



**EOC**  
EUROASIAN  
ONLINE  
CONFERENCES

# SPAIN CONFERENCE

**INTERNATIONAL CONFERENCE ON  
SUPPORT OF MODERN SCIENCE AND  
INNOVATION**



Google Scholar

zenodo

OpenAIRE

doi digital object  
identifier

eoconf.com - from 2024

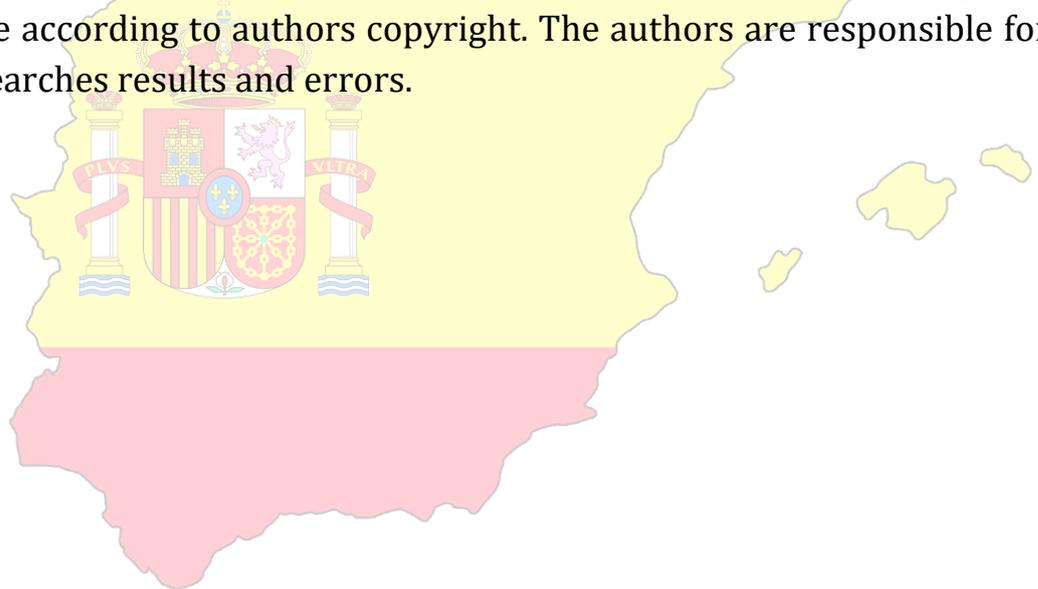


**INTERNATIONAL CONFERENCE ON SUPPORT OF MOERN SCIENCE AND INNOVATION:** a collection scientific works of the International scientific conference – Madrid, Spain, 2025, Issue 3.

**Languages of publication:** Uzbek, English, Russian, German, Italian, Spanish,

The collection consists of scientific research of scientists, graduate students and students who took part in the International Scientific online conference «**INTERNATIONAL CONFERENCE ON SUPPORT OF MOERN SCIENCE AND INNOVATION**». Which took place in Spain, 2025.

Conference proceedings are recommended for scientists and teachers in higher education establishments. They can be used in education, including the process of post - graduate teaching, preparation for obtain bachelors' and masters' degrees. The review of all articles was accomplished by experts, materials are according to authors copyright. The authors are responsible for content, researches results and errors.





## Zahiriddin Muhammad Bobur: Tarixdagi birinchi “Soft Power” amaliyotchisi sifatida.

Xabibullayev Boburmirzo Baxtiyor o‘g‘li  
Alfraganus University 1-bosqich talabasi

**Ilmiy rahbar: Turdiyev Madiyor Mamanazarovich - katta o‘qituvchi.**

**Annotatsiya.** Ushbu maqola Zahiriddin Muhammad Boburning tarixiy siymosini “soft power” — yumshoq kuch nazariyasi asosida qayta talqin qilishga urinadi. Mazkur kontseptsiya XX asr oxirlarida amerikalik olim Joseph Nye tomonidan ilgari surilgan bo‘lib, davlat yoki shaxsning zo‘ravonlik va iqtisodiy bosimsiz, balki madaniyat, qadriyat va diplomatik joziba orqali boshqa subyektlarga ta‘sir ko‘rsatish qobiliyatini ifodalaydi. Bobur aynan shu zamonaviy tushuncha mezonlariga mos ravishda, Hindistonga qilgan yurishlari davomida qurol bilan emas, balki madaniy-ma‘naviy, adabiy va siyosiy ta‘sir orqali o‘z hokimiyatini mustahkamlagan tarixiy arbob sifatida tahlil qilinadi.

Maqolada Boburning “Boburnoma” asari, uning she‘riyati, diniy bag‘rikengligi va ijtimoiy qadriyatlarni tarannum etgan siyosiy qarashlari asosida yumshoq kuch omillari aniqlanadi. Shuningdek, Boburiylar saltanati misolida soft power‘ning nasliy ta‘siri, madaniy diplomatiya, xalqlararo murosaga asoslangan boshqaruv modeli o‘rganiladi. Ushbu yondashuv Boburni faqat zabt etuvchi sarkarda sifatida emas, balki o‘z madaniyatini strategik uslubda eksport qilgan geosiyosiy lider sifatida talqin qilish imkonini beradi. Maqola tarixshunoslik, siyosatshunoslik va madaniyatshunoslik kesishmasida olib borilgan bo‘lib, tarixiy shaxsiyatni zamonaviy nazariya orqali tahlil qilishga qaratilgan. Bu esa o‘z navbatida, tarixni yangi nigoh bilan o‘rganish va bugungi global munosabatlarda yumshoq kuchning ildizlarini tushunishga zamin yaratadi.

### **Abstract:**

This article explores the historical personality of Zahiriddin Muhammad Babur through the lens of contemporary international relations theory—specifically, the concept of soft power as articulated by Joseph Nye. While Babur is widely recognized as a military commander and founder of the Mughal Empire in India, this study focuses on his strategic use of culture, literature, religious tolerance, and diplomacy to exert influence and establish long-lasting legitimacy in a foreign land. The central thesis is that Babur’s leadership approach exemplifies key components of soft power, namely the ability to attract and co-opt rather than coerce.

## Dzyudo sportida natijalarini fiziologik xususiyatlarini hamda ish qobiliyatini amalga oshirish

**J.J.Sodiqov**

Andijon davlat universiteti

Sport nazariyasi va metodikasi kafedrası o'qituvchisi

[sodikovjasur334@gmail.com](mailto:sodikovjasur334@gmail.com)

**Annotatsiya.** Dzyudodagi musobaqa faoliyati o'zgaruvchan intensivlik bilan nerv-mushak kuchlanishining kuchlari diskuret ekstremal yuklari bilan davom etadi, kuchlanadi. Bu dzyudochilarning harakat (motori)ga muvofiqlashtirish qobiliyatiga, faollikning fazaviy-vaqtincha sharoitlariga tez va aniq baholash qobiliyatiga, bir harakatdan ikkinchisiga o'tish qobiliyatiga va boshqalarga yuqori talablar qo'yiladi. Musobaqalar sportchilardan yuqori sport natijalarini talab qiladi. Shunday qilib, tez o'zgaruvchan sharoitlarini ko'rsatish uchun sportchidan maksimal mushak kuchi va mahoratini talab qiladigan turli xil yuqori intensiv texnik va taktik harakatlar amalga oshirildi. Oksidlovchi hayajon tarqalishi bilan yuqori quvvatli sikllar taxminan 30 ga teng, maksimal puls tezligi daqiqada 180-230 marta, umumiy kislorod bilan to'yinganligi 5,0 dan 7,9 litrgacha. Ushbu faoliyat turi organizmning funksional imkoniyatlarini safarbar qilishni talab qiladi va sportchining ishiga yuqori talabni ta'minlaydi. Uchinchi o'rinda ishning texnik samaradorligi nafaqat ikkilamchi va to'yingan ilmiy-tadqiqot instituti (YuKT) yurak qon tomir tizimi ko'rsatkichi sifatida chidamlilikni rivojlantirish darajasiga, balki tezlik va kuch sifatlarini rivojlantirishga ham bog'liq. Shunday qilib, uchinchi navbatda, dalgalanma kattaligi sportchining murakkab o'zgaruvchan harakatlarining faqat turli xil xususiyatlariga ta'sir qiladi: qo'lga olish uchun kurash, harakatga tayyorgarlik, muvaffaqiyatli va muvaffaqiyatsiz qabul qilish harakatlari, dushman qarshiliklari va to'siqlariga qarshilik va boshqalar.

**Kalit so'zlar:** Dzyudochilar, tezlik sifatleri, baholash qobiliyati, tayyorgarlik, kuch sifatleri.

**Аннотация.** Соревновательная деятельность в дзюдо характеризуется продолжением и усилением нервно-мышечных усилий с переменной интенсивностью, с дискретными предельными нагрузками. Это предъявляет высокие требования к способности дзюдоистов координировать свои движения (моторике), умению быстро и точно оценивать фазово-временные условия деятельности, умению переходить с одного движения на другое и т. д. Соревнования требуют от спортсменов достижения высоких спортивных результатов. Так, для демонстрации быстро меняющихся условий выполняются различные высокоинтенсивные технико-тактические действия, требующие от спортсмена максимальной мышечной силы и мастерства.

Высокомощные циклы с распространением окислительного возбуждения около 30, максимальной частотой пульса 180-230 ударов в минуту и общей сатурацией кислорода от 5,0 до 7,9 литров. Этот вид деятельности требует мобилизации функциональных возможностей организма и предъявляет высокие требования к работе спортсмена. В-третьих, техническая эффективность работы зависит не только от уровня развития выносливости как показателя сердечно-сосудистой системы вспомогательного и насыщенного научно-исследовательского института (ЮКТ), но и от развития скоростно-силовых качеств. Таким образом, в-третьих, величина колебания влияет лишь на различные характеристики сложных переменных движений спортсмена: борьбу за захват, подготовку к приёму, успешные и неудачные приёмы, противодействие сопротивлению противника и препятствиям и т.д.

**Ключевые слова:** Дзюдоисты, скоростные качества, оценочная способность, подготовка, силовые качества.

**Annotation.** Judo competition activities are characterized by varying intensity of neuromuscular tension, which is intensified by discrete extreme loads. This places high demands on the judokas' ability to coordinate their movements (motor), the ability to quickly and accurately assess the phase-temporal conditions of activity, the ability to transition from one movement to another, etc. Competitions require high sports results from athletes. Thus, in order to demonstrate rapidly changing conditions, various high-intensity technical and tactical movements are performed, requiring maximum muscle strength and skill from the athlete. High-power cycles with the spread of oxidative excitement are about 30, the maximum pulse rate is 180-230 times per minute, total oxygen saturation is from 5.0 to 7.9 liters. This type of activity requires the mobilization of the functional capabilities of the body and provides high demands on the athlete's work. In the third place, the technical efficiency of work depends not only on the level of development of endurance as an indicator of the cardiovascular system of the secondary and saturated research institute (YKT), but also on the development of speed and strength qualities. Thus, in the third place, the magnitude of the fluctuation affects only various features of the athlete's complex variable movements: the struggle for capture, preparation for movement, successful and unsuccessful reception movements, resistance to enemy resistance and obstacles, etc.

**Key words:** belt wrestlers, technical and tactical indicators, general and special physical training, sports and technical indicators.

Tahlil shuni ko'rsatadiki, kurashda maxsus ish, muammolarini ko'rib chiqishda asosiy ilmiy izlanishlar, birinchi navbatda, chidamlilik bilimlarini va tezkor-kuch fazilatlarini rivojlantirish belgilovchining asosiy omillari aniq miqdoriy ifodasiga o'zgartirish kerak. Shu bilan birga, mutaxassislar tomonidan amalga oshirilgan bo'lsa-da, maxsus kompleks tadqiqotlar mavzusi

bo'lmagan maxsus chidamlilikning tarkibiy qismlariga e'tibor berish kerak. Bu, birinchi navbatda, asosiy funksional tizimlarning harakatchanligi va labilligi darajasi, ishning samaradorligi va samarali tiklanish qobiliyati, tashqi nafas olish funksiyalarini rivojlantirish va qonning tarqalishi hamda perfuziyasi jarayonlarini takomillashtiradi.

O'quv vazifalarini bajarishda maxsus chidamlilik rivojlanadi: aerob, aralash aerob-anaerob, anaerob glikolitik va anaerob alaktat yo'nalishida olib boriladi. Aerob yo'nalishi. Vositalari maxsus o'quv bellashuvlarida qurilgan, chuchelani otish; mashqlar tezlik maksimal mumkin 70-80% darajasida emas; uning mezon 170-180 zarba /min darajasida bo'lishi kerak, yurak tezligi, bo'lishi mumkin; mashqlar davomiyligi 1,5 daqiqa; ayrim kurashchilarning so'nggi takrorlarida, ayniqsa, og'ir vazn toifalari, mashqlar intensivligining pasayishi bo'lishi mumkin. Agar yurak urishi belgilangan rejimda bo'lsa, bu qabul qilinadi, ammo agar u kamaysa, ishni to'xtatish kerak.

180 zarba /min yuqori yejilar tomonidan oshirish rejimidagi impulslar tufayli beriladi, Berish tavsiya etilmadi; itraslar sony 8-9. Sonning takrorlanishi pul miqdori 400-450 foizga oshishiga olib kelishi mumkin; agar u tashkil etilsa, u qondagi qand miqdorining oshishi yoki hatto anaerob jarayon bilan shug'ullanadi. Og'ir vazni sharsimon, shuningdek, Bajarish poeziyasi bu mashqlarni tavsiya etadi: RISI 6-7 takrorlash, ikkinchisida 4-6. Dam olish intervallari yurak urish tezligi dinamikasi bilan belgilanadi: takrorlanuvchi keyingi boshlangunga ko'p puls 130-140 urish/min darajasida kerak. qoida taxminan 1,5 daqiqa vaqtni zarb qilishdir. Hozirda texnik xizmat ko'rsatish va texnik xizmat ko'rsatish ishlari olib borilmoqda. Ushbu fakt bo'yicha jinoiy ish qo'zg'atilgan, tergov olib borilmoqda.

180 zarba/min dan yuqori ixtiyoriy harakatlar tufayli puls rejimini oshirishga ruxsat berish tavsiya etilmaydi; takrorlashlar soni 8-9. Takrorlash sonining yetarliligi mezoni puls qarzi bo'lishi mumkin, bu vazifani bajargandan so'ng 400-450 zarbadan oshmasligi kerak; agar u yuqori qiymatlarni tashkil esa, bu mashg'ulot topshirig'ining yo'nalishi aerobikdan aralash yoki hatto anaerob glikolitikgacha o'zgarishini ko'rsatadi. Og'ir vazn toifasidagi kurashchilar uchun ikki qator mashqlarni bajarish tavsiya etiladi: birinchi 6-7 takrorlashda, ikkinchisida 4-6. Dam olish intervallari yurak urish tezligi dinamikasi bilan belgilanadi: keyingi takrorlash boshlangunga qadar puls 130-140 zarba/min darajasida bo'lishi kerak. Qoida tariqasida, dam olish vaqti taxminan 1,5 minut. Ikki qator mashqlarda o'quv topshirig'ini rejalashtirishda ular orasidagi dam olish vaqti to'liq tiklanishni ta'minlashi kerak. Dam olish tabiati: dam olish intervallarini past intensiv ish bilan to'ldirish tavsiya etiladi, nafas olish mashqlarini bajarish ham tavsiya qilinishi mumkin.

Maxsus chidamlilikning aerobik tarkibiy qismini eng samarali ravishda takomillashtirish dam olish paytida, maneken (chuchela) otish yoki mashg'ulot takrorlanishining oralig'ida amalga oshiriladi.

Aralash aerob-anaerob yo'nalish. Bunday o'quv topshiriqlarining o'zgaruvchanligi juda katta va aerob hamda anaerob energiya ta'minoti mexanizmlarining nisbatiga bog'liq; shunday qilib, chuchelani daqiqada 10 ta otish tezligida bajarilganida, aerob va anaerob energiya manbalari tufayli bajarilgan ishlarning nisbati taxminan tengdir. Tayyorgarlik vositasi sifatida odatda biroz uzoqroq (4-4,5 daqiqagacha) kurash davrlari bo'lgan o'quv janglari qo'llaniladi. Aralash ish rejimining mezonlari quyidagi ko'rsatkichlar bo'lishi mumkin: yurak urishi – 150 zarba/min dan maksimalgacha, qondagi sut kislotasi miqdori-40 dan 120 mg% gacha, ph 7,2-7,3, kislorod iste'moli-2 l/min dan maksimalgacha. Anaerob glikolitik yo'nalish. Mashg'ulot vositasi sifatida maxsus usulda qurilgan mashg'ulot janglari yoki chuchelani otish seriyasidan foydalanish mumkin; mashqning intensivligi maksimal darajaga yaqin. Takrorlashdan takrorlashgacha, yaqinlashib kelayotgan charchoq tufayli otish yoki kurash tezligi pasayadi, ammo bu intensivlik kurashchining hozirgi holatiga nisbatan yaqin bo'ladi; mashqning davomiyligi taxminan 2 minut; takrorlashlar soni bitta seriyada 3 tani tashkil etadi, ikkita seriyani bajarish tavsiya etiladi; agar og'ir vazn toifasidagi kurashchilar 2 daqiqa davomida belgilangan intensivlikka bardosh bera olmasalar, unda mashq bajarish vaqtini qisqartirish kerak (signal kurash tezligining sezilarli pasayishi yoki chuchela otish bo'lishi mumkin), ammo bu holda uchinchi seriyani bajarish kerak.

Jarayonlarning so'nggi takrorlanishlarida qisqa muddatli nafas olish qiyinlashuvi yoki hatto uni ushlab turish tavsiya etiladi. Ketma-ket to'rtinchi takrorlashni amalga oshirish maqsadga muvofiq emas, chunki bu vaqtga kelib glikoliz hajmi sezilarli darajada tugaydi, shuning uchun ishning intensivligi muqarrar ravishda pasayadi, nafas olish jarayonlari faollashadi va mashg'ulot topshirig'ining anaerob glikolitik yo'nalishi aerobga o'zgaradi. Dam olish vaqti: birinchi takrorlashdan keyin 2 daqiqa, ikkinchisidan keyin 1 daqiqa bo'ladi. Barcha vazn toifasidagi kurashchilar uchun bunday "qattiq" dam olish vaqtlariga bardosh berish tavsiya etiladi. Seriyalar orasidagi dam olish vaqtiga kelsak, u yengil, o'rta va og'ir vazn toifalari vakillari orasida bir xil emas va yetarlilik mezoni hosil bo'lgan kislorod qarzining katta qismini yo'q qilishdir; takrorlashlar orasidagi dam olish oralig'ini tinch yurish bilan to'ldirish tavsiya etiladi.

Kurashchilar tanasida anaerob glikolitik yo'nalishni o'rgatish vazifalarini bajarishda quyidagi ko'rsatkichlar bilan tavsiflangan o'zgarishlar sodir bo'ladi: yurak urish tezligi maksimal, kislorod iste'moli chegaraga yaqin, qondagi sut kislotasi miqdori 150 mg% gacha va undan yuqori, qon rN qiymati 7,2 dan past; puls va kislorod qarzining qiymatlari chegaraga yaqin:

yengil vazn uchun mos ravishda 2500-3000 zarba va 8-10 l; o'rta vazn uchun - 3000 - 3500 zarba va 10-12 l; og'ir vazn uchun-3500-4000 zarba va 10-12 l. Anaerob alaktat yo'nalishi. Vositalar bo'lib chuchelani bir qator otishlari bo'lib xizmat qilishi mumkin; mashqning intensivligi-maksimal; mashqning davomiyligi – 15 s. gacha; takrorlashlar soni – ketma-ket 5-6, epizodlar soni uchtdan oshmaydi, chunki to'rtinchi seriyadan keyin hosil bo'lgan puls va kislorod qarzining hajmi keskin oshadi, bu mashqning energiya ta'minotiga kirishini ko'rsatadi.

**Xulosa:** Glikoliz, ya'ni mashg'ulot topshirig'ining anaerob alaktat yo'nalishi anaerob glikolitikga o'zgaradi; takrorlashlar orasidagi dam olish vaqti taxminan 2 minutni tashkil qiladi (eng og'ir kurashchilarda bu biroz uzoqroq bo'lishi mumkin), oxirida uning pulsi 150 - 160 zarba/min darajasida bo'lishi kerak; seriyalar orasidagi dam olish vaqti 6 dan 10 minutgacha, vazn toifalariga qarab. Takrorlashlar orasidagi dam olishning tabiati faol, tinch yurish tavsiya etiladi. Uzoq vaqt davomida kurashchilarning maxsus chidamliligining alohida tarkibiy qismlariga tanlab ta'sir qilish vositalari va usullarini muntazam ravishda qo'llash sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Kurashchilarning maxsus chidamliligining rivojlanish darajasi sportchilarning anaerob imkoniyatlari bilan cheklangan. Aerobik ish dzyudochilarning maxsus ishlashi uchun asos yaratishi, tananing yuqori intensiv anaerobik ishlashi uchun biologik asos tayyorlashi kerak.

#### Adabiyotlar.

- 1.Kerimov F.A., Umarov M.N. Sportda prognozlashtirish va modellashtirish. Darslik. – Toshkent, 2005. – 271 b.
- 2.Solamov R. S. O'quv qo'llanma. Sport mashg'ulotining nazariy asoslari. –Toshkent, 2005. -182 b.
- 3.Abdullayev A.A., Xonkeldiyev Sh.X. Jismoniy madaniyat nazariyasi va usuliyati. Darslik. – Toshkent, 2005. - 273 b.
4. Zatsiorskiy V.M. Sportchilar jismoniy fazilarlari: Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti asoslari. - M: Sovet sporti, 2009. - 200 b.
5. Pashinsev V.G. Dzyudochilarning funksional tayyorlashning biologik modeli : Monografiya. - M.: Sovet sporti, 2007. - 208 b.