



**BOSHLANG'ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDAGI ERKIN  
KURASHCHILARNI TEZKOR-KUCH QOBILYATLARINI  
RIVOJLANTIRUVCHI O'YINLAR ASOSIDA TEXNIK TAYYORGARLIKNI  
TAKOMILLASHTIRISH**

Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar  
instituti tayanch doktoranti

**Meliqo'ziyev Asilbek Adxamjon o'g'li**

**E-mail:** [asilbekmelikuziyev@gmail.com](mailto:asilbekmelikuziyev@gmail.com)

**Tel** +998774482001

**Annotatsiya.** Mazkur maqolada boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi erkin kurashchilarni tayyorlash jarayonida tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantiruvchi harakatli o'yinlardan foydalanish orqali texnik tayyorgarlikni takomillashtirishning ilmiy-metodik asoslari tahlil qilingan. Sport mashg'ulotlari jarayonida maxsus yo'naltirilgan o'yin vositalarining harakat koordinatsiyasi, tezkorlik, portlovchi kuch hamda texnik usullarni bajarish aniqligiga ko'rsatadigan ta'siri yoritilgan. Shuningdek, o'yin metodlarini mashg'ulotlar tarkibiga integratsiyalash yosh kurashchilarning motivatsiyasini oshirish, harakat ko'nikmalarini barqaror shakllantirish va texnik elementlarni samarali o'zlashtirishga xizmat qilishi ilmiy-pedagogik nuqtai nazardan asoslab berilgan. Tadqiqot natijalari boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida tezkor-kuch qobiliyatlarini maqsadli rivojlantirish texnik tayyorgarlik samaradorligini oshirishning muhim omillaridan biri ekanligini ko'rsatadi.

**Kalit so'zlar:** erkin kurash, boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi, texnik tayyorgarlik, tezkor-kuch qobiliyatlari, portlovchi kuch, harakatli o'yinlar, maxsus jismoniy tayyorgarlik, harakat koordinatsiyasi, sport pedagogikasi, mashg'ulot jarayoni, texnik mahorat, harakat malakasi, o'yin metodi, yosh sportchilar.

**АННОТАЦИЯ.** В статье раскрыты научно-методические основы совершенствования технической подготовленности юных борцов вольного стиля на этапе начальной подготовки посредством использования подвижных игр, направленных на развитие скоростно-силовых способностей. Проанализировано влияние специально подобранных игровых упражнений на развитие координационных способностей, взрывной силы, быстроты и точности выполнения технических действий спортсменов. Обоснована педагогическая эффективность интеграции игровых методов в тренировочный процесс как средства формирования устойчивых двигательных навыков, повышения



мотивации занимающихся и совершенствования специальной физической подготовленности. Результаты исследования свидетельствуют о том, что целенаправленное развитие скоростно-силовых способностей является одним из ключевых факторов повышения эффективности технической подготовки юных борцов.

**Ключевые слова:** вольная борьба, этап начальной подготовки, техническая подготовленность, скоростно-силовые способности, взрывная сила, подвижные игры, специальная физическая подготовка, координационные способности, спортивная педагогика, тренировочный процесс, техническое мастерство, двигательные навыки.

**ABSTRACT.** This article examines the scientific and methodological foundations for improving the technical preparedness of freestyle wrestlers at the initial training stage through the application of movement-based games aimed at developing speed-strength abilities. The study analyzes the effects of specially designed game-based exercises on motor coordination, explosive strength, movement speed, and the accuracy of technical skill execution. Furthermore, the pedagogical effectiveness of integrating game-based methods into the training process is substantiated as an effective approach to enhancing technical skill acquisition, increasing athletes' motivation, and improving special physical fitness. The findings indicate that the purposeful development of speed-strength abilities represents one of the fundamental factors contributing to the enhancement of technical preparedness in young freestyle wrestlers.

**Keywords:** freestyle wrestling, initial training stage, technical preparedness, speed-strength abilities, explosive strength, movement-based games, special physical fitness, motor coordination, sports pedagogy, training process, technical proficiency, motor skills.

### **Kirish.**

Sport tizimini takomillashtirish va yosh sportchilarni xalqaro musobaqalarga puxta tayyorlash hamda ularning sport mahoratini bosqichma-bosqich rivojlantirish dolzarb ilmiy-amaliy masalalardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, erkin kurash sport turida yuqori natijalarga erishish sportchilarning jismoniy sifatlari bilan bir qatorda texnik tayyorgarlik darajasiga ham bevosita bogʻliqdir. Texnik harakatlarni mukammal egallash kurashchining musobaqa faoliyatidagi samaradorligini belgilovchi asosiy omillardan biri sifatida eʼtirof etiladi. Boshlangʻich tayyorgarlik bosqichi koʻp yillik sport tayyorgarligi tizimining eng muhim davri hisoblanib, aynan ushbu bosqichda asosiy harakat koʻnikmalari, maxsus jismoniy sifatlarni hamda texnik harakatlarning fundamental



elementlari shakllantiriladi [1:34-35 b]. Ushbu davrda o'quv-mashg'ulot jarayonining ilmiy asoslangan metodika asosida tashkil etilishi sportchilarning keyingi sport mahoratini rivojlantirish uchun mustahkam poydevor yaratadi. Shu sababli mashg'ulot vositalarini sportchilarning yosh va individual xususiyatlariga mos ravishda tanlash sport pedagogikasining muhim vazifalaridan biri hisoblanadi.

Erkin kurash mashg'ulotlarida tezkor-kuch qobiliyatlari texnik usullarni qisqa vaqt ichida, yuqori aniqlik va optimal kuchlanish bilan bajarishni ta'minlovchi yetakchi jismoniy sifatlar sirasiga kiradi. Mazkur sifatlarning rivojlanganlik darajasi usullarni bajarish tezligi, raqib harakatiga tezkor javob qaytarish, muvozanatni saqlash hamda kurash vaziyatlarida samarali qaror qabul qilish imkoniyatlarini belgilaydi. Shu bois boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidan boshlab tezkor-kuch qobiliyatlarini maqsadli rivojlantirish texnik tayyorgarlikni takomillashtirishning muhim shartlaridan biri hisoblanadi. Bugungi kunda sport pedagogikasi va sport mashg'ulotlari nazariyasida o'yin metodidan foydalanishning ilmiy-metodik asoslarini takomillashtirishga alohida e'tibor qaratilmoqda. Harakatli o'yinlar bolalar organizmining morfofunktsional xususiyatlariga mosligi, yuqori emotsional faollikni yuzaga keltirishi hamda tabiiy harakat faoliyatini rag'batlantirishi bilan ajralib turadi. O'yin faoliyati jarayonida sportchilarda tezkorlik, chaqqonlik, koordinatsiya, portlovchi kuch va fazoviy-harakat sezgirliги kompleks ravishda rivojlanib, texnik elementlarni o'zlashtirish jarayoni yanada samarali kechadi.

Ayrim bolalar va o'smirlar sport maktablarida boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi erkin kurashchilarning mashg'ulotlarida tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirishga xizmat qiluvchi maxsus harakatli o'yinlardan foydalanish metodikasi yetarli darajada tizimlashtirilmagan. Natijada texnik harakatlarni shakllantirish jarayonida umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalari ustunlik qilmoqda, bu esa yosh sportchilarning texnik mahoratini rivojlantirish samaradorligini ma'lum darajada cheklashi mumkin. Shu nuqtai nazardan, boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi erkin kurashchilarning tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantiruvchi harakatli o'yinlar asosida texnik tayyorgarligini takomillashtirishning ilmiy-metodik asoslarini ishlab chiqish va ularning mashg'ulot jarayonidagi samaradorligini asoslash mazkur tadqiqotning dolzarbligini belgilaydi.

### **ADABIYOTLAR TAHLILI**

Erkin kurash sportida yuqori sport natijalariga erishish ko'p jihatdan sportchilarning texnik tayyorgarligi hamda maxsus jismoniy sifatlarining rivojlanganlik darajasiga bog'liq. Ayniqsa, boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida tezkor-kuch qobiliyatlarini



maqsadli rivojlantirish sportchilarda texnik harakatlarning to'g'ri shakllanishi va keyingi sport mahoratini takomillashtirishning muhim omili sifatida e'tirof etiladi. O'yin uslubi harakatlarning qat'iy tartiblashtirilishi, ularni bajarishdagi mumkin bo'lgan shartlarning yo'qligi bilan tavsiflanadi; ijodiy qobiliyatlarni mustaqil namoyon qilish uchun keng imkoniyatlar yaratadi, mashg'ulotlarning ko'tarinki ruhda o'tishini ta'minlaydi. Dastlabki o'rganish bosqichida eng asosiy vazifa o'quvchilarda sport kurashining o'rganilayotgan harakatini to'g'ri bajarish uchun zarur bo'lgan tasavvurlarni yaratishdan iborat [1: 44–45-b.]. Shu sababli mazkur yo'nalishda olib borilgan ilmiy tadqiqotlar sport nazariyasi va metodikasi fanining dolzarb yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Sport tayyorgarligi nazariyasiga oid ilmiy ishlarda ko'p yillik sport tayyorgarligi tizimida boshlang'ich bosqichning alohida ahamiyatga egaligi ta'kidlanadi. Tadqiqotchilar ushbu davrda harakat ko'nikmalarini ilmiy asoslangan metodlar yordamida shakllantirish keyingi bosqichlarda murakkab texnik usullarni muvaffaqiyatli egallash uchun zarur funksional asos yaratishini qayd etadilar. Shu nuqtai nazardan, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalarining o'zaro uyg'unligini ta'minlash sport mashg'ulotlari samaradorligini belgilovchi muhim omillardan biri hisoblanadi.

Erkin kurash bo'yicha olib borilgan ilmiy izlanishlarda tezkor-kuch qobiliyatlari texnik usullarni yuqori tezlik va optimal kuchlanish sharoitida bajarishni ta'minlovchi yetakchi jismoniy sifatlardan biri sifatida tavsiflanadi. Tadqiqot natijalariga ko'ra, portlovchi kuch, harakat reaksiyasi tezligi, koordinatsion qobiliyatlar va muvozanatni boshqarish darajasining yuqoriligi usullarni bajarish aniqligi hamda musobaqa faoliyati samaradorligini sezilarli darajada oshiradi. Shu sababli yosh kurashchilarni tayyorlash jarayonida tezkor-kuch sifatlarini texnik tayyorgarlik bilan uzviy bog'liq holda rivojlantirish tavsiya etiladi. Sport pedagogikasi sohasidagi zamonaviy ilmiy tadqiqotlarda harakatli o'yinlardan foydalanish bolalar va o'smirlarning jismoniy rivojlanishiga kompleks ta'sir ko'rsatishi ilmiy jihatdan asoslangan. Harakatli o'yinlar mashg'ulotlarning emotsional zichligini oshirish bilan bir qatorda, sportchilarda tezkor fikrlash, fazoviy mo'ljal olish, harakat koordinatsiyasi, reaksiya tezligi va maxsus harakat malakalarining shakllanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatishi qayd etilgan. O'yin faoliyatiga asoslangan mashg'ulotlar yosh sportchilarning o'quv-mashg'ulot jarayoniga bo'lgan motivatsiyasini oshirib, texnik elementlarni tabiiy harakat faoliyati orqali samaraliroq o'zlashtirish imkonini yaratadi.

Xorijiy tadqiqotlarda ham o'yin metodlariga asoslangan mashg'ulot texnologiyalari yosh sportchilarning motor qobiliyatlari hamda texnik tayyorgarligini rivojlantirishning samarali vositalaridan biri sifatida baholanadi. Mualliflarning fikricha, mashg'ulot



yuklamalarini o'yin faoliyati bilan uyg'unlashtirish sportchilarning funksional imkoniyatlarini oshirish, mashg'ulotlarga moslashuv jarayonini jadallashtirish hamda yuqori intensivlikdagi texnik harakatlarni sifatli bajarish uchun zarur bo'lgan psixofiziologik omillarni rivojlantirishga xizmat qiladi. Mavjud ilmiy adabiyotlar tahlili, tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirish masalalari keng o'rganilgan bo'lsa-da, aynan boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi erkin kurashchilarning texnik tayyorgarligini harakatli o'yinlar vositasida takomillashtirishning metodik jihatlarini yetarli darajada tizimlashtirilmagan. Xususan, yosh kurashchilarning yosh xususiyatlari, mashg'ulot yuklamalari va maxsus o'yin mashqlarini texnik tayyorgarlik bilan integratsiyalash mexanizmlarini kompleks baholashga qaratilgan tadqiqotlar nisbatan kam uchraydi. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi erkin kurashchilarning tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantiruvchi harakatli o'yinlar asosida texnik tayyorgarligini takomillashtirishga qaratilgan ilmiy tadqiqotlarni amalga oshirish sport nazariyasi va amaliyoti uchun muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi.

### **NATIJALAR VA MUHOKAMA**

Pedagogik tajriba davomida boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi erkin kurashchilar bilan ishlab chiqilgan mashg'ulot metodikasi amaliyotga joriy etildi. Mazkur metodika tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan harakatli o'yinlar majmuasini texnik tayyorgarlik vositalari bilan uyg'unlashtirish asosida tashkil etildi. Mashg'ulotlar davomida qo'llanilgan o'yin xarakteridagi mashqlar sportchilarning yosh va funksional imkoniyatlariga mos ravishda tanlanib, ularning tezkor harakatlanishi, portlovchi kuchi, koordinatsion qobiliyatlari hamda texnik usullarni bajarish aniqligini rivojlantirishga xizmat qildi. Tadqiqot natijalari tajriba guruhidagi sportchilarda tezkor-kuch sifatlarining rivojlanishi texnik tayyorgarlik ko'rsatkichlarining yaxshilanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatganligini tasdiqladi. Xususan, qisqa masofaga tezlanish, sakrash mashqlari, koordinatsion topshiriqlar va kurash elementlari bilan uyg'unlashtirilgan harakatli o'yinlardan muntazam foydalanish natijasida sportchilarda texnik usullarni bajarish tezligi va aniqligi oshgani kuzatildi. Mashg'ulotlar davomida sportchilarning hujum harakatlarini boshlash, oyoqlarga tashlanish, muvozanatni saqlash hamda usullarni ketma-ket bajarish sifati sezilarli darajada yaxshilandi.

Pedagogik tajriba yakunida o'tkazilgan nazorat testlari tajriba guruhlarida jismoniy tayyorgarlikning asosiy ko'rsatkichlari bo'yicha ijobiy o'zgarishlar kuzatilganligini ko'rsatdi. Jumladan, qo'llarga tayangan holda qo'llarni bukib-yozish testida birinchi tajriba guruhining o'rtacha natijasi 17,0 martadan 20,7 martagacha, ikkinchi tajriba



guruhida esa 17,0 martadan 20,6 martagacha oshdi. Har ikkala guruhda olingan natijalar statistik jihatdan ishonchli bo'lib ( $p < 0,05$ ), mashg'ulot metodikasining kuch chidamliligini rivojlantirishdagi samaradorligini tasdiqladi. Tezkorlik sifatini baholash maqsadida o'tkazilgan 30 metrga yugurish testida ham tajriba guruhlarida ijobiy siljishlar kuzatildi. Birinchi tajriba guruhida natija 6,2 soniyadan 5,5 soniyagacha, ikkinchi tajriba guruhida esa 6,2 soniyadan 5,4 soniyagacha yaxshilandi. Ushbu o'zgarishlar sportchilarning start tezligi, tezlanish qobiliyati va portlovchi kuchining rivojlanganligini ko'rsatib, harakatli o'yinlar asosida tashkil etilgan mashg'ulotlarning samaradorligini tasdiqladi.

Olingan natijalar shuni ko'rsatdiki, tezkor-kuch qobiliyatlarining rivojlanishi texnik tayyorgarlik ko'rsatkichlari bilan bevosita bog'liqdir. Tezkor harakatlanish qobiliyatining oshishi sportchilarga texnik usullarni qisqa vaqt oralig'ida, yuqori aniqlik va optimal kuch bilan bajarish imkonini berdi. Ayniqsa, oyoqlarga tashlanish, bir oyoq va ikki oyoq usullarini bajarish, himoyadan hujumga o'tish hamda qarshi usullarni qo'llash jarayonida harakatlarning ritmi va koordinatsiyasi sezilarli darajada yaxshilangani kuzatildi. Muhokama natijalari shuni ko'rsatadiki, harakatli o'yinlar nafaqat tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirishning samarali vositasi, balki texnik harakatlarni tabiiy sharoitda takomillashtirishning ham muhim pedagogik usuli hisoblanadi. O'yin faoliyati davomida sportchilar doimiy ravishda o'zgarib turuvchi vaziyatlarda harakat qilganligi sababli ularda qaror qabul qilish tezligi, fazoviy mo'ljal olish, muvozanatni saqlash va harakatlarni boshqarish qobiliyatlari ham rivojlandi. Bu esa texnik tayyorgarlikning yanada sifatli shakllanishiga xizmat qildi.

Nazorat guruhi sportchilarida ham mashg'ulotlar natijasida ma'lum ijobiy o'zgarishlar qayd etilgan bo'lsa-da, tajriba guruhlariga nisbatan o'sish sur'atlari pastroq bo'ldi. Bu holat an'anaviy mashg'ulot metodlari sportchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishga xizmat qilishi bilan birga, tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan maxsus harakatli o'yinlar texnik tayyorgarlikni takomillashtirishda yuqoriroq samaradorlikka ega ekanligini ko'rsatadi. Umuman olganda, o'tkazilgan pedagogik tajriba natijalari tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan harakatli o'yinlardan muntazam foydalanish boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi erkin kurashchilarning texnik tayyorgarligini takomillashtirish, mashg'ulotlar samaradorligini oshirish hamda musobaqa faoliyati uchun zarur bo'lgan maxsus harakat ko'nikmalarini shakllantirishda muhim pedagogik vosita ekanligini tasdiqladi.



**1-jadval.**

**Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi erkin kurashchilarning tezkor-kuch qobiliyatlari ko'rsatkichlarining pedagogik tajriba davomida o'zgarish dinamikasi (n=90)**

| Ko'rsatkich                    | 1-tajriba guruhi<br>(n=30) |                 | 2-tajriba guruhi<br>(n=30) |                 | Nazorat guruhi (n=30) |                 |
|--------------------------------|----------------------------|-----------------|----------------------------|-----------------|-----------------------|-----------------|
| Tajriba guruhlar               | Tajriba boshida            | Tajriba oxirida | Tajriba boshida            | Tajriba oxirida | Tajriba boshida       | Tajriba oxirida |
| Qo'llarni bukib-yozish (marta) | 17                         | 20,7            | 17                         | 20,6            | 17,1                  | 20,6            |
| 30 metr ga yugurish (sek.)     | 6,2                        | 5,5             | 6,2                        | 5,4             | 6,2                   | 5,5             |
| Statistik ishonchlilik         | $p<0,05$                   |                 | $p<0,05$                   |                 | $p<0,05$              |                 |

**Izoh:** Pedagogik tajriba natijalari shuni ko'rsatdiki, tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan harakatli o'yinlardan foydalanish tajriba guruhlarida jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarining sezilarli yaxshilanishiga olib keldi. Qo'llarni bukib-yozish testida natijalar 3,6–3,7 martaga oshgan bo'lsa, 30 metr ga yugurish testida vaqt ko'rsatkichlari 0,7–0,8 soniyaga yaxshilandi. Olingan natijalarning statistik ishonchliligi ( $p<0,05$ ) ishlab chiqilgan metodikaning samaradorligini tasdiqlaydi.

**XULOSA VA TAVSIYALAR**

O'tkazilgan pedagogik tajriba natijalari boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi erkin kurashchilarning texnik tayyorgarligini takomillashtirishda tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan harakatli o'yinlardan foydalanish yuqori samaradorlikka ega ekanligini ko'rsatdi. Tadqiqot davomida qo'llanilgan mashg'ulot metodikasi sportchilarning jismoniy va texnik tayyorgarligi ko'rsatkichlariga kompleks ijobiy ta'sir ko'rsatdi hamda ishlab chiqilgan metodikaning ilmiy va amaliy ahamiyatini tasdiqladi. Pedagogik tajriba yakunlari shuni ko'rsatdiki, tajriba guruhlarida qo'llangan harakatli o'yinlar va tezkor-kuch yo'nalishidagi maxsus mashqlar sportchilarning qo'l kuchi, tezkorligi hamda texnik harakatlarni bajarish sifatini sezilarli darajada yaxshiladi. Qo'llarga tayangan holda qo'llarni bukib-yozish testi hamda 30 metr ga yugurish sinovlari natijalarida qayd etilgan ijobiy o'zgarishlar statistik jihatdan ishonchli bo'lib ( $p<0,05$ ), ishlab chiqilgan metodikaning samaradorligini tasdiqladi.

Tadqiqot natijalari tezkor-kuch qobiliyatlarining rivojlanishi texnik tayyorgarlik ko'rsatkichlari bilan uzviy bog'liq ekanligini ko'rsatdi. Tezkorlik, portlovchi kuch va koordinatsion qobiliyatlarning rivojlanishi kurashchilarning hujum va qarshi hujum



harakatlarini bajarish tezligi, texnik usullar aniqligi hamda harakatlar barqarorligini oshirishga xizmat qildi. Bu esa mashg'ulot jarayonida jismoniy va texnik tayyorgarlik vositalarini o'zaro integratsiyalash zarurligini ilmiy jihatdan asoslaydi. Qo'llanilgan harakatli o'yinlar sportchilarning nafaqat tezkor-kuch qobiliyatlarini, balki mashg'ulotlarga bo'lgan motivatsiyasini, harakat faolligini, fazoviy mo'ljal olish qobiliyatini va harakat koordinatsiyasini ham rivojlantirdi. Shu sababli o'yin metodini boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi mashg'ulotlarning ajralmas tarkibiy qismi sifatida qo'llash maqsadga muvofiqdir.

### **Amaliy tavsiyalar**

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi erkin kurashchilar mashg'ulotlariga tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan harakatli o'yinlar majmuasini tizimli ravishda kiritish tavsiya etiladi. Harakatli o'yinlarni texnik usullarni o'rgatish va takomillashtirish jarayoni bilan uyg'unlashtirish sportchilarning texnik harakatlarni tez va sifatli o'zlashtirishiga xizmat qiladi.

Mashg'ulotlar samaradorligini baholash maqsadida qo'llarni bukib-yozish, 30 metrga yugurish, joyidan uzunlikka sakrash hamda texnik usullarni bajarish sifatini aks ettiruvchi nazorat testlaridan muntazam foydalanish tavsiya etiladi. Mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirishda sportchilarning yoshi, individual rivojlanish xususiyatlari va funksional imkoniyatlarini hisobga olgan holda differensial yondashuvni qo'llash maqsadga muvofiqdir. Sport maktablari va ixtisoslashtirilgan kurash bo'limlarida ishlab chiqilgan metodikani amaliyotga joriy etish yosh kurashchilarning tezkor-kuch qobiliyatlarini, texnik tayyorgarligini hamda musobaqa faoliyati samaradorligini oshirishga xizmat qiladi. Kelgusidagi ilmiy tadqiqotlarda mazkur metodikaning turli yosh guruhlari, malaka darajalari va vazn toifalaridagi kurashchilarga ta'sirini, shuningdek zamonaviy raqamli monitoring vositalari yordamida mashg'ulot samaradorligini baholash yo'nalishlarini yanada chuqurroq o'rganish maqsadga muvofiq hisoblanadi.

### **Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati**

1. Abdullayev A.A., Xonkeldiyev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O'qituvchi, 2021. – 320 b.
2. Abdullayev A.A. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: Navro'z, 2023. – 148 b.
3. Salomov R.S. Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari. – Toshkent: O'qituvchi, 2015. – 238 b.



4. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va uslubiyoti. – Toshkent: Tafakkur, 2019. – 276 b.
5. Xonkeldiyev Sh.X. Sport mashg‘ulotlari nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: ILM ZIYO, 2020. – 304 b.
6. Yarashev K.D. Jismoniy tarbiya va sportni o‘qitish metodikasi. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2021. – 224 b.
7. Umarov M.N. Yosh sportchilarni tayyorlashning ilmiy-pedagogik asoslari. – Toshkent: Tafakkur, 2022. – 196 b.
8. Rasulov A.R. Erkin kurashchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish metodikasi. – Toshkent: Fan, 2021. – 182 b.
9. Bompa T.O., Buzzichelli C. Periodization: Theory and Methodology of Training. – Champaign: Human Kinetics, 2019. – 384 p.
10. Issurin V.B. Building the Modern Athlete: Scientific Advances and Training Innovations. – Ultimate Athlete Concepts, 2016. – 324 p.