

SCIENCE
PROBLEMS.UZ

ISSN 2181-1342

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

Ijtimoiy-gumanitar fanlarning dolzarb muammolari

9-maxsus
son (5-jild)

2025

SCIENCEPROBLEMS.UZ

IJTIMOIIY-GUMANITAR FANLARNING DOLZARB MUAMMOLARI

№ 5/9 (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;

Mavlanov Uktam Maxmasabirovich – tarix fanlari doktori, professor;

Xazratkulov Abror – tarix fanlari doktori, dotsent;

Tursunov Ravshan Normuratovich – tarix fanlari doktori;

Xolikulov Axmadjon Boymahmatovich – tarix fanlari doktori;

Gabrielyan Sofya Ivanovna – tarix fanlari doktori, dotsent;

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;

Nasirxodjayeva Dilafroz Sabitxanovna – iqtisodiyot fanlari doktori, professor;

Ostonokulov Azamat Abdukarimovich – iqtisodiyot fanlari doktori, professor;

Arabov Nurali Uralovich – iqtisodiyot fanlari doktori, professor;

Xudoyqulov Sadirdin Karimovich – iqtisodiyot fanlari doktori, dotsent;

Azizov Sherzod O'ktamovich – iqtisodiyot fanlari doktori, dotsent;

Xojayev Azizxon Saidaloxonovich – iqtisodiyot fanlari doktori, dotsent

Xolov Aktam Xatamovich – iqtisodiyot fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent;

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

Shakarov Qulmat Ashirovich – iqtisodiyot fanlari nomzodi, dotsent;

Jabborova Charos Aminovna - iqtisodiyot fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD).

09.00.00- FALSAFA FANLARI:

Hakimov Nazar Hakimovich – falsafa fanlari doktori, professor;

Yaxshilikov Jo'raboy – falsafa fanlari doktori, professor;

G'aybullayev Otabek Muhammadiyevich – falsafa fanlari doktori, professor;

Saidova Kamola Uskanbayevna – falsafa fanlari doktori;

Hoshimxonov Mo'min – falsafa fanlari doktori, dotsent;

O'roqova Oysuluv Jamoliddinovna – falsafa fanlari doktori, dotsent;

Nosirxodjayeva Gulnora Abdukaxxarovna – falsafa fanlari nomzodi, dotsent;

Turdiyev Bexruz Sobirovich – falsafa fanlari doktori (DSc), Professor.

10.00.00- FILOLOGIYA FANLARI:

Axmedov Oybek Saporbayevich – filologiya fanlari doktori, professor;

Ko'chimov Shuxrat Norqizilovich – filologiya fanlari doktori, dotsent;

Hasanov Shavkat Ahadovich – filologiya fanlari doktori, professor;

Baxronova Dilrabo Keldiyorovna – filologiya fanlari doktori, professor;

Mirsanov G'aybullo Qulmurodovich – filologiya fanlari doktori, professor;

Salaxutdinova Musharraf Isamutdinovna – filologiya fanlari nomzodi, dotsent;

Kuchkarov Raxman Urmanovich – filologiya fanlari nomzodi, dotsent v/b;

Yunusov Mansur Abdullayevich – filologiya fanlari nomzodi;

Saidov Ulugbek Aripovich – filologiya fanlari nomzodi, dotsent;

Qodirova Muqaddas Tog'ayevna - filologiya fanlari nomzodi, dotsent.

12.00.00- YURIDIK FANLAR:

Axmedshayeva Mavlyuda Axatovna – yuridik fanlar doktori, professor;

Muxitdinova Firyuza Abdurashidovna – yuridik fanlar doktori, professor;

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

Hamroqulov Bahodir Mamasharifovich – yuridik fanlar doktori, professor v.b.,;

Zulfiqorov Sherzod Xurramovich – yuridik fanlar doktori, professor;

Xayitov Xushvaqt Saparbayevich – yuridik fanlar doktori, professor;

Asadov Shavkat G'aybullayevich – yuridik fanlar doktori, dotsent;

Ergashev Ikrom Abdurasulovich – yuridik fanlari doktori, professor;

Utemuratov Maxmut Ajimuratovich – yuridik fanlar nomzodi, professor;

Saydullayev Shaxzod Alixanovich – yuridik fanlar nomzodi, professor;

Hakimov Komil Baxtiyarovich – yuridik fanlar doktori, dotsent;

Yusupov Sardorbek Baxodirovich – yuridik fanlar doktori, professor;

Amirov Zafar Aktamovich – yuridik fanlar doktori (PhD);

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

Babadjanov Atabek Davronbekovich – yuridik fanlar nomzodi, professor;

Normatov Bekzod Akrom o'g'li — yuridik fanlar bo'yicha falsafa doktori;

Rahmatov Elyor Jumaboyevich — yuridik fanlar nomzodi;

13.00.00- PEDAGOGIKA FANLARI:

Xashimova Dildarxon Urinboyevna – pedagogika fanlari doktori, professor;

Ibragimova Gulnora Xavazmatovna – pedagogika fanlari doktori, professor;

Zakirova Feruza Maxmudovna – pedagogika fanlari doktori;

Kayumova Nasiba Ashurovna – pedagogika fanlari doktori, professor;

Taylanova Shoxida Zayniyevna – pedagogika fanlari

doktori, dotsent;

Jumaniyozova Muhayyo Tojiyevna – pedagogika fanlari doktori, dotsent;

Ibraximov Sanjar Urunbayevich – pedagogika fanlari doktori;

Javliyeva Shaxnoza Baxodirovna – pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD);

Bobomurotova Latofat Elmurodovna — pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD).

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 kafedrasini mudiri;

Atabayeva Nargis Batirovna – psixologiya fanlari doktori, dotsent;

Shamshetova Anjim Karamaddinovna – psixologiya fanlari doktori, dotsent;

Qodirov Obid Safarovich – psixologiya fanlari doktori (PhD).

22.00.00- SOTSIOLOGIYA 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).

07.00.00 – TARIX FANLARI

Raupov Xolmamat Rashidovich, Xaitova Olmaxon Saidovna

O'ZBEKISTONDA KON-METALLURGIYA SOHASI TARAQQIYOTIDA BERUNIY

ILMIY METODOLOGIYASINING O'RNI 13-19

Muminov Ulmas Ravshanqulovich

QADIMGI TURKIYLARDA DAVLATCHILIK AN'ANALARI 20-30

Azamatova Gulmira Bayirbekovna

MEHNAT MIGRATSIYASINI HUQUQIY TARTIBGA SOLISH MEXANIZMLARI:

XALQARO STANDARTLAR VA MILLIY QONUNCHILIK 31-37

Absalom Ziyadullayevich Xujanazarov

YANGI O'ZBEKISTON SHAROITIDA SURXONDARYO VILOYATIDA

SOG'LIQNI SAQLASH SOHASIDAGI O'ZGARISHLAR 38-43

Allamuratov Shuxrat Ashurovich

BUXORO AMIRLIGINING ICHKI SAVDO-TRANZIT ALOQALARIDA

AMUDARYO SUV YO'LINING O'RNI 44-49

Sabirov Mansurbek

AMUDARYO SOHILI BO'YLAB XALQARO KARVON YO'LIDA RIVOJLANGAN

O'RTA ASR VA SHAHARLARI SAHIFASI 50-53

Matnazarova Mohira Uktamovna

KO'CHMANCHI CHORVADORLAR CHORVACHILIK XO'JALIGINING

SHAKLLANISH OMILLARI 54-59

Shukurillayev Yunus Asrorovich

BUXORO AMIRLIGIDA HARBIY UNVON VA MANSABLARGA TAYINLANISHIGA

OID HUIJATLAR TAHLILI (QO'SHBEGI DEVONXONASI ARXIVI HUIJATLARI ASOSIDA)..... 60-67

Esanova Nilufar

O'ZBEKISTONDA XALQARO MUNOSABATLARNING USTUVOR YO'NALISHLARI

VA ULARNING SANOAT RIVOJLANISHIDAGI BUGUNGI KUNDAGI AHAMIYATI 68-73

Jumayev Abdumo'min Fayziyevich

IBN SINONING ASH-SHIFO ASARINING ISLOM VA YEVRIPA FALSAFASIGA TA'SIRI 74-82

Pardaxol Normamatova Ochildiyevna

MUSTAQILLIK YILLARIDA SURXONDARYO VILOYATINING

SOG'LIQNI SAQLASH SOHASIDAGI XALQARO HAMKORLIGI 83-87

Elboyeva Shaxnoza

O'ZBEK OLIMALARINING XALQARO ILM-FAN, MADANIYAT RIVOJIGA

HAMDA FAN VA TEXNIKA TARAQQIYOTIGA QO'SHGAN HISSALARI 88-94

Джаббарова Юлдуз Джуманиязовна

РОЛЬ ИСТОРИИ МЕДИЦИНЫ В ФОРМИРОВАНИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ

ИДЕНТИЧНОСТИ БУДУЩИХ ВРАЧЕЙ В МЕДИЦИНСКИХ ВУЗАХ УЗБЕКИСТАНА 95-100

Tuyev Fazliddin Erkinovich

2009–2011-YILLARDA BUXORO, SAMARQAND, NAVOIY SANOATIDA

O'SISH VA XALQARO HAMKORLIK DINAMIKASI 101-104

<i>Жураева Камола Сайфиддиновна</i> КАСПИЙСКИЙ РЕГИОН ВО ВНЕШНЕЙ ПОЛИТИКЕ УЗБЕКИСТАНА	105-109
<i>Abdujabborov Kamoliddin</i> QADIMGI BAQTRIYA VA AVESTO JAMIYATI DAVRI QISQACHA TAHLILI	110-115
<i>Mamanov Abdurahim Abduhakimovich</i> TEMURIYLAR VA ULARDAN KEYINGI SULOLALAR DAVRIDA DINIY HOKIMIYATNING KUCHAYISHI (SABABLAR VA NATIJALAR)	116-122
<i>Xolmatov Shukurillo Ziyoviddin o'g'li</i> INGLIZ TILLI TADQIQOTLARDA ILK O'RTA ASRLAR MARKAZIY OSIYO TARIXINING O'RGANISH BOSQICHLARI	123-128
<i>Djurayev Baxtiyor Rajaboyevich</i> O'ZBEKISTON IJTIMOY-IQTISODIY HAYOTIDA AYOLLARNING O'RNI VA GENDER TENGLIGI MASALALARI (TARIXIY-IJTIMOYIY TAHLIL 1991-2025-YY)	129-136
<i>Matyagbov Toyirjon Sultanbayevich</i> JANUBIY OROLBO'YI HUDUDIDA NEOLIT DAVRI KULOLCHILIGIGA DOIR BA'ZI CHIZGILAR	137-140

08.00.00 – IQTISODIYOT FANLARI

<i>Султанова Дина Файзрахмановна</i> ОБЩЕНАУЧНАЯ МЕТОДОЛОГИЯ ИСТОРИЧЕСКОГО ИНСТИТУЦИОНАЛИЗМА В РАЗВИТИИ ЭКОНОМИКИ ОТРАСЛИ КОНЕВОДСТВА НА ТЕРРИТОРИИ СОВРЕМЕННОГО УЗБЕКИСТАНА	141-153
<i>Shodmonov Abduvohid Farxod o'g'li</i> O'ZBEKISTON TARIXIY YODGORLIKLARINI RAQAMLI TURIZM ORQALI SAQLASH VA RIVOJLANTIRISH	154-157

09.00.00 – FALSAFA FANLARI

<i>Otamuratov Sarvar</i> YOSHLARGA OID DAVLAT SIYOSATI: XALQARO TAJRIBA ASOSIDA YANGI TASHABBUSLAR VA QONUNGA TAKLIF ETILAYOTGAN MUHIM QO'SHIMCHALAR	158-164
<i>Tashanov Abduxoliq</i> BUZG'UNCHI G'OYA VA BUZG'UNCHI FAOLIYATNING SHAKLLANISHIDA SALBIY TARBIYA VA ATROF-MUHIT TA'SIRI	165-171
<i>Raxmatova Xolidaxon Xolikovna</i> XOJA AHROR VALIY MUROSAGA OID QARASHLARINING FALSAFIY MOHIYATI	172-178
<i>O'roqova Oysuluv Jamoliddinovna</i> ABDULXAMID SULAYMON O'G'LI CHO'LPONNING BADIY-ESTETIK MEROSI	179-183
<i>Yazdonov Ulug'bek Tashmurotovich</i> TA'LIM VA TARBIYA – JAMIYATNI MA'NAVIY-MADANIY DEFORMATSIYALASHUVDAN SAQLOVCHI OMILDIR	184-189
<i>Абдуллаева Махбуба Нуруллаевна, Жалалова Гулбахор Одилжоновна</i> КОГНИТИВНЫЕ ФАКТОРЫ РАЗВИТИЯ НАУКИ В IX – XII ВЕКАХ В ЦЕНТРАЛЬНОЙ АЗИИ	190-197

<i>Rasulov Hakim Mamanovich</i> DAVLAT VA JAMIYAT O'ZARO ALOQADORLIGINING SIYOSIY-INSTITSIONAL TAHLILI	198-201
<i>Azamova Sitora Ayonovna</i> O'ZBEKISTON ZAMINIDA EKOLOGIK MADANIYATNING SHAKLLANISHI VA RIVOJLANISH BOSQICHLARI	202-206
<i>Xolmirzaev Xurshid Nakibillaevich</i> FUTUROLOGIK TAFAKKURDA SUN'IY INTELEKTNING NAMOYON BO'LISHI	207-212
<i>Namazova Yulduz Muzaffarovna</i> RAQAMLI SIVILIZATSIYA SHAROITIDA MILLIY TA'LIMNING STRUKTURAVIY-FUNKSIONAL JIHATLARI	213-217
<i>Abdurazoqov Gulmurod Musurmonqulovich</i> MAFKURAVIY OMILLARNING YOSHLAR KAMOLOTIGA TA'SIRI NAMOYON BO'LISHINING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI	218-224
<i>Tojibayev Baxromjon Turabayevich</i> "PREKARIAT" TUSHUNCHASINING GENEZISI: ETIMOLOGIYA, FALSAFIY-IJTIMOYIY ANGLASH	225-229
<i>Tursunova Laylo Ergashevna</i> TILAB MAHMUDOVNING ADABIY ESTETIK QARASHLARINING SHAKLLANISH BOSQICHLARI	230-235
<i>Филиппов Ольгерд Александрович</i> ГУМАНИСТИЧЕСКАЯ ТРАДИЦИЯ В ЭПОХУ ЦИФРОВОЙ ТРАНСФОРМАЦИИ ОБЩЕСТВА	236-244
<i>Chorieva Madina Aliyevna</i> INKLYUZIV TAFAKKUR — JAMIYATNING BARQAROR RIVOJLANISHINING FALSAFIY ASOSI	245-249
<i>Zakirova Nigora Xalmaxammatovna</i> AXBOROT MAKONIDA MILLIY O'ZLIKNI ANGLASH JARAYONINI RIVOJLANTIRISHDAGI MUAMMOLAR VA ULARNI HAL ETISH IMKONIYATI	250-254
<i>Primov Baxriddin Abdiraxmonovich</i> AXBOROT IMPERIALIZMI TAHDIDLARI	255-261
<i>Karimov Zafarbek Ataboyevich</i> TA'LIM TIZIMINI SOTSIOLOGIK-FALSAFIY TAHLIL QILISHDA GUMANITAR YONDASHUVLAR	262-267
<i>O'razov Bobir Baxtiyorovich</i> IJTIMOIY DAVLAT HAQIDAGI G'ARBONA QARASHLAR: FALSAFIY-ILMIY TAHLIL	268-272
<i>Shaydullayev Normamat Sherkuziyevich</i> RAQAMLASHGAN JAMIYAT SHAROITIDA INSON QADRI VA ONG EVOLYUTSIYASI	273-278
<i>Tursunova Olmos Fayziyevna</i> YOSHLAR HUQUQIY ONGI VA MADANIYATINI YUKSALTIRISHNING MA'NAVIY TARBIYA JARAYONIDA TUTGAN O'RNI VA AHAMIYATI	279-284
<i>Turaeva Sanobar Khalimovna</i> EASTERN EDUCATION - THE IMPORTANCE OF UPBRINGING IN THE FORMATION OF HUMAN QUALITIES IN YOUNG PEOPLE	285-287

<i>Jo'rayev Akram Namozovich</i> EKSTREMIZM G'OYALARIGA QARSHI KURASHDA MILLIY O'ZLIKNI ANGLASH MEXANIZMLARINING PSIXOLOGIK VA FALSAFIY ASOSLARI	288-291
<i>Taylyakova Feruzahon Sultanovna</i> GLOBALASHUV - MA'NAVIYATNI ANGLASH OMILI	292-296
<i>Toxirov Abdumalik Ashurali o'g'li</i> MAHALLA VA OILADA YOSHLAR AXLOQINI ME'YORLASHTIRISHNING IJTIMOIY-FALSAFIY ASOSLARI	297-302
<i>Sherboboyev Muxriddin, Javlonbek Hafizullayev</i> KARL POPPERNING BILISH FALSAFASIGA OID QARASHLARI	303-307
<i>Nasriddinov Faxriddin Xalmamatovich</i> AXBOROT VA AXBOROT TIZIMLARINING FALSAFIY TAHLILI	308-314
<i>Ochilov Husan</i> MILLIY AN'ANA VA MODERNIZATSIYA UYG'UNLIGINING FALSAFIY TAHLILI	315-321
<i>Madaminov Nasimjon</i> MILLIY MUSIQIY MEROS ASOSIDA YOSHLARNING ESTETIK DIDI VA TAFAKKURINI RIVOJLANTIRISHNING FALSAFIY JIHATLARI	322-326
<i>Xolmirzayeva Jumagul Xamdammovna</i> MEHNAT MADANIYATINI SHAKLLANTIRISH SOHADAGI XORIJIY TAJRIBALAR	327-331
10.00.00 - FILOLOGIYA FANLARI	
<i>Narmuratov Zayniddin Radjabovich</i> INGLIZ VA O'ZBEK TILLARIDAGI SCIENCE/ILM KONSEPTLI FRAZELOGIK BIRLIK LARNING LINGOMADANIY XUSUSIYATLARI	332-337
<i>Payzibayeva Madinaxon Sobirjon qizi</i> INGLIZ XALQ ERTAKLARI OBRAZLARINING BADIY XUSUSIYATLARI VA ULARNING O'ZIGA XOS JIHATLARI	338-342
<i>Axmedov Anvar Botirovich</i> NEMIS TILI TIZIMIDA O'ZLASHMA NEOLOGIZMLARNING ROD KATEGORIYASIGA EGA BO'LIH MASALASI	343-347
<i>Djabbarova Shoir Baltayevna</i> ETNOGRAFIK REALIYALARNING LINGVISTIK XUSUSIYATI	348-351
<i>Genjemuratov Yaqipbek Baxriyatovich</i> FELETONNING JANR SIFATIDA ANIQLASH MUAMMOLARI	352-355
<i>Tadjiyeva Mastura Fayzullayevna</i> INGLIZ MAQOLLARIDA "LOVE" KONSEPTINING VOQELANISHI	356-360
<i>Qurbonova Gulnoza Abduholiq qizi</i> GIDRONIMLARNING STRUKTUR-SEMANIK TAHLILINING XUSUSIYATLARI	361-364
<i>Ayimbetova Shyryn Jabbar qizi</i> BOLALAR ADABIYOTINING POETIK-FUNKSIONAL XUSUSIYATLARI: YOSH PSIXOLOGIYASI, DIDAKTIKA, AKSILOGIYA	365-371
<i>Ruziyeva Nasiba Kenjayevna</i> O'ZBEK TILIDAGI IBORALARNING SEMANTIK XUSUSIYATLARI VA FRANSUZ TILIGA TARJIMASI	372-375

<i>Бабаева Зарина Сайфуллаевна, Фёдорова Арина Максимовна</i> ГЕЙМИФИКАЦИЯ В ПРОЦЕССЕ ФОРМИРОВАНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ГРАМОТНОСТИ НА УРОКАХ РУССКОГО ЯЗЫКА	376-385
<i>Xushmatatova Aminaxon</i> LINGUOCULTURAL FEATURES OF SPEECH INTENTION IN THE DISCOURSE OF ENGLISH AND UZBEK DRAMATIC WORKS	386-392
<i>Saparniyazova Sarbinaz Baxtiyarovna</i> THE INFLUENCE OF CONTEXTUAL FACTORS ON THE PERCEPTION OF THE PRAGMATICS OF APOLOGY IN ENGLISH AND UZBEK	393-397
<i>Adxamova Shirin Farhodjon qizi</i> INGLIZ VA O'ZBEK TILLARIDA EMOTSIONAL HOLATNI IFODALOVCHI KOLLOKATSIYALARNING QIYOSIY TADQIQI	398-401
<i>Машарипова Валентина</i> ЛИНГВОКУЛЬТУРНЫЙ АНАЛИЗ ВЕРБАЛИЗАЦИИ ПАРАЛИНГВИСТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ В ПОРТРЕТНЫХ ОПИСАНИЯХ В АНГЛИЙСКИХ И РУССКИХ ХУДОЖЕСТВЕННЫХ ТЕКСТАХ	402-405
<i>Abduqahhorova Gulnoza Abduvahobovna</i> RUS VA O'ZBEK TILLARIDAGI IQTISODIY ANGLISIZMLARNING SINTAKTIK XUSUSIYATLARI	406-411
<i>Raxmonova Yulduz Xusanovna</i> ADABIY ASARLARDA IJTIMOIIY FOJIAVIYLIKNING ESTETIK TALQINI	412-417
<i>Ayimbetova Damekhan Maksetbay qizi</i> ADABIYOTDA ANIMALISTIK JANR VA RAMZIY OBRAZLAR BO'YICHA OLIV BORILGAN ILMIY TADQIQOTLAR	418-427
12.00.00 – YURIDIK FANLAR	
<i>Фазилов Фарход Маратович</i> УГОЛОВНО-ПРАВОВОЕ РЕГУЛИРОВАНИЕ ДИПФЕЙКОВ: ОПЫТ УЗБЕКИСТАНА	428-439
<i>Zokirov Sherzod Ilxom o'g'li</i> FUQAROLAR MUHOJAATLARI BILAN ISHLASH BO'YICHA CHET EL DAVLATLARI TAJIRIBASI: QIYOSIY-HUQUQIY TAHLIL	440-448
<i>Rakhmonov Tolib</i> ISSUES OF DETERMINING THE CIVIL LEGAL STATUS OF ARTIFICIAL INTELLIGENCE IN UZBEKISTAN	449-454
<i>Sobitxonov Joxongir Zunnurxon o'g'li</i> ISLOM BANKLARI FAOLIYATIDA "FATVO SHOPPING" AMALIYOTI VA UNING OLDINI OLISH BO'YICHA HUQUQIY MEKANIZMLAR	455-462
<i>Mamatmurodov Farrux Farxod o'g'li</i> O'ZBEKISTONDA SUKUKNI RIVOJLANTIRISH: HUQUQIY ISLOHOTLAR, INFRATUZILMA, MUAMMOLAR VA IMKONIYATLAR	463-472
<i>Юнусов Достонбек Анваржон угли</i> ПОНЯТИЕ И ОСНОВНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ПРАВОВОГО РЕЖИМА ИНОСТРАННЫХ ИНВЕСТИЦИЙ В РЕСПУБЛИКЕ УЗБЕКИСТАН	473-481

<i>Uteniyazov Keulimjay Kuanishbayevich</i> JINOYAT PROTSSESSIDA AYBLOV FUNKSIYASINI AMALGA OSHIRUVCHI SUBYEKTLARNING HUQUQIY MAQOMIGA OID MUAMMO VA YECHIMLAR	482-489
<i>Xidirov G'anisher Tojimurodovich</i> TEZKOR-QIDIRUV FAOLIYATI USTIDAN SUD NAZORATINING QIYOSIY-HUQUQIY TAHLILI	490-499
<i>Baxronov Ravshan Rashid o'g'li</i> SUN'IY INTELLEKT VA INSON HUQUQLARI: NAZARIY VA HUQUQIY ASOSLAR	500-504
<i>Усмонов Малик</i> ОТСЛЕЖИВАНИЕ И ЗАМОРАЖИВАНИЕ НЕЗАКОННО ПОЛУЧЕННЫХ АКТИВОВ: СРАВНИТЕЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПОДХОДОВ	505-510
<i>Abdusatarov Jaloliddin Sharafutdin o'g'li</i> RAQAMLI AKTIVLAR BILAN BOG'LIQ NIZOLARNI HAL QILISHNING MUQOBIL USULLARI	511-517
<i>Islomqulova Shohsanam Vahobjon qizi</i> TIBBIYOT XODIMINING KASBIY JAVOBGARLIGINI SUG'URTALASHDA SUG'URTA TOVONI, SUG'URTA PULI VA SUG'URTA MUKOFOTI TUSHUNCHALARINING MOHIYATI	518-524
<i>Ibodullo Xayrullo Jaxongir o'g'li</i> O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI VA XORIJIY DAVLATLAR SUDYALARINING KONSTITUTSIYAVIY-HUQUQIY MAQOMI	525-530
13.00.00 – PEDAGOGIKA FANLARI	
<i>Xolmatova Ziroatxon Anvarovna</i> BO'LG'USI PEDAGOGLARDA NOSTANDART TESTLARNI TUZISH KO'NIKMALARINI RIVOJLANTIRISHDA XORIJ TAJRIBASI	531-534
<i>Mamajonova Gulnoza Karimovna</i> AXLOQIY VA ESTETIK TARBIYA INTEGRATSIYASINING PEDAGOGIK ASOSLARI	535-539
<i>Gulomova Komila Maxamatjanovna</i> TA'LIMDA FAOL O'QITISH METODLARINING SAMARADORLIGI: TAJRIBA VA TAHLIL	540-544
<i>Berdiyeva Nilufar Berdiyev qizi</i> BO'LAJAK MAKTABGACHA TA'LIM TASHKILOTLARI TARBIYACHI –PEDAGOGLARINING IJODIY KOMPETENSIYALARINI INNOVATSION YONDASHUV ASOSIDA SHAKLLANTIRISH TAMOIYILLARI	545-549
<i>Фадлиева Амина Ильхамовна</i> ГУМАНИСТИЧЕСКАЯ ПЕДАГОГИКА КАРЛА РОДЖЕРСА И ЕЁ ЗНАЧЕНИЕ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СОВРЕМЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ	550-556
<i>Rajabov Eldor Erkinovich</i> THE ROLE OF PEER REVIEW TO IMPROVE WRITING EFFECTIVELY AMONG EFL STUDENTS	557-561
<i>Jumagulova Aziza Abduljalil qizi</i> BOSHLANG'ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDAGI DZYUDUCHILARNING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH ORQALI JISMONIY TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH USLUBIYATI	562-573

<i>Toshnazarova Mohinur O'sarali qizi</i> "MOTIVATSION YONDASHUV" HAMDA "KREATIV FIKRLASH" TUSHUNCHALARINING MAZMUN VA MOHIYATI	574-578
<i>Maxmudova Nigoraxon Boyqo'zi qizi</i> BO'LAJAK CHET TILI O'QITUVCHILARINI KOMMUNIKATIV KOMPETENSIYASINI RIVOJLANTIRISHDA PRAGMATIK MUAMMOLAR VA ULARNING YECHIMLARI	579-585
<i>Hamroyeva Robiya Sherali qizi</i> KELAJAK PEDAGOGLARINING TANQIDIY TAFAKKURINI RIVOJLANTIRISHDA INNOVATSION YONDASHUVLAR	586-591
<i>Tug'anboyeva Zamiraxon Shuxratbek qizi</i> TALABA KURASHCHI QIZLARNING KUCH CHIDAMLILIGINI MAXSUS MASHQLAR ORQALI OSHIRISH METODIKASI	592-598
<i>Sadritdinova Dinora A'zamjon qizi</i> WEB ILOVALARNI LOYIHALASHGA OID KOMPETENTLIK VA UNI RIVOJLANTIRISH	599-602
<i>Солохиддинова Фазилатхон Мухиддин кизи</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЕХНОЛОГИИ КРИТИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ УСВОЕНИЯ ГРАММАТИЧЕСКИХ ПОНЯТИЙ	603-611
<i>Ниязова Регина Рустамовна</i> АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ КАДРОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	612-615

Received: 2 October 2025
Accepted: 15 October 2025
Published: 25 October 2025

Article / Original Paper

METHODOLOGY FOR IMPROVING THE PHYSICAL FITNESS OF BEGINNER JUDOKAS THROUGH THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES

Aziza Abduljalil qizi Jumagulova

Doctoral Student (PhD, 2nd year),
Uzbekistan State University of Physical Education and Sport,
Chirchiq, Uzbekistan

Abstract. This article presents a methodology for improving the general and special physical training of judokas at the initial training stage through the development of their physical qualities. In judo, physical qualities — strength, speed, endurance, agility, and flexibility — are key factors that determine an athlete's technical and tactical capabilities. Therefore, the purposeful and systematic development of these qualities during the initial training phase forms a solid foundation for the judoka's future athletic achievements.

Keywords: technical elements, special training, physical training, speed, agility, flexibility, strength, endurance.

BOSHLANG'ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDAGI DZYUDochILARNING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH ORQALI JISMONIY TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH USLUBIYATI

Jumagulova Aziza Abduljalil qizi

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
2-bosqich tayanch doktoranti, Chirchiq shahri, O'zbekiston

Email: aziza96m@gmail.com

<http://orcid.org/0009-0008-9471-0789>

Annotatsiya. Ushbu maqolada boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida shug'ullanayotgan dzyudochilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish orqali ularning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish uslubiyati yoritiladi. Dzyudo sport turida jismoniy sifatlar — kuch, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlik — sportchining texnik va taktik imkoniyatlarini belgilovchi asosiy omillardandir. Shu bois, boshlang'ich tayyorgarlik davrida ushbu sifatlarni maqsadli va tizimli tarzda rivojlantirish sportchining keyingi bosqichdagi yutuqlari uchun mustahkam poydevor yaratadi.

Kalit so'zlar: texnik elementlar, maxsus tayyorgarlik, jismoniy tayyorgarlik, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik, kuch, chidamlilik.

DOI: <https://doi.org/10.47390/SPR1342V5SI9Y2025N89>

Kirish. Bugungi kunda jismoniy tarbiya va sport sohasida yosh avlodni sog'lom, bardam va texnik jihatdan yetuk sportchi sifatida tarbiyalash dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Xususan, dzyudo sport turi nafaqat jismoniy sifatlarni rivojlantirish, balki sportchida intizom, iroda, qat'iyatlilik va tezkor qaror qabul qilish kabi ruhiy-irodaviy fazilatlarini ham shakllantiradi. Sportga endi kirib kelayotgan bolalarning dzyudodan ketishi muammosi ko'plab sport maktablari uchun dolzarbdir. Bu esa o'z navbatida ushbu hodisaning sabablarini tushunish, yosh sportchilarni saqlab qolish bo'yicha samarali choralarni ishlab chiqishni talab qiladi. Bu yoshdagi bolalarning dzyudoni tark etishining asosiy sabablari:

- qiziqishlarni o'zgartirish, ya'ni bu yoshda bolalarda yangi qiziqishlar, sevimli mashg'ulotlar paydo bo'la boshlaydi va dzyudo asosiylikdan tushishi mumkin.
- mashg'ulot yuklamasini ko'tara olmasligi, kuchli mashqlar charchoq va shikastlanishga olib kelishi mumkin. Shu bilan bir qatorda mashg'ulotlarda o'yin metodlaridan foydalanmasdan, an'anaviy tarzda usullarni takrorlash ham qiziqishni kamaytishga olib keladi.
- ko'zga ko'rinadigan natijalarning yetishmasligi, bolalar tez rivojlanishni xohlashadi va agar buni ko'rmasalar, xafa bo'lishadi va natijaviylikning pastligi ushbu sportga ishtiyoqni o'z-o'zidan yo'qolishiga olib keladi.
- boshqalar bilan taqqoslanish, muvaffaqiyatli tengdoshlar bilan taqqoslanish o'z-o'zini hurmat qilishning pasayishiga olib kelishi mumkin, yoki yanada rivojlanishga turtki ham bo'lishi mumkin.
- qo'llab-quvvatlashning yetishmasligi, ya'ni murabbiy, ota-onalar yoki tengdoshlar tomonidan yetarli darajada qo'llab-quvvatlanmaydi.
- raqobat, guruhdagi yuqori raqobat kamroq muvaffaqiyat qozongan bolalarning motivatsiyasini yo'qotishi mumkin.
- maktabdagi o'qish yuki ko'payishi mashg'ulotga vaqtini ajratishini cheklashi yoki diqqatini jamlamagan holda ortda qolishi mumkin.

Ushbu holatlarni oldini olish va bartaraf etish yo'llarini ishlab chiqish lozimligi aniqlandi. Ulardan biri esa mashg'ulotlar davomida musobaqalashuv muhitiga asoslangan o'yin uslubidan foydalanish. O'yinlarni mashg'ulotlarda beriladigan usullarni texnikasiga osonroq o'rgatish, ularning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishga qaratilgan turlarga ajratish. Bolalarni ushbu sportda olib qolish va sport turiga bo'lgan qiziqishini yanada oshirish alohida ahamiyat berishni talab qiladi.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida shug'ullanuvchi dzyudochilarda jismoniy tayyorgarligini va jismoniy sifatlarini rivojlantirish muhim ahamiyatga ega, chunki aynan shu davrda sportchining texnik elementlarni o'zlashtirish qobiliyati yuqori bo'ladi. Jismoniy sifatlar – kuch, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlik – dzyudo texnik harakatlarining muvaffaqiyatli bajarilishida asosiy omil sifatida namoyon bo'ladi. Mazkur tadqiqotda boshlang'ich dzyudochilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish orqali ularni texnik harakatlarga bosqichma-bosqich o'rgatish metodikasi yoritiladi. Shuningdek, texnik harakatlarning rivojlanganlik darajasi maxsus tayyorgarlik mashqlari asosida baholanadi. Ushbu yondashuv yosh sportchilarda texnik ko'nikmalarni samarali shakllantirish hamda ularning sport mahoratini bosqichma-bosqich rivojlantirishga imkon yaratadi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 14-fevraldagi "O'zbekiston sportchilarining navbatdagi yozgi va qishki Olimpiya va Paralimpiya o'yinlarida muvaffaqiyatli ishtirok etishi uchun tayyorgarlik ishlarini jadallashtirish to'g'risida" gi PQ-127-son qarori hamda 2022-yil 20-iyundagi "Dzyudo sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-286-son qarorlarining ushbu faoliyatga tegishli boshqa me'yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishda ushbu dissertatsiya tadqiqoti muayyan darajada xizmat qiladi.

Adabiyotlar tahlili va metodologiya. V.N.Platonovning ta'kidlashicha, sportchining texnik-taktik va jismoniy tayyorgarligi uzviy bog'liqdir. Kurashchining jismoniy tayyorgarligi

texnik harakatlarni muvaffaqiyatli bajarish uchun asos bo'lgan kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, chaqqonlik va tezlik sifatlarini shakllantirishga qaratilgan. [1; 228-b.].

Jismoniy tayyorgarlikning asosiy vazifalari sportchining jismoniy sifatlarini optimallashtirish, ularni sport kurashining o'ziga xos xususiyatlariga maksimal darajada moslashtirishga qaratilgan. Shunday qilib, jismoniy tayyorgarlik tananing funksional imkoniyatlarini oshirishga va sport faoliyatini yaxshilashga yordam beradi.

Jismoniy tayyorgarlik umumiy, yordamchi va maxsus tayyorgarlikka bo'linadi. Kurashchining umumiy jismoniy tayyorgarligi organizmni har tomonlama rivojlantirishga qaratilgan murakkab jarayondir. Bu sportchining funksional imkoniyatlarini oshirish uchun asos bo'lib xizmat qiladi, bu esa o'z navbatida yuqori natijalarga erishishga yordam beradi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik turli vositalarni o'z ichiga oladi. Ular orasida sport anjomlarida va bilan bajariladigan mashqlar sherik bilan maxsus trenajyorlarda bajariladigan mashqlar, boshqa sport turlari: akrobatika, yengil atletika, sport o'yinlari, suzish va h.k. dan olingan umumiy rivojlantiruvchi mashqlarga ajratiladi [2; 131-b.].

Ba'zi tadqiqotchilarning fikriga ko'ra umumiy jismoniy tayyorgarlik sportchining jismoniy qobiliyatlarini oshirishga, funksional imkoniyatlarini takomillashtirishga, hayot uchun muhim bo'lgan ko'nikmalarning darajasini o'zlashtirish hamda takrorlab odat qildirish va qo'llab-quvvatlashga yo'naltirilgan [3; 5-16-b.].

Sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligining asosiy maqsadi tananing funksional imkoniyatlarini optimallashtirishdir. Uni hal qilish uchun texnika va taktikalar, umumiy rivojlantiruvchi mashqlar va boshqa sport turlaridan (og'ir atletika, gimnastika, sport o'yinlari, yengil atletika va boshqalar) elementlardan iborat keng ko'lamli o'quv vositalaridan foydalaniladi. Vazifalarga qarab, bu mashqlar o'ziga xos jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan [138; 64-b.].

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

- asosan kurash uchun ko'proq xos bo'lgan sifatlarni rivojlantirish;
- kurashchi harakatlarida katta darajada ishtirok etuvchi mushak guruhlarini tanlab rivojlantirish.

Yordamchi jismoniy tayyorgarlik musobaqalarda eng ko'p talab qilinadigan jismoniy sifatlari va harakat qobiliyatlarini rivojlantirish uchun maxsus mo'ljallangan mashqlarni o'z ichiga oladi. Shunday mashqlar orasida quyidagilarni ajratish mumkin: kurashning turli usullarini ishora orqali bajarish; kurashchilar manekeni bilan mashqlar.

Kurashchining maxsus jismoniy tayyorgarligi harakatlanish sifatlarini kurashchilarning musobaqa faoliyati xususiyatlari tomonidan qo'llaniladigan talablarga qat'iy muvofiq holda rivojlantirishga ajratilgan [4; 266-b.].

Jismoniy sifatlardan bir bu kuch. Kuch deganda kurashchining raqib qarshiligini yengib o'tish yoki mushak kuchlanishi hisobiga unga qarshilik ko'rsatish qobiliyati tushuniladi. Kuchning quyidagi turlarini ajratish qabul qilingan: umumiy va maxsus, mutlaq va nisbiy, tezkor va portlovchi, kuch chidamliligi. Kurashchi tezkorligi — bu uning mumkin qadar qisqa vaqt ichida ayrim harakat va usullarni bajarish qobiliyatidir. Tezkorlik sifatini yaxshi rivojlantirmasdan kurashda yuqori natijalarga erishib bo'lmaydi. O'z raqibidan hatto

sekundning yuzdan bir bo'lagiga tezroq harakat qiladigan kurashchi uning oldida muhim ustunlikka ega bo'lishi mumkin. Kurashchi tezkorligi ko'p jihatdan uning asab jarayonlari harakatchanligiga, sharoitlarga, raqib harakatlaridagi ko'rimsiz o'zgarishlarni sezishga bo'lgan sezgirlik unda qay darajada rivojlanganligiga, bellashuvda har safar yuzaga kelgan vaziyatni bir zumda qabul qilish va to'g'ri baholay olish maqsadida, taktik harakatlarni o'z vaqtida aniq bajarilishiga bog'liq [5; 204-b.].

Kurashchi chaqqonligini rivojlantirishning hamma vositalarini ikkita bo'limga ajratish maqsadga muvofiqdir: umumiy chaqqonlikni rivojlantirish vositalari va maxsus chaqqonlikni rivojlantirish vositalari. Umumiy chaqqonlikni rivojlantirish vositalari umuman harakatlanish tajribasi va harakat koordinatsiyasini boyitishga qaratilgan. Maxsus chaqqonlikni rivojlantirish vositalari kurashchining o'ziga xos maxsus harakatlanish koordinatsiya hamda musobaqa faoliyatining favqulodda sharoitda o'z harakatlarini baholay olish va qayta qurish qobiliyatini takomillashtirishga qaratilgan. [6; 353-354-b.].

Egiluvchanlik — bu kurashchining katta amplitudada harakatlarni amalga oshirish qobiliyatidir. Egiluvchanlik bo'g'imlardagi harakatchanlik bilan aniqlanadi. Bu o'z navbatida bir qator omillarga bog'liq: bo'g'im suyaklarining tuzilishi, paylar, mushaklar cho'ziluvchanligi va ularning cho'zilish qobiliyati. Bir nechta egiluvchanlik turlari mavjud.

Faol egiluvchanlik – bu shaxsiy mushak kuchlanishlari hisobiga harakatlarni katta amplitudada bajarish qobiliyatidir.

Sust egiluvchanlik – bu tashqi kuchlar: og'irlik va raqib harakatlari hisobiga harakatlarni katta amplitudada bajarish qobiliyatidir. Sust egiluvchanlik hajmi faol egiluvchanlikning tegishli ko'rsatkichlaridan yuqori.

Dinamik egiluvchanlik – dinamik xususiyatlarga ega mashqlarda namoyon bo'ladigan egiluvchanlikdir.

Statik egiluvchanlik – statik egiluvchanlikka ega mashqlarda namoyon bo'ladigan egiluvchanlikdir.

Umumiy egiluvchanlik – turli yo'nalishlarda eng yirik bo'g'imlarda katta amplituda bilan harakatlarni bajarish qobiliyatidir.

Maxsus egiluvchanlik – kurashchining texnik-taktik xususiyatlarga tegishli bo'g'imlar va yo'nalishlarda harakatlarni katta amplituda bilan bajarish qobiliyatidir. Cho'ziltiruvchi mashqlari: oddiy, prujinali harakatlar, o'zini ushlagan holda siltanishli, tashqi yordam bilan bajariladigan harakatlar egiluvchanlikni rivojlantirishning asosiy vositalari hisoblanadi [7; 4-7-b.].

Muhokama. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi dzyudochilarni texnik harakatlarga o'rgatishda ularning jismoniy sifatlarini rivojlantirish oid mashqlar majmuasining bir qismi bilan tanishib chiqsak. Bu mashqlar majmuasida berilgan mashqlar uchun yordamlashtiruvchi, ushbu mashqlarni takomillashtiruvchi mashqlar qismlarga bo'lib olingan.

Jadval 1

Dzyudo texnik usullarni takomillashtirishda jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlari majmuasini qo'llash uslubiyati

№	Har bir jismoniy sifat uchun tanlangan mashqlar mazmuni		Mashqni bajarishga ketadigan oʻrtacha vaqti	Har bir mashqni bajarish va takrorlashlar soni	YuQS zarba/daq	Dam olish vaqti
I BLOK. TEZKORLIK SIFATINI RIVOJLANTIRISH MASHQLAR MAJMUASI						
1	30 metr masofaga yugurish	30 metr masofaga yugurish (yuqori startdan chiqish orqali)	8-10 soniya va undan ortiq	2-3 mashgʻulotdan iborat, 6-12 marta takrorlanadi.	160-180	Mashqlar orasida 1.5-2 daq, seriyalar orasi 3-4 daq
		30 metr masofaga yugurish (sherigi orqasida tazidan ushlab yarim qarshilik bilan yuguradi)	10-15 soniya va undan ortiq	2-3 mashgʻulotdan iborat, 6-10 marta takrorlanadi.	165-185	Mashqlar orasida 1.5-2 daq, seriyalar orasi 3-4 daq
		4x30 soniya tizzani yuqoriga koʻtarib sakrash	30 soniya va undan ortiq	2-3 mashgʻulotdan iborat, 3-4 marta takrorlanadi.	170-185	Mashqlar orasida 1.5-2 daq, seriyalar orasi 3-4 daq
		Sherik bilan yelka-yelkaga tegib “signal”da 10 m oldinga chiqib ketish	2-5 soniya va undan ortiq	2-3 mashgʻulotdan iborat, 3-4 marta takrorlanadi.	160-175	Mashqlar orasida 40-60 soniya, seriyalar orasi 2-3 daq
2	60 metr masofaga yugurish	70 metr masofaga yugurish (sherigi — 50 metr masofaga yugurish)	10-15 soniya va undan ortiq	2-3 mashgʻulotdan iborat, 6-10 marta takrorlanadi.	165-180	Mashqlar orasida 1.5-2 daq, seriyalar orasi 3-4 daq
		60 metr masofaga yugurish - 10 m tezlanish bilan yugurib, keyingi 50 m tezlikka yugurish)	10-15 daq. va undan ortiq	2-3 mashgʻulotdan iborat, 4-8 marta takrorlanadi.	170-185	Mashqlar orasida 2.5-3 daq, seriyalar orasi 3-4 daq
		100 metr masofaga yugurish (sherigi oldi tomonidan, yelkalaridan turtib yarim qarshilik koʻrsatadi 30 metr masofagacha)	1-2 daq. va undan ortiq	2-3 mashgʻulotdan iborat, 4-6 marta takrorlanadi	170-185	Mashqlar orasida 3-4 daq, seriyalar orasi 5 daq
		60 metr masofaga turli buyumlar orasidan yugurish	20-25 soniya. va undan ortiq	1-2 mashgʻulotdan iborat, 3-4 marta takrorlanadi	160-175	Mashqlar orasida 1.5-2 daq, seriyalar orasi 2.5-3 daq
II BLOK. KUCH SIFATINI RIVOJLANTIRISH MASHQLAR MAJMUASI						
2	Qoʻllarga tayangan holda ularni bukib yozish	Polga qoʻllar va tizzalarga tayangan holda qoʻllarni bukib yozish	2-3 soniya va undan ortiq Seriya 15-25 soniya	2-3 mashgʻulotdan iborat, 8-12 marta takrorlanadi.	130-135	Mashqlar orasida 5-10 soniya, Seriyalar orasi 1-1.5 daq.
		Poldan 1 metr masofa balandlikda boʻlgan predmetga tayanib turgan holatda qoʻllarni bukib yozish	2-3 soniya va undan ortiq Seriya 15-25 soniy	2-3 mashgʻulotdan iborat, 10-15 marta takrorlanadi.	125-130	Mashqlar orasida 5-10 soniya, Seriyalar orasi 1.5-2 daq.

		Sherigi qo'lini yelkasiga qo'yib, biroz bosim bergan holda mashqni bajarish.	3-4 soniya va undan ortiq Seriya 15-20 soniya	2-3 mashg'ulotdan iborat, 6-8 marta takrorlanadi.	135-145	Mashqlar orasida 5-10 soniya, Seriyalar orasi 1.5-2 daq.
		Polga tayangan holda qo'llarni bukib yozish, pastga tushganda bir tizza yon tomonga olib kelinadi (tizzani qo'l tomon)	3-4 soniya va undan ortiq Seriya 20-25 soniya	2-3 mashg'ulotdan iborat, 8-10 marta takrorlanadi.	140-150	Mashqlar orasida 30-40 soniya, Seriyalar orasi 1.5-2 daq.
3	Turnikda tortilish	Sherik yordamida — sherik beldan yoki oyoqdan ushlab biroz ko'tarib turadi.	4-5 soniya va undan ortiq	2-3 mashg'ulotdan iborat, 4-6 marta takrorlanadi.	145-150	Mashqlar orasida 40-50 soniya, Seriyalar orasi 2 daq.
		Turnikka tortilish va 3 soniya ushlab turish (kurashda ushlab qolish kuchini beradi)	5-6 soniya va undan ortiq	2-3 mashg'ulotdan iborat, 3-5 marta takrorlanadi.	135-150	Mashqlar orasida 40-60 soniya, Seriyalar orasi 2-2.5 daq.
		Burilish bilan tortinish – yuqoriga chiqqanda tana yon tomonga buriladi	4-5 soniya va undan ortiq	3-4 mashg'ulotdan iborat, 6-8 marta takrorlanadi.	160-170	Mashqlar orasida 40-60 soniya, Seriyalar orasi 1.5-2 daq.
		Qo'shimcha mashqlar: Arqonga chiqish (qo'l kuchini rivojlantiradi) Planka (bel va qorin mushaklari mustahkam bo'lsa, tortinish osonlashadi)	10-15 soniya va undan ortiq 30-40 soniya va undan ortiq	2-3 mashg'ulotdan iborat, 3-5 marta takrorlanadi. 2-3 mashg'ulotdan iborat, 2-3 marta takrorlanadi	150-170 120-140	Mashqlar orasida 30-40 soniya, Seriyalar orasi 1.5-2 daq. Mashqlar orasida 20-30 soniya, Seriyalar orasi 1-1.5 daq.
III BLOK. CHAQQONLIK SIFATINI RIVOJLANTIRISH MASHQLAR MAJMUASI						
1	Arqon bilan sakrash	O'ng va chap oyoqlarda navbatma-navbat joyida sakrash	15-20 va undan ortiq	2-3 mashg'ulotdan iborat, 3-4 marta takrorlanadi.	135-145	Mashqlar orasida 40-50 soniya, Seriyalar orasi 1-1.5 daq
		Ikkala oyoqni juftlab joyida sakrash	15-20 soniya va undan ortiq	2-3 mashg'ulotdan iborat, 3-4 marta takrorlanadi.	140-150	Mashqlar orasida 40-50 soniya, Seriyalar orasi 1-1.5 daq
		Tizzalarni oldinga ko'tarib joyida sakrash	10-15 soniya va undan ortiq	2-3 mashg'ulotdan iborat, 2-3 marta takrorlanadi.	145-155	Mashqlar orasida 40-60 soniya, Seriyalar orasi 1.5-2 daq
		Kombinatsion sakrash	20-25 soniya va undan ortiq	2-3 mashg'ulotdan iborat, 3-4 marta takrorlanadi.	145-155	Mashqlar orasida 50-60 soniya, Seriyalar orasi 1.5-2 daq
2	3x10 metrga mokisimon yugurish	100 metr masofaga yugurish	30-40 soniya. va undan ortiq	2-3 seriyadan iborat, 1-2 marta takrorlanadi	140-145	Mashqlar orasida 30-40 soniya, Seriyalar orasi 1.5-2 daq
		10 metr masofaga o'tirib sakrash	20-30 soniya va undan ortiq	2-3 seriyadan iborat, 2-3 marta takrorlanadi	135-140	Mashqlar orasida 30-40 soniya, Seriyalar orasi 1.5-2 daq
		10 masofaga tizzalarni oldinga ko'tarib yugurish	20-30soniya va undan ortiq	2-3 seriyadan iborat, 3-4 marta takrorlanadi	140-145	Mashqlar orasida 30-40 soniya, Seriyalar orasi 1.5-2 daq

		5-6 ta konuslar orasidan zikzak yugurish	25-30 soniya va undan ortiq	2-3 seriyadan iborat, 3-4 marta takrorlanadi	140-150	Mashqlar orasida 30-40 soniya, Seriyalar orasi 1.5-2 daq
IV BLOK. CHIDAMLILIK SIFATINI RIVOJLANTIRISH MASHQLAR MAJMUASI						
1	2500 metr masofaga yugurish	1000 metr masofaga vaqtga va vaqtsiz yugurish	5-6 dan 6-7 daq. va undan ortiq	1 marta takrorlanadi	150-160 140-150	Mashqlar orasida 3-5 daqiqa (yengil yurish va nafas mashqlari)
		1500 metr masofaga vaqtga va vaqtsiz yugurish	7-8 dan 8-10 daq. va undan ortiq	1 marta takrorlanadi	155-165 145-155	Mashqlar orasida 4-6 daq.
		2500 metr masofaga vaqtga va vaqtsiz yugurish	11-13 dan 13-15 daq. va undan ortiq	1 marta takrorlanadi	160-170 145-155	Mashqlar orasida 6-8 daq.
2	Erkin suzish mashqlari	100 metrga bir maromda suzish	2-3 daq va undan ortiq	2-3 marta takrorlanadi.	150-170	Mashqlar orasida 2-3 daq.
		Oraliqli suzish-50 metr tez, 50 metr sekin suzish	2-3 daq va undan ortiq	2-3 marta takrorlanadi.	160-170	Mashqlar orasida 2-3 daq.
		4 daqiqalik uzluksiz suzish	4-5 daq. va undan ortiq	1 marta takrorlanadi.	150-165	Mashqlar orasida 3-4 daq.
		Qo'llar doskaga tayanib, faqat oyoqlar bilan 25 metr suzish	30-40 soniya va undan ortiq	2-3 marta takrorlanadi.	150-160	Mashqlar orasida 45-60 soniya.
V BLOK. EGILUVCHANLIK SIFATINI RIVOJLANTIRISH MASHQLAR MAJMUASI						
1	Tik turgan holatdan ko'prik holatiga tushish va qaytib turish	Devorga teskari 1 metr masofada turish va orqaga devorga qo'llar bilan tayanib ko'prik holatiga tushish	10-12 soniya va undan ortiq	2-3 mashg'ulotdan iborat, 4-6 marta takrorlanadi.	120-135	Mashqlar orasida 30-40 soniya,seriyalar orasi 1.5 daq.
		Sherigi yordamida ko'prik holatiga tushib chiqish	10-12 soniya va undan ortiq	2-3 mashg'ulotdan iborat, 3-5 marta takrorlanadi.	115-130	Mashqlar orasida 40-50 soniya,seriyalar orasi 1.5-2 daq.
		Balandligi va yuzasi 1 metrni tashkil qiluvchi yumshoq predmet ustiga ko'prik holatiga tushish va qaytib turishda predmetga tayanib tik turishga harakat qilish	12-15 soniya va undan ortiq	2-3 mashg'ulotdan iborat, 2-3 marta takrorlanadi.	120-135	Mashqlar orasida 30-40 soniya,seriyalar orasi 1.5-2 daq.
2	Ko'prik holatida bosh osha hatlab o'tishlar	Yarim aylana bilan oshirish – to'liq aylanish emas, oyoqlarni faqat yarmigacha olib o'tish	10-12 soniya va undan ortiq	2-3 mashg'ulotdan iborat, 3-5 marta takrorlanadi.	135-145	Mashqlar orasida 30-40 soniya,seriyalar orasi 1.5-2 daq.
		Oyoqlarni navbat bilan oshirish – chap oyoq orqaga, so'ng o'ng oyoq.	8-12 soniya va undan ortiq	2-3 mashg'ulotdan iborat, 5-6 marta har bir oyog'iga takrorlanadi.	140-150	Mashqlar orasida 30-40 soniya,seriyalar orasi 1.5-2 daq.

		Sherik yordamida oyoqlarni bosh ustidan oshirish	8-10 soniya va undan ortiq	2-3 mashg'ulotdan iborat, 3-4 marta takrorlanadi.	130-140	Mashqlar orasida 30-40 soniya,seriyalar orasi 1.5-2 daq.
3	Oyoqlarni keng yozib o'tirish (shpagat holati)	Kurash gilamida (oyoqlarni ikki yon tomonlarga cho'zgan holatda) oldinga yotish	15-20 soniya ushlab turish	2 mashg'ulotdan iborat, 3-4 marta takrorlanadi	100-115	Mashqlar orasida 20-30 soniya,seriyalar orasi 1.5 daq.
		Kurash gilamida (bir oyoq oldinga bukilgan, ikkinchisi orqaga yozilgan.Orqa oyoq tizza bilan yerga tekkizilmaydi) oldinga qadam bilan cho'zilish	Har bir oyoqqa 15-20soniya	2 mashg'ulotdan iborat, 3-4 marta takrorlanadi	105-120	Mashqlar orasida 20-30 soniya,seriyalar orasi 1.5-2 daq.
		O'tirgan holda bir oyoq orqaga bukilgan holda ikkinchi oyoqni oldinga cho'zilgan holda oyoqlar uchiga qo'llarni tekkazish	Har bir oyoqqa 15-20soniya	2 mashg'ulotdan iborat, 3-4 marta takrorlanadi	105-120	Mashqlar orasida 20-30 soniya,seriyalar orasi 1.5-2 daq
		Devorga suyangon holda bir oyoqni yuqoriga ko'tarib cho'zish	Har bir oyoqqa 15-20soniya	2 mashg'ulotdan iborat, 3-4 marta takrorlanadi	110-125	Mashqlar orasida 30 soniya,seriyalar orasi 1.5-2 daq.

Izoh: ushbu jadvalda YuQS – yurak qisqarish sonini ifodalaydi.

Ushbu jadvalda siz boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi yosh dzyudochilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish uchun berilgan umumiy va maxsus mashqlar mavjud.

Natijalar. Mashqlar majmuasi asosida ishlab chiqilgan dasturga ko'ra beriladigan mashqlar haftaning seshanba, payshanba, shanba kunlari alohida to'g'arak shaklida olib borilgan. Bu mashqlarning samaradorlik ko'rsatkichlari esa maxsus mashqlarni bajarish nazorat testi orqali aniqlangan.

Jadval 2

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi turli vazn toifasidagi dzyudochilarni maxsus jismoniy tayyorgarligini mashg'ulotlar ta'sirida o'sish sur'ati tadqiqot guruhi (n=18)

N	Oldinga 10 marta umbaloq oshish (vaqti, s)		10 metr masofaga tizzalab yurish (vaqti, s.)		Ko'prik holatda 10 metr masofani yurish (vaqti, s.)		10 soniya ko'prik holatida bosh osha hatlab o'tish (marta.)	
	Tad. boshi	Tad. oxiri	Tad. boshi	Tad. oxiri	Tad. boshi	Tad. oxiri	Tad. boshi	Tad.oxiri
1	9.7	9.0	5.4	4.6	8.7	7.0	11	15
2	9.1	8.6	5.9	4.1	9.6	8.7	7	12
3	9.5	9.0	4.9	4.0	9.5	8.9	11	13
4	10.4	9.6	5.7	4.1	8.5	8.0	11	12
5	10.8	9.5	4.7	3.9	8.1	6.2	9	14
6	10.9	9.7	5.6	3.9	7.4	6.8	10	11
7	11.3	10.8	5.6	4.9	8.9	8.2	11	12
8	11.5	10.7	5.5	4.6	10.4	8.7	9	11
9	12.5	11.9	5.1	4.4	8.4	7.7	9	13
10	12.9	12.1	6.1	5.0	9.6	8.1	8	11
11	12.3	11.7	6.5	5.8	12.6	11.8	8	12
12	11.8	10.4	6.9	5.1	14.8	13.1	8	12
13	12.5	12.0	7.2	6.1	9.4	7.6	8	10
14	14.2	13.6	7.3	6.7	13.9	12.2	7	9
15	14.5	13.8	8.6	7.6	15.3	14.7	8	11
16	12.1	11.6	9.1	7.1	13.6	11.8	5	10
$\bar{x}$	11.62	10.88	6.12	5.22	10.46	9.14	8.81	11.81
σ	1.50	1.55	1.28	1.15	2.62	2.55	1.77	1.56
V (%)	12.94	14.24	20.92	22.03	25.05	27.89	20.1	13.2

Izoh: ushbu jadvalda Tad.boshi.- tadqiqot boshida, Tad.oxiri-tadqiqot oxirida olingan natijalarni ifodalaydi. №- ushbu mashqlardagi natijalarni bajargan sportchilar sonini ko'rsatadi. $\bar{x}$ - o'rtacha arifmetik qiymat, σ -bu standart og'ish, V,%- variatsiya koeffitsiyentini ifodalaydi.

Birinchi mashqda tadqiqot boshida o'rtacha ko'rsatkich 11.62 s bo'lgan bo'lsa, tadqiqot oxirida 10.88 s gacha qisqargan. Bu natija o'rtacha **0.74 soniyaga (6.4%)** yaxshilanishni bildiradi.

Bu mashqda **vaqt kamayishi** sportchilarning chaqqonlik va muvofiqlashtirish qobiliyati oshganini ko'rsatadi. Standart og'ish (σ) 1.50 dan 1.55 gacha biroz oshgan, ya'ni ishtirokchilar orasida natijalar biroz farqlangan, lekin **variatsiya koeffitsiyenti (V%)** 12.94 dan 14.24% gacha o'sishi o'rta darajadagi barqarorlikni ko'rsatadi. O'rtacha natija yaxshilangan, ammo natijalardagi tarqoqlik biroz ortgan, bu esa individual rivojlanish sur'atlarining har xil bo'lganini bildiradi. Tadqiqot natijasi ishonchli va musbat yo'nalishda.

Ikkinchi mashqda o'rtacha vaqt 6.12 sekunddan 5.22 sekundgacha qisqargan, ya'ni **0.9 sekund (14.7%)** yaxshilanish kuzatilgan. Bu mashq pastki tananing kuchi va muvozanatni ifodalaydi — demak, **ko'nikma va tezlik ancha rivojlangan**. Standart og'ish 1.28 dan 1.15 gacha kamaygan, bu esa natijalarning **barqarorlashganini** bildiradi. Ammo variatsiya koeffitsiyenti 20.92% dan 22.03% gacha oshgani ishtirokchilar orasidagi farqlar biroz ko'payganini anglatadi.

Umumiy natija yaxshilangan, mashq bo'yicha rivojlanish samarali. Variatsiya yuqoriligi ayrim sportchilarda natijalar o'rtachadan past bo'lganini bildiradi, ammo umumiy ishonchlilik saqlanib qolgan.

Uchinchi mashqda o'rtacha vaqt 10.46 dan 9.14 sekundgacha qisqargan — **1.32 soniyalik (12.6%)** yaxshilanish mavjud. Bu mashq asosan **bel, qo'l va oyoq mushaklari kuchi, hamda egiluvchanlikni** sinaydi. Standart og'ish (σ) 2.62 dan 2.55 gacha biroz kamaygan, ammo variatsiya koeffitsiyenti 25.05% dan 27.89% gacha oshgan. Bu shuni bildiradiki, natijalar orasidagi tafovut biroz ortgan — ayrim ishtirokchilar kuchli o'sish ko'rsatgan, boshqalari esa pastroq rivojlangan. Mashq natijalari yaxshilangan, lekin o'quvchilar orasida o'zlashtirish darajalari farq qiladi. Rivojlanish samarali, ammo barqarorlik pastroq.

To'rtinchi mashqda tadqiqot boshida o'rtacha 8.81 marta bo'lgan ko'rsatkich tadqiqot oxirida 11.81 martaga yetgan, ya'ni **3.0 martalik (34%)** sezilarli o'sish bor. Bu mashq tananing koordinatsiyasi, orqa mushaklar kuchi va egiluvchanlik darajasini ifodalaydi. Standart og'ish 1.77 dan 1.56 gacha kamaygan — bu **barqarorlik oshganini** bildiradi. Shuningdek, variatsiya koeffitsiyenti 20.10% dan 13.20% gacha kamaygani natijalarning **bir tekis, ishonchli yaxshilanganini** ko'rsatadi. Eng samarali o'sish aynan shu mashqda kuzatilgan. Barqarorlik yuqori, ishtirokchilar o'rtasidagi tafovut kamaygan, natijalar ishonchli va ilmiy jihatdan sezilarli.

Jadval 3

Olingan natijalarning absolyut va nisbiy o'sish ko'rsatkichlari

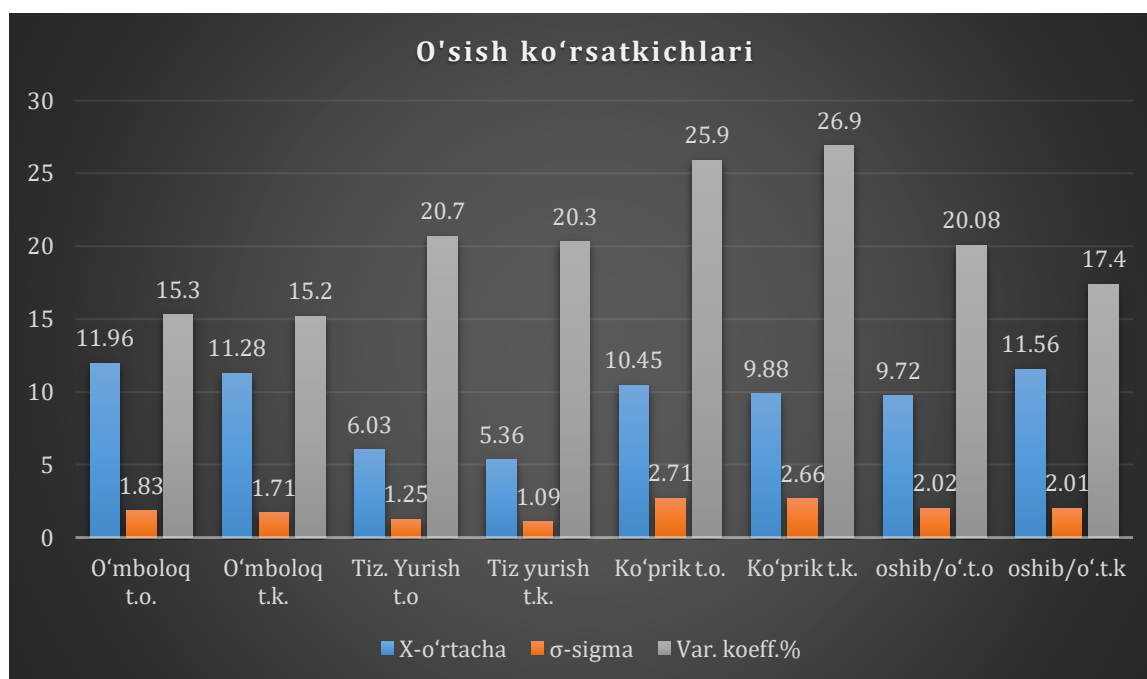
Mashq turi	Absolyut o'sish	Nisbiy o'sish (%)
Oldinga 10 marta o'mbaloq oshish	-0.74 s	+6.37 % yaxshilanish
10 m tizzalab yurish	-0.90 s	+14.7 % yaxshilanish
Ko'prik holatda 10 m yurish	-1.32 s	+12.6 % yaxshilanish
10 s bosh osha hatlab o'tish	+3.00 marta	+34.0 % yaxshilanish

Izoh: Manfiy qiymat (vaqtning kamayishi) — bu ijobiy o'sish, ya'ni mashqni tezroq bajarayotganini bildiradi.

Statistik tahlil natijalarini ham ko'rib chiqamiz.

Ko'rsatkich	Bosqich	O'rtacha qiymatlar tahlili
$\bar{x}$	Barcha mashqlarda yaxshilangan (kamayish yoki oshish yo'nalishida)	Mashqlar samarador
σ	Aksariyat mashqlarda biroz kamaygan	Natijalar barqarorlashgan
V%	Ko'prikda hatlab o'tishda keskin kamaygan (20.1 → 13.2%)	Eng ishonchli mashq
Umumiy ishonchlilik	Tadqiqot natijalari statistik jihatdan ishonchli, chunki o'rtacha qiymatlar ijobiy o'zgarish ko'rsatgan va V% ko'rsatkichlari <30% bo'lgan.	

Endi shu natijalarning o'sish ko'rsatkichlarini diagrammasini ko'rib chiqamiz.



Xulosa. O'tkazilgan tadqiqot natijalari tahlili shuni ko'rsatdiki, tanlangan jismoniy mashqlar tizimli ravishda qo'llanilganda ishtirokchilarning umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasi sezilarli darajada yaxshilandi. Tadqiqot davomida o'rganilgan barcha mashqlar bo'yicha o'rtacha ko'rsatkichlar ($\bar{x}$) ijobiy o'zgarishlarni namoyon etdi. Jumladan, oldinga 10 marta o'mbaloq oshish mashqida vaqt o'rtacha 6,4 foizga qisqargan bo'lsa, 10 metr tizzalab yurish mashqida bu ko'rsatkich 14,7 foizni tashkil etdi. Ko'prik holatda 10 metr yurish mashqida 12,6 foizga, eng katta o'sish esa 10 soniya ko'prik holatida bosh osha hatlab o'tish mashqida — 34 foizga teng bo'ldi.

Standart og'ish (σ) ko'rsatkichlarining aksariyat hollarda kamaygani ishtirokchilar natijalarining barqarorlashganini bildiradi. Ayniqsa, "ko'prik holatida bosh osha hatlab o'tish" mashqida variatsiya koeffitsiyenti (V) 20,10 % dan 13,20 % gacha pasaygani bu mashq bo'yicha o'zgarishlarning statistik jihatdan ishonchli ekanini tasdiqlaydi. Barcha mashqlar bo'yicha variatsiya koeffitsiyentlari 30 foizdan past bo'lib, bu esa tadqiqot natijalari ishonchli va ilmiy jihatdan asoslangan ekanini ko'rsatadi. Umuman olganda, tahlil shuni ko'rsatdiki, tadqiqot davomida qo'llanilgan mashqlar bolalarning egiluvchanlik, muvofiqlashtirish, kuch va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirishda samarali vosita bo'lib xizmat qilgan. Natijalar dinamikasi mashg'ulot dasturi to'g'ri tanlangani va uning ta'sir kuchi yuqori bo'lganini tasdiqlaydi.

Adabiyotlar/Литература/References:

1. Akbarov A., Sportda matematik tahlil usullari, o'quv qo'llanma, O'zDJTSU nashriyoti, 2020. 228b.
2. Багдасаров А.Ю. - Специфика построения соревновательной деятельности дзюдоистов высокого класса при использовании интервальной мышечной тренировки //кандидата Педагогических наук: дисс.автореф., ВАК ЎзР 13.00.04., Ташкент. УзГИФК. 2010. – 131 с.
3. Платонов В.П., Запоржанов В.А. Теоретические аспекты отбора в современном спорте. Отбор, контроль и прогнозирование в спортивной тренировке. -Киев, 2009. – С. 5-16.

4. Bakiyev Z.A. – Erkin kurash nazariyasi va uslubiyati. O'quv qo'llanma. Toshkent. O'zDJTI, 2011. 266 b.
5. Булгакова Н.Ж. Отбор в спортивном плавании // Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 1973 – Вып.2, - С. 25.
6. Керимов Ф.А., Рузиев А.А., Рахимов М.М. Контроль совершенствования деятельности борцов //Актуальные проблемы теории и практики физической культуры: Материалы международной научно-практической конференции, посвященной 10-летию независимости Республики Казахстан. – Алматы, 2001. – С.353-354.
7. Маткаримов Р.М. Вопросы временной адаптации тяжелоатлетов к различным климатогеографическим условиям. "Фан-спортга" ж. 2020. Б.4-7.

SCIENCEPROBLEMS.UZ

IJTIMOIIY-GUMANITAR FANLARNING DOLZARB MUAMMOLARI

№ 5/9 (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).