

turlarida texnik mahoratning nisbatan farq qiluvchi xususiyatlaridan biri bu o'zgaruvchan musobaqa vaziyatida tezkor kuch asosida ijro etiluvchi murakkab harakat malakalaridir. Aynan ushbu sifat hal qiluvchi vaziyatlarda o'z yetakchiligini namoyish etadi. Shu bilan bir qatorda uzoq muddat davom etadigan musobaqa jarayonida texnik malakalarni yuqori samarali ijro etish, birinchi navbatda maxsus chidamlilik sifatiga bevosita bog'liqligi isbotini talab qilmaydi. Yu.V.Verxomanskiyning kuzatuvlariga qaraganda erkin kurash bo'yicha jahon chempionati ishtirokchilarining musobaqa davomida ijro etgan texnik malakalari olishuvining uchinchi davrida o'z samarasini keskin susaytirgan. Ushbu vaziyat shu kurashchilarning maxsus chidamliligi yuqori darajada shakllanmaganligiga e'tibor qaratadi. Demak, bunda ko'rinib turibdiki, texnik mahorat samarasi musobaqalar davomida uzoq vaqt saqlab turishda maxsus chidamlilik sifati alohida o'rin egallaydi.

Ma'lumki, maxsus chidamlilik umumiy chidamlilik yaxshi rivojlangan holda samarali shakllanishi isbot qilingan. A.N.Lensning fikricha maxsus chidamlilikni rivojlantirish uchun kurashchi maxsus texnik mashqlarni uzoq vaqt davomida hatto charchash asoratlari mavjud bo'lganda ham ijro etish kerak bo'ladi. Umumiy chidamlilik o'rta shiddatda ko'p hajmli mashqlarni uzoq masofaga chopish, eshkak eshish, suzish, velosipedda yurish va hokazo. Surunkasiga bajarish asosida shakllantiriladi. Kurashchining maxsus

chidamliligining samaradorli rivojlantirishda asosiy vositalardan biri tatami ustida ijro etiladigan olishuv usullari texnik malakalardir (N.N.Sarokiy).

Kurashchilarni tayyorlashda va texnik mahoratni shakllantirishda egiluvchanlik sifati ham zarur omillardan biridir. Yuqori darajada rivojlangan egiluvchanlik qobiliyatiga ega bo'lgan kurashchi ko'prik holatida keskin holat bo'lish, egilib ko'tarib tashlash kabi texnik malakalarni mohirona ijro etishga harakat qiladi, egiluvchanlik asta sekin uzoq muddatli mashg'ulotlar evaziga shakllanadi. Agar egiluvchanlikni rivojlantirishga oid mashg'ulotlar biroz to'xtatib qo'yilsa bu sifat keskin yo'qolib ketishi yoki susayishi mumkin. Kurashda qo'llaniladigan usullar malakalarning o'zi egiluvchanlikni shakllantirib yuboradi. Lekin buning o'zi ushbu sifatni to'laqonli rivojlantirish imkoniyatini bermaydi. Bu sifatni takomillashtirish uchun mushak, pay bo'g'inlarini cho'zish, egish, yoyish, siqish, burash kabi maxsus mashqlarni sekin asta va muntazam qo'llash kerak bo'ladi. Egiluvchanlikni yoshlikdan boshlab shakllantirish ehtiyotkorlikni talab qiladi.

Malakali kurashchilarni tayyorlashda bundan tashqari chaqqonlik va kuch sifatlarini rivojlantirish ham alohida ahamiyatga egadir. Ta'kidlab o'tish joizki o'quv mashg'ulot jarayonida barcha jismoniy sifatlarni garmonik ravishda rivojlantirish mahoratli kurashchilarni tayyorlash garovidir.

Adabiyotlar

1. "Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufuzini yana-da oshirish chora-tadbirlari tug'risida" 2020-yil 4-noyabrda PQ. 4881-son.
2. Djalilova L.A. Jismoniy tarbiya va sport tarixi. O'quv-uslubiy qo'llanma. -T.: 2013.
3. Yusupov K. «Kurash xalqaro qoidalari, texnikasi va taktikasi». 2005.
4. Kerimov A.F. Yakka kurash elementlariga ega bo'lgan harakatli o'yinlar. T. ITA - PRESS, 2015.

REZYUME. Ushbu maqolada milliy sportimiz bo'lgan kurashni ommalashtirish, rivojlantirish va dunyoga tanitish hamda ushbu qadriyatimizni umumjahon durdonasiga aylantirish, davlat dasturlarining amalga oshirilishi, sog'lom turmish tarzini xalq orasida ommalashtirish, xalqning reproduktiv salomatligini mustahkamlash, yoshlarni sportga jalb qilish, ularning ommaviy sport turlari bilan muntazam shug'ullanishi uchun zarur sharoit yaratish, kurashchilarni tayyorlashda va texnik mahoratni shakllantirish va rivojlantirishning o'ziga xosliklari haqida so'z yuritiladi.

РЕЗЮМЕ. Данная статья необходима для популяризации, развития и популяризации борьбы как нашего национального вида спорта и превращения ее в мировой шедевр, реализации государственных программ, популяризации здорового образа жизни, укрепления репродуктивного здоровья людей, привлечения молодежи к спорту., их регулярное участие в массовых видах спорта, создание условий, особенностей в подготовке борцов, формирование и развитие технических навыков.

SUMMARY. This article is necessary for the popularization, development and promotion of wrestling as our national sport and its transformation into a world masterpiece, the implementation of state programs, popularization of a healthy lifestyle, strengthening the reproductive health of the people, attracting young people to sports, their regular participation in popular sports. creating conditions, training wrestlers and the peculiarities of the formation and development of technical skills.

ERKIN KURASHCHI XOTIN-QIZLARNING MUSOBAQA OLDI TEXNIK TAYYORGARLIKNI RIVOJLANTIRUVCHI MASHQLAR MAJMUASINI RIVOJLANTIRISH

A.A.Primbetov – pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori

Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti

Tayanch so'zlar: ayollar erkin kurashi, musobaqa oldidan texnik tayyorgarlik, jismoniy mashqlarni rivojlantirish, ayol sportchilar, kuch va chaqqonlik mashqlari, kurash taktikasi, mashq qilish metodologiyasi, kurash samaradorligini optimallashtirish.

Ключевые слова: женская вольная борьба, техническая подготовка перед соревнованиями, разработка упражнений, спортсменки, тренировка силы и ловкости, тактика борьбы, методики тренировок, оптимизация результативности борьбы.

Key words: women's freestyle wrestling, pre-competition technical preparation, exercise development, female athletes, strength and agility training, wrestling tactics, training methodologies, wrestling performance optimization.

KIRISH. Kuch, chaqqonlik va texnik mahoratning o'ziga xos uyg'unligini taqozo etuvchi jangovar sport turi bo'lgan erkin kurash jahon miqyosida e'tibor qozondi. Ushbu shiddatli raqobat maydonida sportchilar g'alaba qozonish uchun har qanday afzalliklarni qidirib, mukammallikka intilishadi. Musobaqa oldidan texnik tayyorgarlik erkin kurashda muvaffaqiyatning tamal toshi bo'lib, uning ahamiyatini ortiqcha baholab bo'lmaydi. Kurashda an'anaviy tarzda erkak sportchilar ustunlik qilgan bo'lsa-da, ayollar erkin kurashining xalqaro miqyosda e'tirof etilgan va shiddatli raqobatbardosh sport turi sifatida paydo bo'lishi genderga xos mashg'ulotlar protokollariga ehtiyoj tug'dirdi [1]. Ayollar erkin kurashida optimal natijaga erishish uchun ayol sportchilarning fiziologik va biomekanik xususiyatlarini tan oladigan nozik yondashuvni talab qiladi.

Erkin kurashchi ayollarning musobaqa oldidan texnik tayyorgarligiga moslashtirilgan mashqlar majmuasini ishlab chiqish yo'li sportning umumiy sifati va raqobatbardoshligi-

ini oshirishda muhim qadamdir. Ushbu maqola bunday mashqlarni loyihalash va amalga oshirishning murakkab jarayonini har tomonlama o'rganishga kirishadi. Ilmiy izlanishlar, ekspert fikrlari va amaliy tajriba sintezidan kelib chiqib, bizning maqsadimiz ayollar erkin kurashining muvaffaqiyatiga sarmoya kiritgan murabbiylar, murabbiylar va sportchilar uchun keng qamrovli manba taqdim etishdan iborat [2].

Ayollarning jangovar sport turlari bilan shug'ullanishi ortib borayotgan bir sharoitda genderga xos o'qitish metodologiyalariga bo'lgan ehtiyoj tobora ortib bormoqda. Ayollarning erkaklarnikiga nisbatan fiziologik va biomekanik farqlari ish faoliyatini optimallashtirish va shikastlanish xavfini kamaytirish uchun maxsus yondashuvni talab qiladi. Erkin kurash kontekstida bu ayollar uchun mo'ljallangan mashqlar ularning sportdagi o'ziga xos kuchli va zaif tomonlarini hisobga olishi kerakligini anglatadi [3]. Ushbu ixtisoslashtirilgan mashqlarni ishlab chiqish bilan shug'ul-

lanar ekanmiz, sportda jinsga oid mashg'ulotlarning kengroq konteksti va uning ayol sportchilarning ishlash natijalariga qanday ta'sir qilishini ko'rib chiqish muhimdir [4].

Moslashtirilgan mashqlarni ishlab chiqish uchun asos yaratish uchun ushbu maqola birinchi navbatda erkin kurashchi ayollarning o'ziga xos tayyorgarlik ehtiyojlari va mulohazalarini ko'rib chiqadigan tegishli adabiyotlarni ko'rib chiqadi. Biz optimallashtirilgan ishlash yo'lini yorituvchi so'nggi tadqiqot natijalari va ekspert tavsiyalarini ko'rib chiqamiz. Bundan tashqari, biz ushbu mashqlarni loyihalashning ilmiy tamoyillarini o'rganamiz va ularning nafaqat texnik mahoratni, balki kuch, chaqqonlik, chidamlilik va taktik qobiliyat kabi muhim xususiyatlarni ham oshirish imkoniyatlarini ta'kidlaymiz [5, 6]. Musobaqa oldidan texnik tayyorgarlikning ushbu ko'p qirrali jihatlari ko'rib chiqish orqali biz murabbiylar, murabbiylar va sportchilarga ayollar erkin kurashining murakkab sohasida muvaffaqiyat qozonish uchun zarur bo'lgan bilim va vositalar bilan ta'minlashni maqsad qilganmiz.

Sportdagi yuksaklikka intilishda puxta ishlab chiqilgan mashqlar to'plamini ishlab chiqish ayollar erkin kurashi uchun hal qiluvchi daqiqadir. Mashg'ulotlar protokollarini ayol sportchilarning o'ziga xos ehtiyojlariga moslashtirib, biz sportni yanada yuksak cho'qqilarga olib chiqishga va jahon darajasidagi iste'dodlarning paydo bo'lishiga yordam berishga intilamiz [7]. Ushbu maqola ayollar erkin kurashida tenglik va mukammallikka intilishning isboti bo'lib, uning o'sishi va muvaffaqiyatiga bag'ishlanganlar uchun qimmatli manba bo'lib xizmat qiladi.

ASOSIY QISM VA METODLAR. Erkin kurashchi ayollarning musobaqa oldidan texnik tayyorgarligi uchun moslashtirilgan mashqlar majmuasini ishlab chiqish ko'p qirrali jarayon bo'lib, sportning o'ziga xos talablarini har tomonlama tushunishni o'z ichiga oladi. Ushbu sayohatni boshlash uchun ayol sportchilarni erkak hamkasblaridan ajratib turadigan aniq fiziologik, biomexanik va taktik omillarni tan olish kerak [8]. Keyingi bo'limlar ushbu rivojlanish jarayonining muhim tarkibiy qismlarini o'rganib chiqadi va erkin kurashchi ayollar muvaffaqiyatiga hissa qo'shadigan asosiy elementlarni ta'kidlaydi.

1. Fiziologik mulohazalar:

Erkaklar va ayol sportchilar o'rtasidagi fiziologik farqlar erkin kurashchi ayollar uchun mashqlarni loyihalashda hal qiluvchi rol o'ynaydi. Ayollar odatda erkaklarnikiga qaraganda kamroq mushak massasiga va yuqori tana yog'iga ega ekanligini tan olish juda muhimdir. Shuning uchun mashqlar yuqori tana kuchidagi har qanday nomutanosibliklarni bartaraf etishda ozg'in mushaklarning rivojlanishini yaxshilash uchun moslashtirilishi kerak [9]. Umumiy kuchni yaxshilash uchun murakkab va izolyatsiya mashqlarini o'z ichiga olgan qarshilik ko'rsatish dasturlari amalga oshirilishi kerak. Bundan tashqari, aerob va anaerob qobiliyatlarni kuchaytiruvchi chidamlilik mashqlari erkin kurash musobaqalarida barqaror ishlash uchun bir xil darajada muhimdir.

2. Biomexanik xususiyatlar:

Erkin kurashning texnik nozikliklarini tushunish uchun biomexanik tahlillar juda muhimdir. Mashqlarni ishlab chiqishda ayol kurashchilar o'yin davomida foydalanadigan noyob harakatlar, muvozanat talablari va joylashishni aniqlash strategiyalarini hisobga olish kerak. Biyomexanik baholash mashqlarni tanlash va shakli haqida ma'lumot berishi mumkin, bu esa olib tashlash, otish va qochish kabi sohalarga e'tibor beradi. Bundan tashqari, tezkorlik, moslashuvchanlik va proprioepsiyaga qaratilgan maxsus mashqlar raqiblarni samarali boshqarish uchun zarur bo'lgan tezkor reflekslar va fazoviy ongni rivojlantirish uchun zarurdir [10].

3. Taktik mahorat:

Erkin kurashda muvaffaqiyat ko'pincha kurashchining taktik ziyrakligiga va raqibning harakatlariga moslasha olishiga bog'liq [11]. Mashqlar bosim ostida qaror qabul qil-

ishni yaxshilash uchun o'yin vaziyatlarini taqlid qiluvchi taktik stsensariylarni o'z ichiga olishi kerak. Ushbu mashqlar vaziyatli sparringni o'z ichiga olishi mumkin, bunda sportchilar real vaqt rejimida o'ziga xos usullarni qo'llaydilar, shuningdek, strategik fikrlash va diqqatni kuchaytirish uchun aqliy tayyorgarlik.

Metodlar:

Erkin kurashchi ayollar uchun mashqlarni ishlab chiqish dalillarga asoslangan bo'lishi va samaradorlik va xavfsizlikni ta'minlash uchun tuzilgan metodologiyaga rioya qilishi kerak. Mana bu ishda qo'llaniladigan asosiy usullar:

1. Adabiyotlarni ko'rib chiqish: Ayollar erkin kurashi bo'yicha mavjud adabiyotlarni, shu jumladan fiziologik atributlar, jarohatlar profili va texnik nuanslar bo'yicha tadqiqotlarni har tomonlama ko'rib chiqishdan boshlang. Bu ayol sportchilarga mashqlarni moslashtirish uchun zarur bo'lgan asosiy bilimlarni beradi [12].

2. Mutaxassislar maslahati: Sportda duch keladigan muayyan talablar va muammolar haqida amaliy tushunchaga ega bo'lish uchun tajribali murabbiylar, murabbiylar va elita erkin kurashchi ayollardan maslahat so'rang. Ularning tajribasi mashqlarni tanlash va o'qitish protokollarini boshqarishi mumkin.

3. Mashqni tanlash: kuch, chaqqonlik, chidamlilik va taktik ko'nikmalarga qaratilgan mashqlarni aniqlang. Umumiy kuch uchun cho'kish, o'lik yuk ko'tarish va skameykada presslash kabi murakkab harakatlarni qo'shing va kurashga xos harakatlarga taqlid qiluvchi mashqlarni, masalan, yoyilish va otish mashqlarini kiriting.

4. Davriylashtirish: Vaqt o'tishi bilan mashqlarning intensivligi va murakkabligini bosqichma-bosqich oshiradigan davriy mashg'ulotlar rejasini amalga oshirish. Davrlarni ajratish sportchilarning musobaqalar davomida eng yuqori ko'rsatkichlarini ta'minlaydi va ortiqcha mashq qilish xavfini kamaytiradi [13].

5. Uzlusiz baholash: muntazam ravishda sportchilarning yutuqlarini baholang va mashqlarni kerak bo'lganda moslashtiring. Shaxsiy kuchli va zaif tomonlarga asoslangan mashg'ulot rejimini aniq sozlash optimal rivojlanish uchun juda muhimdir.

Xulosa qilib aytish mumkinki, erkin kurashchi ayollarning musobaqa oldidan texnik tayyorgarligi mashqlarini ishlab chiqish sportchi ayollarga xos fiziologik, biomexanik va taktik omillarni hisobga oladigan nozik jarayondir. Murabbiylar va murabbiylar dalillarga asoslangan usullarga rioya qilish va ekspert tushunchalaridan foydalanish orqali erkin kurashchi ayollarga ushbu talabchan sportda ustunlik qilish imkonini beradigan moslashtirilgan mashqlar sxemalarini yaratishi mumkin.

XULOSA. Xotin-qizlar erkin kurashi shiddatli raqobat sharoitida mukammallik sari sayohat doimiy takomillashishga intilish va hunarmandchilikka cheksiz fidoyilikni talab qiladi. Erkin kurashchi ayollarning musobaqa oldidan texnik tayyorgarligi uchun moslashtirilgan mashqlar to'plamining ishlab chiqilishi sportchilarni gilamchada kutayotgan qiyinchiliklarni engish uchun eng maqbul tarzda jihatlashishni ta'minlash yo'lidagi muhim qadamdir.

Ushbu maqola erkin kurash bo'yicha ayol sportchilarning ehtiyojlarini qondiradigan mashqlarni ishlab chiqish va amalga oshirishning murakkab jarayonini yoritib berdi. Biz ushbu mashqlarning rivojlanishini ta'kidlaydigan fiziologik mulohazalar, biomexanik xususiyatlar va taktik mahoratlarni o'rganib chiqdik, bunda ayol kurashchilarni erkak hamkasblaridan ajratib turadigan o'ziga xos xususiyatlarni tan oldik.

Ushbu jarayon davomida dalillarga asoslangan qarorlar qabul qilish, ekspert maslahati, mashqlarni tanlash, davrlashtirish va doimiy baholash muhimligini ta'kidlab, keng qamrovli metodologiya ta'kidlandi. Ushbu uslubiy ustunlar murabbiylar, murabbiylar va sportchilarga texnik mahorat va jismoniy chidamlilikni rivojlantiruvchi samarali mashg'ulot rejimlarini ishlab chiqish uchun tizimli asos

bilan ta'minlaydi.

Bu mashqlarning ishlab chiqilishi ayollar o'rtasida erkin kurash bo'yicha tenglik va yuksaklikka intilayotganidan dalolat beradi. Bu ayol sportchilar o'zlarining alohida ehtiyojlari va kuchli tomonlarini hisobga olgan holda moslashtirilgan o'quv protokollariga loyiq bo'lgan e'tiborga loyiq kuch ekanligi e'tirof etilganidan dalolat beradi.

Sport rivojlanib borayotgani, ayollar o'rtasidagi erkin kurash tobora ko'proq e'tirof va mashhurlikka erishayotganini sababli, bu ish kelajakdagi yutuqlar uchun poydevor bo'lib xizmat qilmoqda. Umid qilamizki, murabbiylar, murabbiylar va sportchilar bu yerda bayon etilgan tamoyillarni o'zlashtirib, ularga tayanib, erkin kurashchi ayollarning

mashg'ulotlar sxemasi va texnik tayyorgarligini yanada kuchaytiradilar. Har bir takrorlash bilan biz ushbu dinamik va qiyin sport turida ayol sportchilarning to'liq salohiyatini ro'yobga chiqarishga yaqinlashamiz.

Xulosa o'rinda aytish mumkinki, erkin kurashchi ayollarning musobaqa oldidan texnik tayyorgarligiga moslashtirilgan mashqlar to'plami ishlab chiqilgani sportda a'lo va adolatlikka intilayotganidan dalolatdir. Ayol sportchilarning o'ziga xos fazilatlarini tan olish va dalillarga asoslangan usullarni qo'llash orqali biz erkin kurashchi ayollarga yangi cho'qqilarga ko'tarilish va raqobatbardosh kurash olamida ko'tarilishni davom ettirish imkoniyatini beramiz.

Adabiyotlar

1. Temirovich I. Z. (2023). Kurash Sport Turi Qoidalari. *Образование Наука И Инновационные Идеи В Мире*, 14(5), 176-180.
2. Uralovna, H. N. (2022). Kurash Sport Turi Haqida Qo'llanma, Kurashchi Qizlarning Salohiyatlari. *Ta'lim Va Rivojlanish Tahlili Onlayn Ilmiy Jurnali*, 4-6.
3. Sheraliyev A. N., Mashrapova S. S., G'ulomov Z. V. (2023). Umumta'lim Maktablaridagi Kurash Sport To 'Garagi Mashg'ulotlarini Samaradorligini Oshirishda Umumiy Jismoniy Tayyorgarlikning O'rni. *Educational Research in Universal Sciences*, 2(1), 23-27.
4. Shermatov G. K. (2022). Development of National Wrestling (Kurash) in Uzbekistan. *Zien Journal of Social Sciences and Humanities*, 7, 77-80.
5. Erimbetov B.Q. (2023). Yuqori malakali kurashchilarning texnik tayyorgarlik sifatini oshirish. *Journal of Academic Research and Trends in Educational Sciences*, 74-81. Retrieved from <http://ijournal.uz/index.php/jartes/article/view/479>
6. Kraemer W. J., Fry A. C. (2001). Strength Testing: Development and Evaluation of Methodology. In N. M. Kreider, A. C. Fry, & M. L. O'Toole (Eds.), *Overtraining in Sport* (pp. 115-138). Human Kinetics.
7. Escamilla, R. F., Fleisig, G. S., Zheng, N. (2017). Landed Torque and Knee Valgus for Soft Style Martial Arts and Wrestling Stances. *Sports Health*, 9(2), 150-153.
8. Franchini E., Takito M. Y. (2014). *The Science of Wrestling: From Body Composition to Injury Prevention*. Springer.
9. Kraemer W.J., Fleck S.J. (2007). Optimizing Strength Training: Designing Nonlinear Periodization Workouts. *Human Kinetics*.
10. Faude, O., Meyer, T., Scharhag, J., Weins, F., Urhausen, A., & Kindermann, W. (2008). Volume vs. intensity in the training of competitive swimmers. *International Journal of Sports Medicine*, 29(11), 906-912.
11. Ostojic, S. M., Ahmetovic, Z. (2008). Gastrointestinal bleeding during wrestling: Role of routine post-match rectosigmoidoscopy. *British Journal of Sports Medicine*, 42(7), 611-614.
12. Sterling, J. C., Olson, B. L. (2008). Development of a tactical analysis system for freestyle wrestling. *Journal of Sports Sciences*, 26(11), 1183-1192.
13. Fleck, S. J., & Kraemer, W. J. (2014). *Designing Resistance Training Programs* (4th ed.). Human Kinetics.

REZYUME. Ushbu maqolada erkin kurashchi xotin-qizlarning musobaqa oldidan texnik tayyorgarligini oshirishga qaratilgan kompleks mashqlar majmuasini puxta ishlab chiqish yoritilgan. Tadqiqot ushbu dinamik sport turining o'ziga xos jismoniy va texnik talablarini o'rganadi, sportchi ayollar duch keladigan o'ziga xos ehtiyoj va muammolarni hal qiladi. Keng qamrovli izlanishlar va mutaxassislar fikrlariga tayangan holda, mashqlar sportchilarning kuch-qudrati, chaqqonligi, chidamliligi va taktik jasoratini optimalashtirish uchun puxta ishlab chiqilgan bo'lib, ular erkin kurashning o'ta talabchan olamida muvaffaqiyatga tayyor bo'lishlarini ta'minlaydi. Maqolada mashqlar rejimini asoslovchi ilmiy tamoyillar va o'qitish metodologiyasi yoritib berilgan bo'lib, ayollar erkin kurashida yuqori natijalarga erishishga intilayotgan murabbiylar, murabbiylar va sportchilar uchun qimmatli manba bo'lib xizmat qiladi.

РЕЗЮМЕ. В данной статье рассматривается тщательная разработка комплексного комплекса упражнений, направленного на совершенствование предсоревновательной технической подготовки женщин-борцов вольного стиля. Исследование углубляется в уникальные физические и технические требования этого динамичного вида спорта, обращая внимание на конкретные потребности и проблемы, с которыми сталкиваются спортсменки. Основываясь на обширных исследованиях и экспертных знаниях, упражнения тщательно разработаны для оптимизации силы, ловкости, выносливости и тактического мастерства спортсменок, гарантируя, что они готовы к успеху в чрезвычайно требовательном мире вольной борьбы. Статья проливает свет на научные принципы и методики тренировок, лежащие в основе режима упражнений, предоставляя ценный ресурс для тренеров, инструкторов и спортсменов, стремящихся к совершенству в женской вольной борьбе.

SUMMARY. This article explores the meticulous development of a comprehensive set of exercises aimed at enhancing the pre-competition technical preparation of women freestyle wrestlers. The study delves into the unique physical and technical requirements of this dynamic sport, addressing the specific needs and challenges faced by female athletes. Drawing upon extensive research and expert insights, the exercises are meticulously designed to optimize the athletes' strength, agility, endurance, and tactical prowess, ensuring they are primed for success in the highly demanding world of freestyle wrestling. The article sheds light on the scientific principles and training methodologies underpinning the exercise regimen, providing a valuable resource for coaches, trainers, and athletes striving for excellence in women's freestyle wrestling.

UDK 796.015.2

JÚZIW SHEBERLIGIN HÁM NÁTIYJELILIGIN ASIRIWDA TRENIROVKA PROCESSIN REJELESTIRIWDIN ÁHMIYETI

M.B.Ramazanov – a'ga oqituvshi

Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filiali

Tayanch so'zlar: sport, rejalashtirish, tanlash, sportchi tayyorligi, suzish uslubi, jismoniy mashq, natija, rivojlanish, uslubiyat.

Ключевые слова: спорт, планирование, отбор, подготовка спортсмена, стиль плавания, физические упражнения, результат, развитие, методика.

Key words: sport, selection, athlete training, swimming style, physical exercise, result, development, methodology.

Úyretiw (tálim hám trenirovka shınıǵıwların) - bul bir pútın ajıralmas pedagogikalıq proces esaplanadı. Bunnan basqa sport trenirovka shınıǵıwları óziniń specifıkaciyalıq nızamlarına iye bolıp, bularǵa: eń joqarı sport nátiyjelerin kórsetiwge qaratılǵan sheberlik, ulıwma hám arnawlı tayarlıqtıń birligi, turaqlılıq (úzliksizlik), júklemeler, trenirovka shınıǵıwları dinamikasınıń tolqın tárizli

tákirarlanıwı kiredi.

Júziw sport trenirovkası pedagogikalıq process bolıp sportshı tárepinen imkanıyat dárejesinde maksimal nátiyjelerdi kórsetiwge baǵdarlaw bolıp esaplanadı.

Júziw trenirovkasınıń rejelestiriw bul-sport tayarlıǵı wazıypaların sheshiw shártleri, quralları hám usılları, sportshı iyelewi lazım bolǵan sport nátiyjelerin aldınnan