

SCIENCE PROBLEMS.UZ

ISSN: 2181-1342 (ONLINE)

№ S/3 (3) - 2023

ИЖТИМОЙ-ГУМАНИТАР ФАНЛАРНИНГ
ДОЛЗАРЪ МУАММОЛАРИ

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ
СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНЫХ НАУК

ACTUAL PROBLEMS OF HUMANITIES
AND SOCIAL SCIENCES



ЭЛЕКТРОН ЖУРНАЛ

ЭЛЕКТРОННЫЙ ЖУРНАЛ

ELECTRONIC JOURNAL

SCIENCEPROBLEMS.UZ

ИЖТИМОЙ-ГУМАНИТАР ФАНЛАРНИНГ ДОЛЗАРБ МУАММОЛАРИ

Махсус сон

№ S/3 (3)-2023

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СОЦИАЛЬНО- ГУМАНИТАРНЫХ НАУК

Специальный выпуск

ACTUAL PROBLEMS OF HUMANITIES AND SOCIAL SCIENCES
Special Issue

ТОШКЕНТ-2023

БОШ МУҲАРРИР:

Исанова Феруза Тулқиновна

ТАҲРИР ҲАЙЪАТИ:

07.00.00-ТАРИХ ФАНЛАРИ:

Юлдашев Анвар Эргашевич – тарих фанлари доктори, сиёсий фанлар номзоди, профессор, Ўзбекистон Республикаси Президенти ҳузуридаги Давлат бошқаруви академияси;

Мавланов Уктам Махмасабирович – тарих фанлари доктори, профессор, Ўзбекистон Республикаси Президенти ҳузуридаги Давлат бошқаруви академияси;

Хазраткулов Абдор – тарих фанлари доктори, доцент, Ўзбекистон давлат жаҳон тиллари университети.

08.00.00-ИҚТИСОДИЁТ ФАНЛАРИ:

Карлибаева Рая Хожабаевна – иқтисодиёт фанлари доктори, профессор, Тошкент давлат иқтисодиёт университети;

Худойқулов Садирдин Каримович – иқтисодиёт фанлари доктори, доцент, Тошкент давлат иқтисодиёт университети;

Азизов Шерзод Ўктамович – иқтисодиёт фанлари доктори, доцент, Ўзбекистон Республикаси Божхона институти;

Арабов Нурали Уралович – иқтисодиёт фанлари доктори, профессор, Самарқанд давлат университети;

Холов Актам Хатамович – иқтисодиёт фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD), доцент, Ўзбекистон Республикаси Президенти ҳузуридаги Давлат бошқаруви академияси;

Шадиева Дилдора Хамидовна – иқтисодиёт фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD), доцент в.б, Тошкент молия институти;

Шакаров Қулмат Аширович – иқтисодиёт фанлари номзоди, доцент, Тошкент ахборот технологиялари университети

09.00.00-ФАЛСАФА ФАНЛАРИ:

Ҳакимов Назар Ҳакимович – фалсафа фанлари доктори, профессор, Тошкент давлат иқтисодиёт университети;

Яхшиликков Жўрабой – фалсафа фанлари доктори, профессор, Самарқанд давлат университети;

Ғайбуллаев Отабек Мухаммадиевич – фалсафа фанлари доктори, профессор, Самарқанд давлат чет тиллар институти;

Ҳошимхонов Мўмин – фалсафа фанлари доктори, доцент, Жиззах педагогика институти;

Носирходжаева Гулнора Абдукаҳхаровна – фалсафа фанлари номзоди, доцент, Тошкент давлат юридик университети.

10.00.00-ФИЛОЛОГИЯ ФАНЛАРИ:

Ахмедов Ойбек Сапорбаевич – филология фанлари доктори, профессор, Ўзбекистон давлат жаҳон тиллари университети;

Кўчимов Шухрат Норқизилович – филология фанлари доктори, доцент, Тошкент давлат юридик университети;

Салахутдинова Мушарраф Исамутдиновна – филология фанлари номзоди, доцент, Самарқанд давлат университети;

Кучкаров Раҳман Урманович – филология фанлари номзоди, доцент в/б, Тошкент давлат юридик университети;

Юнусов Мансур Абдуллаевич – филология фанлари номзоди, Ўзбекистон Республикаси Президенти ҳузуридаги Давлат бошқаруви академияси;

Саидов Улугбек Арипович – филология фанлари номзоди, доцент, Ўзбекистон Республикаси Президенти ҳузуридаги Давлат бошқаруви академияси.

12.00.00-ЮРИДИК ФАНЛАРИ:

Ахмедшаева Мавлюда Ахатовна – юридик фанлар доктори, профессор, Тошкент давлат юридик университети;

Мухитдинова Фирюза Абдурашидовна – юридик фанлар доктори, профессор, Тошкент давлат юридик университети;

Эсанова Замира Нормуратовна – юридик фанлар доктори, профессор, Ўзбекистон Республикасида хизмат кўрсатган юрист, Тошкент давлат юридик университети;

Ҳамроқулов Баҳодир Мамашарифович – юридик фанлар доктори, профессор в.б., Жаҳон иқтисодиёти ва дипломатия университети;

Зулфиқоров Шерзод Хуррамович – юридик фанлар доктори, профессор, Ўзбекистон Республикаси Жамоат ҳавфсизлиги университети;

Хайитов Хушвақт Сапарбаевич – юридик фанлар доктори, профессор, Ўзбекистон Республикаси Президенти ҳузуридаги Давлат бошқаруви академияси;

Асадов Шавкат Ғайбуллаевич – юридик фанлар доктори, доцент, Ўзбекистон Республикаси Президенти ҳузуридаги Давлат бошқаруви академияси;

Сайдуллаев Шахзод Алиханович – юридик фанлар номзоди, профессор, Тошкент давлат юридик университети;

Амиров Зафар Актамович – юридик фанлар бўйича фалсафа доктори (PhD), Ўзбекистон

Республикаси Судьялар олий кенгаши
хузуридаги Судьялар олий мактаби

13.00.00-ПЕДАГОГИКА ФАНЛАРИ:

Хашимова Дильдархон Уринбоевна – педагогика фанлари доктори, профессор, Тошкент давлат юридик университети;

Ибрагимова Гулнора Хавазматовна – педагогика фанлари доктори, профессор, Тошкент давлат иқтисодиёт университети;

Закирова Феруза Махмудовна – педагогика фанлари доктори, Тошкент ахборот технологиялари университети хузуридаги педагогик кадрларни қайта тайёрлаш ва уларнинг малакасини ошириш тармоқ маркази;

Тайланова Шоҳида Зайниевна – педагогика фанлари доктори, доцент.

19.00.00-ПСИХОЛОГИЯ ФАНЛАРИ:

Каримова Васида Маманосировна – психология фанлари доктори, профессор, Низомий номидаги Тошкент давлат педагогика университети;

Ҳайитов Ойбек Эшбоевич – Жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларни қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш институти, психология фанлари доктори, профессор

Умарова Навбахор Шокировна – психология фанлари доктори, доцент, Низомий номидаги

Тошкент давлат педагогика университети, Амалий психологияси кафедраси мудири;

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

Қодиров Обид Сафарович – психология фанлари доктори (PhD), Самарканд вилоят ИИБ Тиббиёт бўлими психологик хизмат бошлиғи.

22.00.00-СОЦИОЛОГИЯ ФАНЛАРИ:

Латипова Нодира Мухтаржановна – социология фанлари доктори, профессор, Ўзбекистон миллий университети кафедра мудири;

Сеитов Азамат Пўлатович – социология фанлари доктори, профессор, Ўзбекистон миллий университети;

Содиқова Шоҳида Мархабоевна – социология фанлари доктори, профессор, Ўзбекистон халқаро ислом академияси

23.00.00-СИЁСИЙ ФАНЛАР

Назаров Насриддин Атакулович – сиёсий фанлар доктори, фалсафа фанлари доктори, профессор, Тошкент архитектура қурилиш институти;

Бўтаев Усмонжон Ҳайруллаевич – сиёсий фанлар доктори, доцент, Ўзбекистон миллий университети кафедра мудири

ОАК Рўйхати

Мазкур журнал Вазирлар Маҳкамаси хузуридаги Олий аттестация комиссияси Раёсатининг 2022 йил 30 ноябрдаги 327/5-сон қарори билан тарих, иқтисодиёт, фалсафа, филология, юридик ва педагогика фанлари бўйича илмий даражалар бўйича диссертациялар асосий натижаларини чоп этиш тавсия этилган илмий нашрлар рўйхати (Рўйхатга) киритилган.

Crossref DOI:

Таҳририят Crossref DOI нинг расмий аъзоси ҳисобланади ва 10.47.390 DOI префиксига эга. Ҳар бир нашр ва илмий мақолага индивидуал Crossref DOI рақами бериледи.

Google Scholar

Журнал Google Scholar (Академия) да индексацияланади.

Ижтимоий-гуманитар фанларнинг долзарб муаммолари электрон журнали 1368-сонли гувоҳнома билан давлат рўйхатига олинган.
Муассис: “SCIENCEPROBLEMS TEAM” масъулияти чекланган жамият.

Таҳририят манзили:

Тошкент шаҳри, Яккасарой тумани, Кичик Бешёғоч кўчаси, 70/10-уй. Электрон манзил: scienceproblems.uz@gmail.com
Телеграм канал: https://t.me/scienceproblems_uz

МУНДАРИЖА**07.00.00 – ТАРИХ ФАНЛАРИ***Шоев Иззатулло Хусенович*

СУДЕБНОЕ ДЕЛО В БУХАРСКОМ ЭМИРАТЕ 7-15

Mirsoatova Sayyora Turg'unovna

KALTAMINOR MADANIYATINI DAVRIY MADANIY SANALASH MUAMMOLARI (sopol idishlar va uy-joylar misolida) 16-21

*Музаффаржон Мансуров*СОВЕТ ИТТИФОҚИ ЙИЛЛАРИДА ЎЗБЕКИСТОНДА ТАШҚИ ТУРИЗМ
РИВОЖЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ 22-32*Qodirova Ra'no Mamirjonovna*

O'ZBEKISTON SSR MAKTABLARIDA TARIX VA IJTIMOY FANLARNI O'QITILISHI (XX asrning 30-yillari) 33-38

08.00.00 – ИҚТИСОДИЁТ ФАНЛАРИ*Пардаева Шаҳноза Абдинабиевна*ХЎЖАЛИК ЮРИТУВЧИ СУБЪЕКТЛАР МОЛИЯВИЙ ОҚИМЛАРИНИ БОШҚАРИШДА
СТРАТЕГИК БОШҚАРУВ ҲИСОБИНИНГ РОЛИ 49-45*Камчибеков Фарход Олимжонович*ЭРКИН ИҚТИСОДИЙ ВА КИЧИК САНОАТ ЗОНАЛАРИ ФАОЛИЯТИНИНГ ЖАҲОН
ТАЖРИБАСИ 46-53*Баратов Махсудали Назиралиевич*МИКРОМОЛИЯЛАШТИРИШНИНГ ЧЕТ ЭЛ ТАЖРИБАСИ ВА ИЖТИМОЙ МУАММОЛАРНИ
ҲАЛ ЭТИШДАГИ РОЛИ 54-61*Nosirov Ilkhom Abbosovich, Ermatov Ilmidin Toshmatovich*ENVIRONMENTAL MANAGEMENT OF THE USE OF NATURAL RESOURCES IN THE
SUSTAINABLE DEVELOPMENT OF THE NATIONAL ECONOMY OF UZBEKISTAN 62-71*Nasirxodjaeva Dilafruz Sabitxanovna, Nurboyev Jalaliddin Mamadievich*O'ZBEKISTON MAXSUS IQTISODIY ZONALARINING EKSPORT KO'RSATKICHIGA TA'SIR
ETUVCHI OMILLAR REGERESSION TAHLILI 72-78*Aliyev Maruf*

HOW TO IMPROVE THE SOCIAL PROTECTION SYSTEM? 79-85

*Ачилов Уйғунжон Улуғбекович*ПЕНСИЯ ЖАМҒАРМАСИ ДАРОМАДЛАРИ ҲАЖМЛАРИГА ОМИЛЛАР ТАЪСИРИНИНГ
ЭКОНОМЕТРИК ТАҲЛИЛИ 86-92*Ashurov Maxammadjon Sotvoldievich*O'ZBEKISTON IQTISODIYOTINI INNOVATSION MODELGA O'TISHINING AYRIM
YO'NALISHLARI 93-99*Абдуллаева Зулфия Иззатовна*МЕҲМОНХОНАЛАРНИ КЛАСТЕРЛАШ - МЕҲМОНХОНА БИЗНЕСИДА БОШҚАРУВНИНГ
САМАРАЛИ ШАКЛИ 100-106*Қурбонов Сирожиддин Қурбонович*МЕҲНАТ БОЗОРИДА ИШЧИ КУЧИ РАҚОБАТБАРДОШЛИГИНИ ОШИРИШНИНГ
ИЖТИМОЙ-ИҚТИСОДИЙ АҲАМИЯТИ 107-113

Ismanov Ibroxim Nabiyevich

MHXS MUVOFIQ KONSOLIDATSIYALANGAN MOLIVAVIY HISOBOTLARNI SHAKLLANTIRISH
TEXNIKASI 114-126

Turobov Sherzod Alisherovich, Namozov Bekjon Bo'ron o'g'li

TIJORAT BANKLARI FAOLIYATI TAHLILINI TASHKIL QILISH 127-133

Bahodirov Shohruh Bahodir o'g'li

O'ZBEKISTONDA TURIZM XIZMATLARI BOZORINING RIVOJLANISHI VA UNING
MAKROIQTISODIY KO'RSATKICHLARGA TA'SIRI 134-143

09.00.00 - ФАЛСАФА ФАНЛАРИ

Tojaliyev Abdunosim Abdulxakimovich

INNOVATSIYA VA IJTIMOYIY MADANIY RIVOJLANISH 144-154

Sagdullayeva Dilbar Shuxratovna

FUQAROLIK JAMIYATI INSTITUTLARI YOSHLAR IJTIMOYIY FAOLLIGINI OSHIRISH OMILI
SIFATIDA 155-162

Abdumalikov Abdulatif Abidjanovich

ATROF MUHITGA INNOVATSION MUNOSOBATNI SHAKLLANTIRISHNING IJTIMOYIY-
FALSAFIY ASOSLARI 163-168

Xalliyev Jasurbek Iskandarovich

OGAHY TARIXIY ASARLARIDA BILISH TUSHUNCHASI BILAN BOG'LIQ ERONIY QATLAMGA
OID MA'RIFIY-FALSAFIY ISTILOHLAR 169-173

10.00.00 - ФИЛОЛОГИЯ ФАНЛАРИ

Raximjonova Dilshodaxon Abubakir qizi

AN'ANAVIY TERMINOLOGIYA MAKTABLARI 174-180

Осипова Агата Викторовна

СЛОЖНОСТИ ОБУЧЕНИЯ ПАДЕЖНОЙ СИСТЕМЕ РУССКОГО ЯЗЫКА УЗБЕКОЯЗЫЧНЫХ
УЧАЩИХСЯ 181-186

Ахмедова Азиза Комиловна

БАДИЙ ОБРАЗ ТАСНИФИ, ТИПОЛОГИЯСИ ВА БАДИЙ-ФУНКЦИОНАЛ
ХУСУСИЯТЛАРИ 187-191

Кучкарова Ҳафиза

НЕМИС АДАБИЁТШУНОСЛИГИДА ЖАНРНИНГ ЎРНИ 192-196

Комилова Муяссар Мавжудовна

ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА РАЗВИТИЕ РУССКОЙ РЕЧИ УЧАЩИХСЯ ВОЕННОГО
АКАДЕМИЧЕСКОГО ЛИЦЕЯ ПРИ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОМ ОБУЧЕНИИ 197-203

Mirodilova Nargiza Mirvaliyevna

THE SEMANTIC - STRUCTURAL PRIORITIES OF ICT TERMINOLOGY 204-207

*Shirin Dadabayeva*COMPARATIVE SUPERSYNTACTIC INTEGRITY IN THE UZBEK AND ENGLISH
LANGUAGES

208-213

12.00.00 – ЮРИДИК ФАНЛАР*Turdiyev Bexruz Sobirovich*

IBN SINONING HUQUQIY TA'LIMOTLAR RIVOJIDA QO'SHGAN HISSASI

214-220

*Матчанов Фахриддин Курамбой ўғли*МАҲКУМЛАРНИ АХЛОҚАН ТУЗАТИШ ВОСИТАЛАРИНИ ҚЎЛЛАШ БЎЙИЧА АЙРИМ
ХОРИЖИЙ ДАВЛАТЛАР ТАЖРИБАСИ

221-226

13.00.00 – ПЕДАГОГИКА ФАНЛАРИ*Боборахматов Бобир Бўриевич*ЕНГИЛ АТЛЕТИКАНИНГ ЮГУРИШ ТУРЛАРИ БЎЙИЧА КЎП ЙИЛЛИК ТИЗИМЛИ
БОШҚАРИШ ПЕДАГОГИК ТЕХНОЛОГИЯСИ

227-233

Uraimov Sanjar Ro'zmatovich

BOSHLANG'ICH MAKTAB O'QUVCHILARINING JISMONIY FAOLLIGINI BAHOLASH

234-238

*Shamuratov Jasur*O'RTA TA'LIM MAKTABLARIDA JISMONIY TARBIYA DARS JARAYONLARINI
TAKOMILLASHTIRISHDA YANGICHA PEDAGOGIK YONDASHUV

239-243

*Fedotova Kristina Anatolevna*THE SIGNIFICANCE OF INTEGRATING LANGUAGE SKILLS IN THE PROCEDURE OF THE
ENGLISH LANGUAGE TEACHING

244-250

*Устоев Абдураззоқ Қурбонович*ЮҚОРИ МАЛАКАЛИ КУРАШЧИЛАРНИ ТАЙЁРЛАШ ЖАРАЁНИДА ПСИХОЛОГИК ҚЎЛЛАБ-
ҚУВВАТЛАШ

251-256

Ismoil Rustamov

CHOLG'U IJROCHILIGIDA DOIRA USULLARNING AHAMIYATI

257-263

*Erkaboyev Oybek Muhammadjonovich*X VA XI SINIF O'QUVCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIGINI CHAQIRUVGA QADAR
BOSHLANG'ICH TAYYORGARLIK-2021 TESTLARI BILAN QIYOSIY BAHOLASH

264-268

*Usmanova Dilnoza Muratovna*THE ROLE OF PROJECT METHODS IN REVEALING CREATIVITY OF ENGLISH
TEACHER

269-275

*Atabayeva Mavjuda Rustamovna*O'ZBEKISTON TABIIY GEOGRAFIYASINI O'QITISHDA KLASTER METODI ORQALI TANQIDIY
FIKRLASH KO'NIKMASINI SHAKLLANTIRISH

276-282

*Fayzullayeva Madina Abdumo'min qizi*TA'LIM KLASTERI SHAROITIDA TA'LIM JARAYONINI RAQAMLI TEXNOLOGIYALAR ASOSIDA
TASHKIL QILISH VA RIVOJLANTIRISHNING METODIKASI

283-289

Salimova Shahlo Sayfulloyevna

BO'LAJAK TEXNOLOGIYA O'QITUVCHILARINI MAKTABDA PSIXOLOGIK XAVFSIZ TA'LIM MUHITINI LOYIHALASH UCHUN TAYYORLASH 290-296

Matchanova Nargiza To'lqinovna

O'ZBEKISTONDA XORIJIY TALABALARNING IJTIMOY MOSLASHUV MUAMMOLARI 297-304

Erkaboyeva Feruz G'ayratovna

MAKTABGACHA TA'LIM TASHKILOTI TARBIYALANUVCHILARNING OG'ZAKI NUTQINI RIVOJLANTIRISHDA O'YIN VA O'YINCHOQLARNING O'RNI 305-309

Bozorova Aziza Saidmurot qizi

MAKTAB O'QUVCHILARIDA EKOLOGIK TA'LIM MASALALARI (boshlang'ich ta'lim misolida) 310-315

Сулайманова Дилдора Назаровна

КРЕАТИВ ТАФАККУР ТУШУНЧАСИНИНГ ФАЛСАФИЙ ВА ПЕДАГОГИК МАНБАЛАРДАГИ ТАЛҚИНИ 316-325

09.00.00 - СИЁСИЙ ФАНЛАР

Фаррух Эшмаматов Эшқобил ўғли

СИЁСИЙ МАФКУРА – ЖАМИЯТ РИВОЖИ ВА ШАХС ФАОЛИЯТИНИНГ АМАЛИЙ АҲАМИЯТИНИ БЕЛГИЛАБ БЕРУВЧИ МУҲИМ ҒОЯЛАР ТИЗИМИ СИФАТИДА 326-334

13.00.00 – Педагогика фанлар

Устоев Абдураззоқ Курбонович
Термиз давлат университети
Спорт бошқаруви кафедраси катта ўқитувчиси

ЮҚОРИ МАЛАКАЛИ КУРАШЧИЛАРНИ ТАЙЁРЛАШ ЖАРАЁНИДА
ПСИХОЛОГИК ҚЎЛЛАБ-ҚУВВАТЛАШ

Аннотация. Экспериментал тадқиқотнинг мақсади юқори малакали курашчиларни тайёрлашда психологик қўллаб-қувватлаш дастурини ишлаб чиқиш ва тасдиқлаш, унинг асосида ушбу спорт турининг ўзига хос хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда спорт психологи фаолияти дастурини яратиш эди. Тадқиқот гипотезаси курашчиларнинг муваффақиятли шахсини шакллантириш ва ривожлантириш учун уларда янги малака даражасига ўтишга психологик тайёргарлигини тизимли асосда рағбатлантирадиган психологик ёрдам дастурини ишлаб чиқиш зарурлигини тахмин қилиш эди.

Калит сўзлар: кураш, психологик ёрдам дастури, психологик ёрдам, психологик тайёргарлик, курашчилар.

Устоев Абдураззоқ Курбонович
Термезский государственный университет
Старший преподаватель кафедры Спортивного менеджмента

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ
ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОРЦОВ

Аннотация: Целью экспериментального исследования явилась разработка и апробация программы психологического сопровождения в подготовке борцов высокой квалификации и создание на ее основе программы деятельности спортивного психолога с учетом специфики данного вида спорта. Гипотеза исследования заключалась в предположении о необходимости разработки программы психологической поддержки, системно стимулирующей психологическую готовность борцов к переходу на новый уровень мастерства в целях формирования и развития успешной личности.

Ключевые слова: борьба, программа психологической поддержки, психологическая поддержка, психологическая подготовка, борцы.

Ustoev Abdurazzok Kurbonovich
Termez State University
Senior Lecturer of the Department of Sports Management

PSYCHOLOGICAL SUPPORT IN THE PROCESS OF PREPARATION OF HIGHLY
QUALIFIED WRESTLERS

Abstract. The purpose of the experimental study was to develop and test a program of psychological support in the training of highly qualified wrestlers and to create on its basis a program of sports psychologist activity, taking into account the specifics of this sport. The hypothesis of the study was the assumption of the need to develop a program of psychological support that systematically stimulates the psychological readiness of wrestlers to move to a new level of skill in order to form and develop a successful personality.

Key words: wrestling, psychological support program, psychological support, psychological preparation, wrestlers.

DOI: <https://doi.org/10.47390/SP1342V3SI3Y2023N35>

Кириш. Замонавий спорт - бу ҳар бир спортчининг салоҳияти ва имкониятини рўёбга чиқариш орқали юқори натижаларга эришишга қаратилган мусобақавий фаолиятдир. Ҳозирги вақтда спорт шу қадар юқори ривожланиш даражасига кўтарилганки, энг кучли спортчиларнинг жисмоний, техник ва тактик тайёргарлиги тахминан бир хил даражада намоён бўлади. Шунинг учун спорт мусобақаларининг натижаси кўп жиҳатдан психологик омиллар билан белгиланади. Спортда маълум бир спорт жамоаси ўйинчиларининг жисмоний, техник ва тактик тайёргарлигини баҳолашга асосланган барча башоратлардан фарқли ўлароқ, нисбатан заиф жамоа ғалаба қозонишига кўплаб мисоллар келтириш мумкин ва бу одатда психологик омиллар билан изоҳланади. Юқори рухий устунлик, ғалаба қозониш истаги кўпинча кучлироқ рақиб устидан ғалаба қозонишга олиб келади. Катта спортдаги психологик тайёргарлик - бу спортчиларнинг мусобақага рухий тайёргарлик ҳолатини шакллантиришга қаратилган жараён дир [8; 284 б.]. Буни спорт мусобақаларига психологик тайёргарлик мазмуни деб ҳисоблаш керак. Спорт машғулоти таркибидаги психологик компонентнинг улуши сезиларли даражада ошган, шунинг учун спортчиларнинг рақобатбардош фаолияти самарадорлигини оширишнинг энг муҳим шартларидан бири психологик қўллаб қувватлашни ташкил этишдир. Спортчилар билан ишлашда психологик ёрдам асосий ўринни эгаллайди. Бу айниқса юқори малакали спортчиларни тайёрлашда стресс омиллари таъсирининг кескин кучайиши, шикастланишнинг юқори эҳтимоллиги, экстремал жисмоний ва нейрпсихик стресс, шунингдек спортда юксак мартаба чўққисига эришиш билан боғлиқ шахсий инқирознинг бошланиши туфайли долзарб масала ҳисобланади.

Адабиётлар таҳлили ва методология. Спортдаги стресс омилларини ўрганиш бўйича кўпгина хорижий, ҳамда ўзимизнинг маҳаллий олимлар шуғулланишган ва кўпгина илмий тадқиқотлар олиб боришган. Турли тадқиқотчилар спорт фаолиятидаги стресс омиллари ҳақида ўз тушунчалари ва қарашларига эгадирлар. Г. Д. Горбунов, А. Ц. Пуни [2; 367 б., 5; 51 б.] стресс омилни спортчи томонидан ҳаддан ташқари талаблар сифатида қабул қилинадиган, унинг ўзини ўзи баҳолай олишига тўсқинлик қиладиган ва хавотирни келтириб чиқарадиган ташқи таъсирлар йиғиндиси сифатида тушунишади. Л. Н. Акимова, С. Г. Туманян [1; 367 б., 6; 469 б.] ўз ишларида ҳаддан зиёд чарчаш, доимий равишдаги рақобатдан чарчаш, спорт жароҳатлари ва биринчи навбатда спортнинг ўзига хослиги ва тури билан боғлиқ бўлган жароҳатлар, ўқув-машғулоти жараёнининг бузилиши каби қуйидаги стресс омилларини аниқладилар. Р. М. Городничев ва В. Н. Платонов [3; 136 б., 4; 820 б.] мусобақаларда юқори натижага эришиш учун кураш, экстремал ҳолатлар, спортчининг барча жисмоний ва рухий

кучларининг максимал кучланиши, кундалик, соатлаб ўқув жараёни ва у билан боғлиқ бўлган турмуш тарзи кабиларни спорт фаолиятининг стресс омилларига киритишади. Илмий ва услубий адабиётлар таҳлили шуни кўрсатдики, спорт ва машғулот амалиётида қуйидаги қарама-қаршиликлар мавжуддир, булар:

- психологик хизматларга талаб мавжудлиги, лекин уни амалга ошириш учун махсус технология йўқлиги;

- жисмоний сифатларни такомиллаштириш дастурлари ишлаб чиқилган бўлиб ўқув - машғулотлари жараёнида фаол қўлланилади, лекин спорт маҳорати ошиши билан амалга ошириладиган психологик шаклланиш ва ривожланишга кам эътибор берилади;

- махсус ишланмалар мавжуд, ammo спорт фаолиятини психологик қўллаб-қувватлашнинг яхлит, асосланган модели йўқ.

Муҳокама. Тадқиқотни ўтказишдан мақсад юқори малакали курашчиларни тайёрлашда психологик қўллаб-қувватлаш дастурини ишлаб чиқиш ва синовдан ўтказиш, унинг асосида ушбу спорт турининг хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда спорт психологи фаолияти дастурини тузиш эди.

Тадқиқот тахмини курашчиларда муваффақиятли шахсни шакллантириш ва ривожлантириш учун тизимли (яхлит) асосда курашчиларнинг психологик тайёргарлигини таъминлашга имкон берадиган психологик ёрдам дастурини ишлаб чиқиш зарур деган тахмин бўлди.

Дастур қуйидаги иш йўналишларини ўз ичига олиши керак:

- психологик стрессни енгиш;

- жароҳатлар ва машғулотлардан кейинги реабилитация;

- қайта тикланиш;

- ғалабага бўлган иштиёқ;

- мусобақа шароитида спортчининг ички ресурсларини юқори жисмоний ва психологик стрессда сафарбар қилиш.

Тадқиқот ўзаро боғлиқ бўлган бир нечта босқичларни ўз ичига олди: 1-босқич - тайёргарлик босқичи. Бу босқичда танланган мавзунинг долзарблиги асослаб берилди ва тадқиқотнинг методологик асослари аниқланди.

2-босқич - асосий босқич. У экспериментал ишларни ташкил этиш ва амалга оширишни ўз ичига олди: курашчиларнинг психологик тайёргарлиги даражасини ошириш учун психологик ёрдам кўрсатиш модели ва дастурини яратилди.

3-босқич - яқунловчи босқич. Натижаларни қайта ишлаш, унинг самарадорлигини баҳолаш билан психологик ёрдам дастурини амалга оширишни сарҳисоб қилиш билан боғлиқ бўлди.

Тадқиқот Термиз давлат университетининг спорт залида ўтказилди, унда 43 нафар курашчи, шу жумладан 11 нафар спорт устаси ва 32 нафар спорт усталига номзод спортчилар иштирок этдилар. Спортчилар тасодифий равишда иккита гуруҳга (назорат гуруҳи (НГ) ва экспериментал гуруҳ (ЭГ)) бўлинди.

Натижалар. Психологик ёрдамнинг биринчи босқичи диагностик тадқиқотни ўтказиш бўлиб, у муаммолар соҳасини аниқлайди ва кейинги ишнинг асосий йўналишларини шакллантиради, шунингдек бажарилган ишларнинг самарадорлигини баҳолашга ёрдам беради. Спорт фаолиятини психологик қўллаб-қувватлашнинг

диагностик компоненти спортчиларнинг психологик тайёргарлигини мажбурий ўрганишни ўз ичига олади [9; 76].

Курашчиларнинг психологик тайёргарлигини баҳолашнинг асосий мезонларидан бири уларнинг индивидуал типологик хусусиятларини, энг аввало темпераментини ҳисобга олишдир. Синов натижаларига кўра, ЭГда ҳам, НГда ҳам темпераментнинг экстраверсия каби руҳий хусусияти устун эканлиги аниқланди (62,5%). НГ ва ЭГдаги курашчиларнинг 30 % да темпераментнинг амбивалентлик (амбиверсия), яъни дуаллик каби икки қарама-қарши тенденция (экстроверсия ва интроверсия) комбинацияси аниқланган.

Темпераментнинг эмоционал барқарорлик каби хусусияти ЭГдаги респондентларнинг 55 % да ва НГ спортчиларининг 50 % да намоён бўлди. Эмоционал барқарорлик (кучли стресс таъсирига қаршилиқ) ўз ҳис-туйғуларини бошқариш қобилиятида намоён бўлади ва фаолият структурасини бузадиган бундай даражадаги ҳиссий қўзғалишнинг олдини олади. Ўрганганлар орасида невротизм ёки эмоционал беқарорлик ЭГ курашчиларининг 45% да ва НГ курашчиларининг 50% да аниқланган.

Экстраверсия-интроверсия ва эмоционал барқарорлик кўрсаткичлари курашчиларнинг доминант темперамент турларини аниқлаш имконини берди: сангвиник (ЭГда 47,5% ва НГда 40%) ва холерик (ЭГда 37,5% ва НГда 42,5%). Ушбу турдаги темпераментларнинг мавжудлиги мусобақаларда муваффақиятли ишлашга ёрдам беради.

Курашчиларда иродавий сифатларнинг ривожланиш даражасини аниқлаш қуйидаги натижаларни берди: ЭГ ва НГ курашчиларда эмоционал-иродавий сифатларнинг ривожланиш даражаси ўртача (50% да) устунлик қилади, ўртача кўрсаткичдан паст даража ЭГ спортчиларининг 25% да ва НГ спортчиларининг 20% да намоён бўлди, энг паст даража - ЭГ нинг 10% да ва НГ нинг 15% да кузатилди. Ҳар икки гуруҳдаги курашчиларнинг атиги 15 % да иродавий сифатларни назоратга олиб туриш қобилияти юқори даражаси аниқланган.

Бу курашчиларда эмоционал-иродавий сифатларнинг етарли даражада ривожланмаганлигидан далолат беради, бу жуда муҳим кўрсаткич бўлиб касбий жиҳатдан аҳамиятли хусусиятдир. Айнан ривожланган ирода спортчиларга машғулотларда самарали ишлаш ва юқори натижаларга эришиш имконини беради.

Курашчининг муваффақияти учун унинг хулқ-атворидаги агрессивлик даражаси муҳим аҳамиятга эга. Биз иккала гуруҳнинг респондентларида жисмоний агрессивликнинг юқори даражаси курашчиларнинг 65 % да ва вербал агрессивликнинг юқори даражаси курашчиларнинг 45 % да эканлигини аниқладик. Жисмоний агрессивлик муваффақиятли спортчи моделининг ажралмас қисмидир, шунинг учун унинг ёрқин намоён бўлиши фақат эмоционал агрессивлик билан биргаликда хавфли бўлади ва ташқи қаршилиқларга деструктив жавоб беришга олиб келади. Умумий агрессивлик даражасини аниқлаш шуни кўрсатдики, ЭГ да 30 % курашчиларида ва НГ да 20 % курашчиларида умумий агрессивлик юқори даража эканлиги, ўртача даражаги умумий агрессивлик ЭГ да 45 % ва НГ да 55 % ва ҳар икки гуруҳ респондентларининг 25 % курашчиларида умумий агрессивлик паст даража эканлиги аниқланди. Бундай натижалар ушбу спорт тури учун жуда яхши кўрсаткич ҳисобланади. Фақатгина юқори даражадаги ўз-ўзига агрессивлик даражаси бўлган ЭГ спортчиларининг 5% хавф

зонасига кирадилар, чунки улар ҳаддан ташқари психологик стрессни енгишга қодир эмаслар.

Курашчиларнинг шахсий безовталаниш ҳолатини ўрганиш шуни кўрсатдики, у ЭГ курашчиларининг 10 % да ва НГ курашчиларининг 5% да юқори даражада намоён бўлди, ўртача даража эса ЭГ курашчиларида 70 % ни ва НГ курашчиларида 75 % ни ташкил этди. Энг паст даража эса иккала гуруҳ респондентларида ҳам 20% ни ташкил этди. Вазиятли безовталаниш ЭГ курашчиларининг 15% да ва НГ курашчиларининг 20% да қайд этилди, ЭГ курашчиларининг 70% да ва НГ курашчиларининг 65% да ўртача даража, иккала гуруҳ курашчиларининг 15% да эса паст даража кузатилди.

Мусобақалардаги стрессга жавоб бера олиш хусусиятларига келсак, худди юқоридаги каби тенденция кузатилмоқда: курашчиларда мусобақалардаги безовталиқ кўпроқ ўртача даражани (ЭГ да 60% ва НГ да 70%) ташкил этди, юқори даража эса бир оз камроқ (ЭГ да 25% ва НГ да 20%) намоён бўлди. Энг паст даража эса ЭГ да 15% ва НГ да 10% ни ташкил этди.

Ғалаба қозониш мотивацияси мавжудлигини ўрганиш шуни кўрсатдики, иккала гуруҳ курашчи - спортчилари муваффақиятга эришиш учун юқори мотивацияга эга эканлиги (ЭГ да 50% ва НГ да 55%) ва ҳар иккала гуруҳда ўртача (ЭГ да 20% ва НГ да 15%) даража эканлиги аниқланди, паст даражали мотивация иккала гуруҳда ҳам аниқланмади.

Курашчиларни кенг қамровли диагностик ўрганиш натижаларига кўра психологик тайёргарликнинг учта даражаси аниқланди: юқори даража, бу фақат ЭГ курашчиларининг 15% да ва НГ курашчиларининг 15,5% да, ўрта даража ЭГ курашчиларининг 65% да ва НГ курашчиларининг 62,5% да ва паст даража - ЭГ курашчиларида 20% ни НГ курашчиларида 22 % ни ташкил қилди.

Шундай қилиб, бирламчи диагностик тестлар шуни кўрсатдики, ҳар икки гуруҳ курашчиларининг психологик тайёргарлиги ўртача даражада бўлиб, юқори даража эса курашчиларда етарлича эмас, ваҳоланки психологик тайёргарликнинг юқори даражасигина курашчиларни катта спортдаги муваффақиятларга олиб кела олади.

Тажриба синовлари энг катта қийинчиликлар курашчиларда иродавий сифатларни ривожлантириш ва эмоционал ҳолатни назоратга олишда пайдо бўлишини кўрсатди. Шунинг учун ўқув-машғулотлар жараёнининг психологик компоненти самарадорлигини ошириш бўйича мақсадли, тизимли ишларни олиб бориш зарурлиги аниқланди. Диагностик тадқиқот натижалари келажакдаги коррекция ва ривожлантириш ишларининг йўналишларини аниқлаш ва спортчиларга индивидуал таъсир кўрсатишнинг зарур бўлган услубларини танлаш имконини берди. Курашчиларнинг психологик тайёргарлиги даражасини ошириш учун шарт-шароитлар яратиш ва уларнинг юқори профессионал маҳорат даражасига кўтарилиши учун психологик қўллаб-қувватлаш дастури ишлаб чиқилди.

Шакллантирувчи экспериментдан сўнг қуйидаги диагностика натижаларини олинди: НГ курашчиларида сезиларли ўзгаришлар кузатилмади, ЭГ курашчиларида эса психологик тайёргарлиги даражаси сезиларли даражада (20% га) ортган, паст даража эса умуман аниқланмади. ЕГ даги энг кўзга кўринадиган ижобий ўзгаришлар “иродавий сифатларни назорат қила олиш”, “хавотирланиш”, “муваффақиятга эришиш учун мотивация” шкалаларида кузатилди.

Хулоса. Хулоса ўрнида, курашчиларнинг психологик тайёргарлигининг бир

хусусиятини қайд этиш лозим. Гап шундаки, машғулотларнинг мустақил таркибий қисми сифатида бундай машғулотлар йўқдир, чунки психологик тайёргарлик учун махсус дастур мавжуд эмас. Шу билан бирга, курашчи машғулотларининг бошқа барча бўлимлари том маънода психологик мазмун билан сингишиб кетган. Юқори малакали спортчиларни тарбиялашга қаратилган барча санаб ўтилган психологик таъсирларни ягона тизимга келтириш кўп жиҳатдан мураббийнинг тажрибасига, унинг таҳлил қила олиш қобилияти ва психологик билимига боғлиқдир. Олинган натижалар машғулот жараёнининг самарадорлиги ва натижавийлигини ошириш учун шарт-шароитларни яратишда спорт фаолиятини тизимли психологик қўллаб-қувватлаш зарурлигини кўрсатади.

Adabiyotlar/Literatura/References

1. Акимова, Л. Н. Психология спортивной карьеры: учеб. Пособие / Н. Б. Стамбулова. - СПб.: Центр карьеры, 1999. - 367 с.
2. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта / Г. Д. Горбунов. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 207 с.
3. Городничев, Р. М. Теоретические и практические аспекты спортивной борьбы / Р. М. Городничев, Е. Ю. Андриянова, Н. А. Скляр. - Великие Луки, 2008. - 136 с.
4. Курбанович, У. А. (2022). Формирование волевых усилий у подростков в процессе занятий физическим воспитанием. *Central Asian Journal of Theoretical and Applied Science*, 3(1), 14-18.
5. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и практические приложения / В. Н. Платонов. - М.: Советский спорт, 2005. - 820 с.
6. Пуни, А. Ц. Процесс и система звеньев психологической подготовки к соревнованиям в спорте: избран. Лекции / А. Ц. Пуни. - Л.: ГДОИФК, 1979. - 51 с.
7. Туманян, Г. С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера / Г. С. Туманян. - М.: Советский спорт, 2006. - 494 с.
8. Турдимуродов, Д. Ю. (2022). Формирование у подростков волевых качеств в процессе физического воспитания. *Science and Education*, 3(7), 283-289.
9. Турдимуродов, Д. (2022). Жисмоний тарбия дарси мактаб ўқувчиларида иродавий сифатларни ривожлантирувчи восита сифатида. *Общество и инновации*, 3(6/S), 74-80.

SCIENCEPROBLEMS.UZ

ИЖТИМОЙ-ГУМАНИТАР ФАНЛАРНИНГ ДОЛЗАРБ МУАММОЛАРИ

№ S/3 (3)-2023 йил

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СОЦИАЛЬНО- ГУМАНИТАРНЫХ НАУК

ACTUAL PROBLEMS OF HUMANITIES AND SOCIAL SCIENCES

Ижтимоий-гуманитар фанларнинг долзарб муаммолари электрон журнали 2020 йил 6 август куни 1368-сонли гувоҳнома билан давлат рўйхатига олинган.

Муассис: "SCIENCEPROBLEMS TEAM"
масъулияти чекланган жамият

Таҳририят манзили:

100070. Тошкент шаҳри, Яккасарой тумани, Кичик Бешёғоч кўчаси, 70/10-уй. Электрон манзил:

scienceproblems.uz@gmail.com

Боғланиш учун телефонлар:

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