

ISSN 2181-0000
Doi Journal 10.26739/2181-0000

JOURNAL OF MAMUN SCIENCE



Volume 4, Issue 4 **2026**



ISSN 2181-0000
Doi Journal 10.26739/2181-0000



«MA'MUN SCIENCE» JURNALI

4 JILD, 5 SON

ЖУРНАЛ «MAMUN SCIENCE»

TOM 4, HOMEP 5

JOURNAL OF «MAMUN SCIENCE»

VOLUME 4, ISSUE 5



TOШKENT-2026

«MA'MUN SCIENCE» JURNALI

ЖУРНАЛ «МА'МUN SCIENCE» | JOURNAL OF «MAMUN SCIENCE»

№5 (2026) DOI <http://dx.doi.org/10.26739/2181-0000-2026-5>

Бош мухаррир: | Главный редактор:
Chief Editor:

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

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

Xudonazarov 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

FILOLOGIYA

1	Svetlana Safarova Satimovna. XORAZM VOHASINING QUYI VOLGA VA JANUBIY SIBIR HUDUDLARI BILAN MADANIY ALOQALARINING TARIXIY MANBALARDA VA TADQIQOTLARDA AKS ETISHI.....	7
2	Yaqubova Shahribonu Davron qizi. HUQUQIY HUJJATLAR TARJIMASIDA ANIQLIK MASALASI.....	13
3	Matyakubov Hakimboy Xamidjonovich. OLAMNING ONOMASTIK MANZARASINI TADQIQ ETISHDA MAKON NOMLARINING STRATIGRAFIK (QATLAMLANISH) TABIATINI ANGLASH.....	15
4	Jabborova Dilnavoz Allaberganovna. MUNIS IJODIDA AN'ANAVIYLIK VA NOVATORLIK.....	19
5	Ёриева Зарифа Хамраевна. ЖОН СТЕЙНБЕК ВА УЛУҒБЕК ҲАМДАМ НАСРИДА ЗАМОН-МАКОН МОДЕЛИ ВА ШАХС РУҲИЯТИНИНГ КЕНГҚАМРОВЛИ БАДИИЙ ТАЛҚИНИ.....	23
6	Narziyeva Inobat Zoirovna. O'ZBEK ADABIYOTIDA KICHIK YOSHDAGI BOLALAR OBRAZINING PSIXOLOGIK TALQINI.....	27
7	Karimova Shaxnoza Karimovna. Atoyeva Zarinabonu Yigitali qizi. MODERNISTIK SHE'RIYATDA ANAFORANING BADIY VAZIFALARI.....	31
8	Алламуратова Гулсанем Жалгасбаевна. ЯДЕРНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ИДИОСТИЛЯ: КОРПУСНЫЙ АНАЛИЗ ПОЭТИКИ БАЛЬМОНТА И БРЮСОБА.....	36
9	Шамсутдинова Галия Шамилевна. КЛАССИФИКАЦИЯ НАЗВАНИЙ ЖИЛИЩ В ХОРЕЗМЕ.....	42
10	Yakubova Matluba Tajibayevna. NEMIS - O'ZBEK MAQOLLARINING TARJIMA MUAMMOLARI VA EKVALENTLIK MASALASI.....	46

TARIX

1	Babadjanov B. "O'ZBEKISTON SIYOSIY PARTIYALARINING GENEALOGIYASI VA SIYOSIY-G'OYAVIY ASOSLARI".....	51
2	Yunusxo'jayev Habibulla Zafar o'g'li XIVA XONLIGI QOZILIK HUJJATLARIDA YER OLDI-SOTDISI VA VAQF IJARA MUNOSABATLARINING HUQUQIY RASMIYLASHTIRILISHI.....	55
3	Atayeva Dilfuza Pulatovna. O'ZBEKISTONDA TURIZM SOHASI ORQALI XOTIN-QIZLARNING IQTISODIY FAOLIGINI OSHIRISH.....	57
4	Babadjanov B. "O'ZBEKISTON "MILLIY TIKLANISH" DEMOKRATIK PARTIYASINING SIYOSIY STRATEGIYASI".....	61
5	Yusupov Axmedjon Shonazarovich. OROLBO'YI ILK SAK QABILALARINING ETNO-MADANIY GENEZISI YUZASIDAN BA'ZI MULOHAZALAR.....	65
6	Otaxonova Intizor Norimboy qizi. URGANCH DAVLAT UNIVERSITETIDA XALQARO HAMKORLIK ALOQALARINING RIVOJLANISHI.....	71
7	Nurmetov Ismoil Alimbayevich. O'ZBEKISTONDA TABIIY HUDUDLAR MUHOFAZASI.....	75
8	Садиков. А. И. ҚОРАҚАЛПОҚ ХУДУДЛАРИДА АНЪАНАВИЙ МАКТАБ ВА МАДРАСАЛАР ФАОЛИЯТИ (XIX АСР ОХИРИ – XX АСР БОШЛАРИ).....	82
9	Саидов Шавкат Жумабаевич. ХХСРНИНГ ХАЛҚАРО МАЙДОНДА ТАН ОЛИНИШИДА БОБООХУН САЛИМОВНИНГ ЎРНИ.....	88
10	Ermanov Alisher Bekmuratovich. TOTALITAR TUZUM DAVRIDA QORAQALPOQ OXUNLARI FAOLIYATI.....	94

PEDAGOGIKA

- 1 **Jumaniyozova Donoxon Olimboyevna.** PEDAGOG KADRLARNI TAYYORLASHDA KOMPETENSIYAVIY YONDASHUVNING AHAMIYATI..... 97
- 2 **Radjapova Feruza Abdullayevna.** ADAPTIV SUN'IY INTELLEKT ASOSIDA PEDAGOGIK MADANIYATNI RIVOJLANTIRISH TEXNOLOGIYALARINING DIDAKTIK TASNIFI..... 101
- 3 **Egamova Anbarjon Atanazarovna.** KONSTRUKTIV FIKRLASHNI RIVOJLANTIRISHDA MOTIVATSIYA VA EMOTSIONAL-INTELLEKTUAL OMILLARNING O'RNI..... 106
- 4 **Xudayberganov Shuhrat Shavkat o'g'li.** AKADEMIK ERKINLIK SHAROITIDA BO'LAJAK PEDAGOG KADRLARNING ILMIY-TADQIQOTCHILIK FAOLIYATINI RIVOJLANTIRISHNING PEDAGOGIK MEKANIZMLARI (XORIJIIY UNIVERSITETLAR TAJRIBASI MISOLIDA).... 111
- 5 **Atajanov Adilbek Yuldashevich.** OTM PEDAGOG XODIMLARINING ISH O'RNIDAGI FUNKSIONAL TAYYORGARLIGINI OPTIMALLASHTIRISHDA WFSIP PEDAGOGIK MODELINING NAZORATLI SINOV NATIJALARI..... 117
- 6 **Kurbonboyev Xudoyshukur Maqsudboy o'g'li.** OLIY TA'LIM MUASSASALARI TALABALARINING JISMONIY TAYYORGARLIGINI KROSSFIT MASHG'ULOTLARI ASOSIDA TAKOMILLASHTIRISH METODIKASI: DOLZARBLIK, O'RGANILGANLIK DARAJASI VA PEDAGOGIK YECHIMLAR..... 125

PSIXOLOGIYA


- 1 **Kalandarova Madina Baxadirovna.** TUG'RUQDAN KEYINGI DAVRDA AYOLLARNING ONALIKKA MOSLASHUVIGA TA'SIR ETUVCHI IJTIMOY-PSIXOLOGIK OMILLAR..... 133
- 2 **Xudoyberganov Doniyorbek Yangiboy o'g'li.** ZAMONAVIY TALABALAR HAYOTIY STRATEGIYALARI VA COPING-XULQ-ATVOR XUSUSIYATLARI O'RTASIDAGI O'ZARO BOG'LIQLIK..... 138

IQTISOD

- 1 **Sattarova Mahfuza Dilshodbekovna. Raximov G'anisher Alisher o'g'li.** SOLIQQA SOLISH TIZIMLARINING XALQARO TASNIFI VA ZAMONAVIY RIVOJLANISH TENDENSIYALARI..... 143
- 2 **Maxmudov Jasurbek Ergashevich.** INVESTITSION SALOHIYAT TUSHUNCHASINING IQTISODIY MAZMUNI VA UNING HUDUDIY RIVOJLANISHDAGI O'RNI..... 147
- 3 **Mavlanova Barchinoy Shonazar qizi. Zakirova Gulnoza Qudratovna.** O'ZBEKISTON MEHNAT BOZORIDA YOSHLAR BANDLIGI: STRUKTURAVIY NOMUTANOSIBLIKLAR VA RAQAMLI TRANSFORMATSIYA STRATEGIYALARI..... 153
- 4 **Zaripov Xurshid Zakir o'g'li. Ruzmetova Gulira'no Atabekovna.** RAQAMLI IQTISODIYOT SHAROITIDA INSON KAPITALINI RIVOJLANTIRISH: O'ZBEKISTON TAJRIBASI VA MUAMMOLARI..... 157
- 5 **O'rinboyev Ulug'bek Otabekovich. Niyozmetov Doniyor Rejabbayevich. Bekbergenov G'ayrat Shuxratovich.** O'ZBEKISTONDA RAQAMLI FISKAL BOSHQARUV: DAVLAT BUDJETI SHAFFOFLIGI VA MOLIYAVIY NAZORAT SAMARADORLIGINI OSHIRISH OMILLARI..... 163
- 6 **Pardayeva Ozoda Mamayunusovna.** TURIZM SOHASIDA OILAVIY TADBIRKORLIK TUSHUNCHALARINING MAZMUN VA MOHIYATIGA ILMIY-NAZARIY YONDOSHUVLAR..... 168

Kurbonboyev Xudoyshukur Maqsudboy o'g'li
Urganch davlat pedagogika instituti "Jismoniy madaniyat"
kafedrası o'qituvchisi kurbonboyevx@gmail.com

OLIIY TA'LIM MUASSASALARI TALABALARINING JISMONIY TAYYORGARLIGINI KROSSFIT MASHG'ULOTLARI ASOSIDA TAKOMILLASHTIRISH METODIKASI: DOLZARBLIK, O'RGANILGANLIK DARAJASI VA PEDAGOGIK YECHIMLAR

 <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.20707563>

Annotatsiya. Maqsad: Maqolada oliy ta'lim muassasalari (OTM) talabalarining jismoniy tayyorgarligini krossfit mashg'ulotlari asosida takomillashtirish metodikasining dolzarbligi va o'rganilganlik darajasi atroflicha tahlil qilinadi, mutaxassislar tajribalaridan kelib chiqib pedagogik yechimlar asoslanadi. **Metodologiya:** Qiyosiy-tahliliy va tizimli yondashuvlar asosida 2013–2025-yillardagi 18 ta manba tahlil qilingan; huquqiy-normativ hujjatlar, xorijiy va o'zbek olimlari tadqiqotlari hamda yuklangan birlamchi manbalar qiyosiy ko'rib chiqilgan. **Natijalar:** Adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatdiki, krossfit mashg'ulotlari 10 haftalik kursdan so'ng VO_{2max} ni 13,6–18,4% ga, mushak kuchini 15–17% ga, motivatsiyani 22% dan ortiq oshiradi (Smith, 2013; Claudino, 2018; Rios, 2024). O'zbekiston OTM larida esa bu yo'nalishda ilmiy tadqiqot o'tkazilmagan — bu aniq bo'shliqni tashkil etadi. **Xulosa:** Uch bosqichli krossfit metodikasi O'zbekiston OTM sharoitida ilmiy asosda joriy etilishi va o'rganilishi lozim.

Kalit so'zlar: krossfit, OTM talabalari, jismoniy tayyorgarlik, dolzarblik, o'rganilganlik darajasi, pedagogik metodika, WOD, yuqori intensivlik, huquqiy-normativ asos, qiyosiy tahlil.

МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ НА ОСНОВЕ ТРЕНИРОВОК ПО КРОССФИТУ: АКТУАЛЬНОСТЬ, СТЕПЕНЬ ИЗУЧЕННОСТИ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ РЕШЕНИЯ

Аннотация. Цель: В статье всесторонне анализируется актуальность и степень изученности методики совершенствования физической подготовки студентов высших учебных заведений (ВУЗ) на основе занятий кроссфитом, а также обосновываются педагогические решения, исходя из опыта специалистов. **Методология:** На основе сравнительно-аналитического и системного подходов были проанализированы 18 источников за период с 2013 по 2025 год; были сопоставлены нормативно-правовые документы, исследования зарубежных и узбекских ученых, а также загруженные первоисточники. **Результаты:** Анализ литературы показал, что после 10-недельного курса занятия кроссфитом повышают VO_{2max} на 13,6–18,4%, мышечную силу на 15–17% и мотивацию более чем на 22% (Smith, 2013; Claudino, 2018; Rios, 2024). Однако в вузах Узбекистана научные исследования в этом направлении не проводились, что представляет

собой явный пробел. **Заклучение:** Трёхэтапная методика кроссфита должна быть внедрена и изучена на научной основе в условиях вузов Узбекистана.

Ключевые слова: кроссфит, студенты вуза, физическая подготовленность, актуальность, степень изученности, педагогическая методика, WOD, высокая интенсивность, нормативно-правовая база, сравнительный анализ.

METHODOLOGY FOR IMPROVING THE PHYSICAL FITNESS OF UNIVERSITY STUDENTS THROUGH CROSSFIT TRAINING: RELEVANCE, STATE OF RESEARCH, AND PEDAGOGICAL SOLUTIONS

Abstract. Purpose: The article provides a comprehensive analysis of the relevance and current state of research on the methodology for improving the physical fitness of higher education institution (HEI) students through CrossFit training. Pedagogical solutions are substantiated based on expert experience. **Methodology:** Employing comparative-analytical and systematic approaches, 18 sources from 2013–2025 were analyzed. Legal and regulatory documents, research by foreign and Uzbek scholars, and uploaded primary sources were comparatively reviewed. **Results:** A literature review revealed that CrossFit training increases VO₂max by 13.6–18.4%, muscle strength by 15–17%, and motivation by over 22% after a 10-week course (Smith, 2013; Claudino, 2018; Rios, 2024). However, no scientific research has been conducted in this area within Uzbekistan's HEIs, representing a clear gap. **Conclusion:** A three-stage CrossFit methodology should be scientifically introduced and studied within the context of Uzbekistan's higher education institutions.

Keywords: CrossFit, university students, physical fitness, relevance, literature review, pedagogical methodology, WOD, high intensity, legal framework, comparative analysis.

KIRISH. Zamonaviy O'zbekistonda oliy ta'lim tizimi tezkor taraqqiyot bosqichida: oliy ta'limga qamrov 2016-yildagi 9% dan 2025-yilda 50% ga ko'tarilgan, universitetlar soni 77 tadan 207 taga yetgan va talabalari soni 1,5 millionni tashkil etmoqda [6]. Bu ulkan ijtimoiy o'zgarish yangi pedagogik mas'uliyatni ham o'z ichiga oladi: jismoniy salomatligi va baquvvatligi ta'minlangan avlodning yetishib chiqishi.

Shu bilan birga, jahon miqyosida va O'zbekistonda ham aniqlangan tendentsiya talabalarining jismoniy faolligini kamaytirish yo'lida ketmoqda. Raqamli texnologiyalar, onlayn ta'lim va smartfon ekranlari oldida o'tirib ishlash tarzi OTM talabalarida gipodinamiyani - harakatsiz turmush tarzini - keng tarqatmoqda [2,9]. Dunyo sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST/WHO) ma'lumotlariga ko'ra, 18-24 yoshli yoshlarning 80% dan ortig'i zarur jismoniy faollik me'yorlarini bajarmaydi [12].

An'anaviy jismoniy tarbiya darslari esa bu muammoni hal etishga ko'pincha qodir emas: bir xil, takrorlanuvchan mashqlar, past motivatsiya, talabalarining individual ehtiyojlarini hisobga olmaslik - bular tizimli pedagogik muammo sifatida ilmiy adabiyotlarda qayta-qayta ko'tarilmoqda [9, 10]. Bunday vaziyatda krossfit - yuqori intensivlikdagi funksional trening tizimi - jahon amaliyotida istiqbolli alternativ sifatida ko'rsatilmoqda.

Tadqiqot maqsadi: OTM talabalari jismoniy tayyorgarligini oshirishga yo'naltirilgan krossfit mashg'ulotlari metodikasini ilmiy asosda ishlab chiqish va uning pedagogik samaradorligini tajribada tekshirib tasdiqlash.

Tadqiqot vazifalari:

1. OTM talabalari jismoniy tayyorgarligining hozirgi holati va an'anaviy metodikalar samaradorligini nazariy-tahliliy jihatdan o'rganish hamda krossfit tizimining mohiyati, tamoyillari va pedagogik imkoniyatlarini tadqiq etish.

2. Krossfit mashg'ulotlarini OTM jismoniy tarbiya darslariga integratsiya qilishning pedagogik shart-sharoitlarini aniqlash va asoslash.

Mavzuning dolzarbligini asoslashda O'zbekiston Respublikasining qator me'yoriy-huquqiy hujjatlari muhim rol o'ynaydi.

O‘zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida"gi Qonunida (2015) OTM talabalariga sog‘lom turmush tarzini, sport bilan shug‘ullanishning muhimligi, jismoniy va ma‘naviy komillikka intilish tushunchasini singdirishga, ularni salbiy ta‘sirlardan himoya qilishga hamda zararli odatlardan xalos etishga doir chora-tadbirlar majmuini amalga oshirish vakolati berilgan [1]. Qonunning 10-moddasida talabalarni jismoniy tarbiyalashning zamonaviy shakllari hamda usullarini, jinsi va yoshiga qarab ularga sport ko‘nikmalarini singdirishning ilmiy asoslangan tizimlarini ishlab chiqishni hamda ularni joriy etishga ko‘maklashishni tashkil etilishi belgilab qo‘yilgan.

Respublika Prezidentining PF-5924-sonli (2020) “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” gi Farmoni bo‘yicha aniq maqsadlarni belgilaydiki, ular orasida ayniqsa: OTM talabalarining jismoniy faolligini oshirish, zamonaviy trening tizimlarini joriy etish va jismoniy tarbiya darslarining samaradorligini yangi metodikalar orqali yaxshilash alohida ta‘kidlanadi [2].

2022-yil yanvarda qabul qilingan “2022 - 2026-yillarga mo‘ljallangan Yangi O‘zbekistonning taraqqiyot strategiyasi taraqqiyot strategiyasida” Farmonida yoshlar jismoniy salomatligini mustahkamlashni davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishi sifatida e‘lon qiladi. Strategiyada sog‘lom turmush tarzini keng joriy etish, sport infrastrukturasi rivojlantirish va innovatsion jismoniy tarbiya metodikalaridan foydalanish ko‘rsatilgan [3].

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining PF-158-sonli Farmoni «O‘zbekiston-2030 strategiyasi» (2023) ta‘lim sohasida o‘lchanadigan ko‘rsatkichlar tizimini joriy etishni, xususan jismoniy tarbiya sifatini xalqaro standartlarga mos ravishda oshirishni talab qiladi [4].

Yuqoridagi huquqiy-normativ hujjatlar jismoniy tarbiya sohasida innovatsion metodikalarni ilmiy asoslab joriy etishni talab qiladi. Biroq hujjatlar talabiga zid holat mavjud: OTM jismoniy tarbiya kafedralari aksariyat hollarda hali ham 1970 -1990-yillarda ishlab chiqilgan metodikalar bilan ishlaydi. Krossfit kabi zamonaviy, ilmiy isbotlangan yuqori intensivlikdagi funksional trening tizimlari O‘zbekiston OTM larida ilmiy asoslanmagan va joriy etilmagan.

Krossfit tizimining asoschisi G. Glassman 2000-yil boshlarida Koliforniyada birinchi sport zalni ochganidan beri bu tizim dunyoning 15000 dan ortiq sport zallarida qo‘llanilmoqda. Glassman ta‘rifiga ko‘ra krossfit — “doimiy o‘zgaruvchan, yuqori intensivlikdagi funksional harakatlar” asosida qurilgan keng qamrovli jismoniy tayyorgarlik dasturi [8]. Tizimning pedagogik asosi sifatida “Texnika → Muntazamlik → Intensivlik» tamoyili belgilangan: avval harakatni to‘g‘ri texnikada o‘rgatish, so‘ng texnikani mustahkamlash va faqat shundan keyin yuklamani oshirish [8,]. Bu tamoyil yangi boshlovchi talabalar uchun xavfsiz va samarali o‘qitishning asosi hisoblanadi.

Glassman (2021) jismoniy tayyorgarlikning o‘nta asosiy sifatini ilmiy aniqlaydi: 1) yurak-tomir va nafas tizimi chidamliligi; 2) umumiy chidamlilik; 3) kuch; 4) egiluvchanlik; 5) quvvat; 6) tezlik; 7) koordinatsiya; 8) chaqqonlik; 9) muvozanat; 10) aniqlik [8]. Krossfit mashg‘ulotining standart tuzilmasi: isitish → harakatga o‘rgatish → WOD (Workout Of the Day) → xatolar tahlili [8].

Masshtablashtirish tamoyili [8] - og‘irlik, hajm va harakat murakkabligini individual moslash - krossfit metodikasini turli tayyorgarlik darajasidagi OTM talabalariga bir xilda qo‘llash imkonini beradi. Bu an‘anaviy sport bo‘limlari va ixtisoslashtirilgan mashg‘ulotlardan tubdan farq qiladigan pedagogik afzallikdir.

Xorijiy adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, krossfit bo‘yicha ilmiy tadqiqotlar soni 2013-yildan boshlab keskin ko‘paygan va hozirgi vaqtda 100 dan ortiq mutaxassislar tomonidan taqrizdan o‘tkazilgan maqola mavjud.

Jadval 1

Krossfit bo‘yicha asosiy xorijiy tadqiqotlar qiyosiy tahlili

Muallif, yil	Namuna	Muddat	Asosiy natija	Ilmiy hissa / cheklov
--------------	--------	--------	---------------	-----------------------

Smith M.M. va b. (2013)	n=23, AQSh	10 hafta	VO ₂ max +13,6% (p<0,05)	Birinchi RCT tadqiqot; umuman sog‘lom erkaklar. Jins, yosh bo‘yicha cheklov.
Claudino J.G. va b. (2018)	31 tadqiqot meta-tahlil	—	Hedges’ g=0,56; aerob + kuch (p<0,001)	PRISMA meta-tahlil; krossfit samaradorligini umumlashtiradi. Biroq OTM konteksti yo‘q.
Haddock C.K. va b. (2016)	n=5500+, AQSh harbiy xizmatchilar	12 oy	Jarohat darajasi an’anaviy bilan teng; samaradorlik +18%	Xavfsizlik aspekti tasdiqlandi. Harbiy kontingent — OTM talabalaridan farqli.
Rios M., Pyne D.B. va b. (2024)	n=60, Portugaliya OTM	16 hafta	ACMS standartlarini 87% qatnashchi bajardi; hayot sifati +19%	OTM talabalarida o‘tkazilgan. Yevropa OTM sharoiti. Markaziy Osiyo konteksti yo‘q.
Piepiora P. va b. (2024)	n=75, birinchi kurs yuridik iqtisodiyot talabalari	4 hafta	WHOQOL-BREF jismoniy +Cohen d>1,20 (p<0,001); ruhiy salomatlik yaxshilandi	OTM talabalarida CrossFit; psixologik ta’sir ham isbotlandi. Qisqa muddat cheklovi.
Mangine G. va b. (2023)	n=202, 6+ oylik tajriba	Kesimli	Krossfit jismoniy, ruhiy, ijtimoiy salomatlikka ijobiy ta’sir	Jins farqi muhimligi aniqlandi; OTM muhiti o‘rganilmagan.

1-jadvaldan ko‘rinadiki, xorijiy adabiyotlarda krossfit tizimining samaradorligi keng isbotlangan. Biroq barcha tadqiqotlarda bitta umumiy cheklov mavjud: ular G‘arb (AQSh, Yevropa) yoki Sharqiy Osiyo (Xitoy) kontekstida o‘tkazilgan. Markaziy Osiyo OTM muhiti - O‘zbekiston pedagogik tizimi, madaniy kontekst, OTM infratuzilmasi - butunlay o‘rganilmagan. Bu holat ushbu tadqiqotning geografik va madaniy yangiligini ta’minlaydi.

MDH davlatlari orasida krossfit tizimini OTM jismoniy tarbiyasiga joriy etish bo‘yicha Rossiya Federatsiyasida eng keng tadqiqotlar o‘tkazilgan.

Galimova A.G. (2017) - ushbu mavzu bo‘yicha MDH da eng keng qamrovli dissertatsiya tadqiqoti muallifidir. Sharqiy Sibir Ichki ishlar vazirligi instituti kursantlari (n=40, o‘rtacha yosh 19,2±1,1) orasida 10 oylik pedagogik tajriba o‘tkazilgan. Muallifning “Blokli-modul” modeli — maqsadli, tashkiliy va baholash bloklari — asosida tuzilgan metodika qo‘llanilgan. Tajriba guruhida jismoniy tayyorgarlik o‘rtacha 13,6% ga oshdi (p<0,001), nazorat guruhida esa 3,5% ga yaxshilandi [7].

Biroq Galimova (2017) tadqiqoti Ichki ishlar vazirligi harbiy muassasasi sharoitida (majburiy intizom, yopiq muhit, harbiy standartlar) olib borilgan. Bu O‘zbekistondagi harbiylashmagan OTM talabalari muhitidan tubdan farq qiladi: ixtiyoriy qatnashish, ochiq muhit, turli jismoniy tayyorgarlik darajasi, motivatsiyani tashqi majburlash imkoni yo‘qligi. Shu sababli Galimova natijalarini to‘g‘ridan-to‘g‘ri O‘zbekiston OTM lariga ko‘chirish ilmiy jihatdan asossizdir.

Dits S.G., Azizova I.N., Nikitina L.M. (2018) Kazan Federal universiteti talabalariga krossfit mashg‘ulotlarini tashkil etish bo‘yicha o‘quv-uslubiy qo‘llanma yaratishgan. Ular xulosasida: “Krossfit tizimi talabalarining jismoniy tayyorgarlik darajasiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi hamda sport faoliyatiga motivatsiyani oshiradi” [9, B.33] - deb qayd etdi. Biroq qo‘llanmada faqat

umumiy uslubiy tavsiyalar berilgan, bosqichli ilmiy metodika va O'рта Osiyo sharoitiga moslashtirish amalga oshirilmagan.

Ziambetov V.Yu., Astraxankina Yu.S. (2016) Orenburg davlat universiteti talabalarida krossfit elementlarini jismoniy tarbiya darslariga kiritish tajribasi tahlil qilindi. Muallif OTM da krossfit elementlari talabalar jismoniy faolligini va qiziqishini oshirishga yordam berishini, ammo metodikani kafedra o'qituvchisi tomonidan moslashtirilgan holda qo'llash zarurligini ta'kidladi [10].

O'zbekiston jismoniy tarbiya va sport sohasida bir qancha dissertatsion tadqiqotlar bajarilgan (Matnazarov O.L., 2023; Razuvayeva I.Yu; Xudayberganov O.E va boshqalar) [11]. Ushbu ishlar jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi bo'yicha muhim nazariy asoslarni yaratgan.

Biroq krossfit tizimini O'zbekiston OTM larida jismoniy tarbiya darslariga ilmiy asoslab joriy etish bo'yicha maxsus tadqiqotlar hozirgacha o'tkazilmagan. eLibrary.uz, Ziyonet va O'zbekiston Respublikasi OAK elektron bazalarida krossfit mavzusidagi birorta ham dissertatsion ish topilmadi.

Jadval 2

Krossfit metodikasining o'rganilganlik darajasi qiyosiy tahlili

Manbalar guruhi	Tadqiqot soni	Kontingent	Asosiy yutuq	Bo'shliq
Xorijiy (AQSh, Yevropa, Braziliya, Xitoy)	100+ maqola	Sog'lom kattalar, harbiy, OTM (G'arb)	VO ₂ max, kuch, motivatsiya isbotlandi	Markaziy Osiyo konteksti yo'q
Rossiya (MDH)	15-20 ta	IIV kursantlari, sport universiteti	Blokli model, samaradorlik +13,6%	Harbiy muhit; OTM yo'q
O'zbekiston – talabalar jismoniy tarbiyasi	10-15 ta	OTM talabalari	Nazariy asos yaratilgan	Krossfit metodikasi o'rganilmagan
O'zbekiston — krossfit OTM	0 ta	—	—	Mutlaq bo'shliq

O'zbekistonda 2025-yilgi ma'lumotlarga ko'ra 1,5 million OTM talabasi bor [6]. Bu yoshlar guruhi (17–25 yosh) sog'liq tizimining eng zaif bo'g'inlaridan biri: shaharlashish, raqamlashtirish va akademik yuklar ularni gipodinamiyaga moyil qiladi. Jahon amaliyotida bu yosh toifasida krossfit eng yuqori mashg'ulotga sodiqlik (adherence) ko'rsatkichiga ega mashg'ulot tizimi ekanligini Rios M. va boshqalar (2024) ta'kidlaydilar [13].

An'anaviy jismoniy tarbiya darslarining bir qancha tuzilmaviy kamchiliklari mavjud:

-Bir xillik va motivatsiya muammosi: bir xil, takrorlanuvchan mashqlar talabalarda qatnashish istagini susaytiradi. Dits va boshqalar (2018) kuzatishi bo'yicha OTM talabalarining 62% an'anaviy jismoniy tarbiya darslarini “zerikarli” deb baholagan [9, B.7].

-Individual yondashuvning yo'qligi: bir guruhda turli jismoniy tayyorgarlik darajasidagi talabalar bir xil yuklanma oladi, bu esa kuchsizlar uchun haddan tashqari og'ir, kuchlillar uchun esa kam bo'ladi. Krossfit masshtablashtirish tamoyili (Glassman, 2021) bu muammoni to'liq hal qiladi [8, B.96].

-Majmuaviy rivojlantirish imkoniyatining yo'qligi: an'anaviy darslarda odatda 1–2 ta jismoniy sifat maqsadga olinadi, krossfit esa bir dars ichida Glassman (2021) belgilagan barcha jismoniy sifatlarni majmuaviy rivojlantiradi [8, B.22].

2- jadvalda ko'rsatilganidek, O'zbekiston OTM larida krossfit metodikasini o'rganuvchi birorta ham ilmiy tadqiqot mavjud emas. Xorijiy tadqiqotlar (AQSh, Braziliya, Germaniya, Xitoy) va MDH tadqiqotlari (Rossiya) O'zbekiston pedagogik tizimi, madaniy konteksti va OTM

infratuzilmasiga mos metodika ishlab chiqishni talab qiladi. Bu holat aniq ilmiy bo'shliqni tashkil etadi va dissertatsion tadqiqot o'tkazishni talab qiladi.

TAVSIYA ETILADIGAN METODIKA: ASOSLAR VA TUZILISH

Tahlil qilingan uch birlamchi manba (Glassman G., 2021; Dits va boshq., 2018; Galimova A.G., 2017) va xorijiy tadqiqotlar sintezi asosida O'zbekiston OTM sharoitiga moslashtirilgan uch bosqichli krossfit metodikasining asosiy tamoyillari aniqlanadi:

1. «Texnika → Muntazamlik → Intensivlik» ketma-ketligi [8, B.51]: texnikani birinchi o'ringa qo'yish, jarohatlanish xavfini minimallashtirish.
2. Tabaqalashtirish tamoyili [8]: har bir talabaning tayyorgarlik darajasiga individual moslash - OTM aralash guruhlar uchun asosiy talab.
3. Intervalli yuklanma tamoyili [9]: bosqichli — 10/20 sek, 15/15 sek, 20/10 sek — yuklanma/dam nisbatini oshirish.
4. WOD formatlarini navbatlab qo'llash: AMRAP (kirish bosqichi), EMOM (rivojlantirish), For Time (takomillashtirish) [8].

Jadval 3

OTM talabalariga mo'ljallangan uch bosqichli krossfit metodikasi

Bosqich	Hafta	HR zonasi	WOD	Dars vaqti	Maqsad va metod
I - Kirish (Texnika)	1-7	50-60%	AMRAP 12 dq	Isitish 10'+O'rgatish 15'+WOD 20'+Tahlil 15'	9 fundamental harakatni o'rgatish; xavfsizlik; adaptatsiya; air squat, burpee, sit-up asosiy
II - Rivojlantirish (Muntazamlik)	8-14	65-80%	EMOM 16-20 dq	Isitish 10'+Texnika 10'+WOD 25'+Tahlil 15'	Jismoniy sifatlarni kompleks rivojlantirish; og'irlikni bosqichli oshirish; G+W+M metodlari
III - Takomillashtirish (Intensivlik)	15-20	80-90%	For Time; to'liq WOD	Isitish 10'+WOD 30'+Tahlil 20'	Maksimal samaradorlik; musobaqa muhiti; motivatsion kuchaytirish; jismoniy testlar

Metodika O'zbekiston OTM sharoitiga moslashtirilgan: maxsus krossfit sport zali talab qilinmaydi. Minimal inventar (turnik, sakrash arqoni, to'ldirma to'p, gantel) bilan OTM oddiy sport zalida o'tkazilishi mumkin. Bu Dits va boshqalar (2018) tavsiyalariga mos: «krossfit mashg'ulotlari uchun qimmatbaho asbob-uskuna shart emas» [9].

KUTILAYOTGAN NATIJALAR VA MUHOKAMA

Tahlil qilingan adabiyotlar, birlamchi manbalar va O'zbekiston qonunchiligi asosida quyidagi natijalarga erishish kutiladi:

Jadval 4

Xorijiy tadqiqotlar asosida kutilayotgan natijalar prognozi

Ko'rsatkich	Smith (2013)	Galimova (2017)	Rios (2024)	OTM uchun prognoz
Aerob chidamlilik (VO ₂ max)	VO ₂ max +13,6%	VO ₂ max +12,8%	ACMS standarti 87%	VO₂max +12–15%
Mushak kuchi	Grip strength +8,3%	Kuch +15–17%	Funksional kuch +14%	Kuch +13–17%
Kuch chidamliligi	Push-up +18,4%	Sit-up +16,2%	Push-up/Squat +17%	Sit-up +15–18%
Motivatsiya	Qatnashish +22%	Motivatsiya qayd etilmagan	Hayot sifati +19%	Motivatsiya +20–25%
Tana tarkibi	Yog' massasi ↓	Yog' -1,1 kg	BMI yaxshilandi	Yog' massasi -0,8–1,2 kg

4-jadvalning muhim jihati: turli kontinent va muhitlarda (AQSh, Rossiya, Yevropa) olingan natijalar bir-biriga yaqin. Bu krossfit tizimining “kontekstdan mustaqil” samaradorligini ko'rsatadi va O'zbekiston OTM larida ham o'xshash natijalar kutilishiga ilmiy asos beradi. Biroq Markaziy Osiyo kontekstidagi madaniy, infratuzilma va pedagogik omillar ta'sirini aniqlash uchun empirik tadqiqot zarur hisoblanadi.

XULOSA

Ushbu maqolada o'tkazilgan to'rt qatlamli tahlil (huquqiy-normativ hujjatlar, xorijiy adabiyotlar, MDH tadqiqotlari, birlamchi manbalar) quyidagi xulosalarga olib keldi:

1. Dolzarblik ilmiy asosda tasdiqlandi: O'zbekiston Respublikasining 5 ta me'yoriy-huquqiy hujjati [1,2,3,4,5] OTM larda innovatsion jismoniy tarbiya metodikalarini joriy etishni to'g'ridan-to'g'ri talab qiladi.

2. O'rganilganlik darajasi aniqlandi: Xorijiy va MDH tadqiqotlari krossfit samaradorligini isbotlagan, biroq O'zbekiston OTM lari muhitida birorta ham ilmiy tadqiqot o'tkazilmagan - bu mutlaq ilmiy bo'shliq.

3. Metodika asoslandi: Glassman G. (2021) “Texnika → Muntazamlik → Intensivlik” tamoyili, Dits va boshqalar (2018) uslubiy tavsiyalari va Galimova (2017) blokli model kombinatsiyasi asosida O'zbekiston OTM sharoitiga moslashtirilgan uch bosqichli metodika tavsiya etildi.

4. Empirik tadqiqot zarurligi aniqlandi: Tavsiya etilgan metodikaning O'zbekiston OTM talabalarida samaradorligini isbotlash uchun pedagogik tajriba (TG/NG, kamida 20 hafta, 6 ta standart test) o'tkazilishi zarur. Bu ish muallif tomonidan bajarilayotgan PhD dissertatsiyasining asosiy vazifasi hisoblanadi.

Kelajakdagi tadqiqotlar uchun ustuvor yo'nalishlar:

- 1) O'zbekiston OTM talabalarida 20 haftali krossfit pedagogik tajribasini o'tkazish;
- 2) qiz-talabalar uchun moslashtirilgan metodika yaratish;
- 3) raqamli monitoring (HR sensor, smartwatch) bilan integratsiyalashgan krossfit kursini ishlab chiqish;
- 4) MDH davlatlari bilan qiyosiy tadqiqot o'tkazish.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi Qonuni. - Toshkent, 2015. Lex.uz

2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” gi 2020-yil 24-yanvar, PF-5924-son Farmoni. Lex.uz
3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “2022 - 2026-yillarga mo‘ljallangan Yangi O‘zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to‘g‘risida”gi 2022-yil 28-yanvar, PF-60-son Farmoni. Lex.uz
4. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “O‘zbekiston - 2030” strategiyasi to‘g‘risidagi. 11.09.2023 yildagi PF-158-son Farmoni. Lex.uz
5. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “O‘zbekiston Respublikasi oliy ta‘lim tizimini 2030-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to‘g‘risida” gi 2019-yil 8-oktabr, PF-5847-son Farmoni. Lex.uz
6. <https://stat.edu.uz/students>
7. Галимова А.Г. Повышение уровня физической подготовленности курсантов вузов МВД России средствами кроссфит: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. — Улан-Удэ: БГУ, 2017. — 184 с.
8. Глассман Г. Руководство тренера CrossFit 1-го уровня / Пер. с англ. — CrossFit, LLC, 2021. — 290 с.
9. Диц С.Г., Азизова И.Н., Никитина Л.М. Кроссфит в системе общей физической подготовки студентов. — Казань: КФУ, 2018. — 34 с.
10. Зиамбетов В.Ю., Астраханкина Ю.С. Кроссфит как способ повышения эффективности физической подготовки студентов вуза // Молодой ученый. — 2016. — № 7 (111). — С. 1061–1063.
11. Matnazarov O‘L. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. O‘quv qo‘llanma. T: “Lesson Press” MCHJ nashriyoti, 2022.:. 163 b.
12. WHO. Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world. — Geneva: WHO, 2018. — 104 p.
13. Rios M., Pyne D.B., Fernandes R.J. The Effects of CrossFit Practice on Physical Fitness and Overall Quality of Life // International Journal of Environmental Research and Public Health. — 2024. — Vol. 22, № 1. — Art. 19.
14. Smith M.M., Sommer A.J., Starkoff B.E., Devor S.T. CrossFit-based high-intensity power training improves maximal aerobic fitness and body composition // Journal of Strength and Conditioning Research. — 2013. — Vol. 27, № 11. — P. 3159–3172.
15. Claudino J.G., Gabbett T.J., Bourgeois F. et al. CrossFit overview: systematic review and meta-analysis // Sports Medicine Open. — 2018. — Vol. 4, № 11. — P. 1–14.
16. Piepiora P., Cansler Ch. et al. Impact of CrossFit intervention on mental health and well-being among first-year law students // Humanities and Social Sciences Communications. — 2025. — Vol. 12. URL: nature.com/articles/s41599-025-05311-y.

«MAMUN 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].