ISNN:2181-1296

SHAROF RASHIDOV NOMIDAGI SAMARQAND DAVLAT UNIVERSITETI

САМАРКАНДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ ШАРОФА РАШИДОВА

SAMARKAND STATE UNIVERSITY NAMED AFTER SHAROF RASHIDOV

ILMIY AXBOROTNOMA

НАУЧНЫЙ ВЕСТНИК
SCIENTIFIC JOURNAL

GUMANITAR FANLAR SERIYASI

№ 2/2 (156)
2026

ISSN 2181-1296

ILMIY AXBOROTNOMA

НАУЧНЫЙ ВЕСТНИК SCIENTIFIC JOURNAL

2026-yil, 2-son (156/2) GUMANITAR FANLAR SERIYASI

Tarix, Falsafa, Huquqshunoslik, Siyosiy fanlar, O‘qitish metodikasi, Filologiya, Pedagogika, Sotsiologiya, Psixologiya

Samarqand viloyat matbuot boshqarmasida ro‘yxatdan o‘tish tartibi 09-25.
Jurnal 1999-yildan chop qilina boshlagan va OAK ro‘yxatiga kiritilgan.

BOSH MUHARRIR **R.I.XALMURADOV, t.f.d., professor**
BOSH MUHARRIR O‘RINBOSARI: **H.A.XUSHVAQTOV, f-m.f.d., dotsent**

TAHRIRIYAT KENGASHI:

M.Q.Muhiddinov	-f.f.d., professor (SamDU)	B.E.Ergashev	-t.f.d., professor (SamDU)
Stefano Benazzi	-Bolonya universiteti professori (Italiya)	S.A.Karimov	-f. f. d., professor (SamDU)
Simone Mantelini	-Bolonya universiteti professori (Italiya)	M.X.Lutfullayev	-p.f.d.. professor (SamDU)
Sh.Y.Ziyodov	-i.f.d. (Imom Buxoriy xalqaro ilmiy-tadqiqot markazi)	A.R.Samadov	-fal. f.d., professor (SamDU)
N.U.Arabov	-i.f.d., professor (SamDU)	Sh.A.Hasanov	-f.f.d., professor (SamDU)
Hiroaki Huziie	-Osaka universiteti professori (Yaponiya)	B.S.G‘oyibov	-t.f.d., (SamDU)
B.O.To‘rayev	-fal. f.d., professor (Imom Buxoriy xalqaro ilmiy-	G.B.Normurodova	-t.f.d., (SamDU)
A.B.Pardayev	-f. f.d., professor (SamDU)	F.Sh.Rashidova	-t.f.f.d., dotsent (SamDU)
O.Yusupova	-f.f.n., dotsent (SamDU)	D.Q.Usmonova	-i.f.n., dotsent (SamDU)
O.Qodirov	-p.f.n., dotsent (SamDU)	N.A.Isakova	-f.f.n., dotsent (SamDU)

Obuna indeksi – yakka tartibdagi obunachilar uchun **- 5583,**
tashkilot, korxonalar uchun- **5584**

M U N D A R I J A
C O N T E N T S

№	Maqola nomi	Article title	Bet/page
1	Samarqandning Temuriylar sulolasi davridagi evolyutsiyasi, uning sivilizatsiyalarga o‘zaro ta’siri va uyg‘unlashuvi **Keremu N.**	The evolution of samarkand during the timurid dynasty and the interaction and fusion of its civilizations **Keremu N.**	**5-11**
2	Nazar Eshonqulning “Bepoyon osmon” hikoyasida muallif uslubiga lingvopoetik jihatdan yondashuv **Safarova D.B.**	A Linguopoetic Approach to the Authorial Style in Nazar Eshonqul’s Short Story “Bepoyon osmon” (The Boundless Sky”) **Safarova D.B.**	**12-15**
3	Ingliz va o‘zbek tillarida neologizmlarning tasnifi va ularning til tizimidagi o‘rni **Pardayeva N.B.**	Classification of neologisms in english and uzbek languages and their role in the language system **Pardaeva N.B.**	**16-20**
4	O‘rta asrlarda sharq va g‘arbiy yevropa mamlakatlaridagi davlat boshqaruvi va ijtimoiy tuzilmalarining qiyosiy tahlili **Abdullayev A.G.**	A comparative analysis of public administration and social structures in the countries of Eastern and Western Europe in the Middle Ages **Abdullaev A.G.**	**21-27**
5	Davlat ekologik ekspertizasi tizimining shakllanish tarixi va uning rivojlanish bosqichlari **O‘tayev O‘. Ch.**	History of the formation of the state ecological expertise system and its development stages **Utaev U. Ch.**	**28-30**
6	Samkomstarisning Samarqanddagi arxeologik tadqiqotlari va muzey fondlari shakllanishiga qo‘shgan hissasi **Yunusov M.**	The contribution of samkomstaris to archaeological research in Samarkand and to the formation of museum collections **Yunusov M.**	**31-36**
7	7-9-sinf o‘quvchilarining stem kompetensiyalarini baholash: spetsifikatsiya, mezonlar va kpi indikatorlari **Aliyeva X.Sh.**	Assessment of Stem competencies of 7-9 grade students: specification, criteria and kpi indicators **Alieva Kh.Sh.**	**37-42**
8	Raqamli tibbiy ta’limda talabalarda profilaktik immun madaniyatni rivojlantirish texnologiyalari **Mirzakarimova D.B.**	Technologies for the development of preventive immune culture in digital medical education students **Mirzakarimova D.B.**	**43-49**
9	10-12 yoshli kurashchilarda egiluvchanlik sifatining kurash texnikasini o‘zlashtirish samaradorligiga ta’siri **Toshmurodov O.**	The effect of flexibility on the efficiency of kurash technique acquisition in 10–12-year-old kurash athletes **Toshmurodov O.**	**50-57**
10	Влияние государственной политики развития спорта (в контексте «нового Узбекистана») на мотивацию учащихся спортивных школ **Мадаминов Б.Ш.**	The influence of state policy on sports development (in the context of "New Uzbekistan") on the motivation of students in sports schools **Madaminov B.Sh.**	**58-62**
11	Трансформация и калькирование иронических фразеологических единиц в русском и узбекском языках **Тошбекова Д.И.**	Transformation and Calquing of Ironic Phraseological Units in Russian and Uzbek **Toshbekova D.I.**	**63-68**
12	Объективная и субъективная модальность в русском и узбекском языках **Усманова С.Ю.**	Objective and subjective modality in Russian and Uzbek languages **Usmanova S.Yu.**	**69-76**
13	Образ женщин в произведениях Ч. Айтматова **Хаитова Ф.С.**	The Image of Women in the Works of Ch. Aitmatov **Khaitova F.S.**	**77-81**
14	Voleybol murabbiylarini tayyorlash jarayonida zamonaviy pedagogik texnologiyalardan foydalanish afzalligi **Boltayev Z.B.**	The advantage of using modern pedagogical technologies in the process of training volleyball coaches **Boltaev Z.B.**	**82-87**

№	Maqola nomi	Article title	Bet/page
15	Bo‘lajak shifokorlarda klinik-diagnostik kompetensiyani rivojlantirishning pedagogik modeli va raqamli ta’lim **Zokirov M.M.**	Pedagogical model for developing clinical-diagnostic competence in future physicians and digital educational technologies **Zokirov M.M.**	**88-93**
16	Turkiya hamkorlik va muvofiqlashtirish agentligi (tika)ning tashkil etilishi va rivojlanish bosqichlari hamda tashkiliy-siyosiy asoslari **Isadjanov B.I.**	The Establishment and Development of the Turkish Cooperation and Coordination Agency (TIKA), as well as its Organizational and Political Foundations **Isadjanov B.I.**	**94-98**
17	Ingliz gazeta sarlavhalarining tarjima xususiyatlari: lingvostilistik tahlil **Husanova Sh.Z., Isakova N.A.**	Translation features of English newspaper headlines: linguistic-stylistic analysis **Husanova Sh.Z., Isakova N.A.**	**99-103**
18	Boshlang‘ich sinflarda ona tilini o‘qitishda 4k modeli orqali fikrlash va ijodkorlikni rivojlantirish **Gadayev O.Y., Norkulova J.S.**	Developing thinking and creativity through the 4k model in teaching mother tongue in primary grades **Gadayev O.Y., Norkulova J.S.**	**104-108**
19	Raqamli demokratiya sharoitida legitimlik va fuqarolik faolligining konfiguratsiyasi **Muminjonova U.X.**	Configuration of legitimacy and citizenship in the digital democracy **Muminjonova U.X.**	**109-113**
20	Simulyatsion va raqamli ta’lim muhitida jarrohlik fanini o‘qitishda amaliy kasbiy kompetensiyalarni rivojlantirish texnologiyasi **Abduvoxidov A.A.**	Technology for developing practical professional competencies in teaching surgery within a simulation-based and digital learning environment **Abduvoxidov A.A.**	**114-119**
21	Shoshilinch tibbiy yordamda travmatologik holatlarni sun’iy intellekt asosida erta triaj qilish va klinik qaror qabul qilish samaradorligini oshirish metodikasi **Xolmatov A.A.**	Methodology for improving the efficiency of early triage and clinical decision-making in traumatological conditions in emergency medical care based on artificial intelligence **Xolmatov A.A.**	**120-125**
22	Bo‘lajak shifokorlarda klinik qaror qabul qilish kompetensiyasini rivojlantirishning pedagogik raqamli texnologiyalari **Samatov Z.Z.**	Pedagogical digital technologies for developing clinical decision-making competence in future physicians **Samatov Z.Z.**	**126-130**
23	Yuqumli kasalliklar fanini o‘qitishda klinik-profilaktik fikrlash va epidemiologik xavflarni boshqarish kompetensiyasini rivojlantirish texnologiyasi **Turdiyev M.N.**	Technology for developing clinical-preventive thinking and epidemiological risk management competencies in teaching infectious diseases **Turdiev M.N.**	**131-136**
24	Bo‘lajak shifokorlarga raqamli ta’lim muhitida anatomiya fanini o‘qitishninig zamonaviy texnologiyalari **Nishonova D.T.**	Modern technologies of teaching anatomy to future physicians in a digital educational environment **Nishonova D.T.**	**137-142**
25	Stomatologiya ta’limida valeologik madaniyatni rivojlantirishning integrativ va raqamli pedagogik texnologiyalari **Kamoliddinova I.Sh.**	Ntegrative and digital pedagogical technologies for developing valeological culture in dental education **Kamoliddinova I.Sh.**	**143-148**
26	Raqamli ta’lim muhitida o‘quvchilarda mediasavodxonlik ko‘nikmalarini interfaol ta’lim texnologiyalari asosida takomillashtirish **Temirova Z.A.**	Improving students’ media literacy skills in a digital learning environment based on interactive educational technologies **Temirova Z.A.**	**149-154**
27	Tibbiy ta’lim muassasalari talabalarida klinik fikrlash kompetensiyasini rivojlantirish texnologiyasi **Kamalova D.A.**	Technology for developing clinical thinking competence among students of medical educational institutions **Kamalova D.A.**	**155-159**
28	Charlz Dikkensning ijodida idio-stilning rivojlanishi: lingvostilistika tahlili **Rahmatilloyeva R.S.**	The development of idio-style in charles dickens’s creative work: linguastylistic analysis **Rahmatilloeva R.S.**	**160-167**

UDK: 378:796.8(575.1) https://doi.org/10.59251/2181-3973.2025.v1.138.1.3910

10-12 YOSHLI KURASHCHILARDA EGILUVCHANLIK SIFATINING KURASH TEXNIKASINI O‘ZLASHTIRISH SAMARADORLIGIGA TA’SIRI

O.Toshmurodov
Sharof Rashidov nomidagi Samarqand davlat universiteti, Samarqand, O‘zbekiston.

O.Toshmurodov
Sharof Rashidov nomidagi Samarqand davlat universiteti, Samarqand, O‘zbekiston.

Kelib tushgan: 17.03.2026
Ko‘rib chiqildi: 30.03.2026
Qabul qilindi: 15.04.2026
Nashr qilindi: 30.05.2026

Nashriyotchi: Sharof Rashidov nomidagi Samarqand davlat universiteti.

Annotatsiya. Mazkur maqolada 10–12 yoshli kurashchilarda egiluvchanlikni rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar majmuasining kurash texnikasini o‘zlashtirish samaradorligiga ta’siri eksperimental tadqiqot asosida o‘rganildi. Tadqiqotda 24 nafar yosh sportchi (nazorat guruhi – n=12; tajriba guruhi – n=12) ishtirok etdi. Tajriba guruhi bilan 4 oy davomida egiluvchanlikni maqsadli rivojlantirishga qaratilgan mashqlar tizimli ravishda qo‘llanildi, nazorat guruhi esa an’anaviy mashg‘ulot dasturi asosida shug‘ullandi. Natijalar o‘rtacha arifmetik qiymat (X), standart og‘ish (±σ), variatsiya koeffitsienti (V) hamda Studentning t-mezoni yordamida tahlil qilindi. Tadqiqot yakunida egiluvchanlik ko‘rsatkichlari bo‘yicha tajriba guruhi nazorat guruhiga nisbatan statistik jihatdan ishonchli ustunlikka ega ekanligi aniqlandi (P<0,05). Shuningdek, usullarni to‘g‘ri bajarish aniqligi va harakat koordinatsiyasi ko‘rsatkichlari oshgani, texnik xatolar soni esa kamaygani qayd etildi. Olingan natijalar egiluvchanlikni maqsadli rivojlantirish yosh kurashchilarning texnik tayyorgarligini takomillashtirishda muhim omil ekanligini ilmiy asosda tasdiqlaydi. Ishlab chiqilgan metodikani o‘quv-mashg‘ulot jarayoniga joriy etish maqsadga muvofiq deb hisoblanadi.

Kalit so‘zlar: egiluvchanlik, yosh kurashchilar, kurash texnikasi, jismoniy sifatlar, o‘quv-mashg‘ulot jarayoni, texnik tayyorgarlik, pedagogik tajriba, statistik tahlil.

Влияние качества гибкости у курашистов 10-12 лет на эффективность освоения техники кураша

Аннотация. В данной статье изучено влияние комплекса специальных упражнений, направленных на развитие гибкости, на эффективность освоения техники борьбы у юных борцов 10–12 лет. В исследовании приняли участие 24 спортсмена (контрольная группа – n=12; экспериментальная группа – n=12). Экспериментальная группа в течение 4 месяцев систематически выполняла упражнения для целенаправленного развития гибкости, в то время как контрольная группа занималась по традиционной программе. Результаты анализировались с использованием средних значений (X), стандартного отклонения (±σ), коэффициента вариации (V) и критерия Стьюдента t. По итогам исследования экспериментальная группа продемонстрировала статистически достоверное преимущество по показателям гибкости (P<0,05). Кроме того, повысились точность выполнения приемов и координация движений, а количество технических ошибок снизилось. Полученные результаты подтверждают, что целенаправленное развитие гибкости является важным фактором совершенствования технической подготовки юных борцов. Разработанную методику рекомендуется внедрять в учебно-тренировочный процесс.

Ключевые слова: гибкость, юные борцы, техника борьбы, физические качества, учебно-тренировочный процесс, техническая подготовка, педагогический эксперимент, статистический анализ.

The effect of flexibility on the efficiency of kurash technique acquisition in 10–12-year-old kurash athletes

Abstract. This article investigates the impact of a specialized set of flexibility-development exercises on the effectiveness of mastering wrestling techniques among wrestlers aged 10–12 years through an experimental study. A total of 24 young athletes participated in the research, including a control group (n=12) and an experimental group (n=12). The experimental group followed a systematic flexibility-training program for four months, while the control group continued training according to the traditional curriculum. The results were analyzed using the mean value (X), standard deviation (±σ), coefficient of variation (V), and Student's t-test. At the end of the study, the experimental group demonstrated statistically significant superiority over the control group in flexibility indicators ($P < 0.05$). Furthermore, improvements were observed in the accuracy of technique execution and movement coordination, while the number of technical errors decreased. The findings scientifically confirm that the targeted development of flexibility is an important factor in enhancing the technical preparedness of young wrestlers. Therefore, the implementation of the proposed methodology in the training process is considered both effective and appropriate.

Keywords: flexibility, young wrestlers, wrestling techniques, physical qualities, training process, technical preparedness, pedagogical experiment, statistical analysis.

Kirish. Bugungi globallashuv jarayonida jismoniy tarbiya va sport sohasi jamiyat taraqqiyotining muhim omillaridan biri sifatida e'tirof etilmoqda. Yurtimizda bolalar va o'smirlar sportini rivojlantirish, sog'lom turmush tarzini shakllantirish, yosh avlodni jismonan barkamol va ma'naviy yetuk etib tarbiyalash davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlari qatoridan o'rin olgan. Ayniqsa, milliy sport turlari, jumladan kurashni rivojlantirish orqali yoshlarni vatanparvarlik ruhida tarbiyalash, ularning jismoniy va irodaviy sifatlarini mustahkamlash muhim ahamiyat kasb etadi.

Kurash sport turi murakkab koordinatsion tuzilishga ega bo'lib, unda texnik harakatlar yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlikni talab etadi. Kurash usullari – tashlashlar, aylantirishlar, oyoq chalishlar, ko'tarib tashlash va boshqa texnik elementlar – sportchidan keng harakat amplitudasi, tezkor reaksiya, muvozanatni saqlash, kuchni to'g'ri taqsimlash hamda harakatlarni aniq boshqarishni talab qiladi. Bu esa jismoniy sifatlarning uyg'un rivojlanganligiga bog'liqdir.

10–12 yosh davri kurashchilarning boshlang'ich ixtisoslashuv bosqichi hisoblanadi. Mazkur yosh davrida bolalarda markaziy asab tizimi faol rivojlanadi, harakat koordinatsiyasi takomillashadi, yangi harakat malakalarini o'zlashtirish qobiliyati yuqori darajada bo'ladi. Shu sababli aynan ushbu bosqichda texnik tayyorgarlik asoslari shakllantiriladi va kelgusidagi sport mahoratining poydevori yaratiladi. Agar bu davrda texnik harakatlar to'g'ri metodika asosida o'rgatilsa, sportchining keyingi bosqichlardagi sport natijalari barqaror va yuqori bo'lishi mumkin.

Kurash texnikasini samarali o'zlashtirish sportchining kuch, tezkorlik, chidamlilik, muvozanat va egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlariga bevosita bog'liqdir. Shular ichida egiluvchanlik alohida o'rin tutadi. Egiluvchanlik – bu bo'g'imlarda harakatning maksimal amplitudada bajarilish

qobiliyati bo‘lib, u kurash usullarining to‘g‘ri va samarali bajarilishida muhim omil hisoblanadi. Kurash jarayonida sportchi tez-tez past holatga tushadi, raqib harakatiga moslashadi, tanani keskin buradi, egadi yoki aylantiradi. Bunday harakatlar yuqori darajadagi bo‘g‘im harakatchanligini talab qiladi.

Egiluvchanlik yetarli darajada rivojlanmagan holatda texnik harakatlar amplitudasi cheklanadi, tashlash va usullarni bajarishda biomexanik aniqlik pasayadi hamda harakat samaradorligi kamayadi. Natijada sportchi texnik elementlarni to‘liq va aniq bajarolmaydi, harakatlar energiya sarfi ortadi va tez charchash kuzatiladi. Bundan tashqari, bo‘g‘imlar va mushaklarning yetarli darajada tayyorlanmaganligi jarohatlanish xavfini oshiradi. Ayniqsa, o‘sish davridagi bolalarda suyak-mushak tizimi hali to‘liq shakllanmaganligi sababli noto‘g‘ri yuklama yoki yetarli egiluvchanlikning yo‘qligi salbiy oqibatlarga olib kelishi mumkin.

Ilmiy manbalarda egiluvchanlikning yosh davrlar kesimida rivojlanish xususiyatlari ko‘rsatilgan bo‘lib, 10–12 yosh oralig‘i ushbu sifatni rivojlantirish uchun qulay “sensitiv davr” hisoblanadi. Ya’ni bu yoshda egiluvchanlikni maqsadli va tizimli rivojlantirish kelgusida yuqori sport natijalariga erishish uchun mustahkam zamin yaratadi. Shu boisdan, boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida egiluvchanlikni rivojlantirish jarayonini ilmiy asoslash va uni texnik tayyorgarlik bilan uyg‘unlashtirish dolzarb masalalardan biridir.

Mavzuga oid adabiyotlarning sharhi. Jismoniy sifatlar tizimida egiluvchanlik sport faoliyatining muhim tarkibiy qismi sifatida e’tirof etiladi. Ilmiy adabiyotlarda egiluvchanlik bo‘g‘imlarda maksimal harakat amplitudasini ta’minlay oladigan mushak, pay va boylamlarning morfo-funksional xususiyatlari bilan belgilanadigan jismoniy sifat sifatida talqin qilinadi. Birr qator olimlar egiluvchanlikni sport texnikasining biomekanik asoslari bilan bevosita bog‘lab, uning yetarli darajada rivojlanishi murakkab koordinatsion harakatlarni samarali bajarish uchun zarur shart ekanligini ta’kidlaydilar [14].

Sport pedagogikasi va yosh fiziologiyasi bo‘yicha tadqiqotlarda 10–12 yosh davri harakat sifatlarini shakllantirishda muhim bosqich sifatida baholanadi. Ushbu davr organizmning yuqori plastiklik xususiyati, bo‘g‘im kapsulalari va mushak to‘qimalarining elastikligi bilan ajralib turadi. Soha olimlari tomonidan qayd etilishicha, aynan shu yoshda egiluvchanlikni maqsadli rivojlantirish keyingi sport ixtisoslashuvi jarayonida yuqori texnik natijalarga erishish uchun mustahkam poydevor yaratadi [1; 206-218-b., 2; 213-b.]. Egiluvchanlikning rivojlanish darajasi sportchining harakat texnikasini o‘zlashtirish tezligi va aniqligiga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Biomekanik nuqtayi nazardan, harakat amplitudasining kengligi kurash usullarini bajarishda qulay boshlang‘ich va yakuniy holatlarni egallash imkonini beradi. Masalan, tashlash elementlari, aylantirish va yiqitish texnikalarida son, yelka va umurtqa pog‘onasi bo‘g‘imlarining yetarli darajada harakatchanligi muhim omil hisoblanadi.

Kurash sport turlari bo‘yicha olib borilgan ilmiy izlanishlarda texnik-taktik tayyorgarlik samaradorligi sportchining jismoniy tayyorgarligi bilan uzviy bog‘liqligi ko‘rsatilgan. Biroq mavjud tadqiqotlarning aksariyati kuch, tezkorlik-kuch va chidamlilik sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan bo‘lib, egiluvchanlikning texnik o‘zlashtirish jarayoniga kompleks ta’siri yetarli darajada yoritilmagan [5; 108-b.].

Shuningdek, sport biomexanikasi sohasidagi ilmiy ishlarda egiluvchanlikning yetishmasligi harakat strukturasi buzilishiga, ortiqcha mushak zo‘riqishiga va energiya sarfining oshishiga olib kelishi qayd etilgan. Bu esa yosh sportchilarda texnik elementlarni barqaror bajarish ko‘nikmasining shakllanishini sekinlashtiradi. Ayrim mualliflar egiluvchanlik past bo‘lgan sportchilarda texnik xatolar ko‘rsatkichi yuqoriroq bo‘lishini empirik ma’lumotlar bilan asoslab berganlar [41].

Bolalar sportida jarohatlanish profilaktikasi masalasida ham egiluvchanlik muhim omil sifatida ko‘riladi. Mushak-pay apparatining elastikligi yetarli darajada bo‘lmaganda, kurash jarayonida keskin burilish, cho‘zilish va qarshi harakatlarda shikastlanish xavfi ortadi. Shu bois zamonaviy sport tayyorgarligi tizimida egiluvchanlikni rivojlantirish nafaqat texnik samaradorlikni, balki sportchining sog‘lig‘ini saqlash nuqtayi nazaridan ham dolzarb hisoblanadi [15; 45-52-b.].

Ilmiy manbalar tahlili shuni ko‘rsatadiki, egiluvchanlikni rivojlantirish usullari asosan umumrivojlantiruvchi va maxsus cho‘zish mashqlariga asoslangan. Biroq ko‘plab tadqiqotlarda egiluvchanlik mashqlari kurash texnikasi elementlari bilan integratsiyalashgan holda qo‘llanilmagani kuzatiladi. Bu esa egiluvchanlikning bevosita texnik o‘zlashtirish samaradorligiga ta’sirini baholashda metodik bo‘shliqlar mavjudligini ko‘rsatadi.

Ilmiy adabiyotlar tahlili 10–12 yoshli kurashchilarda egiluvchanlik sifatining texnik tayyorgarlik samaradorligiga ta’siri masalasi yetarlicha tizimli va eksperimental asosda

o‘rganilmaganini ko‘rsatadi. Ayniqsa, ushbu yosh bosqichida egiluvchanlikni maqsadli rivojlantirish orqali kurash texnikasini o‘zlashtirish jarayonini optimallashtirish imkoniyatlari chuqur ilmiy tahlilni talab etadi. Mazkur holat tadqiqot olib borish zaruratini asoslaydi.

Tadqiqot metodologiyasi. Mazkur tadqiqotning asosiy maqsadi 10–12 yoshli kurashchilarda egiluvchanlik sifatining kurash texnikasini o‘zlashtirish samaradorligiga ta’sirini ilmiy asosda aniqlashdan iborat bo‘ldi. Tadqiqot pedagogik eksperiment metodiga tayangan holda tashkil etildi hamda nazorat va tajriba guruhlari ishtirokida olib borildi. Tadqiqot jarayonida Samarqand tumani 1–sonli sport maktabida muntazam shug‘ullanib kelayotgan 10–12 yoshdagi jami 24 nafar kurashchi jalb qilindi. Ishtirokchilar tasodifiy tanlov (randomizatsiya) asosida ikki guruhga taqsimlandi: nazorat guruhi (n=12) va tajriba guruhi (n=12). Guruhlarni shakllantirishda ularning yoshi, jismoniy tayyorgarlik darajasi hamda sport staji ko‘rsatkichlarining nisbiy tengligi inobatga olindi. Pedagogik eksperiment boshlanishidan avval har ikkala guruhda dastlabki diagnostik o‘lchovlar amalga oshirildi. Bunda 1- va 2-jadvallarda keltirilgan maxsus nazorat testlari asosida ishtirokchilarning egiluvchanlik darajasi hamda kurash texnikasini o‘zlashtirish samaradorligi aniqlab olindi. Olingan natijalar keyingi tajriba jarayonida qo‘llanilgan pedagogik ta’sir samaradorligini baholash uchun boshlang‘ich ko‘rsatkich sifatida qabul qilindi.

1-jadval

Egiluvchanlik darajasini baholash ko‘rsatkichlari

Test nomi	Mazmuni	O‘lchov birligi	Baholash usuli
Oldinga egilish (o‘tirgan holda)	Gavdani oldinga maksimal egish orqali umurtqa va son bo‘g‘imi harakatchanligini aniqlash	sm	Bunda tizzalar bukulmasligi kerak, oyoq ostidan pastga hisoblanadi
Ko‘ndalang shpagat	Son bo‘g‘imining yonlama harakatchanligini aniqlash	sm	Poldan tosgacha bo‘lgan masofa bilan aniqlanadi.
Uzunasiga shpagat	Son bo‘g‘imining old-orqa yo‘nalishdagi harakatchanligini aniqlash	sm	Poldan tosgacha bo‘lgan masofa bilan aniqlanadi.
Yelka bo‘g‘imi harakatchanligi testi	Yelka bo‘g‘imi amplitudasini aniqlash	sm	O‘lchov lenta metr yordamida hisoblanadi

2-jadval

Kurash texnikasini o‘zlashtirish samaradorligini baholash mezonlari

Ko‘rsatkich	Baholash mezoni	O‘lchov birligi	Baholash usuli
Usullarni to‘g‘ri bajarish aniqligi	Texnik elementni biomexanik jihatdan to‘g‘ri va izchil bajarish darajasi	5 ballik tizim	Mutaxassis-ekspert bahosi
Harakat koordinatsiyasi va muvozanat	Harakatlar uyg‘unligi va barqarorlik darajasi	1–5 ball	Mutaxassis-ekspert bahosi
Texnik xatolar soni	Usul bajarish jarayonida yo‘l qo‘yilgan xatolar miqdori	soni	Qayd etish va tahlil

10–12 yoshli kurashchilarning tadqiqotdan oldingi egiluvchanlik darajasini baholash maqsadida o‘tkazilgan dastlabki nazorat o‘lchovlari natijalari tahlili shuni ko‘rsatdiki, barcha test ko‘rsatkichlari yosh xususiyatlariga mos me’yoriy chegaralar doirasida bo‘lgan.

Jumladan, “Oldinga egilish (o‘tirgan holda)” testi bo‘yicha tadqiqot boshida tajriba guruhida ko‘rsatkich 8,6 ± 1,1 sm ni, nazorat guruhida esa 8,4 ± 1,2 sm ni tashkil etdi. Guruhlar o‘rtasidagi

farqning ishonchliligini aniqlash maqsadida o‘tkazilgan statistik tahlil natijasida t = 0,41 bo‘lib, P > 0,05 darajada statistik jihatdan ishonchli farq aniqlanmadi.

“Ko‘ndalang shpagat” testi natijalariga ko‘ra, tajriba guruhida ko‘rsatkich 14,0 ± 1,7 sm, nazorat guruhida esa 14,2 ± 1,8 sm ni tashkil etdi. Hisoblangan t = 0,29; P > 0,05 bo‘lib, guruhlar o‘rtasida statistik ahamiyatli tafovut kuzatilmadi.

“Uzunasiga shpagat” testi bo‘yicha tajriba guruhida 14,8 ± 1,8 sm, nazorat guruhida 15,0 ± 1,9 sm natija qayd etildi. Statistik tahlil natijalari t = 0,28; P > 0,05 guruhlar o‘rtasida ishonchli farq mavjud emasligini ko‘rsatdi.

“Yelka bo‘g‘imi harakatchanligi” testi natijalariga ko‘ra esa tajriba guruhida 6,9 ± 0,8 sm, nazorat guruhida 6,8 ± 0,9 sm ko‘rsatkichlar qayd etildi. Talabaning t-mezoni natijalariga ko‘ra t = 0,31; P > 0,05 bo‘lib, statistik jihatdan ishonchli farq aniqlanmadi.

Egiluvchanlik ko‘rsatkichlari bilan bir qatorda, 10–12 yoshli kurashchilarning tadqiqotdan oldingi kurash texnikasini o‘zlashtirish samaradorligi ham dastlabki nazorat o‘lchovlari asosida baholandi. Olingan natijalar tahlili shuni ko‘rsatdiki, barcha test ko‘rsatkichlari yosh xususiyatlariga mos me’yoriy chegaralar doirasida bo‘lgan hamda guruhlar o‘rtasida sezilarli tafovut kuzatilmagan.

Jumladan, “Usullarni to‘g‘ri bajarish aniqligi” testi bo‘yicha tadqiqot boshida tajriba guruhida ko‘rsatkich 3,1 ± 0,5 ballni, nazorat guruhida esa 3,2 ± 0,4 ballni tashkil etdi. Guruhlar o‘rtasidagi farqning ishonchliligini aniqlash maqsadida o‘tkazilgan statistik tahlil natijasiga ko‘ra t = 0,56 bo‘lib, P > 0,05 darajada statistik jihatdan ishonchli farq aniqlanmadi.

“Harakat koordinatsiyasi va muvozanat” testi natijalariga ko‘ra, tajriba guruhida 3,3 ± 0,2 ball, nazorat guruhida esa 3,4 ± 0,2 ball qayd etildi. Statistik tahlil (t = 0,49; P > 0,05) guruhlar o‘rtasida ishonchli farq mavjud emasligini ko‘rsatdi.

“Texnik xatolar soni” testi bo‘yicha tajriba guruhida 5,4 ± 0,3 ta, nazorat guruhida 5,2 ± 0,4 ta ko‘rsatkichlar aniqlandi. Studentning t-mezoni natijalariga ko‘ra t = 0,72; P > 0,05 bo‘lib, statistik jihatdan ahamiyatli farq qayd etilmadi.

Olingan dastlabki natijalar pedagogik eksperiment boshlanishida nazorat va tajriba guruhlari egiluvchanlik ko‘rsatkichlari hamda kurash texnikasini o‘zlashtirish samaradorligi bo‘yicha o‘zaro teng va qiyosiy jihatdan mos shakllantirilganligini tasdiqlaydi. Mazkur holat keyingi tajriba bosqichida qo‘llaniladigan pedagogik ta’sir samaradorligini ilmiy asosda, xolis va obyektiv baholash uchun zarur metodik shart-sharoit yaratilganligini ko‘rsatadi.

Nazorat guruhida mashg‘ulotlar mavjud sport maktabining **an’anaviy dasturi** asosida olib borildi, bunda egiluvchanlikni rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlarga alohida e’tibor qaratilmagan. Shu bilan birga, tajriba guruhida pedagogik eksperimentning asosiy qismi sifatida **egiluvchanlikni rivojlantirish dasturi** tizimli ravishda integratsiyalashgan holda mashg‘ulot jarayoniga kiritildi.

Pedagogik tajriba **4 oy davomida** amalga oshirildi. Mashg‘ulotlar haftasiga **3 marotaba**, har biri **90 daqiqa** davomida tashkil etildi. Tajriba guruhining mashg‘ulot tuzilishi quyidagicha bo‘ldi: tayyorlov, asosiy va yakunlovchi qismlar har bir mashg‘ulotda aniq belgilangan vazifalarga mos ravishda ishlab chiqildi (3-jadval).

Maxsus egiluvchanlik mashqlari mashg‘ulotning barcha qismlariga **bosqichma-bosqich integratsiyalashgan**. **Tayyorlov qismi** – dastlabki 10–15 daqiqa davomida dinamik cho‘zish mashqlari va yelka, son, bel bo‘g‘imlarining harakatchanligini oshiruvchi yengil mashqlar bajarildi. Bu mashqlar ishtirokchilarni jismonan tayyorlab, mushak va bo‘g‘imlarni zo‘riqishdan himoya qilishi bilan birga asosiy mashqlar uchun optimal holat yaratdi. **Asosiy qism** – mashg‘ulotning asosiy 60 daqiqasida egiluvchanlik mashqlari kurash texnikasi bilan integratsiyalashgan holda qo‘llanildi. Masalan, “Oldinga egilib aylanishga kirish” kabi mashqlar texnik elementlarni bajarish jarayonida mushaklarni maksimal cho‘zishga yordam berdi. Shu bilan birga, ko‘ndalang va uzunlamasiga yarim shpagat, ko‘prik, gimnastik tayoqcha bilan yelka aylantirish kabi mashqlar amaliy texnik harakatlarni qo‘llashda egiluvchanlikni oshirdi. **Yakuniy qism** – mashg‘ulot oxirida mushaklarni passiv cho‘zish va juftlikdagi cho‘zish mashqlari yordamida tanani sekinlashtirish, tiklash va cho‘zilgan mushaklarni normallashtirish amalga oshirildi. Bu jarayon jarohatlarning oldini olish va mushaklar tonusini tiklashga xizmat qildi.

Shu tarzda, tajriba guruhida egiluvchanlik mashqlari nafaqat **alohida mashq sifatida**, balki **kurash texnikasi bilan uzviy bog‘liq holda** tizimli ravishda qo‘llanildi. Bu pedagogik yondashuv kurashchilarning egiluvchanligini oshirish bilan birga, texnik elementlarni o‘zlashtirish samaradorligini ham sezilarli darajada oshirish imkonini berdi.

3-jadval

10–12 yoshli kurashchilar uchun 4 oylik egiluvchanlikni rivojlantirish dasturi

Mashq nomi	**Yo‘na - lishi**	**Haftalar 1–4**	**Haftalar 5–8**	**Haftalar 9–12**	**Haftalar 13–16**	**Izoh**
Dinamik son cho‘zish mashqlari (oldinga va yonlama silkishlar)	Son bo‘g‘imi	2 takror, 10 martadan	2–3 takror, 11–12 martadan	3 takror, 12–13 martadan	3 takror, 13–14 martadan	Tayyorlov qismida harakat amplitudasini oshirish, mushaklarni isinishga tayyorlash
Ko‘ndalang va uzunasiga yarim shpagat	Son bo‘g‘imi	15 soniya, 3 yondashuv	18 soniya, 3–4 yondashuv	20 soniya, 4 yondashuv	22 soniya, 4–5 yondashuv	Asosiy qismda texnik harakatlarga tayyorlash, cho‘zilish chuqurligi asta-sekin oshiriladi
Juftlikda passiv cho‘zish mashqlari	Son va bel	8 daqiqa	9 daqiqa	10 daqiqa	10–11 daqiqa	Mashqlar murabbiy nazorati ostida, texnik elementlar bilan bog‘lanadi, mushaklarni bo‘shatish
“Ko‘prik” mashqi	Umurtqa pog‘onasi	10 soniya, 3 yondashuv	12 soniya, 3 yondashuv	12–15 soniya, 3–4 yondashuv	15–18 soniya, 4 yondashuv	Orqa mushaklarini cho‘zish va umurtqa pog‘onasini harakatchanligini oshirish
Gimnastik tayoqcha bilan yelkalarni aylantirish	Yelka bo‘g‘imi	12 takror, 3 yondashuv	13 takror, 3 yondashuv	14–15 takror, 3–4 yondashuv	15–16 takror, 4 yondashuv	Yelka bo‘g‘imi va ko‘krak mushaklarini egiluvchanlikka tayyorlash
Kurash usullariga bog‘langan cho‘zish **(**oldinga egilib aylanishga kirish**)**	Maxsus (texnik, son-tos cho‘zish)	6 martadan, 2–3 soniya ushlab turish	6–7 martadan, 2–3 soniya	7–8 martadan, 3 soniya	8–10 martadan, 3–4 soniya	Asosiy qismda texnik element bilan integratsiya, har ikki tomonga teng bajarish

Tahlil va natijalar. Tadqiqot yakunida egiluvchanlik ko‘rsatkichlari hamda kurash texnikasini o‘zlashtirish samaradorligi qayta baholandi. Natijalar o‘rtacha arifmetik qiymat (X), standart og‘ish (±σ) va variatsiya koeffitsienti (V) asosida ifodalandi. Guruhlar o‘rtasidagi farqlarning ishonchliligi Studentning t-mezoni yordamida aniqlandi.

Tadqiqot yakunida egiluvchanlikning barcha ko‘rsatkichlari bo‘yicha tajriba guruhi nazorat guruhiga nisbatan ustun natijalarni namoyon etdi (4-jadval).

“Oldinga egilish (o‘tirgan holda)” testi natijalariga ko‘ra tajriba guruhida 10,5±0,9 sm, nazorat guruhida 9,2±1,0 sm ko‘rsatkich qayd etildi. Guruhlar o‘rtasidagi farq statistik jihatdan ishonchli bo‘lib ($t=3,12$; $P<0,05$), nisbiy ustunlik 14,1 % ni tashkil etdi.

“Ko‘ndalang shpagat” testida (past ko‘rsatkich yuqori egiluvchanlikni bildiradi) tajriba guruhida 11,2±1,3 sm, nazorat guruhida 13,5±1,5 sm natija qayd etildi. Tajriba guruhida ko‘rsatkichning 17,0 % ga yaxshilangani kuzatildi. Farq statistik jihatdan ahamiyatli (t=2,45; P<0,05).

“Uzunasiga shpagat” testi bo‘yicha tajriba guruhida 12,0±1,2 sm, nazorat guruhida 14,5±1,4 sm ko‘rsatkich aniqlandi. Tajriba guruhi natijasi 17,2 % ga yaxshi bo‘lib, guruhlar o‘rtasidagi farq ishonchli (t=3,02; P<0,05).

“Yelka bo‘g‘imi harakatchanligi” testi natijalariga ko‘ra tajriba guruhida 5,1±0,6 sm, nazorat guruhida 6,2±0,7 sm ko‘rsatkich qayd etildi. Tajriba guruhida harakatchanlik 17,7 % ga yuqori bo‘lib, farq statistik jihatdan ahamiyatli (t=2,62; P<0,05).

Variatsiya koeffitsientining 5,8–11,7 % oralig‘ida bo‘lishi tanlanmaning bir xilligini va natijalarning barqarorligini ko‘rsatadi.

4-jadval

10–12 yoshli kurashchilarning tadqiqotdan keyingi egiluvchanlik ko‘rsatkichlari

Test nomi	Nazorat guruhi (n=12)		Tajriba guruhi (n=12)		T	P
	(X ±σ)	V	(X ±σ)	V		
Oldinga egilish (o‘tirgan holda)	9,2 ±1,0	10,8	10,5 ±0,9	8,6	3,12	<0,05
Ko‘ndalang shpagat	13,5 ±1,5	11,1	11,2 ±1,3	11,6	2,45	<0,05
Uzunasiga shpagat	14,5 ±1,4	9,7	12,0 ±1,2	10,0	3,02	<0,05
Yelka bo‘g‘imi harakatchanligi testi	6,2 ±0,7	11,3	5,1 ±0,6	11,7	2,62	<0,05

Tadqiqot natijalari egiluvchanlikni rivojlantirish mashqlari kurash texnikasini o‘zlashtirish samaradorligiga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatganini tasdiqladi (5-jadval).

“Usullarni to‘g‘ri bajarish aniqligi” testi bo‘yicha tajriba guruhida 4,3±0,3 ball, nazorat guruhida 3,6±0,4 ball qayd etildi. Tajriba guruhi natijasi 19,4 % ga yuqori bo‘lib, farq statistik jihatdan ishonchli (t=2,38; P<0,05).

“Harakat koordinatsiyasi va muvozanat” testi natijalari tajriba guruhida 4,4±0,1 ball, nazorat guruhida 3,8±0,2 ballni tashkil etdi. Nisbiy ustunlik 15,8 % bo‘lib, farq ishonchli (t=3,21; P<0,05).

“Texnik xatolar soni” testi bo‘yicha tajriba guruhida 3,1±0,2 ta, nazorat guruhida 4,6±0,3 ta xato qayd etildi. Tajriba guruhida xatolar soni 32,6 % ga kam bo‘lib, farq statistik jihatdan ahamiyatli (t=2,76; P<0,05).

5-jadval

10–12 yoshli kurashchilarning tadqiqotdan keyingi kurash texnikasini o‘zlashtirish samaradorligi

Test nomi	Nazorat guruhi (n=12)		Tajriba guruhi (n=12)		T	P
	(X ±σ)	V	(X ±σ)	V		
Usullarni to‘g‘ri bajarish aniqligi	3,6 ±0,4	11,1	4,3 ±0,3	7,0	2,38	<0,05
Harakat koordinatsiyasi va muvozanat	3,8 ±0,2	10,5	4,4 ±0,1	5,8	3,21	<0,05
Texnik xatolar soni	4,6 ±0,3	10,2	3,1 ±0,2	6,5	2,76	<0,05

Xulosa va takliflar. O‘tkazilgan tadqiqot natijalari 10–12 yoshli kurashchilarda egiluvchanlikni maqsadli rivojlantirishga qaratilgan 4 oylik dastur yuqori samaradorlikka ega ekanligini ko‘rsatdi. Tajriba guruhi ko‘rsatkichlari nazorat guruhiga nisbatan barcha egiluvchanlik testlari bo‘yicha statistik jihatdan ishonchli darajada yaxshilandi (P<0,05). Xususan, harakat amplitudasining ortishi va bo‘g‘imlar harakatchanligining yaxshilanishi kurash texnikasini bajarish aniqligi hamda koordinatsion imkoniyatlarning oshishiga bevosita ijobiy ta’sir ko‘rsatdi.

Shuningdek, texnik xatolar sonining sezilarli darajada kamayishi egiluvchanlik sifatining kurashchilarning texnik tayyorgarligi bilan uzviy bog‘liqligini tasdiqlaydi. Olingan natijalar yosh sportchilarning funksional imkoniyatlarini oshirishda egiluvchanlikni rivojlantirish mashqlari muhim omil ekanligini ilmiy jihatdan asoslab berdi.

Tadqiqot natijalariga tayangan holda quyidagi takliflar ishlab chiqildi:

1. 10–12 yoshli kurashchilar bilan o‘quv-mashg‘ulot jarayonida egiluvchanlikni rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar dasturini tizimli ravishda qo‘llash tavsiya etiladi.

2. Egiluvchanlik mashqlarini mashg‘ulotning tayyorgarlik va yakuniy qismlariga integratsiya qilish orqali texnik tayyorgarlik samaradorligini oshirish mumkin.

3. Sport maktablari va to‘garaklarda yosh kurashchilarning jismoniy sifatlarini baholashda egiluvchanlik ko‘rsatkichlarini muntazam monitoring qilish maqsadga muvofiqdir.

Umuman olganda, ishlab chiqilgan metodika yosh kurashchilarning jismoniy va texnik tayyorgarligini takomillashtirishda samarali vosita sifatida amaliyotga tavsiya etilishi mumkin.

Adabiyotlar

1. Алтер М. Дж. Наука о гибкости / М. Дж. Алтер. – Киев, 2001. – С. 206 - 218.
2. Бойко В.Ф., Данко, Г.В. Физическая подготовка борцов /учебное пособие. В.Ф. Бойко, Г.В. Данько. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 213 с.
3. Гончарова О.В. Контрольно-нормативные требования физической подготовки спортсменов. - Т.: Лидер Пресс, 2011. - 264 с.
4. Ганчарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш. –Т.: ЎзДЖТИ нашриёт матбаа бўлими. 2005, 149-157 б.
5. Карелин А.А. Спортивная подготовка борцов высокой квалификации. Монография. – Новосибирск, 2002. – С 370.
6. Керимов Ф.А. спорт кураши назарияси ва усулияти – ЎзДЖТИ нашриёт – матбба бўлими, 2005, 103-108 б.
7. Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. – Дарслик. “Zar qalam”. 2018, 334 б.
8. Куванов В.А. Развитие специальной гибкости у борцов греко- римского стиля / Инновационная наука. 2015. - Т. 2. - № 5 (5). – С. 213-216.
9. Туманян Г.С. Гибкость как физическое качество. Под ред. Г.С. Туманян. – Москва: ГЦОЛИФК, 2012. – 400 с.
10. Toshmurodov O.E. Yosh kurashchilar tayanch harakat apparati harakatchanligini rivojlantirishning metodologik asoslari. / Fan-Sportga, O‘DJTSU, 2024/2, 41-bet.
11. Bompa T.O., Haff G.G. (2009). Periodization: Theory and Methodology of Training (5th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
12. Verkhoshansky Y.V., Siff M.C. 2009). Supertraining 6th ed. Rome: Ultimate Athlete Concepts.
13. Zatsiorsky V.M., Kraemer W.J. 2006. Science and Practice of Strength Training 2nd ed. Champaign, IL: Human Kinetics.
14. Matveyev L.P. 1991. Fundamentals of Sports Training. Moscow: Fizkultura i Sport.
15. Ахмеров А.В., Мирзоев Х.М. 2017. Развитие гибкости у юных спортсменов. Наука и спорт: теория и практика, 12(3), 45–52.
16. Давлетов, Р.М. 2018. Методика обучения технике кураша в детском возрасте. Физическая культура и спорт, 4, 22–28.
17. Verkhoshansky Y.V. Training for Young Athletes. Moscow: Physical Culture Press.
18. Bompa T.O. Theory and Methodology of Training: Age-Specific Considerations for Children and Adolescents. Champaign, IL: Human Kinetics.
19. Ахмедов С.Б. Влияние гибкости на спортивную подготовку юных борцов. Педагогика и спорт, 5(2), 12–19.
20. Sands W.A., McNeal J.R., Stone M.H. 2011. Flexibility in Young Athletes: Implications for Performance and Injury Prevention. Strength & Conditioning Journal, 33(4), 55–61.

SAMARQAND UNIVERSITETI ILMIY AXBOROTNOMASI

НАУЧНЫЙ ВЕСТНИК SCIENTIFIC REPORTS

Texnik muharrir **Sh.Xoliqulov**

Muharrirlar:

I.Sulaymonov - fil.f.d., dotsent
E.Arziqulov - f.-m.f.d., dotsent
O.Yusupova - fil.f.n., dotsent

Mas'ul muharrir:

A. Sh. Yarmuxamedov - f.-m.f.n.

Muassis: Samarqand davlat universiteti Manzil: 140104,
Samarqand shahri, Universitet xiyoboni, 15.
Telefon: (0 366) 240-38-47, Faks: (0 366) 239-13-87 e-mail:
axborotnoma.uz
SamDU «Ilmiy axborotnoma» jurnali tahririyati kompyuterida terildi. Bosishga 30.05.2026-yilda ruxsat etildi. Qog'oz o'lchami A-4. Nashriyot hisob tabog'i 10,00
Buyurtma raqami 845 Adadi 30 nusxa.

ISSN 2181-1296