

# SCIENCE PROBLEMS.UZ

ISSN: 2181-1342 (ONLINE)

№ S/5 (3) - 2023

ИЖТИМОЙ-ГУМАНИТАР ФАНЛАРНИНГ  
ДОЛЗАРБ МУАММОЛАРИ

---

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ  
СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНЫХ НАУК

---

ACTUAL PROBLEMS OF HUMANITIES  
AND SOCIAL SCIENCES



**ЭЛЕКТРОН ЖУРНАЛ**

ЭЛЕКТРОННЫЙ ЖУРНАЛ  
ELECTRONIC JOURNAL



ISSN: 2181-1342 (Online)

Сайт: <https://scienceproblems.uz>

DOI: 10.47390/SPI1342V3SI5Y2023

**SCIENCEPROBLEMS.UZ**

**ИЖТИМОЙ-ГУМАНИТАР ФАНЛАРНИНГ  
ДОЛЗАРБ МУАММОЛАРИ**

*№ 5/5 (3)-2023*

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СОЦИАЛЬНО-  
ГУМАНИТАРНЫХ НАУК**

**ACTUAL PROBLEMS OF HUMANITIES AND SOCIAL SCIENCES**

**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;

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

### *09.00.00-ФАЛСАФА ФАНЛАРИ:*

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

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

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

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 ҳузуридаги 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 ҳузуридаги 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 Навбаҳор Шокировна – психология фанлари доктори, доцент, Низомий номидаги Тошкент давлат педагогика университети, Амалий психология 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 Хайруллаевич – сиёсий фанлар доктори, доцент, Ўзбекистон миллий университети кафедра мудири.

---

## **ОАК Рўйхати**

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

### **Crossref DOI:**

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

### **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.

### **Тахририят манзили:**

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

## МУНДАРИЖА

### 07.00.00 – ТАРИХ ФАНЛАРИ

- Кайпова Малика Дауытбай қизи*  
ҚОРАҚАЛПОҒИСТОНДАГИ ТАРИХИЙ МАДАНИЙ ОБЪЕКТЛАР ВА УЛАРНИНГ ҲУДУДДА  
ТУРИЗМНИ РИВОЖЛАНТИРИШДАГИ ЎРНИ .....9-13
- Фарманова Гульнара Комилевна*  
АРХЕОЛОГИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ Г.А.ПУГАЧЕНКОВОЙ НА ТЕРРИТОРИИ  
САМАРКАНДСКОГО СОГДА ..... 14-19
- Aminov Xurmatbek Вахрам о'g'li*  
HUNARMANDCHILIK RIVOJI UCHUN YANGI IMKONIYATLAR ..... 20-25
- Мустафоев Жонибек Аралбоевич*  
“ПАХТА ИШИ”НИНГ ИЖТИМОЙ-ИҚТИСОДИЙ ҲАЁТГА ТАЪСИРИ ВА УНИНГ ФОЖИАЛИ  
ОҚИБАТЛАРИ (НАВОЙИ ВИЛОЯТИ МИСОЛИДА) ..... 26-31
- Yunusxo'jayev Habibulla Zafar o'g'li*  
O'ZBEKISTON TARIXIY TARAQQIYOTNING ZAMONAVIY BOSQICHIDA IJTIMOY DAVLATNI  
SHAKLLANTIRISHNING KONSTITUTSIYAVIY ISTIQBOLLARI .....32-36
- Маҳмудон Эркин Асқаралиевич*  
АРАБ ХАЛИФАЛИГИ ИСТИЛОСИ ДАВРИДА ФАРҒОНАДАГИ СИЁСИЙ ЖАРАЁНЛАР ....37-45
- Назаров Комил Шамсуддинович*  
ИЧКИ ИШЛАР ОРГАНЛАРИ ТИЗИМИДА КАДРЛАР ТАЙЁРЛАШ МАСАЛАЛАРИ .....46-51
- Матажонов Раҳимжон Акрамович*  
O'ZBEKISTONDA MUSTAQILLIK YILLARIDA TARIXCHI KADRLAR TAYYORLASH SOHASI  
HUQUQIY ASOSLARINING YARATILISHI .....52-58
- ### 08.00.00 – ИҚТИСОДИЁТ ФАНЛАРИ
- Остоноқулов Азамат Абдукаримович, Султонов Омон Жума ўғли*  
ДАВЛАТ ОТМЛАРИДА БЮДЖЕТДАН ТАШҚАРИ МАБЛАҒЛАР ҲАРАКАТИ ТЎҒРИСИДАГИ  
ҲИСОБОТЛАРНИНГ АХБОРОТ ИМКОНИАТЛАРИНИ ОШИРИШ ЙЎЛЛАРИ ..... 59-69
- Narmamatov Ixtiyor Baxtiyorovich*  
DEVELOPMENT ADVANTAGES OF CASHLESS PAYMENTS IN THE PAYMENT SYSTEM OF  
UZBEKISTAN ..... 70-75
- Хамраев Джамшид Панжиевич*  
ТЕМИР ЙЎЛ ТРАНСПОРТИДА МАҲАЛЛИЙЛАШТИРИШНИ МОЛИЯЛАШТИРИШНИНГ  
ИҚТИСОДИЙ МОҲИЯТИ, РИВОЖЛАНИШ БОСҚИЧЛАРИ ВА ЗАРУРЛИГИ ..... 76-81
- Кулибоев Азамат Шоназарович*  
ДАВЛАТ ТИББИЁТ ТАШКИЛОТЛАРИДА ҲИСОБ СИЁСАТИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ  
УСЛУБИЁТИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ ..... 82-91
- Axmedova Nazokat Zikirillo qizi*  
KORXONA MARKETING STRATEGIYASIDA RAQAMLI STRATEGIYADAN FOYDALANISH  
USULLARI VA AFZALLIKLARI ..... 92-97

<i>Саатмуротов Шохрух</i> МИНТАҚАДА САНОАТ ИШЛАБ ЧИҚАРИШНИНГ БАҲОЛАШ ОМИЛЛАРИ .....	98-103
<i>Шакирова Фароғат Болтаевна</i> АҚШ ИҚТИСОДИЁТИНИНГ ИННОВАЦИОН ТИЗИМИ ОМИЛЛАРИ, ТАРКИБИ ВА РИВОЖЛАНИШ НАЗАРИЯСИ .....	104-113
<i>Кадиров Лутфулло Халимович</i> ТИЖОРАТ БАНКЛАРИ МОЛИЯВИЙ БОШҚАРУВ ТИЗИМИ САМАРАДОРЛИГИНИ ОШИРИШ МУАММОЛАРИ .....	114-121
<i>Ibragimova Zarema Zokirovna</i> DUNYONING IQTISODIY RIVOJLANGAN MAMLAKATLARINING BOSHQARUV TASHKILINI TASHKIL ETISH VA ULARNI ICHKI IQTISODIYOTGA TATBIQ ETISH TAJRIBASI .....	122-129
<i>Қодиров Азизжон Анварович</i> «COVID-19» ИНҚИРОЗИНИНГ ЖАҲОН ЭКОТУРИЗМ ИНДУСТРИЯСИ РИВОЖЛАНИШИГА ТАЪСИРИ .....	130-137

### **09.00.00 – ФАЛСАФА ФАНЛАРИ**

<i>Sharipov Dilshod Baxshilloyevich</i> JON LOKKNING TABIIY HOLAT VA TINCHLIKKA OID QARASHLARI .....	138-145
<i>Rahmatova Xolidaxon Xolikovna</i> ХОҲА АНРОР ВАЛИЙНИНГ ТИНЧЛИК, ОСОЙИШТАЛИК ВА НАМЎНАТЛИККА ДОИР Г'ОЙАЛАРИ – ВАРҚАРОР ТАРАҚҚИЙОТ ОМИЛИ СИФАТИДА .....	146-151
<i>Орзиев Иқболжон</i> АХБОРОТЛАШГАН ЖАМИЯТДА СЕКУЛЯРИЗМ ОМИЛИНИНГ ИЖТИМОЙ АҲАМИЯТИ .....	152-157
<i>Turabova Sevara Kattaqulovna</i> ILMIY MUAMMOLARNI HAL ETISHDA VAHS-MUNOZARALARNING TUTGAN O'RNI.....	158-165

### **10.00.00 – ФИЛОЛОГИЯ ФАНЛАРИ**

<i>Israil Mukaddas Irgashevna</i> BOSMA MEDIA TILINING SOTSIOLINGVISTIK ASPEKTDI O'RGANISH USULLARI .....	166-172
<i>Nishonova Xurshida Yusufjanovna</i> A'ZAM O'KTAM SHE'RIYATIDA MILLIY RUHNING IFODALANISHIDA E'TIQODIY QARASHLAR .....	173-178
<i>Маматкулова Камола Шавкат кизи</i> ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ПОНЯТИЯ ПРЕЦЕДЕНТНОСТИ В ЛИНГВИСТИКЕ И ЕГО РОЛЬ В ЛИНГВОКУЛЬТУРОЛОГИИ .....	179-184
<i>Hamroyeva Dilfuza Jamolovna</i> O'ZBEK XALQ QO'SHIQLARIDA YUZ SOMATIZMINING BADIY TALQINI .....	185-189
<i>Mahmudova Xushnoza Ravshanbekovna</i> OMMAVIY AXBOROT VOSITALARIDA MOLIVAVIY SAVODXONLIKNI OSHIRISH	

MASALALARI .....	190-195
<i>Ismonova Yorqinoy Abdumutalib qizi</i> ROMANDA ROVIY BOLA OBRAZI.....	196-200
<i>Mirzoyev Masudjon Kimsanovich, Niholchonova Navbahor</i> FARZONA XO'JANDIY SHE'RLARIDA MIFOLOGIK PERSONAJLAR BADIY IFODASINING XUSUSIYATLARI .....	201-206
<i>Kholiyorov Bunyod</i> THE CONDITION OF DEVELOPMENT OF LEXICAL COMPETENCE USING AUTHENTIC MATERIALS IN TEACHING ENGLISH IN NON-PHILOLOGICAL EDUCATIONAL INSTITUTIONS .....	207-213
<i>Hazratqulov Mutallib Rashidovich, Gulxanova Fotima, Qarshiboyeva Muborak</i> NUTQNI IDROK ETISH QONUNIYATLARI .....	214-219

### **12.00.00 – ЮРИДИК ФАНЛАР**

<i>Файзиев Шухрат Хасанович</i> ПОНЯТИЕ И ОСОБЕННОСТИ ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ ПОЛИТИКИ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН В КОНТЕКСТЕ УСТОЙЧИВОГО РАЗВИТИЯ .....	220-225
<i>Nishonov Abdulloh Ubaydulloh o'g'li</i> ATOM ENERGIYASINING XAVFSIZLIGINI TA'MINLASHNING XALQARO-HUQUQIY ASOSLARI .....	226-233
<i>Safoeva Sadoqat Musoeva</i> IJTIMOIY TARMOQLARDA FUQAROLIK-HUQUQIY MUNOSABATLARNI HUQUQIY TARTIBGA SOLISH ISTIQBOLLARI .....	234-246
<i>Бокиев Жаҳонгир Нурматжон ўғли</i> АЛОҲИДА ТАЪЛИМ ЭҲТИЁЖЛАРИ БЎЛГАН ШАХСЛАРНИНГ ОЛИЙ ТАЪЛИМ ОЛИШ ҲУҚУҚИНИ ТАЪМИНЛАШНИНГ ТАШКИЛИЙ-ҲУҚУҚИЙ МАСАЛАЛАРИ .....	247-253
<i>Турсунова Маликахон Улуғбековна</i> ЗАМОНАВИЙ ДАВЛАТДА ДИПЛОМАТИК ФАОЛИЯТ ШАКЛЛАРИ: ИСЛОХОТЛАР ВА ҚОНУНЧИЛИК ТАРТИБОТИГА БЎЛГАН ЭҲТИЁЖ .....	254-258

### **13.00.00 – ПЕДАГОГИКА ФАНЛАРИ**

<i>Atamatov Abduxalil Salomovich</i> OLIY TA'LIM MUASSASALARIDA MUSTAQIL SOATLARNI O'QITILISHINING KOMPETENSIYAVIY O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI .....	259-265
<i>Omarova Gavhar Sadikovna</i> HUQUQ FANINI O'QITISHDA TA'LIMNI TABAQALASHTIRISHNING PEDOGOGIK-PSIXOLOGIK JIHATLARI: DIDAKTIK O'YINLAR MISOLIDA .....	266-271
<i>Baratov Jo'raqo'zi Shukurjon o'g'li</i> BO'LAJAK PEDAGOGLARNING KASBIY FAOLIYATINI RIVOJLANTIRISHDA NOSTANDART TOPSHIRIQLARNING ROLI VA AHAMIYATI .....	272-277

---

<i>Kuchkarova Arofathon</i> THE IMPORTANCE OF GEOGEBRA IN ENHANCING STUDENTS' LEARNING OF MATHEMATICS AT SCHOOLS .....	278-283
<i>Tojiyeva Xolida Baxtiyorovna</i> UMUMTA'LIM MAKTABLARI ADABIYOT DARSLARIDA ASAR BADIYYATINI O'QITISH TARIXI .....	284-288
<i>Masharipov Ravqat Madraximovich</i> KURASH BILAN SHUG'ULLANUVCHI TALABA SPORTCHILARDA TAYYORGARLIK BOSQICHLARINI KUN VA HAFTALIK MIKROTSIKLLARDA MASHG'ULOT YUKLAMALARINI OPTIMAL ME'YORLASH .....	289-295
<i>Niyozmatov Anvar Bahodirovich</i> XORAZM XALQ O'YINLARI .....	296-303
<i>Qodirov Xasanboy Oribjonovich</i> OLIJ TA'LIM MUASSASASI TALABALARIDA LIDERLIK SIFATLARINI SHAKLLANTIRISH BOSQICHLARI .....	304-309
<i>Kejaboev Abdusalim Erkaboevich</i> PEDAGOGIK MENEJMENT VA ZAMONAVIJ RAHBAR KOMPETENTLIGI .....	310-315
<i>Axmadjonova Farangiz Axrorjon qizi</i> OLIJ TA'LIM MUASSASALARIDA MASOFAVIY TA'LIM MAZMUNI VA TA'LIM JARAYONINI TAKOMILLASHTIRISHNING DIDAKTIK – USLUBIJ TA'MINOTI .....	316-322



13.00.00- Педагогика фанлари

**Masharipov Ravqat Madraximovich**  
Urganch davlat pedagogika instituti katta o'qituvchisi

**KURASH BILAN SHUG'ULLANUVCHI TALABA SPORTCHILARDA TAYYORGARLIK  
BOSQICHLARINI KUN VA HAFTALIK MIKROTSIKLLARDA MASHG'ULOT YUKLAMALARINI  
OPTIMAL ME'YORLASH**

**Annotatsiya.** Kurashda tezkor rejalashtirishda yuklamalarni me'yorlashni, tajribaning keyingi bosqich mashg'ulot vazifalarida yuklamalar hajmi bo'yicha uning quyidagi tavsiflari yo'nalishi va ixtisoslashganligini hisobga olgan holda me'yorlashni ishlab chiqishdan iborat bo'ldi. Tajribalar natijalariga ko'ra, talaba-kurashchilar uchun tayyorgarlik jarayonidagi mashg'ulot yuklamalarining umumiy hajm rejasi ishlab chiqildi va tajriba guruhi amaliyotida qo'llanildi.

**Kalit so'zlar.** Kurashda tezkor rejalashtirish, Kurashchilar organizimi, anaerob-alaktat mashqlar, mashg'ulot vazifalari, usullarga tezkor tashlashlar.

**Masharipov Ravkat Madrakhimovich**  
Senior Lecturer of Urganch State Pedagogical Institute

**OPTIMIZATION OF PREPARATION STAGES IN WRESTLING STUDENT ATHLETES OF DAILY AND  
WEEKLY TRAINING LOADS ON MICROCYCLES**

**Abstract.** The next stage of the experiment was to work out the rationing of loads during rapid planning in combat, taking into account the direction and specialization of the following characteristics in terms of the volume of loads in training tasks. Based on the results of the experiments, a general volume plan of training loads for student wrestlers in the preparatory process was developed and used in the practice of the experimental group.

**Key words.** Rapid planning in wrestling, wrestler's body, anaerobic lactate exercises, training tasks, quick throw technique.

**Машарипов Равкат Мадрахимович**  
Ургенчский государственный педагогический институт  
Старший преподаватель

**ОПТИМАЛЬНАЯ КОРРЕКТИРОВКА ЭТАПОВ ПОДГОТОВКИ У СТУДЕНТОВ ПО БОРЬБЕ С  
ЕЖЕДНЕВНЫМИ И ЕЖЕНЕДЕЛЬНЫМИ ТРЕНИРОВОЧНЫМИ НАГРУЗКАМИ НА  
МИКРОЦИКЛАХ**

**Аннотация.** Следующим этапом эксперимента была отработка нормирования нагрузок при быстром планировании в бою с учетом направленности и специализации следующих характеристик по объему нагрузок в учебных задачах. По результатам экспериментов был разработан и использован в практике экспериментальной группы общий объемный план тренировочных нагрузок для студентов-борцов в подготовительном процессе.

**Ключевые слова.** Быстрое планирование в борьбе, тело борца, анаэробные лактатные упражнения, тренировочные задания, техника быстрых бросков.

DOI: <https://doi.org/10.47390/SPI1342V3SI5Y2023N42>

Kurashda tezkor rejalashtirishda yuklamalarni me'yorlashni, tajribaning keyingi bosqich mashg'ulot vazifalarida yuklamalar hajmi bo'yicha uning quyidagi tavsiflari yo'nalishi va ixtisoslashganligini hisobga olgan holda me'yorlashni ishlab chiqishdan iborat bo'ldi.

Yuklamani tezkor me'yorlash xususiyatlarini tekshirish jarayonida 2 ta guruh sportchilari organizmining turli yuklamalar ta'siridan so'ng tiklanish dinamikasi baholandi. Kurashchilar maxsus yuklama sifatida tashlashlarni bajardilar. Tashlashlar tik turishda turli yo'nalish rejimlarida mashqlarni 6 seriyada takrorlashgacha bajarildi. Mashqlarning har bir seriyasini bajarish davomida sportchilar organizmining (YuQT) 150 ur/daq, 120 ur/daq.gacha va dastlabki holatga qadar tiklanish vaqti qayd qilindi.

Kurashchilar organizmining dastlabki darajagacha tiklanish davomiyligi natijalarini hisobga olib, mashg'ulot vazifalari uchun quyidagicha mashg'ulot yuklamalari me'yorini (tezkor me'yorlash) tavsiya etish mumkin [1].

1. Anaerob-alaktat ixtisoslashgan yuklama (rejimga kirgandan so'ng):

- tajriba guruhi uchun mashqlarni 6 seriyagacha takrorlash, davomiyligi 10s dan oshmaydi ( $R < 0,001$ );

- nazorat guruhi uchun mashqlarni 5 seriyagacha takrorlash, davomiyligi 10s dan oshmaydi ( $R < 0,001$ ).

2. Anaerob-glikolitik yuklama:

- tajriba guruhi uchun mashqlarni 6 seriyagacha takrorlash;

- nazorat guruhi uchun mashqlarni 4 seriyagacha takrorlash;

- hamma guruhlar uchun ( $R < 0,001$ ).

3. Aralash yuklamalar:

- tajriba guruhi uchun mashqlarni 3 seriyagacha takrorlash;

- nazorat guruhi uchun mashqlarni 2-3 seriya takrorlash;

- hamma guruhlar uchun ( $R < 0,001$ ).

Biz mashg'ulot vazifalari zichligini oshirish uchun S.P.Letunovning quyidagi yangilangan testidan foydalandik:

Mashqlarning tavsiya etilgan seriyalari bajarilgandan so'ng 1 daq, 30 soniyagacha davom etadigan dam olish oralig'i berildi. Agar shu vaqt ichida YuQT 120 ur/daq.gacha va undan pastga kamaysa, yuqori shiddatdagi yuklamani davom ettirish lozim. Agar YuQT shu darajagacha kamaymasa, dam olish vaqtini uzaytirish lozim.

Anaerob-alaktat, anaerob-glikolitik va aralash aerob-anaerob yuklamalar uchun ixtisoslashtirilgan yuklama sifatida quyidagilarni qo'llashni tavsiya etamiz:

- usullarga tezkor tashlashlar, shuningdek, ma'lum bir vaqt: 10 s, 20 s, 30 s, 1 daqiqa, ichida maksimal tashlashlar soni;

- usullarni tayyorlashning taktik yo'llari raqibning turli darajadagi qarshiligida muvozanatdan chiqarish usullari, kurashning maxsus tayyorgarlik mashqlari, tashlashlarni ishora bilan o'xshatib bajarish va boshqalar;

- berilgan vaqtlar oralig'ida (10 s, 20 s, 30 s, 1 daq, 2 daq, 3 daq) ushlashlardan qutilishlar, hujumga qarshi amallarni qo'llash va h.k.;

- qisqa vaqt ichida (1 daq, 2 daq) tezkor bellashuvlarni o'tkazish.

Yuqorida bildirilgan fikrlardan kelib chiqib, organizmning dastlabki darajaga tiklanish davomiyligi natijalarini hisobga olish mashg'ulot vazifalari uchun beriladigan mashg'ulot yuklamalari me'yorini aniqlab olish imkonini berdi.

Shulardan kelib chiqqan holda yuklamalar hajmini nazorat qilish orqali mashg'ulotlar davomida kurashchilarga me'yorlashning oqilona rejasini ishlab chiqish taqozo qilindi[3].

1-jadval

**Turli yuklamalar ta'siridan so'ng tajriba guruhi sportchilari organizmining tiklanish dinamikasi (P<0,01)**

t\	Yuklamalar yo'nalishi	Tiklanishvaqti (daq)																	
		Dastlabgidarajagacha						150 ur/daq.gacha						120 ur/daq.gacha					
		Takrorlashseriyalarisoni																	
		1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
1	Anaerob-alaktat (YuQT 200 ur/daq.gacha)	-	-	2±3	4±5	5±6	6 gacha	-	-	0,2	0,5	1	1,5	-	0,5	0,5±1	1±1,5	2	2
2	Anaerob-glikolitik (YuQT 180 ur/daq.gacha)	-	2±3	3±4	4±5	6 gacha	-	-	0,3	0,3±0,5	0,5	1±2	2	-	0,4	0,5	0,5±1	1±1,5	2±3
3	Aralashanaerob-aerob (YuQT 174 ur/daq.gacha)	1	2±3	4±5	-	-	-	0,3	0,5	0,5±1,0	1,0	-	-	0,5	0,5±1	1±1,5	2 gacha	2±3	2±3
4	Aerob (YuQT 162 ur/daq.gacha)	2	3±2	4	-	-	-	0,5	0,5±1	1,0	1,5 gacha	-	-	1,0	1,5	1,5	2	-	-

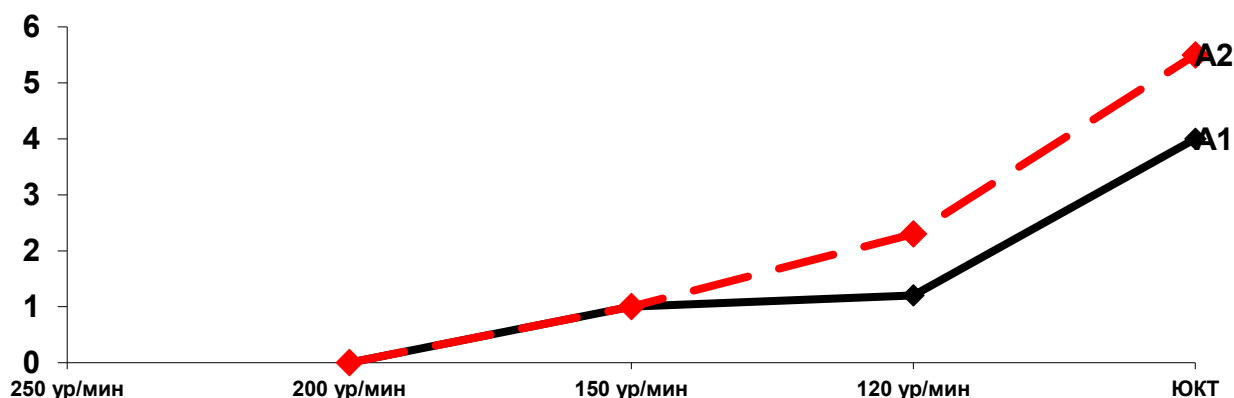
2-jadval

**Turli yuklamalar ta'siridan so'ng nazorat guruhi sportchilari organizmining tiklanish dinamikasi (P<0,01)**

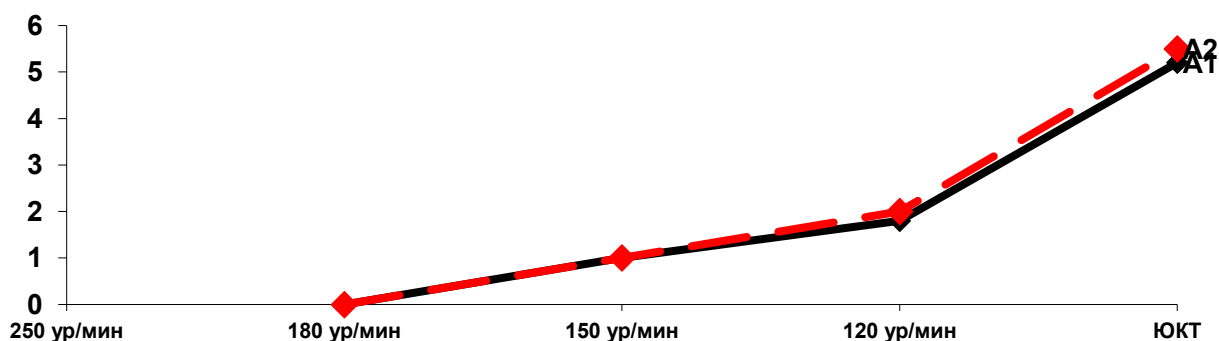
t \ r	Yuklamalar yo'nalishi	Tiklanishvaqti (daq)																	
		Dastlabgidarajagacha						150 ur/daq.gacha						120 ar/daq.gacha					
		Takrorlashseriyalarisoni																	
		1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
1	Anaerob-alaktat (YuQT 200 ur/daq.gacha)	-	-	3±4	5±6	7 gacha	-	-	0,2	0,5±1,0	1,0	1±1,5	-	-	0,5±1,0	1,0	1±1,5	1,5±2	-
2	Anaerob-glikolitik (YuQT 180 ur/daq.gacha)	-	2±3	4±4	5±6	7 gacha	-	-	0,3	0,5 gacha	0,5±1,0	1±2	3	-	0,5	0,5±1,0	1±1,5	2	2±3
3	Aralashanaerob-aerob (YuQT 174)	1,0	3	6	-	-	-	0,5	0,5±1,0	1,0±1,5	1,5	2	2,5	0,5±1,0	1,0	1,5	2	2,5	3

	ur/daq.gacha )																		
4	Aerob (YuQT 162 ur/daq.gacha )	2,5	4	5	-	-	-	0,5	1	1,5	1,5±2	-	-	1,0	1,5±2	2	3	-	-

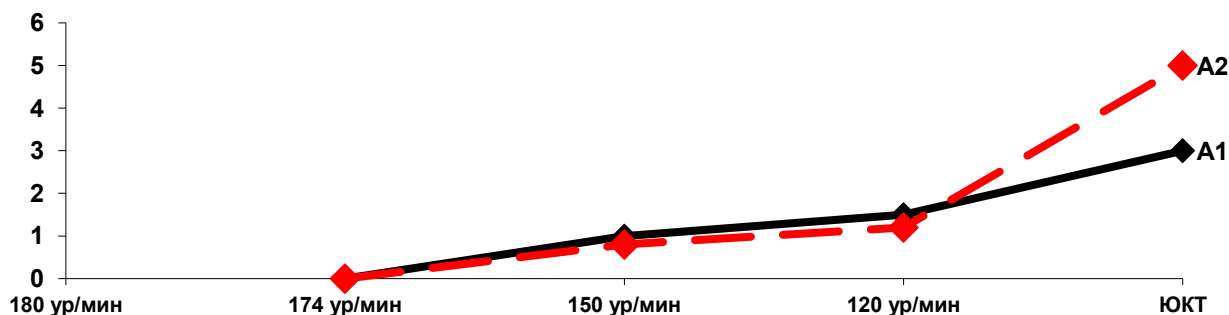
**1-rasm. Anaerob-alaktat yuklamalar ta'siridan so'ng talaba kurashchilar organizimining tiklanish dinamikasi.**



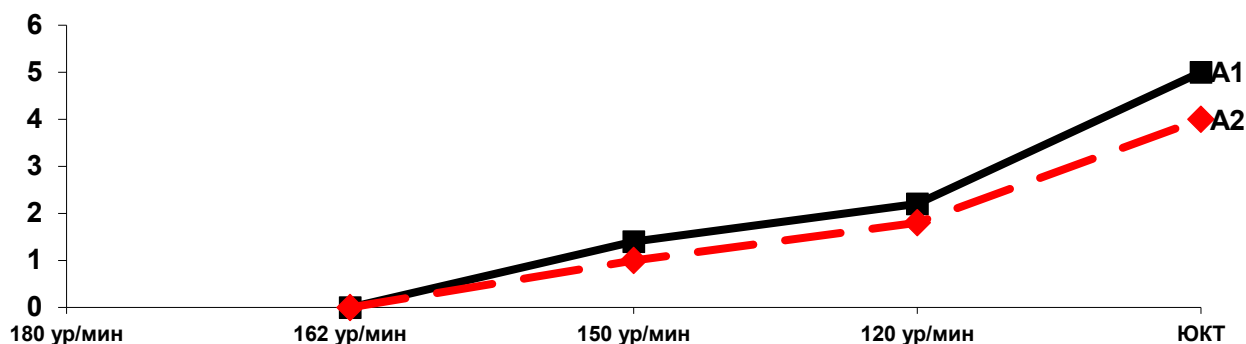
**2-rasm. Anaerob-glikolitik yuklamalar ta'siridan so'ng talaba kurashchilar organizimining tiklanish dinamikasi.**



**3-rasm. Anaerob-aerob yuklamalar ta'siridan so'ng talaba kurashchilar organizimining tiklanish dinamikasi**



4-rasm. Anaerob yuklamalar ta'siridan so'ng talaba kurashchilar organizimining tiklanish dinamikasi.



Izoh: \_\_\_\_\_ A1 - Tajriba guruhi

\_\_\_\_\_ A2 - Nazorat guruhi

Tajribalarni dastlabki natijalariga ko'ra, talaba-kurashchilarning toliqish darajalari, optimalashgan mashg'ulot yuklamalaridan so'ng tiklanish jarayonlari va kurashchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari aniqlandi.

Tajribalar natijalariga ko'ra, talaba-kurashchilar uchun tayyorgarlik jarayonidagi mashg'ulot yuklamalarining umumiy hajm rejasi ishlab chiqildi va tajriba guruhi amaliyotida qo'llanildi.

Bu tayyorgarlik rejasi 6 oylik makrosiklni o'z ichiga olgan holda III ta bosqichdan iborat bo'ldi.

I bosqich-tayyorgarlikning maxsus tayyorgarlik bosqichi.

II bosqich-musobaqa faoliyati davrining maxsus tayyorgarlik bosqichi.

III bosqich-bevosita musobaqaga tayyorgarlik bosqichi.

Ushbu tayyorgarlik jarayonlarini mashg'ulot yuklamalarining umumiy hajm rejasi, tayyorgarlik jarayonidagi davomida tajriba guruhida qo'llanildi.

Keyin ikkala gurux kurashchilarining tajriba boshida va tajriba ohirida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari darajasi dinamikasi baholanadi. Tayyorgarlik ko'rsatkichlari darajalari «Windows»ning «Excel» kompyuter dasturi yordamida hisoblab chiqarildi.

Ko'p sonli korrelyasiya uslubiyati yordamida ikkala guruhning umumiy va maxsus tayyorgarlik ko'rsatkichlari o'rtasidagi statistik o'zaro bog'liqlik qiymatlari aniqlandi.

Tadqiqot davomida ikkita guruhga yuklamalar tizilmasi bir xilda tanlab olindi. Tajribada qo'llanilgan kurashchilar tayyorgarligi turli tomonlarining ko'rsatkichlari rivojlanishi bir xil darajada aniqlangan [2; 16].

Kurashchilarning maxsus tayyorgarlik ko'rsatkichlari dinamikasi ko'rinib turibdiki, tajribadan oldin nazorat guruhi ko'rsatkichlari ustun bo'lsa, tadqiqot ohirida tajriba guruhi kurashchilari ko'rsatkichlari nazorat guruhi sportchilaridan ancha ustunligi tajribada asoslandi.

Tajribada yillik makrosiklning quyidagi bosqichlari tanlab olindi.

Tayyorgarlik davrining maxsus tayyorgarlik bosqichi vazifalari quyidagilardan iborat edi:

1. Sportchilarning maxsus ish qobiliyatini rivojlantirish.

2. Kurashchilar bazaviy texnikasi va turli yoʻnalishdagi yuklama rejimlarida bajariladigan maxsus koordinasion qobiliyatlarni rivojlantirish.

3. MF ni shaxsiy «uslubda» olib borishni takomillashtirish (ushlashlar, usullar va ularning elementlarini taktik tayyorlash yoʻllari, usullarning turlari, ularning samaradorligi, va h.k.).

4. Maxsus anaerob-alaktat, anaerob-glikolitik va aerob imkoniyatlarni rivojlantirish.

Musobaqa davrining maxsus tayyorgarlik bosqichi vazifalari quyidagilardan iborat edi:

1. Kurashchilarning maxsus ish qobiliyatlarini musobaqalarda yaxshi natija koʻrsatish darajasigacha oshirish.

2. Texnik-taktik mahoratni takomillashtirish, individual kurashish uslubini mustahkamlash.

3. Maxsus koordinasion qobiliyatlarni rivojlantirish, musobaqa faoliyati davomida muvaffaqiyatli ishtiroq etish, TTH samaradorligi va faolligini oshirish va mustahkamlash.

Iroda va chidamlilik tayyorgarligi darajasini oshirish. Yuklamalarning koordinasion murakkabligi quyidagi xususiyatga ega edi. Tayyorgarlik davrining maxsus tayyorgarlik bosqichida TTH lar koʻproq I va II darajadagi koordinasion murakkablikda, musobaqa davrining maxsus tayyorgarlik bosqichida esa koʻproq I darajadagi koordinasion murakkablikda bajariladi.

Bevosita tayyorgarlik bosqichi vazifalari quyidagilardan iborat edi:

1. Kurashchilar MF ni yuqori darajada rivojlantirish, oshirish va mustahkamlash.

2. Musobaqa va bellashuvlarning MF xususiyatlarini modellashtirish hamda ularni samarali amalga oshirish.

3. Individual texnik-taktik tuzilma va MF ni uzil-kesil tartibga tushirish.

Mazkur bosqichda yuklama hajmi boshqalariga nisbatan eng katta hisoblanadi, yuklamalar hajmi maksimal va submaksimal shiddatdagi zonalarda bajariladigan yuklamalar soni hamda shiddatini oshirish hisobiga oʻsadi [4].

Natijalarda talaba-kurashchilar uchun mashgʻulot yuklamalarining umumiy hajm rejasi ishlab chiqildi, shu ishlab chiqilgan reja asosida mashgʻulotlar olib borildi. Olib borilgan uch bosqichli 6 oylik makrosikllar rejasiga asosan mashgʻulot yuklamalari nazorat qilindi va tayyorgarlik jarayonlarida kurashchilarga reja asosida meʼyorlandi. Buning natijasida kurashchilarning tayyorgarlik koʻrsatkichlari shuni koʻrsatadiki, optimallashtirilgan mashgʻulot yuklamalarini kurashchilar tayyorlash davridagi mashgʻulotlarda yuqorida koʻrsatilgan tayyorgarlik jarayonlarining mashgʻulot yuklamalarining umumiy hajm rejasiga asoslangan holda mashgʻulotlarni olib borish muhimligi tajribalarda isbotlandi [5].

Yaʼni talaba-kurashchilarning umumiy va maxsus jismoniy sifatlari, texnik-taktik maxoratlari oshishi bilan bir qatorda, musobaqalarda yuqori natijalarga erishilgani tajribalar davomida oʻz isbotini topdi.

Yuqoridagilardan xulosa qilib aytish mumkinki, pedagogik tajribaning deyarli hamma oʻrganilgan tomonlari kurash sport turida mashgʻulotlar jarayonlarida, mashgʻulot yuklamalarini meʼyorlashning optimal tanlangan uslubiyati ekanligini isbotladi.

Olib borilgan tadqiqotlar natijalariga yanada aniqlik kiritish maqsadida tajriba boshida va ohirida ikkala guruh sportchilari oʻrtasida 30 ta nazorat bellashuvlari oʻtkazildi. Musobaqa bellashuvlari natijalari taxlili shuni koʻrsatdiki, agar tajriba boshida nazorat guruhi

kurashchilari tajriba guruhidan farqi 3 ta bellashuvda ustunlik qilgan bo'lsa, tajriba ohirida tajriba guruhi kurashchilarining 7 ta bellashuvda ustunligi asoslandi.

Bu tajriba guruhi kurashchilarining maxsus tayyorgarligi yuqori darajada ekanligidan dalolat beradi. Yuqoridagilardan xulosa qilib aytish mumkinki, pedagogik tajribaning deyarli hamma o'rganilgan tomonlari kurashda optimallashtirilgan mashg'ulot yuklamalarini me'yorlashning tanlangan uslubiyati samarali ekanligini isbotladi [6].

Pedagogik tajriba va uning natijalari mashg'ulotlarda yuklamalarni me'yorlash samaradorligini baholash asosiy pedagogik tajriba doirasida amalga oshirildi. Tajribada nazorat va tajriba guruhlari kurashchilari tayyorgarligining turli tomonlari dinamikasi qiyosiy tahlili, ma'lumotlar farqlarining ishonchliligi baholandi, toliqish va tiklanish dinamikasi, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarining statistik o'zaro bog'liqlik darajasi aniqlandi.

### Adabiyotlar/Literatura/References:

1. Aliev I.B. Xudayberganov O.E. Yaqubov.Sh. M. Kurashda optimallashtirilgan mashg'ulot yuklamalarini nazorat qilish. Uslubiy qo'llanma. Xiva- 2021 y
2. Ахмедов Х.Р. Ёш курашчиларни педагогик назорат қилиш асосида тренировка нагрузкаларини бошқариш услубияти (эркин кураш мисолида) Пед.фан.ном... дисс. Автореф. - Т., 2005.
3. Керимов Ф.А. Кураш тушаман. - Т.: Медицина, 1990.
4. Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар/ -Тошкент:
5. Илмий техника ахборот-пресс нашриёти 2018.
6. Kurash bilan shug'ullanuvchi sportchitalabalarda vestibulosomatik turg'unlikni oshirish afzalligi. R.M.Masharipov. Ilm sarchashmalari (ISSN 2010-6246), 2022-yil.
7. Kurash sport turida mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish. R.M.Masharipov Muallim (ISSN 2181-7138), 2022 yil

# SCIENCEPROBLEMS.UZ

## ИЖТИМОЙ-ГУМАНИТАР ФАНЛАРНИНГ ДОЛЗАРБ МУАММОЛАРИ

*№ S/5 (3)-2023*

## АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СОЦИАЛЬНО- ГУМАНИТАРНЫХ НАУК

## ACTUAL PROBLEMS OF HUMANITIES AND SOCIAL SCIENCES

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

**Муассис:** "SCIENCEPROBLEMS TEAM"  
масъулияти чекланган жамияти

**Таҳририят манзили:**

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

[scienceproblems.uz@gmail.com](mailto:scienceproblems.uz@gmail.com)

**Боғланиш учун телефонлар:**

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