

YOSH KURASHCHILARNING MUSOBOQA FOALIYATINI MODILLASHTIRISH ASOSIDA O'QUV MASHG'ULOTLARINI TAKOMILLASHTIRISH

Ikromov Isoq Baratovich

*"Osiyo xalqaro universiteti" jismoniy tarbiya va
sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi magistranti*

Annotatsiya: Kurash sporti – O'zbekiston tarixining asrlar davomida shakllangan, milliy qadriyatlarimizning ajralmas qismi bo'lib kelgan sport turi hisoblanadi. Bugungi kunda kurash nafaqat respublikamizda, balki xalqaro miqyosda ham ommalashib borayotgan jismoniy faoliyat turlaridan biridir. Yurtimizda yosh avlodning jismoniy tarbiyasi va sog'lom turmush tarzini shakllantirishda kurash muhim ahamiyat kasb etadi. Ayniqsa, yosh sportchilarni musobaqalarga tayyorlash va ularning faoliyatini ilmiy asosda takomillashtirish muammosi dolzarb sanaladi. So'nggi yillarda sport mashg'ulotlari samaradorligini oshirish, musobaqa jarayonini chuqur tahlil qilishga alohida e'tibor qaratilmoqda.

Kalit so'zlar: yosh kurashchilar, musobaqa faoliyati, modellashtirish, o'quv mashg'ulotlari, takomillashtirish, sport tayyorgarligi, natija monitoringi, mashg'ulot rejasi, jismoniy rivojlanish, psixologik tayyorgarlik.

Yosh kurashchilarning musobaqaga tayyorgarligi, ularning texnika va taktik ko'rsatkichlari, psixologik barqarorligi, jismoniy-texnik tayyorgarlik darajasi ko'plab omillar bilan bog'liq. O'quv-mashg'ulot jarayonlarida bu omillarni to'g'ri tahlil qilish va modellashtirish orqali sportchilarning musobaqa jarayonida yuqori natijalarga erishishi mumkin. Modellashtirish o'quv mashg'ulotlarini ilmiy asosda tashkil qilish, yuqori darajada rejalashtirish, musobaqa vaqtida yuzaga kelishi mumkin bo'lgan vaziyatlarni oldindan taxmin qilish imkonini beradi. Kurashchilarning musobaqa faoliyatini modellashtirish deganda, ular ishtirokidagi musobaqa jarayonida kuzatiladigan texnik, taktik va psixologik holatlarni tahlil qilish va ularni sun'iy yoki real muhitda takrorlash, o'rganish, unga tayyorlash tushuniladi. Bu yondashuv sport mashg'ulotlari natijadorligini oshirishga, individual va jamoaviy yondashuvlarni takomillashtirishga yordam beradi.

Modellashtirish orqali o'quv mashg'ulotlari quyidagi yo'nalishlarda takomillashadi:

Musobaqa holatlariga mos keluvchi topshiriq va mashqlar tuzish imkoniyati yaratiladi. Bu esa sportchilarning mashg'ulotdagi faolligini oshiradi, ularni musobaqadagi qiynalishlarga tayyorlaydi.

Kurashchilarda musobaqaga xos stress holatlarini boshqarish malakalari shakllantiriladi. Psixologik tayyorgarlik darajasi oshadi.

O‘quv mashg‘ulotlarida raqib tahlili, texnik harakatlarni aniqlash, optimal taktika va strategiyalarni tanlash imkoniyati yaratiladi.

Fiziologik tayyorgarlik ko‘rsatkichlari mustahkamlanadi, sportchilarning chidamliligi, tezligi, hamda kuch-mashqlar ko‘rsatkichlarida oshish kuzatiladi.

Mashg‘ulotlarni modellashtirish asosida tashkil etishda bir nechta bosqichlarni ko‘rsatish mumkin. Mashg‘ulotlarni rejalashtirishda murabbiy avvalo sportchilarning yoshiga mos jismoniy, ruhiy va individual xususiyatlarini e‘tiborga olishi lozim. Shundan so‘ng, musobaqa faoliyatiga doir tahliliy ma‘lumotlar olib boriladi: o‘tgan musobaqalarda qo‘lga kiritilgan yutuq va kamchiliklar aniqlanadi, raqiblarning harakati, texnik-taktik xususiyatlari, natijalari o‘rganiladi. Bu ma‘lumotlarga tayanib sportchilar uchun individual va guruhli mashg‘ulotlar reja qilinadi. Mashg‘ulotlar davomida real musobaqa sharoiti qayta ishlab chiqiladi. Bunda vaqt, sharoit, raqib harakatlari ham hisobga olinadi. Vaqt nazorati, epchil harakatlar, texnika bo‘yicha topshiriqlar, kushanda harakatlar, tizzadan tepish, oyoq harakatlari va boshqa shu kabi mashqlar qo‘llaniladi. O‘quv jarayonida kurashchilarning individual yutuq nuqtalari va bo‘shashgan tomonlari aniqlanib, ular ustida alohida ishlanadi. Har bir mashg‘ulot so‘ngida tahlil, muhokama olib borilib, kelgusi mashg‘ulot uchun yangi strategiyalar ishlab chiqiladi. Musobaqa faoliyatini modellashtirishda kurashchilarning psixologiyasini ham inobatga olish zarur. Musobaqalarga tayyorlov jarayonida sportchilarning o‘ziga bo‘lgan ishonchi, maqsadga intilishi, natijadan qat’iy nazar o‘zini boshqarish malakasi mustahkamlab boriladi. Buning uchun murabbiy turli psixologik topshiriqlar, diqqat va xotirani kuchaytiruvchi testlar, musobaqa oldidan va keyin suhbatlar o‘tkazishga harakat qiladi. Shu tarzda, kurashchi nafaqat jismoniy, balki ruhiy barqarorlikni ham oshirib boradi [1].

Sportchilarning musobaqa faoliyatini modellashtirishda zamonaviy texnologiyalar, jumladan, video tahlil, statistik dasturlar, turli axborot vositalaridan foydalanish samaradorlikni yanada oshiradi. Musobaqa jarayonining videotasviri yordamida sportchining harakatlari mayda detallarigacha tahlil qilinadi, xatolar aniq va konkret tarzda sportchiga namoyon qilinadi. Statistika orqali musobaqadagi har uzatilgan texnik harakatlar, yutuq va kamchiliklar, harakatlarning samaradorligi to‘g‘risida ma‘lumotlar olinadi. Ushbu ma‘lumotlar asosida yangi mashg‘ulot rejalari tuziladi. O‘quv mashg‘ulotlarini takomillashtirishda muhim jihatlaridan yana biri – sportchining o‘zini tahlil qilishga o‘rgatishdir. Sportchi o‘z faoliyatini tahlil qilib, nimaga qodirligin va qaysi tarafi bo‘shashganini bilib oladi. Bu bois o‘quv mashg‘ulotlarida o‘zini baholash, o‘z ustida ishlash, natijalarini tahlil qilishga alohida vaqt ajratiladi. Modellashtirish asosida olib boriladigan mashg‘ulotlar doimiylik va izchillikni talab qiladi. Har bir bosqichda sportchining holati qayta tekshiriladi, zarur

holatlarda mashg‘ulot dasturi o‘zgartiriladi yoki yangilanadi. Bu jarayonda murabbiy va sportchi o‘zaro hamkorlikda faoliyat yuritadi, har qanday o‘zgarish yoki yangi tajriba qo‘llash imkoniyati aniqlanadi. Shu tarzda, mashg‘ulotlarni modellashtirish jarayonida yuqori natijaga erishish mumkin bo‘ladi.

O‘quv mashg‘ulotlarini modellashtirish quyidagi umumiy maqsadlarga yo‘naltirilgan bo‘ladi:

Kurashchining musobaqaga doimiy psixologik va jismoniy tayyorligini ta‘minlash;

Sportchining texnika va taktikasidagi yutuq va kamchiliklarni aniq aniqlash;

Raqiblarning uslubini tahlil qilish va unga mos munosabat bildiruvchi harakatlarni ishlab chiqish;

Mashqlar va topshiriqlarning yangi zamonaviy turlarini tatbiq qilish orqali mashg‘ulotlarni diversifikatsiyalash;

Yuksak natijalarga erishish uchun sportchining shaxsiy xususiyatlarini chuqur o‘rganish va rivojlantirish.

O‘quv mashg‘ulotlaridagi modellashtirish usullarini takomillashtirishda quyidagilarga e‘tibor qaratilish lozim:

Onlayn treninglar, raqamli simulatsiyalar va virtual musobaqalardan foydalanish, holatlarning har tomonlama o‘rganilishini ta‘minlaydi. Bu nafaqat kurashchilarning texnik malakasini, balki texnika va taktik qarorlar qabul qilish tezligini oshiradi. Yangi texnologiyalardan foydalanish, masalan, 3D modellashtirish dasturlarini mashg‘ulotga kiritish sportchilarda muammoli vaziyatlarni oldindan ko‘ra olish va unga mos yechimlarni tezda topish ko‘nikmasini rivojlantiradi. Murabbiylar doimiy ravishda tajriba almashish, xalqaro musobaqa natijalarini tahlil qilish, ilg‘or metodikalardan foydalanishga intilishi kerak. Aynan tajriba almashish va zamonaviy yondashuvlardan foydalanish o‘quv mashg‘ulotlarining zamon talablariga mos bo‘lishiga zamin yaratadi. Musobaqa faoliyatini modellashtirish asosida o‘quv mashg‘ulotlari va natijadorlikning oshirilishi sportchining nafaqat musobaqada g‘olib chiqishi, balki sog‘lom hayot tarzi va jismoniy kamolotini ta‘minlashga xizmat qiladi. Modellashtirilgan mashg‘ulotlar orqali yosh sportchi o‘z kuchini, imkoniyatini va irodasini to‘liq namoyon qila oladi. Eng asosiysi, mashg‘ulotlar va musobaqalarni zamonaviy modellashtirish jarayonlari orqali yosh kurashchilarning faolligi, o‘ziga ishonchi, jamoda va sport sohasida yetakchilik qobiliyati ortadi, ularni kelajakda yuqori natijalarning egasi bo‘lishiga yo‘l ochadi. Ilmiy asosda, zamonaviy yondashuv asosida tashkil etilgan o‘quv-mashg‘ulot jarayonlari yosh sportchilarning o‘z sohasida maksimal natijaga erishishiga xizmat qiladi.

So‘nggi yillarda sport fani va murabbiylik faoliyatida tub o‘zgarishlar ro‘y bermoqda. Hozirgi zamon sportida raqobatbardoshlikni saqlash, sportchilarning natijalarini sezilarli darajada yaxshilash uchun murabbiylardan har bir sportchi

imkoniyatini chuqur o‘rganish, rejalashtirish va tahlil qilish ko‘nikmalari talab etiladi. Shu sababli, zamonaviy murabbiy barcha yangiliklardan boxabar bo‘lishi, zamonaviy sport fanining ilg‘or yutuqlarini amaliyotga tatbiq qila olishi lozim. Bu jarayonda modellashtirishga oid bilimlar va ko‘nikmalarning o‘rni alohida ahamiyat kasb etadi. Murabbiy faoliyatida modellashtirish deganda, sport jarayonlarini oldindan rejalashtirish, tahlil, natijalarga ta’sir etuvchi omillarini aniqlash va ular asosida samarali mashg‘ulot dasturlarini tuzish tushuniladi. Modellashtirish natijasida sportchi faoliyati har tomonlama o‘rganiladi, mashg‘ulot davriyligi, bosqichlari, yuklama darajasi, tiklanish jarayoni, turli musobaqa va tayyorgarlik jarayonlari mukammal rejalashtiriladi. Yaxshi tashkil etilgan modellashtirish orqali zamonaviy sportchilar yuqori natijalarga erisha oladilar, nazorat va boshqaruv jarayonlari tubdan samarali olib boriladi. Bunda murabbiy yangilikka ochiq, tahlilga moyil va kichik tafsilotlarga e’tiborli bo‘lishi eng muhim shartlardan biri hisoblanadi. Malaka oshirish kurslari sport fanidagi zamonaviy tendensiyalarni, tahliliy va rejalashtirish ko‘nikmalarini o‘rgatishda muhim ahamiyat kasb etadi. Hozirgi vaqtda O‘zbekistonda murabbiylarning malaka oshirishi uchun mo‘ljallangan turli dasturlar mavjud. Bu dasturlar doirasida modellashtirish tushunchasi, asosiy metodlari, zamonaviy texnik va dasturlar yordamida sport faoliyatini tashkil etish tamoyillari chuqur asoslarga tayangan holda o‘rgatiladi. Jumladan, sport sohasidagi oliy ta’lim muassasalari — O‘zbekiston Milliy sport universiteti, yirik pedagogika institutlari, sport federatsiyalari va assotsiatsiyalar muntazam ravishda dasturlar tuzadi. Ular doirasida murabbiylarga hozirgi zamonga xos bo‘lgan modellashtirish usullari, planshirlarga asoslangan tahlillar, statistik tamoyillar, simulyatsiya metodlarini o‘rgatish ko‘zda tutiladi [2].

Kurslar davomida murabbiylar nafaqat nazariy bilimlarni, balki amaliy mashg‘ulotlarni ham bajaradilar. Amaliy mashg‘ulotlarda ular sportchi tayyorgarligi bosqichlarini tuzish, mashg‘ulot yuklamasini to‘g‘ri rejalashtirish, natijalarni statistik tahlil qilish, sport turlarining o‘ziga xos xususiyatlaridan kelib chiqib, mashg‘ulot modelini ishlab chiqish, rejalashtirilgan natijalarni oldindan bashorat qilish ko‘nikmalarini oladilar. Yuqori malakali murabbiy, sport tahlilchisi va faxriy sportchilar ishtirokida tashkil etiladigan ma’ruzalar, interfaol seminarlar, ilg‘or sport trenerlarining tajribasi bilan bevosita tanishish imkoniyati ham yaratiladi. Mazkur kurslarda o‘quvchilar to‘liq tayyorlanib, so‘nggi yutuqlarni amaliyotga qanchalik tatbiq qila olishini ko‘rsatadi. Natijada, ilg‘or murabbiylar safi yana kengayadi. Modellashtirish murabbiylar uchun nafaqat sport natijalarini, balki umumiy pedagogik faoliyatni ham yuqori bosqichga olib chiqadi. Zamonaviy sportda har bir sportchi va jamoaning musobaqa natijalarini aniq modellashtira olish, ko‘plab xavfni oldindan ko‘ra bilish, sportchilarning sog‘lig‘ini asrash, to‘g‘ri tayyorgarlik jarayonini tashkil qilish ham muhim. Yangi avlod murabbiylarining o‘ziga xosligi shundaki, ular statistikani mukammal biladilar, axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan unumli

foydalanadilar, mashg‘ulot jarayonini aniq rejalashtirish va sportchilarga individual yondashuv asosida yondasha oladilar. Modellashirish kurslari aynan ushbu muhim savollarga javob beradi, murabbiylarni zamonaviy bilimlar bilan qurollantiradi.

O‘zbekiston ijtimoiy-iqtisodiy rivojlanishida sport va jismoniy tarbiya muhim yo‘nalishlardan biri hisoblanadi. Har yili yuzlab yangi sport maktablari ochiladi, mutaxassislar malakasi muntazam oshiriladi. Ana shu maqsadlar asosida murabbiylar uchun mavjud bo‘lgan malaka oshirish kurslari asosiy e‘tiborni sport jarayonlarini modellashirishga qaratadi. Modellashirish — bu faqat mashg‘ulot yoki musobaqa bosqichlarini rejalashtirish emas, balki sportning barcha yo‘nalishlarida tahliliy fikrlash, aniq yondashuv va ilmiy asosda harakat qilishni talab etadi. Bu esa, navbatdagi mashg‘ulot natijalaridan tortib, butun jamoadagi musobaqa natijalarigacha ko‘plab masalalarni chuqur tahlil qilish imkonini beradi. Malaka oshirish dasturlarida zamonaviy modellashirishning ilmiy-nazariy asoslari, sport pedagogikasining zamonaviy yo‘nalishlari, sport biomekhanikasi va psixologiyasi, mashg‘ulotlarni rejalashtirish va asemulyatsiya qilish, sport tahliliy dasturlaridan foydalanish, sportchining indikatorlari va samaradorligi, sport zaxirasini yaratish hamda musobaqa jarayonini modellashirish, bosqichma-bosqich nazorat tizimi, tahlil qilish vositalari o‘rgatiladi. Ta‘lim muassasalari o‘zining ilg‘or uslublariga tayanib, murabbiylarga maxsus vizual va an‘anaviy vositalar, tahliliy jadvallar, sport sharoitidagi stsensariylarni tuzishni urganadi, mashg‘ulot natijalaridan kelib chiqib yangi model yaratishni hamda mavjud modellarni takomillashtirish yo‘llarini ko‘rsatib beradi. Bunday kurslarda o‘rgatadigan bilim va malakalar zamonaviy murabbiylik kasbining ajralmas qismiga aylanmoqda. Boisi, bugungi kunda musobaqa muhiti va sportchilarning individual xususiyatlari tezkor o‘zgarayotgan bir paytda har bir mashg‘ulot va natijaviy faoliyatga yondashuv ham zamonaviy bo‘lishi kerak. Ana shu nuqtai nazardan modellashirish sportda yangicha yondashuvlarning bosh omilidir. Hozirgi vaqtda ko‘plab murabbiylar xorijiy tajribaga asoslanib, o‘z faoliyatida zamonaviy tahliliy-avtomatlashtirilgan dasturlardan foydalanadilar. Dunyoda keng tarqalgan va o‘zini oqlagan modellashirish metodlarini o‘zbek murabbiylari ham o‘rganmoqda [3].

O‘zbekiston tajribasida oliy ta‘lim muassasalari, jumladan, Milliy sport universiteti va sport federatsiyalari tomonidan joriy etilgan malaka oshirish kurslari asosiy e‘tiborni hozirgi zamon murabbiylariga yordam ko‘rsatishga qaratadi. Ular uchun maxsus ma‘ruzalar tashkil etiladi, zamonaviy sport tahlilchisi, psixolog va dietologlar ishtirokida mashg‘ulotlar o‘tkaziladi. Mazkur kurslarda modellashirish asoslari, ilmiy asoslangan sport rejalarini tuzish, har bir sport turiga mos jismoniy, psixologik, taktik va strategik tayyorgarlik bosqichlarini tashkil etish, individual mashg‘ulot dasturlarini yaratish, qilingan natijalarni statistik, grafik va simulyatsion usullarda tahlil qilish o‘rgatiladi. Shu bilan birga, mazkur kurslar murabbiyga har bir sportchining kuchli va zaif tomonlarini aniq aniqlash, ularga individual yondashish,

qayta-tahlil qilish, yangi texnologiya va avtomatlashtirilgan dasturlardan samarali foydalanishni o'rgatadi. O'zgaruvchan sport muhitida har bir murabbiyning yuqori malakali bo'lishi, zamonaviy fan asoslarini bilishi juda muhim. Aynan shu bilim va ko'nikmalar orqali sportchilar xalqaro maydonda raqobatbardosh natijalar ko'rsata olishadi. Hozirgi sport natijalari va rivojlanish sur'atlari esa ushbu tamoyilning to'g'ri yo'l ekani, ijobiy natija berishda asosiy omil ekanini anglatadi. Yana bir muhim jihat — modellashtirish orqali sportchilarning salomatligi, ularning mashg'ulot yuklamasi va tiklanish bosqichlarini to'g'ri rejalashtirish imkonini olish mumkin. Bu yo'nalishda ham malaka oshirish kurslari yordamida murabbiylarning bilimi muntazam yangilanadi, sog'lom avlod uchun zamin yaratiladi. O'zbekiston sport maktablarida malaka oshirish va modellashtirishga yondashuv kuchli yo'lga qo'yilgan. Yangi murabbiylar besh yillik yoki qisqa muddatli kurslardan o'tib, o'z faoliyatini zamonaviy talablar asosida shakllantirmoqda [4].

Malaka oshirish kurslari qamrovi har yili kengaymoqda. Bunda ilm-fan taraqqiyoti asosiy rol o'ynaydi. Modellashtirish masalasida zamonaviy tendensiyalar, yangi namunalar, ilg'or xalqaro tajribalarni taqqoslash, ularni mahalliy amaliyotga moslashtirib joriy etish an'anasi kuchayib bormoqda. Murabbiylar malaka oshirish kurslari davomida nafaqat yangi bilimlarni o'zlashtiradi, balki doimiy ravishda tajriba almashinuvida ishtirok etadi. Bu esa sport o'qitish uslubida, sportchilarning natijalarida o'z ifodasini topadi. O'zbekiston sport tizimida malaka oshirish kurslari nafaqat sport maktablari, balki professional sport klublari, federatsiyalar va jamg'armalar qoshida ham muntazam o'tkaziladi. Bu jarayonda ilg'or murabbiylar, mashg'ulotchilar, ilmiy xodimlar hamkorlikda yangi yondashuvlarni ishlab chiqadi. Modellashtirish yo'nalishida mashg'ulotlar tashkil etiladi, zamonaviy asbob-uskunalar, texnologik dasturlar, yangi namunadagi statistik va simulyatsiya vositalarini to'g'ri qo'llash o'rganiladi. Har bir kurs o'z oldiga murabbiylik faoliyatini zamonaviy bosqichga ko'tarish, har bir sportchining imkoniyatlarini to'liq ochib berish, tahlil va modellashtirish asosida samarali natijaga erishishni maqsad qilgan. Kasbiy bilimlarni muntazam oshirish, zamonaviy rivojlanish yo'nalishlaridan xabardor bo'lish sport murabbiylari uchun zaruriy mezonga aylanmoqda. Modellashtirish kurslari orqali esa murabbiylar sport jarayonlarini ilmiy asosda, chuqur tahlilga asoslangan holda boshqaradi, natijada sportchilar yuqori natijalarga erisha oladi, bozor talabiga javob bera oladigan, kreativ va bilimli murabbiylar avlodi shakllanadi [5].

Modellashtirish — bu sportda samaradorlik, xavfsizlik va yutuq kalitidir. Uning asosida chuqur tahlil, rejalashtirish, stsenariylar yaratish, kutilmagan vaziyatlarga tayyor turish, optimal natijaviy yondashuvni tanlash yotadi. Malaka oshirish kurslari esa murabbiylarni ana shu yo'nalishda har tomonlama quvvatlaydi, ularga yangi bilimlar, eng so'nggi texnologiyalar, mazmunli va hayotiy tajribani yetkazadi. Murabbiylar bu kurslarda an'anaviy yondashuvlardan butunlay voz kechib, zamonaviy

modellashtirish va tahlil asosida faoliyat yuritadi. Murabbiylar uchun modellashtirish bo'yicha malaka oshirish kurslari sport tizimida yangilanishlarning asosi, ilmiy-nazariy bilim bilan amaliy ko'nikmalar uyg'unlashgan mustahkam poydevordir. O'zbekiston sport tizimida bu borada olib borilayotgan harakatlar, muntazam yangilanayotgan o'quv dasturlari va ilmiy asoslangan yondashuvlar soha rivoji uchun muhim ahamiyat kasb etadi. Yangi tajriba, zamonaviy metodikalar va modellashtirish ko'nikmasi — har bir murabbiyning kelajagi uchun zaruriy dasturdir. Ana shunday kurslarda qatnashish va muntazam bilim oshirib borish, zamonaviy sport olamida o'z o'rnini topishni xohlovchi har bir murabbiy uchun asosiy shartlardan hisoblanadi. Sport natijalari va yuqori cho'qqilar, avvalo, bilimli va modellashtirish asosida faoliyat olib boradigan murabbiylar bilan bog'liq. Shu bois murabbiylar uchun modellashtirish bo'yicha malaka oshirish kurslari doimo dolzarb va zarur yo'nalish bo'lib qoladi [6].

Musobaqa faoliyatini modellashtirish jarayoni sportchilarning musobaqaga tayyorgarlik ko'rishi va yuqori natijalarga erishishida muhim ahamiyat kasb etadi. Ushbu jarayon muvaffaqiyatli amalga oshirilishi uchun bir nechta asosiy bosqichlarga e'tibor qaratish lozim bo'ladi. Eng avvalo, maqsadlarni va asosiy ko'rsatkichlarni aniq belgilab olish kerak. Bunda sportchilarning individual yoki jamoaviy yutuqlari uchun qanday natijalarga erishish lozimligi va ularning real imkoniyatlari aniq ko'rsatiladi. Maqsadlarning to'g'ri va aniq qo'yilishi modellashtirish jarayonining poydevorini tashkil qiladi. Keyingi muhim bosqich sifatida, axborot to'plash jarayoni ahamiyatli o'rin tutadi. Sportchilarning jismoniy va psixologik tayyorgarligi, raqiblar haqidagi ma'lumotlar, ilgari erishilgan natijalar chuqur o'rganiladi va tahlil qilinadi. Ushbu bosqichda yig'ilgan materiallar asosida keyingi vazifalar va rejalashtirish uchun asos yaratiladi. Modellashtirishning eng muhim qismlaridan yana biri musobaqa ssenariysi va mashg'ulot dasturini ishlab chiqish hisoblanadi. Bu bosqichda murabbiy va sportchi, harakatlar ketma-ketligi, muskullar va ruhiy tayyorgarlik uchun optimal yuklama vaqti, individual va jamoaviy taktika, dam olish va tiklanish davri, musobaqa rejimining barcha tafsilotlarini aniqlashtiradi. Navbatdagi asosiy bosqich monitoring va nazorat tizimini tashkil qilish bilan bog'liq. Bu bosqichda sportchi va jamoa a'zolarining musobaqaoldi va musobaqa davomidagi holati, natijalari, sport formasi va psixologik hissiyotlari doimiy baholanadi. Monitoring asosida kamchiliklar aniqlanadi, kerakli tuzatishlar darhol kiritiladi va mashg'ulot rejasi moslashtiriladi. Musobaqa so'ngida barcha yig'ilgan ma'lumotlar va musobaqa natijalari tahlil qilinadi. Bu tahlil asosida kuchli va sust tomonlar aniqlanib, kelajak uchun yangi modellashtirish va rejalashtirish yo'nalishlari ishlab chiqiladi. Shu tarzda modellashtirish bosqichlari uzviy bog'liq bo'lib, har biri sportchilar musobaqadan maksimal natija olishlari uchun zamin yaratadi. Ana shu nuqtai nazardan qaraganda, modellashtirishdan ko'zlangan asosiy maqsad – natijalarni muntazam takomillashtirish, samarali mashg'ulot

jarayonlarini ta'minlash va sportchilarni katta musobaqalarga to'liq va har tomonlama tayyorlashdan iborat [7].

Xulosa:

Xulosa qilib aytganda, yosh kurashchilar musobaqa faoliyatini modellashtirish asosida o'quv mashg'ulotlarini takomillashtirish yuksak samaradorlik beradi. Bu yondashuv kurash sportining rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, musobaqalarda qatnashadigan sportchilarning texnik, taktik va psixologik tayyorgarligini kuchaytiradi. Modellashtirish usullarining mashg'ulot jarayoniga singdirilishi sportchilarda yuksak raqobatbardoshlik, mustaqil qaror qabul qilish, motivatsiya va g'alabaga bo'lgan ishtiyoqni rivojlantiradi. O'z navbatida, bu jarayon murabbiy va sportchilarning o'zaro hamkorligi, texnologik vositalardan foydalanishi va doimiy tahlil asosida amalga oshiriladigan yuqori samarador mashg'ulotlarni tashkil qilish imkonini beradi. Shu yo'sinda olib borilgan o'quv mashg'ulotlari bo'lajak kurashchilarning sport faoliyatida muvaffaqiyatli bo'lishiga, xalqaro maydonda yuksak natijalarga erishishiga kafolat beradi. Mazkur masalani chuqur o'rganish va amaliyotga tatbiq etish yosh avlodning sog'lom, maqsadli va barkamol bo'lib voyaga yetishiga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Abdug'aniyev, B. (2018). "Kurashchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda innovatsion yondashuvlar". Zamonaviy Ta'lim, 3(2), 56-63.
2. Akhmedova, Z. X. (2019). "Yosh sportchilarni musobaqaga tayyorlashda psixologik tayyorgarlik". Sport va Ilm, 4(1), 29-34.
3. Aliqulov, N. (2021). "Kurashchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini shakllantirish metodikasi". O'qituvchi, 2(11), 17-22.
4. Azizov, M. (2020). "Yosh kurashchilarning musobaqa faoliyatini modellashtirishga zamonaviy yondashuvlar". Sport Ilmi, 1(3), 45-49.
5. Bobomurodov, A. (2017). "Sport mashg'ulotlarining samaradorligini oshirishda monitoring usullari". Jismoniy Tarbiya, 10(4), 12-18.
6. Ergashev, S. E. (2021). "Kurashchilarda mahorat va motivatsiyani oshirish omillari". O'zbekiston Fanlar Akademiyasi axborotnomasi, 3(7), 55-60.
7. Hamroyev, D. (2019). "Yosh sportchilarning o'z-o'zini baholash ko'nikmalarini rivojlantirish". Ta'lim va sport, 5(2), 22-27.
8. Karimov, U. (2018). "Kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligi va musobaqaga tayyorlash jarayoni". Zamonaviy Sport, 6(1), 38-44.
9. Raxmatov, Q. (2022). "Yosh sportchilarda raqobatbardoshlik va irodaviy sifatlarni shakllantirish". Sport Magistrleri, 4(2), 15-21.