



O'zbekiston Respublikasi
Maktabgacha va maktab
ta'limi vazirligi

ISSN: 2992-9008

UDK: 37

TA'LIM VA TARAQQIYOT

Ilmiy-uslubiy jurnali



2026-YIL, 1-SON

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

"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.

NAMANGAN DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI 2026

O'QUV MASHG'ULOT GURUHIDAGI ERKIN KURASHCHILARNING TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIGINI KOMBINATSIYALASH USLUBINI TAKOMILLASHTIRISHNING ILMIY-METODIK ASOSLARI

Yuldashov Adxamjon Uktamjonovich

Toshkent tibbiyot akademiyasi Termiz filiali

Yoshlar bilan ishlash, ma'naviyat va ma'rifat bo'limi boshlig'i

Email: adxamjon8397@mail.ru

Annotatsiya: Mazkur maqolada o'quv-mashg'ulot guruhidagi erkin kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligini kombinatsiyalash uslubini takomillashtirishning ilmiy-metodik asoslari yoritilgan. Tadqiqot davomida yosh sportchilarning texnik harakatlarni bajarish aniqligi, taktik fikrlashi, bellashuv jarayonida vaziyatni baholash va tezkor qaror qabul qilish ko'nikmalari tahlil qilindi. Texnik va taktik tayyorgarlikning o'zaro integratsiyalashuvi asosida mashg'ulot jarayonini tashkil etishning samarali modeli ishlab chiqildi. Kombinatsiyalashgan uslub doirasida texnik elementlarni taktik vazifalar bilan uyg'unlashtirish, variativ vaziyatli mashqlarni qo'llash, bellashuvga yaqin sharoitlarda tayyorgarlik olib borish hamda yuklamalarni bosqichma-bosqich murakkablashtirish tamoyillari asoslab berildi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, texnik-taktik tayyorgarlikni kombinatsiyalash asosida tashkil etilgan mashg'ulotlar sportchilarning musobaqa faoliyatidagi samaradorligini oshiradi, harakatlarning barqarorligi va natijadorligini ta'minlaydi.

Kalit so'zlar: erkin kurash, texnik-taktik tayyorgarlik, kombinatsiyalash uslubi, o'quv-mashg'ulot jarayoni, yosh sportchilar, musobaqa faoliyati.

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ МЕТОДИКИ КОМБИНИРОВАНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ УЧЕБНО- ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП

Аннотация: В данной статье раскрываются научно-методические основы совершенствования методики комбинирования технико-тактической подготовки борцов вольного стиля учебно-тренировочных групп. В ходе исследования проанализированы точность выполнения технических действий, уровень тактического мышления, умение оценивать соревновательную ситуацию и принимать быстрые решения у юных спортсменов. На основе интеграции технической и тактической подготовки разработана эффективная модель организации тренировочного процесса. В рамках комбинированного подхода обоснованы принципы сочетания технических элементов с тактическими задачами, применения вариативных ситуационных упражнений, проведения тренировок в условиях, приближённых к соревновательным, а также поэтапного усложнения нагрузок. Результаты исследования показали, что организация занятий на основе

комбинирования технико-тактической подготовки способствует повышению эффективности соревновательной деятельности, обеспечивает устойчивость и результативность действий борцов.

Ключевые слова: вольная борьба, технико-тактическая подготовка, метод комбинирования, учебно-тренировочный процесс, юные спортсмены, соревновательная деятельность.

SCIENTIFIC AND METHODOLOGICAL FOUNDATIONS FOR IMPROVING THE METHOD OF COMBINING TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING OF FREESTYLE WRESTLERS IN TRAINING GROUPS

Annotation: This article examines the scientific and methodological foundations for improving the method of combining technical and tactical training of freestyle wrestlers in training groups. The study analyzes the accuracy of technical actions, the level of tactical thinking, the ability to assess competitive situations, and decision-making speed among young athletes. Based on the integration of technical and tactical components, an effective model for organizing the training process was developed. Within the combined approach, the principles of integrating technical elements with tactical tasks, applying variable situational exercises, conducting training sessions under conditions close to competition, and progressively increasing training loads are substantiated. The research findings demonstrate that organizing training on the basis of combined technical and tactical preparation enhances competitive performance, ensures stability and effectiveness of actions, and improves overall wrestling mastery.

Keywords: freestyle wrestling, technical and tactical training, combination method, training process, young athletes, competitive activity.

KIRISH

Zamonaviy sport amaliyotida erkin kurashchilarni tayyorlash jarayonida yuqori sport natijalariga erishish ko'p jihatdan texnik va taktik tayyorgarlikning o'zaro uyg'unligiga bog'liq. Erkin kurash bellashuvlari tezkorlik, kuch, chidamlilik bilan bir qatorda vaziyatni to'g'ri baholash, raqib harakatlarini oldindan sezish va maqbul texnik yechimni tanlash kabi murakkab ko'nikmalarni talab etadi. Shu sababli o'quv-mashg'ulot guruhlarida sportchilarning texnik va taktik tayyorgarligini alohida emas, balki o'zaro integratsiyalashgan holda shakllantirish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Amaliyot shuni ko'rsatadiki, ko'plab mashg'ulot jarayonlarida texnik elementlar taktik vazifalardan ajratilgan holda o'rgatiladi, bu esa musobaqa sharoitida harakatlarning samaradorligini to'liq namoyon etishga to'sqinlik qilishi mumkin. Texnik-taktik tayyorgarlikni

kombinatsiyalash uslubi esa har bir texnik harakatni muayyan taktik vazifa bilan bog'lash, vaziyatli mashqlar orqali sportchining fikrlash tezligi va qaror qabul qilish qobiliyatini rivojlantirish imkonini beradi. O'quv-mashg'ulot jarayonida yuklamalarni bosqichma-bosqich murakkablashtirish, musobaqaga yaqin sharoitlarni modellashtirish hamda variativ mashqlarni qo'llash sportchilarning bellashuv jarayonidagi barqarorligi va natijadorligini oshiradi.

NATIJALAR VA MUHOKAMA

Mazkur jadval o'quv-mashg'ulot jarayonida texnik-taktik harakatlarni kombinatsiyalashgan holda o'rgatish bo'yicha murabbiylarning metodik yondashuvlarini ifodalaydi hamda ularning pedagogik strategiyalari va amaliy ustuvorliklarini ochib beradi.

Xususan, respondentlarning 35 foizi (21 nafar murabbiy) texnik-taktik kombinatsiyalarni samarali tarzda, bosqichma-bosqich va tizimli ravishda o'rgatishini ta'kidlagan. Bu yondashuv ilmiy-pedagogik nuqtai nazardan eng maqbul hisoblanadi, chunki u sportchilarda harakatlar ketma-ketligi, mantiqiy bog'liqlik va vaziyatga moslashish qobiliyatini bosqichma-bosqich shakllantirish imkonini beradi (3.1 rasmlarga qarang).

3.1.1-jadval

O'quv mashg'ulot guruhidagi erkin kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligini kombinatsiyalash uslubining muammolari

1	Siz mashg'ulot davomida texnik-taktik harakatlarni kombinatsiyalashgan holatda o'rgatasiz?	Soni	Fozi (%)
	Samarali kombinatsiyalarni bosqichma-bosqich o'rgataman	21	35
	Texnik harakatlarni o'rgataman	18	30
	Kombinatsiyani faqat musobaqa jarayonlarida tushuntiraman	15	25
	Mashg'ulotda kombinatsion harakatlarni o'rgatmayman	6	10
2	Texnik-taktik harakatlar kombinatsiyalarini qaysi tayyorgarlik bosqichlarida o'rgatish ma'qul deb bilasiz?		
	Sport sog'lomlashtirish	9	15

	Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi	13	21,6
	O'quv mashg'ulot bosqichi	15	25
	Sport takomillashtiruv bosqichi	23	39,3
3	Mashg'ulotlarda kombinatsiyalarni turli holatlarda (tik turish, parter) qo'llash qanchalik samarali?		
	Har ikki holatda ham o'rgatish samarali	21	35
	Tik turishda samarali, parterda o'rtacha	14	23,3
	Parterda samarali, tik turishda o'rtacha	17	28,3
	Mashg'ulotlarda foydalanmayman	8	13,3
4	Raqibning himoya usullariga qarshi texnik kombinatsiyalarni tanlash qanchalik muhim deb hosoblaysiz?		
	Juda muhim, chunki bu musobaqa jarayonida tashabbusni qo'lga olish va ustunlikni saqlab qolishning asosiy omilidir	23	38,3
	Muhim, ammo faqat ayrim vaziyatlarda hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi	15	25
	Qisman muhim, texnik tayyorgarlik darajasi yetarli bo'lsa, kombinatsiyasiz ham natijaga erishish mumkin	9	15
	Uncha muhim emas, asosan jismoniy kuch va tezlik natijani belgilaydi	13	21,7
5	Musobaqa jarayonida kombinatsiyalarni bajarishda murabbiy ko'rsatmalari qanchalik muhim ?		
	Murabbiy ko'rsatmalari taktik qarorlarni to'g'ri tanlash va vaziyatga tez moslashishda hal qiluvchi ahamiyatga ega	18	30
	Sportchining mustaqil qaror qabul qilish qobiliyati bilan uyg'unlashgandagina yuqori samaradorlik beradi	21	35
	Ayrim vaziyatlarda sportchi o'z tajribasiga tayanib harakat qilishi maqsadga muvofiq	14	23,3
	Asosan sportchining shaxsiy texnik-taktik tayyorgarligi natijani belgilaydi	7	11,6

6	Turli texnik usullarni ketma-ket bajarishdagi xatolik darajasini qanday baholaysiz?		
	Texnik harakatlar aniq, izchil va deyarli xatolarsiz bajariladi	23	38,3
	Asosan to'g'ri bajariladi, faqat ayrim vaziyatlarda kichik xatoliklar kuzatiladi	13	21,6
	Texnik ketma-ketlikda barqarorlik yetarli emas, xatoliklar tez-tez uchrab turadi	10	16,6
	Texnik usullarni ketma-ket bajarishda jiddiy va muntazam xatoliklar mavjud	14	23,3
7	Musobaqa sharoitida o'quv mashg'ulotlarida o'rgatilgan texnik-taktik kombinatsiyalarning sportchilar tomonidan amalda qo'llanish darajasini qanday baholaysiz?		
	Sportchilar kombinatsiyalarni barqaror va samarali qo'llay oladi	12	20
	Asosan qo'llanadi, biroq ayrim vaziyatlarda muvaffaqiyatsizliklar kuzatiladi	19	31,6
	Kombinatsiyalarni qo'llashda qiyinchiliklar tez-tez uchraydi	20	33,3
	O'rgatilgan kombinatsiyalar musobaqada deyarli qo'llanilmaydi	9	15
8	Texnik-taktik kombinatsiyalarni samarali bajarishda jismoniy tayyorgarlik (chidamlilik, tezlik, kuch) omilining ahamiyatini qanday baholaysiz?		
	Jismoniy tayyorgarliksiz kombinatsiyalarni to'liq amalga oshirish mumkin emas	18	30
	Texnik-taktik tayyorgarlik bilan uyg'unlashgandagina yuqori samara beradi	21	35
	Ayrim kombinatsiyalar uchun asosiy omil hisoblanadi	13	21,6
	Asosan texnik mahorat hal qiluvchi rol o'ynaydi	8	13,3

9	O'quv mashg'ulot jarayonida sportchilarning yangi texnik-taktik kombinatsiyalarni o'zlashtirish darajasini qanday baholaysiz?		
	Yangi kombinatsiyalarni tez va sifatli o'zlashtiradi	9	15
	Yaxshi, o'zlashtiradi, ammo muayyan vaqt talab etadi	16	26,6
	O'zlashtirish jarayoni sekin va qo'shimcha mashg'ulotlarni talab qiladi	19	31,6
	Yangi kombinatsiyalarni o'zlashtirishda jiddiy qiyinchiliklar mavjud	16	26,6
10	O'quv mashg'ulot jarayonida o'rgatilgan texnik-taktik kombinatsiyalar sportchilarning musobaqalarda erishayotgan natijalariga qanchalik darajada ta'sir ko'rsatmoqda, deb hisoblaysiz?		
	Sportchilarning muvaffaqiyatli natijalari bevosita kombinatsion harakatlarning samarali qo'llanishi bilan bog'liq	24	40
	Yuqori darajada ta'sir ko'rsatmoqda, biroq natijalarga jismoniy tayyorgarlik va psixologik omillar ham sezilarli darajada ta'sir etadi	16	26,6
	kombinatsion harakatlar muhim, ammo hal qiluvchi omil emas	9	15
	Sportchilarning natijalari asosan individual texnik mahorat va jismoniy kuch bilan belgilanadi	11	18,3

Bunday metodika texnik elementlarning avtomatlashtirilishi va ularni musobaqa sharoitida erkin qo'llay olish darajasini oshiradi.

Murabbiylarning 30 foizi (18 nafar) asosan alohida texnik harakatlarni o'rgatishga e'tibor qaratishini bildirgan. Bu holat mashg'ulot jarayonida texnik bazani mustahkamlashga qaratilgan bo'lib, sportchilarning individual texnik mahoratini rivojlantirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Biroq, kombinatsion tayyorgarlikning yetarli darajada qo'llanilmasligi sportchilarning texnik harakatlarni yaxlit taktik tizimda qo'llash qobiliyatini cheklab qo'yishi mumkin.

Respondentlarning 25 foizi (15 nafar murabbiy) texnik-taktik kombinatsiyalarni faqat musobaqa jarayonida tushuntirishini ko'rsatgan. Bu yondashuvda kombinatsiyalar ko'proq vaziyatli tahlil asosida beriladi, ya'ni sportchi real musobaqa sharoitida yuzaga kelgan vaziyat orqali ularni anglaydi. Biroq, ilmiy-metodik nuqtai nazardan, bunday yondashuv yetarli darajada samarali emas, chunki kombinatsiyalarni faqat musobaqa vaqtida tushuntirish sportchilarda oldindan shakllangan avtomatizm va barqaror ko'nikmalarning rivojlanishiga to'liq imkon bermaydi.

Eng kam ulushni tashkil etgan 10 foiz (6 nafar murabbiy) esa mashg'ulot jarayonida kombinatsion harakatlarni umuman o'rgatmasligini bildirgan. Bu holat texnik-taktik tayyorgarlikning muhim komponenti e'tibordan chetda qolayotganini ko'rsatadi. Chunki zamonaviy erkin kurashda sport natijalarining yuqori bo'lishi ko'p jihatdan aynan texnik usullarni kombinatsiyalashgan, uzluksiz va moslashuvchan holda qo'llash bilan bevosita bog'liqdir.

Respondentlarning eng katta qismi, ya'ni 35 foizi (21 nafar murabbiy) kombinatsion harakatlarni mashg'ulot jarayonida ham tik turish, ham parter holatlarida birdek qo'llashni eng samarali metodik yondashuv sifatida baholagan, bu esa sportchilarda texnik-taktik tafakkurning universallashtirishini, har xil musobaqa vaziyatlariga tez moslashish qobiliyatining shakllanishini hamda harakatlarning uzluksizligi va mantiqiy davomiyligini ta'minlashga xizmat qiladi, shu bilan birga 28,3 foiz (17 nafar) murabbiy parter holatida kombinatsiyalarni o'rgatish samaradorligini yuqori deb baholab, ushbu fazoda sportchilarning tayanch barqarorligi, kuch taqsimoti va nazorat qilish mexanizmlarini yanada chuqurroq rivojlantirish mumkinligini ta'kidlaydi, 23,3 foiz (14 nafar) respondent esa aksincha, tik turish holatida kombinatsiyalarni samaraliroq deb hisoblab, bu pozitsiyada tezkorlik, fazoviy orientatsiya va hujumkorlik salohiyati kuchliroq namoyon bo'lishini qayd etadi, 13,3 foiz (8 nafar) murabbiy mashg'ulotlarda kombinatsion harakatlardan deyarli foydalanmasligini bildirgani esa texnik-taktik tayyorgarlikni tashkil etishda hali ham an'anaviy, alohida texnik usullarni mustaqil o'rgatishga asoslangan yondashuv ustunligini saqlab qolayotganini ko'rsatadi, umumiy xulosa sifatida esa ushbu natijalar kombinatsion tayyorgarlikni tik turish va parter

holatlarida integratsiyalashgan tarzda tashkil etish sportchilarning musobaqa faoliyatida yuqori samaradorlikka erishishlari uchun eng maqbul va ilmiy asoslangan metodik yo'nalish ekanini tasdiqlaydi.

Respondentlarning eng katta qismi, ya'ni 38,3 foizi (23 nafar) raqibning himoya usullariga qarshi texnik-taktik kombinatsiyalarni to'g'ri tanlashni musobaqa jarayonida tashabbusni qo'lga olish, vaziyat ustidan strategik nazoratni ta'minlash hamda ustunlikni barqaror saqlab qolishning eng muhim omili sifatida baholagan, bu esa kombinatsion fikrlash va moslashuvchan texnik repertuar sportchilarning raqobatbardoshligini belgilovchi asosiy mezonlardan biri ekanini ilmiy jihatdan tasdiqlaydi, shu bilan birga 25 foiz (15 nafar) respondent ushbu omilni muhim deb e'tirof etgan bo'lsa-da, uning hal qiluvchi ahamiyati faqat ayrim vaziyatlarda namoyon bo'lishini ta'kidlab, musobaqa sharoitida kombinatsiyalarni tanlash kontekstga bog'liq ravishda o'zgarishini ko'rsatadi, 15 foiz (9 nafar) murabbiy esa texnik tayyorgarlikning yuqori darajasi mavjud bo'lgan taqdirda kombinatsiyalarsiz ham ijobiy natijalarga erishish mumkinligini bildirgan bo'lib, bu individual texnik mahoratning ahamiyatini inkor etmasdan, uni kombinatsion faoliyatga nisbatan ustuvor qo'yish tendensiyasini aks ettiradi, 21,7 foiz (13 nafar) respondentning asosan jismoniy kuch va tezlikni hal qiluvchi omil sifatida ko'rsatishi esa sport tayyorgarligi tizimida hali ham jismoniy sifatlarni texnik-taktik komponentlardan ustun qo'yish qarashlari saqlanib qolayotganini anglatadi, umumiy xulosa sifatida esa ushbu ma'lumotlar raqib himoyasiga mos ravishda tanlangan texnik kombinatsiyalarni shakllantirish va takomillashtirish o'quv-mashg'ulot jarayonida ustuvor metodik yo'nalishlardan biri bo'lishi zarurligini ilmiy va amaliy jihatdan asoslab beradi.

Musobaqa jarayonida kombinatsiyalarni bajarishda murabbiy ko'rsatmalari qanchalik muhim? Mazkur savol bo'yicha olingan natijalar shuni ko'rsatadiki, respondentlarning 35 foizi (21 nafar) murabbiy ko'rsatmalari sportchining mustaqil taktik qaror qabul qilish qobiliyati bilan uyg'unlashgan taqdirdagina eng yuqori samaradorlikka erishilishini ta'kidlab, boshqaruv va ijodiy mustaqillikning integratsiyasi musobaqa faoliyatining optimal modeli ekanini asoslaydi, 30 foiz (18 nafar) ishtirokchi esa murabbiy ko'rsatmalarini taktik qarorlarni to'g'ri tanlash,

vaziyatni tez va aniq baholash hamda o'zgaruvchan raqobat sharoitiga moslashishda hal qiluvchi omil sifatida baholab, murabbiyning operativ rahbarlik funksiyasini yuqori darajada e'tirof etadi, shu bilan birga 23,3 foiz (14 nafar) respondent ayrim vaziyatlarda sportchining shaxsiy tajribasi, intuitiv qarorlari va individual texnik-taktik sezgirliги ustuvor ahamiyat kasb etishini ko'rsatib, sportchining mustaqil faoliyat yuritish kompetensiyasi ham muhim metodik resurs ekanini ta'kidlaydi, 11,6 foiz (7 nafar) ishtirokchining natijani asosan sportchining shaxsiy texnik-taktik tayyorgarligi belgilaydi degan fikri esa individual mahorat, avtomatlashtirilgan harakat malakalari va barqaror psixofiziologik tayyorgarlikning ustuvorligini aks ettiradi, umumiy xulosa sifatida mazkur ma'lumotlar murabbiy ko'rsatmalari musobaqa jarayonida muhim strategik va metodik omil bo'lsa-da, uning maksimal samaradorligi sportchining mustaqil fikrlash qobiliyati, texnik-taktik savodxonligi va shaxsiy tajribasi bilan uzviy uyg'unlashgan holatda namoyon bo'lishini ilmiy jihatdan asoslab beradi.

Turli texnik usullarni ketma-ket bajarishdagi xatolik darajasini qanday baholaysiz? Ushbu savol bo'yicha olingan natijalar shuni ko'rsatadiki, respondentlarning 38,3 foizi (23 nafar) texnik harakatlarning ketma-ketligi aniq, izchil va deyarli xatolarsiz bajarilishini ta'kidlab, kombinatsion tayyorgarlikning yuqori darajadagi koordinatsion va psixomotor nazorat bilan bevosita bog'liqligini ilmiy jihatdan tasdiqlaydi, 21,6 foiz (13 nafar) murabbiy asosan to'g'ri bajarish kuzatilishini e'tirof etib, faqat ayrim vaziyatlarda kichik xatoliklar uchrab turishini qayd etgan bo'lib, bu holat sportchining texnik tayyorgarlikni takomillashtirish jarayonida kichik korrektsiyalarni talab qilishini ko'rsatadi, 16,6 foiz (10 nafar) respondentlar texnik ketma-ketlikda barqarorlik yetarli emasligini ta'kidlab, xatoliklarning tez-tez uchrab turishi sportchilarning koordinatsion tayyorgarlik darajasi va konsentratsiya yetishmovchiligi bilan bog'liqligini ko'rsatadi, 23,3 foiz (14 nafar) murabbiy esa texnik usullarni ketma-ket bajarishda jiddiy va muntazam xatoliklar mavjudligini qayd etib, bu kombinatsion tayyorgarlik metodikasida chuqur va individual yondashuvni talab qilishini aks ettiradi, umumiy xulosa sifatida mazkur ma'lumotlar turli texnik usullarni izchil va samarali bajarish sportchilarning texnik-taktik, koordinatsion va psixologik tayyorgarlik darajasiga

bog'liq ekanligini, shuningdek, mashg'ulot jarayonida muntazam monitoring va individualizatsiyalashgan koreksiya zarurligini ilmiy jihatdan asoslab beradi.

Musobaqa sharoitida o'quv mashg'ulotlarida o'rgatilgan texnik-taktik kombinatsiyalarning sportchilar tomonidan amalda qo'llanish darajasini qanday baholaysiz? Mazkur savol bo'yicha olingan natijalar shuni ko'rsatadiki, respondentlarning 33,3 foizi (20 nafar) kombinatsiyalarni amalda qo'llashda qiyinchiliklar tez-tez uchraydiganini ta'kidlab, bu holat sportchilarning mashg'ulotdagi texnik-taktik bilimlarni musobaqa sharoitida operativ va to'liq integratsiyalashida muammolar mavjudligini, koordinatsion tayyorgarlik, stressga chidamlilik va qaror qabul qilish tezligi yetishmasligini ilmiy jihatdan tasdiqlaydi, 31,6 foiz (19 nafar) murabbiy kombinatsiyalar asosan qo'llanilishini, biroq ayrim vaziyatlarda muvaffaqiyatsizliklar kuzatilishini qayd etib, bu sportchilarning individual texnik tayyorgarlik va strategik moslashuvchanlik darajasi bilan bog'liqligini ko'rsatadi, 20 foiz (12 nafar) respondentlar kombinatsiyalar barqaror va samarali qo'llanishini e'tirof etib, yuqori darajadagi texnik-taktik integratsiya va psixofiziologik tayyorgarlik namoyon bo'lishini ta'kidlaydi, 15 foiz (9 nafar) murabbiy esa o'rgatilgan kombinatsiyalar musobaqada deyarli qo'llanilmasligini bildirgan bo'lib, bu mashg'ulot metodikasida individual yondashuv va kombinatsion tayyorgarlikni kuchaytirish zaruratini ilmiy asosda ko'rsatadi.

Texnik-taktik kombinatsiyalarni samarali bajarishda jismoniy tayyorgarlik (chidamlilik, tezlik, kuch) omilining ahamiyatini qanday baholaysiz? Ushbu savol bo'yicha olingan natijalar shuni ko'rsatadiki, respondentlarning 35 foizi (21 nafar) texnik-taktik kombinatsiyalarni yuqori samaradorlik bilan bajarish faqat sportchining jismoniy tayyorgarligi bilan uyg'unlashgan taqdirdagina mumkinligini ta'kidlab, kombinatsion tayyorgarlik va psixomotor ko'nikmalarni amalga oshirishda energetik va mexanik imkoniyatlarning uzviy bog'liqligini ilmiy jihatdan tasdiqlaydi, 30 foiz (18 nafar) murabbiy jismoniy tayyorgarliksiz kombinatsiyalarni to'liq amalga oshirish imkonsizligini qayd etib, chidamlilik, tezlik va kuch komponentlarining texnik-taktik integratsiya uchun zarur asos ekanini ko'rsatadi, 21,6 foiz (13 nafar) respondentlar ayrim kombinatsiyalar uchun jismoniy omil asosiy ahamiyat kasb etishini ta'kidlab, sportchining individual xususiyatlari va kombinatsiyaning

murakkablik darajasi bilan bog'liqligini bildiradi, 13,3 foiz (8 nafar) murabbiy esa asosan texnik mahorat hal qiluvchi rol o'ynaydi degan fikrni bildirgan bo'lib, bu texnik-taktik bilim va avtomatlashtirilgan harakatlar muhimligini aks ettiradi, umumiy xulosa sifatida mazkur natijalar kombinatsion harakatlarni samarali bajarishda jismoniy tayyorgarlik, texnik mahorat va taktik qaror qabul qilishning o'zaro uyg'unlashgan ta'siri muhim ekanligini ilmiy va amaliy jihatdan asoslab beradi.

O'quv mashg'ulot jarayonida sportchilarning yangi texnik-taktik kombinatsiyalarni o'zlashtirish darajasini qanday baholaysiz? Ushbu savol bo'yicha olingan natijalar shuni ko'rsatadiki, respondentlarning 31,6 foizi (19 nafar) sportchilarning yangi kombinatsiyalarni o'zlashtirish jarayoni sekin kechishini va qo'shimcha mashg'ulotlarni talab qilishini qayd etib, bu kombinatsion tayyorgarlikni shakllantirishda individual yondashuv va metodik tizimning zarurligini ilmiy jihatdan asoslaydi, 26,6 foiz (16 nafar) murabbiylar yangi kombinatsiyalarni o'zlashtirishda jiddiy qiyinchiliklar mavjudligini ta'kidlab, sportchilarning koordinatsion, psixologik va texnik tayyorgarlik darajasi bilan bevosita bog'liqligini ko'rsatadi, shuningdek, 26,6 foiz (16 nafar) respondentlar kombinatsiyalarni yaxshi o'zlashtirishini, ammo muayyan vaqt talab etishini qayd etib, mashg'ulot jarayonida takroriy va bosqichma-bosqich o'rgatishning samaradorligini tasdiqlaydi.

XULOSA

Mazkur tadqiqotda o'quv mashg'ulot guruhidagi erkin kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligini kombinatsiyalash uslubini takomillashtirishning ilmiy-metodik asoslari ishlab chiqildi va tajriba-sinov ishlari orqali uning samaradorligi asoslab berildi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, mashg'ulot jarayonida texnik harakatlarni alohida o'rgatishdan ko'ra, ularni taktik vaziyatlar bilan uzviy bog'langan kombinatsiyalar asosida o'qitish sportchilarning musobaqa faoliyatidagi samaradorligini sezilarli darajada oshiradi. Tadqiqot davomida texnik-taktik tayyorgarlikni bosqichma-bosqich rejalashtirish, modellashtirilgan musobaqa vaziyatlaridan foydalanish, yuklama va tiklanish jarayonlarini ilmiy asosda uyg'unlashtirish zarurligi asoslandi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Aleksandr Medved Kurash nazariyasi va metodikasi. – Moskva: Fizkultura i sport, 1986.
2. Matveev L.P. Sport mashg'ulotlari nazariyasi asoslari. – Moskva: Fizkultura i sport, 1991.
3. Platonov V.N. Sportchilarning tayyorgarlik tizimi. – Kiyev: Olimpiyskaya literatura, 2004.
4. United World Wrestling Freestyle kurash qoidalari va tartiblari. – Lozanna, 2023.
5. O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Kurash turlari bo'yicha o'quv dasturi. – Toshkent, 2022.
6. Kurash nazariyasi va metodologiyasi – inson kinetikasi, 2015.
7. O'zbekiston Respublikasi Sport vazirligi Sportchilar tayyorlashning me'yoriy talablari. – Toshkent, 2021.