

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ МАДАНИЯТ ВА СПОРТ ИШЛАРИ
ВАЗИРЛИГИ**

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС
ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ**

ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИНСТИТУТИ

Қўлёзма ҳуқуқида

УДК № 796.42

ЗИЯЕВ ФАРРУХ ЧОРИЁРОВИЧ

**ЎҚУВ МАШҒУЛОТ ГУРУҲИ УЗОҚ МАСОФАГА
ЮГУРУВЧИЛАРНИНГ МАШҒУЛОТ ЖАРАЁНЛАРИНИ
ТАКОМИЛЛАШТИРИШ**

5А 610501 – Спорт фаолияти (фаолият турлари бўйича)

**Магистр
академик даражасини олиш учун
ДИССЕРТАЦИЯ**

Илмий рахбар:

п.ф.н., Тўхтабоев Н.Т.

ТОШКЕНТ – 2015

РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ
ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИНСТИТУТИ

самарали тайёрлаш муонмоларини очиб беришга этибор қаратилган.

Магистратура бўлими

Магистрант: Зияев Ф.Ч.

Кафедра: “Енгил атлетика,

Спорт фаолияти (фаолият турлари

оғир атлетика ва велоспорт

ЎЗБЕКИСТОН бўйича)

назарияси ва услубияти”

Ўқув йили: 2014-2015

Магистирлик ишига аннотация

Мазкур десертатция ишида ўқув машғулот гуруҳи узок масофага югурувчи II-йил тарбияланувчиларини машғулот жараёнларини такомиллаштириш масалаларига бағишланган такомиллаштириш орқали ёш узок масофага югурувчиларини бўлиб, узок масофага югурувчиларини ривожланганлик, техник-тактик ва тайёргарлик даражасидан келиб чиқиб, машғулот юкламаларини

Annotation of master degree Dissertation paper.

Present master degree desertation paper xas been devoled to issues of improving the second year educators that runners of the educateonal training groups to long distanses at training process t has given to main attention to solve the problems of effective preparations of young long distance runners by the level ot preparation , technical-tactical baskgrounds, development of long distance runners.

Илмий раҳбар, п.ф.н.,

Тўхтабоев Н.Т.

Магистр талабаси

Зияев.Ф.Ч.

Мундарижа

Кириш.....	5
I.Боб Узоқ масофага югуриш ўқув машғулот гуруҳи тарбияланувчиларнинг машғулот жараёнини такомиллаштириш бўйича адабиётлар таҳлили.....	8
I.1. Ўқув машғулот гуруҳининг II йил учун узоқ масофага югурувчиларни саралаш усуллари	8
I.2. Ўқув машғулот гуруҳининг II йил тарбияланувчи узоқ масофага югурувчилар учун машғулот юкламаларини тақсимланиши.....	18
I.3 Узоқ масофаларга югуришнинг хусусиятлари.....	21
I.4. Ўқув машғулот гуруҳи узоқ масофага югурувчилари билан восита усулларни қулланилиши.....	27
II.Боб Тадқиқод ва вазифаларни ташкил этиш ва ўтказиш усуллари	42
II.1.Тадқиқод вазифалари	42
II.2. Тадқиқод усуллари	42
II.3. Тадқиқотда педагогик кузатув.	43
II.4. Тадқиқотни ташкил қилиш ва ўтказиш.	43
II.5. Педагогик тажриба.	43
II.6. Математик статистик усуллар.	44
III.боб. Ўқув машғулот гуруҳи узоқ масофага югурувчиларни жисмоний ривожланганлиги жисмоний тайёргарлик даражаси.	45
III.1. Ўқув машғулот гуруҳи узоқ масофага югурувчиларни жисмоний ривожланишда жисмоний сифатларнинг ўрни.	45

III.2. Ўқув машғулот гуруҳи узоқ масофага югурувчи спортчиларни жисмоний тайёргарлик даражасини югуриш техникасига алоқадорлиги. 52

IV.1. Узоқ масофага югурувчи ўқув машғулот гуруҳи тарбияланувчи спортчиларни физиологик йўналишда машғулотларни тузулиши..... 69

IV.2. Узоқ масофага югурувчи ўқув машғулот гуруҳининг II-йил тарбияланувчи спортчиларини жисмоний тайёргарлигини такомиллаштириш йўллари ва қулланилган воситаларни самарадорлиги. 75

КИРИШ

Болалар ва ўсмирлар спортини ривожлантириш уларни кўп йиллик тайёргарлик машғулотларига йўналтириш масалаларига давлатимиз раҳбари И.А.Каримов катта эътибор қаратмоқда. Жумладан Президентимизнинг 2013 йил 25 февралдаги ПҚ-1923 сонли қарорида 2016 йилда Рео-Де-Женейро (Бразилия) бўлиб ўтилиши мўлжалланган XXXI ёзги Олимпия ва XV Паралимпия ўйинларига тайёргарлик кўриш, жойлардан иқтидорли спортчиларни излаб топиш ва кўп йиллик тайёргарликка йўналтиришнинг устивор йўллари ушбу қарорда белгилаб берилганлиги, мураббийлар ва спортчилар ҳамда соҳа ходимлари олдига маъсулиятли вазифаларни юклайди.

Узоқ масофага югуриш турлари бугунги кунда бутун дунёда енгил атлетиканинг оммалашган спорт турларидандир. Ушбу 5000 м, 10000м масофаларга югуриш тури спортчидан юқори даражадаги махсус чидамлилиқни талаб этадиган классик турлар ҳисобланади. Ушбу спорт турлари Олимпияда ўйинлари дастуридан жой олган бўлиб, бу масофаларда медаллар учун қизғин курашлар олиб борилади. Маълумки, бугунги кунда жаҳон ареналарида спорт натижаларини кун сайин ўсиб бориши спорт машғулотларини янги такомиллашган вариантларини ишлаб чиқишни тақазо этмоқда. 2013-йилда Россиянинг Москва шаҳрида ўтказилган навбатдаги Жаҳон чемпионатида узоқ масофага югуриш бўйича иштирок этган спортчилар натижаларини таҳлил этадиган бўлсак, 13:05,00 ўртача спорт натижаларини қайд этганлигини кўришимиз мумкин. Агарда ушбу натижаларни Ўзбекистон чемпионатларида спорт натижалари билан қиёсий таққослайдиган бўлсак, ўртадаги фарқ сезиларли даражада шаклланганлигини кўришимиз мумкин. Ушбу натижаларни бундай кўринишда шаклланишида албатта тайёргарлик машғулоти юкламаларини нотўғри режалаштирилганлиги ёки машғулоти услубиятини режалаштиришдаги хато камчиликларини ҳозирги кунгача мавжудлиги спорт

натижаларига сезиларли даражада таъсир этаётганлигидан деб биламиз. Халқаро майдонлардаги спорт натижаларини таҳлил қиладиган бўлсак бугунги кунда жуда юқори натижаларга эришилмоқда. Аммо Ўзбекистонлик спортчиларни натижаларини ўрганганимизда халқаро мусобақаларда. Бизнинг фикримизча спорт натижаларини бундай фарқ билан ифодаланишининг асосий сабабларидан бири йиллик тайёргарлик машғулотлари режасида ўзига хос камчиликлар мавжудлигидир деб ҳисоблаймиз. Чунки, тайёргарлик турлари мазмун моҳиятига мос равишда тақсимланиши зарур. Бу эса бугунги кунда ўз ечимини топмаётган долзарб масалалардан биридир.

Узоқ масофага югурувчи спортчиларни машғулот юкламаларини режалаштириш бўйича етакчи олимлардан К.Т.Шокиржонова, М.С.Олимов, Н.Т.Тухтабоев, Р.Д.Халмухамедов, Р.С.Саламов, Ф.П.Суслов, Ю.Г.Травинлар бир қанча тадқиқотлар олиб боришган. Уларнинг тадқиқот ишларида йиллик тайёргарлик машғулотларини режалаштиришда юкламалар ҳажми тузилиши машғулотларни ташкил қилиш бўйича турли йўналишларда тадқиқот ишларини олиб боришган. Аммо ўқув-машғулот гуруҳига мансуб узоқ масофага югурувчиларни машғулотларини такомиллаштириш бўйича етарлича БЎСМ ва ИБЎОЗСМ учун маълумотлар берилмаган. Биз тадқиқот жараёнида воситалар ёрдамида узоқ масофага югурувчи ўқув-машғулот гуруҳи тарбияланувчиларини машғулотларини такомиллаштириш масалаларига эътибор қаратдик, бу эса Ўзбекистонлик спортчи ёшларни халқаро мусобақаларга тайёрлашда долзарб аҳамият касб этиб юқори малакали спортчи бўлишига замин яратади.

Ишнинг мақсади: узоқ масофага югурувчи ўқув машғулот гуруҳи синалувчиларини машғулот жараёнини такомиллаштириш самарадорлиги

Тадқиқотнинг илмий фарази: Фараз килиндики, узоқ масофага югурувчи ўқув-машғулот гуруҳи тарбияланувчиларини машғулот жараёнини самарали восита усулларини йўналиши бўйича бажарилиш кетма-кетлигида такомиллаштирилиб борилса, уларнинг жисмоний тайергарлиги ривожланиши ва спорт натижаларини юксалишига имкон бериши мумкин.

Тадқиқотнинг илмий янгилиги: Узоқ масофага югурувчи ўқув-машғулот гуруҳи тарбияланувчилари машғулотларида кулланиладиган восита усулларини бажариш ҳажми, такрорланиш сони ва дам олиш оралигини инобатга олган ҳолда юкламаларни режалаштиришдан иборат.

Тадқиқотнинг объекти ва предмети: Узоқ масофага югурувчи ўқув-машғулот гуруҳи тарбияланувчиларини ўқув-машғулотлар жараёнлари.

Тадқиқотнинг илмий-амалий аҳамияти: Илмий-услубий адабиётлар ва тадқиқотлар жуда кўплаб учрайди, аммо узоқ масофага югурувчи ўқув-машғулот гуруҳи тарбияланувчиларини машғулот жараёнини такомиллаштириш бўйича етарлича маълумотлар йўқлиги, олиб борилган тадқиқот жараёнида аниқланди. Амалдаги тадқиқотда узоқ масофага югурувчи ўқув-машғулот гуруҳи тарбияланувчи спортчиларини машғулотларида қўлланиладиган восита усулларини бажарилиш ҳажми, такрорлаш сони ва дам олиш оралигини инобатга олган ҳолда юкламаларни режалаштириш. Узоқ масофага югурувчиларни жисмоний тайёргарлигини ривожлантиришига ва спорт натижаларини юксалишига имкон беради. Бу эса малакали спортчиларни тайёрлаш тизимида ҳам амалий, ҳам назарий аҳамият касб этади.

I. БОБ. УЗОҚ МАСОФАГА ЮГУРУВЧИ ЎҚУВ МАШҒУЛОТ ГУРУҲИ ТАРБИЯЛАНУВЧИЛАРИНИ МАШҒУЛОТ ЖАРАЁНИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ БЎЙИЧА АДАБИЁТЛАР ТАҲЛИЛИ

1.1. Ўқув машғулот гуруҳининг II йили учун узоқ масофага югурувчиларни саралаш усуллари

Замонавий спортнинг натижалари даражаси шу қадар юқорики, уларга эришиш учун спортчи камёб марфологик хусусиятларга, жисмоний ва психологик мажмуа жиҳатларининг мутаносиблиги каби талабларга жавоб бериши керак ва улар албатта, ривожланишнинг энг юқори савиясида бўлиши лозим. Ф.А.Керимов, М.Н.Умаров. Бундай ўйғунлик, кўп йиллик тайёрловни энг оқилона равишда тузилганига ва зарур шароитларнинг барчаси яратилганига қарамасдан жуда кам учрайди. Шунинг учун, олий тоифадаги спортчиларни тайёрлов тизимининг энг марказий масаласи спортчиларни саралаш ва йўналтиришдир.

Спорт саралаш – спортнинг маълум бир турида юқори натижаларга эришиш имконига эга бўлган, иқтидорли спортчиларни қидириш ва спорт турларига йўналтиришдир.

Спортда йўналтириш – спортчиларнинг қобилияти, иқтидорли, имкониятлари, маҳоратларини шаклланишининг шахсий хусусиятларидан келиб чиққан ҳолда юқори спорт маҳоратига эришишнинг истиқболли йўналишларини аниқлашдан иборат. Спортга йўналтириш, маълум спорт тури доирасига тор спорт мутахассислигига йўналтиришдир.

- кўп йиллик тайёрловнинг шахсий тузулмасини аниқлашга, юкламалар динамикаси ва ўсиш жадаллиги;

- маълум бир спортчининг спорт натижалари савиясига ҳал қилувчи таъсир кўрсатиш имкониятига эга бўлган тайёргарлик ва беллашув фаолиятининг етакчи омилларини аниқлаш;

- спортчини қобилиятини ривожланишига, унинг шахс сифатида шаклланишига салбий таъсир кўрсатиши мумкин бўлган воситалар, юкламалар, усулларни танлашга тегишли бўлиши мумкин.

Шундай қилиб, спорт саралаш келажакда буюк спортчиларни таёрлаш мумкин бўлган истиқболли спортчиларни аниқлаш масаласини ечса, спортга йўналтириш эса ушбу тайёрловнинг ўқитиш ва спорт машғулоти тизимидаги стратегияси ва тактикасини аниқлайди. Л.П.Сергеенко.

Саралаш ва йўналтириш спортчи маҳоратини кўп йиллик тайёрлов давомида такомиллаштириш структураси билан яқиндан боғланган бўлади. Шундан келиб чиққан ҳолда, кўп йиллик тайёрловнинг маълум босқичида спортчилар қўйилган масалаларни еча оладиларми деган саволга жавоб олиш учун саралашнинг беш босқичинигина алоҳида кўрсатиб ўтиш мақсадга мувофиқдир. Ушбуларга мос равишда, ҳар бир босқичда саралашнинг асосий вазифаси белгиланади (жадвал).

(1) жадвал

Спорт саралашининг кўп йиллик тайёрлов босқичлари билан аълоқаси бўйича Ф.А Керимов.М.Н.Умаров бўйича.

Спорт саралаш		Кўп йиллик тайёрлов
Босқичлар	Вазифалар	Босқичи
Бирламчи	Танланган спорт турида спорт такомиллашувини мақсадга мувофиқлигини аниқлаш	Бирламчи
Бошланғич	Самарали такомиллашишга лаёқатларни аниқлаш	Бошланғич
Оралик	Юқори спорт натижаларига эришиш, машғулоти ва беллашувларнинг катта юкламаларига чидаш қобилиятларини аниқлаш	Ихтисослашган
Асосий	Ўхшаш тоифадаги натижаларга эришиш қобилиятларини	Шахсий имкониятларни

	шаклланиши	максимал амалга ошириш
Якуний	Эришилган натижаларни сақлаб қолиш ва яхшилаб бориш	Натижаларни сақлаб туриш

Келтирилган саралаш босқичларининг ҳар бири учун ўз усуллари ва меъзонлари, баҳоларининг аниқлиги ва хулосаларнинг холислиги ва қатъийлиги мавжуд. Масалан: агар саралашнинг биринчи босқичида шуғулланувчиларнинг антропометрик ва морфолик кўрсаткичлари катта ўрин тутса, охириги, бешинчи босқичда бу кўрсаткичлар деярли эътиборга олинмайди, асосий эътибор эришилган спорт ютуқларига, юкламалар катталиги ва характериға, спортчиларнинг психологик жиҳатларига, уларнинг ижтимоий ҳолати ҳамда спорт билан шуғулланишни давом эттириш сабабларига қаратилади.

Саралашнинг биринчи ва бошланғич даврида спорт билан шуғулланишни таъқиқловчи тавсиялар бўлмаган ҳолда, баҳолар асосан тахминий ва тавсиявий характерға эға бўлса, кейинги босқичларда улар аниқроқ бўлиб боради. Бу маълумотлар билан мажмуавий тадқиқотлар натижалар йиғиндиси асосланган хулосалар чиқариш учун асос бўлади.

Спорт саралашининг ҳар бир босқичида нафақат спортчини тайёрлашни мақсадға мувофиқлиги аниқланади, балки, спортчининг қобилияти ва имкониятлари, техник-тактик маҳоратининг кучли ва заиф томонлари, функционал тайёргарлиги ҳаракат сифатларининг ривожланлиги, психологик хусусиятларға тула баҳо берилади, ўтилган босқич чуқур таҳлил қилинади унинг йўналиши, катталиги ва юкламалар характери, уларни спортчининг шахсий хусусиятларига мослиги ўрганилади. Мазкур маълумотларнинг барчаси кўп йиллик тайёрловнинг навбатдаги босқичида йўналтириш учун асос бўлади. Шундай қилиб спорт саралашининг босқичлари спорт йўналтирилиши билан ўйғунлашиб кетади.(В.Г.Никутушкин)

Спорт саралаш ва йўналтириш – спорт фаолиятини такомиллаштиришнинг бирор босқичидаги бир лаҳзалик ҳодиса эмас, балки спортчини кўп йиллик тайёрловнинг қамраб олган узлуксиз жараён эканлигини эътиборга олиш муҳимдир. Бу одамнинг ривожланиши (ўсиши) ёки кўп йиллик тайёрловнинг маълум босқичидаги имкониятларни аниқ аниқлашни иложи йўқлиги, ҳамда қобилят кўринишидаги насли омиллар ва махсус тайёргарлик натижаси бўлган тарбияланган омилларнинг ўзаро муносабатининг мушкул характери билан белгиланади. Ҳатто, қандайдир фаолият туридаги қобилятлари. фақат спорт билан шуғулланиши учун катта имкониятга асос борлиги белгиси бўлиб хизмат қилади. Ҳақиқий қобилятлар эса фақат ўргатиш ва тарбиялаш жараёнидагина аниқланиши мумкин ва улар туғма тарбияланган биологик ва ижтимоий-диалектик бирликнинг ҳосиласидир.

Саралаш ва йўналтириш жараёнида спортчи тўғрисида тўла маълумот олиш имконини берадиган турли тадқиқотлар олиб борилади:
Л.П.Сергененко

- соғлиқнинг ҳолати ва жисмоний ривожланганлик даражаси;
- гавданинг тузилиши;
- биологик етукликнинг хусусиятлари;
- асаб тизимининг хусусиятлари;
- функционал имкониятлар ва организмнинг муҳим тизимларини ривожланиш истикболлари;
- ҳаракат сифатларининг ривожланганлик даражаси ва уларни такомиллаштириш истикболлари;
- спорт техника ва тактикасини ўзлаштириш қобилятлари, ҳаракат кўникмалари ва техник- тактик схемаларни ўзгартира олиш;
- машғулот ва беллашув юкламаларини кўтара олиш, қайта тикланиш жараёнларини тезкорлиги қобиляти;

- мушак - ҳаракат ва фазовий- вақти дифференцацисига, вазиятни тезкор баҳолаш ва керакли қарорларни қабул қила олиш психофизиологик қобилиятлар;

- мотивация, меҳнатсеварлик, қатъиятлик,... тайёрлик.

- беллашув тажрибаси, ҳамкорлар ва рақибларга, ҳакамликнинг хусусиятларига кўника билиш,

- спорт маҳорати даражаси ва уни муҳим беллашувлар учун характерли бўлган экстремал шароитларда қўллай билиш.

Саралаш ва йўналтиришни маълум босқичининг вазифалари ҳар бир кўрсатилган йўналишлар бўйича олинган маълумотларнинг ўрни ва аҳамиятини белгилайди. Масалан, соғлиқ ҳақидаги маълумот беш босқичнинг барчаси учун бир ҳилда муҳим. Гавданинг тузилиши, асаб тизимининг хусусиятлари, организмнинг муҳим функционал тизимлари имкониятлари ва ривожланиш истикболлари ҳақидаги маълумотлар, ёш спортчини маълум спорт турига лаёқати келажак мутахассислиги аниқланаётганда, кўп йиллик тайёрлов жараёни йўналтирилаётганда айниқса муҳим бўлади. Спорт натижалари дарижаси,оғир шароитларда юқори кўрсаткичларга эриша билиш қобилияти, беллашув тажрибаси, маълум мусобақаларнинг шароитга кўника билиш қобилиятлари тўртинчи ва бешинчи босқичларда ҳал қилувчи аҳамиятга эга.

Инсоннинг ҳаракат фаолияти кўп жиҳатдан генетик негизга эга, бу айниқса спортда яққол кўринади. Генларнинг катта ўрин эгаллаши табиийдир, чунки ген организмнинг барча кимёвий реакцияларини бошқариб ва унинг белгиларини аниқлаган ҳолда, маълум оксил, фермент ва бошқаларнинг синтези жараёнига замин яратади.

Генларнинг ажойиб хусусияти, уларнинг авлоддан авлодга ўтганда (ўзгармаслиги) ва худди шу вақтда мутацияларга – организмнинг генетик ўзгарувлигининг манбаъси бўлган наслий ўзгаришларга мойиллигидир. Шундай қилиб, спорт саралаш ва йўналтирилиши учун спортчи организмнинг генотипини келажакда спорт натижаларига эришиш

истикболларини аниқлаш муҳим ўрин тутди. Хусусан, инсоннинг морфофункционал белгиларини мерослаш, ҳаракат функцияларини кўрсаткичлар, генотилни инсоннинг сифатларига таъсири, ушбу кўрсаткичларнинг нисбатида оилавий ўхшашликнинг мавжудлиги кабиларни аниқлаш долзарб масаладир.

Сўнгги ўн йилликлар давомида олиб борилган кўп сонли тадқиқотлар, насл ва ташқи муҳит таъсири остида шаклланган организм хусусиятлари сифатидаги спортчи фенотипининг шаклланишига генетик катта таъсир ўтказишини кўрсатади. Инсонини морфофункционал белгилари ва ҳаракат сифатларини наслдан наслга ўтиши тўғрисидаги умумий тасаввурларни (жадвалдаги маълумотлар бериши мумкин.

(2)жадвал

Инсоннинг асосий морфофункционал белгиларининг наслийлиги

Белги	Наслийлик
Тана, қўл ва оёқлар узунлиги	Юқори
Гавда, елка ва елка олди узунлиги	Юқори
Елка ва тоз кенглиги	Катта
Бўйин, елка, елка олди, сон, болдирнинг айланаси	Ўрта
Тана вазни	Катта
Мушакларнинг БС- ва МС тўқималари нисбати	Юқори
Анаэроб ишлаб чиқариш	Катта
Аэроб ишлаб чиқариш	Катта

Ушбу маълумотларни спортчи функционал салоҳиятининг бир қатор муҳим кўрсаткичларига нисбатан наслий мерос ва оилавий ўхшашликни тажрибавий баҳолаш натижалари билан тўлдириш мумкин.

(3)жадвал

Инсоннинг асосий ҳаракат сифатларининг наслийлиги

Белги	Наслийлик
Оддий ҳаракат таъсирчанлиги вақти	Юқори
Оддий ҳаракатлар вақти	Катта
Максимал статик куч	Катта
Максимал динамик куч	Ўрта
Тезлик кучи	Катта
Координация	Ўрта
Эгилувчанлик	Катта
Локал мушак чидамлилиги	Катта
Глобал мушак чидамлилиги	Юқори

Оилавий ўхшашликнинг спортдаги ютуқларга таъсирини ота-оналар ва болаларининг ака-ука ва опа-сингилларнинг кўп марталаб муваффақиятларга эришишганлик ҳоллари тасдиқлайди. Спортни исталган турида бунга мисол топса бўлади, лекин бунда, оилавий ўхшашликларнинг таъсири нафақат генларга, бир-бирига ўхшаш оила аъзоларида, балки оилавий муҳит учун умумий бўлишини эътиборда тутиши керак, хусусан, спортга муносабатни, баъзи оила аъзолари орасидаги рақобатни ва х.к.

(4)жадвал

Инсоннинг асосий морфофункционал белгиларининг наслийлиги

Кўрсаткич	Наслийлик	Оилавий ўхшашлик
Максимал кислород истеъмоли	катта	катта
Юрак ҳажми	катта	юқори
Систолик ҳажм ва юрак ташлаши	юқори	юқори
Мушак тўқималари таркиби	катта	юқори
Мушакнинг оксидлаш салоҳияти	катта	юқори
Липид субстратларнинг оксидланиши	юқори	юқори
Липидларнинг жалб қилиниши	юқори	юқори

Генотип, маълум маънода спортчининг қандай меъёردа тайёрланганлигига сабаб бўлади. Масалан: ёши жинси бошланғич тайёргарлик меъёри бир хил шахслар, стандарт машғулот дастурларидан турлича таъсирланадиган: спортчининг аэроб имкониятларини давомий тайёрлаш баъзиларда VO_2MAX (1л/дақ.гача)ни кескин кўпайишига сабаб бўлса, бошқаларда умуман ўзгаришлар кузатилмайди.

Ёш спортчининг истиқболли эканлигини баҳолашнинг асосий меъзони унда спортда такомиллашиш учун қобилятининг мавжудлигидир. Бошланғич тайёрловнинг дастлабки 2-3йилидан кейин, ҳамда қандайдир спорт туридаги оқилона ёш чегарасига анча етмасдан олдин, ёш спортчининг келажақда халқаро савиядаги натижаларга эриша олиш тўғрисида хулоса чиқариш қийин. Лекин, жисмоний такомиллаштиришни мақсадга мувофиқлигини ва унинг йўналтиришини аниқлаш, спортчини янада ривожланиши учун йўналтириш зарур. Бу вазифаларни мажмуавий таҳлил асосида ҳал этиш мумкин, бунда, ёш спортчиларнинг морфологик, функционал, психологик хусусиятлари, уларнинг кўникиш имкониятлари, машғулот ва беллашувлар юкламаларига таъсирчанлиги, янги ҳаракатларни ўзлаштириш ва такомиллаштириш каби сифатларини эътиборга олиш керак.

Саралашнинг мазкур босқичида эришилган спорт натижаси, истиқболликнинг меъзони бўла олмайди. Тажрибанинг кўрсатишича, бирламчи тайёргарлик босқичида нисбатан паст натижаларга эришган спортчилар, жой олади. Шу билан биргаликда, айтиб ўтиш жоизки, болалар ва ўсмирлар орасидаги мусобақаларнинг ғолиблари кам ҳолларда (турли спорт йўналишлари бўйича 5% дан кам), яқиний босқичларда спорт ютуқларига эришадилар. Турли мамлакатлардаги юқори малакали спортчиларни тайёрлаш тажрибаси бунга гувоҳ бўлмоқда.

Кўп йиллик тайёрловнинг иккинчи босқичдаёқ ёш спортчиларни гавда тузилишини олий малакали спорт усталарининг морфологик хусусиятларига қай даражада мос келишини аниқлаш зарурияти тўғилади. Мазкур босқичда,

спортчини истиқболлилигини баҳолашда марфологик хусусиятлар энг муҳим сифатлар қаторида бўлади. Турли спорт йўналиши вакилларининг марфологик фарқланишига шундай саралаш сабабдир, чунки спортчи гавдасининг тузилиштурли спорт йўналишларида механик ёки беомеханик устунлик келтиради. Инсон тузилиши маълум ёш ораликларида ўзгарсада, умуман органда унинг кўп жиҳатлари деярли ўзгармайди ва асосан наслий омилларга боғлиқ бўлади.

Таъкидлаб ўтиш кераки, инсон тузилишини аниқлашнинг ягона ёндашуви йўқ. Инсон тузилишини морфологик меъзонлар асосида аниқлаш кенг тарқалган-мушакларнинг ривожланиш даражаси, бўйи ва оғирлиги, скелет хусусиятлари. Бундай ёндашувда кўпчилик мутахассислар гавда тузилишини характерлаш учун “соматик” терминини қўллайдилар.

Инсон гавдасининг нормал тузилишининг кўплаб схемаларидан, энг кўп қўлланилганини кўриб чиқамиз, унга кўра тузилиш уч турга ажралади:

1) Чўққисифат эндоморф тур-кўкрак қафаси бўртириб чиққан, кичик думалоқ шакллар, нисбатан калта оёқ ва қўллар, калта ва кенг суяклар ва оёқ кафти, катта жигар, катта ҳажмдаги тери ости ёғи;

2) Атлетик мезоморф тур гавда шакли,тор тос, кенг елкалар, яхши ривожланган мушаклар, суякларнинг қўпол тузилиши;

3) Астеник эксоморф тур-ясси ва узун кўкрак қафаси, озғин гавда, узун ва нозик оёқ қўллар, тор оёқ кафти ва канжалар, кам ҳажмда тери ости ёғи.

Табиийки, кўпчилик шахсларнинг гавда тузилишини ушбу уч турга келтириб бўлмайди. Бундай ажратиш инсон тузилишининг нақадар турлилиги тўғрисида умумий тасаввурлар ҳосил қилишга ёрдам беради. Шунинг учун, спорт саралаш амалиётида гавдининг узлуксиз тақсимланган қисмларига эътибор бериш мақсадга мувофиқ, қисмларни учга ажратиш мумкин: эндоморф, мезоморф, эктаморф. Қисмларнинг ажралиб туриш даражаси турли шахсларда ҳар хил бўлади ва 7-баллик тизим бўйича баҳолаши мумкин. Энг юқори баҳога (7) қисмларнинг максимал даражасидаги имкониятлари мос келади.Соматик турни уч рақам билан

таърифлаш мумкин. Масалан: 7-1-1 рақамларига эга самотоикча думалок шакллар, кучли ривожланган тери ости асоси, заиф мушаклар, йирик ички аъзолар, мезоморфлар ва эктоморф қисмлар кам. 1-7-1, 2-1-7 каби турлар жуда кам учрайди, 3-5-2, 4-3-3, 3-4-4 самототипларнинг тарқалган. Учала қисмларнинг ўзаро боғлиқлиги таъкидлаб ўтиш керак: бир турнинг кўпайиши бошқа турнинг камайишига сабаб бўлади. Шунинг учун бир қисмнинг юқори қийматга бўлмаслигига олиб келади. Самотипни баҳолашда учала баҳонинг йиғиндисы 12 дан ошмаслиги ва 9 дан кам бўлмаслиги лозим.

Самототиплар бўйича ажратиш жараёни фотосуратларни билан солиштириш вақтида тадқиқот натижаларини диаграмма кўринишида келтириш кақсадга мувофиқдир.

Олимпиададаги-спортчилар самототикларини оддий одамлар, ҳамда махсус таълим муассасаларининг талабалари самототикларни Д.М.Теннер ўтказилган. Ушбу соҳадаги бошқа тадқиқотлар (Волков, Мартиросов, Туманян, ва бошқалар) Д.М.Теннер томонидан илгари сурилган ғоя ва қоидаларни кенгайтириш ва аниқлаштириш имконичтини берди холос. Спорт билан шуғулланмайдиган талабалар орасида кўп холларда оралиқ турлар учрайди, уларда эндоморф, мезоморф ва эктоморф турларнинг нисбати кам қисмлари мавжуд бўлади. Спорт коллежларининг талабаларида кўпроқ мезоморф тури учрайди. Олимпиада ўйинларида қатнашган - енгил атлетикачилар орасида деярли эндоморф тури учрамайди.

I.2. Ўқув машғулот гуруҳи II йил тарбияланувчи узок масофага югурувчилар учун машғулот юкламаларини тақсимланиши

Кўп йиллик тайёрловнинг биринчи босқичи иккинчи йилидаги саралаш жараёнида турли спорт йўналишларида ўтказилган тадқиқотлар натижалари тўғри хулоса чиқаришга ёрдам беради. Таъкидлаб ўтамизки енгил атлетикачиларнинг истиқболлигини аниқловчи барча меъзонлар узок масофаларга югурувчи спортчиларникига тўла мос келади. Бу иккала тур спорт йўналиши спортчиларга шундай ўхшаш даражада талаблар қўядики, баъзида узок масофага югуриш бўйича жаҳон чемпионатларида юқори натижага эришган спортчилар енгил атлетиканинг бошқа бир турида ҳам ютуқларга эришадилар (Шила Янг, Бет Хайден ва бошқ.)

Лекин, ёш спортчиларнинг жисмоний ривожланишининг ҳақиқий савиясига кўрсаткичлар келтирганлари билан мос келмаслиги БЎСМларига саралаш учун қатъий меъзон бўла олмайди, чунки турли фаолиятларда ютуққа эришиш хусусиятлар мажмуаси билан аниқланади ва хаттоки номаъқул таъсир кўрсатувчи, масалан сузиш натижаларига салбий таъсир кўрсатувчи сифатлар бошқа сифатларнинг ўта ривожланганлиги билан компенсацияланади. Мисол тариқасида қўйидагиларни келтириш мумкин. 100 ва 200 м. га сузиш бўйича экс жаҳон чемпиони Т.Стокнинг (АҚШ) бўйи 167,2 см, икки карра олимпиада чемпиони Б.Г.Уделланики -173 см, олимпиада чемпиони Д.Нельсонники- 167,2 см, 1500 м.га эркин усулда сузиш бўйича икки кара олимпиада чемпиони М. Бартонники- 171см 400 ва800 м. га эркин усулда сузиш бўйича жаҳон рекордини Т.Уикхемники- 156 см ва бошқ. Ушбу сузувчилар, бўйлари паст бўлишига қарамасдан, бошқа ёрқин хусусиятлари эвазига катта ютуқларга эришганлар.

Ёш спортчиларнинг истиқболлиги кўп ҳолларда гавда тузилишининг гидродинамик (сузувчиларда) ва аэродинамик (конкида югурувчилар, велоспедчилар) сифатларига кўра аниқланади, бу сифатлар ўсиш жараёнида ўзгариб бориши эътиборга олинади. Бу сифатлар, айниқса ўрта ва узок

масофаларда ютукка эришиш учун муҳим. Ф.А.Керимов. ва М.Н.Умаров фикрича

Саралаш жараёнинг бошланиш даврида болаларнинг ҳаракатчанлигини аниқлаш имкон берадиган оддий педагогик тестлар кенг қўлланилади. Тезлик сифатларини, ориентациянал қобилияти, аэроб ва анаэроб иш бажаришда чидамлиликини баҳолаш имконини берадиган тестларга устуворлик бериш лозим.

Болаларни саралаш вақтида уларнинг соғлигини баҳолаш катта аҳамиятга эга. Организм фаолиятида четлашувларнинг йўқлиги-замонавий спортга ютукка эришишнинг энг муҳим шартларидан биридир. Хаттоки, соғлиқдаги кичкина четлашувлар, организмнинг кўникиш имкониятларини кескин камайитириши мумкин.

Баҳоларни саралашдан ўтказиш жараёнинг муҳим жойларидан биологик ёшларини таққослашдир. Маълумки, бир хил паспорт ёшидаги болалар ёшидаги болалар орасидаги фарқ, уларнинг жисмоний етилиш даврининг тезлигига боғлиқ. БЎСМларнинг фаолият тажрибасини кўрсатишига, баъзида биологик тез ривожланган болалар саралашдан ўтадилар, лекин улар ўзларининг устунликларини тез йўқотадилар ва спорт билан шуғулланишни эрта тугатадилар. Спорт фаолиятининг кейинги босқичларида, одатда, нормал етилаётган ёки ривожланиши биров суҳт кечаётган болалар катта муваффақиятларга эришадилар. Бундай болалар 16-17 ёшга етганларида уларнинг организмни функционал имкониятлари кескин ортиши кузатилади, бир вақтнинг ўзида акселератларда меъёрлашув ёки хатто морфофункционал имкониятларининг камайиши кузатилади

Л.П.Сергенко тадқиқотлари натижаларига кўра, спорт устаси нормативини бажарган 12-13 ёшли сузувчи болаларнинг 100 % эрта жисмоний етилган. Юқори натижага 17 ёшли сузувчилар орасида, фақат 4,5% биологик етук, 42% эса ривожланиши суҳт кечган. Мазкур маълумотлар, табиийки, саралаш ва йўналтириш жараёнида эътиборга олиниши лозим.

Спорт устаси нормативини бажарган болалар ва ўсмирларнинг ярмидан кўпида эрта жинсий етилиш белгилари мавжуд. Халқаро тоифадаги спорт устаси нормативини бажарганлар орасида аксариятлар 20% дан камчилигини ташкил этади.

Одатда, агар жинсий етилишнинг биринчи белгилари, қизларда 8-9 ёшда, ўғил болаларда -10 ёшда пайдо бўлган ҳолда эрта ҳисобланади. Жинсий етилиш ўртача ҳисобланади, агар биринчи белгилар, қизларда 10-11 ёшда бошланиб 5-6 йил давом этса, ўғил болаларда 12-13 ёшдан 18 ёшгача давом этса, биринчи белгилар, қизларда 13 ёшдан кейин, ўғил болаларда 15 ёшда пайдо бўлса, жараён кечикаётган ҳисобланади.

Кўпчилик тадқиқотчиларнинг фикрича, 11-13 ёшли болаларнинг 15-20% жисмоний ривожланиши эрта бўлади. Улар тенгдошларидан бўй ва оғирлик, мушак, ҳаракатчанлик кўрсаткичлари юқорилиги, айниқса спорт техникасини яхши ўзлаштириш билан устун турадилар. Гарчи, бу фарқлар катта бўлмасада, нормал ривожланаётган болаларга нисбатан-2-4%, ривожланиши суствларга нисбатан-4-8%, бироқ, тренировклар ҳажми ва натижалар савияси сезиларли даражада устунликка эгалар.

Саралашнинг бошланғич босқичларида спорт фаолиятига мойилдорликни психологик кўрсаткичларини эътиборга олиш жуда катта аҳамиятга эга. Бошланғич саралашда асосий психологик кўрсаткичлар бўлиб, спорт билан шуғулланишга иштиёқ машғулотларни бажариш вақтида юқори баҳолар олишга интилиш, қатъийлик ва тиришқоқлик, таниш бўлмаган машғулотларни бажариш вақтида қўрқмаслик қабилар хизмат қилади.

Таъкидлаб ўтиш керакки, бошланғич саралашда жисмоний сифатларга қараб йўл тўтиш кам самаралидир. Асосан улар турғун эмас, тренировка таъсирига боғлиқ ва саралаш жараёнида иккиламчи ҳисобланади. Бошланғич саралашда, баъзида малакаси етарли бўлмаган тренерлар қўллайдиган, спорт турига хос бўлмаган синовлар ўтказиш умуман фойда бермайди. Мавсумий спортларда, бу масалан, тортилиш, турган жойдан узоқликка сакраш, панжалар динамометриясига ва бошқалар. Бундай тестларнинг

натижалари спортчини истикболлиги меъзони бўла олмайди. Жисмоний сифатлар кўрсаткичлари болаларни маълум спорт турларига саралашда қўл келиши мумкин. Спорт билан бир ёки ундан кўп вақт шуғуллангандан кейинги даврда олинган жисмоний сифатлар тўғрисида маълумотлар саралашнинг навбатдаги босқичлари вазифаларини ечишда фойдали бўлади.

Болани маълум спорт турига жалб қилиш тўғрисидаги қарор, бир ёки икки белги бўйича эмас, балки барча меъзонларнинг мажмуавий баҳоси бўйича қабул қилиниши керак. Кўп йиллик тайёрловнинг ушбу бўғинида мажмуавий ёндашувнинг алоҳида аҳамияти шундай, спорт натижаси бу ерда ёш спортчининг келажак истикболи тўғрисида деярли ҳеч қандай маълумот бермайди.

1.3 узоқ масофаларга югуришнинг хусусиятлари

Ўрта ва узоқ масофаларга югуришда юқори натижаларга эришиш спортчининг ҳар томонлама тайёргарлиги даражаси билан белгиланади. Бироқ юқори даражадаги тайёргарликнинг ҳар томонлама ривожланган, мукаммал техник ва тактик тайёргарлигидан ташқари, ўрта ва узоқ масофаларга югурувчилар учун зарур бўлган махсус чидамлилиқни ўстиришга эътибор бериши лозим. Бу эса югурувчининг бутун масофа давомида тезликни сақлаб югуришни талаб этади. Бу эса махсус чидамлилиқ, бир томондан, бош мия пўстлоғидаги асаб жараёнларининг кучи ва барқарорлигига иккинчи томондан, мушаклардаги энергия алмашинув жараёнларининг такомиллашуви билан узвий боғлиқ бўлади.

Югуриш вақтида чарчоқни келтириб чиқарувчи асосий омил мушакларнинг ўзида ва ҳаракатлантирувчи асаб хужайраларида юз берадиган жараёнлар ҳисобланиб, ўрта ва узоқ масофаларга югуришда чарчоқ пайдо бўлганда, одатда, кислород этишмовчилиги, карбонат

ангидриднинг кўпайиб кетиши, қонда кислота миқдорининг ошишига олиб келади. Натижада асаб тизими, ички органлар ҳамда мушаклар фаолияти қон таркиби анча ўзгарган шароитда ишлашига тўғри келади. Бу ҳолат югурувчидан ўз иш қобилиятини сақлаб туриш учун алоҳида, ўзига хос чидамлилиқни талаб этади. Югурувчининг махсус чидамлилиги кўпинча ўзига хос чарчоқ билан курашиш орқали тарбияланишини ҳисобга олсак, махсус машғулотлар даврида организмни айнан шундай юкламалар билан машғулотларни ўтказиш зарурлигини кўрсатади.

Биз биламизки, қисқа масофаларда эришиладиган югуришнинг максимал тезлигини 20 секунддан ортиқ ушлаб туриш қийин. Масофа узайгани сайин югуриш тезлиги ҳам пасайиб боради. Бунда С.А.Вакуров берган маълумот бўйича югуриш тезлигининг пасайиш катталикларини турли масофаларда турлича тезликка эга бўлишини кўрсатиб ўтиш мақсадга мувофиқдир (3-жадвал).

3-жадвал

С.А.Вакуров бўйича турли масофаларда югуришнинг максимал тезлиги

Масофа (м)	Югуриш вақти (жаҳон рекорди, дақ, сек)	Югуриш тезлиги (м/сек)
100	9.58	10.43
200	19.19	10.4
400	43.18	9.2
800	1:41.01	7.9
1500	3:26.0	7.3
3000	7:20.67	6.8
5000	12:37.47	6.6
10000	26:17.53	6.3
21 097,5	58:55.00	5.96
42 195	2:04:55.0	5.62

Ўрта ва узоқ масофаларга гуруҳида югуриш давомийлигининг ортиши тезликнинг кескин пасайиши билан ифодаланади. Узоқ масофаларда югуриш вақтининг ортиши тезликнинг у даражада сезиларли пасаймаслигига олиб келади.

Ҳар хил масофаларда югуриш тезлигининг бир хилда пасаймаслиги шундан далолат берадики, демак, чарчокнинг пайдо бўлишига турли сабаблар таъсир этади.

Бу сабаблар нималарда акс этади, уларнинг физиологияси табиати қандай. Бу саволга жавоб топиш учун организмимиздаги хужайра ва тўқималарда рўй берадиган ҳамда энергия алмашинуви, қувват манбаи билан боғлиқ бўлган жараёнларни ўрганиш ҳар бир шуғулланувчи билиши зарур бўлган омиллар ҳисобланади.

Югуриш, ҳар қандай бошқа шаклдаги мушак фаолияти каби муайян қувват сарфини талаб қилади. Маълумки, мушаклар фаолияти учун қувватни одам организми икки турдаги кимёвий ўзгаришлардан олади. Биринчидан, ҳаводаги кислороднинг этарли миқдори мавжуд бўлганда рўй берадиган энергия алмашинувининг аэроб жараёнлари деб аталувчи нафас олиш туфайли бўлса, иккинчидан кислород танқислиги шароитида бўлиб ўтадиган аэрооб жараёнлар туфайлидир. Ҳар хил масофаларга югуришда қувват алмашинувининг аэрооб ва нафас олиш жараёнлари нисбати бир-биридан тубдан фарқ қилади. Бу нафас олиш жараёни нисбатини 4-жадвалда Н.И.Волков маълумот бўйича келтирдик.

4-жадвал.

Енгил атлетикачиларни модел кўрсаткичлари (Н.И.Волков бўйича)

Масофа (м)	Вақт (дақ, сек)	Тезлик (м/сек)	Иш вақтида кислород истеъмоли (л)	Кислород қарзи (л)	Қонда сут кислотаси (мг/%)
100	11.2	8.92	4	96	132
200	23.6	8.47	6	94	198
400	51.8	7.72	8	92	277

800	1:56.1	6.89	23	77	211
1500	3:58.3	6.29	49	51	163
5000	16:10.1	5.15	73	27	109
10000	33:13.6	5.07	87	13	64

Н.И. Волков берган маълумотлардан аён бўляптики, бирор масофага югуришда юқори натижаларга эришиш учун спортчи қатор махсус жисмоний сифатларга эга бўлиши керак, югуришнинг хусусияти, унинг тезлиги ва давомийлигига қараб бу сифатларнинг табиати ҳам ранг-баранг бўлади. Шундан, ҳар хил масофаларга югурувчиларни тайёрлаш амалиётида қўлланадиган машғулот усуллариға ҳар хил талаблар қўйилади. Мазкур усуллар югуришнинг айнан шу масофасига мос бўлган физиологик ва биокимёвий ҳолатларига мувофиқ келиши шарт.

Шундай қилиб, агар спринтер ўз машғулотларида асосан аэроб реакциялардан фойдаланиш қобилиятини ривожлантирса, ўрта ва узоқ масофаларга югурувчилар эса кўпроқ нафас олиш (аэроб) имкониятларини кенгайтиришга интилади. Ўрта ва узоқ масофаларга югурувчилар аэроб ва аэроб қобилиятларини такомиллаштиришга ҳаракат қилиши зарур. Ўрта ва узоқ масофаларга югурувчилар машғулотларидаги айрим мураккабликларни шундай изоҳлаш мумкин. Маълумки, ўз физиологик хусусиятларига кўра мутлақо қарама-қарши сифатлар (тезлик ва чидамлилиқ) ўзаро “чиқишмайди”, лекин йиллик машғулот жараёнида уларни биргаликда ривожлантириш бирмунча қийинчиликларни келтириб чиқаради. Бу эса спортчилар организмидаги энергия алмашинувига ўз таъсирини кўрсатмасдан қолмайди.

Узоқ масофаларга югурувчиларнинг тактик тайёргарлиги

Мусобақаларда қатнашишнинг якуний натижаси (кўрсаткич, ўрин) кўп жихатдан югуриш тактикасига боғлиқ. Ўрта ва узоқ масофаларда югуриш жараёнида тез-тез ўзгариб турадиган вазиятларни ҳисобга олган ҳолда югуриш тактикаси ҳам маълум даражада хилма-хил бўлиши керак. Тактик

жихатдан югуришни тўғри амалга ошириш учун, биринчидан, рақибларни, уларнинг тактик имкониятларини, кучли ва заиф томонларини яхши билиш зарур. Масалан: агар рақиб жуда чидамли бўлса-ю, тезлиги у қадар юқори бўлмаса, уни дастлаб етакчилик қилишга мажбурлаб, маррага яқин қувиб ўтиши лозим. Агар, аксинча, югурувчи тезкор, аммо чидамлилиқ даражаси пастроқ бўлса, у рақибига югуришни юқори суръатда олиб боришга қўйиб бериб, уни масофада ортидан югуриш орқали ҳолдан тойдиришга уриниши ва ўзининг ғалабага эришиш имкониятларини оширишга ҳаракат қилади. Агар рақибнинг тезлиги, чаққонлиқ нуқтаи назаридан кучли бўлса, югуриш тактикасини янада стратегик жихатдан моҳирона ишлаб чиқишига тўғри келади. Стартдан бошлаб шундай айёрона тактика қўллаш керакки, гўё рақибнинг соясига айланиб, унинг ортидан изма-из югуриш, маррада эса қутилмаганда бор куч билан олдинга ташланиш лозим бўлади. Агар югурувчи ўзи пешқадам бўлиб қолса, у ҳолда югуриш суръатини жуда яхши ҳис этиши, масофанинг бир қисмини ўзи учун қулай суръатда тежамли тарзда югуриб ўтиб, сўнгги босқичда рақибнинг ҳал қилувчи кучланишига психологик зарба беришга тайёр туриши зарур. Агар рақиб олдинга чиқиб олса, нима бўлганда ҳам унинг ортидан қолмай, масофанинг сўнгги метрларида охириги кучни тўплаб олдинга ташланишга ҳаракат қилиш керак. Ҳал қилувчи ташланишнинг узунлиги масофа бўйлаб югуришнинг зўрлигига боғлиқ. Масофа бўйлаб қанчалик тез югурилса, табиийки, маррадаги “тезланиш” қисқароқ бўлади. Қизғин яккакураш шароитида ҳал қилувчи “тезланиш” спринтерчасига, ҳатто маррадаги катакларда ҳам рўй бериши мумкин.

Югуриш тактикасининг энг яхши варианты, кўпчилиқ тан олганидек, тез старт олиш, масофа бўйлаб бир маъромда ҳамда марра яқинида бирмунча тезланиш ҳисобланади. Масофада югуриш суръатини ўзгартириш вақтидан олдин чарчаб қолишга олиб келади ва фақат тактик нуқтаи назардан ўзини оқлаши мумкин. Демак, масофа бўйлаб бир маъромда югурмаслиқ қувватни тежамсиз сарфлашга олиб келишига қарамай, бу фазилатни доимо тарбиялаб

боришга тўғри келади, акс ҳолда бошқа югурувчилар билан бир тоифага кирадиган спортчи, агар шундай тактик қуролга эга бўлмас экан, ҳар доим мағлубиятларга учрайди.

Шундай қилиб, ўрта ва узоқ масофаларга югуришда тактиканинг энг кўп тарқалган вариантлари қўйидагилардир:

1. Рақибларнинг хатти-ҳаракатларидан қатъи назар, одатда, бир маъромда борадиган ва аввалдан режалаштирилган юқори натижа учун мўлжалланган югуриш.

2. Спортчи ўз имконияти ва тайёргарлигини инобатга олиб ҳамда рақиб ҳолатини яхши билган ҳолда масофада тактик ҳаракатларни қўллаши.

3. Биринчи ёки совринли ўрин учун курашда.

Югуриш тактикасининг биринчи вариантыда аъло даражада тайёргарлик кўрган спортчигина юқори натижага эриша олади. Агар бутун диққат-еътибор фақат маррадаги тезланишга қаратилган бўлса, ғалаба тактикаси камроқ машқ қилган спортчига кучлироқ рақиблар устидан ғалаба қозониш имконини беради.

Баъзи югурувчилар (енг кўп машқ қилган ва чидамли) масофани тежамкорлик билан югуриб ўтиши эвазига, бошқалари табиий тезлик захираси ҳисобига маррада тезликни ошира оладилар. Тезроқ ҳар иккала ҳолатда ҳам спортчи яхши тайёрланган бўлиши керак.

Кучли югурувчи ҳар томонлама тайёргарлик кўрган бўлиши ва югуриш тактикасининг исталган вариантыда бир хил юқори натижага эришиш имконини берувчи сифатлар мажмуасига эгалик қилиш шарт.

Югурувчининг тактик маҳорати турли-туман мақсадларни кўзда тутган машғулот ва мусобақаларда такомиллашиб боради. Бу мақсадларга эришишда тактиканинг қўйидаги элементларни ўз ичига олиши мумкин:

1. Муайян тезликда масофада ёки кесмалар бўйлаб югуриш.

2. Стартдан гуруҳ таркибида тез югуриш, масофа бўйлаб югуриш жойини танлаш ҳамда зарур суръатни белгилаш.

3. Дастлабки кесмларани юқори тезликда югуриб ўтиш.

4. 800-1500 м масофаларда дастлабки ва охириги 200-400 м ни масофанинг ўрта қисмига қараганда тезроқ югуриб ўтиш.

5. 800 м масофада кейинги 400 м ни аввалгисига нисбатан тезроқ югуриб ўтиш.

6. Масофа бўйлаб югуриш вақтида рақибни кўздан қочирмасдан югуриш.

7. Рақиб билан бирга югуриш.

8. Пешқадамлик қилиш.

9. Турли вазиятларда рақибни қувиб ўтиш.

10. “Турух”ни ёриб чиқиш.

11. Маррада тезлик билан олдинга ташланиш.

I.4.Ўқув машғулот гуруҳи узоқ масофага югурувчилари билан восита усулларининг қўлланилиши

Сўнгги пайтларда мутаххассислар циклик хусусиятларга эга спорт турларида тезлик чидамлилигини ажратадилар. Бундай чидамлилик бир дақиқагача давом этадиган машқлар учун хосдир (200-400 м га югуриш). Тезлик чидамлилигининг асосини физиологик омил – спортчининг аэроабимкониятларини ташкил қилиш. Юқори иш қобилиятини сақлаб туриш даврини узайтириш кўп жиҳатдан спортчига боғлиқ, яъни унинг кислород қарзи шароитларида толиқишга қай тарзда қаршилиқ қила олиш мумкинлигига боғлиқ. Маълумки, кислород қарзи катталиги спортчининг аэроабимкониятлари кўрсаткичи ҳисобланади. (Ф.П. Сислов)

Куч чидамлилиги деганда берилган куч зўриқишларини маълум бир вақт энгиб ўта олиш қобилияти тушунилади.

Ўз навбатида, мушакларни иш тартибига қараб куч чидамлилиги статик ва динамик куч чидамлилигига бўлинади. Статик куч чидамлилиги маълум бир иш ҳолатини катта вақт давомида сақлаб қолиш билан тавсифланади.

Динамик куч чидамлилиги қайт қилинган вақт ичидаги ҳаракатлар сони билан аниқланади. Динамик хусусиятга эга машқларда чидамлиликни ривожлантиришда қаршилиқ катталиги максималга нисбатан 70-80% га тенг куч машқларини такрор бажариш қўлланилади.

Махсус чидамлилик ихтисослашаётган машқларнинг ўзига хос хусусиятларига мувофиқ мушак кучланишларини аниқлаш қобилиятига боғлиқ. Ўрта ва узоқ масофаларга югуриш мусобақалари пайтида чидамлиликнинг ажралиб турувчи хусусияти-унинг муайян масофани босиб ўтиш учун зарур бўлган чекланган вақт шароитида натижанинг намоён бўлишидир.

Узоқ масофаларга югурувчиларнинг махсус чидамлилиги иккита тартибга боғлиқ. 1) “хизмат кўрсатувчи” тизимлар- “ошириш” ва кислород ташиш тизимларини шиддатига; 2) ҳаракатларнинг бевосита ижрочиси асаб мушак апаратининг функционал қобилиятларига.

Чидамлиликни ривожлантиришга таъсир кўрсатувчи омиллар: 1) спортчининг аэроб имкониятлари ва ёши; 2) машқларнинг кислород талаба ва спортчининг энергетик имкониятлари; 3) техник маҳорат; 4) тежамкорлик омиллари; 5) спортчининг куч ва тезлик имкониятлари; 6) толиқиш ҳолатида мушак ишинини бажариш пайтида физиологик функцияларининг барқарорлиги; 7) машғулотдан сўнг тикланиш жараёнининг вақтга боғлиқлиги билан белгиланади.

Умумий, чидамлиликка йўналтирилган юкламаларга мушакларнинг мослашишини икки томондан кўриб чиқиш қабул қилинган: 1) мушакларнинг биоэнергетик имкониятларини такомиллаштириш сифатида, улар гомеостазнинг сақланишига жавоб беради; 2) мушакларнинг махсус ва куч қобилиятларини ошириш сифатида, улар югурувчиларнинг ҳаракатларини енгиллаштиради. Мушак мослашишининг бу иккита тамони бир-бири билан боғлиқ. Масалан, сут кислотаси тўпланиб қолиши туфайли гомеостазнинг бузилиши ва РНнинг камайиши кўзғалишнинг мушак бўйлаб бир миёнда ўтишига тўсқинлик қилади, натижада, жиддатли фаолият жараёнида куч имкониятларини амалга ошириш қобилияти ёмонлашади. Иккинчи томондан, етарли бўлмаган куч тайёргарлиги энергетик имкониятлардан самарали фойдаланиш учун шароитларни қийинлаштиради.

Аэроб оstonаси организм биоэнергетик имкониятларини муҳум мезони ҳисобланади. У мумкин қадар максимал югуриш тезлигини ифрдалайди.

Амалиёт учун яна муҳим жиҳати шуки, анаэроб остона мушакларнинг чидамлиликни намоён қилиш талаб этиладиган махсус югуриш машқларига мослашишига боғлиқ. Ундан ташқари, анаэроб остонанинг мушаклар таркибига боғлиқлиги аниқланган: ишда оксидланувчи типдаги типдаги толалар қанча кўп қатнашса, анаэроб остонаси шунча юқори бўлади. Махсус чидамлиликни ривожлантиришга йўналтирилган юкламаларга мушаклар мослашишининг иккинчи тамони уларнинг куч имкониятларини шиддатли фаолияти вақтида амалга ошира олиш қобилиятига ҳисобланади.

Спортчининг энергетик имкониятлари шиддат билан, яъни меметабологик жараёнида энергиянинг ажралиш тезлиги ҳамда сиғими, яни фойдаланишга осон бўлган субстратлар ўлчамлари ва ишдаги метаболик ўзгаришларнинг мумкин бўлган ҳажми билан аниқланади. Мушак ишини, жумладан югуришнинг бажариш учта энергия тизимлари тамонидан ҳосил қилинган энергия билан таъминланади.

Алактат-анаэроб механизм қисқа вақт ичида катта миқдордаги энергия билан таъминлашга қодир, яъни катта шиддатга эга. Бу механизм *30 сек.* давом этадиган куч ва тезлик- куч машқлари каби қисқа муддатли фаолиятни, энергия билан таъминлашда, шунингдек, 800м масофага югуриш бошида ҳал қилувчи аҳамиятга эга.

Энергия ҳосил бўлишининг лактат анаэроб йўли анча секинлашган ҳаракат билан, кам шиддат билан, лекин анча узоқ давом этади. Бу механизм 400 ва 800 м.га югуриш каби ишни энергия билан таъминлашда асосий ҳисобланади. У 1500 м. масофада камроқ ва узоқ масофаларда ундан ҳам камроқ аҳамиятга эга бўлади.

Аэроб имкониятлар организмнинг кенг хусусиятлари комплексини ўз ичига олади. Булар кислородни истеъмол қилиш ва ташиш. Аэроб жараёнлар ҳоводаги кислород орқали углеводлар ва ёғларнинг оксидланиши билан боғлиқ. Бу жараёнларнинг кечиши аста –секин содир бўлади, шиддатли иш бошлангандан сўнг 1,3-3 дақиқа ўтганда максимал ҳолатга этади. Организмда глюкоза ва ёғларнинг катта захираси мавжудлиги, шунингдек, атмосферадан кислородни чекланмаган ҳолда истеъмол қилиш имконияти борлиги эвазига аэроб жараёнлар аэробга нисбатан камроқ шиддатга эга бўла туриб, ишнинг узоқ вақт давомида бажарилиши таъминланиши мумкин. Шунинг учун улар 3000 м.дан то марафон масофасигача югуришда энергия билан таъминлашнинг аэроб йўли ҳисобланади. 1500м. масофада ҳам энергия билан таъминотини аэроб йўли мутлоқ катта аҳамиятга эга. Кислородни максимал истеъмол қилиш аэроб истеъмол қилиш аэроб шиддат кўрсаткичи ҳисобланади.

Аэроб иш маҳсулдорлик даражаси кўпроқ кислород миқдори катталиклари билан тавсифланади, улар юрак-томир, нафас олиш тизимлари ва қон тизими қатор функционал имкониятларига боғлиқ.

Ишнинг тежамкорлиги ва функционал имкониятларидан фойдаланиш самарадорлиги кўп жиҳатдан ўрта ва узок масофага масофаларга югуришда махсус чидамлилиқни намоён бўлиш даражасини белгилаб беради. Энергия ҳосил бўлишининг кам тежамли анаэроб ва аэроб йўлларида фойдаланишнинг, шунингдек, умумий энергия сифат катталикларининг бажарилган иш бирлигига нисбатан унинг тежамкорлик даражасини ифодаланди. Одатда, амалиётда қабул қилинганидек, тежамкорлик югурувчининг техник маҳоратига боғлиқ. Иш тежамкорлигига ва энергия таъминоти самарадорлигига таъсир қилувчи яни муҳим кўрсаткичлардан бири мусобақа фаолияти жараёнида кислород истеъмол қилиш даражасининг максимал аэроб имкониятларига нисбатан ҳамда аэроб остона катталиги ҳисобланади.

Чидамлилиқни ривожлантириш учун машқлар бажаришнинг асосий методлари: 1) бир текис, 2) такрорий, 3) оралиқли, 4) ўзгарувчан, 5) назорат, 6) ўйин, 7) айланма, 8) мусобақа, 9) алмашлаб.

Ҳар-бир машқни бажариш методида қўйидагиларни эътиборга олиш зарур: 1) машқнинг давомийлиги, 2) такрорлаш сони, 3) дам олиш оралиғи, 4) дам олиш ҳусусияти, 5) юклама режалаштириш.

Умумий чидамлилиқни асосий методик қоидалари: 1) юкламанинг аста-секин оширилиши тўлқинсимон ҳусусиятга эга бўлиши керак; 2) бир толиқиш иккинчисининг “изига” тўпланиб қолган ҳолларда спортчининг тўлақонли “енгиллашиши” учун вақт ажиратиш лозим; 3) кенг доирадаги тайёргарлик ўзлаштириб туриш ҳамда машғулот ўтказдириладиган жойни алмаштириб туриш; 4) умумий чидамlilikка мўлжалланган машқлардан фойдалана туриб, танланган спорт тури техникасида такомиллашиш ҳисобига спортчи ҳаракатларининг тежамкорлигига эришиш керак.

Спортчи машғулотида умумий чидамлиликни ривожлантиришнинг хос бўлмаган воситаларига қўйидагилар киради: юриш, югуриш, кросс югуриш, умумривожлантирувчи машқлар, ҳаракатли ва спорт ўйинлари, бошқа спорт турларидан машқлар. Чидамлиликни ривожлантириш мўлжалланган хос воситалар спортчи ихтисослашаётган спорт туридан олинади. Асосан, бу махсус машқлардир. Бу машқлардаги ҳаракатларнинг тузулиши спорт турига яқинлаштирилади.

Югуриш ва махсус куч тайёргарлиги воситалари чидамлиликни ривожлантиришда асосий ҳисобланади.

Бу ҳамма воситалар югурувчининг организмига кўпирок таъсир қилишига қараб ҳар-хил, юклама зоналарига киритилади.

1 зона-тиклантирувчи. Номидан маълумки унда қўйидаги вазифалар ҳал этилади: шиддатли машғулот ёки мусобақа фаолиятидан кейин организм тизимларининг функционал имкониятларини қайта тиклаш ва организмни яна ишга тайёрлаш. Ушбу зона юкламасини қўллаш ва ўз-ўзидан чидамлиликни ошишига олиб келмайди, бироқ бошқа зоналарга тегишли янада шиддатлироқ юкламалардан фойдаланилганда унинг ривожланишига ёрдам беради.

2 зона- ривожлантирувчи. Бу зона юкламасини фойдаланиш анаэроб остона даражасини оширишга қаратилган. Анаэроб остонага мос бўлган югуриш тезлигини, кўп жиҳатдан организмнинг функционал тайёргарлигини, биринчи навбатда, аэроб энергия таъминоти тизими ифодалайди. Ушбу зона юкламаларини йил давомида бажаришда ЮҚТ жиддий ўзгариши мумкин. Боз устига, агар тайёргарлик даври бошида у дақиқаси 140-150 зарбани ташкил қилиши мумкин бўлса, мусобақа даврида 170 зарбагача ошириши, юқори малакали югурувчиларда эса дақиқасига 180 зарбагача кўтарилиши мумкин.

3 зона- шиддаткор. Ушбу зона юкламаси югуриш тезлигини, яъни кислород миқдори шароитларидаги тезликни оширишга ва шу орқали узоқ масофаларга югурувчиларнинг функционал имкониятларини амалга

оширишга бўлган қобилиятларини такомиллаштиришга қаратилган. Айни пайтда бундай фаолият анаэроб энергия таъминоти тизимини ҳам фаоллаштиради. Юкломани бажариш жараёнида ЮҚТ тайёргарлик даври бошида дақиқасига 160 зарбагача, мусобақа даврида дақиқасига 185 зарбагача етади.

4 зона- жадал. Бу зона юкломалари анаэроб чидамлиликини ошириш ва эришилган энг юқори тезлик даражасини сақлаб қолиш, шунингдек, мусобақа фаолияти шароитларида функционал ва куч имкониятларини имкон қадар тўлиқ амалга ошириш қобилиятларини такомиллаштириш мақсадида қўлланилади. Бундай юкломаларни бажаришда ЮҚТ дақиқасига 180-190 зарбадан ошади, қонда лактат тўпланиши эса деярли энг катта кўрсаткичларга етади.

5 зона максимал. Бу зонада энергия ҳосил бўлиши фаолияти анаэроб алактат механизми ҳисобига энергия билан таъминланади. Бу зонада юкломаларнинг қўлланилиши тезлик-куч ва тезлик қобилиятларини ривожлантиришга қаратилган, шунинг учун айрим машқларни давомийлиги *20 сонядан* ошмаслиги лозим. Бу қобилиятларни ривожланиш даражаси, яъни тезлик заҳираси у ёки бу мусобақа масофасида махсус чидамлиликини намоён қилишда муҳим аҳамият касб этади.

Педагогик нуқтаи назардан, чидамлилиқ воситаларини танлаш ва ривожлантириш методикаси қўйидаги вазифаларни ҳал қилинишини таъминлаши зарур: *а)* чидамлиликини намоён қилиш даражасини чегараловчи омилларнинг тўхтовсиз ривожланиши; *б)* қопланадиган толиқиш ва унинг давомийлигини узайтириш фазасида зарур тезлиқни сақлаб туриш қобилиятини такомиллаштириш; *в)* мусобақа фаолияти шароитидаги иштежамкорлигини ва мавжуд функционал ҳамда куч имкониятларини амалга ошириш самарадорлигини кўтариш; *г)* мусобақа фаолияти жараёнида югуриш тезлигини ўзгартира олиш қобилитини такомиллаштиришдан иборат.

Энергия таъминотининг аэроб йўли имкониятларини оширишга қаратилган машғулот воситаларини ва методикасини танлаш иккита асосий

вазифани ҳал қилиши зарур: 1- кислородга юқори эҳтиёж даражасини ва мушакларда кислородни парчаланиш имкониятларини ошириш. 2- махсус мусобақа фаолияти давомида аэроб тизим функционал фаоллигини кенгайтириш, бу фаолликни юқори даражада сақлаб туриш давомийлигини ошириш ҳамда аэроб энергия таъминоти барча қисмларнинг ишлаш тежамкорлигини ошириш ҳисобига организмнинг аэроб имкониятларини тўлиқ рўёбга чиқариш қобилиятини такомиллаштиришдир. (К.Т. Шакиржонов)

Циклик ва кам жихатдан ациклик (куч) машқлари аэроб имкониятларини ривожлантириш воситаларига киради. Югурувчилар тамонидан қўлланилган узликсиз ва узликли методлар ёрдамида бажарилади. Биринчи методдан фойдаланилганда машқни нисбатан доимий тезлик билан бажариш мумкинмашқ бажаришнинг узликли методига оралиқли ва такрорий методлар киради. Оралиқли метод машқларини дам олиш оралиғи билан кўп марта бажаришни назарда тутди. Дам олиш оралиғи давомийлиги ЮҚС тикланиши учун зарур бўлган вақт билан аниқланади (дақиқасига 120-150 зарбагача).

Такрорий методда кўп марта такрорланадиган машқлар дам олиш оралиқлари билан алмашиб қўлланилади. Бундай дам олиш оралиқлари кейинги юкломани бажаришга тайёр туриш сезгисини юзага келтиришини таъминлаши зарур.

Узоқ масофага югурувчилар организмнинг аэроб имкониятларини ривожлантириш учун ҳар-хил югуриш тайёргарлиги воситаларидан фойдаланилади.

12-15 км.гача масофага узлуксиз югуриш. ЮҚТ –дақиқасига 120-140 зарба. Бу ерда югуриш жараёнида кислород истеъмол қилиш муайян спортчининг кўрсаткичининг 50-60% атрофида бўлиши мумкин. Бу эса қоннинг зарб ҳажми ошишига ёрдам беради. Бундай югуриш туридан фойдаланиш янада шиддатлироқ фоситаларни қўллаш йўли орқали аэроб

имкониятларини ошириш учун шарт-шароитларни яратилади. Югуриш фақат бир текис суратда ўтказдирилади.

12-20 км ва ундан кўпроқ масофага ҳар-хил жойларда ёки шосседа узлуксиз югуриш. Ёгуриш жараёнида ЮҚТ тайёргарлик даври бошида дақиқасига 150 зарбага ва охирида дақиқасига 170 зарбага етиши мумкин. Кислород истеъмол қилиш индивидуал максимумга нисбатан 70-85% га етади. Ушбу воситадан фойдаланиш натижасида буфер тизимлар сиғими, қоннинг кислород тизими ва умумий аэроб сиғим, шунингдек, анаэроб остона даражаси ортади. Югуриш бир текис ёки ўзгарувчан суратда бажарилади. Бу восита ривожлантирувчи юклама зонасига киради.

Узлуксиз нисбат бир текис суратда югуриш асосан текис жойларда ўтказдирилади. Босиб ўтиладиган масофа узунлиги 4км дан-10км гача. Югуриш вақтида ЮҚТ дақиқасига 180 зарбагача бориб етади. Қонда сут кислотасининг тўпланиши 5.5 дан 7.5 ммоль/л.га тенг бўлади. Бундай воситадан фойдаланиш кислород миқдорининг ошишига ва фаолият давомида уни узок вақт ушлаб туриш қобилиятини ривожланишига, шунингдек, аэроб остона даражасида югуриш тезлигининг ортишига ёрдам беради. Ушбу югуриш тури шиддатли юклама зонаси фоситаларидан бири саналади.

Узок масофа бўлакларида (800-1200м) стадионда, ёпиқ иншоотларда ёки текис жойда ўтказиладиган ўзгарувчан югуриш. Бунда юқори тезлик билан масофани босиб ўтиш (ЮҚТ узок масофага югурувчиларда дақиқасига 170-175 зарбага, ўрта масофага югурувчиларда дақиқасига 180 зарбага етади) ўрта масофага югурувчиларда 13-14 км узок масофага югурувчиларда 18 км гача етиши мумкин. Қонда сут кислотаси миқдори юқори тезлик билан югуриш жараёнида 8-8.5 ммоль/л гача ортади.

200-300 м масофа бўлакларида ёки муайян бўлакларда максималга нисбатан тахминан 80% тезлик билан ораликлаб югуриш. Иш жараёнида

ЮҚТ дақиқасига 180 зарбга этади. Қонда сут кислотаси тўпланиши 8-10 ммоль/л ни ташкил этади. Дам олиш оралиғи давомийлиги ЮҚТ дақиқасига 120-140 зарбагача тикланиши учун зарур бўлган вақт билан аниқланади. Ушбу воситаларни қўлланилиши юракнинг иш маҳсулдорлигини оширишга ва у орқали аэроб шиддатни кўтаришга ёрдам беради. Ўрта масофага югурувчиларда машғулотлардаги тез югуриш ҳажми 3000-3600 м.ни узок масофаларга югурувчиларда -4500 м.гача масофани ташкил этади.

Узок масофани бўлакларида такрорий югуриш. Югуриш жараёнида ЮҚТ дақиқасига 120-185 зарбагача етиши мумкин, қонда сут кислотаси жамланиши 9 ммоль/л.гача ортади. Дам оралиғи давомийлиги (улар юриш билан тўлдирилади) спортчиларда масофанинг кейинги бўлагини югуриб ўтишига бўлган тайёр туриш ҳиссининг пайдо бўлиши билан аниқланади. Ушбу воситаларнинг қўлланилиши аэроб шиддатни ошишини таъминлайди. Машғулотда умумий тез югуриш ҳажми ўрта масофа югурувчиларидан 5000 м, узок масофага югурувчиларидан 8000 м, ташкил этиши мумкин.

200 дан 1000 м масофа бўлакларида тоққа ёки кумда югуриш. ЮҚТ-дақиқасига 170 зарба ва қонда сут кислотасининг миқдори 5-6 ммоль/л. Машғулотда тез югуриш ҳажми босиб ўтилган масофа бўлаклари узунлигига боғлиқ: қисқартирилган бўлаклардан фойдаланилганда – кўпи билан 3000 м, узок масофаларда – 4000 м.гача. бу воситаларнинг қўлланилиши, биринчи навбатда, аэроб остони шунингдек, кислотарод миқдори даражасини оширишга йўналтирилган.

Анаэроб имкониятларни ривожлантиришда иккита вазифа ҳал этилади: криатинфосфат механизмнинг иш самарадорлиги ҳамда гликолитит-анаэроб тизими имкониятларини оширишда. Айтиб ўтилган энергия таъминоти механизмларнинг иш самарадорлигини ошириш воситалари сифатида ҳархил турдаги шиддатли югуришлар ва кучуа йўналтирилган машқлар қўлланилади. Бу ҳамма воситалар у ёки бу механизмга кўпроқ таъсир қилишига қараб қўйидагича тизимлаштирилиши мумкин: 1) алактат-анаэроб

таъсир кўрсатувчи воситалар; 2) гликалитит-анаэроб таъсир кўрсатувчи воситалар; 3) бир вақтда анаэроб-гликалитит ва аэроб таъсир кўрсатувчи воситалар.

Алактат-анаэроб имкониятларни ривожлантириш воситаларни қўллашдаги асосий мақсад – фаолият жараёнида ишлаётган мушаклардаги алактат-анаэроб захиранинг максимал миқдорда сарфланишига эришиш ҳамда анаэроб парчаланиш маҳсулотлари тўпланиб қолган шароитларда энг муҳим алактат-анаэроб тизими ферментларининг бардошлилигини оширишдир. Ушбу вазифа деярли юқори ёки юқори шиддатда қисқа давом этадиган (15 сония) машқларни кўп миқдорда такрорлаш ёрдамида ҳал этилади.

Алактат-анаэроб шиддатини ошириш воситаларига сакраш машқлари ва спринтелик югуриши киради.

1) Юқори шиддат билан икита оёқда ёки оёқдан-оёққа 30-60 м. масофаларда сакрашлар ҳам текис жойда, тоққа қараб сериялар билан бажарилади. Босиб ўтилган бўлаклар орасида дам олиш оралиғи 30-40 сонияни ташкил этади, сериялар орасидаги интервал 3-4 дақиқа серияга 5-6 бўлакларни киритиш мақсадга мувофиқ, бироқ бир маўғулотда уларнинг умумий сони 15 дан ортиқ бўлмаслиги керак.

2) Юқори тезлик билан 30 дан 50 м.гача узунликдаги бўлакларда югуриш. Югуриш тоққа, кум ёки йўлда бажарилади. Машғулотда 30м.ли бўлаклар сони 15 тага 40-50 м.ли бўлакларнинг миқдори 10-12 тага етиши мумкин.

Ҳар-хил узунликдаги масофаларнинг қисқа бўлакларида юқори тезлик билан югуриш югуриш.

1) 60-80 м масофа бўлакларида максималга нисбатан 90% тезлик билан югуриш. Дам олиш интерваллари давомийлиги 60 м.дан узоқроқ масофа бўлакларини югуриб ўтишда 60 сонияни, 60 м масофани бўлагини босиб ўтишда 40-45 сонияни, ташкил қилиши керак. Машғулотда машқларни

умумий такрорлаш сони 70-80 м масофани бўлакларига югуришда 10-12 ва 50 м масофани бўлагига югуришда 15 марта.

2) 100-150 м масофа бўлакларида максималга нисбатан 90% тезлик билан югуриш. Бўлакларда югуриш 2,5-3 дақиқа давом этадиган дам олиш оралиқлари билан алмашлаб бажарилади. Бу воситани сериялаб бажариш мақсадга мувофиқ, ҳар-бир серия 100 м.дан 5 тагача бўлакни, 150 м.дан 4 гача масофа бўлагини ўз ичига олиши мумкин. Масофа бўлакларининг умумий сони бир машғулотда 8-10тадан ошмаслиги керак.

3) Алактат-анаэроб имкониятларини ошириш мақсади сакраш ва югуриш воситаларидан ташқари оғирликлар билан бажариладиган машлардан фойдаланиш мақсадга мувофиқдир.

Узоқ масофаларга югурувчиларда чидамлилиқ даражасини белгилаб берувчи, алактат имкониятлардан устинроқ бўлган омил – бу гликолитик – аэроб имкониятлардир. Уларни ривожлантириш воситаларини танлашда нафақат фаолият шиддатини, балки унинг давомийлигини ҳам эътиборга олиш зарур. Гликолитик имкониятларни (анаэроб шиддат ва сиғимини) ошириш учун, асосан, 200 дан 800 м гача бўлган масоқа бўлакларида у ёки бу бўлакда юқори тезликка нисбатан 81-94 % тезлик билан югуриш қўланилади. Масофа бўлаклари ундан ҳам кўпроқ тезлик билан, одатда, чамалаш ёки мусобақа шароитларида босиб ўтилади. Энергия таъминотининг кўриб чиқилган имкониятларини ривожлантиришда югуриш воситаларини югуриш тезлигига қараб шартли равишда учта гуруҳга ажратиш мумкин: а) тезлик юқори тезликка нисбатан 81-58%ни; б) 86-89%; в) 90-94%ни ташкил этади. Фаолият давомийлиги ва шиддатини эътиборга олган ҳолда амалиётда уни ривожлантиришнинг қўйидаги воситаларидан фойдаланилади: 200-400 м масофа бўлакларида юқори тезликка нисбатан 81-85% тезлик билан оралиқли югуриш; 200-400 м масофа бўлакларида юқори тезликка нисбатан 91-94% тезлик билан такрорий оралиқли югуриш; 200-400м масофа бўлакларида юқори тезликка нисбатан 91-94% тезлик билан такрорий югуриш санаб

ўтилган воситалар орасида энергия таъминотининг анаэроб механизмига кўпроқ таъсир кўрсатади.

500-600 м масофа бўлакларида юқори тезликка нисбатан 81-85% тезлик билан ораликда югуриш.

500-600 м масофа бўлакларида юқори тезликка нисбатан 86-89% тезлик билан такрорий ораликда югуриш.

500-600 м масофа бўлакларида юқори тезликка нисбатан 90-94% тезлик билан такрорий югуриш.

200 дан 600 м гача масофа бўлакларида юқори тезликка нисбатан 87-90% тезлик билан такрорий югуриш.

800-1200 м масофа бўлакларида юқори тезликка нисбатан 91-95% тезлик билан такрорий югуриш ҳисобланади.

Машғулот жараёнини йил давомида ташкил қилиш тамойили машғулотлар самарадорлигини ошириш ва юксак спорт натижаларига эришишнинг ҳал қилувчи шартларидан бири, йил давомидаги тайёргарликдир. Спортчи машғулотларни 12 ой мобайнида мунтазам, турли режалаштириш вариантлари асосида ўтказди ва бундан бир неча ой ёки ҳафтани тикланиш учун ажратади демакдир.

Йил давомидаги машғулотни режалаштириш учун даврлаштириш, яъни циклар, даврлар ва босқичларга бўлишдан фойдаланилади. Уларнинг нисбати ва давомийлиги кўйидаги омиллар билан белгиланади: муайян тақвимий мусобақаларда иштирок этиш зарурати, енгил атлетика турининг ўзига хос хусусиятлари, спортчининг тайёрланганлиги даражаси, спорт формасининг ривожланиши хоссалари.

Ҳозирги вақтда енгил атлетикада *йил давомидаги машғулотни ташкил этишнинг учта асосий варианты* мавжуд. Биринчи вариантда йил битта катта машғулот циклини (макроцикл) ташкил этиб, уч даврга бўлинади: тайёргарлик, мусобақалашув ва ўтиш даврлари. *Тайёргарлик даври* 6 ойга яқин давом этиб (октабр-март), ўз навбатида уч босқичга тақсимланади: кузги-қишқи тайёргарлик – 3 ой (октабр-декабр); қишқи мусобақалашув – 1

ой (январ-феврал), баҳорги тайёргарлик – 2 ой (март-апрел). *Мусобақалашув даври* 5 ой давом этиб, икки босқичдан иборат бўлади:

эртанги мусобақалар – 1 ой (май) ва асосий мусобақалар – 4 ой (июн-сентябр). *Ўтиш даври*, одатда, 3-4 ҳафта давом этиб, сентябр ойининг иккинчи ҳафтасидан октабр ойига тўғри келади.

Биринчи вариант бошловчи енгил атлетикачилар, кичик разрядли спортчилар, шунингдек, кишда мусобақалашуш имконига эга бўлмаган яхши тайёргарлик кўрган узоқ ва ўта узоқ масофаларга югурувчилар, тезюрарлар ва улоқтирувчилар тайёргарлиги учун мўлжалланган.

Енгил атлетика соҳасидаги мутахассисларнинг тадқиқотлари ва тажрибаларига таянган ҳолда 1-вариант асосида турли малака ва ихтисосликка эга бўлган енгил атлетикачилар машғулоти давлари бўйича машғулотларнинг умумий вақтига нисбатан умумий (УЖТ) ва махсус (МЖТ), шунингдек, техник тайёргарликларнинг қўйидаги тахминий фоиз ҳисобини тавсия этиш мумкин (4-жадвал).

Иккинчи вариантда йил иккилантирилган: кузги-қишки (5 ойга яқин, яъни 15 сентябр-январ 3ҳафта) ва баҳорги-ёзги (6 ой 12 мартдан 12 сентябргача) цикл, шунингдек, ўтиш (3-4 ҳафта – 1 сентябрдан 1 октабргача) давридан иборат бўлади.

Ўз навбатида, кузги-қишки цикл кузги-қишки тайёргарлик (октябрь-ноябрь) ва махсус тайёргарлик (декабр- январьнинг иккинчи ҳафтасигачи) босқичларига бўлинади. Бу циклга мусобақа даври ҳам (январнинг 3ҳафтасидан февралнинг охиригача) киради.

Баҳорги-ёзги цикл баҳорги тайёргарлик (15 март-14 апрел) ва махсус тайёргарлик (май- июн) босқичлари, шунингдек, яқинлаштирувчи (1-30 июн) ва асосий мусобақалар (1 июл-14 сентябр) давларини ўз ичига олади.

Боб бўйича хулосалар

Замонавий спортнинг натижалари даражаси шу қадар юқорики, уларга эришиш учун спортчи камёб марфологик хусусиятларга, жисмоний ва психологик мажмуа жиҳатларининг мутаносиблиги каби талабларга жавоб бериши керак ва улар албатта, ривожланишнинг энг юқори савиясида бўлиши лозим. Киримов Ф.А. М.Н.Умаров. Бундай ўйғунлик, кўп йиллик тайёрловни энг оқилона равишда тузилганига ва зарур шароитларнинг барчаси яратилганига қарамасдан жуда кам учрайди. Шунинг учун, олий тоифадаги спортчиларни тайёрлов тизимининг энг марказий масаласи спортчиларни саралаш ва йўналтиришдир.

Саралаш ва йўналтириш спортчи маҳоратини кўп йиллик тайёрлов давомида такомиллаштириш структураси билан яқиндан боғланган бўлади. Шундан келиб чиққан ҳолда, кўп йиллик тайёрловнинг маълум босқичида спортчилар қўйилган масалаларни еча оладиларми деган саволга жавоб олиш учун саралашнинг беш босқичинигина алоҳида кўрсатиб ўтиш мақсадга мувофиқдир. Спорт саралашининг ҳар бир босқичида нафақат спортчини тайёрлашни мақсадга мувофиқлиги аниқланади, балки, спортчининг қобилияти ва имкониятлари, техник-тактик маҳоратининг кучли ва заиф томонлари, функционал тайёргарлиги ҳаракат сифатларининг ривожланлиги, психологик хусусиятларга тўла баҳо берилади, ўтилган босқич чуқур таҳлил қилинади унинг йўналиши, катталиги ва юкламалар характери, уларни спортчининг шахсий хусусиятларига мослиги ўрганилади. Ёш спортчиларнинг истиқболлиги кўп ҳолларда гавда тузилишининг гидродинамик (сузувчиларда) ва аэродинамик (конкида югурувчилар, велоспедчилар) сифатларига кўра аниқланади, бу сифатлар ўсиш жараёнида ўзгариб бориши эътиборга олинади. Бу сифатлар, айниқса ўрта ва узоқ масофаларда ютуққа эришиш учун муҳим. Машғулот жараёнини йил давомида ташкил қилиш тамойили машғулотлар самарадорлигини ошириш

ва юксак спорт натижаларига эришишнинг ҳал қилувчи шартларидан бири, йил давомидаги тайёргарликдир. Спортчи машғулотларни 12 ой мобайнида мунтазам, турли режалаштириш вариантлари асосида ўтказди ва бундан бир неча ой ёки ҳафтани тикланиш учун ажратади. Ҳозирги вақтда енгил атлетикада *йил давомидаги машғулоти ташкил этишнинг учта асосий варианты* мавжуд. Биринчи вариантда йил битта катта машғулоти циклини (макроцикл) ташкил этиб, уч даврга бўлинади: тайёргарлик, мусобақалашув ва ўтиш давлари. *Тайёргарлик даври* 6 ойга яқин давом этиб (октабр-март), ўз навбатида уч босқичга тақсимланади: кузги-қишқи тайёргарлик – 3 ой (октабр-декабр); қишқи мусобақалашув – 1 ой (январ-феврал), баҳорги тайёргарлик – 2 ой (март-апрел). *Мусобақалашув даври* 5 ой давом этиб, икки босқичдан иборат бўлади: эртанги мусобақалар – 1 ой (май) ва асосий мусобақалар – 4 ой (июн-сентябр). *Ўтиш даври*, одатда, 3-4 ҳафта давом этиб, сентябр ойининг иккинчи ҳафтасидан октабр ойига тўғри келади.

Сўнгги пайтларда мутаххассислар циклик хусусиятларга эга спорт турларида тезлик чидамлилигини ажратдилар. Бундай чидамлилик бир дақиқагача давом этадиган машқлар учун хосдир (200-400 м га югуриш). Тезлик чидамлилигининг асосини физиологик омил – спортчининг аэроб имкониятларини ташкил қилиш. узоқ масофаларга югурувчиларнинг махсус чидамлилиги иккита тартибга боғлиқ. 1) “хизмат кўрсатувчи” тизимлар-“ошириш” ва кислород ташиш тизимларини шиддатига; 2) ҳаракатларнинг бевосита ижроси асаб мушак апаратининг функционал қобилиятларига.

Чидамлиликни ривожлантиришга таъсир кўрсатувчи омиллар: 1) спортчининг аэроб имкониятлари ва ёши; 2) машқларнинг кислород талаба ва спортчининг энергетик имкониятлари; 3) техник маҳорат; 4) тежамкорлик омиллари; 5) спортчининг куч ва тезлик имкониятлари; 6) толиқиш ҳолатида мушак ишинини бажариш пайтида физиологик функцияларининг барқарорлиги; 7) машғулотдан сўнг тикланиш жараёнининг вақтга боғлиқлиги билан белгиланади.

II-БОБ ТАДҚИҚОД ВАЗИФАЛАРИ ТАШКИЛ ЭТИШ ВА ЎТКАЗИШ УСУЛЛАРИ

II.1. Тадқиқот вавзифалари

Биз тадқиқот жараёнида олдинга кўйилган мақсадни амалга оширишда кўйган вазифаларни ҳал этдик.

- Мавзуга оид илмий услубий адабиётларни ўрганиш таҳлил этиш ва умумлаштириш;
- Узоқ масофага югурувчи ўқув-машғулоти гуруҳи тарбияланувчиларини жисмоний ривожланганлиги ва тайёргарлигини аниқлаш;
- Узоқ масофага югурувчи ўқув-машғулоти гуруҳи II йил тарбияланувчилари учун йиллик машғулоти жараёнини такомиллаштирилган вариантини ишлаб чиқиш ва амалиётда самарадорлигини аниқлаш.

II.2. Тадқиқот усуллари

Биз тадқиқот вазифаларини амалга оширишда кўйидаги тадқиқот усулларида фойдаландик:

- Мавзуга оид илмий услубий адабиётларни таҳлил қилиш ва умумлаштириш;
- Тадқиқотга машғулоти жараёнини кузатиш ва ташкил қилиш;
- Педагогик тажриба ва педагогик тестлардан фойдаланиш;
- (Жинсий ривожланиш ва тайёргарлиги бўйича);
- Жисмоний ривожланганлиги бўйича: Бўйи(см), вазни(кг), қулоқ узунлиги, қул кучи(динамометр), кўкрак қафас кенглиги(смда. Нафас олганда, нафас чиқарганда, тинч ҳолатда)
- Жисмоний тайёргарлиги бўйича:

- 300м
 - 600м
 - 1000м
 - 3000м
 - Турган жойидан узунликка сакраш
 - Турган жойидан уч хатлаб сакраш
 - Турган жойидан ун хатлаб сакраш
- тестларидан фойдаланилди.

II.3. Тадқиқотда педагогик кузатув

Биз тадқиқотдан олдин Тошкент шаҳар Мирзо Улуғбек тумани Ҳалқ таълимига қарашли №21 БЎСМнинг узоқ масофага югурувчилар машғулот жараёнларини кузатувга олдик.

II.4. Тадқиқотни ташкил қилиш ва ўтказиш

Биз педагогик тадқиқотни III босқичда ташкил этдик. Тадқиқотнинг I-босқичи 2014-йилнинг январь-март ойларида мавзуга оид илмий-услубий адабиётларини ўрганиш бўйича изланишлар олиб борилди. Олинган маълумотлар асосида қиёсий таҳлил этилди.

•Тадқиқотнинг II босқичида Тошкент шаҳри Мирзо Улуғбек тумани Ҳалқ таълимига қарашли №21 БЎСМнинг узоқ масофадаги ихтисослашган болалар ва ўсмирларни тадқиқотга жалб этилиб педагогик кузатув ва жорий тадқиқотлар ташкил этилди;

•Тадқиқотнинг III босқичи 2014-йилнинг сентябрь-ноябрь ойларида Тошкент шаҳри Мирзо Улуғбек тумани Ҳалқ таълимига қарашли №21 БЎСМнинг узоқ масофадаги ихтисослашган ўқув-машғулот гуруҳи II йил тарбияланувчи спортчилари билан ташкил этилиб педагогик тажриба амалга оширилди.

II.5. Педагогик тажриба

Педагогик тажриба Тошкент шаҳри Мирзо Улуғбек тумани Халқ таълимига қарашли №21 БЎСМнинг узок масофага югуриш бўйича ихтисослашган спортчиларидан 24 нафари жалб этилди. Ёши, жисмоний тайёргарлиги бўйича ривожланган спортчилар тенг икки гуруҳга бўлиниб, биринчи гуруҳ тажриба гуруҳи, иккинчи гуруҳ назорат гуруҳига бўлиниб, ҳар иккала гуруҳ синалувчиларни жисмоний ривожланганлик даражаси ва тайёргарлигига оид 2014-йилнинг сентябрь ойида тестлар ўтказилиб ривожланганлик ва тайёргарлиги бўйича дастлабки тадқиқотлар ўтказилди. Олинган маълумотлар асосида машғулот мазмуни, йўналиши белгиланди. Машғулотлар тажриба гуруҳи билан ноанъанавий усулларни қўллаган ҳолда ўтказилди. 2014-йилнинг ноябрь ойида сўнги тестлар қабул қилиниб олинган натижаларни ўрганиш ва қиёсий таҳлил этишга эътибор қаратилди.

II.6. Математик статистик усуллар.

Биз педагогик тажрибадан олинган тадқиқот натижаларини математик статистик усуллар ёрдамида Пентиум 4 компютерида эҳсел усулида ишлаб чиқдик ва қўйидаги статистик кўрсаткичлар асосида қиёсий таҳлил этилди:

- Минимал ва максимал;
- $\bar{X}$ - ўртача арифметик кўрсаткич;
- σ – ўртача квадратлар оғишмаси;
- m – ўртача арифметик хато;
- t – Стьюдент мезони;
- p – кўрсаткичлар фарқининг ишончлилиги.

III-БОБ. ЎҚУВ МАШҒУЛОТ ГУРУҲИ УЗОҚ МАСОФАГА ЮГУРУВЧИЛАРНИ ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНГАНЛИГИ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК ДАРАЖАСИ.

Ўқув машғулот гуруҳи узоқ масофага югурувчиларни жисмоний ривожланганлиги ёки тайёргарлиги бир бирига узвий боғлиқ бўлган биологик ва физиологик жараёндир. Ушбу тадқиқотда узоқ масофага югурувчиларни жисмоний ривожланганлик ва тайёргарлиги бўйича ўтказилган тадқиқод натижалари илмий жиҳатдан ўрганилиб таҳлил етилганлиги берилган. Албатта узоқ масофага югириш тури энг қизикарли, Олимпияда турига киритилган спорт тури ҳисобланади. Шу боисдан бу жараёни ташкил этиш жойлардан иқтидорли истиқболли спортчиларни излаб топиш масалалари бугунги кундаги давлатимиз томонидан олиб борилаётган туғри сиёсатнинг устивор вазифаларидан саналади. Ушбу узоқ масофаларга югуриш турлари 3000м, 4000м, 5000м, масофаларга иқтидорли спортчиларни излаб топишга антропометрик синовни усулларида фойдаланилади яни бўйнинг узунлиги, вазни, қулоқ узунлиги, оёқ узунлиги, албатта муҳим рол ўйнайди.

III.1. Ўқув машғулот гуруҳи узоқ масофага югурувчиларини жисмоний ривожланишида жисмоний сифатларни ўрни

Кўп йиллик тайёргарлик жараёнида ўқувчи ёшлар ҳар хил босқичлардан ўтишади кўп йиллик тайёргарликда даврлаш туришлар уч гуруҳга бўлинади, Психологик–педагогик хусусиятлари асосида физиологик даврлаштириш организм тизимлари функцияларининг тузилиши ва организмнинг ривожланиши ҳамда тайёргарлик даражасидан келиб чиқиб амалга оширилади. Ўқувчи ёшларни жисмоний ривожланишида жисмоний сифатларини ривожланганлик даражаси каттадир тайёргарлик ёшга оид хусусиятларини инобатга олиш албатта йиллик машғулот юкламаларини

режалаштиришда муҳим аҳамиятга эга. Бирок ёш спортчиларнинг тадқиқот жараёнига жалб етиш ва ўргатиш масалалари долзарб муаммолардан бири ҳисобланиб келмоқда. Чидамлилиқ, эгилувчанлиқ, тезкорлиқ, кучнинг энг самарали ривожланиши ёшга оид соҳаларини аниқлашда сезиларли фарқлар мавжуд, этакчи олимлар берган маълумотлар ва мутахассисларни фикрига кўра спортчиларнинг қуйдаги ёшга оид хусусиятлари жисмоний сифатларни ўсиши бўйича самаралироқ деб ҳисобланади. Чидамлилиқ жисмоний сифатини ривожлантиришда 10-12 ёшгача ва 17-18 ёшгача бўлган узок масофага югурувчи спортчиларда махсус чидамлилиқ шаклланиб боради. 10-13 ёш 14-16 ёшли узок масофага югурувчи спортчиларни тезлигини ривожлантириш тавсия этадилар. 9-12 ёшгача ва 14-17 ёшгача тезкорлиқ куч сифатларини намоён бўлади. Спортчиларни абсалют кучи 14-17 ёшда шаклланиб булишлиги ҳақида маълумотлар беришган. Эгилувчанликни 7-10 ва 13-14 ёшда оптималроқ деб ҳисоблашади. Чакқонликни ривожлантиришни 7-8 ёшда 16-17 ёшларгача ўсиши кузатилишини адабиётларда бериб ўтишган. Жисмоний ривожланганлик бир неча йиллар давомида спорт фаолиятини сақлаган ҳолда жисмоний тайёргарлик учун махсус база яратиш деб ҳисоблайди. Ёш енгил атлетикачиларни Машғулотларида ёши инобатга олинган ҳолда машғулот юкламалари тақсимланади. Улар машғулотлар жараёнида жисмоний сифатларни ҳар хил восита усуллар орқали ривожлантиришга ва гармоник ривожланишни таъминловчи машғулот усулларида фойдаланилади. Узок масофага югурувчилар учун 100 м югуриш 400 м 800-1000 м 3000 масофаларни югуриб ўтиш учун ҳар хил усуллардан фойдаланилган ҳолда воситаларни бажаришади. Болалар ва ўсмирлар спорт мактаби ўқув машғулот гуруҳи узок масофага югурувчи спортчилари бошланғич ихтисослашув босқичида назорат машқларидан фойдаланилади. Спортчиларнинг спорт натижалари, ушбу турга мойиллиги шунингдек назорат тест меъёрларидан олинган натижалар, организмнинг марфологик ва функционал кўрсаткичлари ўсишининг динамикаси кийинги машғулот босқичларини режалаштиришда муҳим аҳамият касб этади. Чунки,

ушбу ихтисослашув босқичида узоқ масофага югурувчи спортчилар хар томонлама гармоник ривожланганлик даражаси ва тайёргарлик бўйича этарлича тайёргарликга эга булади. Ушбу ихтисослашув босқичида шуғулланувчи узоқ масофага югурувчилар II-I спорт разирядлари меъёрларини бажарган бўладилар. Узоқ масофаларга югуриш учун иктидорли югурувчиларни саралаш тестларидан фойдаланилади. Бунда 12-13 ёшли узоқ масофага югурувчилар 40 минут давомида 8 км масофани босиб ўтишадилар.

7-жадвал

Бошланғич спорт ихтисослашуви босқичида чидамлилик бўйича югурувчиларни модель характеристикаси (Н.Г.Озолин. бўйича)

№	Кўрсаткичлар	Ўғил болалар
1	Бўйи(см)	173-178
2	Вазни(кг)	60-65
3	Бўйи ва вазни индекси г/см	350-385
4	М П К узоқ муддатли югуриш мл/	68 мл/ кг
5	170 з/д ЮУТ тезланишлар	4-6 м
6	100 м масофага қадамлаб сакраш	17
7	100 м масофада қадамлар сони	44
8	Югуришлар 100 м	12,0
9	400 м	53,0
10	800 м	1:58,0
11	3000 м	4:03,0
12	5000 м	8:40,0
13	5000 м	-----

Спортчиларнинг техник тайёргарлигида ҳаракатларни эркин, бемалол бажариш қобилияти катта рол ўйнайди Мураббийлар айниқса бошланғич ихтисослашув босқичида болалар ва ўсмирларни аввал тик турган, ўтирган ва

ётган ҳолларда кейинчалик югуриш, сакрашлар улоқтириш турларида ҳам техника элементларини ўзлаштира олишлари зарур. Адабиётларда берилишича 12-13 ёшга этган ўсмирларда асаб тизимининг тезкорлиги ва силжувчанлиги деярли катта одамларнинг организми даражасига этади экан. Ҳаракат частатаси ва югуриш темпи кейинчалик 14-16 ёшларда тезкор-куч сифатлари ва мускули қўллари ривожланса 15-17 ёшларда спринтирнинг махсус чидамлилиги ривожланиши мумкин.

Биз тадқиқод жараёнида нафакат жисмоний сифатларни ривожлантиришни қолаверса жисмоний ривожланганлик даражасини аниқлашга этибор қаратдик. Жисмоний ривожланганлик бўйича ўтказилган тадқиқод натижаларини қўйдаги 8-9 жадвалларда бердик.

8-жадвал

Тажриба гуруҳига мансуб синалувчи спортчиларнинг жисмоний ривожланганлик даражаси

№	ФИШ	бўйи (см)	Вазни (кг)	қулос узуңлиги (см)	Кўкрак қафас кенглиги			Кўл кучи	
					тинч ҳолатда	Нафас олганда	Нафас қиқарганда	чап	ўңг
1	Алижонов Улутбек	175	78	173	80	85	80	18	29
2	Алижонов Абдувоҳид	160	60	159	75	80	74	17	31
3	Анварбеков Абдулазиз	173	65	171	75	79	73	16	24
4	Бердиёров Озод	170	65	170	70	75	69	24	38
5	Бобожонов Отабек	175	60	174	70	74	69	21	31
6	Ибрагимов Азиз	180	65	174	75	78	75	16	24
7	Эгамбердиев Шахзод	175	69	175	75	79	74	17	29
8	Махмудов Ислом	155	40	154	70	76	70	18	32
9	Озодов Диёр	165	49	164	80	85	80	19	34
10	Раҳмонов Санжар	185	67	179	75	80	75	21	38
11	Сафаров Шерзод	185	56	180	75	80	74	21	31
12	Саидмуродов Ахрор	170	60	169	75	81	74	15	19
Х-Ўртача кўрсаткич		172	61,1	170	74,5	79,3	73,9	18,5	30,8

9-жадвал

Назорат гуруҳига мансуб синалувчи спортчиларнинг жисмоний ривожланганлик даражаси

№	ФИШ	бўйи (см)	Вазни(кг)	кулоч узудлиги (см)	Кўкрак қафас кенглиги			қўл кучи	
					тинч ҳолатда	Нафас олганда	Нафас қиқарган- да	чап	ўнг
1	Алижонов Улугбек	175	78	173	80	85	80	16	29
2	Алижонов Абдувохид	160	60	159	75	80	74	17	26
3	Анварбеков Абдулазиз	173	65	171	75	79	73	21	14
4	Бердиёров Озод	170	65	170	70	75	69	28	34
5	Бобожонов Отабек	175	60	174	70	74	69	14	36
6	Ибрагимов Азиз	175	65	174	75	78	75	17	39
7	Эгамбердиев Шахзод	175	69	175	75	79	74	21	44
8	Махмудов Ислом	155	40	154	70	76	70	27	19
9	Озодов Диёр	165	49	164	80	85	80	21	31
10	Рахмонов Санжар	180	67	179	75	80	75	17	24
11	Сафаров Шерзод	180	56	180	75	80	74	24	31
12	Саидмуродов Ахрор	170	60	169	75	81	74	17	29

Х-Үртача кўрсаткич	171	61,1	170	74,5	79,3	73,9	20	29,6
--------------------	-----	------	-----	------	------	------	----	------

Ўтказилган тажрибада жисмоний ривожланмаганлиги бўйича олинган маълумотларни таҳлил қиладиган бўлсак, назорат ва тажриба гуруҳлари ўртасидаги фарқ сезиларли даражада барча кўрсаткичлар бўйича кузатилмади. Чунки тажрибага жалб қилинган тажриба ва назорат гуруҳи синалувчи спортчиларнинг ёши ва ривожланмаганлиги даражаси бир хил даражада шаклланганлигини олинган натижалардан кўришимиз мумкин. Тадқиқот натижаларини Н.Г.Озолин берган модул кўрсаткичлари билан таққослайдиган бўлсак деярли ушбу ёшдаги спортчиларда жисмоний ривожланганлик даражаси деярли бир хил шаклда ривожланганлигини кўришимиз мумкин.

III.2. Ўқув машғулот гуруҳи узок масофага югурувчи спортчиларини жисмоний тайёргарлик даражасини югуриш техникасига алоқадорлиги

Югурувчиларнинг машғулотлари ўз навбатида, кўп йилга режалаштирилади. Ушбу давр давомида йирик халқаро мусобақалар – Олимпиада ўйинлари, Минтақалар миқёсидаги чемпионатлар ва бошқа ўтказилиши режалаштирилади.

Ҳозирги вақтда кўп йиллик машғулотларни режалаштиришнинг асосини машғулотларнинг йиллик цикли ташкил қилади. У бошловчи спортчиларга бошланғич мусобақаларда иштирок етиш учун талаб қилинувчи спорт формасига кириш имконини беради, шунингдек вояга етган спортчиларда эса янги, нисбатан юқори даражадаги спорт формасига кириш учун мавжуд асосларни қайта тиклаш ва яхшилаш имконини яратиб беради. Машғулотларнинг йиллик цикли қўйидаги учта даврга ажратилади: тайёргарлик, мусобақа ва ўтиш давларидир.

Машғулотларнинг тайёргарлик даври – бу нисбатан давомийликда амалга ошади. У олти ойга бўлган даврни ўз ичига олади. Юқори спорт разрядига эга бўлган спортчилар учун мусобақалар сентябър ойининг охирлари ва ноябр ойининг бошларида якунланади, у декабр ойида бошланиши ва июн ойида тугалланиши ҳам мумкин.

Тайёргарлик даврининг охирида югурувчи спорт формасига кириши талаб қилинади, яъни май – июн ойларида амалга оширилувчи асосий мусобақаларга тайёр бўлиши керак. Спорт формасига эришиш иккита босқичда амалга оширилади. Биринчи босқич, яъни умумий тайёргарлик босқичи тўрт ой давомийлигига эга бўлиб, бунда ёш югурувчиларнинг спорт формасига киришлари учун бошланғич асослар яратилади, тажрибали спортчилар учун эса спорт формасининг қайта тикланиши ва такомиллаштирилиши амалга оширилади. Ушбу вақт давомида асосий

сифатларнинг - куч, тезлик ва умумий чидамлилиكنинг ривожланиш даражасини оширишга қаратилган катта ҳажмда турли хилдаги жисмоний машқлар қўлланилади.

Етакчи спортчилар томонидан тўпланган тажриба ва махсус амалга оширилган тадқиқотлар натижалари кўрсатишича, умумий жисмоний тайёргарлик учун ушбу босқичда умумий машғулотлар вақтининг 60 - 75%гача қисмини ажратиш мақсадга мувофиқ ҳисобланади.

Иккинчи, махсус тайёргарлик босқичида югурувчилар спорт формасига кириши амалга оширилади. Бу машғулотлар машқларининг шиддати даражаси оширилиши, махсус чидамлилиكنинг ривожлантирилишига йўналтирилган югуришлар ва махсус машқларнинг солиштирма улуши ҳисобига оширилиши (60-75%гача) орқали эришилади. Иккинчи босқичнинг давомийлиги икки ойни ташкил қилади.

Тайёргарлик даврининг биринчи босқичида (декабрь январь ойлари) асосий вазифа-умумий чидамлиكنи ривожлантиришдан ташкил топган бўлиб, бунда унинг кўрсаткичи сифатида тинч ҳолатда пульс частотасининг сезиларли даражада сусайтирилиши (дақиқаига 50 марта уришгача ва ундан камроқ) қайд қилинади. Асосий восита секин югуриш, давомийлиги аста - секин ошириб бориловчи югуришдан ташкил топади.

Иккинчи босқичнинг (март, апрел) асосий вазифаси - бу умумий ва махсус чидамлиكنи ривожлантириш ва такомиллаштириш ҳисобланади. Асосий воситалари секин тезлик ошириловчи ва турли хил умумийликлардаги интервал ва такрорий югуришлар, назорат югуриш перекидка ва мусобақалар ҳисобланади.

Тахминий назорат мусобақалар (ойига 1-2 марта) ҳажмига *қўра*, катта ҳисобланган машғулотлар ишлари фонида амалга оширилиб, бунда навбатдаги 2 - 3 кун давомида бироз камайтирилиш қўлланилади. Апрель ойи давомида амалга ошириловчи машғулотлар тавсифлари ҳам март ойидаги каби кўринишга эга бўлиб, фақат бунда зал шароитидаги умумий жисмоний тайёргарлик машқларидан очик хавода амалга ошириловчи машғулотиға

утилади. Интервал югуришлар узоқ масофали кесимлар бўйлаб югуриш машқлари билан таркибий жиҳатидан тулдирилади.

Март ва апрел ойлари давомида феврал ойига нисбатан солиштирилганда машғулотлар ишлари 20 - 30%гача камайтирилади, югуришлар тезлиги эса усиб боришда давом еттирилади.

Эртанги “Мусобақалар даври май – июн ойида бошланиб, Асосий мусобақалар август сентябр ойигача давом еттирилади, кучли югурувчилар учун октябр ойида ҳам амалга оширилади. Май – июн ойидаги асосий белгиланган вазифа - тайёргарлик даврида ўзлаштирилган сифатларни синтезлаш, спорт формасини мустаҳкамлаш, юқори даражада машққилганлик даражасини яхшилаш ҳисобланиб, навбатдаги ойлар давомида эса – спорт формасини янада такомиллаштириш ва максимал даражада юқори спорт натижалари кўрсаткичларига эришишга интилиш вазифаси белгиланади. Бунда асосий вазифа — югуриш йўлаги ва очиқ жойда режалаштирилган натижалар учун талаб қилинган тезликда турли хил умумийликларда такрорий ва ўзгарувчан югуришлардан ташкил топади. Кўпгина югурувчилар учун машғулотлар ишлари ҳажми нисбатан пасайтирилади ва олдин эришилган максимал ҳажмнинг 60 – 70% улушини ташкил қилади. Қўшимча машқларни ҳам ўз ичига олувчи машғулотлар миқдори битта - иккитага камайтирилади.

Апрел-Май ойи давомида машғулотларнинг бир қисми стадион югуриш йўлакчасида ёки очиқ жойда амалга оширилади, бу ҳолат бевосита югуриш тезлигини назорат қилиш имконини беради. Маъсулиятли мусобақаларга ўзини “*рослаб олиш*” учун кўпгина югурувчиларга 10 — 14 кун етарли ҳисобланади. Ушбу кунлар давомида ўз навбатида, машғулотлар ишлари ҳажми сезиларли даражада камайтирилади, бироқ интенсивлик даражаси олдинги даражада қолдирилади ва ҳатто оширилиши мумкин. Сўнгги максимал даражадаги юклама камида мусобақагача беш кун қолганда амалга оширилади. Албатта, барча югурувчилар учун чигил ёзди машқдарини

амалга ошириш зарурий ҳолат ҳисобланиб, унинг асосий мақсади - ортиқча асабий зўриқишларни бартараф қилишга қаратилади.

Ушбу даврда умумий ривожлантиришга қаратилган машқларнинг ҳажми сезиларли даражада камайтиради: яъни, ҳафтасига 1-2 мартагача, бу ҳолат эришилган умумий жисмоний тайёргарлик даражасини сақлаб қолишга қаратилади. Тайёргарликнинг 3-4 ҳафталик давр организмни иш жараёнига мослаштиришга ажратилади. Югуришларнинг умумий ҳажми максимал югуришнинг 50-90% га қадар оширилиб борилади ва асосан аэроб хусусиятга эга бўлади. Аэроб анаэроб кун тартиби шаклидаги аралаш тайёргарликдаги югуриш умумий югуришнинг 10-15 % ни ташкил қилади. Машғулотлар сони ҳафтасига 12 мартагача купайтирилиб борилади.

Биринчи тайёргарликда спортчининг тезлик-куч ва аэроб имкониятларини оширишга йўналтирилган бўлади. Югуришнинг умумий ҳажми режалаштирилган максимал ҳажмнинг 90-100% ташкил этади. Аралаш усулдаги югуриш ҳажми ўрта масофага югурувчиларда ва 3000 метрга тусқлар оша югурувчиларда 25-30% ни, узоқ масофага югурувчилар (стаерлар)да ва марафонга югурувчиларда умумий ҳажмнинг 35% ни ташкил қилади. Анаэроб тартибда югуриш ўрта масофага югурувчилар учун 3%, узоқ масофага югурувчилар, марафонлар ва 3000 метрга тусиклар оша югурувчиларда 1-2 % ни ташкил этади. Машғулотлар сони 14 та, айрим ҳолларда эса 16 тагача етказилиши мумкин экан (ҳафтасига).

Иккинчи тўплам бўлими оҳисталик билан янада жиддийроқ машғулотларга ўтишга мулжалланган узоқ Масофаларга югурувчилар учун бу бўлим асосан анаэроб хусусиятли юкламаларнинг оширилиши ҳисобига югуриш ҳажмининг бир оз қисқартириши ва мусобақаларга қатнашишни мўлжаллайди.

Узоқ масофага югурувчилар, марафончиларда аралаш (аэробик-анаэробик) тизимда кун тартиби умумий ҳажмнинг 40 % га қадар оширилади. Кросс мусобақалари сериясида қатнашишлари ҳам кўзда тутилади.

Узоқ масофага югурувчилар учун қишда мусобақалар мавсумида катнашишнинг кўзда тутилиши ёпиқ иншоотларда мусобақалар ва қисман кросс мусобақаларининг айна шу пайтда ўтказилишидадир. Узоқ масофаларга югурувчиларда эса аксинча, кросс мусобақаларда катнашиш ва қисман ёпиқ иншоотлардаги мусобақаларда катнашиш кўзда тутилади.

Қишки мусобақаларда катнашишнинг асосий мақсади- мавсумнинг асосий мусобақаларда катнашиш учун тайёргарлик даражасини аниқлаб олиш ва назорат қилиш, тактик маҳоратни ошириш ва давомли тайёргарлик даврига рухий тайёргарлик даражасини оширишдир.

Бирок спортчиларни қишки мусобақаларда катнашишлари учун махсус тайёргарлик ўтказилмайди. Узоқ масофаларга югурувчилар ва марафончиларда бу бўлим қиялик ва токка югуришлар ўтказилишлари ҳисобидан ва сакрашлар ўтказилиши ҳисобидан тезлик-куч сифатлари тайёргарликларини оширишни кўзда тутди. Аралаш ва аэроб йўналишдаги машғулоти юкламалари ўзгарувчан шартларда ва тоғ шароитларида ўтказилади. Югуриш ҳажми умумий ҳажмнинг 90-95% ни, аралаш ёки ўзгарувчан зоналарда югуриш эса умумий ҳажмнинг 35% ни ташкил қилади.

Мусобақалар олди тайёргарлигида катта ҳажмдаги машғулоти юкламаларини бажариш тайёргарлигидан аста-секинлик билан машғулотларнинг фаол ваоситалари, яъни узоқ масофа кесимларида югуриш, назорат югуришлари ва мусобақаларга ўтишга мулжалланган, югуришнинг ҳафталик ҳажми бу бўлимда умумий ҳажмнинг 80-90% ни ташкил қилади. Аралаш тартибли югуришлар эса 5 ҳафта масофага югурувчилар учун умумий ҳажмнинг 15-20% ни, узоқ масофага югурувчилар ва 3000 метрга тусиклар оша югурувчилар учун 30% ни, марафончи югурувчилар учун эса 35-40% ни ташкил қилади. Барча турдаги югурувчилар учун анаэробик зонада югуриш 5-10% дан ошмаслиги лозим.

Анаэроб зонада югуришнинг аста-секинлик билан оширилиб бориши спорт формасига эришишга ёрдам бериш билан бирга, югуришнинг

тежамкор ва самарали техникасини эгаллашни ҳам таъминлайди. Тайёргарлик даврида чидамлиликни ошириш бўйича барча турдаги югурувчилар учун машғулотлар қўйидаги хусусиятларга эга:

- бу босқич учун хос бўлган, тезлик даражаси ўзгартириб боришини талаб қилувчи ва ўтказилиши мажбурий бўлган юкламаларни камайтириб организмнинг тикланиш жараёнининг ўз вақтида ва тизим бўлида ўтказиб туриш. Юкламаларни камайтириш даврида спортчи организмда рухий толиқишлар даражаси пасайтирилади, профилактик тикланиш тадбирлари ўтказилади.

- Югуриш муттасиллиги ошиши ва бошлангич тайёргарлик босқичларида жадаллашув туфайли мусобақаалар даврига келиб спортчи организми ҳолдан тойишини ҳисобга олиб педагогик ва тиббий биологик назоратларни кучайтириш эҳтиёжини сезишади.

Югурувчиларнинг тайёргарлигидаги техник тактик камчиларни бартараф қилиш, уларни боншқа муҳитга дарҳол мослашиш қобилиятларини, тезлик ритмини ўзгартириб югуришга ва маррага тезликни ошириш ва сақлаб туришга ўргатиш мақсадида машғулотлар ўтказишнинг тезлик-куч воситаларидан фойдаланишни камайтириш. Ўрта масофаларга югурувчиларда бундай машқлар бутун йиллик тайёргарлик жараёни давомида бир хил тақсимланган бўлса, узок масофага югурувчилар ва 3000 метрга тусиқлар оша югурувчилар, марафон югурувчилари тезлик куч воситаларидан фойдаланиб югуришга асосан учинчи бўлимда, яъни март-апрел ойларида кўпроқ эътибор берадилар. Тайёргарлик машғулотлари давомида спортчиларга доимий равишда югуриш қадами суръат-ритмини ўзгартириб боришни маслаҳат бериш талаб қилинади.

Кросс масофалари стартларида қатнашиш сони узок масофаларга югурувчиларда 4-5 тага етказилиши лозим бўлса, ўрта масофаларда югурувчилар бунга қўшимча тарзда 5-6 марта ёпиқ иншоотларда ўтказиладиган стартларда ҳам иштирок этишлари лозим.

3000 метрга югурувчиларнинг тайёргарлик давридаги яна бир ўзига хос жиҳати шундан иборатки улар 2:1 тизимида, яъни икки ҳафта юкламаларни бажариб бир ҳафта дам олиш амалиётини қўллашлари талаб этилади. Дам олиш ҳафтасидан фойдаланишнинг мақсади умумий югуриш юкламасининг камайтирилиши ҳисобидан махсус-куч тайёргарлиги ҳажмининг оширилишидир. Йиллик машғулотлар жараёнини ташкил етиш ва режалаштириш мураббий фаолиятидан спортчига тегишли мақсад кўзланган бўлади. Масалан, биринчи тайёргарликни вазифаси ҳаракат тезлигини турлича суръатларга алмаштириб юқори юкламалар остида узоқ давомийликни таъминлаб югуриш натижасида спортчининг жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш ва югуриш ҳажмини оширишдир. Бундай юқори юкламали машғулотлар спортчининг аэроб анаэроб имкониятларини такомиллаштиришга ва натижада мусобақалар давридаги махсус даврда ўқув машғулот жараёнининг янада самаралироқ ўсиши учун замин ҳозирлашга сабаб бўлади. Тайёргарлик босқичида спортчига юқори даражада қийинлаштирилган юкламаларни бериш унда махсус сифатларни ривожлаштиришга ёрдам беради ва енгил атлетикачининг тайёргарлик даражаси ҳолати ҳақида маълумотга эга бўлиш имкониятини яратади.

Шунингдек мураккаблаштирилган шароитларда (тоғда югуриш, кумда югуриш ва махсус белбоғда югуриш) ҳам ижобий натижалар бериши мумкин.

Узоқ масофаларга югурувчиларни тайёрлаш машғулотларида бир хил суръатда югуришга куп вақт ажратилади. Бу хилдаги югуришга турли мутахассислар турлича муносабат билдирадилар. Айримларнинг фикрича, бир хил суръатда югуриш машғулотлар самарадорлигини пасайтирувчи омилдир. Бошқалар эса бу омилдан тежамкорлик самарасини ошириш мақсадида мусобақалар вақтида фойдаланишни маслаҳат бериб, машғулотларда бу югуришдан жиддий юкламалардан сўнг қайта тикланиш ва куч тўплаш мақсадида фойдаланилса зиён қилмаслигини тушунтиради.

Қишки мусобақалар мавсуми барча турдаги енгил атлетикаларни тайёрлаш жараёнида ўз аксини топган. У мураббийга спортчининг айна пайтдаги тайёргарлик жараёни даражаси ҳафда маълумотларга эга бўлиш имконини беради, унинг рухий тайёргарлигини мустаҳкамлайди, машғулотлар режасига қушимча ва ўзгартиришлар киритишга ёрдам беради.

Мураббий мусобақаларга тайёргарлик суръатларни ва вақтинча ждаллаштиришга ҳаракат қилмаслиги лозим. Чунки қишки мавсум мусобақалари асосий стартларга бўлган тайёргарлик учун кўрик вазифасини ўташи назарда тутиши керак.

Югуриш изчиллигини ошириш ва ҳажмини бир меъёрга келтиришни мақсад қилиб қўйган. Юқори даражадаги спортчиларни тайёрлашда мураббийлар керакли югуриш ҳажми ва меъёрини сақлаш мақсадида асосан майдон йўлакчаларида ўтказиладиган асосий машғулот юкламалари ва ўртача ва секин суръатда югуриш усуллари ўз ичига олган кунлик 2-3 марталик машғулотларни ўтказиш амалиётдан фойдаланадилар.

Бу тайёргарлик бочкичида 2-3 марталик машғулотларни ўтказиш спортчини индивидуал хусусиятларидан келиб чиқиб белгиланади ва ортиқча асабийлашмасдан машғулотларни ўтказиш имконини беради.

Машғулотлар ҳажми шиддати турлича усул ва воситалардан фойдаланиб олиб борилиши асосан холерик ва меланхолик типли характер хусусиятларига эга бўлган узоқ масофаларга югурувчи спортчиларни ўйғотишга хизмат қилади.

Назария ва амалиёт шуни кўрсатадики, машғулотлар жараёнида, айниқса кичик микроциклларда, жисмоний машқлар шаклини ўзгартириб туриш, яъни хилма-хиллигига эришиш яхши, самара беради. У машғулотлар ўсиши (динамикаси) ва мазмунидан спортчининг тайёргарлик маҳорати даражасидан, ташқи таъсирлардан келиб чиқиб танланади. Микроцикллар тўзилмасига ўзгартиришлар кирита туриб, югуриш машқлари тизимини янгилай туриб, ўқув машғулотлари сонини ўзгартириб, дам олиш омиллар ва уларнинг хилма-хиллигига эътибор бера туриб, юкламалар ҳажми, ўсиш динамикаси,

жадаллик ва изчиллигини ўзгартира туриб мураббий ва спортчи турли ташки нохушликлар таъсирини камайтиришга ва тайёргарлик маҳорати даражасини оширишга эришадилар. Давомийлик, шиддатлилик, такрорийлик, югуриш масофаси, дам олишлар турлари ва улар ўртасидаги оралик вақт, машғулотларни ўтказиш учун қулай шароитлар яратилиши, юкламаларнинг куп қиррали мураббийга тайёргарликнинг самарали усул ва воситаларини танланада, юкламалар даражасини мослаштиришга имконият яратиб беради. Ҳозирги пайтда югурувчиларни тайёрлаш машғулотларида уларнинг чидамлилик сифатларини ривожлантириш учун турли усуллар қўлланилмоқда (усулларни, шартли равишда, тўхтовсиз, оралиқли ва машғулотлар усулларига ажратиш мумкин. Бироқ улар асосан биргаликда қўлланилади) агар узоқ масофаларга югурувчилар купинча ўз машғулотларида мусобақа оралиқли ва тўхтовсиз усуллардан фойдаланишса, узоқ масофага югурувчилар, яъни стаерлар ўзгарувчан ва бир маъромда аюгуриладиган тўхтовсиз усулга кўпроқ эътибор беришади.

Енгил атлетикачининг шахс сифатида шаклланишига, унинг жисмоний ва рухий сифатлари ўсишига ёрдам берувчи гуруҳда машғулот ўтиш амалиётига ҳам етарли эътибор беришнинг аҳамияти катта бўлиб ҳисобланади. Машғулотлар амалиётида тез-тез спортчиларнинг ўз спорт формаларини юқотишдан қурқиб дам олишдан воз кечиш ҳолатлари учраб туради, бу ҳолат эса спортчининг толиқишига ва натижада маҳорати ривожланиши тухтаб қолишига олиб келади. Шунинг учун спорт формасини керакли меёردа тутиб туришда юкламалар билан дам олишни мутаносиб тарзда олиб бориш муҳим ўрин тутади, мураббийлар бунга жиддий эътибор қаратишлари талаб этилади.

Спортчининг жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш жараёнида унда жисмоний сифатларни шакллантирувчи қўйидаги қонуниятларга диққатни жалб қилиш талаб қилинади:

- Ҳаракат ва жисмоний сифатлар қайси фаолият билан шуғулланилса, ўша фаолият жараёнида намоён бўлади (бизнинг ҳолатиимзда бу —югуриш спорт тури).

- Жисмоний сифатларнинг ривожланиши учун фақатгина иш эмас, балки дам олиш орлиги ҳам керак.

- Жисмоний сифатларнинг ривожланиш имконияти машқларни мунтазам такрорлаб туриш жараёнида юз беради.

- Жисмоний сифатларни ривожлантириш ва такомиллаштириш учун биринкетин ва доимий равишда юкламалар ҳажмини ошириб бориш лозим.

- Тананинг функционал ва тузилиши ўзгаришлари ижобий ёки салбий оқибатларга олиб келиши мумкин.

Жисмоний сифатлардан бирининг кўпроқ ривожланиши билан боғлиқ ҳолда юз беради.

- Фақат етарли жисмоний ва махсус тайёргарлик даражаси мукаммал бўлган спортчигина юқори спорт натижалари намойиш қилиши мумкин, бунга эса мукаммал югуриш техникасини ўзгартириб эришиш мумкин.

Спортчининг техник тайёргарлиги бир ватқнинг ўзида ҳаракатланиш кўникмалари шаклланиши натижасидир. Спорт маҳорати -юқори натижалар ва кўрсаткичлар, тежамкорлик, барқарорлик, ҳамда ишончлилик махсулидир.

Қачонки спортчи техник кўникмаларга эга бўлса, у ўз умумий ва махсус тайёргарликларини тулиқ намоён қила олади. Югурувчининг ҳаракатланиш тузилиши (тўзилмаси) югуриш техникасининг асосини ташкил қилади ва у гавданинг, оёқ ва қўлларнинг, югуриш қадами ҳаракат тебранишларининг ҳаракатланишларидан иборат бўлади. Бунда нафас олишнинг ўрни жуда катта бўлиб ҳисобланди, яъни нафас олиш маъроми, чуқурлиги, табиийлиги, зурикмаслиги зарур.

Югуриш техникасининг шаклланиши сезиларли даражада мураббийнинг дидактик (кузатувчйнлик, кўздан кечирмаслик) кўникмаларига боғлиқ. Мутахассисларнинг тадқиқотлари шуни кўрсатдики узок масофага югурувчи спортчилар билан шуғулладиган мураббий учун ҳаракатланиш кўникмаларини шакллантириш даврига кура олиш ва сабабини аниқлаш, югурувчи ҳаракатларини кўзатиш учун жойни тўғри танлаш, спортчининг ёши ва индивидуал хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда кузатув натижаларини таҳлил қилиш хал

килувчи аҳамият касб этади. Техника маҳорати ўса бориши билан мураббий спортчининг шахсий жиҳатларига купрок эътибор қаратиш лозим бўлади, чунки бу боскичда техника купрок индивидуал ҳарактерга эга бўлади.

Ҳаракатланиш кўникмалари шаклланишининг бошлангич даврида мураббийнинг бутун диққати ҳаракатланишни тўғри бажаришга қаратилиши лозим, чунки шаклланиб улгурган кўникмани ўзгартириш спортчи учун қийин кечади ва муҳим мусобақалар вақтида у яна хатосини такрорлаши мумкин.

Ҳар бир кишига хос бўлган югуришдаги табиийликни инобатга олган ҳолда, югуриш техникасига ўргатишда яхлитлик усулидан фойдаланиш талаб этилади. Югуриш машқлари спортчида ҳаракатланиш кўникмалари унинг индивидуал хусусиятларига имкон қадар мос келадиган даражада танланиши керак .

Тайёргарлик даражасини ошириш даврида югуриш техникасини шакллантиришда ва хатоларни тўзатишда оёқ товонида ва учларида сакрашлар, тиззаларни баланд кутариб югуриш каби ўхшатиш (имитация) машқларини бажаришни тавсия қилиш мумкин.

Сакраш машқлари фақатгина янги ёш спортчилардагина эмас, балки тажрибали спортчиларда ҳам техникани ривожлантиришда ёрдам беради. Спорт техникасини эгаллаш ва уни такомиллаштириш даврида мураббий учун қисқа ва лўнда қилиб тушунтириш ва техник элементларни кузатиб бериш муҳим аҳамият, касб этади. Спорт маҳоратининг ошиб бориши билан эса шахсий намоиш усулининг таъсири камайиб боради, бироқ сўзнинг таъсир кучи, кузатувлар, йўл қўйилган хатоларни кўзатишга имкон берувчи техника воситаларидан фойдаланишининг роли ошиб боради.

Узоқ масофаларга югуриш самарадорлигини оширишда ҳаракатларнинг тежамкорлиги, зарарланаётган кучнинг аниқ йўналтирилганлиги, ўзлуксизлиги ва бирин-кетинлигига риоя қилиш мураббий томонидан доимий назорат қилиб турилиши керак, замонавий югуриш техникаси асосида югураётганда қадам тебранишларини енг қулай йўл билан ошириш ташкил қилади.

Қадам ҳаракат тебранишларини оширишда эса ўз навбатида итарилиш фазасининг оғирлик умумий маркази оғишини камайтиришнинг, оёқ сонларининг ва тиззадан товонгача бўлган қисми (голен) амплитудаси ва товонни йўлакчага тўғри тушиши муҳим аҳамиятга эга.

Югуришда кислородга бўлган талаб кескин ортади, нафас олиш тезлиги ва чуқурлигини ўзгартириш ва оқибатда упкада ховони хайдаш (вентиляция) фаолияти ҳам тезлашади. Югуриш шароитлари мураббий ва спортчига машғулотлар жараёнида нафас олишнинг табиийлиги ва маъромини тўғри шакллантириб, уни янада ривожлантириб бориш учун ката имкоиятлар яратади. Алоҳида эътиборни нафасни қикаришга қаратиш лозим, чунки у нафас олишнинг тўлиқ бўлишини таъминлаб беради. Нафас олиш суръати билан қадам ташлаш суръати мослашиши муҳимдир.

Маҳоратли спортчи техникасининг ўзига хос жиҳати шундаки, у югуриш вақтида ўз куч ва ҳаракатларини ўз вақтида ва керакли-йўналишда ўзгартиради, ҳаракат тезлигини пасайтирмаган ҳолда инерция ёрдамида югура олади ва бу билан ишловчи мускулларга дам беради. Лекин бундай охирги қобилиятга эга бўлиши машғулотлар жараёнининг енг мураккаб ҳолати бўлиб, у спортчидан жуда кўп ва машаққатли тайёргарлик талаб қилади. Биз синалувчи узоқ масофага югурувчи ҳар иккала гуруҳ спортчиларини жисмоний тайёргарлиги бўйича дастлабки тадқиқот олдида жисмоний тайёргарликни аниқлашга эътибор қаратдик. Унга кура 100 м масофани югуриш бўйича тезкорлик сифатини аниқладик. 100 м масофани еажриба гуруҳи синалувчилари ўртача тадқиқот олдида 13,6 сек натижант кайд этишган бўлса назорат гуруҳи синалувчилари ўртача тадқиқот олдида 13,7 сек натижани кайд этишди. 300 м масофага тезкор куч чидамлилиги бўйича ўтказилган тадқиқотда тажриба гуруҳи синалувчилари 47,5 сек натижани кўрсатишди. Тезкор чидамлилик бўйича 600 м масофага югуришда тажриба гуруҳи 1:44,0 натижани кайд этган бўлса, назорат гуруҳи 1:42,7 сек натижани кўрсатишди. 1000 м масофага махсус чидамлилиги бўйича ўтказилган тадқиқотда тажриба гуруҳи 3:15,4 сек натижа кайд этишди.

Назорат гуруҳи синалувчилари ушбу масофани ўртача 3:15,7 сек натижа билан босиб ўтганлиги кузатилди. Чидамлилик бўйича ўтказилган 3000 м масофани тажриба гуруҳи тарбияланувчилари ўртача 13:47,5 сек натижа кўрсатишган бўлсалар назорат гуруҳи ушбу масофани 13:47,6 сек билан ифодалашди. Оёқ кучини аниклаш бўйича ўтказилган тадқиқотда жойидан туриб сакрашда тажриба гуруҳи 206 см натижани кайд этишди назорат гуруҳи синалувчилари 207 см натижани кўрсатишди. Турган жойидан уч хатлаб сакраш бўйича ўтказилган тестимизда тажриба гуруҳи 569 см натижани кайд этишди. Назорат гуруҳи ушбу тестда 598 см натижани кўрсатишди. Турган жойидан ун хатлаб сакраш бўйича ўтказилган тестимизда тажриба гуруҳи 19,07 см.га тенг натижани кўрсатган бўлса назорат гуруҳи ушбу тест бўйича 19,11 см натижани кайд этди. Ўтказилган ушбу тадқиқот олди тест натижаларини ҳар иккала гуруҳлар бўйича таққослайдиган бўлсак барча кўрсаткичлар бўйича бир хилда шаклланганлигини кўришимиз мумкин. Олинган натижаларни илмий услубий адабиётларда берилган маълумотлар билан таққослаганимизда барча кўрсаткичлар бўйича тенг шаклланганлигини кўришимиз мумкин. Олинган тадқиқот олди натижалари 10-11 жадвалларда ифодаладик.

10-жадвал

Назорат гуруҳига мансуб синалувчи спортчиларни тадқиқотдан олдинги жисмоний тайёргарлик даражаси

№	Ф.И.Ш.	100 м югуриш (сек)	300 м югуриш (сек)	600 м югуриш (сек)	1000 м югуриш (дақ, сек)	3000 м югуриш (дақ, сек)	турган жойидан узунликка сакраш (см)	турган жойидан уч хатлаб сакраш (см)	турган жойидан ўн хатлаб сакраш (м,см)
1	Алижонов Улуғбек	13,8	46,7	01:43,2	03:13,9	13:41,0	201	575	18,42
2	Алижонов Абдувохид	13,7	47,1	01:41,7	03:12,4	13:49,5	200	605	19,25
3	Анварбеков Абдулазиз	13,5	47,0	01:42,6	03:18,2	13:48,7	214	612	19,32
4	Бердиёров Озод	13,7	46,7	01:42,4	03:18,0	13:50,7	208	595	18,75
5	Бобожонов Отабек	13,6	47,9	01:41,7	03:14,3	13:53,8	207	590	18,85
6	Ибрагимов Азиз	13,4	47,8	01:47,1	03:16,1	13:42,2	203	610	19,24
7	Эгамбердиев Шахзод	13,8	48,9	01:42,6	03:19,3	13:54,1	214	612	19,76
8	Махмудов Ислом	13,3	47,7	01:43,7	03:17,3	13:56,3	209	600	19,15
9	Озодов Диёр	13,9	47,1	01:41,6	03:14,3	13:41,4	205	602	18,95

10	Рахмонов Санжар	13,7	47,2	01:40,8	03:16,4	13:43,7	212	586	18,86
11	Сафаров Шерзод	13,9	46,4	01:42,1	03:16,2	13:42,5	207	585	19,45
12	Саидмуродов Ахрор	13,8	46,8	01:42,3	03:11,8	13:45,4	206	605	19,34
х-ўртача кўрсаткич		13,7	47,3	01:42,7	03:15,7	13:47,5	207	598	19,11
δ		0,19	0,69	1,38	3,65	9,12	4,61	11,94	0,36

11-жадвал

Тажриба гуруҳига мансуб синалувчи спортчиларни тадқиқотдан олдинги жисмоний тайёргарлик даражаси

№	Ф.И.Ш.	100 м югуриш (сек)	300 м югуриш (сек)	600 м югуриш (сек)	1000 м югуриш (дақ, сек)	3000 м югуриш (дақ, сек)	турган жойидан узунликка сакраш (см)	турган жойидан уч хатлаб сакраш (см)	турган жойидан ўн хатлаб сакраш (м,см)
1	Алижонов Улуғбек	13,6	47,1	01:42,6	03:11,2	13:51,6	205	604	19,24
2	Алижонов Абдувоҳид	13,5	47,3	01:43,9	03:21,1	13:34,4	204	602	19,57
3	Анварбеков Абдулазиз	13,7	46,4	01:43,2	03:17,8	13:42,7	204	595	18,78
4	Бердиёров Озод	13,6	47,2	01:48,2	03:05,8	13:57,5	212	602	18,85

5	Бобожонов Отабек	13,4	47,9	01:41,1	03:18,6	13:42,4	200	595	18,75
6	Ибрагимов Азиз	13,6	48,8	01:45,6	03:21,4	13:47,2	198	598	19,45
7	Эгамбердиев Шахзод	13,7	47,8	01:47,4	03:16,8	13:50,2	215	595	18,86
8	Махмудов Ислом	13,9	49,5	01:48,2	03:12,5	13:58,7	204	589	18,75
9	Озодов Диёр	13,7	46,3	01:42,1	03:18,6	13:45,6	207	595	18,95
10	Рахмонов Санжар	13,8	46,9	01:41,5	03:15,3	13:51,4	213	580	18,97
11	Сафаров Шерзод	13,7	47,5	01:41,7	03:20,4	13:52,3	210	590	19,67
12	Саидмуродов Ахрор	13,4	47,1	01:45,6	03:17,2	13:49,6	197	605	18,98
х-ўртача кўрсаткич		13,6	47,5	01:44,3	03:16,4	13:48,6	206	596	19,07
δ		0,15	0,92	2,21	4,32	11,21	5,85	7,17	0,33

Боб бўйича хулосалар

Югурувчиларнинг машғулотлари ўз навбатида, кўп йилга режалаштирилади. Ушбу давр давомида йирик халқаро мусобақалар – Олимпиада ўйинлари, Минтақалар миқёсидаги чемпионатлар ва бошқа ўтказилиши режалаштирилади.

Ҳозирги вақтда куп йиллик машғулотларни режалаштиришнинг асосини машғулотларнинг йиллик цикли ташкил қилади. У бошловчи спортчиларга бошланғич мусобақаларда иштирок етиш учун талаб қилинувчи спорт формасига кириш имконини беради, шунингдек вояга етган спортчиларда эса янги, нисбатан юқори даражадаги спорт формасига кириш учун мавжуд асосларни қайта тиклаш ва яхшилаш имконини яратиб беради. Машғулотларнинг йиллик цикли қўйидаги учта даврга ажратилади: тайёргарлик, мусобақа ва ўтиш давларидир.

Ушбу даврда умумий ривожлантиришга қаратилган машқларнинг ҳажми сезиларли даражада камайтирилади: яъни, ҳафтасига 1-2 мартагача, бу ҳолат эришилган умумий жисмоний тайёргарлик даражасини сақлаб қолишга қаратилади. Тайёргарликнинг 3-4 ҳафталик давр организмни иш жараёнига мослаштиришга ажратилади. Югуришларнинг умумий ҳажми максимал югуришнинг 50-90% га қадар оширилиб борилади ва асосан аэроб хусусиятга эга бўлади. Аэроб анаэроб кун тартиби шаклидаги аралаш тайёргарликдаги югуриш умумий югуришнинг 10-15 % ни ташкил қилади. Машғулотлар сони ҳафтасига 12 мартагача купайтирилиб борилади.

Биринчи тайёргарликда спортчининг тезлик-куч ва аэроб имкониятларини оширишга йўналтирилган бўлади. Югуришнинг умумий ҳажми режалаштирилган максимал ҳажмнинг 90-100% ташкил этади. Аралаш усулдаги югуриш ҳажми ўрта масофага югурувчиларда ва 3000 метрга тусқлар оша югурувчиларда 25-30% ни, узоқ масофага югурувчилар (стаерлар)да ва марафонга югурувчиларда умумий ҳажмнинг 35% ни ташкил қилади. Анаэроб тартибда югуриш ўрта масофага югурувчилар учун 3%, узоқ масофага югурувчилар, марафонлар ва 3000 метрга тусиклар оша

югурувчиларда 1-2 % ни ташкил етади. Машғулотлар сони 14 та, айрим холларда эса 16 тагача етказилиши мумкин экан (ҳафтасига).

Иккинчи тўплам бўлими оҳисталик билан янада жиддийроқ машғулотларга ўтишга мулжалланган узок Масофаларга югурувчилар учун бу бўлим асосан анаэроб хусусиятли юкламаларнинг оширилиши ҳисобига югуриш ҳажмининг бир оз қисқартириши ва мусобақаларга қатнашишни мўлжаллайди.

Узок масофага югурувчилар, марафончиларда аралаш (аэробик-анаэробик) тизимда кун тартиби умумий ҳажмнинг 40 % га қадар оширилади. Кросс мусобақалари сериясида қатнашишлари ҳам кўзда тутилади.

Узок масофага югурувчилар учун қишда мусобақалар мавсумида қатнашишнинг кўзда тутилиши ёпиқ иншоотларда мусобақалар ва қисман кросс мусобақаларининг айти шу пайтда ўтказилишидадир. Узок масофаларга югурувчиларда эса аксинча, кросс мусобақаларда қатнашиш ва қисман ёпиқ иншоотлардаги мусобақаларда қатнашиш кўзда тутилади.

Мусобақалар олди тайёргарлигида катта ҳажмдаги машғулот юкламаларини бажариш тайёргарлигидан аста-секинлик билан машғулотларнинг фаол ваоситалари, яъни узок масофа кесимларида югуриш, назорат югуришлари ва мусобақаларга ўтишга мулжалланган, югуришнинг ҳафталик ҳажми бу бўлимда умумий ҳажмнинг 80-90% ни ташкил қилади. Аралаш тартибли югуришлар эса 5 ҳафта масофага югурувчилар учун умумий ҳажмнинг 15-20% ни, узок масофага югурувчилар ва 3000 метрга тусиклар оша югурувчилар учун 30% ни, марафончи югурувчилар учун эса 35-40% ни ташкил қилади. Барча турдаги югурувчилар учун анаэробик зонада югуриш 5-10% дан ошмаслиги лозим.

3000 метрга югурувчиларнинг тайёргарлик давридаги яна бир ўзига хос жиҳати шундан иборатки улар 2:1 тизимида, яъни икки ҳафта юкламаларни бажариб бир ҳафта дам олиш амалиётини қўллашлари талаб этилади. Дам олиш ҳафтасидан фойдаланишнинг мақсади умумий югуриш юкламасининг камайтирилиши ҳисобидан махсус-куч тайёргарлиги ҳажмининг

оширилишидир. Йиллик машғулотлар жараёнини ташкил етиш ва режалаштириш мураббий фаолиятидан спортчига тегишли мақсад кўзланган бўлади. Бу тайёргарлик бочқичида 2-3 марталик машғулотларни ўтказиш спортчини индивидуал хусусиятларидан келиб чиқиб белгиланади ва ортиқча асабийлашмасдан машғулотларни ўтказиш имконини беради.

Спортчининг жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш жараёнида унда жисмоний сифатларни шакллантирувчи қўйидаги қонуниятларга диққатни жалб қилиш талаб қилинади:

Ҳаракат ва жисмоний сифатлар қайси фаолият билан шуғулланилса, ўша фаолият жараёнида намоён бўлади (бизнинг ҳолатиимзда бу —югуриш спорт тури).

Жисмоний сифатларнинг ривожланиши учун фақатгина иш эмас, балки дам олиш орлиги ҳам керак.

Жисмоний сифатларнинг ривожланиш имконияти машқларни мунтазам такрорлаб туриш жараёнида юз беради.

Жисмоний сифатларни ривожлантириш ва такомиллаштириш учун биринкетин ва доимий равишда юкламалар ҳажмини ошириб бориш лозим.

Тананинг функционал ва тузилиши ўзгаришлари ижобий ёки салбий оқибатларга олиб келиши мумкин.

Жисмоний сифатлардан бирининг кўпроқ ривожланиши билан боғлиқ ҳолда юз беради.

Фақат етарли жисмоний ва махсус тайёргарлик даражаси мукаммал бўлган спортчигина юқори спорт натижалари намоёиш қилиши мумкин, бунга эса мукаммал югуриш техникасини ўзгартириб эришиш мумкин.

IV.1 Узоқ масофага югурувчи ўқув машғулот гуруҳи тарбияланувчи спортчиларни физиологик йўналишда машғулотларни тузилиши.

Сўнги пайтларда мутаххассислар циклик хусусиятларга эга спорт турларида тезлик чидамлилигини ажратадилар. Бундай чидамлилик бир дақиқагача давом этадиган машқлар учун хосдир (200-400 м га югуриш).

Тезлик чидамлилигининг асосини физиологик омил – спортчининг анаэроб имкониятларини ташкил қилиш. Юқори иш қобилиятини сақлаб туриш даврини узайтириш кўп жиҳатдан спортчига боғлиқ, яъни унинг кислород қарзи шароитларида толиқишга организмнинг қай тарзда қаршилиқ қила олиш мумкинлиги билан ифодаланилади. Маълумки, кислород қарзи катталиги спортчининг анаэроб имкониятлари кўрсаткичи ҳисобланади. (Ф.П. Сулов)

Куч чидамлилиги деганда берилган куч зўриқишларини маълум бир вақт енгиб ўта олиш қобилияти тушунилади.

Ўз навбатида, мушакларни иш тартибига қараб куч чидамлилиги статик ва динамик куч чидамлилигига бўлинади. Статик куч чидамлилиги маълум бир иш ҳолатини катта вақт давомида сақлаб қолиш билан тавсифланади.

Динамик куч чидамлилиги қайт қилинган вақт ичидаги ҳаракатлар сони билан аниқланади. Динамик хусусиятга эга машқларда чидамлиликни ривожлантиришда қаршилиқ катталиги максималга нисбатан 70-80% га тенг куч машқларини такрор бажариш қўлланилади.

Махсус чидамлилик ихтисослашаётган машқларнинг ўзига хос хусусиятларига мувофиқ мушак кучланишларини аниқлаш билан кузатилади. Ўрта ва узоқ масофаларга югуриш мусобақалари пайтида чидамлиликнинг ажралиб турувчи хусусияти-унинг муайян масофани босиб ўтиш учун зарур бўлган чекланган вақт шароитида натижанинг намоён бўлиши билан ифодаланилади.

Ўрта ва узоқ масофаларга югурувчиларнинг махсус чидамлилиги иккита тартибга боғлиқ. 1) “хизмат кўрсатувчи” тизимлар- “ошириш” ва кислород ташиш тизимларини шиддатига; 2) ҳаракатларнинг бевосита ижрочиси асаб мушак фаолияти апаратининг функционал қобилиятларига боғлиқлигидадир.

Чидамлиликни ривожлантиришга таъсир кўрсатувчи омилларнинг ҳар хил турлар мавжуд. 1) спортчининг аэроб имкониятлари ва ёши; 2) машқларнинг кислород талаби ва спортчининг энергетик имкониятлари; 3) техник маҳорат; 4) тежамкорлик омиллари; 5) спортчининг куч ва тезлик

имкониятлари; 6) толиқиш ҳолатида мушак ишинини бажариш пайтида физиологик функцияларининг барқарорлиги; 7) машғулотдан сўнг тикланиш жараёнининг вақтга боғлиқлигидир.

Умумий, чидамлилиikka йўналтирилган юкламаларга мушакларнинг мослашишини икки томондан кўриб чиқиш қабул қилинган: 1) мушакларнинг биоэнергетик имкониятларини такомиллаштириш сифатида, улар гомеостазнинг сақланишига жавоб беради; 2) мушакларнинг махсус ва куч қобилиятларини ошириш сифатида, улар югурувчиларнинг ҳаракатларини енгиллаштиради. Мушак мослашишининг бу иккита тамони бир-бири билан боғлиқ. Масалан, сут кислотаси тўпланиб қолиши туфайли гомеостазнинг бузилиши ва РН.нинг камайиши қўзғалишнинг мушак бўйлаб бир меёрда ўтишига тўсқинлик қилади, натижада, жиддатли фаолият жараёнида куч имкониятларини амалга ошириш қобилияти ёмонлашади. Иккинчи томондан, етарли бўлмаган куч тайёргарлиги энергетик имкониятлардан самарали фойдаланиш учун шароитларни қийинлаштиради.

Анаэроб режим организм биоэнергетик имкониятларини муҳим мезони ҳисобланади. У мумкин қадар максимал югуриш тезлигини ифодалайди.

Анаэроб режимда иш бажаришнинг муҳим жиҳати шуки, анаэроб режим мушакларнинг чидамлиликини намоён қилиш талаб этиладиган махсус югуриш машқларига мослашишига боғлиқ. Ундан ташқари, анаэроб режим мушаклар таркибига боғлиқлиги аниқланган: ишда оксидланувчи типдаги толалар қанча кўп қатнашса, анаэроб оstonаси шунча юқори бўлади. Махсус чидамлиликини ривожлантиришга йўналтирилган юкламаларга мушаклар мослашишининг иккинчи тамони уларнинг куч имкониятларини шиддатли фаолияти вақтида амалга ошира олиш қобилиятига ҳисобланади.

Спортчининг энергетик имкониятлари жиддат билан, яъни меметабологик жараёнида энергиянинг ажралиш тезлиги ҳамда сифими, яни фойдаланишга осон бўлган субстратлар ўлчамлари ва ишдаги метаболик ўзгаришларнинг мумкин бўлган ҳажми билан аниқланади. Мушак ишини,

жумладан югуришнинг бажариш учта энергия тизимлари тамонидан ҳосил қилинган энергия билан таъминланади.

Алактат-анаэроб механизм қизқа вақт ичида катта миқдордаги энергия билан таъминлашга қодир, яъни катта шиддатга эга. Бу механизм 30 сек. давом этадиган куч ва тезлик- куч машқлари каби қисқа муддатли фаолиятни, энергия билан таъминлашда, шунингдек, 800м масофага югуриш бошида ҳал қилувчи аҳамиятга эгадир.

Энергия ҳосил бўлишининг лактат анаэроб йўли анча секинлашган ҳаракат билан, кам шиддат билан, лекин анча узоқ давом этади. Бу механизм 400 ва 800 м.га югуриш каби ишни энергия билан таъминлашда асосий ҳисобланади. У 1500 м. масофада камроқ ва узоқ масофаларда ундан ҳам камроқ аҳамиятга эга бўлади.

Аэроб имкониятлар организмнинг кенг хусусиятлари комплексини ўз ичига олади. Булар кислородни истеъмол қилиш ва ташиш. Аэроб жараёнлар ҳоводаги кислород орқали углеводлар ва ёғларнинг оксидланиши билан боғлиқ. Бу жараёнларнинг кечиши аста –секин содир бўлади, шиддатли иш бошлангандан сўнг 1,3-3 дақиқа ўтганда максимал ҳолатга этади. Организмда глюкоза ва ёғларнинг катта захираси мавжудлиги, шунингдек, атмосферадан кислородни чекланмаган ҳолда истеъмол қилиш имконияти борлиги эвазига аэроб жараёнлар аэробга нисбатан камроқ шиддатга эга бўла туриб, ишнинг узоқ вақт давомида бажарилиши таъминланиши мумкин. Шунинг учун улар 3000 м.дан то марафон масофасигача югуришда энергия билан таъминлашнинг аэроб йўли ҳисобланади. 1500м. масофада ҳам энергия билан таъминотини аэроб йўли мутлоқ катта аҳамиятга эга. Кислородни максимал истеъмол қилиш аэроб истеъмол қилиш аэроб шиддат кўрсаткичи ҳисобланади.

Аэроб иш маҳсулдорлик даражаси кўпроқ кислород миқдори катталиклари билан тавсифланади, улар юрак-томир, нафас олиш тизимлари ва қон томир тизими қатор функционал имкониятларига боғлиқ.

Ишнинг тежамкорлиги ва функционал имкониятларидан фойдаланиш самарадорлиги кўп жиҳатдан ўрта ва узоқ масофага масофаларга югуришда махсус чидамлиликини намоён бўлиш даражасини белгилаб беради. Энергия ҳосил бўлишининг кам тежамли анаэроб ва аэроб йўлларида фойдаланишнинг, шунингдек, умумий энергия сифат катталикларининг бажарилган иш бирлигига нисбатан унинг тежамкорлик даражасини ифодаланди. Одатда, амалиётда қабул қилинганидек, тежамкорлик югурувчининг техник маҳоратига боғлиқ. Иш тежамкорлигига ва энергия таъминоти самарадорлигига таъсир қилувчи яни муҳим кўрсаткичлардан бири мусобақа фаолияти жараёнида кислород истеъмол қилиш даражасининг максимал аэроб имкониятларига нисбатан ҳамда аэроб остона катталиги ҳисобланади.

В.Н.Платонов бўйича бу ҳамма воситалар югурувчининг организмига кўпиноқ таъсир қилишига қараб ҳар-хил, юклама зоналарига киритилади.

1 зона-тиклантирувчи. Номидан маълумки унда қўйидаги вазифалар ҳал этилади: шиддатли машғулот ёки мусобақа фаолиятидан кейин организм тизимларининг функционал имкониятларини қайта тиклаш ва организмни яна ишга тайёрлаш. Ушбу зона юкламасини қўллаш ва ўз-ўзидан чидамлиликини ошишига олиб келмайди, бироқ бошқа зоналарга тегишли янада шиддатлироқ юкламалардан фойдаланилганда унинг ривожланишига ёрдам беради.

2 зона- ривожлантирувчи. Бу зона юкламасини фойдаланиш анаэроб жараён даражасини оширишга қаратилган. Анаэроб режимга мос бўлган югуриш тезлигини, кўп жиҳатдан организмнинг функционал тайёргарлигини, биринчи навбатда, аэроб энергия таъминоти тизими ифодалайди. Ушбу зона юкламаларини йил давомида бажаришда ЮҚТ жиддий ўзгариши мумкин. Боз устига, агар тайёргарлик даври бошида у дақиқаси 140-150 зарбани ташкил қилиши мумкин бўлса, мусобақа даврида 170 зарбагача ошириши, юқори малакали югурувчиларда эса дақиқасига 180 зарбагача кўтарилиши мумкин.

3 зона- шиддатли. Ушбу зона юкламаси югуриш тезлигини, яъни кислород миқдори шароитларидаги тезликни оширишга ва шу орқали узок масофаларга югурувчиларнинг функционал имкониятларини ривожлантиришни амалга оширишга бўлган қобилиятларини такомиллаштиришга қаратилган. Айти пайтда бундай фаолият анаэроб энергия таъминоти тизимини ҳам фаоллаштиради. Юкламани бажариш жараёнида ЮҚТ тайёргарлик даври бошида дақиқасига 160 зарбагача, мусобақа даврида дақиқасига 185 зарбагача етади.

4 зона- жадал. Бу зона юкламалари анаэроб чидамлиликини ошириш ва эришилган энг юқори тезлик даражасини сақлаб қолиш, шунингдек, мусобақа фаолияти шароитларида функционал ва куч имкониятларини имкон қадар тўлиқ амалга ошириш қобилиятларини такомиллаштириш мақсадида қўлланилади. Бундай юкламаларни бажаришда ЮҚТ дақиқасига 180-190 зарбадан ошади, қонда лактат тўпланиши эса деярли энг катта кўрсаткичларга етади.

5 зона максимал. Бу зонада энергия ҳосил бўлиши фаолияти анаэроб алактат механизми ҳисобига энергия билан таъминланади. Бу зонада юкламаларнинг қўлланилиши тезлик-куч ва тезлик қобилиятларини ривожлантиришга қаратилган, шунинг учун айрим машқларни давомийлиги 20 сонядан ошмаслиги лозим. Бу қобилиятларни ривожланиш даражаси, яъни тезлик захираси у ёки бу мусобақа масофасида махсус чидамлиликини намоён қилишда муҳим аҳамият касб этади.

Педагогик нуқтаи назардан, чидамlilik воситаларини танлаш ва ривожлантириш усуллари қўйидаги вазифаларни ҳал қилинишини таъминлаши зарур: а) чидамlilikни намоён қилиш даражасини чегараловчи омилларнинг тўхтовсиз ривожланиши; б) қопланадиган толиқиш ва унинг давомийлигини узайтириш фазасида зарур тезликни сақлаб туриш қобилиятини такомиллаштириш; д) мусобақа фаолияти шароитидаги иштежамкорлигини ва мавжуд функционал ҳамда куч имкониятларини

амалга ошириш самарадорлигини кўтариш; 2) мусобақа фаолияти жараёнида югуриш тезлигини ўзгартира олиш қобиятини такомиллаштиришдан иборат.

Энергия таъминотининг аэроб режими имкониятларини оширишга қаратилган машғулот воситаларини ва методикасини танлаш иккита асосий вазифани ҳал қилиши зарур: 1- кислородга юқори эҳтиёж даражасини ва мушакларда кислородни парчаланиш имкониятларини оширишдан иборат. 2- махсус мусобақа фаолияти давомида аэроб тизим функционал фаоллигини кенгайтириш тезлиги, бу фаолликни юқори даражада сақлаб туриш давомийлигини ошириш ҳамда аэроб энергия таъминоти барча қисмларнинг ишлаш тежамкорлигини ошириш ҳисобига организмнинг аэроб имкониятларини тўлиқ рўёбга чиқариш қобилиятини такомиллаштиришдир.

(К.Т. Шакиржоновна).

IV.2. Узоқ масофага югурувчи ўқув машғулот гуруҳининг II-йил тарбияланувчи спортчиларини жисмоний тайёргарлигини такомиллаштириш йўллари ва қўлланилган воситаларни самарадорлиги

Чидамлиликни ривожлантириш учун машқлар бажаришнинг асосий усуллари : 1) бир текис, 2) такрорий, 3) ораликли, 4) ўзгарувчан, 5) назорат, 6) ўйин, 7) айланма, 8) мусобақа, 9) алмашлаб ўтиш усуллари дир.

Ҳар-бир машқни бажариш усуллари қўйидагиларни эътиборга олиш зарур: 1) машқнинг давомийлиги, 2) такрорлаш сони, 3) дам олиш оралиғи, 4) дам олиш ҳусусияти, 5) юклама режалаштириш.

Умумий чидамлиликни асосий методик қоидалари: 1) юкламанинг аста-секин оширилиши тўлқинсимон ҳусусиятга эга бўлиши керак; 2) бир толиқиш иккинчисининг “изига” тўпланиб қолган ҳолларда спортчининг тўлақонли “енгиллашиши” учун вақт ажиратиш лозим; 3) кенг доирадаги тайёргарлик ўзлаштириб туриш ҳамда машғулот ўтказдириладиган жойни алмаштириб туриш; 4) умумий чидамлиликка мўлжалланган машқлар фойдалана туриб, танланган спорт тури техникасида такомиллашиш ҳисобига спортчи ҳаракатларининг тежамкорлигига эришиш керак.

Спортчи машғулотида умумий чидамлиликни ривожлантиришнинг хос бўлмаган воситаларига қўйидагилар киради: юриш, югуриш, кросс югуриш, умумривожлантирувчи машқлар, ҳаракатли ва спорт ўйинлари, бошқа спорт турларидан машқлар. Чидамлиликни ривожлантириш учун мўлжалланган воситалар спортчи ихтисослашаётган спорт туридан олинади. Асосан, бу махсус машқлар дир. Бу машқлардаги ҳаракатларнинг тузулиши спорт турига яқинлаштирилади.

Югуриш ва махсус куч тайёргарлиги воситалари чидамлиликни ривожлантиришда асосий ҳисобланади.

Циклик ва кам жиҳатдан ациклик (куч) машқлари аэроб имкониятларини ривожлантириш воситаларига киради. Югурувчилар тамонидан қўлланилган

узликсиз ва узликли усуллар ёрдамида бажарилади. Биринчи усулдан фойдаланилганда машқни нисбатан доимий тезлик билан бажариш мумкин машқ бажаришнинг узликли методига ораликли ва такрорий усуллар киради. Ораликли усул машқларини дам олиш оралиғи билан кўп марта бажаришни назарда тутди. Дам олиш оралиғи давомийлиги ЮҚС тикланиши учун зарур бўлган вақт билан аниқланади (дақиқасига 120-150 зарбагача).

Такрорий усулда кўп марта такрорланадиган машқлар дам олиш оралиқлари билан алмашилиб қўлланилади. Бундай дам олиш оралиғлари кейинги юкламани бажаришга тайёр туриш сезгисини юзага келтиришини таъминлаши зарур.

Узоқ масофага югурувчилар организмининг аэроб имкониятларини ривожлантириш учун ҳар-хил югуриш тайёргарлиги воситаларидан фойдаланилади.

10-15 км.гача масофага узлуксиз югуриш. ЮҚТ –дақиқасига 120-140 зарба. Бу ерда югуриш жараёнида кислород истеъмол қилиш муайян спортчининг кўрсаткичининг 50-60% атрофида бўлиши мумкин. Бу эса қоннинг зарб ҳажми ошишига ёрдам беради. Бундай югуриш туридан фойдаланиш янада шиддатлироқ фоситаларни қўллаш йўли орқали аэроб имкониятларини ошириш учун шарт-шароитларни яратилади. Югуриш фақат бир текис сурада ўтказдирилади.

10-20 км ва ундан кўпроқ масофага ҳар-хил жойларда ёки шосседа узлуксиз югуриш. Ёгуриш жараёнида ЮҚТ тайёргарлик даври бошида дақиқасига 150 зарбага ва охирида дақиқасига 170 зарбага етиши мумкин. Кислород истеъмол қилиш индивидуал максимумга нисбатан 70-85% га етади. Ушбу воситадан фойдаланиш натижасида буфер тизимлар сиғими, қоннинг кислород тизими ва умумий аэроб режим, шунингдек, анаэроб даражаси ортади. Югуриш бир текис ёки ўзгарувчан сурада бажарилади. Бу восита ривожлантирувчи юклама зонасига киради.

Узлуксиз нисбат бир текис сурада югуриш асосан текис жойларда ўтказдирилади. Босиб ўтиладиган масофа узунлиги 4км дан-10км гача.

Югуриш вақтида ЮҚТ дақиқасига 180 зарбагача бориб етади. Қонда сут кислотасининг тўпланиши 5.5 дан 7.5 ммоль/л.гача тенг бўлади. Бундай воситадан фойдаланиш кислород миқдорининг ошишига ва фаолият давомида уни узоқ вақт ушлаб туриш қобилятини ривожланишига, шунингдек, аэроб режим даражасида югуриш тезлигининг ортишига ёрдам беради. Ушбу югуриш тури шиддатли юклама зонаси фоситаларидан бири саналади.

Узоқ масофа бўлакларида (800-1200м) стадионда, текис жойда ўтказиладиган ўзгарувчан югуриш. Бунда юқори тезлик билан масофани босиб ўтиш (ЮҚТ узоқ масофага югурувчиларда дақиқасига 170-175 зарбага, ўрта масофага югурувчиларда дақиқасига 180 зарбага етади) ўрта масофага югурувчиларда 13-14 км узоқ масофага югурувчиларда 18 км гача етиши мумкин. Қонда сут кислотаси миқдори юқори тезлик билан югуриш жараёнида 8-8.5 ммоль/л гача ортади.

200-300 м масофа бўлакларида ёки муайян бўлакларда максималга нисбатан тахминан 80% тезлик билан оралиқлаб югуриш. Иш жараёнида ЮҚТ дақиқасига 180 зарбга етади. Қонда сут кислотаси тўпланиши 8-10 ммоль/л ни ташкил этади. Дам олиш оралиғи давомийлиги ЮҚТ дақиқасига 120-140 зарбагача тикланиши учун зарур бўлган вақт билан аниқланади. Ушбу воситаларни қўлланилиши юракнинг иш маҳсулдорлигини оширишга ва у орқали аэроб шиддатни кўтаришга ёрдам беради. Ўрта масофага югурувчиларда машғулотлардаги тез югуриш ҳажми 3000-3600 м.ни узоқ масофаларга югурувчиларда -4500 м.гача масофани ташкил этади.

Узоқ масофани бўлакларида такрорий югуриш. Югуриш жараёнида ЮҚТ дақиқасига 120-185 зарбагача етиши мумкин, қонда сут кислотаси жамланиши 9 ммоль/л.гача ортади. Дам оралиғи давомийлиги (улар юриш билан тўлдирилади) спортчиларда масофанинг кейинги бўлагини югуриб ўтишига бўлган тайёр туриш ҳиссининг пайдо бўлиши билан аниқланади. Ушбу воситаларнинг қўлланилиши аэроб шиддатни ошишини таъминлайди.

Машғулотда умумий тез югуриш ҳажми ўрта масофа югурувчиларидан 5000 м, узоқ масофага югурувчиларидан 8000 м, ташкил этиши мумкин.

200 дан 1000 м масофа бўлакларида тоққа ёки қумда югуриш. ЮҚТ-дақиқасига 170 зарба ва қонда сут кислотасининг миқдори 5-6 ммоль/л. Машғулотда тез югуриш ҳажми босиб ўтилган масофа бўлаклари узунлигига боғлиқ: қисқартирилган бўлақлардан фойдаланилганда – кўпи билан 3000 м, узоқ масофаларда – 4000 м.гача. бу воситаларнинг қўлланилиши, биринчи навбатда, аэроб режим шунингдек, кислород миқдори даражасини оширишга йўналтирилган.

Анаэроб имкониятларни ривожлантиришда иккита вазифа ҳал этилади: криатинфосфат механизмнинг иш самарадорлиги ҳамда гликолитит-анаэроб тизими имкониятларини оширишда. Айтиб ўтилган энергия таъминоти механизмларнинг иш самарадорлигини ошириш воситалари сифатида ҳархил турдаги шиддатли югуришлар ва кучуа йўналтирилган машқлар қўлланилади. Бу ҳамма воситалар у ёки бу механизмга кўпроқ таъсир қилишига қараб қўйидагича тизимлаштирилиши мумкин: 1) алактат-анаэроб таъсир кўрсатувчи воситалар; 2) гликалитит-анаэроб таъсир кўрсатувчи воситалар; 3) бир вақтда анаэроб-гликалитит ва аэроб таъсир кўрсатувчи воситалар.

Алактат-анаэроб имкониятларни ривожлантириш воситаларни қўллашдаги асосий мақсад – фаолият жараёнида ишлаётган мушаклардаги алактат-анаэроб захиранинг максимал миқдорда сарфланишига эришиш ҳамда анаэроб парчаланиш маҳсулотлари тўпланиб қолган шароитларда энг муҳим алактат-анаэроб тизими ферментларининг бардошлилигини оширишдир. Ушбу вазифа деярли юқори ёки юқори шиддатда қисқа давом этадиган (15 сония) машқларни кўп миқдорда такрорлаш ёрдамида ҳал этилади.

Узоқ масофага югурувчи спортчиларни тезкор чидамлилиги ва кучини оширишда Алактат-анаэроб шиддатини ошириш воситаларига сакраш машқлари ва қисқа масофалар кесмида югуриб ўтишлар кирази.

3) Юқори шиддат билан икита оёқда ёки оёқдан-оёққа 30-60 м. масофаларда сакрашлар ҳам текис жойда, тоққа қараб сериялар билан бажарилади. Босиб ўтилган бўлақлар орасида дам олиш оралиғи 30-40 сонияни ташкил этади, сериялар орасидаги интервал 3-4 дақиқа серияга 5-6 бўлақларни киритиш мақсадга мувофиқ, бироқ бир машғулотда уларнинг умумий сони 15 дан ортиқ бўлмаслиги керак.

4) Юқори тезлик билан 30 дан 50 м.гача узунликдаги бўлақларда югуриш. Югуриш тоққа, қум ёки йўлда бажарилади. Машғулотда 30м.ли бўлақлар сони 15 тага 40-50 м.ли бўлақларнинг миқдори 10-12 тага етиши мумкин.

Ҳар-хил узунликдаги масофаларнинг қисқа бўлақларида юқори тезлик билан югуриб ўтиш лозим.

4) 60-80 м масофа бўлақларида максималга нисбатан 80% тезлик билан югуриш. Дам олиш интерваллари давомийлиги 60 м.дан узоқроқ масофа бўлақларини югуриб ўтишда 60 сонияни, 60 м масофани бўлагини босиб ўтишда 40-45 сонияни, ташкил қилиши керак. Машғулотда машқларни умумий такрорлаш сони 70-80 м масофани бўлақларига югуришда 10-12 ва 50 м масофани бўлагига югуришда 15 марта.

5) 100-150 м масофа бўлақларида максималга нисбатан 90% тезлик билан югуриш. Бўлақларда югуриш 2,5-3 дақиқа давом этадиган дам олиш оралиғлари билан алмашлаб бажарилади. Бу воситани сериялаб бажариш мақсадга мувофиқ, ҳар-бир серия 100 м.дан 5 тагача бўлакни, 150 м.дан 4 гача масофа бўлагини ўз ичга олиши мумкин. Масофа бўлақларининг умумий сони бир машғулотда 8-10тадан ошмаслиги керак.

6) Алактат-анаэроб имкониятларини ошириш мақсади сакраш ва югуриш воситаларидан ташқари оғирликлар билан бажариладиган машлардан фойдаланиш мақсадга мувофиқдир.

Узоқ масофаларга югурувчиларда чидамлилиқ даражасини белгилаб берувчи, алактат имкониятлардан устинроқ бўлган омил – бу гликолитик – аэроб имкониятлардир. Уларни ривожлантириш воситаларини танлашда

нафақат фаолият шиддатини, балки унинг давомийлигини ҳам эътиборга олиш зарур. Гликолитик имкониятларни (анаэроб шиддат ва сиғимини) ошириш учун, асосан, 200 дан 800 м гача бўлган масофа бўлакларида у ёки бу бўлакда юқори тезликка нисбатан 70-75 % тезлик билан югуриш кўланилади. Масофа бўлаклари ундан ҳам кўпроқ тезлик билан , одатда, чамалаш ёки мусобақа шароитларида босиб ўтилади.Энергия таъминотининг кўриб чиқилган имкониятларини ривожлантиришда югуриш воситаларини югуриш тезлигига қараб шартли равишда учта гуруҳга ажратиш мумкин: а)тезлик юқори тезликка нисбатан 75-80%ни; б) 70-80%; в) 80-85 ни ташкил этади. Фаолият давомийлиги ва жиддатини эътиборга олган ҳолда амалиётда уни ривожлантиришнинг қўйидаги воситаларидан фойдаланилади: 200-400 м масофа бўлакларида юқори тезликка нисбатан 75-80% тезлик билан ораликли югуриш; 200-400 м масофа бўлакларида юқори тезликка нисбатан 85-90% тезлик билан такрорий ораликли югуриш; 200-400м масофа бўлакларида юқори тезликка нисбатан 91-94% тезлик билан такрорий югуриш санаб ўтилган воситалар орасида энергия таъминотининг анаэроб механизмига кўпроқ таъсир кўрсатади.

400-600 м масофа бўлакларида юқори тезликка нисбатан 70-75% тезлик билан ораликда югуриш.

400-600 м масофа бўлакларида юқори тезликка нисбатан 75-80% тезлик билан такрорий ораликда югуриш.

400-600 м масофа бўлакларида юқори тезликка нисбатан 80-85% тезлик билан такрорий югуриш.

200 дан 600 м гача масофа бўлакларида юқори тезликка нисбатан 87-90% тезлик билан такрорий югуриш.

800-1200 м масофа бўлакларида юқори тезликка нисбатан 80-85% тезлик билан такрорий югуриш ҳисобланади.

Биз юқорида узоқ масофага югурувчи спортчиларни тайёргарлик даражасини такомтллаштириш йўллари бўйича этарлича маълумотларни

урганишга этибор қаратдик. Тайёргарлик машғулотларида узоқ масофага югурувчилар учун қуйидаги машғулот тузилмасини ишлаб чиқдик.

Тайёргарлик даврининг тортувчи микро циклида машғулотнинг тузилиши

Душанба

- 1.Кросс 5 км
- 2.УРМ 15 мин
- 3.МЮМ 2х50м
- 4.Сакраш машқлари оёқдан оёққа сакраб югуриш
- 5.Якунловчи югуриш

Сешанба

- Енгил югуриш 1600м
- УРМ 15
- 20.Ғовлар оша югурувчилар машқи 4х оёқдан оёққа сакраб югуриш.
- 20.Тўлдирма тўп билан ишлаш
- 15.Буғимларга ҳаракатчанликни ривожлантиришга қаратилган машқлар.
- Якунловчи югуриш 800 м

Чоршанба

- Кросс 5км ЮУТ 150 зар/дак
- УРМ 15. Оёқдан оёққа сакраб югуриш
- УЖТ ошириш 30м
- Ўйин Баскетбол 15.
- Якунловчи югуриш

Пайшанба дам олиш сауна хоммом

Жума

- Енгил югуриш 1600м
- УРМ 15
- МЮМ 4х30м

Оёқдан оёққа сакраб югуриш 4х100м сакраш машқлари
УЖТ ошириш 30м
Ўйин Баскетбол 10.
Якунловчи югуриш

Шанба

Кросс 5км ЮУТ 150 зар/дак
УРМ 10.
МЮМ 2х50м
Сакраш машқлари оёқдан оёққа сакраб югуриш
Ўйин Баскетбол 20
Якунловчи югуриш

Якшанба

Дам олиш, сауна, хоммом, маданий хордиқ чиқариш.
Хажимли микроцикл

Душунба

Кросс -10-15 км (150з/д)
УРМ -10 мин
УЖТ -20 мин
МЮМ –д-10х60м оёқдан оёққа сакраб югуриш 4х100м
Тезликка югуриш -6х50м
Сакраш машқлари
Ўйин -45 мин

Сешанба

Енгил югуриш 1200м
УРМ -15 мин
Тезликка югуриш -4х50м
Ғовлар оша югуриш -20 мин
Сакраш машқлари -60-70 марта
Айланма югуриш -30 мин
Куч машқлари

Чоршанба

Енгил югуриш -8км

УРМ -10 мин

МЮМ -10х60 м

Кросс -3-5 км (170з/д)

Пайшанба дам олиш

Жума

1.Кросс -10-15 км (150 з/д)

2. УРМ -10-мин

3.МЖТ -20 мин

4.Сакраш машқлари

5.Ўйин -30 мин

Шанба

1.Бир хил темпда югуриш 5км (175з/д)

2.Тезкор югуриш -5х60м

3.УРМ -10 мин

4.МЮМ -30мин

5.Сакраш машқлари

6.Ўйин -15 мин

Якшанба дам олиш,сауна,маданий хордик

Тезкор кучни,чидамлиликни,ривожлантирувчи микроцикли

Душанба

1. Разминка

2. Кросс -3-5 км

3. Тезкор югуриш 8х60м

4. УРМ -10 мин

5. УЖТ -20 мин

6. Сакраш машқлари (жойидан туриб 3,5 ҳатлаб)

7. Ўйин -15 мин (Валебол)

Сешанба

- 1.разминка (ўйин усулида)
- 2.тезкор югуриш -5х60м
3. барерда югуриш машқлари -20 мин
4. сакраш машқлари -25-30 мин
5. тўлдирма тўпни улоқтириш -20мин (3кг)

Чоршанба

- Кросс -5-10 км (150з/д)
- УРМ -10 мин
- УЖТ -20 мин
- Тезкор югуриш -4-6х60 м
- МЮМ -8-10х100м
- Сакраш машқлари
- Ўйин -20 мин

Пайшанба дам олиш.

Жума

- 1.Разминка
- 2.Енгил югуриш -5-10 км (150 з/д)
3. УРМ-10 мин
- 4.Старт олдидан югуриш 10-12х80м
- 5.Сакраш машқлари
- 6.УЖТ -30 мин

Шанба

- 1.Кросс -5-10км (150з/д)
- 2.УРМ-10 мин
- 3.УЖТ -20 мин
- 4.МЮМ -10-12х100м
- 5.Стартдан югуриш
- 6.Ўйин

Якшанба Дам олиш,сайр қилиш,сузиш

Қишки мусобақа олди тайёргарлик микроцикли

Душанба

1. Кросс-5-10 км (150 з/д)
2. УРМ -10 мин
3. УЖТ 20 мин
4. Сакраш машқлари
5. Ўйин 15 мин

Сешанба

1. Енгил югуриш -3км
2. тезкор югуриш -50м
3. барерда югуриш -4х60 м -20 мин
4. МЮМ -10х50 м
5. куч машқлари

Чоршанба

- Енгил югуриш -3км
- Сакраб югуришлар -5х200м (шиддати 80%)
- МЮМ -10 мин
- Сакраш машқлари
- Заминка 1200м

Пайшанба Дам олиш

Жума

- Кросс -5-10 км (150 з/д)
- УРМ -10 мин
- УЖТ -30 мин
- Сакраш машқлари

Шанба

- Енгил югуриш -2 км
- Сакраб югуриш -3х300+1х100м (шиддати 80%)
- Ўйин 15мин

Якшанба мусобақа.

Машқлардан фойдаланилди биз педагогик тажрибанинг охирида ҳар иккала гуруҳ синалувчиларини жисмоний тайёргарлиги бўйича якуний назорат тестларини олди. Унга кўра тезкорлик бўйича 100м масофага 13,1сек натижани қайд етишди, назорат гуруҳига эса ушбу масофани босиб ўтиш 13,3га тенг бўлди. 300м масофага югуришда тажриба гуруҳи 46,2 сек натижани қайд этган бўлса ўсиш сурати 1,3 яхшиланганлигини кўришимиз мумкин. Назорат гуруҳига ушбу масофани 46,8 сек вақт сарфлаганлигини кўришимиз мумкин. натижа эса 0,5 сек ўсганлиги кузатилади. Тезкор чидамлилик бўйича 600м масофага югуришда тажриба гуруҳи синалувчилари 1:33,7 сек натижа қайд этишган бўлса ўсиш сурати 10,6 сек билан яхшиланганлиги аниқланди. Назорат гуруҳи синалувчилари ушбу масофани 1:36,4 сек натижа билан босиб ўтганлиги тадқиқод жараёнида аниқланди. Натижанинг ўсиши 6,3 сек яхшиланганлигини кўришимиз мумкин. 1000м масофага югуришда тажриба гуруҳи синалувчилари 3:08,04 сек вақт сарфлаган бўлишса натижанинг ўсиши 8 сек тенг бўлди. Назорат гуруҳи синалувчилари ушбу масофани 3:10,05 сек натижа кўрсатган бўлишса натижанинг ўсиш сурати 5,2 сек ўсганлиги билан ифодаланди. Чидамлилик бўйича ўтказилган 3000м масофага тажриба гуруҳи ўртача 13:36,1 сек натижа қайд этган бўлса натижанинг ўсиш сурати 12,5 сек яхшиланганлиги билан ифодаланди. Назорат гуруҳи ушбу масофага ўртача 13:44,2 сек натижа кўрсатишиб натижанинг ўсиши ўртача 3,3 тенг бўлди.

Турган жойтдан узунликка сакраш бўйича ўтказилган тестимизда тажриба гуруҳи натижани ўсиши 12см тенг бўлди. 218 см.га тенг сакраган бўлса назорат гуруҳи 214 см узунликка жойидан сакрашга эришди. Натижани ўсиши 7см ўсганлиги билан ифодаланди. Уч ҳатлаб жойидан узунликка сакрашда 612см натижа тажриба гуруҳи кўрсатган бўлса ўсиши 16 см.га тенг бўлди. Назорат гуруҳи ушбу тестда 608 см натижани қайд этди. Натижа 10 смга ўсганлиги билан ифодаланди. Турган жойидан уч ҳатлаб сакрашда 19,30 см натижа кўрсатишди натижа 32 см га ўсганлиги билан ифодаланди. Назорат гуруҳи ушбу тестда 19,03 см натижага эришилди. Натижанинг

ўсиши 19 смга тенг булди. Агар ушбу натижаларни таҳлил этадиган бўлсак, тажриба гуруҳи спортчилари барча кўрсаткичлар бўйича сезиларли фарк билан назорат гуруҳига нисбатан натижаларни яхшиланганлигини кўришимиз мумкин. Албатта бундай натижаларни ўсишида тажриба гуруҳи билан ўтказилган машғулотларда кулланилган оёқдан оёққа сакраш ва хар хил турдаги сакраш машқлари ҳамда бир маъромли югуришлар уларни жисмоний таёргарлигини усишига имкон яратганлиги билан тажрибада самарадорлигини кўрсатди. Олинган натижалар қуйдаги жадвалларда берилди.

12-жадвал

Назорат гуруҳига мансуб синалувчи спортчиларни тадқиқотдан кейинги жисмоний тайёргарлик даражаси

№	Ф.И.Ш.	100 м югуриш (сек)	300 м югуриш (сек)	600 м югуриш (сек)	1000 м югуриш (дақ, сек)	3000 м югуриш (дақ, сек)	турган жойидан узунликка сакраш (см)	турган жойидан уч ҳатлаб сакраш (см)	турган жойидан ўн ҳатлаб сакраш (м,см)
1	Алижонов Улуғбек	13,4	45,9	01:37,4	03:08,3	13:37,5	213	592	18,86
2	Алижонов Абдувоҳид	13,4	46,8	01:35,8	03:07,6	13:44,6	209	612	19,31
3	Анварбеков Абдулазиз	13,2	46,7	01:37,5	03:12,1	13:35,4	218	618	19,48
4	Бердиёров Озод	13,5	46,1	01:35,2	03:13,5	13:42,5	214	604	18,94
5	Бобожонов Отабек	13,3	47,1	01:34,7	03:09,2	13:44,5	216	598	18,92
6	Ибрагимов Азиз	13,1	46,9	01:38,3	03:11,6	13:37,5	210	617	19,36
7	Эгамбердиев Шахзод	13,4	48,0	01:37,2	03:13,2	13:44,4	217	619	19,82
8	Махмудов Ислом	13,1	47,2	01:35,2	03:10,2	13:49,3	214	610	19,24
9	Озодов Диёр	13,4	46,8	01:36,5	03:10,7	13:35,5	211	613	19,21
10	Рахмонов Санжар	13,3	46,8	01:37,2	03:11,3	13:41,2	217	597	19,24

11	Сафаров Шерзод	13,5	46,2	01:37,4	03:10,4	13:37,4	214	598	19,67
12	Саидмуродов Ахрор	13,3	46,5	01:34,7	03:08,2	13:37,5	215	613	19,52
х-ўртача кўрсаткич		13,3	46,8	01:36,4	03:10,5	13:44,2	214	608	19,30
δ		0,14	0,56	1,25	3,78	7,98	2,86	9,36	0,30

13-жадвал

Тажриба гуруҳига мансуб синалувчи спортчиларни тадқиқотдан кейинги жисмоний тайёргарлик даражаси

№	Ф.И.Ш.	100 м югуриш (сек)	300 м югуриш (сек)	600 м югуриш (сек)	1000 м югуриш (дақ, сек)	3000 м югуриш (дақ, сек)	турган жойида н узушлик ка сакраш (см)	турган жойидан уч хатлаб сакраш (см)	турган жойидан ўн хатлаб сакраш (м,см)
1	Алижонов Улуғбек	13,2	46,7	01:32,7	03:04,5	13:33,6	217	615	19,45
2	Алижонов Абдувохид	13,1	45,8	01:33,5	03:12,3	13:27,6	215	616	19,60
3	Анварбеков Абдулазиз	13,3	45,7	01:32,4	03:10,1	13:31,3	216	614	18,90
4	Бердиёров Озод	13,2	46,1	01:34,7	03:01,4	13:42,1	218	617	19,65
5	Бобожонов Отабек	13,0	46,7	01:33,4	03:10,3	13:36,5	217	610	19,15
6	Ибрагимов Азиз	13,2	46,7	01:35,6	03:09,7	13:39,4	222	615	19,52
7	Эгамбердиев Шахзод	13,1	45,9	01:34,8	03:07,6	13:39,4	220	610	19,17
8	Махмудов Ислом	13,0	46,7	01:35,2	03:08,4	13:25,3	218	612	19,24

9	Озодов Диёр	13,2	45,8	01:33,1	03:10,2	13:34,6	216	607	19,37
10	Рахмонов Санжар	13,2	45,7	01:32,5	03:06,8	13:43,6	220	605	19,46
11	Сафаров Шерзод	13,0	46,4	01:32,8	03:09,4	13:41,3	218	610	19,73
12	Саидмуродов Ахрор	13,1	45,7	01:34,1	03:10,2	13:38,7	214	610	19,48
х-ўртача кўрсаткич		13,1±	46,2	01:33,7	03:08,4	13:36,1	218	612	19,39
δ		0,10	0,45	1,19	2,89	6,23	2,27	3,72	0,24

Боб бўйича хулосалар

Узоқ масофаларга югуриш мусобақалари пайтида чидамлилиكنнинг ажралиб турувчи хусусияти-унинг муайян масофани босиб ўтиш учун зарур бўлган чекланган вақт шароитида натижанинг намоён бўлиши билан ифодаланилади.

Узоқ масофаларга югурувчиларнинг махсус чидамлилиги иккита тартибга боғлиқ. “хизмат кўрсатувчи” тизимлар- “ошириш” ва кислород ташиш тизимларини шиддатига; 2) ҳаракатларнинг бевосита ижрочиси асаб мушак фаолияти апаратининг функционал қобилиятларига боғлиқлигидадир.

Чидамлилиكنни ривожлантиришга таъсир кўрсатувчи омилларнинг ҳар хил турлар мавжуд. 1) спортчининг аэроб имкониятлари ва ёши; 2) машқларнинг кислород талаби ва спортчининг энергетик имкониятлари; 3) техник маҳорат; 4) тежамкорлик омиллари; 5) спортчининг куч ва тезлик имкониятлари; 6) толиқиш ҳолатида мушак ишинини бажариш пайтида физиологик функцияларининг барқарорлиги; 7) машғулотдан сўнг тикланиш жараёнининг вақтга боғлиқлиги билан ифодаланади.

Анаэроб режимда иш бажаришнинг муҳим жиҳати шуки, анаэроб режим мушакларнинг чидамлилиكنни намоён қилиш талаб этиладиган махсус югуриш машқларига мослашишига боғлиқ. Спортчининг энергетик имкониятлари шиддат билан, яъни меметабологик жараёнида энергиянинг ажралиш тезлиги ҳамда сиғими, яни фойдаланишга осон бўлган субстратлар ўлчамлари ва ишдаги метаболик ўзгаришларнинг мумкин бўлган ҳажми билан аниқланади. Мушак ишини, жумладан югуришнинг бажариш учта энергия тизимлари тамонидан ҳосил қилинган энергия билан таъминланади.

Алактат-анаэроб механизм қизқа вақт ичида катта миқдордаги энергия билан таъминлашга қодир, яни катта шиддатга эга. Бу механизм *30 сек.* давом этадиган куч ва тезлик- куч машқлари каби қисқа муддатли фаолиятни, энергия билан таъминлашда, шунингдек, 800м масофага югуриш бошида ҳал қилувчи аҳамиятга эгадир.

Энергия ҳосил бўлишининг лактат анаэроб йўли анча секинлашган ҳаракат билан, кам шиддат билан, лекин анча узоқ давом этади. Бу механизм 400 ва 800 м.га югуриш каби ишни энергия билан таъминлашда асосий ҳисобланади. У 1500 м. масофада камроқ ва узоқ масофаларда ундан ҳам камроқ аҳамиятга эга бўлар экан.

Аэроб имкониятлар организмнинг кенг хусусиятлари комплексини ўз ичига олади. Булар кислородни истеъмол қилиш ва ташиш. Аэроб жараёнлар ҳоводаги кислород орқали углеводлар ва ёғларнинг оксидланиши билан боғлиқ. Бу жараёнларнинг кечиши аста –секин содир бўлади, шиддатли иш бошлангандан сўнг 1,3-3 дақиқа ўтганда максимал ҳолатга этади. Организмда глюкоза ва ёғларнинг катта захираси мавжудлиги, шунингдек, атмосферадан кислородни чекланмаган ҳолда истеъмол қилиш имконияти борлиги эвазига аэроб жараёнлар аэробга нисбатан камроқ шиддатга эга бўла туриб, ишнинг узоқ вақт давомида бажарилиши таъминланиши мумкин. Шунинг учун улар 3000 м.дан то марафон масофасигача югуришда энергия билан таъминлашнинг аэроб йўли ҳисобланади. 1500м. масофада ҳам энергия билан таъминотини аэроб йўли мутлоқ катта аҳамиятга эга. Кислородни максимал истеъмол қилиш аэроб истеъмол қилиш аэроб шиддат кўрсаткичи ҳисобланади.

Аэроб иш маҳсулдорлик даражаси кўпроқ кислород миқдори катталиклари билан тавсифланади, улар юрак-томир, нафас олиш тизимлари ва қон томир тизими қатор функционал имкониятларига боғлиқ.

Такрорий усулда кўп марта такрорланадиган машқлар дам олиш оралиқлари билан алмашилиб қўлланилади. Бундай дам олиш оралиқлари кейинги юкломани бажаришга тайёр туриш сезгисини юзага келтиришини таъминлаши зарур.

Узоқ масофага югурувчилар организмнинг аэроб имкониятларини ривожлантириш учун ҳар-хил югуриш тайёргарлиги воситаларидан фойдаланилади.

Узоқ масофани бўлакларида такрорий югуриш. Югуриш жараёнида ЮҚТ дақиқасига 120-185 зарбагача етиши мумкин, қонда сут кислотаси жамланиши 9 ммоль/л.гача ортади. Дам оралиғи давомийлиги (улар юриш билан тўлдирилади) спортчиларда масофанинг кейинги бўлагини югуриб ўтишига бўлган тайёр туриш ҳиссининг пайдо бўлиши билан аниқланади. Ушбу воситаларнинг қўлланиши аэроб шиддатни ошишини таъминлайди. Машғулотда умумий тез югуриш ҳажми ўрта масофа югурувчиларидан 5000 м, узоқ масофага югурувчиларидан 8000 м, ташкил этиши мумкин. Узоқ масофаларга югурувчиларда чидамлилиқ даражасини белгилаб берувчи, алақат имкониятлардан устинроқ бўлган омил – бу гликолитик –аэроб имкониятлардир. Уларни ривожлантириш воситаларини танлашда нафақат фаолият шиддатини, балки унинг давомийлигини ҳам эътиборга олиш зарур. Гликолитик имкониятларни (анаэроб шиддат ва сиғимини) ошириш учун, асосан, 200 дан 800 м гача бўлган масофа бўлакларида у ёки бу бўлакда юқори тезликка нисбатан 70-75 % тезлик билан югриш қўланилади. Масофа бўлаклари ундан ҳам кўпроқ тезлик билан , одатда, чамалаш ёки мусобақа шароитларида босиб ўтилади.

ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР

1. “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Ўзбекистон Республикасининг Қонуни //Халқ сўзи. - 2000, 28 май.
2. “Таълим тўғрисида”ги Ўзбекистон Республикасининг Қонуни //Туркистон газетаси. - 1997, 1 октябр.
3. “Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш чоратadbирлари тўғрисида”ги Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг Қонуни //Халқ сўзи. - 1999, 27 май.
4. “Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини ташкил этиш тўғрисида”ги Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг Қонуни //Халқ сўзи. - 2002, 31 октябр.
5. Каримов И.А. Биз келажагимизни ўз қўлимиз билан қураимиз. 7ж. - Т.: Ўзбекистон. - 1999. - 413 б.
6. Абдуллаев А., Хонкельдиев Ш. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти. - Т.: ЎзДЖТИ, 2005. - 231 б.
7. Андрис Э.Р., Қудратов Р.Қ. Енгил атлетика. - Т. - 1998. - 124 б.
8. Арзуманов Г.Г., Малыхина Л.А., Мартынова Н.Б. Легкая атлетика в Ўзбекистане. - Т., 1988. - 126 с.
9. Ахматов М.С. Таълим тизимида оммавий спорт соғломлаштириш ишларини бошқариш: Монография. - Т., 2003. - 352 б.
10. Ахмедова Д ва Икромов А. “Баркамол авлодни шакллантиришда жисмоний тарбия ва спортнинг тиббий асослари”.
11. Ачилов А.М., Акромов Ж.А., Гончарова О.В. Болаларнинг жисмоний сифатларини тарбиялаш: ўқув қўлланма. - Т.: Лидер Пресс, 2009. - 203 б.
12. Бойко А.Ф. Подготовка к ответственным соревнованиям бегунов на средние дистанции //Предсоревновательная подготовка бегнов высокого класса. - М.: ФиС, 1971. - С. 49-67.
13. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека. - М., 2000. - С. 84-99.

14. Бондарчук А.П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса. - М.: Олимпия Пресс, 2007. - 272 с.
15. Верхошанский Ю.В. Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле //Теория и практика физической культуры. - М., 1991. - №2. - С. 6-16.
16. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М.: ФиС, 1985. - 176 с.
17. Волков Н.И. Биомеханические факторы спортивной работоспособности. Биохимия. - М.: ФиС, 1986. - 330 с.
18. Вскилян К.М. Различные варианты использования интервального упражнения в структуре предсоревновательного этапа тренировки (бегунов).
19. Годик М.А. Комплексный контроль в спорте //Тренер: Теория и практика физической культуры. - М., 1993. - №1. - С. 22-25.
20. Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантириш //Ўқув қўлланма. - Т., 2005. - 176 с.
21. Граевская Н.Д., Далматова Г.И. Спортивная медицина. Курс лекции и практические занятия. - Т.: Советский спорт, 2004. - 304 с.
22. Дорохов Р.Н., Губа В.П., Петрухин В.Г. Методика раннего отбора и ориентации в спорте: Учебное пособие. - Смоленск, 1994. - С. 16-20.
23. Евтеев В.И., Макаров А., Варшавский Б. Предсоревновательная подготовка //Легкая атлетика. - М., 1977. - №6. - С. 8-10.
24. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика: Учеб. пособие для ВУЗов. - М.: Академия, 2003. - 464 с.
25. Ивочкин В.В., Ю.Г.Травин., Г.Н.Королов., Г.Н.Самаева. "Легкая атлетика (программа). Москва 2009 й.
26. Ивочкин В.В. Нормативные требования к многолетней подготовке юных бегунов на средние дистанции //Легкая атлетика. - М., 1990. - С. 31-38.
27. Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. - Т.: Зар қалам, 2004. - 334 б.

28. Керимов Ф.А., Умаров М.Н. Спортда прогнозлаштириш ва моделлаштириш. - Т.: ЎзДЖТИ, 2005. - 279 б.

29. Қудратов Р.К. Соотношение и распределение беговых средств тренировки при развитии выносливости студентов: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. - М., 1985. - 20 с.

30. Қудратов Р.Қ. “Енгил атлетика” Т. 2012.

31. Кулаков В.Н. Построение годичного цикла тренировки юных бегунов на средние дистанции //Легкая атлетика. - М., 1990. - С. 61-70.

32. Локтев С.А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте: Практическое руководство для тренера. - М.: Советский спорт, 2007. - 402 с.

33. Лидьярд А., Гилмор Г. Бег с Лидьярдом - М.: ФиС, 1987. - 109 с.

34. Макаров А.Н. Бег на средние и длинные дистанции. - М.: ФиС, 1973. - 273 с.

35. Макаров А.Н. Легкая атлетика. - М.: Просвещение, 1990. - 205 с.

36. Максимов А.С. Система комплексного контроля бегунов на средние дистанции //Теория и практика физ. культуры. - М., 2000. - №5. - С. 28-30.

37. Матвеев Л.П., Мельников С.В. Методика физического воспитания с основами теории. - М.: Просвещение, 1991. - 190 с.

38. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ИФК. - М.: ФиС, 1991. - 543 с.

39. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов: Учеб. пособие. - К., 1999. - 317 с.

40. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для инс-тов физ. культуры. - М.: ФиС, 1991. - 543 с.

41. Мякинченко Е.Б., Локальная выносливость в беге. - М.: 1997. - 309 с.

42. Никитушкин В.Г., Зеличенко В.Б., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2000. - 240 с.

43. Никитушкин В.Г., Максименко Г.Н., Суслов Ф.П. Подготовка юных бегунов. - Киев: Здоровья, 1998. - 186 с.

44. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. - М.: Астрель, 2003. - 672 с.

45. Озолин Н.Г. Легкая атлетика. - М
46. Павлова О.И. Современная тренировка юных легкоатлетика: Монография. - М.: Изд-во: Теория и практика физ. культуры, 2004. - 160 с.
47. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев: Олимпийская литература, 1997. - 583 с.
48. Полунин А.И., Снесарев Н.К. Методические особенности подготовки высококвалифицированных бегунов на длинные дистанции. Изд-во «Советский спорт», 1990.-45 с.
49. Полунин А.И., Снесарев Н.К. Подготовки высококвалифицированных бегунов на длинные дистанции. - М., 1990. - 67 с.
50. Попов В.Б., Суслов В.Ф., Германов Г.Н. Легкая атлетика для юношества. - М.: Воронеж, 1999. - 220 с.
51. Саломов Р.С., Рахматова Д.Н. Возрастные изменения выносливости детей от 16-17 лет в беге //Педагогика таџим. - Т., 2003. - №5. - С. 31-33.
52. Селуянов В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции. - М.: ТВТ Дивизион, 2007. - 112 с.
53. Селуянов В.Н., Аиедов Берхаим. Биомеханизм как основа развития теоретической биомеханики двигательной деятельности человека: Учебное пособие. - М.: Принт центр, 1997. - 82 с.
54. Суслов Ф.П., Королев Г., Кулаков В.Н. Бег на средние и длинные дистанции: система подготовки. - М.: ФиС, 1986. - №12. - С. 5-6.
55. Суслов Ф.П. Система соревнований в легкой атлетике на современном этапе развития спорта //Лекции семинара ИААФ «Юный атлет». - М., 1998. - №11. - С. 21-22.
56. Суслов Ф.П., Холодова Ж.К. Теория и методика спорта: Учеб. пособие для училищ олимпийского резерва. - М., 1997. - 227 с.
57. Тихонов С. Бег на средние и длинные дистанции //Легкая атлетика. - Москва, 1982. - №3. - С. 6-7.

58. Травин Ю.Г., Чернов С.С., Карманов В.Д. Предсоревновательная подготовка бегунов на средние дистанции: Метод разраб для слушателей ВШТ и фак. повышения квалификации. - М.: ГЦОЛИФК, 1981. - 80 с.

59. Уилмор Д.Ж., Костилл Д.Л. Физиология спорта. - Киев: Олимпийская литература, 2001. - 504 с.

60. Уилмор Д.Х., Костил Д.Л. Физиология спорта и двигательной активности. - Киев: Олимпийская литература, 1997. - 503 с.

61. Умаров А.А. Основные аспекты техники бега. - Т., 2003. - 42 с.

62. Усмонхўжаев Т.С., Алиев М.Б., Сагдиев К.Х., Турдиев Ф.К., Акрамов Ж.А. /Болалар ва ўсмирлар спорти машғулотлари назарияси ва услубияти. - Тошкент, 2006. - Б. 66-72.

63. Филин В.П., Семенов В.Г., Алабин И.Г. Современные методы исследования в спорте. - Харьков: Из-во Основа, 1994 - 130 с.

64. Хаитов. Р.Ш. “Югуриш ҳаётим мазмунидир”. 2012 й. 36-43 бет.

65. Чинкин А.С., Чинкин М.Н., Зотова Ф.Р., Основы подготовки бегунов на длинные дистанции: Метод. пос - М.: ФиС, 2008. - 128 с.

66. Шакиржанова К.Т. Енгил атлетикада бошқарув ва педагогик назорат. - Т., 2009. - 58 б.

67. Шакиржанова К.Т. Енгил атлетикада спорт машғулотлари асослари. - Т., 2008. - 72 б.

68. Шакиржанова К.Т. Жисмоний тарбия жисмоний мослашиши спортчиларнинг машқланганлик даражасининг мезони сифатида. - Т., 2007. - 36 б.

69. Шакиржанова К.Т. Енгил атлетикада бошқарув ва педагогик назорат. - Т., 2009. - 58 б.

70. Шакиржанова К.Т. Енгил атлетикада спорт машғулотлари асослари. - Т., 2008. - 72 б.

71. Шакиржанова К.Т. Жисмоний тарбия жисмоний мослашиши спортчиларнинг машқланганлик даражасининг мезони сифатида. - Т., 2007. - 36 б.

