

TURLI YOSH TOIFASIDAGI ERKIN KURASHCHILARNI MUSOBAQA FAOLIYATIDAGI TEXNIK-TAKTIK HARAKATLARINING TAHLILI

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 ilmiy maqolada turli yosh toifasidagi erkin kurashchilarning musobaqa faoliyatida namoyon etiladigan texnik-taktik harakatlari kompleks tahlil qilinadi. Tadqiqot jarayonida sportchilarning hujum, qarshi hujum, himoya va kombinatsiyalashgan usullarni qo'llash samaradorligi yosh xususiyatlari kesimida o'rganildi. Ilmiy kuzatuv, musobaqa bayonnomalari tahlili, videoyozuvlarni ekspert baholash hamda matematik-statistik usullar yordamida texnik-taktik ko'rsatkichlarning dinamikasi aniqlanib, ularning o'zaro bog'liqligi asoslab berildi. Natijalar yosh ortishi bilan texnik harakatlar barqarorligi, taktik fikrlash tezligi va murakkab kombinatsiyalarni qo'llash chastotasi oshishini ko'rsatdi. Shuningdek, kichik yoshdagi sportchilarda individual texnik elementlar ustun bo'lsa, katta yosh toifalarida vaziyatli va kombinatsion harakatlarning samaradorligi yuqori ekani aniqlandi. Tadqiqot xulosalari mashg'ulot jarayonini yosh xususiyatlariga mos ravishda rejalashtirish, texnik-taktik tayyorgarlikni optimallashtirish hamda musobaqa natijadorligini oshirish uchun ilmiy-metodik asos bo'lib xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: erkin kurash, musobaqa faoliyati, texnik-taktik tayyorgarlik, yosh xususiyatlari, hujum va qarshi hujum, kombinatsion harakatlar, sport mahorati.

АНАЛИЗ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ КАТЕГОРИЙ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация: В данной научной статье проводится комплексный анализ технико-тактических действий борцов вольного стиля разных возрастных категорий в ходе соревновательной деятельности. В процессе исследования изучалась эффективность применения спортсменами атакующих, контратакующих, защитных и комбинированных приемов с учетом возрастных особенностей. С помощью научного наблюдения, анализа протоколов соревнований, экспертной оценки видеозаписей и математико-статистических методов была выявлена динамика технико-тактических показателей и обоснованы их взаимосвязи. Результаты показали, что с увеличением возраста повышается стабильность технических действий, скорость тактического мышления и частота применения сложных комбинаций. Кроме того, у спортсменов младших возрастных категорий преобладают индивидуальные технические элементы, тогда как у старших возрастных групп выше эффективность ситуационных и комбинированных действий. Выводы исследования служат научно-методической основой для планирования

учебного процесса с учетом возрастных особенностей, оптимизации технико-тактической подготовки и повышения соревновательной результативности.

Ключевые слова: вольная борьба, соревновательная деятельность, технико-тактическая подготовка, возрастные особенности.

ANALYSIS OF TECHNICAL-TACTICAL ACTIONS OF FREESTYLE WRESTLERS OF DIFFERENT AGE CATEGORIES IN COMPETITIVE ACTIVITY

Annotation: *This scientific article presents a comprehensive analysis of the technical-tactical actions demonstrated by freestyle wrestlers of different age categories during competitive activity. The study examined the effectiveness of athletes' use of attacks, counterattacks, defensive techniques, and combined methods, taking into account age-related characteristics. Using scientific observation, analysis of competition protocols, expert evaluation of video recordings, and mathematical-statistical methods, the dynamics of technical-tactical indicators were identified and their interrelationships were substantiated. The results showed that with increasing age, the stability of technical actions, the speed of tactical thinking, and the frequency of applying complex combinations increase. Furthermore, younger athletes tend to rely more on individual technical elements, whereas older age categories demonstrate higher effectiveness in situational and combinational actions. The findings of the study provide a scientific-methodological basis for planning training processes according to age characteristics, optimizing technical-tactical preparation, and improving competitive performance.*

Keywords: *freestyle wrestling, competitive activity, technical-tactical preparation, age characteristics, attack and counterattack, combinational actions, sports mastery.*

KIRISH

Turli yosh toifasidagi erkin kurashchilari o'rtasida o'tkazilgan musobaqalar tahlili sportchilarning texnik-taktik tayyorgarlik darajasini, jismoniy rivojlanish xususiyatlarini hamda musobaqa faoliyatining samaradorligini kompleks baholash imkonini beradi. Ushbu tahlil orqali yoshga bog'liq holda texnik harakatlar tuzilmasi, ularning chastotasi va samaradorlik ko'rsatkichlari aniqlanib, tayyorgarlik jarayonini ilmiy asosda rejalashtirish uchun muhim ma'lumotlar olinadi.

Kichik yosh toifasidagi kurashchilarda musobaqa faoliyati asosan sodda va tezkor bajariladigan texnik harakatlarga tayanadi. Bu bosqichda zarb bilan yiqitishlar, tortib o'tkazishlar hamda muvozanatni buzishga qaratilgan elementlar ustunlik qiladi. Ilmiy nuqtayi nazardan, bunday holat markaziy nerv tizimining

moslashuvchanligi, tezkor reaksiya qobiliyatining nisbatan yuqori darajada shakllanib borishi bilan izohlanadi.

O'rta yosh toifasidagi erkin kurashchilarida texnik repertuar asta-sekin murakkablashib, kombinatsion harakatlar ulushi oshib boradi. Bu davrda sportchilarda kuch, koordinatsiya va muvozanatni boshqarish qobiliyatlari rivojlanib, murakkab amplitudali texnik usullarni bajarish imkoniyati paydo bo'ladi. Natijada musobaqa faoliyati yanada tizimli va mazmunan boy tus oladi.

Yuqori yosh toifasidagi kurashchilarda esa texnik-taktik tayyorgarlik sifat jihatidan yangi bosqichga ko'tariladi. Ular murakkab biomekanik tuzilishga ega bo'lgan texnik harakatlarni yuqori aniqlikda, energiya tejankor tarzda bajarishga qodir bo'ladilar. Bunday sportchilarda texnik harakatlarning variativligi va taktik moslashuvchanlik darajasi ancha yuqori bo'ladi.

Musobaqa jarayonida tik turish va parter holatida bajariladigan texnik harakatlar o'rtasidagi nisbat ham yoshga qarab sezilarli darajada farqlanadi. Yosh sportchilarda tik turish holatidagi harakatlar ustunlik qilsa, katta yosh toifalarida parter texnikasi samaradorligi ortib boradi.

Mazkur jadval 12–13 yoshli erkin kurashchilarning musobaqa faoliyatida qo'llagan texnik harakatlarini miqdoriy va foizli ko'rsatkichlar asosida tahlil qilish imkonini beradi (3.2.1-jadvalga qarang).

3.2.1-jadval

Turli yosh toifasidagi yunon rum kurashchilar o'rtasida o'tkazilgan musobaqalalar tahlili

T /r	Usullar guruhi	12-13-yoshli erkin kurashchilarning musobaqa natijalari tahlili		13-14-yoshli erkin kurashchilarning musobaqa natijalari tahlili		15-16-yoshli erkin kurashchilarning musobaqa natijalari tahlili	
		Bajarilgan texnik harakatlari soni	Bajarilgan texnik harakatlari hajmi (%)	Bajarilgan texnik harakatlari soni	Bajarilgan texnik harakatlari hajmi (%)	Bajarilgan texnik harakatlari soni	Bajarilgan texnik harakatlari hajmi (%)
Tik turishda							

1	Zarb bilan yiqitishlar	151,5	33,3	188,4	33,1	175,7	27,4
2	Tortib o'tkazishlar	128,2	28,2	135,7	23,8	161,5	25,2
3	Beldan oshirib tashlashlar	51,1	11,2	49,3	8,6	55,3	8,6
4	Yelkada n oshirib tashlashlar	31,3	6,8	28,5	5,1	35,1	5,5
5	Sho'ng'ib o'tkazishlar	23,4	5,1	20,4	3,4	41,2	6,4
6	Siqib borish, gilam chetiga tortib chiqarish	19,9	4,3	39,2	6,8	32,4	5,1
7	Egilib tashlashlar	14,7	3,2	21,6	3,8	42,9	6,7
8	Chalib yiqitishlar	10,6	2,3	29,1	5,1	39,8	6,2
9	Ko'krakdan	7,1	1,7	32,8	5,8	37,6	5,8

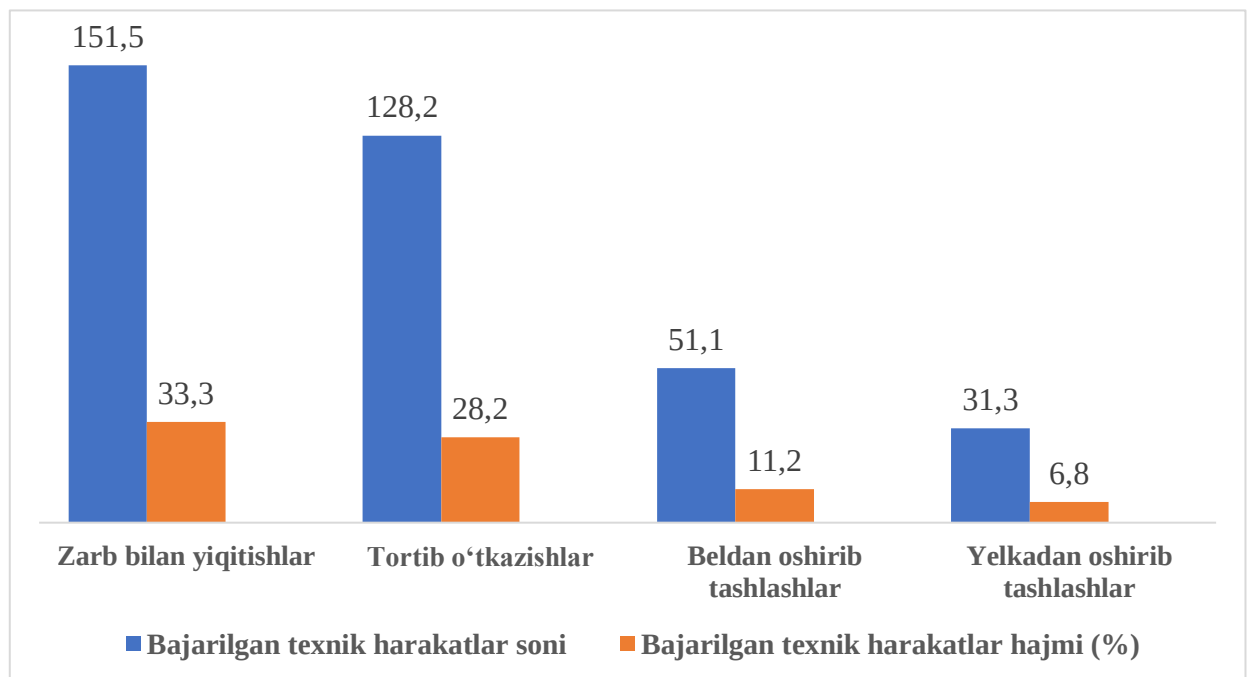
	oshib tashlash lar						
1 0	Boshqa harakatl ar	16,8	3,9	23,3	4,4	18,3	2,8
Jami:		454,6	100%	568,3	100%	639,8	100%
Parterda							
1	Qayirib to'ntaris hlar	67,3	40,1	72,9	36,6	77,6	35,1
2	Aylantir ib to'ntaris hlar	31,9	19,1	37,2	18,8	41,9	18,9
3	Ag'darib to'ntaris hlar	29,4	17,5	39,7	19,9	42,5	19,2
4	Aylana yugurib to'ntaris hlar	21,7	12,9	29,5	14,8	35,8	16,1
5	Boshqa harakatl ar	17,2	10,2	19,8	9,9	23,4	10,7
Jami:		167,5	100%	199,1	100%	221,2	100%

Jadvaldan ko'rinib turibdiki, barcha texnik usullar ichida "tik turishda zarb bilan yiqitishlar" 151,5 marta bajarilgan bo'lib, umumiy texnik harakatlar hajmining 33,3 foizini tashkil etadi. Bu esa ushbu yosh toifasida sportchilarning eng ko'p qo'llaydigan va nisbatan ishonchli hisoblangan hujum usuli aynan zarb bilan bajariladigan yiqitishlar ekanini ko'rsatadi. Ilmiy jihatdan bu holat yosh

sportchilarning tezkorlik, portlovchi kuch va oddiy koordinatsion harakatlarni yaxshi o'zlashtirganligi bilan izohlanadi.

Ikkinchi o'rinda "tortib o'tkazishlar" 128,2 marta (28,2%) bilan qayd etilgan. Bu ko'rsatkichlar sportchilarning raqib muvozanatini buzish va uni o'ziga tortish orqali hujumni davom ettirish texnikasini yaxshi egallaganini bildiradi. Ayniqsa 12–13 yosh davri harakatlarni tez idrok etish, reaksiya tezligi va kuchni ratsional taqsimlash rivojlanadigan bosqich bo'lgani uchun bu usul samarali hisoblanadi (3.2.1-rasmga qarang).

3.2.1-rasm. 12-13-yoshli erkin kurashchilarning tik turish holatida

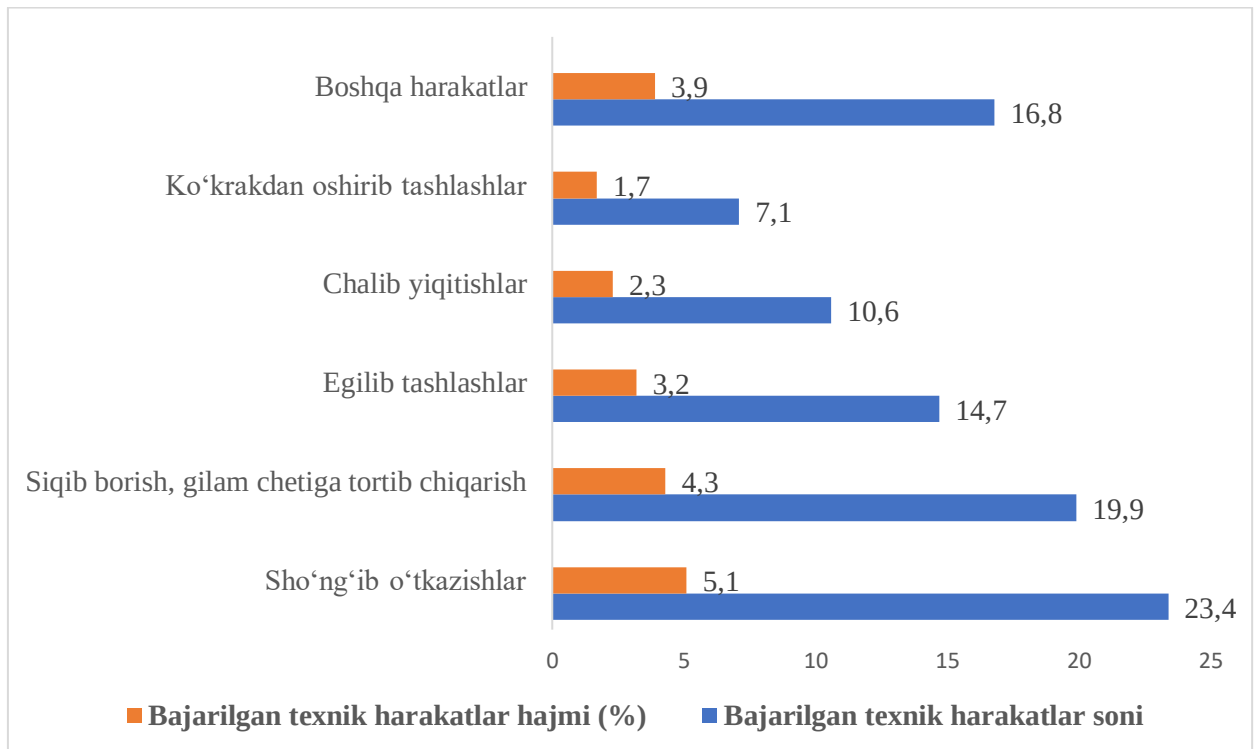


bajarilgan usullarni musobaqada qo'llanilishi natijalari tahlili

"Beldan oshirib tashlashlar" 51,1 marta (11,2%) va "yelkadan oshirib tashlashlar" 31,3 marta (6,8%) bilan o'rtacha darajada qo'llanilgan. Ushbu usullar texnik jihatdan murakkabroq bo'lib, kuch, muvozanat va koordinatsiyaning yuqori darajasini talab qiladi. Shuning uchun ham ularning ulushi zarb bilan yiqitish va tortib o'tkazishlarga nisbatan kamroq. Bu holat yosh sportchilarning texnik tayyorgarligi hali to'liq mukammal bosqichga yetmaganini ilmiy asosda tasdiqlaydi.

"Sho'ng'ib o'tkazishlar" (23,4 marta – 5,1%) hamda "siqib borish, gilam chetiga tortib chiqarish" (19,9 marta – 4,3%) texnik-taktik jihatdan vaziyatdan kelib chiqib bajariladigan usullar bo'lib, ular sportchining taktik tafakkuri va vaziyatni tez

baholash qobiliyatini ifodalaydi. Ushbu ko'rsatkichlarning mavjudligi 12–13 yoshli kurashchilarda musobaqa tajribasi shakllanib borayotganini ko'rsatadi (3.2.2-rasmga qarang).



3.2.2-rasm. 12-13-yoshli erkin kurashchilarning tik turish holatida bajarilgan usullarni musobaqada qo'llanilishi natijalari tahlili

“Egilib tashlashlar” (14,7 marta – 3,2%), “chalib yiqitishlar” (10,6 marta – 2,3%) va “ko'krakdan oshirib tashlashlar” (7,1 marta – 1,7%) nisbatan kam uchraydi. Buning asosiy sababi bu usullar yuqori darajada muvozanatni saqlash, texnik aniqlik va kuchli tayanch-harakat apparatini talab etishidadir. Yosh sportchilarda esa bu sifatlar hali to'liq shakllanmagan bo'ladi.

“Boshqa harakatlar” 16,8 marta (3,9%) ni tashkil etib, bu sportchilarning texnik repertuari ma'lum darajada xilma-xilligini bildiradi. Ya'ni, ular standart usullar bilan cheklanib qolmay, vaziyatga mos ravishda turli yordamchi texnik harakatlarni ham qo'llay olishmoqda.

Umuman olganda, mazkur jadval ilmiy jihatdan shuni ko'rsatadiki, 12–13 yoshli erkin kurashchilarning musobaqa faoliyatida:

soddaroq, tez bajariladigan va kam energiya talab qiladigan usullar ustunlik qiladi;

zarb bilan yiqitish va tortib o'tkazishlar asosiy texnik bazani tashkil etadi; murakkab amplitudali va kuch talab qiluvchi usullar (oshirib tashlashlar) kamroq ulushga ega;

texnik-taktik tayyorgarlik hali shakllanish bosqichida bo'lib, ularning repertuari bosqichma-bosqich kengayib borayotganini ko'rish mumkin.

Bu natijalar mashg'ulot jarayonida texnik tayyorgarlikni rejalashtirishda muhim ahamiyatga ega bo'lib, ayniqsa:

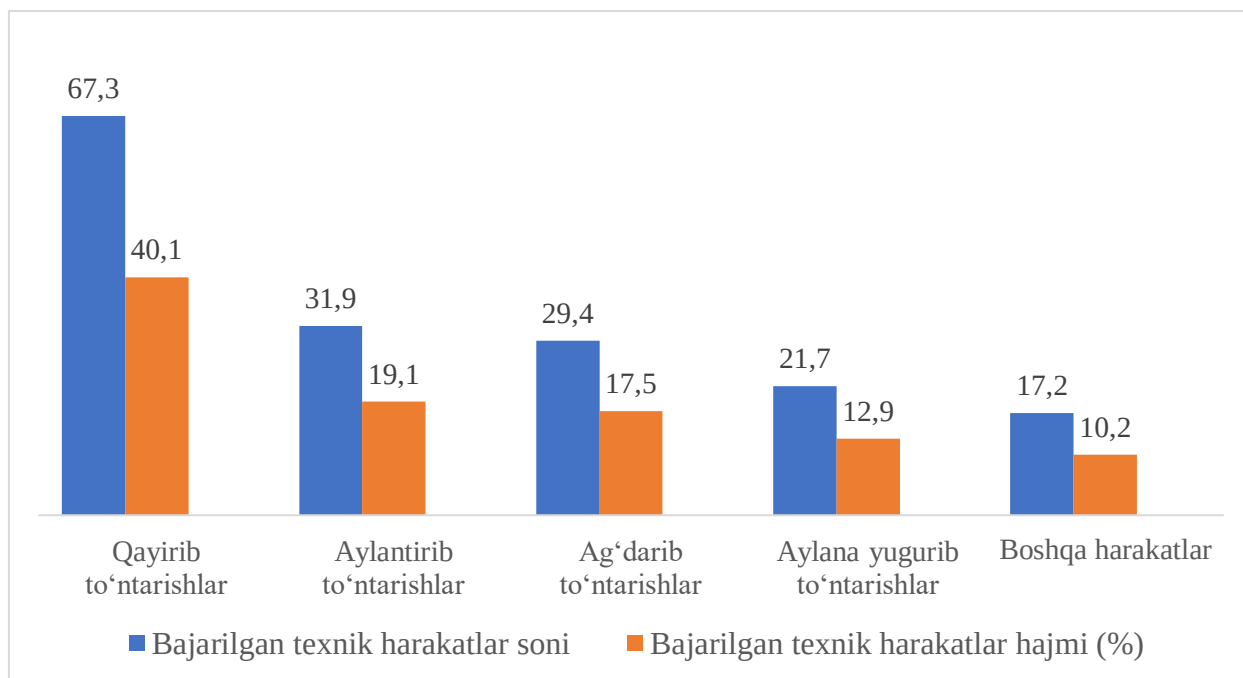
zarb bilan yiqitish va tortib o'tkazishlarni yanada takomillashtirish, murakkab texnik usullarni bosqichma-bosqich o'rgatish, yosh sportchilarning koordinatsiya va kuch sifatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar ulushini oshirish zarurligini ilmiy asosda tasdiqlaydi.

Mazkur jadval parter holatida bajarilgan texnik harakatlarning miqdoriy va foiz ko'rsatkichlari asosida tahlilini aks ettiradi. Umumiy bajarilgan texnik harakatlar sonining 167,5 birlikni tashkil etishi sportchilarning parterdagi texnik faolligi yetarli darajada ekanini hamda ushbu holatda hujumni davom ettirishga bo'lgan intilish barqaror shakllanganini ko'rsatadi.

Qayirib to'ntarishlar 67,3 marta bajarilib, umumiy texnik harakatlarning 40,1 % ini tashkil etgan. Ushbu ko'rsatkich mazkur texnik harakatning parter holatida yetakchi va eng samarali usul sifatida qo'llanilayotganini ilmiy jihatdan tasdiqlaydi. Qayirib to'ntarishlar raqibni muvozanatdan chiqarish, tayanch nuqtalarini izdan chiqarish va uni nazorat ostiga olishda yuqori samaradorlikka ega bo'lib, sportchidan kuch, bo'g'imlar barqarorligi hamda tananing biomekanik imkoniyatlaridan to'g'ri foydalanishni talab qiladi.

Aylantirib to'ntarishlar 31,9 marta bajarilib, umumiy hajmning 19,1 % ini tashkil etgan. Bu texnik harakatlar sportchidan yuqori darajadagi koordinatsiya, tana og'irlik markazini boshqarish va harakatlarni uzluksiz zanjir ko'rinishida bajarish qobiliyatini talab etadi. Ushbu ko'rsatkich parterda kombinatsion va dinamik texnik harakatlar shakllanib borayotganini ko'rsatadi.

Ag'darib to'ntarishlar 29,4 marta bajarilib, 17,5 % ulushni tashkil qilgan. Bu texnik usullar sportchining kuch tayyorgarligi, muvozanatni saqlash qobiliyati va raqibning qarshiligini samarali yengib o'tish mahoratini ifodalaydi. Ularning musobaqada keng qo'llanilishi parterdagi hujumkorlik va tashabbusning yetarli darajada ekanini tasdiqlaydi (3.2.3-rasmga qarang).



3.2.3-rasm. 12-13-yoshli erkin kurashchilarning parter holatida bajarilgan usullarni musobaqada qo'llanilishi natijalari tahlili

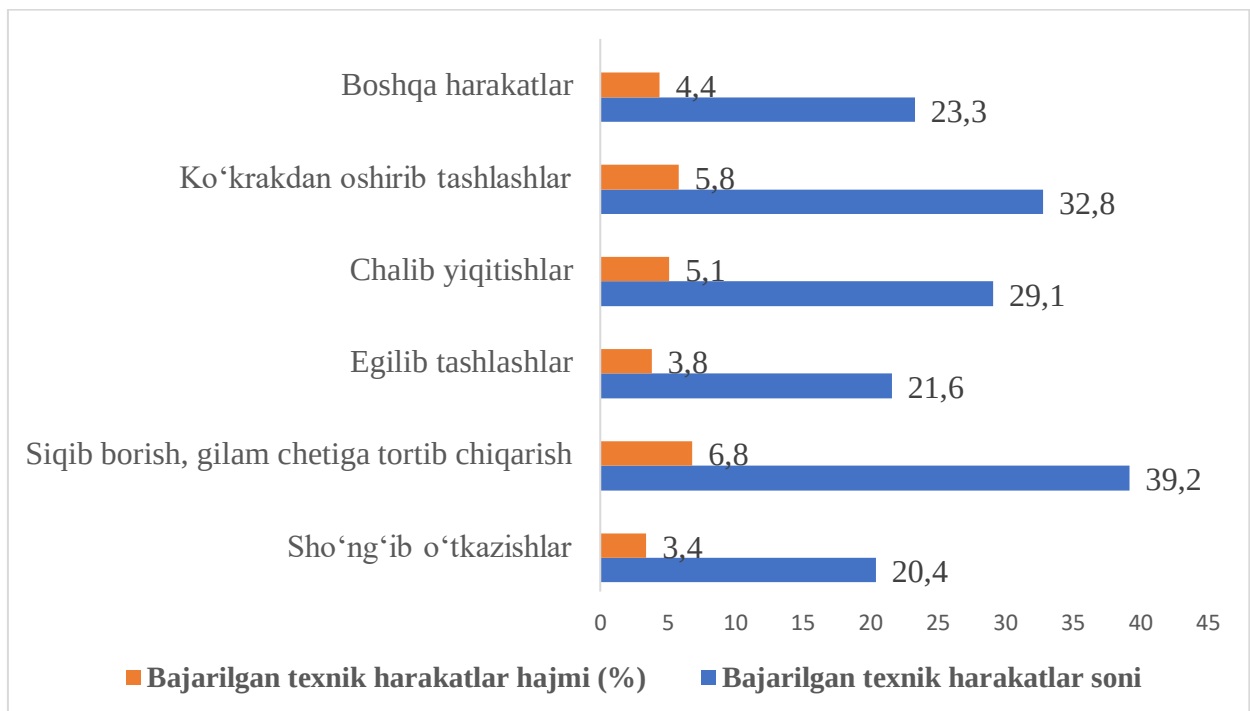
Aylana yugurib to'ntarishlar 21,7 marta qayd etilib, umumiy hajmning 12,9 % ini tashkil qilgan. Bu texnik harakatlar yuqori tezkorlik, harakatlarni fazoda aniq muvofiqlashtirish hamda vaziyatni tez baholash qobiliyatini talab etadi. Ushbu ko'rsatkich sportchilarda parterdagi texnik repertuar murakkablashib borayotganini va dinamik harakatlarga moslashuvchanlik shakllanayotganini ko'rsatadi.

Boshqa harakatlar 17,2 marta bajarilib, 10,2 % ulushni tashkil qilgan. Ushbu guruh sportchilarning texnik arsenalining xilma-xilligini, nostandart vaziyatlarda ijodiy va moslashuvchan yondashuvdan foydalana olish qobiliyatini ifodalaydi. Bu holat sportchilarda texnik tafakkur va taktik moslashuvchanlik rivojlanayotganidan dalolat beradi.

Zarb bilan yiqitishlar 188,4 marta bajarilib, umumiy texnik harakatlarning 33,1 % ini tashkil qilgan. Bu ko'rsatkich ushbu texnik guruhning musobaqa

faoliyatida yetakchi ahamiyatga ega ekanini bildiradi. Ilmiy nuqtayi nazardan, zarb bilan yiqitishlarning yuqori chastotada qo'llanilishi sportchilarda tezkorlik, portlovchi kuch, reaksiya tezligi hamda hujum tashabbusini qo'lga olish qobiliyatlari yetarli darajada shakllanganini ko'rsatadi. Aynan shu usullar yosh sportchilar uchun eng ishonchli va samarali hujum vositasi bo'lib xizmat qilmoqda.

Egilib tashlashlar 21,6 marta bajarilib, 3,8 % ulushni tashkil qilgan. Ushbu texnik harakatlar tananing og'irlik markazini boshqarish, muvozanatni saqlash va harakatlarni aniq muvofiqlashtirishni talab qiladi. Bu ko'rsatkich sportchilarning biomekanik nazorat qobiliyatlari rivojlanib borayotganini ko'rsatadi (3.2.4-rasmga qarang).



3.2.4-rasm. 13-14-yoshli erkin kurashchilarning tik turish holatida bajarilgan usullarni musobaqada qo'llanilishi natijalari tahlili

Chalib yiqitishlar 29,1 marta qayd etilib, 5,1 % ni tashkil etgan. Bu usullar nozik koordinatsiya, oyoq harakatlarining aniqligi va tayanch nuqtalaridan samarali foydalanishni talab qiladi. Ularning mavjudligi yosh kurashchilarning texnik aniqligi va muvozanatni tez tiklay olish qobiliyati shakllanayotganini ifodalaydi.

Ko'krakdan oshirib tashlashlar 32,8 marta bajarilib, 5,8 % ulushni tashkil qilgan. Bu texnik harakatlar yuqori darajadagi kuch, tananing barqarorligi va

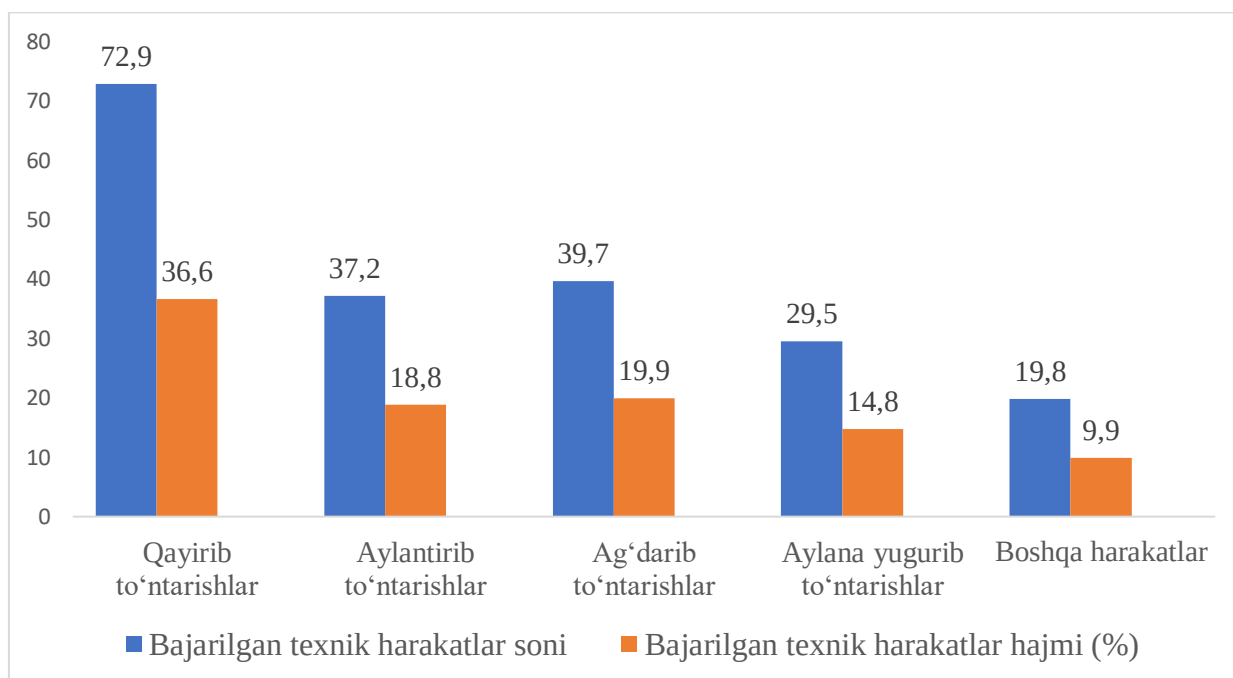
murakkab biomekanik mexanizmlarni talab etadi. Ularning musobaqada qo'llanilishi sportchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi hamda texnik mahorati o'sib borayotganini tasdiqlaydi.

Boshqa harakatlar 23,3 marta bajarilib, 4,4 % ni tashkil etgan. Ushbu guruh sportchilarning texnik repertuarining xilma-xilligini, vaziyatga moslashish va nostandart texnik yechimlarni qo'llash qobiliyatini ifodalaydi. Bu holat texnik tafakkur va ijodiy yondashuvning shakllanib borayotganini ko'rsatadi.

Mazkur jadval parter holatida bajarilgan texnik harakatlarning miqdoriy va foiz ko'rsatkichlari asosida tahlilini ifodalaydi. Umumiy bajarilgan texnik harakatlar sonining 199,1 birlikni tashkil etishi sportchilarning parterdagi faolligi yuqori darajada ekanini, hujum tashabbusini saqlab qolish va raqib ustidan ustunlikni mustahkamlashga bo'lgan intilishi barqaror shakllanganini ko'rsatadi. Bu holat parter texnikasi yosh kurashchilarning umumiy texnik-taktik tayyorgarligida muhim o'rin egallayotganini ilmiy jihatdan tasdiqlaydi.

Qayirib to'ntarishlar 72,9 marta bajarilib, umumiy texnik harakatlarning 36,6 % ini tashkil etgan. Ushbu ko'rsatkich qayirib to'ntarishlar parter holatidagi yetakchi va eng samarali texnik vosita ekanini anglatadi. Ilmiy nuqtayi nazardan, bu texnika raqibning tayanch nuqtalarini izdan chiqarish, tananing og'irlik markazini boshqarish hamda kuchni ratsional tarzda qo'llashni talab qiladi. Uning yuqori ulushi sportchilarda kuch tayyorgarligi, bo'g'imlar barqarorligi va biomekanik nazorat qobiliyatlari yetarli darajada shakllanayotganini ko'rsatadi.

Aylantirib to'ntarishlar 37,2 marta bajarilib, 18,8 % ulushni tashkil etgan. Bu texnik harakatlar uzluksiz harakatlar zanjirini, yuqori darajadagi koordinatsiyani va tananing fazoviy boshqaruvini talab qiladi. Ushbu ko'rsatkich parter holatida kombinatsion va dinamik texnik harakatlarni amalga oshirish ko'nikmalari rivojlanib borayotganidan dalolat beradi (3.2.5-rasmga qarang).



3.2.5-rasm. 13-14-yoshli erkin kurashchilarning parter holatida bajarilgan usullarni musobaqada qo'llanilishi natijalari tahlili

Ag'darib to'ntarishlar 39,7 marta qayd etilib, umumiy hajmning 19,9 % ini tashkil qilgan. Bu texnik usullar sportchidan kuch, barqaror tayanch va raqib qarshiligini samarali yengib o'tish qobiliyatini talab qiladi. Ularning salmoqli ulushga ega bo'lishi parterdagi hujumkorlik darajasi oshib borayotganini hamda sportchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi mustahkamlanayotganini ko'rsatadi.

Aylana yugurib to'ntarishlar 29,5 marta bajarilib, 14,8 % ni tashkil etgan. Ushbu texnik harakatlar yuqori tezkorlik, fazoviy yo'nalishni aniq his etish va vaziyatni tez baholashni talab etadi. Bu ko'rsatkich sportchilarda parterdagi texnik repertuar murakkablashib, dinamik harakatlarga moslashuvchanlik shakllanib borayotganini ifodalaydi.

XULOSA

Mazkur tadqiqot turli yosh toifasidagi erkin kurashchilarning musobaqa faoliyatidagi texnik-taktik harakatlarini kompleks tahlil qilishga qaratilgan bo'lib, ularning yosh xususiyatlari va sport mahorati darajasiga bog'liqligini aniqlashga imkon berdi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, kichik yoshdagi sportchilarda individual texnik elementlar ustunlik qiladi, ular ko'proq oddiy harakatlar va alohida texnik usullarni qo'llashga moyil bo'ladi. Shu bilan birga, yosh ortishi bilan texnik

harakatlarning barqarorligi oshadi, murakkab kombinatsiyalarni qo'llash chastotasi ortadi va sportchilarning taktik fikrlash tezligi yaxshilanadi. O'rta yoshdagi guruhlar kombinatsion harakatlarni qo'llashni yaxshilaydi, lekin ular hali ham individual elementlarga asoslanadi, shuningdek, vaziyatga mos taktika samaradorligi asta-sekin oshadi. Tadqiqot davomida olingan natijalar mashg'ulot jarayonini yosh xususiyatlariga moslashtirish, texnik-taktik tayyorgarlikni optimallashtirish, murabbiylarning individual yondashuvlarini ishlab chiqish va sportchilarning musobaqa natijadorligini oshirishda ilmiy-metodik asos bo'lib xizmat qiladi. Shu bilan birga, kombinatsion harakatlarni takomillashtirish, qarshi hujum va himoya texnikalarini yoshga mos ravishda o'rgatish orqali sportchilarning strategik fikrlash qobiliyatini rivojlantirish mumkin.

Adabiyotlar ro'yxati

1. Абрамов, В.И. Техника и тактика вольной борьбы. — Москва: Физкультура и спорт, 2015.
2. Иванов, С.П. Возрастные особенности подготовки борцов. — Санкт-Петербург: Питер, 2018.
3. Семенов, А.А. Методы анализа соревновательной деятельности спортсменов. — Москва: Наука, 2016.
4. Kislyakov, Yu.N. Sports Training and Tactical Thinking in Wrestling. — London: Routledge, 2017.
5. Matveev, L.P. Fundamentals of Sports Training. — Moscow: Sport Academy, 2014.
6. Федоров, М.В. Комбинированные приемы в борьбе: теория и практика. — Казань: Татинформ, 2019.
7. Official competition protocols and statistical data from the All-Russian Wrestling Federation, 2020–2023.