

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ МАДАНИЯТ ВА СПОРТ ИШЛАРИ  
ВАЗИРЛИГИ**

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИНСТИТУТИ**

**ТУРДИЕВ АБРОР ЎКТАМОВИЧ**

**ЎРТА МАСОФАГА ЮГУРУВЧИ 15-16 ЁШЛИ  
СПОРТЧИЛАРНИНГ МАШҒУЛОТ ЖАРАЁНИДА ТЕЗКОР-КУЧ  
СИФАТЛАРИНИ САМАРАЛИ РИВОЖЛАНТИРИШ**

Таълим йўналиши: 5810200 - “Спорт фаолияти” (Енгил атлетика)

**БИТИРУВ МАЛАКАВИЙ ИШИ**

Иш кўриб чиқилди ва  
химояга қўйилди  
«Енгил атлетика, оғир  
атлетика ва велоспорт  
назарияси ва услубияти»  
кафедра мудири п.ф.н.,  
Н.Т.Тўхтабоев \_\_\_\_\_  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2012 йил

Илмий раҳбар  
\_\_\_\_\_ Сайдкулов З.В.,  
Илмий маслаҳатси  
\_\_\_\_\_ Смурыгина Л.В.

Тошкент 2012

## К И Р И Ш

**Ишнинг долзарблиги:** Республикамиз мустақилликка эришиши билан бугунги кунда олиб борилаётган чуқур ислохотларнинг энг асосийси ўсиб келаётган ёш авлодни ҳар томонлама-ақлий, ахлоқий ва жисмоний жихатдан ривожлантириш бўлиб, бунда жисмоний тарбия ва спорт муҳим аҳамият касб этади.

Шунингдек, мамлакатимизда таълим тизимини такомиллаштиришда Ватан равнақини таъминлайдиган ёш авлодни тарбиялаб вояга етказиш, болалар спортини ривожлантириш ҳамда ўсиб келаётган ёш авлод саломатлигини мустаҳкамлаш борасида ҳукуратимиз томонидан барча шарт - шароитлар яратилмоқда.

Юртимизда соғлом ва баркамол авлодни вояга етказиш давлат сиёсатининг устувор йўналишларидан бири бўлиб, миллат генофондини асраш, оилада, жамиятда соғлом турмуш тарзини шакллантириш, жисмоний тарбия дарслари сифатини яхшилаш, мактабдан ташқари ишларни ташкил қилиш ва уларнинг самарадорлигини кўтариш, спорт турларини ривожлантириш ҳамда оммавийлигини ошириш, иқтидорли спортчиларни саралаш ҳамда юқори малакали мураббийларни тайёрлаш долзарб масалалардан биридир.

Шу боисдан замонавий спорт мусобақаларида ўзаро рақобатнинг кескинлашуви ва спорт натижаларининг тўхтовсиз ўсиб бориши ўқув- машғулот жараёнига янгича илмий назар билан ёндашишни тақозо этади. Юксак маҳорат, кенг ва психофункционал имкониятларга эга ёш иқтидорли ҳамда рақобатбардош спортчиларни тайёрлаш муаммоси муқобил ва самарадор педагогик технологияларни ишлаб чиқиш заруриятини кучайтирмоқда.

Бугунги кунда ёш енгил атлетикачиларнинг машғулот хусусиятлари, ўргатишнинг энг самарали услубларини аниқлаш долзарб масалалардан бири ҳисобланади.

Машғулот давлари хусусиятларини кўрсатиш ҳар бир даврда машғулот жараёнининг мазмуни ва структурасани характерлаб берувчи ўзига хос белгиларни кўрсатиш ва шу билан бирга бир даврдан иккинчи даврга ўтилиши муносабати билан бу белгилар қандай ўзгаришини кузатиб бориш демакдир.

**Муаммонинг ўрганилганлик даражаси:** иқтидорли ҳамда рақобатбардош спортчиларни тайёрлаш, айниқса бошланғич спорт тайёргарлиги босқичида ёш енгил атлетикачилар машғулотларида ўқув-машғулот жараёнига янгича илмий-назарий ёндашиш муҳим муаммолар қаторига киради.

Сўнги ўн йилликдаги кузатишлар мактаб ўқувчилари организмнинг жисмоний ва функционал имкониятлари асосий параметрларининг пасайиб бораётганлигини кўрсатмоқда ҳамда ушбу ҳолатнинг ижтимоий аҳамиятли сабабларидан бири ҳозирги замонда инсонлар ҳаракат фаоллигининг камайиши, гиподинамия ва психик юкламалар улушининг ошишидир

**Тадқиқотнинг мақсади:** 15–16 ёшдаги енгил атлетикачиларнинг тайёрлов босқичида тезкор-куч сифатларини ривожлантирувчи восита ва усуллардан фойдаланиш.

# I БОБ. TADQIQOT MUAMMOLARINI NAZARIY VA USLUBIY ASOSLARI

## 1.1. Машғулотларни тузилмаси ва даврлари.

Фундаментал даврида, юқорида айтганимиздек спорт формасига кириш учун керакли шароит яратилиши ва ривожлантирилиши ҳамда спорт формаси бевосита пайдо бўлиши таъминланиши лозим. Шунга биноан бу давр икки асосий босқичга бўлинади. Уларнинг биринчиси, одатда кўпроқ давом этадиган босқичдир. Фундаментал даврининг биринчи (умумий тайёргарлик) босқичи

**Машғулотнинг йўналиши.** Биринчи босқичда спорт формасининг мустақкам пойдеворини яратиш қрак. Бу вазифа спортчи тайёргарлигининг асосий бўлимларига мувофиқ қуйидагича аниқ ҳал этилади.

**Жисмоний тайёргарликда** биринчи даражали вазифа орган-измнинг барча жисмоний хислатларини ҳар томонлама ривож-лантириш йўли билан унинг функционал имкониятлари умумий даражасини анча юксалтиришдан иборат. Мазкур босқичдаги жисмоний тайёргарлик ихтисосни чуқурлаштиришдан ҳам кўра кўпроқ танланган спорт турида прогрессга бевосита ёки билвосита сабаб бўлувчи функционал имкониятларни янада кенгайтиришга қаратилгандир. Бунинг сабаби шундаки, спорт формаси келажакда қай даражада бўлиши аввало жисмоний тайёр эканликнинг дастлабки даражасига, шунингдек, умумий жисмоний тайёргарлик махсус тайёргарликка нисбатан асос солувчи роль ўйнашига боғлиқ. Биринчи босқичда спортчининг жисмоний камол топишидаги турли йўналишларнинг ўзаро алоқадорлигидан фойдаланиш учун анча қулай имкониятлар мавжуд. Жисмоний сифатларнинг «бевосита ва билвосита ўтиши» дан кенг фойда-

ланиш жисмоний тайёргарликнинг бу босқичдаги асосий меҳанизми бўлиб хизмат қилади.

Спорт техник - тактик тайёргарликда биринчи босқичдаги характерли вазифалар қуйидагилардан иборат: спорт фаолиятининг назарий асосини ташкил этувчи билимлар олиш ва уларни мустаҳкамлаш; танланган спорт турида камолатга эришиш учун қулай шароит яратувчи ҳаракат маҳорати ва малакалари фондини кенгайтириш; танланган спорт техникаси ва тактикаси (асосан, хусусий ва бир-бирига ўтувчи) таркибига кирувчи маҳорат ва малакаларни шакллантириш ёхуд қайта тарбиялаш ва такомил-лаштириш.

Мазкур вазифалар танланган спорт турида техник - тактик жиҳатдан камолотга эришиш биринчи галда умумий жисмоний маълумотга, билим, малака ва маҳоратини тизимли равишда бойитиб боришга боғлиқ эканлигидан келиб чиқади. Шунингдек, ҳаракат кўникмаларининг ижобийларидан фойдаланиш ва «салбий таъсир кўрсатувчи» ларини енгиб ўтиш йўли билан танланган спорт туридаги хусусий ва «майда» малакалардан яхлит формаларга ўта бориш ҳам қонуний бир ҳолдир. Маънавий - иродавий тайёргарликда катта ҳажмдаги тайёргарлик ишларига интилишни шакллантириш, спортчига ҳос меҳнатсеварликни тарбиялаш, спорт фаолиятидаги муваффақиятни таъминловчи иродавий имкониятлар умумий даражасини юксалтириш биринчи босқичда алоҳида аҳамият касб этади.

**Восита ва услублар таркибининг хусусиятлари.** Фундаментал даврининг бошланғич босқичи юқорида баён этиб ўтилгандек, машғулот воситаларининг айниқса кенг комплекси мавжуд экани билан фарқ қилади. Мазкур босқичда ҳар томонлама таъсир этувчи машқлар (танланган спорт турига нисбатан) кейинги босқичларга қараганда анча кўпроқ бўлади. Жумладан, умумий чидамлилиқни тарбиялайдиган, куч - қувват фазилатларини ҳамда координацион имкониятларни тарбиялаш учун берилган машқлар координацион имкониятларни умумий такомиллаштирадиган машқларга кўпроқ ўрин берилади; машқларнинг хилма - хиллигини танлашда анча эркин вариацияларга ҳам йўл қўйилмайди.

Мусобақа машқларига (танланган спор турида) эса, мазкур босқичда минимал ўрин берилади. Масалан, бу босқичда бир қатор кучли оғир атлетикачиларнинг бундай машқлари штанга билан бажариладиган юкламалар умумий ҳажмининг 1,5-2 фоизини, югурувчи спринтерлар ва сузувчиларда югуриш ёки сузиш умумий масофанинг 0,5-1 фоизини ташкил этади.

Айрим ҳолларда, масалан, спортнинг «мавсумий» турларида асосий мусобақа машқлари машғулотдан умуман тушиб қолади. Бунда яқинлаштирувчи малакаларни ўзлаштиришга ва зарур хусусиятларни танлаб ривожлантиришга қаратилган хилма-хил махсус тайёрлов машқлари ихтисослаштиришнинг асосий воситаси сифатида хизмат қилади.

Гап шундаки, мусобақа машқлари биринчи босқичда фақат эски(илгари ўзлаштирилган) малакалар шаклида бажарилиши мумкин. Шунинг учун улардан тайёргарлик кўришнинг асосий воситаси сифатида фойдаланиш одат бўлиб қолган ҳаракат мустаҳкамланишига олиб келади. Бу эса, камол топиш давом этишига ҳалақит берадиган тўсиққа айланиб кетиши мумкин. Бундан ташқари бу босқичда мусобақа машқларининг таъсири нисбатан табақалашмаган, шу билан бирга озми - кўпми даражада бир ёқлама бўлади. Ваҳоланки, биринчи босқичда спорт формасининг асосисни ташкил этувчи барча компонентларга таъсир этиш ҳар томонлама ва аниқ танлаб йўналтирилган бўлиши ниҳоятда муҳимдир.

Мусобақа машқларининг ҳиссаси, албатта, спорт турининг ўзига хос хусусиятларига, спортчининг дастлабки тайёргарлик даражасига ва бошқа ҳолатларга боғлиқ бўлади. Мусобақа ҳара-катлари мураккаб таркибли жуда кўп вариантли спорт турларида (спорт ўйинлари, яккама-якка олишув, баъзи бир кўпкурашларда) бундай машқларнинг миқдори юқорида келтирилган мисолларга қараганда анча кўпроқ бўлади.

Биринчи босқичда умумий тайёргарлик йўналиши етакчи ўринда бўлгани туфайли, бу ерда машғулот услублари ҳам кейинги босқичлардигига қараганда нисбатан анча кам ихтисослаштирилган бўлади. Танланган спорт

турида машғулот учун типик бўлган услублар ихтисосга алоқаси бўлмаган, лекин умумий ва махсус тайёргарлик соҳасидаги хусусий вазифаларни бажариш учун зарур бўлган услублар билан тўлдирилади. Бунда юкламаларнинг аста -секин ўсиб боришини таъминлаш учун, нисбатан камроқ талаблар қўядиган услубларга, масалан, ўртача ёки ўзгарувчан интенсив-ликдаги циклли ҳаракатлардан фойдаланиш вақти бир текис ҳамда ўзгарувчан машқ қилиш услубларига, ўртасидаги дам олиш интерваллари ўзайтирилган такрорий ва орта боровчи машқ услубларига кўпроқ аҳамият берилади.

**Умумий ва махсус тайёргарликнинг ўзаро нисбати.** Машғулотнинг асосий йўналишига мувофиқ биринчи босқич умумий тайёргарлик кўп бўлиши билан фарқ қилади. Тўғри, умумий тайёргарликнинг махсус тайёргарликка аниқ миқдорий нисбати спорт турининг ўзига хос хусусиятларига, спортчининг малакасига ҳамда унинг индивидуал хусусиятларига қараб, анча ўзгариб туради, бироқ цикл бошида кўпинча умумий тайёргарлик тайёрлов даврининг иккинчи босқичдагига ва мусобақа давридагига қараганда анча кўп вақт олади.

Агар умумий ва махсус тайёргарликни вақт бўйича бир-бирига нисбатини ифодалайдиган бўлсак, унда юқори малакали спортчиларга тайёрлов даврининг биринчи босқичи учун 2:1 - 3:2 тартибидаги пропорцияни тавсия этиш мумкин. Тадқиқотлар мазкур маълумотлар спортнинг кўпгина турлари учун яроқли эканини кўрсатади. Бундай асосан кўпкурашни истисно қилиш мумкин, чунки унда махсус тайёргарликнинг мазмуни ва ҳар томонламалилиги ниҳоятда бойдир. Улар учун тахминан 1:2 - 1:3 тартибидаги нисбатан тавсия этиш мумкин.

Бошловчи, айниқса кичик ёшли спортчиларда табиийки, умумий тайёргарлик анча кўп бўлади, чунки уларда машғулот жарёни умуман кам ихтисослашган бўлади. Спорт камолотининг кўп йиллик йўлидаги барча босқичлари учун ҳамда машғулот циклининг турли босқичлари учун оптимал

умумий ва махсус тайёргарликнинг нисбатини аниқлаш ҳозирги кундаги асосий тадқиқот муаммоларидан бири ҳисоб-ланади. Ҳозирча келтирилаётган нисбатлар анчагина тахминийдир. Уларни аниқлаш учун вақт кўрсаткичлардан ташқари яна бошқа ёрқинроқ критериялардан ҳам фойдаланиш зарур.

**Юкламалар динамикасининг хусусиятлари.** Фундаментал даврининг биринчи босқичидаги юкламалар динамикасининг умумий тенденцияси уларнинг ҳажми ва интенсивлигининг аста секин ортиб бориши (бунда - кўпроқ ҳажмнинг ўсиши) билан характерланади. Бу ерда спорт формасининг мустаҳкам пойде-ворини кўйиш учун зарур бўлган ҳажм жиҳатидан асосий тайёргарлик иши бажарилади. Бу босқичда юкламаларнинг жамланган интенсивлиги умумий ҳажмни машғулотнинг кейинги босқичи бошлангунча ҳам ортира бориш имкониятининг чекланмайдиган даражадагина орта бориши мумкин. Шунинг учун, интенсивликнинг ўсиш суръатига нисбатан ҳажмнинг ортиш суръати юксакроқ бўлади.

Машғулот вақтидаги ҳамма юкламага умумий баҳо бериш анча оғир ишдир. Ҳозирча юкламанинг барча хилма - хил компонентларини ўлчашга ҳамда уларни ягона бир кўрсаткичда ифода этишга имкон берадиган етарли даражада яхши критериялар топилмаган. Шунинг учун ҳозирча юкламалар умумий кўрини-шининг тафсилотлари зарурият туфайли бир қатор камчиликларга эгадир. Буни юкламанинг таркибий қисмларини (бир - бирига яқин бўлган машқларнинг гуруҳлари бўйича) чуқур таҳлил этиш йўли билан бир қадар тўлдириш мумкин.

Умумий тайёрлов тайёргарлик характеридаги машқларнинг ҳажми, шунингдек, танланган ҳаракат фаолияти негизига қурилган машқларнинг жамланган ҳажми биринчи босқич вақтидаёқ ўзининг апогейга етади. Интенсивлиги кўпроқ специфик юкламалар ҳажми нисбатан кам суръатда ўсади. Интенсивлик кўрсаткичлари эса, яна ҳам секинроқ суръатда ўзгаради.

Бунда нисбий интенсивлик, умуман олганда, абсолют интенсивликка караганда бир оз тезроқ ўсиб боради.

Юкламаларнинг бундай динамикаси биринчи босқичда бутунлай қонунийдир. Агар тайёрлов даврининг бошида ҳажм ва интенсивлик ўсиб бориши максимал суръатларини бирлаштиришга уриниб кўрилса, у ҳолда бу машғулотни жадаллашишга олиб келади ва аста-секинлик принципи бузилишига ва бундай келиб чиқадиган барча кўнгилсизликларга сабаб бўлади. Бу жиҳатдан 50 - расмда келтирилган графиклар жуда қизиқарлидир. Бундан кўришиб турибдики, одатда циклдаги юкламаларнинг нисбий интенсивлиги ҳажмдан кейинроқ максимум даражасига етадиган ҳоллардагина спорт натижалари динамикаси энг яхши бўлар экан.

Машғулотни жадаллаштириш машқ кўрганликни баъзан тез юксалтирса ҳам, лекин спорт формаси турғун бўлишини таъминлай олмайди. Спорт формасининг турғунлиги биринчи галда тайёрлов ишларинг ҳажмига ва бу ишларни бажариш учун кетган даврининг узунлигига боғлиқ. Машғулотнинг тайёрлов даврини ташкил этишда худди ана шу қонуният ҳисобга олинади.

Иккинчи томондан ҳажмни хаддан ташқари узоқ ошира бориш интенсивлик қўшила боришини секинлаштиради, бу эса бу навбатида махсус машқ кўрганлик ривожланишига тусқинлик қилади (50 - расм, сузувчилардаги 4 - вариант). Бинобарин, ҳажмни кўпроқ ошириб бориш тенденцияси фақат маълум чегарагача тўғри бўлар экан. Танланган спорт тури қанча кўп чидамлилиқни талаб этса, бу чегара тайёрлов даври бошидан шунча узоқ бўлади.

Юкламаларнинг баён этилган тенденцияси биринчи босқичда машғулотга киритиладиган машқларнинг кўпчилиги учун ҳарактер-лидир. Бироқ қўлланиладиган воситаларнинг вазифасига қараб, у турлича намоён бўлади. Шундай машқлар гуруҳи ҳам борки, уларда интенсивлик биринчи этапнинг ўзидаёқ стабиллашиб қолади. Бундай турдаги машқларда юкламалар ҳажми интенсивлидан устунлик қилаётгандек кўринади. Умумий

чидамлиликни тарбия-лаш учун фойдаланиладиган барча машқларни, шунингдек, куч-қувват чидамлигини тарбиялашга қаратилган машқларнинг бир қисмини (айниқса, кўпроқ чидамлилик талаб этадиган спорт турлари машғулотида) ана шу турдаги машқларга киритиш керак.

Тезкорлик ҳамда куч - қувватни ривожлантиришга қаратилган тайерлов машқларида аҳвол бошқача бўлади. Бунда бошиданок интенсивлик ўзининг абсолют максимумига интилади. Бу эса, ҳажм ортишини чидамлилик машқларидагига қараганда анча кўпроқ чеклайди. Шунингдек, мусобақа машқларида ҳамда уларга якин махсустайёрлов машқларида ҳам юкламалар динамикаси ўзига хос кўринишда бўлади. Махсус - тайерлов машқларининг ҳажми фақат иккинчи босқичдагина ўз максимумига эришади, мусобақа машқ-ларининг ҳажми (танланган спорт турида) эса, ундан ҳам кеч-тайерлов даври ўтиб кетгандан кейин ўз максимумига етади.

Ниҳоят, яна шундай машқлар гуруҳи ҳам мавжудки, улар машғулот босқичлари доирасида жамланган ҳажм ва интен-сивликнинг озгина бўлса ҳам юксалиши билан боғлиқ эмас (фаол дам олиш, разминка мақсадида қўлланиладиган ва бошқа баъзи бир машқлар). Бу тур машқлардаги юкламалар айрим машғулотларнинг мазмуни ҳамда микроциклларнинг тузилишига қараб ўзгариб туради, умуман эса босқич давомида улар амалда стандартлигича қолаверади. Зикр этилган умумий тенденцияга мувофиқ юкламалар динамикасининг ўрта «тўлқин» лари биринчи босқичда одатда ундан кейинги босқичларга қараганда анчагина узун бўлади (тахминан 4-6 хафта).

Бошқа вариантлар бўлиши ҳам мумкин: фақат олдинги ҳажмни, интенсивликдан кўра кўпроқ ортира бориб, кейинчалик камая бораётган ҳажм фонида интенсивликни ортириш йўли билан машғулот талабларини аста-секин жадаллаштирмай ошира бориш тамойиллиги бузилмаса бас. Бунда микроцикллардаги юкламалар динамикаси юклама типигаги (машқ турлари типигаги) нисбатан тез - тез содир бўладиган ўзгаришлар ва анча

катта ёки максимал юкламали машғулотлар орасида интерваллар узокрок (дастлабки вақтларда) бўлиши билан характерланади.

**Жисмоний тайёргарликда** танланган спорт турининг специфик талаблариги жавоб бера оладиган жисмоний қобилият-ларни ривожлантиришга қаратилган таъсир этиш, яъни махсус жисмоний тайёргарлик кучаяди. Энди умумий жисмоний тайёр-гарлик асосан умумий машқ сақлаб туришни таъминлайди ва унинг махсус машқ билан чиниққанлик билан энг мустаҳкам алоқада бўлган компонентларини юксалтиради.

Бошқа бўлимларда ҳам шунга ўхшаш ўзгаришлар содир бўлади. Спорт - техника тайёргарлиги мусобақа ҳаракатлари техникасини мазкур машғулот циклининг мусобақа даври давомида қандай бўлса, ўшандай кўринишда чуқурроқ ўзлаштириб олишга қаратилади. Бунда турғун ва шу билан бирга мослашувчан ҳаракатлар динамик стереотипини шакллантириш марказий вазифа бўлиб қолади. Параллел равишда жиддий махсус тактик тайёр-гарлик ҳам кенгайтириб борилади.

Ниҳоят, иккинчи босқичга яқинлашган сайин танланаган спорт тури бўйича мусобақаларга махсус ирода тайёргарлигининг роли орта боради.

Булар бари махсус машқ билан чиниққанликни юксалтириш ва спорт формасининг барча компонентларини гармоник тарзда кўшиб олиб бориш учун шароит яратади. Иккинчи босқичда жисмоний техник, тактик ва ирода тайёргарликлари ўзаро алоҳида -алоҳида бўлади - улар ҳатто бирлашиб (қўшилиб) кетади.

Биринчи босқичда иккинчи босқичга ўтиш аста - секинлик билан содир бўлади. Бунда машғулот жараёнининг мазмунидан ҳам кўра унинг тузилиши - турли восита ва услубларнинг нисбати, умумий ва махсус тайёргарликнинг салмоғи, юкламалар ҳажми ва интенсивлигининг ўзаро нисбати ва ҳоказолар кўпроқ ўзгаради.

**Восита ва услублар таркибидаги ўзгаришлар.** Умумий ва махсус тайёргарликнинг нисбати. Иккинчи босқичда тайёргар-ликнинг турли

воситаларини қўллашнинг ўрни ва характери қуйидаги қонуниятлар билан белгиланади.

Биринчидан, махсус машғулот омили қанчалик тез - тез ва кучли (албатта, маълум физиологик меъёрларда) таъсир кўрсатса, машқ билан чиниққанлик ривожининг даражаси ҳам шунчалик юқори бўлади.

Иккинчидан, машқ билдан чиниққанлик ўсиб борган сари, унинг турли характердаги машқлардан фойдланишга ўтиш даражаси, афтидан, камайиб кетади ва бу ўтиш кўпроқ танлана-диган бўла боради.

Учинчидан, салбий таъсир кўрсатувчи ҳодисалар бўлмаса, шартли рефлекс алоқаларининг ҳар қандай тизими тез ва енгил ўрнатиладиган бўлади; мазкур тизимни ташкил этиш қанчалик мураккаб ва нозик бўлса, унинг ноадекватив таъсирларга бошланғич чидамлилиги шунчалик кам бўлади.

Иккинчи босқичда бу қонуниятлардан махсус машқ билан чиниққанлик тез юксалишини таъминлаш ва спорт формасининг компонентлари ўртасида ўзаро нозик алоқаларни йўлга қўйиш учун фойдаланилади. Бу аввало танланган мусобақа машқларидан ва уларга жуда яқин бўлган махсус - тайёрлов машқларидан анча кенгроқ фойдаланишда ўз ифодасини топади. Тайёрлов даври тугаллана борган сайин улар тобора кўпроқ ўрин олади ва машғу-лотнинг бошқа воситаларини қўллашга янада кучлироқ таъсир кўрсатади.

Иккинчи босқичда маълум махсус - тайёрлов машқлари мусо-бақа машқлари билан «яқинлашгандек» бўлади.

Бу «яқинлашиш» икки асосий йўлдан боради. Хусусий ҳаракатларни ёки мусобақа машқларининг айрим функционал хусусиятларини ўз ичига олган машқлардан аста - секин спорт мусобақаларидаги яхлит фаолиятга ўтиш йўлидан (масалан, гимнастика комбинациялар элементларидан бирикмаларга, кейин эса комбинацияларнинг ўзига ўтиш; танланган масофа бўлақларини қайта - қайта югуриб ўтишдан бутун масофани яхлит югуриб ўтиш-га);

Маълум гуруҳ машқларининг узунлигини бир қадар қисқар-тиш ва интенсивлигини ошириш йўлидан (айтайлик, тезликни ошириб, мусобақадагидан узун машғулот масофаси узунлигини камайтириш)

Спорт турларининг спецификасига қараб «яқинлаштириш» нинг бошқа усуллари ҳам қўлланилади. Бироқ уларнинг моҳияти бир - махсус тайёрлов машқларини танланган спорт тури хусусият-ларига мумкин қадар яқинлаштириш. Бироқ бу махсус - тайёрлов машқларини умуман мусобақа машқлари билан алмаштиришга интилиш керак, деган маънони билдирмайди. У ҳолда спортчига зарур бўлган айрим фазилатлар ва малакаларга мақсадга қатъий мувофиқ равишда таъсир кўрсатиш имконияти қолмай, машғулот-нинг самарадорлиги пасайиб кетган бўлур эди.

Машғулот услубиятида ҳам ана шундай ўзгаришлар содир бўлади. Танланган спорт тури спецификасига кўпроқ мувофиқ кела-диган услублар танлаб олинади. Спортнинг мазкур имкониятларга оширилган талаблар кўювчи услубларга (масалан, ўртача дистан-цияга югурувчиларда дам олиш интервали қатъий ва камайиб борадиган интервалли машғулот типигаги услубларга: оғир атле-тикачиларда эса, чегарага яқин ва чегара оғирликлар билан бажариладиган такрорий ўсиб боровчи машқлар услубига) анча кўп ўрин берилади. Мусобақа услубининг роли ҳам ортади.

Мусобақа услубларидан дастлаб асосан тайёрлов машқлари негизида, шу жумладан, спортнинг танланган турига қўшимча ёки унинг бир қисмини ташкил этувчи спорт тури материали сифатида фойдаланилади. Масалан, енгил атлетикачилар дастлаб асосий мусобақа масофаларидан қисқа масофага ёки аксинча, ундан узунроқ мусобақа масофасига югурадилар, кўп курашчилар эса, дастлаб айрим турларда мусобақалашадилар. Тайёрлов даврининг охирига яқинлашган сари танланган спорт тури бўйича тобора кўпроқ мусобақалашадилар. Бироқ ҳали ҳам бу машқлар машғулот характерида бўлиши керак. Бу ерда тақвим мусобақаларида ишти-рок этиш режали тайёргарлик кўришни бузмай, бўлажак асосий мусобақаларга тайёргарлик кўриш воситаларидан бири сифатида хизмат қилиши керак.

Иккинчи босқичда умумий тайёргарлик воситаларининг таркибидаги хилма - хиллик анча камайиб қолади. Умумий тайёр-гарлик машқларининг кўпчилигидан фойдаланиш характери ҳам ўзгаради. Уларнинг бир қисми стабиллаштирувчи аҳамиятга эга бўлади, яъни энди улар юксалишдан ҳам кўра кўпроқ эришилган умумий машқ билан чиниққанлик даражасини мустаҳкамлашни таъмин этади. Бунга асосан машқ билан чиниққанликнинг «билвосита ўтиши» механизми бўйича танланган спорт турида камол топишга ёрдам берувчи барча машқларни киритиш керак (масалан, жуда юксак чидамлилиқ намойиш этишни талаб қиладиган спорт турлари бўйича ихтисослашаётганда куч - қувват машқлари ёки куч - қувват ва тезкорлик - кучлилиқ талаб қиладиган спорт турлари бўйича ихтисослашаётганда умумий чидамлилиқни тарбияловчи машқлар). Илгари машғулот аҳамиятига эга бўлган айрим машқлар иккинчи босқичда кўпроқ фаол дам олиш воситаси сифатида ишлатилади.

Нихоят, бир қатор умумий тайёрлов машқлари ихтисослаш-тирилади. Бу бажариладиган ҳаракатларнинг тезлиги, кучи ва бошқа характеристикаси тегишлича ўзгаришида, шунингдек машқ жараёнида юклама билан дам олишни меъёрлашда ўз ифодасини топади. Мисол учун, югурувчи - спринтерлар, сакровчилар, улоқтирувчилар, боксчилар машғулотида штанга билан бажара-диган машқлар ёрқин ифода этилган тезкор кучлилиқ характерига эга бўлади. Бунга штанган оғирлигини ва такрорлаш миқдорини қисман камайтириб, ҳаракат тезлигини ошириш (айниқса толчок, ривок типидagi ҳаракатларида) йўли билан эришилади.

Умумий тайёргарликнинг салмоғи умуман камаяди. Шунга яраша махсус тайёргарлик салмоғи ортади.

Иккинчи босқичда тайёргарликнинг бу томонлари нисбати (вақт ҳисобида) спортнинг кўп турлари учун қуйидагича бўлиши мумкин: 1:2 - 2:3 (кўпкураш учун 1:3 - 1:4). Шунини эслатиб ўтиш керакки, биринчи босқичда нисбатлар бунинг аксича эди. Мазкур маълумотлар малакали спортчиларнинг машғулотига тааллуқлидир. Бошловчи спортчиларда эса

босқич бўйича машғулот струк-турасининг барча ўзгаришлари бунчалик катта бўлмайди.

**Юкламалар динамикасининг хусусиятлари.** Иккинчи босқичда юкламаларнинг умумий тенденцияси жамланган ҳажм-нинг камайишидан ва интенсивликнинг тобора юксалишидан иборат.

Босқич давомида юкламалар ҳажми бир қатор кўрсаткичлар бўйича анча сезиларли даражада (айрим ҳолларда ярмисидан кўпроқ) камайиши мумкин. Бу, биринчидан, машғулотнинг бундан кейинги тараққиёти учун етакчи фактор бўлган интенсивликни анча оширишга шароит яратиш зарурияти билан изоҳланади. Иккинчидан, биринчи этапда бажарилган катта ҳажмдаги тайёрлов ишлари натижасида «кечикувчи трансформация» механизми бўйича организмда содир бўладиган узоқ муддатли ўзгаришларнинг ўтишини енгиллатиш керак бўлади. Фақат юклама умумий ҳажми-ни узоқ муддат етарли миқдорда камайтириш ва шунга яраша интенсивликни ошириш йўли билангина аввалги ишлар натижасини спорт кўрсаткичларининг жуда тез ўсишига айлантириб юбориш мумкин. Ҳажмнинг камайиш даражаси, албатта, унинг олдинги босқичдаги катталигига боғлиқ. Чунки ҳажм қанча катта бўлса, «кечикувчи трансформация» муддатлари ҳам шунча узоқ бўлади.

Юкламалар ҳажмининг камайиши дастлаб умумий тайёрлов машқлари ҳисобига бўлади. Кўпчилик махсус - тайёрлов машқлари-нинг ҳажми бир қанча вақт мобайнида ўсиб боришда давом этади ёхуд стабиллаша боради. Кейин юкламалар умумий ҳажмининг бу компоненти ҳам аста - секин камая боради. Мусобақа машқлари ва уларга яқин бўлган махсус - тайёрлов машқлари бундан истис-нодир. Уларнинг бир ойдаги жамланган ҳажми ортиб боради.

Иккинчи босқичда интенсивлик асосан махсус тайёргарлик соҳасида ўсади. Машқлар абсолют интенсивлигининг тезлик, суръат, қудрат ва бошқа параметрларининг ортиши билан бирга машғулотнинг нисбий интенсивлиги ҳам юксалиб боради. Бироқ бу умумий жисмоний тайёргарликнинг анчагина

кисмига тааллуқли бўлмайди. Афтидан, бу ерда фақат машғулот самарасини танланган спорт турига тўғридан - тўғри «фойдали ўтказадиган» умумий тайёргарлик машқларининг айрим параметрларигина ортиши лозим бўлса керак.

Машғулот интенсивлигининг ўсиб бориши ва ҳажмининг камайиши натижасида, иккинчи босқичда юкламалар динамикаси-нинг ўрта «тўлқин»лари одатда 3 - 4 ҳафтагача қисқаради. «Юкла-ма ташлаш» фарқлари ҳам қисқаради. Бунга машқ билан чиниққанлик ўса боргани сари, бир томондан, юкламалар ҳажми камайиши сабаб бўлса, иккинчи томондан, тикланиш жараёнлари-нинг тикланиши тезроқ ўтиши сабаб бўлади.

Микроциклларда юкламалар динамикаси умумий тенденцияга ва микроциклларнинг бутун структурасидаги ўзгаришларга муво-фик алмашинади. Структура эса, ўтказилажак мусобақаларнинг энг муҳимларига яқинлаштира бориш шароитига ва уларда иштирок этиш шароитига мувофик қайта тузилади ва шу йўл билан мусобақа микроциклларига ўхшай боради.

**Микроцикллар структураси.** Мусобақа микроцикллари мусобақалар жадвали ва уларга бевосита олиб келувчи шарт-шароитлар билан белгиланади. Тайёрлов даврининг иккинчи босқичида бу микроциклларнинг барча деталлари ҳамиша ҳам қайта тикланавермайди. Аслида мусобақалар режими оптимал машғулот режимидан қанча кам фарқ қилса, уни тайёргарлик жараёнида шунча тўлиқроқ ва тезроқ тиклаб олиш мумкин.

Буни мисол билан тушунтирамиз. Агар футбол бўйича турнир мусобақалари 5 - 6 кунлик интерваллар билан ўтказиладиган бўлса, у ҳолда мусобақа юкламаларининг бундай режими тайёрлов ишларини ҳаддан ташқари чеклаб қўймайди. Бундай режимнинг машғулотнинг махсус - тайёрлов босқичидаги юкламаларнинг эф-фектив режими билан қўшилиб кетиши унчалик қийин бўлмайди ва шунинг учун уни мазкур босқичнинг кўпгина микроциклларига киритиш мумкин. Бунда микроциклнинг схемаси тахминан жад-валда кўрсатилганидек бўлиши мумкин.

Агар мусобақалар кичик интерваллар билан ёки кичик серия билан бир неча кун кетма - кет давом этса, у ҳолда кўриб чиқи-лаётган босқичда юкломаларнинг унга ўхшаш режимини мусоба-қаларда иштирок этишдан ҳам кўра кўпроқ ҳажми микроци-кларнинг ўрнига қараб мусобақа юкломаларининг ҳажмидан камроқ бўлиши ҳам, кўпроқ бўлиши ҳам мумкин бўлган турли машқлар воситаси билан моделлаштириб тикланади.

Умуман шуни айтиш керакки, тайёргарлик шароитларининг мусобақа шароитларига мувоффиқлиги ҳамиша ҳам мусобақа шароитларини айнан кўчириш деган маънони англатавермайди. Тайёргарликни қийинлаштирадиган шароитлар мазкур шароитга ўтиш учун қанчалик зарур бўлса, фақат шунча ва тайёргарликнинг якуний натижасига салбий таъсир этмайдиган даражадагина киритилади. Бундан ташқари мусобақанинг бир қатор ўзгарувчан шароитлари (рақибнинг ўзига хос хусусиятлари, биринчилик ўтказиш тартибидаги баъзи бир хусусиятлар, об - ҳаво шароитлари ва ҳоказолар) кутилмаганда пайдо бўлади. Спортчида хилма - хил шароитларда ўз кучини эффектив тарзда ишлата билиш қобилияти бўлиши зарур. Бунинг учун тайёргарлик шароити тегишлича вариатив (ўзгарувчан) бўлиши керак.

Машғулотнинг махсус тайёргарлик босқичини бошқача қилиб мусобақа олди босқичи деб аташ ҳам мумкин. Чунки у бевосита мусобақа даврига уланиб кетади. Бу босқичда қўлга киритиладиган спорт формасини «бошланғич» дейиш мумкин: кейинчалик унинг даражаси ортиб боради, бунда унинг айрим компонентлари (айниқса, тактик тайёрлик) навбатдаги мусобақаларнинг специфи-касига қараб ўзгаради.

Тайёргарлик даврининг функцияси бажарилганини кўрсатувчи мезон сифатида машғулотнинг бундан олдинги циклида эришилган натижадан яхшироқ натижа ёки шу даражага яқинроқ кўрсаткич хизмат қилиши мумкин. Спорт натижалари аниқ миқдор характеристикасига эга бўлмаган спорт турлари учун умумий тайёргарлик (биринчи босқичда) ва махсус

тайёргарлик (иккинчи босқичда) нормативларини бундан аввалги циклнинг тегишли нормативларига караганда ортиқроқ бажарилиши мезон бўлади.

## **1.2. Тезкор -куч тайёргарлигининг ёшга хос ва услубий жиҳатлари.**

Ҳозирги замон ўсмирлар спортининг илғор назарияси ва амалиёти спортчилар тайёргарлигида ёш ҳамда жинс, жисмоний тайёргарлик хусусиятлари, эмоционал ҳолат, шунингдек, моддий базани ҳисобга олиш зарур эканлигини ишончли исботлаб беради. Ҳар қандай янги таклиф этилаётган спорт тайёргарлиги усулиятининг илмийлиги ва оддий тўғрилиги нафақат малака талабларининг бажарилиш тезлиги билан, балки ушбу шуғулланувчилар контингентининг ёшига мослиги билан белгиланади.

Бундан ташқари, ушбу жисмоний сифатнинг ривожланиши ёшга муҳим даражада боғлиқ.

Шу сабабли куч спорт фаолиятининг етакчи элементи ҳисобланган спорт турларида спортчининг объектив имкониятлари асосида, яъни уларнинг биологик етилиш даражаси ва тайёргарлик даражасини ҳисобга олган ҳолда машғулот жараёнини ташкил этишда жуда катта аҳамият қаратилади.

Ёш спортчилар тайёргарлигидаги асосий йўналишларни аниқлаётиб, муаллифлар иккита йўналишни ажратадилар. Биринчиси, ёшлиқда, иккинчиси, спортчининг морфофункционал етуклик даврида юқори спорт натижаларига эришиш мақсадини кўзлайди. Биринчи йўналиш вакиллари бўлган мураббийлар ёш спортчиларни жадал тайёрлаш усулиятидан фойдаланадилар. Улар машғулот жараёни йўналишини кўпроқ “етакчи тизим”ни ёки сифатни такомиллаштиришга қаратадилар.

Иккинчи ёндашув шундай тасаввурларга асосланадики, бунда юқори спорт натижаларига эришиш ҳамма жисмоний ва психик куч-қудратни

зўриқтиришни тақозо этади ҳамда морфофункционал етукликка эришишдан олдин у режалаштирилиши мумкин эмас.

Замонавий спорт машғулоти кўп йиллик жараён сифатида қаралади. Амалда эса у шундай бўлиши мумкин, қачонки унинг биринчи босқичлари максимал даражада мумкин бўлган функционал, ҳаракат, техник имкониятларни яратишга, қолганлари эса уларни юқори спорт натижаси кўринишида амалга оширишга бағишланса, ушбу ҳолда, табиийки, тайёргарликни жадаллаштириш истиқбол учун ишлашга, яъни спорт машғулотининг кўрсатиб ўтилган иккинчи йўналишига ўрин бўшатади.

Ю.В.Верхошанский кўпгина тадқиқотчиларнинг маълумотларига таянган ҳолда янги шуғулланувчи атлетлар куч машғулотларининг баъзи методологик хусусиятларида тўхталади. Жумладан, шу нарса таъкидланадики, машғулотнинг бошланғич босқичларида, унда кўлланиладиган юклар катта ёки кичик бўлишидан қатъи назар, куч нисбатан бир хил ўсади. Максимумдан 80 - 90% га тенг тезликлар билан ишлаганда тезкор-кучнинг тахминан бир хил ўсганлиги аниқлаш имконини беришини бериб ўтган. Кўпдан маълумки, шуғулланувчи қанчалик кам тайёргарлик кўрган бўлса, тезкор-кучнинг ўсиши шунча шиддатли бўлади. Бу ерда ҳамма воситалар яхши. Лекин маҳорат ортиб борган сари тезкор-кучнинг ўсиш суръати камаяди ва фақат тегишли махсус воситалар ёрдамида таъминланиши мумкин.

Шу билан бирга муаллифнинг таъкидлашича, ҳеч бир восита ва ҳеч бир махсус тайёргарлик услуги универсал ёки жуда самарали бўла олмайди. Уларнинг ҳар бири спорт турининг ҳаракат хусусиятлари, спортчининг тайёргарлик даражаси, аввалги машғулот юкламаси хусусияти, машғулотнинг жорий босқичдаги муайян вазифаларига боғлиқ ҳолда машғулотнинг у ёки бу босқичида устувор аҳамиятга эга бўлиши лозим.

Машғулот юкламаси ва унинг параметрлари ҳар доим мутахассисларнинг диққат марказида бўлиб келган. Кўп сонли тадқиқотлар

ўтказилган, уларнинг натижалари асосида ҳар хил усулиятлар, алоҳида тавсиялар ишлаб чиқилган.

Жисмоний сифатлар ривожланишининг ёшга хос жиҳатлари.

Жисмоний сифатларни ривожлантиришда ёшга хос жиҳатлар анчадан бери спорт тайёргарлиги усулиятида марказий масалалардан ҳисобланади. Спортда босқичма-босқич тайёргарлик концепцияси қабул қилиниши билан (мазкур концепция биринчи навбатда кўп йиллик машғулот жараёнининг махсус-педагогик вазифаларини кетма-кет ҳал этишни акс эттиради) ҳар бир тайёргарлик босқичи мақсади ҳамда вазифаларини тиббий-биологик асослаш зарурати юзага келди. Кўп йиллик машғулот жараёнига физиологик асос яратиш зарурати туғилади. Чунки фақат шундагина ҳамма услубий тавсиялар тўғри, самарали, энг асосийси, салбий оқибатлардан ҳоли қўлланилиши мумкин бўлар эди.

### **1.3. Кичик ёшли ўқувчиларнинг куч сифатини ривожлантириш.**

Куч етарли бўлмаса спорт маҳоратига етишиб бўлмайди. Ҳаракат тезлиги ҳамда чидамлилиқ ва чаққонлик кўп жиҳатдан мускуллар кучига боғлиқ. Мускуллар кучи бош мия қобиғи фаолиятига мос келадиган марказий нерв тизимининг аҳволига, мускулларнинг физиологик кўндаланг кесимига, мускулларда бўладиган биохимик жараёнларга, мускуллар кўзғолувчанлигининг ўзгаришига, уларнинг чарчоқлик даражасига ва бошқа сабабларга боғлиқ бўлади, бош мия қобиғидаги ҳаракатлантирувчи зонанинг нерв тўқималаридан чиқадиган нерв импульслари келгандагина мускул кучи содир бўлади. Бу, нерв тизими функционал имкониятларининг ҳал қилувчи аҳамияти бор эканини кўрсатади.

Айниқса янги, бошловчи енгил атлетикачиларда мускул кучини ривожлантириш биринчи навбатда ўз мускулларини бошқара билиш, уларни қисқартира олиш ва кўпроқ куч бериб кучлантира олиш (нерв-мускул координациясини яхшилаш) ҳисобига бўлади. Шу билан бир вақтда, катта

ирода кучи кўрсата билишни ўргата борилгани ҳам муҳимдир. Бундан ташқари, мускул кучини намоён қила олиш нерв тўқималарининг функционал имкониятини ошириш йўли билан ҳам ривожлантирилади. Мускул кучи унинг физиологик кўндаланг кесимига тўғри пропорционал бўлгани учун жисмоний машқлар таъсирида мускул массаси ортган сари мускул кучи ҳам кўпая боради, шу билан бирга, мускулларда айланиш кучаяди, модда алмашилиш яхшиланади, энергия берадиган моддалар кўпаяди.

Мускул кучининг бу асосий томонлари ўзаро узвий боғлиқдир. Бирок машқ ва методларни, мускул массасини кўпроқ оширадиган ёки нерв тўқималарининг тегишли функционал имкониятлари даражасини ошириб, кучни намоён қила олишни яхшилайдиган қилиб танлаш мумкин.

Ёш енгил атлетикачилар танасидаги ҳамма мускуллар кучли, гармоник ривожланган бўлиши керак. Лекин тана мускулатурасининг ривожланиш даражасига бўлган талаб енгил атлетиканинг турига боғлиқдир. Улоқтирувчиларга куч ҳаммадан кўп ривожлантиришда керак бўлса, марафончиларга ҳаммадан кам куч керак.

Ҳар қандай енгил атлетикачи машғулотида, албатта кучда ривожлантирувчи машқлар ишлатилади. Лекин асосан енгил атлетиканинг мазкур турини бажариш учун энг муҳим бўлган мускуллар группасини ривожлантиришга эътибор берилади. Анчагина кўп мускул кучи намоён қила олишни яхшилаш учун катта ва максимал кучланиш методлари қўлланилади. Бу махсус танлаб олинган машқларни катта ва максимал куч билан (максималдан 75-100%) такрор-такрор бажариш демакдир. Бундай машқларда енгил атлетиканинг қайси турида мумкин қадар кўп куч сарфлашни ўргатиб олиш мақсад бўлса, шу турнинг ёки шу тур элементнинг координацион структура яхлитлиги сақлаб қолинади. Машқни қийинлаштира бориш (штанга ва снарядлар оғирлигини, сакраш баландлигини, югуриш тезлигини ошира бориш) ҳам бу машқларга хос хусусиятдир.

Мускуллар массасини ошириш учун, машқлар то ҳаракат тўғрилиги бузиладиган даражада мускуллар чарчагунча тўхтовсиз бажарилади (“Ниҳоягача” методи). Бундай машқлар структура жихатдан, одатда спортчи ихтисос олаётган енгил атлетик турнинг элементларига ўхшайди. Бунда куч келиш ўртача ёки катта (максималдан 50-70%) бўлиши керак.

Кучни ривожлантириш учун элементлар машқлардан тортиб, то яхлит енгил атлетика турига (сакраш, улоқтириш, стартдан ташланиш) қадар ҳар хил динамик машқлардан фойдаланилади. Кучни ривожлантиришда юк кўтариш машқлари, ўз вазнидан фойдаланиб ёки шериги қаршилигини енгиб бажариладиган машқлар энг кўп кўл келади. Бундан ташқари, кучни статик намоён қилиш қўлланади. Оғирлиги 2,5 кг дан ортиқ гантеллар, 10-15 кг гача кум билан тўлдирилган ҳалталар, 2-5 кг лик тўлдирма тўплар, 16 ва 32 кг лик тошлар ва штангалар юк тариқасида хизмат қилади.

Оғир юк билан, масалан, штанга билан бажариладиган машқлар тананинг ҳамма мускулларига, айниқса йирик ва бақувват мускул группаларига, енгил юк (масалан, тўлдирма тўплар, гантеллар) билан бажариладиган машқлар эса айрим мускул группаларга таъсир қилади.

Атлет анча оғир юк кўтариб машқ бажараётганда, баъзан нафас ритмини бузади ёки бутунлай нафас олмай қолади. Тўғри нафас олишга жуда катта эътибор бериш, максимал оғирлик билан қилинадиган машқларни бир мартагина бажариб, кейингисини бошлаш олдидан 2-5 минут вақт ўтказмоқ керак.

Енгил юк билан бажариладиган машқни қаторасига 2-3 марта такрорлаш (айрим вақтда озроқ) керак. Оғирлик қанча оз бўлса, машқни шунча кўп тўхтовсиз бажариш мумкин. Мускул ҳажмини ошириш учун бажарилаётган машқларни ҳар доим мускулларда чарчоқ сезилгунга қадар такрорлаш керак.

Юк кўтариб қилинадиган машқларни биринчи вақтларда секин-аста, кейинчалик оғирлик имкон берганича тез бажариш тавсия этилади.

Ўз оғирлигини кўтариш ҳамда шериги қаршилигини енгиш машқлари юк кўтариш машқларига яқин. Булардан типикроғи - ўз гавда оғирлигидан фойдаланиб бажарадиган ўтириб-туриш (асосан бир оёқда), сакраш жумладан, пастга сакраб тушиб, шу заҳоти депсиниш, осилган ҳолатда тортилиш, таяниб ётган ҳолатда қўлларини букиб - тўғрилаш каби машқлардир. Юк кўтариш машқларидаги сингари бу машқларда ҳам қанчалик кичик мускул группаси ишлайдиган бўлса, тананинг бориб келиш йўли қанча бўлса, машқ кўп такрорланади. Бора-бора секинроқ ҳаракатлардан тезроқ ҳаракатларга, енгилроқларидан қийинроқларига ўтиш керак. Кейинчалик эса, максимал тезлик билан бажариладиган машқларга кўпроқ ўрин берилади.

Шериги билан кўтаришиб, қаршилигини енгиб, тортишиб ва туртишиб бажариладиган машқлар мускулларга умумий ва танланган таъсир кўрсатиш имконини беради. Бу ерда кучлиликда ва бу кучдан фойдалана олишда мусобақалашаётган атлетларнинг иродалари кучини кўрсата олишларининг катта аҳамияти бор.

Машғулотда оғирлик қўшиб бажариладиган енгил атлетик машқлардан ҳам - оғирроқ асбобларни улоқтириш, елкага қум тўлдирилган (6-12 кг) ҳалта олиб сакраш машқлари, оғир (5-6 кг) белбоғ билан юқорига сакраш каби машқлардан ҳам фойдаланилади. Бунақа машқларда ҳаракатнинг структураси деярли ўзгармайди, лекин атлет учун одатдагидан кўпроқ куч сарфлаши керак бўлади. Куч атлет учун зарур шароитга яқин шароитда тараққий этади.

Бу методни оғирлаштирилган асбоблар билан шуғулланадиган улоқтирувчилар кўпроқ қўллайдилар. Лекин оғирлик қўшиб бажариладиган машқларни бошқа енгил атлетикачилар ҳам муваффақият билан қўллашлари мумкин. Масалан, илмий текширишлар сакраш машқларида оғирликлардан фойдаланганларнинг сакровчанлиги, ундан фойдаланмаганларга нисбатан кўпроқ ортганини кўрсатди. Машғулотнинг тайёрлов даврида енгил атлетикачилар оғир пойабзал кийиб ёки 5-6 кг ли белбоғ (кўрғошин

бўлакчалари ёки питра солинган брезент белбоғ) боғлаб, махсус машқлар бажаришлари мумкин.

Оғирликлар билан бажариладиган энгил атлетика машқлари ёрдамида маълум мускул группалари массасини оширишгина эмас, балки жуда катта ирода кучи намойиш қила билиш қобилиятини ҳам тарбиялаш мумкин. Бундай машқларни мумкин қадар максимал тезликда бажариш керак.

Оғирликлар билан бажариладиган энгил атлетика машқларини худди шу машқларнинг оғирликсиз бажарилиши билан алмаштириб туриш керак. Одатда машқ олдин оғирликсиз. Кейин оғирлик билан бажарилади.

Энгил атлетикачилар тайёргарлигида статик кучланиш машқларидан ҳам (“изометрик” метод) фойдаланилади. Энгил атлетикачи, масалан, елкаси билан паст турникка тираниб ёки жуда ҳам оғир штангани ердан узиш учун, ярим букик оёқларини тўғрилашга ҳаракат қилиб, мумкин қадар максимал кучланиш сарфлайди. Бундай ниҳояга етиб турган статик кучланишда, бош миянинг куч келаётган мускул группаларига оид нерв тўқималарига айниқса катта талаб қўйилади. Табиийки, бундай кучланишга жавобан нерв тўқималарининг функционал имкониятлари ортади-да, энгил атлетикачи яна ҳам кўпроқ куч бера олади. Нерв тўқималарининг функционал имкониятлари ошганлиги динамик ҳаракатларда ҳам кўпроқ кучланиш сарфлаш имкониятини беради.

Катта ва максимал статик кучланишли ҳар қайси машқ бир машғулот мобайнида 5-6 секунддан 2-4 марта такрорланади. Бу метод фақат катталарга тавсия қилинади.

Янги бошловчи энгил атлетикачилар гавдадаги ҳамма мускулларини ривожлантириш учун, кўпроқ куч келадиган хилма - хил жисмоний машқлар қилишлари керак. Тайёрланган яхши спортчилар танлаб олган турларида муваффақиятга эришиш қайси мускул группалари кучли бўлишини талаб қилса, ўша мускул группаларини ривожлантиришлари керак. Албатта, улар кучни ривожлантирувчи машқлар билан ўзларининг умумий жисмоний тайёрлик даражаларини сақлаб боришлари керак.

Куч кўпайтирадиган машқлар машғулотнинг тайёрлов даврида кўпроқ, мусобақа даврида эса камроқ қўлланади. Лекин мусобақа даврида ҳам куч талаб (кўпинча максимал кучланиш талаб қиладиган) махсус машқлар етарли даражада қолдирилади. Бу куч тараққиётида эришилган даражани сақлаб қолиш учунгина эмас, балки уни янада ошириш учун ҳам керак бўлади.

## **II БОБ. ТАДҚИҚОТНИНГ ВАЗИФАЛАРИ, УСЛУБЛАРИ ВА УЛАРНИ ТАШКИЛ ЭТИШ**

### **2.1. Тадқиқот вазифалари**

Мақсадга эришиш учун қуйидаги тадқиқот вазифаларини белгилаб олдик:

1. Мавзу бўйича ўқув услубий адабиётларни таҳлил қилиш.
2. Катта ёшли мактаб ўқувчиларни тезкор-куч сифатларини аниқлаш ва амалда асослаш.
3. Тезкор-куч сифатларни тарбияловчи самарали восита ва услубларни аниқлаш.

### **2.2. Тадқиқот услублари.**

Олдимизга қўйилган вазифаларни ҳал қилиш учун қуйидаги услублардан фойдаланилди:

- Педагогик кузатув;
- Педагогик назорат тестлари;
- Математик-статистика усули.

### **2.3. Педагогик назорат тестлари.**

Ҳар қандай тадқиқот давомида шуғулланувчиларнинг жисмоний тайёргарлик даражаси ва жисмоний ривожланганлик даражасини аниқлашда назорат тестлари ҳамда антропометрик кўрсаткичлардан фойдаланилади. Жисмоний сифатларини ривожланганлик даражасини қуйидаги назорат тестлари орали аниқланди:

1. 30 м.га паст стардан югуриш;
2. 60 м.га паст стардан югуриш;

3. 1 дақиқа давомида арғамчида сакраш;
4. 1000 м. масофага югуриш;
5. Жойдан туриб узунлика сакраш;
6. Теннис тўпини улоқтириш

### **2.3. Тадқиқотни ташкил қилиш ва ўтказиш.**

Тажрибалар мактаб шароитида дарсларда ва машғулот жараёнларида 2011-2012 ўқув йиллари Тошкент шаҳар Яккасарой туманидаги №118 мактабининг юқори синф ўқувчиларида ўтказилди. Улар 24 кишидан иборат бўлиб, жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари тенг қилиб, 12 кишидан 2 гуруҳга бўлинди.

Дастлабки синов тестларини 2011 йил май ойида қабул қилдик ва мактаб таътили даврида таҳлил қилиб янги машғулот услублари ва машғулотларда вазифани тўғри қўйишни режалаштириб, янги ўқув йилидан машғулотларни олиб бордик.

Яқуний тестлаш 2012 йил март ойининг охирида қабул қилинди ва уларни умумлаштирилди ва таҳлил этилди.

### **2.4. Математик статистик услублари.**

Тадқиқотлар натижалари статистик ишлаб чиқилди. Унда гуруҳларнинг кўрсаткичлари ҳисобланди, статистик фаразлар текширилди. Тадқиқотда ҳ-ўртача услублардан фойдаланилди.

Шуғулланувчилар тажриба бошида деярли барча кўрсаткичлар бўйича аҳамиятли даражада фарқ, йуқ эди. Тажриба охирида тажриба гуруҳининг кўрсаткичлари устунлиги ва фарқлар ишончилиги ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлиги сифатли эканлиги тасдиқланди.

## **ОЛИНГАН ТАДҚИҚОТ НАТИЖАЛАРИНИНГ ПЕДАГОГИК ТАҲЛИЛИ.**

### **III.1. 15-16 ёшли ўқувчиларда тезкор-кучини ривожлантиришда махсус машқлардан фойдаланиш.**

Машғулотларда қўланиладиган жисмоний ва техник-тактик машқлар шуғуланувчи болаларнинг ёши, жисмоний ва функционал имкониятларига мослаб режалаштирилиши ва қўлланилиши лозим. Ушбу машқлар сони, шиддати, қайтарилиши ва давом этиши вақти билологик қонуниятларга асосланиши даркор. Агар машқлар юкламаси боланинг имкониятидан ўта юқори бўлса, бундай юклама шу боланинг организмига салбий таъсир этиши мумкин. Аксинча, юклама имкониятдан кам бўлса шаклланиш жараёни сустрлашиши муқаррар.

Айрим мураббийлар қисқа муддат ичида жисмоний сифатларни ривожлантиришни жадаллаштириш, тезроқ малакали спортчи таёрлаш мақсадида махсус ва ихтисослашган машқларни зўрма-зўраки қўллайдилар тўғри, аммо айрим ҳолларда боланинг наслий ва индивидуал жисмоний имкониятлари серзаҳира бўлса, бундай бола тез орада яхши спортчи бўлиб этишиши мумкин. Аммо, аксарият ҳолларда бундай катта юкламали машғулотлар боланинг тез чарчаши, зўриқиши, ҳотто унинг касалланишига олиб келиши мумкин. Спорт амалиётида шундай ҳолатлар ҳам учрайдики, бир бирига ўхшаш мунтазам бериладиган машқлар спорт билан энди шуғунланишни бошлаган болада қизиқишини сўндиради, унда спортга бўлган ихлос йўқолади, пировардида у спорт билан шуғунланмай қўяди. Шунинг учун ёш спортчиларни тайёрлашда, айниқса дастлабки ўргатиш босқичида жисмоний сифатларни ривожлантириш, техник-тактик маҳоратни шакиллантира бориш учун ҳарактли ўйинлардан фойдаланиш жуда фойдали ва ўта муҳимдир. Ҳозирги кун спорт амалиётида ёш спортчиларни тайёрлаш жараёни қанчалик ўз таркибига ҳаракатли ўйинларни киритганлигини

ўрганиш учун биз мураббийлар ўртасида сўровнома ўтказдик. Биз томонимиздан ишлаб чиқилган ҳафталик цикл қуйидаги кўринишга эга.

### **Югурувчиларнинг махсус машқлари.**

1. Тиззаларни баланд кўтариб югуриш. Таянган оёқ депсингандан сўнг силкинч оёқни сони горизонтал ҳолатгача ва ундан юқори кўтарилади, елка бўшаштирилади, кўллар тирсакдан букилган, югуришдагидек, таянч оёқ ва тана бир чизиқни ташкил этади. Бу машқ ҳаракатда (югуришда) ўртача ва тез (темпда) бажарилади, стадионнинг югуриш йўлкасида, ҳамда зинапояларида. Ушбу машқни бўлакли югуришларда ва ўзгарувчан темпда аста тиззаларни баланд кўтариб югуришдан оддий югуришга ўтиб бажариш ҳам мумкин. Кўлларни ҳолати ҳар хил бўлиши мумкин: кўллар бўшаштирилган ҳолатда пастда ёки бел орқасига қўйиш мумкин. Бу машқни арғамчида (скакалкада) сакраб бажариш ҳам мумкин. Машқни бажаришда товонни ердан депсинишидан таянч оёқни охиригача тўғирланишига эътибор бериш зарурдир. Тиззаларни ён томонларга кетишига, танани орқага эгилмасликка ва елкаларни кўтармаслик лозимдир.

2. Оёқларни орқага силтаб югуриш. Навбатма-навбат оёқлар тизза бўғимида букилиб орқага ташланиб тез-тез ҳаракатда бажарилади ва бунда тос озгина олдинга чиқарилиб оёқ эркин, пастга туширилиб танани умумий марказий оғирлиги (У.О.М.) проекцияси яқин бўлган жойга оёқ қўйилади. Кўллар эса тирсакдан букилиб югуришдагидек ҳаракатлантиришда (2-расм).

3. Оёқдан оёққа олдинга (кийиксимон) сакраб югуриш. Бу машқ ҳам тиззаларни баланд кўтариб югуришдагидек бажарилиб бунда депсинувчи оёқ депсингандан сўнг гавда биров олдинга энгашади, силкинч оёқ олдинга букилган ҳолатда чиқарилади ва шу пайт депсинувчи оёқ тўғирланиб учиш фазаси содир бўлади. Машқни бажаришда депсинишга ва кўллар ҳаракатига эътибор бериш керак. Чунки кўлларни фаол ҳаракати машқни тўғри бажарилишига хизмат қилади (3-расм).

4. Оёқдан-оёққа юқорига сакраб югуриш. Бунда кўллар югуришдагидек ҳаракатда фаол ёрдам беради, оёқларда навбатма-навбат тизза бўғимида ва

оёқ учида букилиб ва депсиниш натижасида тўғирланиш кучи ҳисобига юқорига сакралади. Машқ кучи депсиниб олдинга-юқорига, ҳар хил тезликда ҳаракатланиб депсиниш бурчаги ва тезлиги ҳисобига бажарилади. Бунда машқни бажарилишига ва депсинувчи оёқни тўлиқ букилишига алоҳида эътибор бериш зарурдир (4-расм).

5. Турган жойда тиззаларни баланд кўтариб югуришдагидек ҳаракат қилиш. Машқни бажараётганда гавдани тўғри тутишга аҳамият бериш керак (5-расм).

6. Бедана қадамлаб югуриш, яъни майда қадам билан югуриш. Олдинда турган оёқ навбатма-навбат оёқ учида югуриб таянч ҳолатидаги оёқ тўла тўғриланади, тана билан бир чизиқни ташкил қилган ҳолда. Елка камари бўшаштирилади. Қўллар бўшаштирилган ҳолда пастда. Машқ стадионнинг йўлкасида, зинапояларда, тепадан пастга, ўртача ва тез темпда. Машқни ҳар хил бўлақларда ўзгарувчан темпда бедана қадамлаб югуришдан аста оддий югуришга ўтилади ёки тез югуришга ўтиш ҳам мумкин. Бунда оёқлар оёқ тагини узунлигида олдинга қўйилади ва аста-секин қадам узунлиги оширилади. Бунда таянч оёқни тўла тўғирланишига тизза бўғинида ёзилишида эътибор бериш шарт. Шу билан бирга тосни орқага юбормаслик зарур. Товонлар параллел ҳолда қўйилади (6-расм).

7. Югуришдагидек қўлларни ҳаракатлантириш дастлабки ҳолатдан оёқлар елка кенглигида (ёки чап ўнг оёқ олдинда), тана озроқ олдинга эгилган, қўллар тирсак бўғинида букилган. Тўғри бурчак остида қўллар билан ҳаракатни бажариш ўртача ва тез темпда 10-20 сония сериялар билан бажарилади. Бунда қўлларни кенг амплитудада ҳаракати ва елка бўғинида бўшашганлигига эътибор бериш керак (7-расм).

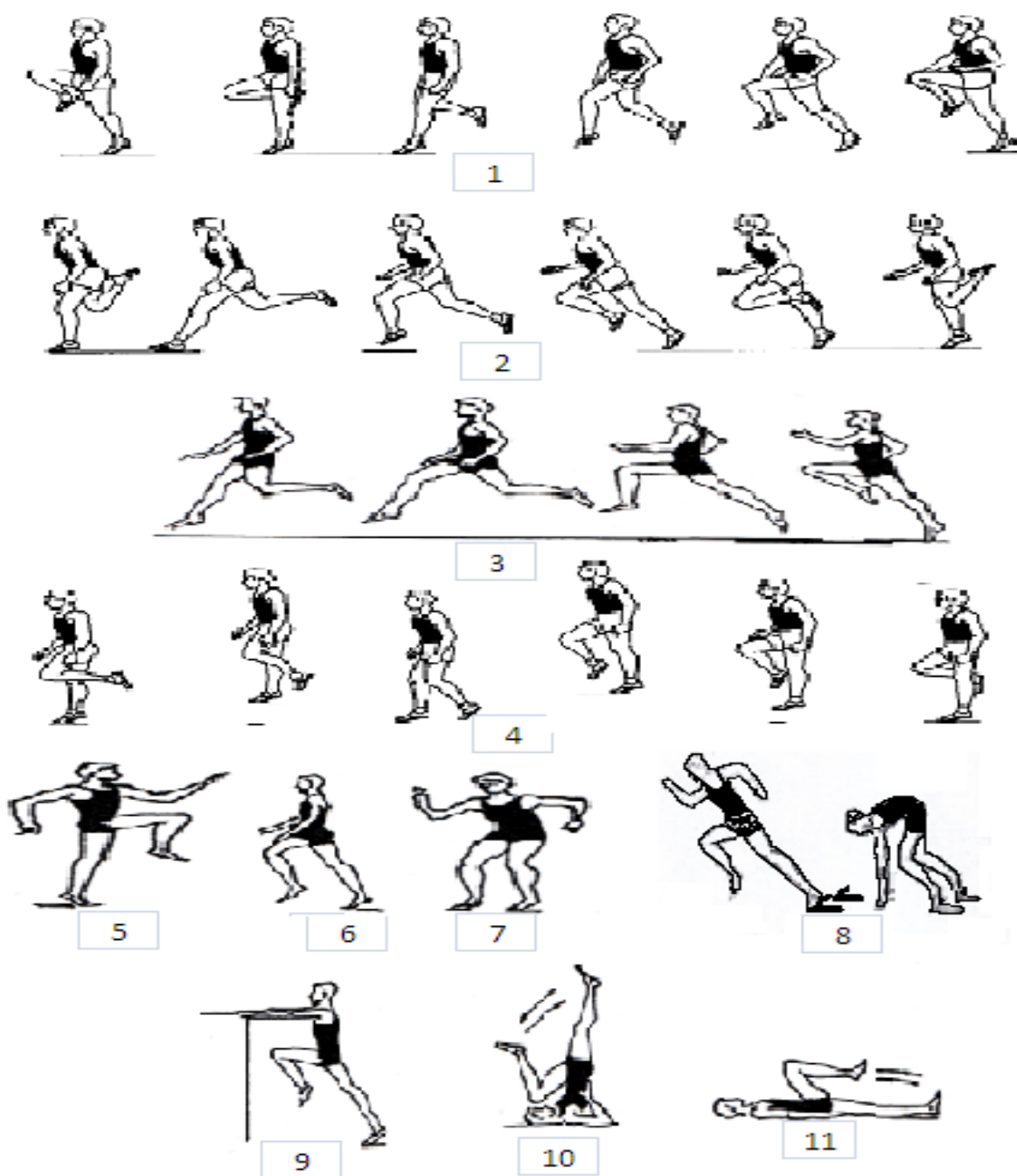
8. Пастки ёки юқори стартдан тезланиш олиб тезликка югуриш (8-расм).

9. Бирор бир деворга ёки швед гимнастик деворига таянган ҳолда турган жойда тиззаларни баланд кўтариб югуриш. Гавда  $45-50^{\circ}$  бурчак остида бўлиш керак оёқларда навбатма-навбат ердан қаттиқ депсиниб горизонтал ҳолатдан ҳам юқорироқ тиззаларни кўтариш. Машқни 10-20 сек.лик сериялар

давомида ўртача ва тез темпда бажариш керак ва бунда таянч ҳолатдаги оёқни тўғирланишига эътибор бериш зарур (9-расм).

10. Ётган ҳолда ва куракларга таянган ҳолда югуришдагидек ҳаракатларни бажариш оёқлар ҳаракати ўртача ва тез темпда 10-30 секундлик серияларда бажарилади. Оёқларни эркин ва кенг ҳаракатда бўлишига эътибор бериш зарур (10-расм).

11. Чалқанча ётган ҳолда югуришдагидек ҳаракатларни бажариш оёқлар ҳаракати ўртача ва тез темпда 10-30 секундлик серияларда бажарилади. Оёқларни эркин ва кенг ҳаракатда бўлишига эътибор бериш зарур (11-расм).



### **3.2. Ўқув-машғулот қисмларининг вазифаси ва мазмуни.**

Машғулотнинг тайёрлов қисми. Тайёрлов қисмининг вазифаси: шуғулланувчиларда умуман баданни қиздириб олиш ва уларни бўладиган куч келишга тайёрлаш – разминка, мускул кучини ва эгилувчанлигини ривожлантириш, бўғимларда ҳаракатчанликни ошириш, ҳаракатни бошқара олиш қобилиятини яхшилаш ва енгил атлетик турлар, техника элементлари билан таништириш. Умумий бадан қиздириш тезланишли ёки спортча юриш (200–400 м) дан бошланиб, секин югуришга (400–800 м) ўтди. Тайёрлов қисмининг бошқа вазифалари снарядларда, снарядлар билан ва уларсиз бажариладиган умумий ривожлантирувчи ва махсус тайёрлов машқлари билан ҳал этилади. Яна баскетбол, волейбол элементлари каби машқларни ҳам қўллаш мумкин. Бу машқлар воситасида ҳам янада жадалроқ кейинги ишга тайёрланса бўлди.

Янги бошлаётганлар билан ўтказиладиган машғулотларнинг тайёрлов қисмига оддий умумий ривожлантирувчи машқлар киритилади. Енгил атлетикачиларнинг тайёрлик даражалари ўсган сари бу машқлар мураккаблаша боради. Тайёрлик даражаси юқори енгил атлетикачилар машғулотининг тайёрлов қисмига умумий ривожлантирувчи ва махсус машқлар тенг миқдорда киритилди.

Дарснинг тайёрлов қисмига тренировканинг тайёрлов даврида кўпроқ ва мусобақалаш даврида озроқ вақт ажратилади. Дарснинг тайёрлов қисми қанча давом этиши танланган енгил атлетика турининг хусусиятига, атлетларнинг тайёрлик даражаларига ва бошқаларга қараб (30 дан 15 минутгача) ўзгаради. Тайёрлик даражаси анча юқори енгил атлетикачиларда, хусусан уларнинг индивидуал машғулотларида, кириш ва тайёрлов қисмлари разминка билан алмаштирилди.

Разминка спортчи организмни бўладиган тренировка ишига тайёрлади. У куч келиш аста-секин ошиб борадиган қилиб махсус танланган жисмоний

машқлар комплексидан иборат. Агарда разминка учун машқлар нотўғри танланса, унинг фойдаси кам бўлибгина эмас, балки салбий бўлиши ҳам мумкин. Аста-секин разминка қилишни қисқа вақтли кучли иш билан алмаштириб бўлмайди, чунки бунда атлет тез чарчаб қолади, организмининг функционал имкониятлари тўла очилишига имкон қолмайди. Тренировка машғулотида ўтказиладиган разминкада куч келиш жуда ҳам оз бўлмаслиги керак. Шуғулланувчиларнинг тайёрлик даражаси ортган сари, уни ҳам ошира бориш лозим. Разминкага киритилган жисмоний машқлар умумий жисмоний тайёргарликка ҳам бир қадар ёрдам беради.

Разминка икки қисмдан иборат бўлди. Биринчи қисмнинг вазифаси асосан вегетатив функцияларни (қиздиришни) кучайтириш ҳисобига организмнинг умумий иш қобилиятини оширишдир. Разминканинг иккинчи қисмида спортчи ўзида бўлажак ишга мойиллик ҳосил қилиб олиши керак.

Разминкада бадан қиздириш атлетнинг бутун организми қатнашадиган, анча давом этадиган, ўртача давом этадиган, ўртача куч келадиган жисмоний машқлар ёрдамида амалга оширилди. Одатда бу гоҳ-гоҳо енгилгина тезланиши қўшиладиган оҳиста суръатда югуришдан иборат бўлди. Узлуксиз югуриш орасида кўпинча бошқа машқлар ҳам қилиб турилди.

Тер чиқа бошлаши олдиндан бадан зарур даража қизиган бўлди, деган фикр бор. Қиздирувчи машқларнинг қанча давом этиши кўп жиҳатдан атлетнинг тайёрлик даражасига, айниқса унинг умумий чидамлилиқ даражасига боғлиқдир. Узоқ масофага югурувчи учун 10 минут оҳиста югуриб юриш унчалик таъсир этмаслиги мумкин, лекин худди шунинг ўзи қисқа масофага югурувчининг разминкаси учун бемалол етди.

Қиздириш қанча давом этиши ҳавонинг ҳароратига ҳам боғлиқ. Иссиқ пайтларда разминка учун югуришни, разминканинг бутун биринчи қисми сингари, камайтириш керак. Совуқ ҳавода узоқроқ разминка қилиши керак бўлади. Кийимни ҳам назарда тутиш керак: у қанчалик иссиқ бўлса, қиздириш вақти шунча камаяди.

Енгил атлетикачиларда қиздирувчи разминканинг жадаллиги (ҳажми каби) ҳам бир хил эмас. У мастерларда, айниқса стайерларда юқори, янги бошлаётганларда эса озроқ бўлади. Бадан қизиши яхши бўлиши ва шу муносабат билан қон айланиши, модда алмашиниши ва бошқа жараёнларнинг кучайиши учун вақт керак. Қиздиришни ҳар доим секин машқлардан бошлаб, аста–секин жадал жисмоний фаолиятга ўтиш керак.

Жуда кучли иш вақтида тер чиқиши 1 минутдан кейин бошланиш ҳам мумкин, лекин бунда енгил атлетикачининг потенциал имкониятлари тўлиқ очилмай қолди.

Давомли қиздирувчи югуриш кўпинча кейинги машқларни бажариш вақтида кўпроқ талаб қўйиладиган мускулларнинг группаси иш қобилятини ошириш учун етарли бўлмаслиги мумкин. Масалан, улоқтирувчи югуриш воситасида тана ва қўл мускулларини етарли даражада қиздира олмайди. Шунинг учун кўпгина енгил атлетикачилар югуришдан кейин етарли қизимаган мускуллар группаси учун махсус танланган машқларни бажардилар.

Бунинг учун енгил атлетика турининг спецификасига мослаб муайян тартибда бирин-кетин бажариладиган бир неча қиздирувчи машқлар танлаб олинди. Одатда, олдин қўллар ва елка камарини қиздирадиган, кейин тана, тос атрофини қиздирадиган ва ниҳоят оёқларни (сон, болдир, оёқ таги) қиздирадиган машқларни бажариш тавсия қилинди. Мускулларга юқоридан пастга қараб шундай “ишлов бериш” бир неча марта кетма-кет такрорланиши мумкин. Ҳамма енги атлетикачиларга бир хил вариант тавсия қилиб бўлмайди. Айрим енгил атлетика турларининг хусусиятларини ва машқларни маълум тартибда бажаришга ўрганишни ҳам ҳисобга олмоқ керак. Лекин қандай вариант қўлланмасин, машқлар аввало кичик мускуллар группаларига, кейин эса катта мускул группаларига мўлжалланган бўлиши керак.

Ҳар қайси машқ тахминан 10-15 марта ҳеч қандай зўр бермасдан такрорланди. Енгил атлетикачининг тайёрлик даражасига ва машқ

хусусиятига қараб, такрорлаш миқдори ўзгаради. Шунингдек, у ҳавонинг хароратига кийимга ва бошқа факторларга ҳам боғлиқдир.

Шундан кейин бўғинлар ҳаракатчанлигини яхшиловчи машқларга ўтилади. Улар амплитудаси аста-секин оша борадиган бўлажак ҳаракатларда (югуришда, сакрашда ёки улоқтиришда) фаол қатнашувчи мускулларнинг антагонистларини чўзадиган ҳаракатлардан иборат бўлди. Бунда ҳаракат енгил ва бемалол бажарилиши, ҳаракат амплитудаси эса, танланган енгил атлетика турига керагидан ортиқ бўлмаслиги керак. Ҳар хил машқлардан 6–8 тасининг ҳар бирини 8–10 мартадан такрорлаш тавсия қилинади. Бу ерда гап бўғинлар ҳаракатчанлигини ривожлантириш устида эмас, балки катта амплитудали бўлажак ҳаракатларга мускулларни ва боғловчи аппаратни тайёрлаш ҳақидадир. Бундан ташқари, мускуллар группаси қайишқоқлигини яхшилаш–жароҳатланишдан сақланишнинг энг муҳим шартларидан ҳисобланди. Ҳаракат амплитудасини оширувчи машқлар билан разминканинг биринчи қисми тугалланади. Разминканинг бу қисми орасида бошқа машқлар қилиб туриладиган такрор (масалан, 200–300 м дан 4–5 марта) югуришдан иборат бўлиши ҳам мумкин. Разминка биринчи қисмининг бундай комплекс шакли ҳам (айниқса сакровчилар ва улоқтирувчилар учун) жуда сифатлидир.

Разминка ҳаммаси бўлиб 30–40 минут давом этди. Иссиқ ҳавода разминка вақтини ҳаддан ташқари қисқартириб юбормаслик керак. Ундан кўра шошилмасдан разминка қилган яхши. Ҳеч қандай ташқи иссиқлик ҳаракат ўрнини, айтиқса разминка иккинчи қисмидаги ҳаракат ўрнини тўла боса олмайди. Енгил атлетикачининг маҳорати қанчалик юқори бўлса, унинг разминкаси шунчалик пухта бўлиши керак.

1 жадвал

## Тадқиқотдан олдин натижа гуруҳининг кўрсаткичлари

		100 м	200 м	600 м	ж.т.у.с	ж.т.уч хатлаб с.
1	Ишқобилов Н	15,5	27,9	128,3	196,0	627,2
2	Турғунов Б	16,0	28,8	132,2	203,0	649,6
3	Орипов Ж	16,2	29,1	133,9	206,0	659,2
4	Аманов О	15,8	28,4	130,6	200,0	640,0
5	Ғаффоров А	15,8	28,4	130,6	200,0	640,0
6	Фарходов Х	15,5	27,9	128,3	196,0	627,2
7	Мирзахмедов Д	14,8	26,7	122,8	186,0	595,2
8	Рўзимов Ў	15,2	27,3	125,6	191,0	611,2
9	Дехқонов М	16,2	29,1	133,9	206,0	659,2
10	Каримов Т	15,0	27,1	124,4	189,0	604,8
11	Жумаев Ж	15,4	27,7	127,2	194,0	620,8
12	Қурбонов М	14,8	26,7	122,8	186,0	595,2
Ўртача кўрсаткич		15,5	27,9	128,4	196,1	627,5

2 жадвал

Тадқиқотдан олдин тажриба гуруҳининг кўрсаткичлари

		100 м	200 м	600 м	ж.т.у.с	ж.т.уч ҳатлаб с.
1	Кувватов К	15,5	28,0	126,8	196,0	628,1
2	Эминов А	15,5	27,8	126,4	195,0	624,9
3	Холиқов Б	15,2	27,4	124,4	191,0	612,1
4	Тиллаев П	15,5	27,8	126,4	195,0	624,9
5	Деҳқонов М	15,4	27,7	125,9	194,0	621,7
6	Иргашев Д	15,3	27,5	124,9	192,0	615,3
7	Собиров Б	15,8	28,4	128,8	200,0	640,9
8	Турдиев В	15,6	28,1	127,3	197,0	631,3
9	Қиличов С	15,4	27,7	125,9	194,0	621,7
10	Давлатов У	15,5	27,8	126,4	195,0	624,9
11	Хуррамов Л	15,1	27,2	124,0	190,0	608,9
12	Рафиқов М	16,0	28,9	130,4	203,5	652,1
Ўртача кўрсаткич		15,5	27,9	126,5	195,2	625,6

Жадваллардан кўриниб турибдики икки гуруҳда ҳам дастлабки тестлаш натижалари бир хил кўрсаткичга эга. 100 м. пастки статдан чиқиб югуришда назорат гуруҳида 15,5 сек. бўлган бўлса, тажриба гуруҳида ҳам бу кўрсаткич 15,5 сек.ни ташкил қилди.

200 м. югура келиб югуришда бу кўрсаткич бирмунча тезроқ. Бунда стартдан чиқиш ҳисобига тезкорлигини намоиш этганлиги сабабли натижалар назорат гуруҳида 27,9 сек. ва тажриба гуруҳи шуғулланувчиларида 27,9 сек.ни ташкил этди.

600 м. масофага югуришда ҳам деярли бир хил натижа қайд қилинди. Назорат гуруҳи спортчиларида 2:08,4 ва тажриба гуруҳида 2:06,35 натижа билан масофани яқунлашган.

Жойдан туриб узунликка сакраш машқида назорат ва тажриба гуруҳларида мос равишда 196,1 см ва 169,2 см.ни ташкил қилган. Шунингдек жойдан туриб уч ҳатлаб сакраш тестида назорат гуруҳида 627,5 м. ва тажриба гуруҳида 625,6 мартани ташкил этган.

Дастлабки тестлаш натижаларини таҳлил қиладиган бўлсак машғулотларга қатнашиб ёки ўз хохишларига қараб машғулотларни бажарадиган ўқувчилар икки гуруҳда ҳам етарлича эди. Лекин шунга қарамасдан машғулотлар давомида мураббийлар томонидан олиб борилган кучли назорат ва ўз вақтида ўтказилган машғулотлар умумий ҳолатни яхши кўришишга эришилди.

## 3 жадвал

## Тадқиқотдан кейин тажриба гуруҳи кўрсаткичлари

	Ф	100 м	200 м	600 м	ж.т.у.с	ж.т.уч ҳатлаб с.
1	Ишқобилов Н	15,2	26,3	121,8	202,0	648,2
2	Турғунов Б	15,7	27,2	125,7	209,0	670,6
3	Орипов Ж	15,9	27,5	127,4	212,0	680,2
4	Аманов О	15,5	26,8	124,1	206,0	661,0
5	Ғаффоров А	15,5	26,8	124,1	206,0	661,0
6	Фарходов Х	15,2	26,3	121,8	202,0	648,2
7	Мирзахмедов Д	14,5	25,1	116,3	192,0	616,2
8	Рўзимов Ў	14,9	25,7	119,1	197,0	632,2
9	Дехқонов М	15,9	27,5	127,4	212,0	680,2
10	Каримов Т	14,7	25,5	117,9	195,0	625,8
11	Жумаев Ж	15,1	26,1	120,7	200,0	641,8
12	Қурбонов М	14,5	25,1	116,3	192,0	616,2
	Ўртача кўрсаткич	15,2	26,3	121,9	202,1	648,5

## Тадқиқотдан кейин тажриба гуруҳи кўрсаткичлари

	Ф.И.Ш.	100 м	200 м	600 м	ж.т.у.с	ж.т.уч ҳатлаб с.
1	Қувватов К	14,9	25,1	118,9	207	666,1
2	Эминов А	14,9	24,9	118,5	206	662,9
3	Холиқов Б	14,6	24,5	116,5	202	650,1
4	Тиллаев П	14,9	24,9	118,5	206	662,9
5	Деҳқонов М	14,8	24,8	118,0	205	659,7
6	Иргашев Д	14,7	24,6	117,0	203	653,3
7	Собиров Б	15,2	25,5	120,9	211	678,9
8	Турдиев В	15,0	25,2	119,4	208	669,3
9	Қиличов С	14,8	24,8	118,0	205	659,7
10	Давлатов У	14,9	24,9	118,5	206	662,9
11	Хуррамов Л	14,5	24,3	116,1	201	646,9
12	Рафиқов М	15,4	26,0	122,5	215	690,1
Ўртача кўрсаткич		14,9	25,0	118,6	206,2	663,6

Жадвалда қайд этилган кўрсаткичлардан шуни кузатиш мумкинки, тадқиқот гуруҳидаги ўқувчиларининг чидамлилиқ сифатлари шу ёшдаги спорт тури билан шуғуллунаётган талабаалрнинг нисбатан кўрсатилган натижалар бирмунча яхши ўсиш бўлган бўлиб, қуйида шу натижалар бирма – бир келтириб ўтилган. Масалан 1-2 жадваллардан кўриниб турибдики тадқиқот бошида 100 м. масофага югуриш бўйича назорат гуруҳида 15,5 сек бўлган бўлса тадқиқот якунида 15,2 сек.ни ташкил этган бўлса, бу масофага югуришда тажриба гуруҳида 15,5 ни ташкил қилган, тадқиқот якунида бу кўрсаткич 14,9 сек.ни ташкил қилди. Агар ушбу ўсиш кўрсаткичларни фоиз ҳисобида оладиган бўлсак 1,9 % га 3,9 % ни ташкил этди.

200 м масофага югуриш бўйича назорат гуруҳида 27,9 сек бўлган бўлса тадқиқот якунида 26,3 сек.ни ташкил этган бўлса, бу масофага югуришда тажриба гуруҳида 27,9 ни ташкил қилган, тадқиқот якунида бу кўрсаткич 25,0 сек.ни ташкил қилди. Агар ушбу ўсиш кўрсаткичларни фоиз ҳисобида оладиган бўлсак 5,7 % га 10,4 % ни ташкил этди.

600 м масофага югуриш бўйича назорат гуруҳида 2:08,4 сек. бўлган бўлса тадқиқот якунида 2:01,9 сек.ни ташкил этган бўлса, бу масофага югуришда тажриба гуруҳида 2:06,5 ни ташкил қилган, тадқиқот якунида бу кўрсаткич 1:58,6 сек.ни ташкил қилди. Агар ушбу ўсиш кўрсаткичларни фоиз ҳисобида оладиган бўлсак 5,1 % га 10,4 % ни ташкил этди.

Куч сифатларини текшириш мақсадида олинган узунликка сакраш машқларида: Жойдан туриб узунликка сакраш мос равишда тадқиқот бошида 196,1 см. ва 195,2 см. бўлган бўлса, тадқиқот якунида мувофиқ 202,1 см. ва 206,2 марта ташкил этди. Буда ўсиш динамикаси 3,1 % га 5,6 % келтириб ўтиш мумкин. Жойдан туриб уч ҳатлаб сакраш машқида назорат гуруҳида тадқиқот бошида 627 см, тадқиқот якунида 648 см.ни ташкил этган. Ўсиш бўйича оладиган натижаларда 21 см фоиз ҳисобида 3,3 % ни ташкил қилди. Тажриба гуруҳида тадқиқот бошида 625 см, тадқиқот якунида 663 см.ни ташкил этган. Ўсиш бўйича оладиган натижаларда 38 см фоиз ҳисобида 6,1 % ни ташкил қилди.

## 5 жадвал

## Яқуний тест натижаларининг ўсиш динамикаси (назорат ва тажриба гуруҳларида)

гуруҳ		100 м югуриш	200 м югуриш	600 м югуриш	ж.т.у.с	ж.т.уч хатлаб с.
назорат гуруҳи	Тадқиқотдан олдин	15,5	27,9	128,4	196,1	627,5
	Тадқиқотдан кейин	15,2	26,3	121,9	202,1	648,5
	ўсиш	0,3	1,6	6,5	6,0	21,0
	% ҳисобида	1,9	5,7	5,1	3,1	3,3
тажриба гуруҳи	Тадқиқотдан олдин	15,5	27,9	126,5	195,2	625,6
	Тадқиқотдан кейин	14,9	25	118,6	206,2	663,6
	ўсиш	0,6	2,9	7,9	11,0	38,0
	% ҳисобида	3,9	10,4	6,2	5,6	6,1

## ХУЛОСАЛАР

1. Ўрта масофаларга югурувчи 15-16 ёшли енгил атлетикачиларнинг машғулотлар тузилмасида айнан тезкор-куч сифатларини ривожлантиришга кенг аҳамият бермаганлиги сабабли уларда айрим машғулот ва мусобақа фаолиятида сезилиб қолишлари аниқланди.

2. Машғулотлар жараёнларидаги бажариладиган асосий ишларни шиддати ва йўналишини доимий назорат қилиш, уларни миқдорини тенг тақсимлаш назарда тутилиши кераклигини айтиш мумкин.

3. Тезкор-куч сифатини ривожлантиришда самарали машқлар орқали уларни мусобақаларга тайёрлаш ҳамда жисмоний сифатларини ривожлантиришда ушбу танланган воситалардан фойдаланиш тавсия этилади.

## Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1 Ўзбекистон Республикаси «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида» ги Қонунни 19920 йили 14 январь.

2. Ўзбекистон Республикаси президентининг «Соғлом авлод учун» орденини таъсис қилиш тўғрисидаги Фармон (1993 й. 4 март) «Ўзбекистон овози» газетаси, 1993 йил 5 март.

3. Ўзбекистон Республикаси «Болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида» ги Фармони 24 сентябрь 2002 йил.

4. Ўзбекистон Республикаси Президенти И.А. Каримовнинг «Соғлом авлод учун ордени» ни таъсис қилиш маросимида сзлаган нутқи Т.: Ўзбекистон 1994 йил 2-том. 207б.

5. Андриис Э.Р. , Қудратов Р. Қ. Енгил атлетка ўқув қўлланмаси. Т.1998й.

6. Арзуманов Г.Г. Секция легкой атлетики в школе. Т., Уз.ГИФК 1990.

7. Бондарчук А.П. Тренировка легкоатлета. Киев 1986.

8. Бальсевич В.К. Новое в теории и практике обучения спортивным движениям ( Теория и практика физической культуры ) – Москва, 1987 - № 9, с.61-62.

9. Бутенко Б.И. О развитии вносливости – теория и практика физической культуры . К.1973 . №12, с.59 – 61.

10. Верхошанский Ю.В. Основ специальной физической подготовки спортсменов – М.: ФиС, 1988-332с.

11. Вакуров С.А. Бег на среднии дистанции – М: ФиС, 1971, с.1-4.

12. Губа В.П. , Никитушкин В.Г. Легкая атлетика. Критерии отбора-М., Терро-Спорт, М.2002г., 240с.

13. Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш. Т. 2005, 129с.

14. Годик М.А. Педагогические основ нормирования и контроля соревновательных и тренировочных нагрузок: Автореф. Дис.док.пед.наук, М. 1982, 48с.

15.Годик М.А. Совершенствование физической подготовленности спорменов. В кн.: Современная система спортивной подготовки-М.: Изд-во «СААМ», 1995, с.136-165.

16.Гужаловский А.А. Основ теории и методики физической культуры. М.: ФиС, 1986-336с.

17.Гужаловский А.А. Этажность развития физических двигательных качеств и проблема систематизации физической подготовки детей школьного возраста. М., 1979 – 26с.

18.Дедковский С.М. Проблема средних дистанций. – лёгкая атлетика, 1966, №2, с.12-14.

19.Жилкин А.И. ,Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика М.- Академия 2003

20.Жалей А.А., Биохимический контроль в беге на выносливость. Лёгкая атлетика, 1979, №6, с.27-29

21.Максименко Г. Физические качества и результат. –Легкая атлетика, 1979, №5 с.15.

22.Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учебник для институтов физической культуры. М.1991, с.543.

23.Набатникова М.Я. основные положения систем управления подготовки юных спортсменов. М.1984, с.30-39.

25.Новиков А.А., Акопян А.О. Сапунов Г.А. Управление подготовкой высококвалифицированных спортсменов видах спортивных единоборств. М. 1986, 44с.

26.Рахматов Н.А. ,Махмудов Т.М. , Мирзаев С. Биокимё. Тошкент.

27.Саламов Р.С. Спорт машғулотининг назарий асослари. Т.2007

28.Суслов Ф.П. Бег на средние и длинные дистанции. В кн.: учебник тренера по легкой атлетике (под общ. Ред. Хоменкова Л.С.) М., 1974, с.180-223.

29.Суслов Ф.П. , Князева Н. Разосторонная беговая подготовка. Лёгкая атлетика, 1981, №9, с.13

30. Тер-Оганесян И. Подготовка легкая атлета. Современный взгляд. Терроспорт М.2002, 128с.

31. Тўхтабоев Н.Т. Магистр.дис. Т; 2003й. 13-15 ёшли спортчиларни чидамлилигини тарбиялаш. 8,23бет.

32. Усмонходжаев Т.С., Арзуманов С.Е. Физическое воспитание в школе.Т.Медицина 1987й.

33.Филин В.П. Основ юношеского спорта. М. ФиС,1980 с.157  
Практика физкультура. М. 1989, №9, с.29

34. Ярмульник Д.Н. Тюпа В.В. с соавторами. Биомеханика легкоатлетических локомоций. Т.,УзГИФК, 1996й.