VA O'ZBEK TILLARIDA SUBYEKTIV VAHONING IFODALANISHI .....	251-254
<i>Bobojonov Dilshod Jumaqul o'g'li</i> INGLIZ VA O'ZBEK GAZETA SARLAVHALARIDA PUBLISISTIK USLUB BELGILARINING NAMOYON BO'LISHI .....	255-260
<i>Абдуллаева Нилуфар Рамазоновна, Шаймарданова Мухлиса Усмановна</i> СЕМАНТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ КОНЦЕПТА “РАСТЕНИЕ” В СОПОСТАВЛЯЕМЫХ ЯЗЫКАХ .....	261-266
<i>Хайруллоева Сitora Lutfulloevna</i> PSYCHOLOGICAL NOVELS OF US AND THE DEVELOPMENT OF PSYCHOLOGYSMS .....	267-272
<i>Qudratova Muxiba Kamolovna</i> “LYUIS KERROLLNING ALISA MO' JIZALAR MAMLAKATIDA ASARIDAGI HAYVON OBRAZLARINING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI” .....	273-279
<i>Убоженко Анна Станиславовна</i> ОСОБЕННОСТИ ТЮРКСКИХ ЗАИМСТВОВАНИЙ В РУССКОМ ЯЗЫКЕ .....	280-285
<i>Тухтаева Наргисхон Исамутдиновна</i> ОТРАЖЕНИЕ ДУХОВНОГО УПАДКА ОБЩЕСТВА И ЕГО ПОСЛЕДСТВИЙ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ЛИТЕРАТУРЕ .....	286-292
<i>Gulnora Xolmurodova Sattorovna, Bo'ronova Mekkamtosh Xoliqulovna</i> INGLIZ VA O'ZBEK LISONIY MANZARASIDA MAQOLLARNING O'RNI .....	293-297
<i>Алибаева Лола Намазовна</i> ЖЕНСКИЕ ОБРАЗЫ В РАССКАЗАХ Л. ПЕТРУШЕВСКОЙ .....	298-303
<i>Eshqurbonova Aziza Bozor qizi</i> DIALOGIK NUTQDA SAVOLLARNING IFODALANISHI .....	304-308
<i>Norova Rahima Fayzulloevna</i> O'ZBEK VA INGLIZ ADABIY ERTAKCHILIGIDAGI SEHRLI VOSITALARNING QO'LLANISHIDA O'XSHASH JIHATLAR .....	309-316
<i>Egamberdiyeva Iroda Abdurahimovna</i> TRANSLATIONS OF HISTORICAL WORKS INTO ENGLISH .....	317-323
<i>Axmedova Adolat Ravshan qizi</i> GASTRANOMIYA TUSHUNCHASI HAMDA GASTRANOMIK REKLAMA MATNLARI .....	324-330



<i>Asqarova Madina Boymurod qizi</i> KORPUS LINGVISTIKASIDA MATN ANNOTATSIYASINING LINGVISTIK MUAMMOLARI .....	331-334
--	---------

<i>Калниязов Есемурат Шамшетович</i> ГОСТЕВОЙ ЭТИКЕТ И СИСТЕМА ЦЕННОСТЕЙ .....	335-342
---	---------

### **12.00.00 – ЮРИДИК ФАНЛАР**

<i>Bahodir To'raev</i> HUQUQIY MADANIYAT VA HUQUQIY TARBIYANING DEMOKRATIK DAVLAT RIVOJLANISHIDAGI ROLI .....	343-351
---	---------

<i>Турсоатов Содиқ</i> РАҒБАТЛАНТИРУВЧИ ҲУҚУҚИЙ СИЁСАТ ТУШУНЧАСИ ВА УНИНГ МАЗМУН-МОҲИЯТИ .....	352-357
--	---------

<i>Хидиров Фурқат Шукуруллаевич</i> МАҲАЛЛА ҲУҚУҚ-ТАРТИБОТ МАСКАНИ ФАОЛИЯТИНИ ТАШКИЛ ЭТИШ ТАРТИБИНИНГ АСОСИЙ ВАЗИФАЛАРИ .....	358-363
---	---------

<i>Рахимбаев Уткир Файзуллаевич</i> ПРАВОВЫЕ АСПЕКТЫ КРИТЕРИЕВ ОЦЕНКИ ИНФРАСТРУКТУРЫ И СЕРВИСА ДЛЯ ТУРИСТОВ .....	364-372
---	---------

<i>Турсынбаев Азизбек Халмурзаевич</i> МЕЖВЕДОМСТВЕННОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ КАК СПОСОБ РЕАЛИЗАЦИИ ИСПОЛНИТЕЛЬНОЙ ВЛАСТИ .....	373-377
--	---------

<i>Yakubov Abduraxmon Turayevich</i> TA'LIM HUQUQINING HUQUQIY SAVODXONLIKNI AMALGA OSHIRISHDAGI O'RNI .....	378-382
---	---------

<i>Rasulov Salimbek Baxtiyor o'gli</i> YEVROPA KENGASHINING KORRUPSIYA UCHUN JINOIY JAVOBGARLIK BO'YICHA KONVENSIYASI – KORRUPSIYAGA QARSHI KURASHNING ZAMONAVIY XALQARO HUQUQIY ASOSLARIDAN BIRI SIFATIDA .....	383-387
---	---------

### **13.00.00 – ПЕДАГОГИКА ФАНЛАРИ**

<i>Хайров Расим Золимхон угли</i> АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ МЕТОДИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ИЗОБРАЗИТЕЛЬНОГО ИСКУССТВА .....	388-395
--	---------

<i>To'rayev Panji To'xtayevich</i> OLIY TA'LIM MUASSASASIDA KURASHCHILARNI PSIXOLOGIK JIHATDAN TAYYORLASH .....	396-400
---	---------

<i>Xushnazarova Ma'mura Nodirovna</i> TALABALARNI KASBIY-PEDAGOGIK FAOLIYATGA TAYYORLASHDA IJTIMOIIY FAOLLIKNING AHAMIYATI .....	401-406
--	---------

<i>Yuldasheva Sayyora Aliaskarovna</i> TA'LIM TIZIMIDA INGLIZ TILINI INTEGRATSION O'QITISH .....	407-411
---	---------

<i>Turdimurodov Dilmurod Yo'ldoshevich</i> SPORT MASHG'ULOTLARI JARAYONIDA PEDAGOGIK NAZORATNING AHAMIYATI .....	412-418
---	---------

<i>Абдувахобов Искандер, Гизатулина Ольга Ивановна</i> ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В СМЕШАННЫХ СРЕДАХ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА .....	419-426
<i>Назарова Озода Шавкатовна</i> СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ И МЕТОДЫ ПРЕПОДАВАНИЯ ИНОСТРАННОГО ЯЗЫКА В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ .....	427-432
<i>Pirnazarova Sevara Doniyor qizi</i> OLIQ O'QUV YURLARIDA XORIJIY TILNI O'QITISHDA O'YIN USULLARINI QO'LLASH .....	433-438
<i>Ko'ziyeva Gulnoza Maxamadaliyevna</i> BOSHLANG'ICH SINFI O'QITUVCHILARINING PEDAGOGIK SALOHİYATINI OSHIRISH METODIKASI .....	439-444
<i>Умирзокова Сурайё</i> ТАЛАБАЛАРИНИНГ КИНЕТИК ИНТЕЛЛЕКТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ ХОРИЖИЙ МАМЛАКАТЛАР ТАЖРИБАСИ .....	445-451
<i>Olimova Nigora</i> MUVAFFAQIYATLI O'RGANISHDA SINFINI BOSHQARISH KO'NIKALARINING AHAMIYATI .....	452-463
<i>Nabiyeva Firusa Odil qizi</i> “ELEKTROMAGNETIZM” BO'LIMINI O'QITISHDA AMALIY MASHG'ULOTLARNING AHAMIYATI .....	464-471
<i>Sobirova Oygul Alimovna</i> BO'LAJAK MUSIQA O'QITUVCHILARIDA METODIK KOMPETENTLIKNI RIVOJLANTIRISHNING MAVJUD HOLATINI TAHLILYIY VAHOLASH .....	472-479
<i>Shermatov G'ulom Kaxxorovich</i> IMPROVING THE TECHNIQUE OF BADMINTON SPORTS TRAINING .....	480-486
<i>Shamirzayeva Zarifa Xudoyorovna</i> TALABALARDA KASBIY KO'NIKALARNI SHAKLLANISHIDA MIKROTA'LIM O'QITISH TEKNOLOGIYASINING SAMARALI JIHATLARI .....	487-492
<i>Ziyadullayeva Dilafruz Xudayberdiyevna</i> O'SMIRLARDA YETAKCHILIK XUSUSIYATLARINI RIVOJLANTIRISHDA KOMPETINSIYAVIY FAOLIYATNING PEDAGOGIK ASOSLARI .....	493-498
<i>Muydinov Firuzjon Farxodjonovich</i> TIBBIY TA'LIM TALABALARIDA MEDIAKOMPETENTLIKNI RIVOJLANTIRISH METODIKASI .....	499-505
<i>Egamberdiyeva Feruza Abdimannonovna</i> MULTIMEDIA TEKNOLOGIYALARIGA ASOSLANGAN DASTURIY TA'MINOTNI LOYIHALASH .....	506-510
<i>Худойбердиева Дурдона Баходир қизи</i> ЛИЧНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ОБУЧЕНИЯ В РАБОТЕ С ОДАРЕННЫМИ ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА .....	511-516
<i>Курбонов Дониёрбек Кахрамонович</i> ОБУЧЕНИЕ ПОЭЗИИ С ПРИМЕНЕНИЕМ СТРАТЕГИИ РАЗВИТИЯ КРИТИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ .....	517-524

*Shamsiddinov G'iyos Xusniddin o'g'li, Jurayeva Feruza Baxtiyor qizi*

**IQTISODIYOT YO'NALISHI TALABALARIGA EKONOMETRIKA FANINI O'TISHNING**

**INTERAKTIV USULLARI ..... 525-532**

*Эрназаров Алишер Эргашевич, Бекмурадов Зариф Хуррамович*

**ЎҚУВ МАШҒУЛОТЛАРИНИНГ МОДУЛЛИ ВА ЛОЙИҲАЛАШТИРИЛГАН ТУРЛАРИ ҲАМДА**

**АХБОРОТ ТЕХНОЛОГИЯЛАРИДАН ФОЙДАЛАНИШ ..... 533-539**

**To'rayev Panji To'xtayevich**  
Sport boshqaruvi kafedrası o'qituvchisi  
Termiz davlat unibersiteti

## **OLIV TA'LIM MUASSASASIDA KURASHCHILARNI PSIXOLOGIK JIHATDAN TAYYORLASH**

**Annotatsiya:** Maqolada kurash bo'yicha o'quv-mashg'ulot jarayoni hamda kurash musobaqalarida ishtirok etishda psixologik tayyorgarlikning ahamiyati, olingan ma'lumotlar orqali kelajakdagi yutuqlarni bashorat qilish va mo'ljallangan natijaga erishish yo'lida turli psixologik to'siqlarni yengib o'tishda murabbiylarning psixologik yordamidan foydalanish zarurligi tahlil qilinadi. Zamonaviy sharoitda yuqori darajadagi musobaqalar sportchilardan katta kuch sarflanishini va psixologik zo'riqishni talab qiladi, bu esa kurashchilarni stress holatiga olib keladi. Har qanday kurashchining stress holatiga katta ta'sir ko'rsatadigan psixologik holat nafaqat musobaqa jarayonida, balki kundalik mashg'ulot jarayonida ham kurashchilardan diqqatni jamlashni talab qiladi. Shuning uchun kurashchilarga beriladigan yuklamalar va mashqlarni takrorlash ulardan jiddiy qatiyatlikni talab etadi. Asosiy ilmiy natija, bu talaba kurashchilarning psixologik holatini yaxshilash yo'llarini ko'rsatib berish, turli metod va texnologiyalardan foydalanish va tayyorgarlik bosqichi yakunida musobaqa amaliyotida qo'llanilishidir.

**Kalit so'zlar:** sportchilar, talabalar, kurash, o'quv-mashg'ulot jarayoni, psixologik tayyorgarlik, psixologik regulatsiya, relaksatsiya.

---

**Turaev Panzhi Tukhtaevich**  
Lecturer at the Department of Sports Management  
Termez State University

## **PSYCHOLOGICAL PREPARATION OF WRESTLERS AT UNIVERSITY**

**Abstract:** The article analyzes the importance of psychological preparation in the process of training kurash wrestlers and participating in wrestling competitions, the need to use psychological support from coaches to predict future achievements based on the information received and overcome various psychological obstacles to achieve the intended result. In modern conditions, high-level competitions require great effort and psychological stress from athletes, which puts wrestlers in a state of stress. The psychological state, which greatly affects the stress state of any wrestler, requires wrestlers to concentrate not only during competitions, but also during daily training. Therefore, repeating the loads and exercises given to wrestlers requires serious determination from them. The main scientific result is to show ways to improve the psychological state of student wrestlers, use various methods and technologies and apply them in competitive practice at the end of the preparatory stage.

**Key words:** athletes, students, wrestling, training process, psychological preparation, psychological regulation, relaxation.

---

**Тураев Панжи Тухтаевич**  
Преподаватель кафедры Спортивного управления  
Термезский государственный университет

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦОВ В ВУЗЕ**

**Аннотация:** В статье анализируется значение психологической подготовки в процессе тренировки борцов кураш и участия в борцовских соревнованиях, необходимость использования психологической поддержки тренеров для прогнозирования будущих достижений на основе полученной информации и

преодоления различных психологических препятствий для достижения намеченного результата. В современных условиях соревнования высокого уровня требуют от спортсменов больших усилий и психологического напряжения, что ставит борцов в состояние стресса. Психологическое состояние, которое сильно влияет на стрессовое состояние любого борца, требует от борцов концентрации внимания не только во время соревнований, но и во время ежедневных тренировок. Поэтому повторение нагрузок и упражнений, данных борцам, требует от них серьезной решимости. Главный научный результат - показать пути улучшения психологического состояния студентов-борцов, использования различных методов и технологий и применения их в соревновательной практике в конце подготовительного этапа.

**Ключевые слова:** спортсмены, студенты, борьба, тренировочный процесс, психологическая подготовка, психологическая регуляция, релаксация.

DOI: <https://doi.org/10.47390/SPR1342V4I4Y2024N58>

**Kirish.** Hozirgi vaqtda kurashchilarning psixologik tayyorgarligi mavzusining dolzarbli shubhasiz bo'lishiga qaramay, unga yurtimizda ham, xorijda ham yetarlicha e'tibor berilmayapti [4; 99-b.]. Sportning qaysi turi bo'lishidan qat'iy nazar, psixologik tayyorgarlik har qanday o'quv-mashg'ulot dasturining muhim fundamental omili bo'lib hisoblanadi.

Ba'zi holatlarda yaxshi jismoniy tayyorgarlikga ega bo'lgan sportchi psixologik jihatdan yaxshiroq tayyorlangan sportchiga yutqazishi mumkin [1; 246-b., 2; 105-b.]. Agar kurashchi o'zining psixologik holatini qanday boshqarishni bilmasa, unda ortiqcha ruhiy stress paydo bo'ladi, bu esa o'z navbatida bellashuv samaradorligini pasaytiradi va uning beqarorligiga olib keladi, natijada kurashchi mag'lubiyatga uchraydi, bu esa kurashchining tushkunlikka tushishiga va o'ziga bo'lgan ishonchni yo'qotishiga olib keladi [3; 111-b., 5; 143-b.]. Bunday oqibatlarga yo'l qo'ymaslik uchun taktik, texnik va jismoniy tayyorgarlik bilan bir qatorda kurashchining ruhiy holatini mustahkamlashga qaratilgan mashg'ulotlardan foydalanish kerakdir.

Shuni ta'kidlash kerakki, hozirgi kunga qadar pedagogik psixologiyada vazifalar quyidagilarga bo'linadi:

- axloqiy va etik tayyorgarlik;
- irodaviy tayyorgarlik (yuqori natijaga erishish uchun o'zini yengish qobiliyatini rivojlantirish sifatida);
- emotsional tayyorgarlik (psixologik stress sharoitida astenik his-tuyg'ularni yengish qobiliyatini rivojlantirish sifatida) [3; 109-b., 2; 204-b.].

**Adabiyotlar tahlili va metodologiya.** Bir qator maxsus adabiyot manbalariga ko'ra [4; 100-b], 11 yoshdan 18 yoshgacha bo'lgan davrda kurash bilan shug'ullanish uchun motivatsiya kognitiv faollik omillari va keyinchalik o'zini-o'zi tasdiqlash zarurati hisoblanadi. Shuning uchun o'quv dasturida asosiy texnik-taktik tarkibiy qismga qo'yiladigan talablar birinchi o'rinda turishi va malaka talablari uchun rag'batlantiruvchi tartibni tashkil etish, qobiliyatlarga asoslangan ijodiy muhitni yaratish orqali o'rganish motivatsiyasini shakllantirish uchun shart-sharoitlar yaratilishi kerak.

Tadqiqotning maqsadi kurash bilan shug'ullanuvchi talabalarning psixologik tayyorgarligi jarayonlari va murabbiyning musobaqa va mashg'ulotlar vaqtida kurashchilarga psixologik ta'sirini o'rganish va tushunish edi.

Maqsadga erishishning metodologik asoslariga bilishning dialektik usuli va tizimli yondashuv xizmat qildi. Tadqiqot jarayonida tahlil, sintez, taqqoslash, prognozlash uslublaridan foydalanildi.

Kurashchilarning psixologik tayyorgarligi muammolarini hal qilish musobaqa oldidan va sport faoliyati davomida turli vositalar va uslublardan foydalangan holda amalga oshiriladi. Mashg'ulotlar va musobaqa oldidan mashg'ulotlar jarayonida talaba kurashchilar turli vazn toifalarida ko'plab raqiblar bilan mashg'ulot janglarida chidamlilik va ma'naviy-irodaviy sifatlarni tarbiyalaydilar. Uzoq davom etuvchi va shiddatli mashq qilish kerak bo'lgan talaba sportchilar ertami-kechmi tiklanishning kamligi natijasida namoyon bo'ladigan ruhiy

charchoqni sezishadi. Ko'pincha paydo bo'ladigan va sportchining musobaqa va mashg'ulot faoliyati natijasiga va uning psixo-emotsional holatiga salbiy ta'sir ko'rsatadigan omillar:

1. Uzoq muddatli psixologik tiklanish. Ushbu holat kurashchi talaba g'alabaga yaqinlashganda sodir bo'ladi. Bunda hushyorlikni yo'qotish va o'ziga haddan tashqari ishonchni yo'qotish xavfi mavjud bo'lib, bu mag'lub bo'lish ehtimolining foizini oshiradi. Bir qator ko'tarilishlar va pasayishlar muqarrar, ammo bu tebranishlarning amplitudasini har bir aniq bellashuvga psixologik tayyorgarlik bilan tartibga solish mumkin.

2. Asab tarangligidan kelib chiqadigan charchoq. O'zini-o'zi ishontirish va autogen mashg'ulotlar orqali yengish mumkin, bu jarayon sportchining ruhiy holatini o'zgartirish va yashirin zaxiralardan foydalanish imkonini beradi.

3. Diqqatning beqarorligi - organizmning yashirin imkoniyatlarini izlashdan bosh tortish bilan tavsiflanadi, ko'pincha o'ziga ortiqcha ishonch va yengillik bilan uyg'unlashadi. Mashg'ulotlar davomida bardoshlilik va qat'iyatni singdirish orqali uni yengish mumkin. Bunda motivatsiya va psixologik tayyorgarliksiz bu omillarni yengish mumkin emas.

Kurashda texnika va taktikani takomillashtirishga qaratilgan jismoniy mashqlar, shuningdek, psixologik tayyorgarlik kurashchilarni psixologik tayyorlashning asosiy vositalari bo'lib, bunga quyidagi jarayonlar kiradi:

- maxsus psixologik mashqlar, psixologik ta'sirlar;
- sport jamoasida psixologik muhitni tashkil etish;
- murabbiy va sportchilarni psixologik tarbiyalash;
- ruhiy holatni tartibga solish va o'zini-o'zi tartibga solishning psixologik vositalari;
- o'quv mashg'ulotlariga va g'alabaga bo'lgan motivatsiyani oshirish;
- mashg'ulotlarda autotrening bo'yicha tushunchalar berish va uni qo'llash [1; 247-b].

Nazorat va o'zini-o'zi boshqarish, o'zini-o'zi ishontirish, fizioterapiya (sauna, massaj, suzish havzasi), psixofarmakologik (trankvilizatorlar, antidepressantlar, psixostimulyatorlar, nootropiklar), autogen mashg'ulotlar kurashchining psixologik tayyorgarligi jarayonida muhim ahamiyatga egadir. Ushbu yo'nalishdagi ishlarning yakuniy natijalari:

- bellashuv jarayonida muayyan sport faoliyati sharoitida ruhiy barqarorlikni oshirish;
- kurash vaqtida kurashchilarning asosiy harakatlarni bajarishini ta'minlovchi ruhiy funksiyalar va sifatlarni takomillashtirish;
- individual kurash uslubini shakllantirish, takomillashtirish va tuzatish.

Kurashchilarning ruhiy barqarorligini oshirish uchun quyidagi vositalar va uslublardan foydalaniladi:

- musobaqaning maqsadini aniqlashda boshidanoq sportchi nima uchun musobaqada qatnashayotganini bilish kerak. Ushbu maqsad ba'zida musobaqaning ma'lum bir qismida paydo bo'ladi. Kurashchi ma'lum bir o'rinni egallash yoki raqibdan ochko yengib olish va shu tariqa u bilan bir vazn toifasidagi o'z jamoasi a'zosini oldinga olib chiqish;

- kurashchilarning yirik musobaqalar sharoitlariga moslashishini tezlashtirish maqsadida o'quv-mashg'ulot jarayonining emotsional jadalligini oshirish. Shu maqsadda nazorat bellashuvlarida musobaqa modeli tuziladi va unda g'uyoki "mas'ul shaxslar" ishtirok etishi, teleko'rsatuvlarga taqlid qilish, hakamlar baholari va mashg'ulotlar faoliyati sifatini baholashni sun'iy ravishda pastlashtirishdan foydalaniladi;

- bo'lajak musobaqa shartlari va asosiy raqiblar haqida to'liq ma'lumot olish, videomateriallarni ko'rish, asosiy raqiblarning mahorati va individual xususiyatlarini batafsil tahlil qilish va ularga qarshi eng samarali kurash dasturlarini ishlab chiqish, raqiblarning usullarini modellashtirish va mashg'ulotlarda harakat qilishning turli variantlarini sinab ko'rish, u yoki bu kurashchi uchun psixologik jihatdan qiyin bo'lgan syujetli vaziyatlarni (aqliy fikrlash) yaratish;

- motivatsiyani, kurashchining intilishlari darajasini va ma'lum bir vaqt ichida uning imkoniyatlari o'rtasidagi munosabatlarni o'zgartirish orqali aqliy zo'riqishni tartibga solish. Bu

bo'lajak musobaqadagi topshiriqlarning murakkablik darajasini va kurashchining chiqish natijasi uchun javobgarligini tartibga solish orqali amalga oshiriladi;

- musobaqa jarayoniga ijobiy munosabatda bo'lish. Bunda qo'rquv, hayajon va asabiylashish omillari avtomatik ravishda yo'qoladi.

**Muhokama.** Tayyorgarlik, tarbiyaviy, mashg'ulot va musobaqa davrlari sportchidan puxta o'ylangan va tizimli tayyorgarlikni talab qiladi, bu jarayonning eng muhim tarkibiy qismi sportchilarni psixologik jihatdan o'zini nazorat qila olish va o'zini-o'zi boshqarish usullariga o'rgatishdir. Sportchining musobaqalarda ishtirok etishi ruhiyatni jilovlay olish va uni tarbiyalashning eng yaxshi maktabidir. Sportdagi raqobat tajribasi sportchining o'ziga bo'lgan ishonchini rivojlantirish va tarbiyalashning eng muhim elementidir. Ammo har bir musobaqa jarayoni to'plangan neyropsik oqimning chiqishi va ko'pincha katta ruhiy va jismoniy jarohatlarning sababchisidir.

**Natijalar.** Yuqorida qayd etilgan standart usublardan tashqari, hozirda sportchining psixologiyasiga ta'sir qiluvchi texnologiyalar paydo bo'lmoqda. Yaxshi uxlab dam olish muvaffaqiyatli mashg'ulot va ishlashning muhim qismidir. Agar sportchi yetarlicha uxlamasa, u asabiylashadi, tajovuzkor bo'ladi, jismonan zaiflashadi, bularning barchasi uning natijalariga ta'sir qiladi. Agar kurashchi talabaning uyqusi yetarli bo'lmasa, u holda u organizmning charchoqlarini qo'shimcha ovqat iste'mol qilish orqali qoplashga harakat qiladi, bu esa o'z navbatida musobaqa jarayonida talab qilinadigan me'yordan ortiq vazn ortishiga olib keladi.

Musobaqa oldidan vazn yo'qotish kurashchining musobaqalarga tayyorgarligiga ta'sir qiluvchi qo'shimcha salbiy omil hisoblanadi, chunki u mashg'ulot jarayonining jismoniy qismlariga putur yetkazadi. Ma'lumki, muhim musobaqalar oldidan uxlab qolish juda qiyin, sportchi bo'lajak musobaqa haqida haddan ziyod ko'p o'ylaydi. Shu sababli, professional psixolog va sport murabbiyi Bed Yuinster stressli holatni yengish uchun ikki daqiqada uxlab olish va natijada to'liq ruhiy va jismoniy dam olish uchun innovatsion texnologiyasini ishlab chiqdi.

Buning uchun ushbu rejaga amal qilish kerak bo'ladi:

1. Orqa taraf bilan yotish va oyoq, qo'llarni to'g'rilash, ularni tana bo'ylab joylashtirish kerak.

2. Barcha yuz mushaklarini bo'shashtirish kerak.

3. Pastki jag' muskullarini bo'shashtirish, uning bo'shashtirishiga imkon berish. Iloji boricha lablarni va tilni bo'shashtirish.

4. Ko'z mushaklarini bo'shashtirish va yelkani iloji boricha pastga tushirish.

5. Bir necha chuqur nafas olish va chiqarish ko'krak qafasining maksimal chuqurlashishiga imkon beradi. Har bir takroriy nafas chiqarish ko'krak mushaklaridagi zo'riqishdan halos etadi.

6. Qo'l mushaklari bo'shashtirish. Agar sportchi ularni darhol bo'shata olmasa, qo'llarni siqib-ochish orqali ularni bir necha marta taranglashtirish kerak.

7. Xuddi shu tarzda, oyoqlar mushaklarini yuqoridan pastga qaratib oyoq barmoqlarigacha bo'shashtirish kerak.

8. Keyingi bosqich - o'zini ruhiy jihatdan bo'shashtirish. Buning uchun 10 soniya vaqt ajratiladi. Tananing har bir mushakini navbat bilan bo'shatib, fikrlarni tinchlantirish, ularni ijobiy tomonga yo'naltirish kerak. Kurashchi o'ziga yoqimli bo'lgan narsa haqida xotirjam o'ylashi kerak. Bu usul sportchiga bellashuv oldidan dam olishga, tez uxlab qolishga va ko'p kuchga ega bo'lish uchun yaxshi dam olishga imkon beradi.

Oldingi uslubga ko'p jihatdan o'xshash, sportchining ruhiy va jismoniy holatini tiklash uchun relaksatsiya (o'zini bo'sh qo'yish) usullariga boy bo'lgan autogen mashg'ulot muhim psixologik usul bo'lib, u tananing yashirin zaxiralaridan foydalanishga imkon beradi. Autogen mashg'ulotlar individual yoki guruh bilan amalga oshirilishi mumkin. Guruhli mashg'ulotlarda ishtirokchilar soni 10-12 kishidan oshmasligi kerak. Guruhdagi kurashchilar soni ko'proq bo'lsa, bajarilgan mashqlar sifatini nazorat qilish qiyinroq bo'ladi va guruhni boshqarish qiyin

bo'ladi. Mashg'ulotlar shovqinsiz va juda yorug' bo'lmagan, iliq va qulay bo'lgan xonada o'tkaziladi. Mashg'ulotni ovqatdan keyin 1-1,5 soatdan kechiktirmasdan bajarish tavsiya etiladi, chunki to'liq oshqozon va ovqat hazm qilish jarayoni bajarilayotgan mashqlarga diqqatni jamlashga xalaqit beradi. Autogen mashg'ulotlar yotgan, yonboshlagan va o'tirgan holda amalga oshirilishi mumkin.

Mashg'ulotlarda matonat, sabr-toqat, mehnatsevarlik va rag'batlantirish orqali irodaviy sifatlarni tarbiyalash kurashchilarni tarbiyalashda muhim omil bo'lib xizmat qiladi.

Musobaqa vaqtida sportchining psixologik holatini yaxshilash uchun asab tizimini tinchlantirishda qisqa muddatli dam olish imkoniyatini yaratish muhimdir, chunki uzoq muddatli stress uni yo'q qiladi. Musiqa tinglash, kurash zalidan chiqib aylanib yurish qisqa vaqt ichida hayajonlanish hissidan xalos etadi. Notanish muhitda psixologik holat yomonlashadi, shuning uchun musobaqa boshlanishidan oldin bellashuvlar o'tkaziladigan joyga tashrif buyurish kerak. Musobaqa boshlanishidan oldin sayr qilishga imkoniyat bo'lsa, tinchlanish va kelajakdagi kurashlarga tayyorgarlik ko'rish uchun sayr qilib yurish mumkin.

**Xulosa.** Demak, kurashchi va umuman har qanday sportchining psixologik tayyorgarligi jismoniy tayyorgarlikdan kam bo'lmagan ahamiyatga egadir. Har bir sportchiga e'tibor berish, uni musobaqalarga yoki faol mashg'ulot jarayoniga tayyorlash kerak. Muhimi, kurashchi bellashuv oldidan diqqatini jamlay olishi va o'zini tartibga sola olishi, murabbiy tomonidan berilgan motivatsiyani to'g'ri aniqlab, bo'lajak bellashuvga har daqiqa sayin urg'u berishi muhimdir. Kurashchining ruhiy funksiyalarini tarbiyalash jismoniy va texnik tayyorgarlik kabi ta'lim-tarbiya jarayonining bir qismi bo'lishi kerak.

#### Adabiyotlar/Литература/ References:

1. To'rayev, P. (2024). Milliy kurash mashg'ulotlarida umumiy jismoniy tayyorgarlikni tashkil etish va shakllantirish. Ижтимоий-гуманитар фанларнинг долзарб муаммолари / Актуальные проблемы социально-гуманитарных наук / Actual Problems of Humanities and Social Sciences., 4(S/1).
2. Turdimurodov, D. Y. (2024). About the volitional qualities of a human and the bases for their identification. Modern Scientific Research International Scientific Journal, 2(2), 103-108.
3. Turdimurodov, D. Y. (2024). General characteristics of the concept of theoretical training in sports. Modern Scientific Research International Scientific Journal, 2(2), 109-115.
4. Turdimurodov, D. Y. (2024). Application of innovative technologies in training future physical education teachers. Modern Scientific Research International Scientific Journal, 2(2), 97-102.
5. 5. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2000. 288 б.



# SCIENCEPROBLEMS.UZ

## ИЖТИМОЙ-ГУМАНИТАР ФАНЛАРНИНГ ДОЛЗАРБ МУАММОЛАРИ

*№ 4 (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).