

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY VA O‘RTA MAXSUS TA‘LIM VAZIRLIGI

ANDIJON DAVLAT UNIVERSITETI
SPORT FANLARI VA UNI O‘QITISH METODIKASI KADEDRAZI

Qo‘lyozma xuquqida

SAMANDAROV XUSHNUT MIRZAOLIMOVICH

**Qisqa masofaga yuguruvchi o‘smirlarni yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlarini
taqsimlanishi**

5112000 – jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat ta‘lim yo‘nalishi bo‘yicha bakalavr akademik
darajasini olish uchun yozilgan

BITIRUV MALAKAVIY ISH

Ish raxbari: YU. Mirzakarimov

Andijon – 2015-yil

MUNDARIJA

KIRISH	3
I BOB. QISQA MASOFAGA YUGURUVCHI O‘SMIRLARNI YILLIK MASHG‘ULOTLARINI TUZILISHI VA YUKLAMALARNI QO‘LLANILISHI	8
I.1. Qisqa masofaga yuguruvchilarini fiziologik va anatomik xususiyatlari	8
I.2. Qisqa masofaga yuguruvchi o‘smirlarni yillik mashg‘ulotlarida yuklamalarni taqsimlanishi.....	13
I.3. Qisqa masofaga yuguruvchilar mashg‘ulotlarida vosita usullarni qo‘llanilishi	22
I.4. Qisqa masofaga yugurishda usullarni saralash	28
II BOB. TADQIQOT VAZIFASI, TASHKIL QILISH VA O‘TKAZISH USULLARI	35
II.1. Tadqiqot vazifasi	35
II.2. Tadqiqot usullari	35
II.3. Tadqiqotda pedagogik kuzatuv	35
II.4. Tadqiqotda joriy tadqiqotni tashkil qilish va ularni qo‘llash tartibi	36
III. BOB QISQA MASOFAGA YUGURUVCHILARNI YILLIK MASHG‘ULOTLARIDA UJT VA MJT NISBATLARI VA QO‘LLANILADIGAN VOSITALARNI AXAMIYATI	37
III.1. Qisqa masofaga yuguruvchi o‘smirlari mashg‘ulotlarida UJT va MJT yuklamalari nisbatlari	37
III.2. Qisqa masofaga yugurishda maxsus tayyorgarlikning vosita usullari	45
III.3 Qisqa masofaga yuguruvchi o‘smirlar uchun ishlab chiqilgan yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlarining samaradorligi	54
XULOSA	63
ADABIYOTLAR RUYXATI	65

KIRISH

Mavzuning dolzarbligi. Hozirgi kunda jismoniy tarbiya va sport soxalarini rivojlantirishga yurtboshimiz I.A. Karimov va davlatimiz tomonidan katta e'tibor qaratilib kelmoqda. Ayniqsa kadrlar tayyorlash milliy dasturida va belgilab berilgan yo'nalishlarni izoh etish ishlarni intellektual salohiyatini inobatga olish, kelajakda sog'lom baquvvat o'g'il qizlarni tarbiyalash, ulardan yurtimiz sharafini himoya qila oladigan farzandlar bo'lib yetishini ko'zda tutib o'tilgan.

Albatta barcha sohalar kabi jismoniy tarbiya va sportga ham e'tibor berilayotgani shular jumlasidandir.

Biz bilamizki, yengil atletikaning qisqa masofalarga yugurish turi butun dunyoda ommalashgan sport turlaridan hisoblanadi. Sport natijalari kundan kunga o'sib borishi qisqa masofalarga yuguruvchi o'smirlarni yillik tayyogarlik mashg'ulotlarini samarali taqsimlash uslubiyatini takomillashtirishni taqozo etmoqda. Qisqa masofaga yuguruvchilarni tayyorlash bo'yicha dunyodagi yetakchi olimlar bilan bir qatorda yurtimizdagi mutaxassislar ham mashg'ulot uslubiyatini takomillashtirish bo'yicha izlanishlar olib borganlar (2, 4, 5).

Ulardan: N.G.Ozolin, V.G. Nikutishkin, R.K.Kudratov, K.T.Shakirjonova, G.G.Arzumanov, E.R.Andres, T.To'xtaboev, A.M.Baratovlardir.

Ko'pchilik olimlardan E.R.Andres, R.K.Kudratov, N.T.To'xtaboev, K.T.Shakirjonovalar mashg'ulotlarda texnikani to'g'ri o'rgatishva vosita usullarni qo'llanish uslubiyati e'tibor qaratib kelgan lekin o'smirlarni yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarini taqsimlanish hajmi bo'yicha juda kam ma'lumotlar berilgan. Shu boisdan hozirgi kunda bizning fikrimizcha qisqa masofaga yuguruvchi o'smirlarimiz yaxshi sport natijasiga erisha olmaganligi mashg'ulot jarayonini takomillashtirish zaruriyatiga e'tibor qaratishni taqozo etadi. Bugungi kunda qisqa masofalarga yuguruvchilarning yillik tayyorgarlik bosqichini taqsimlashning yangi texnologiyasini ishlab chiqish, qo'llaniladigan vosita usullarni saralash, umumiy jismoniy

tayyorgarligining optimal nisbatlarini izlab topish uslubiyatiga e'tibor berilmoqda (10, 11, 25, 45).

Shuning uchun ham o'qituvchi murabbiylardan mashg'ulot siklini yanada takomillashtirishni talab etadi. Murabbiy faoliyati samaradorligining o'lchovi, shug'ullanuvchilarning erishgan sport natijalarida ko'rinadi. Mashg'ulotlarga sportchilar katta qiziqish bilan qatnashishlari va undan qoniqish hosil qilishlari, murabbiydan katta ma'suliyatni talab qiladi. Murabbiy nazorati ostida shug'ullanuvchilar o'rtasidagi ijtimoiy-ruhiy muhit, shug'ullanuvchida bo'lgan ijobiy o'zgarishlar, ularning erishgan yutuqlari, murabbiyning yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarini to'g'ri taqsimlanishini bildiradi (13, 15, 29, 31, 42, 44).

2012 yil Londonda o'tkazilgan XXX yozgi Olimpiyada o'yinlarida qisqa masofaga yuguruvchi sportchilarimizning final bosqichiga chiqolmaganligi yillik mashg'ulotlarini rejalashtirishda yo'l qo'yilgan xatolarda deb bilamiz.

Shuni ta'kidlash kerakki, hozirgi kunda mamlakatimizdagi ko'pgina murabbiylarning kasbiy, pedagogik bilim mahoratlari yetarli darajada emas.

Yuqorida ko'rsatilgan kamchiliklarni bartaraf etish uchun murabbiy va sportchilar oldidagi yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarini to'g'ri rejalashtirish talab etadi. Unda mashg'ulot hajmi, yuklamalar nisbatlari, dam olish oralig'i va bajarilish sur'atlari to'g'ri taqsimlash, murabbiylar oldidagi asosiy vazifalardan sanaladi. Mashg'ulotlar optimal Qisqa masofaga yuguruvchilarning yillik tayyorgarlik bosqichini taqsimlashning eng optimal darajasini izlab topish muammosi xali ham dolzarb masalalardan hisoblanmoqda.

Tadqiqotning maqsadi: O'smir yoshdagi qisqa masofaga yuguruvchi sportchilar yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarini taqsimlashda yuklamalarni samarali rejalashtirishning ustuvor varianti ishlab chiqish va amaliyotda asoslash.

Tadqiqot vazifasi: Oldimizga qo'yilgan maqsadni amalga oshirishda quyidagi vazifalarni hal etdik.

-Qisqa masofaga yuguruvchi o'smirlarni yillik mashg'ulot yuklamalarini taqsimlanishi o'rganish va tahlil etish.

-Qisqa masofaga yuguruvchi o'smir sportchilarni yillik mashg'ulotlarda jismoniy rivojlanishini aniqlash.

-O'smir yoshdagi qisqa masofaga yuguruvchilar mashg'ulot yuklamalarini taqsimlashning ustuvor variantini ishlab chiqish va samaradorligini amaliyotda aniqlash.

Ishning yangiligi: Qisqa masofaga yuguruvchilar mashg'ulotlarini rejalashtirishda yillik tayyorgarlikning mikrotsikllarida yuklamalarni ikkiga bir nisbatida taqsimlash ularni musobaqa faoliyatida samarali ishtirok etishini ta'minlashdan iborat.

Ishning farazi: Faraz qilindiki, qisqa masofaga yuguruvchi o'smirlarni mashg'ulotlarini rejalashtirishda yuklamalarni ikkiga bir nisbatida taqsimlash sportchilarni musobaqa faoliyatida yuqori sport natijasiga erishishiga zamin yaratib jismoniy tayyorgarlikni oshishiga xizmat qiladi.

Tadqiqotning obekti va predmeti: Bo'z tumani 1-sonli umumiy o'rta ta'lim maktabi qisqa masofaga yuguruvchi sportchilar mashg'ulot jarayoni.

Muammoning o'rganganlik darajasi: Hozirgi kunda iqtidorli hamda istiqbolli sportchilarni tayyorlash ayniqsa, ularni yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarni takomillashtirishni, sport natijalarini o'sishga imkon beruvchi metodikani izlab topish masalalari hozirda yangicha ilmiy nazariy yondoshuvning muhim muammolaridan sanalmoqda. Qisqa masofaga yuguruvchi O'zbekistonlik sportchilarning natijalari tahlili shuni ko'rsatmoqdaki, qaryib 10-15 yil ichida qisqa masofaga yuguruvchilarning sport natijalari o'smasligi olib borilgan kuzatuv jarayonida aniqlandi.

Albatta hozirgi kunda O'zbekistonlik qisqa masofaga yuguruvchi o'smirlarning sport natijasini Jahondagi qisqa masofaga yuguruvchilar natijasi bilan tenglashtirash juda murakkabdir. Sportchilarning qisqa masofaga yugurish bo'yicha tayyorlashda

yillik tayyorgarlikning tayyorlov davri, musobaqalashuv davri, hamda o'tish davri yuklamalarning taqsimlashda ularning jismoniy rivojlanganligi, jismoniy tayyorgarligi, taktik holati, ruhiy va funksional tayyorgarlik darajasini inobatga olgan holda taqsimlanishi bo'yicha yetakchi olimlar o'rgangan va ilmiy izlanishlar olib borishgan. Lekin yildan-yilga sport natijalarini o'sib borishi yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarini talab etishi hech kimga sir emas. Ammo, yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarida qo'llaniladigan vosita va usullarining umumiy hajmi bajarilishi intensivligi bo'yicha ko'pchilik olimlar kam etibor qaratganlar.

V.Papov, K.T.Shakirjanova, R.Kudratov, Yu.T.Travin bir qator tadqiqotchilarimiz ilmiy ishlarida ko'proq sport takomillashuv bosqichi tarbiyalanuvchilari mashg'ulot jarayoniga etibor qaratishgan. Lekin shuningdek katta yoshdagi sportchilarni tayyorlash bo'yicha tadqiqot ishlari olib borilgan bo'lsada, aynan o'smir yoshdagi sportchilarni yillik tayyorgarlik yuklamalarini samarali taqsimlanishi bo'yicha ish olib borilmagan. Sport mashg'ulot siklida boshqarish va takomillashtirish sport nazaryasi uslubiyatida ko'p yillik va murakkab jarayonlaridan hisoblanadi (32, 34, 44, 45).

Qisqa masofaga yuguruvchilarni tayyorlovchi murabbiylar bilan olib borilgan suhbatga ko'pchilik murabbiylarda yillik mashg'ulotlarni taxminiy rejalashtirish hamda yuklamalari hajmini bilishadi, lekin vositalarni qo'llanilishi va bajarilishi shiddati, oraliq davomiyligiga qancha bo'lishligini xali ham ayrim murabbiylar bilmasligi uchramoqda. Bu esa yillik mashg'ulot yuklamalarni taqsimlashda umumjismoniy tayyorgarlik va maxsus jismoniy tayyorgarlik yuklamalar nisbatlari albatta sport natijalarini o'sishiga ta'sir etmasdan qolmaydi. Ko'pchilik olimlar fikriga ko'ra asosiy muammolar mashg'ulot va vosita, usullarini ketma-ketligi mashg'ulot yuklamalari hajmi ularni intensevligi bilan bog'liqligi quyidagi yo'nalishlarini takidlaganlar:

- tayyorgarlik davridagi yuklamalardan maxsus tayyorgarlik yuklamasini qisqartirish;

- haftalik mashg'ulot maxsus yuklamalar shiddati va hajmini oshirish;
- mashg'ulot katta va kichik shiddat zonalarida dam olish oralig'ida boshqarish uslubiyatiga e'tibor qaratishgan;

Yillik tayyorgarlikni tayyorlov davri mashg'ulotlari musoboqa oldi, musobaqa faoliyati va dam olish oralig'i bo'yicha, aerob anaerob oralig'i yo'nalishlari bo'yicha ilmiy jihatdan asoslangan ishlar kam uchraydi.

I BOB. QISQA MASOFAGA YUGURUVCHI O‘SMIRLARNI YILLIK MASHG‘ULOTLARINI TUZILISHI VA YUKLAMALARNI QO‘LLANILISHI.

1.1. Qisqa masofaga yuguruvchilarni fiziologik va anotomik xususiyatlari.

Qisqa masofaga yugurish musobaqalari masofa uzunligiga qarab taqsimlanadi: 60 m.dan borshlab bu masofada faqat yopiq inshootlarda 400 m. gacha masofada musobaqalar o‘tadi.

Qisqa masofada jismoniy tayyorgarlik bo‘yicha qo‘yiladigan talablar masofa uzunligiga muvofiq ravishda o‘zgarib turadi, lekin hamma masofalar uchun eng asosiy sifat bu tezlikdir.

Qisqa masofada yuguruvchilarda tezlik-yuqori tezlikda yugurish uchun kerak bo‘ladigan samarali yumshoqroq harakatlarni ta‘minlovchi mushaklarning tez, kuchli qisqarishi natajasidir.

Skelet mushaklarining qisqarishi sodir bo‘ladigan tezlik ko‘p jihatdan mushak tolalari xossalriga bog‘liq (36).

Eng yaxshi yuguruvchilar uzoq masofaga yuguruvchilarga nisbatan foiz hisobiga yuqori miqdorda mushak tolalarga egalar.

Uzoq masofaga yuguruvchilarning mushaklari ko‘proq miqdorda sut tolalarga teng “Sprinter” bo‘lib shakllanmaydilar, balki tug‘uladilar” degan ibora shundan kelib chiqqan. Biroq bu ibora faqat qisman to‘g‘ri. Mashg‘ulot jarayonida egallangan malakalar mushak qisqarishlarning tezkor yugurish harakatlariga aylanishida yordam beradi. Bu qobiliyatlarni mashq qildirish va rivojlantirish zarur. Mashg‘ulotlar ham boshqa qobiliyatlarni, jumladan kuch, koordinatsiya va maxsus chidamlilikni oshirish mumkin, bu qisqa masofaga yuguruvchilarda muvoffaqiyatga erishishiga yordam beradi. Undan tashqari mashg‘ulot har xil tengdosh mushak tolalari faoliyatiga ta‘sir ko‘rsatishi mumkinki, ularning mumkin bo‘lgan qisqarish tezligi oshadi. Nihoyat mushaklardagi tolalar turi o‘zgarmas degan taxmin tadqiqotlarda har doim tasdiqlanmaydi (42, 43, 45)

Mushaklar tarkibida ham nevrologida ham metabolik tarkiblar mavjud, ular ham qisqa masofaga yugurishi muvoffaqiyatini belgilab berishi mumkin.

Qisqa masofaga yuguruvchilarning anatomik morfologik xususiyatlari, qadamlar uzunligi va sur'ati orasidagi bog'liqlikni tadqiq qilingan. Bu ko'rsatgichlar sportchining bo'yiga, oyoqlari uzunligiga va yugurish tezligiga qadam uzunligi esa son mushaklarining yozilish kuchiga ham bog'liq.

Bu tadqiqotlarning eng muhim natijalaridan biridir. Qisqa masofaga yuguruvchilarda uncha yuqori malakaga ega bo'lmagan yuguruvchilar natijasi asosan kuch qobiliyatini mashq qilish yo'li bilan qadamlar uzunligini oshirish orqali yaxshilash mumkin.

Odatda ayollarda erkaklarga nisbattan qadamlar sur'atini oshirishi osonroq. Yuqori malakali qisqa masofaga yuguruvchilari rivojlantira oladigan sur'atdan juda kam farq qiladi.

Qadam uzunligi oshirish bo'yicha mashg'ulotlarni boshlash uchun optimal vaqt jinsiy yetuklik (yigitlarimiz taxminan 15-17 yosh, qizlarda 13-15 yosh) boshlangandan keyingi davridir (18, 37, 39)

Har xil bo'y uzunligiga vazniga ega sportchilar, oyoqlar uzunligi ko'rsatgichlari turlicha bo'la turib, qisqa masofalarga yugurishda katta natijalarga erishadi.

Qisqa masofaga yuguruvchilarning antropametric ko'rsatgichlari genetik tarzda ota-onalardan o'tadi. Maksimal tez harakatlarda koordinatsion imkoniyatlarini ifoda etuvchi asab tizimi xossasi sport mashg'ulot jarayonida deyarli o'zgarmaydi. Ko'pchilik bolalarda tez yugurishda 150-160 m ichida depsinishni bajaradilar, lekin shunday balog'at yoshdagi balalar uchraydiki ularda bu ko'rsatgich 80-90 m.ga teng.

Sportchilar mehanik ish bajarish qobiliyati bo'yicha mushak tolalari sust(qizil) tez (oq) tolalarga bo'linadi.

Mushak tolasi tuzilishini o'rganish uchun olingan sinov mushak biopsiyasi deb ataladi va laboratoriya sharoitlarida maxsus aparat yordamida bajariladi. Ushbu

tashxislash metodi sportda saralab olish amaliyotida keng qo'llanilmaydi (18, 26, 37, 46).

Yugurish mushaklar ishi asosini harakatlarning chalishtirma koordinatsiyasi tashkil etadi. Yugurish harakatining ba'zi fazalarida mushaklar ishining ko'rib chiqamiz (20, 33).

Yugurishda sportchi haratlarining tashqi ko'rinishini baholash xarakterlarining to'liq ko'rinishini baholash yoki mehanika tilida aytsak, harakat kinematikasini o'rganish xar doim to'laq ma'lumot beravermaydi. Harakat insonning asosiy dvigateli–skelet mushaklarining qisqarish faoliyati natijasidir, shuning uchun qisqa masofada yugurish texnikasini qarab chiqayotib, birinchi navbatda harakatning ichki tuzulmasini tushunib olish zarur.

Inson harakat aparatining eng murakkab anatomik va fiziologik tuzilmalari hozirgi davrda yugurishning xususiyatini yetarlicha aniq modellashtirilgan hamda ta'riflab berishga imkon qiyinchilikgi shundan iboratki, nafaqat oyoqlarning 50-ta mushagidan har biri balki tana va qo'llarning ko'pgini boshqa mushaklari harakatning umumiy xususiyatiga ta'sir ko'rsatadi.Undan tashqari insonlarda mushak tolalari tuzilishi har xil bo'ladi, ya'ni morfologik belgilar ham e'tiborga olinsa (tananing tola o'lchamlari), sportchi qisqa masofaga yuguruvchining va o'yin azolarning asosiy harakat ta'sirlarni sifat jihatdan ta'riflash juda qiyinligi yaqqol ko'zga tashlanadi (18, 36, 37, 46).

Shuning uchun qisqa masofalarga yuguruvchining ideal harakat modeli to'g'risidagi emas, balki sportchi tomonidagi maksimal tez harakatlarni bajarish jarayonida mushak qisqarishi hamda mushaklar guruhlarining o'zaro ta'siri qonuniyatlari to'g'risida gapirish maqsadga muvoffiqdir.

Yugurish ma'lumki, mushaklar ishida mushak zo'riqishi shunga olib keladiki, u qoplab turgan bo'g'inli burchagi kamayada va qisqaradi har xil xarakterlarda mushaklar yerga tushishini amartizatsiyalashi yoki katta tezlik bilon harakatlanayotgan oyoqlarni to'xtatilishi kerak bo'ladi. Buning natijasida zo'riqqan

mushak tashqi kuchlar ta'sirida tuziladi, bunday rejim essentrik zo'riqish deb ataladi (35, 45).

Tez harakatlar mushaklarining shunday ishlatilishini taqozo etadiki, bunday ishda bo'g'im o'rab olingan bo'ladi. Bo'g'implarni qarama-qarshi tamonlar-dan o'rab turuvchi antagonist mushaklar bir vaqtning o'zida zo'riqadi va kuchini o'zaro muvozanatlangan holda tizimini "qulflab qo'yadi" va tizimni boshqaradi. Mushaklarning bunday zo'riqishi izometrik zo'riqish deyiladi (18, 42, 45).

Demak harakat amalini bajarish jarayonida mushak bo'shashtirilishi yoki uchta zo'riqish holatidan birida bo'lishi mumkin. Shuning uchun harakatning ichki mexanizmini o'rganishda ayrim mushak guruxlarining zo'riqishi xususiyati mushakda bir vaqtning o'zida ishlayotgan xarakat birliklari sonini (bu qisqarish kuchini aniqlab beradi), shuningdek ularning zo'riqish davomiyligini bilish zarir.

Ekstrimal (favqulotda) sharoitlarda muntazam ishlash boldir mushaklari maksimal kuch imkoniyatlarning ancha o'sishiga olib keladi. Shuning uchun ilik mushaklari qattiqligiga ko'ra eng, kuchli qisqa masofaga yuguruvchilar boshqa sport turi bilan shug'ullanuvchi sportchilardan ancha ustun hisoblanadi.

Yugurish qadamining tayanch davrini bajarishi jarayonida mushak guruhlarining izchil ishlashi va ularning faoliyat rejimlariga oid keltiril-gan ma'lumotlar qisqa masofaga yuguruvchilar mashg'ulotlarida qo'llaniladigan maxsus tezlik kuch mashqlarini saralab olishda tanlab yondashish uchun imkon beradi. Sport mashg'ulotlari nazariyasidan ma'lumki, maxsus vositalarni tanlab olish qo'llaniladigan mashqlarni musobaqadan mashqlarga dinamik mos kelish tamoyiliga asoslanadi. Odatda, amaliyotda boldir mushaklarining tezlik kuch imkoniyatlarini rivojlantirish uchun har xil yuqoriga sakrashlar, yuqoriga sakrab chiqishlar, og'irlik bilan oyoq uchiga ko'tarilishlar va shunga o'xshash mashqlar qo'llaniladi. Yuguruvchilarning tezlik-kuch tayyorgarliklarida katta o'rin egallagan ko'p sakrashlar ham o'zlarining harakat parametrlariga ko'ra, tez yugurish tavsiflaridan farq qiladi. Chunki oyoqlarning yerga qo'yi-lishi tekis oyoqda amalga oshiriladi va

amartizatsiya fazasida asosiy yuklama tizzani o‘rab turuvchi mushaklarga hamda boylamlarga tushadi (30, 33, 47).

Shunday qilib, qisqa masofaga yuguruvchilar uchun eng munosib mashqlar tahlili quyidagilar bo‘lishi kerak “bir oyoqda yugurish, bunda oyoq kaftining old qismi bilan yerga tushiladi, ushbu holatda ko‘p sakrab chiqish mashqlari mushaklar mustahkamligini ta’minlaydi.

1.2. Qisqa masofalarga yuguruvchi o'smirlarni yillik mashg'ulotlarida yuklamarni taqsimlanishi

Yengil atletikaning qisqa masofalarga 100, 200, 400 m.ga yuguruvchilar tayyorlash tizimida yillik tayyorgarlik bosqichi asosiy tarkibiy qism hisoblanadi. Bosqich tayyorgarlik, musobaqa va o'tish orasidagi davrni o'z ichiga olib, 5-2 hafta davom etadi (41, 45).

Yillik tayyorgarlik bosqichining mohiyati va mashg'ulotlarning tuzilishiga 90-yillardan boshlab zamonaviy texnik–taktik uslublar kiritiladi va bu jarayon jadal rivojlana boshlaydi.

Qisqa masofalarga yugurishda tayyorgarlik mashg'ulotlariga alohida ahamiyat berilmoqda. Musobaqalardagi g'alabani ancha uzoq davom etishini ta'minlaydigan va sport formasini ushlab turishda tayyorgarlikning roli kattadir. Lekin sportchi yuqori yoki eng yuqori ish qobiliyatini musobaqa bosqichida bajaradi, bu esa tayyorgarlik mashg'ulotlarida muhim ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatadi (29, 34, 45).

N.G.Ozolinning yuklamalarni taqsimlanishi, dam olish oralig'ining muddati, mashg'ulot yuklamalariga pedagogik ta'sir ko'rsatishni aniqlashda shaxsiy imkoniyatlarni hisobga olish zarurligi to'g'risida ma'lumot bergan. Bunda tayyorgarlik rolining o'sishi asosiy musobaqani tutgan o'ringa bog'liq deb hisoblaydi uning fikricha:

- ayrim mashqlarni yuqori jadallik bilan bajarganda 1-hafta katta ja-dallik bilan mashg'ulotlar o'tkazish, 2-hafta oldingi hafta hajmining 50-60 % bilan, so'ngra bir–ikkikun dam olish. Musobaqa oldidan oyoq-qo'l mushaklar chigalini yozish, yugurish yo'lagida yugurib ko'rish kabi mashqlarni tavsiya etgan. Lekin qaysi yoshdagilarga qanday vositalarda qo'llash uslubini bermagan.

Olimlarning ta'kidlashlaricha, qisqa masofalarga yugurishda malakali yuguruvchilar uchun ma'suliyatli musobaqalarga tayyorgarlik uch olti oy davom etadi (V.G.Nikitushkin, N.N.Chevsnokov, V.G.Bauer, V.B.Zelichenok).

O'ziga xos vositalarga ahamiyat berib, vositalar va tayyorgarlik usullaridan

foydalangan holda yuqori darajadagi maxsus ish qobiliyatiga erishishga qulay zamin yaratish maqsadida mavsumning asosiy musobaqalariga tayyorgarlik uchun 4-6 hafta davom etadigan mezotsiklni taklif etadi.

Yilning muhim musobaqalariga musobaqa davri (musobaqaga bevosita tayyorgarlik bosqichining) maxsus siklida o'tkazilishi kerak. Bu bosqichni tuzishdagi xatolar, yutuqlar o'sishining sekinlashuvi yoki yomonlashuviga olib keladi. Shundan ma'lum bo'ladiki, bevosita muhim musobaqalardan oldingi mashg'ulot yuklamalari bir qolipga solingan bo'lmasdan, balki sportchining individual holatiga mos ravishda tuzilishi kerak, lekin tayyorgarlik sikllarida MOT bosqichini tuzish nuqtai nazaridan quyidagilar umumiy ahamiyatga egadir (13, 14, 26, 32, 34, 45):

-yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarida tayrgarlik, maxsus tayyorgarlik, musobaqa oldi, musobaqa davri hamda dam olish oralig'i muhim ahamiyatga egadir. Tayyorgarlikning sikllarida bajariladigan yuklamalar sportchining jismoniy tayyorgarligiga bog'liqdir (41).

-mikrotsiklni shunday tuzish kerakki, bunda ayrim mikrotsikl doirasida sportchi dam olish imkoniyatiga ega bo'lsin. Bu shart ayniqsa start oldidan bo'ladigan oxirgi ikki kunda puxta bajarilishi kerak;

-tayyorgarlikdan so'ng bo'ladigan musobaqalarda sportchilarning ish qobiliyatini rivojlantirishga e'tibor qaratish lozimdir, shu bilan bu bosqichdagi musobaqalar asosiy musobaqalarga aylanib ketmasdan, yordamchi rol o'ynashi kerak. Chunki, oxirgi holda ular hal qiluvchi musobaqaga muntazam tayyorgarlikda halaqit beradi, muddatidan oldin energiya sarflashni keltirib chiqaradi, sportchini ruhiy ezib yuboradi va eng avjiga chiqqan lahzada uning diqqatini chetga tortadi;

-nufuzli musobaqalarda muvaffaqiyatli chiqishlardan keyin ko'pincha sportchilarning ish qobiliyati darajasi birmuncha pasayib ketadi, shuning uchun musobaqa tayyorgarligini doimo oshirib borish kerak;

-qisqa masofaga yuguruvchining jismonan va ruhan yuqori darajada zo'riqishga olib keluvchi nufuzli musobaqalardan keyin mashg'ulot yuklamalarini bajarish sikliga

umumiy rivojlantiruvchi mashqlar bilan (taxminan bir hafta davom etadi) almashlab turish kerak;

-bevosita tayyorgarlik 4-5 hafta davom etib, bu davrda sport texnikasiga biror-bir tubdan o'zgarishlar olib kirib bo'lmaydi. Uni musobaqaning o'ziga xos sharoitlarida olib borish yanada muhimroqdir.

Qisqa masofalarga yugurishda yoshlar orasida olib borilgan tadqiqot natijalariga ko'ra, musobaqalarga tayyorgarlik bosqichini tuzish uchun bir haftalik mikrotsiklda quyidagi ketma-ketlikni keltiradi: 1-kun (haftaning oxirgi mashg'uloti tugagach, bir sutkadan keyin) dam olish, 2-kun kichik tezkor-kuchga ega yuklamani bajarish; 3-kun dam olish, 4-kun musobaqa (31, 35, 41).

Ko'pgina mutaxassislarning hisoblashicha, keskin musobaqalarga tayyorlanish davomi (8-12 hafta) bosqichi zarurligini ko'rsatadi, turli tipdagi mikrotsikllar esa, o'ziga xos "qurilish bloklari"ni tashkil qilib, ulardan musobaqaga maxsus tayyorgarlik bosqichi tugallangan mashg'ulot sikli tuzilishi hosil bo'ladi. Aynan shu 4-6 hafta ichida sportchilar quyidagi masalalar yechimini topadilar:

- saralash musobaqalaridan keyingi tiklanish (4-7 kun);
- jadal mashg'ulotishlariga kirishib ketish (3-5 kun);
- ko'proq mashg'ulot yuklamalarini bajarish (1-hafta).

Asosiy musobaqalarga yuqori darajada tayyor bo'lib borish uchun maxsus musobaqa oldi haftaligi ko'proq davom etadigan (6-7 kun) bosqichi talab qilinib, bu bosqichning maqsadi muhim startlarga kun va soatlarga tayyor holda yetib borishni ta'minlashdir.

Maxsus tayyorgarlik bosqichining asosi-bu musobaqa shartlari va talablarini aks ettiruvchi, ya'ni takrorlanuvchi 7 kunlik yoki undan kamroq kunlardan iborat mikrotsikllar ko'rinishidagi oqilona tuzilgan mashg'ulot yuklamalaridir. Bu bosqich batafsil kundalik shaxsiy (6-8 haftalik) reja ko'rinishida tuzilib, unda tayyorgarlik, shuningdek mashg'ulot yuklamalarining asosiy vositalarini rejalashtirish hamda musobaqalarda qatnashish, organizmni charchoqdan tiklash uchun qo'llaniladigan

hammom, farmakologiya, fizioterapiya va boshqa usullardan foydalanish yo‘llarini ko‘rsatib o‘tgan.

Shu bilan birga bu barcha vositalar maxsus tayyorgarlik bosqichini tuzish qoidalarida o‘z aksini topgan:

-yilning eng asosiy musobaqalarida qatnashuvchi jamoa tarkibiga saralash xuquqini beruvchi musobaqalaridan keyingi ikki oylik muddatga qat’iy rioya qilish lozim;

-saralash musobaqalarini asosiy musobaqa rejasi bo‘yicha hamda xuddi o‘sha kun, hafta va soatda o‘tkazish maqsadga muvofiqdir;

-saralash musobaqasidan keyin tayyorgarlik bosqichi boshlanishidan oldin tiklovchi mikrotsikli bo‘lishi shart;

-maxsus tayyorgarlik bosqichi o‘zining puxta ifodalangan tuzilishi va aniq maqsadlariga ega bo‘lishi shart deb hisoblaydi.

-asosan saralash musobaqalari va mamlakat birinchiligi musobaqalaridan keyin organizmni ishqobiliyatini tiklash;

-jismoniy tayyorgarlik va texnik-taktik mahoratni yanada takomillashtirib borish;

-sportchilarda boshqarish va o‘z-o‘zini boshqarish hisobiga yuqori ruhiy tayyorgarlikni yaratish va qo‘llab-quvvatlashdir;

-musobaqa faoliyatini yaratish va tayyorgarlik darajasini nazorat qilish;

Yuqori darajada mumkin bo‘lgan sport natijalariga yo‘naltirilgan tayyorgarlikning hamma sifatlaridan jismoniy, texnik, taktik va ruhiy tomonidan maksimal foydalanish uchun qulay sharoitlarni ta’minlash zarur. Mamlakat birinchiligi va asosiy musobaqa o‘rtasidagi oraliqqa bog‘liq bo‘lgan bu bosqichning davomiyligi 6-8 haftani tashkil etadi. U odatda ikki mezotsikldan iborat. Ulardan biri (katta hajmdagi yuklamalar yig‘indisi) yuqori darajadagi sport natijalariga erishuvchi, jismoniy sifatlari va ish qobiliyatlarning rivojlanishiga qaratilgan bo‘lib, ikkinchisi sport harakatining o‘ziga xosligi, sportchilar tarkibi, tashkiliy muammolari, ob-havo va boshqa ta’sirlarni inobatga olgan holda sportchini aniq belgilangan musobaqalarga

olib chiqishdan iborat.

Mashg'ulot yuklamalarini taqsimlash, mashg'ulot siklini rejalashtirishni hal qilishda muhim yuklama hisoblanadi va quyidagicha yondashish taklif qilinadi:

Yuklamalarni taqsimlash tayyorgarlikning to'rt bosqichi uchun hafta davrlari bo'yicha o'tkaziladi (bu bosqichlardan har biri tayyorgarlik haftalarining aniq soniga egadir). Har bir davrga yuklamalarni taqsimlashda umumiy yo'nalish beriladi. Masalan, tayyorgarlik davrida (kuzgi-qishki) yuklamalarning umumiy hajmi o'sishi, jadallik esa, pasayishi kerak, musobaqa davrida bo'lsa, aksincha, yuklamalarning umumiy hajmi pasayib, jadallik o'sishi kerak (38, 41, 45).

Mashg'ulot yuklamalarini batafsil tekshirish bu-qo'llaniladigan mashg'ulot usullarini hisoblab, ularni tayyorgarlikning turli davrlarida qo'llash mumkin deganidir.

Shunday qilib, haqiqatda yuguruvchining barcha yuklamalari organizmni energiya bilan ta'minlovchi turli-tuman fiziologik tuzilishlar va mexanizmlarning rivojlanishiga qaratilgan bo'lib, "umumiy hajm" hamda "umumiy jadallik" tushunchalaridan kelib chiqqan holda baholanib, taqsimlanadi.

Mashg'ulot yuklamalarini taqsimlashni tayyorgarlik davrlari bilan bog'lab, bunda "kumulyativ natija", "kechikuvchi axborot natijasi" va "jismoniy sifatlar to'g'risida tasavvur" kabi tushunchalarga tayanadilar. Birinchi tushuncha asosida bir tomondan, sportchi organizmining tezkor mashg'ulot samarasini uzoq vaqt saqlash qobiliyati to'g'risidagi tasavvur yotsa, ikkinchi tomondan, ma'lum vaqt oraliqlaridagi turli jismoniy sifatlar rivojlanishiga yo'naltirilgan mashg'ulot paytida paydo bo'luvchi uzoq muddatli mashg'ulot samaralari yotadi.

Tayyorgarlikning yillik davrida mashg'ulot yuklamalarini taqsimlashni quyidagicha amalga oshirish taklif qilinadiki, bunda tayyorgarlik davrida imkoni boricha yuklamalarning kam jadalligi bilan ko'proq hajm "to'plash" yoki "asos solmoq", musobaqa davrida esa, yuklamalar hajmini kamaytirib va jadallikni oshirib, "asos"dan foydalangan holda musobaqalarda qatnashish.

Qisqa masofalarga yuguruvchi sportchilar mashg'ulotida to'qqiz bosqichni ajratib, har bir bosqich uchun yuklamalar va mashg'ulotning asosiy vositalarini aniqladi.

1. Jalb qiluvchi.

Yuklamalari: mushak tizimi va tayanch-harakat apparatni mustahkamlash, organizmning yetakchi funksiyalarini tayyorlash.

Vositalar: sakrash mashqlari turg'un holatdagi mashqlar, harakat xarakteridagi tezlik-kuch mashqlari, anaerob yugurish (YuQS 170-180 ur/daq.).

2. Birinchi asosiy bosqich.

Yuklamalari: anaerob natijalarni mukammallashtirish, oyoq mushaklarini eng yuqori kuchgacha rivojlantirish, yugurishda tezlikka o'tish qobiliyatini tarbiyalash.

Vositalar: anaerob musobaqalar (YuQS 170-180 zar/daq.), qumda va tepaga yugurish (150 – 200 m.li masofalar, takroriy usulda), sakrash mashqlari.

3. Qishki musobaqa oldi bosqichi.

Yuklamalari: maxsus tezkorlik mashg'uloti (30+40+50 m yugurish oshirib boruvchi usulda), erishilgan kuch darajasini ushlab turish texnikani takomillashtirish, yugurish sur'ati va taktikasi.

Vositalar: qayta yugurish (80 m va 150 m.gacha masofalarda), sakrash, anaerob startlar.

4. Qishki musobaqa bosqichi.

Yuklamalar: maxsus qobiliyati yuqori darajasiga erishish, to'plangan imkoniyatlarni ishga solish, anaerob mexanizmlarni takomillashtirish, sur'atni his qilishni tarbiyalash.

Vositalar: anaerob musobaqalar (40-50 daq.), tiklovchi yugurish (6-8 km), yuqori tezlikda yugurish (80-120 m).

5. Ikkinchi asosiy bosqichi.

Yuklamalar va vositalar birinchi asosiy bosqichdagidek, lekin mashqlarni bajarish jadalligi yuqori.

6. Yozgi musobaqa oldi bosqichi.

Yuklamalar va vositalar qishki musobaqa oldi bosqichidagidek.

7-8. Birinchi va ikkinchi musobaqa bosqichlari.

Yuklamalar: eng qulay mashg'ulot siklini vujudga keltirish, maxsus ish qobiliyatining yuqori darajasiga erishish, texnika va taktika mahoratini takomillashtirish.

9. O'tish davri bu bosqichda yaxshi dam olishning turli shakllari asosiy vositalar hisoblanadi.

Sportning boshqa turlari bilan bog'liq ilmiy izlanishlarda mashg'ulot vositalarini taqsimlash masalalariga turlicha yondashilgan. Sportning tezkorlikni talab qiluvchi (qisqa masofalarda) tur guruhlar uchun rejalashtirish modelini taklif qiladi; bu model tayyorgarlik yuklamalarining quyidagi ketma-ketligidan iborat:

1. Umumiy chidamlilik;
2. Tezkorlik;
3. Tezkor chidamliligi.

Tayyorgarlikning butun sikli musobaqalarning mas'ul bosqichlariga kuch va tezlikka bo'lgan imkoniyatini rejali rivojlantirib borishga qaratilgan. Bunda tayyorgarlik davrlariga albatta kuch bloklarini olib kirilishi kerak.

Asosiy yuklamalarni butun tezlik diapazoni bo'ylab taqsimlaydi. Bu yerda "asosiy" yuklamalar atamasi qisqa masofaga masofachilarning muhim (yugurish) yuklamasi sifatida ishlatiladi. Ishida yuklamani taqsimlash yuguruvchining malaka darajasiga bog'liqligi aytilgan. Yuqori malakali "qisqa masofaga" yuguruvchilarni tayyorlashda asosiy e'tibor tezlik-kuch sifatiga qaratilgan bo'lib, uning asosida organizmning anaerob ish hajmi unumdorligi oshiriladi. Qolgan boshqa masofalarga yuguruvchilar uchun mashg'ulot davri birinchi bosqichlarida aerob imkoniyatlarni o'stirish maqsadga muvofiqdir (30, 38, 42, 45). Tayyorgarlikning turli davrlarida mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirganda uning o'ziga xosligini saqlash, ya'ni sport natijalarini ta'minlashda organizmning tizim va funksiyalarini rivojlantirish uchun

quyidagilarni taklif qiladi:

a) ko'pchilik mutaxassislar mashg'ulot yuklamalarini taqsimlashni tayyorgarlik davrlari bilan bog'laydilar, lekin biz aytib o'tganimizdek, davrlashtirishga qarashlar turli-tuman bo'lgani kabi mashg'ulot yuklamalarini taqsimlashga qarashlar ham turli-tumandir;

b) mashg'ulot yuklamalarini taqsimlashga imkon beruvchi davrlashtirish nazariyasi juda chiroyli lekin, achinarlisi uning qoidalari tajribada ham, amaliyotda ham o'z tasdig'ini topmagan.

Yugurishda, ayniqsa, 17-20 yoshli sportchilarni tayyorlashda, mashg'ulot yuklamalarining asosiy ko'rsatkichlari hajmi va jadallik hisoblanadi.

Mashg'ulot yuklamalari deganda asosan, uni son jihatidan tushunilib, ko'pincha hajm va jadallik ishlatiladi. Hajm odatda kilometrlarda va metrlarda yoki daqiqalarda o'lchanadi. Mashg'ulot yuklamalari jadalligi o'lchovchi oqibat natijada yugurish tezligi hisoblanadi. Masofaning ayrim bo'laklarida yugurish tezligi to'g'risida YuQS bo'yicha kislorod iste'moli, qondagi laktat darajasi, energiya ta'minoti tartibi bo'yicha fikr yuritish mumkin.

Yuklamalar ta'sirchanligi uning hajmiga bog'liq. Uzoq masofaga kichik tezlik bilan yugurganda yoki qisqa masofaga katta tezlik bilan yugurganda taxminan bir xil natijalarga erishish mumkin.

Lekin yuklamalarning ikkita xarakteristikasidan bittasiga haddan tashqari urg'u berish ko'ngilsiz hollarga olib keladiki, bu mashg'ulotlar haddan tashqari ko'p olib borilganligida yoki o'ziga xos musobaqa tartiblariga yetarlicha tayyorgarlik ko'rilmaganligida deb bilish mumkin.

Shu bilan birga maxsus ishdan misollar keltirilib, unda yuqori sur'atda yugurishda kelib chiqadigan kislorod qarzig'a qarshi tura bilish takomillashtiriladi. Bu mashg'ulotlar kichik masofalarning katta bo'lmagan takrorlanish sonlari seriyasidan iborat bo'lib, unga yana takrorlanish orasidagi juda uzun bo'lgan dam olish oraliq'i kiradi.

Berilgan tadqiqot shuni ko'rsatdiki, musobaqalarga yaqin bosqichda musobaqa tezligidan oshib ketuvchi tezlik bilan yetarli darajada katta hajmdagi ishlarni bajarish natijaga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ishda ko'rsatilishicha, qisqa masofaga yuguruvchilarning musobaqaga bevosita tayyorgarlik bosqichida qisqa masofalarga yugurishni bajarganda hajm va shiddatni bir vaqtning o'zida oshirish asosiy sport natijasining oshishiga yordam bermasdan, balki ba'zi bir yomonlashuvga olib keladi. Tadqiqotchilar yana shuni ko'rsatdilarki, faqatgina hajm yoki jadallikni oshirish sport natijasiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Maxsus tayyorgarlik bosqichida mikrotsikllar tizimini tuzish uchta juda muhim bo'lgan siklga bog'liqdir:

- charchash va tiklanish sikllarining o'zaro ta'siri va ular bilan bog'liq ancha yuqori va yuqori bo'lmagan yuklamalarning dam olish bilan almashinuvi tartibi;
- o'zaro qulay bog'liqlikda bo'lgan turli yo'nalishdagi mashqlarni qayta qo'llash zarurligi;
- umumiy tartib.

A.F.Boyko fikricha, "qisqa masofaga yuguruvchilarda mashg'ulot yuklamalarini bosqich ichida rejalashtirishda bajarilgan ish hajmi son ko'rsatkichli emas, balki yuklamalarini kunlarga taqsimlashning uslubiy va biologik maqsadga muvofiqligini o'rgatish afzalroqdir. Kuch tayyorgarligidan charchaganda maxsus kuch mashqlari musobaqalar boshlanishidan 7-12 kun oldin mashg'ulotlardan olib tashlanadi va musobaqalar arafasida chigal yozish mashqlariga kiritilishi mumkin. Bundan tashqari, muallifning hisoblashicha, oyoq muskullari kuchini tiklash va ularning tonusini oshirish uchun keyingi 7-10 kunda yugurish tartibini qisqartirib, kunora sakrash mashqlarini kiritish kerak.

Qisqa masofaga yugurish jadallikning qaysi zonasiga tegishli ekanligini, uning fiziologik xususiyatlarini tasavvur qilish, 18-21 yoshli sportchilarni mavsumning asosiy startlariga tayyorlashda vosita va usullarni to'g'ri tanlashda katta rol o'ynaydi (13, 22, 39).

1.3. Qisqa masofaga yugurish mashg‘ulotlarida vosita usullarini qo‘llanilishi.

Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi fani mashg‘ulot sikllari samaradorligini oshirish yo‘llarini topishga borgan sari ko‘proq diqqatni jalb qilmoqda. Bularga quyidagilarni kiritish mumkin: mashg‘ulot yuklamalari hajmi va jadalligini oshirish, farmakologiya hamda fizioterapiya vositalari uning ko‘rinishlari, to‘g‘ri ovqatlanish, yashash tarzi va shunga o‘xshashlardan keng foydalanish. Yuqorida sanab o‘tilgan faktorlarni inkor qilmagan holda, turli tuzilish birliklaridagi “texnologiyalar”ni, shu jumladan, haftalik mikrotsikllarni tuzishni o‘z ichiga olgan mashg‘ulot sikllari sifatini yaxshilash uchun diqqatni yanada ko‘proq zahiralarga qaratish kerak. Mashg‘ulotni “blok” tizimi asosida rejalashtirish yaxshi natijalarga erishish va shu bilan birga charchash hamda tiklanish sikllari orasidan zarur bo‘lgan moslikni ta‘minlash uchun sportchi organizmi imkoniyatlardan yanada to‘liqroq foydalanish imkonini beradi (14, 29, 32, 33,).

Qisqa masofaga yuguruvchilar foydalanadigan yuklamalarning o‘ziga xos asosiy xususiyatlari yengilroq mashg‘ulot yuklamalarining murakkabrog‘i bilan almashinib turishidir. Lekin bir qator tadqiqotchilar yuklamalarning faqatgina kattalikda emas, balki ularning mikrotsikllarda ancha foydali almashinuvi va umumiy kumulyativ ta‘sirdan so‘ng bo‘ladigan ko‘rinishlari bilan bog‘liq ta‘sirini o‘rganish kerakligini ko‘rsatadilar (14, 16, 45).

Yetakchi olimlardan N.G.Ozolin mashg‘ulot sikli va uning ayrim tuzilish birliklarini tuzish muammosi bilan ko‘p yillar davomida qiziqib kelishmoqdalar. Lekin hozirgi paytda amaliyotda yuklamalarning hajmi va shiddati oshib borayotganligi sababli ko‘tarilgan ko‘pgina savollar, asosan, tajribadan kelib chiqib hal qilinmoqda. Xususan, bu mashg‘ulot siklining eng muhim tuzilish birligi haftalik mikrotsiklga tegishlidir. Mikrotsikllar asosida mashg‘ulotni rejalashtirish yaxshi natijalarga erishish va shu bilan bir vaqtda charchash va tiklanish sikllari o‘rtasidagi

mutanosiblikni ta'minlash uchun sportchi organizmidagi imkoniyatlardan yanada to'laroq foydalanishga imkon beradi. Mashg'ulot mikrotsikllarida turlicha yo'nalishdagi mashqlar qilinadi. Ulardan har qaysi sportchi organizmiga ma'lum bir ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun mikrotsiklni shunday tuzish kerakki, u mashg'ulotning u yoki bu bosqichiga mos keluvchi barcha asosiy yuklamalarni foydali yechishiga imkon bersin (31, 41, 45).

Mikrotsikllarni tuzishdagi ko'pgina masalalarni yechish asosida muskul faoliyati bilan bog'liq bo'lgan charchash va tiklanish sikllari to'g'risidagi ta'minot yotadi. Mushak faoliyatining fiziologiya va bioximiya bo'yicha tadqiqotlari orqali jismoniy yuklamaladan keyingi tiklanish sikllarining fazali ekanligi ko'rsatilgan (10, 13, 45). Tiklanish davrida kelib chiquvchi turli tizimlardan konstruktiv o'zgarishlar chidamlilikning oshishiga asos bo'ladi. Shu tufayli ish davridan keyingi davrda ikki davrni farqlash kerak:

- 1) Bu fazada mushak ishi ta'sirida o'zgaruvchi jismoniy va vegetativ funksiyalari (turli tiklanish davri) bo'lib, uning asosida organizm gomeostazining tiklanishi hisoblanadi.

- 2) Konstruktiv faza (tiklanishning qoldirilgan davri)dagi siklda ketma-ket bo'ladigan reaksiyalar yig'indisi tufayli organizmning organ va to'qimalarida funksional hamda tuzilmalari qayta qurilishi shakllanishi kelib chiqadi. Odatda xuddi shu davrda energiya potenciallari juda katta kompleksatsiyani va muhitning hamda ruhiy sikllarning turli parametrlari fazasi kuzatiladi. Tiklanishning qoldirilgan davrida organizm holatining qonuniy o'zgarishlariga mos ravishda mashg'ulot yuklamalari va mashqlarining almashinib turishi bu holatdagi o'zgarishlarni boshqarib turish uchun zamin yaratadi.

Ma'lumki, jismoniy ishdan keyingi tiklanish sikllari isteroxron tarzida o'tadi, ya'ni juda katta kompleksatsiyasi bir vaqtning o'zida ro'y beradi. Shu yerda savol tug'iladi, qaysi tiklanuvchi funksiyaga qarab ish tutish. Bu 6-7 kunda bir martadan ko'p bo'lmagan katta mashg'ulot yuklamalariga ega mashqlarni qo'llashni bildirib, u

sport amaliyoti bilan qarama-qarshilikka uchraydi. N.V.Zimkin, N.I.Volkovlar jismoniy mashqlarning xususiyatlari va ularni qo'llash uslubiyati, yuklamalarning turli kattalik hamda yo'nalishga ega bo'lgan umumiy, ta'sirga bog'liq bo'lgan ayrim yuklamalardan kelib chiquvchi oqibatlarni tadqiq qilishning keng istiqbolini aniqlovchi ishlarida bu holatdan chiqib ketish yo'lini topamiz. Ta'kidlash joizki, bu mualliflarning turli yo'nalishdagi yuklamalarning almashinuvini oqilona tashkil qilish masalalariga yondashuvi hozirgi kunda yangilik emas. Uning amaliy ahamiyati ilgari L.P.Matveev tomonidan aniqlangan. Uning hisoblashicha, mashg'ulotlar va dam olish oralig'ining tuzilmasi asosiy mashg'ulotlarida qo'llagan mashqlarga nisbatan, tiklanish yoki yuqori ish qobiliyati bo'lganda olib borish uchun kerak. Bundan tashqari, L.P.Matveev ko'rsatishicha, bir mashg'ulot tugagach, undan keyin tiklanish sikllari tugagunga qadar, organizm, hali yetarlicha yuqori darajada ish qobiliyatiga egaligida boshqa yo'nalishdagi yuklamali mashg'ulot o'tkazish mumkin. Lekin bu va shunga o'xshash fikrlar nazariy tahlil hamda sport amaliyotining ayrim hollaridagi ma'lumotlarga moslanadi, qisqa masofalarga yugurishdagi mashg'ulotning o'ziga xosligini hisobga olgan holda tajribada o'rganishga e'tibor qaratadi.

Qisqa masofalarga yuguruvchilarning turli yo'nalishdagi mashg'ulotlardan keyingi tiklanish reaksiyalarini tadqiq qilib, barcha o'rganilgan ko'rsat-kichlar bo'yicha to'liq tiklanishni tezlik yo'nalishi mashg'ulotlaridan keyin 6-8 soat o'tgach, umumiy va maxsus chiniqishni takomillashtirishga yo'naltirilgan mashg'ulotlardan keyin esa, ba'zi bir holatlarning tiklanishgacha yetib bora-olmasligi, boshqalarning yuqori darajada tiklanishlarini qayd qildilar.

Bunda mashg'ulotlar (turgan joyda 15 s. yugurish testi bo'yicha ish qobiliyati va maxsus chiniqishni rivojlantiruvchi mashg'ulotlardan so'ng kuchning tushish tezligi koeffitsientidan tashqari)ning o'ziga xosligini tushuntiruvchi jiddiy farqlar topilmadi. Ketma-ket uch kunlik mashg'ulotlardan so'ng barcha, asosan vegetativ tizim faoliyatini xarakterlovchi ko'rsatkichlarning yomonlashuvi qayd qilindi. Bundan kelib chiqib, mualliflar uch kunlik mashg'ulotdan keyin uch kun dam olish kerakligi haqida

xulosa qiladilar. Bu tadqiqotning ijobiy tomoni shundaki, mualliflar tomonidan turli yoʻnalishdagi mashgʻulotlarning organizmga taʼsiri tadqiqot qilinib, ketma-ket ikki yoki uchta mashgʻulotning natija yigʻindisi aniqlangan (11).

Yuqorida aytib oʻtilganlardan kelib chiqib, quyidagi musobaqaga tayyorgarlik mikrotsiklni A M Baratov boʻyicha tahlil qilib chiqildi. Unga koʻra tayyorgarlik sikli quyidagicha:

I. Qishki musobaqalarga tayyorgarlik.

Dushanba. tezlik sifatlarini rivojlantiruvchi va texnikani takomil-lashtirish: 1) chigalyozdi yugurish – 15 daq. 2) MYuM – 6x60 m. 3) tezlanish – 3x100 m. 4) yugura kelib yugurish – 3x20 m., 2x30 m., 2x50 m. shiddat – 91–95 % (toʻla tiklanib). 5) yugura kelib yugurish – 3x20 m., 2x30 m., 2x50 m. shiddat – 96 – 100 % (toʻla tiklanib). 6) pastki startdan yugurish – 4x30 m., 2x40 m., 1x60 m. shiddat – 91-95 % (toʻla tiklanib). 7) pastki startdan yugurish – 4x30 m., 2x40 m., 1x60 m. shiddat – 95-100% (tiklanib).

Seshanba. Maxsus chidamlilik va egiluvchanlikni rivojlantirish:

1) chigalyozdi yugurish – 15 daq. 2) MYuM – 6x60 m. 3) tezlanish – 3x100 m. 4) qayta yugurish – 3x100 m., 2x150 m., 2x250 m. shiddat – 91-95%. 5) qayta yugurish – 2x100 m., 1x150 m. shiddat – 96-100%. 6) Egiluvchanlik mashqlari – 30min. Chorshanba. Kuch va tezkor – kuch sifatlarini rivojlantirish: 1) chigalyozdi yugurish – 15 daq. 2) qurbaqacha saqrash – 100 marta. 3) girya bilan ishlash – 2 seriya – 15 martadan. 4) basketbol. Payshanba. Umumiy chidamlilik va egiluvchanlikni rivojlantirish: 1) chigalyozdi yugurish – 15 daq. 2) kross – 6 km. (km=5 daq.). Juma. 1) chigalyozdi yugurish – 25 daq. Shanba va Yakshanba – musoboqa.

II. Yozgi musobaqalarga tayyorgarlik davri.

Dushanba. tezlik sifatlarini rivojlantirish va texnikani takomil-lashtirish: 1) chigalyozdi yugurish – 15 daq. 2) MYuM – 6x60 m. 3) tezlanish – 3x100 m. 4) pastki startdan yugurish – 5x30 m., 1x40 m., 2x60 m. shiddat – 91–95 % (toʻla tiklanib). 5)

pastki startdan yugurish – 5x30 m., 1x40 m., 2x60 m. shiddat – 96-100 % (to‘la tiklanib). 6) sekin yugurish- 5 daq. Seshanba. Maxsus chidamlilik va egiluvchanlikni rivojlantirish: 1) chigalyozdi yugurish – 15 daq. 2) MYuM – 6x60 m. 3) tezlanish – 3x100 m. 4) qayta yugurish – 2x100 m., 2x150 m., 1x300 m. shiddat – 91-95%. 5) qayta yugurish – 1x100 m., 1x250 m. shiddat – 96-100%. 6) Egiluvchanlik mashqlari – 20min. 7) Sekin yugurish – 5 daq.

Chorshanba. Kuch va tezkor – kuch sifatlarini rivojlantirish: 1) chigalyozdi yugurish – 30 daq. 2) qurbaqacha saqrash – 2x60 m. 3) gira bilan ishlash – 2 seriya – 15 martadan. 4) sekin yukurish – 11 daq. Payshanba. Pastki startdan yugurish-ni takomillashtirish: 1) chigalyozdi yugurish – 15 daq. 2) tezlanishlar – 3x100 m. 3) pastki startdan yugurish – 4x30 m., 4x50 m., 1x80 m. shiddat – 91-95%. 4) pastki startdan yugurish – 2x30 m. shiddat – 100%. 5) sekin yukurish – 13 daq.

Juma. 1) chigalyozdi yugurish – 30 daq. Shanba va Yakshanba – musoboqa.

Shunday qilib, berilgan yuklamani bajarish ko‘p jihatdan yuguruvchining anaerob imkonlarini rivojlantirishga yordam beradi. Shu bilan birga, 190 zar/daq.li YuQS bilan masofalar orasida 6 daq. dam olish bilan bo‘ladigan 3x80 m.ga qayta yugurish shug‘ullanuvchilar organizmiga yanada ko‘proq ta’sir ko‘rsatadi, shu sababli ertasi kuni anaerob va yuqori tezlik imkoniyatlarini ta’riflab beruvchi ko‘rsatkichlarning hali tiklanishga ulgurmaganligi qayd qilinadi. Lekin, qisqartirilgan yuklamalar hisobiga tezkorlikni dam olish orqali rivojlantirish maqsadga muvofiqdir.

Mashg‘ulotlarning u yoki bu tartibini aniqlashda, xususiy mashg‘ulot samarali (organizmning bir yuklamadan yoki bir xususiyatga ega bo‘lgan yuklamalar kompleksidan ta’sirlanishi) kabi kumulyativ samara, ya’ni turli qulay yo‘nalishdagi yuklamalarning organizmga ta’siridan kelib chiqqan oqibatlarini (xususiy samara)ni umulashtirishni ham hisobga olish zarur. Shu bilan birga oqibatlar faqatgina moslashish samarasi ko‘rinishida jamlanib qolmasdan, balki organizmda umumlashib, uni yangi sifat holati bilan ta’minlaydi (10, 12, 22).

Yuqoridagilarni hisobga olib, mashg‘ulot siklida turlicha tuzilish birliklarini,

xususan, 13-15 yoshdagi qisqa masofaga yuguruvchilarda tayyorgarlikni mikro va mezotsikllarni tashkil qilish masalalarini ishlab chiqish muhim nazariy va amaliy ahamiyatga ega.

Bugungi kunda mashg'ulot siklini ilmiy jihatdan qulaylashtirish zaruriyati tug'ilganligi ko'rilmoqdaki, bu mashg'ulot siklining turli tuzilish birliklari mazmuni va prinsiplari, shu jumladan mikro va mezotsikllarni aniqlash bilan bog'liqdir. Bunda siklni, qulaylashtirish deganda, biz uni tuzishda harakat imkoniyatlarining eng ko'p o'sishini ta'minlovchi variant tanlashni tushunamiz. Bir vaqtning o'zida qulay variantni tanlash sportchini tayyorlashda hal qilinadigan masala va qonuniyatlardan kelib chiqib, siklning mazmunini aniqlash va bu mazmunni vaqtlarga tarqatib chiqish bilan bog'langan bo'lib, bunda masala va qonuniyatlarni sportchining sport mahoratiga erishishni ta'minlaydi. Boshqacha qilib aytganda, mashg'ulot siklini qulaylashtirish-bu mashg'ulot dasturini shunday tuzish kerakki, bunda uning mazmunini tartibga keltirish sharti qo'yiladi (7, 25, 33, 44, 46).

Ushbu tadqiqotda qisqa masofaga yuguruvchilar shiddatli mashg'ulot yuklamalarini bajargandan so'ng funksional holat va muskul ish qobiliyati ko'rsatkichlari tiklanishiga bog'liqligi ko'rsatilgan.

1.4 Qisqa masofaga yugurishda usullarni saralash.

Yillik rejalashtirishda bir haftada 4-ta mashgʻulot, bir yilda 140-160 ta mashgʻulot boʻlishi, bir yilda 20-marta musobaqa (shulardan 15tasi qisqa masofaga yugurishdan, 5-tasi balandlikga sakrashdan, gʻovlar osha yugurishdan va boshqa yengil atletika turlaridan) boʻlishi nazarda tutiladi (14, 30, 35).

Mashgʻulotning asosiy vazifasi:

1 Qisqa masofaga yuguruvchining umumiy jismoniy tayyorligini hosil qilish va uni yanada oshira borish.

2. Qisqa masofaga yugurish (start, startdan keyingi yugurish, masofa boʻylab yugurish, marraga kelish hamda estafetali yugurish) texnikasini bilib olish.

3. Boshqa yengil atletika turlari va jismoniy mashqlarning (uzunlikka, balandlikka sakrash, gʻovlar osha yugurish, uloqtirish, turli hil umumiy rivojlantiruvchi va maxsus mashqlar va hokaza) oddiy texnikasini bilib olish.

4. Qisqa masofaga yuguruvchining tezlik kuch fazilatini (harakat tezligini qisqa masofalarga yugurishga moslab) va muskullar (oyoqlarni yozuvchi muskullar, son koʻtaruvchi muskullar, son orqasidagi muskullar, qorin muskullari, yelka kamaridagi muskullar) kuchini rivoj toptirish.

5. Qisqa masofaga yuguruvchining chidamligini oshirish.

6. Irodaviy tayyorgarlikni yaxshilash va axloqiy fazilatlarni tarbiyalash.

7. Taktik tayyorgarlik va musobaqalarda qatnashish tajribasini hosil qilish.

8. Nazariy tayyorgarlik koʻrish.

Koʻrsatilgan vazifalarni hal qilish vositalari (hal qilish vositalari) mashgʻulotlardagi taxminiy meʼyorlari va ularni rejalashtirish yillik tayyorgarlik mashgʻulotlarida koʻrsatilgan.

Qisqa masofaga yugurish texnikasiga oʻrgatish koʻnikma malakalarini shakllantirishni yil boʻyicha oʻtkaziladigan mashgʻulotlarda zarur. Buning uchun tezlanishli yugurishdan, toʻla kuch sarflamay masofaning maʼlum qismlarini yugurib

o'tishdan, shuningdek qisqa masofaga yuguruvchi mashg'ulotida muhim o'rin tutishi kerak bo'lgan maxsus tayyorlov mashqlaridan foydalanish lozim. Tezkorlikni o'stirish uchun tebranish, aylantirish, silkish, zarb berish, yengil predmetlarnitashlash va itqitish, deysinish, burulish va boshqa shu kabi mashqlarni mumkin qadar maksimal darajada tez ijro etishdan foydalangan ma'qul. Ayniqsa asosiy ishni yugurishda faol ishtirok etadigan muskul gruppalari bajaradigan maksimal tezlikdagi harakat qilish tavsiya etiladi. Har qaysi mashqni 10-15 minutdan 2-3 minut tanaffus bilan bir necha marta takrorlanadi (14, 21, 22, 32).

Tezkorlikni rivojlantirish va qisqa masofaga yugurish texnikasini bilib olish uchun, turgan joyda va harakatni bajaruvchi maxsus mashqlar ijro etiladi. Turgan joydagi mashqlarda qisqa masofaga yuguruvchining yugurish-dagi harakatlariga taqlid qilinadi: ijro etiladigan mashqlar esa yugurish xarakteridagi mashqlar bo'ladi. Mashqlar maksimal tez sur'atda, lekin bemalol bajariladi. Bunday mashqlar muskullarni kuchaytirishdan ham ko'proq tegishli asab tizimini takomillashtirish, harakat koordinatsiyasini yaxshilash, yetuk harakat qilish shaklini bilib olish hisobiga tezkorlikni rivoj toptiradi. Shuning uchun shug'ulanuvchilar hali mashqlarni juda yaxshi ijro eta olmaydigan dastlabki paytlarda, bu mashqlarni tez ijro etishga ularni majbur qilish kerak emas. Bunday mashqlarni tez tez ijro etish keyinchalik borib asosiy vazifa bo'lib qoladi (32, 33, 45). Tezkorlikni o'stirish uchun joyda turib ijro etiladigan mashqlardan eng ko'p tarqalgani quyidagilardir:

Turgan joyda tizzani yuqori ko'tarib yugurish.

1. Turgan joyda qo'llarni barerga tiragan holda tizzani yuqori ko'tarib yugurish.

2. Chalqoncha yotib, oyoqlarni yuqori ko'targan holda yugurishga o'xshitib harakat qilish.

3. Bir oyoqda turib, ikkinchi oyoqni yugurishdagidek sonni oldinga yuqoriga, keyin pastga orqaga olib borish (tizza oldinga chiqadi) keyin oyoq orqaga bukuladi. Silkinch oyoqni orqaga tortayotganda, oyoq tagini shiddat bilan tez yerga tekkiziladi.

Maxsus yugurish mashqlaridan eng ko'p ishlatiladigani quyidagilar:

1. Kichik kichik lekin maksimal tezlikda erkin qadam tashlab, bedana qadam yugurish.

2. Sonni yuqori ko'tarib, tizzalarni baland baland ko'tarib yugurish.

3. Oyoq tagi bilan to'la deysinib, sal sal sakrab yugurish. Oyoq bukulmay yerga qo'yiladi.

4. Kela turib, birdaniga 10-15 m ga maksimal tezlikda mumkun qadar ko'p qadam tashlab yugurish.

5. Kela turib birdaniga 15-20 m ga maksimal tezlikda eng oz qadam tashlab yugurish.

6. Maksimal tezlikka erushguncha tezlanib yugurib, ketidan erishilgan tezlikni kamaytirmay, lekin mumkin qadar kam kuch sarflab erkin yugurishga o'tish. Tezlanishni har gal mana shunday tugallash kerak.

7. Aniq chiziq bo'ylab to'g'ri chiziq bo'ylab va radiusi har xil turli tezlikda yugurish.

8. Qiya yo'lka bo'ylab pastga tomon yugurib, gorizantal yo'lga o'tib ketish.

Muskullar kuchini ayniqsa qisqa masofaga yuguruvchilarga kerakli muskullar gruppasi kuchini o'stirish uchun quyidagi mashqlardan foydalaniladi:

1. Oldinga juda oz siljish bilan sonni yuqori ko'tarib yugurish mashq o'rtacha sur'at bilan 1-2 marta, har doim charchaguncha ijro etiladi.

2. Deysinib oyog'ini juda ham to'g'irlab, shu oyoq tagini maksimal yozib, sakrab sakrab qadam tashlash. Mashqni ko'proq oldi bilan emas, yuqoriga intilib bajarish kerak.

3. Deysinib burchagi minimal darajada, mumkin qadar uzun tashlab oldinga sakrab sakrab yugurish.

4. Oyoq tagida shiddat bilan deysinib oldinga siljish. Oyoq tizza bo'g'imida ozroq tarang bukulib yoziladi.

5. Sonning orqa tomon muskullarni mustahkamlash uchun, mumkin qadar keng qadam tashlab yugurish.

6. Bir oyoqda turib, ikkinchisini oldindan orqaga tik tortayotganday qumni titish. Bu mashq sonning orqa tomondagi muskullarni rivojlantiradi.

7. 10-15 metr diametrli doirada, turli tomonga bemalol sur'atda yugurish.

Qisqa masofaga yuguruvchi egiluvchanlik mashqlarni faqat mashg'ulotlarda emas, balki bo'sh vaqtida ham bajarilishi kerak. Ayniqsa son orqa muskullarni cho'zilishiga muskullar bilan son oldi muskullari cho'zilishiga e'tibor berish kerak.

Tayyorlov davrida rejada ko'rsatilgan barcha mashqlar ishlatiladi. Ammo mashg'ulot yuklamalarining hajmi va jadalligi har xil davrda turli xil bo'ladi. Tayyorlov davrining kuzgi, qishki bosqichida qisqa masofaga yuguruvchining umumiy jismoniy tayyorlik darajasi yaxshilashga asosiy e'tibor beriladi. Kross yugurib tayyorlanishga og'irliklar bilan mashq qilishga, yengil atletikaning turli xillari va qo'shimcha sport turlari bilan shug'ullanishga ko'p vaqt ajratiladi. Haftada kamida 2 ta mashg'ulot ochiq maydonda o'tishi lozim (15, 31, 34).

Bino ichida o'tkazilgan mashg'ulot har biri 120-150 min, ochiq havoda o'tkaziladigan mashg'ulotning har biri esa 90-100 min (o'rtacha kuchdagi shamolda) davom etadi. Qisqa masofaga yuguruvchilar qishki mashg'ulotlarni bir gruppada umumiy dastur bilan o'tkazishlari mumkin.

Qishki mashg'ulotlarda tezlikni va kuchni oshiradigan maxsus mashqlar katta o'rinni egallashi kerak. Bulardan ayrimlari faqat mashg'ulotda emas, balki bo'sh vaqtlarda uyda ham bajarib turgan ma'qul.

Umumiy chidamlilikni oshirishga anchagina e'tibor berish kerak. Buning uchun krosslar (30-40 minutgacha), yurishni bir tekis va o'zgaruvchan sur'atli yugurish bilan almashtirib turish muntazam o'tkaziladigan mashg'ulotlar zichligini oshiradi. Lekin qish oylarida umumiy chidamlilikdan tashqari, maxsus chidamlilikni ham oshirib borish kerak. Buning uchun hafta sayin tezlikni o'stira borib, 30m 400m bo'lgan masofa bo'laklarini yugurib o'tish mashqlari mashg'ulotlarga qo'shiladi. 100 va 200 m ga yuguruvchilar 150-300 m gacha bo'laklarga, 400m ga yuguruvchilar esa 200-300 dan 500-600 m gacha yugurib o'tishlari maqsadga muvofiqdir.

Qishki musobaqalashuv bosqichida maxsus qisqa masofaga yuguruvchi mashgʻu-lotlariga koʻproq vaqt ajratiladi. Masofalarni yugurib oʻtish surʻati asta-sekin oshirib boriladi. Shu bilan birga qisqa masofaga yuguruvchilarni umumiy jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish mumkin.

Kuchni oshiruvchi barcha mashqlari mumkin qadar tez bajarishga harakat qilish kerak. Qisqa masofaga yuguruvchi ogʻirliklarni sekin sekin koʻtarishga harakat qilmasdan, aksincha ogʻirlikni kamaytirsam ham takrorlash sonini koʻpaytirib, mashqni tez-tez bajarmogʻi lozim.

Qisqa masofaga yuguruvchi qishki oylarda startdan keyingi tezlanishni takomillashtirish kerak. Buning eng yaxshi yoʻli 30-60 metr ga startdan grupp bilan chiqish va bu masofalarga yugurishdan masofalarga yugurishdan chamalashlar hamda nazorat meʼyorlarini oʻtikazish lozim.

Tayyorlov davrining bahorgi bosqichida qisqa masofaga yuguruvchilar bevosita musobaqa mavsumiga tayyorlana boshlaydilar.

Maxsus tezkorlikni oshirishda 100 va 200 m ga yuguruvchilar bilan 150-300 m ni 400 m ga yuguruvchilar uchun 150-600 m ni koʻp martalab takror-takror yugurib oʻtishga koʻp eʼtibor beriladi. Bu payda ham qishdagidek tezlikni va kuchni rivojlantiruvchi juda koʻp maxsus va sakrash mashqlari ijro etib turish kerak. Toshlarini, yadro va boshqa snaryadlarni uloqtirish, shuningdek, ogʻirlik koʻtarib (engil shtanga, gantel, qum solingan qop, tosh koʻtarib sakrash va boshqalar) ijro etiladigan mashqlarni har doim mashgʻulotlarga qoʻshib olib borish tezkorlikni va kuch sifatlarini rivojlanishida muhim ahamiyatga ega (12, 13, 21, 29, 34).

Bahorda ham qisqa masofaga yuguruvchi kross yugurib tayyorlanishiga ni eʼtibor berish kerak. 100-200 m.ga yugurishdan ixtisos olayotgan yuguruvchilar-dan tayyorgarlik darajasi bahorgi krosslarda bir tekkis surʻatda yugurishalar tayyorgarlik darajasi yaxshiroqlari, oʻzgaruvchan surʻatda gohida qisqa muddatli tezlanishlar qilib yuguradilar. 400 m ga yuguruvchilar bahorgi krosslarni bir hil surʻatda ham, oʻzgaruvchan surʻatda ham oʻtkazaveradilar. Oʻzgaruvchan surʻatdagi krossda

tezlanishlar 100 va 200 m ga yuguruvchi-lardagidan ko'ra tezroq (100-150 m gacha) davom etish kerak.

Qisqa masofaga yuguruvchining tezlik imkoniyatlarini oshirish va yugurish texnikasini yanada takomillashtirish uchun bu bosqichda masofaning oxirida tezlikni maksimal oshirib, 70-80 m.ga tezlanishli yugurish, kela turib va startdan 30-60 m.ga yugurish maqsadga muvofiqdir. Qisqa masofaga yuguruvchining mashg'ulot qilishlari startlari, tezlanishlari, chamalashlari sistematik birga bo'lishi muhimdir; irodaviy fazilatlarini tarbiyalash, nerv muskul kuchlarini maksimal sur'atda olish yugurishda tobora yuqori tezlikga erisha borish asosidir.

Shug'ullanuvchilar mashg'ulotlarining natijasini-yugurish vaqti, qadamlar uzunligi texnika hususiyatlarini bilishlari kerak. O'z faoliyatini baholash qisqa masofaga yuguruvchiga ortiqcha kuch sarflamasdan maksimal tezlikda yugurish haqida ortiqcha kuch kelganda tezlik kamayishi haqida, qadamlar uzunligi bilan ularning chastatasi o'zaro aloqador ekanini tasavvur hosil qilishga yordam beradi. Startdan chiqishni signal bilan mashg'ulot qildirish ayniqsa muximdir, chunki bunda harakat reaksiyasi tezligi anchagina yaxshilanadi (10, 11, 15, 21, 33, 43).

Qisqa masofaga yuguruvchilar hamma vaqt estafetalarda qatnashadilar. Ularni estafeta tayoqchasini uzatish va qabul qilishga o'rgatish uchun, jamoa a'zolari birlarining harakatlariga tushunadagan bo'lishlari uchun, tezkorlik va chidamkorlikni o'stiradigan, texnikani yaxshilaydigan yugurishdan iloji boricha ko'proq foydalanish, ko'proq estafeta tayoqchasi bilan start olish, estafeta shaklidagi yugurishni ko'proq takrorlash, estafetali bir-biriga uzatishda tezlanishdan foydalanish kerak (45).

Musobaqa davridagi mashg'ulotdan asosiy maqsad mashq ko'rganlik daraja-sini ko'tarish va eng yuksak sport natijasiga erishishdan iboratdir. Mashg'ulot jarayonida ortirilgan malaka asoslari to'g'ri bo'lsa tez yugurish paytida texnika yaxshilanadi. Yugurishning mukammal texnikasini bilib olgandan keyin isqa masofaga yuguruvchi buni shu qadar bilishi kerakki, hatto startdan marragacha biror marta texnikani xayoliga keltirmaydigan bo'lsin (14, 22, 23).

Mashg‘ulot jarayonida qisqa masofaga yuguruvchi asta-sekin musobaqadagidan ko‘ra ko‘proq maxsus chidamlilik talab qilinadagan ishni bajara oladigan bo‘lishi kerak. Shu bilan birgalikda maxsus chidamlilikni oshirish uchun bajariladigan mashg‘ulotdagi ishning harakteri musobaqada kerak bo‘ladigan ish harakteriga mos bo‘lishi kerak.

II.BOB. TADQIQOT VAZIFALARI, TASHKIL ETISH VA O‘TKAZISH USULLARI.

2.1. TADQIQOT VAZIFALARI

Oldinga qo‘yilgan maqsaddan kelib chiqib quyidagi vazifalarni hal etdik: -qisqa masofalarga yuguruvchi o‘smirlar mashg‘ulot yuklamalarini taqsimlanishi bo‘yicha adabiyotlarni o‘rganish va taxlil etish.

-qisqa masofalarga yuguruvchi o‘smirlarni jismoniy rivojlanganlik darajasini aniqlash. -qisqa masofaga yuguruvchi o‘smirlarni jismoniy tayyorgarligini o‘rganish.

-qisqa masofaga yuguruvchilarning yillik yuklamalarini rejalashtirish samaradorligini pedagogik tajribada asoslash.

2.2 Tadqiqot usullari

1. Ilmiy uslubiy adabiyotlarni taxlil etish va umumlashtirish.
2. Jismoniy tayyorgarlikni test mashqlari yordamida aniqlash: 30 m start oldidan yugurish, 30m pastki startdan yugurish, 60 m., 100 m., 1000 m., joydan turib uzunlikga sakrash uch xatlab sakrash, hamda yadro itqitish.
3. Pedagogik kuzatuv.
4. Joriy va pedagogik tajribalarni tashkil qilish.
5. Pedagogik nazorat me‘yorlarini qo‘llash.
6. Matematik statistik usullardan foydalanish.

2.3 Tadqiqotda pedagogik kuzatuvlar

Bo‘z tumani 1-sonli umumiy o‘rta ta‘lim maktabining jismoniy tarbiya darslarida qisqa masofaga yuguruvchilar mashg‘ulotlari jarayonini yuklamalari hajmi, yuklamalar bajarilish sur‘ati, dam olish oralig‘i, takrorlanish soni, sportchilarni xolati o‘rganilib umumlashtirildi.

2.4 Tadqiqotda pedagogik tajribaning dasturi obekti, mazmuni va tashkil qilish

2014- 2015yillar oralig'ida Pedagogik tajriba Andijon shahrida BO'SMning o'quv mashg'uloti guruxi qisqa masofalarga yuguruvchi 20 nafar tarbiyalanuvchilari tadqiqotga jalb qilindi. Tadqiqotda tajriba guruxi: Qisqa masofaga yuguruvchi o'quv mashg'ulot guruxi sportchilariga mo'ljallangan Dasturdagi materiallardan tashqari quyidagi vositalardan foydalanildi:

-O'zgaruvchan shiddatda tezlanib yugurishlar.

-Takroriy dam olish oralig'ida yugurish.

-Sakrash kompleks mashqi bunda juft oyoqda zinaga sakrab chiqish, 1 dan 5 zinagacha chap oyoqda 6-dan 10 zinagacha o'ng oyoqda sakrab chiqish. Zinaga tizzalarni ko'tarib sakrab chiqish.

-Mikro va mezotsikllaridan foydalanish (jalb qiluvchi rivojlantiruvchi bazada musobaqa va o'tish davrida)

III.BOB. QISQA MASOFALARGA YUGURUVCHILARNI YILLIK MASHG‘ULOTLARIDA UJT VA MJT NISBATLARI VA QO‘LLANILADIGAN VOSITALARNI AHAMIYATI

3.1. Qisqa masofaga yuguruvchi o‘smirlar mashg‘ulotlarida UJT va MJT yuklamalari nisbatlari

Qisqa masofaga yuguruvchilarni yillik mashg‘ulotlari yil davomida 52 haftani tashkil etadi, bunda 6 oy davomida tayyorlov mashg‘ulotlari mahsus hisobi bo‘yicha olib boriladi. Musobaqa davriga 3-4 oy kiritiladi, o‘tish davri esa 1,5-2 oyni o‘z ichiga oladi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini yaxshilash, har tomanlama jismoniy kamol topishigina emas, balki organizm va organ sistemalarining funksional imkoniyatlarini ham rivojlantirish zaruratiga e‘tibor qaratiladi. Albatta umumiy jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirmasdan sportda yaxshi natijaga erishib bo‘lmaydi. Shuning uchun umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshirishga e‘tibor berish kerak. Buning uchun har xil o‘yinsimon mashqlardan, aylanma mashg‘ulot uslubiyotidan, harakatli va sport o‘yinlari kabi mashqlardan foydalanish orqali UJT oshirilib boradi. UJT darajasini tezlik, kuch, chidamlilik, egiluvchanlik muskullarni bo‘shashtira olish kabi jismoniy sifatlarni tarbiyalashga qaratilgan mashqlar tarkibi joy olishi lozim. UJT mashqlari o‘quv mashg‘ulot guruxlari 2-3 bosqich tarbiyalanuvchilari yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlarini 40%-60% gacha bo‘lgan qismni egallash lozim. Ushbu guruxlarning maqsadi Tarbiyalanuvchilarning har tomonlama garmonik rivojlanishiga sog‘lig‘ini mustahkamlashga, umumiy jismoniy sifatlarini rivojlantiruvchi o‘yinsimon mashqlar turlaridan tashkil topishi kerak.

Mashg‘ulot sikl doirasida mashg‘ulot mazmuni hamda tuzilishi ma’lum bir darajada vaqti vaqti bilan o‘zgarib turadi. Tayyorgarlik davrida mashg‘u-lotning asosiy vazifasi muayyan makrotsiklda sportchi imkoniyatlariga mos ke-ladigan natijaga erishishni mustahkamlovchi sport formasiga ega bo‘lish hi-soblanadi.

Bunday shart-sharoitlarning eng asosiysi: organizmni funksional imkoniyatlarining umumiy darajasini oshirish, jismoniy qobiliyatlarini har tomonlama rivojlantirish, harakat ko'nikmalari har tomonlama rivojlan-tirish, harakat ko'nikmalari va malakalari zahirasini to'ldirishdan iborat.

Ko'pchilik olimlar bergan ma'lumotlar tahlili shuni ko'rsatadiki 71% umumiy jismoniy bo'yicha tayyorgarlikga katta e'tibor qaratish lozimligini ta'kidlaydilar. Ya'ni tezkorlik chidamlilik, kuch, egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlarni rivojlantirishga e'tibor berish lozim. Tayyorgarlik davrida qanday mashqlarni qo'llash kerakligi bo'yicha adabiyotlarda 64% umumrivojlantiruvchi mashqlarga 36% esa tayyorgarlik davrida ham umurivojlantiruvchi ham maxsus rivojlantiruvchi mashqlarni qo'llash kerak deb hisoblaydilar.

Olib borilgan tadqiqotlar, va vatanimiz hamda xorijiy adabiyotlarning nazariy tahlili, shuningdek sport amaliyoti yengil atletikachilar uchun tayyorgarlik davrida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalarining optimal nisbatlarini ishlab chiqishga imkon yaratdi.

Mashg'ulot vositalarini oqilona taqsimlash sportchilarning jismoniy tayyorgarlik, sport malakasi hamda samarali jismoniy rivojlanishga yordam beruvchi omillarni hisobga olgan holda, ishlab chiqildi.

Malakali yengil atletikachilarning jismoniy rivojlanishiga yordam beradigan vositalar va uslublarni tanlash umumiy hamda maxsus jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishning zamonaviy uslublari hamda vositalariga asoslanadi:

Pedagogik tajriba yillik siklning tayyorgarlik davrida o'quv mashg'ulot guruhlari uchun umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalarini oqilona taqsimlash maqsadida o'tkazildi.

Tadqiqotlarning keyingi bosqichi shundan iborat bo'ldiki, tayyorgarlik davrida mashg'ulotlarini o'tkazish uchun mashg'ulot mashqlari va vositalari tanlandi, mashg'ulot mashqlari guruhlarga ajratildi.

Avval ta'kidlangandek, tayyorgarlik davrida organizmning funksional imkoniyatlarini oshirishga, jismoniy tayyorgarlikni yaxshilashga va bazani to'ldirishga yordam beradigan mashg'ulot yuklamalarini optimal ravshda rejalashtirishga alohida e'tibor qaratish lozim. Chunki bu musobaqa faoliyatini samarali olib borishga imkon yaratadi.

Yuqoridagi vazifalarni hal etish uchun o'quv mashg'ulot guruxi qisqa masofaga yuguruvchilar bilan pedagogik tajriba tashkil qilindi va o'tkazildi. Birinchi tajribada, ya'ni sportchilarni tayyorgarlik davri boshida jismoniy tayyorgarliklari darajasini aniqlash uchun dastlabki testlash amalga oshirildi. Unda 20 nafar yengil atletikachilar qatnashdi. 2015-yilning sportchilar kontingenti bilan umumiy jismoniy tayyorgarlikni aniqlash maqsadida testlar o'tkazildi: tajriba ishtirokchilari bilan maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash uchun quyidagi qisqa masofaga yuguruvi sportchilar uchun umumiy qabul qilingan testlar bo'yicha testlash o'tkazildi:

Dastlabki testlash ma'lumotlarga ko'ra hamma o'tkazilgan testlar bo'yicha o'rtacha ko'rsatgichlar aniqlandi. Shuningdek yengil atletikachilar uchun antropometrik ko'rsatgichlar bo'yicha umumiy tayyorgarlik bosqichida tajriba guruhida umumiy jismoniy tayyorgarlikka alohida e'tibor qaratildi.

O'rtacha hisobda UJT va MJT vositalari nisbati 60-40% ni tashkil etdi, nazorat guruhida esa nisbat 54-46% ga teng edi. Umumiy tayyorgarlik bosqichi boshlanishida UJT vositalari ichida o'yinlar, sakrash mashqlari qo'llanildi. Vaqtning 45% umumiy jismoniy tayyorgarlik hamda gimnastika mashqlariga sarflandi.

Biz shundan kelib chiqdikki, sportchilarni mashg'ulot sikliga tayyorlash uchun tezkor kuch, kuch va chaqqonlik jismoniy sifatlari yaxshi rivojlantirishimiz lozim.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik bosqichida mashqlarni bajarish shiddati o'rtacha 75% dan 85% gacha tashkil etadi. Maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlari orasida birinchi ikki hafta davomida rivojlantiruvchi xususiyatga ega bo'lgan mashqlar; shtanga, gril, harakatli o'yinlar, uzoq masofalarga kross yugurishlar ko'proq qo'llanildi, ularning yordamchi mashqlar bilan nisbati MJT uchun ajratilgan umumiy

vaqtning 40-60 % ni tashkil etdi. Mashgʻulot jarayonida shiddat oʻrtacha 90 % dan 95 % gacha boʻldi.

Umumiy tayyorgarlik bosqichining uchinchi haftasida UJT vositalarida katta oʻzgarishlar sodir boʻlmadi. Faqat sport oʻyinlariga ajratilgan vaqt hajmi bir oz kamaydi, ajratilgan vaqt hajmi oshdi. Shuningdek hamma guruhlarda UJT mashqlarini bajarish vaqti 15% ga kamaydi. MJT mashqlari orasida har doimgidek maxsus rivojlantiruvchi mashqlarga koʻp vaqt ajratildi. Umuman olganda MJT ni amalga oshirish uchun ajratilgan vaqt hisobiga 10% ga ortdi. Shunda UJT va MJT vositalari nisbati 40-60% ni tashkil etadi. Mashqlarni bajarish shiddati yuqoriroq boʻldi.

Toʻrtinchi haftada UJT mashqlarini bajarish uchun ajratilgan vaqt yana 4% ga kamaytirildi, bu bilan mashq bajarish, shuningdek sport oʻyinlarini oʻtkazishga sarflangan vaqtni kamaytirish hisobiga amalga oshirildi. MJT ga kelsak, maxsus tayyorgarlik davriga yordamchi mashqlar guruhiga ajratilgan vaqt hajmi oshirildi. Bu mashqlar guruhiga quyidagilar kiritildi: Sakrash oyoqdan oyoqqa qum ustida, zinalarda tizzalarni baland baland koʻtarib yugurish mashqlari qoʻllanildi. Mashqlarni bajarishdagi shiddat UJT boʻyicha oʻzgarmadi MJT boʻyicha esa oʻrtacha 3-5% ga oshirildi.

Shuni takidlashimiz joizki, umumiy tayyorgarlik davrida qisqa masofaga yuguruvchilar uchun zarur boʻlgan tezkor kuch sifatlarni bajarishga koʻp vaqt ajratildi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshirishda har kungi ertalabki badan tarbiya mashqlari ham muxim ahamiyatga ega. Qisqa masofaga yuguruvchining kundalik mashgʻulotlariga odatda qorin, gavda orqasi, son boldir, oyoq tagi va qoʻl muskullarini oʻstiradigan shuningdek egiluvchanlikni tarbiyalaydigan mashqlar oʻrin oladi. Ertalabki badan tarbiya yoki mashgʻulotlar davomida bajariladigan UJT ni tarbiyalaydigan mashqlarni keltiramiz.

1.Yengil yugurish 1600-2000 m masofada.

2. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar.
3. Gimnastik akrobatik mashqlar.
4. Turnikda tortilish mashqi.
5. Og'irlashtirilgan to'ldirma to'plar bilan mashq o'tkazish.
6. Yelkada to'ldirma to'pni ushlab yuqoriga sakrash 4-6 seryada.
7. Kompleks trenajorlarda mashq bajarilish.
8. Har xil estafetali yugurish.
9. Kim birinchi yetib kelish o'yini.
10. Kim uzoqga sakrash o'yinlari kabi mashqlar orqali UJT oshirilib boriladi.

O'quv mashg'ulot guruh qisqa masofaga yuguruvchi sportchilari uchun yillik mashg'ulotlar yuklama soatlarini taqsimlanishini keltaramiz

Shug'ullanuvchi- lar darajasi va tayyorgarlik bosqichi.	O'qitish va muddati	Yoshi	Haftadagi soatlari	O'quv guruxlari turlari 3 gr 1gr	Sport tayyorgarlik darajasi.	Guruxlar uchun soat soni
O'quvmashg'ulot guruhlari.	1.	11-12	12	10 -8	O'sm raz	624
	2.	13-14	14	10-8	O'spraz	728
	3.	15-16	18	8-6	3-3-2 p	936
	4.	16-17	20	8-6	2p 1r	1040

Ushbu o'quv mashg'ulot guruxlarda mashg'ulot yuklamalar yillik siklda quyidagicha taqsimlanish

Tayyorgarlik ko'rsatgichlari	O'quv mashg'ulot guruhlari			
	1-yil	2-yil	3-yil	4-yil
Umumiy jismoniy tayyorgarlik	412	374	240	240
Maxsus jismoniy tayyorgarlik	136	382	572	572
Nazariy tayyorgarlik	20	20	32	32
Nazariy me'yorlar	12	12	12	12
Musobaqalarda ishtirok etish	20	28	30	30
Hakamlik amaliyoti	8	12	18	18
Tiklovchi vositalar	-	-	26	26
Tibbiy nazorat	4	4	6	6
Umumiy soatlar soni	624	832	936	936

Yillik tayyorgarlik siklda umumiy jismoniy tayyorgarlik 412 soat, maxsus jismoniy tayyorgarlikga 136 soat, nazariy bilimlarga 20 soat, nazorat me'yorlariga 12 soat, musobaqalarga 20 soat, hakamlik amaliyotiga 8 soat, tibbiy nazoratga 4 soat

vaqt ajratilib yillik yuklamalar soati 640 soatni tashkil etadi. Ikkinchi yiliga yuklamalar soati UJT 374, MJT uchun 382, nazariy tayyorgarlikga 20 soat, nazorat me'yorlariga 12 soat, musobaqalarga 28 soat, hakamlik amaliyotiga 12 soat, tibbiy nazoratga 4 soat vaqt ajratilib yillik yuklamalar soati 832 soatni tashkil etadi.

Biz ushbu yillik tayyorgarlik sikllarida mashg'ulot yuklamalarini yuqorida keltirilgan jadvallar asosida taqsimlashga e'tibor qaratdik.

O'quv mashg'ulot guruxlari 12-13 yoshdan boshlab 15-16 yoshgacha davom etadi. Ushbu bosqichning asosiy vazifalarini har tomonlama jismoniy tayyorgarlikga ega bo'lish, sog'lig'ini mustahkamlash, tayanch harakat apparatini, nafas olish sistemasi faoliyatini yaxshilash, UJT va MJT tayyorgarligini oshirish, tezkor kuch sifatini rivojlantirish va yengil atletikaning boshqa turlari texnikasini egallash vazifalari hal etiladi. Ushbu O'MG'lari mashg'ulotlarida quyidagi qisqa masofaga yuguruvchilar uchun zarur bo'lgan ko'rsatgichlar asosida mashg'ulotlar tashkil etiladi.

An'anaviy tarzda o'spirinlar mashg'ulotlarini yangi shaklini ishlab chiqish.

1. Yillik va ko'p yillik mashg'ulotlar sikl rejasini to'g'ri ketma-ketlikda o'tkazishni tashkil etish.

2. Joriy yil uchun tayyorgarlik mashg'ulotlarini asosiy vosita usullarini tuzish.

3. Jismoniy tayyorgarlik dinamikasi.

4. Yillik tayyorgarlik mashg'ulotlari yuklamalarini asosiy tamoillari.

Qisqa masofaga yuguruvchilarni yillik tayyorgarlik siklida ikkita siklga bo'lishadi, bular o'z ichiga tayyorgarlik va musobaqa davrlarini oladi.

Umumiy tayyorgarlik bosqichi tugashi bilan ikkala guruhda oraliq testlash amalga oshirildi. Yuqorida ko'rsatilgan soatlar orqali UJT va MJT lar nisbatlari berilgan.

Qisqa masofaga yuguruvchilarning tayyorlov darajasini yaxshilashda umumiy va maxsus chidamlilik katta rol o'ynaydi. Maxsus chidamlilik butun masofa davomida

yuqori tezlikni saqlab qolish emas, balki taktik rejaga asosan masofada bir necha tezlanishli yugurishlarni o'tkazish.

Qisqa masofaga yuguruvchilar yil davomida 240-260 marta mashg'ulot o'tkazadi. O'quv yilining birinchi yillarida ko'proq e'tibor sportchining UJTga qaratiladi. UJT mashg'ulotlarida quyidagi yordamchi mashqlar qo'llaniladi.

Snaryadsiz umum rivojlantiruvchi har xil mashqlar

To'ldirma to'plar, gantellar, shtanga bilan mashqlar, harakatli o'yinlar qisqa masofaga tezlanib yugurishlar, kross yugurishlar, arg'imchida sakrash mashqlari orqali umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshirib boradi (bu jarayonda MJT ga 20% hajmda yuklama beriladi).

Qisqa masofalarga yugurish texnikasini o'rgatadigan usullarni egallash:

- Yengil atletika maxsus yugurish mashqlari 2x60m (har birini)
- Pastki va yuqori startdan chiqib yugurish
- Intervalli yugurishlar
- Takroriy usullarda yugurishlar
- Takrorli almashlash usullaridagi yugurishlar, orqali MJT oshirib boriladi.

Maxsus tayyorgarlik bosqichida mashg'ulot vositalari mazmunida MJT uchun ajratilgan vaqt borasida o'zgarishlar sodir bo'ldi, ya'ni maxsus yordamchi mashqlarni bajarish soni ko'paytirildi. Bu umumiy vaqtning o'rtacha 25-28% ni tashkil etadi. Bu bosqichning birinchi haftasida UJT vositalari 47% gacha kamayganligi kuzatildi, MJT vositalariga esa 53% ajratildi. O'z navbatida, UJT bo'yicha mashg'ulot mazmuni sport o'yinlari, yugurish mashqlari va giryalar hamda kross bilan mashqlarining qisqarishi evaziga kamaytirildi va ko'proq tezkor kuch sifatini oshiruvchi sakrash mashqlari qo'llaniladi. UJT bo'yicha mashqlarda shiddat 7-9 % gacha kamaydi, MJT bo'yicha esa 3-5% ga oshish kuzatildi, ya'ni u o'rtacha 70-75 % ni tashkil etdi.

Yuqoriga keltirilgan jadvallardan ko'rinib turibdiki, 2 chi va 3 chi xaftalarda UJT vositalarining, ayniqsa sport o'yinlari va giryalar hamda boshqa mashqlar bajariladigan mashqlarning 35-40% gacha keskin kamayib ketishi kuzatildi. O'z

navbatida, bu MJT bo'yicha mashg'ulot mashqlari sonini oshirishga imkon yaratdi. Bunda oshish, asosan maxsus rivojlantiruvchi mashqlar, ya'ni tezkorlik, kuch jismoniy sifatlarini oshirishga beriladigan mashqlarni bajarish kuzatildi. 3chi haftada UJT va MJT vositalari nisbati 32%-68%ni tashkil etadi. Mashg'ulotlarni bajarish shiddati xuddi birinchi haftadagidek bo'ldi.

Maxsus tayyorgarlik bosqichining 4chi haftasida maxsus mashqlarni bajarish soni oshirildi. Bu UJT mashqlarni, ya'ni yurishlar, sakrash tanlangan turga kerak bo'ladigan maxsus yugurish mashqlari qisqarish hisobiga amalga oshiriladi. Maxsus yordamchi mashqlarda shiddat 75-80% ga oshirildi. Tayyorgarlik davrining oxirgi haftasida UJT va MJT nisbatlari shu haftaga ajritilgan vaqtning 30-70% ni tashkil etadi.

Shunday qilib, maxsus tayyorgarlik bosqichida MJT mashqlarda bajariladigan harakatlar sonini oshirish va UJT da bajariladigan harakatlar sonini kamaytirish hisobiga biz 4 hafta davomida maxsus jismoniy tayyorgarlik vaqtini 28% ga oshirib, bog'liq bo'lgan ishni amalga oshirilishi mumkin.

3.2. Qisqa masofaga yugurishda maxsus tayyorgarlikning vosita usullari

Qisqa masofaga yuguruvchi o'quv mashg'ulot guruhi tarbiyalanuvchilari yillik tayyorgarlik siklida quyidagi vazifalarni hal etishi maqsadga muvofiqdir.

Shug'ullanuvchilarni har tomonlama garmonik rivojlantirish va maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirishdan iboratdir.

UJT oshirish harakat tayanch aparatlarini va ichki organizm faoliyatini yaxshilashdan iboratdir.

Tayyorgarlikning keyingi bosqichi maxsus tayyorgarlik bo'lib bu bosqich o'ziga xos vazifalarni hal etadi. Birinchidan bu bosqichda sportchining maxsus jismoniy ish qobiliyatini oshirishi qo'yiladigan bo'lsa, ikkinchidan tezkorlik tezkor kuch va tezkor chidamlilik jismoniy sifatlarini oshirishga qaratilgan vosita usullar qo'llaniladi. Ko'pchilik yetakchi olimlardan N.G.Nikitushkin, N.N.Chesnakov, V.G.Bauer, V.B.Zelichenok, K.T.Shakirjonovalar o'z ilmiy tadqiqotlarida maxsus tayyorgarlik davriga 15-20 hafta vaqt ajratishini o'z ishlarida ko'rsatib o'tishgan. Ammo ushbu maxsus tayyorgarlik davridagi yuklamalar va unda qo'llaniladigan vosita usullar sport natijasini o'sishiga qancha darajada ta'sir etishini ko'rsatib o'tishmagan.

Sport mashg'ulotining asosiy metodi. Mashqlar, ya'ni harakatlarni takroran bajarish metodi hisoblanadi.

Mashg'ulot vazifalariga va yengil atletikachilarning imkoniyatiga qarab metod har xil shakllarda o'zgarib turadi (o'zgaruvchan, takroriy, aylanma, oraliqli, bir tekis, nazorat, musobaqa va h.k)

Qisqa masofaga yuguruvchilar tayyorgarlikning asosiy vositasi maksimal tezlik bilan yugurish hisoblanadi (E.S.Ozolin 1986). Qisqa masofaga yuguruvchilarni mashqlantiruvchi vositalar ularning musobaqa faoliyati turiga o'xshashligiga qarab ikki guruhga bo'linadi: maxsus va nomaxsus.

Maxsus vositalar kinematik, dinamik, va energetik tafsiflariga ko'ra qisqa masofaga yuguruvchilarning musobaqa faoliyatiga yaqin.

Nomaxsus mashqlardan umumiy jismoniy tayyorgarlik vositasi sifatida foydalaniladi va ularning mashqlantiruvchi samarasi katta emas. Biroq, oʻsmirlik chogʻida umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshiruvchi mashgʻulot vositalarining koʻproq qoʻllanilishi yaxshi poydevor yaratishga va oʻsmirlarga kattalar razryadiga ogʻriqsiz oʻtishlarga imkon yaratadi.

Tezlik imkoniyatlarini rivojlantirish uchun yengillashtirilgan sharoitlarda qiyalikda (qiyalik burchagi 24^0) yugurish qoʻllaniladi. Bunda qiyalikda yugurish gorizantal boʻylab yugurish hamda tepalikga (toqqa) yugurib chiqish bilan almashlab qoʻllanilgan taqdirda eng yaxshi samaraga erishish mumkin. Yengillashtirilgan sharoitlarda yugurish oddiy va ogʻir sharoitlarda yugurish bilan 1:1:2, 1:2:1, 2:1:1 nisbatlarida almashlab qoʻllanilishi lozim. Qiyin sharoitlarda mashqlarni bajarish oddiy bajarish bilan 2:1 yoki 1:1 nisbarlarda almashlab turilishi kerak.

Start tezlanishida son va boldirni yoruvchi mushaklar asosiy kuchlanishlarni bajaradi. Turli mushak guruhlarining kuch tavsiflarini rivojlantirish uchun har xil maxsus tayyorgarlik metodlari qoʻllaniladi. Umumiy kuch tayyorgarligi, tezlik kuch mashqlari shunday metodlar sanaladi. Atletning tayanch davrida yoʻlka sirti bilan mexanik taʼsiri shunday shakllangan boʻlishi kerakki, asosiy kuch vektori yuqoriga emas, koʻproq oldinga yoʻnaltirilgan boʻlishi zarur. Buning uchun qarshilik bilan yugurishda maxsus kuchni rivojlantirish metodidan foydalaniladi.

Yugurishda qarshilikdan foydalanib amalga oshiriladi, kuch tayyorgarligi bevosita start sharoitlarida kuch va tezlik tarkiblarini rivojlantirishga imkon beradi. Bunday tayyorgarlik qarshilik bilan bajariladigan anʼanaviy kuch mashqlariga qaraganda katta samara beradi. Sportchilarni tayyorlash strategiyasini ishlab chiqishda shuni eʼtiborga olish lozimki, tezlik kuch va shiddat bir-biriga chambarchas bogʻliq boʻlgan koʻrsatgichlar hisoblanadi. Ular organizmning yaxlit tizimi orqali taʼminlanadi. Ogʻir kuchli ishda mushak tolalari tuzilmasi oʻzgarishi mumkin, bu muvozanatning yoʻqolishiga olib kelishi mumkin. Murabbiylar oʻzgarishlarni

e'tiborga olishlari va qisqa masofalarga yuguruvchilarning kuch tayyorgarligi qat'iy individual tarzda yondashishlari zarur.

Xorijiy mualiflarning Donati (1996) fikricha, kuch tayyorgarligi mushak guruhlarining o'sishiga qaraganda, ko'proq asab mushak koordinatsiyasining takomillashiga xizmat qilishi kerak. Shu nuqtai nazardan an'anaviy mashqlardan foydalanilib bajariladigan uzoq muddatli kuchli ish xato hisoblanadi, shuning uchun o'z tanasi vaznini yengib o'tgan holda maksimal tezlikdagi kuch mashqlarni bajarish maqsadga muvofiqdir. Shu sababli yugurish qadamlari sur'ati va uzunligini oshirish uchun qisqa masofaga yuguruvchi harakatlariga xos tuzulishiga ega kuch mashqlarni bajarish tavsiya qilinadi. Buning uchun mashg'ulotda, odatda hamda tanish yugurish va sakrash mashqlardan ikkala va bir oyoqda ko'p sakrashlar, uncha baland bo'lmagan tepaliklardan sakrab tushish va darxol oldinga yugurish tezlanib 80m masofada tezlik uchun ko'p sakrashlar, belgilar bo'ylab va har xil sharoitlarda yugurish, har xil masofa bo'laklarida yo'l-yo'lakay yugurish, tezlikni o'zgartirgan holda yugurish, yengillashtirilgan sharoitlarda yugurish mashqlari qo'llaniladi.

Tezlik sifatlarini takomillashtirish metodlaridan biri, bu maxsus tortish tizimidir, u tyagadan foydalangan holda vaqti-vaqti bilan yo'nalishni o'zgartirib, ham oldinga, ham orqaga yugurishlarni bajarish imkonini beradi. Bu mashqlar qisqa masofalarga yugurishda uzoq vaqt tayyorgarlik ko'rgan malakali qisqa masofaga yuguruvchilar uchun tavsiya qilinadi.

Tajriba guruhiga mansub 14-16 yoshli qisqa masofaga yuguruvchilar uchun qo'llaniladigan haftalik yuklamalarni tuzilishini keltiramiz

Dushanba: Tezkor-kuch jismoniy sifatlarini rivojlantirish UJT ni oshirish.
1. Yengil yugurish 30 m. 2. Maxsus yugurish mashqi 2x50m 3. Tezlanib yugurish 6x50 m. 4. Oyoqdan oyoqga sakrab yugurish 6x50 m. 5. Og'irlashtirilgan trenajerlar bilan ishlash. 6. Yakunlovchi yugurish.

Seshanba: Umumiy va maxsus chidamlilikni rivojlantirish. 1. Yengil yugurish 1200 m. 2. URM 15 daq. 3. Gimnastika va egiluvchanlikni rivojlan-tiruvchi mashqlar.

4. Tezlanib yugurishlar 4x50 m. 5. Takroriy yugurishlar 2x100m, 2x150 m, 2x200 m bajarish shiddati 85-95 %. 6. Sport o'yini 15 daq.

7. Yakunlovchi yugurish.

Chorshanba: Kuch tezkor-kuch sifatini rivojlantirish. 1. Chigalyozdi mashqlari 30 daq. 2. To'ldirma to'p bilan ishlash. 3. Og'irlashtirilgan jismlar bilan ishlash. 4. Sakrash mashqlari 15 daq. 5. Yakunlovchi yugurish 1200 m.

Payshanba: Dam olish suzish 1 soat.

Juma: Har tomonlama tayyorgarlikni oshirish, tezkor kuch sifatini rivojlantirish. 1. Chigalyozdi mashqlari 30 daq. 2. To'ldirma to'p bilan mashq bajarish 15 daq. 3. Yadro itqitish (4 kg) 15 daq. 4. Sakrash mashqlari 10 daq. 5. Tezlanib yugurish 2x60 m. 6. O'yin 15 daq. 7. Yakunlovchi yugurish 800 m.

Shanba: Har tomonlama garmonik rivojlantirish va maxsus chidamlilikni tarbiyalash. 1. Kross 6 km (1km 5,20,0). 2. URM 10 daq. 3. Tezlanib yugurish 2x100m. 4. O'yin 20 daq. 5. Yakunlovchi yugurish 1200 m.

Yakshanba: Dam olish, xammom, sauna, madaniy xordiq.

Tajriba guruhiga mansub qisqa masofaga yuguruvchi sportchilarni maxsus tayyorgarligi.

Dushanba: Qisqa masofaga yuguruvchilarni pastki stardan chiqish texnikasini takomillashtirish, tezkor kuch sifatlarini rivojlantirish.

1. Chigalyozdi mashqlari 30 daq

2. Maxsus yugurish mashqlari 6x60m

3. Tezlanib yugurishlar 3x80m.

4. Pastki startdan yugurish 5x30, 2x40, 2x50 yugurish shiddati 85 90 %

5. Pastki startdan yugurish 3x30, 3x40, 1x60m 91 95 % shiddatda

6. Pastki startdan chiqib yugurish 3x30, 2x40, 2x50m 96 100% shiddatda.

7. Sakrash mashqlari 15 daq.

8. Basketbol 20 daq.

9. Yakunlovchi yugurish.

Seshanba: Maxsus chidamlilik va egiluvchanlikni rivojlantirish.

1. Chigalyozdi mashqlari 30 daq.
2. M.Yu.M. belbog' bilan (3kg) 4x 50m.
3. Balon tortish og'irlashtirilgan 5 kg.
4. Takroriy yugurish 2x100m/200, 2x150/200, 2x200/300 yugurish shiddati 95%da.
5. Takroriy yugurish 2x100/200 1x200/200 91-95% shiddatda.
6. Egiluvchanlikni rivojlantirish g'ovlarda.
7. Yakunlovchi yugurish.

Chorshanba: Kuch tezkor kuch jismoniy sifatlarini oshirish.

- 1.Chigalyozdi mashqlari 30 daq.
- 2.Yugurish maxsus mashqlari 6x50.
3. Sakrash mashqlari 15 daq.
4. Og'irlashtirilgan jismlarda ishlash.
5. Tiklovchi periferik mashqlar.
6. Yakunlovchi yugurish.

Payshanba: Dam olish, Suzish hammom.

Juma: Kross 6 km (1km 5daq).

- 1.U.R.M 10 daq
- 2.Maxsus yugurish maqlari 2x50.
- 3.Tezlanib yugurish 2x 100m
- 4.Basketbol o'yin 20 daq.

Shanba: Tezkor kuch jismoniy sifatlarini rivojlantirish.

1. Chigalyozdi mashqlari 30 daq
2. Tezlanib yugurishlar 4x80m
3. Start oldidan yugurib o'tishlar 4x30, 2x40, 2x60, 1x100, 96 100% shiddatda.
4. Takroriy yugurishlar 2x100/200 96-100% shiddatda
5. Sakrash mashqlari 15 daq.

6. Yakunlovchi yugurishlar. 1200m

Yakshanba: Dam olish.

Tajriba guruhi bilan o'tkazilgan maxsus tayyorgarlik hafta yuklamalarini qo'llanilishi.

Dushanba: Qisqa masofaga yuguruvchilar texnikasini takomillashtirish, tezkor kuch sifatini rivojlantirish.

1. Chigalyozdi mashqlari 30 daq
2. Maxsus yugurish mashqlari 8x50m
3. Tezlanib yugurishlar 3x80.
4. Past startdan yugurishlar 3x30, 2x40, 2x60 80-95 % shiddatda.
5. Past startdan yugurish 2x30, 2x40, 2x60 96-100% shiddatda
6. Sakrash mashqlari 15 daq
7. Og'irlashtirilgan shtanga grillar va gantellar bilan ishlash.
8. Basketbol 20 daq davomida.

Seshanba: Maxsus chidamlilik va egiluvchanlik.

1. Chigalyozdi mashqlari 30 daq.
2. Maxsus yugurish mashqlari 6x50m.
3. Tezlanib yugurishlar 4x80m.
4. Takroriy yugurishlar 4x80, 4x100, 2x150, 2x300m 85-90% shiddatda.
5. G'ovlarda mashq bajarish 20 daq.

Chorshanba: Kuch, tezkor kuch sifatlarini oshirish. Yugurish texnikasini takomillashtirish.

1. Chigalyozdi mashqlari 30 daq.
2. To'ldirma to'plar bilan ishlash 15 daq
3. Shtanga bilan ishlash 25 daq.
4. Sakrash mashqlari 10 daq.
5. Basketbol 20 daq.
6. Yakunlovchi 400 m ga yugurish.

Payshanba: dam olish suzish 1 soat davomida.

Juma: Kuch tezkor kuch sifatini oshirish.

1. Chigalyozdi mashqlari 30 daq.
2. Maxsus yugurish mashqlari 6x50 m.
3. Tezlanib yugurish 3x100m.
4. Start oldidan yugurib o'tish 2x30, 2x40, 1x60 m 91-95% shiddatda.
5. Start oldidan yugurib o'tish 2x50, 2x60, 2x80 m 96-100% shiddatda.

Shanba: Umumiy va maxsus chidamkorlikni oshirish.

1. Chigalyozdi mashqlari 30 daq.
2. Takroriy yugurish. 2x100m ga 90% shiddatda
3. Takroriy yugurish. 2x150m ga 91-95% shiddatda
4. Takroriy yugurish. 2x200m ga 90-95% shiddatda
5. Takroriy yugurish. 2x100m ga 96-100 % shiddatda.

Kross 5 km (1km 5,30,0).

Yakshanba: Dam olish, suzish.

Tajriba guruhi sinaluvchilarning MOT bosqichidagi haftalik yuklamalar hajmi.

Dushanba: Pastki start va tezkor kuch jismoniy sfatini oshirish.

1. Chigalyozdi mashqlari 30 daq.
2. Maxsus yugurish mashqi 5x60m.
3. Tezlanib yugurishlar 2x100m.
4. Pastki startdan yugurish 5x30, 1x40, 1x50, 1x60 m 91-95% shiddatda.
5. Past startdan yugurish 5x30, 1x40, 1x50, 1x60 m96-100% shiddaatda
6. Sakrash mashqlari
7. Basketbol o'yini 20 daq.

Seshanba: Maxsus chidamlilik va egiluvchanlik.

1. Chigalyozdi mashqlari 30 daq.
2. Maxsus yugurish mashqlari 6x40.
3. Tez yugurish 2x200.

4. Takroriy yugurish 2x150/200 90-95% shiddatda
5. Takroriy yugurish 2x150/200 96-100% shiddatda.
6. G'ovlar bilan 20 daq davomida mashq bajarish.
7. Yakunlovchi yugurish.

Chorshanba: Kuch tezkor kuch sifatlarini oshirish.

1. Chigalyozdi mashqlari 30 daq.
2. Shtanga bilan ishlash 40 daq.
3. Sakrash mashqi 15 daq
4. Tez yugurish 2x100/200m
5. Yakunlovchi yugurish 1200m.

Payshanba: Dam olish.

Juma: Tiklovchi mashg'ulot

1. Chigalyozdi mashqlari 30 daq.
2. Maxsus yugurish mashqi 4x50m.
3. Tezlanib yugurish 4x100m
4. Yakunlovchi yugurish.

Shanba va Yakshanba musobaqa kuni.

Tajriba guruhi sinaluvchilarni musobaqa davridan mashg'ulotlarining tuzilishi

Dushanba: Yugurish texnikasini takomillashtirish. Tezkorlikni rivojlantirish.

1. Chigalyozdi mashqlari 30 daq
2. Maxsus yugurish mashqi 6x50.
3. Start oldidan yugurib o'tish 4x50 91-95% shiddatda
4. Start oldidan yugurib o'tish 2x30, 1x40, 2x50 96-100% shiddatda.
5. Sakrash oyoqdan oyoqga 15 daq.
6. Yakunlovchi yugurish.

Seshanba: Maxsus chidamlilikni rivojlantirish

1. Chigalyozdi mashqlari 30 daq.
2. Maxsus yugurish mashqlari 2x50m.

3. Tezlanib yugurishlar 4x50m.
4. Takroriy yugurishlar 1x100, 2x150 91-95% shiddatda
5. Takroriy yugurishlar 1x100, 2x150\200 91-95% shiddatda.
6. Takroriy yugurishlar 2x100\200 96-100% shiddatda.
7. Basketbol 30 daq.
8. Yakunlovchi yugurish 800m.

Chorshanba: Kuch, tezkor kuch chidamlilikni rivojlantirish.

1. chigalyozdi mashqlari 30 daq.
2. shtanga bilan ishlash 30 daq.
3. sakrash oyoqdan-oyoqga 6x80m.
4. tez yugurish 2x60m.
5. Yakunlovchi yugurish 800m.

Payshanba: dam olish.

Juma: Chigalyozdi mashqlari 30 daq 2x100 tezlanib yugurish.

Shanba va Yakshanba: musobaqa.

3.3 Qisqa masofaga yuguruvchi o‘smirlar uchun ishlab chiqilgan yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlarining samaradorligi.

Mashg‘ulot jarayonini yil davomida tashkil qilish tamoyili mashg‘ulotlar samaradorligini oshirish va yuksak sport natijalariga erishishning hal qiluvchi shartlaridan biri. Yil davomidagi tayyorgarlik–bu sportchi mashg‘ulotlarni 12 oy mobaynida muntazam, turli rejalashtirish variantlari asosida o‘tkazadi va bundan bir necha oy yoki haftani tiklanishi uchun ajratadi. Yil davomidagi mashg‘ulotni rejalashtirish uchun davrlashtirish, ya’ni sikllar, davrlar va bosqichlarga bo‘lishdan foydalaniladi. Ularning nisbati va davomiyligi quyidagi omillar bilan belgilanadi: muayyan taqvimiy musobaqalarda ishtirok etish zarurati, yengil atletika turining o‘ziga xos xususiyatlari, sportchining tayyorlanganligi darajasi, sport formasining rivojlanishi xossalari. Hozirgi vaqtda, yengil atletikada *yil davomidagi mashg‘ulotni tashkil etishning uchta asosiy varianti* mavjud. Birinchi variantda yil bitta katta mashg‘ulot siklini (makrotsikl) tashkil etib, uch davrga bo‘linadi: tayyorgarlik, musobaqalashuv va o‘tish davrlari. *Tayyorgarlik davri* 6 oyga yaqin davom etib (noyabr-aprel), o‘z navbatida uch bosqichga taqsimlanadi: kuzgi-qishqi tayyorgarlik – 3 oy (noyabr-yanvar); qishqi musobaqalashuv – 1 oy (fevral), bahorgi tayyorgarlik – 2 oy (mart-aprel). *Musobaqalashuv davri* 5 oy davom etib, ikki bosqichdan iborat bo‘ladi: ertangi musobaqalar – 1 oy (may) va asosiy musobaqalar – 4 oy (iyun-sentabr). *O‘tish davri*, odatda, 3-4 hafta davom etib, oktabr oyiga to‘g‘ri keladi.

Birinchi variant boshlovchi yengil atletikachilar, kichik razryadli sportchilar, shuningdek, qishda musobaqalashish imkoniga ega bo‘lmagan yaxshi tayyorgarlik ko‘rgan uzoq va o‘ta uzoq masofalarga yuguruvchilar, tezyurarlar va uloqtiruvchilar tayyorgarligi uchun mo‘ljallangan. Engil atletika sohasidagi mutaxassislarning tadqiqotlari va tajribalariga tayangan holda 1-variant asosida turli malaka va ixtisoslikka ega bo‘lgan yengil atletikachilar mashg‘ulotlari davrlari bo‘yicha mashg‘ulotlarning umumiy vaqtiga nisbatan umumiy (UJT) va maxsus (MJT),

shuningdek, texnik tayyorgarliklarning quyidagi taxminiy foiz hisobini tavsiya etish mumkin (4-jadval). Ikkinchi variantda yil ikkilantirilgan: kuzgi-qishki (5 oyga yaqin, ya'ni 15 oktabrdan 14 martgacha) va bahorgi-yozgi (6 oy 15 martdan 14 sentabrgacha) sikl, shuningdek, o'tish (3-4 hafta – 15 sentabrdan 14 oktabrgacha) davridan iborat bo'ladi. O'z navbatida, kuzgi-qishki sikl kuzgi-qishki tayyorgarlik (15-oktabr-30 noyabr) va maxsus tayyorgarlik (1 dekabr-31 yanvar) bosqichlariga bo'linadi. Bu siklga musobaqa davri ham (1 fevral-14 mart) kiradi. Bahorgi-yozgi sikl bahorgi tayyorgarlik (15 mart-14 aprel) va maxsus tayyorgarlik (15 aprel-31 may) bosqichlari, shuningdek, yaqinlashtiruvchi (1-30 iyun) va asosiy musobaqalar (1 iyul-14 sentabr) davrlarini o'z ichiga oladi. Bu variant faqat yozda emas, qishki davrda ham musobaqalashish imkoniyatiga ega bo'lgan yengil atletikachilarni tayyorlash uchun qo'llaniladi. Uning ahamiyati shundaki, yilning ko'pdan-ko'p musobaqalarida ishtirok etish yengil atletikachilar tayyorgarligini yaxshilaydi, hamda o'quv-mashq jarayonining yanada sifatli va muntazam nazorat qilinishini ta'minlaydi. Musobaqalar taqvimini ikki siklli qilib tuzish murabbiydan sportchilarning sport formasini boshqarish, tayyorgarlikning vosita va usullarini tanlash, ularni turli variantlarda qo'llash borasida katta mahorat talab qiladi, ayni paytda sportchining ahvolini, ish qobiliyatini joriy nazorat qilish bilan chambarchas bog'liq bo'ladi.

Yengil atletikachilarning yil davomidagi mashg‘ulotlari davrlarida UJT, MJT va TT ning nisbati (A. F. Boyko bo‘yicha)

Engil atletikachilar guruhlari	Mashg‘ulot davrlari								
	Tayyorgarlik (%)			Musobaqalashuv (%)			O‘tish (%)		
	UJT	MJT	TT	UJT	MJT	TT	UJT	MJT	TT
10-14 yoshli yengil atletikachilar	70	15	15	50	25	25	-	-	-
15-16 yoshli yengil atletikachilar	60	15	25	45	25	30	-	-	-
III razryadli yengil atletikachilar	50	25	25	40	30	30	70	20	10
II razryadli yengil atletikachilar	40	35	25	30	40	30	60	30	10
I razryadli yengil atletikachilar, sport ustaligiga nomzodlar	35	40	25	25	40	35	50	40	10
Sport ustalari:									
a) uzoq masofalarga yuguruvchilar va marafonchilar	15	80	5	5	90	5	45	50	5
b) o‘rta masofalarga yuguruvchilar va tezyurarlar	20	75	5	10	80	10	50	45	5
v) sprinterlar, uzunlikka va uch hatlab sakrovchilar	20	50	30	15	45	40	65	30	5
g) barerchilar, balandlikka va langarcho‘p bilan sakrovchilar	20	45	35	15	35	50	60	30	10
d) uloqtiruvchilar	15	45	40	10	50	40	50	30	20
e) ko‘pkurashchilar	10	40	50	10	30	60	50	30	20

O‘zi uchun chegaraviy hisoblangan natijalarga erishgan hamda optimal imkoniyatlar yosh zonasidan oshib o‘tgan sportchilar uchun yil davomidagi

mashg'ulotlarni tashkil etishning uchinchi varianti qabul qilinishi mumkin va u har biri 3-4 oy davom etadigan bir necha (4 tagacha) qisqa sikllardan iborat bo'ladi. Bu variantning xususiyati sportchining yil davomida ko'p musobaqalarda ishtirok etishi, ular orasida qo'llab-quvvatlovchi (ba'zan rivojlantiruvchi) mashg'ulotlar va faol dam olish bilan shug'ullanishi hisoblanib, asosiy o'ziga xos jihati – yil mobaynida mashg'ulot hamda musobaqa yuklamalarining to'liqinsimon o'zgarishidir. Tezlik-kuch bilan bog'liq turlarda ixtisoslashayotgan barcha yengil atletikachilar uchun uchinchi variant eng maqbul hisoblanadi. Yuqori malakali uloqtiruvchilar bilan o'tkazilgan tadqiqotlarga asoslangan holda olimpiada chempioni A. Bondarchuk *o'quv-mashq jarayonini* uch davrga bo'lishni taklif qiladi:

1) Sportchining shug'ullanganlik darajasini oshirish davri, ikki oygacha davom etadigan va texnik mahoratni takomillashtirish bilan birgalikda sportchining tezlik-kuch imkoniyatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan bu muddatni “tarbiyalash davri” deb atash mumkin;

2) Sportchining shug'ullanganligi darajasini saqlab turish davri 1 oydan 3 oygacha davom etib, uning vazifasi – jismoniy konditsiyaning erishilgan darajasini barqarorlashtirish va texnikani yanada takomillashtirishni davom ettirish;

3) Sportchining shug'ullanganlik darajasidagi pasayish davri – 1 oygacha davom etadigan hamda maqsadi sarflangan kuch-quvvatni tiklashdan iborat bo'lgan bu vaqt “dam olish (faol va passiv) davri” deb ataladi. Sanab o'tilgan davrlarning birortasida tezlik-kuch sifatlarini rivojlantirish uchun foydalaniladigan vosita va usullarni turli variantlarda qo'llashga, organizmning funksional imkoniyatlarini oshirish uchun muddatlarning davomiyligiga, sportchida albatta kuzatiladigan jismoniy imkoniyatlarning qisqa muddatli pasayishi hisobiga harakat qobiliyatlarining erishilgan darajasini tegishli vaqt oralig'ida saqlab turishga e'tiborni qaratish lozim. Sanab o'tilgan omillar yil davomida va boshqa vaqt oraliqlarida odamning motorikasi va psixikasiga maqsadli ta'sir ko'rsatish natijasida uning biologik holatida yuz beradigan qonuniy o'zgarishlarni aks ettiradi. Yillik siklni tashkil etishning har uchala

variantida *tayyorgarlik davri* ikki bosqichdan iborat-umumtayyorgarlik va maxsus tayyorgarlik. Sarflanadigan vaqt nuqtai nazaridan ular orasidagi nisbat 3:1 (boshlovchi sportchilar uchun) va 3:2 yoki 2:2 (malakali sportchilar uchun) ko‘rinishida ifodalanishi mumkin. Tayyorgarlik davridagi asosiy vazifalar: umumiy va maxsus jismoniy tayyorlanganlik darajasini yaxshilash; yengil atletikaning tanlangan turiga muvofiq sportchining kuchi, tezkorligi, chidamliligi va boshqa jismoniy sifatlarini yanada rivojlantirish; texnikani takomillashtirish va taktika elementlariga ishlov berish; axloqiy hamda irodaviy sifatlarni yaxshilash; yengil atletikaning tanlangan turi nazariyasi va usuliyati, shuningdek, gigiena, anatomiya, fiziologiya, sport tibbiyoti va b. sohasidagi bilimlarni oshirish. Engil atletikachilarning tayyorgarligi va ixtisosligidan kelib chiqib, bu vazifalarni bajarishga har xil miqdordagi vaqt ajratiladi. Boshlovchi yengil atletikachilar umumiy jismoniy tayyorgarlik va yengil atletika mashqlari texnikasiga oid elementlarni egallashga ko‘p e‘tibor qaratadilar. Bu davrda malakali sportchilar maxsus umumjismoniy tayyorgarlik va o‘z turlari texnikasini takomillashtirishga ko‘p kuch beradilar. O‘rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar o‘z tayyorgarliklarida asosan musobaqa mashqlarini turli shiddat hamda variantlarda qo‘llaydilar. Sakrovchi va uloqtiruvchilar bu davrda umumiy tayyorlovchi va maxsus tayyorlovchi ta’sir ko‘rsatadigan vositalarga ko‘proq ahamiyat beradilar. Barerchilar, sakrovchilar, uloqtiruvchilar va ko‘p kurashchilar yaxshi jismoniy tayyorgarlikka ega bo‘lsalar, texnika ustida ko‘proq ishlashlari mumkin, jismoniy tayyorgarligida muammolari bo‘lgan sportchilar esa bunga eng ko‘p diqqatlarini qaratishlari lozim. Shu bilan birga, tayyorgarlik davrida, ayniqsa, yengil atletikaning texnik turlarida maxsus yo‘nalishga panja orasidan qarash mumkin emas.

Musobaqa davri oldiga qo‘yiladigan maqsad shunday bo‘lishi kerak ma’suliyatli musobaqalarning oldindan rejalashtirilgan muddatlarida eng yuqori sport natijalariga erishish. Bu davrda musobaqalarning asosiy vazifalari: jismoniy va axloqiy-irodaviy sifatlarni tanlangan sport turi talablariga mos ravishda yanada

rivojlantirish; sport texnikasidagi ko'nikmalarni mustahkamlash; ishlab chiqilgan taktikani egallash va musobaqalashuv tajribasini o'zlashtirish; nazariy bilimlar darajasini oshirish; tarbiyaviy vazifalarni hal etish. Bu davrda, sport formasini saqlagan holda, shug'ullanganlik darajasini ko'tarish yordamida yuqori natijalarga, rekord ko'rsatkichlarga erishish (sportchilarning imkon bo'lsa har bir haftaning oxirida musobaqalar, prikidkalar, tekshiruvlarda muntazam ishtirok etishi hisobiga).

Musobaqa davrining birinchi bosqichida yengil atletikachilar ko'p shug'ullanishlari, musobaqalarda ishtirok etishdan qo'rqmasliklari kerak. Bu musobaqalarning maqsadi-sportchining tayyorgarligini tekshirish, zaif jihatlarni aniqlab, ularni tuzatish yo'llarini belgilashdan iborat. Bu bosqichda musobaqalarda ishtirok etish mashg'ulotlarda jiddiy o'zgarishlarning yuz berishiga sabab bo'lmasligi kerak; eng avvalo yuklamalar pasaytirilmasligi lozim, imkoniyatlarni tekshirib olish, shug'ullanganlik darajasini oshirish, mashg'ulot jarayoni samaradorligini baholash, yangi sharoitlarga ko'nikish zarur. Odatda, dastlabki musobaqalardan keyin mashg'ulot jarayoniga tuzatishlar kiritish va keyingi musobaqalarga yaxshiroq tayyorlanish imkonini beradigan xulosalar chiqarib olish mumkin. Musobaqa davrining ikkinchi davrida mashg'ulot asosiy maqsadga bo'ysundiriladi – bu eng yuqori natijalarga erishish. Bu vaqtda mashg'ulotlar hajmini kamaytirish, lekin ularning shiddati, murakkabligini oshirish shart. Bu bosqichda sportchi oliy sport formasi holatiga kirib, maksimal va barqaror natijalar ko'rsatishi kerak. Mashg'ulotlar shiddatini asta-sekin oshirib borish va ayni paytda, yuklamalar hajmini qisqartirish, mashg'ulotlarni turli variantlarda o'tkazish, musobaqalar miqdorining optimal bo'lishiga erishish-sportda yirik muvaffaqiyatlarga erishishning muhim shartidir.

Musobaqalar davrida mashg'ulotning vosita va usullari boshqa davrlardagidek rang-barang emas. Bu vaqtda yengil atletikaning tanlangan turiga xos mashqlar va maxsus tayyorgarlik vositalaridan foydalaniladi. Xilma-xillikka mashqlarni bajarishning usul hamda vositalarini o'zgartirish, shuningdek, mashg'ulot o'tkaziladigan joylarni almashtirish hisobiga (qoplama turlicha bo'lgan stadionlar,

bogʻ, oʻrmon, qumloq sohil va h.k.) erishiladi. Umuman, musobaqa davrida mashgʻulot va musobaqa yuklamasi, uning hajmi va shiddati, murakkabligi zoʻriqtirish xususiyati toʻlqinsimon shaklda oʻzgarib, jiddiy tebranishlarga ega boʻladi. Masʻuliyatli musobaqalar yaqinlashgani sayin umumiy yuklama kamaytiriladi, biroq mashgʻulotlar shiddati yengil atletikaning turiga qarab har xil tarzda oʻzgartiriladi. Oʻtish davri jadal musobaqalar mavsumidan soʻng sportchining maqsadi yangi katta sikldagi mashgʻulotlarning boshlanishiga sportchini toʻla dam olgan, sogʻlom, oʻz jismoniy sifatlarini pasaytirmagan, texnik koʻnikmalarini yoʻqotmagan holda yetkazib olib kelishdan iborat. Bu davrda, oʻz navbatida, jismoniy tayyorlanganlikning erishilgan darajasini saqlab turish juda muhim. Yengil atletika turlariga xos xususiyatlarni ham hisobga olish zarur. Oʻtish davrida yuguruvchi va tezyurarlar oʻz ixtisoslik turlaridan foydalanib, yuklamalarni pasaytiradilar, sprinterlar, barerchilar, sakrovchi va uloqtiruvchilar boshqa sport turlariga xos mashqlardan foydalanadi (ayniqsa, yuqori malakali sportchilar), ular mashgʻulotlariga oʻz sport turlarini kiritmasliklari mumkin. Barcha hollarda masʻuliyatli musobaqadan keyin qisqa muddatli dam beriladi. Agar yil davomida ikki yoki undan ortiq makrotsikldan foydalanilsa, birinchi va ikkinchi, ikkinchi va uchinchi makrotsikllar orasida oʻtish davri boʻlmasligi mumkin, lekin bir necha kunlik (mikrotsikl) dam olish taʼtili zarur, yaxshisi, u faol oʻtkazilishi kerak. Bunday mikrotsikllar ikkilantirilgan yoki stroennye mikrotsikllar deb ataladi. 5-jadvalda turli ixtisoslikdagi malakali yengil atletikachilar uchun yillik sikldagi bosqichma-bosqich tayyorgarlikning davomiyligiga misollar keltirilgan.

5-jadval

Yillik mashg‘ulotlar siklida turli ixtisoslikdagi malakali yengil atletikachilarning bosqichma-bosqich tayyorgarligiga misollar

Sikllar, davrlar, bosqichlar	Davomiyligi, haftalar soni
Sprinterlar va barerchilar	
Kuzgi-qishki sikl	26 ₊ 2
Tayyorgarlik davri	16 ₊ 2
Yaqinlashtiruvchi bosqich	2 ₊ 1
1-bazaviy bosqich	11 ₊ 2
Qishki musobaqaoldi bosqichi	3 ₊ 1
Musobaqa davri	8 ₊ 2
Tiklovchi bosqich	2 ₊ 1
Bahorgi-yozgi sikl	26 ₊ 2
Tayyorgarlik davri	13 ₊ 2
2-bazaviy bosqich	9 ₊ 2
Yozgi musobaqaoldi bosqichi	4 ₊ 1
Musobaqa davri	11 ₊ 2
Sport formasini rivojlantirish bosqichi	6 ₊ 1
Sport formasini ro‘yobga chiqarish bosqichi	5 ₊ 1
Tiklovchi bosqich	2 ₊ 1

Yengil atletikachilarning yillik tayyorgarligini tashkil etish bo‘yicha keltirilgan har qanday variantda ham musobaqa davrida umumiy tayyorgarlik mashqlarini bajarish vaqtida yuklamalar hajmini kamaytirish kerak emas. Sport texnikasini egallash hamda harakat sifatlarini rivojlantirishning sharti shuki, yil davomida va har bir o‘quv-mashq davri ichida sportchi organizmiga beriladigan yuklamalarning hajmi va shiddati to‘lqinsimon o‘zgarib borishi, mashqning biror tarkibiy qismi izchil, asosli tarzda boshqasidan aratish kerak. Sportchining tayyorgarligi bosqichlarini shakllantirganda shuni hisobga olish lozimki, berilgan shiddat bilan bajarilganda mashqlarning optimal hajmi 5-6 hafta o‘zgartirilmaydi, keyin 3-4 hafta davomida yuklamalarning katta (to‘yintirilgan) hajmlarini qo‘llash zarur. Shundan so‘ng 7-10 kun mobaynida organizmning funksional imkoniyatlari tiklanishi uchun tanaffus beriladi. Malakali yengil atletikachilar bilan ishlash tajribasidan ma’lum bo‘lishicha,

sportchining shug'ullangan organizmi shunga o'xshash izchil "sinov"larning uchtasiga dosh berishi va ijobiy moslashuv effektini hosil qilish uchun sharoit yaratishi mumkin. O'quv-mashq davrlarining davomiyligiga yana sportchining ahvoli, u hal etishi kerak bo'lgan vazifalar va, albatta, sport musobaqalari taqvim ham ta'sir ko'rsatadi. Biz tatqiqot davomida olingan natijalarga asoslanib, qisqa masofalarga yuguruvchi o'smirlar uchun yillik mashg'ulotlar 252 marta, mashg'ulotlar soati 576 soat. Qisqa masofaga yugurishlarning umumiy hajmi 159 km tashkil etgan bo'lsa, 96-100% shiddatli yugurishlar hajmi 35,3km 91-95% Shiddatda yugurishlar, 32,6 km 91% dan past bo'lgan shiddat zonasida 105,6km maxsus yugurish mashqlari umumiy hajmi 44,9 sakrashlarda depsinishlar soni 620 daq og'irlashtirilgan mashqlar bilan ishlash 58,2 tonnani tashkil etgan bo'lsa UJT mashg'ulotlariga 319 soat vaqt ajratiladi. Rejalashtirilgan yillik tayyorgarlik mashg'ulotlari tayyorgarlik davri umumiy va maxsus tayyorgarlik bosqichi, qishki musobaqa davri, o'tish davri, 2 tayyorgarlik davri, maxsus tayyorgarlik va musobaqa davrlari hamda o'tish davridan iboratdir. Ishlab chiqilgan yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarini taqsimlanishi jadvalda berdik.

XULOSA

Qisqa masofaga yuguruvchilarni yillik mashg'ulotlarida UJT va MJT yuklamalarini qo'llanilish nisbati va vosita usullarini qo'llanilishi hamda ishlab chiqilgan yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarini rejlash tirish samaradorligi bo'yicha o'tkazilgan tadqiqot natijalari quyidagi xulosalarni qayt etish imkonini berdi.

1. Qisqa masofaga yuguruvchilarning yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarida UJT va MJT yuklamalarini qo'llanilish nisbatlari o'quv mashg'ulot guruhlarining 1 yilida 70/30 2 yilida 60/40 3 yilida 40/60 4 yilida 30/70 nisbatida yuklamalar taqsimlanishi aniqlandi.

2. Qisqa masofaga yuguruvchilar mashg'ulot jarayonida mashg'ulotlarning har xil usullaridan foydalaniladi. Ulardan qisqa masofalarga yuguruvchilarni tezkorligini tarbiyalashda takroriy usul, qayta takroriy, o'zgaruvchan, dam olish oralig'i , masofani bo'laklab o'tish usuli va bir maromli yugurish usullarini qasqa masofaga yuguruvchilarning tezkor kuch va tezkor chidamliligini tarbiyalashda samaradorligini aniqladik.

3. Qisqa masofaga yuguruvchilarni yillik tayyorgarlik mashg'ulotlari umumiy qonuniyatlarga asoslangan holda 52 haftadan iborat bo'lib, tayyorgarlik musobaqa va o'tish davrlariga bo'linadi. Tayyorgarlik davri ikkiga bo'linib, umumiy jismoniy tayyorgarlik va maxsus tayyorgarlik haftalaridir. Musoboqa davri musobaqa oldi tayyorgarlik, erta musobaqalar va asosiy musobaqalardan iborat. O'tish davri ham dam olish va faol dam olish haftaligadan iboratdir.

4. Qisqa masofaga yuguruvchi o'quv mashg'ulot guruhi tarbiyalanuvchilari yillik tayyorgarlik siklida 252 marta mashg'ulotlarda ishtirok etgan bo'lsa mashg'ulotlar umumiy 576 soati, qisqa masofalarga yugurishlar hajmiga 159 km, tezlanib 96-100% shiddatlarda yugurishlar 35,9 km, 91-95% shiddatda yugurish, 32,6km 91% dan past bo'lgan shiddat zonalarida yugurishlarga 105,6 km ni tashkil qildi. Maxsus yugurishlar hajmiga 44,3 km, sakrash mashqlariga 6200 daq UJT mashg'ulorlariga esa 319 soat vaqt ajratildi.

5. O'tkazilgan pedagogik tajribadan, boshida tajriba gurahi sinaluvchilari 30 m masofaga yugurishni o'rtacha $4,43 \pm 0,30$ vaqt sarflagan bo'lsa 60 m masofaga yugurishda $8,20 \pm 9,49$ sek natija ko'rsatdi. 100m masofaga yugurishda $12,2 \pm 0,23$ sek qayt etdi. 1000 m masofaga yugurishda $3:17,7 \pm 12,64$ sek qayt etdik. Joyidan turib uzunlikga sakrashda $249,21 \pm 154$ sek natijalar qayt etildi. Joydan turib uch xatlab sakrashda $7,28 \pm 24,26$ sm ga yetdi. Yadro itqitishda $11,92 \pm 2,23$ m ga natijalarni ko'rsatdi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Karimov I. A. Biz kelajagimizni o‘z ko‘limiz bilan quramiz. 7j. -T : O‘zbekiston- 1999, -.413 b.
2. “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi O‘zbekiston Respublikasining Qonuni //Xalq so‘zi. - 2000 -28 may.
3. “Ta’lim to‘g‘risida”gi O‘zbekiston Respublikasining Qonuni. //Turkiston gazetasi. - 1997. – 1 oktabr.
4. “O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining Qonuni //Xalq so‘zi.- 1999. - 27 may.
5. “O‘zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg‘armasini tashkil etish to‘g‘risida”gi O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining Qonuni //Xalq so‘zi. - 2002. – 31 oktabr.
6. Abdiev A.N. Yakkakurash sport turlarida ixtisoslashuvchi talabalarda murabbiyning kasbiy ko‘nikmalarini shakllantirishning ilmiy pedagogik asoslari. Diss.... d-ra ped. nauk - T., 2004. – 308.
7. Abdullaev A, Xonkeldiev Sh. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. – T.: O‘zDJTI, 2005. - B. 231.
8. Ayrapetyans L.R. Pedagogicheskie osnovy planirovaniya i kontrolya sorevnovatelnoy i trenirovochnoy deyatelnosti v sportivnykh igrax. Avtoreferat dokt. diss. M.,1992., 41 s.
9. Akromov J.A. Gandbol –T.: - Lider Press, 2008 y. 408 s.
10. Andris E.R. Upravlenie trenirovkoy v bege na 100 metrov. –T.: 1990.- 109 s.
11. Andris E.R., Qudratov R.Q. Yengil atletika / T.- 1998 – 124 s.
12. Balaxnichev V.V. Metodicheskie rekomendatsii dlya trenerov sbornoy komandy Rossii po legkoy atletike na zaklyuchitelnom etape podgotovki k Olimpiyskim igrum 1996 g. v Atlante. - M.: VFLA. - 1995.-28 s.

13. Balaxnichev V.V., Suslov F.P., Shustin B.N. Postroenie etapa neposredstvennoy podgotovki vysokokvalifitsirovannykh legkoatletov k glavnym sorevnovaniyam goda II Nauchnye trudy VNIIFK 1995 goda. - M. - 1996. - S. 32-42.
14. Bondarchuk A.P. Upravlenie trenirovochnym protsessom sportsmenom vysokogo klassa. – M.: Olimpiya Press. 2007.-272 s.
15. Volkov L.V., Teoriya i metodika detskogo i yunoshesogo sporta. – K.: Olimpiyskaya literatura, 2002. – S. 293.
16. Godik M.A. Kompleksnyy kontrol v sporte // Trener. Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. - 1993. № 1. - S. 22-25.
17. Graevskaya N.D., Dalmatova G.I. Sportivnaya meditsina. Kurs leksii i prakticheskie zanyatie. – T. Sovetskiy sport. 2004 – 304 s.
18. Guba V.P. Morfobiomekhanicheskie issledovaniya v sporte. M.: Sport Akadem Press, 2000. - 120 s.
19. Guba V.P., Nikitushkin V.G., Kvashuk P.V. Individualnye osobennosti yunых sportsmenov. - Smolensk: Inform.-kom. Agenstvo, 1997. - 244 s.
20. Dubrovskiy V.I. Sportivnaya meditsina – M.: Vlados., 1999. – 479 s.
21. Jilkin A. I., Kuzmin V. S., Sidorchuk Ye. V. Legkaya atletika (Ucheb. posobie dlya stud. vyssh. ucheb. zavedenii. –M.: Izdatelskiy sentr «Akademiya», 2009. - 464 s.
22. Zelichenok V.B., Nikitushkin V.G., Guba V.P. Legkaya atletika: kriterii otbora. - M.: Terra-Sport, 2000. - 240 s.
23. Ivochkin V.V., Travin Yu.G., Korolev G.N., Semaeva G.N. Legkaya atletika: beg na srednie i dlinnye distansii sportivnaya xodba: Primernaya programma sportivnoy podgotovki dlya detsko–yunosheskix sportivnykh shkol, spetsializirovannykh detsko–yunosheskix shkol olimpiyskogo rezerva. – M.: Sovetskiy sport, 2009. - 108 s.
24. Kerimov F.A. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar. - T.: Zar qalam, 2004. - B. 334.
25. Qudratov R.Q., Yengil atletika / darslik. – Toshkent. 2012 .367,b.

26. Loktev S.A. Legkaya atletika v detskom i podrostkovom vozraste: Prakticheskoe rukovodstvo dlya trenera. - M.: Sovetskiy sport, 2007.- S. 402.s.
27. Matkarimov R.M. Tyajelaya atletika. – T.: Izdatelsko-poligraficheskiy otdel UzGIFK, 2005.S. 384.
28. Nikityuk B.A., Talko V.I. Adaptatsiya komponentov serdechno-sosudistoy sistemy k dozirovannym dvigatelnyim nagruzkam // Teoriya i praktika fizicheskoy kultury, 1991. №1. - S. 23-25.
29. Nikitushkin V.G Legkaya atletika v shkole: ucheb. Posobie/ V.G. Nikitushkin,G.N. Germanov.-Voronej: Istoki, 2007.-603s.
30. Obuxev S.M. Metodika razvitiya lokalnoy myshechnoy vyнослиvosti u begunov na srednie distansii 13-17 let: Avtoref. dis. kand. ped. nauk. - M., 1991. -23 s.
31. Ozolin N.G. Nastolnaya kniga trenera. - M.: Astrel, 2003.- 672 s.
32. Pavlova O.I. Sovremennaya trenirovka yunых legkoatletika/Monografiya - M.: Izd-vo. «Teoriya i praktika fiz. kultury», 2004.-160 s.
33. Halqaro Yengil atletika Federatsiyasi tarmog‘i, www.IAAF.org.
34. O‘zbekiston Respublikasi hukumat tarmog‘i, www.gov.uz.
35. Oliy va o‘rta maxsus ta’lim vazirligi tarmog‘i www.edu.uz.
36. Axborot ta’lim tarmog‘i www.ziyonet.uz.
37. O‘zbekiston Respublikasi Qonunchilik tarmog‘i www.lex.uz.
38. O‘zbekiston Yengil Atletika Federatsiyasi tarmog‘i www.uzathletcs.org.
39. Rossiya Yengil atletika Federatsiyasi tarmog‘i www.rusathletcs.ru.