

Олий ва Ўрта махсус таълим вазирлиги
Андижон Давлат Университети жисмоний тарбия
ва жисмоний маданият факультети
3- курс «Б» гуруҳ талабаси
Мирзакаримов Охуннинг

Узок масофага югурувчиларнинг спорт тренировкаси
даврлари ва уларнинг хусусиятлари мавзусидаги

КУРС ИШИ

Бажарди :

О.Мирзакаримов

Илмий рахбар:

Ш.Авазбадалов

АНДИЖОН – 2014 й

Мавзу: Узоқ масофага югурувчиларнинг спорт тренировкеси даврлари ва уларнинг хусусиятлари.

РЕЖА

Кириш

1. Узоқ масофагаюгуриш техникаси.
2. Узоқ масофаларга югурувчиларнинг тренировка даврлари ва уларнинг хусусиятлари.
3. Узоқ масофага кичик разрядли югурувчиларнинг тренировка даврлари ва уларнинг хусусиятлари.

Хулоса

Фойдаланилган адабиётлар.

Кириш

Ўзбекистон Республикаси Президентининг жисмоний тарбия ва спорт, соғломлаштириш ишларини ривожлантириш буйича ғамхорликлари, яъни ёш авлодни жисмонан соғлом қилиб тарбиялаш борасидаги дил сўзлари ва бу соҳа буйича давлат дастурининг ишлаб чиқилиши, айниқса, ёш спортчиларга зўр қанот бўлди.

Республикаимиз спортини жаҳон майдонларига олиб чиқиш учун юзлаб спорт мажмуалари ва иншоотларини барпо этилаётганлиги, «Соғлом авлод учун»- нишонининг таъсис этилиши, шу ном билан юритилувчи халқаро жамғарманинг ташкил топиши, теннис буйича «Президент Кубоги» учун, «Тошкент Опен», миллий кураш буйича жаҳон чемпионатлари ва бошқа халқаро мусобакаларнинг, шунингдек, спорт соҳаси буйича назарий ва амалий семинар-конференцияларининг ўтказилаётганлиги бунинг исботидир. Ўз навбатида, Ўзбекистон Республикасининг «Таълим тўғрисида» ги Конуни, «Кадрлар тайёрлаш Миллий Дастури» нинг, «Ўзбекистон Республикасини жисмоний тарбия ва спорт» Конуни (янги таҳрири), ва нихоят, «Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора тадбирлари тўғрисида» ги қарорини ҳамда «Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш Давоат дастури Концепциясини» қабул қилиниши, Республикани саккизта Вазирлиги ҳамкорлигида қабул қилинган Ўзбекистон аҳолисини жисмоний тайёргарлиги ва саломатлиги даражасини белгилаб берувчи «Алпомиш» ва «Барчиной» махсус тест-синовларини жорий этиш ҳақидаги қўшма қарори ва уларда белгилаб берилган вазифалар Республика Олий ва Ўзоқ махсус касб-хунар коллежлари, академик лицейлар талаба ва ўқувчи ёшлари жисмоний тарбия ва спортни жаҳон стандартлари талаблари даражасида ривожлантириш ҳақида унинг фаолиятини тубдан такомиллаштириш тўғрисида масалаларини ҳал қилиш зарурлигини тақозо этмокда ва уни чора-тадбирларини амалга ошириш йўлларини аниқ ва рағон кўрсатиб берди.

Жамиятда соғлом турмуш тарзини шакллантириш, аҳоли саломатлигини мустаҳкамлаш, жисмоний соғлом ва маънавий бой ёш авлодни тарбиялаш, фуқароларнинг жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам жиддий шуғулланишларига эришиш бугунги куннинг энг долзарб масалаларидан ҳисобланади.

Миллионлаб инсонлар ўз саломатликларини юриш, югуриш билан мустаҳкамламокдалар.

Енгил атлетикани «Спорт маликаси» деб аташади. Бу жуда баландпарвоз иборага спортнинг бу тури лойиқми? – деб ўйлаб қоласан. Енгил атлетика барча замонавий спорт турларига йўл очиб берди, футбол ёки баскетболни югурмай ёки сакрамай ўйнаб

бўлмайди, хаттоки шахмат устаси ҳам мусобақага тайёрланиш жараёнида югуриш машқи билан шуғулланади.

Замонавий Олимпия ҳаракатларининг асосчиси Пьер де Кубертен шундай деган эди: «Асосийси ғалаба эмас мусобақада катнашиш!»

Буйук мутафаккур олим Абу Али ибн Сино беморларни даволашда гимнастика, сузиш, кураш билан бирга тез юриш, югуриш, сакраш, найза отиш, тош кутариш машқларидан унимли фойдаланган.

Жаҳонгир саркарда бобокалонимиз Амур Темур эса уз лашкарларини жисмонан бакуват, эпчил ва чидамли қилиб тарбиялашда енгил атлетикани, паст-баланд жойларда югуриш (кросс), найза отиш, тош иргитиш, тусиклардан сакраб югуриш машқларида мунтазам фойдаланган.

Чор Россияси Туркистон улкасини босиб олгандан сунг, шу улкага боскинчилик қилиб келган ёки сургун қилинганларнинг болалари ва Петербург, Харьков, Москвадан таътилга чиқиб, ота-оналарини кургани келган талабалар Тошкент ва Скоплев «Фаргона» да югуриш, сакраш, туп отиш бўйича хаваскорлар тугарагини очишади.

1916 йилида Фаргона (Скоплев) шахрига югуриш бўйича Россияда машҳур булган Лев Бархаш келади, у енгил атлетика ишқибозлари тугаракларини тузиб, улар билан биргаликда Маргилон сой қиргогидаги велосипед спорти бўйича машқлар ва пойга утказиладиган уйингоҳни қайта қуриб югуриш учун мослаштиради, 280 метрлик югуриш йулаги қуради, ва хатто, сакраш учун кундоқлар урнатади. Ҳозирги кунга келиб Республикамизда Президентимиз томонидан қуплаб югуриш йулаклари, спорт мажмуалари, спорт комплекслари ёш авлод учун қуриб битқазилди. Президентимиз таъкидлаганларидай ҳозирги кунда спортчиларимиз бутун дунё спорт ареналари, майдонларини ва спорт рингларини забт этмоқдалар. Мактаб ўқувчилари Узоқсида ўтказилаётган “Умид ниҳоллари”, Касб-ҳунар коллежлари ва Академик лицей талабаларининг “Баркамол авлод” мусобақалари, шунингдек Олий ўқув юртлари ва Университет талабаларининг “Универсиада” мусобақалари фикримизнинг яққол далилидир.

Узоқ масофаларга югуриш техникаси.

Узоқ масофаларга югуриш юқори стартдан бошланади. Югурувчи старт ҳолатида кучлироқ оёғини кучлироқ оёғини старт чизиғи яқинига, иккинчи оёғи учини эса 30-50см орқароққа қўяди. “Диккат” камандасидан кейин иккала оёғини сал букади, гавдасини олдинга энгаштириб, оғирлик марказини олдинги оёғига ўтказди. Лекин, йиқилиб тушмаслик ва югуришни олдин бошламаслик учун, умумий оғирлик массасининг проекцияси оёқ учидан олдинга ўтиб кетмаслиги керак. Олдинги оёғига нисбатан қарама – қарши томондаги қўлни букиб олдинга чиқарилади. Ўрта масофага югурувчиларнинг айиримлари шу қўл билан ерга таянадилар (старт чизиғидан орқароқда). Масофа қанчалик қисқа бўлса, югурувчининг стартда туриши шунчалик паст стартга яқин бўлади.

Спортча, сигнал берилган (ўқ овози, “марш” командаси) зоҳоти югуришни бошлайди; биринчи қадамларда унинг гавдаси кўпроқ энгашган бўлиб, кейинчалик аста-секин тикланади. Қадамлар кенглиги оша боради, югуриш тезлаша борада, спортчи тезликни ошириб олиб, қисқа вақт ичида эркин югуришга ўтади.

Масофа бўйлаб югуриш. Масофа бўйлаб югуриш пайтида гавда тўғри ёки сал энгашган ($5—7^{\circ}$) бўлади.

Гавдани олдинга сал энгаштириб туриш депсиниш кучидан тўлиқ фойдаланишга ва олдинга тезроқ силжишга имкон беради. Олдинга ҳаддан ташқари энгашиб олиш «йиқилар даража» югуришга сабаб бўлиб, натижада букилган оёқни олға узатиш қийинлашиб, қадамлар қисқалашадида, тезлик камайиб кетади. Ундан ташқари, ортиқча энгашганда, гавдани янада кўп энгашиб кетишдан сақлайдиган мускуллар доим таранг бўлади. Гавда энгашмаганда эса депсиниш учун шароит сал ёмонлашса ҳам, тизза бўғини букилган бўш оёқни олдинга узатиш: имкони. яхшиланади. Гавда ҳолати тўғри бўлса, мускуллар ва ички органлар ишлаши учун қулай шароит туғилади.

Депсиниш фазасида тос олдинга чиқарилиши узоқ масофаларга югуришнинг муҳим хусусияти бўлиб, бу таянч реакцияси кучидан тўлиқроқ фойдаланишга имкон беради. Югурувчилар гавдасининг энгашиши $2—3^{\circ}$ атрофида бўлади: депсиниш momentiда ортиб, учиш фазасида камаёди. Бошнинг ҳолати гавда ҳолатига яхшигина таъсир қилади. Шунинг учун бошни тўғри тутиб, олдинга қараш керак.

Узоқ масофаларга югуриш техникасида оёқлар қандай ҳаракат қилиши жуда муҳим. Оёқ сал букилган бўлиб, ерга майин ва эластик қўйилади. Олдин оёқ тагининг олд қисми, кейин ҳаммаси тўла ерга тегди. Оёқ тагининг бундай қўйилиши оёқнинг ерга қўйилиш жойи билан югурувчи гавдасининг у. о. м. проекцияси ўртасидаги

масофани қисқартади ва таянч реакциясининг тормозланувчи кучлари таъсирини камайтиради .

Узоқ масофаларга югурувчиларнинг тренировка давлари ва уларнинг хусусиятлари.

Тренировканинг тузилиши ва мазмуни

Тренировка машғулотларининг шакллари ва тузилиши. Ҳамма енгил атлетикачилар учун тренировка процессининг асосий ташкилий шакли группа бўлиб ёки индивидуал 2 соат ёки ундан кўпроқ давом этадиган тренировка машғулотлари (дарси) ўтказишдир. Озроқ давом этадиган машғулотлар ҳам бўлиши мумкин. Асосий машғулотларни ҳар куни кўп куч келмайдиган эрталабкн; тренировка билан тўлдириб туриш мумкин. Асосий тренировка машғулотларини тўлдирувчи уй вазифаларини эса куннинг бошқа вақтида бажариш мумкин. Енгил атлетикачилар енгил атлетик тренировка дарсидан ташкари, кросс, чанғида юриш, баскетбол ва шунга ўхшаш машғулотлар ўтказадилар. Ниҳоят, спорт мусобақалари ҳам машғулот шаклларида бири ҳисобланади.

Машғулотларнинг ҳамма шаклларида қуйидаги асосий қоидаларга риоя қилиш керак: машғулотни аста-секин бошлаб, кейин асосий иш ўтказилади. (Бу қисмда куч бериш машқ турига, куч бериш характериға ва ҳоказоларға қараб ҳар хил, лекин машғулот бошидагига нисбатан анча юқори бўлади.)

Машғулот охирида куч бериш камайтирилади. Куч келишни бу тарзда ўзгартира бориш, машғулот қайси шаклда ўтказилишидан қатъи назар, ҳар қандай тренировка машғулотлари учун шартдир.

Тренировка машғулотлари қабул қилинган умумий структура бўйича тузилиб, тўрт (кириш, тайёрлов, асосий ва якунловчи) қисмдан ёки уч (разминка, асосий ва якунловчи) қисмдан иборат. Машғулотнинг мақсади ва мазмуниға, тренировка давриға ва асосан енгил атлетикачиларнинг тайёрлик даражаларига қараб биринчи ёки иккинчи вариант қўлланади. Тренировканинг тайёрлов даврида ўтказиладиган группа машғулотлариодатда тўрт қисмдан иборат бўлади. Уч қисмдан иборат вариант кўпинча юқори разрядли енгил атлетикачилар учун, айниқса тренировканинг мусобақалашув даврида қўлланади. Тренировка машғулотларининг мазмуни кўп жиҳатдан енгил атлетикачиларнинг тайёрлик даражаларига боғлиқ бўлади.

Ўқув-тренировка дарси айрим қисмларининг вазифаси ва мазмуни. М а ш ғ у л о т н и н г к и р и ш қ и с м и. Кириш қисмнинг вазифаси ўқувчиларни уюштиришдан, яъни группани сафлаш, рапорт қабул қилиш, давоматни текшириш,

дарс вазифаси ва мазмунини тушунтириш, группани машқ бажариш учун қайта сафлашдан иборат. Шунингдек, саф машқлари, бурилишлар, юриш ва бошқалар ҳам кириш қисмига қўшилади, чунки уюштириш ва интизом ўрнатишда буларнинг ҳам аҳамияти бор. Кириш қисми 3 — 10 минут давом этади.

М а ш ғ у л о т н и н г т а й ё р л о в қисми. Тайёрлов қисмининг вазифаси: шуғулланувчиларда умуман баданни қиздириб олиш ва уларни бўладиган куч келишга тайёрлаш разминка, мускул кучини ва эгилувчанлигини ривожлантириш, бўғимларда ҳаракатчанликни ошириш, ҳаракатни бошқара олиш қобиятини яхшилаш ва енгил атлетик турлар, техника элементлари билан таништириш. Умумий бадан қиздириш тезланишли ёки спортча юриш (200 — 400м) дан бошланиб, секин югуриш-га (400 — 800м) ўтади. Тайёрлов қисмининг бошқа вазифалари снарядларда, снарядлар билан ва уларсиз бажариладиган умумий ривожлантирувчи ва махсус тайёрлов машқлари билан ҳал этилади. Яна баскетбол, волейбол элементлари каби машқларни ҳам қўллаш мумкин. Бу машқлар воситасида ҳам янада жадалроқ кейинги ишга тайёрланса бўлади.

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

Дарснинг тайёрлов қисмига тренировканинг тайёрлов даврида кўпроқ ва мусобақалаш даврида озроқ вақт ажратилади. Дарснинг тайёрлов қисми қача давом этиши танланган енгил атлетика турининг хусусиятига, атлетларининг тайёрлик даражаларига ва бошқаларга қараб (30 дан 15 минутгача) ўзгаради. 1-иерлик даражаси анча юқори енгил атлетикачиларда, хусусан уларнинг индивидуал машғулотларида, кириш ва тайёрлов хисмлари разминка билан алмаштирилади.

Р а з м и н к а спортчи организмни бўладиган тренировка ишига тайёрлайди. У, куч келиш астакин ошиб борадиган қилиб махсус танланган жисмоний машқлар комплексидан иборат. Агарда разминка учун машқлар нотўғри танланса, унинг фойдаси кам бўлибгина эмас, балки салбий бўлиши ҳам мумкин. Аста-секин разминка қилишни қисқа вақтли кучли иш билан алмаштириб бўлмайди, чунки бунда атлет тез чарчаб қолади, организмнинг функционал имкокиятлари тўла очилишига имкон қолмайди. Спортчининг вазифаси разминка воситасида организмнинг иш қобилиятини янада ошириш, уни бўладиган ишга тайёрлаш билан бирга, тренировканинг асосий қисми учун куч сақлаб қолишдан

иборатдир. (Мусобақа олдидан бўладиган разминканинг хусусиятлари «Мусобақага тайёрланиш ва унда қатнашиш» бўлимида кўрсатилган.)

Тренировка машғулотида. ўтказиладиган разминкада куч келиш жуда ҳам оз бўлмаслиги керак. Шуғулланувчиларнинг тайёрлик даражаси ортаган сари, уни ҳам ошира бориш лозим. Разминкага киритилган жисмоний машқлар умумий жисмоний тайёргарликка ҳам бир қадар ёрдам беради.

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

Тренировка машғулотининг яқунловчи қисми ҳам бир тренировка машғулотида куч келишни аста-секин пасайтириб, организмни нормага яқин ҳолатга келтириш учун зарурдир.

Ёнгил атлетика машқларида, айниқса югуришда, юрак-қонтомир системасига кўпинча жуда катта талаблар қўйилади.

Масалан, атлет қисқа масофага жуда катта тезлик билан югургандан кейин, шу заҳоти тик туриб ёки ўтириб дам олса, унинг максимал қон босими жуда тез пасайиб кетади. Югурувчи, айниқса тренировка кўрмаган югурувчи, ҳатто ҳушидан кетиб қолиши (гравитацион шок) ҳам мумкин. Худди мана шунинг учун каттиқ ишлагандан кейин, бирданига дам олишга ўтиш тавсия қилинмайди. Таҷрибали югурувчилар ҳатто жуда оғир югуришдан кейин ҳам бирданига тўхтамайдилар. Жўшқин фаолиятдан бирданига тинч ҳолатга ўтишни, улар неча минут давомида олдин секин югуриб юриб, кейин юриш билан юмшатадилар. Тренировка ишидан бирданига тинч ҳолатга ўтиш, кўпинча тренировка машғулотидан кўнгил тўлмаганлик ҳиссини туғдиради.

Агарда куч келиш аста-секин камайтирилса, у вақтда субъектив салбий ҳис этиш ҳосил бўлмайди.

Оҳиста, бир хил суръатда югуриб юриб, кейин юришга ўтиш машғулотнинг яқунловчи қисмида энг яхши восита бўлиб хизмат қилади. Югуриш 3 — 6 минут (100м 30 — 40 секундда), кейинги сайр суръатида юриш эса 2 — 4 минут давом этади. Шунингдек яқунловчи қисмда бўшаштирадиган ва янада чуқурроқ нафас олишга ёрдам берадиган машқлар бажариш тавсия қилинади.

Узоқ масофаларга кичик разрядли югурувчиларнинг тренировка давлари ва уларнинг хусусиятлари.

Асосий вазифалар:

1. Узоқ масофаларга югуришнинг тўғри техникасини билиб олиш.
2. Спортчининг умумий жисмоний тайёрлик даражасини яхшилаш.
3. Умумий ва махсус чидамликни узоқ масофаларга югуришга мослаб ривожлантириш.

4. 100, 200 ва 400м га спринтча югуришда тезликни ошириш.
5. Югуришда «тезликни ҳис этишни» тарбиялаш.
6. Нафас олиш ритмини ўрганиб олиш.
7. Югурувчининг ахлоций ва иродавий фазилатларини ошириш.
8. Масофани югуриб ўтишнинг оптимал тактик вариантларини топиш.
9. Назарий тайёргарлик олиб бориш.

Кўрсатилган вазифаларни ҳал этиш воситалари ва тахминий тренировка дозалари йиллик планда берилган.

Бир йилда 160—200 тренировка машғулоти ўтказнади.

Тайёрлов даврида шуғулланувчилар гоҳо очик ҳавода ва гоҳо залда ҳафтада 4 марта тренировка қиладилар. Залда тренировканинг баҳорги босқичи бошлангунча ҳафтада кўпи билан 2 марта шуғулланадилар. Машғулотлар залда 1,5—2 соатгача, очик ҳавода эса 2 соатгача давом этади. Айрим машғулотларда олдин очик ҳавода, кейин эса залда машқ қилса ҳам бўлади. Ёзги ютуқлар учун қишда замин яратиш керак. Шунинг учун кичик ва ўртача жадалликда жуда катта иш ҳажми бажариш керак.

Тайёрлов даврида (кузги-қишки тренировка) умумий ривожлантирадиган ва махсус тайёрлов машқлари асосий ўринда туради, уларни уйда бўш вақт бўлганда ҳам, залда ҳам бажарилаверади. Улар снарядсиз ёки снарядларда (брусларда, коньда, турникда, арконда, ҳалқаларда, гимнастик деворда) ва снаряд (гантел, штанга, тўлдирма тўплар, арғамчи ва бошқалар) билан бажарилади. Сакраб-сакраб югуриш, таяниб сакраш, снарядлар ва табиий тўсиқлардан сакраб ўтиш, сонни баланд-баланд кўтариб югуриш ёки юриш, депсинганда оёқни тўғрилашга зўр бериб югуриш каби машқлар қилиб, оёқ мускуллари билан пайларини мустаҳкамлашга алоҳида эътибор берилади.

Тайёрлов даврида югурувчилар эгилувчанликни ривожлантиришни ҳам ўйлашлари лозим. Шу мақсадда қуйидаги каби катта амплитудали кўп хил машқлар ижро этилади: гимнастика деворчаси ёнида туриб, оёқларни силкиш; оёқлар орасини кенг очиб, шпагатда ўтириб тебраниш ва бошқалар. Баъзи тренировка машғулотлари фақат умумий ривожлантирадиган ва махсус машқлардангина иборат бўлиши мумкин.

Тренировканинг кузги-қишки тайёрлов босқичи бошларида юриш тобора кўпая борадиган ишга кўниктириш воситаси (айниқса янги бошлаётганлар учун) сифатида қўлланади. Шу босқичда бир хил тезликдаги юриш ҳам ўтказилади (ўрта масофага югурувчилар 1 соатгача, узоқ масофага югурувчилар эса 1,5 соатгача). Бир текис югуришдан ўзгарувчан югуришга ўтиб, бунда секин югурадиган бўлакларни қисқартириш ҳисобига тезроқ югурадиган бўлаklar тобора узая боради. Ўзгарувчан югуриш муайян нисбатда ҳам (масалан, 4 минут секин +1 минут тез югуришни 10—15 марта такрорлаш), югурувчининг хоҳиши ва кайфиятига қараб ҳам (масалан, 4 минут секин +1 минут тез +2 минут секин +1 минут тез +1 минут секин) ўтказилиши мумкин. Баъзи югурувчилар гоҳ секин, гоҳ тез югуришда вақтни ҳисобга олмай, балки ўз кайфиятларига қараб мўлжал қиладилар. Чарчоқ бошланганда (илгариги тезликда" югуришга хоҳиш бўлмайди, оёқлар «оғирлашиб» қолади, нафас тезлашади ва х. к.) спортчи тез югуришдан секин югуришга ўтади.

Умумий ва махсус чидамлилиқни ўстириш учун кроссга ҳамма вақт, тайёрлов даврида эса, айнақса, катта аҳамият берилади. Кросс кузда ҳам (шаҳардан ташқарида, ўрмонда, боғларда), қишда ҳам (қори босилган сўқмоқларда, қор устида) ўтказилаверади. Очiq жойларда шароит ўзгариб тургани учун, у ерларда спортчи одат бўлиб қолган, ўзгармас шароитда югургандагидан кўра кўпроқ нагрузкага чидай олади.

Тайёрлов даврида югуриш тезлигини ривож топтиришга эътибор берилади. Бунинг учун залда (манежда) ҳам, очiq ҳавода ҳам қисқа масофаларни қайта-қайта югуриб ўтиш, тезланишлр югуриш, стартдан югуриш, қарама-қарши эстафета ва шу каби бошқа машқлар қилинади.

Такрорий метод югурувчининг махсус чидамлилигини орттириш учун қўлланади. Бунда хилма-хил масофа бўлақларида (Ўрта масофага югурувчилар **100м** дан **1200м** гача, узоқ масофага югурувчилар 3000м гача) такрор-такрор югурадилар.

Югуриш тезлиги билан югуриб ўтиладиган масофа бўлақлари миқдорини аста-секин ошира бориб, тренировка тайёрлов даври-нинг 4—5 ойларида максимум даражасига етказиш керак.

Қишда югурувчилар ҳафтасига 1—2 марта чанғи учишлари керак. Бунда уларнинг умумий чидамлилиги такомил топади, соғлиғи мустаҳкамлашади, нафас органлари ривожланади, Чанғи учгандан кейин бир оёқдан иккинчисига сакраш, сонни баланд-баланд кўтариб югуриш ва бошқа шу каби югуриш машқлари қилиш фойдалидир. Чанғи учиш билан бирга қалин қор устида юриб ва югуриб машқ қилинса яхши бўлади.

Тренировка тайёрлов даврида баскетбол, волейбол каби спорт ўйинлари ҳам қўлланади. Бунда чаққонлик, топағонлик, реакция тезлиги камол топади.

Умумий жисмоний тайёрлик даражасини яхшилаш учун, югурувчилар енгил атлетиканинг бошқа турлари (енгил атлетика снарядлари улоқтириш, тош улоқтириш, тўп улоқтириш, ғовлар оша югуриш, сакраш) билан ҳам шуғулланадилар.

Югурувчилар ёздагина эмас, балки қишда ҳам мусобақаларга қатнашганлари фойдалидир.

Баҳорги тайёрлов босқичида югурувчилар аста-секин кўпроқ мусобақалашув даврига хос ихтисослашган тренировка қила бошлайдилар. Махсус чидамлилиқни ўстиришга кўпроқ эътибор берилади, масофа бўлақларини югуриб ўтишда ҳам (такрорий ва ўзгарувчан югуришда ҳам), махсус тез югуриб кўришда ҳам югуриш тезлиги орттирилади. Бу даврда тренировка иш ҳажми кўплигича қолиб, жадаллиги оширилади. Баҳорда югурувчилар мусобақаларга кўпроқ иштирок этадилар.

Хулоса

Ёш енгил атлетикачиларнинг бош жисмоний тайёргарлигининг бош омили - организмни жисмоний ривожлантириш ва юқори юксалтиришдир. Ёш енгил атлетикачилар тренировкасини даврлашга бутун йил давомида спорт мусобақаларининг тақсимланиш системаси, шунингдек фаслларга қараб алмашилиш таъсир қилади.

Тайёрлов даври- бу даврда спортчининг спорт фалсафасига киришига шарт-шароит яратиб берилиш лозим.

Спортчининг – техник ва тактик тайёргарликдаги биринчи босқич характерли вазифалари қуйидагилардан иборат:

Спорт фаолиятининг ташкилий ва назарий асосини ташкил этувчи омил билимлар олиш ва уларни мустахкамлашдир. Бошланғич спорт турида, камолотга эришиш учун қулай шароит яратувчи ҳаракат маҳоратини оширувчи ва малакасини шакллантириш бош омил ҳисобланади. Ёш енгил атлетикачиларни маънавий, иродавий тайёргарлиги, спортчига хос меҳнатсеварликни тарбиялаш, спорт фаолиятидаги муваффақиятини таъминловчи иродавий имкониятлар умумий даражасини юксалтирилиши биринчи этапда алоҳида аҳамият касб этади.

Мусобақа даври - бу даврнинг структураси оддий ва мураккаб бўлиши мумкин. У мусобақа ва юклама танлаш кичик сиклларида иборат.

Иккинчи ҳолда 4-6 ҳафталик махсус оралиқ босқич билан бир-бирдан ажралган иккинчи спорт мусобақа босқичларидан иборат. Спортчи спорт формасига кириб олгандан кейин, уни бутун маъсулиятли мусобақалар давомида сақлаб туриши ва спорт ютуқларига эришишига айлантириш вазифаси пайдо бўлади. Енгил атлетикачилар жисмоний тайёргарлиги мусобақа давомида энг кўп куч-ғайрат талаб этадиган кучланишларга бевосита функционал тайёргарлик характерига эга бўлади. Спорт техникаси ва тактик тайёргарлик ҳаракат фаолиятининг имкон борица юқори поғонада ташкиллантиришни таъминлайди.

Енгил атлетикачилар маънавий – иродавий тайёргарлиги мусобақалар даврида рухий куч-қувватни олиш даражада намоён этишига алоҳида аҳамият касб этади. Ўтиш даври узлуксиз тренировка системасида ғоят ўзига хос бир даврдир. Жисмоний тайёргарликка ўтиш даврида илгари қўлга киритган функционал ва марфалогик ўзгаришларнинг мустахкамланишини таъминлайди.

Ўтиш даврида техник ва тактик тайёрланишдаги айрим камчиликларни йўқотиш учун ҳам фойдаланилади. Шу давр ичида бир қанча енгил ҳаракат шакллари ўзлаштириб олиш ҳам мумкин.

Биз битрув малакавий ишларимизда қуйидагиларни таҳлил қилиб кўрдик

ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР

1. И.А.Каримов Баркамол авлод Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори Тошкент 1997 й.
2. «Ўзбекистонда болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида» президент фармони 2002 й.
3. «Ўзбекистон Республикасининг Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисидаги қонуни» янги таҳрири 2000 й.
4. Тошкент давлат Шарқшунослик институти А. Н. Нормуродов
5. “Енгил атлетика” Тошкент - 2002 й.
6. Умумтаълим мактаблари жисмоний тарбия дастури Тошкент
7. 1994-2000 й.
8. Н. Г. Озолин Енгил атлетика олий ўқув юрт талабалари учун дарслик
9. Тошкент 1989 й.
10. Юриш ва югуриш услубий қўлланма Д Ўктамов. Ҳ Юлдашев
11. Андижон 2009 й.
12. Жисмоний тарбия тўғарак машғулоти дасури Тошкент 1994-2000 й.
13. Енгил атлетикачиларнинг жисмоний сифатлари ва тезкорлигини ривожлантириш таъминлари ва усулияти маъруза матни. Шокиржонова К.Т. Шокиржонов А.Ш. ЎзДЖТИ. Тошкент - 2008 й