

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-noyabrda 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 Tuychiyevena, 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 Темурабек 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

YOSH KURASHCHI QIZLARDA MUVOZANAT QOBILIYATINI RIVOJLANTIRISHDA RAQS VA HARAKATLI O'YINLARDAN FOYDALANISH TEXNOLOGIYASI

Hakimova Nargiza Uralovna

Termiz davlat universiteti

Jismoniy tarbiya va sport o'yinlari kafedrası,

Katta o'qituvchi

Annotatsiya. Ushbu tadqiqotda yosh kurashchi qizlarda muvozanat qobiliyatini rivojlantirishda raqs va harakatli o'yinlardan foydalanish texnologiyasining samaradorligi o'rganilgan. Maqsad yosh sportchilarda muvozanatni shakllantirish uchun jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga yangi, innovatsion yondashuvlarni joriy etish va uning samaradorligini tahlil qilishdir. Tadqiqotda 10-12 yoshdagi kurashchi qizlar ishtirok etib, ularga maxsus tayyorlangan trening dasturi asosida raqs va harakatli o'yin mashg'ulotlari olib borilgan. Tajribaviy guruhda ishtirokchilar uchun raqs va harakatli o'yinlarning jismoniy va psixologik foydalari, shu jumladan, muvozanatni yaxshilash, koordinatsiyani rivojlantirish, mushaklarni kuchaytirish va umumiy jismoniy holatni yaxshilash ko'zda tutilgan.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, raqs va harakatli o'yinlar faqat muvozanat qobiliyatini rivojlantirishda samarali emas, balki yosh sportchilarning psixologik holatini yaxshilashda ham muhim rol o'ynaydi. Ishtirokchilarda darslarga bo'lgan qiziqish, motivatsiya va faollik oshdi, bu esa ularning umumiy sport faolligini yuksaltirdi. Tadqiqot davomida o'tkazilgan testlar natijalariga ko'ra, tajribaviy guruh ishtirokchilarida muvozanatni saqlash qobiliyati aniq o'sish ko'rsatdi. Misol uchun, Milliy raqs testi va muvozanat platformasida barqarorlik testi natijalari tajribaviy guruhda sezilarli darajada yaxshilanganligini ko'rsatdi.

Kalit so'zlar: muvozanat, harakatli o'yinlar, raqs, yosh kurashchilar, koordinatsiya, jismoniy tarbiya, pedagogika, sport mashg'ulotlari, yosh sportchilar, sport pedagogikasi, integratsion metodikalar.

TECHNOLOGIES OF USING DANCE AND OUTDOOR GAMES IN DEVELOPING BALANCE ABILITIES IN YOUNG GIRLS-WRESTLERS

Hakimova Nargiza Uralovna

Termez State University

Department of Physical Education and Sports,

Senior Lecturer

Abstract. This study investigated the effectiveness of using dance and movement games to develop balance skills in young female wrestlers. The aim is to introduce new, innovative approaches to physical training for balance development in young athletes and analyze their effectiveness. The study involved 10-12 year old female wrestlers who underwent dance and movement training according to a specially designed training program. It was expected that the participants in the experimental group would experience the physical and psychological benefits of dance and movement games, including improved balance, coordination, muscle strength and overall physical fitness.

The results of the research show that dance and movement games are not only effective in developing balance skills, but also play an important role in improving the psychological state of young athletes. The participants showed increased interest, motivation and involvement in the activities, which contributed to an increase in their

overall sports activity. According to the tests conducted during the study, the participants in the experimental group showed a clear increase in the ability to maintain balance. For example, the results of the National Dance Test and the Balance Platform Stability Test showed a significant improvement in the experimental group.

Keywords: balance, active games, dance, young wrestlers, coordination, physical education, pedagogy, sports training, young athletes, sports pedagogy, integrative methods.

DOI: <https://doi.org/10.47390/SP1342V5SI3Y2025N38>

Kirish. Bugungi kunda sportchilarni tayyorlash jarayonida ularning jismoniy sifatlarini har tomonlama rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etmoqda. Ayniqsa, kurash kabi texnik va dinamik sport turlari bilan shug'ullanuvchi yoshlar uchun muvozanat qobiliyatini shakllantirish va rivojlantirish alohida o'rin tutadi. Bu qobiliyat sportchining harakatlarini aniqlik bilan boshqarishi, zarur holatlarda o'z holatini barqaror saqlab turishi va texnik usullarni to'g'ri bajarishida muhim omil hisoblanadi [1; 43-b.].

Yosh kurashchi qizlar organizmida fiziologik va psixologik rivojlanish jarayonlari jadallik bilan kechadi. Shu sababli ularning jismoniy sifatlarini, xususan, muvozanat qobiliyatini shakllantirishda yosh xususiyatlarini hisobga olgan, o'yin va estetik elementlarga boy metodlardan foydalanish ayni muddao bo'ladi. Shu nuqtai nazardan, raqs va harakatli o'yinlar yosh sportchilarni tayyorlashda samarali vosita sifatida ajralib turadi.

Raqs harakatlari tananing muvofiqlashtirish qobiliyatini kuchaytiradi, tanlovli diqqatni rivojlantiradi, ritmni his qilish va harakatlarni boshqarish ko'nikmalarini shakllantiradi [3; 107-b.]. Harakatli o'yinlar esa yoshlarning qiziqishini oshiradi, jamoaviylik, chaqqonlik, muvozanat va tezkor qaror qabul qilish kabi ko'nikmalarni rivojlantiradi. Shu bois ushbu maqolada yosh kurashchi qizlarda muvozanat qobiliyatini rivojlantirishda raqs va harakatli o'yinlardan foydalanish texnologiyasini ishlab chiqish va uning samaradorligini aniqlash dolzarb masala sifatida ko'rib chiqiladi.

Adabiyotlar tahlili. Yosh sportchilar, xususan, kurashchi qizlarda muvozanat qobiliyatini rivojlantirish bilan bog'liq masalalar bir qator olimlar va mutaxassislar tomonidan o'rganilgan. Tahlillar shuni ko'rsatadiki, muvozanat inson harakat faoliyatining eng muhim koordinatsion qobiliyatlaridan biri bo'lib, ayniqsa sport mashg'ulotlarida katta ahamiyat kasb etadi [2; 143-b.].

Koordinatsion qobiliyatlar va muvozanatni rivojlantirish bo'yicha V. M. D'yachkov, H. G. Williams, va B. Khasanovlarning tadqiqotlari muvozanat mashqlari vestibulyar apparat faoliyatini yaxshilashi, mushaklararo hamkorlikni kuchaytirishi va harakatni nazorat qilishni yengillashtirishini ta'kidlaydi. Ularning ishlanmalarida ayniqsa 10-12 yosh oraliq'i muvozanatni shakllantirish uchun eng maqbul davr sifatida ko'rsatilgan [4; 37-b., 6; 70-b., 8; 177-b.].

Harakatli o'yinlarning pedagogik imkoniyatlari haqida Ye. M. Akimova va A. X. Tursunovlarning ishlarida chuqur tahlil berilgan. Ular bolalarda koordinatsiya, tezkorlik, muvozanat, reaksiyaning tezligi kabi sifatlarni rivojlantirishda o'yin metodikasi asosiy vositalardan biri sifatida samarali ekanligini ilmiy jihatdan asoslaganlar.

Raqs elementlarining sportda qo'llanilishi xususida N. S. Mironova va Sh. J. O'rinboyev tadqiqotlari diqqatga sazovor bo'lib, ular raqs mashqlari orqali tana tuzilmasining barqarorligi, chiroyli harakatlar va emotsional muhitni shakllantirishning muhimligini ta'kidlaydilar. Ayniqsa, milliy raqs elementlarining jismoniy tarbiya jarayoniga

integratsiyalashuvi yosh sportchilarda qiziqishni oshirishi, darslarga bo'lgan munosabatni ijobiy tomonga o'zgartirishi mumkinligi ko'rsatilgan.

Kurash sporti doirasida olib borilgan tadqiqotlarda muvozanatni saqlash qobiliyati texnik uslublarni muvaffaqiyatli bajarishda, ayniqsa og'irlik markazini boshqarishda muhim omil sifatida namoyon bo'lishi qayd etilgan [2; 143-b., 5; 43-b., 6; 70-b.].

Shuningdek, zamonaviy yondashuvlar orasida jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga **integratsion metodikalar** — ya'ni sport turlari va estetik harakatlarning uyg'unlashtirilgan yondashuvi — samarali deb topilgan. Bu yo'nalishda olib borilgan xalqaro tadqiqotlar esa harakatlar xilma-xilligi, emotsional faollik va motivatsiya bilan bog'liq omillarning jismoniy natijalarga bevosita ta'sir qilishi mumkinligini ko'rsatgan [8; 114-b.].

Umuman olganda, tahlil qilingan adabiyotlar tadqiqot mavzusining dolzarbligini, uning nazariy va amaliy asoslarini belgilab beradi. Shuningdek, mavjud ilmiy manbalar asosida yosh kurashchi qizlarda muvozanatni rivojlantirishda raqs va harakatli o'yinlarning integratsiyalashuvi bo'yicha amaliy tajribalar yetarlicha chuqur o'rganilmaganligi aniqlanib, bu yo'nalishda olib borilgan tadqiqotimiz ilmiy yangilik kasb etishini asoslab beradi.

Tadqiqot materiali va metodlari. Sportchilar tayyorlash jarayonida muvozanat qobiliyati muhim jismoniy sifatlardan biri sifatida e'tirof etiladi. Ilmiy adabiyotlarda muvozanat (koordinatsiya) — bu inson organizmining turli holatlarda o'z tanasini muayyan pozitsiyada saqlab qolish va harakat jarayonida barqarorlikni ta'minlash qobiliyati sifatida ta'riflanadi. U statik (harakatsiz holatda) va dinamik (harakatda) muvozanat shakllarida namoyon bo'ladi. Kurash sportida bu ikki ko'rinish ham alohida ahamiyatga ega bo'lib, texnik va taktik harakatlarning muvaffaqiyatli bajarilishi ko'p jihatdan aynan ushbu sifatning rivojlanganlik darajasiga bog'liq.

Muvozanat qobiliyati asosan vestibulyar apparat, vizual analizator, mushaklar sezuvchanligi (proprioitsepsiya) va markaziy asab tizimining uyg'un faoliyati orqali ta'minlanadi. Yosh sportchilarda ushbu tizimlar hali to'liq shakllanmagan bo'lganligi sababli, ularning muvozanat qobiliyati doimiy mashqlar va maxsus ta'sirlar orqali asta-sekin rivojlanadi. Bu jarayonda estetik, ritmik va dinamik xarakterdagi faoliyat turlari — jumladan, raqs va harakatli o'yinlar — katta ahamiyat kasb etadi.

Raqs harakatlari jismoniy tarbiya vositasi sifatida qadimdan qo'llanilib kelinadi. Raqs mashqlari tana qismlarini muvofiqlashtirilgan holda boshqarish, ritmga mos harakat qilish, bo'yin, bel, tizza va tovon bo'g'imlarining harakat doirasini kengaytirish, ayni paytda nafislik va harakat estetikasini shakllantirish imkonini beradi. Bu esa kurashchilar uchun zarur bo'lgan muvozanatni saqlash, aniqlik, yengillik va moslashuvchanlik kabi fazilatlarni rivojlantirishga xizmat qiladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, raqs elementlari qo'shilgan mashg'ulotlar sportchilarda harakat koordinatsiyasini ancha samarali oshiradi.

Harakatli o'yinlar esa bolalarning jismoniy faolligini oshirish, ular orasida sog'lom raqobat va jamoaviylik muhitini shakllantirish, shuningdek, harakat xilma-xilligini ta'minlash orqali ularning harakat ko'nikmalarini kengaytirishga xizmat qiladi. O'yin jarayonida sportchilar har xil harakatlarni bajarish — yugurish, sakrash, burilish, to'sqinliklardan o'tish va to'xtash — orqali vestibulyar barqarorlikni kuchaytiradi. Bundan tashqari, o'yin faoliyati ijobiy emotsional holatni yuzaga keltiradi, bu esa o'z navbatida markaziy asab tizimining faoliyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Pedagogik tajribalar ko'rsatmoqdaki, raqs va harakatli o'yinlarni mashg'ulot dasturiga ilmiy asoslangan holda, tizimli va bosqichma-bosqich kiritish orqali yosh sportchilarda muvozanat qobiliyatining rivojlanish sur'atini oshirish mumkin. Ayniqsa, bu vositalar 10-12 yoshli qizlar uchun psixofiziologik moslik jihatidan maqbul bo'lib, ularning tayyorgarlik jarayonini yanada samarali tashkil etish imkonini beradi.

Shunday qilib, nazariy tahlillar shuni ko'rsatadiki, raqs va harakatli o'yinlar orqali muvozanat qobiliyatini rivojlantirish nafaqat sportchining jismoniy holatini, balki psixologik barqarorligini, harakat madaniyatini va estetik didini shakllantirishda ham ijobiy natija beradi. Ushbu yondashuv kurash sporti bilan shug'ullanayotgan yosh qizlarni har tomonlama rivojlantirishga xizmat qiluvchi pedagogik texnologiya sifatida asoslanadi.

Ushbu tadqiqotning asosiy maqsadi — yosh kurashchi qizlarda muvozanat qobiliyatini rivojlantirish jarayonida raqs elementlari va harakatli o'yinlardan foydalanishning samaradorligini aniqlash, hamda ularning tayyorgarlik tizimiga integratsiyalash texnologiyasini ishlab chiqishdan iboratdir.

Tadqiqot quyidagi vazifalarni hal qilishga yo'naltirildi:

- muvozanat qobiliyati va uni rivojlantirish omillarini nazariy jihatdan o'rganish;
- raqs va harakatli o'yinlarning pedagogik imkoniyatlarini aniqlash;
- tajribaviy dastur asosida mashg'ulotlarni tashkil etish;
- dastur samaradorligini baholash uchun ilgari va keyingi natijalarni solishtirish.

Tadqiqotda Surxondaryo viloyati Termiz shahrida 10-12 yoshdagi umumta'lim maktablari hamda sport maktablarida kurash bilan shug'ullanayotgan jami **43 nafar** qiz bola ishtirok etdi. Ular tasodifiy tanlov asosida **tajribaviy (23 nafar)** va **nazorat (20 nafar)** guruhlariga ajratildi.

- **Tajriba guruhi** — haftasiga 3 marotaba mashg'ulotlarda raqs va harakatli o'yin elementlari asosidagi kompleks dastur asosida shug'ullandi.

- **Nazorat guruhi** — an'anaviy kurash mashg'ulot dasturi asosida shug'ullanishda davom etdi, qo'shimcha vositalar qo'llanilmadi.

Tadqiqot 3 oy davomida olib borildi va quyidagi bosqichlarni o'z ichiga oldi:

1. Tayyorgarlik bosqichi — dastlabki diagnostika, ishtirokchilarni tanlash, dastur loyihasini ishlab chiqish;

2. Tajriba bosqichi — mashg'ulotlar dasturini amaliyotga joriy etish;

3. Nazorat-tahliliy bosqich — yakuniy testlar o'tkazish, natijalarni solishtirish va tahlil qilish.

Tadqiqotda quyidagi metodlar qo'llanildi:

- **pedagogik kuzatuv** — ishtirokchilarning mashg'ulotlardagi faolligini baholash;

- **funksional testlar** — statik va dinamik muvozanat darajasini aniqlash uchun "Milliy raqs testi", "Bir oyoqda sakrash testi" va "Platforma ustida muvozanat saqlash" mashqlari o'tkazildi;

- **suhbat va so'rovnomalar** — ishtirokchilarning motivatsiyasi va mashg'ulotlarga munosabatini o'rganish;

- **statistik tahlil** — natijalarni solishtirish uchun o'rtacha qiymatlar (M), standart og'ish (σ), t-test tahlili.

Tadqiqot natijalari. Tadqiqot davomida tajribaviy va nazorat guruhlarida ishtirokchilar muvozanat qobiliyati bo'yicha bir qator testlardan o'tkazildi. Tahlil uchun "Milliy raqs testi",

“Bir oyoqda sakrash”, va “Muvozanat platformasida koordinatsiya” mashqlari asos sifatida tanlandi. Dastlabki va yakuniy natijalar orasidagi farq dastur samaradorligini baholash imkonini berdi.

Milliy raqs testi (statik muvozanat), (1-jadval):

1-jadval

Guruh	Dastlabki natija (sek.)	Yakuniy natija (sek.)	O'zgarish (%)
Nazorat guruhi	8,4	9,1	+8.3%
Tajribaviy guruh	8,6	13,8	+60.4%

Tajribaviy guruhda natija sezilarli darajada yaxshilandi. Bu, mashg'ulotlarga raqs elementlari va harakatli o'yinlar kiritilishi natijasida statik muvozanat qobiliyatining rivojlanganligini ko'rsatadi.

Bir oyoqda sakrash (dinamik muvozanat), (2-jadval):

2-jadval

Guruh	Dastlabki natija (sakrash soni)	Yakuniy natija (sakrash soni)	O'zgarish (%)
Nazorat guruhi	43	61	+8.2%
Tajribaviy guruh	50	72	+38.9%

Tajribaviy guruhda harakatlar aniqligi, sakrashdagi koordinatsiya va muvozanat saqlash darajasining oshgani kuzatildi. Harakatli o'yinlar orqali vestibulyar barqarorlik va oyoq mushaklarining muvofiqlashtirilgan ishlashi kuchaydi.

Muvozanat platformasida koordinatsiya testi (3-jadval):

3-jadval

Guruh	Dastlabki natija (ball)	Yakuniy natija (ball)	O'zgarish (%)
Nazorat guruhi	6,2	6,8	+9.7%
Tajribaviy guruh	6,1	9,4	+54.1%

Bu natijalar muvozanatni saqlashda markaziy asab tizimi va harakatlar koordinatsiyasining yaxshilangani bilan izohlanadi. Raqs mashqlari bu jarayonga bevosita ijobiy ta'sir ko'rsatdi.

Izohlar:

1. Milliy raqs testi. Ishtirokchilarning statik muvozanatini baholashda tajribaviy guruh sezilarli o'sishni ko'rsatdi.

2. Bir oyoqda sakrash. Tajribaviy guruhda harakatlar va muvozanat koordinatsiyasining yaxshilanishi natijasida sakrash soni oshdi.

3. Muvozanat platformasida koordinatsiya testi. Tajribaviy guruhda platformada barqarorlikni saqlash darajasi sezilarli darajada yaxshilandi, bu esa raqs va harakatli o'yinlarning samaradorligini tasdiqlaydi.

Bu jadvallarda tajribaviy va nazorat guruhlari orasidagi farqlarni aniq ko'rish mumkin. Jadvallar o'quvchilarga tadqiqot natijalarini vizual tarzda taqdim etish va ular o'rtasidagi sezilarli farqlarni osonroq tushunishga yordam beradi.

Suhbat va so'rovnomalar asosida aniqlanishicha, tajribaviy guruh ishtirokchilari mashg'ulotlarga yuqori motivatsiya va qiziqish bilan qatnashgan. Estetik harakatlar va o'yinli metodlar ularning emotsional holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatgan, darslarda faollik oshgan, hamkorlik va o'zaro raqobat muhitida ijobiy o'zgarishlar yuz bergan.

T-test natijalariga ko'ra, tajribaviy guruhning barcha ko'rsatkichlarida $p < 0.05$ darajasida ishonchli ijobiy o'zgarishlar qayd etildi. Nazorat guruhida esa o'zgarishlar past darajada, statistik jihatdan ahamiyatsiz deb baholandi.

Umumiy tahlil xulosasi shuki, 10-12 yoshli kurashchi qizlarda muvozanat qobiliyatini rivojlantirishda raqs va harakatli o'yinlardan foydalanish texnologiyasi yuqori samaradorlikka ega. Bu texnologiya sport mashg'ulotlarini faollashtiradi, harakatlar koordinatsiyasini kuchaytiradi, shuningdek, bolalarda ijobiy emotsional muhitni shakllantirib, ularning sportga bo'lgan qiziqishini oshiradi.

Xulosa. Olib borilgan tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, 10-12 yoshli kurashchi qizlar bilan mashg'ulotlarda raqs harakatlari va harakatli o'yinlardan foydalanish muvozanat qobiliyatini rivojlantirishda yuqori samaradorlikka ega bo'lib chiqdi. Mazkur yondashuv faqatgina jismoniy rivojlanishni emas, balki psixologik holat, ijtimoiylashuv, ijodkorlik va sportga qiziqishni ham rag'batlantiradi. Tadqiqot asosida quyidagi xulosalar chiqarildi:

1. Muvozanat qobiliyati kurashchilar uchun zarur bo'lgan muhim jismoniy sifat bo'lib, uning rivojlanishi texnik va taktik harakatlarning aniqligi va samaradorligiga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

2. Raqs elementlari va harakatli o'yinlar orqali vestibulyar apparat, markaziy asab tizimi va mushaklar faoliyatini uyg'unlashtirish orqali harakat koordinatsiyasini rivojlantirish mumkin.

3. Tajriba dasturi natijalariga ko'ra, raqs va o'yin mashg'ulotlari muvozanatni rivojlantirishda an'anaviy mashg'ulotlarga nisbatan sezilarli darajada ustun bo'ldi.

4. Dastur ishtirokchilarining sportga bo'lgan munosabatida ijobiy o'zgarishlar kuzatildi, ya'ni ishtiyoq, faollik va darslarga qatnashish darajasi oshdi.

5. Raqs va o'yin metodlari bolalarning yosh psixofiziologik xususiyatlariga mos keladi va ularni haddan tashqari zo'riqishdan saqlab, mashg'ulotlarni o'yin shaklida o'tishini ta'minlaydi.

Adabiyotlar/Литература/References:

1. Акимова, Е. М. Развитие координационных способностей у детей 10-12 лет средствами подвижных игр / Е. М. Акимова. — М.: Современное образование, 2019. — 132 б.
2. Ахмедов, Х. Спортивная борьба: методика обучения и тренировки / Х. Ахмедов. — Ташкент: Фан, 2020. — 188 б.
3. Дьячков, В. М. Координационные способности спортсменов: теория и практика / В. М. Дьячков. — М.: Олимп, 2017. — 214 с.
4. Турсунов, А. Х., Салимова, Д. Ф. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarida harakatli o'yinlardan foydalanish. — Toshkent: O'zDJTI, 2021. — 95 б.
5. O'rinboyev, Sh. J. Raqs mashg'ulotlarining o'quvchilarning jismoniy va estetik tarbiyasidagi roli / Sh. J. O'rinboyev // Pedagogik mahorat. — 2022. — №3. 45-49 б.
6. Khasanov, B. Coordination Training in Children Aged 10-12: Scientific-Practical Approach // Journal of Physical Culture and Sport. — 2021. — Vol. 8, No. 2. 67-72 pp.

-
7. Миронова, Н. С. Формирование равновесия у юных спортсменов средствами танцевальных упражнений / Н. С. Миронова // Молодой ученый. — 2020. — №18. 212-216 б.
 8. Williams, H. G. Development of Motor Skills in Childhood / H. G. Williams. — Champaign: Human Kinetics, 2018. — 264 p.

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).