



O'zbekiston Respublikasi  
Maktabgacha va maktab  
ta'limi vazirligi

ISSN: 2992-9008  
UDK: 37

# TA'LIM VA TARAQQIYOT

Ilmiy-uslubiy jurnali



2026-YIL 5-SON

[www.journal.namspi.uz](http://www.journal.namspi.uz)

**Bosh muharrir:** Namangan davlat pedagogika instituti rektori B.E.Xusanov  
**Mas'ul muharrir:** Ilmiy ishlar va innovatsiyalar bo'yicha prorektor M.R.Qodirxonov  
**Mas'ul muharrir o'rinbosari:** Ilmiy tadqiqotlar, innovatsiyalar va ilmiy-pedagogik kadrlar tayyorlash bo'limi boshlig'i J.A.Yuldashev

## TAHRIR HAY'ATI

**Aniq va tabiiy fanlar:** k.f.d., prof. Sh.Abdullayev, f-m.f.d., dots. R.Xakimov, k.f.d., prof. N.Vohidova, k.f.d., dots. M.Qodirxonov, b.f.d., dots. A.Batashov, f-m.f.n., dots., T.Abdullayev, p.f.n., dots. M.Eshnazarova, p.f.n., dots. G'.Nafasov, p.f.n., dots. M.Boltayeva.

**Texnika fanlari:** t.f.d., prof. A.Umarov, t.f.d., prof. A.Qayumov, PhD, dots. Sh.Xudoyqulov, PhD, dots. Abdunazarov.

**Ijtimoiy-gumanitar fanlar:** s.f.d., prof. T.Fayzullayev, tar.f.d., prof. A.Rasulov. f.f.d., prof. M.Ismoilov, i.f.d., dots. N.Sotivoldiyev, t.f.n., dots. A.Isoqboyev, f.f.n., dots. O.Mamatov, t.f.n., dots. Z.Haydarov, PhD. J.Yuldashev, PhD. A.Abdullayev.

**Pedagogika fanlari:** p.f.d., prof. B.Xodjayev, p.f.d., prof. X.Najmiddinova, p.f.d., prof. T.Ismoilov, p.f.d., prof. S.Abdullayev. p.f.d., prof., M.Y.Sobirova, p.f.d., prof., R.Zamilova, p.f.d., prof. Sh.Xujamberdiyeva, p.f.d., dost. M.Asqarova, PhD, dots. M.Asranboyeva.

**Filologiya fanlari:** fil.f.d., prof. N.Uluqov, fil.f.d., prof. H.Usmanova, f.f.d., dots. X.Shokirova, p.f.n., dots. S.Misirov, p.f.n., dots. Sh.Ubaydullayev, PhD, dots. P.Lutfullayev, PhD, dots. M.Yakubbayev.

**Texnik muharrir:** R.Tursunov

**Tahririyat manzili:** Namangan shahri, Uychi ko'chasi, 316-uy.

**Pochta indeksi:** 160136, **Faks:** (0369) 227-27-21,

**Email:** [Info@namspi.uz](mailto:Info@namspi.uz)

"Ta'lim va taraqqiyot" ilmiy-uslubiy jurnali elektron to'plam sifatida O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Administratsiyasi huzuridagi **Axborot va ommaviy kommunikatsiyalar agentligi (AOKA)ning 2022-yil 25-oktabrdagi № 045044 raqamli guvohnomasi** asosida chop etiladi. Jurnal **Oliy Attestatsiya komissiyasining 2024-yil 30-noyabrdagi (№ 364/5) yig'ilishi qaroriga asosan pedagogika fanlari bo'yicha falsafa fanlari doktori (PhD) va fan doktori (DSc) ilmiy darajasiga talabgorlarning dissertatsiya ishlari yuzasidan asosiy ilmiy natijalarini chop etish uchun tavsiya etilgan.** UDK: 37, Xalqaro standartlashtirish raqami (ISSN): 2992-9008.

Maqolalarning ilmiy saviyasi va keltirilgan ma'lumotlar uchun mualliflar javobgar hisoblanadi.

## ERKIN KURASHCHILARNI TEXNIK HARAKATLARINI ANALITIK TAHLIL QILISH ASOSIDA MUSOBAQA OLDI YUKLAMALARINI OPTIMALLASHTIRISH METADIKASI

*Xamidjonov Abdunazar Usubjon o'g'li*

*O'zbekiston davlat sport akademiyasi*

*Ilmiy tadqiqotlar, innovatsiyalar va ilmiy-pedagogik*

*kardlar tayyorlash bo'lim boshlig'i*

*Email: [khamidjonovabdunazar@gmail.com](mailto:khamidjonovabdunazar@gmail.com)*

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada erkin kurashchilarning texnik harakatlarini tahlil qilish orqali musobaqa oldi mashg'ulot jarayonini takomillashtirishning metodik asoslari yoritilgan. Tadqiqotning asosiy yo'nalishi texnik harakatlarning bajarilish sifati va mashg'ulot yuklamasi o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni aniqlashga qaratilgan. Erkin kurashga xos hujum, qarshi hujum, tashlash va himoyadan hujumga o'tish kabi harakatlar bajarilish ketma-ketligi, tayanch almashinuvi, harakatning barqarorligi va takroriy bajarilishdagi o'zgarishlar asosida tahlil qilinadi. Tahlil natijalaridan kelib chiqib sportchilarning individual tayyorgarlik holatiga mos ravishda mashg'ulot vositalari, takrorlash miqdori, ish va dam olish nisbati hamda yuklama intensivligini o'zgartirishga asoslangan metodik yondashuv taklif etiladi. Musobaqa oldi bosqichida yuklamani boshqarish texnik mahoratni saqlash, ortiqcha charchoqni kamaytirish va mashg'ulot jarayonining yo'nalishini sportchining amaldagi tayyorgarlik holatiga moslashtirish tamoyillari asosida amalga oshiriladi.

**Kalit so'zlar:** Erkin kurash, texnik-taktik tayyorgarlik, texnik harakatlar tuzilishi, harakat barqarorligi, individualizatsiya, mashg'ulot jarayoni, musobaqaoldi bosqichi, yuklama korreksiyasi, mashg'ulot hajmi, intensivlik, texnik samaradorlik.

## METHODOLOGY FOR OPTIMIZING PRE-COMPETITION TRAINING LOADS BASED ON THE ANALYTICAL ASSESSMENT OF FREESTYLE WRESTLERS' TECHNICAL ACTIONS

**Abstract:** This article outlines the methodological foundations for improving the pre-competition training process through the analysis of freestyle wrestlers' technical actions. The study focuses primarily on determining the interrelationship between the quality of technical execution and training load. Actions characteristic of freestyle wrestling—such as attacks, counter-attacks, throws, and transitions from defense to offense—are analyzed based on execution sequences, stance shifts, movement stability, and variations during repeated performance. Based on the analysis results, a methodological approach is proposed to adjust training tools, repetition volume, work-to-rest ratios, and load intensity in accordance with the athletes' individual readiness levels. Managing the training load during the pre-competition phase is carried out

based on principles that prioritize maintaining technical proficiency, minimizing excessive fatigue, and aligning the training process with the athlete's current state of preparedness.

**Keywords:** Freestyle wrestling, technical-tactical preparation, structure of technical actions, movement stability, individualization, training process, pre-competition stage, load adjustment, training volume, intensity, technical efficiency.

## МЕТОДИКА ОПТИМИЗАЦИИ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК НА ОСНОВЕ АНАЛИЗА ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ

**Аннотация:** В статье изложены методические основы совершенствования предсоревновательного тренировочного процесса посредством анализа технических действий борцов вольного стиля. Основное внимание в исследовании уделено выявлению взаимосвязи между качеством выполнения технических приемов и величиной тренировочной нагрузки. Анализируются характерные для вольной борьбы действия — атаки, контратаки, броски, переходы от защиты к нападению — с учетом последовательности выполнения, смены стоек, устойчивости движений и вариативности при многократном повторении. На основе результатов анализа предложен методический подход к корректировке тренировочных средств, объема повторений, соотношения работы и отдыха, а также интенсивности нагрузки в соответствии с уровнем индивидуальной готовности спортсменов. Управление тренировочной нагрузкой на предсоревновательном этапе осуществляется на принципах, приоритетными задачами которых являются сохранение технического мастерства, минимизация избыточного утомления и согласование тренировочного процесса с текущим состоянием подготовленности спортсмена.

**Ключевые слова:** вольная борьба, технико-тактическая подготовка, структура технических действий, устойчивость движений, индивидуализация, тренировочный процесс, предсоревновательный этап, корректировка нагрузки, объем тренировки, интенсивность, техническая эффективность.

### KIRISH

Erkin kurash sportchidan yuqori darajadagi maxsus jismoniy tayyorgarlik, texnik-taktik mahorat, tezkor qaror qabul qilish va o'zgaruvchan musobaqa vaziyatlariga moslasha olish qobiliyatini talab qiladigan sport turlaridan biridir. Bellashuv jarayonida sportchi qisqa vaqt oralig'ida hujum, qarshi hujum, himoyalanih, raqibni muvozanatdan chiqarish, oyoqdan olish va tashlash kabi turli texnik harakatlarni bajaradi. Mazkur harakatlarning samaradorligi nafaqat sportchining jismoniy

imkoniyatlariga, balki ularni to'g'ri ketma-ketlikda, optimal va barqaror bajarish qobiliyatiga ham bog'liq. Shu sababli erkin kurashchilarni tayyorlash jarayonida texnik harakatlarni muntazam tahlil qilish va tahlil natijalaridan mashg'ulot yuklamalarini boshqarishda foydalanish muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

Zamonaviy sport mashg'ulotlari tizimida sportchining tayyorgarlik holatini faqat umumiy jismoniy ko'rsatkichlar orqali baholash yetarli emas. Ayniqsa, yuqori malakali kurashchilarda bir xil texnik harakatning bajarilish sifati sportchining individual morfologik, jismoniy va texnik xususiyatlariga qarab farqlanishi mumkin. Shu bois texnik harakatlarning tuzilishi, bajarilish ketma-ketligi, barqarorligi va takroriy bajarilish jarayonidagi o'zgarishlarni analitik jihatdan baholash mashg'ulot jarayonini individuallashtirishning muhim sharti hisoblanadi.

Musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichida ushbu masala yanada dolzarb ahamiyat kasb etadi. Mazkur davrda sportchi musobaqa faoliyatiga maksimal darajada yaqinlashtirilgan mashg'ulot yuklamalarini bajarishi bilan birga, ortiqcha charchoqning oldini olishi va texnik harakatlar sifatini saqlab qolishi lozim. Yuklamaning haddan tashqari oshirilishi texnik harakatlarning aniqligi va barqarorligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin, yuklamaning yetarli darajada bo'lmasligi esa sportchining musobaqaga zarur tayyorgarlik holatiga erishish imkoniyatini cheklaydi. Shu sababli musobaqa oldi yuklamalarini sportchining real texnik holati asosida belgilash va zaruratga qarab korreksiya qilish muhim hisoblanadi.

Texnik harakatlarni analitik tahlil qilish ushbu muammoni hal etishning istiqbolli yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Bunday yondashuv orqali sportchining muayyan texnik harakatlarni bajarishidagi kuchli va zaif tomonlarini aniqlash, takroriy bajarilishlarda yuzaga keladigan o'zgarishlarni baholash hamda aniqlangan kamchiliklarning mashg'ulot yuklamasi bilan bog'liqligini o'rganish mumkin. Natijada mashg'ulot jarayonida qo'llaniladigan vositalar, mashqlar hajmi, intensivligi, takrorlash

soni va dam olish oralig'ini individual ravishda belgilash uchun ilmiy-metodik asos shakllanadi.

Erkin kurashda xalqaro miqyosdagi raqobatning kuchayishi sportchilar tayyorgarligini yanada aniq va individual boshqarishni talab qilmoqda. Texnik harakatlarning samaradorligini oshirish bilan bir qatorda, musobaqa oldi bosqichida yuklamani sportchining individual tayyorgarlik holatiga moslashtirish masalasi ham muhim ahamiyat kasb etmoqda. Ayniqsa, texnik harakatlarning bajarilish sifatini saqlagan holda mashg'ulot yuklamasini optimal darajada tashkil etish sportchining musobaqaga tayyorgarlik samaradorligini belgilovchi omillardan biridir.

Amaliyotda musobaqa oldi yuklamalarini rejalashtirish ko'pincha mashg'ulot tajribasi, umumiy jismoniy ko'rsatkichlar va belgilangan mashg'ulot dasturlariga asoslanadi. Biroq sportchilarning texnik harakatlarni bajarishdagi individual farqlari har doim ham yetarli darajada hisobga olinmaydi. Texnik harakatlarda yuzaga keladigan kamchiliklarni o'z vaqtida aniqlash va ularga mos ravishda yuklamani o'zgartirish esa sportchining tayyorgarlik holatini maqbul darajada saqlash imkonini beradi.

#### ADABIYOTLAR TAHLILI

Respublikamizda bugungi kunda bir qator olimlar tomonidan o'rganilgan. Jumladan, F.A. Kerimov, N.N. Tastanov, Z.A. Bakiyev, S.Q. Adilov, S.R. Ismatullayeva, A.A. Primbetov, A.B. Tajibayev, X.X. Jurahanov va boshqa tadqiqotchilar tomonidan erkin kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligi, musobaqa faoliyati, jismoniy sifatlarini rivojlantirish va mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish masalalari hamda musobaqa oldi tayyorgarlik masalalari tadqiq etilgan. B.R. Vafoyev, S.I. Cho'lliyev va Z.X. Yusupovalarning ishlarida esa sport biomexanikasi, harakatlarni biomekanik jihatdan baholash va sport faoliyatida kuch ko'rsatkichlarini tahlil qilishning nazariy asoslari yoritilgan.

Mustaqil Davlatlar Hamdo'stligi mamlakatlari olimlaridan Yu.V. Verkhoshanskiy, L.P. Matveyev, V.N. Platonov, V.B. Issurin, M.A. Godik, V.N. Boloban,

V.I. Lyax, V.M. Zatsiorskiy va boshqa tadqiqotchilarning ishlarida sport mashg'ulotlarini rejalashtirish va boshqarish, maxsus jismoniy tayyorgarlik, mashg'ulot yuklamalarini periodlashtirish, harakat faoliyatini nazorat qilish va sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olishning ilmiy-metodik asoslari ishlab chiqilgan. Ularning tadqiqotlarida yuklama hajmi va intensivligini sportchining tayyorgarlik holatiga moslashtirish, musobaqa oldi bosqichida mashg'ulot vositalari va yuklama parametrlarini maqsadli ravishda o'zgartirish masalalariga alohida e'tibor qaratilgan.

Xorijiy olimlardan W. Kraemer, T. Häkkinen, J. Stone, M.H. Stone, N. A. Ratamess, J. Suchomel, M. Cormie, J. McGuigan, J. Comfort, G. Haff va boshqalarning tadqiqotlarida sportchilarning kuch va quvvat ko'rsatkichlarini baholash, mashg'ulot yuklamalarini individual boshqarish, kuch tayyorgarligi va texnik harakat samaradorligi o'rtasidagi bog'liqlik, mashg'ulotning hajmi va intensivligini optimallashtirish masalalari tadqiq etilgan. Ushbu tadqiqotlarda sportchining individual javob reaksiyalarini hisobga olish, yuklamani bosqichma-bosqich o'zgartirish va musobaqa oldi davrida ortiqcha yuklanishning oldini olishga qaratilgan metodik yondashuvlar yoritilgan.

Tadqiqotning maqsadi - erkin kurashchilarning texnik harakatlarini analitik tahlil qilish asosida individual texnik tayyorgarlik xususiyatlarini aniqlash hamda olingan natijalarga muvofiq musobaqa oldi mashg'ulot yuklamalarini optimallashtirish metodikasini ishlab chiqish va ilmiy asoslashdan iborat.

### NATIJALAR VA MUHOKAMA

Erkin kurashda musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichi sportchining texnik mahoratini saqlab qolish, mavjud jismoniy imkoniyatlardan samarali foydalanish va musobaqa faoliyatiga xos harakatlarni yuqori aniqlikda bajarishga tayyorlash bilan tavsiflanadi. Ushbu bosqichda mashg'ulot yuklamalarini umumiy tarzda oshirishdan ko'ra, sportchining amaldagi tayyorgarlik holati va texnik harakatlarni bajarish sifatiga qarab boshqarish muhim hisoblanadi. Chunki musobaqaga yaqin davrda haddan

tashqari katta hajmdagi yuklama sportchida charchoqni kuchaytirib, texnik harakatlarning aniqligi, tezligi va barqarorligining pasayishiga olib kelishi mumkin. Shu sababli musobaqa oldi mashg'ulotlarini tashkil etishda texnik harakatlarni muntazam tahlil qilish va aniqlangan kamchiliklarga mos ravishda yuklamani korreksiya qilish metodik jihatdan muhim ahamiyat kasb etadi.

Erkin kurashchining texnik tayyorgarligi faqat alohida usulni to'g'ri bajarish bilan emas, balki hujumni boshlash, raqib harakatiga javob qaytarish, muvozanatni saqlash, tayanchni almashtirish, usulni yakunlash va keyingi harakatga o'tish jarayonlarining o'zaro uyg'unligi bilan belgilanadi. Shu nuqtayi nazardan texnik harakatlarni analitik tahlil qilishda harakatning boshlang'ich holati, bajarilish ketma-ketligi, tayanch almashinuvi, tana holatining barqarorligi, harakat tezligi, takroriy bajarilish sifati va yakuniy natijasi kabi mezonlarga e'tibor qaratiladi. Tahlil jarayonida aniqlangan har bir kamchilik mashg'ulot jarayonida alohida metodik ta'sir chorasi bilan bog'lanishi lozim.

Tadqiqot jarayonida erkin kurashchilarning texnik harakatlari shartli ravishda hujum harakatlari, qarshi hujum harakatlari, tashlash usullari, oyoqdan olish harakatlari, muvozanatni buzish va himoyadan hujumga o'tish harakatlari bo'yicha tahlil qilindi. Har bir harakatning bajarilish sifati takroriy urinishlar davomida kuzatilib, texnik xatolarning muntazam yoki tasodifiy xarakterga ega ekanligi aniqlandi. Agar bir xil xato bir necha takrorlash davomida qayta kuzatilsa, u sportchining individual texnik kamchiligi sifatida baholanib, unga mos maxsus mashqlar tanlandi. Aksincha, xato faqat mashg'ulotning oxirgi qismida yuzaga kelgan bo'lsa, uning yuzaga kelishida charchoq omili mavjudligi hisobga olinib, yuklama hajmi va dam olish oralig'iga tegishli o'zgartirishlar kiritildi.

Texnik harakatlarni tahlil qilish asosida yuklamani boshqarishda uchta asosiy yo'nalish ajratildi. Birinchi yo'nalish texnik kamchilikni bartaraf etishga qaratilgan maxsus mashqlarni tanlashdan iborat bo'ldi. Ikkinchi yo'nalishda mashqning hajmi, ya'ni takrorlashlar soni va yondashuvlar miqdori sportchining individual tayyorgarlik

holatiga moslashtirildi. Uchinchi yo'nalishda esa mashq bajarilish intensivligi, ish va dam olish nisbati hamda mashg'ulot davomiyligi korreksiya qilindi. Bunday yondashuv texnik tayyorgarlik va jismoniy yuklamani alohida emas, balki yagona boshqaruv tizimi sifatida ko'rib chiqish imkonini beradi (1-jadvalga qarang).

1-jadval.

**Erkin kurashchilarning texnik harakatlarini tahlil qilish asosida musobaqa  
oldi yuklamalarini individuallashtirish mezonlari**

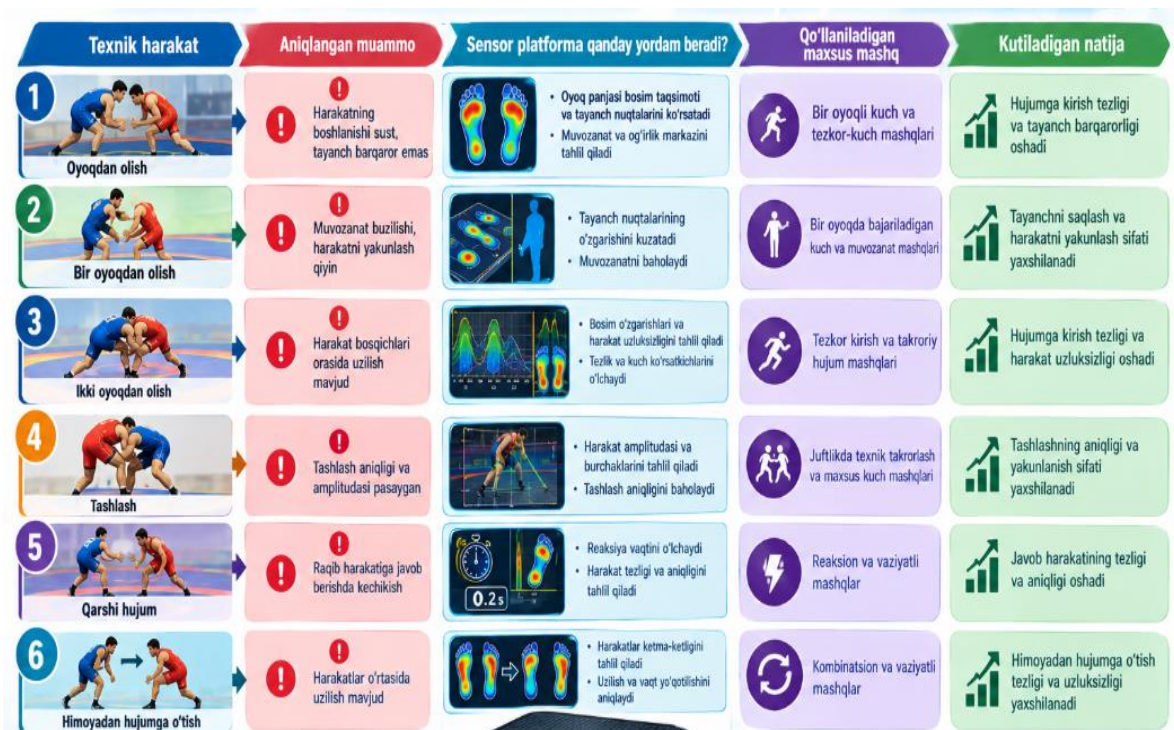
| Texnik harakat     | Tahlil jarayonida aniqlanadigan asosiy holat    | Aniqlangan kamchilik                                | Metodik ta'sir vositasi                   | Yuklamani korreksiya qilish mezonlari                        |
|--------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| Oyoqdan olish      | Hujumni boshlash va tayanchga kirish holati     | Harakatning boshlanishi sust, tayanch barqaror emas | Bir oyoqli kuch va tezkor-kuch mashqlari  | Takrorlash soni va qarshilik darajasini individual belgilash |
| Bir oyoqdan olish  | Tayanchning barqarorligi va harakat davomiyligi | Muvozanat buzilishi, harakat yakunlanmasligi        | Bir oyoqda bajariladigan maxsus mashqlar  | Hajmni kamaytirish yoki dam olish vaqtini oshirish           |
| Ikki oyoqdan olish | Hujumga kirish tezligi va harakat ketma-ketligi | Harakat bosqichlari orasida uzilish                 | Tezkor kirish va takroriy hujum mashqlari | Qisqa muddatli, yuqori sifatli takrorlashlar                 |
| Tashlash           | Tana holati va harakatning yakunlanishi         | Tashlash amplitudasi va                             | Juftlikda texnik takrorlash va            | Intensivlikni nazorat qilish, ortiqcha                       |

|                                |                                                  | aniqligi<br>pasayishi                                     | maxsus kuch<br>mashqlari                 | takrorlashni<br>cheklash                                  |
|--------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| Qarshi<br>hujum                | Raqib<br>harakatiga<br>javob berish<br>tezligi   | Qaror qabul<br>qilish va javob<br>harakatida<br>kechikish | Reaksiyon va<br>vaziyatli<br>mashqlar    | Ish va dam olish<br>nisbatini<br>optimallashtirish        |
| Himoyadan<br>hujumga<br>o'tish | Himoya<br>holatidan<br>hujumga o'tish<br>tezligi | Harakatlar<br>orasidagi<br>bog'lanish sust                | Kombinatsion<br>va vaziyatli<br>mashqlar | Seriyalar<br>davomiyligini<br>individual<br>moslashtirish |

Jadvaldan ko'rinadiki, texnik harakatdagi har bir kamchilik uchun bir xil hajmdagi yuklamani qo'llash maqsadga muvofiq emas. Masalan, oyoqdan olish harakatida tayanchning barqarorligi yetarli bo'lmagan sportchida bir oyoqli kuch va muvozanat mashqlariga ustuvorlik berish zarur. Bunda mashq hajmi sportchining texnik xatosini kuchaytirmaydigan darajada belgilanadi. Agar mashqning ko'p marotaba bajarilishi natijasida texnik sifat pasaya boshlasa, takrorlash sonini oshirish o'rniga dam olish oraliq'ini uzaytirish yoki yondashuvlar sonini kamaytirish orqali yuklama korreksiya qilinadi.

Musobaqa oldi bosqichida yuklamani optimallashtirishning muhim shartlaridan biri texnik sifat va yuklama intensivligi o'rtasidagi muvozanatni saqlashdir. Mashq intensivligi oshirilgan sari texnik harakatlarning bajarilish aniqligi muntazam kuzatib boriladi. Agar intensivlikning oshirilishi texnik xatolar sonining ko'payishiga olib kelsa, yuklama darajasini saqlab qolish emas, balki uni qayta ko'rib chiqish talab etiladi. Shu asosda sportchi uchun yuklama "yuqori", "o'rta" yoki "past" darajada emas, balki muayyan texnik vazifani sifatli bajarish imkoniyatidan kelib chiqib belgilanadi.

Tadqiqotda yuklamani optimallashtirish texnik harakatlarni aniqlash, ularning bajarilish sifatini baholash, asosiy kamchiliklarni belgilash, aniqlangan kamchiliklarga mos maxsus mashqlarni tanlash hamda mashq yuklamalarini individual ravishda belgilash asosida tashkil etildi. Bunda sportchining texnik harakatni bajarish sifati, takroriy bajarish jarayonidagi barqarorligi va mashq davomida yuzaga keladigan texnik xatolar hisobga olindi. Aniqlangan kamchiliklar asosida mashg'ulot vositalarining hajmi va intensivligiga tegishli o'zgartirishlar kiritildi (1-rasmga qarang).



1-

### rasm. Erkin kurashchilarning texnik harakatlarini sensor platforma yordamida tahlil qilish va takomillashtirish modeli

Mazkur model erkin kurashchilarning texnik harakatlarini zamonaviy sensor platforma va video tahlil asosida baholash, harakat jarayonida yuzaga keladigan texnik kamchiliklarni aniqlash hamda aniqlangan muammolarga mos maxsus mashqlarni tanlashga qaratilgan. Sensor platforma yordamida sportchining tayanch holati, oyoq panjasiga tushadigan bosimning taqsimlanishi, og'irlik markazining siljishi, muvozanat darajasi, tayanch nuqtalarining o'zgarishi va harakatlar ketma-ketligini obyektiv tarzda kuzatish mumkin. Olingan ma'lumotlar video tahlili bilan birgalikda qo'llanilganda,

oyoqdan olish, bir oyoqdan olish, ikki oyoqdan olish, tashlash, qarshi hujum hamda himoyadan hujumga o'tish kabi asosiy texnik harakatlarda mavjud kamchiliklarni aniqroq aniqlash imkonini beradi. Aniqlangan kamchiliklar asosida sportchiga individual yoki maxsus mashqlar belgilanadi.

Mashg'ulot jarayonida sensor ko'rsatkichlarini qayta kuzatish orqali bajarilgan mashqlarning texnik samarasi baholanadi va zarur hollarda yuklama hamda mashqlar mazmuniga tuzatishlar kiritiladi. Shu tariqa model aniq tahlil, muammoni aniqlash, maxsus mashq tanlash, texnik harakatni takomillashtirish va natijani qayta nazorat qilish tamoyiliga asoslanadi. Mazkur yondashuv erkin kurashchilarning texnik tayyorgarligini individuallashtirish, tayanch barqarorligini oshirish, hujum va qarshi hujum harakatlarining samaradorligini yaxshilash hamda mashg'ulot yuklamalarini maqsadli boshqarishga xizmat qiladi.

## XULOSA

O'tkazilgan tahlillar asosida erkin kurashchilarning musobaqa oldi tayyorgarligida texnik harakatlarning bajarilish sifatini muntazam baholash mashg'ulot yuklamalarini boshqarishning muhim sharti ekanligi aniqlandi. Texnik harakatlarda kuzatiladigan tayanchning barqarorligi, hujumga kirish tezligi, harakatlar ketma-ketligi, muvozanatni saqlash, tashlashni yakunlash va qarshi hujumga o'tishdagi kamchiliklar sportchining individual tayyorgarlik holatini belgilovchi amaliy mezon sifatida qaraldi.

Aniqlangan texnik kamchiliklarga mos maxsus mashqlarni tanlash va ularning hajmi, intensivligi, takrorlash soni hamda ish va dam olish nisbatini individual ravishda belgilash orqali musobaqa oldi yuklamalarini yanada maqsadli tashkil etish imkoniyati yaratildi. Bunda yuklamani oshirishning o'zi emas, balki mashqni texnik jihatdan sifatli bajarish imkoniyatini saqlab qolish asosiy mezon sifatida belgilandi.

Musobaqaga yaqinlashish davrida umumiy yuklama hajmini bosqichma-bosqich kamaytirish, biroq musobaqada qo'llaniladigan asosiy texnik harakatlarni yetarli dam olish sharoitida sifatli takrorlash sportchining texnik tayyorgarligini barqaror saqlashga

xizmat qiladi. Shu bilan birga, texnik harakatlarning bajarilishida xatolar ko'paygan holatlarda mashg'ulot hajmi yoki intensivligini kamaytirish, tiklanish vaqtini oshirish orqali yuklamani korreksiya qilish maqsadga muvofiqdir.

#### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Xolmatov A.I. Kurash turlarida texnik usullarni o'rgatishda modellashtirish usulining samaradorligi // Alfraganus. – 2024.
2. Shagiyev I.I. Technology for improving the efficiency of competitive activity in freestyle wrestling based on determining the level of attack and defense of athletes // Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal. – 2025. – Vol. 6, № 03. – B. 353–359. DOI: 10.37547/mesmj-V6-I3-40.
3. Pakulin S.L., Ananchenko K.V., Ruchka Ye.V. Improving Technical, Tactical and Psychological Preparation of Freestyle Wrestlers // Path of Science. – 2016. – Vol. 2, №12. – P. 9.1–9.12. DOI: 10.22178/pos.17-14.
4. Pakulin S.L., Ananchenko K.V., Ruchka Ye.V. Using Combinations in the Process of Individualization of Freestyle Wrestlers' Training // Path of Science. – 2016.
5. Latyshev S., Korobeynikov G., Korobeinikova L. Individualization of Training in Wrestlers // International Journal of Wrestling Science. – 2014. – Vol. 4, №2. – P. 28–32. DOI: 10.1080/21615667.2014.954488.
6. Latyshev S.V. Individualization program training in freestyle wrestling // Physical Education of Students. – 2013. – №6. DOI: 10.6084/m9.figshare.840500.
7. Miarka B. Technical-tactical and physiological demands of wrestling combats // Revista de Artes Marciales Asiáticas. – 2016. – Vol. 11, №1. – P. 18–31. DOI: 10.18002/rama.v11i1.3309.
8. Qi Q., Tabakov S.E. Composition of technical and tactical actions of the world champions in freestyle wrestling 2021–2023 // Bulletin of Tula State University. Physical Education. Sport. – 2025. – №9. – P. 141–149. DOI: 10.24412/2305-8404-2025-9-141-148.
9. Cieśliński I., Gierczuk D., Sadowski J. Identification of success factors in elite wrestlers—An exploratory study // PLOS ONE. – 2021. – Vol. 16, №3. – e0247565. DOI: 10.1371/journal.pone.0247565.
10. Vasilescu F., Leonte N., Popescu O. Optimising the Competitive Performance of Junior Greco-Roman Wrestlers by Consolidating and Improving Their Takedown Techniques // Revista Românească pentru Educație Multidimensională. – 2023. – Vol. 15, №4. – P. 324–338. DOI: 10.18662/rrem/15.4/796.
11. Matkarimov R., Adilov S., Kerimov F. va boshq. Improving the technical and tactical characteristics of elite wrestlers // Slobozhanskyi Herald of Science and Sport. – 2024. – Vol. 28, №4. – P. 197–203. DOI: 10.15391/snsv.2024-4.003.
12. Qi Q., Tabakov S.E. Classification of environmental factors in training and competition conditions for optimizing the training system in wrestling // Наука и спорт. – P. 181–188.