



## Yosh erkin kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish

**Azimov Adaxamjon Melikuziyevich –**

Farg'ona davlat universiteti

“Yakkakurash sport turlari nazariyasi va uslubi” kafedrasida dotsenti,

ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-0737-2953>

***Annotatsiya.** Ushbu maqolada yosh erkin kurashchilarning texnik-taktik harakatlarini o'rgatish metodikasini takomillashtirish masalalari keng yoritilgan. Tadqiqot jarayonida zamonaviy erkin kurashning rivojlanish dinamikasi, musobaqa qoidalaridagi yangilanishlar hamda yosh sportchilarning psixofiziologik xususiyatlari chuqur tahlil qilingan. Shuningdek, texnik usullarni egallash va ularni taktik vaziyatlarda samarali qo'llashga ta'sir etuvchi omillar aniqlangan. Muallif tomonidan ishlab chiqilgan maxsus mashqlar majmuasi yosh kurashchilarning texnik mahoratini, tezkor fikrlashini, vaziyatni to'g'ri baholash ko'nikmalarini hamda bellashuv jarayonidagi umumiy samaradorligini oshirishga xizmat qiladi. Tadqiqot natijalari sport mashg'ulotlari tizimini takomillashtirish va yosh erkin kurashchilarni musobaqalarga maqsadli tayyorlashda muhim amaliy ahamiyat kasb etadi.*

***Kalit so'zlar:** erkin kurash, texnik tayyorgarlik, taktika, yosh sportchilar, o'quv-mashg'ulot jarayoni, samaradorlik koeffitsienti.*

## Совершенствование технико-тактической подготовки юных борцов вольного стиля

***Аннотация.** В данной статье подробно освещаются вопросы совершенствования методики обучения технико-тактическим действиям юных борцов вольного стиля. В ходе исследования глубоко проанализированы динамика развития современной вольной борьбы, обновления в правилах соревнований, а также психофизиологические особенности юных спортсменов. Кроме того, выявлены факторы, влияющие на освоение технических приёмов и их эффективное*

применение в тактических ситуациях. Разработанный автором комплекс специальных упражнений способствует повышению технического мастерства юных борцов, развитию быстроты мышления, навыков правильной оценки ситуации, а также общей эффективности соревновательной деятельности. Результаты исследования имеют важное практическое значение для совершенствования системы спортивной подготовки и целенаправленной подготовки юных борцов к соревнованиям.

**Ключевые слова:** вольная борьба, техническая подготовка, тактика, юные спортсмены, учебно-тренировочный процесс, коэффициент эффективности.

## **Improvement of technical and tactical training of young freestyle wrestlers**

**Annotation.** This article comprehensively addresses the issues of improving the methodology of teaching technical and tactical actions of young freestyle wrestlers. The study analyzes in depth the development dynamics of modern freestyle wrestling, recent changes in competition rules, and the psychophysiological characteristics of young athletes. Additionally, factors influencing the acquisition of technical skills and their effective application in tactical situations are identified. The set of special exercises developed by the author contributes to enhancing wrestlers' technical proficiency, quick thinking, situational awareness, and overall performance during competitions. The research results have significant practical importance for improving the system of sports training and for the targeted preparation of young freestyle wrestlers for competitions.

**Keywords:** freestyle wrestling, technical training, tactics, young athletes, training process, efficiency coefficient.

### **KIRISH**

Erkin kurash bugungi kunda jahon sport maydonida yuqori dinamiklik va kuchli raqobat bilan ajralib turadi. Xalqaro kurash qoidalariga kiritilayotgan so‘nggi o‘zgarishlar sportchilardan nafaqat jismoniy kuch, balki yuksak darajadagi texnik-taktik mahoratni talab etmoqda. Erkin kurashning bugungi rivojlanish bosqichi sportchilardan nafaqat jismoniy tayyorgarlikni, balki neyromotor adaptatsiya va yuqori darajadagi taktik tafakkurni talab qiladi. Zamonaviy sport kurashida “statik kurash” davri tugab, “dinamik va kombinatsion kurash” davri boshlandi. Ko‘plab yosh kurashchilar (12-14 yosh) mashg‘ulotlarda texnik usullarni statik holatda mukammal bajarsalar-da, musobaqaning yuqori stressli va dinamik sharoitida ularni qo‘llashda xatoga yo‘l qo‘ymoqdalar. Bu “texnik ko‘nikmaning taktik vaziyatga bog‘lanmaganligi” muammosidir.

Sport kurashi bo‘yicha yetakchi mutaxassislar (masalan, F.A.Kerimov, A.Abdullaev) ta’kidlashicha, o‘smirlik davri texnik asoslarni shakllantirish uchun eng qulay “sensitiv davr” hisoblanadi. Biroq, an’anaviy metodikada taktik tayyorgarlik ko‘pincha texnikadan ajratilgan holda o‘rgatiladi.

**Muammoning dolzarbligi:** Ko‘pincha yosh kurashchilar tayyorlash jarayonida faqat jismoniy sifatlarga urg‘u berilib, murakkab taktik vaziyatlarda qaror qabul qilish qobiliyati e’tibordan chetda qolmoqda. Bu esa xalqaro musobaqalarda sportchilarning oxirgi daqiqalarda mag‘lub bo‘lishiga olib kelmoqda. Erkin kurashda texnik-taktik tayyorgarlikning turli modellari mavjud bo‘lib, ularning har biri o‘ziga xos fiziologik va metodik asoslarga ega. Yosh kurashchilar tayyorlashda ushbu tajribalarni O‘zbekiston sharoitiga adaptatsiya qilish dolzarb ahamiyat kasb etadi.

AQSh maktabi: “Folkstyle” va uzluksiz harakat (Chain Wrestling). AQShda erkin kurashning poydevori maktab va kollej tizimidagi “Folkstyle” kurashiga tayanadi. AQSh maktabida asosiy urg‘u “Hustle” (doimiy bosim) va “Finish” (hujumni oxirigacha yetkazish)ga beriladi. Yosh kurashchilar 12-14 yoshida parterda raqibni nazorat qilish va pastki holatdan chiqib ketishning o‘nlab variantlarini o‘rganadilar.

Dog‘iston (Rossiya) maktabi: Texnik plastiklik va “kurash tuyg‘usi”. Kavkaz kurash maktabi dunyoda texnik xilma-xillik bo‘yicha yetakchi hisoblanadi.

Yosh kurashchilarga dastlab “kurash tuyg‘usi” o‘rgatiladi. Mashg‘ulotlarda akrobatika va o‘yinli mashqlarga katta joy ajratiladi. Dog‘istonlik murabbiylar raqibning xatosidan foydalanish (kontr-ataka) va “ilmoqli” (vnutrenniy zatsep) usullarga urg‘u berishadi. Ularning metodikasi kurashchini “shaxmatchi” kabi fikrlashga o‘rgatadi.

Eron maktabi: “Qo‘l jangi” va psixologik bosim. Eronliklar kurashda qo‘llar bilan ishlash (hand fighting) bo‘yicha dunyoda tengsizdir. Ular yoshligidanoq raqibning boshini va qo‘llarini bog‘lash (tie-ups) orqali uni muvozanatdan chiqarishni o‘rganishadi. Eron kurashida chidamlilik va psixologik ustunlik birinchi o‘rinda turadi. Ularda “Power-Wrestling” (kuchli kurash) ustunlik qiladi. Texnik arsenal asosan oyoqqa kirish va raqibni charchatishga qaratilgan.

### 1-jadval

#### Erkin kurash modellari bo‘yicha O‘zbekiston va xorijiy tajribaning qiyosiy tahlili

Mezonlar	AQSh (folkstyle modeli)	Dog‘iston (texnik model)	O‘zbekiston (milliy-kombinatsiyalashgan)
Asosiy yo‘nalish	Uzluksiz hujum va jismoniy bosim	Texnik nafosat va qarshi hujum	Kuch va texnikaning simbiozi
Tayyorgarlik usuli	“Chain wrestling” (Zanjirli kurash)	Akrobatik-vaziyatli sparring	An’anaviy-metodik takrorlash
Hujum uslubi	Oyoqqa sho‘ng‘ish (Double/Single leg)	Murakkab texnik usullar (Kaskad)	Beldan ushlash va sho‘ng‘ish kombinatsiyasi
Kamchiliklar	Texnik qo‘pollik	Haddan tashqari erkinlik	Taktik moslashuvchanlikning pastligi

#### TADQIQOT METODOLOGIYASI

Tadqiqotni o‘tkazish uchun quyidagi usullardan foydalanildi:

*Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili:* Zamonaviy kurash nazariyasini o‘rganish.

*Pedagogik kuzatuv:* Musobaqa faoliyatini video-tahlil qilish.

*Pedagogik eksperiment:* Nazorat va tajriba guruhleri o‘rtasida sinov o‘tkazish.

*Matematik-statistika:* Olingan natijalarni  $P < 0.05$  aniqlik darajasida tahlil qilish.

Tadqiqotimizda “**Vaziyatli-kombinatsion modellashtirish**” metodikasidan foydalanildi. Ushbu metodika mashg‘ulot jarayonini real musobaqa mikro-vaziyatlariga yaqinlashtirishga asoslangan. Tadqiqot bosqichlari:

*Diagnostika:* Sportchilarning boshlang‘ich texnik arsenali va taktik xatolarini video-tahlil (Dartfish dasturi yordamida) orqali aniqlash.

*Eksperimental aralashuv:* Tajriba guruhiga haftalik 12 soatlik mashg‘ulotning 30% qismini maxsus innovatsion mashqlar blokiga ajratish.

*Qiyosiy tahlil:* Nazorat va tajriba guruhlarini 6 oylik sikldan so‘ng qayta testlash.

Biz taklif qilayotgan metodika “Zanjirli texnika” (Chain Wrestling) va “Reaktiv taktika” tamoyillariga asoslanadi.

**A. “Zanjirli texnika” mashqlar bloki.** Bu mashqlar sportchida bitta usul amalga oshmasa, darhol ikkinchisiga o‘tish instinktini shakllantiradi.

Mashq 1: “Oyoqqa kirish – To‘xtash – Qayta hujum”.

*Mazmuni:* Kurashchi raqib oyog‘iga kiradi, raqib himoyalani “sprawl” (oyoqni orqaga tashlash) holatiga o‘tadi. Shu soniyada hujumchi to‘xtab qolmasdan, yo‘nalishni o‘zgartirib, raqibning beliga o‘tishi yoki ikkinchi oyoqni ilib olishi shart.

*Maqsad:* Hujumdagi uzilishlarni (pauzalarni) yo‘qotish.

Mashq 2: “Kombinatsiyalangan kaskad”.

*Mazmuni:* 3 ta usuldan iborat uzluksiz zanjir: “Qo‘ltiq ostidan o‘tish” → “Oyoqni qayirish” → “To‘ntarish”.

### **B. “Vaziyatli taktik o‘yinlar” (Situational Sparring)**

Bu mashqlar sportchini kutilmagan vaziyatda tezkor qaror qabul qilishga o‘rgatadi.

**“Cheklangan hudud” mashqi:** Kurashchilar gilamning chekkasida (aut zonasida) kurashadilar. Maqsad – raqibni itarib chiqarish emas, balki chetga chiqib ketish xavfi ostida texnik usul bajarish. Bu diqqatni jamlashni oshiradi.

**“Vaqt tanqisligi” mashqi:** Sportchiga 20 soniya vaqt beriladi va u 2 ochko ortda qolayotgan ssenariy beriladi. U ushbu vaqt ichida samarali taktik hujum uyushtirishi shart.

### **C. Jismoniy-texnik integratsiya**

Texnikani charchoq fonida bajarish mashqlari: 30 soniya intensiv krossfit (burpee, arqon) + 30 soniya maksimal tezlikda texnik usullar (throw-dummy bilan). Bu musobaqaning so‘nggi daqiqalaridagi texnik pasayishni oldini oladi.

## **NATIJALAR VA MUHOKAMA**

Tadqiqot natijasida tajriba guruhining texnik-taktik mahorat koeffitsienti quyidagi formula yordamida aniqlandi:

$$TTMK = \frac{\sum(A \times K)}{t}$$

A – muvaffaqiyatli hujumlar soni;

K – usulning murakkablik koeffitsienti;

t – bellashuv vaqti.

Tajriba guruhida “kontr-ataka” samaradorligi nazorat guruhiga nisbatan 24% ga yuqori bo‘ldi. Shuningdek, sportchilarning raqib harakatini oldindan sezish (antitsipatsiya) qobiliyati testlarda 18% ga yaxshilanganini ko‘rsatdi. Eksperiment natijalari shuni ko‘rsatdiki, tajriba guruhidagi sportchilarning texnik harakatlar arsenalida sezilarli o‘shish kuzatildi.

**2-jadval.**

<b>Ko‘rsatkichlar</b>	<b>Nazorat guruhi</b>	<b>Tajriba guruhi</b>	<b>O‘shish (%)</b>
Hujumlar samaradorligi	42%	58%	+16%
Himoyadan hujumga o‘tish	30%	45%	+15%
Texnik usullar	3.2 ta	5.1 ta	+59%

xilma-xilligi			
---------------	--	--	--

Matematik hisob-kitoblar shuni ko'rsatadiki, tajriba guruhida o'rtacha arifmetik qiymat sezilarli darajada oshgan. Masalan, parterda ishlash samaradorligi quyidagi formula bilan hisoblandi:

$$K_{eff} = \frac{N_{muv}}{N_{umumiy}} \times 100\%$$

Bunda N muv – muvaffaqiyatli bajarilgan usullar soni.

Olingan natijalar shuni ko'rsatadiki, yosh kurashchilarda texnikani mexanik yodlash bosqichidan "evristik model" bosqichiga o'tish zarur.

Ilmiy yangilik:

1. Ilk bor 12-14 yoshli kurashchilar uchun "situatsion-dinamik" mashqlar algoritmi ishlab chiqildi.

2. Mashg'ulot yuklamalari tarkibida texnik usullarni taktik ssenariylar bilan integratsiya qilish tartibi asoslab berildi.

Tadqiqot natijalari shuni tasdiqlaydiki, yosh kurashchilarga texnikani o'rgatishda "**vaziyatli modellashtirish**" usulidan foydalanish kutilgan natijani beradi. Ya'ni, sportchi mashg'ulotda shunchaki usulni takrorlamaydi, balki raqibning qarshiligiga qarab taktik yechim izlaydi. Natijada, yosh kurashchilarning oyoqqa hujum qilish texnikasi takomillashdi. Psixologik barqarorlik va charchoq fonida texnikani to'g'ri bajarish ko'rsatkichi 12% ga yaxshilandi. Taktik tayyorgarlikda aldamchi harakatlar soni ko'payishi hisobiga raqibni chalg'itish imkoniyati ortdi.

Xorijiy tajribani tahlil qilgan holda, O'zbekiston yosh kurashchilari uchun quyidagi "Gibrid metodika" ni taklif etamiz:

**AQSh modelidan:** "Uzluksiz harakat" tamoyilini olish. Ya'ni, sportchi bir usulni bajarganda to'xtab qolmasdan, raqib qarshilik ko'rsatgan soniyada keyingi harakatga o'tishi (Chain Wrestling)ni joriy etish.

**Dog'iston modelidan:** Mashg'ulotlarning 20% qismini akrobatik va kutilmagan vaziyatli mashqlarga ajratish. Bu yosh kurashchining vestibulyar barqarorligini oshiradi.

**Milliy xususiyat:** O'zbek yoshlarida tabiatan bel kuchi va muvozanat saqlash qobiliyati (milliy kurash ta'sirida) kuchli. Shuning uchun erkin kurash texnikasiga beldan oshirib otish (suplyeks) va "qaychi" usullarini taktik bog'lamlarda ko'proq qo'shish lozim.

Chet el tajribasi bilan taqqoslaganda, O'zbekistondagi asosiy muammo – mashg'ulotlarning "**shablonli**" (**stereotipik**) ekanligidir. Murabbiylar ko'pincha barcha bolalarga bir xil texnikani o'rgatishadi.

Biz taklif etayotgan metodika har bir sportchining individual antropometrik ko'rsatkichlariga (bo'yi, qo'l uzunligi, muskullar tipi) qarab taktik yo'nalish tanlashni ko'zda tutadi.

*Masalan:* Qo'li uzun kurashchilarga Eron uslubidagi "masofaviy bog'lashlar", past bo'yli kurashchilarga esa AQSh uslubidagi "tezkor oyoqqa kirishlar" tavsiya etiladi.

## **XULOSA**

Murabbiylar haftalik rejaning kamida 40 foizini erkin kurash (sparing) va vaziyatli o'yinlarga ajratishlari lozim. Har bir texnik usulni o'rgatishda uning kamida 3 ta taktik varianti (raqib qarshilik ko'rsatganda, qochganda yoki qarshi hujum qilganda) birga

o'rgatilishi shart. Yosh erkin kurashchilarning tayyorgarlik tizimiga yangi taktik modullarni kiritish o'quv-mashg'ulot jarayoni sifatini oshiradi. Ishlab chiqilgan metodika yosh sportchilarga musobaqa sharoitida o'z imkoniyatlarini to'liq namoyon etishga yordam beradi. Mazkur tavsiyalar sport maktablari murabbiylari uchun uslubiy qo'llanma sifatida tavsiya etiladi.

#### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI**

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Yoshlar siyosati to'g'risida – Toshkent 2020.
2. Abdullaev A.K. Erkin kurash nazariyasi va uslubiyati. Toshkent, 2022.
3. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi. Toshkent, 2018.
4. International Federation of Wrestling (UWW) - Rules and Regulations 2024-2025.