



## KURASHSHÍLARDÍN OQÍW SHÍNÍGÍWLARÍN REJELESTIRIWDIÑ ÁHMIYETI HÁM ONÍN TŪRLERI

*Alxamov M.R.*

*Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti  
Nókis filiali oqıtıwshısı*

**Tayanch so‘zlar:** mikrotsikl, makrotsikl, mezotsikl, mashg‘ulotlarini rejaleshtirish, o‘quw mashqlari.

**Ключевые слова:** микроцикл, макроцикл, мезоцикл, планирование тренировок, тренировочные упражнения.

**Key words:** microcycle, macrocycle, mesocycle, training planning, training exercises.

2021-jil 5-noyabrdegi PQ-5281-sanlı “2024 jil Parij qalasında (Frantsiya ) bolıp ótetuđın XXXIII jazđı Olimpiyada hám XVII Parolimpiya oyunlarına Ózbekstan sportshıların kompleks tayarlaw tuwrısında”đı Qararları házirgi globalasıw dáwirinde zamanagóy sport talaplarına sáykes túrde sportshılardı tayarlaw, jańa aldındı texnologiyalardan paydalanıw, sport medicinası xızmetkerleri hám de sport psixologları menen sheriklikte iskerlik aparıw barlıq dene tarbiya hám sport tarawında iskerlik júrigizetuđın trenerler aldına juwapkershilikli wazıypalardı júkledi.[1] Dene tárbiya hám sport tarawında “Oqıw trenirovka shınığıwların nátiyjeli rejlestiriw” búgingi kúndegi barlıq sport túrleri aldında turđan tiykarđı máselelerden biri. F.A.Kerimov sport gúresi teoreyası hám metodikasi. [2]

Sport shınığıwların rejlestiriw - bul sport tayarlığı wazıypaların sheshiliw shártlari, quralları hám usılların, sportshı iyelewı lazım bolđan sport nátiyjelerin aldınnan gózlew. Sportshılar tayarlığın tuwrı rejlestiriw bul usı sportshılar kontingenti (yaki bir sportshı) qasiyetleriniń analizinen kelip shığıp, tayarlıq procesindegi tiykarđı kórsetkishlerin belgilew hám olardı belgili waqıt aralığına bólistiriw. [3]

Sonđı waqıtlarda sport gúresinde trenirovka procesin rejlestiriw haqqındağı oy-pikirler kóp ózgerdi. Bul jarıs qağıydalarına bazi bir ózgerislerdiń kiritiliwi



hám xalıqaralıq gúres federatsiyasınıń jarıs bellesiwleri tamashabaplıgın asırıw boyınsha qoyǵan talapları menen baylanıslı. Házirgi kúnde úlken tájiriye materiyalı toplanǵan, sportshılar tayarlıgın jánede joqarı dárejede sıpatlı rejelestiriw ushın obektiv shárt-sharayatlar jaratılǵan. Sportshılar tayarlıgı procesin utıslı basqarıw eki áhmiyetli shártlerdi esapqa alıwdı talap etedi: birinshiden, juklemeler kólemi ham keskin ósiwi (hazirgi zaman joqarı nátiyjeler sportında juklemeler biologik muǵdarlar shegarasına jaqınlaspaqta); ekinshiden, trenirovkanıń san parametrleri hám kónlikpe dárejesiniń teńlesiwi (jahanniń jetekshi sportshıları tajiriyesinde). Usı sebepli trenirovka sistemasin optimallastiriw hám optimal trenirovka dástúrlerin dúziw birinshi dárejedeǵi áhmiyetke iye bolip qalmaqta. [4]

Oqıw shınıǵıw procesin rejelestiriw - bul birinshi náwbette túrli mámleketler ushın rejeler sistemasin jaratıw esaplanadı. Bul dáwirlerde óz-ara baylanıslı bolǵan maqsetler kompleksi ámelge asırılıwı lazım.

Sabaq oqıw shınıǵıw procesiniń elementar quramlı bólegi esaplanadı. Ayırıqsha shınıǵıwlardan trenirovka kúni, olardan - mikrotcıkl payda bolsa, bir neshshe mikrotcikler birlespesi jańa, ǵarezsiz, trenirovka procesiniń pútkil bólegi bolǵan mezocikldi payda etedi. Bir neshshe mezociklerdiń birlespesi jánede iri hám tawsılǵan sistema - makrotsikldi quraydı (G.S.Tumanyan, 1984). Trenirovkanıń mikro-, mezo- hám makrotcikler sıyaqlı dáwirlerge ajırılıwına qarap juklemeler ólshemleri, kólemi, tezligi, tayarlıq quralları hámde usılları ózgeredi. Gúresshilerdiń kóp jıllıq trenirovkasına mólsherlengen rejeni dúziwde sport gúresi rawajlanıw jolınıń boljawı hám jarıslar qaǵıydalarındaǵı ózgerislerge ámel etiw lazım. Usı sebepli trenirovka quralları, kólemi ham tezligi wazıypaların názerde tutıw zárúr. Rawajlanıw reje pútkil oqıw toparı sıyaqlı ayırıqsha har bir gúresshi ushın dúziledi. Trenirovkanıń rejelestiriliwi álbette jıllıq rejelerdi islep shınıǵıwdı talap etedi. Jıllıq rejelerge qollanılatuǵın qurallar hám trenirovka juklemeleriniń tolıq bayanı kiritiledi. Kúndelik rejelestiriwde sport forması dinamikasınıń ilimiy nızamlılıqları (júzege keliw, turaqlastırıw hám waqtınshalıq páseyiwi) qollanıladı. Kúndelik rejelestiriw sistemasına túrli faktorlar: oqıw hám miynet tartibi, shınıǵıwlar mazmunı, sanı hám juklemeler ólshemleriniń ulıwmalıq jıyındısı, shınıǵıwlar juklemelerine bolǵan reaksiyanıń ayırıqsha qásiyetleri hámde gúresshiler tájiriyesi tasir etedi. Tez rejelestiriw kúndelik rejelestiriw tiykarında ámelge asırıladı. Bunday rejelestiriw túri wazıypalar, qurallar, usıllar, juklemeler kólemi hám tezligin anıqlastırıwdı kózde tutadı. Trenirovka shınıǵıwları sisteması, birinshi náwbette, maksimal trenirovka nátiyjesine erisiwge qaratılǵanlıǵı menen belgilenedi. Trenirovkanıń tezlik rejesine muwapıq shınıǵıwlar konspekti dúziledi, onda



tayarlaw (deneni qızdırıw) tiykarǵı hám juwmaqlawshı bólimler, takirarlawlar sanı, dem alıslar dawamlılıǵı hámde dem alıs qasiyetleri bayan etiledi.[5]

Trenirovka procesinde úsh dáwir: tayarlıq, jarıs, ótiw dáwirleri ajratıladı. Tayarlıq dáwirinde trenirovkalar belsene dem alıwdan tezlik arnawlı jumısqa, fizikalıq sıpatlardı keyinshellı de rawajlandırıwǵa, gúres texnikası hám taktikasın iyelew de qalıplestiriwge áste-aqırın ótiwdi tamiynlewge qaratılǵan. Bul dawirde sportshılardıń aldında turǵan jarıs dáwirinde jeńisli jumıs kórsetiwi ushin bekkem derek jaratıw lazım. Tayarlıq dawiriniń tiykarǵı wazıypaları organizmniń funktsional imkaniyatların asırıw, ulıwmalıq fizikalıq tayarlıqtı jaqsılaw ham gúresshi ushin zárúr bolǵan fizikalıq sıpatların rawajlandırıwdan, texnik-taktik háreketlerdi iyelew ham qalıplestiriw, olardı ámelge asırıwdaǵı kemshiliklerdi joq etiw, shıdamlılıq hám mánawiy sıpatlardı tarbiyalwdan ibarat.

Trenirovkanıń jarıs dáwiriniń maqseti – jarıslarǵa tayarlaw hám onda jetiskenlikli qatnasıw. Usı dáwirdiń tiykarǵı wazıypaları joqarı dárejede shınıǵıwǵa iye bolıw, texnik-taktik háreketlerdi keyinshellı da bekkemlew ham qalıplestiriw, jarıslarda qatnasıwda bellesiwdi alıp barıw taktikası bilimlerin keńeyttiriw hám bekkemlew, joqarı dárejede fizikalıq, shıdamlılıq hám mánawiy sıpatlardıń rawajlanıwına erisiw teoreyalıq bilimlerde keńeyttiriwden ibarat. Bul basqısha sportshılar, kónlikpelerge qarap emes, juwapkershilikli jarıslarda qatnasadı. Trenirovkanıń ótiw dáwirine trenirovka júklemeleriniń páseyiwi mas boladı. Dáwirdiń tiykarǵı wazıypaları: salamatlıqtı bekkemlew hám organizmdı shınıqtırıw, ulıwmalıq fizikalıq tayarlıq dárejesin asırıw.

Tiykarǵı qurallar: sport oýınları, júziw hám basqalar. Tuwrı dúzilgen ótiw dáwiri organizm funkcional imkaniyatların keyinshellı de rawajlandırıw, gúresshiniń arnawlı tayarlıǵın jaqsılaw ushin qolaylı shárt-sharayatlar jaratadı.

F.A.Kerimov sport oqıw shınıǵıwların tómendegishe túsindiredi: “Sport oqıw shınıǵıwlar– bul joqarı nátiyjelerge erisiwge qaratılǵan sporttıń qalıplesiwiniń jıl dawamında turaqlı basqaratuǵın pedagogik proces”. Demek sportta joqarı nátiyjelerge esisiwde tiykarǵı derek sport oqıw shınıǵıwlarında ámelge asırıladı.

Bunda trenirovkanıń maqseti sport shınıǵıwları procesiniń tiykarǵı funkciyası bolıp xızmet etiwı alımlar tárepinen aytıp ótilgen pikirlerine qaraganda sport oqıw shınıǵıwların rejelestiriw bul - sport tayarlıǵı wazıypaların sheshiw shártleri, quralları hám usılları, sportshı iyelewi lazım bolǵan sport nátiyjeleri aldınnan gózlew. Sportshılar oqıw shınıǵıwların tuwrı rejelestiriw - bul sportshılar yaki bir sportshı qásiyetleriniń analizinen kelip shıǵıp, tayarlıq procesindegi tiykarǵı kórsetkishlerdi belgilew, hámde olardı waqıt aralıǵına



bólistiriv. G.S.Tumanyan pikirinshe, shınıǵıwlar oqıw shınıǵıwlar procesin elementar unamlı bólegi esaplanadi. Bunda ayırıqsha shınıǵıwlardan oqıw shınıǵıwları kúni, olardan mikrosikl quraladı. Bir neshe mikrosikler birlespesi ǵarezssiz, oqıw shınıǵıwları procesiniń pútkil bólegi bolǵan mezosikldi quraydı. Bir neshe mezotsikldiń birlespesi jáne de iri hám ǵarezssiz – makrosikldi quraydı.

Shınıǵıwlar ciklerin sonshelli dúziw menen joqarı nátiyjelerge erisip bolmaydı. Jarıslardan keyin sportshılar málim bir jeńis penen sheklenip qaladı. Bunnan tısqari tiykarǵı jarıslar aldınan sportshıda páseyiw, sharshaw, halatları gúzetiledi. Bunda oqıw shınıǵıwlar procesi natuwrı dúzilgen emes, bálkim oqıw oqıw shınıǵıwları shınıǵıwların rejesi natuwrı islep shıǵılǵanlıǵın, ádebiyatlar analizi hám ámeliy tájiriyelerde tanısıp shıqtıq.

Juwmaq: Oqıw shınıǵıwların dúziwde tiykarınan shınıǵıwlar hãptesine 6 kún ge bolindi. Hãpteniń dúyshembi kúni sportshılar dem alıp kelgennen kiyin bul kúni júklemelerdi ortasha darejede berilip sportshılardı júklemelerge maslastırıladı hám joqarı júklemeler usınıs etilmeydi. Siyshenbi kúni tiykarınan texnik-taktik tayarlıq shınıǵıwlar alıp barıladı. Shárshembi kúni kross hám fizikalıq tayarlıqlar alıp barıladı. Piyshenbi texnik-taktik tayarlıq shınıǵıwlar alıp barıladı. Juma kúni oqıw shınıǵıw gúresi jarıs tiykarında alıp barıladı. Shembi kúni tiykarınan juwırıw fizikalıq shınıǵıwlar jeńil oqıw shınıǵıwları alıp barıladı sebebi hãpte aqırına kelip organizm sharshaydı hám júklemeler joqarı dárejede bolsa sportshılarda sharshaw halatları gúzetile baslaydı. Oqıw shınıǵıwların alıp barıwda tiykarınan jarıs aldı oqıw jıyınların ótkiziwde jarıstan 20 kún aldın ótkeriw usınıs etiledi. Sebebi oqıw jıyınları 14 kún dawam etedi hám bul waqıt aralıǵında joqarı júklemeler beriledi bul júklemelerden keyin sportshılardı óz qalpına tiklew ushın waqıt talap etedi. Oqıw jıyınlarınan soń 7-10 kún aralıǵında sportshılar jeńil oqıw shınıǵıwların dawam ettiredi hám bul watıq ishinde sportshılar ózin tiklew darejesi joqarı boladı. Bul metodikada shınıǵıwları alıp barıw kutilgen nátiyjelerdi berdi.

#### Ádebiyatlar:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021 yil 5 noyabrdagi "2024 yil Parij shahrida (Frantsiya) bo'lib o'tadigan XXXIII yozgi Olimpiya va XVII Paralimpiya o'yinlariga O'zbekiston sportchilarini kompleks tayyorlash to'g'risida"gi" Prezident Farmoni.
2. F.A.Kerimov sport kurashi nazariyasi va uslubiyati Toshkent 2018 yil
3. V.P.Filin, N.A. Fomin, 1990 yil
4. M.P.Matveev, Теория и методика физической культуры. 1997 г.
5. Керимов Н.А. Скоростно-силовая подготовка дзюдоистов и борцов вольного стиля/ Методические рекомендации. -Т, 1990, 20 с.



**РЕЗЮМЕ**

O'quv mashg'ulotlarini samarali rejalashtirish bugungi kunda barcha sport turlari oldida turgan asosiy muammo hisoblanadi. Kurashchi qizlarning musobaqalarda sportchilarning natijalari ma'lum darajada taktik, texnik, fizik va psixologik xususiyatlariga bog'liq. Hozirgi kunda o'quv mashg'ulotlarini rejalashtirishning yetishmovchiligi sportchilarimizning natijalari pasayishiga olib kelmoqda. O'quv mashg'ulotlarni tog'ri rejalashtirish orqali yuqori natijalarga erishish mumkin.

**РЕЗЮМЕ**

Эффективное планирование тренировок является серьезной проблемой, стоящей сегодня перед всеми видами спорта. Результаты спортсменов в соревнованиях по вольной борьбе в определенной степени зависят от их тактико-технических, физических и психологических особенностей. В настоящее время отсутствие планирования тренировочных занятий приводит к снижению результатов наших спортсменов. Высоких результатов можно добиться при правильном планировании.

**SUMMARY**

Effective training planning is a major challenge facing all sports today. The results of athletes in freestyle wrestling competitions to a certain extent depend on their tactical, technical, physical and psychological characteristics. Currently, the lack of planning for training sessions leads to a decrease in the results of our athletes. Great results can be achieved with proper planning.