

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O'RTA
MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI
BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI
JISMONIY TARBIYA FAKULTETI
SPORT KAFEDRASI**

**3 "B" guruh talabasi Qodirov Bobirning
Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi fanidan**

**O'RTA MASOFALARGA YUGURISH TEXNIKASINI O'RGATISH
mavzusidagi**

Kurs ishi

Kurs ishi ko'rib chiqildi va himoyaga ruxsat
etildi. "Sport" kafedrasini mudiri кафедра
мудирини _____ A.K.Ibragimov

«__» _____ 20__ yil.

Kurs ishi bajardi: _____ B.Qodirov

Kurs ishining ilmiy
rahbari: _____ R.R.Raxmonov

«__» _____ 20__ yil

Reja

1-bob. O'rta va uzoq masofaga yugurish texnikasi

1.1. Yugurish texnikasi asoslari

1.2. O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar boshlang'ich tayyorgarlik mashg'ulotlarining o'ziga xos xususiyatlari

2-bob. Mashg'ulotlarning asosiy vositalari

2.1. O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilarning jismoniy tayyorgarligi

2.2. O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilarning texnik tayyorgarlik

2.3. O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilarning taktik tayyorgarlikgi

2.4. O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilarning psixologik tayyorgarlikgi

Xulosa

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1-bob. O'RTA VA UZOQ MASOFAGA YUGURISH TEXNIKASI

O'rta masofalarga yugurishga 800 m va 1500 m ga yugurish, uzoq masofalarga yugurishga 3000 m dan 10000 m gacha yugurishlar kiradi. Ular stadionda yoki kross masofalarida o'tkaziladi. Yugurish jarayonini shartli ravishda quyidagilarga bo'lish mumkin: start va startdan tezlik olish, masofa bo'ylab yugurish va marraga etib kelish. Yugurish texnikasi asoslari eng konservativ bo'lib, ko'p asrlar davomida ular jiddiy o'zgarmagan. Etakchi sportchilarning individual texnikasini o'rganish bo'yicha olib borilgan tadqiqotlar faqat kichik o'zgarishlar kiritilishiga asos bo'lgan. Asosan turli xil omillarning yugurish texnikasiga ta'siri, yugurish tezligini hosil qilishda ma'lum bir mushaklarning ishi aniqlangan, yugurish texnikasi asosiy tavsiflarining biomexanikaviy parametrlari belgilab berilgan (1-rasm).

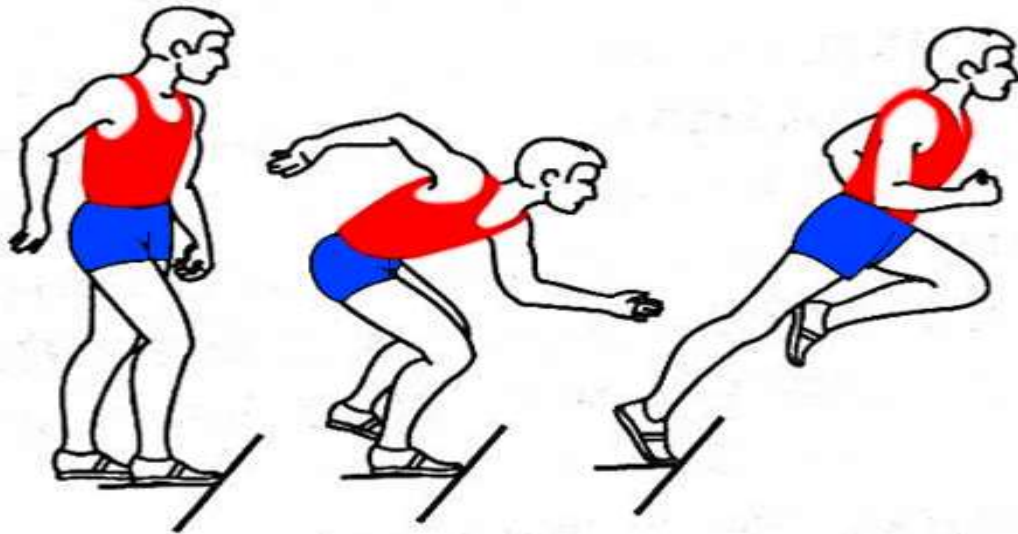


1-rasm O'rta masofaga yugurish texnikasi

Zamonaviy yugurish texnikasi asosini: a) harakatlanishning yuqori tezligiga; b) bu tezlikni kam energiya sarflagan holda butun yugurish masofasi davomida saqlab qolishga; v) har bir harakatda 119 erkinlikka va tabiiylikka erishiga bo'lgan intilish tashkil qiladi. Har bir yugurish turida optimal qadam uzunligi to'g'risida gapirish zarur bo'ladi; o'rta masofalarga yugurishda u qisqa masofalarga yugurishdagiga qaraganda kamroq va uzoq hamda o'ta uzoq masofalardagiga nisbatan ko'proq bo'ladi.

Kuchlanishlar shiddati va harakatlar tejamkorligi yugurish texnikasining eng asosiy ko'rsatkichlaridan biri hisoblanadi. Ular bir tomondan, yuguruvchining tezlik-kuch tayyorgarligi bilan, ikkinchi tomondan, energetik zahira sarflanishining tejamkorligi bilan bog'liq. Masofa ortishi bilan harakatlarning tejamkorligi omili ish shiddati omili ahamiyatidan ustunlik qiladi, chunki qadamlar uzunligi va sur'ati kamayadi. Bu erda sportchining optimal shiddatga ega uzoq vaqt davom etadigan ishga bo'lgan qobiliyati birinchi o'ringa chiqadi. O'rta va uzoq masofalarga yugurish startdan boshlanadi. Musobaqa qoidalariga binoan ushbu holda ikkita buyruqdan iborat yuqori start qo'llaniladi. Start va start tezlanishi. —Startga!» buyrug'i bilan yuguruvchi start chizig'i yonida dastlabki holatni egallaydi. Depsinadigan oyoq chiziq oldida turadi, qadam tashlanadigan oyoq esa 2-2,5 oyoq kafti narida orqaga qo'yiladi. Gavda taxminan 40-45o oldinga egilgan, oyoqlar tosson va tizza bo'g'imlaridan bukilgan, UOM oldinda turgan oyoqqa yaqin

joylashgan. Yuguruvchi gavda-sining holati qulay va mustahkam bo'lishi kerak. Qo'llar tirsak bo'g'imidan bukilgan va oyoqlarga nisbatan qarama-qarshi holatni egallaydi. Yuguruvchining nigohi taxminan 3-4 m oldinga yo'lkaqa qaratilgan (2-rasm).



2-rasm Yuqori start texnikasi

Start beruvchining —Marsh buyrug'idan yoki o'q uzishidan keyin sportchi yugurishni faol boshlaydi. Sportchi startdan egilgan holatda yugurishni boshlaydi, keyin sekin-asta gavdasini rostlab, yugurish holatini egallaydi, bunda gavdaning egilishi 5-7° ga teng. Start tezlanishi masofa uzunligiga bog'liq. 800 m ga yugurishda (bunda sportchilar birinchi 100 m masofani o'z yo'lkalari bo'ylab yuguradilar) yuguruvchining vazifasi yugurish yo'lkasi chetidan birinchi bo'lib o'rin egallab olish maqsadida shu masofa bo'lagini tez yugurib o'tishdan iborat. Bu erda quyidagilarni ajratish mumkin: 1) start tezlanishining o'zi, u taxminan 15-20 m davom etadi; 2) faol yugurish, u sportchining umumiy yo'lkaqa chiqib olguniga qadar davom etadi, bu erda yugurish tezligi bir maromdagi tezlikka yaqinlashadi. Odatda, 800 m masofadagi birinchi 100 m tezligi boshqa masofa bo'laklaridagi yugurish tezligiga, hatto marraga etib kelishdagi tezlikka nisbatan birmuncha yuqori bo'ladi. Boshqa masofalarda start tezlanishi kichikroq, 10-15 m atrofida, bu erda eng asosiysi – tez tezlanish hisobiga yo'lka chetidan o'rin egallash, o'z yo'lini ko'paytirmasdan ikkinchi yo'lka bo'ylab yugurmaslik, keyin esa sportchi tayyorgarligiga mos holda bir maromda yugurishga o'tishdir.

Masofa bo'ylab yugurish. Masofaning to'g'ri bo'laklarida yugurish texnikasi burilishlardagi yugurish texnikasidan bir oz farq qiladi. Masofada yaxshi yugurish texnikasi quyidagi qirralari bilan namoyon bo'lishi mumkin:

- gavdaning oldinga bir oz egilganligi (4-5o);
- elka kamari bo'shashtirilgan;
- kuraklar bir oz bir-biriga yaqinlashtirilgan;
- bel bir oz tabiiy ochilgan;
- bosh tekis ushlanadi, yuz va bo'yin mushaklari zo'riqtirilmagan.

Bunday holat optimal variantda yugurishga yordam beradi, mushaklarning ortiqcha zo'riqishini bartaraf etadi. Yugurishda qo'llar 90° burchak ostida tirsak

bo'g'imidan bukilgan, panjalar bir oz qisilgan. Qo'l harakatlari tebrangich harakatini eslatadi, lekin bunda elkani ko'tarmaslik zarur. Qo'llarning harakat yo'nalishlari: 1) oldinga-ichkariga, oldinga harakatlanayotgan qo'lning panjasi taxminan tana o'rtasiga etadi (ko'krakkacha); 2) orqaga-tashqariga, qo'lar yon tomonga uzoqqa chiqarib yuborilmaydi. Umuman olganda, qo'llarning barcha harakatlari yugurish yo'nalishi tomon yaqinlashishi kerak, chunki qo'llarning yon tomonga ortiqcha harakatlari gavdaning yon tomonlarga silkinib ketishiga olib keladi, bu yugurish tezligiga salbiy ta'sir qiladi va ortiqcha energiya sarflanishiga sabab bo'ladi. Elka suyagining harakatlanish burchagi yugurish tezligiga bog'liq bo'ladi, ya'ni tezlik qancha yuqori bo'lsa, harakatlar shuncha chaqqonroq va kengroq bo'ladi. Shuni yodda tutish kerakki, qo'llarni ham oldindan, ham orqadan yuqoriga baland ko'tarib harakatlantirish xato hisoblanadi. Elka suyagi tebranishlari amplitudasini tirsak bo'g'ini harakatiga qarab aniqlab olish mumkin: u ko'proq yuqoriga harakat qila boshlashi bilanoq – mana shu amplituda chegarasi bo'ladi.

Yugurishda oyoqlarning harakatlanish texnikasini oyoq kaftining tayanchga qo'yilishidan ko'rib chiqish lozim. O'rta va uzoq masofalarga yugurishda oyoq kafti oyoq uchidan kaftning tashqari chekkasiga qo'yiladi, va vertikal holat lahzasigacha butun oyoq kaftiga tushiladi. Oyoq kaftlari bir-biriga parallel tarzda bir kaft kengligida qo'yiladi, oyoqning bosh barmog'i oldinga qaratilgan, oyoq kaftlarini tashqariga burish mumkin emas. Yuguruvchi oyoq kaftini zarb bilan emas, balki mushuk singari, yumshoq qo'yishi kerak. Oyoq kaftini erga qo'yish paytida tizza bo'g'imi bir oz bukilgan bo'ladi. Oyoqni erga qo'yish uzunligi yugurish tezligiga bog'liq: yugurish tezligi qancha yuqori bo'lsa, oyoq UOM proeksiyasidan shuncha uzoqroqqa qo'yiladi. Vertikal lahzasigacha, amortizasiya fazasida oyoq tizza va tos-son bo'g'imlaridan ko'proq bukiladi. UOMning bir oz kamayishi kuzatiladi. Bu harakatni prujina bilan solishtirish mumkin, ya'ni prujina yengilgina siqiladi va keyin teskari samara – egiluvchan deformasiya samarasi olinadi. Yuguruvchining hissiyotlari – u o'zini siqilishga qarshilik ko'rsatayotgan va, qarshilik qila turib, tanani tayanchdan itarayotgan prujina deb tasavvur qilishi kerak. Vertikal o'tib bo'lingandan so'ng oyoqning avval tos-son, keyin tizza bo'g'imlaridan faol tekislanishi sodir bo'ladi va shundan keyingina oyoq kafti boldirkaft bo'g'imidan bukiladi.

Depsinish lahzasi yugurish texnikasida eng asosiy element sanaladi, chunki yugurish tezligi kuchlanishlar shiddatiga va depsinish burchagiga bog'liq, depsinish burchagi qancha o'tkirroq bo'lsa, depsinish shiddati harakat yo'nalishiga shuncha yaqin keladi va tezlik shuncha yuqori bo'ladi. O'rta masofalarga yugurishda depsinish burchagi taxminan 50-55° ga teng, ancha uzoqroq masofalarda u birmuncha ortadi. Depsinish oldinga yo'naltirilgan bo'lishi va gavda egilishiga mos kelishi kerak. Yugurishda gavdaning egilishi 2-3° atrofida o'zgarib turadi, depsinish lahzasida oshadi va uchish fazasida kamayadi. Boshning holati ham gavda holatiga ta'sir qiladi: bosh ortiqcha oldinga egiltirib yuborilsa, bu gavdaning haddan ortiq egilib ketishiga, ko'krak va qorin pressi mushaklarining qisilishiga olib keladi; boshni orqaga egib yuborish esa elkaning orqaga og'ib ketishiga, depsinish samaradorligining pasayishiga va orqa mushagining qisilishiga

sabab bo'ladi. Bo'sh oyoqning oldinga-yuqoriga yo'naltirilgan silkinishi faol depsinishga yordam beradi, u depsinishning oxirgi lahzasida tugaydi. Oyoq erdan uzilgandan so'ng tizza bo'g'imidan bukiladi, son vertikalga nisbatan oldinga harakatlanadi, boldir tayanchga deyarli parallel tarzda turadi. Orqa qadam fazasida qadam tashlaydigan oyoqning tizza bo'g'imidagi bukilish burchagi individual xususiyatlarga va yugurish tezligiga bog'liq: yugurish tezligi qancha yuqori bo'lsa, oyoq tizza bo'g'imidan shuncha ko'proq bukiladi. Bu fazada depsinishda qatnashayotgan mushaklar bo'shashtirilgan bo'ladi. Vertikal lahzasidan keyin qadam tashlaydigan oyoq soni oldingayuqoriga harakatlanadi. Depsinadigan oyoq to'liq tekislangan paytda qadam tashlaydigan oyoq boldiri uning soniga parallel tarzda bo'ladi. Sonlar faol birlashtirilgan lahzadan so'ng (uchish fazasi) oldinda turgan oyoq pastga tusha boshlaydi, uning boldiri oldinga chiqariladi va oyoqni erga qo'yish oyoq kaftining oldingi qismidan boshlab amalga oshiriladi. Orqada turgan oyoq UOMning oyoq qo'yiladigan joyga tez yaqinlashishga yordam bergan holda, shu orqali tormozlanish kuchini kamaytirgan holda faol oldinga chiqariladi. SHuni yodda saqlash lozimki, oyoqni o'tkazish vaqtida uni tizza bo'g'imidan bukish tebrangich uzunligini kamaytirishga (oyoq – bu murakkab tarkibli tebrangich) va oyoqni o'tkazish davrini qisqartirishga yordam beradi (3-rasm).

Burilishlarni (keskin burilishlarni) yuguruvchining harakatlari:

- chapga (burilish markazi tomonga) bir oz egiladi;
- chap qo'l harakatlanish amplitudasi o'ng qo'lga nisbatan birmuncha kichikroq;
- o'ng elka bir oz oldinga chiqariladi;
- chap oyoqning qadam uzunligi o'ng oyoqqa nisbatan birmuncha kichikroq;
- o'ng oyoqning siltanish harakati bir oz ichkariga bajariladi;
- o'ng oyoq kafti ichkariga qayrilgan holda qo'yiladi.



3-rasm Yugurishda silkinch oyoqning mayatnikka o'xshash harakati

O'rta masofalarda yugurish tezligining qadam uzunligini oshirish hisobiga ortishi cheklangan, chunki juda katta qadam katta energiya sarfini taqozo etadi.

Yuguruvchilarda qadam uzunligi masofaga va individual qobiliyatlarga qarab taxminan 160-220 sm ni tashkil etadi. YUgurish tezligi, odatda, qadamlar uzunligi saqlangan holda ularning sur'ati hisobiga oshadi.

Marraga etib kelish. O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar odatda oxirida marraga tashlanishni (otilishni) yoki spurt bajaradilar. Uning uzunligi masofaga va yuguruvchining potensial imkoniyatlariga qarab o'rtacha 150-200 m

ga etadi. Marraga tashlanish vaqtida yugurish texnikasi bir oz o'zgaradi: gavdaning oldinga egilishi ortadi, qo'llarning yanada faolroq harakatlari kuzatiladi. Masofaning oxirgi metrlarida harakat texnikasi buzilishi mumkin, chunki toliqish boshlangan bo'ladi. Toliqishning ta'siri birinchi galda yugurish tezligiga ta'sir qiladi: harakatlar sur'ati pasayadi, tayanch vaqti ortadi, depsinish samaradorligi va depsinish shiddati kamayadi.

Yugurish texnikasi va, birinchi navbatda, yugurish qadaminin tuzilishi hamma masofalarda saqlanib qoladi, faqat qadamlar uzunligi va sur'ati nisbatlari, kinematik va dinamik tavsiflar (masofa uzunligiga, yugurish tezligiga, har bir sportchining antropometrik xususiyatlariga va jismoniy imkoniyatlariga qarab) o'zgaradi.

1.3. YUGURISH TEXNIKASI ASOSLARI

Yugurishning ta'rifi. Yugurish – insonning tabiiy, stiklik, lokomotor harakatidir. Yugurish harakatining asosi qadam hisoblanadi. Bir oyoqda erdan depsinib, yuguruvchi bir muncha masofani boshqa oyoq erga qo'yilgan maxalgacha havoda bosib o'tadi. Bu vaqti-vaqti bilan takrorlanadigan tayanchli va tayanchsiz holatlar yugurishning stiklik mashq deb atalshga asos bo'lgan.

Yugurish va barcha lokomastiyalar (yurish, suzish va boshqalar) shu bilan ifodalanadiki, tananing ayrim a'zolari (tananing o'zi ham) harakat jarayonida dastlabki holatga ko'p marta qaytadi, ya'ni harakatning bir xil stikllari ko'p marta takrorlanadi. Yugurishda stikl deganda har qanday holatdan boshlab, tana a'zolari erkin tanlangan harakatdan to dastlabki holatga qaytguncha va butun tananing barcha harakatlari yig'indisini tushunish lozim.

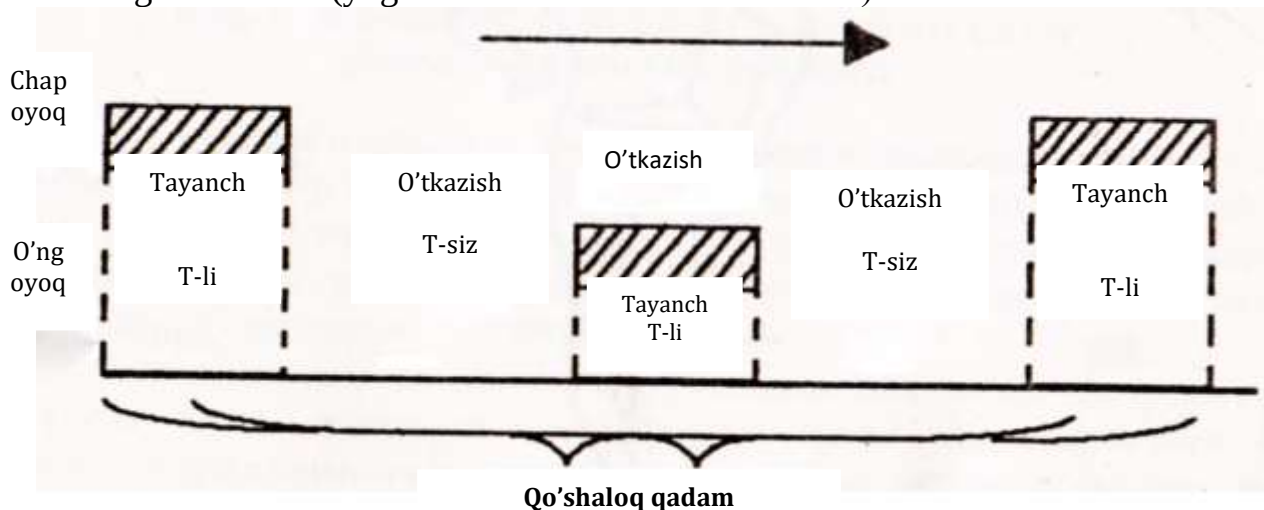
Yugurish engil atletikaning boshqa turlari kabi yaxlit mashq hisoblanadi, lekin harakatlarni tahlil qiishda qulay bo'lishi uchun harakatlarni alohida davrlarga, fazalarga, pallalarga bo'lish qabul qilingan. Yugurish stiklik mashq bo'lganligi tufayli tuzilmali birlik sifatida ikki qadamdan iborat (o'ng va chap oyoqdan qadam tashlash, 1-rasm) bitta stikl qabul qilinadi.

Yugurishda harakatlar stikli (qo'shaloq qadam) va ikkinchi oyoqda bittalik tayanchning ikkita davridan va ikkita uchish davridan iborat (4, 5-rasmlar). Har bir oyoqning harakatlari yurishdagidek xuddi usha fazalarga ega. Tayanch vaqtida old va orqa tayanch fazalari, oyoqlarni o'tkazish vaqtida orqa hamda oldingi oyoq fazalari farqlanadi. Ular oyoqni erga qo'yish va erdan uzish pallalariga, vertikal pallaga bo'linadi.

Tayanch vaqtida amortizastiya va depsinish fazalari ajratiladi, ular oyoqning tizza bo'limidan ko'p bukilish pallasiga bo'linadi, oyoqni o'tkazish davrida – tezlashgan va sekinlashgan o'tkazish fazalari hamda oyoqni tayanchga tushirish fazasi farqlanadi. Bu fazalar mos ravishda tormozlanishning boshlanishi pallasiga bo'linadi. Bu fazalarning chegaralari doimiy emas va vertikal pallasi kelganda kamaymaydi.

Yugurish vaqtida qo'llarning harakatlari bilan (chalishtirma kombinastiya) elka kamari va tosning qarshi harakatlari qadamning uzayishiga yordam beradi hamda mushaklar ishini kuchaytiradi. Tayanch davrida silkinch oyoq tomondan tosning tushirilishi depsinishning amortizastiyasini yaxshilaydi va mushaklarning

yaxshi bo'shashganidan dalolat beradi (6-rasm). Yugurish vaqtida tanani tik (vertikal) holatda ushlash yoki bir oz oldinga egish zarur. Tananing vertikal holati boldir kaft bo'limlarining old va orqa mushaklari ishi (tayanch oyoqda depsinish va silkinch oyoqni oldingi uzatish) uchun qulay sharoitlar yaratadi. Tanani oldinga egish depsinishni engillashtiradi, lekin shu bilan birga oyoqni oldinga chiqarishni qiyinlashtiradi (tezlik oshishi bilan tananing oldinga egilishi ortishi mumkin). Tananing orqaga egishi oyoqni olingi chiqarishga yordam beradi, biroq depsinish burchagini oshiradi (yugurishda $45-55^\circ$ atrofida bo'ladi).



4-rasm Yugurish vaqtida tayanchli (T-li) va tayanchsiz (T-siz) davrlarning davomiyligi.



6-rasm Yugurish vaqtida toshning harakatlanishi

Yugurish vaqtida tayanch davri siltanish davriga qaraganda kam vaqt egallaydi. Bitta oyoqning siltanish davri vaqt bo'yicha ikkinchi oyoqning siltanish davriga to'g'ri keladi. Bu uchish fazasini belgilab beradi. Tayanch reakstiyasi vaqti-vaqti bilan yuzaga keladi, u uchish fazasi bilan bo'linadi. Tayanch davrida oyoqning erga erga bosim kuchi yurishdagiga qaraganda ko'proq bo'ladi, shuning uchun tayanch reakstiyasi ham ko'proq (7-rasm).

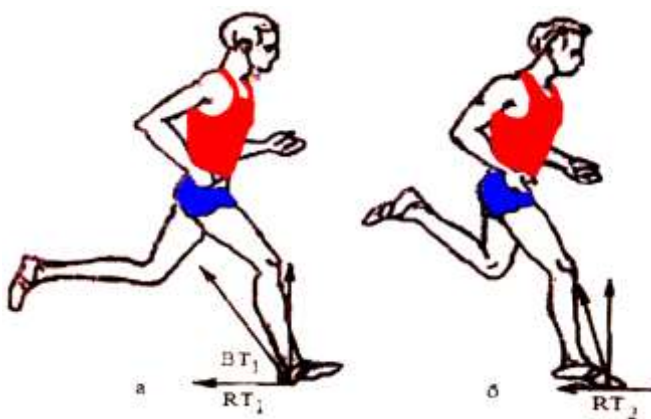
Tayanch reakstiyalari yugurish tezligi oshishi bilan ortadi. Tezlik qadamlar sur'atiga va uzunligishiga bog'liq. Tirnoqli oyoq qiyim tezlikni oshirishga yordam beradi, chunki tirnoqlar tayanchdan itarilishni yaxshilaydi va o'tkiroq burchak ostida depsinishga yordam beradi. Zero ishqalanish ortadi va sirpanish bo'lmaydi.

Yugurish tezligiga qarab depsinish burchagi o'zgaradi. Tez yugurganda depsinish fazasida tayanch reakstiyalari katta bo'ladi va sekin yugurishga nisbatan tayanchga o'tkirroq burchak ostida yo'naltirilgan bo'ladi. Buning oqibatida tayanch reakstiyasining gorizontal tarkibi o'sadi, zero depsinishda jismnig tezlanishi unga bog'liq.

Tezlik oshganda tayanch reakstiyasining tormozlovchi roli oshadi. Tormozlanishni bo'shashtirish uchun tayanch reakstiyasining gorizontal tarkibini kamaytirish lozim. Bunga mushaklarni cho'ziltirish va erga tushish burchagini oshirish orqali erishiladi.

Agar oyoni tana UOM proekstiyasiga yaqinroq qo'yilsa, erga erga tushish burchagini oshirish mumkin (bunda tormozlovchi kuchning ta'sir qilish vaqti qisqaradi) (8-rasm). Oyoq tayanch oyoq uchidan tovonga yumshoq eshishli harakat yordamida tushiriladi. Biroq tormozlanishdan to'liq qutilish mumkin emas. Shu bilan birga, old tayanch reakstiyasi tortishish kuchi ta'sirida tanani keyinchalik tushirishga to'sqinlik qiladi va qadam tashlab siljish tezligining kamayishiga yordam beradi.

Oyoq kaftini erga qo'yishda tayanch oyoq mushaklari (masalan, tizza bo'g'imini bukuvchi mushaklar) tanani pastga tushirish bilan tezlikni so'ndiradilar. mushaklar cho'ziladi, zo'riqadi va depsinish fazasida qisqarishga tayyor turadilar. Oldindan tayanch fazasida oyoq kafti yumalab, uning tanyach nuqtalari ketma-ket tayanch bilan to'qnashadi. Yugurishda oyoq kaftini turlicha qo'yish mumkin: tovonga qo'yib oyoq uchida yumalab o'tish, tashqi qirrasiga qo'yib tovonga tushish. Bu oyoq kaftining erga tushish joyi va tananing UOM proekstiyasi orasidagi masofaga bog'liq (masofa qanchakam bo'lsa – oyoq kaftining tashqi qirrasigayoki oyoq uchiga tushish ehtimoli shuncha yuqori bo'ladi).



8-rasm. Oyoqni ko'proq vertikal qo'yishda tomozlovchi kuchning (TR) kamayishi.

Oyoq kafti qanday usulda erga tushmasin, vertikal pallada oyoq butun tagi bilan tayanadi. Oyoq kafti tashqi tashqi qirrasiga yoki uchi bilan qo'yilgan paytda boldir oldinga egilganda oyoq kafti tagini bukuvchilar (uchshoxli mushak, ilik, oyoq kaftining chuqur erga bukuvchilari va kichik bersovie mushaklar) cho'zilib, amortizastiyalaydilar va depsinishdagi keyingi qisqarishga tayyorlanadilar. Agar

oyoq kafti tovondan erga qo'yilsa, oyoq tagi bukuvchilari amortizator bo'lolmaydi va depsinishga kamroq tayyor bo'ladi. Depsinish kuchi depsinishda qatnashuvchi bo'g'imlardagi harakatlar amplitudasiga va tezligiga bog'liq. To'g'ri depsinish texnikasi depsinuvchi oyoq bo'g'imlaridagi harakatlar amplitudasidan to'liq foydalanish bilan ifodalanadi, bunda bo'g'imlar quyidagi ketma-ketlikda ishga tushadi: boldir-kaft bo'g'imidan yozilish, keyin tizza bo'g'imidan yozilishi va nafaqat oyoq kafti tagini va barmoqlarini bukish. To'g'ri depsinish texnikasida depsinish oyog'i bo'g'imlaridagi harakatlar amplitudasidan to'liq foydalaniladi.

Depsinish fazasi – yuguruvchining qadamma-qadam harakatlaridagi hal qiluvchi faza bo'lib, bu vaqtda old tayanch fazasida tormozlanishdan so'ng tezlik yana oshiriladi.

Uchish fazasi – itarilish kuchiga va yo'nalishiga bog'liq. Orqa qadam avval (depsinishdan keyin) butun oyoqning orqaga va boriga harakatini, so'ngra uni oldinga vertikal pallaga o'tkazish boshlanishini o'z ichiga oladi. Silkinch oyoq verikal palladan o'tishi bilanoq, odingi qadam fazasi boshlanadi, u oyoq kaftini tayanchga qo'ygunga qadar davom etadi. Tananing oldinga samarali harakatlantirish uchun sonlarning uchishdagi harakatlari katta ahamiyatga ega. Tez yugurganda sonlarni ochish burchagi oshadi, buning natijasida antagenist mushaklar cho'ziladi va to'g'rilanadi, bu keyin sonlarning tez birlashtirilishiga yordam beradi. Bunda oldinga qadam tashlashni bajaradigan oyoq erga tezroq qo'yiladi, ikkinchi oyoq esa shunday kuchli tarzda oldinga chiqariladi.

Sonlarning bunday qarshi harakatlari keyingi fazada tanani yanada faolroq oldinga siljitishga va silkinch oyoqni tez chiqarishga yordam beradi. Demak, bu harakatlar yugurish sur'ati va tezligini o'zgartirishi mumkin.

Yugurish vaqtida tirsak bo'g'imlaridan bukilgan qo'llar elka qismidan oldinga va orqaga harakatlanadi (qisqa masofalarda katta quloch bilan yugurish tezligi kamayganda sekinlashadi va yo'nalishi bir oz o'zgaradi). Qo'l oldinga tananing o'rta chizig'iga qarab harakatlanadi, orqaga harakatlanganda esa tashqariga uzatiladi.

Yugurish vaqtida tana UOMning erga tebranishlari yurishga qaraganda ancha kam, kuchli depsinish natijasida esa UOMning vertikal tebranishlari ko'proq va 10 sm.dan ko'proqqa etadi. UOMning eng yuqori holati – uchish fazasida, eng past esa – deyarli vertikal pallada tayanch vaqtida. Bu paytda tos hammadan pastroq tushiriladi, UOM ko'ndalang yo'nalishda tayanch oyoq tomonga siljiydi.

Yugurishda yuqori natijalarga erishish uchun sportchi depsinish fazasida o'zining mushak kuchlanishlarini jamlay olishi, boshqa fazalar vaqtida esa mushaklarga ularni yangi kuchlanishlarga tayyorlash maqsadida dam olish uchun yaxshi sharoitlar yarata olishi lozim. Bunda "erkinlikka erishish" katta ahamiyatga ega, u harakat inerstiyasidan yaxshiroq foydalanishga asoslanadi va mushaklarni vaqti-vaqti bilan zo'riqishdan ozod etish imkonini beradi. Undan tashqari, u harakat koordinastiyasini yaxshilaydi. Silkinch va depsinuvchi oyoqlar mos holda harakatlanganda silkinch oyoq boldiri depsinishning yakunlovchi pallasida depsinuvchi oyoq soniga parallel holda turadi.

Stadion yo'lkasida masofaning bir qismini viraj bo'ylab yugurish kerak. Buning natijasida yo'nalishni o'zgartirish uchun qo'shimcha kuch berish lozim

bo'ladi. Yuguruvchi markazdan qochuvchi kuchni engib o'tish uchun tanasini burilish tomonga egadi, shuning evaziga tayanchdan deysinish yo'nalishi ham o'zgaradi. Tanani egish kattaligi to'g'ridan-to'g'ri yugurish tezligiga va viraj radiusiga teskai bog'liq.

Har qanday masofag yugurish – bu yaxlit mashq. Uni bajarish paytida yuguruvchi oldida umumiy vazifalardan tashqari, sport yugurishi texnikasini tahlil qilish yordamida hal qilishi mumkin bo'lgan xususiy vazifalar paydo bo'ladi.

Sport yugurishi texnikasini quyidagi qismlarga ajratish mumkin: 1) yuguruvchining startdagi holati; 2) start (startdan yugurib chiqish); 3) masofaning asosiy qismibo'ylab yugurish; 4) marrani bosib o'tish (yugurishning yakunlanishi); 5) marra chizig'idan o'tib to'xtash.

“Startga!” buyrug'i bilan yuguruvchilar start chizig'idaeng qulay holatni egallaydilar. Qisqa masofalarga yugurishda, harbiqatnashchi alohida yo'lka bo'ylab yugurayotgan paytda past start qo'llaniladi va bunda sportchi yo'lkada turgan oyoqlariga va qo'llariga yoki maxsus stanok-tirgakka tayanadilar.

“Diqqat!” buyrug'i bilan qisqa masofaga yugurishda va estafetada yuguruvchi yugurishni boshlash uchun qulay sharoit hosil qilish maqsadida startda o'z holatini bir oz o'zgartirishi mumkin. Past startda u oyoqlarini bir oz bukadi. Shu orqali u tanasini oldinga-yuqoriga ko'taradi va bir vaqtning o'zida tana og'irligini ko'proq qo'lga o'tkazadi. Yuqori startda oyoqlar bukiladi va tana oldinga egiladi. Pastki startda yuqori startga nisbatan harakatlar amplitudasi katta, deysinish burchagi kichikroq va oyoqlar mushaklari yugurish oldidan ko'proq statik yuklamadan bo'shroq.

Yugurishni boshlash uchun buyruq berilgandan so'ng sportchilar masofa uzunligiga, o'zlarining tayyorgarlik darajalariga va taktikalariga qarab tezlikni rivojlantiradilar.

Tezlikni oshirish uchun “start qadamlarini” bajaradilar, unda oldingi tayanch fazasida tormozlanish deyarli yo'q va uning yuqori kattaligi keyingi qadamlarda 3-4 qadamdan so'ng paydo bo'ladi. Deysinish fazasi tanani oldinga asta-sekin egishni ko'paytirish, oyoq kaftini UOMning proekstiyasigacha tez keltirish hamda harakatlarning kengroq amplitudasi bilan kuchaytiriladi. Qadamlarni asta-sekin uzunlashtirib oyoq uchida yugurish va mushaklarning juda shiddatli ishi “star qadamlari”ga xosdir.

Startdan chiqishda birinchi qadamlar oyoq uchida bajariladi, chunki deysinishda qatnashadigan boldir-kaft bo'g'imi mushaklari tana ko'proq oldinga egilishi natijasida tovonga erga tushishiga imkon bermaydi. Yugurib chiqishning birinchiqadamlaridagi zo'riqishham tananing odinga egilish, tinch holat inerstiyasini tez engib o'tish va imkon qadar tez vaqt ichida maksimal tezlikka erishish extiyoji bilan bog'liq.

Yugurish tezligi oshishi bilan “start qadamlari” xususiyatlari asta-sekin yo'qoladi va sportchi bir tekishamda to'g'ri ichziqli (egallangan tezlikni saqlab qolgan holda) yugurishni boshlaydi.

Yuguruvchi masofa oxirida tezlikni oshiradi, egallangan tezlikni saqlab qolishga va zarur holda boshqa qatnashchilardan o'zib ketish uchun oxirgi qadamda maksimal darajada kuch beradi. Marra chizig'ini kesib o'tgandan so'ng

keskin to'xtash tavsiya etilmaydi, chunki bu oyoq mushaklarining jarohatlanishiga olib kelishi mumkin. Yugurish tezligini oldingi tayanch fazasida tormozlanish yordamida asta-sekin kamaytirish lozim. Buning uchun inertiya bo'yicha yugurishni davom ettiraverish kerak, bunda tanani bir oz orqaga og'dirish, oyoq kaftini imkon qadar proekstiyadan oldinroqqa qo'yish zarur.

1.4. O'RTA VA UZOQ MASOFALARGA YUGURUVCHILAR BOSHLANG'ICH TAYYORGARLIK MASHG'ULOTLARINING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI

O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilarning tayyorgarligi usullari masalasiga ko'p sondagi tadqiqotlar bag'ishlangan. Biroq, bu ko'rinishdagi tadqiqot ishlari odatda kvalifikatsiyaga ega bo'lgan sportchilarning tayyorgarligi samaradorligini oshirishga yoki boshlang'ich tayyorlov davridagi yuguruvchilarning tayyorgarligi masalasiga qaratiladi. Shu bilan bir vaqtda, oily o'quv yurtlariga kiruvchi va o'rta va uzoq masofalarga yugurish sport turiga ixtisoslashtiriluvchi o'smir yigitlar va qizlar 17 – 18 yoshda bo'lishi kuzatilib, odatda ularda ma'lum bir qo'lga kiritilgan natijalarni ko'rsatuvchi, razryadlar belgilanishi bo'yicha tegishli me'yorlar talablariga mos keluvchi ma'lum bir razryadlar mavjud emasligi qayd qilinadi.

Ko'pgina murabbiylar tomonidan boshlang'ich tayyorlov guruhlaridagi yuguruvchilar uchun maxsus chidamlilikni rivojlantirish imkonini beruvchi katta hajmdagi yugurish ishlarini amalga oshirishni tavsiya qilishadi, bu holat boshlang'ich bosqichdagi talaba – yuguruvchilarda sport mahorati sezilarli darajada ortishiga olib keladi. Shuningdek, bunda asosiy diqqat – e'tibor sof holatdagi yugurish mashqlari va iloji boricha qulay sharoitlarda mashqlarning amalga oshirilishiga asoslanilgan mashg'ulotlar tizimiga qaratiladi. Ushbu ko'rinishda, kuz faslining oxirlaridan bahor faslining o'rtalarigacha mashg'ulotlar asosan maneжда amalga oshiriladi, bu mashqlar kesimlar bo'yicha tezlikka oid yugurish mashqlarining katta hajmda amalga oshirilishi talab qilinadi, biroq barqaror va yuksak sport natijalariga erishish uchun faqat davomiy bo'lmagan davr – ya'ni, 2 – 3 ta mavsumda amalga oshiriladi. Shuningdek, qayd qilib o'tish kerakki, mashg'ulotlar mashqlarining bir xilligi va jarayonning qiyin, og'ir o'tkazilishi jarohatlanishlar va psixologik noqulayliklarni vujudga keltirishi, charchash va haddan tashqari toliqish yig'ilib borishiga sabab bo'lishi mumkin. Bu ko'rinishdagi mashg'ulotlarda nisbatan ko'p kuzatiluvchi jarohatlar sifatida – bel sohasida, tovon (axilla paylari) pay bog'lamlari sohasida va tizza bo'g'imida og'riq his qilinishi, boldir – tovon bo'g'imida deformatsiyaga olib keluvchi artroz, quymich asab tolasi nevrologiyasi, boldir sohasida yallig'lanish va hokozolarni ko'rsatib o'tish mumkin. Shu sababli, yosh yuguruvchilarning o'smirlik davrida yuksak natijalarga erishishi va navbatdagi bosqichlarda esa o'sish natijalarining susayib borishi bo'yicha ko'plab misollarni keltirish mumkin. Shuningdek, aksincha garchi bunda nisbatan uzoq vaqt talab qilinsada, fundamental asos sifatidagi tayyorgarlikdan o'tgan sportchilarda barqaror va yuksak natijalar qayd qilinishi kuzatiladi. Masalan, D.Baumann o'zining shaxsiy rekordini 32 yoshida o'rnatgan, V.Tanui esa bu ko'rsatkichni 33 yoshida qayd qilgan, A.Kirot o'z

rekordini 34 yoshida o'rnatishga muvaffaq bo'lgan. E.Podkopaeva 44 yoshida dunyo chempioni bo'lishga erishgan, albatta bunda u 20 yildan ortiq musobaqalarda chiqishlar qilish stajiga va 10 yildan ortiq dunyo miqyosidagi musobaqalarda ishtirok etish stajiga ega bo'lgan. Yuguruvchilar guruhlarida sof holatdagi yugurish mashqlari bir tekis, kross, o'zgaruvchan va interval yugurishlar shaklida amalga oshirilib, shuningdek umumiy chidamlilik darajasini oshirishga qaratilgan boshqa vositalardan ham foydalaniladi, jumladan velosipedda yurish, chang'ida uchish, sport o'yinlari, suzish va hakoazolardan foydalaniladi, bu holatda yugurishda barqaror sport natijalariga erishish kuzatiladi. Yosh yuguruvchilar tomonidan foydalaniluvchi turli xildagi yuklamalar ularning jismoniy jihatdan uyg'un holatda rivojlanishlarini ta'minlaydi va ularning umumiy jismoniy jihatdan tayyorgarligi darajasi etarlicha yuqori bo'lishiga olib keladi, monoton ko'rinishdagi mashg'ulotlar kamaytirilishi ko'pgina muskullar, pay bog'lamlari va bo'g'imlar guruhlariga bir xildagi yuklama tushishini kamaytiradi.

Yosh yuguruvchilar tomonidan tayyorgarlikning birinchi yili davomida foydalaniluvchi asosiy mashg'ulotlar vositalari sifatida asosan krosslardan foydalanish, shuningdek fartlek mashqlari, ya'ni erkin masofa kesimlari bo'yicha o'zgaruvchan tezlikda yugurish, ochiq joyda (o'rmon, dala, dengiz qirg'og'i va boshqa joylarda) yugurish mashqlari tavsiya qilinadi. Fartlek mashqlari davomiyligi 30 minutdan 2 soatgacha variastiyalanadi, bunda yugurish intensivligi esa tezlashish tezligi va uzunligiga bog'liq hisoblanadi, bu qiymat 100 metrdan 2 – 3 km gacha oraliqda tebranishga ega hisoblanadi. Bunda yuguruvchi hech qachon uzunlik masofasi, tezlashish intensivligi yoki dam olish vaqtini qat'iy tarzda rejalashtirishni amalga oshirmaydi. Yuguruvchi har doim yugurishning tezligini o'zini his qilish holatiga bog'liq holatda amalga oshiradi, bu holatda YuUCh (yurak urish chastotasi) 130 dan 190 urish/minutgacha oraliqda tebranib, ayrim vaziyatlarda esa 200 – 220 urish/minutgacha ortishi qayd qilinadi. Fartlek mashqlarida yuguruvchi tezlashishlar qismini maxsus yugurish mashqlari yoki kuch chidamligini oshirish maqsadlarida sakrash mashqlariga o'rin almashtirishi mumkin.

Ushbu ko'rinishda, yosh yuguruvchilar bilan ish olib borishda mashg'ulotlar jarayonini shunday tartibda tashkil qilish va mashg'ulotlar vositalari tanlash talab qilinadiki, bunda boshlovchi sportchi jismoniy mashqlarni bajarish va jumladan yugurish mashqlariga nisbatan o'zida qiziqish, muhabbat hissini shakllantirishi talab qilinadi. Afsuski, juda ko'p holatlarda mashg'ulotlar jarayoni «sinovlar», «qat'iy tartibga amal qilish», «o'zini bag'ishlash» kabi tushunchalar bilan tavsiflanadi. Ushbu ko'rinishda mashg'ulotlarga yondoshuvchi yuguruvchilarda odatda maksimal darajadagi samaradorlik qayd qilinmaydi. Ushbu sportchilarning erishgan natijalari ularning mashg'ulotlarga boshqacha yondoshuvlar asosida e'tibor qaratishlari vaziyatiga nisbatan anchagina past ko'rsatkichlarga ega bo'lishi aniqlangan. Albatta, sportchi mashg'ulotlarni bajarish davomida ushbu jarayondan jismoniy va psixologik nuqtai nazardan qoniqish, huzurlanish, zavqlanish hissini seza olsagina, mashg'ulotlardan o'ziga maksimal darajada foyda olishi mumkin. Yugurishda har kunlik mashg'ulot mashqlari og'ir ko'rinishdagi, engib o'tish talab qilinuvchi jismoniy va ma'naviy sinovlar zanjiridan tashkil topgan bo'lmasligi

kerak. Biroq, bu holat mashg'ulotlarda qiyinchilik kuzatilmaydi degani emas. Yugurish asoslarini samarali tarzda o'zlashtirish uchun sportchidan ma'lum darajada sabot va mashaqqatli mehnat talab qilinadi. Afsuski, ko'pincha holatlarda qiyinchilik qochib bo'lmaydigan holatda o'z tarkibiga o'zini bag'ishlash, ayrim noqulayliklar holatlarini qamrab olishi ko'rinishidagi fikrlar qaror topgan. Qiynchiliklar va zavqlanish deyarli bir – biriga qarama – qarshi qo'yilishi ham mumkin. Haqiqatda esa belgilangan maqsadlarga erishish uchun intilish, mashaqqatli yo'lni bosib o'tish sportchida shunchaki, qandaydir moddiy manfaatga erishishga nisbatan chuqur qoniqish hissini yuzaga keltirishi qayd qilinadi. Ushbu o'rinda mashhur marafonchi Ion Tompson (marafondagi erishgan natijasi – 2:09.12) tomonidan keltirilgan quyidagi fikrni keltirib o'tish maqsadga muvofiq hisoblanadi: «Timsolli tarzda fikr bildirganda, yugurish – bu bir lahzalik, ko'z ochib yumguncha o'tib ketuvchi, lov etib yonuvchi holat hisoblanadi... Aynan, mashg'ulotlar jarayonida olinuvchi zavq – shavq meni yugurishga va olg'a intilishga majburlaydi. Men har doim mashg'ulotlar jarayonidagi mashqlarini bajarish davomida qoniqish hissini his qilaman, bu esa hech qachon menda qiyinchiliklar mavjud bo'lmasligiga olib keladi».

Ushbu ko'rinishda, yugurishga bo'lgan chinakam muhabbat – bu mashg'ulotlar mashqlari dasturining samaradorligini belgilab beruvchi asosiy omil hisoblanadi.

2-bob. MASHG'ULOTLARNING ASOSIY VOSITALARI

O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchining tayyorgarligi – bu ko'p qirrali jarayon hisoblanadi. U o'z tarkibiga jismoniy, texnik-taktik va irodaga oid tayyorgarlikni qamrab oladi. Bunda jismoniy tayyorgarlik umumiy va maxsus tayyorgarlikka ajratiladi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlikning maqsadi – muhim hisoblangan harakat sifatlarini: kuch, tezkorlik, egiluvchanlikni rivojlantirishdan tashkil topgan.

Maxsus tayyorgarlikning maqsadi – u tayyorlanayotgan masofa talablariga mos keluvchi sportchining maksimal chidamliligini rivojlantirishdan tashkil topadi. Chidamlilikning mezoni sifatida yuguruvchining uzoq vaqt davomida qadam optimal chastotasi va uzunligini ushlab turishi qayd qilinadi. Ushbu joydan tezlik va kuch sifatleri tushunchalari kelib chiqadi. Agar, yuguruvchida qadamlar tempi susayishi qayd qilinsa, demak unda tezlikka oid chidamlilik etarli emasligi qayd qilinadi, agar qadam uzunligi susayishi kuzatilsa, u holda kuchga oid chidamlilikning etarli emasligi baholanadi. Yuguruvchining maxsus tayyorgarligi asosiy vositasi sifatida turli xil shakllardagi, jumladan joy, stadion, tog', tog' oldi, qumlik, qor qoplami va boshqalar bo'ylab takroriy va tanaffus ko'rinishidagi yugurishning o'zi qayd qilinadi.

Turli xil masofalarga yugurishda mashq qilishning vositalari va usullari musobaqa vaqtida sportchi organizmida amalga oshuvchi biokimyoviy jarayonlar bilan belgilanadi.

Tez yugurishda organizm anaerob sharoitda ish bajaradi, bunda kislorodga bo'lgan talab darajasi uning iste'mol darajasiga nisbatan birmuncha ortib ketadi. Ushbu ko'rinishdagi sharoitda muskullarning ish bajarishi mahalliy yoki

muskullarga oid chidamlilik deb nomlanadi. Bu ko'rinishdagi qisqa davriylikdagi va intensiv tarzda ish bajarishda, masalan 100 metrga yugurishda asosiy energiya, ya'ni 96% energiya anaerob reaksiyalar hisobiga va faqat 4% energiyagina aerob reaksiyalar hisobiga xosil bo'ladi. Ish bajarish davomiyligi ortishi bilan kislorod ishtirokida xosil bo'luvchi energiyaning umumiy ulushi ortib boradi. 800 metr masofaga yugurish davomida uning ulushi taxminan 23%ni tashkil qiladi, 1500 metrga yugurishda – 50%ni tashkil qiladi. Ushbu vaziyatga mos holatda turli xil masofalarga yugurish bo'yicha sportchilarning mashg'ulotlari tuzib chiqiladi.

800 metr masofaga yugurishda yuguruvchilar kislorod tanqisligi sharoitida muskullarning ish bajarish qobiliyatining rivojlantirilishiga alohida e'tibor qaratilishi talab qilinadi. Bu holat mahalliy, muskul chidamliligini rivojlantirish imkoni beruvchi sezilarli hajmda tezkor ko'rinishdagi yugurishlarni bajarishni talab qiladi. O'rta masofalarga yugurishda tezlik va tempga oid mashg'ulotlar ishlari musobaqalar davri davomida butun umumiy ishning taxminan 70 – 80% qismini va shuningdek uncha yuqori darajada bo'lmagan tezlikka nisbatan 20 – 30%ni tashkil qilishi talab qilinadi. 1500 metrga yuguruvchi sportchilarda ushbu nisbat mos ravishda 50 va 50%ni tashkil qilishi qayd qilinadi.

Hozirgi vaqtda o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilarda asosiy yugurish mashqlari mahalliy joy bo'ylab amalga oshiriladi. Joyda yugurish turli xil shakllarda amalga oshiriladi. Eng avvalo, bu turli xil tempda va turli xil masofalarga bir tekisda yugurishdan tashkil topgan bo'lishi mumkin. Nisbatan sekin tempda sportchi 1,5 – 2 soat davomida yugurishi mumkin.

Ma'lumki, bir qator etakchi o'rtava uzoq masofalarga yuguruvchilar, masalan P.Snell kabi sportchilar hatto marafon masofalari bo'yicha ham yugurishlarda yaxshi natijalarni ko'rsata olishgan. So'nggi yillarda aerob sharoitlardagi ushbu ko'rinishdagi mashg'ulotlar o'rta masofalarga yuguruvchilar uchun asosiy tayyorgarlik vositalaridan biriga aylanishi qayd qilinadi.

Bundan tashqari, mahalliy ochiq joy bo'ylab yugurishda turli xildagi takroriy va o'zgaruvchan shakllardagi yugurish usullaridan foydalanish mumkin, bu usullar Shvetsiyalik mutaxassislar tomonidan ishlab chiqilgan bo'lib, «*fartlek*» deb nomlanadi. *Fartlek* usulining keng miqyosda ommalashishi yuguruvchilarning ko'proq va intensivroq mashq qilishga intilishlari bilan bog'liq holatda izohlaniladi. Ochiq joy bo'ylab mashq qilishda charchash kechroq qayd qilinadi. Shuningdek, bunda muskullar tomirlarining tortishib qolishi va bo'g'imlarning yallig'lanishi, pay bog'lamlari va suyaklarning uchki sohalarida yallig'lanish ehtimolligi darajasi kamayishi kuzatiladi. Bunda sportchi tabiiy qadamlarda yugurishni amalga oshiradi. Shuningdek, ochiq joyda amalga oshiriluvchi yugurish nisbatan ko'proq ko'tarinki kayfiyatda amalga oshiriladi, yuguruvchiga erkinlik, mashg'ulotlarga nisbatan ijodiy yondoshish imkoniyatini beradi.

Mashg'ulotlarning interval usuli dunyoning barcha mamlakatlarida keng ommalashgan. Bu usul o'zgaruvchan va takroriy yugurish shakllarida amalga oshiriladi. Birinchi holatda masofa kesimlari bo'ylab nisbatan intensiv tarzda yugurishlar bajariladi, bu mashqlar nisbatan sekinroq tempdagi yugurishlar bilan ketma – ketlikda bajariladi.

Ikkinchi holatda esa – yuqori tempda amalga oshirilgan mashqlardan so'ngra ayrim to'xtalishlardan keyin, to'liq dam olish oraliqlari belgilanishi talab qilinadi.

Takroriy va o'zgaruvchan yugurishda quyidagi omillarni hisobga olish talab qilinadi: jumladan, mashg'ulotlar kesimlari uzunligi, yugurish tezligi, yugurishlar son miqdori, yugurishlar oralig'idagi dam olish davomiyligi, dam olish tavsiflari.

Mashg'ulotlar yuklamalarining oshirilishi bitta yoki bir nechta omillarning o'zgartirilishi asosida amalga oshirilishi mumkin, bu esa trener yoki yuguruvchining ijodiy tashabbuskorligi imkoniyatlarining ro'yobga oshirilishi uchun keng imkoniyatlar beradi, bunda sportchining individual xususiyatlari, uning holati va hayot sharoitlari bo'yicha variastiyalanish qayd qilinadi.

1 – jadval

O'RTA MASOFALARGA YUGURUVCHILARNING MASHQ QILISHIDA ASOSIY VOSITALAR

Mashg'ulotlar vazifalari	Mashg'ulotlar vositalari
1. Umumiy yugurishga oid chidamlilikni rivojlantirish	1. Ochiq joyda 1 – 2 soat davomiyligida yugurish. 2. Yuqori qiymatda, biroq uncha yuqori bo'lmagan tezlikda o'zgaruvchan yugurishdan foydalanish. 3. Harakatlar dinamikasi yuqori bo'lgan boshqa sport turlari bilan shug'ullanish.
2. Maxsus chidamlilikning rivojlantirilishi	1. Ochiq joyda 30 minutgacha temp asosida yugurish. 2. O'rta kesimlar bo'yicha o'zgaruvchan yugurish. 3. O'rta kesimlar bo'ylab takroriy yugurish. 4. Murakkab sharoitlarda (tog'da, qumda, to'siqlar osha) yugurish. Musobaqalarda ishtirok etish.
3. Tezlik sifatini, tezlikka oid chidamlilikni rivojlantirish.	1. Optimal qiymatda, qisqa masofa kesimlari bo'yicha o'zgaruvchan va takroriy yugurishlar. 2. Katta qiymatdagi to'siqli yugurish. 3. Maxsus yugurish mashqlari. 4. Joy nishabliklari bo'ylab yugurish. 5. Sport o'yinlari (futbol, basketbol). 6. Qisqa masofalarda musobaqalarda ishtirok etish.
4. Yugurish taktikasini takomillashtirish, psixologik tayyorgarlik.	1. Taktik topshiriqlar va usullarni bajarish bilan bog'liq barcha yugurish turlari. 2. Turli xil masofa kesimlarida marraga yaqinlashishda tezlikni oshirish bo'yicha mashqlarni bajarish. 3. Murakkab sharoitlarda (quyoshli kunda, yomg'ir, shamol, yumshoq yo'lak, muzlik, kuchli darajada baland – pastqamliklarga ega joy, to'siqlar) mashg'ulotlarni amalga oshirish. 4. Oldinda turgan musobaqalar sharoitlarini o'rganish.
5. Yugurish texnikasini takomillashtirish.	1. Texnika nazorati bilan birgalikda barcha yugurish turlari. 2. Maxsus yugurish mashqlari.

	3. Yugurishni kinotasmaga yozib olish, kinogrammani tahlil qilish.
6. Umumiy jismoniy tayyorgarlik.	1. Yuk bilan birglikda kuchga oid mashqlarni bajarish. 2. Sakrash mashqlari, uloqtirish. Sport o'yinlari, suzish, eshkak eshish. 3. Tog'da uzoq vaqt davomiyligidagi sayohat.

Hozirgi vaqtda yuguruvchilarning maxsus chidamligini rivojlantirishning nisbatan eng yaxshi vositalari sifatida o'zgaruvchan va takroriy yugurishlarning seriya ko'rinishida qo'llanilishi qayd qilinadi. Bundan tashqari, yuguruvchilarda tezlik sifatining ushlab turilishi va takomillashtirilishi uchun chegaraviy tezlik qiymatlari yaqinida qisqa kesimlar bo'ylab takroriy yugurishlardan foydalanish talab qilinadi, kuch sifatini rivojlantirish uchun esa – kuchga oid turli xil shakllardagi yugurishlardan (tog'da, qumda, qor qoplamida va hakoza) foydalanish tavsiya qilinadi.

2.1. O'RTA VA UZOQ MASOFALARGA YUGURUVCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGI

Har bir murabbiyning o'zi havas qilgan, yuksak sport mahoratiga mukammal darajada erishgan (“ideal”) deb hisoblovchi sportchisi bo'ladi va u shogirdlarini o'sha sportchi darajasiga olib chiqishni orzu qiladi. Ma'lumki yengil atletikachida chidamlilikni rivojlantirishning yuqori darajasiga erishish uchun yugurishning turli shakllaridan foydalanish talab qilinadi. Shu bilan birgalikda yuqori va uzoq muddat bir ma'romda saqlanib turuvchi (stabil) sport ko'rsatgichlariga erishishning eng qulay va samarali yo'liga erishishda sportchi organizimining a'zolari va ular bajaradigan vazifalariga har tomonlama ta'sir etuvchi yugurish turiga yaqin bo'lgan keng qamrovli umumrivojlantiruvchi mashqlar to'plami va boshqa turli vositalardan foydalanish ham yaxshi samara berishi ma'lum. Murabbiyning vazifasi –sportchi bilan hamkorlikda uning sog'ligini asrash va kuchaytirishda, hartomonlama kamolga etishiga yordam beruvchi ana shu yo'lni topishdan iboratdir.

Sportchining jismoniy tayyorgarligi quyidagi uslubiy qonuniyatlarga amal qilgan holda amalga oshiriladi:

1. Yengil atletikachining yoshidan va malakasidan kelib chiqib mashg'ulotlarning samarali shaklidan foydalanish, oldiga qo'yilgan vazifalarni bajarishda davomiylik va ketma-ketlik bilan qat'iy bajarishi.

2. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik hajmining o'sishiga erishish va ular orasidagi mutanosiblikni yildan yilga o'zgarib borishini ta'minlash: jismoniy tayyorgarlik foiz hisobida oshirilib borishi kerak, umumiy jismoniy tayyorgarlik esa kamaytirilib.

3. Mashg'ulotlar yuklamalari hajmi va jadalligini oshirish, uzoq yillik mashg'ulotlar jarayoniga qatnashish faoliyati davomida yuklamalarni ko'paytirib borish.

4. Yengil atletikachi uzoq yillar faoliyatining barcha bosqichlarida asosiy jismoniy sifatlar hisoblanish tezlik, kuch, chidamlilik, eguluvchanchik, harakatlarni

boshqarish va boshqa sifatlarni yakka holda va bir vaqtning o'zida rivojlantirib borishda munosiblikka rioya qilishi.

Sport mashg'ulotlariga kirishishning boshlang'ich tayyorgarlik davrida murabbiy o'z dikkatini sportchini har tomonlama tarbiyalashga va kelgusi iqtisoslashtirilishiga zamin yaratishga jalb qilishi lozim.

Jismoniy mashqlarning muntazam bajarilib turishi, umumrivojlantiruvchi, maxsus, yo'naltiruvchi va tasavvur, qiluvchi (imitation) mashqlarning bajarilishi – o'rta va uzoq masofaga yugurishi texnikasi va taktikasini o'zlashtirishga va jismoniy sifatlarning takomillashuviga olib keldi.

Sportchining jismoniy sifatlari bir-biri bilan chambarchas bog'liq bo'ladi, lekin ularni namoyish qilish sport turi va sportchining ixtisosligiga bog'liq ham bo'ladi. Murabbiy va sportchi tomonidan sport ko'rsatkichlari uchun hal qiluvchi ahamiyat kasb qiluvchi tananing funktsional imkoniyatlarini yaqqol hal qilish va uni ro'yobga chiqarish – mashg'ulotlar jarayonini aniq maqsad sari yo'naltirish imkonini beradi. O'rta va uzoq masofaga yuguruvchilar uchun chidamlilik muhim jismoniy sifat bo'lib hisoblanadi va uni namoyon qilish organizm imkoniyatlarining rivojlanishi darajasiga bog'liq.

Bu imkoniyatlarni namoyish qilish uchun asos bo'lib, yengil atletikachida umumiy chidamlilikni shakllantirishda xizmat qiluvchi uzoq muddatli davomli yugurishlar xizmat qiladi.

Chidamlilik –taboro oshib borayotgan toliqishga qaramasdan jismoniy mashqlarni samarali bajarish qobiliyatidir.

Chidamlilikning 2 xil turi mavjud: umumiy chidamlilik va maxsus chidamlilik.

Umumiy chidamlilik – uzoq davom etuvchi harakatlanish davrida ham yuqori ko'rsatkichlarni namoyon qilish qobiliyati.

Maxsus chidamlilik –sportchining o'z masofasida yugurishni amalga oshirishda tezlik va jadallikni pasaytirmasdan marrani bosib o'tish qobiliyati.

Chidamlilikning sifat ko'rsatkichi bo'lib o'rtacha tezlik hisoblansa, biologik asosini aerob va anaerob ishlab chiqarish tashkil qiladi.

Sportchilarda chidamlilikni oshirishda murabbiy tomonidan yuklamalarni tizim holiga keltirish va to'g'ri taqsimlash, bosqichlar va oraliqlarda yuklamalar tig'izligini to'g'ri belgilash muhim vazifa sanaladi.

Yosh organizmning fiziologik o'sib rivojlanish va uning xususiyatlarini e'tiborga olgan holda mutaxassis G. A.lekseev o'zining “Yugurishda yuklamalar tizimining taqsimlanishi” deb nomlangan maqolasida yuklamalarni 4 guruhga taqsimlab ko'rsatadi:

1. Aerob xususiyatli yuklamalar - Bu yuklamalar paytida energiya sarfi aerob energiya manbalari yordamida ta'minlanib turadi. Yugurishlar davomiyligi 30 daqiqadan tortib 3 –soatgacha davom etishi mumkin, tomir urishlar daqiqasiga 150 tani tashkil etadi.

2. Aerob-anaerob xususiyatli aralash yuklamalar - Bunday ish faoliyatida energiya ishlab chiqarishning aerob va anaerobik manbalarining roli oshadi, natijada kislorod iste'mol qilishning oshishi ta'minlanadi. Bu yuklama bir marta 30-40 daqiqali yugurish, 2-4 marta 3-10 daqiqali yugurishlar va tomir urish soni

daqiqasiga 150-190 marta. Oraliq dam olishlar 30-90 soniya va iloji boricha tomir urishlari sonini daqiqasiga 120-130 martagacha kamaytirishga harakat qilish kerak.

3. Anaerob- glikolitik xususiyatli yuklamalar - Bu yuklamalarni bajarish paytida anaerob jarayonlar yuz berishi keskin ortadi, sut kislotasi ajralishi oshadi, kislorod etishmovchiligi keskin oshishi ta'sirida kuchli zo'riqish va toliqish paydo bo'ladi. Mashqlar davomiyligi 2-3 daqiqa, tomir urish soni daqiqasiga 190 marta va undan yuqori, yugurishlar orasidagi dam olish davomiyligi 10 daqiqa, seriyalar orasida esa – 20 daqiqani tashkil qiladi.

Bu yuklamalarni tez-tez berish maqsadga muvofiq emas. Ularni faqat muhim musobaqalar oldidan sportchini yuqori sport formasiga chiqarish va ishchanligini keskin oshirish maqsadida tayinlash mumkin.

4. Anaerob-alaktot ta'sir o'tkazuvchi yuklamalar - vazni o'rtasidagi teskari aloqa qoidasiga amal qilishi talab qilinadi. Tezlik yengil atletkachining Bunda yugurish davomiyligi 10-15 soniya, takrorlashlar soni 3-5 marta, yugurishlar orasidagi dam olish 3 daqiqa, seriyalar orasida 4-6 daqiqa. Seriyalar soni 4-6 marta.

Murabbiy tomonidan organizimning energiya bilan ta'minlovchi a'zolarini bilish sportchining mahorati va tayyorgarlik darajasining asosini tashkil qiluvchi fiziologik imkoniyatlari rivojlanishiga maqsadga yo'naltirilgan ta'sir o'tkazish imkonini beradi.

Kuch – muskullar qisqarishi evaziga amalga oshiriladigan harkatlanish bo'lib yugursh jarayonida u jismoniy mashqlar yordamida amalga oshiriladi. Bu jismoniy mashqlar 3 guruhga bo'linadi: o'z tana og'irligini engib o'tishga mo'ljallangan mashqlar, og'irliklar yordamida bajarladigan mashqlar, juftliklarda bajariladigan mashqlar.

Murabbiy bajariladigan mashqlarining sportchining jismoniy imkoniyatlariga mos kelishini undagi kuch sifatlarini e'tiborga olgan holda mashqlar xilma-xilligiga e'tibor qaratishi, og'irliklar yordamidagi va og'irliklarsiz bajariladigan mashqlardan almashlab foydalanishi, takrorlashlar soni bilan og'irliklar vazni o'rtasidaaagi teskari aloqa qoidasiga amal qilishi talab qilinadi.

Tezlik-yengil atletkachining harakatlanish sifati bo'lib u masofoni katta tezlikda bosib o'tish imkoniyatini beradi, tezlik asosan asab tizimi faoliyatiga bog'liq. Sportchining tezligini oshirish jarayonini rivojlantirish uchun murabbiy uning yugurish texnikasini mukammallashtirishi, muskullar kuchi va bukiluvchanligini rivojlantirishi, bo'g'imlar harakatchanligini va chidamlilik darajasini oshirishga erishishi talab qilinadi.

Shuni nazarda tutish lozimki, ko'pincha yengil atletkachilarda tezlikning stabillashuvi, ya'ni bir joyda to'xtab qolishi kuzatiladi. Bu holat hatto jismoniy va irodaviy sifatlar rivojlanib borsa ham davom etishi mumkin. Vujdga kelgan bunday asabga ham bog'liq bo'lgan noxushlikni bartaraf qilish va tezlik oshishini qayta tiklash uchun murabbiy ko'p martalab takrorlanuvchi kichik masofalarga tez yugurish tajribasidan, tezlikni almashtirib yugurishni, yugurish texnkasini o'zgartirmasdan turib qiyaliklarda yugurish kabi tajribalardan foydalanishi maqsadga muvofiqdir.

Chaqqonlik yoki epchillik sifati yuqori murakablikdagi tayanch koordinasiya harakatlari va mashqlarini bajarishga o'ragnishdagi mahoratni namoyish qilish qobiliyati, hamda yuzaga kelgan holatdan kelib chiqib harakatlarni tezlik bilan moslashtira olish layoqati. Harakat sifatlari ichida epchillik sifati alohida o'rin tutadi, uning namoyon qilinishi boshqa sifatlardan bilan chambarchas bog'liqdir. Fiziologiya fani nuqtai nazarida epchillik – bu shartli reflekslarning namoyon qilinishi, miya jarayonlarining tez va to'g'ri qarorni qabul qila olishi (reaksiya) ni boshqarish orqali harakatlarni bajarish surati.

Egiluvchanlik sifati – bu mushaklarning faol va passiv harakatlanishi yoki jismoniy harakatlarni yuqori amplituda (gavdaning muvozonat holatidagiga nisbatan eng uzoqroq egilish nisbati) ostida bajarish qobiliyati. Mushaklar harakatchanligi egiluvchanlikning ko'rsatkichi hisoblanadi. Harakatchanlik ko'p hollarda gavdaning og'ish graduslari bilan, ayrim hollarda esa santimetrlarda hisoblanadi.

Egiluvchanlik jismoniy mashqlarni sifat va son jihatdan mazmunli bajarishning asosiy shartlaridan biridir. Egiluvchanlikning etarli darajada rivojlanmaganligi kuch, tezlik, chidamlilik, chaqqonlikning mukammallashuviga salbiy ta'sir ko'rsatishi bilan birga, yangi mashq va harakatlarni o'zlashtirish sur'atining pasayishiga ham sabab bo'ladi. Egiluvchanlik mushak va bo'g'imlarning qayishuvchanligi va tuzilish shakliga, markaziy nerv sistemasi holatiga, bosh miya qobig'ida muhofazalangan tormozlanishning yuz berish kabi omillarga bog'liq bo'ladi.

Yuqorida sanab o'tilgan jismoniy sifatlardan biri biri bilan chambarchas bog'liqdir.

Shuning uchun amaliyotda murabbiylar mashg'ulotlar jarayonida ularni bir vaqtning o'zida rivojlantirib borishga va shu bilan birga bir-biriga moslashtirib rivojlantirib borishga harakat qiladilar. Bu vazifa umumiy jismoniy tayyorgarlik yordamida amalga oshiriladi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik - sport ixtisoslashuvini tanlashda, jismoniy sifatlarni rivojlantirishda, sportchining funksional imkoniyatlarini namoyon qilishda zaruriy poydevor yaratib beradi. Umumiy jismoniy tayyorgarlikni amalga oshirish davomida murabbiy quyidagi omillarni e'tiborga olishi talab qilinadi:

1. Sportchi jismoniy sifatlari rivojining boshlang'ich darajasini va uning xususiyatlarini.

2. Insonning asosiy jismoniy sifatlari o'rtasidagi mustahkam aloqani, ularni rivojlantirishga har tomonlama yondashuvni .

3. Pedagogik qonuniyatlardan aniq va unumli foydalanishni, ayniqsa ixtisoslashtirish qonuniyatidan foydalanishni.

4. Muayyan sharoitlardan va sportchining ayni vaqtdagi holatidan kelib chiqib yuklamalarni rejalashtirishni, mashqlarni tanlashni va ularning me'yorini belgilashni, o'rta va uzoq masofalarga yugurish texnikasiga oid tizimli bilimlarga ega bo'lishni.

5. Ayrim jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasini (sifatlarning past darajada bo'lishi yuguruvchining sport mahorati o'sishini sekinlatishi mumkin).

Mashg'ulotlarni rejalashtirish – murabbiy faoliyatining asosini tashkil qilib, u o'tgan yilgi mavsum natijalarini tahlil qilish, joriy yil uchun eng maqbul natijani ko'zlash, mashg'ulotlar yuklamasi hajmi va tig'izligini belgilash, asosiy musobaqalar o'tkazish vaqti o'rnini aniqlab olishni o'z ichig olgan bo'lishi kerak.

Murabbiyning yugurish texnikasi maxoratini oshirish yo'lidagi sayi-harakatlari ko'p hollarda quyidagilarga bog'liq:

1. Sport mashg'ulotlarining samarli usullaridan foydalanishga
2. Rejalashtirilgan yuklamalar hajmi va tig'izligini o'zlashtirish, ishchanlikni tiklash uchun Yangi vosita va uslublarni izlash va ularni qo'llashga. (Bu esa o'zi yuqori malakaga ega bo'lishini talab qiladi).

3. O'rta va uzoq masofalarga yugurish ko'rsatgichlarini yaxshilash yuklamalar hajmi va tig'izligini oshirish borish, anaerob kun tartibi faoliyatidan unumli foydalanish, startlar sonini oshirish, sportchining sog'ligini oshirish va asrash asosida amalga oshiriladi.

Keyingi yillarda o'rta va uzoq masofalarga yugurishdagi peshqadamlikni Afrika va Latin Amerikasi davlatlari yengil atletikachilari qo'ldan bermay kelishayapti. Mutaxassislar fikricha Evropa va Osiyo qit'asi vakillarining bu masofalarda oqsayotganliklarining sababi oldingi yillar tajribasidan foydalanmaslik, bu borada olimlarni o'tkazayotgan ta'dqiqotlar natijalarini etarlicha bilmaslik, bioritimlarning qudratli kuchi ta'siriga ishonmaslikdir.

Zamonaviy sport tayyorgarligi yengil atletikachida ortib borayotgan toshqinlar paytida ham yuqori yuklamalarni o'zlashtirishni, musobaqalar chog'ida harakatlarga kerakli tezlikni olish uchun moslashtira olishni tarbiyalashni taqozo qiladi. Bunda asosiy xususiyatlari tejamkorlik, tabiiylik va qulaylik bo'lgan yugurish texnikasining ahamiyati ham katta bo'lib hisoblanadi. Ijobiy va mustahkam ruhiy tayyorgarlik ham sportchilarga yuqori yuklamalarni o'zlashtirishda yordam beradi. Ma'lumki mashg'ulot yuklamalarini oshirish o'z qonuniyatlariga ega bo'lib, ularga amal qilgan holda murabbiy tomonidan aralash zigzaksimon va bosqichma-bosqich usullari yordamida berib borilishi kerak. Yuklamalarni tinmay oshirib borish esa ertami-kechmi albatta sportchining ularga moslashish imkoniyatlari bilan ziddiyat paydo bo'lishiga olib keladi. Shuning uchun mashg'ulotlar davomida dam olish va yuklamalarni vaqti –vaqti bilan kamaytirib turish ham kerak. Bu organizmning biologik jihatdan yuklamalarga moslashuvi uchun muhimdir. O'rta va uzoq masofalarda yugurishda murabbiy yuklamalarni haftalik bosqichda kichik oshirishlar, oylik bosqiyada o'rtacha oshirishlar va yillik bosqichlarda katta oshirishlardan foydalanib rejalashtirishi maqsadga muvofiqdir.

Yillik tayyorgarlik davri 3 bosqichga bo'linadi: tayyorgarlik, musobaqalar va o'tish bosqichlari.

Tayyorgarlik davri 27-30 hafta davom etadi (oktyabr oyidan may oyining yarmigacha) va 5 bo'limga bo'linib o'tkaziladi:

1. Kirish bo'limi (3-4 hafta), oktyabr-noyabr
2. Birinchi to'plam bo'limi (10-12 hafta), noyabr-yanvar oylari.
3. Ikkinchi to'plam bo'limi (5-6 hafta) fevral- martning o'rtalari (o'rta masofaga yuguruvchilar uchun qishki musobaqalar mavsumi).

4. Uchinchi to'plam bo'limi (5-6 hafta) mart-aprel

5. Musobaqalar oldi bo'limi (3-4 hafta) aprel-may.

Musobaqalar davri 14-16 hafta bo'lib, may oyidan sentyabr oyining boshlarigacha davom etadi. O'tish davri 3-4 haftani tashkil qiladi va sentyabr oyidan oktyabrning boshlarigacha davom etdi.

2.2. O'RTA VA UZOQ MASOFALARGA YUGURUVCHILARNING TEXNIK TAYYORGARLIK

Yuguruvchilarning texnik tayyorgarlik darajasi uning harakatlarining samaradorligi va tejamkorligi bilan aniqlanadi. Yugurish texnikasini tahlil qilish asosida, harakatlanish birligi sifatida ikki qadam qo'yish yoki stikl qabul qilinadi. Har bir stikl ikkita tayanch (chap va o'ng oyoq yordamida) davri va ikkita uchish fazalaridan tashkil topadi.

Yugurish davomida ichki va tashqi kuchlarning (tashqi kuchlarga muhitning qarshiligi, og'irlik kuchi va tayanch reaksiyasi kiritiladi) o'zaro ta'sirlashishlari natijasida yuguruvchining tanasi doimiy ravishda vertikal va gorizontal yo'nalishdagi tebranishlarni his qiladi. Bundan tashqari, yuguruvchining vazifalaridan biri – harakatlarning to'g'ri chiziqliligini ta'minlashga qaratiladi, bunda tananing yonga va gorizontal yo'nalishda haddan ziyod tebranishlaridan qochish talab qilinadi.

Yaxshi yugurish texnikasi sifatida shunday yugurishni ko'rsatish mumkinki, ya'ni bunda barcha harakatlanishlar samarali ko'rinishga ega bo'lishi, silliq va hotirjam holatda bo'lishi, oldinga intilishning hech qanday keskin tarzda shiddatli zo'riqishlarsiz, to'g'ri chiziq bo'ylab amalga oshirilishi qayd qilinadi. Bu holatga sezilarli darajada tizzadan bukilgan oyoqda o'tirish orqali erishiladi. Bunda oyoq kafti oyoq barmoqlarining asosi oldingi qismiga bosiladi va navbatdagi holatda butun oyoq kafti va barmoqlar birgalikda pasaytiriladi. Oyoq kaftlari iloji boricha to'g'ri chiziq bo'ylab qo'yilib, ular tashqariga aylanishlarsiz holatda joylashtiriladi, bunda yonlama tebranishlar sezilarli darajada kamaytirilishi mumkin. Oldinga samarali tarzda harakatlanish uchun itarilish vaqtida barcha bo'g'imlar bo'yicha oqning to'liq rostlanishi muhim ahamiyatga ega bo'lib, bu holat erkin holatda oyoqning oldinga – yuqoriga siltanishi bilan amalga oshiriladi. Bu holatda son ushbu yugurish turi uchun chegaraviy darajadagi balandlikkacha ko'tariladi. Yugurish masofasi qanchlik uzoq bo'lsa, sonning ko'tarilishi balandligi qiymati shunchalik darajada pastroq bo'lishi talab qilinadi. Boldir sohasi bo'shashgan holatda bo'lishi ta'minlanadi.

Yugurish davomida qo'llar tirsak bo'g'imidan tahminan to'g'ri burchak ostida bukilgan holatda bo'lib, yugurish davomida bu holat o'zgartirilishi mumkin. O'rta va uzoq masofalarga yugurish davomida qo'llarning asosiy vazifasi – tananing barqaror holatini ushlab turishga qaratiladi.

Yugurish texnikasining muhim komponentlari sifatida qadam uzunligi va chastotasi qayd qilinadi. Ular o'rtasidagi nisbatlar optimal holatda bo'lishi talab qilinib, ya'ni tabiiy va ritmik ko'rinishdagi yugurishni ta'minlab berishi belgilanadi. Amaliyot natijalari ko'rsatishicha, 800 metr masofaga yugurish davomida qadamlarning o'rtacha uzunligi etakchi hisoblangan yuguruvchi

sportchilarda 2,00–2,10 smni tashkil qilib, 1500 metrga yugurishda esa 1,90–2,00 smni tashkil qilishi qayd qilingan.

Yugurish davomida start alohida yugurish yo'laklari bo'ylab amalga oshirilgan sharoitda ayrim yuguruvchilarning past darajada start olishi kuzatiladi, barcha qolgan vaziyatlarda o'rta masofalarga yugurishda yuqori darajada start olishlar qayd qilinadi. Start olishdan keyin odatda, tezlik olish dastlabki 30 – 40 metr masofada amalga oshiriladi va bunda sportchi yuguruvchilarning harakatlari sprinterdagi holatni eslatadi. Qayrilish sohalorida yugurish davomida sportchilarning gavdasi engil tarzda oldinga egiladi, o'ng oyoqning old qismi ko'proq ichkariga qaratiladi, o'ng qo'lning tirsagi esa gavdadan uzoqlashtiriladi.

O'rta va uzoq masofalarga yugurishda nafas olish burun va og'iz orqali amalga oshiriladi. Nafas olish ritmi yugurish ritmi bilan uyg'unlashtiriladi. Organizmning kislorodga bo'lgan talabi oshgan sharoitda nafas olish ritmi tezlashtirilishi talab qilinadi.

2.3. O'RTA VA UZOQ MASOFALARGA YUGURUVCHILARNING TAKTIK TAYYORGARLIKGI

Hozirgi vaqtda har qanday ko'lamdagi musobaqalarda kuchiga ko'ra tahminan teng bo'lgan ko'plab yuguruvchilar ishtirok etishi qayd qilinib, bu holatda kim nisbatan taktik jihatdan yaxshiroq tayyorgarlikka ega bo'lsa va masofa bo'ylab kurash davomida o'ylangan holatda mo'ljal ola bilsa, o'sha sportchigina g'alabani qo'lga kiritishi kuzatiladi.

Ko'pgina yuguruvchilar, hatto mashhur yuguruvchilar ham taktik mahoratni egallashda sinovlar va xatolarga yo'l qo'yishlar orqali uzoq yo'lni bosib o'tishlari qayd qilinadi. Yuguruvchilar orasida har bir davrda namuna bo'la oluvchi vakillar mavjud hisoblangan. Jumladan, ular qatoriga F.Vanin, V.Kust, I.Filin, S.Popov, N.Sokolov, P.Bolotnikov, I.Belyaev, V.Kudinskiy va boshqalarni qo'shish mumkin. Afsuski, ko'p holatlarda ularning taktik jihatdan to'plagan tajribalari etarlicha darajada tahlil qilinmagan va umumlashtirilmagan, o'z navbatida ushbu tajribalardan keng sportchilar ommasiga samarali tadbqiq etilishi amalga oshirilmaydi.

Taktik tayyorgarlikning o'zi nima? Bu – maxsus bilimlarni o'zlashtirish, ko'nikma va malakalarni egallash, ularni belgilangan maqsadlarni hal qilishda maqsadga yo'naltirilgan ko'rinishda qo'llash – kutilgan natijalarni ko'rsata olish yoki ma'lum bir o'rinlarni egallash jarayoni hisoblanadi.

Yuguruvchi musobaqalarga tayyorlanishda nimalarni amalga oshirilishi talab qilinadi? Birinchidan, tayyorgarlik jarayonida tanlangan masofada yugurishning asosiy xususiyatlari va qonuniyatlarini hisobga olish talab qilinadi. Ikkinchidan, o'zining kuchi va imkoniyatlari, mashq qilganlik darajasi, maxsus yugurishga oid sifatlari, psixologik jihatdan tayyorgarligini hisobga olish talab qilinadi. Uchinchidan, o'z raqiblarining o'ziga xos tavsiflari va amaliy jihatdan imkoniyatlarini (ularning tayyorgarlik darajasi, psixik xususiyatlari, ular tomonidan qo'llaniluvchi taktik variantlar) hisobga olish muhim ahamiyatga ega hisoblanadi. to'rtinchidan, yugurish davomida turli xil tashqi omillarning (ob –

havo sharoiti, yugurish yo'lagining holati, kross trassasining reliefi, tomoshabinlarning ko'rsatuvchi reakstiyasi va hakoza) e'tiborga olinishi talab qilinadi.

Ushbu bilimlarni egallash va ulardan mashg'ulotlar va musobaqalar jarayonida foydalanishda yuguruvchi tomonidan ma'lum bir masofalarga nisbatan eng to'g'ri taktik harakatlar rejasi tuzib chiqilishi, yugurish grafigi tuzilishi va yugurish davomida foydalanish uchun bir qancha asosiy taktik variantlarning belgilab olinishi amalga oshirilishi talab qilinadi. Musobaqa davomida sportchi masofa bo'ylab asosiy raqiblarining harakatlarini kuzatib borishi, o'z vaqtida va to'g'ri holatda, aniq tarzda ularning harakatlariga nisbatan mo'ljal ola bilishi, marraga yaqinlashish momentida tezlikni oshirish vatqini to'g'ri aniqlay olishi, har qanday taktik variantlarni qo'llash orqali marra chizig'ini oldinroq kesib o'tishga intilishga qodir bo'lishlari talab qilinadi. Bunda yuguruvchi ob – havoning har qanday o'zgarishlariga moslasha olishi, yugurish yo'laklari holatiga moslashishi va shunga o'xshash hakoza holatlarni amalga oshirishi talab qilinadi.

Sportchilarning taktik bilim va ko'nikmalari turli xil manbalar asosida o'zlashtiriladi, biroq eng asosiysi – bu maxsus mashg'ulotlar, tahminiy chamalablar va nazoratlar, shuningdek taqvim musobaqalari hisoblanadi.

Yuguruvchi mashg'ulotlar va musobaqalar jarayonida o'z oldiga qo'yuvchi taktik vazifalar juda turli xilda bo'lishi mumkin. Masalan, oldindan belgilangan tezlikda bir nechta aylanani yugurib o'tish yoki ma'lum bir masofa kesimlarini bosib o'tish; yugurishni tezkor tarzda boshlash va raqiblar guruhi tarkibida kerakli o'rinni egallash; turli xil vaziyatlarda raqiblarni quvib o'tish, yugurish ritmini o'zgartirish; ikkinchi 400 metrlik masofani tezroq va birinchi bo'lib bosib o'tish va hakoza ko'rinishlarda bo'lishi mumkin.

800 metr masofaga yugurishda vaqtning taqsimlanishi qanday amalga oshiriladi, bu albatta nisbatan oddiy ko'rinishga ega hisoblanadi. O'z navbatida, bunda yuguruvchilar ikkinchi 400 metrni birinchisiga nisbatan 3 – 4 sekund yomonroq natija bilan bosib o'tishadi. Ushbu ko'rinishda, agar siz 2.02,0 natijasini hisobga oladigan bo'lsangiz, u holatda birinchi 400 metrlik masofa 59,0 sekund va ikkinchi 400 metrlik masofa esa – 63,0 sekund davomida bosib o'tilishi qayd qilinadi; 1.56,0 natija hisobga olinganda esa bu qiymatlar mos ravishda – 56,4 va 59,6 ni tashkil qilishi va hakoza ko'rinishga ega bo'lishi qayd qilinadi. Biroq, bu ko'rinishdagi vaqt taqsimlanishi qotib qolgan qoidaga aylantirilishi mumkin emas.

3.55,0 – 4.10,0 oralig'ida 1500 metrga yugurishda vaqtning tahminiy taqsimlanishi

2 – jadval

1500 metr	Birinchi 400 metr masofa	Ikkinchi 400 metr masofa	Uchinchi 400 metr masofa	300 metr masofa
-----------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	-----------------

3.55,0	61,0	62,5	64,0	47,5
3.57,0	61,5	63,0	64,5	48,0
3.59,0	62,0	62,0	65,0	48,5
4.00,0	62,5	62,5	65,0	48,5
4.02,0	63,0	64,5	65,5	49,0
4.04,0	63,5	65,0	66,0	49,0
4.06,0	64,0	65,5	67,0	49,5
4.08,0	64,5	66,0	67,5	50,0
4.10,0	65,0	66,5	68,0	50,5

Alohida holatlarda, ya'ni murakkablashuvchi vaziyatlarga va yuguruvchining tayyorgarligi darajasiga bog'liq holatda yugurishning boshqacha variantlaridan ham foydalanish mumkin. Shunday qilib, 880 yard masofaga yugurishda dunyo rekordini o'rnatishda (1.44,0) D.Rayan dastlabki 440 yard masofani 53,0 sekunda va ikkinchi 400 metrlik masofani esa – 51,2 sekunda bosib o'tiganigi qayd qilinadi.

2.4. O'RTA VA UZOQ MASOFALARGA YUGURUVCHILARNING PSIXOLOGIK TAYYORGARLIKGI

Bugungi sportda sportchilarning ruhiy tayyorgarligi jihatlariga jiddiy e'tibor berilmoqda. Yengil atletikachi ruhiy tayyorgarligi holatini boshqarish uchun murabbiy uning shaxsini o'rganib chiqishi talab qilinadi. Chunki sportchi-yuguruvchi shaxsini faqat bir toonlama, ya'ni faqat uning sport faoliyatini o'rganish va uning sport faoliyatini o'rganish va uning kundalik turmush tarzi va faqatgina uning o'zigagina xos bo'luvchi sport iqtidori jihatlarini o'rganmaslik mumkin emas.

Sport ruhiy ta'sir o'tkazishning muvaffaqiyati murabbiyning sport faoliyati umumiy ruhiy tasnifi bo'yicha ega bo'lgan bilim saviyasi darajasiga bog'liq. Ikkinchi muhim shart bo'lib, sport turining va sportchi shaxsini o'rganish bo'yicha psixogramma bilimlariga ega bo'lish hisoblanadi.

Ruhshunoslarning fikricha, shaxs muammolari echimi insonni shaxs sifatidagi barcha xususiyatlari to'plamida ham, uni qurshab turuvchi tashqi sharoitlarda ham emas, balki uning jamiyatdagi tutgan kundalik turmushidan izlanishi kerak. Zero, buning rostmana hayoti hisoblanadi.

Sportchi avvalo inson, kasb egasi, jamoat faoliyatiga, o'z oilasiga ega. Shuning uchun faqat uning sport faoliyatini o'rganish sezilarli samara bermaydi. Yana bir muhim jihat shundan iboratki, sport faoliyati deyarli hamma vaqt sportchiga shaxsiy yondashuv talab qiluvchi qiyin va ekstremal sharoitlarda kechadi.

Sportchining shaxs sifatidagi ruhiyatining ob'ektiv (haqqoniy) tavsifnomasi faqatgina uning ijtimoiy tipik jixatlarini emas, balki individual o'ziga xoslik xususiyat va jixatlarini ham aks ettirishi kerak. Sportchining bilish murabbiyga

mashg'ulotlar samaradorligi sifatini oshirishda unga individual yondashuvi asoslab beradi.

Insonga xos bo'lgan ruhiy holatlarni ruhshunoslar asosan 3 guruhga bo'ladilar:

1. Ruhiy jarayonlar odatda qisqa muddatli bo'ladilar va tez-tez almashib turadilar.
2. Ruhiy holatlar esa uzoq davom etuvchi va mustahkam bo'ladilar.
3. Shaxs xususiyatlari.

Mana shu jihatlari ruhiy tayyorgarlik jarayoni borasidagi murabbiy faoliyat asosini tashkil qiladi. Uning vazifasi shundan iborat bo'lishi kerakki, shaxsiy xususiyatlarga asoslanib mashg'ulotlar jarayonini rejalashtirishi va bu jarayon mobaynida jismoniy tayyorgarlikning yuqori darajasiga erishish bilan bir qatorda, mustaxka iroda, qat'iyat, ruhiy barqarorlik ham rivojlantirib borilishi ko'zda tutilgan bo'lishi kerak.

Ruhiy barqarorlik shakllantirilishi uchun esa o'z kuchiga ishonchni, sport kurashuviga intiluvchanlikni, yuqori natijalarga erishish yo'lida qat'iy g'ayrat-shijoatni tarbiyalash kerak. Mashg'ulot jarayoni doimo jiddiy bosim ostida kechishi xisobga olinadigan bo'lsa bu ish murabbiydan juda katta mas'uliyat va maxorat, ruhiy bilimlar asosiga ega bo'lishni talab qiladi.

Murabbiy eng boshidanoq sportchida mustahkam sport intizomini, mashg'ulotlarga va kun tartibiga qat'iy rioya qilish ko'nikmalarini tarbiyalashi kerak. Mashg'ulotlar jarayonida shunday yuklamalarni tanlash kerakki, u musobaqalardagiga yaqinlashtirilgan va xatto undan ham yuqoriroq bo'lishi kerak. Usobaqalarda g'olib chiqish uchun, mashg'ulotlarda maqsadga intiluvchanlik o'z faoliyatiga va tanlagan sport turiga muhabbat, yuqori bilim darajasi va tafakkurga ega bo'lish talab qilinadi. Sportchini musobaqalarga yuqori sport formasiga erishgan holda olib kelishning muhimligi haqida oldin fikr yuritgan Edik. O'zining mashg'ulot va musobaqalarning muayyan sharoitida ruhiy tayyorgarlik maqolasida nemis ruhshunosi va mutaxassisi Z.Myuller quyidagi omil va holatlarni sportchiga va u ko'rsatadigan sport natijasiga ta'siri bor deb hisoblaydi:

Musobaqalar vaqtining o'zgartirilishi, musobaqalarga etib kelish masofasi va vaqtining doimiyligi va o'ziga xos qiyinchiliklari, raqiblarning yuqori natijalari, musobaqalar mavsumi boshlanishidagi muvaffaqiyatsiz natijalar, yuqori asabiylik, jismoniy toliqishlarni his qilish va hokazo. Murabbiy bu noxush holatlarning har biriga jiddiy munosabatda bo'lishi va musobaqalarga tayyorlanishda ularni o'z vaqtida va bartaft qilish choralarini izlab topishi kerak.

Sportchining o'z ruhiy holatini boshqara olish qobiliyatining shakllantirilishi ham o'ta muhim sanaladi. Buning uchun murabbiy va sportchidan mustaqil yo'naltirilgan ta'sirlarning muhimligini anglash bo'yicha maxsus ruhiy bilimlarga ega bo'lish talab qiliadi. Bu boradagi izlanishlar shuni ko'rsatadiki, ruhiyatni boshqara olish tayyorgarligi murabbiy oldida sportchining ruhiy holatigagina emas, uning mashg'ulotlarga shaxsiy yondashuv borasidagi butun faoliyat jarayonida keng imkoniyatlarni ochadi. Ruhiy holatni boshqarish usulini faqat shunday murabbiylar qo'llay oladiki, ular bu usulning ta'sir mexanizmini xis qiladilar va

unga ishonadilar, sportchi ishonchini qozona oladilar, uni u yoki bu harakatni bajarishning mohiyatini anglashga o'rgatadilar.

Ruhiiy tayyorgarlik jarayoni ikki asosiy yo'nalish bo'yicha rivojlantirib borilishi kerak.

1. Umumiy ruhiy tayyorgarlikning sport faoliyati davomida ruhiy vazifalarni bajaruvchi a'zolar faoliyatini rivojlantirish va mukamallashtirish. Bu sportchilarda ichki tuyg'u va hissiyotlarini mustaqil va ongli ravishda boshqarishni rivojlantirish. Yengil atletikachilarda bu sifatlar mashg'ulotlar va musobaqalarga qatnashish davomida shakllanib boradi va asosan ularning shakllanishi mashg'ulotlar maqsadi, irodaning o'sish dinamikasi, shijoat, tirishqoqlik kabi sifatarning rivojlanish darajasiga bog'liq. Ular sportchi shaxsi barqarorligi va ishonchliligini belgilovchi sifatlar bo'lib hisoblanadi.

Bu barqarorlik sportchining qiyin (ekstremal) sharoitlarda ham kerakli ishchanlik qobiliyatini va samarali faoliyatni namoyish qila olish xususiyatlarida namoyon bo'ladi.

Shuningdek yengil atletikachida yillar davomida olib boradigan tajriba, katta hajmdagi yugurish amaliyoti, uning yuqori izchilligi, harakatlanishning aniq maqsadga yo'naltirilganligi, sportchining tafakkur darajasi bilan bog'liq bo'lgan muhim sifat hisoblanmish o'z kuchiga, maxoratiga ishonch sifatini rivojlantirish murabbiy oldida turgan dolzarb muammo bo'lib hisoblanadi.

Bu sifatarning barchasi, taktik tayyorgarlik bilan bog'liq holda, sportchi yuqori ko'rsatkichlar namoyish qilishi uchun xizmat qiladi va sportchini ortiqcha tashqi ta'sirlardan xalos qilishga yordam beradi. Sportchini ish kayfiyatiga tayyorlay bilish mashg'ulot va musobaqalar uning manfaatlariga xizmat qilishiga ishonitirish, mashg'ulotlar ularga shodlik va huzur bag'ishlashi mumkinligini uqtirish murabbiyning pedagogik maxoratiga bog'liq. Ruhiiy kayfiyat sportchining irodasini mustahkamlash, unda musobaqalar vaqtida tashabusskorlik va qat'iyat kabi sifatarni namoyish qilishiga ham yordam beradi.

2. Bevosita musobaqalar oldidan sportchini maxsus ruhiy tayyorlash. Musobaqalar jarayonida sportchi ruhiy holatini shartli ravishda quyidagilarga bo'lish mumkin: uzoq muddatli startlar oldi holat, so'nggi start oldi mashg'ulotidan keyingi ruhiy holat, start holati, musobaqa holati va musobaqadan keyingi holat.

Sanab o'tilgan bu holatlar yengil atletikachining sport faoliyatida doimo uchrab turadi.

Murabbiyning musobaqa oldi tayyorgarligidagi vazifasi, sportchini to'g'ri kun tartibi (uyqu, mashg'ulotlar, ovqatlanish, muloqot)ga rioya qilish sportchini kutilmagan tasodiflardan va noxushliklardan muxofaza qilish hisobiga uni yuqori sport formasi va ruhiy tayyorgarlik darajasida musobaqagacha etib kelishini ta'minlash. Sportchi bilan hamkorlikda uning haqiqiy tayyorgarlik darajasidan, musobaqani o'tkazish sharoitlaridan, qatnashchilar tarkibidan kelib chiqib yugurish grafisini rejalashtirish.

Sport holati sportchining individual xususiyatlari, chigalyozdi mashqlari, raqiblar bilan muloqotlar ta'sirida kelib chiqadigan ruhiy xolatdir.

Murabbiy sportchining shijoat (temperament) darajasi, xissiyotlarga beriluvchanligi va ularni jilovlay olish mahorati va boshqa sifatlarni inobatga olib chigalyozdi mashqlari (razmetka) ni rejalashtiradi. Musobaqa xolati musobaqalar o'tish davomida kelib chiqib u tomoshabinlar munosabatiga, yugurishning shiddatiga va dinamikasiga, o'zi va raqiblari tanlagan taktik usul va vositalarga bog'liq bo'ladi. Musobaqalar vaqtida sportchining harakteri namoyon bo'ladi, shu bilan birgalikda uning irodasi, tirishqoqligi, raqiblarga nisbatan murosasizligi, faolligi, bir so'z bilan aytganda har tomonlama tayyorgarlik darajasi aniq bo'ladi.

Odatda musobaqalardan keyingi sportchining ruhiy xolatiga murabbiylar etarli e'tibor qaratmaydilar, adabiyotlarda ham bu haqda kam yozilgan. Lekin musobaqalardan keyingi holatni o'rganish ham juda muhim bo'lib u murabbiyga sportchi shaxsini yanada yaxshiroq o'rganishga va keyingi mashg'ulot va musobaqalarni rejalashtirib olishga imkon beradi. Muvaffaqiyat ham, muvaffaqiyatsizlik ham sportchi holatida jiddiy iz qoldiradi va uning qiziqishlari va ishchanlik qobiliyatiga ta'sir qiladi. Sportchining ruhiy holati uning qayta tiklanish jarayoniga ham o'z ta'sirini o'tkazmasdan qo'ymaydi. Musobaqa natijalarini murabbiy tomonidan tahlil qilinishi va sportchining o'z-o'zini tanqidiy taxlil qilishi musobaqalar jarayonining muhim jihatlaridan biridir.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda yugurish – insonning tabiiy, stiklik, lokomotor harakatidir. Yuguish harakatining asosi qadam hisoblanadi. Bir oyoqda erdan deysinib, yuguruvchi bir muncha masofani boshqa oyoq erga qo'yilgan maxalgacha havoda bosib o'tadi. Bu vaqti-vaqti bilan takrorlanadigan tayanchli va tayanchsiz holatlar yugurishning stiklik mashq deb atalshga asos bo'lgan.

Yugurish va barcha lokomastiyalar (yurish, suzish va boshqalar) shu bilan ifodalanadiki, tananing ayrim a'zolari (tananing o'zi ham) harakat jarayonida dastlabki holatga ko'p marta qaytadi, ya'ni harakatning bir xil stikllari ko'p marta takrorlanadi. Yugurishda stikl deganda har qanday holatdan boshlab, tana a'zolari erkin tanlangan harakatdan to dastlabki holatga qaytguncha va butun tananing barcha harakatlari yig'indisini tushunish lozim.

Yugurish engil atletikaning boshqa turlari kabi yaxlit mashq hisoblanadi, lekin harakatlarni tahlil qiishda qulay bo'lishi uchun harakatlarni alohida davrlarga, fazalarga, pallalarga bo'lish qabul qilingan. Yugurish stiklik mashq bo'lganligi tufayli tuzilmali birlik sifatida ikki qadamdan iborat (o'ng va chap oyoqdan qadam tashlash, 1-rasm) bitta stikl qabul qilinadi.

Yugurishda harakatlar stikli (qo'shaloq qadam) va ikkinchi oyoqda bittalik tayanchning ikkita davridan va ikkita uchish davridan iborat (4, 5-rasmlar). Har bir oyoqning harakatlari yurishdagidek xuddi masha fazalarga ega. Tayanch vaqtida old va orqa tayanch fazalari, oyoqlarni o'tkazish vaqtida orqa hamda oldingi oyoq fazalari farqlanadi. Ular oyoqni erga qo'yish va erdan uzish pallalariga, vertikal pallaga bo'linadi.

Tayanch vaqtida amortizastiya va deysinish fazalari ajratiladi, ular oyoqning tizza bo'0imidan ko'p bukilish pallasiga bo'linadi, oyoqni o'tkazish davrida – tezlashgan va sekinlashgan o'tkazish fazalari hamda oyoqni tayanchga tushirish fazasi farqlanadi. Bu fazalar mos ravishda tormozlanishning boshlanishi pallasiga bo'linadi. Bu fazalarning chegaralari doimiy emas va vertikal pallasi kelganda kamaymaydi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida" Qonuni. T., Xalq so'zi, 28 may 2000 yil.
2. "O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida" O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmoni. T.. Xalq so'zi, 25 oktyabr 2002 y.
3. O'zbekiston Respublikasi "Ta'lim to'g'risidagi" qonuni. T.. Xalq so'zi, 1997 yil 30 avgust
4. O'zbekiston Respublikasi "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi". T.. Xalq so'zi, 1997yil 30 avgust
5. Karimov I.A «Sog'lom avlod uchun» ordeni topshirish marosimida so'zlagan nutqidan. Sport ro'znomasi 1994 yil 6-12 may 18-son
6. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Islom Karimovning 2010 yil 25 fevral kuni Oqsaroyda O'zbekiston Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi homiylik kengashining navbatdagi yig'ilishida so'zlagan nutqi. 2010 yil 26 fevral.
7. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining "O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori. T., Xalq so'zi, 27 may 1999 y.
8. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining «Yosh avlodni sog'lomlashtirish muammolarini har tomonlama hal qilish to'g'risida»gi qarori, 3-dekabr, 1993.
9. Ivochkin V.V., Koroloev G.N., Travin Yu.G., Semaeva G.N. "Legkaya atletika: beg na srednie distanstii, sportivnaya xodba". Izdatelstvo: Sovetskiy sport. 2004 g s.
10. Legkaya atletika. Uchebnaya programma dlya DYuSSh. M., 1977.
11. Legkaya atletika /uchebnik dlya institutov fizicheskoy kulturi/ pod red. N.G.Ozolina, V.I. Voronkina. – M.: Fizkultura i sport, 1989.
12. Niyozov I. Engil atletika -T.: / O'quv qo'llanma/ 2009 y.
13. Nikitushkin V.G., Chesnokov N.N., Zelichenok V.B., Prokudin B.F. Legkaya atletika: beg na korotkie distanstii. Izdatelstvo: Sovetskiy sport. 2004 g..
14. Ozolin N.G. Nastolnaya kniga trenera: Nauka pobejdat / N.G.Ozolin. – M.: OOO «Izdatelstvo Astrel»: OOO «Izdatelstvo AST», 2004.
15. Pavlova O.I. Sovremennaya trenirovka yuniox legkoatletov. M., -2004. 160 s.
16. Popov V.B. 555 Spetsialnix uprajneniy v podgotovke legkoatletov. – M.: Olimpiya Press, Terra-Sport, 2002 g.
17. Jilkin, A.I. Lyogkaya atletika: ucheb. posobie dlya stud. vissh. ped. ucheb. zavedeniy / A.I. Jilkin, V.S. Kuzmin, E.V. Sidorchuk. – M.: Akademiya, 2003.
18. Ozolin, N.G. Nastolnaya kniga trenera: Nauka pobejdat / N.G. Ozolin. – M.: OOO «Izdatelstvo Astrel»: OOO «Izdatelstvo AST», 2003.

19. Polunin, A.I. Shkola bega Vyacheslava Evstratova / A.I. Polunin. – M.: Sovetskiy sport, 2003.
20. Seluyanov, V.N. Podgotovka beguna na srednie distanstii / V.N. Seluyanov. – M.: SportAkademPress, 2001.
21. Seluyanov V.N. Podgotovka beguna na srednie distanstii. – M.: TVT Divizion. 2007 g.
22. Chinkin A.S., Chinkin M.N., Zotova F.R. Osnovi podgotovki begunov na dlinnie distanstii. / Metodicheskoe posobie / - M.: Izdatelstvo: «Fizicheskaya kultura» 2008 g.
23. Olimov M.S. O'rta masofaga yuguruvchi sportchi-talabalarni O'zDJTI o'quv yuklamasiga moslashtirilgan musobaqa oldi tayyorgarligi dasturi bo'yicha musobaqalarga tayyorlash samaradorligi/(uslubiy qo'llanma) T.:2011 y
24. Shakirjanova K.T. Oliy ta'lim muassasalarida engil atletika bo'yicha fakultativ mashg'ulotlar. /o'quv qo'llanma/ - T.: 2009.
25. To'xtaboyev N.T. Jismoniy tarbiya mutaxasislarining kasbiy mahoratini rivojlantirish o'quv-uslubiy qo'llanma/ - T.: 2010
26. Qudratov R., G'aniyev I.D., Soliyev I.R., Baratov A.M.- Yengil atletikachilarning maxsus mashqlari. Uslubiy qo'llanma/ - T.: 2011
27. www.Google.uz.
28. www.Ziyonet.uz.
29. www.Jismoniy tarbiya va sport.
30. www.Legkaya atletika.ru