

ERKIN KURASHCHILARINI MASHG‘ULOT JARAYONLARIDA MODELLASHTIRISHNI ASOSIY TARKIBIY QISMLARINI O‘RGANISH

Sarvar Qaxramonovich Adilov

O‘zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti katta o‘qituvchisi

Farxod Ochilovich Berdiyev

O‘zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti o‘qituvchisi

Asror Baxromovich Jumaqulov

O‘zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti o‘qituvchisi

Timur Riskbekovich Anarbayev

O‘zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti o‘qituvchisi

ANNOTATSIYA

Maskur maqolada erkin kurashda mashg‘ulotlar uslubini modellashtirish usulini optimallashtirish yo‘llari keltirilgan. Kurash turlarining mashg‘ulotlarida texnik-taktik harakatlarga modellashtirish uslubi orqali o‘rganilgan.

Kalit so‘zlar: jismoniy tayyorgarlik, maxsus tayyorgarlik, texnik usullar, texnik taktik harakatlar, o‘quv-mashg‘ulot, mashg‘ulot jarayoni, modellashtirish, optimallashtirish.

STUDY OF THE MAIN COMPONENTS OF MODELING OF FREEDOM WRESTLERS IN TRAINING PROCESS

ABSTRACT

This article gives you a brief overview on freestyle wrestling and how to optimize your training style. Learned the techniques of modeling technical and tactical movements in wrestling.

Keywords: physical training, special training, technical methods, technical tactical actions, training, training process, modeling, optimization.