

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI MADANIYAT VA SPORT ISHLARI
VAZIRLIGI**

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM
VAZIRLIGI**

O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA INSTITUTI

Qo'lyozma huquqida

RAHIMOV DONIYOR KOMULJONOVICH

**MAVZU: O'RTA MASOFALARGA YUGURUVCHI 15-16
YOSHLI O'QUVCHILARNI YILLIK TAYYORGARLIK
DAVRIDA YUKLAMALARNI NAZORAT QILISH**

Ta'lim yo'nalishi: 5610500 – “Sport faoliyati” (Yengil atletika)

BITIRUV MALAKAVIY ISHI

Ish ko'rib chiqildi va himoyaga
qo'yildi. Yengil atletika, og'ir atletika va
velosport nazariyasi va uslubiyoti kafedrası
mudiri

_____ M.S.Olimov
« » _____ 2016 y.

Ilmiy rahbar
_____ I.R.Soliyev

Toshkent – 2016

KIRISH

Ishning dolbzarligi: O'zbekiston Respublikasi Prezidenti I.A.Karimov tashabbusi va xukumatning ko'llab kuvvatlashi natijasida jismoniy tarbiya va sport mamlakatning ijtimoiy rivojlantirishning ustivor masalalaridan biriga aylanmokda.

Prezidentimiz I.A.Karimov va xukumatimiz tomonidan chikarilayotgan karorlar bugungi kunda yurtimizda ushbu sohani yanada rivojlantirish hamda ommalashishiga xizmat kilish bilan bir katorda yurtimizni butun olamga tanitishda xam amaliy dastur bo'lib xizmat kilmokda. Jumladan "Ta'lim to'g'risidagi konun" (1997), "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi"da (1997), "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi" (2015) qonunlarda belgilab berilgan vazifalar bugungi kunda o'z samarasini bermokda. Angliyaning London shaxrida o'tkazilgan XXX yozgi olimpiyada o'yinlarida O'zbekistonlik sportchilar umum jamoa xisobida 47 o'rinni olish hamda engil atletikachilarimizning kuchli uchlikdan o'rin olishi yukorida keltirilgan karorlarda belgilangan vazifalarni to'g'riligidan dalolatdir. Ammo engil atletikaning o'rta va uzok masofalarga yuguruvchilarning sport natijalarini xali xamon ortda kolayotganligi olib borilgan kuzatuvlar va ko'p yillik sport natijalarini tahlil etish jarayonida aniqlandi. O'rta masofaga yugurish turi hozirgi kunda nafakat O'zbekistonda balki, butun jaxonda ommalashgan engil atletikaning sevimli turlaridan xisoblansada, lekin O'zbekistonda o'rta masofaga yugurish turlarida xalkaro toifadagi sport ustalari tayyorlanmayotganligi, yillik mashg'ulot yuklamalarini taqsimlash, yuklamalar xajmi, bajarilish surati, hamda ko'llaniladigan vosita usullarini eskirganligini ko'rsatmokda. CHunki hozirgi kunda jaxon arenalarida sport natijalarining kun sayin o'sib borishi yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarini yildan - yilga takomillashtirish uslubiyatiga e'tibor karatishni takozo etmokda. Biz tadqiqot davomida yillik yuklamalarini tahlil etsh, mashg'ulot uslubiyatini kuzatish, hamda sport natijalarini o'rganish jarayonida tanlangan mavzu bugungi kunda ushbu sohaning dolzarb muammolaridan biri ekanligiga xech kimda shubxa uyg'otmaydi.

Ishning maqsadi: o`rta masofaga yuguruvchilarning yillik tayyorgarlik mashg`ulotlari yuklamalarni nazorat qilish orqali ularni mashg`ulotlarini tashkil qilish

Ishning yangiligi: o`rta masofalarga yuguruvchi 15-16 yoshli o`quvchilar mashg`ulot jarayonlarini tuzilishi va ulardagi vositalarni qo`llanishini yillik mashg`ulotlarni tayyorgarlik davrida nazorat qilish orqali mashg`ulotlarini o`quvchilar tayyorgarligiga mos ravishda ishlab chiqishdan iborat.

**Ishning ob`ekti va predmeti:** maktab o`quvchilarining darsdan keyingi mashg`ulot jarayonlari va ularning mashg`ulot tuzilmalari.

Ishning ilmiy farazi: Faraz kilindiki, o`rta masofaga yuguruvchilar mashg`ulot yuklamalarini jismoniy tayyorgarligi va funktsional holatini inobatga olgan holda mashg`ulot yuklamasi xajmi, bajarilishi surati takrolanish soni tayyorligiga mos ravishda tashkil etilsa sportchilarni sport natijalari, jismoniy tayyorgarligi va funktsional imkoniyatlari faoliyati yaxshilanishiga o`z ta`sirini ko`rsatadi.

Ishning amaliy ahamiyati: Hozirgi kungacha yillik tayyorgarlik mashg`ulotlarini rejalashtirish bo`yicha ko`plab ilmiy maskanlarda tadqiqot ishlari olib borilmoqda. Yillik mashg`ulotlarni taqsimlashda yuklamalarni umumiy xajmi, muddati, mashg`ulotlar soni, sportchilarni jismoniy tayyorgarlik darajasi bo`yicha ilmiy izlanishlar mavjud. Ammo o`rta masofaga yuguruvchilarni tayyorgarlik tsiklida mashg`ulot jarayonida qo`llaniladigan vositalarni aniqlash orqali mashg`ulot yuklamasi va bajarilish hamda takrorlanish nisbatlari adabiyotlarda deyarli berilmagan. Amaldagi tajribada yillik yuklamalarni taqsimlashda jismoniy tayyorgarlik darajasi funktsional tayyorgarligini inobatga olgan holda makro va mezotsikllar yuklamasini optimal tezkor taqsimlash sportchilarni yillik tayyorgarligini asosiy musobakalarda samarali ishtirok etish imkoniyatini oshirish bilan o`ta dolzarb xam nazariy va amaliy ahamiyat kasb etadi.

**Ishning o`rganilganlik darajasi:** Hozirgi kungacha o`rta masofaga yuguruvchilarni tayyorlash va musobakalarda samarali ishtirok etish, yillik mashg`ulotlarni tashkil etish va rejalashtirishda juda ko`plab olimlar ilmiy

tadqiqotlar olib borishgan. Ulardan F.P.Suslov, V.Popov, V.Suleyanov, B.Xaydarov, K.T.SHokirjonova, R.K.Kudratov, R.D.Xolmuxammedov, M.S.Olimov va N.Raxmatovalar. SHunga karamay xam joylarda o`tkaziladigan mashg`ulotlar va unda ko`llaniladigan yuklamalar nisbatlarini taqsimlash masalalari o`z echimini topmagan. SHu boisdan tanlagan mavzu obekt sifatida o`ta dolzarb nazariy va amaliy ahamiyatni kasb etadi.

Ximoyaga olib chikadigan holatlar:

1. 1500 m masofaga yuguruvchilarning mashg`ulotlari mazmuni.
2. Sport pedagogik maxoratni oshirish mashg`ulotlarining ko`yilishi.
3. 1500 m masofaga yuguruvchilarning jismoniy tayyorgarligi, funktsional holati, sport natijalari dinamikasi.
4. 1500 m masofaga yuguruvchilar mashg`ulotlari yuklamalarin taqsimlashda jismoniy tayyorgarlik funktsional holatini inobatga olib tezkor taqsimlashni tadqiqot davomida ilmiy asoslash.

I. BOB. 1500M MASOFALARGA YUGURUVCHI SPORTCHILARNI YILLIK MASHG'ULOTLARINI TAQSIMLANISHI BO'YICHA ADABIYOTLAR TAHLILI.

1.1. 1500 m masofaga yuguruvchilarni yoshi bo'yicha fiziologik xususiyatlari

Yuklamalar yo'nalishi va shiddatini yurak-qon tomir urish tezligi nuqtai nazaridan asoslash to'g'risidagi xar xil fikir mavjud. Bunda yurak faoliyatining asosiy mezonini sifatida yurak qisqarishi tezligi (YUUT) qabul qilingan.

Muallif (36) fikriga ko'ra, yugurishda shiddatning I darajada shug'ullanish umumiy yugurish chidamliligini oshirmaydi, faqatgina «sarflangan» kuchlarni tiklaydi (YUUT 114-132 z/daq), II darajada shug'ullanish umumiy chidamlilikni oshiradi (YUUT 174 ur/daq). III darajada umumiy yugurish chidamliligini shiddatli mashg'ulotga moslashtiradi (YUUT 150-174 ur/daq).

YUqorida ko'rsatilgan shiddat darajalari chidamlilik sifati kichik sinflarga bo'linadi. Muallif (67) umumiy, sur'at va kuch chidamliligini ko'rsatadi. Buning ustiga, sur'at chidamliligi, masofa uzunligiga qarab yana 3 turga bo'linadi:

A) qisqa chidamlilik;

B) o'rtacha va uzoq muddatli chidamlilik. Aniq mashg'ulotlar chidamlilikning barcha turlari orasida o'zaro aloqada bo'ladi.

Masalan, razryadlilar guruhida umumiy va maxsus chidamlilik orasidagi o'zaro bog'liqlik korrelyatsiya koeffitsienti 0,48-0,70 ga teng bo'ladi. Umumiy va tezlik, chidamlilik orasidagi aloqadorlik eng kam ($R=31-0,62$) deb topildi (45, 47, 137). Mashg'ulotlar jarayonida muayyan yo'nalish asosida, bajarilgan ish umumiy, muhim ahamiyatga ega. YAngi shug'ullanuvchilar ustida tajriba o'tkazilganda, aerob ish umumiy chidamlilikni ko'proq rivojlantirish va o'rta masofalarga yugurishda ixtis6 oslashganlar uchun eng ma'qul usul ekanligi namoyon bo'ldi.

Sportning hozirgi zamon nazariyasi va uslubiyatida rivojlantirilayotgan jismoniy sifatlar darajasini baholash haqidagi masala katta ahamiyat kasb eta

boshladi (6, 10, 131). Ayniqsa chidamlilikka ko'proq tayanadigan sport turlarida bu yaqqolroq ko'zga tashlanmoqda. Muallif (23) fikricha aerob va anaerob qobiliyatlarni rivojlantirish darajasini baholash oddiy fiziologik o'lchashlar yo'li bilan ham, ergometrik usullar, ya'ni maxsus sharoitda bajarilayotgan ishni tashqi jihatdan o'zgartirish yo'li bilan ham amalga oshirilishi mumkin. Murabbiy va sportchi birgalikda ish ko'rayotgani uchun ham tashqi ko'rsatkichlar muhim sanaladi.

1500 m. ga ixtisoslashgan yuguruvchilarning masofaga tayyorgarligini aniqlab beradigan testlarga quyidagilar kiradi: 3 km. ga yugurish, 800 m. ga yugurishda (yoki 1500 m ga) 400 m. ga yugurish etalon masofa bo'lgandagi tezlik zahirasidan foydalanish (18). Bir-biriga yaqin masofalarda natijaga qo'yiladigan me'yoriy talablar ishlab chiqilgan bo'lib, ular asosida 800 va 1500 m. ga yugurish natijalarini bashorat qilish mumkin (18).

Fiziologik nuqtai nazardan, aerob imkoniyatlar rivojlanishining eng ko'p ma'lumot beruvchi miqdoriy ko'rsatkichi maksimal kislorod iste'moli (MKI), u inson iste'mol qila oladigan eng ko'p kislorod miqdori hisoblanadi. MKI to'g'ridan-to'g'ri aniqlash hamda «masofa-vaqt» aloqadorligining tahliliga asoslanib kritik tezlik to'g'risidagi tushuncha kiritilgan (25, 28, 54).

Razryadli sportchilarning maxsus chidamliligini rivojlantirish ustidan pedagogik nazoratni amalga oshirish uchun 2 ta test etarlicha ma'lumot beradi. 400 m ga yugurish natijasi (anaerob glikolitik) va YUUT (170 ur/daq) bo'ladigan yugurish tezligi (aerob imkoniyatlar ko'rsatkichi)dir. Muallif tadqiqotida (25) 400 va 200 m, 800 m va 400 m, 1500 va 800 m ga yugurish natijalari orasidagi to'g'ridan-to'g'ri bog'liqlik ko'rsatilgan.

Axborot mezonlarini izlashga yo'naltirilgan maxsus tadqiqotlarda shu narsa ma'lum bo'lganki, 400 m va 800 m ga yugurish natijalari 300 m va 3 x 300 m ga yugurish testlari bilan, 1500 m ga yugurish natijalari esa 2 x 300 m, 200 m ga yugurish testlarini tekshirish orqali ko'zlangan natijaga erishish mumkin ($R=0,57-0,88$).

Razryadli sportchilarning maxsus chidamliligini nafasni tutib turishga ko'ra baholash to'g'risidagi taklif ham bor, chunki chidamlilik bilan nafasni tutib turishi kattaligi orasida etarlicha yaqin bog'liqlik mavjudligi aniqlangan. YUqori malakali sportchilarda bu bog'liqlik ancha kuchsizlanib qoladi.

Muallif (33) ma'lumotlariga qaraganda, 18-20 yoshli razryadli sportchilarda 800 m.ga yugurish natijalari quyidagi ko'rsatkichlar bilan mustahkam aloqadadir; 1-30 m.ga yugurish bo'yicha ($R=0,48-0,5$); 2-«Tezlik zahirasi» bo'yicha ($R=0,59-0,66$). YUguruvchining anaerob imkoniyatlarini, boshqacha aytganda, anaerob chidamliligini baholash uchun, bir qancha nazorat mashqlari tavsiya etiladi. 100 m va 400 m ga yugurish 2 x 60 soniya, 4 x 60 soniya ko'rsatilgan testlar, shuningdek, mashg'ulotning kumulyativ samarasini hamda musobaqalarda funktsional tayyorgarlik darajasini baholash uchun ham qo'llanishi mumkin.

Mualliflar (38, 124) fikricha, 4-test bir daqiqalik yugurishni takrorlash (4 x 60) dam olish uchun oraliq tanaffuslar qisqarib borsa, (3,2,1 daqiqa) va har safar imkon boricha yuqori tezlik bilan yugurilsa (dam olish shakli ixtiyoriy) 800 m, 1000 m, 1500 m.ga yugurish natijalari bilan yaqin ($R=0,86$). Mazkur test juda ko'p ilmiy ishlarda fiziologik va biokimyoviy jihatdan asoslab berilgan.

Mualliflar (33) fikricha, bu nazorat mashqi anaerob jarayonlar shiddatini maksimal darajaga etkazadi. Ushbu test natijalarining o'sib borishiga qarab, anaerob chidamlilik darajasining oshishi to'g'risida xulosa chiqarish mumkin.

Chidamlilikni rivojlantirishga yo'naltirilgan mashg'ulotlar sport bilan shug'ullanuvchilar organizmining funktsional holatida fiziologik, biokimyoviy va boshqa o'zgarishlarni keltirib chiqaradi; o'pkada almashinuv hamda kislorod iste'moli ko'payadi, qonning tomir urishi vaqtidagi va daqiqadagi hajmi, undagi sut kislotasi miqdori oshadi va h.k. ().

Hozirgi zamon tasavvuriga ko'rasportchilarda tinch holatda laktat darajasi 20 mg% gacha ko'payadi. Aralash zonada mashg'ulot o'tkazilganda, ya'ni shiddat bilan nisbatan bir tekis ta'minlanuvchi zonada aerob va anaerob manbalardan sut kislotasi kontsentratsiyasi yuzaga keladi. YUgurish tezligi eng yuqori bo'lgan hollarda laktat darajasi ham shu sportchi uchun eng yuqori ko'rsatkichlarga etadi.

Qonda sut kislotasi kontsentratsiyasi 20 mg% dan oshganda o'tkaziladigan mashg'ulotlar anaerob zonadagi faoliyat hisoblanadi. Bajarilayotgan ishning energiya bilan ta'minlanishining umumiy kuchida anaerob oksidlanish ulushi ko'payib ketadi. O'rta masofalarga yuqori malakali yuguruvchilarda mashg'ulot jarayonida sut kislotasi miqdori ko'pincha 120 dan 250 gacha mg% ni tashkil etadi ()

Boshqa ma'lumotlarga ko'ra(34), 800 m ga yugurish vaqtida maksimal kislorod qarzi kattaligi 55-68% gacha etsa, sut kislotasi darajasi 140-200 mg% ga teng bo'ladi, qonning sut kislota reaksiyasi (rN) 7,1-7,05 gacha pasayadi, maksimal kislorod iste'mol qilish darajasi tananing 1 kg og'irligiga nisbatan 68-75 ml dan to'g'ri kelsa, yurakning hajmi 10-13 ml kg ni tashkil etadi.

1500 m ga yugurishda maksimal kislorod qarzi kamroq 35-45% ga teng, ammo so'nggi 300-400 m ni juda tez yugurib o'tishda sut kislotasi 160-170 mg% gacha ko'tariladi, MKI 80 ml/kg og'irlikkacha, yurak hajmi 11-13,3 ml/kg gacha etadi.

Razryadli sportchilarda barcha o'zgarishlar kamroq ko'zga tashlanadi. Muallif (102) ma'lumotlariga ko'ra, razryadlilarida sut kislotasi miqdori tahminan 13 mg% ni, yuklamadan so'ng 19 mg% ni, yuklama berilganidan 2 soat o'tgach, 16,5 mg% ni, 4 soat o'tgach 10 mg% ni, yuklama berilganidan so'ng oradan 24 soat o'tgach esa 11 mg% ni tashkil etadi. Mushak faoliyatidan keyin qondagi sut kislotasi miqdori tahminan 45 mg% ga etganda, kislorod qarzi laktat funksiyasi hosil bo'lishi boshlanadi (O_2 -qarz).

Demak, qonda yig'iladigan sut kislotasi maksimal miqdori bilan O_2 - qarzning laktat funksiyasi kattaligi orasida to'g'ridan-to'g'ri aloqa bor.

Yuqori malakali o'rta masofaga yuguruvchilarda O_2 -qarz kattaligi bilan qonda paydo bo'lgan sut kislotasi miqdori, 4x400 m testni qisqarib boruvchi interval oraliqlar, tanaffuslar (3,2,1 daqiqa) bilan bajarganlarida eng ko'p bo'lishi aniqlangan. Bu test 800 m ga yugurishga qaraganda O_2 -qarz bilan ko'proq bog'liqdir (R- 0,74) ()

Mazkur nazorat mashqini bajarishda sut kislotasining to'planishi 176-178 mg. % ni tashkil qiladi. Organizmda u yoki bu aerob faoliyat bajarilgandan so'ng sodir bo'ladigan o'zgarishlarni yana gemoglobin (Nv) kontsentratsiyasi bilan ham aniqlaydilar. Ishda fazali (bosqichli) diagrammalarni yaratish asosida aerob faoliyat bilan gemoglobin kontsentratsiyasi orasida teskari aloqa borligi aniqlangan bo'lib, u mazkur ko'rsatkichning etarli darajada yaqinligini va uni foydalanayotgan yuklamalarning muvofiqliligini nazorat qilish maqsadida qo'llash mumkinligini tasdiqlaydi.

YUguruvchilarni o'rtacha masofalarga tayyorlashda shuni nazarda tutish kerakki, 800 va 1500 metrli masofalar nisbiy shiddatining turli zonalariga tegishli bo'lib, sportchilarning aerob va anaerob qobiliyatlari rivojlanishiga har xil talablar qo'yadilar. 800 m ga yugurishda anaerob-glikolitik jarayonining ancha ko'payishi eng muhim hisoblanadi. 1500 m. ga yugurishda esa shiddat hosil bo'lishida aerob jarayon katta ahamiyat kasb etadi. ()

Boshqa mualliflar tomonidan () 800 m.ga yugurishda maxsus chidamlilik hamda kuch sifatleri xususiyatlari orasida 1500 m.ga yugurishdagi nisbatan ko'proq jihatlari ko'rsatib berilgan.

Mazkur mualliflar () 800 m va 1500 m. ga yugurishda mashg'ulot jarayonini tashkil etish masalasiga umumiy yondashuvdan alohida-alohida yondashuvga o'tishni taklif qiladilar. 800 m va 1500 m. ga yuguruvchilar sport mahorati o'sib borgan sayin tezlik sifatlaridan foydalanish darajasini tahlil qilib, shunday xulosaga kelish mumkin. 800 m.ga yugurishda tezlik sifatlaridan foydalanish darajasi 81-83 % ga, 1500 m. ga yugurishda esa 73-78 % ga teng bo'ladi .

YUguruvchilarning o'rta masofalarga tayyorlashning usuliy yo'naltirilganligini belgilashda quyidagilarni hisobga olmoq lozim: maxsus jismoniy tayyorgarlikning omillar asosidagi «sur'ati» o'z tarkibiga tezlik imkoniyatlari yig'indisini, umumiy chidamlilikni maxsus chidamlilikni oladi. Bu sifatlarining 800 m. ga yugurishga qo'shgan ulushi 70% ni, 1500 m ga yugurishda esa 77% ga teng. eng muhimi maxsus chidamlilik omili sanaladi.

Aerob energiya manbai quvvati o`rta va uzoq masofalarga yugurishdagi hamda shularga o`xshash sport turlaridagi natijalar bilan o`zaro muhim bog`liqlikka ega. Bunda jismoniy ish qancha uzoq davom etsa, uning samaradorligi KMIQ ko`rsatkichlari bilan shuncha yaqindan o`zaro bog`liq. SHu bilan birga, masalan, jahon miqyosidagi yuguruvchilarda KMIQ ko`rsatkichlari oxirgi 50 yil ichida kam o`zgardi, natijalar esa muntazam o`sib bordi. Bu shundan dalolatki, aerob energiya manbai quvvati bu faqat chidamlilikning namoyon bo`lishini belgilab beruvchi omillardan biridir. Aerob xususiyatiga ega ishga bo`lgan chidamlilik darajasi energiya ta`minotining aerob tizimi sig`imiga ham bog`liq. Kam mashq qilgan kishilar jismoniy ishni KMIQ ning 70% darajasida 30 daq.gacha bajara oladilar, mashqlarda chiniqqan sportchilar esa ayniqsa, stayerlik turlarda ixtisoslashuvchilar 2 soatdan ortiq bajarish imkoniyatiga egalar ().

Aerob sig`imni uzluksiz standartlashtirilgan mashq uslubini keng qo`llash orqali yaxshilash mumkin.

YUklamalar shiddati muayyan kishining aerob-anaerob porogi chegarasida bo`lishi lozim.

Aerob energiya ta`minoti tizimining harakatchanligi shiddatli va etarlicha uzoq davom etadigan ish boshlanishida hamda uzoq vaqt davom etadigan uzluksiz ishni bajarish shiddatining ancha o`zgarishida oksidlanish jarayonlari boshlanishining tezligi bilan tavsiflanadi. Aerob funktsiyalar optimal kattalikkacha qancha tezroq sodir bo`lsa, energiya ta`minoti shuncha tejamli amalga oshiriladi va ish shuncha mahsuldor bo`ladi. ()

1.1.-jadval

Davomiyliги har xil bo`lgan maksimal jismoniy yuklamaning energiya ta`minotida anaerob va aerob jarayonlarning ulushi (Gottnick, Hermansen, 1973)

Ishning davom etish chegarasi	Energetik qiymati, kkal			Ulushi, %	
	Anaerob jarayonlar	Aerob jarayonlar	Yig`in disi	Anaerob jarayonlar	Aerob jarayonlar
10 soniya	20	4	24	83	17

1 daqiqa	30	20	50	60	40
2 daqiqa	30	45	75	40	60
5 daqiqa	30	120	150	20	80
10 daqiqa	25	245	270	9	91
30 daqiqa	20	675	695	3	97
60 daqiqa	15	1200	1215	1	99

Funksional tejamkorlik vegetativ tizimlarning ishdagi muvofiqlik darajasiga hamda uzoq vaqt mobaynida kislorodni yuqori darajada iste'mol qilish bilan (kislorodni iste'mol qilish kislorodga bo'lgan talabga javob beradi) mustahkam holatda ishlash qobiliyatiga bog'liq. Kam mashq qilgan kishilarda jismoniy yuklamaning porog shiddati (qonda laktat to'planishining boshlanishi) 50 % ini, yuqori malakali sportchilarda esa maksimal aerob mahsuldorlikning 85 % idan ko'prog'ini tashkil etadi (). Uzluksiz standartlashtirilgan mashqlar uslubini qo'llash, funksional tejamkorlikning rivojlanishiga yordam beradi.

Texnik tejamkorlik harakatlarning oqilona biomexanikaviy tuzilishi va ularning avtomatlashtirilishiga bog'liq. Bunda ham o'ta qisqa, ham o'ta uzun qadamlar bilan yugurish tejamkorligining yomonlashuviga olib keladi. Ko'rinib turibdiki, energetik jihatdan yugurishda optimal qadam uzunligi oyoqlar uzunligiga va kishining kam yoki ko'p mashq qilganlik darajasiga bog'liq.

Harakatlarning avtomatlashishi ortiqcha zo'rliqlarni yo'q qilishga, demakki, energiya sarflanishining kamayishiga yordam beradi. Harakatlarning tejamkorligi shuningdek ichki mushak koordinatsiyasi (harakat birliklari ishidagi oqilona navbat) va mushaklararo koordinatsiyaga bog'liq. Bu yugurish bo'yicha mashg'ulotlar olib borgan yuqori malakali velosipedchilar va suzuvchilar bilan o'tkazilgan tajriba natijalariga tayanib ishonchli tarzda dalillangan. Ularning mashg'ulot davomidagi aerob ish qobiliyati ko'rsatkichlari o'zgarmadi, ish birligi uchun energiya sarfi ancha kamaydi. ().

CHidamlilikning namoyon bo'lishiga psixik sifatlar katta ta'sir ko'rsatadi. Ular motivlar kuchi va faoliyat natijasiga bo'lgan ko'rsatmaning mustahkamligi

bilan, shuningdek irodaviy sifatlar: maqsadga intiluvchanlik, qat'iyatlilik, tirishqoqlik, bardosh, katta salbiy o'zgarishlarni ko'tarish qobiliyati (ya'ni ish jarayonida yuzaga keladigan holatlar – kislorod qarzining ortib borishi, qonda sut kislotasi to'planishining oshishi) bilan tavsiflanadi. Xill birinchi bo'lib maksimal kislorod qarzi kattaligini aniqlagan. U 18,7 l.ni tashkil etgan. Kislorod qarzining bundan ham katta o'lchamlari N.Volkov tomonidan yuqori malakali sportchilarda qayd qilingan – 23-25 l. o'rtacha malakaga ega bo'lgan sportchilarda kislorod qarzi faqat 10-15 l ni tashkil etadi.

Chidamlilik, shuningdek, kuch, tezkorlik, egiluvchanlik zahirasi va harakat koordinatsiyasiga bog'liq. Hech kim 100 m masofada erishish mumkin bo'lgan tezlik bilan uzoq vaqt davomida yugura olmaydi. Masalan, etakchi yuguruvchilarda 100 m ga yugurishda eng yaxshi shaxsiy natija va ushbu masofani bosib o'tishning o'rtacha tezligi orasidagi farq musobaqa masofasida 400 m masofa uchun 0,9-1,0 s ni va 800, 1500, 5000 va 10000 m masofalar uchun muvofiq ravishda 2,5-2,6 soniya.; 3,2-3,4 soniya.; 4,1-4,4 soniya; 4,9-5,9 soniya. ni tashkil etadi. Chidamlilikning namoyon bo'lishida shunday o'xshash bog'liqlik boshqa harakat sifatlarining rivojlanishi darajasida ham kuzatiladi. Va shundan dalolatki, faqat boshqa jismoniy sifatlar optimal darajada rivojlangan bo'lsagina, chidamlilikning yuqori darajada namoyon bo'lishiga erishish mumkin.

Musobaqa faoliyatida chidamlilikning namoyon bo'lish darajasi sport kurashining optimal taktikasiga ham bog'liq bo'ladi.

Aerob xususiyatdagi ishda o'zgaruvchan tezlik bilan ishlash keng qo'llaniladi. Bunda nisbatan yuqori va nisbatan past tezlik bilan yugurib o'tiladigan bo'laklarni o'zgartirib turish, bo'laklar shiddatini yurak-qon tomir urishini 160-170 gacha oshirishni hamda oxirida, «kam shiddatli bo'lakda YUUT 140-145 gacha kamaytirishini nazarda tutadi» ().

Chidamlilikni rivojlantirish vositalari. Umumiy chidamlilikni rivojlantirish uchun turli jismoniy mashqlar va ularning komplekslari qo'llanilishi mumkin. Ular quyidagi talablarga javob berishi lozim:

- nisbatan oddiy bajarilish texnikasi;

- aksariyatskelet mushaklarining faol ishlashi;
- chidamlilikning namoyon bo'lishini chegaralovchi funktsional tizimlarning yuqori darajada faolligi;
- mashg'ulot yuklamasini me'yorlash va boshqarish imkoniyati;
- uzoq vaqt (bir necha daqiqadan bir necha soatlargacha) bajarish imkoniyati.

Sanab o'tilgan talablarga tsiklik mashqlar: yurish, yugurish, chang'ida yugurish va x.k. ko'p jihatdan mos keladi. Ko'pchilik tsiklik mashqlarni bajarish texnikasi deyarli hamma kishilar uchun oson va engil. Ularni bajarishda deyarli hamma skelet mushaklari baravar ishtirok etadi va organizmning etakchi funktsional tizimlarifaollashadi. Lekin tsiklik mashqlarning eng asosiysi – bu yuklama shiddati va davomiyligini muayyan kishining salomatlik holati va jismoniy tayyorgarligi darajasiga qat'iy muvofiq holda me'yorlash imkoniyatidir.

Bir xillik va past darajada embrional qo'zg'alish tsiklik mashqlarning nuqsoni hisoblanadi. SHuning uchun ulardan bolalar va o'smirlar bilan ishlash paytida keng foydalanish maqsadga muvofiq emas.

TSiklik mashqlar yordamida erishilgan umumiy chidamlilikning rivojlanishidagi ijobiy o'zgarishlar tuzilishiga ko'ra har xil bo'lgan harakatlardan (maishiy, kasbiy, sport) ish qobiliyatiga yaxshi ta'sir ko'rsatadi. Boshqacha aytganda, kichik va katta fiziologik shiddat zonalarida bajariladigan mashqlarda chidamlilikning yuqori darajada ko'chishi kuzatiladi.

Sport va harakatli o'yinlar umumiy chidamlilikni rivojlantirishning ancha samarali vositasi hisoblanadi. O'yin faoliyatining yuqori emotsionalligi uzoq vaqt davomida yuksak harakat faolligini saqlab turishga imkon beradi.

Sport va harakatli o'yinlar, ayniqsa bolalik hamda o'smirlik yoshida chidamlilikni (umumiy, tezkor, kuch) kompleks rivojlantirish uchun ancha qo'l keladi. SHu bilan birga shuni ta'kidlash joizki, mashg'ulot yuklamalarini qat'iy me'yorlash, boshqarish va hisobga olish imkoniyatining yo'qligi ularning muhim kamchiligi hisoblanadi. Umumiy chidamlilikni rivojlantirishda keltirilgan talablarga javob beradigan atsiklik mashqlar yordamida ham katta samaraga erishish mumkin. Odatda ularning samaradorligi nafaqat qandaydir alohida

mashqning bajarilishi bilan, balki turli mashqlarni ko`p marta takrorlash orqali ta'minlanadi. SHuning evaziga etakchi funktsional tizimlarga zarur darajada ta'sir ko`rsatishga erishiladi

1 bob bo'yicha hulosalar

Ilmiy-uslubiy adabiyotlarda aerob-anaerob energiya ta'minot tizimining harakatchinligi shiddatli va etarlicha uzoq davom etadigan kichik va katta yuklamalarni boshqarish shiddatining tezlik darajasi bilan tasniflanadi. O'rta masofaga yuguruvchilarda UTS yurak-qon tomir tizimi va nafas olish organlari ish faoliyati o'ta muhim fiziologik jarayonini tashkil etadi. Bunda kislorodni istemol qilish chegaralarida aniqlashni YUQTU ko'rsatkichlari bo'yicha amalga oshirish mumkin. Chunki YUQTU 1 daqiqa davomida 110-130 z/d dan 170-180 va undan ortiq bo'lgan zarbalarda kislorodni istemol qilish fazasida uzviy bog'liqlik mavjud.

O'rta masofaga yuguruvchilar mashg'ulot jarayonida yuklamalar sportchilarni jismoniy tayyorgarligi rivojlanganlik darajasi funktsional tayyorgarligi texnik-taktik tayyorgarligi bo'yicha yillik yuklamalar 5000-6000 kmgacha taqsimlanishi mumkinligi ko'rsatilgan. O'rta masofaga yuguruvchi O'zbekistonlik sportchilarni sport natijalari 1500 m masofagacha o'rtacha 4.10,00 sekund bilan ifodalanishi aniqlanadi.

1500 m masofaga yuguruvchilar mashg'ulotlarda interval oraliqli bir maromli krosslar o'zgaruvchan usullardan foydalanishni etakchi murabbiylar tavsiya etadilar. Ushbu usullar va vositalar qo'llanilishi aniq miyorlari adabiyotlarda qaysi tayyorgarlikka ega bo'lgan sportchilar uchun mo'ljallanganligi ko'rsatilmagan. Ko'pchilik murabbiylar va olimlar yillik mashg'ulotlarni taqsimlashda evropa iqlim sharoitlariga moslashtirib ishlangan yillik tayyorgarlik mashg'ulotlar rejasidan hozirgi kungacha foydalanishlarini o'tkazilgan ilmiy tadqiqot tahlilida aniqlanadi.

II-BOB. TADQIQOTNI VAZIFALARI, TASHKIL ETISH VA O'TKAZISH USLUBIYATI .

2.1. Tadqiqotning vazifasi.

Biz o'quv mashg'ulot yili davomida oldimizga qo'ygan maqsaddan kelib chiqib tajriba guruhi o'quvchilariga yugurish texnikasini o'rgatishda qo'yidagi tadqiqot vazifalarini ral etdik.

1. Maktab o'quvchilarining mashg'ulotlarida o'rta masofaga yugurishning mazmunini o'rganish va tuzilishini tahlil qilish.
2. Maktab o'quvchilari mashg'ulotlarida o'quvchilarni o'rta masofalarga yugurish tayyorgarligi va sport natijalari dinamikasi.
3. O'tkaziladigan mashg'ulotlarda o'rta masofalarga yuguruvchilarning mashg'ulot mazmunini, vositalarni va usullarini o'sish dinamikasini taqqoslash.

2.2 Tadqiqot usullari

1. Ilmiy uslubiy adabiyotlarni tahlil etish va umumlashtirish.
2. Jismoniy tayyorgarlikni test mashqlari yordamida aniqlash.
3. Pedagogik kuzatuv.
4. Joriy va pedagogik tajribalarni tashkil qilish.
5. Pedogogik nazorat me'yorlarini qo'llash.
6. Matematik statistik usullardan foydalanish.

2.2.1. Tadqiqotni tashkil etish.

Tadqiqot Toshkent shahar tumanidagi №-.... maktabning 8-9-sinf (14-15 yoshli) o'quvchilari bilan 2015-2016-o'quv yillarida darsdan keying yengil atletika mashg'ulotlarida olib bordik.

Tadqiqotimizda 24 nafar o'quvchi yoshlar qatnashib bulardan 12 nafari tajriba guruhi yana 12 nafari nazorat guruhi bo'lib ishtirok etishdi.

2.2.2 Tadqiqotni pedagogik kuzatuv va testlar.

Yengil atletikaning ko'pgina turlarida maksimal kuch omili nisbiy ahamiyatga ega. Masalan, sakrovchilar kuch imkoniyatlarini sakrash xususiyatini hisobga olib rivojlantiradilar. Ular uchun sportchining tana vaznini oshirmaydigan kuch tayyorgarligi usullari, bog'lamlarning mustahkamlanishiga yordam beruvchi usullar, itarilish vaqtida tana qismlarining tarangligiga ko'ra o'zaro ta'siri imkoniyatlarini orttiruvchi harakat tizimlari (mushaklar, ularning bog'lamlari, kenoton, paylar, suyak-bog'lam tuzilmalari – g'adir-budurliklar va h.k.) hamda harakatlarni bajarish, haddan ortiq yuklamalarni engish va sakrash quvvatini oshirishda muhim bo'lgan tana a'zolari tizimlarini tanlab va uyg'un holda rivojlantirish hamda mustahkamlash usullari juda muhim. SHu boisdan pedagogik nazorat jarayonida texnik-taktik va jismoniy tayyorgarlik darajasi, musobaqalardagi chiqishlarning xususiyatlari, sport natijalarining dinamikasi, mashg'ulot jarayonining tuzilishi va mazmuni kabilar baholanadi.

1. 80 m.ga yugurish start oldidan.
2. 120 m.ga yuqori startdan chiqib yugurish.
3. 250 m. yuqori startdan yugurish.
4. 500 m.ga yugurish.
5. 1600 m.ga yugurish.

III. BOB. TADQIQOTNING NATIJALARI VA ULARNING TAHLILI.

3.1. Mashg'ulot jarayonini ishlab chiqish va olib borish.

O`rta masofalarga yuguruvchi engil atletikachilarni mashg'ulot jarayonlarini o`rganib chiqib ular uchun kerak bo`ladigan jismoniy sifatlar va tayyorgarlikning davrlari muhim o`rin egallaydi.

YOzgi musobaqaoldi tayyorgarlik davrida asosan umumiy chidamlilik sifatiga qaratilgan mashg'ulotlar olib borish manbalardan ma'lum bo`lsada bizning dasturimizda shu masalaga bir muncha yaqinlashtirilgan mashg'ulotlar o`tkazdik.

Garchi yozgi tayyorgarlik davri yillik tsiklda asosiy tayyorgarlik davri bo`lsada zamonaviy rejalashtirish va musobaqalarni ko`pligini inobatga olgan xolda har ikki vaziyatni birgalikda olib borish birinchidan murabbiyga, ikkinchidan sportchiga qiyinchilik tug`diradi. SHunga qaramay oqilona rejalashtirish davomida yozgi tayyorgarlik davrida mashg'ulot yuklamalarini taqsimlash va mashg'ulot o`tkazish mumkin.

Xozirgi kunda o`rta masofalarga yuguruvchilarni chidamliligini va tezkorligini tarbiyalash muhim masalalardan biri xisoblanadi.

O`rta masofalarga yugurishda sportchilarga juda katta talablar qo`yiladi. Ular juda katta hajimda ish bajarishi shiddatning yuqori bo`lishini talab etadi. O`rta masofaga yuguruvchi uzoq vaqtgacha ish faoliyatini ushlab turish bu yuguruvchilarning yurak qon tomir tizimiga asab tizimi faoliyatini oshiriga yordam beradi.

Biz quyida yuqoridagi masalalarni inobatga olgan xolda 10 kunlik yozgi musobaqaoldi tayyorgarlik tsiklini ishlab chiqdik:

1 kun. Kross – 8 km,

2 kun 1x2000m/6:04,0 R=170-180zar/daq orasida dam 5daq +1x1000m /3:03,00

3 kun Kross – 12 km.

4 kun 10x200m/28-30 sek, R=160–170zar/daq

3.2. Tadqiqot natijalari va ularni taxlil qilish

Engil atletikachilarni tayyorlashda yillik mashg'ulot jarayonining yozgi tayyorgarlik bosqichida asosiy maqsadimiz: xar tomonlama jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish va jismoniy sifatlarini rivojlantirish qolaversa yozgi musobaqaoldi tayyorgarlik davrini ham inbatga olish zarur.

YOsh engil atletikachilar sprintchi tezligiga va marafonchi chidamliligiga ega bo'lishi kerak. Zamonaviy sport sportchilardan jismoniy sifatlarning doimiy rivojlanish va xar joim yangi darajaga ko'tarilishni talab qiladi. SHuning uchun tayyorgarlik davrida shug'ullanuvchilarga trenirovka asoslaridan saboq berib borish lozim va amaliyotda nazorat qilish zarur, ya'ni xar bir trenirovka oldiga qo'yilgan maqsad va vazifalar ularni qaysi usul va vositalar yordamida amalga oshirish zarurligi bilan tanishtirib borish kerak.

Jismoniy sifatlarni tarbiyalovchi vosita va uslublarni to'g'ri tanlanganligi tajribada isbotlandi.

MJT UJTga nisbatan ko'p yillik mashg'ulot mobaynida ortib boradi. Agar birinchi yilda MJTga umumiy o'quv vaqtining faqat 20% ajratilsa, beshinchi bosqichda 80% vaqtni tashkil etadi. SHu narsa qiziqarliki, mashg'ulotlarning faqat beshinchi yilida, ya'ni sportchilar tayyorgarligining ikkinchi bosqichida MJT va UJT nisbatlari 50%ga 50%ni tashkil etadi. Birinchi bosqichda MJT ga umumiy o'quv-mashg'ulot vaqtidan yiliga o'rtacha 108 - 125 soat, ikkinchi bosqichda 268 - 359 soat, uchinchi 678 – 1125 soat, to'rtinchi bosqichda 1125 -1339 soat va beshinchi bosqichda 1469 soat to'g'ri keladi. Engil atletikachilarning ko'p yillik mashg'ulot davrida UJT va MJT orasidagi soatlar nisbati o'zgarib turadi, ya'ni MJT vaqti ancha ortib boradi. Biroq bunday o'zgarishlar engil atletikachilarning har tomonlama jismoniy rivojlanishiga ajratilgan vaqtning kamayishiga olib kelmaydi. Bu shundan ko'rinib turibdiki, agar birinchi o'quv yilida UJT ga umumiy vaqtning 80% ajratilsa 250 soatni tashkil etadi, 5-6 yil mashg'ulotlardan keyin 20% yoki 367 soat ajratilsa kifoya bo'ladi.

2 jadval

Engil atletikachilarni boshlang'ich davrida mashg'ulot va musobaqa yuklamalarini taxminiy ko`rinishi

№	Engil atletika turlari	Haftada mashg'ulotlar soni	Mashg'ulotning davomiyligi	Yillik yuklamalar hajmi (soat)	Asosiy mashg'ulot vositalari-ning hajmi	Yillik musobaqalar soni
1	Qisqa masofalar	4-5	50-60	180-200	300-400 km	12-15
2	O`rta masofalar	4-5	75-90	220-270	1500-2500 km	10-12
3	Sakrash	3-5	60-75	200-220	300-1000 sakrash	10-12
4	Uloqtirish	3-5	60-75	200-220	1000-1500 uloqtirish	10-12

3 jadval

Engil atletikachilarni chuqurlashtirilgan mashg'ulot va musobaqa bosqichida tanlangan tur bo'yicha yuklamalarini taqsimlanishi

№	Engil atletika turlari	Yillik mashg'ulotlar soni	Yillik yuklamalar hajmi (soat)	Asosiy mashg'ulot vositalari-ning hajmi	O`rtacha mashg'ulot shiddati	Yillik musobaqalar soni
1	Qisqa masofalar	220-240	630-700	500-1000 km	18-20	15-18
2	O`rta masofalar	270-300	750-800	3000-5000 km	18-23	13-15
3	Sakrash	270-280	550-600	500-2000 sakrashlar	17-18	13-15
4	Uloqtirish	250-270	650-700	2000-3000 otishlar	22-25	13-15
5	Ko`pkurash	280-300	780-850		20-23	3-5

4 jadval

Engil atletikachilarni yuqori malakali sportchilar mashg'ulot va musobaqa bosqichida yuklamalarini taqsimlanishi

№	Engil atletika turlari	Kunlik mashg'ulotlar soni (marta)	Haftalik mashg'ulotlar soni (marta)	Kunlik mashg'ulotlarning davomiyligi	Haftalik mashg'ulot soati	Asosiy mashg'ulot vositalarining hajmi
1	Qisqa masofalar	2	12	3	18	48 km
2	O`rta masofalar	3	14	5	30	250 km
3	Sakrash	3	18	4	40	60-180 marta
4	Uloqtirish	3	15	6	30	210-300 marta
5	Ko`pkurash	2	13	5	50	-

Ushbu jadvallarda ham maxsus jismoniy tayyorgarlikka, sportchi bosqichma-bosqich o`tib borishi berilgan.

Sportchilarda jismoniy rivojlantirishda va ularning jismoniy holatini o`rganish bo`yicha, ushbu tadqiqotimizning I bobida mavzu bo`yicha adabiyotlar tahlili va II bobda uni tashkil qilish va o`tkazish yoritilgan bo`lib, o`rganilgan adabiyotlar bo`yicha ular o`rtasida umumiy testlash o`tkazdik. Test natijalariga ko`ra talabalarni bir xil tarzda 2 guruhga ajratdik. Biz tomonimizdan ishlab chiqilgan dastur asosida olib borilgan mashg'ulotlar natijasida talabalarning individual va funksional holatlariga asosanib ishlab chiqilgan bu dastur (5 jadvalda ko`rsatilgan), kollej o`quvchilari uchun mo`ljallangan dastur soati o`zgartirilmagan holda ishlab chiqilgan. Lekin mashg'ulotlarning shiddati ortganiga qaramay ularning bajarish usullari va uslubiyati bir xil emas.

Tadqiqot davomida olingan testlar aynan o`rta masofalarga yuguruvchilar uchun mo`ljallangan me`yor bo`yicha o`tkazildi.

5 jadval

Tadqiqotdan oldin natija guruhining ko`rsatkichlari

		80 m.ga yu	120 m	250 m.	500 m.ga yugurish.	1600 m.ga yugurish.
1		13,14	20,1	55,6	114,5	409,51
2		12,50	19,5	53,11	118,3	399,58
3		12,50	20,15	54,18	124,33	395,37
4		13,40	19,85	56,7	127,35	404,53
5		13,23	21,18	57,81	123,46	383,57
6		12,15	20,13	55,89	127,47	389,88
7		13,70	20,89	54,21	121,3	394,54
8		13,40	19,8	56,18	121,05	386,58
9		12,53	20,11	54,09	118,48	406,45
10		12,24	20,11	56,18	118,28	396,53
11		13,27	20,11	54,63	128,15	409,54
12		12,97	20,11	55,8	126,25	413,53
		12,92	20,17	55,37	122,41	399,13

Tadqiqotdan oldin tajriba guruhining ko`rsatkichlari

		80 m.ga yu	120 m	250 m.	500 m.ga yugurish.	1600 m.ga yugurish.
1		13,14	20,1	55,6	113,9	410,11
2		12,5	19,5	53,11	114,14	400,18
3		12,55	20,15	54,18	115,13	395,97
4		13,4	19,85	56,2	118,15	405,13
5		13,23	21,18	57,81	114,26	384,17
6		12,15	20,13	56,2	118,27	390,48
7		13,7	20,89	57,19	112,1	395,14
8		13,4	19,87	55,89	111,85	387,18
9		12,53	20,11	54,21	109,28	407,05
10		12,24	19,95	56,18	109,08	397,13
11		13,27	21,1	54,09	118,95	410,14
12		12,97	20,12	56,18	117,05	414,13
		12,92	20,25	55,57	114,35	399,73

Jadvallardan ko`rinib turibdiki ikki guruhda ham dastlabki testlash natijalari bir xil ko`rsatkichga ega. 80 m. pastki statdan chiqib yugurishda nazorat guruhida 12,92 sek. bo`lgan bo`lsa, tajriba guruhida ham bu ko`rsatkich 12,92 sek.ni tashkil qildi.

120 m. yugura kelib yugurishda bu ko`rsatkich birmuncha tezroq. Bunda startdan chiqish hisobiga tezkorligini namoyish etganligi sababli natijalar nazorat guruhida 20,17 sek. va tajriba guruhi shug`ullanuvchilarida 20,25 sek.ni tashkil etdi.

250 m. masofaga yugurishda nazorat guruhida 55,37 sek. va tajriba guruhida 55,37 sek.ni tashkil qilidi. 500 m. masofaga yugurishda ham deyarli bir xil natija qayd qilindi. Nazorat guruhi sportchilarida 1:52,41 va tajriba guruhida 1:44,35 natija bilan masofani yakunlashgan.

1600 m.ga yugurishda nazorat guruhi sportchilari o`rtacha 6:39,1 sek.ni tashkil qildi. tajriba guruhida bu ko`rsatkichi 6:39,73 sek.ni tashkil qilgan.

Dastlabki testlash natijalarini tahlil qiladigan bo`lsak mashg`ulotlarga qatnashib yoki o`z xoxishlariga qarab mashg`ulotlarni bajaradigan o`quvchilar ikki guruhda ham etarlicha edi. Lekin shunga qaramasdan mashg`ulotlar davomida murabbiylar tomonidan olib borilgan kuchli nazorat va o`z vaqtida o`tkazilgan mashg`ulotlar umumiy xolatni yaxshi ko`rinishga erishildi.

Tajriba guruhiga mansub talaba sportchilarni yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarining taqsimlanishi.

№	Yillik tayyorgarlik tsiklini tuzilishi	Davr		Tayyorgarlik davri				MOT	Musobak a davri		Tayyorgarlik davri		Musobaqa davri				O`tish davri	
		Bosqic h	Dam ol		I- Bazaviy tayyorgarlikni rivojlantiruv. Qishki MOT bosqichi	Qishki MOT bosqichi		II- Bazaviy tayyorgarlikni rivojlantiruv.			MOT	Ezgi musobaqalar						
									oylar	SEN		OKT	NOY A	DEK	YANV	FEV		
	Asosiy vazifalar	tiz		Xar tomonlama jismoniy rivojlanish va funktsional tayyorgarlikni oshirish				MJT va texnik taktik tayyorgar likni oshirish	funktsional va texnik tayyorgarlikni rivojlantirish				Texnik , taktik va maxsus chidamlilikni oshirish					
1	Umumiy yuklama hajmi (km)			170	240	195	230	200	190	236	260	185	200	220	130	2456 km		
2	Aerob.yuklama hajmi (km)			160	220	170	195	161	140	210	240	158	160	188	110	2112		
3	Aralash yuklama hajmi (km)			5	15	18	25	30	35	18	16	18	28	22	15	245		
4	Anaerob yuklama xajmi s km			2	3	4	6	4	15	5	2	6	7	7	2	63		
5	Sakrashlar s km			3	2	3	4	5	2	2	2	2	5	3	3	37		
6	O`yinlar (soat) va sport o`yinlari			4	3	3	3	3	1	6	4	4	2	3	2	38		
7	UJT (soat)			8	8	8	7	7	4	6	6	6	7	4	15	86		
8	MJT (soat)			3	2	3	4	4	6	2	4	6	4	6	2	46		
9	Nazorat			1	-	1	-	1	1	1	-	1	8	1	1	9		
10	Tibbiy tekshirish			1	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	1	3		
11	Musobakalar soni						2	2	2	2	3	3	1	1		14		

O`rta masofaga yuguruvchi talaba sportchilarning haftalik mikrotsiklini tuzilishi

№	Mikrotsiklining tuzilishi	Dushanba	Seshanba	CHorshanba	Payshanba	Juma	SHanba	YAkshanba
1.	Tortuvchi mikrotsikl	Kross 5 km (150z/d) URM 15 min UJT 25 min Sakrash 10 marta 2x500 yugurish O`yin 20 min YAkun.yugurish	2000 m yugurish URM 15 min MYUM 4x50 G`ovlar bilan mashq 20 min Tez yugurish 4x100 Sakrash 20 min	Kross 4 km (150z/d) URM 15 min UJT 20 min 2x350 yugurish O`yin 20 min Aylanma mashqlar	Dam olish	Kross 7 km (150z/d) URM 15 min UJT 30 min 2x150 yugurish Sakrash 10 marta YAkunlovchi yugurish	Engil yugurish 2 km 4x100 ; 4x200/200 80% kuch bilan	Dam olish
2.	Hajmli mikrotsikl	Kross 7 km (150z/d) URM 10 min UJT 20 min Sakrash 10 marta 4x300 yugurish Gimnastika 10-15 min	Engil yugurish 1,5-2 km 5x30 tezlanib yugurish G`ovlar bilan mashq 20 min Aylana mashq 20 min	Kross 8 km (150z/d) URM 10 min UJT 6x30 m 2x400 yugurish O`yin 20 min Sakrash	Dam olish	Kross 3 km (140z/d) URM 10 min MYUM 6x50 UJT 30 min O`yin 20min YAkunlovchi yugurish	Engil yugurish 2 km Maromli yugurish 3 km (170z/d) UJT 10 min O`yin 15 min YAkunlovchi yugurish	Dam olish
3.	Tezkor-kuch tayyorgarlik mikrotsikli	Kross 2 km Tez yugurish 5x50 URM 10 min UJT 20 min 4x100 yugurish O`yin 15 min YAkun.yugurish	20 min razminka G`ovlar bilan mashq 20 min 2x200 yugurish Sakrash 20 min Uloqtirish mashqlari 20 min	Kross 3 km (150z/d) URM 15 min UJT 20 min 6x60 tezlanib yugurish MYUM 4x50 O`yin 15 min Gimnastika 15 min	Dam olish	Kross 10 km (140z/d) URM 10 min MYUM 6x50 UJT 30 min O`yin 15 min YAkunlovchi yugurish	Engil yugurish 3 km Maromli yugurish 3 km (170z/d) URM 10 min O`yin 15 min	Dam olish
4.	Texnik tayyorgarlik	Engil yugurish 5 km (150z/d) URM 10 min 5x30 tezlanib yugurish Buriishda yugurish 5x100	20 min razminka Tezlanib yugurish 6x30 G`ovlar bilan mashq 20 min MYUM 10x50 Uloqtirish mashqlari 20 min	Engil yugurish 3 km Fartlek 2 km yugurish 2x100+150-200 tez yugurish URM 10 min	Dam olish	Razminka 5 km (150z/d) Suzish	Kross 5 km URM 10 min MYUM 2x50 2x400 yugurish O`yin 20 min	Kontrolni narmativ

jadvalning davomi

№	Mikrotsikl ning tuzilishi	Dushanba	Seshanba	CHorshanba	Pay- shanba	Juma	SHanba	YAksh anba
5.	Qishgi musabaqal ar tayyorgarli k davri	Kross 5 km (150z/d) URM 10 min UJT 20 min 2x300 yugurish o`yin 15 min YAkun.yugurish	Razminka 20 min Tezlanib yugurish 6x30 G`ovlar bilan mashq 20 min MYUM 10x50 Uloqtirish mashqlari 20 min	Engil yugurish 3 km Fartlek 2 km yugurish 2x200+150/200 tez yugurish URM 10min	Dam olish	Razminka 5 km (150z/d) Suzish	Kross 5 km URM 10 min MYUM 2x50 2x400 yugurish O`yin 20 min	Dam olish
6.	Qishgi musabaqal ar tayyorgarli k yakuni	Kross 5 km (150z/d) URM 10 min UJT 20 min 4x300 yugurish MYUM 6x40 O`yin 15 min	Engil yugurish 3 km URM 15 min G`ovlar bilan mashq 20 min Sakrash 20min 2x400 yugurish	Engil yugurish 2 km Takroliy yugurish 6x200/200 80% shiddata yugurish YAkun.yugurish 2km	Dam olish	Razminka 20 min URM 10 min UJT 20 min 2x500 yugurish Sakrash 20 min	Engil yugurish 2 km O`yin 45 min	Dam olish
7.	Ezgi shiddatli tayyorgarli k mikrotsikli	Kross 10 km URM 10 min UJT 20 min Sakrash 10min	20 min razminka Tezlanib yuugurish 6x100 G`ovlar bilan mashq20 min 2x300yuugurish Uloqtirish mashqlari 20 min	20 min razminka 3km yuugurish (170z/d) URM 10min Fartlek 1500 100-200m masofani bo`ylab yuugurish engil yuugurish	Dam olish	Engil yugurish 2 km URM 10 min UJT 30 min MYUM 6x600 2x500 yuugurish YAkun.yugurish 2km	Kross 4km(150z/d) URM 10min 2x300 yuugurish UJT 20 min O`yin 20 min	Dam olish
8.	Musobaqa ga olib chiqish mikrotsikil i	Maromli yugurish kross yuugurish 10km ga URM 10min UJT 20min MYUM 8x60	20 min razminka Kuch tayyorgarligi bo`yicha 20min Tezlanib yuugurish 6x100 G`ovlar bilan mashq20	Engil yugurish 2 km URM 10 min Fartlek 2 km yugurish 800-1000 m xajimli	Dam olish	10km kross (140z/d) URM 10min UJT 20min 2x400 yuugurish o`yin 10 min	Engil yugurish 2 km Engil yugurish 5 km 100-200m (170-130z/d)	Dam olish

			min YAkun.yugurish	yuugurish		Sakrash 10 min		
9.	YUklamali mikrotsikil	Bir moromli yuugurish kross 5km(140z/d) dovomida URM 10minUJT20min Engil atletika mashiq'lari	Razminka 20 min G'ovlar bilan mashq 15 min Egiluvchanlik va kardinatsinal qobilyatlarni rivajlantirish	O`yin 30min 2x400 yuugurish Sakrash 20min	Dam olish	Engil yugurish 2 km URM 10min 8x60 tez yuugurish UJT 10min MYUM 10min	Kross 6 km URM 10 min 2x400 yuugurish UJT 20min MYUM 10x60 O`yin 20 min 1km yakunlovchi yuugurish	Dam olish
10.	O`tish davri mikroyikli	Bir moromli kross 5km URM 10min UJT 15min	O`yin 30min Uloqtirish 20min	Engil yugurish 2 km Suzish 45min	Dam olish	Kross 5 km (150z/d) yuugurish URM 10min UJT 15min MYUM 6x600 10x100 ritm va texnikaga	Kross 3 km tez yuugurish 100-400m (170z/d) URM 10min	Dam olish

Hozirgi kunda jismoniy tarbiya va sport kundan kunga rivojlanib bormoqda. SHu bilan bir qatorda sport natijalari ham kun sayin o`sib yuqori natijalarga erishmoqda. Albatta bunday yuqori sport natijalariga erishishni o`zi bo`lmaydi, buning uchun yuqori darajada rejalashtirilgan strategik yuklamalar ishlanmasini ishlab chiqish zarur. Buning uchun har bir sportchining jismoniy rivojlanganligi, jismoniy tayyorgarligi, funktsional holati, ruhiy tayyorgarligi va texnik-taktik tayyorgarligi rejalashtirishda muhim o`rin egallaydi. Ammo ushbu komponentlardan tashqari mashg`ulot o`tkazish joyining reliefi iqlim sharoiti va sportchining kunlik xayyot f xaioliyati ham nazarda qolmasligi shart.

7 jadval

Tadqiqotdan keyin tajriba guruhi ko`rsatkichlari

		80 m.ga yu	120 m	250 m.	500 m.ga yugurish.	1600 m.ga yugurish.
1		12,2	19,4	53,8	110,4	398,41
2		11,56	18,8	51,31	114,2	388,48
3		11,56	19,45	52,38	120,23	384,27
4		12,46	19,15	54,9	123,25	393,43
5		12,29	20,48	56,01	119,36	372,47
6		11,21	19,43	54,09	123,37	378,78
7		12,76	20,19	52,41	117,2	383,44
8		12,46	19,1	54,38	116,95	375,48
9		11,59	19,41	52,29	114,38	395,35
10		11,3	19,41	54,38	114,18	385,43
11		12,33	19,41	52,83	124,05	398,44
12		12,03	19,41	54	122,15	402,43
		12,0	19,5	53,6	118,3	388,0

8 jadval

Tadqiqotdan keyin tajriba guruhi ko`rsatkichlari

		80 m.ga yu	120 m	250 m.	500 m.ga yugurish.	1600 m.ga yugurish.
1		12,47	18,8	51,41	106,1	390,51
2		11,83	18,2	48,92	106,34	380,58
3		11,88	18,85	49,99	107,33	376,37
4		12,73	18,55	52,01	110,35	385,53
5		12,56	19,88	53,62	106,46	364,57
6		11,48	18,83	52,01	110,47	370,88
7		13,03	19,59	53,00	104,3	375,54
8		12,73	18,57	51,70	104,05	367,58
9		11,86	18,81	50,02	101,48	387,45
10		11,57	18,65	51,99	101,28	377,53
11		12,6	19,8	49,90	111,15	390,54
12		12,3	18,82	51,99	109,25	394,53
		12,25	18,95	51,38	106,55	380,13

Jadvalda qayd etilgan ko'rsatkichlardan shuni kuzatish mumkinki, tadqiqot guruhidagi kollej o'quvchilarining chidamlilik sifatlari shu yoshdagi sport turi bilan shug'ullunayotgan o'quvchilarning nisbatan ko'rsatilgan natijalar birmuncha yaxshi o'sish bo'lgan bo'lib, quyida shu natijalar birma – bir keltirib o'tilgan.

Masalan 7-8 jadvallardan ko'rinib turibdiki tadqiqot boshida 80 m. masofaga yugurish bo'yicha nazorat guruhida 12,92 sek bo'lgan bo'lsa tadqiqot yakunida 12,00 sek.ni tashkil etgan bo'lsa, bu masofaga yugurishda tajriba guruhida 12,92 ni tashkil qilgan, tadqiqot yakunida bu ko'rsatkich 12,25 sek.ni tashkil qildi. Agar ushbu o'sish ko'rsatkichlarni foiz hisobida oladigan bo'lsak 7,1 % ga 5,2 % ni tashkil etdi.

120 m masofaga yugurish bo'yicha nazorat guruhida 20,17 sek bo'lgan bo'lsa tadqiqot yakunida 19,5 sek.ni tashkil etgan bo'lsa, bu masofaga yugurishda tajriba guruhida 20,25 ni tashkil qilgan, tadqiqot yakunida bu ko'rsatkich 18,95 sek.ni tashkil qildi. Agar ushbu o'sish ko'rsatkichlarni foiz hisobida oladigan bo'lsak 3,3 % ga 6,4 % ni tashkil etdi.

250 m masofaga yugurish bo'yicha nazorat guruhida 55,37 sek. bo'lgan bo'lsa tadqiqot yakunida 53,6 sekni tashkil etgan bo'lsa, bu masofaga yugurishda tajriba guruhida 55,57 ni tashkil qilgan, tadqiqot yakunida bu ko'rsatkich 51,38 sek.ni tashkil qildi. Agar ushbu o'sish ko'rsatkichlarni foiz hisobida oladigan bo'lsak 3,2 % ga 7,5 % ni tashkil etdi.

500 m masofaga yugurish bo'yicha nazorat guruhida 1:52,41 sek bo'lgan bo'lsa tadqiqot yakunida 1:48,3 sek.ni tashkil etgan bo'lsa, bu masofaga yugurishda tajriba guruhida 1:54,35 ni tashkil qilgan, tadqiqot yakunida bu ko'rsatkich 1:46,55 sek.ni tashkil qildi. Agar ushbu o'sish ko'rsatkichlarni foiz hisobida oladigan bo'lsak 3,2 % ga 7,5 % ni tashkil etdi.

1600 m masofaga yugurish bo'yicha nazorat guruhida 6:39,13 sek bo'lgan bo'lsa tadqiqot yakunida 6:28,00 sekni tashkil etgan bo'lsa, bu masofaga yugurishda tajriba guruhida 6:39,73 ni tashkil qilgan, tadqiqot yakunida bu ko'rsatkich 6:20,13 sek.ni tashkil qildi. Agar ushbu o'sish ko'rsatkichlarni foiz hisobida oladigan bo'lsak 2,8 % ga 4,9 % ni tashkil etdi.

Demak ko`rsatilgan natijalardan biz shu aniqladikki tuzib chiqilgan mashg'ulot jarayoni yaxshi tuzilgan va nazorat to'g'ri olib borilgan deb aytilish mumkin (9 jadvalda).

Yillik mashg'ulotlarni taqsilashda yuklamalarni meyorlaridan oshib ketish pirovordida ish qobilyatining susayishiga va sport natijalari notekis o'sishiga olib kelar ekan. Pedagogik tajriba natijalaridan shu xolat aniqlandiki, agar yillik tayyorgarlik dasturlari o`quv rejasidagi amaliy mashg'ulotlar xajmiga muvofiqlantirilsa, yillik tayyorgarlik tsikllarida qo'llaniladigan mashg'ulotlar xajmi qisqartirilsa xar bir mashg'ulot tarkibiga noanaviy sakrash mashqlari va takroriy dam olish oraliqliy 100, 150, 200, 300, 350, 400, 450, 500 m masofalarni qo'llab borsa, jismoniy funksional imkoniyatlar xam sport natijalarini xam jadal suratlar bilan shakllanishi mumkin ekan. Bundan mashqlardan foydalanish birinchidan, yugurish texnikasida tayanch va tayanchsiz fazalar mavjud bo`ladi ya'ni bir oyoq bilan debsinib ikkinchi oyoqqa qo'yish fazasigacha tayanchsiz xolat yuzaga kelsa, dam olish oraliq xolat yuzaga kelsa, yugurishlarni ko'llanishi sportchi tezlik ritmini xis qilishiva tezkor chidamlilikni o`zida xosil qilishi bilan birga belgilangan masofani charchoqsiz bosib o`tishi va oldinga qo`ygan maqsadni amalga oshirishga xizmat qiladi. Demak yugurish samaradorligi oyoqlari kuchi ya'ni chidamliliga bog'liq bo`ladi. Tadqiqot jarayonida qo'llanilgan sakrash mashqlarini keltiramiz:

1. Zinalarda tizzalarni baland-baland ko`tarib yugurib chiqish.
2. Zinadan 1-10 gacha chap oyoqda sakrab chiqish, 17-20gacha o`ng oyoqda sakrab chiqish.
3. Juft oyoqda zining oxirigacha sakrab chiqish
4. O`ng oyoqni oldingi cho`zib zinaga chiqish va o`rin almashtirib yurish.

Yillik yuklamalar xajmli davrda 2456 km

Aerob yo`nalishida yugurishlar 2112 km

Aralash yo`nalishda yugurishlar 245 km

Anaerob yo`nalishida 63 km

Sakrash mashqlari 30 – 40 km

O`yinlar 30 – 40 soat

Vositalar 2x100-150m\200 2x300+350\200, 2x400+500\400

Oliy o`quv yurtlari o`rta masofaga mashg`ulotlar jarayonini tavsiya etamiz.

6 jadval

YAkuniy test natijalarining o`lish dinamikasi (nazorat va tajriba guruhlarida)

	Nazorat bosqichlari	80 m.ga yu	120 m	250 m.	500 m.ga yugurish.	1600 m.ga yugurish.
Nazorat guruhi	Dastlabki testlash	12,92	20,17	55,37	122,41	399,13
	YAkuniy testlash	12	19,5	53,6	118,3	388
	O`lish	0,92	0,67	1,77	4,11	11,13
	% hisobida	7,1	3,3	3,2	3,4	2,8
Tajriba guruhi	Dastlabki testlash	12,92	20,25	55,57	114,35	399,73
	YAkuniy testlash	12,25	18,95	51,38	106,55	380,13
	O`lish	0,67	1,3	4,19	7,8	19,6
	% hisobida	5,2	6,4	7,5	6,8	4,9

Xulosalar

1500m masofaga yuguruvchilarni mashg'ulot jarayonlarini taqsimlash bo'yicha o'tkazilgan pedagogik tajriba natijalari quyidagi xulosalarni qayd etish imkonini beradi; Xozirgi kunda etakchi sportchilari va murabbiylari orasida mashg'ulot jarayonini takomillashtirilga juda katta e'tibor qaratiladi. Chunki sport natijalarini qiyosiy uslub berishi mashg'ulot sport strategiyasini o'zgartirishga majbur bo'lmoqdv. Buning uchun ular quyidagilarga e'tibor berishi lozim.

- Mashg'ulot yuklamalarini taqsimlashda sportchining jismoniy rivojlanganligini jismoniy tayyorgarligi funtsional xolati, psixologik tayyorgarligi, texnik - taktik xolatlarni inobatga olgan xolda mashg'ulot yuklamasini individual tarzda taqsimlash maqsadga muvofiqdir.

- SHu boisdan mashg'ulotlar xajmi shiddiati dam olish oralig'i va boshqarilish surati imkoniyati darajasidan kelib chiqib rejalashtirish kerak. Xozirgi kunda aerob yuklamalar, aralash va anaerob yuyuklamalari sakrash mashqlari, o'yinlar nazorat myorlari va musobaqalashuv usullari tayyorgarlik mashg'ulotlari dasturidan o'rin olgan bulib, yillik tayyorgarlik tsikllarini tashkil etadi.

- Sport amaliyotida yillik tayyorgarlik tsikllarida yagona va pirovord maqsadi sportchilarni muayan musobakalarda yuksak natijalar kursatish choralarini ta'minlovchi umumiy va maxsus poydevor yaratishdan iborat.

- Ma'lumki, sport turlarining uziga xos xususiyatlari an'anaviy tusiga kirgan musobaqalar taqvim rejasi, asosiy musobakalarni utkazish muddati va boshka omillarni e'tiborga olgan xolda yillik tayyorgarlik jarayonini rejalashtiriladigan mikro, mezo va makrotsikllarni muddati, shu tsikllarda qo'llaniladigan vositalar xajmi mazmuni muddati va yo'nalishi bilan farq qiladi.