

SCIENCE
PROBLEMS.UZ

ISSN 2181-1342

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

**Ijtimoiy-gumanitar
fanlarning dolzarb
muammolari**

3-maxsus
son (5-jild)

2025

SCIENCEPROBLEMS.UZ

IJTIMOIIY-GUMANITAR FANLARNING DOLZARB MUAMMOLARI

№ 5/3 (5) – 2025

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СОЦИАЛЬНО- ГУМАНИТАРНЫХ НАУК

ACTUAL PROBLEMS OF HUMANITIES AND SOCIAL SCIENCES

TOSHKENT-2025

BOSH MUHARRIR:

Isanova Feruza Tulqinovna

TAHRIR HAY'ATI:

07.00.00- TARIX FANLARI:

Yuldashev Anvar Ergashevich – tarix fanlari doktori, siyosiy fanlar nomzodi, professor, O'zbekiston Respublikasi Prezidenti huzuridagi Davlat boshqaruvi akademiyasi;

Mavlanov Uktam Maxmasabirovich – tarix fanlari doktori, professor, O'zbekiston Respublikasi Prezidenti huzuridagi Davlat boshqaruvi akademiyasi;

Xazratkulov Abror – tarix fanlari doktori, dotsent, O'zbekiston davlat jahon tillari universiteti.

Tursunov Ravshan Normuratovich – tarix fanlari doktori, O'zbekiston Milliy Universiteti;

Xolikulov Axmadjon Boymahmatovich – tarix fanlari doktori, O'zbekiston Milliy Universiteti;

Gabrielyan Sofya Ivanovna – tarix fanlari doktori, dotsent, O'zbekiston Milliy Universiteti.

Saidov Sarvar Atabullo o'g'li – katta ilmiy xodim, Imom Termiziy xalqaro ilmiy-tadqiqot markazi, ilmiy tadqiqotlar bo'limi.

08.00.00- IQTISODIYOT FANLARI:

Karlibayeva Raya Xojabayevna – iqtisodiyot fanlari doktori, professor, Toshkent davlat iqtisodiyot universiteti;

Nasirxodjayeva Dilafruz Sabitxanovna – iqtisodiyot fanlari doktori, professor, Toshkent davlat iqtisodiyot universiteti;

Ostonokulov Azamat Abdukarimovich – iqtisodiyot fanlari doktori, professor, Toshkent moliya instituti;

Arabov Nurali Uralovich – iqtisodiyot fanlari doktori, professor, Samarqand davlat universiteti;

Xudoyqulov Sadirdin Karimovich – iqtisodiyot fanlari doktori, dotsent, Toshkent davlat iqtisodiyot universiteti;

Azizov Sherzod O'ktamovich – iqtisodiyot fanlari doktori, dotsent, O'zbekiston Respublikasi Bojxona instituti;

Xojayev Azizxon Saidaloxonovich – iqtisodiyot fanlari doktori, dotsent, Farg'ona politexnika instituti

Xolov Aktam Xatamovich – iqtisodiyot fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent, O'zbekiston Respublikasi Prezidenti huzuridagi Davlat boshqaruvi akademiyasi;

Shadiyeva Dildora Xamidovna – iqtisodiyot fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent v.b, Toshkent moliya instituti;

Shakarov Qulmat Ashirovich – iqtisodiyot fanlari

nomzodi, dotsent, Toshkent axborot texnologiyalari universiteti

09.00.00- FALSAFA FANLARI:

Hakimov Nazar Hakimovich – falsafa fanlari doktori, professor, Toshkent davlat iqtisodiyot universiteti;

Yaxshilikov Jo'raboy – falsafa fanlari doktori, professor, Samarqand davlat universiteti;

G'aybullayev Otabek Muhammadiyevich – falsafa fanlari doktori, professor, Samarqand davlat chet tillar instituti;

Saidova Kamola Uskanbayevna – falsafa fanlari doktori, "Tashkent International University of Education" xalqaro universiteti;

Hoshimxonov Mo'min – falsafa fanlari doktori, dotsent, Jizzax pedagogika instituti;

O'roqova Oysuluv Jamoliddinovna – falsafa fanlari doktori, dotsent, Andijon davlat tibbiyot instituti, Ijtimoiy-gumanitar fanlar kafedrasini mudiri;

Nosirxodjayeva Gulnora Abdukaxxarovna – falsafa fanlari nomzodi, dotsent, Toshkent davlat yuridik universiteti;

Turdiyev Bexruz Sobirovich – falsafa fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent, Buxoro davlat universiteti.

10.00.00- FILOLOGIYA FANLARI:

Axmedov Oybek Saporbayevich – filologiya fanlari doktori, professor, O'zbekiston davlat jahon tillari universiteti;

Ko'chimov Shuxrat Norqizilovich – filologiya fanlari doktori, dotsent, Toshkent davlat yuridik universiteti;

Hasanov Shavkat Ahadovich – filologiya fanlari doktori, professor, Samarqand davlat universiteti;

Baxronova Dilrabo Keldiyorovna – filologiya fanlari doktori, professor, O'zbekiston davlat jahon tillari universiteti;

Mirsanov G'aybullo Qulmurodovich – filologiya fanlari doktori, professor, Samarqand davlat chet tillar instituti;

Salaxutdinova Musharraf Isamutdinovna – filologiya fanlari nomzodi, dotsent, Samarqand davlat universiteti;

Kuchkarov Raxman Urmanovich – filologiya fanlari nomzodi, dotsent v/b, Toshkent davlat yuridik universiteti;

Yunusov Mansur Abdullayevich – filologiya fanlari nomzodi, O'zbekiston Respublikasi Prezidenti huzuridagi Davlat boshqaruvi akademiyasi;

Saidov Ulugbek Aripovich – filologiya fanlari nomzodi, dotsent, O'zbekiston Respublikasi Prezidenti huzuridagi Davlat boshqaruvi akademiyasi.

12.00.00- YURIDIK FANLAR:

Axmedshayeva Mavlyuda Axatovna – yuridik fanlar doktori, professor, Toshkent davlat yuridik universiteti;

Muxitdinova Firyuza Abdurashidovna – yuridik fanlar doktori, professor, Toshkent davlat yuridik universiteti;

Esanova Zamira Normurotovna – yuridik fanlar doktori, professor, O'zbekiston Respublikasida xizmat ko'rsatgan yurist, Toshkent davlat yuridik universiteti;

Hamroqulov Bahodir Mamasharifovich – yuridik fanlar doktori, professor v.b., Jahon iqtisodiyoti va diplomatiya universiteti;

Zulfiqorov Sherzod Xurramovich – yuridik fanlar doktori, professor, O'zbekiston Respublikasi Jamoat xavfsizligi universiteti;

Xayitov Xushvaqt Saparbayevich – yuridik fanlar doktori, professor, O'zbekiston Respublikasi Prezidenti huzuridagi Davlat boshqaruvi akademiyasi;

Asadov Shavkat G'aybullayevich – yuridik fanlar doktori, dotsent, O'zbekiston Respublikasi Prezidenti huzuridagi Davlat boshqaruvi akademiyasi;

Ergashev Ikrom Abdurasulovich – yuridik fanlari doktori, professor, Toshkent davlat yuridik universiteti;

Utemuratov Maxmut Ajimuratovich – yuridik fanlar nomzodi, professor, Toshkent davlat yuridik universiteti;

Saydullayev Shaxzod Alixanovich – yuridik fanlar nomzodi, professor, Toshkent davlat yuridik universiteti;

Hakimov Komil Baxtiyarovich – yuridik fanlar doktori, dotsent, Toshkent davlat yuridik universiteti;

Yusupov Sardorbek Baxodirovich – yuridik fanlar doktori, dotsent, Toshkent davlat yuridik universiteti;

Amirov Zafar Aktamovich – yuridik fanlar doktori (PhD), O'zbekiston Respublikasi Sudyalari oliy kengashi huzuridagi Sudyalari oliy maktabi;

Jo'rayev Sherzod Yuldashevich – yuridik fanlar nomzodi, dotsent, Toshkent davlat yuridik universiteti;

Babadjanov Atabek Davronbekovich – yuridik fanlar nomzodi, dotsent, Toshkent davlat yuridik universiteti;

Normatov Bekzod Akrom o'g'li — yuridik fanlar bo'yicha falsafa doktori, Toshkent davlat yuridik universiteti;

Rahmatov Elyor Jumaboyevich — yuridik fanlar nomzodi, Toshkent davlat yuridik universiteti;

13.00.00- PEDAGOGIKA FANLARI:

Xashimova Dildarxon Urinboyevna – pedagogika fanlari doktori, professor, Toshkent davlat yuridik universiteti;

Ibragimova Gulnora Xavazmatovna – pedagogika fanlari doktori, professor, Toshkent davlat iqtisodiyot universiteti;

Zakirova Feruza Maxmudovna – pedagogika fanlari doktori, Toshkent axborot texnologiyalari universiteti huzuridagi pedagogik kadrlarni qayta tayyorlash va ularning malakasini oshirish tarmoq markazi;

Kayumova Nasiba Ashurovna – pedagogika fanlari doktori, professor, Qarshi davlat universiteti;

Taylanova Shoxida Zayniyevna – pedagogika fanlari doktori, dotsent;

Jumaniyozova Muhayyo Tojiyevna – pedagogika fanlari doktori, dotsent, O'zbekiston davlat jahon tillari universiteti;

Ibraximov Sanjar Urunbayevich – pedagogika fanlari doktori, Iqtisodiyot va pedagogika universiteti;

Javliyeva Shaxnoza Baxodirovna – pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), Samarqand davlat universiteti;

Bobomurotova Latofat Elmurodovna — pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), Samarqand davlat universiteti.

19.00.00- PSIXOLOGIYA FANLARI:

Karimova Vasila Mamanosirovna – psixologiya fanlari doktori, professor, Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika universiteti;

Hayitov Oybek Eshboyevich – Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti, psixologiya fanlari doktori, professor

Umarova Navbahor Shokirovna– psixologiya fanlari doktori, dotsent, Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika universiteti, Amaliy psixologiyasi kafedrasi mudiri;

Atabayeva Nargis Batirovna – psixologiya fanlari doktori, dotsent, Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika universiteti;

Shamshetova Anjim Karamaddinovna – psixologiya fanlari doktori, dotsent, O'zbekiston davlat jahon tillari universiteti;

Qodirov Obid Safarovich – psixologiya fanlari doktori (PhD), Samarqand viloyat IIB Tibbiyot bo'limi psixologik xizmat boshlig'i.

22.00.00- SOTSILOGIYA FANLARI:

Latipova Nodira Muxtarjanovna – sotsiologiya fanlari doktori, professor, O'zbekiston milliy universiteti kafedra mudiri;

Seitov Azamat Po'latovich – sotsiologiya fanlari doktori, professor, O'zbekiston milliy universiteti;

Sodiqova Shohida Marxaboyevna – sotsiologiya fanlari doktori, professor, O'zbekiston xalqaro islom akademiyasi.

23.00.00- SIYOSIY FANLAR

Nazarov Nasriddin Ataqulovich –siyosiy fanlar doktori, falsafa fanlari doktori, professor, Toshkent arxitektura qurilish instituti;

Bo'tayev Usmonjon Xayrullayevich –siyosiy fanlar doktori, dotsent, O'zbekiston milliy universiteti kafedra mudiri.

OAK Ro'yxati

Mazkur jurnal Vazirlar Mahkamasi huzuridagi Oliy attestatsiya komissiyasi Rayosatining 2022-yil 30-noyabrdagi 327/5-son qarori bilan tarix, iqtisodiyot, falsafa, filologiya, yuridik va pedagogika fanlari bo'yicha ilmiy darajalar yuzasidan dissertatsiyalar asosiy natijalarini chop etish tavsiya etilgan ilmiy nashrlar ro'yxatiga kiritilgan.

“Ijtimoiy-gumanitar fanlarning dolzarb muammolari” elektron jurnali 2020-yil 6-avgust kuni 1368-sonli guvohnoma bilan davlat ro'yxatiga olingan.

Muassis: “SCIENCEPROBLEMS TEAM”
mas'uliyati cheklangan jamiyati

Tahririyat manzili:

100070. Toshkent shahri, Yakkasaroy tumani, Kichik Beshyog'och ko'chasi, 70/10-uy. Elektron manzil:

scienceproblems.uz@gmail.com

Bog'lanish uchun telefon:

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

MUNDARIJA

07.00.00 – TARIX FANLARI

<i>Юсупов Хуршид Муратжанович</i> ПЕРВЫЕ ШАГИ ДВУХСТОРОННЕГО СОТРУДНИЧЕСТВА САУДОВСКОЙ АРАВИИ С МОМЕНТА НЕЗАВИСИМОСТИ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН	9-13
<i>Najmiddinov Zafar Xoshimjonovich</i> O'RTA OSIYO FAQIHLARINING MUSANNIFAK ASARLARIGA TA'SIRI XUSUSIDA	14-19

08.00.00 – IQTISODIYOT FANLARI

<i>Madraimova Marxamat Raximberganovna</i> XORAZM VILOYATIDA KICHIK BIZNES VA TADBIRKORLIKNI DAVLAT TOMONIDAN TARTIBGA SOLISHNING OBYEKTIV ZARURLIGI VA AHAMIYATI	20-23
<i>Abdullaev Jamshid Obidovich</i> SUN'IY INTELLEKT — XIZMAT KO'RSATISH SOHASIDA SAMARADORLIKNI OSHIRISH VOSITASI SIFATIDA	24-30
<i>Абдуллаев Алтинбек Янгибаевич</i> ДОННИ ҚАЙТА ИШЛАШ КОРХОНАЛАРИДА МАҲСУЛОТ ИШЛАБ ЧИҚАРИШ ХАРАЖАТЛАРИ ҲИСОБИНИ ЮРИТИШ ВА ТАННАРХ КАЛКУЛЯЦИЯСИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ	31-46
<i>Ziyadullayev Zuxriddin Ilxom o'g'li</i> TIJORAT BANKLARI TRANSFORMATSIYASI BORASIDA NAZARIY VA HUQUQIY ASOSLAR	47-51
<i>Alimova Saboxat Gaziyevena, Erkinova Sevinch</i> YASHIL IQTISODIYOT VA ATROF MUHIT MUAMMOLARI	52-56
<i>Zokirova Gavxar</i> GLOBAL PENSIYA TIZIMLARI BARQARORLIGI VA YETARLILIGI TAHLILI	57-66

09.00.00 – FALSAFA FANLARI

<i>Tursunkulova Shaxnoza Tuychiyevna, Muxtorov Muxsin Jabborovich</i> TASAVVUFDA INSON MA'NAVIY KAMOLOTI MASALASI	67-73
<i>O'rinboyev Davlatjon Bahtiyorovich</i> IJTIMOIY FALSAFADA STRATEGEMALARNING O'RNI VA AHAMIYATI	74-79
<i>Alimov Mansur Narboyevich</i> PEDAGOGIYALARNING MA'NAVIY-AXLOQIY VA KASBIY RIVOJLANTIRISHDA AJDODLAR MA'NAVIY MEROSINING O'RNI. ("SILSILAT UL-ORIFIYN VA TAZKIRATU-S-SIDDIQIYN" ASARI MISOLIDA)	80-87
<i>To'xtasinov Shukurjon Shavkatjon o'g'li</i> MILLIY BIRLIK VA SIYOSIY HOKIMIYATGA DOIR JADIDLAR QARASHLARINING IJTIMOIIY- FALSAFIY AHAMIYATI	88-95
<i>Nurmatova Umida Jalolidinovna</i> AN'ANAVIY O'QISHNING GNOSEOLOGIK JIHATLARI	96-101

10.00.00 – FILOLOGIYA FANLARI

<i>Abdullaeva Charos Baxramovna</i> ZAMONAVIY LINGVISTIKADA REKLAMA DISKURSI TUSHUNCHASI	102-105
<i>Umarqulova Munira Zohidjon qizi</i> ILMIY-FANTASTIK ADABIYOT: JANRNING SHAKLLANISHI, RIVOJLANISHI VA POETIK CHEGARALARI	106-119
<i>Xaydarova Gavhar Abdukadirovna</i> ZAMONAVIY LINGVISTIK MADANIYAT KONTEKSTIDA "SPORT DISKURSI" TUSHUNCHASINING NAMOYON BO'LISHI	120-124
<i>Mirzarahimov Bahodir Shavkat o'g'li</i> "XALQ SO'ZI" GAZETASINING MATNLARINI DAVR BO'YICHA TASNIFLASH BOSQICHLARI	125-129
<i>Boboqulova Nilufar Xayrullo qizi</i> INGLIZ VA O'ZBEK TILLARIDA SHOULDER/YELKA, ELBOW/TIRSAK HAMDA WRIST/BILAK SOMATIK KOMPONENTLI MAQOLLARNING KONSEPTUAL TAHLILI	130-137
<i>Yangiboyeva Feruza Ortiq qizi</i> TIPS FOR TEACHING ENGLISH: STRATEGIES FOR EFFECTIVE LANGUAGE LEARNING	138-145
<i>Ибодуллаева Гавхар Уринбаевна</i> ОБУЧЕНИЕ ШКОЛЬНИКОВ К НАЧАЛЬНОМУ УРОВНЮ ИНОСТРАННОГО ЯЗЫКА В СРЕДНЕ- ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ В УСЛОВИЯХ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЕ	146-151
<i>Kuvvatov Raxmatulla Hikmatillayevich</i> SAN'ATGA OID AFORIZMLARNING LINGVOKULTUROLOGIK TAHLILI.....	152-156
<i>Ibodullayeva Gulshod Urinovna</i> CHET TILLARINI O'RGANISHDA IMMERSIV O'QITISH USHLUBLARI –SAMARALI YO'NALISH, YONDASHUVLAR VA XULOSALAR.....	157-160
<i>Habibullayeva Gulsanam Inomjon qizi</i> INNOVATIVE METHODS OF TEACHING READING (FOR PRE INTERMEDIATE LEVELS)	161-165
<i>Berdimurotova Sevara Maxmudovna</i> TILSHUNOSLIKDA TERMINOLOGIYANING XUSUSIYATLARI.....	166-169

12.00.00 – YURIDIK FANLAR

<i>Kuchimova Shaxlo</i> VASIYATNOMANING OG'ZAKI SHAKLI VA UNI TUZISHDA ZAMONAVIY AXBOROT TEKNOLOGIYA VOSITALARIDAN FOYDALANISH ISTIQBOLLARI	170-176
<i>Jumanazarov Faxriddin Erkinovich</i> KONTRAFAKT MAHSULOTLARNI ANIQLASH VA ULARNING MUOMALASIGA QARSHI KURASHISH MUAMMOLARI	177-183
<i>Курбанова Эльмира Асадовна</i> ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ОВД С ГОСУДАРСТВЕННЫМИ И ИНЫМИ ОРГАНИЗАЦИЯМИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ БЕЗНАДЗОРНОСТИ И ПРАВОНАРУШЕНИЙ СРЕДИ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ В РЕСПУБЛИКЕ УЗБЕКИСТАН	184-190

<i>Raxmatullayev Xurshidjon Shukurilla o'g'li</i> O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI QONUNCHILIGIDA KRIPTO-AKTIV VA U BILAN BOG'LIQ BO'LGAN AYRIM MUAMMOLAR.....	191-195
<i>Aldamuratova Amangul Uralbayevna</i> FUQAROLIK PROTSESSIDA AJRIMLAR TUSHUNCHASI VA TURLARI	196-200
<i>Xakimov Jahongir Olimjon o'g'li</i> KIBERFIRIBGARLIK VA KIBERKORRUPSIYA – RAQAMLI DUNYODAGI MURAKKAB JINOYATLAR.....	201-208
<i>Ergashev Qaxramon Zokirjonovich</i> KORRUPSIYAVIY JINOYATLARGA QARSHI KURASHISHNING IJTIMOY ZARURATI.....	209-219
<i>Normatov Isomiddin Dustqul o'g'li</i> XUFIYONA IQTISODIYOTGA QARSHI KURASHISH TIZIMINI TAKOMILLASHTIRISHNING USTUVOR YO'NALISHLARI	220-224
<i>Пулатов Темураббек Гайратжон угли</i> ПРАВОВЫЕ АСПЕКТЫ ПРИМЕНЕНИЯ ТЕХНОЛОГИЙ КИС В СЕКТОРЕ ФИНАНСОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ	225-231
13.00.00 – PEDAGOGIKA FANLARI	
<i>Yaqubov Fazliddin Muxitdinovich</i> JISMONIY TARBIYA VA SPORT MUTAXASSISLARINING ILMIY-TADQIQOTCHILIK KOMPETENTLIGINI RIVOJLANTIRISHDA FANLARARO INTEGRATSIYA	232-236
<i>Sharipova Farida Salimdjanoyn, Qo'ng'irotova Anorxol</i> TIBBIYOT OLIYGOHLARIDA "TIBBIY BIOLOGIYA" HAMDA "UMUMIY GENETIKA" FANLARINI O'QITISHDA INTERFAOL METODLAR SAMARADORLIGI	237-241
<i>Собирова Гулибарно Зайнутдин кизи</i> МЕТОДИКА ИНТЕРАКТИВНОГО ОБУЧЕНИЯ В РАЗВИТИИ КРИТИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ НА УРОКАХ РУССКОГО ЯЗЫКА	242-252
<i>Salayev Donyor Baxtiyarovich</i> ZAMONAVIY JISMONIY TAYYORGARLIKNING NAZARIY VA AMALIY ASOSLARI.....	253-259
<i>Turdimuratov Dilmurad Yuldashevich</i> OLIY TA'LIM MUASSASASIDA BOKS MURABBIYLARINI KASBGA YO'NALTIRISH TIZIMINING XUSUSIYATLARI	260-266
<i>Hakimova Nargiza Uralovna</i> YOSH KURASHCHI QIZLARDA MUVOZANAT QOBILIYATINI RIVOJLANTIRISHDA RAQS VA HARAKATLI O'YINLARDAN FOYDALANISH TEXNOLOGIYASI	267-273
<i>Otepbergenov Jetkerbay Sakbergenovich</i> MODULLI TA'LIM SHAROITIDA TALABALARNI INTELLEKTUAL RIVOJLANTIRISHGA UNDASH MUAMMOSI	274-279

Received: 10 April 2025
Accepted: 15 April 2025
Published: 28 April 2025

Article / Original Paper

ZAMONAVIY JISMONIY TAYYORGARLIKNING NAZARIY VA AMALIY ASOSLARI

Salayev Donyor Baxtiyarovich

Alfraganus university

"Sport faoliyati" kafedrası v.b dotsenti

Annotatsiya. Mazkur ilmiy maqolada jismoniy tarbiya va sport olamida zamonaviy jismoniy tayyorgarlikning nazariy va amaliy asoslari hamda uning xususiyatlari haqida bayon etilgan.

Kalit so'zlar: jismoniy tayyorgarlik, sport faoliyati, shaxs madaniyati, insonparvarlik sifatlari, moslashuvchanlik, jismoniy rivojlanish, jismoniy mashqlar, funksional tayyorgarlik.

THEORETICAL AND PRACTICAL FOUNDATIONS OF MODERN PHYSICAL TRAINING

Salaev Donyor Bakhtiyarovich

Alfraganus University Associate Professor

of the Department of "Sports Activities"

Abstract. This scientific article describes the theoretical and practical foundations of modern physical training in the world of physical education and sports, as well as its features.

Key words: physical training, sports activity, personality culture, human qualities, flexibility, physical development, physical exercises, functional training.

DOI: <https://doi.org/10.47390/SP1342V5SI3Y2025N36>

Kirish. Bugungi kunda yurt kelajagi bo'lgan yoshlarni vatanparvar, mamlakat taraqqiyotiga daxldor, ijtimoiy mas'uliyatli qilib tarbiyalashda jismoniy tarbiya va sport asosiy vosita bo'lib xizmat qilmoqda. Shu jihatdan jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish, bu sohadagi muammolarni falsafiy, huquqiy, sotsiologik yondashuvlar orqali hal qilish, jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarini raqobatbardosh kadrlar qilib tayyorlash, ularning tafakkur tarzini takomillashtirish asosiy vazifalarimizdan biridir.

Tadqiqotimizning metodlari va uslublari. Ilmiy tadqiqot jarayonida ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qilish, umumlashtirish, kuzatish, pedagogik-psixologik hodisalarning tizimli tahlili va natijalarni umumlashtirish usullaridan foydalanildi.

Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi. Mazkur muammolarni bartaraf etishda jismoniy tarbiya va sportga tarbiya vositalaridan biri sifatida yondoshish muhim ahamiyat kasb etadi.

Shuningdek mamlakatimizda jismoniy tarbiya va jismoniy tayyorgarlikning dolzarbligi muhim vazifalaridan biri sifatida quyidagilarni ham e'tirof etish lozim:

- yosh bolalar va o'smir yoshlarning uyg'un jismoniy rivojlanishi, ularning muvaffaqiyatli mehnat faoliyatiga, harbiy xizmat qilishga jismoniy tayyorgarligi;
- aholi salomatligini mustahkamlash va ish qobiliyatini oshirish, organizmning noqulay omillar ta'siriga chidamliligini rivojlantirish;
- turli hil ekstremal sharoitlarda kasbiy vazifalarni bajaradigan mutaxassislarning tayyorlash va samarali jismoniy tayyorgarligini oshirish;
- Harbiy qurolli kuchlar tuzilmalarida zamonaviy jangovar tayyorgarlik vazifalarni muvaffaqiyatli bajarish darajasini ta'minlash;
- inson salomatligida yuzaga keladigan kasalliklar, jarohatlar, turli xil shikastlanishlardan keyin organizmning tez tiklanishi;
- yoshga oid o'zgarishlarning oldini olish, har qanday mutaxassislarning kasbiy uzoq umr ko'rishini ta'minlash kabi masalalar.

Ayni shu omil, milliy g'urur, Vatan uchun faxrlanmoq, or-nomus, yurt sha'ni kabi tuyg'ular shakllanishining asosi sanaladi.

Bizga ma'lumki so'nggi yillarda O'zbekiston sportchilari xalqaro maydonda ajoyib natijalarga erishdilar: 2016-yilgi Rio de Janero Olimpiya o'yinlarida, 2021-yildagi Tokio Olimpiya o'yinlarida, 2024-yildagi Parij Olimpiya o'yinlarida Markaziy Osiyo davlatlar ichida yuqori ko'rsatkichlarni qayd etdilar.

Biroq, mamlakatimizda ommaviy jismoniy tarbiyadan foydalanish natijalari dunyoning yetakchi mamlakatlarida erishilgan natijalardan orqada qolmoqda. Bu ayniqsa jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanuvchilar soni, qo'llanilayotgan vositalar va mashg'ulot usullarining samaradorligi hamda aholining o'rtacha umr ko'rish davomiyligi bo'yicha ko'zga tashlanadi.

O'zbekiston Respublikasi prezidenti Shavkat Mirziyoyev raisligida olimpiya va paralimpiya harakatini yanada rivojlantirish, ommaviy sportni yangi bosqichga olib chiqish hamda aholi jismoniy faolligini oshirish chora-tadbirlari yuzasidan o'tkazilgan videoselektor yig'ilishida "o'rganishlarga ko'ra, aholimizning 44 foizi jismoniy faol emasligi, 36 foizi to'g'ri ovqatlanish qoidalariga amal qilmasligi aniqlangan. Aholi orasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishda nafaqat sport, balki to'g'ri ovqatlanish ham dolzarb ahamiyatga ega" deb ta'kidlashgan. [1]

Shu jumladan jismoniy mashqlarni qo'llashning ba'zi muhim ilmiy-uslubiy masalalari hali ham o'z yechimini topmagan. Jismoniy mashqlarning inson organizmiga ta'sir ko'rsatish mexanizmlarini ilmiy asoslash va jismoniy tayyorgarlik nazariyasining bugungi kundagi holati zamonaviy fan yutuqlari darajasiga to'la muvofiq emas.

So'nggi yillarda mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sport sohasidagi yetakchi oliy o'quv yurtlarida jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati bo'yicha bir qancha darsliklar tayyorlangan. Ushbu darsliklarda mualliflar jismoniy mashqlarning insonning keyingi kasbiy faoliyatiga ta'sirini va uning tayyorgarlikning nazariyasi bilan izohlaydilar. Biroq, bu nazariya zamonaviy ilmiy asoslarga ega emas va inson organizmidagi funksional o'zgarishlarni hisobga olmaydi. Aslida, aynan shu o'zgarishlar insonning faoliyati samaradorligini belgilaydi. [2]

Ushbu muammo fundamental fan tomonidan fiziologik moslashuv nuqtai nazaridan o'rganiladi va amaliy masalalarni yechishda muhim ahamiyat kasb etadi. Ammo jismoniy mashqlarning inson organizmiga ta'siri haqidagi ko'plab nashrlar orasida, moslashuv o'zgarishlarining ilmiy tahlili faqat ayrim ishlardagina mavjud. Bu esa jismoniy

takomillashtirishning samaradorligiga va aholi salomatligini mustahkamlashga yordam bermayapti. Shuning uchun maktab o'quvchilari, talabalar, harbiy xizmatga chaqiriluvchilar va katta yoshdagi insonlarning jismoniy tayyorgarligi hamda sog'lig'i holatining yomonlashishi bejiz emas.

Organizmdagi moslashuv o'zgarishlarini tahlil qilish va hisobga olishning muhimligi hamda zarurligini akademik L.A. Orbeli ham ta'kidlab o'tgan edi. U shunday degan: "Jismoniy tarbiyada biologiyaning ahamiyatini faqat harakat jarayonini o'rganish bilangina cheklab qo'yish noto'g'ri bo'lardi. Organizmning barcha tizim va vazifalarining harakat vazifasini bajarishga moslashuvini ta'minlovchi barcha muvofiqlashtirish munosabatlarini inobatga olish zarur".[3]

Mavjud jismoniy tayyorgarlikni nazariyasi inson organizmidagi moslashuv jarayonlarini e'tiborga olmaydi, jismoniy mashqlarni qo'llash imkoniyatlarini cheklaydi, jismoniy tayyorgarlik nazariyasining rivojlanishiga to'siq bo'ladi hamda zamonaviy jamiyatda sog'lomlashtirish va amaliy vazifalarni samarali hal etishni ta'minlay olmaydi.

Shubhasiz, jismoniy mashqlarning inson salomatligiga, kasalliklarning oldini olishga, yoshga bog'liq o'zgarishlarga, organizmning moslashuv reaksiyalarini shakllantirishga ta'siri bo'yicha aniq ilmiy nazariyaning yo'qligi ommaviy jismoniy tarbiya natijalariga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Insonning moslashuv imkoniyatlarini takomillashtirish bu masalalarni muvaffaqiyatli hal qilishga imkon beradi. Hozirgi vaqtgacha turli mutaxassislarning jismoniy tayyorgarligini asoslashda moslashuv reaksiyalarining kechish qonuniyatlari va ularni jismoniy tayyorgarlik vositalari bilan kuchaytirish imkoniyatlari deyarli e'tiborga olinmagan.

Jismoniy tayyorgarlik organizmning muhim xususiyatlarini takomillashtirish imkonini beradi:

- funksional imkoniyatlarini oshirish;
- fiziologik tizimlar faoliyat ko'rsatishining tejamkorligini ta'minlash;
- organizmning tashqi va ichki muhitning noqulay ta'sirlariga chidamliligini oshirish.

Buning natijasida, insonning moslashuvchanlik qobiliyati va har qanday faoliyat hamda tashqi muhit sharoitlarida ishlash samaradorligi oshadi. Bu esa hozirgi kunda murakkab iqlim-geografik sharoitlarda vazifalarni bajaradigan mutaxassislarni, harbiy xizmatchilarni, barcha kuch tuzilmalari xodimlarini va vaxta usulida ishlaydigan mutaxassislarni tayyorlash uchun alohida ahamiyat kasb etadi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, fiziologik funksiyalarning barqarorligi, insonning tashqi muhit yoki kasbiy faoliyatning ekstremal sharoitlarida ishlash qobiliyati, oxir-oqibat, u yoki bu jismoniy fazilat yoki harakat ko'nikmasining rivojlanish darajasi bilan emas, balki ushbu fazilatlarni takomillashtirishda shakllangan organizmning moslashuvchanlik imkoniyatlari darajasi bilan belgilanadi.

Organizmning moslashuv imkoniyatlarini shakllantirish — insonlarni muvaffaqiyatli faoliyatga tayyorlashning, yangi tabiiy va ishlab chiqarish sharoitlariga samarali moslashishining asosiy yo'nalishi bo'lib, bunda jismoniy mashqlardan foydalanish muhim ahamiyat kasb etadi.

Har qanday kasbiy faoliyatning samaradorligi mutaxassisning moslashish imkoniyatlari darajasiga bog'liq. Faqat faoliyatning o'zidagi yuklamalar va zo'riqlashlarga bog'liq holda moslashish imkoniyatlarining darajalari turlicha bo'lishi mumkin. Moslashuvchanlik

imkoniyatlarining samarali takomillashuvini moslashuvchanlik reaksiyalarining shakllanish qonuniyatlari asosida qo'llaniladigan jismoniy mashqlar ta'minlaydi. Jismoniy tayyorgarlik, jismoniy madaniyat, sport mashg'ulotlari tamoyillari ham organizm faoliyatining fiziologik qonuniyatlariga, fiziologik moslashuvlar qonuniyatlariga asoslanadi.

Shunday qilib, moslashuv qonuniyatlari zamonaviy jismoniy tayyorgarlik, jismoniy madaniyat va jismoniy mashg'ulotlarning nazariy asosini tashkil etadi. Ularni samarali qo'llash orqali har qanday soha mutaxassislarining jismoniy tayyorgarligida hamda barcha sport turlari bo'yicha sportchilarni tayyorlashda yuqori natijalarga erishish mumkin.

Turli sport turlari vakillari bo'lgan ko'plab sportchilar, jahon chempionlari va rekordchilari mashg'ulot jarayonida organizmning moslashuv imkoniyatlarini takomillashtirish vositalari va usullaridan foydalanib kelganlar va hozir ham foydalanmoqdalar. Ular orasida og'ir atletika bo'yicha Olimpiya chempioni Yuriy Vlasov, motokross bo'yicha uch karra jahon chempioni Gennadiy Moiseev, kurashchi Fedor Yemelyanenko, 800, 1000, 1500 metr va 1 milya (1609 metr) masofalarga yugurish bo'yicha Olimpiya chempioni hamda jahon rekordchisi bo'lgan ingliz Sebastyan Kou va boshqalar bor.

Sportchining mashg'ulot mashqlarida asosiy e'tibor to'qima moslashuvi mexanizmini (uzoq muddatli moslashish) takomillashtirishga qaratildi. Buning uchun muayyan mashq vositalari tanlab olindi. Bunday mashqlarni bajarish uzoq vaqt davomida sezilarli darajada kislorod yetishmovchiligiga olib kelardi. Mazkur yondashuv uzoq muddatli moslashuv mexanizmini samarali takomillashtirishni ta'minladi va shubhasiz, o'rta masofalarga yugurish bo'yicha sport natijalarining o'sishiga ijobiy ta'sir ko'rsatdi.

Qoidasiz janglar bo'yicha jahon chempioni Fedor Yemelyanenko muntazam ravishda o'z mashg'ulot jarayoniga 8 kilometrlik masofa bo'ylab yugurish mashqini kiritadi. Bu yondashuv sportchining organizmida moslashuvchanlik zaxiralarini shakllantiradi hamda butun jang davomida uning yuqori harakat tezligi, chidamliligi va emotsional barqarorligini ta'minlaydi.

Shuningdek insonning moslashuv qobiliyatlarini shakllantirishga oid boshqa ilmiy-amaliy masalalarni ko'rib chiqish maqsadga muvofiq hisoblanadi.

Mushaklar faoliyati organizmning barcha vazifalariga ta'sir ko'rsatib, uning moslashuvchanligini, ishonchligini va noqulay omillarga bardoshligini oshiradi. Bu fikr jismoniy yuklamalarga moslashishning hozirga qadar isbotlangan himoya ta'siriga asoslanadi. Ya'ni, agar inson jismoniy yuklamalarga moslashgan va ularni oson o'tkazsa, u holda jismoniy yuklamalarga moslashish jarayonida shakllangan organizmning yuqori moslashuvchanlik qobiliyati tufayli har qanday kasbiy faoliyatda yuqori samaradorlikni ta'minlay oladi.

Jamiyat rivojlanishining zamonaviy bosqichida jismoniy madaniyatning ahamiyati va har bir insonning moslashuvchanlik qobiliyatlarini takomillashtirish zaruriyati aynan shu bilan izohlanadi. Ammo, barcha jismoniy mashqlar ham inson organizmining moslashuv imkoniyatlarini samarali shakllantirish va uning yuqori ish qobiliyatini ta'minlash uchun mos kelavermaydi. Bunday mashqlarni tanlash fiziologik moslashishlar qonuniyatlari haqidagi zamonaviy nazariyalarga asoslanadi.

Organizmning samarali takomillashuvi va uning funksional imkoniyatlarining kengayishi faqatgina sezilarli darajada yuqori intensivlikdagi mushak faoliyati orqali amalga oshadi. Shu bilan birga, mashg'ulot yuklamalarining asta-sekin ortib borishi organizmning ularga moslashishini osonlashtiradi. Zarur natijalarga erishish maqsadga muvofiqligi va shug'ullanuvchilarning funksional imkoniyatlarini baholash nuqtai nazaridan, organizmni

jismoniy yuklamalarga moslashtirish jarayonida ushbu ikki qonuniyatni ham hisobga olish lozim.

Jismoniy tayyorgarlik vositalari orqali insonning moslashuv imkoniyatlarini samarali shakllantirish va uning kasbiy faoliyatdagi ish qobiliyatini oshirish qanday amalga oshiriladi? Ko'pchilik moslashuv reaksiyalarining rivojlanishida ikki bosqich kuzatiladi:

- a) dastlabki tez, ammo mukammal bo'lmagan moslashuv bosqichi;
- b) keyingi mukammal uzoq muddatli moslashuv bosqichi.

Tashqi muhitning turli xil kuchli omillari yoki faoliyat ta'sir qilganda (g'ayritabiiy sharoitlarda vazifalarni bajarish paytida yuz berishi mumkin), organizm funksiyalarining barqarorligi va insonning ish qobiliyati bir xil tizimlar – birinchi navbatdagi safarbarlik tizimlari tomonidan ta'minlanadi. Agar bu tizimlar organizmning muhit yoki faoliyat omillari ta'siriga mo'tadil javobini ta'minlasa, moslashuv qisqaroq muddatda va kamroq fiziologik sarflar bilan, ya'ni ish qobiliyatining yuqoriroq darajasida kechadi. Jismoniy mashqlar birinchi navbatdagi safarbarlik (tezkor moslashuv) tizimlarining funksional imkoniyatlarini samarali oshirishi va shu orqali insonning mehnat faoliyatiga moslashuvini tezlashtirishi, uning ish samaradorligini ta'minlashi mumkin. Bu qanday sodir bo'ladi?

Safarbarlikning birinchi navbatidagi fiziologik tizimlarga yurak-qon tomir, nafas olish va qon tizimlari kiradi. Ular organizmni kislorod bilan ta'minlash vazifasini bajaradi. Ushbu tizimlarning samarali ishlashi (funksional imkoniyatlarini oshirish) uchun kislorodning asosiy iste'molchilari hisoblangan ko'p sonli yirik mushak guruhlarida ishtirok etadigan jismoniy mashqlarni qo'llash zarur. Bunday mashqlarga yugurish, chang'ida yurish, velosiped minish va suzish kiradi. Yana bir muhim ko'rsatkich mushak ishining maqsadga muvofiq quvvatidir.

Turli quvvatdagi (maksimal, submaksimal, katta, o'rtacha) ishlarni tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, yurak-qon tomir tizimi, nafas olish tizimi va qonning funksional imkoniyatlari katta quvvatdagi ishda eng ko'p namoyon bo'ladi. Katta quvvatli mushak ishi mazkur tizimlarning funksional imkoniyatlarini samarali takomillashtirish imkonini beradi. Katta quvvatli mashqlarga inson 5-6 daqiqadan 20-30 daqiqagacha bajara oladigan mashqlar kiradi. Bular 2-6 kilometrga yugurish va 5 kilometrga chang'i poygasini o'z ichiga oladi.

Shunday qilib, tezkor moslashuvning fiziologik tizimlarining funksional imkoniyatlarini oshiradigan, jismoniy chidamlilikni rivojlantiradigan mashqlarni qo'llash organizm moslashuv qobiliyatini sezilarli darajada kuchaytirishi, mehnat faoliyati yoki tashqi muhitga moslashish jarayonlarini tezlashtirishi va insonning ish qobiliyatini yaxshilashi mumkin.

Kasbiy faoliyat omillariga uzoq muddatli moslashishning yanada takomillashgan bosqichi to'qimalarning o'zini ichki muhitda kislorod miqdori pasaygan sharoitda samarali ishlashga moslashishi va ularning chidamliligini oshirishdan iborat. Mazkur hodisalar submaksimal quvvatli mashqlarni bajarishda, eng yuqori fiziologik o'zgarishlar sodir bo'lganda va ish sezilarli darajada kislorod etishmasligi bilan kechganda yaqqol namoyon bo'ladi. Submaksimal quvvatda ishlash davomiyligi 20-30 soniyadan 3-5 minutgacha davom etadi. Bunday mashqlarga 200 metrdan 1500 metrgacha bo'lgan masofalarga yugurish, to'siqlar yo'lagini bosib o'tish va boshqa shu kabi mashqlarni kiritish mumkin.

Uzoq muddatli moslashuvni ko'rib chiqishda, moslashuv jarayonlarining nihoyatda muhim qonuniyatini ta'kidlash lozim — turli xil omillarga hujayra darajasida yagona moslashuv mexanizmining mavjudligi. Bu qonuniyatning ahamiyati shundaki, ma'lum bir omilga (masalan, jismoniy zo'riqishlarga) moslashgan organizm sharoit o'zgarganda (baland

tog'larga ko'chish kabi) moslashuv reaksiyalarini ancha qulay holatda shakllantiradi. Chunki u hujayra darajasida allaqachon shakllangan moslashuv mexanizmiga ega bo'ladi. Bu esa ish qobiliyatini keskin pasaytirmasdan, moslashuv reaksiyalarini tizimli darajadan yanada takomillashgan to'qima darajasiga tezroq o'tkazish imkonini beradi.

Shuni ta'kidlash joizki, yuklama miqdori (katta va submaksimal quvvatli) har bir inson uchun o'ziga xos bo'lib, organizmning funksional imkoniyatlariga bog'liq. Bu holat mashg'ulotlarni o'tkazishda e'tiborga olinishi lozim.

Jismoniy tayyorgarlik vositalaridan foydalanishning nazariy va amaliy asoslari quyidagilardan iborat: moslashuv qobiliyatini shakllantirish, insonlarning mehnat faoliyati va tashqi muhitga moslashishini tezlashtirish hamda ularning ish qobiliyatini ta'minlash.

Moslashuv imkoniyatlarini eng samarali takomillashtirish uchun siklik mashqlar eng maqbul hisoblanadi. Bu mashqlar jismoniy chidamlilikni oshiradi va tananing ko'p sonli yirik mushak guruhlarini — kislorodning asosiy iste'molchilarini ishga soladi. Chidamlilikni rivojlantirish sog'liqni mustahkamlash va yurak-qon tomir kasalliklarining oldini olishning yagona keng qo'llaniladigan usuli hisoblanadi.

Ushbu yondashuv aholining barcha qatlamlari uchun dolzarbdir. Biroq, jismoniy chidamlilikni rivojlantirish vositalari va usullarini tanlash, ayniqsa keksa yoshdagi, harakatlanish imkoniyati cheklangan va sog'lig'ida muammolari bor insonlar uchun g'oyat muhimdir. Bu masalani hal qilishning zaruriy sharti shug'ullanuvchilarning sog'lig'i holatini, funksional imkoniyatlarini tibbiy ko'rikdan o'tkazish hamda shifokorning mashg'ulot va o'z-o'zini nazorat qilishning mos vositalari va usullaridan foydalanish bo'yicha tavsiyalari hisoblanadi. Bunday insonlar uchun asosiy mashq me'yorlangan yurish va boshqa ular bajara oladigan mashqlar bo'lishi mumkin.

Kuch mashqlari organizmning zararli ta'sirlarga chidamliligini oshirishga, uning moslashuv qobiliyatiga, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining faoliyatini takomillashtirishga kam ta'sir ko'rsatadi. Qo'l va gavda mushaklarini kuchaytirish insonga mehnat faoliyatidagi vazifalarni muvaffaqiyatli bajarish va uyg'un rivojlanish uchun zarur, biroq chidamlilikni rivojlantirish asosiy o'rinda turishi lozim. Tirik organizmning evolyutsiya jarayonida shakllangan ikkita muhim xususiyati mavjud — moslashish qobiliyati va organizmning yuqori darajadagi moslashuvini, hayotiy faoliyatini uzoq vaqt davomida saqlab qolish qobiliyati. [4] Moslashuvning yuqori darajasini saqlab qolish qobiliyati deyarli har qanday yoshda va har qanday sharoitda insonlarning salomatligi va mehnat qobiliyatini ta'minlaydi.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, moslashish qonuniyatlari jismoniy tarbiya, jismoniy tayyorgarlik va sportning inson organizmiga ta'sirining zamonaviy nazariy asosini tashkil etadi. Moslashuv imkoniyatlarini samarali takomillashtirishning asoslangan usullari esa aholining barcha qatlamlari uchun jismoniy tayyorgarlikning zamonaviy amaliyoti hisoblanadi.

Xulosa. Shunday qilib, inson jismoniy tayyorgarligining nazariyasi va amaliyoti ilk bor fundamental fan yutuqlari asosida asoslanib, zamonaviy jamiyatsdagi vazifalarni muvaffaqiyatli bajarishni ta'minlash imkonini berdi. Bu ilmiy yondashuv mamlakatimiz aholisi salomatligini samarali mustahkamlash, va harbiy xizmat sohalarida jangovar tayyorgarligini ta'minlashga xizmat qiladi. Bunda mutaxassislarning kasbiy faoliyatga jismoniy tayyorgarligini xolisona baholashga faqatgina u yoki bu jismoniy sifatning erishilgan darajasini emas, balki

organizmning moslashuv imkoniyatlarini ta'minlovchi asosiy fiziologik tizimlar holatini ham tahlil qilish orqaligina erishish mumkin.

Adabiyotlar/Литература/References:

1. Sh.Mirziyoyev "Sport – sog'lom xalq, sog'lom avlodning tayanch ustuni" 2025-yil 13-fevral kuni olimpiya va paralimpiya harakati, ixtisoslashtirilgan va ommaviy sportni yangi bosqichga olib chiqish hamda aholi jismoniy faolligini oshirish chora-tadbirlari bo'yicha videoselektor yig'ilishida so'zlagan nutqi.
2. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник / А.С.Солодков, Е.Б.Сологуб. – Изд. 4-е испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2012. – 620 с.
3. Орбели Л.А. О физической культуре. – Избр. Труды. – М.-Л.: Изд-во АН СССР, 1961. – Т.1. – С.203-213.
4. Попов Ю.А. Опыт подготовки бегуна С.Коу // Научно-спортивный вестник, 1985, №5. – С. 29–34 (Изд-во «Ф и С»).

SCIENCEPROBLEMS.UZ

IJTIMOYIY-GUMANITAR FANLARNING DOLZARB MUAMMOLARI

№ 5/3 (5) – 2025

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СОЦИАЛЬНО- ГУМАНИТАРНЫХ НАУК

ACTUAL PROBLEMS OF HUMANITIES AND SOCIAL SCIENCES

“Ijtimoiy-gumanitar fanlarning dolzarb muammolari” elektron jurnali 2020-yil 6-avgust kuni 1368-sonli guvohnoma bilan davlat ro‘yxatiga olingan.

Muassis: “SCIENCEPROBLEMS TEAM” mas’uliyati cheklangan jamiyati

Tahririyat manzili:

100070. Toshkent shahri, Yakkasaroy tumani, Kichik Beshyog‘och ko‘chasi, 70/10-uy. Elektron manzil:

scienceproblems.uz@gmail.com

Bog‘lanish uchun telefon:

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