



SPORTDA ILMIY TADQIQOTLAR

ILMIY_NAZARIY JURNAL

2026/03 soni



SPORT • ILM • TARAQQIYOT





A.U.Xamidjonov, Z.I.Zunniddinova - Boks bo'yicha parij-2024 olimpiada o'yinlaridagi janglarning analitik tahlili.....	80
N.A.Xudayberdiyeva - Turli yoshdagi ayollarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda sog'lomlashtiruvchi kompleks mashqlarning ilmiy-pedagogik asoslari.....	85
J.O.Axmedov - Bo'lajak sport murabbiylarida pedagogik intuitsiyani takomillashtirish metodikasining samaradorligi.....	89
F.Z.Ibragimov - 18-20 yoshli malakali voleybolchi-talabalarda sakrovchanlik va hujum zarbasiga mansub yetakchi komponentlarni muvozanatga asoslanishi va ularni bir o'my davomida o'sish sur'ati.....	98
L.L.Abdirahmonov - Oliy ta'lim muassasasi talabalarining jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlaridagi faollik darajasi, motivatsiyasi va sun'iy intellekt platformasiga bo'lgan ehtiyoji: so'rovnoma natijalari.....	102
M.I.Ne'matullayev - O'quv mashq bosqichida belbog'li kurashchilarning texnik usullarga o'rgatishda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik dasturidan foydalanish samaradorligi.....	107
J.J.Mahmaraimov - Badmintonchilarga texnik elementlarini o'rgatish metodikasini qo'llash samaradorligi.....	109
N.Ramanova - Gandbol sport turida hakamlarni tayyorlash metodikasini takomillashtirish.....	113
N.X.Abduxalikova - Umumta'lim maktab o'quvchilarining sog'lomlashtiruvchi vositalar orqali jismoniy tayyorgarligini oshirishda differensial yondashuv mexanizmi.....	116
D.R.Xolboyeva - O'quv mashq bosqichidagi qo'l jangi bilan shug'illanuvchi sportchilarni jismoniy sifatlarini rivojlantirishning samarali vosita va usullari.....	119
M.B.Sabirov - Og'ir atletika bo'yicha trenerlar malakasini oshirish tizimida sport mashg'ulotlari jarayonini takomillashtirishning ilmiy-uslubiy asoslari.....	122
O'G'Rejapov - 13-14 yoshli voleybolchilarda to'p uzatish aniqligini ta'minlashga zamin yaratuvchi maxsus jismoniy sifatlarni rivojlanish sur'ati.....	127
SH.R.Urazoliyeva - Jismoniy tarbiya va sport yo'nalishi talaba qizlarining koordinatsion qobiliyatini innovatsion yondashuvlar vositasida rivojlantirish.....	131
E.I.Toirjonov - Pedagogika oliy ta'lim muassasasi bakalavrlarini tajribada o'rganish natijalari.....	133
M.K.Mamatova - O'quv mashg'uloti guruhi bosqichidagi voleybolchi qizlarning umumiy jismoniy tayyorgarliklarining hududlar miqyosidagi tahlili.....	138
A.M.Djurabayev - Lazerteg sportchilari uchun jismoniy sifatlarning zarurligi va ahamiyati.....	142
N.I.Abdullayev - 13-15 yoshli kurashchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish metodikasi.....	145
У.Т.Кубейсинова - Экспериментальное обоснование развития прыжковой выносливости у юных баскетболистов.....	149
I.M.Nigmatov - Yunon-rum kurashchilarning texnik-taktik harakatlar, maxsus va umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha murabbiylar o'rtasidagi so'rovnoma tahlili.....	154
B.R.Nizomov - O'quv mashg'ulot guruhi futbolchilarning himoyadagi o'yin taktikasi.....	158
A.T.Saydullayev - Boshqaruv jarayonidagi yosh badmintonchilarning texnik harakatlarini o'rganish algoritmi.....	163
Ж.Р.Равшанов - Педагогические технологии в физическом воспитании сотрудников органов внутренних дел.....	167
B.T.Toshpo'latov - Og'ir atletikachilarda zamonaviy yuklama monitoringi asosida texnik barqarorlikni oshirish.....	170
F.M.Raximov, B.B.Xaitbayeva - Siltab ko'tarish texnikasini takomillashtirish zamonaviy yondashuvlar va innovatsion texnologiyalar asosida.....	173
A.A.Agzamov - Erkin va yunon-rum kurashchilarni musobaqa oldi tayyorgarlik davrida kombinatsion harakatlar samaradorligini oshirish uslubiyati.....	176
F.R.Hamroyeva - Tennis sport turida psixologik tayyorgarlik.....	180
Y.Y.Maxammadiyeva - O'zbek sport terminologiyasining shakllanishi, rivojlanish bosqichlari va me'yorlashtirish muammolari.....	185
D.K.Yaxyayev - Jismoniy tarbiya darslarida videotahlil tizimlaridan foydalanish metodikasi.....	189



mashg'ulot samaradorligini sezilarli darajada oshirganligi aniqlandi. Har bir sportchining funksional imkoniyatlari va tiklanish darajasini hisobga olgan holda tuzilgan mashg'ulot dasturlari ortiqcha yuklanishlarning oldini olishga, mushaklararo koordinatsiyani yaxshilashga hamda texnik ijroni optimallashtirishga xizmat qildi. Bu esa sportchilarning natijaviy ko'rsatkichlari barqaror o'sishiga olib keldi.

Shuningdek, zamonaviy monitoring vositalarining qo'llanilishi jarohatlar xavfini kamaytirishda muhim omil ekanligi tasdiqlandi. Yuklamaning noto'g'ri taqsimlanishi va texnik buzilishlar o'z vaqtida aniqlanib, tuzatish choralarining ko'rilishi sportchilarning sog'lig'ini saqlash va uzoq muddatli sport faoliyatini ta'minlashga ijobiy ta'sir ko'rsatdi. Umuman olganda, yuklama monitoringi va texnik nazoratni integratsiyalashgan holda qo'llash og'ir atletika sportida yuqori natijalarga erishishning samarali vositasi sifatida namoyon bo'ldi. Mazkur yondashuv mashg'ulot jarayonini ilmiy asosda tashkil etish, texnik barqarorlikni oshirish va sportchilar tayyorgarligini kompleks rivojlantirish imkonini beradi.

Mazkur metodika og'ir atletika bo'yicha murabbiylar amaliyotida qo'llash uchun tavsiya etiladi hamda kelgusida ushbu yo'nalishda tadqiqotlarni kengaytirish, xususan raqamli texnologiyalar va sun'iy intellekt asosidagi

monitoring tizimlarini joriy etish orqali yanada takomillashtirish istiqbollari mavjud.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1 Vladimir N. Platonov Platonov V.N. Sport trenirovkasi tizimi (Periodization of sports training). – Kiev: Olympic Literature, 2015. – 680 p.

2 Vladimir M. Zatsiorsky Zatsiorskiy V.M., Kraemer W.J. Science and Practice of Strength Training. – Champaign, IL: Human Kinetics, 2006. – 280 p.

3 Vladimir Issurin Issurin V.B. Block Periodization: Breakthrough in Sport Training. – London: Meyer & Meyer Sport, 2010. – 320 p.

4 Aleksey S. Medvedev Medvedev A.S. Теория и методика тяжёлой атлетики. – Moskva: Fizkultura i sport, 1986. – 240 p.

5 Yuri V. Verkhoshansky Verkhoshansky Y.V., Siff M.C. Supertraining. – Rome: Ultimate Athlete Concepts, 2009. – 758 p.

6 Tudor O. Bompas Bompas T.O., Buzzichelli C. Periodization: Theory and Methodology of Training (6th ed.). – Champaign, IL: Human Kinetics, 2019. – 368 p.

7 Nikolai G. Ozolin Ozolin N.G. Общая теория подготовки спортсменов. – Moskva: Fizkultura i sport, 2001. – 300 p.

8 G. Gregory Haff Haff G.G., Nimphius S. Velocity-based training in weightlifting. // Strength and Conditioning Journal. – 2012. – Vol. 34(2). – P. 60–68.



Farg'ona davlat universiteti Ko'pkurash sport turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrası o'qituvchisi

F. M. Raximov

Farg'ona davlat universiteti Ko'pkurash sport turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrası o'qituvchisi

B.B.Xaitbayeva



Muallif bilan bog'lanish uchun:

Email: farxodraximov@gmail.com

Email: bxaitbayeva@gmail.com

Tel: +998 93 643 87 41

Tel: +998 93 643 60 61

SILTAB KO'TARISH TEXNIKASINI TAKOMILLASHTIRISH ZAMONAVIY YONDASHUVLAR VA INNOVATSION TEXNOLOGIYALAR ASOSIDA

Аннотация

В данной статье рассматриваются вопросы совершенствования техники рывка. Цель исследования — глубокое изучение технических действий спортсменов, повышение эффективности и снижение риска травм. В ходе работы применялись методы наблюдения, анализа и практических тестов. Полученные результаты подтверждают важность научного подхода в формировании спортивной техники.

Ключевые слова: тяжёлая атлетика, нагрузка, физическая подготовка, физические качества, общая подготовка, вес, результат.

Annotation

Ushbu maqolada Siltab ko'tarish texnikasini takomillashtirish jarayonida texnik tayyorgarlikni takomillashtirish masalalari yoritiladi. Tadqiqotning maqsadi sportchilarda texnik harakatlarni chuqur o'rganish, samaradorlikni oshirish va jarohatlar xavfini kamaytirishdan iborat. Tadqiqot davomida kuzatuv, tahlil va amaliy sinov usullari qo'llanildi. Olingan natijalar sportchilar texnikasini shakllantirishda ilmiy yondashuvning ahamiyatini tasdiqlaydi.

Kalit so'zlar: og'ir atletika, yuklama, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy sifatlari, umumiy tayyorgarlik, og'irlik, natija.

This article examines the issues of improving the snatch technique. The aim of the study is an in-depth analysis of athletes' technical actions, increasing performance efficiency, and reducing the risk of injuries. The research employed observation, analysis, and practical testing methods. The obtained results confirm the importance of a scientific approach in the development of sports technique.

Keyword: weightlifting, loading, physical training, physical qualities, general training, weight, result.

Kirish. Zamonaviy sport tizimida yuqori natijalarga erishish ko'p jihatdan sportchilarning

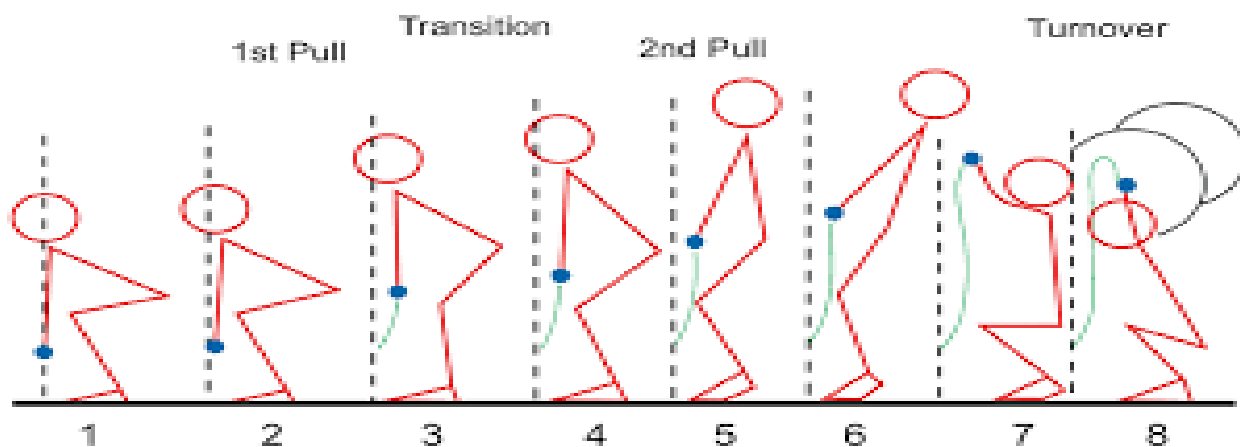
texnik mahorat darajasiga bog'liq bo'lib, u musobaqa faoliyatining samaradorligini



belgilovchi asosiy omillardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, og'ir atletika sport turida texnik harakatlarning mukammal va ilmiy asosda bajarilishi sportchining maksimal natija ko'rsatishida hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi. So'nggi yillarda xalqaro musobaqalarda natijalar keskin oshib borayotgani, raqobatning yuqori darajaga ko'tarilgani hamda sportchilar o'rtasidagi farqning minimal darajaga tushib borayotgani texnik tayyorgarlikning ahamiyatini yanada kuchaytirmoqda. Og'ir atletikada siltab ko'tarish mashqi eng murakkab, ko'p fazali va yuqori koordinatsion talabga ega harakatlardan biri bo'lib, u qisqa vaqt ichida maksimal kuchni namoyon etish, harakatlarni aniqlik bilan boshqarish hamda tana segmentlarining muvofiqlashtirilgan faoliyatini talab qiladi. Ushbu harakatni samarali bajarish sportchining biomexanik jihatdan optimal holatni saqlashi, kuchni to'g'ri yo'naltirishi va harakat fazalarini aniq ketma-ketlikda amalga oshirishi bilan bevosita bog'liqdir. Shu sababli siltab ko'tarish texnikasini takomillashtirish jarayoni murakkab pedagogik, fiziologik va biomexanik omillar uyg'unligini talab etadi.

Zamonaviy sport ilm-fani rivoji shuni ko'rsatmoqdaki, yuqori natijalarga erishishda faqat kuch va chidamlilikni rivojlantirish yetarli emas, balki texnik harakatlarning aniqligi, tezkorligi va energiya samaradorligi ustuvor ahamiyatga ega. Ayniqsa, siltab ko'tarishda shtanganing optimal

trayektoriyasi, tana og'irlik markazining barqarorligi va mushaklararo koordinatsiyaning mukammalligi umumiy natijaga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Shu nuqtai nazardan, texnikani ilmiy asosda tahlil qilish va takomillashtirish dolzarb ilmiy-amaliy vazifa sifatida namoyon bo'lmoqda. Bundan tashqari, zamonaviy tayyorgarlik tizimida raqamli texnologiyalar, video tahlil, biomexanik modellash va sensorli monitoring vositalaridan foydalanish siltab ko'tarish texnikasini chuqur o'rganish imkonini bermoqda. Ushbu texnologiyalar yordamida harakat fazalarining parametrlarini aniqlash, texnik xatolarni tezkor aniqlash va individual tuzatish choralari ishlab chiqish mumkin. Natijada mashg'ulot jarayoni yanada samarali va ilmiy asoslangan holda tashkil etiladi. Amaliyot shuni ko'rsatadiki, ko'plab sportchilarda siltab ko'tarish texnikasini bajarishda shtanganing noto'g'ri trayektoriyasi, gavda burchagining buzilishi, kuchning notekis taqsimlanishi va qabul qilish fazasida muvozanatning yo'qolishi kabi kamchiliklar uchraydi. Bu esa sport natijalarining pasayishiga va jarohatlanish xavfining ortishiga olib keladi. Mazkur muammolarni bartaraf etish uchun texnik tayyorgarlikni takomillashtirishning samarali metodlarini ishlab chiqish va amaliyotga joriy etish zarur hisoblanadi.



1- (Rasm) Siltab ko'tarish texnikasining bosqichlari

Siltab ko'tarish mashqining asosiy texnik bosqichlari:

1. Boshlang'ich holat
2. Birinchi tortish
3. O'tish fazasi
4. Ikkinchi tortish
5. Qabul qilish (pastga tushib ushlash)
6. Barqarorlashtirish

Mavzuning dolzarbligi.

Siltab ko'tarish texnikasini takomillashtirish bugungi kunda og'ir atletika sportining eng dolzarb

ilmiy-amaliy muammolaridan biri hisoblanadi. Mazkur mashq og'ir atletikaning asosiy musobaqa elementlaridan biri bo'lib, unda sportchining texnik tayyorgarlik darajasi yakuniy natijaga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Ayniqsa, zamonaviy sportda raqobat darajasining keskin ortishi, sportchilar o'rtasidagi farqning minimal darajaga tushib borayotgani sharoitida texnik mukammallik ustuvor omil sifatida namoyon bo'lmoqda. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, siltab ko'tarishda yuzaga keladigan texnik xatolar — shtanganing



noto'g'ri trayektoriyasi, kuchning notekis taqsimlanishi, harakat fazalarining buzilishi — sportchining mavjud kuch imkoniyatlaridan to'liq foydalanishiga to'sqinlik qiladi. Natijada maksimal natijaga erishish imkoniyati cheklanadi. Shu bois texnik tayyorgarlikni ilmiy asosda takomillashtirish sport natijalarini oshirishning asosiy shartlaridan biri sifatida qaraladi.

Zamonaviy og'ir atletika rivoji shuni ko'rsatmoqdaki, yuqori natijalarga erishishda nafaqat maksimal kuch ko'rsatkichlari, balki harakatlarning aniqligi, tezligi va energiya samaradorligi ham hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi. Ayniqsa, siltab ko'tarishda biomexanik optimal harakat modeli, mushaklararo koordinatsiya va markaziy asab tizimining boshqaruv funksiyalari yuqori darajada rivojlangan bo'lishi talab etiladi. Bu esa texnikani chuqur ilmiy tahlil qilish va uni takomillashtirish zaruratini yanada oshiradi. Shu bilan birga, amaliyot shuni ko'rsatadiki, ko'plab sportchilarda texnik tayyorgarlik yetarli darajada shakllanmagan bo'lib, mashg'ulot jarayonida an'anaviy yondashuvlarning ustunligi kuzatiladi. Texnik xatolarni aniqlash va tuzatish ko'pincha murabbiyning subyektiv bahosiga asoslanadi, bu

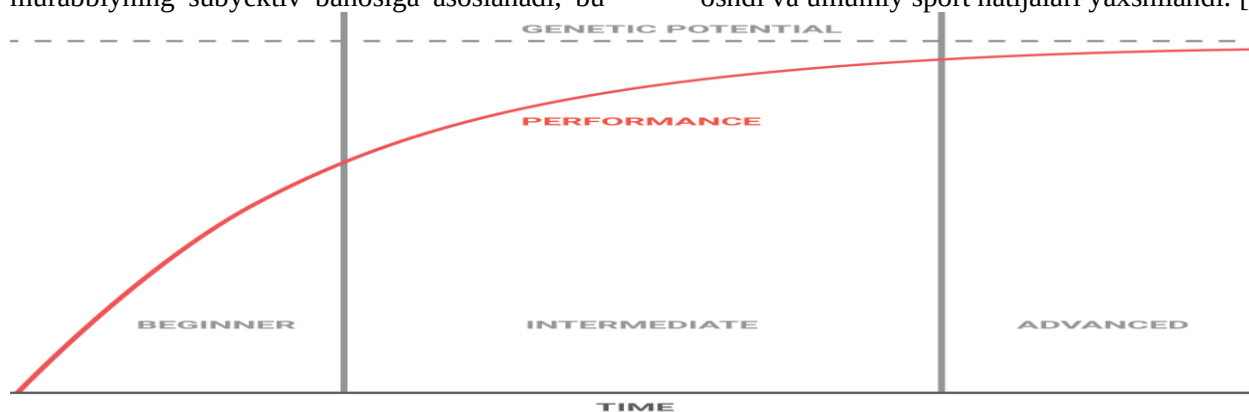
esa tayyorgarlik samaradorligini pasaytiradi. Mazkur muammoni hal etishda zamonaviy ilmiy yondashuvlar — biomexanik tahlil, video monitoring, raqamli texnologiyalar va individual tayyorgarlik tizimlarini qo'llash muhim ahamiyatga ega [1].

Tadqiqot metodologiyasi.

Tadqiqot davomida quyidagi ilmiy metodlar qo'llanildi: 1) Kuzatuv metodi – sportchilarning mashg'ulot jarayonlari tahlil qilindi. 2) Biomexanik tahlil – harakat fazalari, muvozanat, tezlik va kuch taqsimoti o'rganildi. 3) Amaliy sinovlar – sportchilarning texnik harakatlari videoyozuv orqali solishtirildi. 4) Tajriba-sinov mashg'ulotlari – takomillashtirilgan texnik dasturlar sinovdan o'tkazildi.[3]

Tadqiqot natijalari.

Tadqiqot natijalariga ko'ra, sportchilarda siltab ko'tarish texnikasini takomillashtirish texnikasi bosqichma-bosqich o'rgatilganda harakat aniqligi 15–20% ga oshgani, jarohatlar xavfi esa sezilarli darajada kamaygani kuzatildi. Takomillashtirilgan texnik mashqlar sportchilarning tayanch-harakat tizimi faoliyatini barqarorlashtirdi, kuch ishlab chiqarish tezligi oshdi va umumiy sport natijalari yaxshilandi. [2]



2-Rasm Texnika takomillashuvi natijalari

Diagramma mazmuni:

Harakat aniqligi: +15–20%

Kuch ishlab chiqarish tezligi: oshgan

Jarohatlar xavfi: kamaygan

Umumiy sport natijasi: yaxshilangan

Xulosa. Yakuniy tahlillar shuni ko'rsatdiki, siltab ko'tarish texnikasini ilmiy asoslangan holda takomillashtirish og'ir atletika sportchilari tayyorgarlik tizimida yuqori samaradorlikka erishishning muhim omillaridan biri hisoblanadi. Tadqiqot natijalari texnik harakatlarni biomexanik jihatdan optimallashtirish, mushaklararo koordinatsiyani yaxshilash hamda harakat fazalarini aniq va izchil bajarishni ta'minlash orqali sportchilarning musobaqa faoliyatida barqaror va yuqori natijalarga erishish imkoniyati oshishini tasdiqladi.

Eksperimental tadqiqotda ikkita guruh — tajriba va nazorat guruhlar shakllantirilib, har birida 10 nafardan sportchi ishtirok etdi. Tadqiqot davomida tajriba guruhida siltab ko'tarish texnikasini takomillashtirishga yo'naltirilgan maxsus mashg'ulot dasturi qo'llanildi, nazorat guruhida esa an'anaviy mashg'ulot tizimi saqlab qolindi. Olingan natijalar tahlili tajriba guruhida texnik bajarilish sifati, shtanga trayektoriyasining optimallashtirish, muvozanatni saqlash va kuchni samarali taqsimlash ko'rsatkichlari sezilarli darajada yaxshilanganligini ko'rsatdi. Umumiy hisobda sportchilarning natijalari o'rtacha 10% ga oshgani qayd etildi, bu esa qo'llanilgan metodikaning amaliy samaradorligini tasdiqlaydi.

Bundan tashqari, texnikani ilmiy asosda takomillashtirish jarayoni sportchilarda ortiqcha yuklanishlarning oldini olish, harakatlarni



fiziologik jihatdan to'g'ri bajarish hamda jarohatlanish xavfini kamaytirishga ijobiy ta'sir ko'rsatdi. Ayniqsa, harakat fazalarida kuchning noto'g'ri taqsimlanishi va shtanganing optimal trayektoriyadan chetga chiqishi kabi xatolarni bartaraf etish sportchining xavfsizligini ta'minlashda muhim omil bo'lib xizmat qildi.

Ilmiy yondashuv. To'g'ri texnika. Harakat samaradorligi. Jarohatlarning kamayishi. Yuqori sport natijasi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Medvedev A.S. Og'ir atletika nazariyasi va metodikasi. – Moskva: Fizkultura i sport, 1986. – 240 b.
2. Issurin V.B. Sport trenirovkasi nazariyasi (Block periodization). – London: Meyer & Meyer Sport, 2010. – 320 b.
3. Zatsiorskiy V.M., Kraemer W.J. Kuch tayyorgarligi nazariyasi va amaliyoti. – Champaign: Human Kinetics, 2006. – 280 b.

4. Ozolin N.G. Sport mashg'ulotining umumiy asoslari. – Moskva: Fizkultura i sport, 2001. – 300 b.

5. Platonov V.N. Sport trenirovkasi tizimi (Periodization of training). – Champaign: Human Kinetics, 2015. – 400 b.

6. Stone M.H., O'Bryant H.S. Weightlifting performance and training methods // *Journal of Strength and Conditioning Research*. – 2007. – Vol. 21(2). – P. 603–615.

7. Haff G.G., Triplett N.T. Strength training and conditioning. – Champaign: Human Kinetics, 2016. – 735 p.

8. Garhammer J. Biomechanics of Olympic weightlifting // *Journal of Applied Biomechanics*. – 1993. – Vol. 9(1). – P. 1–20.

9. Enoka R.M. Neuromechanics of human movement. – Champaign: Human Kinetics, 2008. – 540 p.

10. International Weightlifting Federation. Coaching Manual. – Lausanne: IWF, 2022. – 150 p.



Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlari instituti Olimpiya va paralimpiya sport turlarini tahlil qilish laboratoriya katta ilmiy hodim

A.A. Agzamov

Toshkent, O'zbekiston

Muallif bilan bog'lanish uchun:
Tel: +998 99 899 25 83

ERKIN VA YUNON-RUM KURASHCHILARNI MUSOBAQA OLDI TAYYORGARLIK DAVRIDA KOMBINATSION HARAKATLAR SAMARADORLIGINI OSHIRISH USLUBIYATI

Аннотация

В данной статье рассматриваются вопросы повышения эффективности комбинационных действий борцов вольного и греко-римского стиля в предсоревновательный период подготовки. В ходе исследования проанализированы факторы, влияющие на технико-тактическую подготовленность спортсменов, точность и быстроту выполнения комбинационных приемов, а также результативность соревновательной деятельности. Обоснована эффективность методических подходов, направленных на совершенствование комбинационных технических действий посредством специальных упражнений и моделирования соревновательных ситуаций. Результаты исследования свидетельствуют о том, что предложенная методика способствует повышению технического мастерства борцов, эффективности соревновательной деятельности и улучшению спортивных результатов.

Ключевые слова: вольная борьба, греко-римская борьба, предсоревновательная подготовка, комбинационные действия, технико-тактическая подготовка, специальные упражнения, спортивное мастерство, соревновательная деятельность, эффективность движений, борцы.

Annotation

Ushbu maqolada erkin va yunon-rum kurashchilarning musobaqa oldi tayyorgarlik davrida kombinatsion harakatlar samaradorligini oshirish masalalari o'rganilgan. Tadqiqot davomida kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligi, kombinatsion usullarni bajarish aniqligi, tezkorligi hamda musobaqa faoliyatidagi natijadorligiga ta'sir etuvchi omillar tahlil qilindi. Shuningdek, musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichida maxsus mashqlar, modellashirilgan bellashuvlar va kombinatsion texnik harakatlarni takomillashtirishga qaratilgan uslubiy yondashuvlarning samaradorligi asoslab berildi. Tadqiqot natijalari kurashchilarning texnik mahoratini oshirish, musobaqa faoliyatida samarali harakat qilish hamda sport natijalarini yaxshilashga xizmat qilishi aniqlandi.

Kalit so'zlar: erkin kurash, yunon-rum kurashi, musobaqa oldi tayyorgarlik, kombinatsion harakatlar, texnik-taktik tayyorgarlik, maxsus mashqlar, sport mahorati, musobaqa faoliyati, harakat samaradorligi, kurashchilar.

This article examines the methodology for improving the effectiveness of combination actions in freestyle and Greco-Roman wrestlers during the pre-competition training period. The study analyzes factors affecting athletes' technical and tactical preparedness, the accuracy and speed of performing combination techniques, and the effectiveness of competitive performance. The effectiveness of methodological approaches aimed at improving combination technical actions through specialized exercises and simulated competitive situations is substantiated. The research findings indicate that the proposed methodology contributes to enhancing wrestlers' technical mastery, improving competitive performance, and achieving better sporting results.

Keywords: freestyle wrestling, Greco-Roman wrestling, pre-competition training, combination actions, technical and tactical preparation, specialized exercises, sports mastery, competitive activity, movement efficiency, wrestlers.

Kirish. Dunyoda erkin va yunon-rum kurashchilarning mashg'ulot jarayonlarida asosiy e'tibor psixologik, funksional tayyorgarliklardan tashqari jismoniy va texnik tayyorgarlikka katta ahamiyat berib kelinmoqda, sababi jismoniy va texnik tayyorgarlikning uzviy uyg'unlashishi

musobaqa bellashuvlaridagi natijalarning yuqori darajaga ko'tarilishiga xizmat qiladi. Erkin va yunon-rum kurash yakkakurash sport turlari turkumiga kiruvchi o'ziga xos xususiyatlariga ega bo'lgan sport turi bo'lib, unda jismoniy sifatlarni yaxshi rivojlantirilishi talab etiladi, shu sababdan