

Mustaqil izanuvchi
U.S. CHORIYEV[1]
[1]Iqtisodiyot va pedagogika universiteti
Qarshi shahri, O‘zbekiston
https://orcid.org/0009-0005-4365-6653

https://doi.org/10.65149/fansport.2026.v9i5.a021

YOSH KURASHCHILARNING MASHG‘ULOTLARIDA STEREOTIP VA VARIATIV USULLARNI NAVBATLI QO‘LLASH USLUBIYATI

Annotatsiya

В данной статье освещены научно-методические основы поочерёдного применения стереотипного и вариативного выполнения упражнений в тренировочном процессе юных борцов. В исследовании проанализированы особенности их взаимосвязи при развитии технической и физической подготовленности, а также механизм их применения в соответствии с этапами тренировочного процесса и его эффективность. Полученные результаты показали, что последовательное и комплексное использование стереотипного и вариативного подходов способствует устойчивому формированию двигательных навыков у юных борцов и повышает их адаптационные возможности к условиям реальной борьбы.

Ключевые слова: *стереотипное повторение, вариативные упражнения, юные борцы, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка.*

Abstract

Mazkur maqolada yosh kurashchilarning mashg‘ulot jarayonida stereotip va variativ bajarish usullarini navbatli qo‘llashning ilmiy-uslubiy asoslari yoritilgan. Tadqiqotda texnik va jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishda ushbu usullarning o‘zaro uyg‘unligi, ularni mashg‘ulot bosqichlariga muvofiq qo‘llash mexanizmi hamda samaradorligi tahlil qilingan. Natijalar stereotip va variativ yondashuvlarning ketma-ket va uyg‘un qo‘llanilishi yosh kurashchilarning harakat malakalarini barqaror shakllantirish hamda real kurash sharoitlariga moslashuvchanligini oshirishini ko‘rsatdi.

Kalit so‘zlar: stereotip takrorlash, variativ mashqlar, yosh kurashchilar, maxsus jismoniy tayyorgarlik, texnik-taktik tayyorgarlik.

This article presents the scientific and methodological foundations for the sequential application of stereotyped and variable exercise execution methods in the training process of young wrestlers. The study analyzes the interaction of these methods in developing technical and physical preparedness, as well as the mechanism of their application according to training stages and their effectiveness. The results indicate that the consistent and integrated use of stereotyped and variable approaches contributes to the stable formation of motor skills in young wrestlers and enhances their adaptability to real combat situations.

Key words*: stereotyped repetition, variable exercises, young wrestlers, special physical training, technical and tactical training.*

Dolzarbligi. Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish, ayniqsa milliy sport turlarini qo‘llab-quvvatlash davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri sifatida belgilangan. Xususan, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 4-noyabrdagi PQ-4881-sonli “Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufuzini yanada oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” Qarori, asosida milliy kurash sport turini ommalashtirish, yoshlar o‘rtasida keng joriy etish va sport zaxirasini sifatli tayyorlashga alohida e’tibor qaratilmoqda. Ushbu normativ-huquqiy hujjatlarda sportchilarning tayyorgarlik tizimini ilmiy asosda takomillashtirish, mashg‘ulot jarayoniga zamonaviy pedagogik texnologiyalarni joriy etish muhim vazifa sifatida belgilangan.

Ilmiy tadqiqotlarda qayd etilishicha, harakat malakalarining samarali shakllanishi nafaqat ularni ko‘p marotaba takrorlash, balki turli sharoitlarda qo‘llash orqali ta’minlanadi. Xususan, A.A. Kerimov o‘z tadqiqotlarida stereotip mashqlar harakatning asosiy tuzilishini shakllantirishda muhimligini ta’kidlagan bo‘lsa-da, ularning haddan tashqari ko‘p qo‘llanishi sportchilarning ijodiy fikrlashi va vaziyatga moslashuv qobiliyatini cheklashini ko‘rsatadi [1;34-b.]. Shuningdek, B.R. Rasulov variativ mashqlarni qo‘llash sportchilarda tezkor qaror qabul qilish va texnik harakatlarni moslashtirish qobiliyatini rivojlantirishini ilmiy asoslab bergan [2; 41-b.].

Mahalliy ilmiy manbalarda ham mazkur masalaga alohida e’tibor qaratilgan. Jumladan, “Fan-sportga” jurnalida e’lon qilingan tadqiqotlarda yosh sportchilarning tayyorgarligida mashg‘ulot vositalarining bir xilligi ularning musobaqa faoliyatidagi samaradorligini pasaytirishi qayd etilgan [3; 27-b.]. Yana bir tadqiqotda esa variativ mashqlarni qo‘llash orqali sportchilarning koordinatsion qobiliyatlari va reaktsiya tezligi sezilarli darajada oshishi aniqlangan [4;52-b.]. Shuningdek, kurash sportiga oid ilmiy izlanishlarda stereotip va variativ mashqlarni uyg‘unlashtirib qo‘llash eng optimal yondashuv sifatida e’tirof etilgan [5; 19-b.].

Tahlillar shuni ko‘rsatadiki, mavjud metodikalarda stereotip va variativ mashqlar alohida-alohida qo‘llanilmoqda, ammo ularni ilmiy asoslangan ketma-ketlikda (navbatli qo‘llash) orqali yagona tizim sifatida tashkil etish masalasi yetarli darajada o‘rganilmagan. Ayniqsa, yosh kurashchilarning tayyorgarlik bosqichlariga mos holda ushbu usullarni qanday nisbatda va qaysi ketma-ketlikda qo‘llash zarurligi bo‘yicha ilmiy asoslangan tavsiyalar kam uchraydi.

Shu nuqtai nazardan, stereotip (standart) va variativ (o‘zgaruvchan) bajarish usullarini navbatli qo‘llash orqali mashg‘ulot samaradorligini oshirish, yosh kurashchilarning harakat ko‘nikmalarini barqaror shakllantirish hamda ularni real musobaqa sharoitlariga moslashtirish muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi. Mazkur yondashuv nafaqat jismoniy va texnik tayyorgarlikni takomillashtirish, balki sportchilarning funksional va psixologik tayyorgarligini ham kompleks rivojlantirish imkonini beradi.

Shu sababli, yosh kurashchilarning mashg‘ulot jarayonida stereotip va variativ bajarish usullarini navbatli qo‘llash uslubiyatini ishlab chiqish va uni amaliyotga

joriy etish sport pedagogikasi va nazariyasi oldida turgan dolzarb ilmiy muammolardan biri hisoblanadi.

Tadqiqotning maqsadi yosh kurashchilarning mashg‘ulotlarida stereotip va variativ bajarish usullarini navbatli qo‘llash uslubiyatini ishlab chiqish va uning samaradorligini asoslash.

Tadqiqot vazifalari quydagilardan iborat:

yosh kurashchilarning maxsus tayyorgarligi jarayonida qo‘llaniladigan stereotip va variativ usullar mazmunini nazariy jihatdan tahlil qilish;

yosh kurashchilarning maxsus tayyorgarligi mashg‘ulot jarayonida ularni qo‘llash mexanizmini ishlab chiqish;

yosh kurashchilarning maxsus tayyorgarligigataklif etilgan uslubiyatning samaradorligini aniqlash.

Taqdiqotni tashkil etilishi. Ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatuv, tajriba-sinov ishlari, test sinovlari va matematik-statistik tahlil usullari qo‘llanildi. Tadqiqot sport maktablarida kurash bilan shug‘ullanuvchi 10-13 yoshli bolalarda olib borilgan.

Adabiyotlar tahlili va kuzatuvlar natijasida quydagi muammolar mavjudligi aniqlandi (1-jadvalga qarang).

1-jadval

T/r	Bosqich	Aniqlangan muammolar mazmuni
1	Tayyorlov	Harakatlarning haddan tashqari standartlashuvi natijasida moslashuvchanlikning pastligi
2	Tayyorlov	Texnik harakatlarning mexanik o‘zlashtirilishi, vaziyatni anglab bajarishning yetishmasligi
3	Musobaqa oldi	Stereotip va variativ mashqlar nisbatining aniq belgilanmaganligi
4	Musobaqa oldi	Mashg‘ulot yuklamasining noto‘g‘ri taqsimlanishi natijasida charchash yoki samarasizlik
5	Musobaqa	Real vaziyatga yaqin mashqlar yetarli darajada modellashtirilmasligi
6	Musobaqa	Qaror qabul qilish tezligining pastligi
7	Umumiy jarayon	Texnik va jismoniy tayyorgarlikning yetarli integratsiyalanmaganligi

Aniqlangan muammolarni chuqur tahlil qilish shuni ko‘rsatdiki, yosh kurashchilarning tayyorgarlik jarayonida texnik harakatlarni samarali shakllantirish stereotip va variativ bajarish usullarining izchil va ketma-ket qo‘llanilishiga bog‘liq. Shu munosabat bilan mashg‘ulotlarda dastlab harakatlarni stereotip sharoitda mustahkamlash, keyingi bosqichlarda esa ularni variativ sharoitlarga moslashtirishga qaratilgan ilmiy asoslangan metodik mexanizmni ishlab chiqish dolzarb hisoblanadi (2-jadvalga qarang).

2-jadval

Yosh kurashchilarning mashg‘ulotlarida stereotip va variativ bajarish usullarini navbatli qo‘llashning metodik mexanizmi

T/r	Bosqichlar	Metodik yo‘nalish	Mashqlarni tashkil etish xususiyatlari	Yuklama parametrlari
1	Stereotip shakllantirish bosqichi (tayyorlov davri)	Texnik harakatlarni standart sharoitda o‘rgatish	Harakatlarni elementlarga ajratib bajarish; bir xil masofa va yo‘nalishda takrorlash; sekin va o‘rta tempda bajarish; vizual va og‘zaki tushuntirish	10-12 takror; 3-4 seriya; dam 60-90 s; intensivlik past-o‘rta
2	Integrativ (stereotip-variativ) bosqich (rivojlantiruvchi davr)	Stereotip asosida variativ sharoitlarni joriy etish	Tezlik, masofa va yo‘nalishni o‘zgartirib bajarish; passiv qarshilik kiritish; texnik kombinatsiyalarni qo‘llash	8-10 takror; 3-5 seriya; dam 45-60 s; intensivlik o‘rta-yuqori
3	Variativ ustun bosqich (musobaqa davri)	Real vaziyatga yaqin sharoitda bajarish	Faol qarshilik ostida bajarish; kutilmagan vaziyatlar yaratish; vaqt cheklovi bilan mashqlar; sparring va model vaziyatlar	6-8 takror; 4-6 seriya; dam 30-45 s; intensivlik yuqori
4	Nazorat va tahlil bosqichi (uzluksiz jarayon)	Texnik va jismoniy tayyorgarlikni baholash	Testlar, sparring natijalari va video tahlil asosida baholash; individual kamchiliklarni aniqlash	Har 2-4 haftada nazorat
5	Korreksiya bosqichi	Aniqlangan kamchiliklarni bartaraf etish	Individual mashqlarni qo‘llash; yuklamani qayta taqsimlash; stereotip va variativ nisbatni o‘zgartirish	Individual yondashuv asosida

Mazkur metodik mexanizm stereotip va variativ bajarish usullarining bosqichma-bosqich hamda izchil qo‘llanilishini ta’minlashga xizmat qiladi. Unda tayyorlov davrida texnik harakatlarning to‘g‘ri stereotipi shakllantirilsa, rivojlantiruvchi bosqichda ularning variativligi ta’minlanadi, musobaqa davrida esa real kurash vaziyatlariga moslashuv darajasi oshiriladi. Nazorat va korreksiya bosqichlarining kiritilishi mashg‘ulot jarayonining uzluksizligini ta’minlab, sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish imkonini beradi.

Natijalar va muhokama. Mazkur sinovda sportchilarning texnik harakatlarni tezlik va aniqlikda ketma-ket bajarish ko‘rsatkichi 60 soniya davomida o‘lchangan. Tadqiqot natijalari quyidagilarni ko‘rsatdi.

3-jadval

Yosh kurashchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi tajriba boshi va oxiridagi ko‘rsatkichlari (n=48)

T/r	Sinov	Gr	TB		TO		NO‘	t	P
			$\overline{X}$	σ	$\overline{X}$	σ			
1	60 soniya davomida 1-2-3-4-usullarni nechi marta to‘g‘ri va aniq ketma ketlikda bajarish (s)	N	18,0	1,2	19,6	1,5	8,9	1,52	P > 0,05
		T	17,5	1,1	21,5	1,3	14,6	2,60	P < 0,05

Nazorat guruhi (N)da boshlang‘ich bosqichda o‘rtacha natija 18,0 ± 1,2 martani tashkil etgan bo‘lsa, yakuniy bosqichda bu ko‘rsatkich 19,6 ± 1,5 martagacha oshgan. Bu o‘sish 8,9 % ni tashkil etadi va statistik jihatdan ishonchli emas (t = 1,52; P > 0,05). Bu holat oddiy mashg‘ulotlar fonida tabiiy rivojlanish hisobiga yuzaga kelganini bildiradi.

Tajriba guruhi (T)da esa boshlang‘ich ko‘rsatkich 17,5 ± 1,1 marta bo‘lgan bo‘lsa, yakuniy natijada u 21,5 ± 1,3 martagacha oshgan. Bu esa 14,6 % lik sezilarli o‘sishni ko‘rsatadi. Statistik tahlil natijalariga ko‘ra, bu o‘sish ishonchli hisoblanadi (t = 2,60; P < 0,05). Bu esa taklif etilgan uslubiyat yosh kurashchilarning tayyorgarlik jarayonini optimallashtirishda samarali ekanligini tasdiqlaydi.

Xulosa. O‘tkazilgan tadqiqot natijalari yosh kurashchilarning mashg‘ulot jarayonida stereotip va variativ bajarish usullarini navbatli qo‘llash texnologiyasi ularning texnik va maxsus jismoniy tayyorgarligini sezilarli darajada oshirishini ko‘rsatdi. Ilmiy-pedagogik tahlillar asosida ishlab chiqilgan metodik mexanizm tayyorlov, integrativ, variativ ustun, nazorat va korreksiya bosqichlaridan iborat bo‘lib, har bir bosqich sportchilarning harakat malakalarini bosqichma-bosqich shakllantirish va takomillashtirishga yo‘naltirildi.

Tajriba natijalari shuni tasdiqladiki, 60 soniya davomida 1-2-3-4 texnik usullarni ketma-ket va aniq bajarish ko‘rsatkichi tajriba guruhida 14,6 % ga oshib, statistik jihatdan ishonchli farqni ko‘rsatdi (t = 2,60; P < 0,05). Nazorat guruhida esa o‘sish 8,9 % ni tashkil etib, ishonchsiz farq sifatida qayd etildi (t = 1,52; P > 0,05). Bu esa an’anaviy mashg‘ulotlar tizimi bilan solishtirganda taklif etilgan yondashuvning samaradorligini yaqqol tasdiqlaydi.

Tadqiqot jarayonida aniqlanishicha, stereotip va variativ mashqlarni izchil uyg‘unlashtirish harakat stereotipining mustahkamlanishi bilan birga, sportchilarda tezkor qaror qabul qilish, texnikani o‘zgaruvchan sharoitlarga moslashtirish va musobaqa faoliyatiga yaqinlashish qobiliyatini rivojlantiradi. Bu esa yosh kurashchilarning nafaqat texnik, balki funksional va psixologik tayyorgarligini ham kompleks rivojlantirishga xizmat qiladi.

Adabiyotlar:

1. Kerimov, A. A. (2021). Sport pedagogikasida harakat malakalarini shakllantirishning nazariy asoslari. Fan-sportga, (3), 30–36.
2. Rasulov, B. R. (2022). Kurashchilarning texnik tayyorgarligida variativ mashqlarning ahamiyati. Fan-sportga, (2), 39–44.
3. Tursunov, Sh. M. (2020). Yosh sportchilarning mashg‘ulot jarayonida yuklama va mashqlar variativligini ta’minlash. Fan-sportga, (4), 25–29.
4. Xudoyberdiyev, J. K. (2021). Sport mashg‘ulotlarida koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish usullari. Fan-sportga, (1), 50–55.
5. Ismoilov, R. S. (2019). Kurash sportida texnik-taktik tayyorgarlikni takomillashtirish. Fan-sportga, (3), 17–21.
6. Matveyev, L. P. (2008). Sport trenirovkasi nazariyasi va metodikasi. Moskva: Fizkultura i sport.
7. Platonov, V. N. (2015). Olimpiya sportida tayyorgarlik tizimi. Kiev: Olimpiyskaya literatura.
8. Ozolin, N. G. (2010). Sport mashg‘ulotlarining zamonaviy tizimi. Moskva: Sport.



Mustaqil izlanuvchi
O.Z. PIRMATOV[1]
[1]O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Chirchiq shahri, O‘zbekiston

https://doi.org/10.65149/fansport.2026.v9i5.a022

YOSH FUTBOLCHILARNI O‘YIN JARAYONIDAGI TEXNIK VA TAKTIK HARAKATLAR TAHLILI

Annotatsiya

В статье рассматривается значение технической подготовки в процессе подготовки юных футболистов, а также роль и важность тренировок, направленных на совершенствование технического мастерства. Изучены особенности технической подготовки футболистов и факторы, влияющие на эффективность её реализации.

***Ключевые слова**: Юные футболисты, организация атаки, атакующие действия, физическая подготовка, техническая и тактическая подготовка, контрольные нормативы.*

Abstract

Maqolada yosh futbolchilarni tayyorlash jarayonida texnik tayyorgarlikning ahamiyati, texnik tayyorgarlik mashg‘ulotlari hamda ularning samaradorligi haqida so‘z yuritiladi. Shuningdek, futbolchilarning texnik tayyorgarligi va uni samarali amalga oshirish omillari tahlil qilingan.

***Kalit so‘zlar**: Yosh futbolchilar, hujumni tashkil etish, hujum harakatlari, jismoniy tayyorgarlik, texnik va taktik tayyorgarlik, nazorat normativlari.*

The article discusses the importance of technical training in the preparation of young football players, as well as the role and significance of technical training exercises in the training process. The study examines the technical preparedness of football players and the factors influencing its effective development and implementation.

***Keywords**: Young football players, attacking organization, attacking actions, physical training, technical and tactical training, control standards.*