



O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O'RTA MAXSUS

TA'LIM VAZIRLIGI

TERMIZ DAVLAT UNIVERSITETI

JISMONIY MADANIYAT FAKULTETI

“JISMONIY MADANIYAT NAZARIYASI VA METODIKASI”

KAFEDRASI BITIRUVCHISI

ISMATULLAYEVA MALOXAT ABDULLA QIZIning

“Tayyorgarlik davrlarida yengil atletikachilarni har tomonlama

jismoniy rivojlanish bosqichlari” mavzusidagi

BITIRUV MALAKAVIY ISHI

TERMIZ 2017 yil.

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

TERMIZ DAVLAT UNIVERSITETI

JISMONIY MADANIYAT FAKULTETI

**“JISMONIY MADANIYAT NAZARIYASI VA METODIKASI”
KAFEDRASI**

**“Tayyorgarlik davlarida yengil atletikachilarni har tomonlama jismoniy
rivojlanish bosqichlari” mavzusidagi**

BITIRUV MALAKAVIY ISHI

Bajardi: Jismoniy madaniyat
ta‘lim yo‘nalishi Bitiruvchi
4-kurs 404 – guruh talabasi
Ismatullayeva Maloxat
Abdulla qizi _____

Ilmiy rahbar:
Berdiyev. G‘. U _____

Bitiruv malakaviy ishi kafedradan dastlabki himoyadan o‘tdi.
_____ sonli bayonnomasi “ _____ ” _____ 2017 yil.

MUNDARIJA

KIRISH.	4
I BOB. MUAMMONING DASTLABKI HOLATINI TAHLILI.	6
I.1. Tayyorgarlik davrida umumiy jismoniy tayyorgarlik va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalarining taqsimlanishi.	6
1.2. Tayyorgarlik davrining umumiy va maxsus bosqichlaridagi UJT va MJT vositalarining turli nisbatlarini tadbiq qilish.	21
1.3. Umumiy hamda maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini baxolash.	31
Bob bo'yicha xulosalar.	33
II BOB. TADQIQOTNING VAZIFALARI, USLUBLARI VA TASHKIL QILINISHI.	34
2.1. Tadqiqot vazifalari.	34
2.2 Tadqiqot uslublari.	34
2.2.1. Ilmiy –uslubiy adabiyotlar tahlili.	34
2.2.2. Pedagogik kuzatuvlar.	35
2.2.3. Pedagogik tajriba.	35
2.2.4. Testlash.	35
2.2.5. Matematik statistika uslublari.	36
2.2.6. Tadqiqotning tashkil qilinishi.	36
III BOB. YENGIL ATLETIKACHILARNI TAYYORLASHDA UJT VA MJT VOSITALARINING TAYYORGARLIK DAVRIDA TAQSIMLANISHINI ASOSLASH.	37
3.1. Mashg'ulot faoliyatining tayyorgarlik davrida ujt va mjt vositalarining taqsimlanishi.	37
3.2. Pedagogik tajriba natijalarining muhokamasi.	39
3.3. Mashg'ulotning umumiy tayyorgarlik bosqichidagi UJT va MJT nisbatlarini tajribada asoslash.	44
3.4. Mashg'ulotning maxsus tayyorgarlik bosqichidagi UJT va MJT nisbatlarini tajribada asoslash.	52
Bob bo'yicha xulosalar.	54
XULOSALAR.	55
FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.	56

KIRISH

O‘zbekiston Respublikasi mustaqillikka erishgandan so‘ng jismoniy tarbiya va sportning rivojlantirilishiga katta e‘tibor qaratilmoqda. So‘ngi yillarda Respublikamizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga doir bir qator hujjatlar qabul qilindi. Sport insonning nafaqat jismoniy, balki ma‘naviy takomillashuvida muhim omillardan biri hisoblanadi.

Shu sababli O‘zbekistonda sport davlat faoliyatining eng muhim yo‘nalishlaridan biriga aylandi. Sog‘lom va barkamol avlodni tarbiyalash uchun jismoniy tarbiya va sportni yuksak ilmiy–texnik darajada rivojlantirish zarur. “O‘zbekiston Respublikasi Jismoniy Tarbiya va Sport to‘g‘risidagi” qonun O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 1999- yil 27 maydagi 271-sonli «O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida»gi qarori hamda 2002-yil 31-oktyabrdagi 371-sonli «O‘zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg‘armasi faoliyatini tashkil etish to‘g‘risida»gi qarori juda muhim ekanligini alohida ta‘kidlash joiz.¹ Mazkur qonun va qarorlar mamlakatning ijtimoiy, iqtisodiy va siyosiy sharoitlariga muvofiq holda jismoniy tarbiya sport sohasidagi hamma sub‘ektlar faoliyatini muvofiqlashtiradi va integratsiyalaydi, shuningdek O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sportning yangi sifat bosqichiga ko‘tarilishiga yordam beradi. O‘zbekiston Respublikasi birinchi Prezidenti I.A. Karimovning g‘amxo‘rliги tufayli O‘zbekiston sportchilari jahon sport maydonlarida xaqli ravishda muvaffaqiyat qozondilar va tan olindilar. Ular qatorida yengil atletikachilarning o‘rni ham beqiyosdir.

Mavzuning dolzarbligi. Hozirgi paytda yengil atletikaga jahon sport maydonlarida raqobatning keskin kuchayishi, ayniqsa bunday raqobatga Osiyo mintaqasi davlatlari Xitoy, Yaponiya, Qatar, Koreya, Baxrayn, Saudiya Arabistoni va boshqalarning qo‘shilishi yuqori malakali va zahira sportchilarning yanada samaradorli tayyorlashni taqozo etadi. Yuqori malakali sportchilarning sport turlari, jumladan yengil atletika bo‘yicha mahoratlarini yanada oshirish mashg‘ulot jarayonini optimal va samarali tuzilmasini yaratishga bog‘liq.

¹ Karimov I.A. «O‘zbekiston - kelajagi buyuk davlat». T., O‘zbekiston, 1992, 62b.

Mashg'ulot jarayonini rivojlantirish davomida musobaqa faoliyatidan yanada samarali foydalanish maqsadida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik (UJT, MJT) vositalarining optimal nisbatlarini aniqlashga doir tadqiqotlar natijalarini qo'llash eng muhim jihatlardan biridir.

Yosh yengil atletikachilarda yillik siklning tayyorgarlik davrida umumiy va maxsus jismoniy sifatlar shakllantirilishi lozim. Bu sifatlar keyichalik sportchilarga jahon maydonlarida yuqori natijalarga erishishiga imkon yaratadi.

Afsuski tayyorgarlik dasturlarida UJT va MJT vositalarining optimal nisbatlari bo'yicha ilmiy asoslangan usuliyatlar yetarlicha emas, shuningdek sportchilarning mashg'ulotdagi yuklamalari va tayyorgarligini nazorat qilish hamda boshqarish to'g'risidagi ma'lumotlarni tahlil qilganimizda Respublika murabbiylari eski usullardan foydalanib kelayotganligi aniqlandi. Yuqoridagi fikrlarimiz qo'shimcha tadqiqotlar o'tkazilishini taqozo etadi, bu hol tanlangan mavzuning dolzarb ekanligini asoslab beradi.

Ishning maqsadi. Yengil atletikachilarning tayyorgarlik davrida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalarining to'g'ri taqsimlanishi orqali jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish hamda tajribada asoslash.

Ishning ilmiy yangiligi:

1. O'rta masofaga yuguruvchilar uchun tayyorgarlik davri bosqichlarida mashg'ulot vositalarini taqsimlash usuliyatini ishlab chiqish.
2. O'rta masofaga yuguruvchi yengil atletikachilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalarining optimal nisbatlarini ishlab chiqish va tadqiqotda asoslab berish.

I. BOB. MUAMMONING DASTLABKI HOLATINI TAHLILI.

Hozirgi paytda Respublikamizda yengil atletika bilan shug'ullanuvchilarni sport natijasini darajasi yetarlicha yuqori emas, lekin shunga qaramasdan yengil atletikachilarning taktik–texnik tayyorgarligi va mashg'ulot jarayonini rejalashtirishda sezilarli ijobiy o'zgarishlar amalga oshirildi. XXIX Olimpiya o'yinlari va Xitoyning Guandjou shahrida bo'lib o'tgan XVI Osiyo o'yinlari yakuniy natijalari shuni ko'rsatdiki, O'zbekistonlik yengil atletikachilari nafaqat jahonning eng kuchli o'nta sportchilari qatorida, balki turli darajadagi medallar uchun ham kurash olib borishga qodirlar.² Mana shu darajada nafaqat ushlanib turish, balki oldinga siljish uchun samarali mashg'ulot uslublarini ishlash va ishlab chiqish zarur.

Bugungi kunda O'zbekistonlik yengil atletikachilarning O'rta masofalarga yugurish turida Jahon arenalarida va dunyoning ko'pgina mamlakatlar sportchilari ko'rsatgan natajalarga nisbatan past natijaga ko'rsatayotganligi olingan ma'lumotlarda aniqlangan. Biz bunga muvofiq ishning dastlabki holatini aniqlaganimizda mashg'ulot yuklamalarini noto'g'ri rejalashtirilganligi va mashg'ulot usullari ishlab chiqilmaganligi oqibatida sportchilar o'z imkoniyatlarini to'laligicha namoyon qila olmaganliklari va zarur natijalarga erisholmayotganliklari, bu esa o'rta masofalarga yuguruvchilarning sport natijalariga salbiy ta'sir ko'rsatmasdan qolmasligi bizga ma'lum.

I.1. Tayyorgarlik davrida umumiy jismoniy tayyorgarlik va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalarining taqsimlanishi.

Ko'p yillik mashg'ulot jarayoni aniq ifodalangan siklik xususiyatga ega. Bu siklilik shundayki, yirik mashg'ulot sikllari musobaqa tizimi bilan vaqt jihatdan mos keladi, ularning eng asosiylariga optimal tayyorgarlikni ta'minlash qonuniyatlariga muvofiq holda tuziladi. Mashg'ulot sikllari shundan iboratki, ular aylanma shaklida navbatma-navbat keladigan mashg'ulot jarayoni bo'limlari hamda bosqichlarining (mashg'ulotlar, bosqichlar, davrlar) nisbatan yakunlangan

² www. Yengil atletika.uz.

tizimni –takrorlanadigan ketma–ketligidir. Sikllarda butun mashg‘ulot jarayoni tuziladi –ularning oddiy bo‘g‘inlaridan tartib, to yirik ko‘p yillik trenirovka bosqichlarigacha tuzilgan bo‘ladi. Shunga muvofiq kichik sikllar yoki mikrosikllar (xususan, haftalik), o‘rta yoki mezosikllar (ular odatda bir oylik bo‘ladi), katta yoki makrosikllar (xususan, yillik yoki yarim illik) ajratiladi. Sikllar mashg‘ulot jarayonini tartiblashtirishning universal shakli hisoblanadi, boz ustiga sport amaliyotida ularning tuzilmasi sport musobaqalariga to‘laqonli tayyorgarligini amalga oshirish qonuniyatlariga bog‘liq. Bunday siklli tuzilma asosini tushunish – demak, sport mashg‘ulotini tashkil qilishning umumiy tartibini asosisidir.

Sport – mashg‘uloti va musobaqa faoliyatini tashkil etishda sikllilik aynan shunga qaratilgan vositalar majmuasidir.

Muallifning fikricha, birinchi bosqichda maxsus tayyorgarlik sport formasining o‘ziga xos shart –sharoitlarini yaratadi, maxsus tayyorgarlikning alohida tarkiblari rivojlanishini, tanlangan sport turi texnikasi va taktikasi tarkibiga kiruvchi ko‘nikma hamda malakalarning egallanishi va qayta hosil bo‘lishini ta‘minlaydi. Tanlab yo‘naltirilgan maxsus –tayyorgarlik mashqlari asosiy vasitalar bo‘lib xizmat qiladi. Musobaqa mashqlarining yaxlit turlari birinchi bosqichda ancha cheklangan hajmda va asosan, oldinda turgan musobaqa harakatlarini modellashtirish yoki qisqartirilgan musobaqa faoliyati shaklida qo‘llaniladi (masalan, stayerlarda –musobaqadagiga nisbatan qisqaroq masofaga yugurish uchun urinish, ko‘pkurashchida –ko‘pkurash dasturining ayrim turlari). Musobaqa harakatlarining oldingi mashg‘ulot makrosiklida qanday egallagan bo‘lsa, xuddi shu ko‘rinishda haddan ortiq qayta takrorlash bu yerda maqsadga muvofiq emas, chunki bu eski malakalarni faqatgina mustahkamlab sport mahoratining yangi darajasiga ko‘tarilishini cheklab qo‘yish ham mumkin.

Murabbiy sportchini tayyorlashda mashg‘ulotlarni quedagi davrlarga asoslanib rejalashtiradi.

1. Tayyorgarlik davri.
2. Musobaqaoldi davri.
3. Musobaqa davri.
4. O‘tish davri.

1. Mashg'ulotning tayyorgarlik davri

Mashg'ulot davrlarining muayyan muddatlariga musobaqalar taqvimi jiddiy ta'sir ko'rsatadi. Mashg'ulot jarayoni musobaqalar muddatini hisobga olgan holda rejalashtirilishi kerak. Musobaqalar taqvimining tuzilishi musobaqalar davrlarining qurilishiga ayniqsa ta'sir qiladi, lekin qisman mashg'ulotning boshqa davrlari davomiyligini cheklaydi. Ikkinchi tomondan, sport taqvimi mashg'ulot jarayonining ob'ektiv zarur tarzda davrlashtirilganligidan kelib chiqib tuzilishi lozim, musobaqalarning ma'lum ravishda guruhlanishi shuning bilan izohlanadi.

Tayyorgarlik davrida mashg'ulotning asosiy vazifalari.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT)ni takomil-lashtirish. Yengil atletikaning tanlangan turiga tatbiq qilgan holda kuch, tezkorlik va boshqa jismoniy sifatlarni yanada rivojlantirish. Axloqiy va irodaviy sifatlarning shakllanishi. Texnikani takomillashtirish. Taktika elementlariga ishlov berish. Yengil atletikaning tanlangan turi nazariyasi va usuliyati, shuningdek, gigiena va o'z-o'zini nazorat qilish sohalaridagi darajasini oshirish.

Bu vazifalar yengil atletikachilarning tayyorgarligi hamda ixtisosligiga qarab u yoki bu darajada hal qilinadi. Masalan, langarcho'p bilan sakrovchilar texnikani o'zlash-tirish va maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT)ga ko'p vaqt sarflasalar, yuguruvchilar maxsus zaminni yuzaga keltirishga ko'proq e'tibor beradilar.

Yuqorida ko'rsatib o'tilganidek, tayyorgarlik davri: umumtayyorgarlik va maxsus tayyorgarlik bosqichlariga bo'linadi. Ularning birinchisida UJT va texnikani o'zlashtirishga, ikkinchisida maxsus tayyorgarlikka katta e'tibor qaratiladi. Biroq qo'yilgan vazifalardan kelib chiqib, bosqichlarning umumiy yo'nalishi almashtirilishi mumkin. Masalan, jismonan yaxshi tayyorgarlik ko'rgan bar'erchilar, uloqtiruvchilar, langarcho'p bilan sakrovchilar birinchi bosqichdayoq texnika ustida ko'proq shug'ullanish-lari mumkin, lekin jismoniy tayyorgarligida kamchilik-lari bo'lgan yengil atletikachilar esa unga alohida ahamiyat berishlari

zarur. Agar bu borada siljishlar sezilarli bo'lmasa, ikkinchi bosqich birinchi bosqich yo'nalishidan iborat bo'lishi mumkin. Ayni vaqtda, tayyorgarlik davrida, ayniqsa, yengil atletikachilarning texnik turlarida maxsus yo'nalish ham e'tiborsiz qolmasligi kerak.

Katta yillik siklda tayyorgarlik davri, odatda, o'z ichiga yana qishki musobaqalar bosqichini ham oladi. Garchi ko'pincha bu bosqich uzaysa ham, u asosan fevral oyida yuz beradi. Yengil atletikachilar yanvardanoq musobaqalarda ishtirok eta boshlaydilar va martning birinchi yarmida ularni tugatadilar. Qishki musobaqalar chegaralarining kengayishi, ayniqsa, yuqori toifali yengil atletikachilar uchun, garcha ular yillik sikl bo'yicha shug'ullansalar ham (o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar, sportcha yuruvchilar, stipel-chezchilar va b.), qonuniydir. Yillik sikl bo'yicha shug'ullanadigan boshqa yengil atletikachilar qishki musoba-qalarda kamroq – 5-7 marta, mashg'ulotlar davomida, ularga maxsus tayyorgarlik ko'rmagan holda ishtirok etadilar. Bunday musobaqalarda mashqlanganlik darajasi ortadi, irodaviy sifatlar shakllanadi va erishilgan muvaffaqiyat-lar sinovdan o'tadi. Sportchining yutuqlarini faqat yengil atletikaning tanlangan turidagina emas, jismoniy va maxsus tayyorgarlik darajasini belgilovchi boshqa turlarda ham sinovdan o'tkazish juda muhim.

Agar tayyorlangan yengil atletikachi qishki bellashuv-larda yuqoriroq natijalarga erishmoqchi bo'lsa, u maxsus 1-2 haftalik tayyorgarlikni o'tkazib, start oldidan oxirgi haftada yuklamani ancha kamaytirishi yoki 2 siklli yillik mashg'ulot tizimiga o'tishi kerak. Ikki siklli yillik rejalashtirishda qishki musobaqalar taqvimini kengay-tirish va natijada unga tayyorgarlikni kuchaytirish O'zbekiston sport ustalari (SU) va xalqaro toifadagi sport ustalarining (XTSU) tayyorlanish sur'atini oshirishda alohida ahamiyatga ega. Bu holda ikkinchi siklda (yozgi musobaqalarda) yengil atletikachilarning yutuqlari yanada yuqoriroq bo'lishi lozim. Qishda mashg'ulotni jadallash-tirish hisobiga eng yuqori natijalarni maqsad qilib qo'yib shug'ullanish ham mumkin, lekin buning ikkinchi sikldagi natijalarga zarar yetkazish ehtimoli bor. Tayyor-garlik davrida mashg'ulotlar yopiq inshootda va ochiq havoda o'tkaziladi. Keyingi yillarda qish faslida mamlakatning o'rta

qismida mashgʻulotlarni tashkil qilishning juda oqilona tartibi yuzaga keladi, uning asosida ochiq havoda bajariladigan mashqlarni yopiq inshootlarda bajariladigan mashqlar bilan muntazam ravishda (imkon qadar har bir davrda) uygʻunlashtirib qoʻllash yotadi. Tajriba maʼlumotlariga koʻra, qishda ochiq havoda harorat $-22-25^{\circ}\text{S}$ boʻlganida ham shugʻullanish mumkin, lekin mashgʻulotlar muddati cheklangan boʻlishi zarur. Bunda juft-juft boʻlib bajariladigan mashqlarni, oqim shaklida, aylanma usul-lardagi mashqlarni koʻproq qoʻllash, oʻyin va estafetalardan foydalanish lozim. Tushuntirish ishlarining bir qismini bino ichida, tashqariga chiqmay turib amalga oshirish tavsiya qilinadi.

Bahorda ham mashgʻulotlarning bir qismi ochiq havoda oʻtkaziladi. Bunda kross, uloqtirishlar, qisqa muddatlarga yugurishning har xil turlari, maxsus mashqlar, ogʻirliklar bilan bajariladigan mashqlar qoʻllaniladi (shugʻullanuvchilarning yengil atletika ixtisosligi, u yoki bu sifatni rivojlantirish zaruratiga muvofiq). Odatda, mart oyidayoq mamlakatning oʻrta qismida yengil atletikachilarning mashgʻulotlarini butunlay ochiq havoga, yoz faslidagiga yaqinlashtirilgan mashgʻulot oʻtkazish joylariga koʻchirish mumkin. Mashgʻulotlarning yoʻnalishi yanada koʻproq ixtisos-lashuv tomoniga oʻzgaradi (yugurishda tezkorlikni rivoj-lantirish, maxsus chidamlilik darajasini oshirish, texnikani oʻrganish va takomillashtirish kabilar).

Nihoyat, tayyorgarlik davrida tanlangan tur boʻyicha takomillashuv sportchining UJTga, uning funksional imkoniyatlarini oshirish, eng muhim jismoniy sifatla-rini, irodasini imkon qadar rivojlantirishga yoʻnalti-rilgan katta ishlar fonida oʻtishi kerakligini koʻrsatib oʻtish lozim. Har doim mashgʻulotning shiddati masalasini yodda tutish zarur: u asta-sekin orttirib borilishi, biroq musobaqa davriga xos boʻlgan chegaragacha yetmasligi shart. Tayyorgarlik davrida mashgʻulotning katta hajmi yuqori darajadagi shiddat bilan ziddiyatga kirishishi mumkin. Tayyorgarlik davri yakunlanib, sportchilar musobaqa davriga oʻta boshlagani sayin mashgʻulot yuklamasi hajmining egri chizigʻi quyi tomonga, shiddat egri chizigʻi yuqoriga qarab ketishi kerak. Bu – prinsipal chiziq. Amalda hajm va shiddat chiziqlarining yoʻnalishini belgilash ancha murak-kab. Ularning

o'zgarishi mashg'ulot jarayonining borishi, sportchining ahvolidagi o'zgarishlar va uning ish qobiliyati bilan belgilanadigan mashg'ulotning vazifalariga bog'liq.

2. Musobaqaoldi davri

Musobaqalardagi muvaffaqiyat ko'p yillik mashg'u-lotlar tufayli ta'minlanib, ularda musobaqalarga tayyor-garlik ham ko'zda tutiladi. Tayyorgarlik, ilgari ko'rsatil-ganidek, yillik mashg'ulot jarayonida muntazam ravishda amalga oshiriladi.

Shu bilan birga, maxsus, jumladan, ruhiy tayyorgarlik ham kerak. "Jang maydoni" sharoitlariga o'rgatish, ya'ni musobaqa sharoitlarini modellashtirib mashg'ulot o'tkazish juda katta ahamiyatga ega. Bunda mashg'ulot imkon qadar optimal sharoitda, vaqt-vaqti bilan qiyin va juda og'ir sharoitlarda o'tkaziladi. Shuningdek, "jang maydoni" sharoitlari ham, agar ular eng katta musobaqagacha ma'lum bo'lsa, modellashtiriladi. Lekin bir qator sharoitlar doimiy bo'lishi mumkin (masalan, start to'pponchasining ovozi, uloqtirish snaryadlari, bar'erlar, plankalar, belgilangan namunadagi ustunchalar va h.k.).

Eng muhimi bellashuv yaqinlashgan sayin butun mashg'ulot yengil atletikachilar tayyorgarligining yashash tartibidan boshlab musobaqa dasturiga qadar barcha jihat-larini modellashtiruvchi sharoitlarda o'tadi. Mashg'ulot-ning kichik bir qismi – qo'llab-quvvatlab turuvchi va faol dam olish uchun mo'ljallangan vaqt o'rmonli joylarda, daryo bo'ylarida, elastik tuproqda o'tkaziladi. Mashg'ulotlar va sinovlarning bir qismini ancha og'ir sharoitda, lekin "jang maydoni"da o'tkazish zarur.

Yengil atletikachilarni oldida turgan eng muhim musobaqa sharoitlariga o'rgatish alohida ahamiyatga ega. Bu – musobaqaning kunma-kun emas, balki soatma-soat tuzilgan dasturi, u o'tkaziladigan joyning dengiz sathidan baland-ligi, vaqt, hududning kun va tun tartibidagi tafovut (bioritm)dagi farq, iqlimiy hamda ehtimoli bo'lgan metereologik sharoitlar, yo'lkacha va sakrash, uloqtirish joylarining xususiyatlari, badan qizdirish mashqlari uchun maydonchanning tuzilishi va jihozlanishi, shuningdek, undan stadiiongacha bo'lgan masofa, uloqtirish

snaryadlari, langarcho‘p bilan sakrashda ustuncha va reykalar hamda boshlang‘ich balandlik, uch yoki olti urinishda eng yaxshi natija uchun uloqtirish, kvalifikatsion me‘yorlarni bajarish va b.

3. Musobaqa davri

Musobaqa davrining bosh maqsadi mas‘uliyatli musobaqalarning oldindan rejalashtirilgan muddatlarida eng yuqori sport natijalariga erishishdan iborat.

Musobaqa davrida mashg‘ulotlarning asosiy vazifalari.

1. Tanlangan ixtisoslikdan kelib chiqib jismoniy hamda axloqiy-irodaviy sifatlarni yanada rivojlantirish.

2. Sport texnikasi ko‘nikmalarini mustahkamlash va, agar zarur bo‘lsa, ularni takomillashtirish.

3. Ishlab chiqilgan taktikani o‘zlashtirish va muso-baqa tajribasini egallash.

4. UJT va maxsus “poydevor”ni erishilgan darajada tutib turish, yetarlicha tayyorgarlik ko‘rmaganlarda bu darajani yana ham oshirish.

5. Nazariy bilimlar darajasini oshirish.

6. Tarbiyaviy vazifalarni hal etib borish.

Bu davrda mashqlanganlik darajasini ko‘tarish, yanada yuqoriroq sport natijalariga erishishga, sport formasini saqlashga intilish kerak. Mashg‘ulotlar yuqorida ko‘rsa-tilgan vazifalarni hal qilish bilan birga sportchining musobaqalarda. Har hafta oxiridagi tekshiruvlarda ishti-rok etishini ham ko‘zda tutadigan haftalik sikllar asosida tashkil etiladi. Muhimi, bu davrda musobaqalar tayyorgar-likning eng asosiy vositalaridan biri bo‘lishi kerak.

Ikki siklli yillik mashg‘ulotda birinchi (qishki) musobaqa davri bosqichlarga bo‘linmaydi. Bu davrning nisbiy davomiyligi 1-1,5 oy, mashg‘ulot va bellashuvlar uchun deyarli bir xil tashqi sharoit yengil atletikachilarga darhol sport kurashiga kirishib ketish imkonini beradi. Buning ustiga, keyingi tayyorgarlik asosida ikkinchi musobaqa davrida (yozda) yana ham kattaroq g‘alabalarga erishish uchun

bu davrda hatto rekord natijalar ham kuch imkoniyatlarining zahirasi bilan ko'rsatilishi lozim.

Bir siklli yillik mashg'ulotda musobaqa davri ikki bosqichga taqsimlanadi: ilk musobaqalar bosqichi – 1 oy (iyun), Gran-Pri musobaqalari hamda G.Kasanova va T.Kalpa-kovalarga bag'ishlangan turnirlar; asosiy musobaqalar davri – 2 oy (iyul-avgust), eng nufuzli musobaqalar – Osiyo o'yinlari, jahon chempionatlari, Olimpiada o'yinlari.

Birinchi bosqichda yengil atletikachilar musobaqalar-da ishtirok etishdan qo'rqmay ko'p shug'ullanishlari, lekin bunda maqsad ko'proq mashq qilish ekanligini yodda tutishlari kerak. Yengil atletikaning turi, sportchining tayyorgarligi, uning asab tizimiga qarab, ba'zilar birinchi bosqichda kamroq musobaqalarda ishtirok etsalar ham bo'ladi, boshqalar ancha ko'p bellashishlari zarur. Bu yerda alohida yondashuv juda muhim. Barcha yengil atletikachilarga ilk musobaqa bosqichi oyligi juda muhim, chunki tayyorgarlik davrida yig'ilgan nimaiki bo'lsa, ularni stadionda yozgi musobaqalar sharoitida sinovdan o'tkazish lozim. Hatto tayyorgarlik davrida shiddat bilan mashq qilgan va qishki bellashuvlarda ishtirok etgan yengil atletikachilar ham yozgi sharoitda mashg'ulotlarning dast-labki kunlarida eng yuqori sport yutuqlariga erishishga harakat qilmasliklari kerak. Birinchi bosqichdagi muso-baqalarda qatnashish mashg'ulot rejasida aytarli o'zgarish-larga olib kelmasligi zarur. Eng avvalo, musoba-qalar oldidan yuklamalarni pasaytirish yaramaydi. Musobaqa-larda ishtirok etgan sportchilar yangi sharoitga ko'nika-dilar, o'z imkoniyatlarini sinaydilar, mashqlangan-lik darajasini oshiradilar, o'z mashg'ulotlari samaradorligiga baho beradilar. Odatda, dastlabki musobaqalardan keyinoq mashg'ulot jarayoniga tuzatishlar kiritib, keyingi musobaqalarga yaxshiroq tayyorlanishga imkon beradigan xulosalarni chiqarish mumkin.

Musobaqa davrining ikkinchi bosqichida mashg'ulot-ning bosh maqsadi – bu vaqtda o'zi uchun eng yuqori natijalarga erishish. Bu vaqtda yengil atletikachilar mashg'ulotlar hajmini kamaytirib, ularning shiddatini oshiradilar.

Aynan shuningdek, bosqichda sportchilar eng yaxshi sport formasiga ega bo‘lib, yuksak va barqaror natijalar ko‘rsatishga qodir bo‘ladilar.

Keyingi rivojlantirish va takomillashtirishning vazifalari har bir sportchi uchun alohida holda hal etiladi. Bu vaqtda UJT, egiluvchanlik hamda maxsus “poydevor”ni erishilgan darajada tutib turish, shuningdek, agar kerak bo‘lsa, texnika ustidagi ishlar umumiylikicha qoladi.

Musobaqa davrida mashg‘ulot vositalari bahordagidek rang-barang emas. Endi ayni yengil atletikaga xos tanlangan maxsus mashqlardan foydalaniladi. Bajarish usullari va yo‘llarini o‘zgartirish, shuningdek, shug‘ullanish joylarini (stadion, bog‘, o‘rmon va h.k.) o‘zgartirish orqali xilma-xillikka erishiladi. Faol dam olish va mashqlanganlik darajasini saqlash uchun har xil mashqlar va joylardagi kross qo‘llaniladi.

Musobaqa davrining ikkinchi bosqichida jismoniy jihatdan yaxshi tayyorlangan yengil atletikachilar uchun maxsus mashqlar yuklamasini kamaytirish mumkin. Ular texnikadagi ko‘nikmalarini tanlangan yengil atletika turini ko‘p marotabalab maksimal shiddatning 90-95% ga teng shiddat bilan takrorlab mustahkamlashlari zarur. Agar texnika hali mukammal bo‘lmasa, uni mustahkamlash mumkin emas, balki yangi darajaga ko‘tarishga intilib, tirishqoqlik bilan takomillashtirish lozim. Oldindagi musobaqalar texnika ustida ishlashga halal bermasligi kerak. Ko‘p yillar davomida texnikadagi nuqsonlar tufayli sezilarsiz natijalar ko‘rsatib yurgandan ko‘ra, yaxshisi, sal kechroq – bir-ikki yildan keyin yuksak g‘alabalarni qo‘lga kiritgan afzal.

Musobaqa davrida mashqlanganlik darajasini oshi-rishda musobaqalar, sinov-saralash (prikidki) va katta yuklamali mashg‘u-lotlar jiddiy ahamiyatga ega.

Sportchi yil davomidagi musobaqalardagi umumiy ishtirokini aniq qilib olishi va ularning ichida asosiylarini va eng mas‘uliyatli musobaqalarni aniq qilib olishi kerak. Sportchi faqat yengil atletikaning o‘zi shug‘ullanadigan turigina emas, tayyorgarlik vazifalaridan kelib chiqib, uning boshqa turlari bo‘yicha musobaqalarda ham ishtirok etishi lozim.

Yengil atletikachi uchun yilning eng muhim musoba-qalarini avvaldan belgilab, uning oldiga muayyan vazifa qo‘ygan ma‘qul – o‘zi uchun eng yaxshi natijani ko‘rsatish yoki g‘alaba qozonish. Har bir alohida mas‘uliyatli musobaqaga maxsus, quyida ko‘rsatilganidek, bevosita musobaqa oldi tayyorgarligi bosqichi asosida tayyorlanish zarur.

Taniqli sportchilar eng mas‘uliyatli musobaqalarga psixologik jihatdan ancha ilgari, ba‘zan bir yil, hatto undan ham ko‘proq muddat davomida tayyorlana boshlaydilar va og‘ir, shiddatli mashg‘ulotlarga o‘zlarini hozirlaydilar.

4. O‘tish davri

Bu davrda mashg‘ulot ko‘p yillik sport takomil-lashtirish jarayoni uchun muhim ahamiyatga ega bo‘ladi. Davrning maqsadi: sportchini yil oxirida (bir siklli va ikki siklli yillik mashg‘ulotda) yangi yildagi mashg‘ulot-larning boshlanishiga to‘la dam olgan holda, agar jarohat-lari bo‘lsa, tuzalib, jismoniy sifatlar va texnik ko‘nikmalar darajasini tushirmay yetkazishdir. Katta mashg‘ulot ishlarining uzoq davom etgan davri hamda ko‘pgina musobaqalarda ishtirok etgandan so‘ng yengil atletikachilar dam olishlari lozim, lekin bu faol dam olish bo‘lishi zarur.

Davrning davomiyligi – 20-30 kun. Ikki siklli yillik mashg‘ulotlar o‘rtasida o‘tish davri qisqaroq – 10-12 kun. Uning vazifalari doirasi ham torroq: qishki bellashuvlardan keyin faol dam olish va to‘la tiklanish.

Mashg‘ulotning o‘tish davri yengil atletika turi, sportchining tayyorgarlik darajasi, ularning yoshi va yil davomida qatnashgan musobaqalari soniga qarab har xil yo‘nalishga ega bo‘lishi mumkin. Agar sportchilar ko‘p mas‘uliyatli va shiddatli musobaqalarda qatnashmagan bo‘lsalar, u holda odatdagi yuklama bilan shug‘ullanishni davom ettirishlari mumkin. Kuz sharoiti imkon berganida ular umumiy va maxsus tayyorgarliklari darajasini oshirishlari, texnikani o‘zlashtirib, yanada takomillashti-rishlari, shuningdek, mashg‘ulotning tayyorgarlik davri uchun belgilangan boshqa vazifalarni hal etishlari lozim. Bundan tashqari, faol dam olish usuli bo‘lishdan tashqari, mashg‘ulotlarga qiziqish uyg‘otadigan yangi xilma-xil mashqlarni ham kiritish zarur.

Yil davomida mashgʻulotlarda katta yuklamalarni bajargan va musobaqalarda ham tez-tez qatnashib turgan yengil atletikachilar oʻtish davrida oʻtgan sport mavsumidan yaxshilab dam olishlari kerak. Bu mashgʻulotlardagi yuklamani kamaytirish, ularning miqdorini qisqartirish, shuningdek, yangi, rang-barang mashqlarga oʻtish yoʻli bilan amalga oshiriladi. Mashgʻulotlarni umuman toʻxtatish – qoʻpol xato. Buning natijasida harakatlar koordinatsiyasi ichki organlar hamda tizimlarning ish qobiliyati buziladi, sportchi organizmining meʼyordagi hayot faoliyati ishdan chiqadi. Natijada, bu sifatlarning tiklanishiga juda koʻp sarflanadi. Oʻtish davrida passiv dam olish yengillash-tirilgan mashgʻulotlar oʻrnini bosmaydi.

Bu davrda jismoniy (umumiy va imkon qadar maxsus) tayyorgarlikning erishilgan darajasini saqlab turish kerak. Yengil atletika turlarining oʻziga xos xususiyatlarini ham eʼtiborga olish zarur. Oʻtish davrida sprinterlar, barʼerlararo yuguruvchilar, sakrovchilar va uloqtiruvchilar oʻz yengil atletika turlarini mashgʻulotlariga kiritmasalar ham boʻladi (ayniqsa, sport ustalari). Lekin oʻrta, uzoq va oʻta uzoq masofalarga yuguruvchilar yuklama hajmini birmuncha pasaytirgan holda yugurishni davom etishlari lozim. Bu sportcha yuruvchilarga ham taalluqli.

Oʻtish davrida yengil atletikachilar yogʻ zahiralarini toʻplash hisobiga vaznlarini oshirishlari mumkin emas (koʻpi bilan 1-2 kg qoʻshilsa boʻladi). Masalan, uloqtiruvchilar mushak massasini oshirish hisobiga bir oz vazn qoʻsha oladilar.

Mashgʻulot makrosiklida umumiy va maxsus tayyorgarlik nisbatlarini tuzilmasi (vaqtning umumiy sarflanishi hisobidan L.P. Matveev buyicha).

Qoʻshaloq shtrixlash –sportchilarning tayyorgarlik darajasi, sport turlari, mashgʻulot davrlari xususiyatlariga bogʻliq boʻlgan ehtimoldagi variatsiya zonasi.

Bir qator mualliflarning taʼkidlashlaricha, maxsus tayyorgarlik bosqichidagi mashgʻulot shunday tuziladiki, u sport firmasining bevosita hosil qilinishini taʼminlashi lozim. Uning birinchi bosqichda yaratilgan fundamental shart-sharoitlari optimallashtirilishi hamda birlashtirilishi lozim. Shunday qilib

mashg'ulotning butun mazmuni maxsus mashqlanganlik, maxsus ish qobiliyatini rivojlantirishga, tanlangan texnik va taktik malakalarini oldinda turgan asosiy musobaqalarda qanday qo'llanilsa, shunday holda takomillashtirishga qaratiladi. Bir vaqtning o'zida bu musobaqalarga maxsus psixik tayrgarlik olib boriladi.

Bir qator mualliflarning fikricha, sport formasi bevosita mashqlarini bajarish jarayonida va ko'rsatilgan sport natijasida namoyon bo'ladi. Bunday mashqlar avvaliga oldindagi musobaqa harakatlarini qisman modellashtiradi, so'ngra esa uni butun detallarini to'laligicha aks ettiradi. Shuning uchun umumiy tayyorgarlikning ahamiyati qanchalik katta bo'lmasin, tayrgarlik davrining ikkinchi bosqichida uning ulushi kamayadi, maxsus tayyorgarlik ulushi esa, tabiiyki, oshadi (u taxminan mashg'ulotga ajratilgan umumiy vaqtdan 60-70% va ko'proq tashkil etadi). Maxsus tayyorgarlik vasitalari tarkibi ham o'lchanadi –musobaqa mashqlari ulushi asta –sekin ortib boradi. Bu mashqlar modeli – mashg'ulot va shaxsan musobaqa shakillarining uyg'unligida olib boriladi.

Tadqiqotlarning ko'rsatishicha mashg'ulot jarayoni samaradorligi ma'lum bir tuzilma asosida ta'minlanishi mumkin. Bu tuzilma mashg'ulot jarayoni komponentlarining nisbatan mustahkam tartibi, ularning umumiy izchilligi va bir–biri bilan bog'liqligidan iborat.

Bir qator mualliflarning tadqiqotlari shuni ko'rsatadiki, o'quv – mashg'ulot jarayonida umumiy tayyorgarlik mashg'ulotlari va maxsus mashg'ulotlar ajratiladi. Ularning asosiy vazifasi –ko'proq maxsus jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlikdir. Tanlangan sport turida takomillashuv tayyorgarlik davrida sportchining har tomonlama jismoniy rivojlanishiga organizmning funksional imkoniyatlarini oshirishga va tanlangan sport turi texnikasini egallashiga, jismoniy sifatlarni rivojlantirishga va irodani chiniqtirishga yo'naltirilgan katta ish hajmida olib boriladi.

Har tomonlama jismoniy tayyorgarlikning mustahkam poydevori asosi tayyorgarlikning boshlang'ich bosqichlarida hosil qilinadi, kelgusida sportchilar tanlangan sport turidagi mashqlarni yuksak texnik mahorat bilan, katta hajmda va yuqori shiddatda bajarish imkoniga ega bo'ladilar. Yetarli

darajada xar tomonlama jismoniy rivojlanishga erishish ko'p hollarda trenirovka vositalari hamda uslublarining oqilona tanlanganligi ko'p yillik shug'ullanish jarayonida umumiy va maxsus tayyorgarlikning optimal nisbatlariga bog'liq.

Maxsus tayyorgarlik bosqichidagi mashg'ulot rejasi shunday qayta tuziladiki, bunda sport formasining bevosita hosil qilinishi va ta'minlanishi lozim. Birinchi bosqichda asos solingan uning fundamental shart-sharoitlari endi optimallashtirilishi va sportchining maqsadga erishishda (joriy makrosiklida) tayyorgarligini uyg'unlashgan komponenti sifatida birlashtirilishi zarur.

V.P. Fillinning ta'kidlanishicha, sport malakasi ortib borgan sari umumiy – tayyorgarlik bosqichi davomiyligi qisqaradi, maxsus tayyorgarlik bosqichi ortadi. Tayyorgarlik davri birinchi bosqichning asosiy yunalishi –sport formasini egallash uchun zarur shart –sharoitlarni yaratish; shugullanuvchilar organizmining funksional imkoniyatlarini oshirish, jismoniy sifatlarini rivojlantirish, xarakat kunikmalari va malakalarini shakllantirishdir. Mashg'ulotning bu bosqichida umumiy jismoniy tayyorgarlikning (UJT) ulushi maxsus jimoni tayyorgarlik (MJT) yuklamalari hajmidan ortiq bo'ladi.

Mashg'ulotning ushbu bosqichidagi jismoniy tayyorgarlik, muallifning fikricha, umumiy va maxsus jismoniy ish qobiliyatini takomillashtirish, shuningdek insonning funksional imkoniyatlarini oshirishi, uning jismoniy sifatlarini tezkorligi, kuchi, chidamliligi, va boshqa sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan bo'ladi. Yu.V.Veroxshanskiyning fikricha jismoniy tayyorgarlik organizmning funksional imkoniyatlari, ko'nikma va malakasini shakllanishiga, sog'likni mustahkamlashga qaratilgan.

Muallifning ta'kidlashicha, sportchining umumiy jismoniy tayyorgarligi va maxsus jismoniy sifatlarning xar tomonlama tarbiyalashini o'z ichiga oladi. Biroq bunday tayyorgarlik sport faoliyatining muvofaqqiyatini belgilab beradi. Tayyorgarlikning shu tomoni organizm funksional imkoniyatlarini umumiy darajasini oshirishda, turli xildagi faoliyat uchun jismoniy ish qobiliyatini kompleks tarbiyalanishda hamda rivojlantirishda va sportchining harakat ko'nikmalari va malakalari zahirasini muntazam to'ldirib borishda birinchi vazifalardan hisobalanadi.

Garchi umumiy jismoniy tayyorgarlik turli xil sport turlarida ma'lum bir uxshash xususiyatlarga ega bulsa-da, bu uning mazmuni sport ixtisosligi xususiyatlariga umuman bog'lik bulmaydi, degani emas. Bunda, umumiy jismoniy tayyorgarlik tanlangan sport turida tayyorlov mashqlaridan musobaqa sharoitiga yaqinlashtirilgan mashg'ulot samarasining ko'chish qonuniyalariga muvofiq holda olib borilishi lozimdir.

Umumiy jismoniy tayyorgarlikni shunday tashkil etish lozimki, ijobiy ko'chishdan to'laligicha foydalanish zarur. Turli sport turlari vakillarining umumiy jismoniy tayyorgarlik xususiyatlari mana shularga bog'lik. Lekin sportchi tayyorgarligining bu tomoni maxsus tayyorgarlikka butunlay o'xshash bo'la olmaydi, aks holda uning sport tayyorgarligidagi ahamiyati qolmas edi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik tanlangan sport turida yuqori natijalarga erishish uchun o'ziga hos shart –sharoitlar yaratadigan jismoniy sifatlarni tarbiyalanishidir. U ushbu qobiliyatlarni mumkin qadar maksimal rivojlantirishga qaratilgan. Ma'lumki, har xil sport turlari har xil qobiliyatlarini hamda u yoki bu qobiliyatlarining turlicha uyg'unlashuvini taqozo etadi.

Tabiiyki, tanlangan sport turi bilan shug'ullanish jarayonida uning ixtisosligi talab etadigan qobiliyatlarga tanlab ta'sir kursatish zarur. Buning maksadi ularning maksimal darajada rivojlanishini ta'minlashdan iboratdir. Maxsus jismoniy tayyorgarlikning mohiyati ana shunda.

Umumiy va maxsus tayyorgarlik har tomonlama jismoniy tayyorgarlikning ikkita ajralmas qismidir. Keyingi dalillar shuni ko'rsatadki, ular sport takomillashuvining ko'p yillik tayyorlash jarayonida hamma bosqichlarda amalga oshiriladi, lekin ularning nisbatlari turli bosqichlarda haqli ravishda o'zgarib turadi.

Ilmiy tadqiqotlardan olingan ma'lumotlar va ilg'or tajriba shundan dalolat beradiki, sportchilar maxsus tayyorgarlik malakasining maksimal darajada taraqqiy etishi harakat ko'nikmalari va malakalari zahirasining muntazam kengaytirib borilishini taqozo etadi. Sport tayyorgarlik bosqichlarida har tomonlama jismoniy

tayyorgarlikning mustahkam asosini egallash kelgusida mashqlarni yuksak texnik mahorat bilan, katta hajmda va yuqori shiddatda bajarishga imkon beradi. Xar tomonlama jismoniy tayyorgarlikning yetarlicha darajada egallanishi ko‘pincha mashg‘ulot vositalari va uslublarining oqilona tanlanishiga, sport mashg‘ulotlari jarayonida umumiy hamda maxsus tayyorgarlikning optimal nisbatlariga bog‘lik bo‘ladi. Ushbu holda UJT maxsus sport faoliyatini boshidanoq rivojlantirish asosi sifatida zarur. Chunki bunday tayyorgarlik yoshlikdanoq nafaqat ushbu mashq turlarida, balki boshqa sport turlarida ham sport natijalarning o‘shishini ta’minlaydi.

Sportchi yoshi, tayyorgarlik darajasi va sport turiga qarab, bu nisbat birmuncha o‘zgarishi mumkin. Sport mahoratiga sportchining maxsus tayyorgarligini oshirishga yo‘naltirilgan mashg‘ulot vositalari hajm ulushini ko‘paytirish yo‘li orqali erishiladi. Biroq umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalari hajmining kamayishiga qaramasdan (umumiy mashg‘ulot yuklamasi hajmiga nisbatan), UJT ajratiladigan vaqt yuklamasining umumiy vaqti ortgan sayin yildan-yilga oshib boradi.

Bir qator hammualliflarning fikricha bu umumiy (UJT) va maxsus (MJT) jismoniy tayyorgarlikning oshishi, musobaqa mashqlari texnikasining yaxshilanishi, mashg‘ulotda maxsus jismoniy sifatlarning takomillashivuga imkon beruvchi yangi, yanada mukammallashgan vositalar, usul va usuliyatlarni qo‘llash asosida kelib chiqadi. Sport yutuqlari darajasining og‘ishmay o‘sib borishi sport tayyorgarligining yangi samaraliroq yo‘llarini izlab topish zarurligini keltirib chiqaradi, sportchilarning o‘qishi va mashg‘ulot jarayonlarini optimallashtirish imkoniyatlariga ko‘proq etibor talab qiladi.

1.2. Tayyorgarlik davrining umumiy va maxsus bosqichlaridagi UJT va MJT vositalarining turli nisbatlarini tadbii qilish.

Mashg'ulot jarayonidagi, mashg'ulot vositalari nisbati atletlarning individual qobiliyatlari, sport malakasi va tayyorgarlik davriga bog'lik holda muhim darajada o'zgarib turadi.

1970 yil boshida A.N. Vorobev tadqiqotlarida boshlang'ich guruh yengil atletikachilariga umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikning quyidagicha nisbatlaridan foydalanish tavsiya etilar edi, ya'ni tayyorgarlik davrida UJT va MJT uchun jismoniy tayyorgarlikka ajratilgan vaqtdan muvofiq ravishda 70%30% dan 60%40% ga rejalashtirilgan. Bunda umumiy tayyorgarlikdan maxsus tayyorgarlik bosqichiga o'tish paytida maxsus jismoniy tayyorgarlik bosqichlarida Mashg'ulot vositalarining taqsimlanishi alohida berilmagan.³

V.B.Popov o'z tadqiqotlarida I va II razryadli yengil atletikachilar mashg'ulotini rejalashtirishda tayyorgarlik davrining umumiy birinchi tayyorgarlik bosqichida mashg'ulot vositalarini quyidagicha taksimlashni tavsiya etadi: UJT –65%, MJT – 35%. Maxsus tayyorgarlik bosqichida UJT –60%, MJT –40%. Lekin bunday taqsimlashning samarali ekanligini aniqlash uchun muallif sportchilarning funksional holatlarini aniqlashga qaratilgan nazorat testlari natijalarini ko'rsatmagan.

Yakimovni fikricha, yengil atletika bilan shug'ullanuvchi 13-14 yoshdagi o'smirlar uchun mashg'ulotlar haftada 3 marta bo'lganda tayyorgarlik davrining haftalik sikli quyidagicha tuzilishi lozim: UJT uchun 60%, MJT ga 40%; mashg'ulotlar haftasiga 4 marta bo'lganda –jismoniy tayyorgarlikka ajratilgan vaqtning nisbati 62%38% ni tashkil etishi zarur. 14-16 yoshdagi o'smirlar uchun mashg'ulot vositalarining taqsimlanishi UJT va MJT 60%40%. Muallif tomonidan keltirilgan mashg'ulot vositalarining taqsimlanishi haftasiga uchta va to'rtta mashg'ulot o'tkaziladigan hollarda qo'llaniladi. Lekin xaftasiga ko'proq mashg'ulotlar o'tkizilgan taqdirda UJT va MJT vositalaridan oqilona foydalanish jixatlari muallif tadqiqotlarida yoritilmagan.

³ Niyozov I. Yengil atletika -Farg'ona.: / O'quv qo'llanma / 2009 y.

Uzoq vaqtgacha o'smirlar sportidagi pedagogik tadqiqotlarning asosiy yo'nalishlari bo'lib, zahira tayyorlashning umumiy qonuniyatlarini izlash va ayrim fanlar vakillari u yoki bu malaka-yosh kategoriyalari bo'yicha hisobga olingan mashg'ulot darslarini o'tkazishning oqilona usuliyatini ishlab chiqish hisoblanib kelingan.

Bu muammolarni hal qilishda eng istiqbolli yo'nalishlardan biri turli texnik vositalarni qo'llashga asoslangan mashg'ulotning samaradorligini oshirish usullaridan foydalanish hisoblanadi.

O'smirlar va bolalar sporti sohasidagi zamonaviy tadqiqotlar butun ko'lami bilan zahira tayyorlashning ko'p yillik sistemasi asosiy tarkibiy qisimlarini takomillashtirish masalalarini hal qilishga yo'naltirilgan. Lekin bu izlanishlar natijalari ko'pincha qo'llanmasdan kelinmoqda. XX asrning 60-70 yillarida paydo bo'lgan tadqiqot natijalari o'smir sportchilarni hozirgi zamon mashg'ulot mazmunida, xususan yengil atletikada, deyarli o'z aksini topmagan. Mashg'ulot jarayoni sermazmun tarkibiy qisimning bolalar va o'smirlar sporti sohasidagi ilg'or ilmiy fikirlardan, shunga o'xshash ortda qolishlar ilgari ham qayd etilgan. Bu holat oxir oqibatda yetarlicha keng ko'lamlı amaliy muammolar to'plami va yechilmagan masalalarni vujudga keltirib, bu ko'p yillik tayyorgarlik siklining mazmunini sayozlashtirib qo'yadi.

A.N. Makarov, sportchilarning kundalik yozuvlarini tahlil qila turib, tayyorlov davrida mashg'ulot vositalari nisbatlari 10% atrofida o'zgarib turganda muvofaqiyat tayyorgarlikning turli bosqichlarida qo'llanilgan mashqlarga bog'lik bo'lganligini aniqlagan. Maxsus mashqlar 65% va ko'proqni tashkil etgan bulsa, sportchilarning funksional imkoniyatlari uchun bu yetarli bulmagan, ya'ni keyingi yanada kiyinrok vazifani bajarish uchun ish kobiliyati yetarli bulmagan. Agar trenirovka jarayonida UJT vositalari 10% ga kup bulsa, sportchilar uz imkoniyatlarini musobaqa davrida oson amalga oshira oladilar va sport natijalari optimal darajada usadi. Muallifning fikrini ma'kullab ta'kidlash mumkinki, umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalaridan foydalanish orkali sportchilarning

funkisonal holatlarini ko‘tarish mumkin, lekin muallif tayyorgarlik davrining qaysi bosqichida UJT vositalarini oshirish mumkinligi to‘g‘risida to‘xtalmagan.

N.G. Ozolinning yengil atletikachilar bilan o‘tkazgan tadqiqotlarida shuni ta’kidlaydiki, yuqorida bayon qilingan tarzda vositalar taqsimlanganda umumiy tayyorgarlik va maxsus tayyorgarlik xususiyatiga ega turli mashqlar qo‘llanilgan: birinchi tajriba guruhida UJT va MJT nisbatlari 67-33%, ikkinchi guruxdi 60-40% va 55-45%.

Tadqiqot tugaganda shu narsa aniqlandiki, mashg‘ulot samarasi, avval aytilganidek, turlicha bo‘ldi. Natijalarning ko‘proq o‘shish, nisbati 67-33% bo‘lganda (birinchi gurux) kuzatildi. Ikkinchi va uchinchi guruhlarning sportchilari butun tajriba davomida ushbu vazifani muvofaqqiyatli hal etdilar, lekin ko‘rsatkichlarning trenirovkadagiga qaraganda o‘shishi birinchi guruhga nisbatan kam bo‘ldi. Muallif ushbu holda ham yuqorida aytib o‘tilgan taqsimlashning samaradorligini aniqlash uchun testlar tizimini keltirmagan.

Mashg‘ulot vositalarining shunga o‘xshash nisbatlarini (67-33% va 59-41%) V.P. Kus ham keltirib o‘tadi. U yuqoridagi nisbatni uch- turt oyga o‘zaytirilgan tayyorgarlik davrida amalga oshirishni tavsiya etadi. Muallif ushbu taksimlanishda yillik tayyorgarlik siklida sportchilar tayyorgarligining ayrim tomonlarini yetarlicha tushuntirib bermagan, chunki sportchilar yil davomida 12-15 ta musobaqa bo‘lib o‘tishi lozim va shu sababli mumkin bo‘lgan oraliq startlarga tayyorgarlikni aks ettirmagan.

D.A.Makarov va N.G. Ozolin tadqiqotlar tugashi bilan bir qator mualliflarning tavsiyalarini rad etadi. Mualliflar tayyorgarlik oylarida asosan MJT vositalarini qo‘lladi, faqat tiklanish sifatida hafta oxirida kross yugurishlar, suvga sakrash mashqlari, sport o‘yinlaridan foydalandi. Afsuski, muallif uz mashqida ostiga olgan trenirovka vositalari tayyorgarlikning kaysi bosqichlarida kullanilganligini kursatmagan.⁴

O‘z navbatida S.M. Dedkovskiy hammualliflari bilan yengil atletikachilarni

⁴ Matveev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kultury. Uchebnik dlya institutov fizicheskogo kultury – M, 1991, s 543.

tayyorlashda haftalik sikldagi mashg'ulot yuklamasi va tiklanish vositalarini vaqt parametrlari buyicha ham taksimlashni taklif kiladi.

Muallif tadqiqotlarda haftada mashg'ulot uchun ajratilgan 1200-1300 daqiqadan 350-360 daqiqani UJT vositalariga, 240-250 daqiqasi texnik –taktik tayyorgarlikka taqsimlangan, qolgan vaqt esa tayyorgarlikning boshqa turlariga ajratilgan. UJT vositlari orasida yugurish, sakrash mashqlari, shuningdek, ayrim mushak guruhari uchun kuch mashqlari asosiy o'rin egalladi. Umumiy jismoniy tayyorgarlikka ajratilgan vaqtning asosiy ulushi payshanba va shanbaga to'g'ri keldi. Bu kunlarda mashg'ulot yuklamaasi kamaytirilgan. Bunda ham muallif tayyorgarlikning har xil turlaridan foydalanishda aniq va yanada oqilona me'yorni bermaganlar.

Mashg'ulot yuklamasi alohida dars uchun, xaftalik, oylik va katta (mashg'ulot) sikl uchun rejalashtiriladi. Katta sikl 2 oydan davom etishi mumkin. Yengil atletikachilar bilan ishlashda 2 yillik tayyorgarlikni bir nechta mashg'ulot sikllariga bo'lishini tavsiya etadi: birinchi sikl –yosh sportchilarni tayyorlashning butun birinchi pog'onasini o'z ichiga oladi (6 oy), ikkinchi hamda uchinchi sikllar ikkinchi pog'onani qamrab oladi (6 oydan), to'rtinchi sikl butun uchinchi pog'onani o'z ichiga oladi (6 oy).

Muallifning fikricha, sportchining maqshlanganlik darajasi kancha yukori bulsa, MJT vositalari ulushi shuncha ko'proq bo'ladi. Sport mahorat yuqori bo'ladi takdirida ham UJT maxsus yo'naltirilgan holda amalga oshiriladi. Mazkur mashg'ulot bosqichida jismoniy sitfatlarning rivojlanishini ko'proq tanlangan sport turi mashg'ulotlari yoki unga tuzilishi hamda fiziologik samarasiga ko'ra o'xshash va yaqin bo'ladi mashqlar yordamida ta'minlanadi.

S.Tixinov ko'rsatishicha, UJT muayyan sport turida maxsus ishni o'rnini bosolmaydi. Muallifning fikricha, mushak faoliyati turining o'ziga xosligi sportchi organizmining funksional hamda morfologik xususiyatlarida aks etadi. Har bir sport turi maxsus morfofunktsional uyg'unlikni shakillantiradi va yengil – atletikachilarining sport tayyorgarligini yuqori darajadali namoyon bo'ladi.

Bir qator mutaxassislar tomonidan o'tkazilgan tadqiqotlar boshlang'ich tayyorgarlik davrida va keyingi ixtisoslashuvida ham xar tomonlama jismoniy rivojlanish samara berishini kursatdi. Shuning uchun mashg'ulot jarayonida o'quv vaqtini rejalashtirishda MJT bir qatorda UJT vositalariga katta ahamiyat karatiladi.

R.K. Kuzmin ta'kidlashicha, MJT UJTga nisbatan ko'p yillik mashg'ulot mobaynida ortib boradi. Agar birinchi yilda MJT ga umumiy o'quv vaqtining fakat 20% ajratilsa, beshinchi bosqichda 80% vaqtni tashkil etadi. Shu narsa qiziqarliki, mashg'ulotlarining favat beshinchi yilida, ya'ni sportchilar tayyorgarligining ikkinchi bosqichida MJT va UJT nisbatlari 50%50%ni tashkil etadi. Birinchi bosqichda MJT ga umumiy o'quv vaqtidan yiliga o'rtacha 108s-125s, ikkinchi bosqichda 268s-359s, uchinchi 678s-1125s, turtinchi bosqichda 1125s-1339s va beshinchi bosqichda 1469 soat tugri keladi.

Yosh yengil atletikchilarni shug'illantarishda vosita va usullarni qo'llash.

Jadval-1

№	Usular nomi	Asosiy yo'nalishlar	mashqlar	Usullarning mazmuni	YUUS
1	Bir xil tezlikda yugurish	E/atletikachilarning umumiy chidamkorligini oshirish	Yurish Yugurish	Tabiiy sharoitlarda masofalani bir xil tezlikda yugurib masofani ko'paytirib borishg	130-150
		E/atletikachilarning umumiy chidamkorligini oshirish va faol dam olishni ta'minlash.	Yugurish	Masofa davomida bir xil tezlikda yugurish	130-150

2	“fortlek”	E/atletikachilar umumiy chidamliligini tarbiyalaydi.	Yurish, yugurish, umumrivoj-lantirovchi va maxsus mashqlar	Tabiiy sharoitlarda harakat davomida, dam olmasdan har xil shiddatda mashq bajarish	130-150
		O‘rta masofaga yuguruvchilarning maxsus tayyorgarlik bazasini tuzish.	Yugurish		130-150
3	Interval	O‘rta masofaga yuguruvchilarning maxsus chidamliligini tarbiyalash.	Yugurish	Dam olmasdan 2x800/400 (2:10.0), 2x600/400 (1:40.0), 2x300/200 (30-35). shiddatda bajarish	180-190
				O‘rta masofaga yuguruvchilarning maxsus bazaviy tayyorgarligini tuzish.	Yugurish
4	Almash-lab yugurish	O‘rta masofaga yuguruvchilarning maxsus chidamliligini tarbiyalash.	Yugurish	50-60m masofaga tezlanib yugurish. 50-60m masofaga yuqori tezlik bilan yugurish	160-190
			Yugurish	Qisqa masofalarga yuqori tezlikda tezlanib yugurish	160-190
5	Bir xil tezlikda Yugurish (temp.)	O‘rta masofaga yuguruvchilarning maxsus chidamliligini tarbiyalash.	Yugurish	Masofada oldingi tezlikni saqlab harakatlanish, qisqa masofalarda ko‘proq masofani bir tezlikda bosib o‘tish	180-190

6	takroriy	O'rtta masofaga yuguruvchilarda MJT ni oshirish uchun	Sprint, sakrash, uloqtirish va maxsus yugurish mashqlari	Mashg'ulot mashqlarini qaytarish,	-----
				Qulayroq sharoitda	-----
				Qiyin sharoitda bajarish	-----
7	Imkon boricha bajarish	O'rtta masofaga yuguruvchilarda MJT ni oshirish uchun	maxsus yugurish mashqlari va maxsus jismoniy mashqlari	Mashg'ulotni to'xtamasdan charchoqgacha davom ettirish	180gacha
8	Nazorat	maxsus chidamliligini 400m va undan uzoq bo'lgan masofalarda oshirish	Yugurish	a) to'liq masofalarda b) asosidan oshadigan masofalarda	180-190
9	Musobaqalashuv	O'rtta masofaga yuguruvchilarda MJT ni oshirish	O'rtta masofalarga yugurish	Tanlangan turda eng yaxshi natijani ko'rsatish	-----
10	Bir maromda bajarish	O'rtta masofaga yuguruvchilarda UJT va MJT	Umumrivojlantirovchi mashqlar	Bir vaqtda bajariladigan mashqlar	160gacha
11	Aylanma mashg'ulot	O'rtta masofaga yuguruvchilarda UJT va MJT	Umumrivojlantirovchi mashqlar	Har bir mashq navbatma-navbat bajariladi bilan	180gacha
12	O'yin usuli	O'rtta masofaga yuguruvchilarda UJT va MJT	Umumrivojlantirovchi mashqlar, B/b, F/b va V/b	Mashqlarni sprot o'yinlari bilan bajarish.	180gacha

Yengil 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 yengil 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 (bu 250 soatni tashkil etadi), 10 yil mashg'ulotlardan keyin 20% yoki 367 soat ajratilsa kifoya bo'ladi.

Umumiy yengil atletika mashg'ulotiga va maxsus yengil atletika mashg'uloti ga (N.G. Ozolin bo'yicha), yengil atletikachilar uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan shu sport turining vositalarini kiritish mumkin.⁵

Ularga quyidagilar kiradi:

Sport tayyorgarligining bu turlarida mashg'ulot vaqtini to'g'ri rejalashtirish yuqori natijalarga erishish uchun sportchilarni yanada samaraliroq tayyorlash imkonini beradi. Shu sababli mashg'ulotlarning birinchi 3 yilida Maxsus yengil atletika mashg'uloti va umumiy yengil atletika mashg'uloti o'rtasidagi nisbat o'rtacha 70-60% va 30-40% ni, ikkinchi bosqichda 50-40% va 50-60%, uchinchi 40-35% hamda 60-65%ni, turtinchi bosqichi 35% va 65% va beshinchi bosqichda 40% hamda 60% ni tashkil etadi. Maxsus yengil atletika mashg'uloti va umumiy yengil atletika mashg'ulotining foiz nisbatlarini ko'p mashg'ulotlar davomida pasayadi va uchinchi beshinchi yillarga kelib nisbatan barqarorlashadi. (muvofiq ravishda 40-35% va 60-65%). Bu shunga bog'likki, birinchi ikkita bosqichdan maxsus mashqlar va maxsus mashqlarga yordamchi mashqlarni bajarish malakalari mustahkam shakllangandan keyin katta e'tibor umumiy yengil atletika mashg'ulotiga qaratiladi, ya'ni umumiy yordamchi mashqlar hisobiga jismoniy kuch va jismoniy ish qobiliyatini rivojlantiriladi.

Umumiy yengil atletika tayyorgarligini (umumiy yengil atletika mashg'uloti) maxsus mashqlarni yuksak texnik mahorat bilan birgalikda amalga oshirish sportchiga 18-21 yoshga yetganda sport natijalarni yuqori darajaga ko'tarishga imkon beradi.

V.B. Popov fikricha umumiy tayyorgarlik davrining asosiy vazifalari jismoniy sifatlarni darajasini oshirish va organizmning funksional imkoniyatlarini yanada rivojlantirish hisoblanadi. Tajriba o'tkazuvchilar boshqa sport turlaridagi

⁵ N.G. Ozolin Skorostno-silovaya podgotovka dzyudoistov i borsov volnogo stilya/Metodicheskie rekomendatsii. -T, 1990, 20 s.

mashqlardan foydalangan holda ushbu vazifani hal etganlar. Ular umumiy tayyorgarlik davrining vaqti bo'yicha UJT va MJT nisbatlarini 50-50% qilib olganlar. Lekin mualliflar maxsus tayyorgarlik bosqichida mashg'ulot vositalari nisbatlarining qo'llanilishi to'g'risida ma'lumot bermaganlar. Shuning uchun ushbu tayyorgarlik bosqichida mashg'ulot vositalari qanday taqsimlanganligi no'malum bo'lib qoladi.⁶

P.A. Poletaev va hammualliflar yoshlar terma jamosini tayyorlash paytida yengil atletikachilarning umumiy jismoniy tayyorgarligiga katta e'tibor qaratgan. UJT maxsus jismoniy yuklamadan so'ng sportchilar tiklanishi uchun samarali pedagogik vosita sifatida qaralgan. Shuningdek, haftada 3-4 marta o'tkazilgan UJT bo'yicha maxsus mashg'ulotlar tarkibiga kiritilgan og'ir atletika, gimnastika, akrobatika, sport o'yinlari (voleybol, stol tennisi) vositalari qo'llanilgan. Lekin mualliflar tayyorgarlik davri bosqichlarida samarali natijaga erishishi uchun zarur bo'lgan mashg'ulot vositalari yuzasidan batafsil tavsiyalar bermaganlar.

Ko'p yillik mashg'ulot jarayoni tizimida tayyorgarlik bosqichlarida UJT ni quyidagicha taqsimlashni taklif qiladi: saralash va boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi – umumiy vaqtning 40%; sport mahoratining shakllanish bosqichi – mashg'ulot vaqtining 20%; oliy sport mahorati bosqichi – mashg'ulot vaqtining 16-17%. Muallif sport mahoratining shakllanish bosqichini yoritib bergan, lekin sportchilar tayyorgarligining turli bosqichlarida UJT va MJT vositalarining taqsimlanishini alohida ko'rsatganlar.

Bir qator mutaxassislarning ko'satishicha sport mahorati guruhlarining malakali sportchilari mashg'ulotlari UJT vositalarining yanada tabaqalashtirish zarur. Ular fikricha tayyorgarlik bosqichida jismoniy mashqlarning hamma turlari sportchilar harakat funksiyalarini takomillashtirishga imkon yaratadi. Jismoniy tayyorgarlik darajasi ortib borgan sari MJT ni ta'minlovchi mashqlar doirasi torayib boradi, chunki har qanday sport turidagi mashqulot organizmning umumiy funksional imkoniyatlarini oshiradi. Shu asnoda yuksak natijalarga erishish uchun zarur bo'lgan maxsus sifatlar rivojlanadi.

⁶ Popov V.B. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. – М.: Олимпиада Press, Terra-Sport, 2002 г..

O'zbekiston o'smirlar terma jamoasi tayyorgarligi jarayonini tahlili qilish paytida yillik siklda shu narsa aniqlandiki, bir yillik tayyorgarlik uchta asosiy musobaqalarda qatnashish uchun mo'ljallangan uchta makrosiklga ajratilgan. Birinchi makrosikl–15 sentyabrdan 29 dekabrgacha, ikkinchisi 6 yanvardan 7 aprelgacha, uchinchisi –18 apreldan 8 sentyabrgacha va. Ushbu makrosikllarning tayyorgarlik davrida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik quyidagicha taqsimlangan: I makrosiklda umumiy tayyorgarlik bosqichida nisbatlar 40-60% maxsus tayyorgarlik bosqichida 35-65%; II makrosiklda muvofiq ravishda 40-60% va 30-70%; III makrosiklda 35-65% va 30-70% bo'lgan yillik tayyorgarlik natijalari O'zbekiston yoshlar terma jamoasi yilning asosiy musobaqasi Markaziy Osiyo musobaqalarida ishtirok etish uchun tayyorlanganlar. Afsuski, mashg'ulot jarayoni davomida jismoniy holat va jismoniy tayyorgarlik darajasi baholanmagan, bu o'z navbatida, ushbu ko'rsatkichlardan bevosita musobaqa davrida maqsadli foydalanishga imkon bermadi. Ko'pgina mualliflarning fikricha, sport natijalarining o'sishiga nafaqat yuklamalarni oshirish hisobiga, balki ularni oqilona me'yorlash va rejalashtirish hisobiga erishiladi. Bu yerda mashg'ulot va musobaqa faoliyatini hamda tiklanishini mohirona boshqara bilish muhim ahamiyatga ega.

Sport amaliyotida mashg'ulot vositalari nisbatlariga taaluqli bo'lgan adabiyot man'balarida alohida mashg'ulotlarda maxsus mashqlar bajarish va mashg'ulotlaridan so'ng sportchilar organizmi holati o'rganilgan. Shuningdek, mashg'ulot kun tarkibining mushak ish qobiliyatining ba'zi ko'rsatkichlari o'zgarishi ta'siri (tezkorlik hamda chidamlilik sifatlarini rivojlantirishda) tekshirilgan.

Yosh yengil atletikachilarni tayyorlash tizimida mashg'ulot yuklamalarining sportchilar tayyorgarligi hamda jismoniy rivojlanishi darajasiga mosligi muhim ahamiyat kasb etadi. Aynan shuning uchun organizmda sodir bo'layotgan ichki o'zgarishlar va mashg'ulot yuklamalarining tashqi ko'rsatkichlari to'g'risida aniq tasavvurga ega bo'lishi lozim. Organizmdagi ko'pchilik ichki o'zgarishlar va mashg'ulot yuklamalarining tashqi ko'rsatkichlari orasida ma'lum bir korrelyatsiya bo'liqligi mavjud ekanligi ilmiy tadqiqotlarda isbotlangan. Bir qator

mualliflarning ta'kidlashicha, 16 dan 17 yoshgacha bo'lgan 1-chi razryadli yengil atletikachilar maxsus jismoniy tayyorgarlikka katta e'tibor qaratmasliklari ham mumkin. Bundan maqsad keyingi sport guruhiga o'tish paytida organizmning katta yuklamalarga tayyorligini tezlashtirishdan saqlanib qolishdir.

N.G. Ozolin bo'yicha tayyorgarlik davrining boshqa o'ziga xos xususiyati bu katta hajmdagi va o'rtacha shiddatli maxsus ishini mashg'ulot amalga oshirishdir. Bunda tayyorgarlik davri ikki bosqichga ajratilgan: umumiy tayyorgarlik bosqichi 60%-70% gacha umumiy jismoniy tayyorgarlikni, maxsus tayyorgarlik bosqichi 30%-40% gacha UJT ni o'z ichiga oladi, boshqa vaqt esa maxsus ishga ajratilgan. Bunday yondashuvning sababi shundaki, umumiy tayyorgarlik maxsus tayyorgarlikning poydevori va sportchi tayyorgarligidagi hamma sifat o'zgarishlar zahirida uning jismoniy sifatlari –kuchi, tezkorligi, chidamliligi, egiluvchanligi va chaqqonligini takomillashtirish yotadi, degan tasavvur mavjud bo'lgan.

1.3. Umumiy hamda maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini baxolash.

Mashg'ulot jarayoni–bu boshqariluvchi tizim bo'lib, unda boshqaruv g'oyalari yuzaga chiqarish teskari aloqalar yordamida amalga oshiriladi. Pedagogik nazorat ma'lumotlari asosida mashg'ulot dasturiga zarur o'zgartirishlar kiritiladi. ()Pedagogik nazorat bosqichli, joriy va tezkor nazoratga ajratiladi. Yengil atletikada jismoniy rivojlanish va texnikaning takomillashuvi ustidan nazorat olib borilishi maqsadga muvofiq hisoblanadi.

«Nazorat» atamasi muayyn tushuncha hosil qilishiga qaramasdan, jismoniy tarbiya jarayonida mazkur tushuncha bir ma'noda ta'riflanmaydi. Ko'p yillar davomida jismoniy tarbiya mutaxassisining nazorat qilish funksiyalari shug'ullanuvchining o'zlashtirishi hamda jismoniy holatini nazorat qilish bilan cheklanadi, degan tasavvur ustun bo'lgan.

Sportchining jismoniy tayyorgarligini baholash uchun bir qator mutaxassislar () turli xil testlarni taklif qilganlar, jumladan, ular orasida sportchining asab–mushak apparati fiziologik xususiyatlarini qayd qilish testlari mavjud. Ushbu holda asab –mushak apparati tizimi shuni aks ettiruvchi testlarning

foydasi hamda qimmatini rad qilib bo'lmaydi. Mualliflarning fikricha, sportchilarning eng yaxshi natijalarini bevosita mashg'ulot mashqlarni bajarish jarayonida hisobga olishni ko'zda tutadigan pedagogik nazorat uslubi eng amaliy va qulay hisoblanadi. Bunday mashg'ulot mashqlari organizm harakat funksiyalarining ma'lum bir jismoniy sifatga maksimal talablar qo'yadi. Bunda quyidagi shartga amal qilinishi lozim, ya'ni nazorat mashqlari texnik jihatdan ortiqcha murakkab bo'lmasligi lozim.

Biz tomonimizdan tahlil qilingan ilmiy va uslubiy adabiyotlarda ko'p miqdorda nazorat mashqlari keltiriladi. Ulardan yengil atletikachining jismoniy tayyorgarligini aniqlash uchun foydalanish mumkin.

Ular orasida sakrash va yugurish mashqlari, shuningdek, uloqtirish mashqlari bor. Tadqiqotchilarni tavsiyasiga ko'ra ko'pincha quyidagi mashqlar qo'llaniladi: o'rta masofalarga yuguruvchi yengil atletikachilarning aynan mos keladigan ya'ni tezkorligini oshirish uchun 300 m, 600 m, tezlikka bo'lgan chidamliligini oshirish uchun 1000 m va maxsus chidamliligini oshirish uchun 2000 m.ga yugurishlar, shuningdek koordinatsion kuchini tekshirish uchun sakrashlar (joyidan turib sakrash va joyidan turib uch hatlab sakrash) maxsus tayyorgarligini o'rganishda qo'llanildi.

Ushbu mashqlardagi ko'rsatkichlar sport natijalari bilan yuqoriroq darajadagi bog'liklikka ega. Tezkorlik va tezkor kuch sifatlarini sport turiga qarab yordamida baholash qabul qilingan.

BOB BO‘YICHA HULOSALAR.

Yengil atletikachilar tayyorgarligida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik nisbatlariga taalluqli bo‘lgan adabiyotlar tahlilini yakunlab, shuni ta’kidlash mumkinki, ilmiy –tadqiqot adabiyotlarida biz tomonimizdan o‘rganilayotgan yo‘nalish yetarlicha to‘liq aks ettirilgan. Lekin, shunga qaramasdan, hamma ham adabiyotlarda tayyorgarlik sikli davomiyligi turlicha bo‘lgan hollarda tayyorgarlik davrida yengil atletikachilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi nisbatlari yoritib berilmagan. Shuningdek tayyorgarlik davrida sport bilan shug‘ullanish bosqichidagi, boshlang‘ich tayyorlov guruhlariga uchun UJT va MJT vositalaridan oqilona foydalanish ko‘rsatilmagan. Maxsus adabiyotlarni ko‘zdan kechirayotib, shuni aniqladikki, tayyorgarlik davrida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalaridan oqilona foydalanishga qaratilgan ilmiy asoslangan tavsiyalar soni juda kam. Shuningdek, tadqiqotlarda tayyorgarlik davrida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalarini qo‘llashning optimal, nisbatlari to‘g‘risidagi fikrlari bir xil emas.

Tayyorgarlik davridagi UJT va MJT vositalarining optimal nisbatlarini ishlab chiqish hamda qo‘llash mashg‘ulot jarayoni samaradorligini oshiradi, bu esa sportchilarning funksional holatlariga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Ushbu nisbatlarni musobaqa davrida qo‘llash va undan musobaqa faoliyatida foydalanish shu sport turiga, ya’ni yengil atletikani o‘rta masofaga yugurishga istiqbolli yoshlarni yirik mintaqaviy hamda jaxon miqyosidagi xalqaro musobaqlarga tayyorgarligiga imkon yaratadi.

II. BOB. TADQIQOTNING VAZIFALARI, USLUBLARI VA TASHKIL QILINISHI.

2.1. Tadqiqot vazifalari.

Tadqiqot oldiga qo'yilgan maqsadga erishish uchun quyidagi vazifalar belgilab olindi;

1. Tayyorgarlik davrining turli bosqichlarida mashg'ulot jarayonini tashkil etish xususiyatlarini o'rganish.
2. Tayyorgarlik davrining umumiy va maxsus tayyorgarlik bosqichlarida UJT va MJT ko'rsatkichlari dinamikasini o'rganish.
3. Tayyorgarlik davrida UJT va MJT vositalari nisbatlarining optimal variantini ishlab chiqish hamda tajribada asoslash.

2.2 Tadqiqot uslublari.

Oldinga qo'yilgan vazifalarni hal etish uchun quyidagi ilmiy –tadqiqot uslublari qo'llanildi:

1. Adabiyot manbalarini tahlil qilish va umumiyashtirish.
2. Anketa so'rovi
3. Pedagogik kuzatuvlar.
4. Pedagogik tajriba.
5. Xronometraj.
6. Testlash.
7. Matematik statistika uslublari.

2.2.1. Ilmiy –uslubiy adabiyotlar tahlili.

Masalaning holatini tadbiq qilish uchun biz tomonimizdan Vatanimiz va xorijiy adabiyotlar o'rganildi. Bunda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalarining oqilona nisbatlari hamda taqsimlanishi o'rganildi. Ushbu masala yuzasidan biz 70 vatanimiz va xorijiy adabiyot manbalarini tahlili qilib chiqdik.

2.2.2. Pedagogik kuzatuvlar.

Pedagogik kuzatuv shunday uslubki, uning asosida pedagogik amaliyotining ma'lum bir tomonlari va hodisalarini tadqiqotchi tomonidan maqsadli idrok etish yotadi ... Biz tadqiqotlar davomida mashg'ulot jarayonini pedagogik kuzatuv ostiga olib, bunda 1 yil davomida tayyorgarlik davrining umumiy tayyorgarlik va maxsus tayyorgarlik bosqichlaridagi UJT va MJT vositalarining boshlang'ich tayyorlov guruhlaridagi nisbatlari o'rganildi. Kuzatuvlar (225) yengil atletika bo'limida olib borildi.

2.2.3. Pedagogik tajriba.

Pedagogik tajriba har qanday ilmiy –pedagogik tadqiqotning asosi hisoblanadi. Uning yordamida ilmiy farazning ishonchliligi tekshiriladi, pedagogik tizimning alohida elementlari o'rtasidagi bog'liqliklar va nisbatlar aniqlanadi.

Maktab o'quvchilari tadqiqot boshida jismoniy va maxsus tayyorgarlik bo'yicha deyarli bir xil tayyorgarlikka ega edilar. Mashg'ulot staji –1 yildan 2 yilgacha bo'lgan 6-7 sinf o'quvchilari.

2.2.4. Testlash

Pedagogik tajriba jarayonida jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash uchun quyidagi testlardan foydalanildi:

- pastki startdan 60 m ga yugurish;
- yuqori startdan 600 m ga yugurish;
- joyidan turib sakrash (sm);
- joyidan turib uch hatlab sakrash;
- arg'amchida sakrash 1 daqiqada (marta);
- to'ldirma to'pni uloqtirish 5 kg (m);

2.2.5 Matematik statistika uslublari

Dastlabki va tajriba ma'lumotlarini ishlab chiqish hamda tahlil qilish uchun jismoniy tarbiya va sport nazariyasida umumiy qabul qilingan matematik statistika uslubidan foydalanildi.

2.2.6. Tadqiqotning tashkil qilinishi

Tadqiqotlar tabiiy sharoitlarda yillik siklning tayyorgarlik davrida 4 oy davomida 2010 yilning fevral oyidan - 2010 yilning may oyigacha Toshkent shahar Mirzo Ulug'bek tumani 225 umum ta'lim maktabining yengil atletika o'quv-mashg'ulotlarida olib borildi.

Tajriba guruhi 10 kishidan iborat edi. Unda mashg'ulotlar biz tomonimizdan ishlab chiqilgan va tavsiya etilgan dastur bo'yicha olib borildi. Ushbu dasturga tayrgarlik davri bosqichlarida umumiy va maxsus tayyorgarlikni oshirishga yordam beradigan samarali uslublar hamda vositalar kiritilgan. Uslublar ilmiy – uslubiy adabiyotlar tahlili hamda yetakchi murabbiylar va o'qituvchilarning amaliy tajribasi asosi ishlab chiqilgan.

Nazorat guruhida ham 10 nafar yengil atletikachi ishtirok etdi va ularga murabbiy ish rejasi asosida mashg'ulotlarni olib bordilar.

III. BOB. YENGIL ATLETIKACHILARNI TAYYORLASHDA UJT VA MJT VOSITALARINING TAYYORGARLIK DAVRIDA TAQSIMLANISHI ASOSLASH.

3.1. Mashg‘ulot faoliyatining tayyorgarlik davrida ujt va mjt vositalarining taqsimlanishi.

Ishimizning yakuniy maqsadi ilg‘or tajribaga suyangan holda mashg‘ulot uslublarini ishlab chiqishdan iborat.

Katta mashg‘ulot sikli doirasida mashg‘ulot mazmuni hamda tuzilishi ma’lum bir darajada vaqti–vaqti bilan o‘zgarib turadi. Tayyorgarlik davrida mashg‘ulotning asosiy vazifasi muayyan makrosiklida sportchi imkoniyatlariga mos keladigan natijaga erishishni kafolotlovchi sport formasiga ega bo‘lish hisoblanadi. Bunday shart–sharoitlarning eng asosiysi: organizm funksional imkoniyatlarining umumiy darajasini oshirish, jismoniy qobiliyatlarini har tomonlama rivojlantirish, harakat ko‘nikmalari va malakalari zahirasi to‘ldirish.

Anketa so‘rovi ma’lumotlari tahlili shuni ko‘rsatadiki 71% so‘ralganlar umumiy jismoniy tayyorgarlikka katta e’tibor qaratish lozimligini ta’kidlaydilar. Ya’ni tezkorlik, chidamlilik, kuch, egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlarni rivojlantirishga e’tibor berish lozim. Tayyorgarlik davrida qanday mashqlar guruhini qo‘llaysiz», -degan svaolga so‘ralganlarni 64% umumrivojlantiruvchi mashqlarni 36% esa tayyorgarlik davrida ham umumrivojlantiruvchi ham maxsus rivojlantiruvchi mashqlarni qo‘llash lozim, deb hisoblaydilar. Yengil atletika mashg‘ulotlarida umumiy jismoniy tayyorgarlik uchun U ko‘p miqdordagi vositalardan ozginasi qo‘llaniladi. Anketadagi: «Siz tayyorgarlik davrida UJT va MJT vositalarining ko‘proq qanday nisbatlarini qo‘llaysiz?» -degan savolga 63% so‘ralganlar asoslangan javob qaytara olmaganlar. So‘ralgan murabbiylarning 37% tayyorgarlik davrida UJT va MJT vositalarining nisbati 60%-40% bo‘lishi zarurligini ko‘rsatganlar.

Anketa so'rovini o'tkazish paytida biz mutaxassislardan umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari qanday vositalarga kirishi to'g'risida qiziqib so'radik. Murabbiylarning 23% shunday javob qaytardiki UJT mashqlari faol dam olish bilan birga amalga oshiriladi, 73% so'ralganlar esa UJT sportchining jismoniy xolatini oshirish vositasi ekanligini ko'rsatdilar.

Anketa so'rovi natijalariga ko'ra shu narsa aniqlandiki, ko'pchilik murabbiylar tayyorgarlik davrida umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalarini oqilona qo'llash va uning nisbatlari to'g'risida yetarlicha bilishga ega emaslar. Adabiyot manbalarida keltirilgan tavsiyalardan kelib chiqib, biz mashg'ulot vositalarini taqsimlashning eng prinsipial variantlarini aniqladik.

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 tayyorgarligi, 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 boshlang'ich tayyorgarlik guruxlari uchun umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalarini oqilona taqsimlash maqsadida o'tkazildi. Tajriba tabiiy sharoitlarda Toshkent shahridagi Respublika olimpiya zahirolari kolleji va Chirchiq shahridagi olimpiya zahirolari kollejining yengil atletika mashg'ulotlarida olib borildi. Ishlab chiqilgan usuliyat yordamida uning samaradorligi tekshirildi.

Tadqiqotlarning keyingi bosqichi shundan iborat bo'ldiki, ushbu tayyorgarlik davrida trenirovka mashg'ulotlarni o'tkazish uchun mashg'ulot mashqlari va vositalari tanlandi. Mashg'ulot mashqlari guruhlariga ajratildi (3 jadval).

Avval ta'kidlanganidek, tayyorgarlik davrida organizmning funksional imkoniyatlarini oshirishga, jismoniy tayyorgarlikni yaxshilashga va bazani to'ldirishga yordam beradigan mashg'ulot yuklamalarini optimal ravishda rejalashtirishga alohida e'tibor qaratish lozim. Chunki bu musobaqa faoliyatini samarali olib borishga imkon yaratadi. L.S. Dvorkin tavsiyalari bo'yicha yuklamani aniqlash uchun shiddat zonalari mezonlari tanlab olish. Shiddat kichik (50-60% gacha), o'rta (70-80% gacha), katta (90% gacha) va maksimal (90% dan ortiq) kattaliklarga ajratildi.⁷

3.2. Pedagogik tajriba natijalarining muhokamasi

Yuqoridagi vazifalarni hal etish uchun boshlang'ich tayyorgarlik guruhlarini oqir atletikachilari bilan pedagogik tajriba tashkil qilindi va o'tkazildi. Birinchi tajribada, ya'ni sportchilarning tayyorgarlik davri boshida jismoniy tayrgarliklari darajasini aniqlash uchun dastlabki testlash amalga oshirildi. Unda 36 nafar yengil atletikachilar qatnashdi. 2008 yilning 26-27 iyul kunlari yuqoridagi sportchilar kontingenti bilan umumiy jismoniy tayyorgarlikni aniqlash maqsadida testlar o'tkazildi: -1000m, 2000m. 28 –29 iyul kunlari tajriba ishtirokchilari bilan maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash uchun quyidagi umumiy qabul qilingan testlar bo'yicha testlash o'tkazildi:

Dastlabki testlash ma'lumotlariga ko'ra (2-jadval) hamma o'tkazilgan testlar bo'yicha o'rtacha ko'rsatkichlardagi ega emas. Bu talaba bo'yicha guruhlararo bog'liqlikni aniqlash yordamida isbotlandi.

Avval ta'kidlaganimizdek, 20 nafar boshlang'ich tayyorlov guruhi yengil atletikachilari 2 ta guruhga (10 kishidan): nazorat va tajriba guruhlariga ajratildi. Birinchi, tajriba guruhi, 4 oy davomida biz tomonimizdan ishlab chiqilgan usuliyat bo'yicha shug'ullandi. Ikkinchi, nazorat guruhi an'anaviy usuliyat bo'yicha mashg'ulotlarda qatnashdilar.

⁷ L.S. Dvorkin. Obuchenie i vospitanie yunogo sportsmena. - Kiev: Zdorov'ya, 1984. – 113 s.

Tajriba guruhida mashg‘ulot faoliyati jarayoni quyidagi ketma–ketlikda rejalashtirildi: tayyorgarlik davri 4 oydan iborat bo‘ldi, u 2 ta bosqichga ajratildi 1-bosqich: umumiy tayyorgarlik –2 oy va 2-bosqich: maxsus tayyorgarlik –2 oy.

Mashg‘ulotlar haftasiga 3 martadan o‘tkazildi. Ya’ni dushanba, chorshanba va juma kunlari. Mashg‘ulotlarning davomiyligi 120 minni tashki qildi.

Nazorat guruhi o'quvchilarini jismoniy tayyorgarlik kursatkichini tajribadan oldingi xolati.

Jadval –2

№	F.I.Sh.	60m (sek.)	600m (min., sek.)	Turgan joyidan uz. sakrash (sm)	Turgan joyidan uz. uch xatlab sakrash (sm)	Arg'amchida sakrash 1 daqiqada (marta)	To'ldirma to'pni uloqtirish 5 kg (m)
1	Abdullaev A.	10,30	2.29, 63	155	5,75	56	7,30
2	Akromov V	10, 00	2.12, 01	180	5,40	64	7,50
3	Bozorov B.	10,28	2.21,47	143	5.05	42	8,00
4	Bakirov I.	10,05	2.03,15	174	5,55	67	7,45
5	Valiev J.	9,80	2.02,25	188	5,25	79	9,10
6	Nazarov D.	10,33	2.38,13	136	5,10	32	8,25
7	Nurmatov D.	10,20	2.20,27	162	5,30	56	8,50
8	Ismoilov N.	10,08	2.19,31	179	5,15	63	7,25
9	Sa'dullaev F.	10,87	2.27,41	151	5,35	59	9,20

10	Raxmatov K.	9,96	2.02,49	187	5,40	91	8,20
O'rtacha ko'rsatkich		10,28	2.15,71	164,3	5,35	61	8,10

Tajriba guruhi o'quvchilarini jismoniy tayyorgarlik kursatkichini tajribadan oldingi xolati.

Jadval –3

№	F.I.Sh.	60m (sek.)	600m (min., sek.)	Turgan joyidan uz. sakarash (sm)	Turgan joyidan uz. uch xatlab sakarash (sm)	Arg'amchida sakarash 1 daqiqada (marta)	To'ldirma to'pni uloqtirish 5 kg (m)
1	Axmedov M	10,22	2.25,36	159	4,90	48	7,50
2	Akbarov R	10,09	2.10,07	146	5,05	44	7,20
3	Azizov S	10,18	2.19,74	140	5,40	37	7,90
4	Baxromov D.	9,98	2.01,00	178	5,45	72	7,05
5	Botirov M.	10,01	2.12,29	170	5,30	50	8,15
6	G'aniev A.	10,23	2.28,03	185	5,25	41	9,00
7	Soliev K.	10,30	2.27,58	160	5,50	46	8,10

8	Pozilov Ya.	10,21	2.29,13	145	5,10	63	8,25
9	Rustamov U.	9,87	2.18,17	179	5,00	82	8,80
10	Xolmatov B.	11,00	2.31,94	130	4,95	31	8,45
Oʻrtacha koʻrsatkich		10,28	2.15,71	159,2	5,19	51,4	8,04

3.3. Mashg'ulotning umumiy tayyorgarlik bosqichidagi UJT va MJT nisbatlarini tajribada asoslash.

Umumiy tayyorgarlik bosqichida tajriba guruhida umumiy jismoniy tayyorgarlikka alohida e'tibor qaratildi. O'rtacha hisobda UJT va MJT vositalari nisbati 58%42% ni tashkil etdi, nazorat guruhida esa nisbat 59% 41% ga teng edi. Umumiy tayyorgarlik bosqichi boshlanishida UJT vositalari ichida o'yinlar, sakrash mashqlari va gantellar hamda giryalari qo'llanildi. Vaqtning 60% umumiy jismoniy yugurish hamda gimnastika mashqlariga sarflandi.

Biz shundan kelib chiqdikki, sportchilarni trenirovka sikliga kiritirish uchun tezkor-kuch, kuch va chaqqonlik sifatlari yaxshi rivojlantirilishi lozim.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik bosqichida mashqlarni bajarish shiddati o'rtacha 63% dan 68% gacha tashkil etdi. Maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlari orasida birinchi ikki hafta davomida rivojlantiruvchi xususiyatga ega bo'lgan mashqlar ko'proq qo'llanildi. Ularning yordamchi mashqlar bilan nisbati MJT uchun ajratilgan umumiy vaqtning 58% 42% ni tashkil etdi. Trenirovka jarayonida shiddat o'rtacha 62 dan 68% gacha bo'ldi.

Umumiy tayyorgarlik bosqichining uchinchi haftasida UJT vositalarida katta o'zgarishlar sodir bo'lmadi. Faqat sport o'yinlariga ajratilgan vaqt hajmi bir oz kamaydi, ajratilgan vaqt hajmi oshdi. Shuningdek hamma guruhlarda UJT mashqlarini bajarish vaqti 3% ga kamaydi. MJT mashqlari orasida har doimdek maxsus rivojlantiruvchi mashqlarga ko'p vaqt ajratildi. Umuman olganda, MJT ni amalga oshirish uchun ajratilgan vaqt UJT ga ajratilgan vaqt hisobiga 3% ga ortdi. Shunda UJT va MJT vositalari nisbati 58%42% ni tashkil etdi. Mashqlarni bajarish shiddati o'zgarmadi.

To'rtinchi haftada UJT mashqlarini bajarish uchun ajratilgan vaqt yana 4% ga kamaytirildi, bu ... bilan mashq bajarish, shuningdek sport o'yinlarini o'tkazishga sarflangan vaqtni kamaytirish hisobiga amalga oshirildi. MJT ga kelsak, maxsus tayyorgarlik davriga silliq o'tish maqsadida, maxsus yordamchi

mashqlar guruhiga ajratilgan vaqt hajmi oshirildi. Bu mashqlar guruhiga quyidagilar kiritildi: dast ko‘tarish mashqlari, shtangani ko‘rakka ko‘tarish, shtangani ko‘krakdan ko‘tarish.

Shuningdek, o‘tirib –turish uchun mashqlar vaqti ham orttirildi. 4-chi haftada nisbat UJT 58% ni va MJT 42% ni tashkil etdi. Mashqlarni bajarishdagi shiddat UJT bo‘yicha o‘zgarmadi, MJT bo‘yicha esa o‘rtacha 3-5% ga oshdi.

Yosh yengil atletikachilarni yil davomida tayyorlov guruhlarida olib boriladigan UJT va MJT ning mashg‘ulotlari tuzilishi.

Jadval 4

№	Mazmuni	O‘quv mashg‘ulotlar guruhlarini yil davomida soatlar taqsimoti			
		1	2	3	4
1	Umumiy soatlar soni	500	780	900	1000
2	Nazariy tayyorgarlik	12	14	16	20
3	UJT va MJT soatlar,	488	766	884	980
	% hisobida	75/25	70/30	65/35	60/40
4	UJT	366	536	575	588
	MJT	122	230	309	392

Yillik sikllarda yuklamalarning qo‘yilishi yosh guruhlardagilarni yoshiga qarab qo‘yilib boradi.

1. Yillik yuklamalarning tuzilishi va qo‘yilishi.
2. Haftalik mikrosikl tuzilmasi.

Yillik mashg'ulotlar yil davomida 52 haftani tashkil etadi, bunda 6 oy davomida tayyorlov mashg'ulotlari olib boriladi. Tayyorlov davrlarida maxsus hisob bo'yicha olib boriladi. UJT ni (aerob, aralash va anaerob) har xil o'yinlar bilan olib boriladi.

O'rta masofaga yuguruvchilarning tayyorlov darajasini yaxshilashda umumiy va maxsus chidamlilik ayniqsa katta rol o'ynaydi. Maxsus chidamlilik butun masofa davomida o'rtacha tezlikni saqlab qolishigina emas, balki taktik rejaga asosan tezlanishlar ishlatishga yordam beradi.

O'rta masofaga yuguruvchilar yil davomida 160-200 marta mashg'ulot o'tkazadi. O'quv yilining birinchi yillarida ko'proq e'tibor sportchining UJT ga qaratiladi.

Ya'ni bunda sportchilarni:

1. Har xil. Snaryadsiz umumiy rivojlantirovchi mashqlar.

2. To'ldirma to'plar, gantellar, shtanga bilan, harakatli o'yinlar, qisqa masofaga krosslar, ya'ni shiddati past bo'lgan yugurishlar, arqonda sakrash mashqlari orqali umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshirib boriladi. Bu jarayonda MJT ga 20% e'tibor qaratiladi.

1. O'rta masofalarga yugurish bo'yicha o'rgatilgan usullarni texnikasini egallash.

2. Maxsus yugurish mashqlari 2x60 (har birini).

3. Pastki va yuqori startdan yugurish.

4. Intervalli mashg'ulotlar.

5. Takroriy usullar.

6. Takrorli almashlash usullari.

7. Fartlek usullari orqali MJT oshirib boriladi.

Tayyorgarlik davrining umumiy tayyorgarlik bosqichida tajriba va nazorat guruhleri shug‘illanuvchilarida mashg‘ulot vaqtining taqsimlanishi.

Jadval-5

Guruh	Tayyorgarlik	Umumiy tayyorgarlik bosqichi								Jami	
		1hafta		2hafta		3hafta		4hafta			
		daq	%	daq	%	daq	%	daq	%	daq	%
tajriba	UJT	486	60	479	59	470	58	436	54	1871	57,75
	MJT	324	40	333	41	340	42	372	46	1369	42,25
nazorat	UJT	487	60	486	60	472	58	475.5	59	1920.5	59
	MJT	324	40	324	40	341	42	330.5	41	1319	41

Tayyorgarlik davrining umumiy tayyorgarlik bosqichida tajriba va nazorat guruhlari sportchilarida mashg‘ulot vaqtining taqsimlanishi

Jadval-6

Guruh	Tayyorgarlik	Maxsus tayyorgarlik bosqichi								Jami	
		1hafta		2hafta		3hafta		4hafta			
		daq	%	daq	%	daq	%	daq	%	daq	%
tajriba	UJT	381	47	316	39	258.5	32	244	30	1199.5	37
	MJT	429	53	496	61	549.5	68	570	70	2044.5	63
nazorat	UJT	493	61	487	60	485	60	480	60	1945	60.25
	MJT	315	39	325	40	323	40	320	40	1283	39.75

Nazorat guruhi o'quvchilarini jismoniy tayyorgarlik kursatkichlarini tajribadan keyingi xolati.

Jadval – 7

№	F.I.Sh.	60m (sek.)	600m (min., sek.)	Turgan joyidan uz. sakrash (sm)	Turgan joyidan uz. uch xatlab sakrash (sm)	Arg'amchida sakrash 1 daqiqada (marta)	To'ldirma to'pni uloqtirish 5 kg (m)
1	Abdullaev A.	10,12	2.25,47	170	6,10	80	7,80
2	Akromov V	9, 80	2.07, 86	195	5,65	92	7,92
3	Bozorov B.	10,07	2.11,40	161	5,40	78	8,35
4	Bakirov I.	9,78	2.00,21	182	5,95	100	8,00
5	Valiev J.	9,56	1.58,77	199	5,40	105	9,60
6	Nazarov D.	10,09	2.28,23	147	5,55	70	8,45
7	Nurmatov D.	10,00	2.10,50	170	5,60	93	8,70
8	Ismoilov N.	9,85	2.08,40	190	5,45	98	8,00
9	Sa'dullaev F.	10,50	2.17,00	167	5,80	86	9,35
10	Raxmatov K.	9,70	1.57,23	193	5,75	110	8,80
O'rtacha ko'rsatkich		10,00	2.10,51	177,4	5,70	91	8,50

Tajriba guruhi o'quvchilarini jismoniy tayyorgarlik kursatkichlarini tajribadan keyingi xolati.

Jadval –8

№	F.I.Sh.	60m (sek.)	600m (min., sek.)	Turgan joyidan uz. sakrash (sm)	Turgan joyidan uz. uch xatlab sakrash (sm)	Arg'amchida sakrash 1 daqiqada (marta)	To'ldirma to'pni uloqtirish 5 kg (m)
1	Axmedov M	9,87	2.15,20	180	5,25	88	8,15
2	Akbarov R	9,80	1.57,38	178	5,55	83	7,95
3	Azizov S	9,75	2.04,24	185	5,80	74	8,50
4	Baxromov D.	9,46	1.53,82	200	5,88	115	8,15
5	Botirov M.	9,69	1.58,13	198	5,72	109	8,56
6	G'aniev A.	9,94	2.12,05	205	5,84	79	9,40
7	Soliev K.	10,00	2.10,50	195	6,01	86	8,85
8	Pozilov Ya.	9,80	2.05,23	182	5,70	103	8,90
9	Rustamov U.	9,52	2.00,72	198	5,50	132	9,90
10	Xolmatov B.	10,52	2.14,89	170	5,65	74	9,20
O'rtacha ko'rsatkich		9,8	2.05,22	189,1	5,70	94,3	8,80

Pedagogik tajriba yakunida ikkala guruh o'quvchilarining jismoniy tayyorgarlik darajasini takroran testlash shuni ko'rsatdiki, 60 metrga pastki startdan yugurishda ham nazorat, ham tajriba guruhlarida yaxshi o'sish kuzatildi (o'sish 2,7% va 4,7%). Tajribadan oldin va keyin tezlik ko'rsatkichlari bo'yicha ishonchli farq faqat.

Ushbu nazorat sinovida ko'zga tashlangan natijalarning yaxshilanishi shunga bog'liqlik, bitta sifatni (tezkorlik-kuchni) tarbiyalashda "kuchli" uslub mashqi ikkinchi sifatning (tezkorlik) tarbiyalanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatgan.

Jismoniy tayyorgarlik natijalarini taqqoslash shuni ko'rsatdiki, deyarli hamma sakrash turlarida pedagogik tajriba yakunida nazorat guruhi shug'illanuvchilarida, ayniqsa tajriba guruhi sportchilarida ancha oshdi.

Tajriba guruhi shug'illanuvchilarida tajribadan oldin va keyin hamma ko'rsatkichlar bo'yicha farqlar yuqori darajaga ko'tarildi. Joyidan turib uzunlikka sakrashda ko'rsatkichlarning o'sishi yetarlicha yuqori bo'ldi va tajriba hamda nazorat guruhlarini muvofiq ravishda 29,9 sm 18,8% va 13,1 sm 8% ga teng bo'ldi.

Joyidan turib uch xatlab sakrashda bir biriga juda o'xshash va juda yaxshi o'sish kuzatildi. Muvofiq ravishda 51 sm (9,8%) va 35 sm (6,5%) ga teng bo'ldi. Arg'amchida 1 daqiqa davomida sakrashda ham ko'rsatkichlar ijobiy tomonga o'sdi. Muvofiq ravishda 49 ta va 42 taga ko'paygani kuzatildi.

Nazorat guruhi sportchilarida turgan joyidan sakrashda tajriba guruhidagilarga nisbatan o'sish nisbatan kamroq bo'ldi 24 sm (6,9%) va 30 sm (7,7%). Turli testlarda bunday har xil darajada o'sish shundan dalolatki, tezkorlik sifatlarini tarbiyalashda nazorat guruhi sakrovchilari tezkor-kuch mashqlarini og'irliksiz yoki qandaydir qarshilikni yengish bilan takroran bajarish uslubi qo'llanildi.

Testlash natijasida tajriba boshida shu narsa aniqlangan ediki, tezkorlik va tezkor-kuch sifatleri bo'yicha nazorat hamda tajriba guruhlarini qizlarida farqlar kuzatilmadi. Tajriba boshida nazorat guruhida startdan turib 30 m.ga yugurish tezligi o'rtacha 5,62 s.ga, tajriba guruhida hamda startdan turib yugurish tezligi

muvofoiq ravishda 5,56 s.ga teng edi. Uzunlikka, balandlikka va uch hatlab sakrashlarda nazorat hamda tajriba guruhlarida natijalar deyarli bir xil bo'ldi. Hamma ko'rsatkichlar bo'yicha farqlar ancha ishonchli bo'lmadi.

Mashg'ulot jarayonida tajriba davomida xar xil masofalarga tevlanishlarni talab etuvchi mashqlar deyarli qo'llanilmadi va bu shu masofada yurish tezligida ijobiy o'zgarishlarga olib keldi.

Tadqiqotlarning ko'rsatishiga joyidan turib uzunlikka sakrash, balandlikka va uch xatlab sakrashlarda oxiriga kelib nazorat guruhiga nisbatan tajriba guruhida natijalar ancha oshdi. (5-jadval).

Pedagogik tajriba natijalari tahlili shunday xulosa qilishga imkon beradiki, "kuchli" uslubni qo'llash orqali tezkor-kuch sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan tor yo'nalishdagi vositalardan foydalanish kuchni namoyon qilishining maksimal qiymatlariga erishish vaqtini ancha kamaytiradi va bu yosh uzunlikka sakrovchi qizlarning kuch tayyorgarligi ko'rsatkichlarini ortishiga, ayniqsa, yuqoriga sakrash harakatlarini muhim darajada oshishiga imkon yaratadi.

3.4. Mashg'ulotning maxsus tayyorgarlik bosqichidagi UJT va MJT nisbatlarini tajribada asoslash

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 etdi. 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 mashqlarning qisqarishi evaziga kamaytirildi. 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.

Yuqorida keltirilgan jadvallardan ko'rinib turibdiki, 2-chi va 3-chi haftalarda 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 tortishlar hamda o'tirib –turishlarni bajarishda kuzatildi. 3-chi haftada UJT va MJT vositalari nisbati 32%68% ni tashkil etdi. Mashqlarni bajarish shiddati xuddi birinchi haftadagidek bo'ldi. Maxsus tayyorgarlik bosqichining 4-chi haftasida mashqlarini bajarish soni oshirildi. Bu UJT mashqlarini, ya'ni yugurish, sakrash va giryalar hamda gantellar bilan mashqlarni qisqartirish hisobiga amalga oshirildi. Maxsus yordamchi mashqlarda shiddat 75-80% ga oshirildi. Ushbu haftada o'tirib – turishlarni bajarish soni 14% ga oshdi. Tayyorgarlik davrining oxirgi haftasida UJT va MJT nisbatlari shu haftaga ajratilgan vaqtning 30-70% ni tashkil etdi.

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 oshirish bog'liq bo'lgan ishni amalga oshirdik. Nazorat guruhida esa maxsus tayyorgarlik bosqichida UJT va MJT mashqlarini bajarishga ajratilgan vaqt nisbatlarida keskin o'zgarishlar ro'y bermadi va 60-40% ni tashkil etdi.

BOB BO‘YICHA HULOSALAR

Olib borilgan tadqiqotlar tayyorgarlik davrida boshlanqich tayyorlov guruhlar uchun 8 haftalik siklga mo‘ljallangan trenirovka dasturini ishlab chiqishimizga imkon yaratdi. Ushbu 8 haftalik sikl ikkita bosqichga ajratildi: umumiy tayyorgarlik bosqichi va maxsus tayyorgarlik bosqichi.

Dasturda bajariladigan mashqlarning zarur soni ko‘rsatilgan, ya’ni MJT bo‘yicha 7 ta mashqlar (dast ko‘tarish, dast ko‘tarishli tortishlar, shtangani ko‘krakka ko‘tarish, siltab ko‘tarishli tortishlar, o‘tirib –turishlar, jim va egilishlar) hamda UJT bo‘yicha 5 ta mashqlar (yugurish, sakrash, gimnastika, sport o‘yinlari va giryalar). Bunda bajariladigan mashqlarning shiddat zonalari bo‘yicha taxminiy miqdori ko‘rsatilgan.

Ularning bajarilishi majburiy shartlardan bo‘lib, usiz natijalarning samarali o‘sishi amalga oshmaydi. Yuqori shiddat bilan mashqlar bajarish sonini oshirish faqat sportchi unga berilayotgan yuklamani osongina yengib o‘ta olsagina amalga oshirishi mumkin.

Quyida ko‘rsatilgan dastur I kattalar sport razryadiga ega va sport ustaligiga nomzod toifasidan yuqori bo‘lmagan malakali sportchilar uchun mo‘ljallangan (2-ilova).

XULOSALAR

Shunday qilib, biz tomonimizdan olib borilgan tadqiqotlar natijalariga ko'ra quyidagilar aniqlandi:

1. Tayyorgarlik davrida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik bo'yicha boshlang'ich tayyorgarlik guruhlarini yengil atletkachilari uchun trenirovka vositalarining optimal nisbatlari ishlab chiqildi hamda asoslab berildi. Bu nisbat UJT uchun 35-38% va MJT uchun kamida 61-65% ni tashkil etdi.

2. Tayyorgarlik davrida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalarini umumiy hamda maxsus tayyorgarlik bosqichlarida alohida taqsimlash zarur, ya'ni umumiy tayyorgarlik bosqichida UJT 20-25% ga MJT dan ko'proq bo'lishi, maxsus tayyorgarlik bosqichida esa UJT MJT ga nisbatan 40-45% ga kamroq bo'lishi joiz.

3. Tayyorgarlik davrining umumiy va maxsus tayyorgarlik bosqichlarida UJT hamda MJT vositalarining optimal nisbatlari boshlang'ich tayyorgarlik guruhi sportchilarining jismoniy tayyorgarligini va sportdagi natijalarini oshirdi.

4. Tayyorgarlik davrining umumiy va maxsus tayyorgarlik bosqichlarida natijalar o'sishini tahlil qilish qanday trenirovka mashqlariga ko'proq ahamiyat qaratish lozimligini aniqlashga imkon yaratdi.

5. Anketa so'rovining o'tkazilishi qanday sabablarga ko'ra yosh yengil atletkachilar o'z imkoniyatlarini yetarli darajada namoyon qila olmayotganliklarini aniqlashga imkon berdi.

6. Tayyorgarlik davrida giryalar va gantellar bilan mashqlardan optimal tarzda foydalanish jim mashqlarida natijani 9,1-9,4% ga oshiradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.

1. Karimov I.A. «O‘zbekiston - kelajagi buyuk davlat». T., O‘zbekiston, 1992, 62b.
2. Karimov I.A. Barkamol avlod O‘zbekiston taraqqiyotining poydevori – T: O‘zbekiston – 1991 yil, 26 b.
3. Karimov I.A. O‘zbekistonning o‘z istiqlol va taraqqiyot yo‘li- T: O‘zbekiston – 1992 yil, 78 b.
4. Karimov I.A. O‘zbekiston – kelajagi buyuk davlat.- T: O‘zbekiston, 1992 yil, 62 b.
5. Aksenov V. Trinajery dlya sprinta. – Legkaya atletika. 1975.
6. Alabin V.G., Krivonosov M.I. Trinajery i spetsialnye uprajneniya v legkoy atletike. M.: FiS, 1982.
7. Alabin V.G., Zvernik V.I., Maslovskiy Ye.A. Uchis begat, prigat, plovat. Minsk, “Belarus”, 1974, 176 s.
8. Alabin V.G., Yushkevich T.I. Sprint. Minsk: Belarus, 1977.
9. Alabin V.G., Yushkevich T. Otkor v sprinte. Legkaya atletika. 1978. № 5, s.14.
10. Andris E.R., Qudratov R.Q. Yengil atletika. O‘quv qo‘llanma. Toshkent 1998 y.
11. Borzov V.F. Sekrety skorosti. M.:FiS, 1973.
12. Borzov V.F. 10 sekund – selaya jizn. M.: FiS, 1982.
13. Volkov V.M., filin V.P. Sportivny otkor. M.: FiS, 1983.
14. Volkov L.V. Obuchenie i vospitanie yunogo sportsmena. - Kiev: Zdorov’ya, 1984. – 113 s.
15. Zotov V.P. Vosstanovlenie rabotosposobnosti v sporte. - Kiev: Zdorov’ya, 1990. – 71 s.
16. Ionov D.P. Beg po vsekh izmereniyax. L.: Lenizdat, 1984.
17. Kerimov N.A. Skorostno-silovaya podgotovka dzyudoistov i borsov volnogo stilya/Metodicheskie rekomendatsii. -T, 1990, 20 s.

18. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati. Darslik., T.: 2001., 25-26 s.
19. Maksimenko G. Fizicheskie kachestva i rezultat. – Legkaya atletika, 1979, №5. s15.
20. Matveev L.P. Vvedenie v teoriyu fizicheskoy kultury. – M.: FiS .- 1983., 128 b.
21. Matveev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kultury. Uchebnik dlya institutov fizicheskogo kultury – M, 1991, s 543.
22. Matveev L.P. Osnovy sportivnoy trenirovki. M.: FiS, 1977. – 114 s.
23. Niyozov I. Yengil atletika -Farg‘ona.: / O‘quv qo‘llanma / 2009 y.
24. Nikitushkin V.G., Chesnokov N.N., Zelichenok V.B., Prokudin B.F. Legkaya atletika: beg na korotkie distansii. Izdatelstvo: Sovetskiy sport. 2004 g.
25. Nurmekivi A. Beg na 400 m: sovremennaya trenirovka. 2008.№ 10, s.
26. Ozolin N.G. Nastolnaya kniga trenera: Nauka pobejdat / N.G.Ozolin. – M.: OOO «Izdatelstvo Astrel»: OOO «Izdatelstvo AST», 2004.
27. Ozolin N.G., Travin Yu.G. Pedagogicheskie osnovy metodiki obucheniya legkoatleticheskim uprajneniyam. – M., 1998. – 65 s.
28. Popov V.B. 555 spetsialnykh uprajneniy v podgotovke legkoatletov. – M.: Olimpiya Press, Terra-Sport, 2002 g..
29. Romanov N. Otlichitelnye xarakteristiki texniki bega.2009. № 3, s.26.
30. Salamov R.S. O‘quvchilarni Jismoniy tarbiyalash jarayonida harakatli o‘yin 2002y.

Internet ma’lumotlari

- 31.1 [www. Sport.ru](http://www.Sport.ru).
- 31.2. www. Yengil atletika.uz.
- 31.3. www. Russansport.ru.
- 31.4. www.Uzsport.uz.