



№ 1/2026

ANDIJON DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI

**ADPI**  
**Ilmiy xabarnomasi**



ADPI Ilmiy xabarnomasi

№ 1 2026 fevral

## Jurnal 2023-yildan chop etilmoqda

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti  
Administratsiyasi huzuridagi Axborot va ommaviy  
kommunikatsiyalar agentligi tomonidan  
2022-yil 25-oktyabrda  
№ 045013 raqam bilan ro'yxatga olingan  
ISSN 2181-4309

O'zbekiston Respublikasi Oliy ta'lim, fan va  
innovatsiyalar vazirligi huzuridagi  
Oliy attestatsiya komissiyasi  
Rayosatining 2024-yil 8-maydagi  
№354-sonli qarori bilan  
**Pedagogika fanlari** bo'yicha Oliy attestatsiya  
komissiyasining dissertatsiyalar asosiy ilmiy  
natijalarini chop etish tavsiya etilgan ilmiy nashrlar  
ro'yxatiga kiritilgan.

Tahririyat manzili: 170100 Andijon shahri,  
"Do'stlik" ko'chasi, 4uy, 216-xona.  
Electron manzil: info@adpi.uz  
Telegram: ADPI\_Ilmiy\_xabarnomasi  
Telefon raqamlari: +998 91 484 40 90

1/1

**BOSH MUHARRIR:**  
**B.M. Rasulov- tarix fanlari doktori (DSc), professor**  
**Mas'ul muharrir:**  
**B.A. Sirojiddinov- biologiya fanlari doktori (DSc), professor**

### TAHRIR KENGASHI

**S.Z. Zaynobiddinov- O'zRFA akademigi**  
**I.R. Asqarov- kimyo fanlari doktori, professor**  
**Sh.X. Yo'lchiyev- fizika-matematika fanlari doktori, (DSc), professor**  
**A.E. Zaynabiddinov- biologiya fanlari doktori, professor**  
**B.X. Amanov- biologiya fanlari doktori (DSc), professor**  
**A.A. Egamberdiyev- falsafa fanlari doktori (DSc), professor**  
**M.V. Xalimova- psixologiya fanlari doktori (DSc), professor**  
**Sh.J. Yusupova - pedagogika fanlari doktori, professor**  
**Z.E. Azimova- pedagogika fanlari doktori (DSc), professor**  
**M.B. Artiqova- pedagogika fanlari doktori (DSc), professor**  
**V.A. Qodirov- pedagogika fanlari doktori (DSc), professor**  
**N.J. Abdullayeva- pedagogika fanlari doktori (DSc), professor**  
**M.A. Tojiboyeva – filologiya fanlari doktori, professor**  
**Sh.A. Xaitov- tarix fanlari doktori (DSc), professor**  
**A.G. G'aniyev- pedagogika fanlari doktori (DSc), professor**  
**M.K. Pozilov -biologiya fanlari doktori (DSc). professor**  
**T.T. Kaziyeva- pedagogika fanlari doktori (DSc), professor**  
**U.A. Usmanova- pedagogika fanlari doktori (DSc), professor**  
**D.T. Samatov- pedagogika fanlari doktori (DSc), professor**  
**A.Xakimov- pedagogika fanlari doktori (DSc), dotsent**  
**M.T.Parpiyev- falsafa fanlari doktori (DSc), dotsent**  
**A.A. Zaparov- texnika fanlari nomzodi, professor**  
**U.A. Saliyev- tarix fanlari nomzodi, professor**  
**M.I. Israil- filologiya fanlari doktori, professor**  
**L.A. Muxammadjonova- falsafa fanlari nomzodi, professor**  
**Sh.A. Xasanov - pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), professor**  
**X.T. Komilova pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), professor**  
**M.Sh. Alimova - siyosiy fanlar bo'yicha falsafa doktori (PhD), professor**  
**Q. Ibaybullayev- falsafa fanlari nomzodi, dotsent**  
**D.T. Samatov- pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent**  
**O'M. Muxtarov- falsafa fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent**  
**S.N. Yusupova- tarix fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent**  
**B.M. Do'monov- pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent**  
**E.A. Tajimirzayev- tarix fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent**  
**K.S. Karimov – tarix fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent**  
**A.A. Yuldashyev- biologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent**  
**M.J. Abduraxmonova - biologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent**  
**M.M. Muydinova- fizika-matematika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent**  
**J.B. Qoraboyev- filologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), professor**  
**N.T. Mo'yidinov- kimyo fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent**  
**D.A. Sobirova- filologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent**  
**E.B. Abdullayev- falsafa fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent**  
**G'.Sh. G'ulomov- biologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent**  
**L.S. Yunusov - biologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent**  
**U.Sh. Uktamov - geografiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)**  
**M.G'. Ergasheva - tarix fanlari bo'yicha falsafa fanlari doktori (PhD)**  
**N.S. Yaqubov- tarix fanlari bo'yicha falsafa fanlari doktori (PhD)**  
**M.I. O'rinboev- pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)**

**Muharrirlar:**  
**O.Karimov,**  
**U.Malikova,**  
**B. Mashrabova.**

## MUNDARIJA

### PEDAGOGIKA

<b>Hasanov Sh.A.</b> Adabiyot fani o'qituvchisining kasbiy kompetensiyalari talqini .....	4
<b>Qoraboyev J.B.</b> "Giperbola konseptual semantikasi"ni voqelantiruvchi til birliklarining lingvokognitiv, psixolingvistik, sotsiolingvistik va lingvostilistik tavsifi .....	8
<b>Umurzaqova N.S.</b> Bo'lajak farmaseftlarning kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirish metodikasi .....	13
<b>Камалходжаева С.С.</b> Язык как объект лингвистического исследования .....	16
<b>Абдуллаева А.Э.</b> Современные и передовые педагогические технологии в преподавании иностранных языков .....	19
<b>Karimov O.T., Mirzayev O.X.</b> Talabalarni iqtidorli o'quvchilar bilan "lumiyera" metodi asosida ishlashga tayyorlashning didaktik imkoniyatlari .....	23
<b>Jo'rayeva M.A.</b> Kasbiy tayyorgarlikni integrativ yondashuv asosida shakllantirish .....	29
<b>Ikromov M.X., Abduraimova M.A.</b> Talabalarga muhandislik kompyuter grafikasidan foydalanib o'qitishning mazmuni .....	33
<b>Ikromov M.X., G'ulomova M.N.</b> Rangtasvir darslarida axborot-kommunikatsiya va vizual texnologiyalardan foydalanish .....	37
<b>Mamatisaqova G.A.</b> Farmasevtika ishi yo'nalishida kompetensiyaga asoslangan ta'limni rivojlantirishda xorij tajribasi .....	41
<b>Mamadaliyev B.K.</b> Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilar uchun kreativ fikrlashni rivojlantiruvchi amaliy mashg'ulotlar tizimini ishlab chiqish .....	45
<b>Axmedova D.X.</b> Boshlang'ich ta'limda ijodiy yozuv ko'nikmalarini shakllantirishning yangi metodlari .....	48
<b>Kosimova G.M.</b> Yangi pedagogik texnologiyalar vositasida darsliklar bilan ishlash bo'yicha o'quv jarayonini loyihalash .....	53
<b>Xoldarova M.Q., Tairova M.B.</b> Maktabgacha ta'lim yo'nalishi talabalarida nutq o'stirish darslari orqali "soft skills" ko'nikmalarini rivojlantirish metodikasi .....	57
<b>Abdurahmonova H.V.</b> Saniye Benjik Kanganing o'yin pedagogikasi va rivojlantiruvchi muhit haqidagi qarashlari .....	61
<b>Xurshidbekov A.M.</b> Erkin kurashchilarda tezlik sifatining shakllanishi va rivojlanishining uslubiy asoslari .....	67
<b>Olimjonov O.O.</b> Integratsiyalashgan tarbiya: talabalarda jismoniy salohiyat va ma'naviy immunitetni shakllantirish usullari .....	71
<b>Usarov M.M.</b> Talabalar estetik kompetensiyalarini rivojlantirishda milliy xalq o'yinlaridan foydalanining dolzarbligi .....	75
<b>Karimova F.Z.</b> Integrativ yondashuv asosida bolajak tarbiyachilarni tarbiyaviy faoliyatga tayyorlashning nazariy -metodologik asoslari .....	80
<b>Xakimov Sh.T.</b> Yosh belbog'li kurashchilarga texnik usullarni o'rgatish bosqichlari .....	83
<b>O'rinboyev L.X.</b> Farmakodinamikaning fan sifatida farmakologiyada tutgan o'rni .....	89
<b>Sobirjonov I.T.</b> Farmakokopetentlik tushunchasi va uning asosiy komponentlari .....	95
<b>No'monova G.D.</b> Klinik farmakologiya fani o'qitish tizimining amalyotdagi holatini kredit-modul tizimi asosida tashkil etish .....	100
<b>Xodjayev M.K.</b> Oliy ta'lim muassasalarida futbol murabbiylarini tayyorlashning pedagogik aspektlari .....	105
<b>Kodirov M.A., Otashev D.R.</b> Basketbolda sportchilarni jaroxatlanishni oldini olish va tiklash usullari .....	110
<b>Samatov D.T., Abdullaev G'A.</b> Umumta'lim maktablarida yuqori sinf o'quvchilarining maxsus jismoniy tayyorgarligini darsdan tashqari mashg'ulotlar asosida rivojlantirishning pedagogik modeli .....	114
<b>Samatov D.T., Abdullaev G'A.</b> Umumiy o'rta ta'lim o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda darsdan tashqari mashg'ulotlarni innovatsion yondashuv asosida tashkil etish metodikasi .....	118
<b>Mullajonov Sh.I.</b> Sport turlarining tavsifi va sportchi faoliyatida ruhiy tayyorgarlikning roli .....	124
<b>Otashev D.R., Otasheva O.H.</b> O'smirlarnigh psixologik munosabatlari shakllantirishda jismoniy tarbiyani o'rni .....	129

ilgari surilgan xulosalar integrativ yondashuvning kasbiy tayyorgarlikdagi ahamiyatini tasdiqlaydi. Shu bilan birga, mazkur tadqiqot natijalari integrativ yondashuvni aynan tarbiyaviy faoliyatga tayyorlash kontekstida ko'rib chiqish bilan ajralib turadi. Bu esa bo'lajak tarbiyachilarning kasbiy tayyorgarligida tarbiyaviy komponentni kuchaytirish zarurligini ko'rsatadi. Tadqiqot natijalari shuni ham ko'rsatdiki, integrativ yondashuvdan samarali foydalanish pedagogik jarayonni to'g'ri loyihalash, o'quv fanlari mazmunini uyg'unlashtirish hamda ta'lim jarayonida faol metodlardan foydalanishni talab etadi. Aks holda integratsiya yuzaki xarakter kasb etib, kutilgan natijalarga erishish qiyinlashadi. Umuman olganda, olingan natijalar integrativ yondashuv asosida bo'lajak tarbiyachilarni tarbiyaviy faoliyatga tayyorlash nazariy jihatdan asoslangan va amaliy ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatadi. Tadqiqot xulosalari maktabgacha ta'lim muassasalari uchun tarbiyachi kadrlar tayyorlash tizimini takomillashtirishda, ta'lim dasturlarini integratsiyalashgan holda ishlab chiqishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Integrativ yondashuv asosida bo'lajak tarbiyachilarni tarbiyaviy faoliyatga tayyorlashning nazariy jihatlari tahlil qilindi. O'rganishlar shuni ko'rsatdiki, integrativ yondashuv ta'lim jarayonida nazariy bilimlar, amaliy ko'nikmalar va shaxsiy sifatlarning o'zaro uyg'unligini ta'minlab, bo'lajak tarbiyachilarning kasbiy tayyorgarligini samarali shakllantirishga xizmat qiladi. Integrativ yondashuv pedagogika, psixologiya va metodik fanlar mazmunining uzviy bog'liqligini ta'minlash orqali talabalarda tarbiyaviy faoliyatning mohiyatini yaxlit holda anglash, tarbiyaviy jarayonni ongli rejalashtirish va amaliy faoliyatda qo'llash qobiliyatlarini rivojlantiradi. Bu esa bo'lajak tarbiyachilarda kasbiy kompetensiyalarning shakllanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Tadqiqot natijalari integrativ yondashuv bo'lajak tarbiyachilarni tarbiyaviy faoliyatga tayyorlashda muhim pedagogik omil ekanligini, mazkur yondashuv ta'lim jarayonining samaradorligini oshirish hamda maktabgacha ta'lim muassasalari uchun raqobatbardosh, malakali tarbiyachi kadrlarni tayyorlashga zamin yaratishini tasdiqlaydi.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. O'zbekiston Respublikasi. "Ta'lim to'g'risida"gi Qonun. – Toshkent, 2020.
2. Abdullayeva M.J. Pedagogik kompetensiya va uni shakllantirish asoslari. – Toshkent: Fan, 2019. 77-b.
3. Jo'raeva S. Maktabgacha ta'limda kognitiv rivojlanishva fanlar uyg'unligi.– T.: Ilm, 2019. 97-b.
4. Xodjayev B.X. Umumiy pedagogika nazariyasi va amaliyoti. – Toshkent: Fan, 2018. 107-b.
5. Shodmonova Sh.S. Maktabgacha ta'lim pedagogikasi. – Toshkent: O'qituvchi, 2020.
6. Samandarova N. Integrativ yondashuv – ta'limning yangi bosqichi. –T.:Barkamol avlod, 2022. 81-b.

UO'K 373.5:796

#### **YOSH BELBOG'LI KURASHCHILARGA TEXNIK USULLARNI O'RGATISH BOSQICHLARI**

<https://zenodo.org/records/18754699>

**Xakimov Shoyadbek Tolibovich**

*Andijon davlat universiteti*

**Annotatsiya.** *Mazkur maqolada yosh belbog'li kurashchilarga texnik usullarni bosqichma-bosqich o'rgatish metodikasi ilmiy va amaliy jihatdan tahlil qilindi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, texnik usullarni o'rgatishning izchil besh bosqichli modeli dastlabki tayyorgarlik va texnik bazani shakllantirish, texnik usulning soddalashtirilgan ko'rinishini o'rgatish, juftlikda ishlash va muvozanatni boshqarish, qarshilik bilan mashq qilish hamda sun'iy musobaqa vaziyatida qo'llash sportchilar texnik, koordinatsion, jismoniy va texnik tayyorgarligining barqaror rivojlanishini ta'minladi. Har bir bosqich o'zining aniq pedagogik, biomexanik va psixologik asoslariga ega bo'lib, izchillikda qo'llanganda texnik aniqlik 40% dan*

92% gacha, koordinatsiya 35% dan 88% gacha, chidamlilik esa 30% dan 85% gacha, taktik harakatlar esa 25% dan 90% gacha oshgani aniqlandi. Ushbu yondashuv sportchilarni musobaqa sharoitiga to'liq tayyorlash va yuqori natijalar ko'rsatishga imkon yaratadi.

**Kalit so'zlar:** belbog'li kurash, texnik usullar, o'rgatish bosqichlari, texnik aniqlik, koordinatsiya, chidamlilik, taktik qobiliyat, pedagogik yondashuv, musobaqa tayyorgarligi, bosqichma-bosqich, metodika.

**Аннотация.** В данной статье анализируется методология поэтапной подготовки технических приемов для юных борцов пояса с научно-практической точки зрения. Результаты исследования показали, что последовательная пятиэтапная модель тренировки технических приемов: начальная подготовка и формирование технической базы, обучение упрощенному варианту технического приема, работа в парах и контроль баланса, тренировка с сопротивлением и применение в искусственной соревновательной ситуации обеспечивают устойчивое развитие технической, координационной, физической и технической подготовки спортсменов. Каждый этап имеет свои специфические педагогические, биомеханические и психологические основы, и при последовательном применении было установлено, что техническая точность повышается с 40% до 92%, координация — с 35% до 88%, выносливость — с 30% до 85%, а тактические действия — с 25% до 90%. Такой подход позволяет спортсменам полноценно подготовиться к соревновательным условиям и показать высокие результаты.

**Ключевые слова:** борьба на поясах, технические приёмы, этапы обучения, техническая точность, координация, выносливость, тактические способности, педагогический подход, соревновательная подготовка, поэтапный метод, методика.

**Abstract.** This article provides a scientific and practical analysis of a step-by-step methodology for teaching technical techniques to young belt wrestling athletes. The study results demonstrated that the consistent five-stage teaching model initial preparation and formation of the technical base, teaching the simplified form of the technique, working in pairs and managing balance, training with resistance, and applying techniques in simulated competition conditions ensures the stable development of athletes' technical, coordination, physical, and tactical skills. Each stage has its specific pedagogical, biomechanical, and psychological foundations, and when applied consistently, technical accuracy increased from 40% to 92%, coordination from 35% to 88%, endurance from 30% to 85%, and tactical actions from 25% to 90%. This approach enables athletes to be fully prepared for competition conditions and to achieve high performance results.

**Keywords:** Belt wrestling, technical techniques, stages of teaching, technical accuracy, coordination, endurance, tactical abilities, pedagogical approach, competition preparation, step-by-step method, methodology.

Belbog'li kurash sport turi o'zbek xalqining milliy sport merosining ajralmas qismi bo'lib, u nafaqat jismoniy tayyorgarlik vositasi, balki yosh avlodning ma'naviy-axloqiy tarbiyalashda ham muhim ahamiyat kasb etadi. So'nggi yillarda yoshlar sportini rivojlantirish bo'yicha davlat miqyosida keng qamrovli dasturlar amalga oshirilmoqda, bunda belbog'li kurash asosiy yo'nalishlardan biri sifatida e'tirof etilgan. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, texnik usullarni o'rgatish jarayoni sportchining yoshiga, jismoniy va psixologik rivojlanish darajasiga mos bo'lishi, hamda bosqichma-bosqich murakkablashib borishi zarur. Bu esa o'rgatish samaradorligini oshiradi, texnik xatolarni kamaytiradi va musobaqada raqobatbardosh natijalar ko'rsatishga yordam beradi [1].

Mazkur maqolada yosh belbog'li kurashchilarga texnik usullarni o'rgatishning besh bosqichli metodik modeli taklif etdik. Har bir bosqich murabbiy-pedagog faoliyatida o'ziga xos vazifalarga ega bo'lib, ilmiy-pedagogik tamoyillarga asoslangan holda ishlab chiqilgan. Belbog'li kurash O'zbek xalqining milliy sport merosida alohida o'rin tutib, yosh avlodning jismoniy, texnik va ma'naviy rivojlanishida katta ahamiyatga ega. So'nggi yillarda sportning ushbu turi bo'yicha yoshlar orasida keng ommalashib bormoqda, bu esa o'z navbatida murabbiylardan texnik usullarni o'rgatish metodikasini yanada mukammallashtirishni talab qilmoqda. Ilmiy-

pedagogik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, texnik harakatlarni o'rgatish jarayoni sportchining yoshi, jismoniy tayyorgarligi va psixologik xususiyatlariga mos holda bosqichma-bosqich olib borilganda eng yuqori samaraga erishiladi (1-jadvalga qarang).

1-jadval

**Yosh belbog'li kurashchilarga texnik usullarni o'rgatish bosqichlari**

Bosqichlar	Maqsad	Asosiy ilmiy asoslar	Metodik vositalar	Kutilgan natija
1. dastlabki tayyorgarlik va texnik bazani shakllantirish	Tayanch holat va koordinatsiya	Pedagogik tamoyillar, biomexanika	Statik mashqlar, himoyalaniş texnikasi	Bazaviy tayyorgarlik
2. texnik usulning soddalashtirilgan ko'rinishini o'rgatish	Usul qismlarini o'rganish	Motor ta'lim nazariyasi	Sekin sur'at, qisqa takrorlar	Harakat fazalarini tushunish
3. juftlikda ishlash va muvozanatni boshqarish	Koordinatsiyani oshirish	Psixomotor moslashuv	Minimal qarshilik, yarim tezlik	Turli sharoitga moslashish
4. qarshilik bilan mashq qilish	Kuch va chidamlilikni rivojlantirish	Fiziologik moslashuv	Raqib bilan, qarshilik oshirib usulni bajarish	Qarshilikda samarali harkatlarni bajarish
5. sun'iy musobaqa vaziyatlari	Taktik qo'llash	Stressga moslashuv	Musobaqa simulyatsiyasi	Yuqori natija va barqarorlik

1-bosqich: Dastlabki tayyorgarlik va texnik bazani shakllantirish. Ushbu bosqich yosh sportchilarning keyingi texnik rivojlanishi uchun mustahkam poydevor yaratadi. Mazkur bosqichning asosiy maqsadi, sportchini belbog'li kurashning texnik harakatlar mazmuniga bosqichma-bosqich mostlashish, umumiy jismoniy tayyorgarlik bilan birga texnik tayyorgarlikning bazaviy elementlarini shakllantirishdan iborat [2].

Pedagogik jihatdan: murabbiy oddiydan murakkabga tamoyiliga amal qilib, dastlabki harakatlarni sodd va tushunarli shaklda ko'rsatadi. Mashg'ulotlar davomida sportchilarning texnik usullarga qiziqishini uyg'otish va o'zlashtirish jarayonida motivatsiyani saqlab qolish muhimdir. Har bir topshiriq aniq ko'rsatma va bosqichli tushuntirish bilan beriladi.

Biomexanik jihatdan o'rganilganda, to'g'ri boshlang'ich (dastlabki) holat tananing barqarorligini ta'minlaydi, bu esa keyingi harakatlarning to'g'ri va samarali bajarilishi uchun asos bo'lib xizmat qiladi. Tananing og'irlik markazi pastga tushiriladi, oyoqlar yelkalar kengligida joylashtiriladi, qo'llar belbog'ni to'g'ri ushlab, raqibga tezkor ta'sir ko'rsatish imkonini beradi.

Yangi boshlagan sportchilar ko'pincha raqib bilan kurashish jarayonida murabbiy o'yin elementlarini qo'llash, sherik bilan ishlashga asta-sekin moslashtirish, xavfsizlik texnikasini o'rgatish orqali sportchida o'ziga ishonchni mustahkamlab oladi.

Bu bosqichda mashqlar quyidagilardan iborat bo'ladi:

- statik mashqlar dastlabki holatda turish, oyoq-qo'l koordinatsiyasini tekislash.
- harakatli mashqlar yon, orqa va oldinga siljish, burilishlar.
- xavfsizlik texnikasi esa turli tomonga yiqilish usullari sherik bilan yumshoq kontakt o'rnatish [3].

Sportchi kurash uchun zarur bo'lgan tayanch harakat ko'nikmalarini egallaydi, texnik usullarni o'rganishga tayyor bo'ladi va jarohatdan saqlanish madaniyatini o'zlashtiradi.

2-bosqich: Texnik usulning soddalashtirilgan ko'rinishini o'rgatish. Ushbu bosqichning asosiy maqsadi murakkab texnik usullarni sportchi ongida va harakat xotirasida bosqichma-bosqich shakllantirishdir. Murabbiy har bir texnik usulni uch asosiy fazaga kirish, bajarish va yakun qismlariga ajratadi. Bu yondashuv texnikaning har bir bo'g'inini chuqur tushunishga yordam berishi aniqlandi.

Murabbiy texnikani avval to'liq ko'rsatib beradi, so'ng uni qismlarga ajratib, har bir bo'g'inni alohida o'rgatadi. Mashg'ulotlarda "ko'rsatish tushuntirish takrorlash" metodidan keng foydalaniladi. Sportchilar avval soddalashtirilgan shaklda, qarshiliksiz yoki minimal qarshilikda mashq qilishadi.

Biomexanik taraflarini olinganda esa harakat fazalarini alohida mashq qilish sportchining mushak guruhlarini muvofiqlashtiradi va ortiqcha energiya sarfini kamaytiradi. Bu bosqichda muvozanatni saqlash, tayanch nuqtalarni to'g'ri joylashtirish va harakat amplitudasini nazorat qilish asosiy e'tiborda bo'ladi.

Soddalashtirilgan texnika sportchida "men qila olaman" hissini shakllantiradi, bu esa keyingi murakkab mashqlarga bo'lgan tayyorgarlik darajasini oshiradi. Sportchilar asta-sekin murakkablashtirilgan sharoitda ham texnikani ijro etishga psixologik tayyor bo'ladilar (2-jadvalga qarang).

## 2-jadval

### Yosh belbog'li kurashchilarga texnik usullarni o'rgatishda texnik harakatlar keta-ketligini mazmun mohiyati

<b>1-bosqich: Dastlabki tayyorgarlik va texnik bazani shakllantirish</b>					
<b>Asosiy maqsad</b>		<b>Metodik vositalar</b>		<b>Kutilgan natija</b>	
Qarshilikda texnikani samarali bajarish		Sparring, qarshilik darajasini oshirish		Kuch, chidamlilik va taktik moslashuvchanlik oshishi	
<b>2-bosqich: Texnik usulning soddalashtirilgan ko'rinishini o'rgatish</b>					
Usulning mexanik asosini o'rgatish		Harakat fazalarini alohida mashq qilish, sekin sur'at		Texnika avtomatlashuviga tayyorgarlik	
<b>3-bosqich: Juftlikda ishlash va muvozanatni boshqarish</b>					
Koordinatsiyani oshirish, muvozanatni boshqarish		Minimal qarshilik bilan juftlik mashqlari		Real kurash sharoitida texnikani moslashtirish	
<b>4-bosqich: Qarshilik bilan mashq qilish</b>					
Qarshilikda texnikani samarali bajarish		Sparring, qarshilik darajasini oshirish		Kuch, chidamlilik va taktik moslashuvchanlik oshishi	
<b>5-bosqich: Sun'iy musobaqa vaziyatida qo'llash</b>					
Taktik va texnik uyg'unlikni ta'minlash		Musobaqa qoidalariga to'liq rioya, kombinatsion usullar		Yuqori samaradorlik va psixologik barqarorlik	

3-bosqich: Juftlikda ishlash va muvozanatni boshqarish. Ushbu bosqich sportchining texnik tayyorgarligida juda muhim o'rin tutadi, chunki sherik bilan ishlash jarayonida o'zlashtirilgan harakatlar amaliy qo'llanishga yaqinlashadi. Ushbu davrda sportchi raqibning og'irlik markazini aniqlash, uni siljitish va muvozanatini buzish bo'yicha samarali strategiyalarni o'rganadi. Minimal qarshilik va yarim tezlikda bajariladigan mashqlar sportchining koordinatsiyasini, muvozanatni saqlash va boshqarish qobiliyatini sezilarli darajada rivojlantiradi. Bu bosqichda raqib harakatlariga tezkor javob qaytarish, ularni oldindan his qilish va moslashish ham shakllanadi. Natijada sportchi real kurash sharoitida texnikani samarali qo'llashga bir qadam yaqinlashadi.

4-bosqich: Qarshilik bilan mashq qilish. Mazkur bosqich texnik-taktik tayyorgarlikning keyingi darajasi bo'lib, sportchi kuchli qarshilik ko'rsatadigan raqibga qarshi texnikani to'g'ri va samarali qo'llashni o'rganadi. Mashg'ulotlarda qarshilik darajasi bosqichma-bosqich oshiriladi, bu esa sportchining mushak kuchi, anaerob chidamliligi va tezkor kuch ishlatish qobiliyatini rivojlantiradi. Bellashuvlarda mashg'ulotlar turli uslub va taktikaga ega raqiblar bilan olib boriladi, bu esa sportchiga o'z texnik repertuarini moslashtirish, zaif tomonlarni aniqlash va ularni bartaraf etish imkonini beradi. Shu bilan birga, qarshilik sharoitida texnik harakatlarni takror-takror bajarish sportchining avtomatlashgan reflekslarini mustahkamlaydi, bu esa musobaqa jarayonida katta ustunlik beradi.

5-bosqich: Sun'iy musobaqa vaziyatida qo'llash. Mazkur bosqich texnik va taktik elementlarni birlashtirib, ularni musobaqaga yaqin sharoitda qo'llashga yo'naltiriladi. Mashg'ulotlarda vaqt chegaralangan baxslar, oldindan belgilangan taktik topshiriqlar va to'liq musobaqa qoidalariga amal qilgan holda baxslar o'tkaziladi. Bu jarayon sportchining psixologik barqarorligini oshiradi, chunki u stress, bosim va raqibning kutilmagan harakatlariga moslashish tajribasini orttiradi [4]. Sun'iy musobaqa sharoitida sportchi nafaqat o'zlashtirilgan texnikalarni qo'llashni, balki ularni vaziyatga mos holda kombinatsiyalashni ham o'rganadi. Shu tariqa, ushbu bosqich sportchini haqiqiy musobaqa uchun tayyor holatga keltirib, yuqori natija ko'rsatishga imkon yaratadi.

Mazkur jadval ma'lumotlari shuni ko'rsatadiki, yosh belbog'li kurashchilarda texnik usullarni o'rgatish jarayonining har bir bosqichi bo'yicha ko'rsatkichlar izchil o'sib borgan. Birinchi bosqich dastlabki tayyorgarlik va texnik bazani shakllantirish davrida texnik aniqlik 40%, koordinatsiya 35%, chidamlilik 30% va taktik qobiliyat 25% darajada qayd etilgan. Bu bosqich sportchilarning tayanch ko'nikmalarini shakllantirishga xizmat qilgan (3-jadvalga qarang).

**3-jadval**

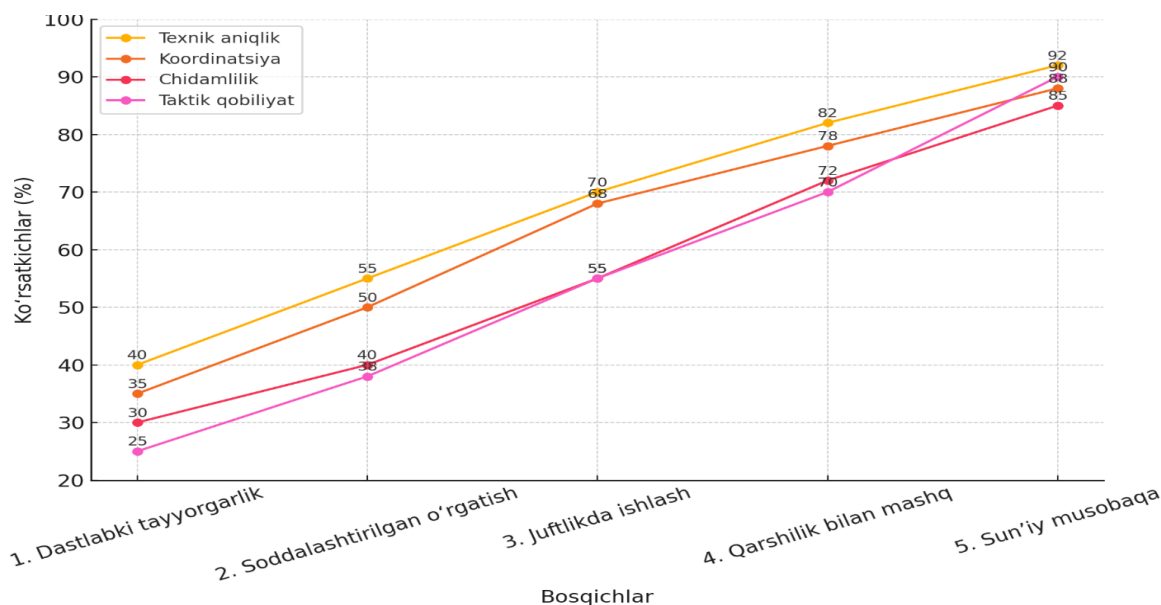
**Yosh belbog'li kurashchilarga texnik usullarni o'rgatish bosqichlarining samaradorligi**

Bosqich	Texnik aniqlik (%)	Koordinatsiya (%)	Chidamlilik (%)	Taktik qobiliyat (%)
1. Dastlabki tayyorgarlik va texnik bazani shakllanganligi	40	35	30	25
2. Texnik usulning soddalashtirilgan ko'rinishini o'rgatish natijalari	55	50	40	38
3-bosqich: Juftlikda ishlash va muvozanatni boshqarish natijalari	70	68	55	55
4. Qarshilik bilan mashq qilish	82	78	72	70
5. Sun'iy musobaqa vaziyatida qo'llash natijalari	92	88	85	90

Ikkinchi bosqich texnik usulning soddalashtirilgan ko'rinishini o'rgatish jarayonida barcha ko'rsatkichlarda sezilarli o'sish kuzatilgan, texnik aniqlik 55%, koordinatsiya 50%,

chidamlilik 40% va taktik qobiliyat 38% ga yetgan. Bu davrda sportchilar harakat fazalarini yaxshiroq anglay boshlagan.

Uchinchi bosqich juftlikda ishlash va muvozanatni boshqarish bosqichida texnik aniqlik 70%, koordinatsiya 68%, chidamlilik 55% va taktik qobiliyat 55% bo'lib, sportchilar real sherik bilan ishlash ko'nikmalarini shakllantirishda sezilarli yutuqlarga erishgan.



### 1-rasm. Yosh belbog'li kurashchilarga texnik usullarni o'rgatish bosqichlarining samaradorligi

To'rtinchi bosqich qarshilik bilan mashq qilish jarayonida texnik aniqlik 82%, koordinatsiya 78%, chidamlilik 72% va taktik qobiliyat 70% ga yetib, sportchilarning qarshilik sharoitida samarali harakat qilish qobiliyati ancha mustahkamlangan.

Beshinchi bosqich sun'iy musobaqa vaziyatida qo'llash yakuniy davrida esa texnik aniqlik 92%, koordinatsiya 88%, chidamlilik 85% va taktik qobiliyat 90% ga yetgan. Bu bosqich sportchilarni haqiqiy musobaqaga tayyor holatga keltirib, texnik va taktik uyg'unlikni maksimal darajada oshirgan [5].

Yosh belbog'li kurashchilarga texnik usullarni o'rgatishda besh bosqichli metodik yondashuvning qo'llanishi texnik-taktik tayyorgarlik samaradorligini sezilarli darajada oshiradi. Tadqiqot jarayonida aniqlanishicha, dastlabki tayyorgarlik bosqichida asosan tayanch holatlar, xavfsizlik texnikasi va koordinatsion asoslar shakllanadi. Soddalashtirilgan o'rgatish bosqichida harakat fazalari to'liq anglash va texnikani mexanik jihatdan o'zlashtirish jarayoni kuchayadi. Juftlikda ishlash bosqichi real kurash elementlarini moslashtirishga xizmat qiladi, qarshilik bilan mashq qilish bosqichi esa sportchining jismoniy va taktik tayyorgarligini mustahkamlaydi. Yakuniy bosqich sun'iy musobaqa sharoitida qo'llash texnik va taktik elementlarni uyg'unlashtirish, psixologik barqarorlikni oshirish hamda musobaqaga maksimal darajada tayyorlash vazifasini bajaradi. Shunday qilib, izchil va ilmiy asoslangan bosqichma-bosqich metodika sportchilarning texnik mahoratini, jismoniy sifatlarini va musobaqaviy natijalarini kompleks tarzda rivojlantirishga xizmat qiladi.

#### Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Kerimov F.A., Goncharova O.V., Burnashev R.A. Khamidjonov A.U. Training system of highly qualified wrestlers// Using sport science to Help wrestlers and Coaches. – Senior world championships in Belgrade (Serbia) 2023. – pp. 3.

2. Khamidjonov A.U. Methodological principles of classification and direction of highly skilled sports wrestlers to types of sports wrestling for the determination of model indicators // Mental enlightenment scientific – methodological journal. Jizzax, 2024. № 8 – P. 362-370.

3. Khamidjonov A.U. Applying of digital technologies in selection and predicting of young talented wrestlers// I. International Congress of Science and Health in Wrestling Sport. – Hitit University Çorum (Turkiya), 2023. – P. 56.

4. Xamidjonov A.U. Yuqori malakali sportchilarni vazn-bo'uy ko'rsatkichlarining model xususiyatlarini o'rganish asosida yosh kurashchilarni saralash va yo'naltirish metodikasi// Sportda ilmiy tadqiqotlar, 2024. – № 2. – B. 23-27.

5. Хамиджонов А.У. Критерии отбора и направления на виды борьбы // НамГУ – NamDU ilmiy axborotnomasi. 2022. – С. 916-620.

UO'K: 378.147:615.01

## FARMAKODINAMIKANING FAN SIFATIDA FARMAKOLOGIYADA TUTGAN O'RNI

<https://zenodo.org/records/18754707>

**O'rinboyev Lochinbek Xasanboy o'g'li**

*Andijon davlat tibbiyot instituti*

**Annotatsiya.** *Ushbu maqolada farmakodinamik fanining shakllanishi, rivojlanish bosqichlari hamda farmakologiya fanidagi o'rni tahlil qilinadi. Farmakodinamik jarayonlarning mohiyati, dori vositalarining retseptor, enzim, ion kanallari va boshqa nishonlar orqali ta'sir mexanizmlari yoritilgan. Shuningdek, zamonaviy farmakodinamik tadqiqotlarning molekulyar, genetik va sun'iy intellekt asosidagi yo'nalishlari, ularning tibbiyot amaliyotida ahamiyati ko'rsatib o'tilgan.*

**Kalit so'zlar:** *farmakodinamika, farmakologiya, retseptor, dori vositasi, farmakogenetika, farmatsevtika, farmakokinetika, molekulyar farmakologiya.*

**Аннотация.** *В данной статье рассматриваются становление, этапы развития и значение фармакодинамики как науки в системе фармакологии. Описываются сущность фармакодинамических процессов, механизмы действия лекарственных средств через рецепторы, ферменты, ионные каналы и другие биологические мишени. Также освещаются современные направления фармакодинамических исследований, включая молекулярные, генетические и основанные на искусственном интеллекте подходы, а также их значение в медицинской практике.*

**Ключевые слова:** *фармакодинамика, фармакология, рецептор, лекарственное средство, фармакогенетика, фармацевтика, фармакокинетика, молекулярная фармакология.*

**Abstract.** *This article analyzes the formation, stages of development, and the significance of pharmacodynamics as a branch of pharmacology. The essence of pharmacodynamic processes, the mechanisms of drug action through receptors, enzymes, ion channels, and other biological targets are discussed. The paper also highlights modern pharmacodynamic research trends, including molecular, genetic, and artificial intelligence-based approaches, as well as their importance in medical practice.*

**Keywords:** *pharmacodynamics, pharmacology, receptor, drug, pharmacogenetics, pharmaceuticals, pharmacokinetics, molecular pharmacology.*

Farmakologiya — bu dori vositalarining kelib chiqishi, kimyoviy tuzilishi, ularning organizmga ta'siri, so'rilish, taqsimlanish, metabolizm va chiqarilish jarayonlarini o'rganadigan fan bo'lib, tibbiyotning ajralmas tarkibiy qismidir. Farmakologiyaning asosiy bo'limlari — farmakodinamika va farmakokinetika — dori vositalarining harakatini turli nuqtai nazardan o'rganadi. Agar farmakokinetika “organizm doriga nima qiladi?” degan savolga javob bersa, farmakodinamika “dori organizmga nima qiladi?” degan fundamental savolni o'rganadi. Farmakodinamika — farmakologiyaning eng muhim nazariy asoslaridan biri sifatida, dori moddalari va organizm o'rtasidagi o'zaro ta'sirni, bu ta'sirning molekulyar, hujayraviy va fiziologik mexanizmlarini tahlil qiladi. U nafaqat dorining qanday ta'sir ko'rsatishini, balki nega

