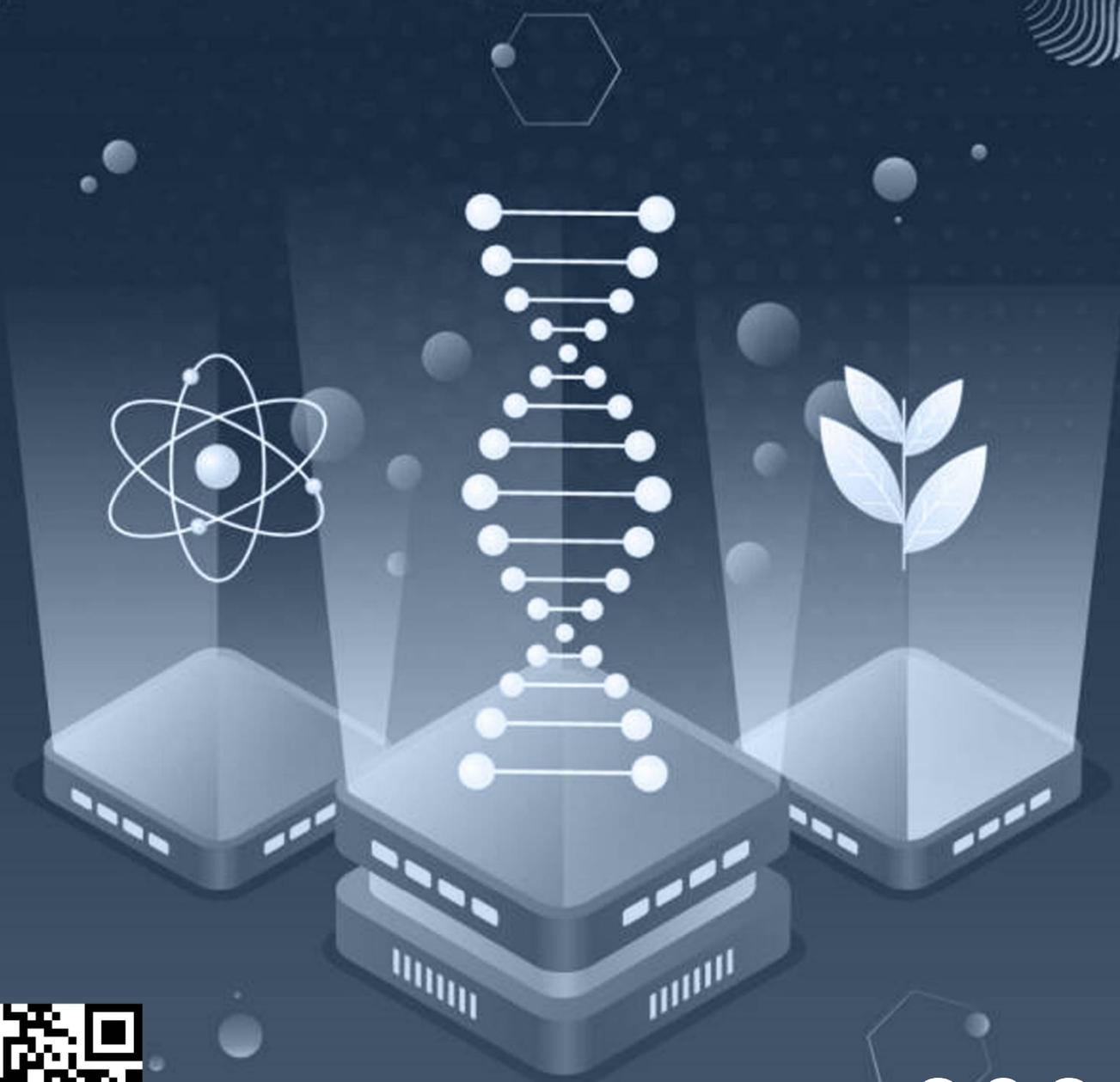


ISSN 2181-0000
Doi Journal 10.26739/2181-0000

JOURNAL OF MAMUN SCIENCE



Volume 4, Issue 3 **2026**

«MA'MUN SCIENCE» JURNALI

4 JILD, 3 SON

ЖУРНАЛ «MAMUN SCIENCE»

TOM 4, HONEP 3

JOURNAL OF «MAMUN SCIENCE»

VOLUME 4, ISSUE 3



«MA'MUN SCIENCE» JURNALI

ЖУРНАЛ «MA'MUN SCIENCE» | JOURNAL OF «MAMUN SCIENCE»

№3 (2026) DOI <http://dx.doi.org/10.26739/2181-0000-2026-3>

Бош муҳаррир: | Главный редактор:
Chief Editor:

Matyakubov Umidjon Raximovich
(i.f.d., prof.)

Бош муҳаррир ўринбосари: | Заместитель
главного редактора: | Deputy Chief Editor:

Xudoynazarov Egambergan Madrahimovich
(PhD., dots.)

TAHRIRIY MASLAHAT KENGASHI | EDITORIAL BOARD | РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ

FILOLOGIYA FANLARI

O'rozboyev Abdulla Durdibayevich

Filologiya fanlari doktori (DSc), professor

Axmedov Oybek Saporboyevich

Filologiya fanlari doktori (DSc), professor

O'zbekiston davlat jahon tillari universiteti

Galiyeva Margarita Rafaelovna

Filologiya fanlari doktori (DSc), professor

O'zbekiston davlat jahon tillari universiteti

Nasrullayeva Nafisa Zafarovna

Filologiya fanlari doktori (DSc), professor

Samarqand davlat chet tillari instituti

Cho'ponov Otanazar Otojovich

Filologiya fanlari doktori (DSc)

Urganch davlat universiteti

Yakubova Matluba Tajibayevna

Filologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

Ma'mun Universiteti NTM

Matnazarov Javlanbek Kabulovich

Filologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

Ma'mun Universiteti NTM

TARIX FANLARI

Anatoliy Sagdullayevich Sagdullayev

Tarix fanlari doktori, professor; akademik

O'zbekiston Respublikasi Fanlar

akademiyasining haqiqiy a'zosi

Ashirov Adhamjon Azimbayevich

Tarix fanlari doktori, professor,

O'zbekiston Respublikasi

Fanlar akademiyasi Tarix instituti.

Shaydurov Vladimir Nikolayevich

Tarix fanlari doktori, dotsent

Leningrad davlat universiteti Rossiya

Abdullayev Utkir Ismoilovich

Tarix fanlari doktori (DSc),

dotsent Urganch davlat universiteti

Matkarimova Sadoqat Maqsudovna

Tarix fanlari doktori (DSc), dotsent

Ma'mun Universiteti NTM

Abdullayev Timur Pulatovich

Tarix fanlari nomzodi, dotsent

Ma'mun Universiteti NTM

Abdalov Umidbek Matniyazovich

Tarix fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD),

Dotsent Ma'mun Universiteti NTM

Yunusxo'jayev Habibulla Zafar o'g'li

Tarix fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD),

Dotsent Ma'mun Universiteti NTM

PSIXOLOGIYA FANLARI

Shoumarov G'ayrat Baxromovich

Psixologiya fanlari doktori, professor; akademik

O'zbekiston Respublikasi

Fanlar akademiyasining haqiqiy a'zosi

Kryukova Tatyana Leonidovna

Psixologiya fanlari doktori, professor

Kostroma davlat universiteti Belorusiya

Karpinskiy Konstantin Viktorovich

Psixologiya fanlari doktori, professor

Grodno davlat universiteti Belorusiya

Urazbayeva Dilbar Abdullayevna

Psixologiya fanlari doktori (DSc), professor

Ma'mun Universiteti NTM

Jumaniyazova Nasiba Ramatillayevna

Psixologiya fanlari doktori (DSc), dotsent

Ma'mun Universiteti NTM

Nurullayeva Baxtigul Bobojonovna

Psixologiya fanlari nomzodi, dotsent Ma'mun

Universiteti NTM

IQTISODIYOT FANLARI

Ruzmetov Baxtiyar

Iqtisodiyot fanlari doktori, professor

Ma'mun Universiteti NTM

Sherov Alisher Bakberganovich

Iqtisodiyot fanlari doktori (DSc), professor

Ma'mun Universiteti NTM

Voronsova Yuliya Vladimirovna

Iqtisodiyot fanlari nomzodi

Moskva davlat boshqaruvi universiteti

Jabborov Umarbek Rustambekovich

Iqtisodiyot fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

Ma'mun Universiteti NTM

Cho'ponov San'at Otanazarovich

Iqtisodiyot fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

Ma'mun Universiteti NTM

Niyazmetov Islambek Masharipovich

Iqtisodiyot fanlari doktori (DSc), dotsent

Ma'mun Universiteti NTM

PEDAGOGIKA VA FALSAFA FANLARI

Sardor Sharifzoda O'razboy Tabib o'g'li

Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa
doktori (PhD), professor

Ma'mun Universiteti NTM

Adilov Zafar Yunusovich

Falsafa fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

Ma'mun Universiteti NTM

Boltayev Abdurahim Amanovich

Falsafa fanlari doktori, dotsent

Ma'mun Universiteti NTM

Zoirov Erkin Xalilovich

Falsafa fanlari doktori, dotsent

Buxoro davlat texnika universiteti

Nurullayeva Baxtigul Bobojonovna

Psixologiya fanlari nomzodi, dotsent Ma'mun
Universiteti NTM

TIBBIYOT FANLARI

Yuldashev Baxrom Sobirjanevich

Tibbiyot fanlari doktori (DSc), dotsent

Ma'mun Universiteti NTM

Abdullayev Ravshanbek Babajonovich

Tibbiyot fanlari doktori, professor

Toshkent tibbiyot akademiyasi Urganch filiali

Esamuratov Aybek Ibragimovich

Tibbiyot fanlari doktori (DSc), dotsent

Toshkent tibbiyot akademiyasi Urganch filiali

Samandarova Barno Sultonovna

Biologiya fanlari nomzodi, dotsent

Toshkent tibbiyot akademiyasi Urganch filiali

Tajiyeva Zebo Baxodirovna

Tibbiyot fanlari falsafa doktori (PhD)

Toshkent tibbiyot akademiyasi Urganch filiali

ILMIY JURNAL TEXNIK KOTIBI

Yunusxo'jayev Habibulla Zafar o'g'li

Ma'mun Universiteti NTM

Журнал включен в перечень ВАК национальных научных изданий, рекомендуемых для публикации
основных научных результатов диссертаций по медицинским наукам постановлением
№ 01-08/3068/17 от 27 сентября 2024 г.

Page Maker | Верстка | Саифаловчи: X. Mirzaxmedov

Контакт редакций журналов. www.tadqiqot.uz

ООО Тадqiqot город Ташкент,
улица Амира Темура пр.1, дом-2.

Web: <http://www.tadqiqot.uz/>; Email: info@tadqiqot.uz

Тел: (+998-94) 404-0000

Editorial staff of the journals of www.tadqiqot.uz

Tadqiqot LLC the city of Tashkent,
Amir Temur Street pr.1, House 2.

Web: <http://www.tadqiqot.uz/>; Email: info@tadqiqot.uz

Phone: (+998-94) 404-0000

TARIX

- 1. Matyakubov Nurbek Rayimberganovich.**
TOSHKENT METROPOLITENINING BIRINCHI NAVBATI QURILISHI TARIXIDAN.....7
- 2. Muborak Madrimovna Matyakubova.**
XIX ASRDA XIVA XONLIGIDA TANGA ZARB QILISH AMALIYOTI VA ZARBXONA ISHI.....11
- 3. Bazarbayev Sanjar Xamzayevich.**
ASALARILAR JAMIYATI VA IJTIMOIIY HAMKORLIK: ETNOLOGIK TAHLIL.....15
- 4. Nurmetov Ismoil Alimbayevich.**
SOVET DAVRIDA O‘ZBEKISTONDA AGRAR-INDUSTRIAL SIYOSAT VA UNING EKOLOGIK OQIBATLARI (1960–1980 YILLAR).....20
- 5. Xudaybergenov Hayitboy Satimovich.**
“XORAZM YOG‘OCH O‘YMAKORLIGI AN‘ANALARI: (ICHAN-QAL‘A MUZEYI MATERIALLARI ASOSIDA)”.....24
- 6. Mallabayev Botirjon Baxtiyorovich.**
YOSHLAR TAFAKKURINI SHAKLLANTIRISHDA ILM-FANNING AHAMIYATI.....28
- 7. Nozima B. Agzamova.**
ILK XRISTIAN JAMOALARINING MARKAZIY OSIYO HUDUDIGA KIRIB KELISHI TARIXI.....34

PEDAGOGIKA

- 1. Sharipov Allabergan Kamilovich.**
JISMONIY MADANIYAT VA SPORT MUTAXASSISLARINI KASBIY TAYYORLASHDA INNOVATSION TEXNOLOGIYALARDAN FOYDALANISH: SO‘ROVNOMA ASOSIDA EMPIRIK TAHLIL.....41
- 2. Masharipov Ravqat Madraximovich.**
KURASHDA KO‘P YILLIK TAYYORGARLIK BOSQICHLARINING ILMIY-NAZARIY ASOSLARI.....50
- 3. E.Y.Davletov.**
BO‘LAJAK O‘QITUVCHILARNING PEDAGOGIK TAFAKKURINI KVAZI TADQIQOTCHILIK METODI YORDAMIDA RIVOJLANTIRISHGA YO‘NALTIRILGAN YONDASHUVLAR.....56
- 4. Mustafo Yunusxo‘jayev.**
NAJMIDDIN KUBRONING “USUL AL-‘ASHARA” ASARIDA YOSHLARNI ICHKI TARBIYAGA O‘RGATISH MASALALARI.....62

IQTISOD

5. Xudoyorov Lochinbek Bahromovich.

RAQAMLI IQTISODIYOT SHAROITIDA SERVIS SOHASINING TRANSFORMATSIYASI
VA RIVOJLANISH TENDENSIYALARI.....67

6. Meliboyev Ibroxim.

SAMARQAND VILOYATI BO‘YICHA HUDUDIIY OLIY TA‘LIM TASHKILOTLARIDA
RESURS SALOHIIYATI SAMARADORLIGINI IFODALOVCHI KO‘RSATKICHLAR
TAHLILI.....74

7. Matkarimov Mansur

SUV XO‘JALIGI SOHASIDAGI OBYEKTЛАRNI DAVLAT-XUSUSIIY SHERIKLIK ORQALI
SAMARALI BOSHQARISHNI TAKOMILLASHTIRISH.....80

8. Baxtiyorova Vasilaxon Muzaffarovna.

INNOVATSION IQTISODIYOTDA TIBBIIY XIZMATLARNI KO‘RSATISHNI
RAQAMLASHTIRISHNING AFZALLIKLARI.....91

9. Aminbayeva Guli Ravshanbek qizi

TURIZM XIZMATLARI BOZORIDA MARKETING TADQIQOTLARIDAN
FOYDALANISHNING NAZARIY ASOSLARI: XORIJIY ADABIYOTLAR TAHLILI.....95

FILOLOGIYA

1. Abdulla Xudoyberganov G‘ofurjon o‘g‘li.

TASAVVUFIIY RAMZLAR IFODASIDA SULAYMON BOQIRG‘ONIIY MAHORATI.....100

2. Убайдова Дилрабо Аскаревна.

ЛИНГВОКУЛЬТУРОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ ФРАЗЕОЛОГИЧЕСКИХ ЕДИНИЦ
РУССКОГО И УЗБЕКСКОГО ЯЗЫКОВ.....104

Ma'mun universiteti "Umumkasbiy fanlar"
kafedrası v.v.b. dotsenti pedagogika fanlari
bo'yicha falsafa doktori p.f.b.f.d. (PhD)
Masharipov Ravqat Madraximovich

KURASHDA KO'P YILLIK TAYYORGARLIK BOSQICHLARINING ILMIY-NAZARIY ASOSLARI



<http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.19654419>

ANNOTATSIYA. Kurash bo'yicha sport mashg'ulotlarini rejalashtirish deganda, barcha tayyorgarligi vazifalarini hal etish shartlari, vositalari va uslublarini, sportchilar egallashi lozim bo'lgan sport natijalarini oldindan ko'zlashdir. Sportchilartayyorgarlig jarayonini to'g'ri rejalashtirish bu mazkur sportchilarkontingenti xususiyatlarining tahlilidan kelib chiqib, tayyorgarlik jarayonidagi asosiy ko'rsatkichlarni belgilash hamda ularni vaqt oralig'ida taqsimlash tushuniladi.

Kalit so'zlar. Kurashda tezkor rejalashtirish, Kurashchilar organizimi, anaerobalaktat mashqlar, mashg'ulot vazifalari, usullarga tezkor tashlashlar.

АННОТАЦИЯ. Планирование точечной тренировки в спорте заключается в прогнозировании условий, средств и методов решения всех тренировочных задач, а также результатов точечной тренировки, которые должны получить спортсмены. Под правильным планированием тренировочного процесса спортсменов понимается определение основных показателей в процессе подготовки и их распределение во временных интервалах на основе анализа особенностей контингента спортсменов.

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

ANNOTATION. The planning of sport training in sports is to anticipate the conditions, means and methods of solving all training tasks, and the results of sport that athletes should acquire. Proper planning of the training process of sportsmen is understood as the determination of the main indicators in the preparation process and their distribution in time intervals based on the analysis of the characteristics of the contingent of sportsmen.

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

Respublikamizda tarixiy madaniyat, an'analar, xususan dadillik, mardlik, jasurlik va o'z vataniga sadoqat kabi umumbashariy g'oyalarni o'zida aks ettirgan milliy sportimiz bo'lgan kurashni ommalashtirish, jahonda mashhur qilish hamda ushbu an'analarimizni umumjahon durdonasiga aylantirish borasida bir qator islohotlar olib borilmoqda. "Buyuk ajdodlarimizdan meros qolgan kurash sportining boy an'analari va qadriyatlarini kelajak avlodlarga yetkazish, o'zbek sporti brendi nomi bilan kurashning jahon arenasidagi rolini oshirish, yoshlarning milliy

sportga bo'lgan qiziqishlarini qo'llab-quvvatlash va rag'batlantirish orqali ularda vatanparvarlik tuyg'usini yanada mustahkamlash, aholining barcha qatlamlari, ayniqsa, yoshlarning, shuningdek, jahon xalqlarining mazkur sport turi bilan shug'ullanishi uchun zarur shart-sharoitlar yaratish"[1] vazifalari belgilab berilgan.

Kurash bo'yicha o'quv mashg'ulotlar tayyorgarlik jarayonining elementar tarkibiy qismi hisoblanadi hamda alohida mashg'ulotlar kuni, ulardan mikrosikl tashkil topadi, bir nechta mikrosikllar birlashmasi yangi, nisbatan mustaqil, mashg'ulot jarayonining butun bo'lagi bo'lgan mezosiklni hosil qiladi. Bir nechta mezosikllarning birlashmasi yanada yirik va nisbatan tugallangan tuzilma makrosiklni tashkil etadi. Mashg'ulotning mikro, mezo va makrosikllar kabi davrlarga ajralishiga qarab yuklama meyorlari, hajmi, shiddati, tayyorgarlik vositalari hamda uslublari o'zgaradi.

Kurashda o'quv-mashg'ulot jarayonini rejalashtirish quyidagi shakllarda amalga oshiriladi:

istiqbolli – bosqich, davr, yil, bir necha yillar uchun;

kundalik – mashg'ulot mikrosikli uchun;

tezkor – bir mashg'ulot uchun.

Mashg'ulotlarning istiqbolli rejalashtirilishi albatta yillik rejalarni ishlab chiqishni taqozo etadi. Yillik rejalarda qo'llaniladigan vositalar va mashg'ulot yuklamalarining batafsil bayoni ifodalanadi. Kundalik rejalashtirishda sport formasi dinamikasining ilmiy qonuniyatlari qo'llaniladi.

Kundalik rejalashtirish tuzilmasiga turli omillar: o'qish va mehnat tartibi, mashg'ulotlar mazmuni, soni va yuklamalar o'lchamlarining umumiy yig'indisi, mashg'ulot yuklamalariga bo'lgan reaksiyaning alohida xususiyatlari hamda kurashchilar malakasi ta'sir etadi.

Tezkor rejalashtirish kundalik rejalashtirish asosida amalga oshiriladi. Bunday rejalashtirish turi vazifalar, vositalar, uslublari, yuklama hajmi va shiddatini aniqlashtirishni ko'zda tutadi. Mashg'ulot tuzilmasi, birinchi navbatda, maksimal mashg'ulot samarasiga erishishga qaratilganligi bilan belgilanadi. Mashg'ulotlarning tezkor rejasiga muvofiq mashg'ulotlar konspekti tuziladi, unda tayyorlov asosiy va yakuniy qismlar, takrorlashlar soni, tanaffuslar davomiyligi hamda dam olish xususiyati bayon qilinadi.

Kurash bilan shug'ullanuvchi sportchilarning tayyorgarlik jarayonini rejalashtirishda o'quv-mashg'ulot jarayonini tashkil etishni ta'minlash kerak, bu tayyorgarlik dasturi mashg'ulotning bir bosqichidan yoki bir makrosikldan ikkinchisiga sezilarli darajada murakkablashishiga imkon beradi. Bunday holda, sportchining jismoniy va texnik qobiliyatlarini muntazam ravishda o'sishiga, uning tanasining asosiy tizimlarining funktsionalligini oshirishga erishish mumkin. Shuning uchun sportni takomillashtirishning butun yo'lida mashg'ulot jarayonini kuchaytirish kerak bo'lgan yo'nalishlarni aniq belgilash kerak.

Ulardan asosiylari quyidagilardan iborat:

alohida o'quv yili yoki makrosikl davomida bajariladigan o'quv ishlarining umumiy hajmini tizimli ravishda oshirish;

o'z vaqtida tor sportga ixtisoslashuvi, bu esa yuqori yutuqlarga tayyorlanish bosqichi chegaralariga mos keladi;

mikrosikllarda o'quv mashg'ulotlarining umumiy sonini yildan-yilga bosqichma-bosqich oshirish;

og'ir yuklar bilan mashg'ulotlarning mikrosikllarini muntazam ravishda oshirish;

o'quv jarayonida organizmning funktsional imkoniyatlarini chuqur safarbar qilishga sabab bo'ladigan selektiv faoliyat turlarini muntazam ravishda oshirish;

maxsus chidamlilikni oshirishga, shuningdek, sportni takomillashtirishning yakuniy bosqichlarida musobaqa amaliyotini sezilarli darajada kengaytirishga yordam beradigan qat'iy mashg'ulot rejimlaridan keng foydalanish;

yuqori psixologik intensivlik va shiddatli raqobat bilan ajralib turadigan asosiy musobaqalar umumiy sonining ko'payishi;

ishlashni rag'batlantiradigan, og'ir yuklardan keyin tiklanish jarayonlarini tezlashtiradigan va tananing stressga javobini oshiradigan qo'shimcha vositalarni bosqichma-bosqich joriy etish;

mo'ljallangan raqobat faoliyatiga imkon qadar yaqin sharoitlarda texnik-taktik tayyorgarlik hajmini oshirish;

mashg'ulot jarayonida aqliy zo'riqishni muntazam ravishda oshirish, har bir darsda raqobat mikroiklimi va shiddatli raqobatni yaratish.

Sport amaliyotida mikrosikli deganda bir necha kun davomida (3-4 kundan 10-14 kungacha) o'tkaziladigan va mazkur tayyorgarlik bosqichi vazifalarini kompleks hal etishni ta'minlaydigan mashg'ulotlar ketma ketligi tushuniladi va kalendar haftaga muvofiq bo'lgan 7 kunlik ananaviy mikrosikllar 1-jadvaliga qarang.[2]

1-jadvalda kurash bilan shug'ullanuvchi sportchilarning tayyorgarlik mikrosikllarida kundalik mashg'ulotlar yo'nalishi va yuklamalar kattaliklari keltirilgan bo'lib.

1. Tortuvchi mikrosiklda haftaning dushanba kuni mashg'ulot yo'nalishi texnik mahoratini takomillashtirishga qaratilgan mashg'ulotlar olib borilsa, yuklama jihatdan sezilarli darajadagi yuklamalardan foydalaniladi. Seshanba kunidagi mashg'ulot yo'nalishi aerob yo'nalishdagi ish bilan chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotlarga urg'u berilib olib boriladi, yuklama kattaligi yuqori darajada qo'llaniladi. Chorshanba kungi mashg'ulot yo'nalishida tezlik imkoniyatlarini oshirishga qaratilgan bo'lib, yuklama kattaligi o'rta darajagacha oshiriladi. Payshanba kuni mashg'ulot yo'nalishi kompleks (kelgusida jismoniy va texnik tayyorgarlik masalalarini yechish) yo'nalishdagi mashg'ulotlar qo'llanilsa, yuklama kattaligi sezilarli darajada olib boriladi. Juma kuni mashg'ulot yo'nalishi kompleks (tezlik va anaerob imkoniyatlarini oshirish) yo'nalishda olib boriladi, yuklama kattaligi yuqori darajadagi mashg'ulotlardan iborat bo'ladi. Shanba kungi mashg'ulot yo'nalishida aerob imkoniyatlarini oshirishga qaratilgan mashg'ulotlar amalga oshirili, yuklama kattaligi esa kichik darajadagi mashg'ulot jarayoni bilan yakunlanadi. Yakshanba kuni esa passiv dam olish bilan o'tkaziladi.

1-jadval

Kurash bilan shug'ullanuvchi sportchilarning tayyorgarlik mikrosikllarida mashg'ulotlar kunlari yo'nalishi va yuklamalar kattaligi

Mikro sikli kunla ri	Mikrosikllar											
	Tortuvchi		Rivojlantiruvchi		Zarbdor		Musobaqa oldi		Musobaqa		Tiklovchi	
	Mashg'ulot yo'nalishi	Yuklama kattaligi	Mashg'ulot yo'nalishi	Yuklama kattaligi	Mashg'ulot yo'nalishi	Yuklama kattaligi	Mashg'ulot yo'nalishi	Yuklama kattaligi	Mashg'ulot yo'nalishi	Yuklama kattaligi	Mashg'ulot yo'nalishi	Yuklama kattaligi
Dushanba	Texnik mahoratni takomillashtirish	Maksimal	Texnik mahoratni takomillashtirish	O'rta	Texnik mahoratni (tojdor usulni) takomillashtirish	O'rta va katta	Texnik mahoratni takomillashtirish (murakablashtirilgan sharoitlarda kurashchi tojdor usullarini qisqa muddatda bajarish asosida maxsus harakat faoliyati rejimidagi shiddatli mashg'ulotlar ta'sirini qo'llash)	Submaksimal	Taktik mahoratni takomillashtirish	O'rta	Kompleks (kelgusida jismoniy va texnik tayyorgarlik masalalarini hal etish)	O'rta
Seshanba	Aerob xarakterdagi ish bilan chidamlilikni rivojlantirish	Katta	Maxsus chidamlilikni rivojlantirish	Katta	Kompleks (kelgusida jismoniy va texnik tayyorgarlik masalalarini hal etish)	Katta	Kompleks (tezlik va anaerob imkoniyatlarni oshirish)	O'rta	Bevosita musobaqalarga qatnashish (rejalashtirilgan taktika bo'yicha texnik	Submaksimal	Aerob xarakterdagi ish bilan chidamlilikni rivojlantirish	Judakat
Chorshanba	Tezlik imkoniyatlarini	O'rta	Kompleks (kelgusida)	Katta	Kompleks (tezlik va anaerob)	Maksimal	Kompleks (aniq texnik va taktik vazifani bajarishga)	Submaksimal			Kompleks (kelgusida jismoniy)	Maksimal

	oshirish		ida jismoniy va texnik tayyorgarlik masalalarini hal etish)		imkoniyatlarni oshirish)		qaratilgan olishuvlar)	ak-si ma l	usullarda n foydalanib, qo'yilgan vazifani amalga oshirish)		va texnik tayyorgarlik masalalarini hal etish)	l
Payshanba	Kompleks (kelgusida jismoniy va texnik tayyorgarlik masalalarini hal etish)	Maksimal	Tezlik imkoniyatlarini oshirish	Katta	Aerob imkoniyatlarni oshirish	O'rta	Kompleks (kelgusida jismoniy va texnik tayyorgarlik masalalarini hal etish)	O'rta			Kompleks tiklanish tadbirlari	Kichik
Juma	Kompleks (tezlik va anaerob imkoniyatlarini oshirish)	Katta	Kompleks (tezlik va anaerob imkoniyatlarini oshirish)	Katta	Turli sharoitlarda kurash tushish mahoratini takomillashtirish (hujum, himoya, qarshi hujum o'ta toliqishda turli vaznlar bilan)	Katta	Kombinatsion usullarni turli holatda qo'llashga qaratilgan erkin olishuvlar	Katta			Kompleks (kelgusida jismoniy va texnik tayyorgarlik masalalarini hal etish)	Kichik
Shanba	Aerob imkoniyatlarini oshirish	Kichik	Nazorat olishuvlari	O'rta	Kompleks (kelgusida jismoniy va texnik tayyorgarlik masalalarini hal etish)	Maksimal va o'rta	Aerob imkoniyatlarni oshirish	Judakat			Aerob imkoniyatlarni oshirish	Kichik
Yakshanba	Sust dam olish		Faol dam olish		Taktik mahoratni takomillashtirish	Maksimal			Dam olish		Dam olish	

2. Rivojlantiruvchi mikrosiklda haftaning dushanba kuni mashg'ulot yo'nalishi texnik mahoratini takomillashtirishga qaratilgan mashg'ulotlarda olib borilsa, yuklama kattaligi o'rta darajada olib boriladi. Seshanba kuni mashg'ulot yo'nalishi maxsus chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotlarga urg'u berilib olib boriladi, yuklama kattaligi yuqori darajada qo'llaniladi. Chorshanba kungi mashg'ulot yo'nalishida kompleks (kelgusida jismoniy va texnik tayyorgarlik masalalarini yechish) mashqlarni rivojlantirishga qaratilgan bo'lib, yuklama kattaligi yuqori darajagacha oshiriladi. Payshanba kuni mashg'ulot yo'nalishi tezlik imkoniyatlarini oshirishga yo'naltirilgan mashg'ulotlar qo'llanilsa, yuklama kattaligi yuqori darajada olib boriladi. Juma kuni mashg'ulot yo'nalishi kompleks (tezlik va anaerob imkoniyatlarini oshirish) yo'nalishda olib boriladi, yuklama kattaligi yuqori darajadagi mashg'ulotlardan iborat bo'ladi. Shanba kungi mashg'ulot yo'nalishida nazorat olishuvlari amalga oshirilib boriladi, yuklama kattaligi esa o'rta darajadagi mashg'ulot jarayoni bilan yakunlanadi. Yakshanba kuni aktiv dam olish bilan o'tkaziladi.

3. Zarbdor mikrosiklda haftaning dushanba kuni mashg'ulot yo'nalishi texnik mahoratini (shox usulni) takomillashtirishga qaratilgan mashg'ulotlar olib borilsa, yuklama kattaligi o'rta va katta darajada olib boriladi. Seshanba kuni mashg'ulot yo'nalishi kompleks (kelgusida jismoniy va texnik tayyorgarlik masalalarini yechish) jarayonga qaratilgan mashg'ulotlarga urg'u berilib olib boriladi, yuklama kattaligi yuqori darajada qo'llaniladi. Chorshanba kungi mashg'ulot yo'nalishida kompleks (tezlik va anaerob imkoniyatlarini oshirish) mashqlarni rivojlantirishga qaratilgan bo'lib, yuklama kattaligi sezilarli darajada olib boriladi. Payshanba kuni mashg'ulot yo'nalishi aerob imkoniyatlarini oshirishga qaratilgan mashg'ulotlar qo'llanilsa, yuklama kattaligi o'rta darajada olib

boriladi. Juma kuni mashg'ulot yo'nalishi turli sharoitlarda kurash tushish maxortini takomillashtirish (hujum, himoya, qarshi hujum og'ir toliqishda turli vaznlar bilan)ga qaratilgan yo'nalishda olib boriladi, yuklama kattaligi yuqori darajadagi mashg'ulotlardan iborat bo'ladi. Shanba kungi mashg'ulotlar yo'nalishida kompleks (kelgusida jismoniy va texnik tayyorgarlik masalalarini yechish) yo'nalishda amalga oshirilib boriladi, yuklama kattaligi esa sezilarli va o'rta darajadagi mashg'ulot qo'laniladi. Yakshanba kuni mashg'ulot yo'nalishi taktik mahoratni takmillashtirish bilan o'tkaziladilsa, yuklama kattaligi esa sezilarli darajadagi mashg'ulot jarayoni bilan yakunlanadi.

4. Musobaqaoldi mikrosiklda haftaning dushanba kuni mashg'ulot yo'nalishi texnik mahoratni takomillashtirish (murakablashtirilgan sharoitlarda kurashchi shox usularini qisqa muddatli bajarish asosida maxsus harakat faoliyati rejimidagi intinsiv mashg'ulotlar ta'sirini qo'llash)ga qaratilgan mashg'ulotlar olib borilsa, yuklama kattaligi submaksimal darajada olib boriladi. Seshanba kuni mashg'ulot yo'nalishi kompleks (tezlik va anaerob imkoniyatlarini oshirish) yo'nalishdagi mashg'ulot jarayoniga qaratilgan mashg'ulotlarga urg'u berilib olib boriladi, yuklama kattaligi o'rta darajada qo'llaniladi. Chorshanba kungi mashg'ulot yo'nalishida kompleks (aniq texnik va taktik vazifani bajarishga qaratilgan olishuvlar) mashg'ulotlarga qaratilgan bo'lib, yuklama kattaligi submaksimal darajada olib boriladi. Payshanba kuni mashg'ulot yo'nalishi kompleks (kelgusida jismoniy va texnik tayyorgarlik masalalarini yechish) mashg'ulotlar qo'llanilsa, yuklama kattaligi o'rta darajada olib boriladi. Juma kuni mashg'ulot yo'nalishi kombinatsion usullari turli holatda qo'llashga qaratilgan erkin bellashuvlar qaratilgan yo'nalishda olib boriladi, yuklama kattaligi yuqori darajadagi mashg'ulotlardan iborat bo'ladi. Shanba kungi mashg'ulot yo'nalishida aerob imkoniyatlarini oshirishga qaratilgan mashg'ulotlarda amalga oshirilib boriladi, yuklama kattaligi esa sezilarli darajadagi mashg'ulot qo'laniladi. Yakshanba kuni mashg'ulot yo'nalishi kompleks (aktiv va passiv dam olish) mashg'ulotlar jarayoni bilan yakunlanadi.

5. Musobaqalashuv mikrosiklda haftaning dushanba kuni mashg'ulot yo'nalishi taktik mahoratni takmillashtirishga qaratilgan mashg'ulotlar olib borilsa, yuklama kattaligi o'rta darajada olib boriladi. Seshanba, chorshanba, payshanba, juma, shanba kunlardagi mashg'ulot yo'nalishlarida bevosita musobaqalarga qatnashish (rejalashtirilgan taktika bo'yicha texnik usullar arsenalidan foydalanib qo'yilgan vazifani amalga oshirish)ga qaratilgan mashg'ulotlar jarayonlari amalga oshiriladi, yuklama kattaligi esa submaksimal va maksimal darajalarda mashg'ulotlarda qo'laniladi. Yakshanba kuni mashg'ulot yo'nalishi dam olish bilan yakunlanadi.

6. Qayta tiklovchi mikrosiklda haftaning dushanba kuni mashg'ulot yo'nalishi kompleks (kelgusida jismoniy va texnik tayyorgarlik masalalarini yechish) mashg'ulotlarga qaratilgan mashg'ulotlarda olib borilsa, yuklama kattaligi o'rta darajada qo'llaniladi. Seshanba kuni mashg'ulot yo'nalishi aerob xarakterdagi ish bilan chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotlarga urg'u beriladi, yuklama kattaligi sezilarli darajada qo'llaniladi. Chorshanba kungi mashg'ulot yo'nalishida kompleks (kelgusida jismoniy va texnik tayyorgarlik masalalarini yechish) mashg'ulotlar jarayoni bo'lib, yuklama kattaligi kichik darajada olib boriladi. Payshanba kuni mashg'ulot yo'nalishi kompleks tiklanish tadbirlariga qaratilgan mashg'ulotlar qo'llanilsa, yuklama kattaligi kichik darajada olib boriladi. Juma kuni mashg'ulot yo'nalishi kompleks (kelgusida jismoniy va texnik tayyorgarlik masalalarini yechish) mashg'ulot jarayonlari bilan olib boriladi, yuklama kattaligi kichik darajadagi mashg'ulotlardan iborat bo'ladi. Shanba kungi mashg'ulot yo'nalishida aerob imkoniyatlarini oshirishga qaratilgan mashg'ulotlarda amalga oshirilib boriladi, yuklama kattaligi esa kichik darajadagi mashg'ulot qo'laniladi. Yakshanba kuni mashg'ulot yo'nalishi dam olish bilan yakunlanadi.[3]

O'z navbatida taniqli mutaxassislar beshta turdagi mikrosikllarni ajratishni taklif qilganlar; tortuvchi, zarbdor, yaqinlashtiruvchi, musobaqa va tiklanish. Biroq bu turdagi mikrosikllar mazmunining tahlilidan shu narsa ko'zga tashlanadiki, ular boshqa olimlarning taklif etgan turlardan muhim darajada farq qilmaydi.

2-jadvalda pedagogik tajriba oxirida tajriba va nazorat guruhleri kurashchilarining tayyorgarlik mikrosikllarida mashg'ulotlar kunlari yo'nalishi va yuklamalar kattaligi asosida olib

borilgan mashg'ulotlardan keyin maxsus tayyorgarligi o'rtacha ko'rsatkichlarining qiyosiy tahlili keltirilgan.

2-jadval

Pedagogik tajriba davomida nazorat va tajriba guruhlarini sportchilarining maxsus tayyorgarlik ko'rsatkichlarining o'zgarish dinamikasi (n=30)

Ko'rsatkichlar nomi	Guruh	Tadqiqot boshida			Tadqiqot oxirida			t	p
		$\bar{X}$	σ	V, %	$\bar{X}$	σ	V, %		
Hujum samaradorligi (bahoga)	NG	0,41	0,048	11,57	0,44	0,051	11,41	1,77	>0,05
	TG	0,4	0,047	11,98	0,46	0,51	11,13	3,31	<0,01
Himoya samaradorligi (bahoga)	NG	0,4	0,054	13,50	0,44	0,059	13,29	2,13	<0,05
	TG	0,41	0,057	13,90	0,51	0,067	13,14	4,40	<0,001
Hujum darajasi hujum (bahoga)	NG	2,3	0,29	12,61	2,53	0,31	12,37	2,10	<0,05
	TG	2,4	0,31	12,92	2,96	0,36	12,16	4,57	<0,001
Hujum oralig'i (bahoga)	NG	48,7	6,62	13,59	44,6	5,94	13,32	1,79	>0,05
	TG	50,1	7	13,97	41,8	5,48	13,11	3,62	<0,01
Muvaffaqiyatli hujum oralig'i (s.)	NG	56,9	7,15	12,57	51,7	6,36	12,30	2,10	<0,05
	TG	58,2	7,54	12,96	46,9	5,69	12,13	4,63	<0,001
Raqibni 8 marta tashlash vaqti (s.)	NG	18,75	2,17	11,57	17,16	1,96	11,42	2,11	<0,05
	TG	19,4	2,32	11,96	15,9	1,77	11,13	4,65	<0,001
Raqibni 15 marta tashlash vaqti (s.)	NG	49,1	5,68	11,57	45,6	5,16	11,32	1,77	>0,05
	TG	50,2	6,02	11,99	43,3	4,38	10,12	3,59	<0,01

Jadvaldan tajriba guruhi sportchilarning maxsus tayyorgarlik ko'rsatkichi ko'proq o'sganligi yaqqol ko'rinib turibdi.

Tajriba guruhida hujum samaradorligi 11,98% ga, himoya samaradorligi 13,90% ga, hujum darajasi 12,92% ga, hujum oralig'i 13,97% ga, muvaffaqiyatli hujum oralig'i ko'rsatkichi 12,96% ga, raqibni 8 marta tashlashlar 11,96% ga, raqibni 15 marta tashlashlar 11,99% ga o'sdi.

Nazorat guruhida natijalar yaxshilandi, lekin sezilarli darajada kamroq bo'ldi.

Adabiyotlar

1. “Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning halqaro nufuzi yanada oshirish chora-tadbirlari to'g'risida” O'zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori, 2020 yil 04 noyabr, PQ-4881-son.

2. Годик М.А. Педагогические основы нормирования и контроля соревновательных и тренировочных нагрузок: автореф. дисс. ... д-ра пед. наук. – М.: 1982. – 54 с.

3. Гончаров В.М. Развитие общей гибкости у студентов в процессе занятий физической культурой / В. М. Гончаров, Н.А.Щеблыкина // Научные достижения молодых исследователей : материалы между-нар. студен. науч. конф. – Белгород: 2014. – С. 324–329.

4. Karimov R.U. Yakkakurash sport turlari va uni o'kitish uslubiyati (kurash) / darslik. Toshkent: 2020. – 106 b.

5. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред.проф. Ю.Ф. Курамшина. 3-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2007. – С. 464.

6. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулияти. – Тошкент: 2001. – 31 б.

«MA'MUN SCIENCE» JURNALI

ЖУРНАЛ «MAMUN SCIENCE» JOURNAL OF «MAMUN SCIENCE»

Maqolani tayorlashda qo'yiladigan talablar:

1. Maqola o'zbek, ingliz va rus tillarida minimal 6 sahifadan iborat bo'lib, Microsoft Word dasturida Times New Roman shriftida 12 kegl, 1 satr oralig'ida, sahifalar barcha tomondan 2 sm qoldirilgan holda bo'lishi shart.
2. Satr boshi - 1,25 sm bo'lib, satrlarni eniga to'g'irlash, so'zlarni boshqa qatorga ko'chirish avtomatik tarzda bo'lishi lozim.
3. Birinchi qator o'ng tomondan muallifning familiyasi, ismi va otasining ismi, ikkinchi qatorda muallifning ish joyi, lavozimi, ilmiy darajasi va unvoni, e-mail va telefon raqami, uchinchi qatorda sahifaning o'rtasida bosh va qalin harflar bilan maqolaning nomi yoziladi. Ushbu ma'lumotlar o'zbek, ingliz va rus tillarda berilishi lozim.
4. Keyingi qatordan o'zbek, ingliz va rus tillarida 60 so'zdan iborat annotatsiya beriladi.
5. Keyingi qatordan 7-10 ta o'zbek, ingliz va rus tillarida kalit so'zlar beriladi.
6. Keyingi qatordan asosiy matn boshlanadi va maqola 4 qismdan iborat bo'ladi: Mavzuning dolzarbligi. Metodlar va o'rganilganlik darajasi. Tadqiqot natijalari. Xulosa.
7. Maqolalar ilmiy ahamiyatga ega bo'lib, ulardagi fakt va fikrlar asoslangan hamda mustaqil ma'no kasb etishi lozim, plagiat holati taqiqlanadi. Muallif foydalanilgan adabiyotlarni aniq ko'rsatishi, olingan iqtiboslarning aniq manbalarini keltirishi lozim.
8. Web of science hamda Scopus tizimidagi jurnallardan iqtiboslar olish maqsadga muvofiqdir.
9. Iqtiboslar matn ichida [1, 25] beriladi. Adabiyotlarning to'liq ro'yxati asosiy matndan so'ng alifbo tartibida ko'rsatilishi lozim.

Требования к оформлению научной статьи:

1. Статьи должны содержать 6 страниц, в формате Times New Roman на Microsoft Word, 12 кегль, 1 см, со всех сторон 2 см.
2. Начала абзаца - 1,25 см, формировать строки по ширине, перенос слов в другой ряд должен быть в автоматическом порядке.
3. В первой строке от правой стороны Ф.И.О. автора, во второй строке место работы, должность, ученая степень и ученое звание, e-mail и номер телефона, в третьей строке по центру страницы прописными буквами жирным шрифтом название статьи. Эта информация должна быть предоставлена на узбекском, английском и русском языках.
4. В следующей строке аннотация из 60 слов на трех языках: узбекский, английский и русский.
5. Со следующей строки ключевые слова 7-10.
6. Далее начинается основной текст. новой текст начинается со следующей строки, и статья состоит из 4 частей: актуальность темы, методы и уровень исследования, результаты исследования, заключение.
7. Статьи должны иметь научное значение, факты и идеи должны быть обоснованными и избежать плагиатства. Автор должен точно указать использованную литературу и ссылку на источники, при помощи которых он выразил свое мнение.
8. Сноски или ссылки должен быть взяты из Web of science, а также системы журналов Scopus.
9. Цитирование приводится в тексте [1, 25] Полный список литературы должен быть указан после основного текста, а алфавитном порядке.

Requirements of the articles submitted:

1. Articles should be at least 6 pages, in Times New Roman, 12 pt., 1 inter.
2. The line head should be 1,25 cm, line spacing, and the words should be automatically moved.
3. The author's full name should be on the first line from the right; the author's place of work, position, academic degree, and academic rank, email address, and phone number should be on the second line; the article title should be centered in bold, capital letters, on the third line. This information should be provided in Uzbek, English, and Russian.
4. An annotation of 60 words in the next line in three languages.
5. Key words from the next row in three languages 7-10.
6. The next line begins with the main text. The main text begins on the next line, and the article consists of four parts: the relevance of the topic, the methods and level of research, the results, and the conclusion.
7. Articles must be of scientific importance and facts and opinions in the article should be well-grounded and have an independent meaning, and they must be free of plagiarism. The author must clearly demonstrate the literature used in his or her opinion, and provide the exact sources of the extracts.
8. Quotes should be from "Web of science" and "Scopus" journals.
9. A complete list of publications should be followed in alphabetical order after the main text. Seals and references should be in the main text [1, 25].