



DZYUDochILARNING MUSObAQa OLDI O'QUV-MASHG'ULOT YIG'INLARINI TASHKIL ETISH.

Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti
mustaqil izlanuvchi, **R.M.Toshpulatov**

Email: rtoshpulatov95@gmail.com

Tel: +99899 550 22 29

Annotatsiya

Jahonda dzyudochilarning jismoniy harakatlari, reaksiya harakat tezligini oshirish, jismoniy tayyorgarligini asosiy musobaqalarda oshirish bo'yicha, texnik usullarga mukammal o'rgatish uslubiyatini takomillashtirishga qaratilgan ishlar keng olib borilmoqda. Dzyudochilarning musobaqa oldi sport-mashg'ulot jarayoni va musobaqalarni rejalashtirish, yoshi, vazni va malakasiga qarab yuklamalar hajmi, ularning shiddatini tabaqalashtirish, yuklamalar ta'sirida yuzaga keladigan toliqish alomatlarini o'z vaqtida bartaraf etish va ish qobiliyatini qaytadan tezlikda tiklash masalalari yuzasidan ko'plab ilmiy tadqiqot manbalari ishlab chiqilmoqda. Biroq, dzyudochilarni tayyorlashda foydalaniladigan me'yoriy talablar, tayyorgarlik turlarini baholash mezonlari va model ko'rsatkichlari bo'yicha ilmiy asoslangan tavsiyalarni ishlab chiqish zaruriyati yuzaga kelmoqda

Kalit so'zlar: dzyudo, sport tayyorgarligi, jismoniy tayyorgarlik, umumiy jismoniy tayyorgarlik, mashg'ulotlar yuklamasi, mashg'ulotlar skili o'quv yig'in mashg'uloti, jismoniy sifatlar, kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, texnik-taktik mahorat, musobaqa faoliyati, sport natijasi.

Аннотация

В мире ведется обширная работа по улучшению физической подготовки, скорости реакции дзюдоистов, повышению их физической формы на крупных соревнованиях и совершенствованию методики обучения техническим приемам. Разрабатывается большое количество научных источников по вопросам предсоревновательной спортивной подготовки и планирования соревнований для дзюдоистов, объема нагрузок в зависимости от возраста, веса и квалификации, их интенсивности, своевременного устранения симптомов усталости, возникающих под воздействием нагрузок, и быстрого восстановления работоспособности. Однако возникает необходимость в разработке научно обоснованных рекомендаций по нормативным требованиям, критериям оценки видов тренировок и модельным показателям, используемым в подготовке дзюдоистов.



Ключевые слова: дзюдо, спортивная подготовка, физическая подготовка, общая физическая подготовка, тренировочная нагрузка, тренировочный лагерь по отработке навыков, физические качества, сила, скорость, выносливость, ловкость, технические и тактические навыки, соревновательная деятельность, спортивные результаты.

Annotasion

Extensive work is being conducted worldwide to improve the physical fitness and reaction speed of judokas, enhance their physical fitness for major competitions, and refine the methods of teaching techniques. A large number of scientific sources are being developed on pre-competition sports preparation and competition planning for judokas, the volume of training depending on age, weight, and skill level, its intensity, the timely elimination of fatigue symptoms arising from training, and the rapid restoration of performance. However, there is a need to develop scientifically based recommendations on regulatory requirements, criteria for evaluating types of training, and model indicators used in judo training.

Keywords: judo, sports training, physical training, general physical training, training load, training camp for skill development, physical qualities, strength, speed, endurance, agility, technical and tactical skills, competitive performance, sports results.

KIRISH Dzyudo sport turi, Olimpiada va Paralimpiya o'yinlari dasturida o'zining o'ta tezkor va keskin o'zgaruvchan vaziyatlarda bajariladigan, jozibali harakatlari bilan o'z mavqeyiga ega bo'lgan sharqona yakkakurash sport turlaridan biri bo'lib hisoblanib kelmoqda. Musobaqa jarayonlarida jismoniy, texnik-taktik harakatlari jozibadorligi bilan alohida ajralib turadigan sport turlaridan dzyudo so'nggi yillarda geografik jihatdan ham, son jihatidan ham tobora ommalashib bormoqda. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022 yil 14 fevraldagi «O'zbekiston sportchilarining navbatdagi yozgi va qishki Olimpiya va Paralimpiya o'yinlarida muvaffaqiyatli ishtirok etishi uchun tayyorgarlik ishlarini jadallashtirish to'g'risida»gi PQ-127-son qarori, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 20-iyundagi «Dzyudo sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida» gi PQ-286-sonli qarorlari yaqqol misol bo'la oladi. Dzyudochilarning jismoniy tayyorgarligi sport mashg'ulotlarining ajralmas va strategik tarkibiy qismidir hamda sportchilarning umumiy va maxsus harakat ko'nikmalarini rivojlantirishga yo'naltirilgan murakkab jarayonni tashkil etadi. Bu tayyorgarlik jarayoni sportchilarning kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, chaqqonlik va tezkorlik kabi asosiy jismoniy sifatlarini kompleks tarzda shakllantirishga qaratilgan



bo‘lib, dzyudo kurashning texnik va taktika xususiyatlarini hisobga olgan holda mashg‘ulot jarayonining samaradorligini ta’minlaydi.

Jismoniy tayyorgarlik sportchilarning sog‘ligini mustahkamlash, ularning organizmining turli tizimlarining funktsional imkoniyatlarini oshirish, shuningdek, jismoniy sifatlarni dzyudo kurashning talablariga mos tarzda rivojlantirish vazifalarini bajaradi. Bu jarayonda umumiy, yordamchi va maxsus tayyorgarlik turlari bir-biri bilan uzviy bog‘langan holda amalga oshiriladi.

Yuklamalarning sportchi organizmiga ta’sirini aniqlab berishda usullarning optimallashtirilgan holda rejalashtirilib yillik mashg‘ulotlar tarkibiga doimiy ravishda kiritilgan mashqlar samaradorligi oshirib borildi. Bunday mashg‘ulotlar sport amaliyotida tez-tez foydalanish va sportchilarni jismoniy, texnik-taktik tayyorgarligini obyektiv baholash uchun qo‘llaniladi. Sport amaliyotida kompleks yo‘nalishdagi sport mashg‘ulotlari ham keng qo‘llaniladi.

Tadqiqot davomida dzyudochilarning musobaqa jarayoniga tayyorlashda differensial yondashuvlarni qo‘llash asosida texnik taktik metodikasini takomillshtirishda dzyudochilarning jismoniy sifatlarini, tezlikni, kuch, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlikni rivojlantirish mashqlari yordamida yuklamalar optimallashtirilgan holda olib borildi va samaradorligi aniqlandi. Bunday yondashuv natijasida texnik tayyorgarlik jarayoni nafaqat individuallashtirilgan va samarali bo‘ladi, balki sportchilarning musobaqa jarayonida taktik qarorlar qabul qilish qobiliyati, raqib harakatlariga tezkor javob qaytarish ko‘nikmalari va umumiy musobaqa natijalarining barqarorligi ham sezilarli darajada oshadi.

Dzyudochilar uchun mashg‘ulot yuklamasi haftalik hajimi

Bosqichdagi soatlar	O‘quv –mashg‘ulot tayyorgarlik bosqichi	
	birinchi yil	ikkinchi yil
Haftalik soatlar soni	12	14
Haftalik mashg‘ulotlar soni	4	5
Yiliga jami soatlar	624	728
Yillik mashg‘ulotlarning umumiy soni	208	260



Izoh: Yuqorida yillik mashg'ulotlar davomida birinchi yil bir haftada 12 soat bo'lsa yillik jami soatlar 624 soat va ikkinchi yil haftada 14 soat bo'lsa yillik jami soatlar 728 soatlik mashg'ulotlar o'tkazish haqida ma'lumotlar berilgan.

Differensial yondashuv mashg'ulotlari jarayonida sportchilarning individual xususiyatlarini, ya'ni yoshini, vazn toifasini, sport malakasini, jismoniy tayyorgarlik darajasini, texnik-taktik hajmini va psixologik holatini hisobga olgan holda mashg'ulot yuklamalari, ularda qo'llaniladigan vositalar va usullarni farqlab qo'llashga asoslangan ilmiy-pedagogik yondashuv sifatida qaraladi, chunki aynan shu yondashuv sportchilarning individual imkoniyatlarini maksimal darajada ishga solish, ularning musobaqa jarayonida samarali faoliyat ko'rsatishi va texnik-taktik harakatlarni barqaror bajarish ko'nikmalarini shakllantirishga xizmat qiladi.

Musobaqa jarayonida dzyudochining qaror qabul qilish tezligi, vaziyatga tez va to'g'ri javob berish qobiliyati hamda raqib harakatlarini tahlil qilish mahorati sportchining musobaqa natijalariga bevosita ta'sir qiluvchi muhim omil sifatida namoyon bo'lib, aynan shu jihatlar musobaqa davomida texnik va taktika imkoniyatlarini samarali ishlatish hamda yuqori natijalarga erishishda hal qiluvchi rol o'ynaydi. Shu sababli, o'quv mashg'ulot guruhlaridagi dzyudochilarni differensial yondashuvni qo'llash orqali taktik mashqlarni sportchilarning individual kurash uslubi, funktsional imkoniyatlari va ilgari o'zlashtirilgan texnik-taktik qobiliyatlarini hisobga olgan holda moslashtirish zarur hisoblanadi.

Mashg'ulot jarayonini oqilona tuzish hozirgi zamon talablariga mos ravishda nazariy bilimlarni egallashda sport nazariyasi va usuliyatining ahamiyati katta ekanligiga guvoh bo'ldik. Mashg'ulot rejalarni to'g'ri tuzishda shuni hisobga olish lozimki, eng og'ir musobaqa bellashuvlar ko'pincha musobaqalarning oxirgi kuniga to'g'ri keladi. Dzyudochilarni musobaqa oldi tayyorgarlik mashg'ulotlarni ya'ni mezosikl - bir oylik uchun o'quv-mashg'ulot yig'inini rejalashtirish jadavali dastur ishlab chiqildi.

Dzyudochilarni musobaqa oldi tayyorlash mezosikl - bir oylik o'quv-mashg'ulot yig'inini rejalashtirish dasturi

		Dushshanba	Seshanba	Chorshanba	Payshanba	Juma	Shanba	Yaksanba
Birinchi hafta	Ertalabki mashg'ulot	Badan qizdirish UJT	Psixologik tayyorgar	Kross, UJT mashqlari	Tiklovchi mashqlar	UJT, MJT	Kross, UJT mashqlari	Dam olish
	Kechki mashg'ulot	Taxnik-taktik mashqlar	MJT bellashuvlar	MJT, TTT mashqlari	Usullarni takrorlash	Bellashuv	Basseyin, sauna, massaj	



Ikkinchi hafta	Ertalabki mashg'ulot	MJT, TTT mashqlari	Kross, UJT mashqlari	Psoxologik tayyorgar	Harakatli o'yinlar	Tiklovchi mashqlar	MJT bellashuvlar	Dam olish
	Kechki mashg'ulot	Tiklovchi mashqlar	Bellashuv	Kuchni tarbiyalash	MJT, TTT mashqlari	Ussullarni takrorlash	Basseyin, sauna, massaj	
Uchinchi hafta	Ertalabki mashg'ulot	Badan qizdirish UJT	Harakatli o'yinlar	Tiklovchi mashqlar	Kross, UJT mashqlari	Psoxologik tayyorgar	Basseyin, sauna, massaj	Dam olish
	Kechki mashg'ulot	MJT, TTT mashqlari	Taxnik-taktik mashqlar	Ussullarni takrorlash	MJT, TTT mashqlari	Bellashuv		
To'rtinchi hafta	Ertalabki mashg'ulot	Harakatli o'yinlar	Psoxologik tayyorgar	UJT, MJT	Tiklovchi mashqlar	UJT mashqlari	Kross, UJT mashqlari	Dam olish
	Kechki mashg'ulot	Ussullarni takrorlash	MJT, TTT mashqlari	Taxnik-taktik mashqlar	Kuchni tarbiyalash	Bellashuv	Basseyin, sauna, massaj	

Izoh: UJT - umumiy jismoniy tayyorgarlik. TTT - texnik-taktik tayyorgarlik. MJT - maxsus jismoniy tayyorgarlik

Quyida keltirilgan to'rt haftalik mashg'ulotlar rejasi sportchilarning jismoniy, texnik-taktik, psixologik hamda funksional tayyorgarligini kompleks va bosqichma-bosqich rivojlantirishga qaratilgan bo'lib, sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi tamoyillariga asoslanadi. Ushbu reja yuklamaning to'liqsimonligi, tizimliligi, uzluksizligi va individuallashtirish tamoyillariga mos holda ishlab chiqilgan.

Mazkur mashg'ulotlar rejasi yillik tayyorgarlik jarayonining tayyorlov bosqichiga xos bo'lib, sportchilarda umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT), maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT), texnik-taktik tayyorgarlik (TTT), psixologik barqarorlik va tiklanish jarayonlarini uyg'un holda rivojlantirishni nazarda tutadi. Haftalik yuklama hajmi va jadalligi organizmning moslashuv (adaptatsiya) qonuniyatlarini inobatga olgan holda rejalashtirilgan.

Birinchi hafta – Moslashuv va tayyorlov bosqichi

Birinchi haftada asosiy e'tibor organizmni mashg'ulot jarayoniga moslashtirishga qaratiladi. Ertalabki mashg'ulotlarda badan qizdirish va umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari orqali yurak-qon tomir, nafas olish va mushak tizimlari ishga tayyorlanadi. Kross yugurish va umumiy chidamlilik mashqlari aerob imkoniyatlarni rivojlantiradi.



Psixologik tayyorgarlik mashg'ulotlari sportchilarning diqqatni jamlash, stressga chidamlilik va musobaqaviy holatga moslashuvini ta'minlaydi. Kechki mashg'ulotlarda texnik-taktik mashqlar, maxsus jismoniy tayyorgarlik va bellashuvlarda usullarni takrorlash orqali maxsus harakat malakalari shakllantiriladi. Haftaning oxirida basseyn, sauna va massaj kabi tiklovchi vositalardan foydalanish mushak zo'rqiqlashini kamaytirib, tiklanish jarayonini tezlashtiradi.

Ikkinchi hafta – Rivojlantiruvchi bosqich

Ikkinchi haftada yuklama biroz oshiriladi va mashg'ulotlar jadalligi kuchaytiriladi. Ertalabki mashg'ulotlarda maxsus jismoniy tayyorgarlik va texnik taktik tayyorgarlik mashqlari, kross yugurish hamda harakatli o'yinlar orqali tezkorlik, chaqqonlik va maxsus chidamlilik rivojlantiriladi.

Psixologik tayyorgarlik mashg'ulotlari sportchilarning o'ziga ishonchini mustahkamlashga xizmat qiladi. Kechki mashg'ulotlarda kuchni tarbiyalash, bellashuvlar va texnik usullarni takomillashtirish orqali mushak kuchi va funksional imkoniyatlar oshiriladi. Tiklovchi mashqlar organizmning ortiqcha charchashining oldini olishga yordam beradi.

Uchinchi hafta – Yuqori yuklama va barqarorlashtirish

Uchinchi hafta mashg'ulot jarayonining eng mas'uliyatli bosqichi bo'lib, sportchilarga nisbatan maksimalga yaqin yuklama beriladi. Ertalabki mashg'ulotlarda kross yugurish, umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari va psixologik tayyorgarlik orqali umumiy va maxsus chidamlilik mustahkamlanadi.

Harakatli o'yinlar va tiklovchi mashqlar markaziy asab tizimini faol holatda saqlashga xizmat qiladi. Kechki mashg'ulotlarda texnik-taktik mashqlar, maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlari va bellashuvlar musobaqaga yaqin sharoitda olib borilib, sportchilarning raqobatbardoshligi oshiriladi. Haftaning oxirida basseyn, sauna va massaj organizmning chuqur tiklanishini ta'minlaydi.

To'rtinchi hafta – Barqarorlik va tiklanishga yo'naltirish

To'rtinchi haftada yuklama nisbatan kamaytirilib, mashg'ulotlar barqarorlashtiruvchi va tiklovchi xarakter kasb etadi. Ertalabki mashg'ulotlarda harakatli o'yinlar, umumiy jismoniy tayyorgarlik va maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlari sportchilarning funksional holatini saqlab turishga xizmat qiladi.

Psixologik tayyorgarlik mashg'ulotlari musobaqa oldi holatida ruhiy muvozanatni ta'minlaydi. Kechki mashg'ulotlarda texnik-taktik mashqlar, kuchni tarbiyalash va bellashuvlar orqali erishilgan natijalar mustahkamlanadi. Yakuniy tiklovchi tadbirlar



(basseyn, sauna, massaj) sportchilarning keyingi bosqichga to'liq tiklangan holda o'tishini ta'minlaydi.

Xulosa qilib aytadigan bo'lsak mazkur to'rt haftalik mashg'ulotlar rejasi sportchilarning jismoniy va psixologik imkoniyatlarini izchil rivojlantirish, texnik-taktik mahoratini oshirish hamda ortiqcha zo'riqishning oldini olishga qaratilgan ilmiy asoslangan tavsiya hisoblanadi. Rejaning to'g'ri va tizimli amalga oshirilishi sportchilarning sport natijalarini oshirish va uzoq muddatli sport tayyorgarligini samarali tashkil etishga xizmat qiladi.

XULOSALAR

Mazkur bobda dzyudochilarning sport tayyorgarligi tizimida jismoniy tayyorgarlikning o'rni, mazmuni va tuzilmasi, shuningdek, umumiy, yordamchi va maxsus jismoniy tayyorgarlik turlarining o'zaro uzviy bog'liqligi hamda ularning sportchilarning texnik-taktik mahoratini shakllantirish va musobaqaviy faoliyat samaradorligini oshirishdagi ahamiyati zamonaviy sport nazariyasi va amaliyoti nuqtayi nazaridan har tomonlama tahlil qilindi. Ilmiy-adabiyotlar va amaliy tajribalar tahlili shuni ko'rsatdiki, dzyudochilarning yuqori sport natijalariga erishishi ko'p jihatdan jismoniy sifatlarining rivojlanish darajasiga, xususan kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlik sifatlarining optimal uyg'unligiga hamda ularning musobaqa faoliyati talablariga mos holda shakllantirilishiga bevosita bog'liqdir.

Bob doirasida umumiy jismoniy tayyorgarlik sportchining organizmini har tomonlama rivojlantirish, funksional imkoniyatlarini kengaytirish va yuqori intensiv yuklamalarga moslashuvini ta'minlovchi poydevor vazifasini bajarishi ilmiy jihatdan asoslab berildi. Yordamchi jismoniy tayyorgarlik esa dzyudoga xos harakat faoliyatining biomexanik va koordinatsion xususiyatlarini hisobga olgan holda, asab-mushak apparatini maxsus tayyorlash, texnik harakatlarni samarali o'zlashtirish uchun zarur bo'lgan motor imkoniyatlarni shakllantirishda muhim o'rin tutishi aniqlandi. Maxsus jismoniy tayyorgarlik esa to'g'ridan-to'g'ri musobaqa faoliyatiga yo'naltirilgan bo'lib, u dzyudo gilamida bajariladigan texnik-usullarning yuqori tezlikda, kuchli qarshilik sharoitida va charchoq fonida ishonchli bajarilishini ta'minlashga xizmat qilishi bilan tavsiflanadi.

Tadqiqot davomida murabbiylar o'rtasida o'tkazilgan anketa natijalari mashg'ulot jarayonida individual va differensial yondashuvning yetarli darajada tizimli qo'llanilmayotganligini, ko'pchilik hollarda guruh sportchilari bilan bir xil yuklamalar asosida ishlash ustunlik qilayotganini ko'rsatdi. Shu bilan birga, murabbiylarning aksariyati differensial yondashuvning samaradorligini e'tirof etishi, biroq uni amaliyotga



to'liq joriy etishda metodik bilim va tajriba yetishmasligini qayd etishi mazkur yo'nalishda ilmiy asoslangan tavsiyalar ishlab chiqish zarurligini tasdiqlaydi. O'tkazilgan pedagogik testlar natijalari tajriba va nazorat guruhlarida o'rtasida jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari bo'yicha muayyan farqlar mavjudligini ko'rsatib, mashg'ulot jarayonini sportchilarning individual imkoniyatlari va funksional holatiga mos holda tashkil etish jismoniy sifatlarning barqaror va samarali rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatishini tasdiqladi.

Umuman olganda, mazkur bobda keltirilgan ilmiy tahlillar shuni ko'rsatadiki, dzyudochilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish jarayoni kompleks, ko'p omilli va tizimli yondashuvni talab etadi hamda u umumiy, yordamchi va maxsus tayyorgarlik vositalarining ratsional nisbatda qo'llanilishi, yuklamalarning ilmiy asosda rejalashtirilishi va sportchilarning individual morfofunktsional hamda psixofiziologik xususiyatlarini hisobga olgan holda differensiallashtirilgan mashg'ulotlar orqali amalga oshirilgandagina yuqori sport natijalarini ta'minlaydi. Mazkur bobda bayon etilgan xulosalar keyingi boblarda eksperimental metodikani ishlab chiqish va uning samaradorligini ilmiy asoslash uchun mustahkam nazariy-uslubiy asos bo'lib xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022 yil 14 fevraldagi «O'zbekiston sportchilarining navbatdagi yozgi va qishki Olimpiya va Paralimpiya o'yinlarida muvaffaqiyatli ishtirok etishi uchun tayyorgarlik ishlarini jadallashtirish to'g'risida»gi PQ-127-son qarori.

2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 20-iyundagi “Dzyudo sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida” gi PQ-286-sonli qarorlari yaqqol misol.

3. Kerimov F.A., Tastanov N.A., Qodirov E.I. Yunon-rim kurashi. O'quv –uslubiy qo'llanama. T., “PRESS NASHRIUOTI”, 2017. – 132 b.

4. Керимов Ф.А. Особенности применения трехуровневой системы управления подготовкой резерва для спортивных единоборств / Ф.А.Керимов // Теория и практика физической культуры.1988.-№8. – С.27-28.

5. Kerimov F.A- Sport kurashi nazariyasi va usuliyati. “Lider Press” Toshkent – 2009– 265 b.

6. Тастанов Н.А., Малакали юнон-рим курашчиларининг тактик тайёргарлигини айланма услуб ёрдамида ривожлантириш. //Ўзбекистон давлат



жисмоний тарбия ва спорт университети . Чирчиқ. Фан-Спортга журнали. 2023. 2 -сон. - Б.20-27.

7. Тастанов Н.А. Скоростно-силовая подготовка высококвалифицированных борцов греко-римского стиля применительно к соревновательной деятельности. //Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети. Фан-Спортга журнали. Чирчиқ. 2023. - 6-сон. - Б.3-13.

8. Tashnazarov D. Yunon-rim kurashchilarini texnik tayyorgarligini takomillashtirishda tik turgan holatdan yelkalardan oshirib tashlash harakatining kinematik asoslarini o'rganish (o'ng tomonga bajarish asosida) //Farg'ona davlat universiteti. – 2025. – №. 1. – С. 32-32.

9. Tashnazarov D. Sportning yunon-rim kurash turida texnik tayyorgarlikini takomillashtirishda tik turgan holat yelkalardan oshirib tashlash harakatining samaradorligi (chap tomonga bajarish asosida) //Farg'ona davlat universiteti. – 2025. – №. 1. – С. 26-26.

10. Tashnazarov D. Kinematic foundations of the arm wrapping and throwing movement from a standing position in the improvement of greco-roman wrestlers' technical training (based on the execution of the technique to the right side) //Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal. – 2025. – T. 6. – №. 01. – С. 119-134.