



KO'P YILLIK TAYYORGARLIKDA ERKIN KURASHCHILARNING TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIGINI BOSQICHMA-BOSQICH INDIVIDUALLASHTIRISH METODIKASI

Abu Rayhon Beruniy nomidagi Urganch Davlat universiteti
“Yakkakurash sport turlari”, kafedrası dotsenti,
p.f.b.f.d (PhD)., **B.A.Satipov**

Muallif bilan bog‘lanish uchun:

E-mail. bekzod.satipov@urdu.uz

Annotatsiya. Maqolada erkin kurashchilarning ko‘p yillik tayyorgarligi davomida texnik-taktik tayyorgarlikni yosh, malaka, individual uslub va musobaqa tajribasiga muvofiq individuallashtirish masalasi yoritilgan. Texnik arsenalni kengaytirishning o‘zi yuqori natijani kafolatlamasligi, asosiy metodik vazifa sportchiga mos tayanch harakatlar, bog‘lamlar, qarshi hujumlar va taktik ssenariylarni tanlash ekanligi asoslangan. Muallif tomonidan tayyorgarlikning besh bosqichli modeli, individual texnik-taktik profil, yuklamani boshqarish mezonlari va murabbiylik korreksiyasi algoritmi taklif etilgan. Modelning amaliy qiymati texnikani standart takrorlashdan musobaqa vaziyatiga mos, boshqariladigan va shaxsiylashtirilgan tizimga o‘tish bilan belgilanadi.

Kalit so‘zlar: erkin kurash, ko‘p yillik tayyorgarlik, texnik-taktik tayyorgarlik, individuallashtirish, musobaqa faoliyati, texnik arsenal, pedagogik nazorat.

Аннотация. В статье обоснована методика поэтапной индивидуализации технико-тактической подготовки борцов вольного стиля с учетом возраста, спортивной квалификации, индивидуального стиля и соревновательного опыта. Показано, что расширение технического арсенала само по себе не гарантирует устойчивого результата; ключевым становится формирование персонального набора опорных действий, комбинаций, контратак и тактических сценариев. Предложены пятиэтапная модель подготовки, индивидуальный технико-тактический профиль, критерии управления нагрузкой и алгоритм тренерской коррекции.

Ключевые слова: вольная борьба, многолетняя подготовка, технико-тактическая подготовка, индивидуализация, соревновательная деятельность, педагогический контроль.

Abstract. The article substantiates a stage-specific approach to individualising technical and tactical training in freestyle wrestling according to age, qualification, competitive experience and personal fighting style. It is argued that merely expanding the technical repertoire does not ensure stable competitive performance. The central methodological task is to build an athlete-specific set of core attacks, combinations, counterattacks and tactical scenarios. A five-stage model, an individual technical-tactical



profile, workload-management criteria and a coaching correction algorithm are proposed.

Keywords: freestyle wrestling, long-term preparation, technical-tactical training, individualisation, competitive performance, pedagogical control.

Kirish. Erkin kurashda texnik-taktik mahorat ko'p yillik tayyorgarlikning markaziy natijasi hisoblanadi. Zamonaviy musobaqa bellashuvi yuqori sur'at, qisqa qaror vaqti, faol qarshilik, gilam maydonini boshqarish va hisobga mos taktika bilan tavsiflanadi. Shu sababli sportchi faqat ko'p sonli usullarni bilishi bilan emas, balki o'ziga eng mos usullarni turli vaziyatlarda o'z vaqtida qo'llashi bilan ustunlikka erishadi. So'nggi tadqiqotlar elita kurashchilarining muvaffaqiyati texnik-taktik harakatlar sifati, qaror qabul qilish tezligi, funksional imkoniyatlar va individual kurash uslubining uyg'unligiga bog'liqligini ko'rsatadi [1, 4–9]. Demak, ko'p yillik tayyorgarlikda umumiy dastur bir xil bo'lishi mumkin, biroq uning ichki mazmuni sportchining rivojlanish bosqichiga mos ravishda shaxsiylashtirilishi zarur.

Muammoning qo'yilishi. Amaliyotda yosh kurashchiga dastlab keng ko'lamli texnik baza beriladi, keyinchalik esa ularning bir qismi musobaqada muntazam qo'llaniladigan tayanch arsenalga aylanadi. Muammo shundaki, ko'plab dasturlarda bu o'tish jarayoni yetarlicha boshqarilmaydi. Sportchi turli usullarni bilsa-da, o'zining antropometrik xususiyati, yetakchi tomoni, kuch-tezlik imkoniyati, sevimli ushlashi va psixologik tipiga mos texnik tizimni shakllantirmasligi mumkin. Natijada mashg'ulotdagi muvaffaqiyat musobaqaga to'liq ko'chmaydi. Yosh kurashchilarda texnik qarorlarni izchil shakllantirish va texnik-taktik tayyorgarlikni musobaqa talablari bilan yaqinlashtirish zarurati Ruchka tomonidan ham qayd etilgan [7].

Tadqiqot maqsadi. Erkin kurashchilarning ko'p yillik tayyorgarligi davomida texnik-taktik tayyorgarlikni bosqichma-bosqich individuallashtirishning ilmiy-uslubiy modelini ishlab chiqish va uning pedagogik mezonlarini asoslash.

Tadqiqot metodlari. Ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish, zamonaviy xalqaro musobaqalardagi texnik-taktik tendensiyalarni qiyosiy umumlashtirish, pedagogik modellashtirish, ekspert mantiqiy tahlili va mashg'ulot jarayonini strukturaviy loyihalash usullaridan foydalanildi. Modelni ishlab chiqishda erkin kurashning fiziologik talablari [1–3, 10, 11], elita kurashchilarining muvaffaqiyat omillari [4–6] hamda yangi musobaqa tahlillari [8, 9] nazariy asos sifatida qabul qilindi.

Natijalar. Taklif etilgan metodika besh bosqichdan iborat. Birinchi bosqich – bazaviy texnik savodxonlik. Bu davrda asosiy vazifa texnik harakatlarning biomexanik tuzilishini sifatli egallash, ikki tomonlama harakat ko'nikmasini yaratish va turli ushlashlardan foydalanishni o'rgatishdir. Ikkinchi bosqich – kombinatsion bog'lanishlar. Sportchi alohida usulni emas, ikki-uch harakatli zanjirni o'zlashtiradi: aldov–kirish–yakun, hujum–himoya reaksiyasi–takroriy hujum, tik holat–parter davomiyligi kabi kombinatsiyalar shakllantiriladi. Uchinchi bosqich – individual tayanch arsenalni tanlash. Murabbiy musobaqa kuzatuv va testlar asosida sportchining eng samarali uch-



besh hujum harakati, ikki-uch qarshi hujumi, asosiy himoya modeli va parterdagi ustuvor davom ettirishlarini belgilaydi.

To'rtinchi bosqich – vaziyatli moslashuv. Tayanch arsenal turli hisob, vaqt, gilam cheti, raqib uslubi va charchoq sharoitida sinovdan o'tkaziladi. Beshinchi bosqich — yuqori malaka uchun selektiv takomillashtirish. Bu bosqichda yangi usullarni ko'paytirishdan ko'ra mavjud samarali harakatlarning bajarilish tezligi, yashirin tayyorlanishi, kombinatsion davomiyligi va raqibga mos variantlari chuqurlashtiriladi. Shunday qilib, ko'p yillik rivojlanish “ko'proq usul bilish” tamoyilidan “eng maqbul usulni kerakli paytda bajarish” tamoyiliga o'tadi.

Individual texnik-taktik profil. Metodikaning markaziy elementi – sportchining individual texnik-taktik profili. Profil olti blokdan tuziladi: yetakchi hujumlar; qarshi hujumlar; himoya modeli; parterdagi samarali harakatlar; gilam hududini boshqarish; hisob-vaqt ssenariylari. Har bir blok bo'yicha bajarish chastotasi, natijadorlik, tayyorlov sifati, takroriy hujumga o'tish va xatodan keyingi tiklanish baholanadi. Ushbu ko'rsatkichlar murabbiyga mashg'ulot hajmini “hamma uchun bir xil” tamoyilida emas, balki individual zaif va kuchli tomonlar asosida taqsimlash imkonini beradi.

Bosqichlararo uzviylik. Ko'p yillik tayyorgarlik samaradorligi bir bosqichdagi ko'nikmaning keyingi bosqichga funksional ko'chishiga bog'liq. Yosh sportchi texnikani toza bajarishni o'rganadi, keyin uni variativ qarshilikda saqlashi, undan so'ng musobaqa kontekstida maqsadli tanlashi kerak. Agar bu zanjir buzilsa, texnika formal ko'nikma sifatida qoladi. Shu sababli har bir yangi bosqich avvalgi bosqichni bekor qilmaydi, balki unga yangi axborot, vaqt va qarshilik cheklovlarini qo'shadi. Bu yondashuv musobaqa faoliyatining murakkabligini mashg'ulotda bosqichma-bosqich yaratishga xizmat qiladi.

Yuklamani individuallashtirish. Texnik-taktik topshiriqning qiyinligi faqat takrorlar soni bilan emas, qarshilik darajasi, noaniqlik, vaqt bosimi va charchoq bilan boshqariladi. Boshlang'ich davrda aniqlik va harakat tuzilishi ustuvor bo'lsa, malaka oshgani sari qaror erkinligi ko'payadi. Yuqori intensiv kurash organizmning aerob va anaerob tizimlariga katta talab qo'yishi ma'lum [1–3, 10]. Shuning uchun murabbiy murakkab taktik topshiriqni sportchi haddan tashqari charchagan paytda doimiy qo'llamasligi kerak. Aks holda noto'g'ri texnik kompensatsiyalar mustahkamlanadi.

Pedagogik nazorat. Nazorat to'rtta darajada olib borilishi taklif etiladi: texnik aniqlik, taktik maqsadga muvofiqlik, qaror tezligi va musobaqaga ko'chish. Faqat muvaffaqiyatli usullar sonini hisoblash yetarli emas. Sportchi noto'g'ri vaziyatda texnik jihatdan yaxshi usul bajarishi ham mumkin. Shu bois video qayd, murabbiy protokoli va sportchining o'z-o'zini tahlil qilishi birlashtiriladi. Video tahlilda “qaysi usul bajarildi?” savolidan tashqari “nega aynan shu usul tanlandi?”, “qaysi signal qarorni boshladi?”, “muqobil variant bormi edi?” kabi savollar beriladi. Bu usul sportchining refleksiv taktik tafakkurini rivojlantiradi.

Muhokama. Zamonaviy musobaqa tahlillari erkin kurashda ikki ballik harakatlar, oyoqqa kirishlar, parterdagi davomiylilik va gilam chetidagi epizodlarning katta



ahamiyatini ko'rsatmoqda [8, 9]. Biroq ushbu statistik tendensiyalar barcha sportchiga bir xil texnika majmuasini yuklash uchun emas, balki individual arsenalni real musobaqa talablari bilan solishtirish uchun xizmat qilishi kerak. Matkarimov va hammualliflar texnik-taktik korreksiya qaror qabul qilish va harakat ijrosini yaxshilashini ko'rsatgan [6]. Shundan kelib chiqib, individuallashtirish sportchining mavjud kuchli tomonlarini saqlagan holda musobaqada eng ko'p uchraydigan vaziyatlarga javob beradigan variantlarni kengaytirishi lozim.

Amaliy tavsiyalar. Murabbiy har 4–6 haftada individual profilni yangilashi, kamida uchta tayanch hujum va ularning ikki xil davomiyligini nazorat qilishi, mashg'ulot mikrosiklida texnik aniqlik, kombinatsion ish, vaziyatli sparring va video tahlil bloklarini bir-biri bilan bog'lashi maqsadga muvofiq. Yosh sportchilarda arsenalni erta toraytirishdan saqlanish, yuqori malakali kurashchilarda esa texnik ortiqchalik o'rniga musobaqa samaradorligini chuqurlashtirish zarur. Har bir sportchi uchun "asosiy", "zaxira" va "favqulodda vaziyat" texnik yechimlari belgilanishi mumkin.

Xulosa. Erkin kurashchilarning ko'p yillik texnik-taktik tayyorgarligi izchil individuallashtirilganda texnika, taktika va musobaqa qarori yagona tizimga birlashadi. Taklif etilgan besh bosqichli model bazaviy texnik savodxonlikdan individual tayanch arsenal, vaziyatli moslashuv va selektiv yuqori malaka takomiliga olib boradi. Individual profil, yuklamani axborot murakkabligi orqali boshqarish va muntazam video-refleksiya metodikaning asosiy amaliy vositalaridir. Mazkur yondashuv ko'p yillik tayyorgarlikni oddiy texnik repertuar yig'ish jarayonidan musobaqaga yo'naltirilgan, boshqariladigan va shaxsiylashtirilgan pedagogik tizimga aylantiradi.

Individuallashtirish mezonlari. Sportchini individual texnik-taktik modelga yo'naltirish subyektiv murabbiy taassurotiga emas, bir nechta barqaror mezonlarga tayanishi lozim. Birinchi mezon — antropometrik va funksional moslik: tana proporsiyalari, oyoq-qo'l uzunligi, kuch-tezlik xususiyatlari va maxsus chidamlilik ayrim texnik yechimlarning qulayligini belgilaydi. Ikkinchi mezon — harakat stereotipining barqarorligi: sportchi murakkab qarshilik sharoitida ham qaysi usullarni texnik jihatdan buzmasdan bajara olishi aniqlanadi. Uchinchi mezon — musobaqaviy samaradorlik: mashg'ulotda chiroyli bajariladigan, biroq bellashuvda kam natija beradigan usul tayanch arsenal sifatida qabul qilinmaydi. To'rtinchi mezon — taktik moslashuvchanlik bo'lib, bir xil hujumni turli tayyorlovlar, ushlarlar va yo'nalishlardan qo'llash imkoniyati baholanadi.

Texnik-taktik repertuarni boshqarish. Ko'p yillik tayyorgarlikda repertuarni kengaytirish va toraytirish o'rtasidagi muvozanat muhim. Dastlabki bosqichlarda sportchini erta ixtisoslashtirib, faqat bitta-ikkita usulga bog'lab qo'yish uning keyingi rivojlanishini cheklashi mumkin. Aksincha, yuqori malaka bosqichida barcha o'rganilgan usullarni bir xil hajmda mashq qilish vaqt resursini samarasiz sarflaydi.



Shuning uchun bazaviy davrda keng texnik tajriba, oʻrta bosqichda selektiv tanlash, yuqori bosqichda esa tayanch arsenalni chuqurlashtirish tamoyili tavsiya etiladi. Mazkur mantiq sportchining individual uslubini tabiiy ravishda shakllantiradi va texnik tayyorgarlikni musobaqaviy ehtiyojlarga yaqinlashtiradi.

Musobaqa maʼlumotlaridan foydalanish. Individual dastur tuzishda faqat sportchining oʻz videosini emas, xalqaro musobaqalardagi texnik-taktik tendensiyalarni ham muntazam tahlil qilish zarur. Zamonaviy chempionatlarda qaysi hujumlar, qarshi hujumlar, parter harakatlari va gilam chetidagi taktika koʻproq natija berayotgani murabbiy uchun tashqi mezon vazifasini bajaradi [8, 9]. Biroq statistik koʻp uchrashning oʻzi usulni majburiy tanlashni anglatmaydi. Masalan, oyoqqa kirishlar yuqori chastotada qoʻllansa ham, muayyan sportchining antropometriyasi va uslubi boshqa tayanch hujumni samaraliroq qilishi mumkin. Demak, umumiy tendensiya individual imkoniyat bilan solishtirilgandagina metodik qiymat kasb etadi.

Korreksiya algoritmi. Murabbiylik korreksiyasi toʻrt ketma-ket amal asosida tashkil etilishi mumkin: muammoni aniqlash, sababni tasniflash, maqsadli topshiriq yaratish va qayta baholash. Masalan, sportchi hujumni kam yakunlasa, sabab texnik mexanika, notoʻgʻri masofa, kech qaror yoki davomiy hujumning yoʻqligi boʻlishi mumkin. Sabab aniqlanmasdan takrorlar sonini oshirish kutilgan natijani bermaydi. Har bir muammo uchun 2–3 haftalik kichik korreksion blok tuzilib, unda bir xil xato turli vaziyatlarda qayta uchratiladi. Keyingi video nazorat avvalgi epizod bilan taqqoslanadi. Shu tarzda korreksiya tasodifiy koʻrsatmadan dalillarga asoslangan pedagogik jarayonga aylanadi.

Murabbiy va sportchi hamkorligi. Individuallashtirish murabbiy nazoratining kamayishi emas, uning mazmunan oʻzgarishini anglatadi. Yosh sportchida murabbiy qarorlarni koʻproq yoʻnaltiradi, malaka oshgani sari sportchi oʻz texnik-taktik profilini tahlil qilishda faol subyektga aylanadi. Sportchi oʻzining kuchli va zaif vaziyatlarini nomlay olishi, qaysi hujumni nima sababdan tanlaganini izohlashi va keyingi bellashuv uchun taktik vazifani tushunishi kerak. Bunday hamkorlik musobaqada tashqi koʻrsatma cheklangan sharoitda mustaqil qaror qabul qilishni rivojlantiradi. Sportchining refleksiv faolligi tayyorgarlik tizimining muhim elementi sifatida qaralishi lozim.

Metodikaning ilmiy-uslubiy ahamiyati. Taklif etilgan yondashuvning ilmiy-uslubiy ahamiyati shundaki, texnik-taktik tayyorgarlik bir martalik mashqlar majmuasi emas, koʻp yillik rivojlanish qonuniyatlariga bogʻlangan boshqaruv tizimi sifatida talqin qilinadi. Unda texnika hajmi, taktik murakkablik, individual seleksiya, musobaqa tahlili va pedagogik nazorat yagona mantiqqa birlashtiriladi. Natijada murabbiy qaysi yoshda



qancha usul o'rgatish masalasidan tashqari, qachon repertuarni individuallashtirish, qachon noaniqlikni oshirish, qaysi belgilar asosida tayanch arsenalni yangilash va qanday qilib o'rganilgan harakatni real bellashuvga ko'chirish savollariga ham javob oladi.

Adabiyotlar ro'yxati:

1. Chaabene H., Negra Y., Bouguezzi R., Mkaouer B., Franchini E., Julio U., Hachana Y. Physical and Physiological Attributes of Wrestlers: An Update // Journal of Strength and Conditioning Research. 2017. Vol. 31(5). P. 1411–1442. DOI: 10.1519/JSC.0000000000001738.
2. Yoon J. Physiological Profiles of Elite Senior Wrestlers // Sports Medicine. 2002. Vol. 32(4). P. 225–233. DOI: 10.2165/00007256-200232040-00002.
3. Horswill C.A. Applied Physiology of Amateur Wrestling // Sports Medicine. 1992. Vol. 14(2). P. 114–143. DOI: 10.2165/00007256-199214020-00004.
4. Cieřliński I., Gierczuk D., Sadowski J. Identification of success factors in elite wrestlers—An exploratory study // PLOS ONE. 2021. Vol. 16(3). e0247565. DOI: 10.1371/journal.pone.0247565.
5. Korobeynikov G.V., Latyshev S.V., Latyshev N.V., Goraschenko A.U., Korobeynikova L.G. General laws of competition duel and universal requirements to technical-tactic fitness of elite wrestlers // Physical Education of Students. 2016. Vol. 20(1). P. 37–42. DOI: 10.15561/20755279.2016.0105.
6. Matkarimov R., Adilov S., Kerimov F., Korobeynikov G., Korobeinikova L., Bakiev Z., Abdurazzokov K.A. Improving the technical and tactical characteristics of elite wrestlers // Slobozhanskyi Herald of Science and Sport. 2024. Vol. 28(4). P. 197–203. DOI: 10.15391/sns.v.2024-4.003.
7. Ruchka Y. Directions of improvement of training of young wrestlers of freestyle // Slobozhanskyi Herald of Science and Sport. 2016. No. 6. DOI: 10.15391/sns.v.2016-6.017.
8. Atici M., Demirli A., Cesur B., Isik O., Talaghir L.-G., Cosoreanu M.D., Dorgan V., Neofit A. A Technical–Tactical Analysis of Medal Matches in Wrestling: Results from the 2024 European Senior Championships // Applied Sciences. 2025. Vol. 15(14). 7673. DOI: 10.3390/app15147673.
9. Güngör A.K., Arabacı R. Analysis of Technical and Tactical Movements Performed in the 2021 and 2022 Senior Freestyle World Championships // The Online Journal of Recreation and Sports. 2025. Vol. 14(3). P. 323–329. DOI: 10.22282/tojras.1664708.



10. Farzad B., Gharakhanlou R., Agha-Alinejad H., Curby D.G., Bayati M., Bahraminejad M., Mäestu J. Physiological and Performance Changes from the Addition of a Sprint Interval Program to Wrestling Training // Journal of Strength and Conditioning Research. 2011. Vol. 25(9). P. 2392–2399. DOI: 10.1519/JSC.0b013e3181fb4a33.

11. Demirkan E., Koz M., Kutlu M., Favre M. Comparison of Physical and Physiological Profiles in Elite and Amateur Young Wrestlers // Journal of Strength and Conditioning Research. 2015. Vol. 29(7). P. 1876–1883. DOI: 10.1519/JSC.0000000000000833.

12. Kayumov K. Improving the effectiveness of the use of technical actions of athletes engaged in freestyle wrestling in counter-attack in competition activities // Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal. 2024. Vol. 5(08). P. 148–155. DOI: 10.37547/mesmj-V5-I8-19.