



ERKIN KURASHCHILARNING TAKTIK JIHATDAN TAYYORLASH YO'LLARI

Mirsultonov Mirusmon Alisher o'g'li

Oriental Universiteti Sport faoliyati (faoliyat turi bo'yicha)
mutaxassisligi 1-bosqich magistranti

mirsultonov4433@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.19440245>

ARTICLE INFO

Qabul qilindi: 01-aprel 2026 yil
Ma'qullandi: 04- aprel 2026 yil
Nashr qilindi: 06- aprel 2026 yil

KEY WORDS

*erkin kurash taktik tayyorgarlik
texnik taktik harakatlar sport
strategiyasi musobaqa faoliyati
sport pedagogikasi.*

ABSTRACT

Mazkur ilmiy maqolada erkin kurashchilarni taktik jihatdan tayyorlashning nazariy va metodik asoslari chuqur tahlil qilinadi hamda zamonaviy sport pedagogikasida taktik tayyorgarlikning o'рни va ahamiyati asoslab beriladi shuningdek erkin kurashchilarning musobaqa faoliyatida samarali natijalarga erishishida taktik fikrlashni shakllantirish omillari va usullari yoritiladi.

Zamonaviy sport tizimida erkin kurash yuqori darajada rivojlangan va murakkab sport turlaridan biri sifatida e'tirof etilib bunda sportchining muvaffaqiyati nafaqat jismoniy tayyorgarlik balki texnik va ayniqsa taktik tayyorgarlik darajasi bilan belgilanadi so'nggi yillarda olib borilgan ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki yuqori malakali kurashchilar o'rtasidagi farq ko'proq ularning taktik fikrlash darajasi va musobaqa davomida vaziyatni tez va to'g'ri baholash qobiliyati bilan izohlanadi shu jihatdan erkin kurashchilarning taktik jihatdan tayyorlash masalasi sport pedagogikasining dolzarb yo'nalishlaridan biri hisoblanadi

Mazkur muammoning dolzarbligi shundaki bugungi kunda xalqaro musobaqalarda yuqori natijalarga erishish uchun sportchilar faqat texnik ustunlik bilan cheklanib qolmay balki murakkab taktik vaziyatlarda tezkor va samarali qaror qabul qila olishlari zarur bo'ladi bu esa mashg'ulot jarayonida taktik tayyorgarlikka tizimli va ilmiy asoslangan yondashuvni talab etadi

Asosiy qism

Erkin kurashchilarning taktik tayyorgarligi sportchining musobaqa jarayonida maqsadga muvofiq harakatlarni tanlash va amalga oshirish qobiliyatini ifodalaydi bunda taktik tayyorgarlik murakkab ko'p komponentli tizim sifatida namoyon bo'lib u o'z ichiga vaziyatni idrok etish tezkor tahlil qilish optimal qaror qabul qilish hamda harakatlarni amalga oshirish kabi bosqichlarni qamrab oladi ilmiy tadqiqotlarda qayd etilishicha taktik tayyorgarlik darajasi sportchining individual xususiyatlari bilan bevosita bog'liq bo'lib ularning psixologik barqarorligi tajribasi va texnik arsenaliga tayanadi

Erkin kurashda taktik harakatlar asosan hujum qarshi hujum va himoya faoliyati orqali namoyon bo'ladi hujum taktikasi sportchining tashabbusni qo'lga olishiga qaratilgan bo'lib bunda turli kombinatsion usullar va chalg'ituvchi harakatlardan foydalanish muhim ahamiyat kasb etadi qarshi hujum taktikasi esa raqibning faol harakatidan samarali foydalanishni talab qiladi bunda sportchi yuqori darajada sezgirlik va tezkorlikka ega bo'lishi zarur himoya taktikasi esa xavfli vaziyatlardan chiqish va raqibning ustunligini kamaytirishga qaratilgan

bo'lib u sportchining muvozanatni saqlash va vaziyatni nazorat qilish qobiliyati bilan chambarchas bog'liq

Taktik tayyorgarlikni shakllantirish jarayoni ko'p bosqichli bo'lib dastlab sportchilarda oddiy taktik harakatlar shakllantiriladi keyinchalik esa murakkab kombinatsion usullar va strategiyalar o'zlashtiriladi bu jarayonda maxsus mashqlar tizimi muhim o'rin tutadi chunki ular orqali sportchilar muayyan taktik vaziyatlarni takroran bajarish orqali zarur ko'nikmalarni mustahkamlaydi bundan tashqari musobaqa faoliyatini modellashtirish usuli ham samarali hisoblanib bunda sun'iy ravishda yaratilgan vaziyatlarda sportchilar turli taktik qarorlar qabul qilishni o'rganadilar

Zamonaviy sportda videoanaliz usulining qo'llanilishi taktik tayyorgarlikni oshirishda muhim vosita sifatida qaralmoqda chunki bu usul orqali sportchilar o'z harakatlarini chuqur tahlil qilish imkoniyatiga ega bo'ladilar shuningdek raqiblarning texnik va taktik xususiyatlarini o'rganish orqali musobaqa strategiyasini oldindan rejalashtirish imkoniyati yaratiladi ilmiy manbalarda qayd etilishicha videoanaliz sportchilarning taktik fikrlashini rivojlantirishda samarali vosita hisoblanadi

Yosh kurashchilarni tayyorlash jarayonida taktik tayyorgarlikni shakllantirish o'ziga xos xususiyatlarga ega bo'lib bunda pedagogik yondashuv muhim rol o'ynaydi yosh sportchilar bilan ishlashda oddiydan murakkabga tamoyili asosida ish olib borilishi zarur bo'lib dastlab sodda taktik harakatlar o'rgatiladi keyinchalik esa murakkab kombinatsiyalar bosqichma bosqich joriy etiladi bunda o'yin metodlaridan foydalanish yosh sportchilarning qiziqishini oshiradi va ularning faol ishtirokini ta'minlaydi

Taktik tayyorgarlik samaradorligini oshirishda individual yondashuv muhim omil hisoblanadi chunki har bir sportchining jismoniy va psixologik xususiyatlari o'ziga xos bo'ladi shu sababli mashg'ulot jarayonida umumiy yondashuv bilan bir qatorda individual dasturlar ishlab chiqilishi maqsadga muvofiq hisoblanadi bundan tashqari mashg'ulotlarning tizimliliigi va izchilligi ham muhim ahamiyat kasb etadi chunki taktik ko'nikmalar faqat muntazam va rejalashtirilgan mashg'ulotlar orqali shakllanadi

Xulosa

Olib borilgan nazariy tahlillar shuni ko'rsatadiki erkin kurashchilarning taktik tayyorgarligi ularning sport faoliyatida yuqori natijalarga erishishida hal qiluvchi omillardan biri hisoblanadi taktik fikrlashni rivojlantirish sportchilarning musobaqa jarayonida samarali harakat qilish imkoniyatini kengaytiradi shu bois mashg'ulot jarayonida taktik tayyorgarlikka alohida e'tibor qaratish zarur hisoblanadi ilmiy asoslangan metodlar va zamonaviy yondashuvlar asosida tashkil etilgan mashg'ulotlar sportchilarning texnik taktik mahoratini oshirishga xizmat qiladi

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Azizov, N. N. (2021). Erkin kurashda texnik taktik harakat ko'nikmalarini shakllantirishda maxsus mashqlarning o'rni. CyberLeninka
2. Arslanov, Q. P. (2024). Improvement of technical and tactical movements of free wrestlers. European Journal of Innovation in Nonformal Education, 4(4), 77-80
3. Berdiyev, F. O. (2023). Erkin kurashchilarning texnik taktik tayyorgarligini takomillashtirish. Ilmiy tadqiqotlar jurnali
4. Solaydinov, E. (2025). Erkin kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi va texnik taktik harakatlari dinamikasi. Fan sportga, 8(11), 19-23

5. Talipdjanov, A. (2024). Futbolchilarning mashg'ulot jarayonini boshqarishda innovatsion texnologiyalardan foydalanish. Sport Ilm-Fanining Dolzarb Muammolari, 2(2), 22–27. Retrieved from <https://sport-science.uz/index.php/journal/article/view/151>
6. Талипджанов А.И. Комплексный контроль и планирование подготовки футболистов: моног. – Ташкент: Ilmiy texnika axboroti-press, 2023. –152 с.
7. Talipjonov, A. (2023). Futbolda mashg'ulot jarayonini biokimyoviy nazorat qilish. Sport Ilm-Fanining Dolzarb Muammolari, 1(4), 84–94. Retrieved from <https://sport-science.uz/index.php/journal/article/view/119>
8. Talipdjanov, A. (2024). Futbolda mashg'ulot va musobaqa yuklamalarini nazorat qilish asosida mashg'ulot jarayonini boshqarish. Sport Ilm-Fanining Dolzarb Muammolari, 2(3), 21–26. Retrieved from <https://sport-science.uz/index.php/journal/article/view/170>
9. Talipdjanov, A. (2024). Tayyorgarlik mikrotsikllarida yuklamalarni parallel rejalashtirish samaradorligini o'rganish. Sport Ilm-Fanining Dolzarb Muammolari, 2(1), 30–36. Retrieved from <https://sport-science.uz/index.php/journal/article/view/131>
10. Талипджанов А.И. Комплексный контроль и планирование подготовки футболистов: моногр. – Ташкент. Ilmiy texnika axborot–press, 2023. 152 с.
11. Талипджанов, А. А., Нурматов, Б. Б., & Пармонов, А. А. (2022). Учебно-тренировочный процесс по футболу. In International conference: problems and scientific solutions (Vol. 1, No. 6, pp. 23-27).
12. Талипджанов, А. И. (2012). Юкори малакали футболчилар тайёрлашнинг замонавий тизими. Укув кулланма. Т., УзДЖТИ.
13. Талипджанов, А. И. (2023). Комплексный контроль и планирование подготовки футболистов: моног./А. И.
14. Талипджанов, А. И. (2007). Asian Cup-2007: итоги, анализ, выводы. Аналитическая работа (в соавторстве) ФФУ.
15. Акрамов, Р. А., & Талипджанов, А. И. (1994). Подготовка футболистов высокой квалификации. Учебное пособие. Ташкент.
16. Мавлянкареев, Б. А., Хатамов, Б. Б., Пен, А. Ю., & Талипджанов, И. Р. (2019). Стратегия повышения уровня научно-технического обеспечения пожарной безопасности сложных объектов. In Проблемы управления безопасностью сложных систем (pp. 100-106).
17. Талипджанов, А., & Голованова, Е. В. (2023). ИСПОЛЬЗОВАНИЕ IDEFO В МОДЕЛИРОВАНИИ. In ГОРИНСКИЕ ЧТЕНИЯ. ИННОВАЦИОННЫЕ РЕШЕНИЯ ДЛЯ АПК (pp. 98-99).
18. Талипджанов, А. И., & Акрамов, Р. А. (2014). Анализ характерных особенностей игры в атаке лучших сборных Азии последних лет. Педагогические науки, (1), 33-38.
19. Талипджанов, А. И. (2014). Особенности организации обороны в лучших сборных командах Азии. Педагогические науки, (1), 28-32.
20. Талипджанов, А. И. (2012). О СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СБОРНЫХ КОМАНД К ОСНОВНЫМ СОРЕВНОВАНИЯМ. Педагогические науки, (2), 55-58.