



International Journal of Contemporary Scientific and Technical Research

Journal home page:
<https://journal.jbnuu.uz/>



TECHNIQUE OF RAPID IMPLEMENTATION OF TECHNICAL ACTIONS OF SKILLED WRESTLERS

Bayram Yerimbetov¹

Karakalpak State University

KEYWORDS

qualified wrestlers, technical actions of wrestlers, speed of movements, motor errors, technical skills, technical improvement.

ABSTRACT

This article describes an experimental technique that has had a positive effect on the physical fitness of skilled wrestlers. The technique involves breaking down complex moves into their component parts and drilling them with a partner until they can be executed without conscious thought. By doing this, wrestlers can become more efficient in their movements, making them more effective in matches without having to think about what they are doing. The article also emphasizes the importance of incorporating the technique into regular training to build muscle memory and increase reaction time. By mastering this technique, skilled wrestlers can improve their performance and achieve greater success in their matches.

2181-3884/©2023 in Jizzakh branch of the National University of Uzbekistan.

DOI: 10.5281/zenodo.7871016

This is an open access article under the Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.ru>)

¹ Professor, Head of the Department of Theory and Methodology of Physical Culture, Karakalpak State University, Nukus, Uzbekistan

MALAKALI KURASHCHILARNING TEXNIK HARAKATLARINI TEZKOR AMALGA OSHIRISH USLUBIYATI

KALIT SO'ZLAR/ КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:

malakali kurashchilar,
kurashchining texnik
harakatlari, tezkor harakat,
harakatlanish xatolari,
texnik mahorat, texnik
takomillashtirish

ANNOTATSIYA/АННОТАЦИЯ

Ushbu maqolada malakali kurashchilarning jismoniy tayyorgarligiga ijobiy ta'sir ko'rsatgan eksperimental texnika tasvirlangan. Texnika murakkab harakatlarni ularning tarkibiy qismlariga ajratish va ularni ongli o'ylamasdan bajarilgunga qadar sherik bilan kurashishni o'z ichiga oladi. Bu bilan kurashchilar o'z harakatlarida samaraliroq bo'lib, nima qilayotganlari haqida oldindan rejalashtirmasdan o'yinlarda samaraliroq bo'lishlari mumkin. Maqolada, shuningdek, mushaklarning xotirasini shakllantirish va reaksiya vaqtini oshirish uchun texnikani muntazam mashg'ulotlarga kiritish muhimligi ta'kidlangan. Ushbu texnikani o'zlashtirish orqali mahoratli kurashchilar o'z ko'rsatkichlarini yaxshilashlari va kurashda katta muvaffaqiyatlarga erishishlari mumkin.

KIRISH

Ma'lumki, insonning jamiyki xayotiy faoliyatida (mehnatda, turmushda, sportda) muayyan harakatni aniq, mukammal, tez va maqsadga muvofiq ijro etilishi to'g'ridan to'g'ri jismoniy sifatlarning qay darajada rivojlanganligiga bog'liqdir. Turli yo'nalishda bajariladigan tezlanishlar vestibulyar retseptorlariga bevosita ta'sir etadi. Lekin, bu harakat tebranishi mazkur tezlanishning yo'nalishiga qarama-qarshi tomonga harakat qiladi, tezlanish vaqtida mushaklarning tonusi o'zgaradi. Ana shu xolatlar vestibulyar apparatlari va boshqaruv organlari (bosh miya, orqa miya v.h.) o'rtasidagi funksional bog'lanishni vaqtincha "uzilgan"ligini bildirish bilan bir qatorda to'g'ri yo'nalish bo'ylab harakatlanishni nihoyatda chegaralab qo'yadi, odam muvozanat saqlash imkoniyatini keskin kamaytiradi, harakatni aniq va samarali bajarilishiga yo'l qo'ymaydi. Kurash amaliyotida harakat mukammalligini oshirish (aniqlik harakat tezligi va yakuniy samara) turli ixtisoslashtirilgan mashqlarni musobaqa modeliga moslab muntazam qo'llash asosida amalga oshiriladi. Lekin, aksariyat xollarda tashqi ekstremal ta'sirlar ushbu mukammal harakatning mustahkam emasligini oshkor qiladi.

Fikrimizcha, malakali kurashchilar trenirovkasi jarayonida texnik harakatlarni tezkor amalga oshirishga oid turli mashqlar majmuasi bilan uzoq muddat davomida muntazam shug'ullanish harakat aniqligi, mukammalligi va samarasini oshirish imkoniyatini yaratadi. Agar, ushbu tezkorlik mashqlari jismoniy sifatlari va texnik-taktik malakalarni shakllantirishga oid mashqlar bilan birgalikda (navbatma-navbat) qo'llanilsa kutilgan samara yana-da yuqoriroq darajaga ko'tariladi (M.M. Kazimov, 1979, A.A. Po'latov, 1995, 2001, V.P. Bezverxov, A.A. Po'latov va boshqalar 1998).

Bizning tadqiqot ishlarimizda adabiyotlar sharhi va mutaxassislar fikriga asoslanib malakali kurashchilarning mashg'ulot tizimini va undagi qismlar o'rganib chiqildi. Sababi,

kurash bo'yicha mashg'ulotlar pedagogik tahlil qilinganda Jahon chempionlari, xalqaro, Respublika miqyosidagi musobaqa g'oliblarini tayyorlagan murabbiylar mashg'ulotlarining tahlili shuni ko'rsatadiki, asosiy e'tibor mashg'ulotning asosiy qismiga qaratilgan. Bunda tayyorgarlik va yakuniy qismlarda mashqlar majmui dars vazifalaridan biroz chetlashgan. Jismoniy sifatlarni texnik harakatlarga mo'ljallab, yo'naltirib kurashchilar organizmini asosiy qismdagi vazifalarga moslashtirish, undan keyin yakuniy qismda esa asosiy qismdagi vazifalardan olingan nagruzkalardan forig' bo'lish uchun mashqlardan kam miqdorda foydalanilgan. Vaholanki tayyorgarlik va yakuniy qismlarga qo'yilgan talab to'liq bajarilmay, rivojlantiruvchi hamda reabilitatsiya jarayonlariga kam axamiyat berilgan. Asosiy qismda tezkor amalga oshirishga yo'naltirilgan texnik harakatlardan faqatgina usulning o'zi bajarilgan. Biz bilamizki, texnik harakatlar deganda birgina texnik usul emas, balki har bir usulning ximoyasi, qarshi usuli va kombinatsiya harakatlari xam mavjud. Yuqorida keltirilgan tahlil Respublikamizda eng ko'zga ko'ringan va oldingi o'rinlardagi murabbiylar bo'lsa, demak keyingi o'rindagi murabbiylar ham bu muammoga etarlicha axamiyat bermaydi [1].

Demak, adabiyotlar tahlili, mutaxassislar fikrini va yuqoridagi keltirilgan kamchiliklarni xisobga olgan holda, biz malakali kurashchilarning texnik harakatlarini tezkor amalga oshirish uslubiyatini ishlab chiqdik. Yangi ishlab chiqarilgan uslubda mashg'ulotning tayyorgarlik, asosiy va yakuniy qismlarida texnik harakatlarni tezkor amalga oshirish uchun vositalar berilgan.

METODOLOGIYA VA NATIJALAR

Tayyorgarlik qismidagi (kurashchining maxsus mashqlari bilan birgalikda) tajriba mashqlari:

1. Guruh kurashchilari gilam bo'yicha ikkiga bir-biriga halaqit bermasdan bo'linib, joyida maksimal tezlikda 10 marta oldinga umbaloq oshish, ya'ni bir marta oldinga o'nbaloq oshgandan keyin keyingi umbaloq oshish 1800ga burilib bajariladi; 10 marta orqaga o'nbaloq oshish, ya'ni bir marta orqagaga o'nbaloq oshgandan keyin keyingi umbaloq oshish 1800ga burilib bajariladi; 10 marta oldinga o'zini saqlash bilan umbaloq oshish, ya'ni bir marta oldinga o'nbaloq oshgandan keyin keyingi umbaloq oshish 1800ga burilib bajariladi.

Bunda har bir kurashchi mashqni iloji boricha tezlik bilan amalga oshiradi. Mazkur mashqni amalga oshirganda kurashchilarning tezkorligi, asosiy qismdagi beriladigan vazifalarga mos kelishini e'tirof etish mumkin. Kurashchilarning birgina tezkorlik sifati rivojlanib qolmay, balki boshqa jismoniy sifatlariga ham ijobiy ta'sir etadi [2].

2. Gilamga boshni tirab o'z o'qi atrofida har bir tomonga 5 martadan aylanib maksimal tezlikda yugurish. Aylana yugurish paytida tezkorlik sifati va boshqa sifatlar chaqqonlik, maxsus chidamkorlik, egiluvchanlik hamda chayirlik rivojlanadi.

3. Joydan turib yuqoriga vertikal yo'nalishda 5 marta sakrab ikki oyoq bilan debsinib, har bir sakraganda havoda navbatma-navbat o'ng va chap tomonlarga 360° aylanib, yerga qo'nish. Mazkur mashqni bajarganda kurashchilarning portlovchi kuchi, start kuchi, fazoda o'zini boshqarish, chaqqonlik, sharoitni tezkor baholash hamda tepa-tenglikni saqlash

qobiliyatlarini rivojlanadi.

4. Qo'llarga tayanib gorizontol holatda qo'llarni maksimal tezlikda sakrab bukish-yozish (3 marta 30 sekunddan, oraliq tanaffus 30 sekunddan bajariladi). Kurashchilarning yelka, bo'yin va qo'l mushak guruhlarining kuch, tezkor kuch, kuch sifatlarini rivojlantiruvchi mashqlar xisoblanadi.

5. Maksimal tezlikda texnik usullarning imitatsiyasini sheriksiz bajarish. Keltirish mashqlari darsning vazifasiga ko'ra, mashg'ulotda qaysi texnik usul qo'llanilsa, o'sha texnik usulning imitatsiyasi 3 marta 30 sekunddan, oraliq tanaffus 30 sekunddan bajariladi. Mazkur vazifa kurashchilarning yonboshdan oshirib tashlash, yelkadan oshirib tashlash, ko'krakdan oshirib tashlash, ilib tashlash, oldidan chalib tashlash, orqadan chalib tashlash texnik usullarini amalga oshirishda, har bir texnik usulni tezkor, hatosiz bajarish hamda o'zini nazorat qilish uchun amalga oshiriladi.

6. Maksimal tezlikda texnik usullarning ximoya imitatsiyasini sheriksiz bajarish. Keltirish mashqlari darsning vazifasiga ko'ra, mashg'ulotda qaysi texnik usul qo'llanilsa, o'sha texnik usulning ximoya imitatsiyasi 3 marta 40 sekunddan, oraliq tanaffus 30 sekunddan bajariladi. Bu vazifa kurashchilarning yonboshdan oshirib tashlash, yelkadan oshirib tashlash, ko'krakdan oshirib tashlash, ilib tashlash, oldidan chalib tashlash, orqadan chalib tashlash texnik usullariga o'z vaqtida ximoya harakatlarini amalga oshirishda, har bir texnik usul uchun ximoyani tezkor, hatosiz bajarish hamda o'zini nazorat qilish uchun amalga oshiriladi.

7. Maksimal tezlikda texnik usullarning kombinatsion imitatsiyasini sheriksiz bajarish. Keltirish mashqlari darsning vazifasiga ko'ra, mashg'ulotda qaysi texnik usul qo'llanilsa, o'sha texnik usulning kombinatsion imitatsiyasi 3 marta 60 sekunddan, oraliq tanaffus 30 sekunddan bajariladi. Bu vazifa kurashchilarning yonboshdan oshirib tashlash, yelkadan oshirib tashlash, ko'krakdan oshirib tashlash, ilib tashlash, oldidan chalib tashlash, orqadan chalib tashlash texnik usullarining kombinatsion harakatlarni amalga oshirishda, har bir texnik usul uchun kombinatsiyani tezkor, hatosiz bajarish hamda o'zini nazorat qilish uchun amalga oshiriladi.

8. Maksimal tezlikda texnik usullarning imitatsiyasini sherik bilan bajarish. Keltirish mashqlari darsning vazifasiga ko'ra, mashg'ulotda qaysi texnik usul qo'llanilsa, o'sha texnik usulning imitatsiyasi 3 marta 30 sekunddan, oraliq tanaffus 30 sekunddan bajariladi. Sherik bilan bilan imitatsiya mashqlari har bir usulning burilish qismigacha kirib va chiqiladi. Bu harakatlarni tezkor amalga oshirish kurashchilarning maxsus tezkorligini rivojlantirish uchun amalga oshiriladi [3].

9. Maksimal tezlikda texnik usullarning ximoya imitatsiyasini sherik bilan bajarish. Keltirish mashqlari darsning vazifasiga ko'ra, mashg'ulotda qaysi texnik usul qo'llanilsa, o'sha texnik usulning ximoya imitatsiyasi 3 marta 40 sekunddan, oraliq tanaffus 30 sekunddan bajariladi. Bunda kurashchi hamda uning sherigi kelishilgan holda, har bir usulga kirish paytida tezkor ximoya amalga oshiriladi.

10. Maksimal tezlikda texnik usullarning kombinatsion imitatsiyasini sherik bilan

bajarish. Keltirish mashqlari darsning vazifasiga ko'ra, mashg'ulotda qaysi texnik usul qo'llanilsa, o'sha texnik usulning kombinatsion imitatsiyasi 3 marta 60 sekunddan, oraliq tanaffus 30 sekunddan bajariladi. Kurashchi texnik usullarning kombinatsiyasini amalga oshirishda bir usul ko'rsatiladi, unga raqib ximoya qiladi va raqibning ximoyasi asosida ikkinchi usulga kirib va chiqiladi. Bu harakatlarni tezkor amalga oshirish kurashchilarning maxsus tezkorligini rivojlantirish uchun amalga oshiriladi.

Asosiy qismdagi tajriba mashqlari:

1. Maksimal tezlikda 10 marta sherikga nisbatan texnik usul qo'llash. Dars vazifasiga ko'ra, mashg'ulotda qaysi texnik usul qo'llanilsa, o'sha texnik usul bajariladi. Vazifani 8 marta, oraliq tanaffus 30 sekunddan bajariladi. Ya'ni 8 marta 10tadan usul yuqori tezlikda amalga oshiriladi, oraliq tanaffus 30 sekunddan. Texnik usul amalga oshirilish paytida raqib iloji boricha tez o'z joyiga, dastlabki holatiga qaytadi.

2. Maksimal tezlikda sherikni har xil ushlab ko'tarib o'z o'qi atrofida 10 marta o'ng tomonga, 10 marta chap tomonga iloji boricha tezkor aylanish.

3. Erkin holatda sherikga nisbatan texnik usul qo'llash. Dars vazifasiga ko'ra, mashg'ulotda qaysi texnik usul qo'llanilsa, o'sha texnik usul bajariladi. Vazifa 10 minut davom etadi. Mazkur vazifa kurashchilarning o'z "koronali" usullari, ya'ni eng yaxshi ko'rib bajaradigan va musobaqada qo'llay oladigan usullarning bajarilishi, har xil sharoitda bajarish, 50%li qarshilik bilan bajarish amalga oshiriladi.

4. Maksimal tezlikda sherikga nisbatan 5 marta usul qo'llash. Vazifani 8 marta, oraliq tanaffus 30 sekunddan bajariladi. Ya'ni 8 marta 10tadan usul yuqori tezlikda amalga oshiriladi, oraliq tanaffus 30 sekunddan. Texnik usul amalga oshirilish paytida raqib iloji boricha tez o'z joyiga, dastlabki holatiga qaytadi.

5. Maksimal tezlikda 10 marta sherikga nisbatan texnik usulga ximoyani qo'llash(dars vazifasiga ko'ra, mashg'ulotda qaysi texnik usul qo'llanilsa, o'sha texnik usul bajariladi). Vazifani 6 marta, oraliq tanaffus 30 sekunddan bajariladi.

6. Erkin holatda sherikga nisbatan texnik usulga ximoyani qo'llash(dars vazifasiga ko'ra, mashg'ulotda qaysi texnik usul qo'llanilsa, o'sha texnik usul bajariladi). Vazifa 5 minut davom etadi. Raqibning taxminiy qarshilik darajalari 25%, 50%, 75%, 100%ni tashkil etadi.

7. Maksimal tezlikda 10 marta sherikga nisbatan texnik usulga kombinatsiyani qo'llash(dars vazifasiga ko'ra, mashg'ulotda qaysi texnik usul qo'llanilsa, o'sha texnik usul bajariladi). Vazifani 6 marta, oraliq tanaffus 30 sekunddan bajariladi. Raqibning taxminiy qarshilik darajalari 25%, 50%, 75%, 100%ni tashkil etadi.

8. Erkin holatda sherikga nisbatan texnik usulga kombinatsiyani qo'llash(dars vazifasiga ko'ra, mashg'ulotda qaysi texnik usul qo'llanilsa, o'sha texnik usul bajariladi). Vazifa 5 minut davom etadi. Kombinatsiya turlariga qarab 2talik, 3talik, 4talik texnik harakatlar amalga oshiriladi.

Har bir mashq turi bajarib bo'lingandan so'ng vazifaning oddiy va murakkabligiga qarab 30 sekunddan 1,5 daqiqagacha mushaklarni bo'shashtiruvchi va taranglashtiruvchi, nafas olish funksiyasini tiklovchi (chuqur nafas olish va chuqur-keskin nafas chiqarish)

mashqlar bajariladi.

Yakuniy qismdagi tajriba mashqlari:

Malakali kurashchilar mashg'ulotining yakuniy qismida "streching" mashqlari qo'llanildi. Bu mashqlar egiluvchanlikka yo'naltirilgan izometrik holatdagi kurashchining maxsus mashqlaridan tarkib topgan (ko'prik, ko'prikcha, shpagatga turish va boshqalar) [4]. "Streching" mashqlarini bajarishda juda extiyotkorlik bilan bajarish kerak. Har bir kurashchi har bir mashqni bajarish paytida og'riq (mushaklar cho'zilishidagi og'riq) chegarasini aniq bila olishi, hamda ayni shu og'riq boshlangan holatni saqlab turishi lozim. Agarda og'riq chegarasidan o'tib ketilsa yoki unga yetib borilmasa mashq samarasi yo'qoladi.

2022 yilning yanvaridan 2022 yilning may oyigacha o'tkazilgan tadqiqotlar davomida, malakali kurashchilarining trenirovka jarayonida qo'llaniladigan asosiy texnik-taktik usullarini aniqlash asosida texnik harakatlarini tezkor amalga oshirishni rivojlantirish uslublari qo'llanildi. Pedagogik tadqiqotda tajriba guruxi trenirovkalarining tayyorgarlik qismida, asosiy qismida va yakuniy qismida yo'naltirilgan pedagogik tajriba uslubi qo'llanildi va ushbu berilgan uslublar 1-jadvalda ko'rsatilgan reja asosida amalga oshirildi.

1-jadval

"Malakali kurashchilarning kombinatsion harakatlarini rivojlantirish uslubiyati"

Dars qismlari	№	Vazifalar	yanvar			fevral			mart			aprel			may		
			1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
Tayyorgarlik qismi	1	Guruh kurashchilari gilam bo'yicha ikkiga bir-biriga halaqit bermasdan bo'linib, joyida maksimal tezlikda 10 marta oldinga va 10 marta orqaga o'nbalog oshish mashqini bajarish	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	2	Gilamga boshni tirab o'z o'qi atrofida har bir tomonga 5 martadan aylanib maksimal tezlikda yugurish.	+	+		+	+		+	+		+	+		+	+	
	3	Joydan turib yuqoriga vertikal yo'nalishda 5 marta sakrab ikki oyoq bilan debsinib, har bir sakraganda havoda navbatma-navbat o'ng va chap		+		+		+		+		+		+		+	

		tomonlarga 360° aylanib, yerga qo'nish.															
4		Qo'llarga tayanib gorizontol holatda qo'llarni maksimal tezlikda sakrab bukish-yozish (3 marta 30 sekunddan, oraliq tanaffus 30 sekunddan bajariladi).	+	+		+	+		+	+		+	+		+	+	
5		Maksimal tezlikda texnik usullarning imitatsiyasini sheriksiz bajarish (keltirish mashqlari darsning vazifasiga ko'ra, mashg'ulotda qaysi texnik usul qo'llanilsa, o'sha texnik usulning imitatsiyasi 3 marta 30 sekunddan, oraliq tanaffus 30 sekunddan bajariladi).			+	+		+	+		+	+		+	+		+
6		Maksimal tezlikda texnik usullarning ximoya imitatsiyasini sheriksiz bajarish (keltirish mashqlari darsning vazifasiga ko'ra, mashg'ulotda qaysi texnik usul qo'llanilsa, o'sha texnik usulning ximoya imitatsiyasi 3 marta 40 sekunddan, oraliq tanaffus 30 sekunddan bajariladi).			+	+		+	+		+	+		+	+		+
7		Maksimal tezlikda texnik usullarning kombinatsion imitatsiyasini sheriksiz bajarish (keltirish mashqlari darsning vazifasiga ko'ra, mashg'ulotda qaysi texnik usul qo'llanilsa, o'sha texnik usulning kombinatsion					+	+		+	+		+	+		+	+

		imitatsiyasi 3 marta 60 sekunddan, oraliq tanaffus 30 sekunddan bajariladi).													
	8	Maksimal tezlikda texnik usullarning imitatsiyasini sherik bilan bajarish (keltirish mashqlari darsning vazifasiga ko'ra, mashg'ulotda qaysi texnik usul qo'llanilsa, o'sha texnik usulning imitatsiyasi 3 marta 30 sekunddan, oraliq tanaffus 30 sekunddan bajariladi).	+		+		+		+		+		+		
	9	Maksimal tezlikda texnik usullarning ximoya imitatsiyasini sherik bilan bajarish (keltirish mashqlari darsning vazifasiga ko'ra, mashg'ulotda qaysi texnik usul qo'llanilsa, o'sha texnik usulning ximoya imitatsiyasi 3 marta 40 sekunddan, oraliq tanaffus 30 sekunddan bajariladi).		+	+		+	+		+	+		+	+	
	10	Maksimal tezlikda texnik usullarning kombinatsion imitatsiyasini sherik bilan bajarish (keltirish mashqlari darsning vazifasiga ko'ra, mashg'ulotda qaysi texnik usul qo'llanilsa, o'sha texnik usulning kombinatsion imitatsiyasi 3 marta 60 sekunddan, oraliq tanaffus 30 sekunddan bajariladi).	+	+		+	+		+	+		+	+		+
Asosiy qism	1	Maksimal tezlikda 10 marta sherikga		+		+		+		+		+		+	+

		nisbatan texnik usul qo'llash(dars vazifasiga ko'ra, mashg'ulotda qaysi texnik usul qo'llanilsa, o'sha texnik usul bajariladi). Vazifani 8 marta, oraliq tanaffus 30 sekunddan bajariladi.														
2		Maksimal tezlikda sherikni har xil ushlab ko'tarib o'z o'qi atrofida 10 marta o'ng tomonga, 10 marta chap tomonga aylanish.	+	+		+	+		+	+		+	+		+	+
3		Erkin holatda sherikga nisbatan texnik usul qo'llash(dars vazifasiga ko'ra, mashg'ulotda qaysi texnik usul qo'llanilsa, o'sha texnik usul bajariladi). Vazifa 10 minut davom etadi.			+	+		+	+		+	+		+	+	
4		Maksimal tezlikda sherikga nisbatan 5 marta usul qo'llash.			+	+		+	+		+	+		+	+	
5		Maksimal tezlikda 10 marta sherikga nisbatan texnik usulga ximoyani qo'llash(dars vazifasiga ko'ra, mashg'ulotda qaysi texnik usul qo'llanilsa, o'sha texnik usul bajariladi). Vazifani 6 marta, oraliq tanaffus 30 sekunddan bajariladi.					+	+		+	+		+	+		+
6		Erkin holatda sherikga nisbatan texnik usulga ximoyani qo'llash(dars vazifasiga ko'ra, mashg'ulotda qaysi	+	+			+	+		+	+		+	+		+

		texnik usul qo'llanilsa, o'sha texnik usul bajariladi). Vazifa 5 minut davom etadi.															
	7	Maksimal tezlikda 10 marta sherikga nisbatan texnik usulga kombinatsiyani qo'llash(dars vazifasiga ko'ra, mashg'ulotda qaysi texnik usul qo'llanilsa, o'sha texnik usul bajariladi). Vazifani 6 marta, oraliq tanaffus 30 sekunddan bajariladi.			+	+			+	+			+	+		+	+
	8	Erkin holatda sherikga nisbatan texnik usulga kombinatsiyani qo'llash(dars vazifasiga ko'ra, mashg'ulotda qaysi texnik usul qo'llanilsa, o'sha texnik usul bajariladi). Vazifa 5 minut davom etadi.															+
Yakuniy qism	1	Malakali kurashchilar mashg'ulotining yakuniy qismida "streching" mashqlari qo'llanildi. Bu mashqlar egiluvchanlikka yo'naltirilgan izometrik holatdagi kurashchining maxsus mashqlaridan tarkib topgan (ko'prik, ko'prikcha, shpagatga turish va boshqalar).	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

XULOSA

Olib borilgan ishlar va tadqiqot natijasiga ko'ra malakali kurashchilada texnik harakatlarni tezkor amalga oshirish katta rol o'ynashi aniqlandi. Texnik harakatlarni tezkor amalga oshirish evaziga katta yutuqlarga erishish mumkin.

Adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, tezkorlik sifati musobaqa sharoitida xal qiluvchi va rivojlantiruvchi ahamiyatga ega ekanligi ko'zga tashlandi. Bu sohada uzoq yillar

davomida ishlar olib borgan olimlarning ishlari ko'lyozma va adabiyotlardan foydalanildi(A.V.Bernshteyn, Yu.V.Verxashanskiy, M.A.Godik, V.N. Platonov, A.A.Nokikov, G.S.Tumanyan, N.A.Kerimov, F.A.Kerimov, A.P.Kupsov, V.P.Klimin, V.V. Kuznetsov, N.N. Sorokin,A.N. Lens, V.M.Ribalko, P.A.Seshenko, V.K. Petrov, R.D.Xolmuxamedov va boshqalar). Adabiyotlarda qayd etilgan ma'lumotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, o'quv mashg'ulot jarayonida har bir sport turi xususiyatiga moslashtirilgan tezkorlik sifatleri malakali kurashchilarning jismoniy tayyorgarligida texnik-taktik mahoratining shakllanishida muhim rol o'ynaydi va ijobiy ta'sir etadi.

Kuzatuvda biz qo'llagan mashqlar malakali kurashchilarga yaxshi ta'sir etganligini ta'kidlab o'tmoqchimiz. Birinchi bosqich yakunida natijalar tekshirildi. Ikkinchi bosqich yakunida tadqiqot guruhining nazorat testi bo'yicha ko'rsatgichlari sezilarli darajada yuqori natijaga ega bo'lishdi. Ishlab chiqarilgan eksperimental uslub malakali kurashchilarning jismoniy tayyorgarligiga ham ijobiy ta'sir etdi. Shulardan zarbdor metodlar, sakrash mashqlari, kompleksli tizim va keng miqyosda uskunalaridan foydalanish yaxshi samara beradi.

ADABIYOTLAR

1. Kerimov F.A. Sportda ilmiy tadqiqotlar / Toshkent, 2022. 388 b.
2. A.R. Taymurodov, S.F. Atajanov Kurash sport pedagogik mahoratini oshirish "ItaPRESS" nashriyoti Toshkent, 2022. 272 b.
3. A.Tastanov Yunon-rum kurashi nazariyasi va uslubiyati –"ItaPRESS" nashriyoti Toshkent, 2022. 244 b.
4. Sh.A. Abdullayev, L.Z.Xolmurodov Erkin kurash –"ItaPRESS" nashriyoti Toshkent, 2022. 132 b.
5. Bayram, E., & Auesbaevich, P. A. (2020). Methodology For Improving The Efficiency Of Competition Activities Based On Improving The Quality Of Explosive Forces Of Freestyle Wrestlers. *European Journal of Molecular & Clinical Medicine*, 7(3), 3621-3624.
6. Auesbaevich, P. A. (2020, August). IMPROVING THE PROCESS OF TRAINING FOR ACTIVITY ACCORDING TO THE CHARACTERISTICS OF KURASH. In *The 8 th International scientific and practical conference—Eurasian scientific congress*/(August 9-11, 2020) Barca Academy Publishing, Barcelona, Spain. 2020. 370 p. (p. 178).
7. Primbetov, A. (2023). THE USE OF INNOVATIVE METHODS IN THE DEVELOPMENT OF WOMEN'S WRESTLING. *Journal of Academic Research and Trends in Educational Sciences*, 2(1), 196-201.