



ERKIN KURASHCHILARNI TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISHNI TASHKIL ETISHDA REJALASHTIRISHNING O'RNI

Farg'ona davlat universiteti sport faoliyati fakulteti
yakkakurash sport turlari nazariyasi va uslubiyati
kafedrası o'qituvchisi

A.I.Dehqonov

E-mail: dehqonovabdulaziz18@gmail.com.

Tel: +998912069393.

Annotatsiya. Mazkur maqolada erkin kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirishni tashkil etishda mashg'ulot jarayonini rejalashtirishning ilmiy-metodik o'rni tahlil qilingan. Makrosikl, mezosikl va mikrosikl darajasidagi rejalashtirishning o'ziga xos vazifalari, yuklama va dam olishni davriylashtirish tamoyillari hamda ularning texnik-taktik ko'nikmalarni shakllantirish samaradorligiga ta'siri yoritilgan. Rejalashtirishning yetarli asoslanmagan yoki tizimsiz olib borilishi texnik-taktik tayyorgarlik sur'atining pasayishiga olib kelishi ko'rsatilgan. Tahlil natijalari ilmiy asoslangan rejalashtirish texnik-taktik tayyorgarlikni takomillashtirishning zaruriy tashkiliy sharti ekanligini tasdiqlaydi.

Kalit so'zlar: erkin kurash, rejalashtirish, davriylashtirish, makrosikl, mezosikl, mikrosikl, texnik-taktik tayyorgarlik, yuklama va dam olish, mashg'ulot jarayonini boshqarish, sport pedagogikasi.

Аннотация. В статье проанализирована научно-методическая роль планирования тренировочного процесса в организации совершенствования технико-тактической подготовленности борцов вольного стиля. Раскрыты специфические задачи планирования на уровне макроцикла, мезоцикла и микроцикла, принципы периодизации нагрузки и отдыха, а также их влияние на эффективность формирования технико-тактических навыков. Показано, что недостаточно обоснованное или бессистемное планирование приводит к снижению темпов технико-тактической подготовленности. Результаты анализа подтверждают, что научно обоснованное планирование является необходимым организационным условием совершенствования технико-тактической подготовки.

Ключевые слова: вольная борьба, планирование, периодизация, макроцикл, мезоцикл, микроцикл, технико-тактическая подготовка, нагрузка и отдых, управление тренировочным процессом, спортивная педагогика.



Abstract. This article analyzes the scientific and methodological role of training-process planning in organizing the improvement of technical-tactical preparedness of freestyle wrestlers. It reveals the specific tasks of planning at the macrocycle, mesocycle, and microcycle levels, the principles of periodizing load and rest, and their influence on the effectiveness of forming technical-tactical skills. It is shown that insufficiently grounded or unsystematic planning leads to a decline in the pace of technical-tactical development. The findings confirm that scientifically grounded planning is a necessary organizational condition for improving technical-tactical preparation.

Keywords: freestyle wrestling, planning, periodization, macrocycle, mesocycle, microcycle, technical-tactical preparation, load and rest, training-process management, sports pedagogy.

Kirish. Erkin kurashchilarning texnik-taktik mahorati tasodifiy ravishda emas, balki mashgʻulot jarayonining ilmiy asoslangan tizimi orqali shakllantiriladi. Ushbu tizimning markazida rejalashtirish turadi – u yuklama va dam olish nisbatini, texnik-taktik, jismoniy hamda psixologik tayyorgarlik turlarining oʻzaro nisbatini, shuningdek mashgʻulot jarayonining musobaqa taqvimiga moslashtirilishini belgilaydi. Sport tayyorgarligi nazariyasida rejalashtirish mashgʻulot jarayonini boshqarishning asosiy vositasi sifatida eʼtirof etiladi, chunki u sportchining shaklga kirish dinamikasini oldindan bashorat qilish va unga maqsadli taʼsir koʻrsatish imkonini beradi [1].

Rejalashtirish koʻp yillik tayyorgarlik tizimida turli darajalarda amalga oshiriladi: yillik va koʻp yillik makrosikllar, bir necha haftalik mezosikllar hamda haftalik mikrosikllar darajasida. Har bir daraja oʻziga xos vazifaga ega boʻlib, ular oʻzaro uzviy bogʻliq holda texnik-taktik tayyorgarlikning izchil oʻsishini taʼminlashi lozim [6, 12]. Yuklamani davriylashtirish tamoyiliga rioya qilinmasa, sportchi organizmi zaruriy moslashuv jarayonini toʻliq boshdan kechira olmaydi, natijada texnik-taktik koʻnikmalarni mustahkamlash surʼati susayadi [10].

Amaliyotda koʻpincha texnik-taktik mashgʻulotlar jismoniy tayyorgarlik yuklamasidan alohida, baʼzan esa umuman tizimli rejasiz tashkil etiladi, bu esa mashgʻulot jarayonining samaradorligini pasaytiradi. Shu sababli rejalashtirishning texnik-taktik tayyorgarlikni takomillashtirishni tashkil etishdagi oʻrnini ilmiy jihatdan asoslash, uning tarkibiy elementlarini aniqlashtirish dolzarb ilmiy-amaliy vazifa hisoblanadi.

Tadqiqotning maqsadi – adabiyotlar tahlili asosida texnik-taktik tayyorgarlikni takomillashtirishni tashkil etishda mashgʻulot jarayonini rejalashtirishning oʻrnini aniqlash va bu boradagi metodik tavsiyalarni ishlab chiqishdan iborat.



Adabiyotlar tahlili. Rejalashtirish va davriylashtirish nazariyasining klassik asoslari Matveyev ishlarida keng yoritilgan. Sport mashg'ulotlari nazariyasi bo'yicha olib borilgan munozaralarda davriylashtirishning mohiyati, makrosikllarni tashkil etish tamoyillari hamda yuklamani bosqichma-bosqich oshirish qonuniyatlari asoslab berilgan [1]. Bu ishlar keyingi barcha rejalashtirish nazariyalari uchun metodologik poydevor bo'lib xizmat qiladi.

Verxoshanskiy tadqiqotida murabbiylar uchun maxsus kuch tayyorgarligini rejalashtirish masalalari ko'rib chiqilib, kuch va texnik-koordinatsion tayyorgarlikni bir vaqtda rivojlantiruvchi mashg'ulot sikllarini tuzish metodikasi taklif etilgan [2]. Kremer va Flek ishida nochiziqli davriylashtirish modeli asosida mashg'ulotlarni loyihalash yondashuvi bayon etilib, yuklama turlarini haftalik sikl doirasida almashtirib borish samaradorligi ko'rsatilgan [4]. Xaff va Triplett tadqiqotida esa jangovar sport turlari, jumladan kurash uchun moslashtirilgan integratsiyalashgan davriylashtirish modeli taklif etilgan bo'lib, unda texnik-taktik, jismoniy va taktik tayyorgarlik bir yagona rejalashtirish tizimida birlashtirilgan [3].

Chandran tadqiqotida Hindiston jangovar sport turlari misolida mashg'ulot va dam olish sikllarini optimallashtirish masalasi o'rganilgan bo'lib, dam olish davrlarini yetarli rejalashtirmaslik texnik ko'nikmalarni mustahkamlash sifatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi ko'rsatilgan [5]. Bu xulosa texnik-taktik tayyorgarlikni rejalashtirishda nafaqat yuklamani, balki tiklanish jarayonlarini ham hisobga olish zarurligini tasdiqlaydi.

Erkin kurashga bevosita oid ishlarda rejalashtirish masalasi texnik va taktik tayyorgarlik kontekstida ko'rib chiqilgan. Bararayev tadqiqotida kurashchilarning texnik va taktik tayyorgarligini takomillashtirish kompleks dastur asosida rejalashtirilishi lozimligi asoslangan, unda texnik mashg'ulotlar taktik vazifalar bilan uzviy bog'langan holda tashkil etilgan [6]. Izvekov ishida taktik tayyorgarlikni rejalashtirish masalasi ko'rib chiqilib, taktik mashqlarni mashg'ulot mikrosiklining tarkibiy qismi sifatida joylashtirish tamoyillari bayon etilgan [7]. Izvekov va Shahrudodovning hammuallifligidagi ishda texnik tayyorgarlikning zamonaviy tendensiyalari tahlil qilinib, texnik mashg'ulotlarni yillik reja doirasida musobaqa davriga moslab taqsimlash tavsiya etilgan [8].

Grigoryan tadqiqotida kurashchilarning jismoniy va funksional tayyorgarligini musobaqa faoliyati talablariga mos rejalashtirish masalasi o'rganilgan, jismoniy yuklamani texnik-taktik mashg'ulotlar bilan uyg'unlashtirilgan holda taqsimlash tavsiya etilgan [9]. Xaff tadqiqotida elita kurashchilarning nerv-mushak funksiyasi va



mashg'ulotga moslashuvi o'rganilib, yuklamani rejalashtirishda individual moslashuv sur'atini hisobga olish zarurligi ko'rsatilgan [10].

Bekmurodov ishida sportchilarning morfofunktsional holatini monitoring qilishning ilmiy asoslari yoritilgan bo'lib, monitoring natijalarini rejalashtirish jarayoniga uzatib borish, ya'ni rejani sportchi holatiga qarab tuzatib borish tamoyili asoslangan [11]. Alixanov ishida esa volnaya kurash texnikasi va taktikasini o'rgatish tizimi bayon etilib, texnik mashg'ulotlarning izchilligi aslida yashirin rejalashtirish tuzilmasiga asoslanishi ko'rsatilgan [12].

Umuman olganda, tahlil qilingan manbalar rejalashtirishning turli darajalari (makrosikl, mezosikl, mikrosikl) hamda uning monitoring bilan bog'liqligi haqida yetarlicha ma'lumot beradi. Shu bilan birga, ko'pchilik ishlarda rejalashtirish asosan jismoniy tayyorgarlik nuqtai nazaridan ko'rib chiqiladi, texnik-taktik tayyorgarlikni maxsus rejalashtirish tuzilmasi va bosqichlar kesimidagi mezonlari yetarli darajada tizimlashtirilmagan, bu esa mazkur tadqiqotning dolzarbligini belgilaydi.

Natijalar va muhokama

Adabiyotlar tahlili asosida texnik-taktik tayyorgarlikni takomillashtirishni tashkil etishda rejalashtirishning uch darajasini ajratish maqsadga muvofiq deb topildi: makrosikl, mezosikl va mikrosikl darajasidagi rejalashtirish. Ularning har biri o'ziga xos vazifa va tarkibiy elementlarga ega bo'lib, quyidagi 1-jadvalda umumlashtirilgan.

Makrosikl darajasidagi rejalashtirish. Yillik yoki ko'p yillik reja sportchining sport shakliga kirish dinamikasini oldindan belgilaydi hamda texnik-taktik tayyorgarlikning umumiy strategiyasini – qaysi bosqichda qanday usullar va taktik uslublar ustuvor rivojlantirilishini – aniqlaydi [1, 8,13]. Makrosikl doirasida texnik-taktik tayyorgarlik musobaqa taqvimiga moslashtirilib, asosiy musobaqalar oldidan sportning eng yuqori shakli ta'minlanadigan qilib tuzilishi lozim.

1-jadval.

Texnik-taktik tayyorgarlikni takomillashtirishda rejalashtirish darajalari va ularning mazmuni

Rejalashtirish darajasi	Vaqt oralig'i	Asosiy vazifa	Texnik-taktik tayyorgarlikka bog'liq mazmun
Makrosikl	Yillik / ko'p yillik	Sport shaklining bosqichma-bosqich shakllanishini ta'minlash, musobaqa taqvimiga moslash	Texnik arsenalni kengaytirish va taktik uslubni shakllantirish bosqichlarini belgilash



Rejalashtirish darajasi	Vaqt oralig'i	Asosiy vazifa	Texnik-taktik tayyorgarlikka bog'liq mazmun
Mezosikl	Bir necha hafta (3-6)	Muayyan tayyorgarlik vazifasini (bazaviy, maxsus, musobaqa oldi) izchil hal etish	Texnik usullarni mustahkamlash yoki taktik kombinatsiyalarni takomillashtirishga ustuvorlik berish
Mikrosikl	Bir hafta	Yuklama va dam olishning kunlik taqsimoti, mashg'ulot tuzilishini aniqlashtirish	Texnik va taktik mashqlarni kunlar bo'yicha jismoniy yuklama bilan muvofiqlashtirish

Mezosikl darajasidagi rejalashtirish. Mezosikllar makrosikl vazifalarini amaliy jihatdan hal etuvchi o'rta muddatli bosqichlardir. Bazaviy mezosiklda jismoniy va umumiy texnik asos mustahkamlansa, maxsus mezosiklda texnik usullarni taktik vaziyatlarga moslashtirish, musobaqa oldi mezosiklda esa o'zlashtirilgan texnik-taktik arsenalni nazorat sharoitida sinash ustuvor vazifa hisoblanadi [2, 3, 9]. Nochiziqli davriylashtirish yondashuvi mezosikl doirasida yuklama xarakterini muntazam almashtirib turish orqali texnik-taktik ko'nikmalarning turg'un shakllanishiga xizmat qiladi [4].

Mikrosikl darajasidagi rejalashtirish. Haftalik mikrosikl texnik-taktik va jismoniy yuklamani kunlar bo'yicha muvofiqlashtirishning asosiy vositasidir. Yuqori intensivlikdagi texnik-taktik mashg'ulotlarni yetarli tiklanish bilan almashtirib borish, aks holda charchoq fonida bajarilgan mashqlar texnik xatolarning mustahkamlanishiga olib kelishi mumkinligi ko'rsatilgan [5, 10, 16]. Shu sababli mikrosikl tuzilishida nafaqat yuklama hajmi, balki uning texnik-taktik yo'nalishi ham aniq belgilanishi lozim [6, 7, 15].

Rejalashtirishni monitoring bilan bog'lash. Rejalashtirish statik hujjat emas, balki sportchi holatidan kelib chiqib muntazam tuzatib boriladigan boshqaruv vositasi sifatida qaralishi lozim. Morfo-funksional monitoring natijalari rejaga o'z vaqtida tuzatish kiritish, yuklama yoki dam olish nisbatini individual moslashuvga mos ravishda o'zgartirish imkonini beradi [11, 14, 17]. Bunday moslashuvchan rejalashtirish texnik-taktik tayyorgarlikni takomillashtirish jarayonini sportchining haqiqiy funksional holatiga yaqinlashtiradi.

Tahlil shuni ko'rsatadiki, rejalashtirishning uch darajasi o'zaro uzviy ierarxik bog'liqlikda bo'lib, ularning har biridagi kamchilik yuqori darajadagi vazifaning bajarilishiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli texnik-taktik tayyorgarlikni takomillashtirishni tashkil etishda rejalashtirish alohida uzilgan tadbir sifatida emas,



balki makrosikldan mikrosiklgacha bo'lgan yagona, izchil va moslashuvchan tizim sifatida qurilishi zarur.

Xulosa va tavsiyalar

Adabiyotlar tahlili rejalashtirish erkin kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirishni tashkil etishning zaruriy va ajralmas tarkibiy qismi ekanligini ko'rsatdi. Makrosikl darajasida texnik-taktik tayyorgarlikning umumiy strategiyasi, mezosikl darajasida uning bosqichma-bosqich amalga oshirilishi, mikrosikl darajasida esa yuklama va dam olishning kunlik muvofiqlashtirilishi belgilanadi. Bu darajalarning izchil va o'zaro bog'liq holda tashkil etilishi texnik xatolarning oldini olish, taktik ko'nikmalarni texnik asosga tayangan holda rivojlantirish hamda sport shaklini musobaqa vaqtiga aniq moslashtirishga xizmat qiladi.

Amaliy tavsiyalar. Erkin kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish jarayonida: yillik rejani tuzishda texnik-taktik vazifalarni musobaqa taqvim bilan aniq moslashtirish; har bir mezosikl uchun texnik-taktik tayyorgarlikning ustuvor vazifasini (bazaviy, maxsus yoki musobaqa oldi) aniq belgilash; haftalik mikrosiklda yuqori intensivlikdagi texnik-taktik mashg'ulotlarni yetarli tiklanish kunlari bilan almashtirib borish; rejani sportchining morfo-funksional monitoring natijalariga qarab muntazam tuzatib borish; texnik va jismoniy yuklamani alohida emas, balki yagona rejalashtirish tizimi doirasida uyg'unlashtirib boshqarish tavsiya etiladi. Kelgusi tadqiqotlarda turli malaka darajasidagi kurashchilar uchun rejalashtirish modellarining qiyosiy samaradorligini pedagogik tajriba orqali tekshirish maqsadga muvofiqdir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Матвеев Л.П. Дискуссии о теории спортивной тренировки // Теория и практика физической культуры. — 1998. — № 7. — С. 55-61.
2. Verkhoshansky Y. Special Strength Training: Manual for Coaches. — Moscow: Sport Press, 2017. — 232 P.
3. Haff G.G., Triplett N.T. NSCA Integrated Periodization Model for Combat Sports. — Colorado Springs: NSCA Publications, 2020. — 286 P.
4. Kraemer W., Fleck S. Optimizing Strength Training: Designing Nonlinear Periodization Workouts. — Champaign: Human Kinetics, 2018. — 240 P.
5. Chandran, K. Optimization of training-rest cycles in Indian combat sports. — Pune: Maharashtra University of Physical Education Press, 2021. — 205 P.
6. Бараев С.В. Совершенствование технической и тактической подготовки борцов вольного стиля. — Санкт-Петербург, 2020. — 142 с.



7. Извеков В.В. Тактическая подготовка борцов вольного стиля. — Москва: ВГИФК, 2017. — 136 с.
8. Извеков В.В., Шахмурадов Ю.А. Современные тенденции технической подготовки борцов. — Журнал «Теория и практика физической культуры», 2019. — № 4. — С. 35-40.
9. Григорян Г. Совершенствование физической и функциональной подготовки борцов в условиях соревновательной деятельности. — Санкт-Петербург: ЛЭТИ, 2021. — 193 с.
10. Haff G.G. Neuromuscular function and training adaptations in elite wrestlers. — Stillwater: Oklahoma State University Press, 2019. — 276 P.
11. Bekmurodov A. Sportchilar morfo-funksional holatini monitoring qilishning ilmiy asoslari. — Toshkent: O'zDJTSU nashriyoti, 2022. — 192 b.
12. Алиханов И.И. Техника и тактика вольной борьбы. — М.: Физкультура и спорт, 2015. — 120 с.
13. Dadabayev O., Kenzhin Z., Dadaboyeva O., Tashnazarov D., Ergashev J., Kagarmanova A. A Conceptual Model of Long-Term Judo Training Based on Performance Monitoring and Technical and Tactical Indicators // 2026 IEEE 6th International Conference on Smart Information Systems and Technologies (SIST). — Astana, Kazakhstan, 2026. — DOI: 10.1109/SIST61674.2026.11596135.
14. Tashnazarov D. Y. Progressive step-by-step methods for enhancing technical mastery in greco-roman wrestlers //Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal. — 2026. — Т. 7. — №. 06. — С. 33-40.
15. Tashnazarov D. Mamlakatimizda 15 yoshdagi yunon-rum kurashchilarining texnik tayyorgarligini takomillashish tahlili //Sportda ilmiy tadqiqotlar. — 2026. — Т. 1. — №. 1. — С. 31-34.
16. Tashnazarov D. Y. U15 yosh toifasidagi yunon-rumkurashchilarida turli vazn toifalarida (38 44kg, 48 62 kg, 68 85 kg) 1 daqiqa davomidabajarilgan texnik harakatlar samaradorliginitahlil qilish //Sportda ilmiy tadqiqotlar. — 2026. — Т. 2. — №. 2. — С. 121-124.
17. Tashnazarov D. Y. Yunon-rum kurashida raqibining qo'1 va belidan ushlaboshirib tashlash texnik harakatlarining biomexanik asoslari //Sportda ilmiy tadqiqotlar. — 2026. — Т. 3. — №. 3. — С. 31-35.