



№ 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

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

faol, ijodkor va hissiy tarafdin ongli shaxs sifatida rivojlantirishga qaratilgan. Bu metodika bir nechta asosiy tamoyillar orqali amalga oshadi.

Birinchidan, bolaning tabiiy rivojlanish ritmini hurmat qilish tamoyili asosiy o'rin tutadi. Pedagog bolaning har bir rivojlanish bosqichini, uning o'ziga xos sur'at va xususiyatlarini e'tiborga olgan holda ta'lim jarayonini barpo etadi. Bu yondashuv bolaning o'ziga bo'lgan ishonchi va mustaqilligini mustahkamlashga zamin yaratadi.

Ikkinchidan, o'yin faoliyatini ta'limning markaziy vositasiga aylantirish tamoyili o'quv jarayonini bolaga qiziqarli va samarali qilishga yordam beradi. O'yin orqali bola nafaqat jismoniy va intellektual ko'nikmalarini rivojlantiradi, balki ijtimoiy, muloqot va muammolarni hal qilish qobiliyatlarini ham yuzaga chiqaradi. O'yin, shuningdek, bolaning ijodkorligini rag'batlantiradi va o'z fikrini erkin ifodalash imkoniyatini yaratadi.

Uchinchidan, emotsional intellektni erta yoshdan shakllantirish tamoyili bolaning hissiy rivojlanishiga alohida e'tibor beradi. Saniye Benjik Kangal fikricha, bolada empatiya, o'z hissiyotlarini anglashi va boshqarishi, shuningdek, boshqalar bilan munosabatda bo'lish ko'nikmalari erta davrdan rivojlantirilishi lozim. Bu bolani nafaqat ijtimoiy jihatdan moslashuvchan, balki ruhiy jihatdan barqaror shaxs sifatida shakllantirishga ko'mak beradi.

Shu bilan birga, Saniye Benjik Kangalning yondashuvi bolaga yo'naltirilgan, faoliyatga asoslangan, integrativ pedagogika sifatida maktabgacha ta'lim tizimida dolzarbdir. Uning metodikasi bolaning shaxsiy qobiliyatlarini, hissiy va ijtimoiy ko'nikmalarini mos tarzda rivojlantirishga imkon beradi, shuningdek, pedagog va ota-onalar uchun ham samarali yo'riqnoma bo'lib xizmat qiladi. Natijada, bu yondashuv bolalarning yaxlit rivojiga keng imkoniyatlar yaratadi, ularni ijodkor, mustaqil va hissiy jihatdan ongli shaxslar sifatida tarbiyalashga xizmat qiladi.

Foydalangan adabiyotlar:

1. Kangal, S. B. (2020). *Gelişimsel Eğitim Modeli*. Ankara: Çocuk Gelişimi Enstitüsü.
2. Piaget, J. (1972). *The Psychology of the Child*. New York: Basic Books.
3. Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in Society*. Cambridge: Harvard University Press.
4. Montessori, M. (1967). *The Absorbent Mind*. New York: Dell Publishing.
5. Lillard, A. (2005). *Montessori: The Science Behind the Genius*. Oxford University Press.
6. Edwards, C., Gandini, L., & Forman, G. (1998). *The Hundred Languages of Children*. Ablex Publishing.
7. Mayer, J., & Salovey, P. (1997). "What is Emotional Intelligence?" In P. Salovey & D. Sluyter (Eds.), *Emotional Development and Emotional Intelligence*.
8. Denham, S. (2015). *Early Childhood Emotional Competence*. Guilford Press.

UO'K: 796.01:008(575.1)

ERKIN KURASHCHILARDA TEZLIK SIFATINING SHAKLLANISHI VA RIVOJLANISHINING USLUBIY ASOSLARI

<https://zenodo.org/records/18754676>

Xurshidbekov Abbosbek Murodbek o'g'li
Andijon davlat pedagogika instituti

Annotatsiya. *Mazkur maqolada erkin kurashchilar mashg'ulot jarayonida tezlik sifatini rivojlantirishga qaratilgan uslubiy yondashuvlar, vositalar va mashqlar tizimi yoritib berilgan. Tezlik kurashchining texnik va taktik mahoratini samarali namoyon etishida hal qiluvchi omil sifatida ko'rib chiqiladi. Unda sportchining asab-mushak faoliyatini faollashtirish, texnik harakatlarni maksimal tezlikda va ratsional tuzilmani buzmaganda bajarish imkonini beruvchi mashqlar majmuasi tahlil qilingan. Shuningdek, qulay, murakkab, oddiy, tasodifiy va musobaqa sharoitlarida tezlikni rivojlantirish usullari,*

simulyatsion mashqlar va umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalarining o'zaro uyg'unligi ko'rsatib o'tilgan. Maqolada tezkorlik sifatini oshirishning bosqichma-bosqich yondashuvi, mashg'ulotlarni tashkil etish tamoyillari hamda musobaqa oldi tayyorgarlik davrida tezlik mashqlarining ahamiyati ilmiy asosda bayon etiladi.

Kalit so'zlar: *erkin kurash, tezlik sifati, texnik-taktik tayyorgarlik, mashg'ulot usullari, simulyatsiya mashqlari, musobaqa tayyorgarligi, umumiy jismoniy tayyorgarlik, tezkorlikni rivojlantirish.*

Аннотация. *В данной статье рассмотрены методические подходы, средства и система упражнений, направленных на развитие качества быстроты в подготовке борцов вольного стиля. Скорость рассматривается как решающий фактор эффективного проявления технико-тактического мастерства борца. Проанализирован комплекс упражнений, активизирующих нервно-мышечную деятельность спортсмена, выполнение технических приемов с максимальной скоростью и без нарушения рациональной структуры. Показаны методы развития быстроты в удобных, сложных, простых, случайных и соревновательных условиях, взаимная совместимость имитационных упражнений и средств общефизической подготовки. В статье на научной основе описан поэтапный подход к повышению качества быстроты, принципы организации тренировки, значение упражнений на быстроту в период предсоревновательной подготовки.*

Ключевые слова: *вольная борьба, скоростные качества, технико-тактическая подготовка, методика тренировок, имитационные упражнения, подготовка к соревнованиям, общая физическая подготовка, развитие ловкости.*

Abstract. *This article discusses the methodological approaches, tools and a system of exercises aimed at developing the quality of speed in freestyle wrestlers' training. Speed is considered a decisive factor in the effective manifestation of a wrestler's technical and tactical skills. It analyzes a set of exercises that activate the athlete's neuromuscular activity, perform technical movements at maximum speed and without violating the rational structure. It also shows the methods of developing speed in convenient, complex, simple, random and competitive conditions, the mutual compatibility of simulation exercises and general physical training tools. The article describes a step-by-step approach to improving the quality of speed, the principles of organizing training, and the importance of speed exercises in the pre-competition preparation period on a scientific basis.*

Keywords: *Freestyle wrestling, speed quality, technical and tactical preparation, training methods, simulation exercises, competition preparation, general physical training, and development of agility.*

Oliy ta'lim muassasalari uchun ishlab chiqilgan dastur tuzilishida erkin kurashi bo'yicha boshlang'ich tayyorgarlik bosqichlarida kurash usullarini o'zlashtirish uchun boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida kurash usullarining hajmini, texnik-taktik tayyorgarlik guruhleri va sport takomillashuvi guruhleri uchun texnik-taktik tayyorgarlik bo'limi bo'yicha o'quv materialining to'liq va tizimli bayonini ham nazarda tutilmagan. Shuningdek, dasturda o'qituvchi murabbiylarning faqat subyektiv tajribasiga asoslanishiga majbur qiladi, o'qituvchi murabbiyning asosiy mashg'ulot turiga mos bo'lgan tayyorgarlikning borishi borasida samarali nazoratni tashkil etish uchun yo'nalishlardan mahrum qilmoqda. Bundan tashqari, joriy sport natijalari a'lo bo'lgan istiqbolli sportchilarning faoliyat turiga qiziqishini yo'qolishi erkin kurash seksiyalardan ketish holatlari qayd etildi. "Iqtidorli sportchilarni, tanlash va saralash (seleksiya) hamda ularni professional sportchilar sifatida tayyorlashning yangi tizimini yo'lga qo'yish" [1].

Zamonaviy adabiyotlarda kurashchilarning mashg'ulot jarayonini tashkil qilish yuzasidan taqdim etilgan keng qamrovli tajriba materiallari, odatda yuqori malakali sportchilar mashg'ulotlariga bag'ishlangan. Biroq hozirga qadar oliy ta'lim muassasalarida talabalarning umumiy jismoniy tayyorgarligini erkin kurash vositalari orqali oshirish uslubiyoti misolida o'rganishga doir muhim pedagogik vositalar hamda uslublar kam o'rganilgan.

Erkin kurash mutaxassislarining guvohlik berishicha, oliy darajadagi musobaqalarda erkin kurashchilari tomonidan tik turib kurashishda 70 % o'tkazish va yiqitish usullaridan

foydalaniladi, bu esa boshqa usullarning juda murakkabligidan yoki o'rgatishdagi kamchiliklardan dalolat berishi mumkin. V.I.Rudnitskiy ma'lumotlariga ko'ra, tik turib kurashishda 42 % o'tkazishlar, 14,5 yelkadan oshirib tashlashlar va 16,2 % egilishlar amalga oshiriladi.

Texnik arsenalning turli yo'nalishlarini hisobga olgan holda o'tkazilgan pedagogik kuzatuvlarimiz natijalari (Sport kurashida pedagogik nazorat) shuni ko'rsatadiki, erkin kurashchilarining tik holatda kurashishdagi texnik arsenalari juda cheklangan va tor doirada qolgan. Turli ushlar usullaridan foydalangan holda tashlashlarning xilma-xil arsenal va ularning variantlari mavjud bo'lishiga qaramay, individual foydalanishda texnik-taktik arsenal shunchalik torayib ketganki, kombinatsion kurashni shakllantirish imkoniyati yo'qolmoqda.

Kurashchilar arsenalida (A.P. Kupsov metodikasi bo'yicha) qo'lni yelkaga yoki yelka ostiga olib tashlash usullari deyarli uchramaydi. Musobaqalarda biomexanik tuzilishi jihatidan o'xshash bo'lgan aylantirib yiqitish usuli qo'llaniladi. Kurashchilar bundan ortiq harakatlarni qo'llashga jur'at etolmaydilar.

Kurash sportida tezlik — bu harakatlar hamda texnik-taktik operatsiyalarni minimal vaqt oralig'ida amalga oshirish salohiyatidir. Raqibdan tezroq harakat qilgan sportchi hatto soniyaning yuzdan bir qismida ham muhim ustunlikka ega bo'lishi mumkin. Yuqori sport yutuqlariga erkin kurashda yetarlicha rivojlangan tezlik sifatisiz erishish deyarli imkonsizdir.

Kurashchining amaliy faoliyatida bajariladigan harakatlarning ko'lami nihoyatda keng bo'lib, ularning aksariyati portlovchi, tezlik-kuch xarakteriga ega va doimiy ravishda o'zgarib turadigan musobaqa vaziyatlariga hamda raqibning harakatlariga mos ravishda shakllanadi. Shu sababli tezlik sifatini belgilovchi omillar jumlasiga texnik va taktik harakatlar bilan ularning elementlarini bajarish tezligi kiradi.

Tezlik ko'plab omillarga, xususan, sportchining asab jarayonlari faolligi, kurash vaziyatidagi mayda o'zgarishlarni sezish darajasi, raqibning harakatlarini tezda tahlil qilish va vaziyatni to'g'ri baholash qobiliyatiga bog'liq. Bundan tashqari, zarur texnik va taktik yechimlarni o'z vaqtida va aniqlik bilan qo'llay olish malakasi ham muhim rol o'ynaydi.

Kurashchida tezlikni samarali shakllantirish uchun nafaqat kuch va egiluvchanlik, balki bo'g'imlarning harakatchanligi ham yetarli darajada rivojlangan bo'lishi zarur. Shu bois tezlikni oshirish mashqlari kuch va moslashuvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar bilan birgalikda olib borilishi kerak. Bo'shashtira olmaslik — ya'ni dam olish fazasini o'z vaqtida bajara olmaslik — kurashchilarning tezkorlik ko'rsatkichlarini pasaytiradi. Demak, bir harakatdan boshqasiga tez va silliq o'tish asosan dam olish mexanizmlarini boshqarish qobiliyatiga bog'liq [2].

Musobaqa jarayonida harakatlarning tezligi bilan bir qatorda, tezlik chidamliligi — ya'ni butun kurash davomida tezkorlikni ushlab turish ham zarur.

Tezlik sifatini oshirishda quyidagi asosiy metodik yondashuvlardan foydalaniladi:

Qulay sharoit usuli; Mazkur usul texnik harakatlarni va alohida elementlarni jangovar amaliyotga nisbatan yengillashtirilgan sharoitda yuqori tezlikda ko'p takrorlashga asoslanadi. Masalan, kichik vazn toifasidagi sherik bilan mashq bajarish kurashchiga texnik va taktik harakatlarni intensivlikni oshirgan holda ratsional tuzilmani buzmasdan bajarish imkonini beradi. Shuningdek, texnik elementlarni og'ir raqibga qarshi simulyatsiya shaklida ko'p marotaba takrorlash ham samarali vosita bo'lib xizmat qiladi. Umumrivojlantiruvchi mashqlar sifatida pastga yugurish, yengil og'irlikdagi shtangani jerkish yoki turtish mashqlari qo'llaniladi.

Murakkab sharoit usuli; Bu usul sportchini musobaqadagidan ham murakkabroq sharoitlarda maksimal tezlik bilan texnik va taktik harakatlarni bajarishga o'rgatadi. Masalan, og'irroq vazn toifasidagi yoki kuchli raqib bilan sparring, sirpanadigan gilamda mashq bajarish, katta og'irlikdagi snaryadlar bilan tezlik mashqlari. Umumrivojlantiruvchi mashqlar sifatida yuqoriga maksimal sur'at bilan yugurish yoki og'irroq shtangani jerkish mashqlari misol bo'la oladi.

Oddiy sharoit usuli; Bu usulda sportchi aynan musobaqa sharoitiga yaqin vaziyatlarda maksimal tezlik bilan texnik va taktik harakatlarni takrorlaydi. Ushbu yondashuv raqibning hujumlariga tez va aniq javob berish ko'nikmasini shakllantiradi.

Tasodifiy usul; Mazkur usul sportchini kutilmagan signalga (ovoz, hushtak, koptok harakati va hokazo) maksimal tezlik bilan javob berishga o'rgatadi. Bu usul texnik elementlarni kutilmagan holatda bajarish, raqibning oldindan noma'lum harakatlariga tez javob berish qobiliyatini rivojlantiradi. Masalan, murabbiy hushtak chalgan zahoti parter holatidan tik turish yoki qo'l harakati orqali hujumga taqlid qilish mashqlari shular jumlasidandir.

Musobaqa usuli; Bu usulda kurashchilar turli taktiko-texnik vazifalar bilan yakkakurash olib boradi, natijada ular yuqori tezlik reaksiyasini ko'rsatishga majbur bo'ladi. Ayniqsa, sherik bilan yuqori tempda olib borilgan janglar kurashchini real musobaqa tezligiga yaqinlashtiradi va reaksiya tezlikni oshiradi.

Tezlikni rivojlantiruvchi mashqlarning asosiy qismi maxsus mashqlardan, ayniqsa sherik bilan olib boriladigan mashqlardan iborat bo'lishi lozim. Bu texnik va qarshi texnik harakatlarni, ularning elementlarini oldindan belgilangan qulay holatlarda yuqori sur'atda bajarishga imkon beradi. Tezlik mashqlari maksimal tezlikda 3–5 marotaba bajarilgach, ularni sekinlashtirilgan holda takrorlash mumkin. Mashqlar sportchi charchash belgilarini ko'rsata boshlaguncha bajariladi, aks holda mashq samaradorligi pasayadi [3].

Tezlik mashqlarini bajarishda texnik harakatlarning ratsional tuzilmasi buzilmasligi kerak. Agar texnika buzila boshlasa, sur'atni kamaytirish va to'g'ri shaklni tiklash talab etiladi. Shuningdek, anjomli va anjomsiz simulyatsion mashqlardan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Ularni bajarishda harakatlar keskin, tez va texnik jihatdan to'liq bo'lishi zarur.

Reaksiya tezlikni rivojlantirish uchun raqibning tezkor harakatlariga moslashishga majbur qiluvchi mashqlar ham samarali hisoblanadi. Bunda sherik sifatida tezlikka ega, texnik jihatdan yetuk sportchini tanlash maqsadga muvofiqdir. Mashqlar kichik vaznli, teng vaznli va ba'zan og'irroq vazndagi sheriklar bilan navbatma-navbat bajariladi.

Tezlikni oshirishga yordam beruvchi umumrivojlantiruvchi mashqlarga qisqa masofalarga yugurish (20–30 m), to'siqli yugurish, basketbol elementlari, akrobatik mashqlar (oldinga va orqaga salto, qumaloq tashlash), itarib irg'itish mashqlari va boshqalar kiradi.

Tezlik mashqlari har kuni, kurash va umumiy jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarida muntazam bajarilishi zarur. Ularni darsning tayyorlov bosqichida yoki asosiy qism boshida, sportchi charchamagan paytda o'tkazish eng maqbul hisoblanadi.

Tayyorgarlik bosqichida tezlik asosan umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlar orqali rivojlantiriladi, musobaqa davrida esa u musobaqa janglari bilan uyg'unlashtiriladi. Musobaqaga yaqinlashgan sari kuch va tezlik mashqlariga alohida e'tibor qaratiladi.

Erkin kurashchilarda musobaqaoldi tayyorgarligi jarayonida tezlik sifatini shakllantirish va rivojlantirish — yuqori sport natijalariga erishishda hal qiluvchi omillardan biridir. Tezkorlik sifati kurashchining raqib harakatlariga zudlik bilan va aniq javob berish qobiliyatini

belgilaydi, texnik va taktik ustunlikni ta'minlaydi hamda musobaqa sharoitida samarali harakatlarni amalga oshirishga yordam beradi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, tezlikni rivojlantirish jarayonida umumrivojlantiruvchi, maxsus va musobaqaga yaqin sharoitdagi mashqlardan kompleks foydalanish yuqori samaradorlikka olib keladi. Qulay, murakkab, oddiy va tasodifiy sharoit usullarini tizimli qo'llash kurashchilarning reaksiya tezligini, texnik harakatlar bajarish tezligini va tezlik chidamliligini sezilarli darajada oshiradi [4].

Mashg'ulot jarayonida tezlik sifatini rivojlantirish kuch, egiluvchanlik, koordinatsiya kabi boshqa jismoniy sifatlar bilan uzviy bog'liq holda olib borilishi lozim. Shuningdek, mashqlar yuklamasi bosqichma-bosqich oshirib borilishi, musobaqaga yaqin bosqichlarda esa maxsus va tezlik-kuch yo'nalishidagi mashqlarga ustuvorlik berilishi zarur.

Xulosa qilib aytganda, erkin kurashchilarda musobaqa jarayoniga qadar tezlik sifatini shakllantirish va rivojlantirishning ilmiy asoslangan uslubiy tizimini qo'llash sportchilarning texnik-taktik imkoniyatlarini kengaytiradi, musobaqa samaradorligini oshiradi va yuqori sport natijalariga erishishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 29-iyuldagi PQ-336-son "Sport kurashlarining Olimpiya turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori. www.Lex.uz.

2. Абдиев А.Н. Борьба организация востановительного тренировочного процесса в предсоревновательном этапе. Ўзбекистон жисмоний тарбия ва спорт илмий-амалий журнали, 2020. №2, 48-б.

3. Бакиев З.А. Индивидуализация технико - тактической подготовки борцов, на основе автоматизированного анализа соревновательной деятельности /кан...пед...наук: дисс.автореф., Ташкент. УзГИФК.

4. Tastanov N.A. Kurashturlari nazariyasi va uslubiyati. Darslik. Toshkent. "Sano-standart", 2015.

UO'K: 766.3(585.141)

INTEGRATSIYALASHGAN TARBIYA: TALABALARDA JISMONIY SALOHIYAT VA MA'NAVIY IMMUNITETNI SHAKLLANTIRISH USULLARI

<https://zenodo.org/records/18754685>

Olimjonov Omadbek Odiljon o'g'li

Andijon davlat pedagogika instituti

Annotatsiya. *Mazkur maqolada integratsiyalashgan tarbiya jarayonida talabalar jismoniy salohiyatini rivojlantirish hamda ma'naviy immunitetini shakllantirishning samarali usullari yoritilgan. Integratsiyalashgan yondashuv orqali ta'lim va tarbiya jarayonida jismoniy, aqliy, axloqiy va estetik rivojlanishning o'zaro bog'liqligi asoslanadi. Talabalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, jismoniy faollikni oshirish, sport va madaniy faoliyatni uyg'unlashtirish orqali ularning irodaviy, ruhiy va ma'naviy barqarorligini mustahkamlash masalalari tahlil qilinadi. Shuningdek, ma'naviy immunitetni kuchaytirishda milliy qadriyatlar, ijtimoiy faollik, ijobiy psixologik muhit va raqamli madaniyat omillarining o'rni ko'rsatilgan. Tadqiqotda integratsiyalashgan tarbiya modeli asosida talabalarda nafaqat jismoniy tayyorgarlik, balki ruhiy muvozanat, o'zini anglash, ijtimoiy mas'uliyat va fuqarolik pozitsiyasini shakllantirish yo'llari ilmiy asosda yoritiladi. Natijada, ta'lim muassasalarida integratsiyalashgan tarbiya tizimini takomillashtirish talabalarning sog'lom, faol va ma'naviy yetuk shaxs sifatida kamol topishiga xizmat qilishi ta'kidlanadi.*

Kalit so'zlar: *integratsiyalashgan tarbiya, jismoniy salohiyat, ma'naviy immunitet, sog'lom turmush tarzi, raqamli madaniyat, ijtimoiy faollik, milliy qadriyatlar, talaba shaxsining kamoloti.*

Аннотация. *В статье рассматриваются эффективные методы формирования физического потенциала и духовного иммунитета студентов в процессе интегрированного*

